

**1,25**  
cena:  
w tym 23% VAT

NR 3 / 2013 (3)  
środa, 3 kwietnia

POWIATOWY  
TYGODNIK  
INFORMACYJNY

# NASZE STRONY

ostrzeszowskie

**CZAJKÓW  
DORUCHÓW  
GRABÓW N. PROSNA  
OSTRZESZÓW  
KOBYLA GÓRA  
KRASZEWICE  
MIKSTAT**

[www.facebook.com/NaszeStronyOstrzeszowskie](http://www.facebook.com/NaszeStronyOstrzeszowskie) | [www.naszestrony.info.pl](http://www.naszestrony.info.pl) | [redakcja@naszestrony.info.pl](mailto:redakcja@naszestrony.info.pl) | tel. 607 245 705

Porady specjalistów s. 10  
\$pacerkiem po Europie s. 7

**„Najbardziej Sympatyczny Proboszcz  
Powiatu Ostrzeszowskiego”**

**Po pierwszym tygodniu  
prowadzi ks. Bernard Wesoly z  
Parafii w Morawinie.**

**Zobacz, na której pozycji  
jest Twój Proboszcz!**



Wielkanoc w Kościele  
Polskokatolickim

str. 3



Święcenie potraw  
w Ostrzeszowie

str. 9



"Nadzwyczajnie"  
w Mikstacie

str. 17



Pożar w  
Doruchowie

str. ???



Zdjęcie tygodnia

Nadstane przez LZS Łużyczanka

**Drodzy Czytelnicy!**

Kalendarzowa wiosna trwa od ponad tygodnia. Niestety zamiast słonecznej, wiosennej pogody za oknami w najlepsze trwa zima. Za nami białe święta. Pamiętajcie, kiedy podczas Wielkanocy było tyle śniegu? Miejmy nadzieję, że lada dzień zawita do nas słońeczko i

cieplejsze powietrze. Pod wpływem promieni słonecznych podnosi się bowiem poziom endorfin, a te wpływają na nasze samopoczucie. Tak więc.... byle do wiosny – nie tylko kalendarzowej.

Redakcja

# Bobaski z naszych stron



Lena – córeczka państwa Eweliny i Jacka Mazurów z Ostrzeszowa, ur. 25.03.2013 r., waga: 3100 g



synek państwa Małgorzaty i Łukasza Drożaków z Zalesia, ur. 26.03.2013 r., waga: 3340 g



Zuzanna – córeczka państwa Barbary i Daniela Góra z Dalanowa, ur. 27.03.2013 r., waga: 3430 g



Nikola, córeczka państwa Kingi Sołeckiej i Karola Kołodzieja z Myślniewa, ur. 28.03.2013 r., waga: 3600 g



Nadia – córeczka państwa Sylwii i Macieja Przybylskich z Ostrzeszowa, ur. 31.03.2013 r., waga: 3470 g

## W tym tygodniu imieniny obchodzą:

**DONATA**

Osoba niezwykle samodzielna i pracowita, posiadająca ogromne poczucie obowiązku. Wszystko, co robi, traktuje bardzo poważnie. Powierzone jej zadania i obowiązki zawsze wykonywane są z niesamowitą skrupulatnością i, przede wszystkim, na czas. W życiu najbardziej ceni sobie spokój, ład i porządek. Ambicja i lojalność to jej podstawowe cechy. Nigdy nie zawodzi, stąd ma wielu oddanych przyjaciół. Wiele od

siebie wymaga i tego samego oczekuje od innych. Brzydzi się fałszem i obłudą.

**IRENA**

Kobieta zrównoważona, potrafiąca obiektywnie ocenić sytuację. Jest bardzo wytrwała i dąży do celu bez zbędnego rozgłosu. Umie pokonywać życiowe bariery. Jest zaradna, kreatywna i kocha sztukę, a zwłaszcza muzykę. Sama również potrafi ją tworzyć, ma talent wokalny. Sprawdza

się poza tym w roli nauczycielki. Jest niezwykle oddana rodzinie i potrafi o nią zadbać. Dobra z niej gospodyni – jak mało kto zarządza domowym budżetem, zawsze mając coś w zanadru na czarną godzinę. Umie wykorzystywać własne wdzięki, kokietując i działając na zmysły.

**RYSZARD**

Jest bardzo uparty i niezwykle stały w przekonaniach. Ryszard to typowy

konserwatysta, który bardzo ceni wolność słowa oraz swobodę gospodarczą. Nie znosi absurdalnych ograniczeń, narzucanych odgórnie. Często kieruje się intuicją, która bardzo rzadko go zawodzi. Najbliżsi zawsze mogą na niego liczyć. Tradycyjne wartości są dla niego bardzo istotne; stosuje się do nich w życiu codziennym. Mężczyzna noszący to imię jest miłośnikiem zabawy, bogatego życia, przyjęć, dobrego towarzystwa i dalekich podróży.

## Wiosenne spacery

**D**rodzy rodzice! Zbliża się wiosna, a więc pora spacerów i zabaw dzieci na placu zabaw i w piaskownicy. Czasem zastanawiamy się czemu służy obowiązkowe i codzienne wychodzenie z maluchem. Jest to jednak ogromna inwestycja w zdrowie naszego dziecka.

Spacer, to przede wszystkim ogromna porcja tlenu. Dzięki niemu dziecięcy mózg lepiej się rozwija, a organizm sprawniej funkcjonuje. Codzienne spacery dostarczają ogromnej dawki wit. D, dostarczanej przez promienie słoneczne. Witamina ta ma bardzo duży wpływ na metabolizm kości, oraz korzystnie wpływa na układ nerwowy i mięśniowy.

Także drodzy rodzice, gdy tylko znajdziecie trochę wolnego czasu i pojawi się słonko za oknem, zabierzcie swoje pociechy na wiosenny spacer.

Magda

Ludzie siedzą w samolocie na lotnisku i czekają na pilotów. Przychodzą z godzinnym opóźnieniem. Jeden z psem przewodnikiem drugi z białą laską. Ludzie przerażeni no ale nic. Samolot kołuje na pas startowy rozpędza się. 500m do końca pasa 400, 300, 200m. Ludzie krzyczą: Startujcie! Startujcie !!!!! Samolot wystartował podwozie się schowało. Jeden pilot mówi do drugiego.  
- Jak kiedyś nie krzykną to się rozpieprzymy!

## Nasze strony ostrzeszowskie

Powiatowy tygodnik informacyjny

**Redakcja:** 63-500 Ostrzeszów, ul. gen. Sikorskiego 30  
tel. 533 600 655, e-mail: redakcja@naszestrony.info.pl

**Redaktor naczelna:** Beata Daszczyk, tel 607 245 705

**Redaguje zespół:** Marcin Skrobański (redaktor techniczny), Magdalena Lipińska, Karolina Jarosz, Monika Kobiela, Rafał Mielczarek, Damian Przerwa

**Druk:** Polskapresse Sp. z o.o., Drukarnia Wroc., ul. Kolejowa 7, 55-075 Bielany Wrocławskie

**Wydawca:** Beata Daszczyk, ul. gen. Sikorskiego 30, 63-500 Ostrzeszów

**C**zym różni się Kościół Polskokatolicki od Rzymskokatolickiego? Jaka jest geneza Kościoła Polskokatolickiego?

## Wielkanoc w Kościele Polskokatolickim

Przy okazji Świąt Wielkanocnych zawitaliśmy do ks. Juliana Kopińskiego – proboszcza Parafii Polskokatolickiej w Kotłowie, która powstała w 1972 r. i liczy około 1500 parafian. Ks. Juliusz z miłą chęcią opowiedział nam o Triduum Paschalnym w tu-tejszym kościele.

Kościół Polskokatolicki jest Kościołem zorganizowanym w okresie niewoli w XIX w. przez emigrantów polskich w USA, w obronie przed wynarodowieniem polskiej mowy, wiary i kultury. Dla zachowania polskiej tożsamości i patriotyzmu.

Jest kościołem katolickim, gdyż w oparciu o Pismo Święte i tradycję posiada katolickie: zasady wiary i moralności, sakramenty święte oraz starokatolicką zasadę trójstopniowego Urzędu Apostolskie-

kom w kraju i za granicą. Sprawuje liturgię w języku polskim. Najwyższą władzą jest Synod Ogólnopolski składający się z duchownych i świeckich, który wybiera biskupów i zwierzchnika Kościoła na pięcioletnią kadencję. Stąd odpowiedzialność za kościół także świeckich. Kościół Polskokatolicki dzieli się na trzy diecezje: warszawską, wrocławską i krakowską – częstochowską. Diecezje dzielą się na dekanaty, zaś dekanaty na parafie.

Kościół Polskokatolicki odrzuca dogmat o prymacie i nieomylności papieża, odrzuca także naukę o odpustach, kulcie relikwii, niepokalanym poczęciu Najświętszej Marii Panny. Przyjmuje również zasadę dobrowolności celibatu duchownych. Podkreśla znaczenie tradycji pierwszego tysiąclecia, a szczególnie pierwszych siedmiu soborów. Liturgia kościoła jest zbliżona do liturgii w Kościele Rzymskokatolickim.

Najwyższą cześć Kościół oddaje Bogu w Trójcy Świętej

Piątek. Jest to szczególnie dzień, bo zawsze zaczynamy Drogą Krzyżową o 16.30, odprawiając ją wokoło kościoła, modląc się i przeżywając tragiczną śmierć Pana Jezusa. Później gromadzimy się w ko-

ściu na porannej rezurekcji o 6.00 rano wielbiąc Jezusa Zmartwychwstałego, przeżywając te piękne, wspaniałe święta, ciesząc się jako bracia i siostry Jednego Boga.

Wielka Sobota jest takim



go: diakoni, kapłani, biskupi. Oddaje cześć Bogu w katolickiej liturgii i kulcie Najświętszej Maryi Panny i Świętych. Jest członkiem rodziny Kościołów Starokatolickich tzn. zachowujących naukę kościoła niepodzielnego (tj. od czasów apostołskich do 1054 r., czyli podziału na Kościół Wschodni i Zachodni – Rzymski).

Jest kościołem polskim, gdyż powstał z pobudek patriotycznych i posiada zwierzchnią władzę w Polsce. Służy przede wszystkim Pola-

Jedynemu. Kościół oddaje cześć aniołom, apostołom, męczennikom i świętym, a wśród nich w szczególny sposób Maryi Pannie. Kościół uznaje tradycyjne 7 sakramentów, zgodnie z nauką Kościoła katolickiego.

- W Wielki Czwartek, który był wczoraj, wspominaliśmy pamiątkę ustanowienia Eucharystii. - mówił ks. Julian. - Dziękowaliśmy Bogu za dar kapłaństwa i Eucharystii, modliliśmy się za wszystkich kapłanów na całym świecie.

Dzisiaj przeżywamy Wielki

ściele na ceremonii Wielkiego Piątku, w sposób szczególnie zwracając myśli i uczucia na Krzyż. Czym jest dla nas Krzyż? Co on dla nas znaczy? Krzyż jest tajemnicą. Nikt nie jest w stanie pojąć i zgłębić tej tajemnicy do końca naszego życia. Do tego potrzebna jest Łaska Boża. W Wielki Piątek nie odprawia się też u nas w kościele Mszy św., ale zastępuje nam to ceremonia Wielkiego Piątku. Centralnym punktem jest adoracja Krzyża św., na którym dokonano się zbawienie całego świata. Po adoracji następuje liturgia Słowa Bożego, Komunia św., wystawienie Najświętszego Sakramentu i przeniesienie do grobu Pana Jezusa. Wierni przychodzą z poszczególnych dzielnic Parafii i adorują Chrystusa, aż do dnia rezurekcyjnego, czyli do Wielkiej Niedzieli. Wtedy spotykamy

wyciszeniem, choć już wieczorem o godz. 17.00 rozpoczynamy liturgię Wigilii Paschalnej. Świecimy ogień, którym zapalamy Paschał, uroczystie wnosimy ogień do kościoła i rozpoczynamy liturgię Wigilii Paschalnej przeżywając radosne zmartwychwstanie Chrystusa. Wtedy też jest spowiedź św. ogólna. Kościół stosuje formę spowiedzi usznej, ale i ogólnej. Wierni, którzy pragną przystąpić do spowiedzi św. ogólnej i mają ukończone 18 lat, klękają i skruczą serca wyznając swoje grzechy. Po krótkim rachunku sumienia, który prowadzi kapłan, wierni otrzymują zadaną pokutę ogólną w formie modlitwy czy dobrego uczynku wobec bliźniego i następuje ogólne rozgrzeszenie. Żeby spowiedź była ważna, trzeba głęboko żałować za grzechy. Dużo osób korzysta z tej for-

my spowiedzi przed Bogiem samym wyznając swoje winy.

W Wielką Sobotę do południa odwiedzamy miejsca, gdzie poświęcone zostaną pokarmy: w kościołach w Kotłowie i Strzyżewie, w domach u wiernych, w Biskupicach Zabarycznych. Składamy sobie też wzajemnie z wiernymi życzenia. Tak jak i wszędzie przeżywamy czas radości. Świąt Wielkanocnych.

Życzę wszystkim Parafianom radosnych, miłych błogosławionych Świąt Wielkanocnych, ale też i Czytelnikom „Naszyc stron ostrzeszowskich”.

My z kolei zapraszamy Czytelników do zwiedzania kościoła w Kotłowie i uczestnictwa w niedzielnych Mszach św. o godz. 14.00.

**Beata Daszczyk**



## Jest w orkiestrach dętych jakaś siła...

Ruszyły przygotowania do III Powiatowego Przeglądu Orkiestr Dętych w Czajkowie. 26 marca u starosty ostrzeszowskiego spotkali się kapelmistrzowie orkiestr, by omówić sprawy organizacyjne Przeglądu.

III Powiatowy Przegląd Orkiestr Dętych odbędzie się 2 czerwca na stadionie sportowym w Czajkowie. Orkiestry spotkają się już o godzinie 15 przed remizą OSP. O 15:30 orkiestry przemarszerują na stadion, gdzie o godzinie 16 wykonają wspólnie utwór „Orkiestry dęte”. Później rozpoczną się półgodzinne prezentacje orkiestr.

Swoją udział w przeglądzie zapowiedziały już orkiestry dęte z Ostrzeszowa, Czajkowa i Kraszewic oraz gościnnie – Lisków i Ołobok.

W spotkaniu organizacyjnym udział wzięli: starosta Lech Janicki, wójt Kraszewic Henryk Plichta, kapelmistrz Miejskiej Orkiestry Dętej w Ostrzeszowie Zenon Stobrała



oraz prezes Grzegorz Czemplik, kapelmistrz Gminnej Orkiestry Dętej w Czajkowie Krzysztof Sowa oraz wiceprezes Marek Wrzosek, kapelmistrz Orkiestry Dętej OSP w Kraszewicach Jan Szmaj, a także sekretarz Powiatu Ireneusz Jeziorny. Jak ustalono, III Powiatowy Przegląd orkiestr Dętych nie będzie miał formy konkursu, a charakter bardziej festynowy,

będzie bowiem połączony z obchodami Dnia Dziecka. Impreza ma być okazją do wspólnej zabawy całych rodzin; umożliwi muzykom spotkanie i wymianę doświadczeń. Organizatorem Przeglądu jest Starostwo Powiatowe w Ostrzeszowie oraz Urząd Gminy Czajków.

[www.powiatostrzeszowski.pl](http://www.powiatostrzeszowski.pl)

## OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW

### Sesja Rady Miejskiej w Ostrzeszowie

Dnia 28 marca 2013 roku o godz. 10.00 w sali sesyjnej, odbyła się sesja Rady Miejskiej w Ostrzeszowie. Po otwarciu i stwierdzeniu prawomocności, oraz zaprezentowaniu porządku obrad został przedstawiony raport z funkcjonowania szpitala w Ostrzeszowie, w którym ukazano m.in. jaka jest jakość i dostępność usług medycznych oraz postępy w restrukturyzacji szpitala. Zastępca dyrektora, Grzegorz Kupczyk dogłębnie podał wszystkie sumy i informacje o stanie placówki i każdego z oddziałów z osobna. W zeszłym roku łącznie na 140 łóżkach w całym szpitalu było leczone 6322 pacjentów.

Następnie radni pytali m.in. o to, jak pod kątem umiarkowości wygląda ostrzeszowski szpital, mówiono jakie straty ma placówka i czy tak naprawdę coś dały dotychczasowe działania.

Zostały przedstawione sprawozdania z działalności w roku 2012 Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy

Społecznej w Ostrzeszowie, Dziennego Domu Pomocy Społecznej „Wrzos” w Ostrzeszowie oraz Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostrzeszowie.

Edward Skrzypek, przewo-



dniczący rady powiedział, że „obecnie 40% kobiet rodzi poza Ostrzeszowem”, natomiast szef komisji do spraw przekształceń szpitala Tadeusz Pelc, powiedział: „na inwestycje nie ma ani jednej złotówki” oraz „wskaźniki są

kiepskie”. Następnie radni wyrazili swoje zapytania i interpelacje. Padły pytania o przygotowanie dzieci do Crossu Ostrzeszowskiego, zostały podjęte tematy przejść dla pieszych, drzew przy ul. Łąkowej, które stwarzają zagrożenie dla przechodzących tam dzieci do szkoły, oraz te-

mat nagminnego wystawiania mandatów za przechodzenie przez ulicę w niedozwolonych miejscach.

Zostały podjęte m. in. uchwały w sprawie nadania tytułu Honorowego Obywatela Miasta i Gminy Ostrzeszów, w tej sprawie została przedstawiona osoba profesora Jana Ślęka. Uchwała została przyjęta jednogłośnie. Został poruszony temat zmian w budżecie Miasta i Gminy Ostrzeszów w 2013 roku oraz temat zbycia gruntów. Na końcu padły odpowiedzi na zadane pytania i sesja została zakończona.

Magda

## Przepisy znanych i lubianych

### Jadwiga Kosik



#### Śledzie a'la Milanówek

50 dag filetów śledziowych  
2 łyżki cukru  
1/3 szklanki oleju  
1/4 szklanki 6% octu  
3 - 4 łyżki koncentratu pomidorowego  
30 dag cebuli  
2 - 3 ziarenka ziela angielskiego  
liść laurowy  
15g ziarenek gorczycy

#### Wykonanie:

W rondlu rozgrzać olej i zeszklić pokrojoną cebulę, dodać cukier i chwilę smażyć, wlać ocet, dodać liść laurowy, ziele, koncentrat pomidorowy, wymieszać i dusić kilka minut. Zdjąć z ognia, dodać gorczycę, wystudzić. Wymoczone i wysuszone filety, pokroić w kawałki i ułożyć warstwami w naczyniu, przekładając każdą ostudzonym sosem. Zamknąć i wystawić do lodówki na 2-3 dni. W lodówce śledzie mogą stać ok 2 tygodni.

#### Skubaniec

Składniki:  
1/2 kg mąki  
1 kostka margaryny  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
6 jaj  
1/4 szklanka oleju  
5 łyżek cukru do ciasta  
1 cukier waniliowy, olejek, kakao, owoce  
1 szklanka cukru do białek  
1,5 łyżki mąki ziemniaczanej do białek

Wykonanie:  
Mąkę, żółtka z jaj, 5 łyżek cu-

#### Biskopt z makiem

Ciasto:  
4 jaja, szklanka cukru  
4 łyżki oliwy  
1 szklanka mąki  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
Masa:  
1,5 szklanki maku  
3 jaja  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
3/4 szklanki cukru  
25 dag margaryny  
zapach migdałowy

Wykonanie:  
Białka ubić z cukrem na sztywną pianę, dodać żółtka, mąkę,

kru, cukier waniliowy, olejek, margarynę i olej, wyrobić jak na makaron. Ciasto podzielić na pół, jedną część wyłożyć na blachę, na ciasto położyć owoce. Białka ubić na sztywną pianę z 1 szklanką cukru, 1,5 łyżeczki mąki ziemniaczanej dodać na końcu. Na owoce wyłożyć pianę. Drugą połowę ciasta podzielić na dwie części, do jednej dodać kakao i wyrobić, a drugą zostawić białą. Na pianę poskubać najpierw ciasto ciemne, a następnie białe. Piec ok. 40 min, w 150-160°.

oliwę, proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać. Wlać do tortownicy i piec ok. 30 min. Mak zalać wrzącą wodą. Po 20 min. zagotować i odstawić do wystygnięcia. Następnie odlać, dwa razy zemleć w maszynce i połączyć z jajami, mąką oraz zapachem. Zagotować margarynę i nie zdejmując z ognia stopniowo dodawać mak. Gęstniejącą gorącą masą przełożyć przekrojone ciasto (najlepiej, jeśli jest upieczone poprzedniego dnia). Wierzch ciasta można poleać polewą kakaową i udekorować bakaliami.

**Wyniki częściowe po 1 tygodniu!**

<b>PROBOSZCZ</b>	<b>[ % ]</b>	<b>KS. MAZURKIEWICZ GRZEGORZ</b>	<b>3,43</b>	<b>KS. DEREZIŃSKI TOMASZ</b>	<b>1,4</b>
<b>KS. WESOŁY BERNARD</b>	<b>18,54</b>	<b>KS. JANKOWSKI MIROŚLAW</b>	<b>2,8</b>	<b>KS. POWAGA IRENEUSZ</b>	<b>1,05</b>
<b>KS. CHROBAK ANDRZEJ</b>	<b>15,89</b>	<b>KS. SZYMKOWIAK TOMASZ</b>	<b>2,66</b>	<b>KS. RYNIĘC RYSZARD</b>	<b>1,05</b>
<b>KS. ORDZINIAK KRZYSZTOF</b>	<b>15,4</b>	<b>KS. BRDĘK KAZIMIERZ</b>	<b>2,38</b>	<b>KS. JAKIELCZYK RYSZARD</b>	<b>0,98</b>
<b>KS. FILIPIAK PAWEŁ</b>	<b>8,33</b>	<b>KS. SOBONIAK HENRYK</b>	<b>2,31</b>	<b>KS. GRZEŚNIAK SŁAWOMIR</b>	<b>0,91</b>
<b>KS. KLAPA GRZEGORZ</b>	<b>7,49</b>	<b>KS. SZKARADKIEWICZ STEFAN</b>	<b>2,24</b>	<b>KS. HUTNICZAK JAN</b>	<b>0,56</b>
<b>KS. CHUDY ROBERT</b>	<b>4,41</b>	<b>KS. POCHANKE JACEK</b>	<b>1,96</b>	<b>KS. MAŁOLEPSZY TADEUSZ</b>	<b>0,21</b>
<b>KS. KOSMAŁA ADAM</b>	<b>4,27</b>	<b>KS. MALIŃSKI PAWEŁ</b>	<b>1,75</b>		

O tym, kto zostanie zwycięzcą, zdecydujecie Wy!

Plebiscyt potrwa do 15 kwietnia 2013 r.

Jak głosować?

Poziom życia moż-  
na porównać na  
podstawie pomiaru  
cen towarów i usług  
w każdym kraju, w  
stosunku do śred-  
nich dochodów. Por-  
tal uSwitch z  
centralą w Londynie  
sporządził ranking,  
polegający na po-  
równaniu jakości ży-  
cia w poszczególnych  
państwach.

# \$pacerkiem po Europie

W badaniu uwzględniono średnią długość życia, poziom przychodów gospodarstwa domowego, średni wiek przechodzenia na emeryturę, ceny podstawowych produktów żywnościowych, wydatki na zdrowie, ceny paliwa, a także nasłonecznienie i długość dni wolnych od pracy.

W porównaniu Wielkiej Brytanii z Polską, to my wcześniej przechodzimy na emeryturę, nasz koszyk artykułów żywnościowych jest tańszy i co oczywiste mamy w ciągu roku więcej słońca. W dodatku Brytyjczycy tankując autą płacą więcej za litr paliwa.

Na służbę zdrowia Polska wydaje o 2% PKB mniej niż Wielka Brytania. Wydatki na oświatę w proporcji do PKB są w obu państwach zbliżone. Brytyjczycy nie tylko mają mniej słońca, ale także płacą więcej od pozostałych europejczyków za prąd, alkohol i papierosy. W Niemczech cena papierosów wynosi 4 € (16,70 zł), w Wielkiej Brytanii zapłacimy za paczkę od 5 do 7 £ czyli około 30 zł, a w Irlandii ponad 7 £ co daje 34,55 zł.

ski na zdrowie to 6,20 % PKB gdy np. Francja wydaje 11 %, Dania 10,80 %, a Niemcy 10,60 %. Tylko Irlandczycy, Holendrzy i Szwedzi przechodzą później od Brytyjczyków na emeryturę. Francuzi przeznaczają dużo środków na publiczną służbę zdrowia i mają wysoką średnią życia. Jednak pod względem ilości słonecznych dni, oczywiście pierwsze miejsca zajmują Hiszpania i Włochy. Roczny dochód gospodarstwa domowego po opodatkowaniu jest najwyższy w Irlandii, Holandii i Danii.

Polacy pracują w tygodniu aż 40,7 godziny i jest to najdłuższy czas pracy, a mimo to dochód netto gospodarstwa w Polsce jest jednym z najniższych dochodów wśród przebadanych państw. W tej kategorii najwyższe miejsca zajmują Irlandia i Holandia.

W Wielkiej Brytanii 1 października każdego roku ulega zmianie minimalne wynagrodzenie. Od 1 października 2012 r. wynosi ono 6,19 £ na godzinę. Z angielskich raportów wynika, że średnia roczna pensja Brytyjczyka wynosi 26,2 tysiące funtów czyli około 136 tysięcy zł. Natomiast średnia stawka godzinowa to 12,62 £ czyli około 66 zł. Najlepiej opłacanym zawodem w tym kraju są szefowie dużych firm, lekarze różnych specjalizacji, wysocy urzędnicy państwowi oraz dentyści. Zawody z najniższymi zarobkami to kelnerzy, pracownicy kuchni, sprzedawcy, kwiaciarki, sprzątaczk domowe, oraz krawcowe.

Minimalne zarobki brutto w Holandii dla osoby powyżej

zachodnich i 6,89 € w regionach wschodnich. Najwyższe średnie wynagrodzenie otrzymuje lekarz – około 4560 €, a także informatyk 3820 €, dentysta 3500 €, pielęgniarka 2150 € - najniższą płacę – 1200 €: kelnerzy.

Pracujemy najwięcej, ale okazuje się, że mamy też dużo dni wolnych. Biorąc pod uwagę ilość dni wolnych ustawowo w 2013 r. to podobnie jak Polska po 13 dni ma również Austria, Portugalia, Szwecja, po 12 dni mają Czechy, Estonia, Grecja, Słowacja i Finlandia. Walia, Anglia, Holandia, Hiszpania i Niemcy mają ich po 9, po 10 ma Irlandia, Włochy, Luxemburg i Szkocja, po 11 ma Północna Irlandia, Rumunia, Francja i Dania. Więcej od nas mają tylko Malta i Słowacja po 14, Łotwa, Cypr, Litwa i Bułgaria po 15. W Europie istnieje wiele świąt lokalnych, obejmujących czasem tylko jedną miejscowość.

Jednym z najbardziej popularnych krajów, do których Polacy wyjeżdżają by mieć większe zarobki jest Norwegia. Wg statystyk około 120 tysięcy Polaków przebywa w Norwegii. Praca w innym państwie zapewnia lepsze wynagrodzenie miesięczne niż w kraju ojczystym. Norwegia mimo, że nie należy do UE stwarza bardzo korzystne warunki pracy dla obcokrajowców. Najczęściej Polacy pracują sezonowo np. zbierając truskawki lub jako pracownicy budowlani. Taki pracownik w przeliczeniu na złote za godzinę pracy może otrzymać nawet 50 zł. Od czasów rozpoczęcia kryzysu

munia – to kraje o najniższych kosztach pracy. Wg Eurostat-u w 2011 r. za godzinę pracy pracodawcy zapłacili tam odpowiednio 3,5 € i ponad 4 €. Dla porównania w Polsce koszty pracy wyniosły 7,1 €, w Czechach 10,5 € na Słowacji 8,4 € a na Litwie 5,5 €. W Norwegii, w której praca jest najdroższa w 2011 r. pracodawcy musieli zapłacić aż 44,2 €.

masło, mleko, jaja, cukier itp. Okazało się, że zrobienie takich samych zakupów w Polsce jest o 14% tańsze niż w Niemczech i o 25% tańsze niż w Holandii. Tymczasem wynagrodzenie w Polsce jest czterokrotnie mniejsze niż w Holandii (6018 zł brutto) i trzykrotnie niższe niż w Niemczech (4950 zł). Porównując płacę z Czechami, Słowacją i Węgrami zarobki w

Kraj	Kobiety	Mężczyźni
Polska	79,4	71,1
Szwecja	83	78,4
Włochy	83	77
Hiszpania	83,3	76,5
Norwegia	82,5	77
Grecja	82	77
Austria	82,3	76,3
Francja	84	77,3
Holandia	81,8	76,5
Luksemburg	82,5	75,8
Niemcy	82,1	76
Belgia	82,2	75,7
Finlandia	82,3	75,1
Cypr	80,5	75,6
Dania	80,4	75,7
Portugalia	81,4	74,6
Czechy	79,9	73,1
Słowacja	79,1	71
Rumunia	75,6	68,4
Łotwa	77,1	66,4

Pod względem długości życia we Francji kobiety osiąga ją średnią - 84 lata, w Szwecji statystyczny mężczyzna żyje średnio 78,4 lat. Wg raportu przeciętnie długość życia mieszkańców Europy wzrosła do 75 lat dla mężczyzn i do 82,2 dla kobiet.

OTTO Polska przeprowadziła analizę wydatków jakie muszą ponieść pracownicy w Niemczech, Polsce, Holandii, Czechach, Słowacji i na Węgrzech. Do badań wybrano sieć sklepów obecną we wszystkich badanych krajach. Porównano ceny najpopularniejszych produktów spożywczych takich jak: chleb, mąka,

Polsce są wyższe o ponad 300 zł brutto.

Wg GUS-u na żywność w Polsce wydajemy aż 25% budżetu domowego. Biorąc pod uwagę, że obecna płaca minimalna to 1600 zł, to jest to 400 zł miesięcznie. Pocięszający może być fakt, że jeszcze więcej na żywność muszą wydać Czesi, Słowacy i Węgrzy.

Karolina Jarosz

Kraj	Benzyna bezołowiowa	Gaz płynny LPG	Diesel
Wielka Brytania	1,39 £ - 1,47 £ (7,06 zł)	1,45 £ (7,15 zł)	0,74 £ (3,65 zł)
Niemcy	1,58 € - 1,62 € (6,68 zł)	1,39 € (5,80 zł)	0,80 € (3,34 zł)
Francja	1,60 € - 1,65 € (6,80 zł)	1,46 € (6,10 zł)	0,89 € (3,72 zł)
Belgia	1,66 € - 1,72 € (7,06 zł)	1,49 € (6,22 zł)	0,68 € (2,84 zł)
Polska	5,72 zł	5,59 zł	2,57 zł

Średnia wieku przejścia na emeryturę w Polsce wynosi 59,3 lat, najdłużej pracują Irlandczycy – 64,1 lat. Jeśli chodzi o zdrowie to w Polsce narzekanie na ciągłe kolejki do lekarza i brak miejsc ma swoje podstawy. Wydatki Pol-

23 lat wynoszą 8,84 €. Szacuje się, że przykładowo dwudziestolatek za miesiąc czyli 40 godzin tygodniowo otrzymuje „na rękę” 800 €.

Stawkę minimalną w Niemczech ustalono na 7,79 € brutto za godzinę w regionach

wśród krajów Europy Środkowo-Wschodniej koszty pracy najbardziej wzrosły w Bułgarii, duży przyrost odnotowano także w Rumunii, Polsce oraz Czechach. W latach 2008-2011 koszty pracy spadły na Litwie, Łotwie. Bułgaria i Ru-



## Turniej piłki nożnej halowej drużyn strażackich

W dniu 24 marca 2013r. w sali sportowej w Kobylej Górze, odbył się Turniej piłki nożnej halowej drużyn strażackich.

Udział wzięło sześć zespołów ochotniczej straży pożarnej: z Kobylej Góry, Ligoty, Mąkoszyc, Parzynowa, Pisarzowic, Ostrzeszowa i państwowa straż pożarna z Ostrzeszowa. Drużyny podzielone zostały na 2 grupy i rozgrywane „każdy z każdym” 1 x 10 minut.

W zaciętej rywalizacji w półfinale zagrały: OSP Mąko-

szyce z Pisarzowicami z wynikiem 1:0 dla Mąkoszyc.

W finale walczyły PSP i OSP Ostrzeszów z wynikiem, po dogrywce, remisowym. Aby rozstrzygnąć, kto jest lepszy, rozpoczęto strzelanie do bramek, w wyniku czego zwyciężcą została OSP Ostrzeszów.

Najlepszymi strzelcami okazali się: Dawid Kolenda i Radosław Puchała z PSP Ostrzeszów.

Drużyny z Ostrzeszowa i Mąkoszyc otrzymały puchary, ufundowane i wręczone przez:

Wójta Gminy E. Motę, Prezesa Zarządu Gminnego T. Świątałę i Prezesa OSP S. Kocota.

Puchar dla najlepszego strzelca został ufundowany przez Naczelnika OSP J. Przygodę.

Pozostałe drużyny z Pisarzowic, Ligoty, Parzynowa i Kobylej Góry otrzymały dyplomy.

Mecze sędziował pan Paweł Bielski. Organizatorem zawodów był Zarząd Gminny OSP w Kobylej Górze.

źródło: [www.kobyla-gora.pl](http://www.kobyla-gora.pl)



## Można stracić słuch przez pocałunek?

Doświadczyla tego 20 letnia Chinka, która po namiętnym pocałunku straciła słuch w jednym uchu. Stało się tak w wyniku uszkodzenia błony bębenkowej, z powodu podciśnienia wytworzonego przez namiętny pocałunek. Na szczęście uszkodzenie nie było trwałe i Chinka po dwóch miesiącach odzyskała słuch.

Pocałunki poprawiają nam samopoczucie. Podczas tej przyjemnej czynności nasz organizm wytwarza hormony szczęścia – endorfiny. Dzięki buziakowi poprawia się nasza cera, która się dotlenia, staje się bardziej promienna, dostajemy pięknego rumieńca, a usta są bardziej czerwone i pełniejsze. Napinają się również mięśnie twarzy, dzięki czemu na naszym licu nie pojawią się zmarszczki.

Całowanie to najprzyjemniejsza dieta na świecie. Podczas jednego pocałunku spala się 6-12 kalorii na minutę. Poza tym wpływają na jakość naszego uśmiechu! Podczas tego wspaniałego gestu wytwarza się więcej śliny, która działa bakteriobójczo.

Pamiętajmy więc, że warto się całować ... byle nie za mocno !

Dwóch facetów gra w golfa, chcą szybko rozegrać partię, ale przed nimi grają dwie początkujące kobiety, którym bardzo wolno idzie gra. Jeden mówi do drugiego:

- Idź do nich i zapytaj się, czy możemy je wyprzedzić?

Drugi idzie, dochodzi do połowy, zatrzymuje się i szybko wraca.

Pierwszy pyta:

- Co się stało?

- Słuchaj, ty musisz iść, bo jedna z nich to moja żona, a druga to moja kochanka! Nie mogę się z nimi równocześnie zobaczyć!

- Ok, rozumiem, jasne.

Pierwszy podszedł do połowy, zatrzymał się i też wraca. Drugi pyta go:

- No, co jest?

- Jaki ten świat mały!





W środę 27 marca odbyło się nabożeństwo Drogi Krzyżowej sprawowanej na głównych ulicach naszego miasta. Procesja wyruszyła z Parafii Rzymsko-atolickiej pw. Chrystusa Króla w Ostrzeszowie. Rozważa-

nia przy kolejnych stacjach prowadzili wierni z całego miasta. Wspólną modlitwę poprowadził ks. Paweł Małiński, proboszcz wyżej wymienionej parafii.

Magda



Co roku w Wielką Sobotę wierni idą do kościołów, aby poświęcić pokarmy na wielkanocny stół.

Zdjęcia z placu przy Kościele p.w. N.M.P. Wniebowziętej – FARA.



## Święconka pod chmurką.

Tradycyjnie, jak co roku w Wielką Sobotę mieszkańcy Parafii pw. Zwiastowania NMP w Kaliszkowicach Kaliskich, zbierają się wokół kapliczki św. Jana Nepomucena, aby poświęcić pokarmy na wielkanocny stół. Napis znajdujący się na tablicy informuje nas, że jest to dar mieszkańców ofiarowany w 2002 roku.

Kapliczka została zbudowana na miejscu starej, zniszczonej przez okupanta w 1939 r. Okazją do postawienia niemal identycznej jak przedwojenna było 50-lecie powstania Parafii. Prace budowlane zostały wykonane społecznie, ze środków finansowych parafian. Do składu społecznego komitetu

budowy figurki należeli panowie: Andrzej Jarosz, Bogusław Kamionka, Łukasz Kubiaczyk, Kazimierz Łopata, ówczesny sołtys wsi Kazimierz Trzeciak oraz Henryk Wojtaszek.

Św. Jan Nepomucen to patron dobrej spowiedzi. Wg tradycji ludowej jest świętym, który chroni przed powodziami, to patron mostów i życia rodzinnego. Dlatego figurę św. Jana Nepomucena spotyka się nie tylko przy mostach, kościołach i na placach publicznych, ale także tak jak w Kaliszkowicach Kaliskich - w okolicy skrzyżowań.

Inka



Pewnego dnia przybiegłem do Tomka. Po lunchu gadaliśmy i podzielił się ze mną sensacją.  
- Marek - powiedział - Beata i ja rozwodzimy się.  
Byłem zdumiony.  
- Dlaczego? Co się stało?!  
Wyglądaliście na szczęśliwą parę!  
- No cóż - powiedział - odkąd się pobraliśmy, żona próbowała mnie zmienić. Oduczyła mnie picia, palenia, powrotów w środku nocy. Nauczyła mnie, jak się elegancko ubierać, oglądać dobrą sztukę, wyrobić sobie gust kulinarny, muzyczny i robić zapasy w sklepie.  
- I co, jesteś teraz zgorzkniały, bo tak bardzo cię zmieniła?  
- Nie, nie jestem zgorzkniały. Teraz jestem tak dobry, że ona na mnie nie zasługuje.

# PORADY SPECJALISTÓW

## Konserwacja samochodu po zimie cz. III

Przyjrzyjmy się dziś miejscom, gdzie zalegający brud może wywołać zniszczenia i awarie w naszym samochodzie.

Należy zacząć od usunięcia brudu, igliwia i zgnitych liści z podszybia i innych zakamarków komory silnika. Magazynują one wilgoć, przyspieszają korozję, a co gorsza – blokują odpływ wody przez otwory w karoserii. Jeśli śmieci nie usuniemy, może dojść do podtopienia wnętrza lub nawet do zalania sterownika, który – nie wiadomo dlaczego – znajduje się bar-

dzo często w rynience na podszybiu samochodu.

Zwróćmy też uwagę na otwory odpływowe w dolnej części drzwi i kalpy bagażnika. Jeśli są zatkane, będą powodować parowanie szyb, a w dłuższym czasie korozję tych elementów.

Pamiętajmy też o akumulatorze, nawet jeśli jest zabezpieczony przed brudem specjalną osłoną. Mimo takich zabezpieczeń na klemach mogą gromadzić się solne osady. Stanowią one nie tylko defekt estetyczny – zanieczyszczenia przewodzą prąd i mogą po-

wodować zwarcia i rozładowywanie baterii. Zarówno bolce, jak i obudowę trzeba dokładnie wyczyścić i zakonserwować za pomocą odpowiedniego preparatu.

Należy również oczyścić i zakonserwować zawiasy klapy i drzwi. W przypadku tych drugich najlepszym środkiem jest biały, gęstniejący smar w aerozolu. Doskonale działa, a przy tym jest mniej brudzący od innych, podobnych środków.

W następnym numerze zajmujemy się tematem parowania szyb.

*Ekobłysk*

*Mobilna Myjnia Parowa*

## Separacja

Ustawą z dnia 21 maja 1999 r. (Dz. U. nr 52, poz. 532), która weszła w życie 16 grudnia 1999 r. wprowadzono przepisy dotyczące separacji.

O separacji można mówić, jeżeli między małżonkami nastąpił zupełny rozkład pożycia. Różnica pomiędzy separacją, a rozwodem polega na tym, że w przypadku separacji istniejący rozkład pożycia nie ma charakteru trwałego.

Orzeczenie separacji nie jest jednak dopuszczalne, jeżeli wskutek niej miałyby ucierpieć dobro wspólnych małoletnich dzieci małżonków, albo też z innych względów orzeczenie separacji byłoby sprzeczne z zasadami współżycia społecznego.

Istotnym jest, że orzeczenie separacji ma takie skutki jak rozwiązanie małżeństwa przez rozwód, jednakże małżonek pozostający w separacji nie może zawrzeć małżeństwa.

Orzekając o separacji sąd rozstrzyga także o władzy rodzicielskiej nad wspólnymi małoletnimi dziećmi obojga małżonków, kontaktach rodziców z dziećmi, a także o alimentach na rzecz małoletnich.

Jak już podkreślono wyżej separacja nie ma charakteru trwałego, co sprawia, że istnieje możliwość – na żądanie małżonków – wydania przez sąd orzeczenia o zniesieniu separacji.

*adwokat Paweł Wala*

## Psychologia koloru, czyli jak wybrać kolor?

Ustalając gamę kolorystyczną wnętrza nie należy przesadzać z ilością kolorów. Najlepiej wybrać 1 kolor dominujący (na największe powierzchnie ścian) i dobrać 2 kolory dopełniające (np. do poduszek, wazonów, dywaników). W roli dominującego koloru sprawdzają się jasne odcienie, a w roli dodatkowych bardziej nasycone.

Kolory nie przestają na nas działać, nawet kiedy zamykamy oczy. Nasze komórki potrzebują światła. Promie-

niowanie o różnych barwach wpływa na ich wzrost i rozwój. Kolory mają wpływ na nasz sen, poziom energii, apetyt i samopoczucie.

### CZERWONY

To kolor ognia, który symbolizuje energię, siłę i determinację. Silnie oddziałując na emocje, poprawia metabolizm, zwiększa ciśnienie krwi. Akcenty w tym kolorze będą zawsze widoczne.

### ŻÓŁTY

To kolor słońca, który ko-

jarzy się z radością, zabawą i intelektem. Tworzy ciepłą atmosferę i stymuluje aktywność umysłową. Nie powinien to być jednak jedyny kolor w pomieszczeniu, ponieważ w nadmiarze ma zły wpływ na samopoczucie.

### POMARAŃCZ

Łączy w sobie ciepło koloru żółtego i energię czerwieni. Nie jest przy tym tak agresywny. Doskonale sprawdza się w kuchni i w pokojach dziennych.

### ZIELONY

To kolor natury, symbolizuje wzrost, świeżość i harmonię. Daje poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Stanowi także doskonały odpoczynek dla oczu.

### NIEBIESKI

To kolor kojarzony przede wszystkim z niebem i wodą. Obniża ciśnienie i uspokaja. Jasny niebieski kolor sprzyja jasności myślenia i nauce dlatego jest polecany do biur i uczelni.

### FIOLET

Łączy w sobie stabilność błękitu i energię czerwieni. Symbolizuje ambicję i mądrość. Pobudza kreatywność i weny artystyczną. Jest polecany do pracowni i pokoi dziennych.

W następnym numerze porady dotyczące odnowienia elewacji, wykonywania ociepleń oraz tynków zewnętrznych.

*Strukpol*

## Weź udział w programie – Plaża 2013!

Nowe ciało w 10 tygodni – podejmij wyzwanie i weź udział w programie – Plaża 2013!

Dlaczego uprawiamy fitness? Dla dobrego samopoczucia, dla zdrowia, dla dobrego towarzystwa, dla zabawy... ale przede wszystkim dla szczupłej sylwetki. I chociaż wiele z nas się do tego nie przyzna - smukła, wyrzeźbio-

na sylwetka jest głównym motorem naszych ćwiczeń.

Zumba jest wciąż na czasie i jest świetną metodą treningową, bo poprzez różne style tańca pomaga spalić mnóstwo kalorii, a przy tym jest świetną zabawą. Wiele z Was pewnie już zumbowało. Będąc wieloletnim instruktorem fitness (nie tylko zumbi) muszę jednak stwierdzić, że nie

samą zumbą się żyje i ćwiczy, i że fitness obfituje w różne metody treningowe. Dlatego chcę zaproponować Wam skuteczny i ciekawy program treningowy na 10 tygodni, abyście mogli pochwalić się piękną sylwetką na lato i już pod koniec czerwca zaprezentować swoje ciało w bikini!

Co to za program? W tygodniu 4 krótkie, ale intensywne treningi interwałowe, połączenie ćwiczeń cardio i ćwiczeń

angażujących jak najwięcej mięśni całego ciała. Treningi mają spowodować spalanie tkanki tłuszczowej, a zarazem wyrzeźbienie szczupłej sylwetki. Między ćwiczeniami nie ma przerw, aby spalić jak najwięcej kalorii i rozruszać Wasz metabolizm na 24 godziny spalania. Łatwe ćwiczenia, ale intensywne i wymagające. Siódme poty, zadyszka, duże zmęczenie. Nic nie ma za darmo, tyle kosztuje piękna syl-

wetka.

Oferuję Wam coś jeszcze – motywację (w grupie różnej), zabawę, otuchę, profesjonalizm i satysfakcję.

Spełniaj marzenia razem z nami! FIT-2 Najlepszymi fitnesskami. Zapraszam!

*Asia  
Instruktor fitness, pilates, zumba  
Instruktor, trener personalny  
www.fit-2.pl*

## Wzmacniamy włosy

Możemy to uczynić sposobem domowym. Wystarczy, że trzy razy w tygodniu wmasujemy w skórę głowy olejek rycynowy i owiniemy głowę ręcznikiem. Kompres trzeba zostawić na głowie dwie godziny, a potem spłukać. Innym zabiegiem, dobrym dla włosów z tendencją do wypadania, jest maseczka z piwa i żółtka. Mieszamy dwa żółtka i trzy łyżki piwa, aż do uzyskania konsystencji papki, którą nakładamy na włosy i owijamy woreczkiem foliowym. Po pół

godzinie zmywamy i myjemy włosy szamponem. Nie zaszkodzi również po myciu głowy, przez kilka minut masować skórę, aby poprawić jej ukrwienie i dotlenić cebulki włosów. Pamiętajmy, aby nie przesuszać włosów gorącym powietrzem suszarki. Jeśli mamy czas - niech wyschną same. Po umyciu najpierw należy je wysuszyć, a dopiero potem rozczesywać. Jest to ogromny stres dla włosów, więc powinno mieć to miejsce, kiedy są już względnie suche. Unikniemy niepotrzeb-

ne szarpania i wrywania.

Powinniśmy wzbogacić swoją dietę w cynk, magnez, żelazo, witaminy z grupy B, A, C i E, które znajdziemy w mięsie, jajkach i warzywach. Ogromne znaczenie mają również kwasy tłuszczowe omega-3, pełno jest ich w rybach i orzechach. Białko jest niezbędnym budulcem dla włosów, więc przy diecie wegetariańskiej musimy białko zwierzęce zastąpić soją.

## Rozwiązanie konkursu Wielkanocnego:

W zeszytygodniowym konkursie należało dokończyć zdanie:

„Tegoroczna Wielkanoc kojarzy mi się z....”

Zwycięskie sms-y należą do:

**Gabrieli Kukuły ze Skarydzewa**

wygrana: sesja fotograficzna dla Twojego dziecka

oraz

**Irena Oleś z Rogazyc**

wygrana: karnet na dwie lekcje jazdy konnej w Gospodarstwie Agroturystycznym „Cicho-Sza” w Niedźwiedziu

**Gratulujemy!**

## PUP OSTRZESZÓW

### Specjalista ds. jakości

Wymagania pracodawcy: wykształcenie wyższe, mile widziane techniczne oraz ukończone studia podyplomowe lub kursy zarządzania jakością, bdb. znajomość metod, technik i narzędzi jakościowych systemu ISO 9001, odpowiedzialność i konsekwencja w działaniu, otwartość znajomość pakietu MS Office. Zakres obowiązków: monitorowanie procesów produkcji pod względem systemów jakości, monitorowanie kontroli surowców i wyrobów gotowych, przygotowanie zakładu do przeprowadzanych audytów systemów jakości, szkolenia pracowników w zakresie obowiązujących norm jakościowych, analiza danych i rekomendacje doświadczenia jakości procesy produkcji, utrzymywanie certyfikatów związanych z Systemem Zarządzania Jakością, Sporządzanie raportów jakościowych protokołów kontroli. Ostrzeszów, 3000zł brutto. CV, list motywacyjny na ad-

res: aniak@meblomark.com.pl Nr StPr/13/0195

### Technolog - Programista CNC

Wymagania pracodawcy: wykształcenie techniczne związane z budową maszyn lub obróbka skrawaniem, min. roczne doświadczenie na stanowisku Technologa/Operatora/Programisty maszyn CNC, umiejętność czytania rysunku technicznego, umiejętność doboru parametrów skrawania, Zakres obowiązków: opracowanie technologii wykonania detali, wykonywanie programów wraz z instrukcjami, wdrażanie nowych detali, dbanie o redukcję czasów set-upów oraz cykli produkcji, dobór i zamawianie narzędzi do obróbki, ustawienia maszyn CNC oraz wykonywanie detali na podstawie opracowanej wcześniej technologii, kierowanie zespołem tokarzy. Ostrzeszów, 3000zł brutto. CV, list motywacyjny na adres aniak@meblomark.com.pl Nr StPr/13/0196

### Mechanik

Zakres obowiązków: Naprawa samo-

chodów dostawczych i ciężarowych, wykształcenie zawodowe. Renta, 2500zł brutto. Sylwester Skraburski, tel: 607 406 658 Nr StPr/13/0192

### Krawiec w tapicerstwie

Zakres obowiązków: szycie w tapicerstwie, CV, świadectwa pracy. Mąkoszyce, 1600zł brutto, Andrzej Kuźnik, tel: 607 350 126 Nr StPr/13/0188

### Robotnik gospodarczy

Wymagania pracodawcy: operator wózków jezdniowych. Oferta subsydiowana - oferta przeznaczona dla osób zarejestrowanych w urzędzie pracy. 1600zł brutto, Rojów Nr StPr/13/0180

### Przedstawiciel handlowy

Wymagania pracodawcy: doświadczenie min. rok w branży mebli tapicerowanych. praca w delegacji, poszukiwanie rynków zbytu na Ukrainie. Konin, 1600zł. Edward Homiński, tel: 62 731 68 28, e-mail:meblebeta@gmail.com Nr StPr/13/0181

### Przedstawiciel handlowy

Wymagania pracodawcy: doświadczenie w sprzedaży maszyn, znajomość maszyn rolniczych prawo jazdy kat. B, sprzedaż maszyn rolniczych (wozów paszowych). Turze, 1600zł brutto. Eugeniusz Krajewski, tel: 62 730 81 20 Nr StPr/13/0182

### Pomoc kuchenna

Oferta subsydiowana - oferta przeznaczona dla osób zarejestrowanych w urzędzie pracy. Ostrzeszów, 1600zł brutto. Nr StPr/13/0177

### Tapicer

Wykonywanie prac związanych z objaniem mebli materiałami tapicerskimi, CV, minimum roczne doświadczenie w zawodzie tapicer, Mąkoszyce, 1600zł brutto. Nr StPr/13/0175

### Księgowa

Wymagania pracodawcy: znajomość przepisów podatkowych oraz ustawy o rachunkowości, umiejętność pracy

w zespole, mile widziany j. angielski lub niemiecki. Sprawdzanie poprawności wystawianych faktur sprzedażowych i zakupowych, uzgadnianie rejestrów VAT, dekretacja dokumentów księgowych. Ostrzeszów, 2000zł brutto. CV, list motywacyjny na adres: aniak@meblomark.com.pl. Anna Krawczyk, tel: 62 587 04 43 Nr StPr/13/0172

### Robotnik gospodarczy

Oferta pracy dostępna dla osób niepełnosprawnych. sprzątanie pomieszczeń biurowych. CV, orzeczenie o niepełnosprawności. Ostrzeszów, 1600zł. Lidia Świech, tel: 17 788 73 34, e-mail:topservis@interia.eu

źródło: PUP Ostrzeszów

Dlaczego się smucisz?

- Bo będę ojcem...  
- Ale to jest powód do radości!  
- Niby tak, ale nie wiem jak powiedzieć o tym żonie.

## PUP KĘPNO

### Sprzedawca

Wymagania: obsługa klientów sklepu spożywczego, obsługa kasy fiskalnej, układanie towarów, staż pracy mile widziany. Wynagrodzenie od 1600 zł. Brutto, II zmiany, do ustalenia, umowa na okres próbny, (oferta nr 301/13, gm. Bralin)

### Sprzedawca

Wymagania: obsługa klientów w punkcie ze stolarką okienną, Staż pracy mile widziany, Wynagrodzenie od 1600 zł. Brutto, I zmiana, umowa na okres próbny, (oferta nr 302/13, m. Kępno)

### Sprzedawca

Wymagania: sprzedaż hurtowa i detaliczna olejów silnikowych i akcesoriów do samochodów, wystawianie faktur, Staż pracy mile widziany, Wynagrodzenie od 1600 zł. Brutto, I zmiana, umowa na okres próbny, (oferta nr 303/13, m. Kępno)

### Handlowiec/informatyk

Wymagania: bardzo dobra znajomość dziedziny informatyki, obsługa sieci i oprogramowania, Staż pracy mile widziany, Wynagrodzenie 1600 zł. Brutto, I zmiana, umowa na okres próbny, (oferta nr 268/13, m. Kępno)

### Sprzedawca/Prezenter handlowy

Wymagania: kompleksowa obsługa klienta według standardów Firmy, realizacja planu sprzedaży na jak najwyższym poziomie, fachowe doradztwo klientom w wyborze odpowiedniego sprzętu, dbanie o odpowiedzialnie zatowarowanie salonu, pomoc klientom w załadunku towaru, znajomość branży RTV, AGD, IT/MM, Staż pracy 1 rok, Wynagrodzenie od 1600 zł. - 2100 zł. brutto + premia, I zmiana, umowa na czas określony, (oferta nr 240/13, m. Kępno)

### Sprzedawca w salonie sieci komórkowej

Wymagania: obsługa klientów salonu sieci komórkowej, biegła obsługa komputera, Staż pracy mile widziany, Wynagrodzenie 1600 zł. brutto, I zmiana, umowa na okres próbny,

(oferta nr 267/13, m. Kępno)

### Kasjer/sprzedawca

Wymagania: zarządzanie marketem - delegowanie zadań, aktywna praca na sali sprzedaży, składanie zamówień. Staż pracy 1 rok na w/w stanowisku, Wynagrodzenie od 2500 zł. do 3500 zł. Brutto, II zmiany, umowa na okres próbny, (oferta nr 254/13, gm. Rychtal).

### Szef kuchni

Wymagania: zarządzanie kuchnią, ustalanie menu, zarządzanie personelem, Staż pracy 2 lata, Wynagrodzenie do uzgodnienia, II zmiany, umowa na okres próbny, (oferta nr 227/13, gm. Kępno)

### Kucharz

Wymagania: Przygotowywanie posiłków, dań obiadowych, Staż pracy mile widziany, Wynagrodzenie do uzgodnienia, II zmiany, umowa na okres próbny, (oferta nr 269/13, gm. Kępno) Murarz/plytkarz Wymagania: prace ogólnobudowlane na zewnątrz i wewnątrz budynku, układanie glazury, Staż pracy 2-3 lata, Wynagrodzenie do uzgodnienia, I zmiana, umowa na okres próbny, (oferta nr 259/13, gm. inna)

### Pracownik fizyczny

Wymagania: prace w cegielni przy produkcji wyrobów ceramicznych, składanie cegły, Staż pracy mile widziany, Wynagrodzenie do uzgodnienia, I zmiana, umowa na okres próbny, (oferta nr 192/13, gm. Kępno)

### Kierowca Kat.C+E / Kierowca Kat.C

Wymagania: przewóz towarów w transporcie krajowym (w zależności od zlecenia), kurs na przewóz rzeczy, Staż pracy mile widziany, Wynagrodzenie do uzgodnienia, umowa na okres próbny, (oferta nr 212/13, gm. Bralin)

### Kierowca Kat. C+E

Wymagania: przewóz mebli w transporcie krajowym i międzynarodowym, mile widziana znajomość języka niemieckiego lub angielskiego, Staż pracy mile widziany, Wynagrodzenie do uzgodnienia, umowa na

okres próbny, (oferta nr 231/13, gm. Kępno)

### Operator Centrum obróbczego

Wymagania: obsługa maszyn sterowanych numerycznie, obsługa komputera, Staż pracy min. 0,5 roku, Wynagrodzenie 1600 zł brutto, I zmiana, umowa na okres próbny, (ofertanr246/13, gm. Bralin)

### Krawiec

Wymagania: szycie materiałów tapicerskich, Staż pracy min. 1 rok, Wynagrodzenie 1600 zł brutto, I zmiana, umowa na okres próbny, (oferta nr 32/13, gm. Łęka Opatowska)

### Spawacz Mig Mag

Wymagania: produkcja konstrukcji stalowych, łączenie i obróbka elementów stalowych, uprawnienie na spawanie metodą MIG MAG, Staż pracy 1 rok, Wynagrodzenie do uzgodnienia, I zmiana, umowa na okres próbny, (oferta nr 252/13, m. Kępno)

### Dziennikarz

Wymagania: przeprowadzanie wywiadów, robienie zdjęć na miejscach wydarzeń, sporządzanie notatek dziennikarskich, pisanie artykułów do gazety, Staż pracy mile widziany, Wynagrodzenie 1600 zł. brutto, I zmiana, umowa na okres próbny, (oferta nr 91/13, gm. inna)

### Drobiarz/Ubojowy

Wymagania: ubój i rozbiórka drobiu, Staż pracy niewymagany, Wynagrodzenie: 11,00zł/h brutto, I zmiana, umowa o dzieło/zlecenie, (oferta nr 244/13, m. Kępno)

### Doradca klienta

Wymagania :Opieka nad finansami osobistymi klienta, pozyskiwanie nowych klientów, podtrzymywanie istniejących kontaktów, łatwość w nawiązywaniu kontaktów, prawo jazdy kat. B, mile widziany własny samochód, Staż pracy niewymagany, Wynagrodzenie od 1600 zł. - 3.000zł. brutto, I zmiana, prowizja, umowa zlecenie, (oferta nr247/13, gm. inna)

### Montażysta/ Instalator

Wymagania : montaż urządzeń elektronicznych –telewizja przemysłowa,

satelitarna, Internet, domofony, Staż pracy min. 2 lata, Wynagrodzenie do uzgodnienia, I zmiana, umowa na okres próbny, (oferta nr257/13, m. Kępno)

### SPRZEDAWCA/PREZENTER HANDLOWY

Wymagania kompleksowa obsługa klienta według standardów Firmy, realizacja planu sprzedaży na jak najwyższym poziomie, fachowe doradztwo klientom w wyborze odpowiedniego sprzętu, dbanie o odpowiedzialnie zatowarowanie salonu, pomoc klientom w załadunku towaru, znajomość branży RTV, AGD, IT/MM, wynagrodzenie od 1600 zł. - 2100 zł. brutto + premia#(oferta nr 240/13, m. Kępno)

### LAKIERNIK SAMOCHODOWY

Wymagania: lakierowanie elementów i całych samochodów, nakładanie powłok za pomocą pistoletu lakierniczego, wynagrodzenie do uzgodnienia#(oferta nr 215/13, gm. Bralin)

### TAPICER MEBLOWY

Wymagania: produkcja mebli tapicerowanych, wynagrodzenie 1600 zł brutto#(oferta nr 203/13, gm. Łęka Opatowska) (oferta nr 83/13, gm. Bralin) (oferta nr 31/13, gm. Łęka Opatowska)

### LAKIERNIK WYROBÓW DRZEWNYCH

Wymagania lakierowanie elementów drewnianych, wynagrodzenie 1600 zł brutto#(oferta nr 243/13, gm. Baranów)

### HYDRAULIK

Wymagania: montowanie urządzeń sanitarnych, wynagrodzenie do uzgodnienia#(oferta nr 933/12, m. Kępno)SPAWACZ Wymagania: spawanie gazowe, wynagrodzenie do uzgodnienia#(oferta nr 932/12, m. Kępno)

### INFORMATYK/INSTALATOR

SIECI WI – FI Wymagania: zarządzanie sieciami, instalacja nadajników u klienta, znajomość systemu operacyjnego Mikrotik, prawo jazdy kat. B, wynagrodzenie 1600zł. Brutto#(ofer-

ta nr 210/13, gm. Perzów)

### KOSMETYCZKA

Wymagania: wykonywanie zabiegów w salonie kosmetycznym – pielęgnacja dłoni (manicure, pedicure), przedłużanie rzęs, henna oraz obsługa solarium, wynagrodzenie 1600 zł. Brutto#(oferta nr 207/13, gm. Kępno)

### PRACOWNIK PODJAZDU NA STACJI PALIW

Obsługa klienta na podjeździe, prace porządkowe, wynagrodzenie: od 1600 zł. brutto + premia uznaniowa#(oferta nr 201/13, m. Kępno)

### PIEKARZ

obsługa pieca do produkcji pieczywa, przygotowywanie ciasta, min. pół roku doświadczenia, wynagrodzenie: do uzgodnienia#(oferta nr 260/13, m. Kępno)

### BARMAN/BUFETOWY

Przyjmowanie zamówień, obsługa klientów, kasy fiskalnej, wydawanie posiłków, napojów inkasowanie należności, wynagrodzenie: do uzgodnienia#(oferta nr 256/13, gm. Kępno)

### KSIĘGOWY

Bardzo dobra znajomość prowadzenia ksiąg handlowych, staż dwa lata, wynagrodzenie do uzgodnienia#(oferta nr/13, gm. Baranów)

### DORADCA FINANSOWY

Aktywne pozyskiwanie nowych klientów, kompleksowa obsługa oraz profesjonalne doradztwo w zakresie produktów finansowych-pożyczki gotówkowe dla klientów indywidualnych oraz dla firm, utrzymywanie trwałych i pozytywnych relacji z klientami. Doświadczenie w branży ubezpieczeniowej lub telekomunikacyjnej będzie dodatkowym atutem. Mile widziany własny samochód i prawo jazdy, wynagrodzenie: od 350 zł. - 4.000zł, prowizja, umowa zlecenie#(oferta nr249/13, gm. Kępno)

źródło: PUP Kępno

Adam i Ewa tworzyli idealną parę:  
- On nie musiał wysłuchiwać, za kogo ona mogła wyjść za mąż.  
- Ona nie musiała wysłuchiwać jak gotowała jego matką.

Toyota Yaris 1,4 D4D 90KM, 06r., olej napędowy, hatchback, wersja II, przebieg: 120000, skrzynia manualna, zielony-metallic, 20800 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Toyota Yaris 1,4 D4D 90KM,olej napędowy, 06r., przebieg: TYLKO 60000km, hatchback, wersja II, skrzynia manualna, niebieski-metallic, 21800 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Seat Leon 1,9 olej napędowy, TDI, 06r., 105KM, KLIMATRONIC!, hatchback, wersja III, przebieg: 90000km, skrzynia manualna, niebieski metallic, 4/5 drzwi, uszkodzony, 18700 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Citroen C3, 1,4 HDI,70KM, 12r., klim., panoramiczna szyba przednia, el.szyby, CD, centr. zamek + pilot w kluczyku, ABS, ESP, komp. Pokładowy, uszkodzony jak na zdjęciach- chłodnie OK!, 50km, 26800zł, tel.605 082 lub 791 056 746

Toyota Yaris 1,0 VVT-i 68KM!, 99r., benzyna, wersja I, hatchback, przebieg: 57000km, pół-automat/sekwencja, złoty-metallic, 2/3 drzwi, 6400 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Seat Ibiza 1,4 TDI olej napędowy, 80KM!, 07r., hatchback, wersja III, skrzynia manualna, 4/5 drzwi, 12800 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Audi A3, 1,9 TDI, 105KM, 04 r., autom. dwustrefowa klim., el. szyby, el. I reg. lusterka, radio CD, 4xAirbag, podłokietnik, podg. fotele, centr. zamek, alum. felgi, podłokietnik, 20900zł, tel.605-082-825, 791-056-746

Ford Fiesta, 1,6 TDCI, 90KM, 09r., klim., el.szyby, el. reg., składane i podg. Lusterka, sensor deszczu i światła, komp. Pokładowy, CD, halogeny, czujniki parkowania, 20900zł, tel.605 082 825, 791 056 746

Mini Clubman, 1,6 Diesel, 109KM, 07r., klim., el.szyby, el. reg. i podg. lusterka, centr. zamek + pilot w kluczyku, komp. pokładowy, 6 biegowa skrzynia, 6x AIRBAG, alum. felgi, 32900zł, tel.605 082 825, 791 056 746

Nissan Juke, 1,5, 110 KM, olej napędowy, 12r., przebieg: TYLKO 70000km!, hatchback, skrzynia manualna, czarny metallic, 4/5 drzwi, uszkodzony, 44900 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Hyundai i30, 1,6 CRDI, 08r., klim., el.szyby i lusterka podgrzewane, CD, podłokietniki, kier. wielofunkcyjna, ABS, ESP, komp. pokładowy, 21500zł, tel.605 082 825, 791 056 746

Volkswagen Passat 2,0 TDI olej napędowy, 140KM Common Rail!, 09r., kombi, wersja B6, przebieg: 110000km, srebrny-metallic, 4/5 drzwi, 32900 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Volkswagen Multivan T5 CRUISE, 2,5 olej nap., 174KM, 05r., przegląd i ubezp.: 12/2013, van/minibus, przebieg: 190000 km, skrzynia manualna, czarny-metallic, 4/5 drzwi, 58900 zł, tel.605 082 825, 791 056 746

Toyota Yaris 1,33VVTi, benzyna, 110KM, 06r., przebieg: 14000km, wersja II, hatchback, autum. Skrzynia biegów, grafitowy-metallic, 4/5 drzwi, 32900 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Audi A6 kombi, 2,7 TDI Quattro, 163KM,07r., klim. nawig. MMI PLUS, skór. tap., el. szyberdach, auto. skrzynia, tempomat, CD, bixenonowe ref., czuj. park. z wiz. na wyświetl., alum., ABS, ESP, hal.,sensory, 55900zł, tel.605 082 825

BMW530d kombi, Diesel, 218KM, z końca 04r., klim., duża nawig. PRO., skór. tap., sport. fotele, podg. fotele, wyk. w drewnie, el.szyb. i lust., tempomat, czujniki parkow., alum. felgi, xenon. ref., chorm, 35900zł, tel.605 082 825

Suzuki Swift 1,2 olej napędowy, 75KM, 11r., hatchback, przebieg: 60000km, NOWY MODEL!, skrzynia manualna, 4/5 drzwi, 26900 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Opel Astra GTC, 1,9 olej napędowy CDTI, 150KM, 06r., XE-NON, Sportowy/coupe, III wersja, przebieg: 130000km, skrzynia manualna, czarny metallic, 2/3 drzwi, 19000 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Dacia Sandero Stepway, 1,5 DCI 90KM, 12r., klima, Hatchback, przebieg: 25000km, olej napędowy, skrzynia manualna, 20900 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Seat Ibiza 1,4 TDI, olej napędowy, 80KM, 10r., przebieg: TYLKO 40000km, hatchback, wersja IV, skrzynia manualna, 4/5 drzwi, 26800 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Toyota Avensis 2,0 D4D, olej napędowy, 116KM, 05r., przebieg: TYLKO 80000km!, kombi, wersja II, skrzynia manualna, srebrny metallic, 4/5 drzwi, 18900 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Toyota Corolla Verso, 1,6 benzyna, 110KM, 06r., przebieg: TYLKO 60000!, Van/minibus, skrzynia manualna, niebieski-metallic, 4/5 drzwi, 23900 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Suzuki Swift 1,6 benzyna, 125KM SPORT!, 07r., hatchback, wersja Mk6, przebieg: 100000km, skrzynia manualna, czarny metallic, 2/3 drzwi, 25600 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Kia Sorento, 2,5 CRDI, 140KM, 04r., klim. Autom., skórzana tap., podłokietniki, el.szyby i lust. podgrz., napęd na 4 koła, podg. fotele + el. reg., CD, drewn. dodatki, alufelgi, oryg. hak, 17900zł, tel.605 082 825, 791056746

Fiat 500, 1,2 8V, 69KM, 10r., el.szyby, el. reg. i podg. Lusterka, CD, komp. Pokładowy, ABS, ESP, wspom. kierownicy z funkcją CITY, centr. zamek + pilot w kluczyku, półskóra, 17800zł, tel.605 082 825, 791 056 746

Renault Megane, 1,9 DCI, olej napędowy, 130KM, 09r., hatchback, przebieg: 140000km, skrzynia manualna, wersja III, grafitowy metallic, 4/5 drzwi, 31900 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Toyota Auris Po Lifingu 2,0D4D olej napędowy, 127KM!, 11r., przebieg: 110000km, skrzynia manualna, niebieski metallic, 4/5 drzwi, 37500 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

Ford Focus Kombi 1,6 TDCI, 109KM, 07r., klim., komp. pokładowy, wielofunkcyjna kier., CD, 6x AIRBAG, el.szyby i lusterka, halogeny, ABS, ESP, 18800zł, tel.605 082 825, 791 056 746

Mazda 6 kombi, 2,0 TD, 121KM, 03r., klim. Autom., el.szyby i lust., ogrzew. post. WEBASTO, CD, podłokiet., tempomat alufelgi, ma uszkodz. tylny zderzak i kłapę 13900zł, tel.605 082 825, 791 056 746

Toyota Yaris 1,4 olej napędowy, 75KM, D4D-5 drzwi!, 04r., przebieg: 120000km, hatchback, wersja I, biały-metallic, 9800 zł, możliwość kredytowania, tel.605 082 825, 791 056 746

## Autohit Piotr Wróbel

tel. 665 45 45 43  
fax. 62 730 33 54

63-500 Ostrzeszów  
ul. Wojska Polskiego 3  
(krajowa 1)

BMW 118 przeb. 120tyś. km, 12006, Hatchback 31 900 PLN brutto, 120 000 km, 122 KM / 90 kW, 2000 cm<sup>3</sup>, olej napędowy, srebrny-metallic, ABS, el. szyby, el. lust., klim., centr. zamek, pod. pow., radio / CD, wspom. kier., immob., komp., podł., 6 x AIRBAG

Ford Focus FORD FOCUS 1,6 115KM KLIMA Mk1, 2002, Kombi, 145000 km, 115 KM, olej napędowy, srebrny-metallic, ABS, el. szyby i lust., klim., alufelgi, central. zam., autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., komp., wel. tap., 6700 zł

Kia Sorento KIA SORENTO 2,5 4X4 KLIMA ALUF 2003, SUV, 104235 km, 120KM, olej napędowy, niebieski-metallic, ABS, 4x4, el. szyby i lust., klim., alufelgi, central. zam., CD, wspom. kier., immob., komp., kier. wielof., bezwypad., 24500 zł

VW Passat 2,0 TDI NAVIGACJA PAKIET CHROM B6, 2005, Kombi, 148978 km, 140 KM, olej napędowy, granatowy-metallic, ABS, el. szyby i lust., klim., ASR, central. zam., autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., komp., wel. tap., tempomat, czuj. deszczu, ESP, 25900 zł

VW Passat 2,0 TDI KLIMA 2006 B6, 2006, Kombi, 140 KM, olej napędowy, niebieski-metallic, ABS, el. szyby i lust., klim., central. zam., pod. pow., CD, wspom. kier., immob., komp., wel. tap., tempomat, podgrz. fotele, czuj. deszczu, ESP, 24300 zł

Renault Scenic Renault SCENIC AUTOMAT XENON I II, 2007, Van, 189 032 km, 131 KM, 2,0, olej napędowy, zielony-metallic, ABS, hak, el. szyby i lust., klim., central. zam., wspom. kier., immob., wel. tap., czuj. deszczu, bezwypad., 16999 zł

Renault Laguna RENAULT LAGUNA III 1,5 DCI 200 III, 2007, Hatchback, 157253 km, 110 KM, olej napędowy, biały, ABS, el. szyby i lust., klim., ASR, central. zam., autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., komp., wel. tap., tempomat, czuj. deszczu, ESP, 24500 zł

Peugeot 307 PEUGEOT 307SW 1.6hdi KLIMATRON II, 2006, Kombi, 178 301 km, 110 KM, olej napędowy, srebrny-metallic, ABS, el. szyby i lust., klim., alufelgi, central. zam., pod. pow., CD, wspom. kier., immob., wel. tap., czuj. deszczu, kier. wielof., 15800 zł

Peugeot 307 PEUGEOT 307 SW 1,6 HDI KLIMATR II, 2007, Kombi, 114500 km, 110 KM, olej napędowy, srebrny-metallic, ABS, el. szyby i lust., klim., alufelgi, szyberdach, ASR, centr. zam., autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., komp., wel. tap., tempomat, ESP, 17999 zł

Audi A4 AUDI A4 KOMBI ALU 18" DVD TV S B7, 2005, Kombi, 235075 km, 2,0, olej napędowy, szary-metallic, ABS, el. szyby i lust., klim., alufelgi, ASR, central. zam., pod. pow., CD, wspom. kier., immob., wel. tap., tempomat, czuj. deszczu, ESP, czuj. park., 31500 zł

Mitsubishi Outlander LPG. ZADBANY.klim. 2003, Terenowy. 155 432 km, 136 KM / 100 kW, 1997 cm<sup>3</sup>, benz.+LPG, szary-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., aluf., centr. zam., pod. powietrz., wspom. kier., immob., inst.gaz., komp., światł.przeciwmgł., przyciem. szyby, pier. własc., serwis. w ASO, bezwyp. 20900 zł

Opel Astra ZADBANA KLIMA.DIESEL. II, 2002, Hatchback. 168 900 km, 1700 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., srebrny-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., aluf., centr. zam., pod.powietrz., wsp. kier., immob., komp., wel.tap., pier. własc., serwis. w ASO, bezwyp.. 10500zł

Kia Cee'd DIESEL. GWARANCJA. MAŁY PRZEBIEG 2011, Hatchback. 24 123 km, 90 KM / 66 kW, 1600 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., szary-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., centr. zam., pod. powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., inst.gaz., komp., pier. własc., bezwyp., garaż.. 7600zł

Citroën Xsara Picasso LPG.klim.. 2001, Van / Minibus. 154 678 km, 1800 cm<sup>3</sup>, benz.+LPG, ABS, el. szyby, el. lust., klim., centr. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., wel.tap., ESP, światł.przeciwmgł., pier. własc., bezwyp., garaż.. 7600zł

Fiat Punto ZARJESTROWANE.ZADBANE.KLIMA. II, 2003, 127 867 km, 1200 cm<sup>3</sup>, benz., szary-met., ABS, el. szyby, klim., centr. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., wel.tap., pier. własc., serwis. w ASO, bezwyp., garaż.. 7700zł

Alfa Romeo 156 1.9JTD klim. 2004, Kombi. 198 998 km, 115 KM / 85 kW, 1910 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., nieb.-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., aluf., centr. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., wel.tap., temp., ESP, światł.przeciwmgł., kier.wielof., pier. własc., serwis. w ASO, bezwyp., garaż.. 13 400 zł

Volkswagen Passat Zarejestrowany klim..ZADBANY.WAZNE OC B5, 1998, Sedan / Limuzyna. 202 345 km, 66 kW / 90 KM, 1900 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., granatowy-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., centr. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., wel.tap., pier. własc., bezwyp., garaż.. 8900zł

Volkswagen Passat ZADBANY klim. 1.9TDI B5, 2000, Kombi. 170 435 km, 1900 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., czarny-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., centr. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., wel.tap., światł.przeciwmgł., pier. własc., serwis. w ASO, bezwyp.. 9900zł

Renault Grand Scenic LPG.NAWI.GRAND.KILMA.7-FOTELI 2004, Van / Minibus. 167 897 km, 1600 cm<sup>3</sup>, benz.+LPG, czarny-met., ABS, el. szyby, klim., aluf., nawig., centr. zam., autoalarm, pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., temp., cz. deszcz., kier.wielof., cz.park.. serwis. w ASO, 13400zł

Ford Focus STAN IDEALNY!ZARJESTROWANY Mk1, 1999r. 176 898 km, 1600 cm<sup>3</sup>, benz., złoty-met., ABS, el. szyby, el. lust., centr. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., wel.tap., światł.przeciwmgł., pier. własc., serwis. w ASO, bezwyp., garaż.. 6100zł

Ford Focus TDDI.klim.zadbany Mk1, 2003, Hatchback. 142 300 km, 90 KM / 66 kW, 1800 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., czarny-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., centr. zam., autoalarm, pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., wel.tap., światł.przeciwmgł., kier.wielof., pier. własc., serwis. w ASO, bezwyp., garaż.. 11800zł

Ford Mondeo TDDI KLIMA.ZADBANE. Mk3, 2001, Sedan / Limuzyna. 142 678 km, 115 KM / 85 kW, 2000 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., srebrny-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., aluf., centr. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., wel.tap., temp., kier. wielof., przyciem. szyby, bezwyp.. 9700zł

Citroën C5 HDI ZADBANY.klim. II, 2004, Kombi. 156 789 km, 110 KM / 81 kW, 1600 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., srebrny-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., aluf., centr. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., komp., wel.tap., temp., ESP, światł.przeciwmgł., pier. własc., serwis. w ASO, bezwyp., garaż.. 13900zł

Renault Espace 2.0TURBO ZADBANY IV, 2002, Van / Minibus. 178 987 km, 2000 cm<sup>3</sup>, benz., szary-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., centr. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., wel.tap., temp., cz. deszcz., ESP, światł.przeciwmgł., cz.park., serwis. w ASO, bezwyp., garaż.. 11800zł

Mazda Premacy LPG. ZADBANY ! KLIMA .RADIO CD 2004, Van / Minibus. 157 874 km, 1800 cm<sup>3</sup>, benz.+LPG, zielony-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., cent. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., inst.gaz., komp., wel.tap., temp., światł. przeciwmgt., pier. właśc., serwis. w ASO, bezwyp., garaż.. 13700zł

Opel Zafira ZADBANA.klim. .DIESEL A, 2000, Van / Minibus. 176 878 km, 2000 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., srebrny-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., cent. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., wel.tap., światł.przeciwmgt., pier. właśc., serwis. w ASO, bezwyp., garaż.. 9400zł

Alfa Romeo 159 1.9JTD ZADBANA.klim. 2007, Kombi. 149 786 km, 150 KM / 110 kW, 1900 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., czarny-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., aluf., cent. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., wel.tap., ESP, cz.park., przyciem. szyby, pier. właśc., bezwyp., garaż.. 25 400 zł

Audi A3 1.9 TDI klim. ŁADNA!, 2000, Hatchback. 168 900 km, 1900 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., nieb.-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., aluf., cent. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., wel.tap., światł.przeciwmgt., pier. właśc., bezwyp., garaż.. 10800 zł

Land Rover Freelander SKÓRA.KLIMA.SZYBERDACH.4X4 2005, 217 564 km, 110 KM / 81 kW, 2000 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., zielony-met., ABS, hak, el. szyby, el. lust., klim., skór.tap., aluf., szyberdach, cent. zam., , pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., komp., temp., cz.park., pier. właśc., 25900zł

Ford Mondeo TDDI KLIMA.ZADBANE . Mk3, 2001, Sedan / Limuzyna. 142 678 km, 115 KM / 85 kW, 2000 cm<sup>3</sup>, ol. napęd., srebrny-met., ABS, el. szyby, el. lust., klim., aluf., cent. zam., pod.powietrz., radio / CD, wsp. kier., immob., wel.tap., temp., kier.wielof., przyciem. szyby, bezwyp. 9700zł

Skoda Fabia 1.4, 03r., hatchback, 150000 km, 75 KM, benzyna, srebrny-metallic, ABS, el. szyby i lus., klim., central. zamek, autoalarm, pod. pow., wspom. kier., immob., welur. tap., przyciem. szyby, l wt., serwis. w ASO, bezwypad., 12500zł,

VW Sharan 2.0 GAZ KLIMATRONIK 97r, Van, 189000 km, 115 KM, granatowy-metallic, ABS, hak, el. szyby i lus., klim., central. zamek, autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., welur. tap., bagażnik na dach, l wt., serwis. w ASO, bezwypad., 8800 zł

Land Rover Freelander 2.0 TDI 4X4, 00r., 198000 km, 98 KM, olej napęd., czarny-metallic, ABS, hak, el. szyby, el. luster., klim., skór. tap., alufelgi, szyberdach, central. zamek, autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., podgrz. fotele, zarez., l wt., 15000 zł

Mercedes-Benz ML 270 2.7 CDI AUTOMAT, 00r., 170000 km, 163 KM, olej napęd., zielony-metallic, ABS, 4x4, hak, el. szyby i luster., klim., skór. tap., alufelgi, central. zamek, autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., tempomat, czuj. deszczu, ESP, przyg. do rejestr., 25000 zł

Opel Corsa DTI C, 01r., hatchback, 155 000 km, 60 KM, 1686 cm<sup>3</sup>, olej napęd., zielony-metallic, ABS, el. szyby, alufelgi, centr. zamek, autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., welur. tap., przyciem. szyby, l wt., bezwypad., garaż., 9800 zł,

Seat Ibiza III, 03r., hatchback, 117000 km, 64 KM, 1198 cm<sup>3</sup>, benzyna, czarny-metallic, ABS, autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., przyciem. szyby, l wt., serwis. w ASO, bezwypad., garaż., 14300 zł

Toyota Yaris 1.3 SALON I, 03r., hatchback, 116000 km, 87 KM, benzyna, grafitowy-metallic, ABS, autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., welur. tap., przyciem. szyby, l wt., serwis. w ASO, bezwypad., garaż., 12500zł,

Mercedes-Benz C 220 2.2 CDI KLIMATRONIK W203, 01r., Sedan, 249000 km, 143 KM, olej napęd., srebrny-metallic, ABS, el. szyby i lus., klim., alufelgi, central. zamek, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., komp., welur. tap., podgrz. fotele, czuj. deszczu, ESP, kier. wielof., 20800 zł,

Opel Meriva KLIMA 03r, Van, 76000 km, 101 KM, 1,6, benzyna, grafitowy-metallic, ABS, el. szyby i lus., central. zamek, klim., autoalarm, pod. pow., CD, wspom. kier., immob., komp., welur. tap., czuj. deszczu, kier. wielof., 15000 zł

Mercedes-Benz A 140 1.4 AVANTGARDE, W168, 1998, Hatchback, 150000 km, 82 KM, 1397 cm<sup>3</sup>, benzyna, srebrny-metallic, ABS, el. szyby, el. lust., klim., skór. tap., alufelgi, ASR, wspom. kier., immob., 8200 zł, tel. 605 284 543

Mercedes-Benz C 220 2.2CDI W202, 99r., Kombi, 228783 km, 125 KM, 2151 cm<sup>3</sup>, olej napędowy, srebrny-metallic, ABS, hak, ESP, światła przeciwmgtowe, przyciemiane szyby, pierwszy wt., serwis. w ASO, 7900 zł, tel.605 284 543

Opel Corsa 1,3 CDTI C, 04r., Hatchback, 169000 km, 70 KM, 1248 cm<sup>3</sup>, olej napędowy, niebieski-metallic, ABS, el. szyby, el. lusterka, klim., central. zamek, autoalarm, pod. powietrzna, CD, ESP, szyba, pierwszy wt., serwis. w ASO, 9200 zł, tel.605 284 543

Renault Megane 1.6 II, 01r., Hatchback, 141000 km, 110 KM, 1600 cm<sup>3</sup>, benzyna, srebrny-metallic, ABS, el. szyby, el. lusterka, klim., alufelgi, central. zamek, autoalarm, pod. powietrzna, CD, wspom. kier., immobiliser, komputer, ESP, 6900 zł, tel. 605 284 543

Mazda Demio 1.4BENZ, 5-DRZWI, 00r., Hatchback, 153000 km, 73 KM, 1324 cm<sup>3</sup>, benzyna, zielony-metallic, ABS, alufelgi, central. zamek, autoalarm, pod. pow., immob., pod. przednia szyba, serwis.w ASO, 5900 zł, tel. 605 284 543

Toyota Yaris Verso 1.4 D-4D T 04r, Kombi, 158000 km, 75 KM, 1364 cm<sup>3</sup>, olej napędowy, srebrny-metallic, ABS, el. szyby, el. lusterka, klim., central. zamek, pod. powietrzna, CD, wspom. kier., serwis.w ASO, bezwypadkowy, garażowany, 14900 zł, tel. 605 284 543

Hyundai Atos 06r., Hatchback, 138000 km, 63 KM, 1086 cm<sup>3</sup>, benzyna, srebrny-metallic, ABS, el. szyby, el. lusterka, klim., central. zamek, autoalarm, pod. powietrzna, CD, ESP, bezwypadkowy, garażowany, 8200 zł, tel. 605 284 543

Volkswagen Polo 1.2 IV, 2002, Hatchback, 149000 km, 64 KM, 1198 cm<sup>3</sup>, benzyna, czarny-metallic, ABS, el. szyby, el. lusterka, szyberdach, central. zamek, pod. powietrzna, CD, pod. przednia szyba, pierwszy wt., serwis.w ASO, 8900 zł, tel. 605 284 543

Volkswagen Passat 1.6 + LPG SEKWENCJA B5, 97r., Sedan / Limuzyna, 163000 km, 101 KM, 1600 cm<sup>3</sup>, benzyna+LPG, niebieski, ABS, el. szyby, el. lusterka, szyberdach, central. zamek, pod. powietrzna, CD, wspom. kier., instalacja gazowa, 6600 zł, tel.605 284 543

Renault Scenic 1,8+LPG I, 02r., Van / Minibus, 172000 km, 115 KM, 1783 cm<sup>3</sup>, benzyna+LPG, zielony-metallic, ABS, el. szyby, el. lusterka, klim., skórzana tap., central. zamek, autoalarm, pod. powietrzna, CD, wspom. kier., podgrz. przednia szyba, 9900 zł, tel.605 284 543

Jedzie facet mercedesem 100 km/h po autostradzie. Nagle dogania go maluch. Facet nieźle wkurzony dodał gazu. 150 km/h na liczniku. Znów dogania go maluch. Facet wkurzony na maksa ciśnie w dechę 200 km/h, pełna prędkość, dogania go maluch facet z malucha krzyczy: - Zjedź pan na pobocze. Kierowca mercedesa zjechał, a ten z malucha pyta go: - Wiesz pan jak drugi bieg wrzucić?

## GIEŁDY SAMOCHODOWE W WIELKOPOLSCE

### KALISZ:

Dzień giełdowy: niedziela godz. 6.00 – 14.00  
Liczba pojazdów: 700  
Ceny biletów:  
- osobowe 35zł  
- dostawcze 40zł  
- ciężarowe 50zł  
- motocykle 10zł  
- stoiska handlowe 2zł za 1m2  
Wjazd: od ul. Braci Gillerów  
tel: 62 766-70-42

### POZNAŃ:

Dzień giełdowy: w niedzielę i czwartek w godz. 5.30 - 13.00  
Ceny biletów:  
- osobowe 40zł  
- dostawcze 50zł  
- ciężarowe 55zł  
- zestawy ciężarowe 70zł  
- samochód + laweta 50zł  
- zestaw laweta 65zł  
- motocykle 10zł  
- miejsca handlowe 55zł  
- w czwartki wszystkie pojazdy 25zł  
Adres: Tor Poznań, ul. Wyścigowa 3  
62-081 Przeźmierowo

### PIŁA:

Dzień giełdowy: niedziela w godz. 7.00-12.00  
Liczba pojazdów: 200  
Ceny biletów:  
- osobowe 15zł  
- dostawcze 20zł  
- motocykle 8zł  
- części 15zł  
- gastronomia + energia elektryczna 45zł  
Adres: Targowisko Miejskie w Pile

### KONIN:

Dzień giełdowy: niedziela w godz. 6.00-14.00  
Liczba pojazdów: 200  
Ceny biletów:  
- osobowe 26zł  
- dostawcze i busy 31zł  
- ciężarowe 36zł  
- motocykle 10zł  
- miejsce handlowe do 3m2 40zł  
Adres: ul. Podwałe, Konin

## Umowa kupna-sprzedaży samochodu - krok po kroku.

Co powinno się w niej znaleźć? Na co musimy zwrócić uwagę?

- Nazwa dokumentu:** Umowa sprzedaży samochodu (element nieobowiązkowy, umowę sprzedaży tworzy treść umowy, a nie jej nazwa. Dlatego bardzo zaniżona cena będzie traktowana przez sądy jako pozorna umowa sprzedaży maskująca umowę właściwą darowizny).
- Data zawarcia umowy** i strony zawierające umowę (obowiązkowo!). Można to zapisać następująco:

Zawarta w dniu ..... pomiędzy (nazwa firmy, imię nazwisko osoby fizycznej)..... z siedzibą w ..... przy ul. ....oraz reprezentowanym przez (osoba delegowana do zawarcia umowy na podstawie pełnomocnictwa), zwanym dalej Kupującym, a (nazwa firmy, imię nazwisko osoby fizycznej)..... z siedzibą w ..... przy ul. .... reprezentowanym przez ..... oraz (nazwa firmy, imię nazwisko osoby fizycznej)..... z siedzibą w ..... przy ul. ....zwanym dalej Sprzedawcami.

- Określenie jakiego samochodu dotyczy** (obowiązkowo!), należy określić jego właściwości. W przypadku samochodu trzeba podać numery nadwozia, przebieg, datę produkcji, wersję silnika, numer dowodu rejestracyjnego. Można podać przebieg, numer karty pojazdu itp.
- Oświadczenie sprzedawców** (współwłaścicieli – jeśli jacyś są) , że rzecz stanowi ich własność i nie jest obciążona prawami osób trzecich.
- Kiedy rzecz zostanie wydana kupującemu** (obowiązkowo!). Można określić dzień wydania jako dzień zawarcia umowy lub też wskazać inny termin. Jeżeli to sprzedawcy zobowiązani są do dostarczenia rzeczy kupującemu we wskazanym czasie i miejscu, trzeba określić, kto ponosi za to koszty.
- Cena rzeczy i sposób zapłaty** (obowiązkowo!). Kwotę można podać w sposób dowolny, lecz najlepszą formą jest słowne jej opisanie.
- Warto zaznaczyć, że Sprzedawcy udzieli Kupującemu wszelkich niezbędnych informacji, oraz wydadzą wszelkie niezbędne dokumenty konieczne do prawidłowego korzystania z rzeczy. Np. dowód rejestracyjny i kartę pojazdu, książkę serwisową.
- Podpisy stron** (obowiązkowo!) Muszą być czytelne.



# Z DZIENNIKA ROLNIKA

## Uprawiać, nie uprawiać? Buraki.

Jak podaje GUS, w 2012 roku powierzchnia uprawy buraków cukrowych w Polsce wyniosła 212 tys. ha. Była ona trochę wyższa niż rok temu o 8,5 tys. ha, tj. o 4,2% - i niższa od średniej z lat 2006-2010 o 8,6 tys. ha, tj. o 3,9%. W ostatnich latach powierzchnia uprawy tej rośliny systematycznie zmniejszała się. Spadek wyliczony został o 48%, zaś liczba plantatorów o 84%. Zwiększyła się natomiast prawie 2,5 raza średnia powierzchnia plantacji.

Czy warto uprawiać bura-

ki? Cena wyprodukowania rośliny obliczana jest w euro. Ustalona zostaje podczas kontraktacji - jest zatem pewna, co w porównaniu z niestabilnymi cenami za inne produkty rolne, gwarantuje producentowi poczucie stabilizacji. Również zobowiązanie cukrowni do odbioru zakontraktowanych buraków, daje rolnikom poczucie bezpieczeństwa.

Burak cukrowy jest także cennym elementem płodozmianu, pozwalającym na zachowanie żyzności gleby.

To dość wymagająca roślina. Osoba podejmująca się uprawy buraka cukrowego, powinna być przygotowana na wkład finansowy, by móc uzyskać dobre zbiory. Trzeba kupić składniki mineralne, specjalistyczny sprzęt uprawny no i odpowiednią glebę. Poza tym rolnik musi wykazać się dużą wiedzą agrotechniczną. Plantator będąc tak przygotowany może zebrać od 45 do 55 ton z ha (średnia z ostatnich dwóch lat).

## Siemię lniane

Siemię lniane ma zbawienne właściwości zdrowotne, zarówno dla naszego organizmu, jak i skóry czy włosów.

Siemię lniane, to nasiona lnu zwyczajnego. Małe nasionka o brązowym kolorze, które po zalaniu wodą robią się ciemniejsze, „puchną” i otacza je śluz. Od dawna siemię stosowane jest w medycynie naturalnej jako lek na wiele chorób. Len zawiera to, co kobiety kochają - błonnik. Świetnie wpływa na pracę je-

lit i żołądka, usuwa nagromadzone toksyny, a co chyba najważniejsze: powoduje uczucie sytości. W siemieniu odnajdziemy także wielonienasycone kwasy tłuszczowe, odpowiedzialne za przemianę materii, które też wpływają na prawidłowe funkcjonowanie gospodarki hormonalnej oraz budowę tkanki mózgowej. W ziarenkach lnu znajdziemy też witaminę E, witaminy z grupy B, magnez, wapń, żelazo i cynk.

Siemię lniane pomoże nam

w różnych dolegliwościach takich jak: nieżyt żołądka, biegunki i zaparcia, wzdęcia, eliminuje zgagę, a także poprawia pracę jelit. Ma także rewelacyjny wpływ na gardło, ponieważ poprawia wilgotność śluzówki.

Również stosowanie zewnętrzne lnianego kleika ma pozytywne właściwości. Możemy użyć go jako odżywkę na włosy i maseczkę na twarz. W jednym i drugim przypadku nawilży i doda blasku.

## Własna firma – moja droga do integracji zawodowej

Dotacje na uruchomienie firmy dla niepełnosprawnych osób w wieku 18-64 lata!

Do 40 tys. złotych, z wsparciem pomostowym w wysokości do 1166zł/mc przez pierwsze pół roku! Szkolenia ABC przedsiębiorcy (ze zwrotem kosztów dojazdu), indywidualne doradztwo.

W projekcie mogą wziąć udział bezrobotne osoby niepełnosprawne niezależnie od ich stopnia niepełnosprawności, zamieszkujące na terenie następujących powiatów woj. Wielkopolskiego: jarocińskiego, pleszewskiego, kaliskiego (w tym m. Kalisz), krotoszyńskiego, ostrowskiego, ostrzeszowskiego, kępińskiego.

Rekrutacja będzie odbywać się w kwietniu i maju - od 01.04.2013r., nie czekaj - zgłoś się już dziś!

**Biuro Projektu:**  
tel. 668-504-414  
wlasnafirma@business-school.pl  
www.business-school.pl/wfpoznan  
ul. Działyńskich 9/3, 61-727 Poznań

źródło: <http://www.kraszewice.pl>

## Ceny kurcząt w UE

W lutym br. średnia cena sprzedaży kurcząt brojlerów (tuszy patroszone z szyjkami) w UE wyniosła 191,3 EUR/100 kg i była o 1,8% niższa niż w styczniu, lecz o 3,6% wyższa niż rok wcześniej.

W porównaniu z przeciętną ceną z lat 2007 - 2011 za kurczęta trzeba było zapłacić

średnio o 10% więcej. Polski drób podróżował najbardziej w całej UE - o 3,6% do 139,5 EUR/100 kg. Najgłębszy miesięczny spadek cen kurcząt miał miejsce w Portugalii i we Włoszech (-7%)

Najwięcej za kurczęta płacono w Finlandii, na Cyprze i w Niemczech (256-268 EUR/100 kg).

## Kalendarz ogrodnika: kwiecień

Zabiegi pielęgnacyjne: W kwietniu trzeba: przyciąć krzewy ozdobne i owocowych. Przy okazji dokonujemy przeglądów pod kątem uszkodzeń oraz ataku chorób i szkodników.

Jeżeli trawnik jest pokryty filcowatą, martwą warstwą trzeba poprawić jego kondycję poprzez grabienie, a jeśli to nie pomoże to należy napowietrzyć murawę nakłuwając ją np. widłami. Puste miejsca wypełniamy dosiewając odpowiednie nasiona traw.

Przygotowujemy glebę na rabatach, na nowe nasadzenia, przekopując ją z kompostem, torfem i obornikiem. Przesuszoną glebę nawadniamy. Rozkładamy kompost pod drzewami, krzewami i na grządkach.

Cięcie drzew i krzewów: Cięcie róż należy przeprowadzić tak, by najwyższe oko pędu było skierowane na zewnątrz. W tym czasie przeprowadza się również cięcia pielęgnacyjne i prześwietlające innych krzewów i drzew.

Przycinamy takie drzewa owocowe jak śliwy, morele, brzoskwinie, nektaryny oraz krzew winorośli i jeżyn. Usuwamy stare pędy malin i część pędów rocznych. Z ogrodu pozbywamy się gałęzi uschniętych, przemarzniętych, połamanych i dotkniętych chorobą. Przycinamy żywopłoty i krzewy ozdobne kwitnące latem, takie jak budleja, tawuła japońska, hortensje czy powojniki.

Wysiew nasion: Kwiecień to miesiąc wysiewów. Na po-

czątku miesiąca można wysiać do inspektu lub skrzynek akşamitki, szalwie, cynie, diaskię, lwie paszcze, portulakę wielkokwiatową, astry letnie, żeniszki, kapustę ozdobną, arktotis (niedźwiedzie ucho).

Możemy wysiać na miejsca stałe, prosto do gruntu bardziej wytrzymałe na chłody rośliny jednoroczne takie jak: nasturcje, smagliczkę, maciejkę, nagietki, chabry, kosmosy, klarkie, czarnuszki, kufę, maczki kalifornijskie, szarłat, śluzówki, ułudki, lepnice i sło-

neczniki, mak polny czy kanki. Kwiecień to pora wysiewu wielu warzyw.

Sukcesywnie, co 10-14 dni wysiewamy niewielkie partie nasion rzodkiewki i rukoli. W ten sposób zapewniamy sobie ciągły zbiór warzyw w przyszłości. Z ziół wysiewamy pietruszkę, koper, kminek i kolendrę.

Sadzenie: Jeśli planujemy wysadzenie drzew lub krzewów owocowych należy to zrobić najpóźniej w II połowie kwietnia - wtedy są większe szanse, że dobrze się przyjmą. O tej porze można sadzić drzewa pestkowe takie jak wiśnie, śliwy, morele.

W minionym tygodniu notowania pszenicy na paryskiej giełdzie umacniały się. Doszły do poziomu najwyższego od dwóch miesięcy. Wszystko przez przedłużającą się zimę, która może spowodować zarówno straty w uprawach ozimych, jak i doprowadzić do opóźnień w zasiewach zbóż jarych, co nie będzie obojętne dla ich plonowania. Do tego dochodzi jeszcze wzmożony popyt na unijne zboże ze strony importerów. Byle do wiosennej aury...

# Wójtowie i burmistrzowie u starosty

Program nauki pływania dla dzieci, 49 Cross Ostrzeszowski, najpilniejsze roboty drogowe oraz Dzień Samorządu Terytorialnego – to tematy, jakie zdominowały spotkanie wójtów i burmistrzów z ostrzeszowskim starostą.

Wójtowie i burmistrzowie powiatu ostrzeszowskiego przybyli do Starostwa Powiatowego 25 marca. Gośćmi spotkania byli: Nina Burghardt i Paweł Gilar z Młodzieżowego Klubu Sportowego Oceanik, którzy omówili kwestie organizacyjne programu nauki pływania dla uczniów szkół podstawowych. Projekt przewiduje bezpłatną naukę pływania dla 90 uczniów szkół podstawowych

z terenu sześciu gmin powiatu ostrzeszowskiego.

Wszystkie gminy powiatu oprócz Ostrzeszowa, który nie zakwalifikował się do udziału w programie ze względu na wielkość, wytypują piętnastoosobowe grupy uczniów szkół podstawowych. Zadanie będzie realizowane w dwóch etapach: od kwietnia do maja oraz od września do listopada. Koszt przedsięwzięcia wyniesie 12,5 tysiąca złotych. Program w 80% zostanie sfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, w 12% przez Powiat Ostrzeszowski i w 8% przez MKS Oceanik.

Bronisław Kokoszko – wiceprezes Stowarzyszenia Sportowego „Crossy Ostrzeszowskie” poinformował wójtów i

burmistrzów o stanie zaawansowania prac nad 49 Crossem Ostrzeszowskim, który odbędzie się 21 kwietnia a stadionie im. Janusza Kusocińskiego w Ostrzeszowie.

Ponadto podczas spotkania dyskutowano nad najpilniejszymi potrzebami w zakresie budowy i remontów dróg i chodników, omawiano Program usuwania materiałów zawierających azbest oraz sprawy organizacyjne spotkania radnych z całego powiatu ostrzeszowskiego z okazji Dnia Samorządu terytorialnego (według wstępnych ustaleń spotkanie samorządowców odbędzie się 29 maja w Przedborowie.

źródło: [www.powiatostrzeszowski.pl](http://www.powiatostrzeszowski.pl)



## OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW

### I LO w Mistrzostwach Polski Debat Oxfordzkich

Po sukcesie w turnieju debat oksfordzkich „Zrozumieć historię” drużyna I LO wystartowała w eliminacjach Mistrzostw Polskich Debat Oxfordzkich. Fazy grupowe miały miejsce 23 i 24 marca na Wydziale Nauk Politycz-

nych i Dziennikarstwa UAM w Poznaniu. Zespół w składzie Mikołaj Maślowski, Bogusław Matysik, Jakub Palacz oraz Marcin Pluta pomyślnie przeszli eliminacje i 10 kwietnia będą uczestniczyć w finałach Mistrzostw Polski Debat

Oksfordzkich, które zorganizowane będą w czasie XVI Festiwalu Nauki i Sztuki – opowiada Kamila Maj – nauczycielka historii w I LO, która przygotowuje reprezentację szkoły do konkursu.

Wylosowane tezy rozgrywek grupowych to brzmią: „Język polski powinien być urzędowo pozbawiony znaków diakrytycznych”, „Bitwa przesądza o losach wojny”, „Udział w wyborach powinien być obowiązkowy”. W kwietniowym finale o tytuł najlepszych krasomówców będzie walczyć 16 drużyn z całej Polski; turniej będzie rozgrywany systemem pucharowym.

źródło: [www.powiatostrzeszowski.pl](http://www.powiatostrzeszowski.pl)



## OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW - OSTRZESZÓW

### Ostrzeszowianie na Międzynarodowych Mistrzostwach Karate

Kolejne medale przywieźli do Ostrzeszowa zawodnicy UKS Hitotsu – tym razem z Międzynarodowych Mistrzostw Karate "Central Europe Open", które odbyły się 24 marca w Bydgoszczy. W tych prestiżowych zawodach wzięło udział ponad 300 zawodników z 32 klubów Polski, wśród nich trzech reprezentantów UKS Hitotsu: Amadeusz Dera, Mateusz Netter i Maksymilian Szczypkowski, którzy do Bydgoszczy wyjechali pod opieką

Marka Chwiralskiego z Kalisza.

Zwodnicy przywieźli do Ostrzeszowa 3 medale: 1 złoty i 2 srebrne:

- złoto dla Maksymiliana Szczypkowskiego, w Kata Indywidualnym Kadetów,

- srebro dla Amadeusza Dery, w Kumite Indywidualnym Juniorów,

- srebro dla Mateusza Nettera, w Kumite Indywidualnym Kadetów.

źródło: [www.powiatostrzeszowski.pl](http://www.powiatostrzeszowski.pl)



## KALISZKOWICE KALISKIE - KALISZKOWICE KALISKIE - KALISZKOWICE KALISKIE - KALISZKOWICE KALISKIE - KALISZKOWICE KALISKIE - KALISZKOWICE KALISKIE

### Przyleciał na wiosnę – zastał zimę!

Pojawienie się tych ptaków, to jeden z najbardziej oczekiwanych znaków wiosny. Po wrót na lęgowiska bociany rozpoczynają w styczniu, ale w Polsce widuje się je dopiero w połowie marca. Te ptaki, które zimują w południowej Afryce, nim wylądają u nas, muszą pokonać 10 tysięcy km.

Dziennie mogą przelecieć nawet 700 km. Para bocianów osobno wędruje na zimowiska i osobno z nich wraca, ptaki spotykają się dopiero na gnieździe. Samiec przylatuje pierwszy, ale często nie czeka na konkretną samicę, przyjmuje pierwszą, która siądzie

na wybranym przez niego gniazdku. Ptakom zależy jedynie na wychowaniu zdrowego potomstwa.

Natychmiast po powrocie bociany przystępują więc do poprawiania konstrukcji gniazda, którą tworzą patyki i gałęzie układane w formie pierścienia. Nieckę środkową, czyli wyściółkę stanowi drobniejszy materiał: siano, słoma, perz, często szmaty, kawałki folii plastikowej lub papieru, a od niedawna nylonowe sznurki. Samica składa od trzech do pięciu jaj i wysiaduje je przez około 33 dni.

Zdolność dorosłych boci-

nów do wytwarzania dźwięków jest niewielka, ponieważ ptaki te mają uwsteczniiony narząd głosowy. Bociany mogą czasami odzywać się syczącym głosem, jednak nie potrafią śpiewać, a ich głównym sposobem komunikacji jest klekotanie. W ostatnich kilku latach wielokrotnie informowano, że Polska to raj bociani, a co czwarty bocian żyjący na świecie pochodzi właśnie z Polski. Święto Bociana Białego obchodzone jest także w Niemczech, Austrii i Szwajcarii - w Polsce 31 maja – w dzień poprzedzający Dzień Dziecka.

Inka





# Sesja Rady

18 grudnia, gdy Rada podejmowała uchwały o sposobie naliczania opłat za śmieci, w jednej z uchwał (nr XXI/131/2012) znalazł się zapis „Pozostałe podmioty deklarują faktyczną ilość odpadów niemniejszą niż 30 l (0,030 m<sup>2</sup>) na miesiąc na jednego zatrudnionego i 1 litr (0,001 m<sup>3</sup>) na każdy m<sup>2</sup> powierzchni lokalu i gruntu związaną z prowadzeniem działalności gospodarczej”.

W zapisie tym nie określono, iż dotyczy on nieruchomości mieszanych, jak również nie dopuszczono możliwości odbioru odpadów za pośrednictwem zarządcy nieruchomości, na której prowadzona jest działalność gospodarcza i zamieszkują mieszkańcy tj. posiadania wspólnych pojem-

ników dla działalności gospodarczej i mieszkańców.

W związku z tym Burmistrz Miasta i Gminy Mikstat przygotował projekt uchwały precyzujący cytowany na wstępie zapisie oraz dodał punkt mówiący o zasadach określania ilości odpadów w pozostałych nieruchomościach niezamieszkałych. Projekt ten został przedłożony stałym komisjom Rady Miejskiej. Komisja Rozwoju Gospodarczego, Finansów oraz Gospodarowania Mieniem Komunalnym na posiedzeniu w dniu 27 lutego 2013 roku zawniosowała o zmianę proponowanego zapisu na następujący: „Pozostałe podmioty prowadzące działalność gospodarczą deklarują faktyczną ilość odpadów niemniejszą niż 30 l (0,030 m<sup>2</sup>)



na miesiąc na jednego zatrudnionego.” Taki sam wniosek zgłosiła Komisja Zagospodarowania Przestrzennego, Gospodarki Komunalnej, Ekologii i Rolnictwa na posiedzeniu dnia 28 lutego 2013 r.

Rada, pomimo sprzeciwu burmistrza, wnioski te przyjęła i trudno tu mówić o przyczynach technicznych błędnego zapisu.

Zapis ten wykluczył możliwość odbioru odpadów z nieruchomości mieszanych za pośrednictwem zarządcy i spowodował sytuację, w której każdy podmiot powinien mieć swój zestaw pojemników oraz zabezpieczać samodzielnie ich odbiór. Spowodowało to oczywisty wzrost opłat, ponieważ odbiór najmniejszego pojemnika (120 litrów) kosztuje w Gminie Mikstat 15,00 zł, co przy zastosowaniu zapisów regulaminu daje miesięczny koszt 35,00 zł. W

związku z podjętą poprawką interpretacja uchwały nie mogła być inna.

Dlatego czterech radnych zwołało w trybie nadzwyczajnym sesję, celem poprawienia uchwały o brakujące słowa. Na sesji (27.03.), która miała być tylko formalnością, okazało się, iż burmistrz zawniosował o przywrócenie zapisu „i 1 litr na każdy m<sup>3</sup>”. Radni wniosek odrzucili, ale już tylko stosunkiem głosów 7 przeciw, 5 za, przy 3 wstrzymujących.

Następnie przystąpiono do głosowania projektu zgłoszonego przez 4 radnych, czyli o dopisanie brakujących słów. Rada przyjęła ten projekt stosunkiem głosów 10 za, 4 wstrzymujące, przy 1 przeciw. Głos przeciwny oddała przewodnicząca Rady Barbara Tomala.

Zdaniem Burmistrza Miasta i Gminy Mikstat Jacka Ibrona

przyjęte przez radnych rozwiązanie może spowodować, że odbiór odpadów z nieruchomości, na których prowadzona jest działalność gospodarcza, odbywać się będzie na koszt pozostałych mieszkańców Gminy. Wyliczona miesięczna stawka 3,75 zł od jednoosobowej firmy (kwartalnie to 11,25 zł) bez względu na zajętą powierzchnię, jest opłatą jego zdaniem niepokrywającą kosztów wywozu produkowanych przez firmę odpadów. Jednocześnie Gmina jest zobowiązana w ramach tak wyliczonej opłaty odebrać wszystkie wyprodukowane na nieruchomości odpady komunalne. Dodać należy, że najmniejsza opłata od gospodarstwa domowego miesięcznie wynosi 15,00 zł (kwartalnie 45,00 zł).

*Beata Daszczyk*



## Pożegnanie sezonu i powitanie wiosny przez ostrzeszowskich sympatyków sportów zimowych.



Grupa biegaczy narciarskich w dniu 24 marca 2013 r., udała się w okolice Rogaszyc celem pożegnania

sezonu zimowego i powitania wiosny. Przepiękna okolica oraz grubość pokrywy śnieżnej pozwalała na uprawianie

też tak wspaniałej i popularnej - dzięki Justynie Kowalczyk, zdobywczyni po raz 4 Pucharu Świata w biegach narciarskich kobiet - dyscypliny. Grupie przewodził Jan Chowański, ja osobiście uczestniczyłem próbując dotrzymać kroku. Para śmiałków dotarło aż do Zajazdu „MISONI” na Weronikopole. Osobiście przebiegłem (przeszedłem) na nartach ok

15 km. Póki co zachęcam do tego pięknego i nie zbyt kosztownego sportu, oczywiście do czasu sprzyjającej śnieżnej pogody. Mimo wysiłku wiosny nie spotkaliśmy, ale przyjemności było sporo.

Podziękowaliśmy sobie za miłe towarzystwo zapraszając za rok. Ostrzeszów godny jest uwagi chętnych do uprawiania sportów zimowych, do

czego zachęcam. Jeżeli umiejętności narciarskie nie pozwalają co najmniej na początki do pełnego napawania się przyjemnością z uprawiania dyscypliny, to przynajmniej okolice Rogaszyc zrekompensują wszystkie niedogodności swymi pięknymi widokami.

*Z.J. Kajser*



## Jednodniowa dieta sałatkowa oraz sok „Zielony doktor”.

Dla fanów chrupiących marchewek i zieleniny. Na tej diecie jemy głównie warzywa – surowe lub krótko gotowane, jednak nie dłużej niż 5 minut. Natomiast dania przyprawiamy świeżymi ziołami. Dieta zdrowa i dobra dla cery oraz włosów.

### • I Śniadanie:

4 łyżki płatków kukurydzianych, szklanka kefiru, pół jabłka ze skórą.

### • II śniadanie:

2 łyżki chudego twarożku z 3 startymi marchewkami, sokiem z cytryny i pieprzem.

### • Obiad:

Surówka z cykorii, sałaty, 3 marchewek, ogórka, 2 pomidorów i cebulki z dodatkiem jajka na twardo, posypana szczypiorkiem.

### • Podwieczorek:

Koktajl z kefiru zmiksowanego z ogórkiem, cebulką, koperkiem.

### • Kolacja:

2 kromki pełnoziarnistego chleba; sałatka z kilku liści

sałaty, 2 pomidorów, połowy ogórka, 2 łyżek twarożku light, cebulki – posypana świeżymi ziołami.

### Sok warzywno – owocowy: „Zielony doktor”.

Jabłko oczyszcza, seler wzmacnia odporność, ogórek odkwasza. Ten wiosenny sok pomoże w odchudzaniu.

#### Składniki:

- 5 jabłek
- 2 ogórki zielone
- 1 średni seler korzeniowy
- natka pietruszki

#### Przygotowanie:

Jabłka umyć, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić na cząstki. Ogórki i selera obrać ze skóry. Ze wszystkich składników wycisnąć sok w sokowirówce. Natkę pietruszki posiekać drobno. Sok wlać do szklanek, dodać natkę i dobrze wymieszać.

## Kilka sposobów na wiosenne przesilenie

Pierwsze świergoty ptaków za oknem, na drzewach zielone pąki, dni stają się dłuższe, tymczasem połowę z nas dopada wiosenne przesilenie. Jesteśmy w gorszej formie, budzimy się niewyspani, trudno nam się skoncentrować w pracy, brakuje nam energii i nie mamy siły na zabawę z dzieckiem. Dzieje się tak, ponieważ wczesną wiosną nasz organizm wyczerpał zapasy energii, z których korzystał przez całą zimę. Przez częste wahania temperatury i rytmu aktywności nasz organizm nie nadąża i efektem jest gorsze samopoczucie.

• Aktywnie stawiając czoła przesileniu, możemy ten czas skrócić i odczuwać mniej dotkliwie. Oto kilka wskazówek:

• Sen ładuje akumulatory. Aby zmniejszyć poranną senność, trzeba zapewnić swojemu mózgowi odpowiednią dawkę dobrego snu, czyli około 8 godzin dziennie.

• Aktywność fizyczna – minimum 30 minut dziennie. Starajmy się spędzać jak naj-

więcej czasu na świeżym powietrzu. Ruszajmy się. Wystarczy szybki spacer, który poprawi kondycję, wzmocni mięśnie, dotleni i oczyści nasz organizm.

• Niech na talerzu będzie kolorowo! Potrzebujemy witamin i mikroelementów, dlatego specjaliści zalecają, aby w ciągu dnia zjadać 5 porcji warzyw lub owoców.

• Witamina D3. Jedzmy ryby, które są niezwykle zdrowe, a ich tłuszcz – tran jest bogatym źródłem witaminy D3 potrzebnej kościom.

• Aromaterapia działa antydepresyjnie i pobudzająco.

• Śmiech podwyższa poziom serotoniny (jej brak odczuwamy poprzez przygnębienie). Częściej spotykajmy się z przyjaciółmi, oglądajmy komedie, czytajmy dowcipy.

• Ziołowe herbatki dostarczają witamin. Zamiast kawy pijmy herbaty z owocami czarnego bzu lub jeżynami. Ziołowe napary zawierają duże ilości witaminy C i innych utleniaczy oraz cenne składniki mineralne, dlatego likwi-

dują zmęczenie, wspomagają układ nerwowy, serce oraz odporność. Konfitura z dzikiej róży lub sok z aronii wspomaga walkę z infekcjami.

• Żeń-szeń: preparat wzmacniający odporność. Jego korzeń zawiera blisko 30 rodzajów związków leczniczych, które są źródłem energii, mobilizują system odpornościowy do wytwarzania komórek niszczących bakterie i wirusy.

• Sauna przywraca siłę. Wysoka temperatura zwiększa wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia, wzrasta przemiana materii i poprawia się krążenie.

• Wiosenna dieta oraz soki wielowarzywne oczyszczą organizm z nagromadzonych toksyn.

Wizyta w salonie kosmetycznym lub pobudzający krążenie masaż, poprawi nie tylko nasze drowie, ale i samopoczucie.

Inka

## Podatek, o którym nie pamiętamy

Nadszedł ten czas, kiedy skarbowka przypomina nam o rozliczeniu PIT-a. Oprócz tego napomina kelnerów i restauratorów, że powinni odprowadzać podatek od napiwków. Ten przymus nakładają na nich przepisy dotyczące podatku dochodowego

od osób fizycznych.

Jeśli napiwki bezpośrednio trafiają do portfeli kelnerów, to właśnie oni powinni rozliczyć się z fiskusem od „naddprogramowych” dochodów.

Gotówka zbierana razem - na przykład w słoiku czy skarbonce - nakłada obowiązek

na pracodawcę, który powinien ją przeliczyć, odprowadzić zaliczkę do fiskusa oraz ZUS i należność wypłacić pracownikom. W takiej sytuacji trzeba uwzględnić napiwki w formularzu PIT 11, na zasadzie którego pracownik rozlicza się ze skarbowką.

Najczęściej jednak większość osób w naszym kraju ten obowiązek bagatelizuje. W Polsce dawanie napiwków jest nieprzymuszone i najczęściej stanowi około 10 % rachunku.

W USA napiwek jest obowiązkowy i wynosi około 15 procent rachunku. Tymczasem chcąc zostawić napiwek w Izraelu czy Japonii, zauważymy niezadowolone na twarzy

kelnerów. Tam zostawienie napiwku, traktowane jest jak obraza.

Mąż wraca późno do domu. Żona leży już w łóżku, więc mąż szybko się rozbiera i przytula się do niej. A żona:

- Boli mnie głowa...  
- Umówiłyście się dzisiaj, czy co?!

## Zepsuło się? Zadzwoń do fachowca!

Jeśli chcesz aby Twoje ogłoszenie znalazło się w tej rubryce, zadzwoń 607 245 705.


### Tynki tradycyjne cementowo-wapienne maszynowo

budowa domów od podstaw, kompleksowe wykończenia wnetrz, murowanie, szpachlowanie, malowanie, ocieplanie i inne usługi budowlane

**SZYBKO, TANIO I SOLIDNIE!**

**TEL. 663 056 464**

**D**aria Frach z I Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej - Curie w Ostrzeszowie została finalistką XXXI Olimpiady Języka Łacińskiego, która odbyła się w dniach 20-22 marca 2013 r. w Warszawie.

Daria Frach z I Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej - Curie w Ostrzeszowie została finalistką XXXI Olimpiady Języka Łacińskiego, która odbyła się w dniach 20-22 marca 2013 r. w Warszawie.

## Per aspera ad astra (przez trudy do gwiazd)

To kolejny sukces ostrzeszowskich „łacinników”, których opiekunem jest Karolina Szybka - Kmiecik. Uczennica awansowała do ogólnopolskiego finału XXXI Olimpiady Języka Łacińskiego wywalczając, zajmując czwarte miejsce w eliminacjach okręgowych, które odbyły się w Poznaniu.

- Daria okazała się lepsza od wielu uczniów z prestiżowych liceów z województwa wielkopolskiego, zachodniopomorskiego i lubuskiego - podkreśla Karolina Szybka - Kmiecik, opiekun naukowy ostrzeszowskiej finalistki.

Tytuł ten, ułatwi jej dostanie się na wymarzony kierunek studiów językowych. W finale krajowym wzięło udział około 60 uczniów z całej Polski, w tym młodzież liceów, w

których są klasy o profilu klasycznym.

- Uczniowie tych szkół mają tygodniowo od czterech do sześciu godzin języka łacińskiego przez trzy lata nauki, ponadto biorą udział w zajęciach i wykładach na uczelniach wyższych. Dla porównania Daria ma tylko dwie godziny tygodniowo łaciny, tak więc uzyskanie tytułu finalistki wiązało się z olbrzymią pracą pozalekcyjną - zaznacza nauczycielka przygotowująca uczennicę do Olimpiady.

Warto podkreślić, że to nie pierwszy sukces wychowanków Karoliny Szybkiej - Kmiecik. W poprzednich dziesięciu latach czterokrotnie uczniowie I LO reprezentowali szkołę w Warszawie,



uzyskując tytuł laureata i dwa razy finalisty.

Największym osiągnięciem było reprezentowanie Polski w konkursie międzynarodowym Certamen Ciceronianum we włoskim Arpino przez Łukasza Bergera. Takimi sukcesami nie może poszczycić się żadna inna szkoła w naszym regionie.

## Ile kalorii spalisz w godzinę?

Podczas codziennych czynności, nawet podczas spania i siedzenia, spalamy kalorie! Sprawdź ile kalorii spalisz w godzinę?

- 1120 Szybki bieg
- 1100 Wchodzenie po schodach
- 900 Gra w tenisa
- 665 Jazda na rowerze 20 km/h
- 500 Pływanie
- 420 Zawieszanie firanek
- 360 Trzepanie dywanów
- 335 Szybki taniec
- 300 Rozwieszanie prania
- 270 Jazda na rowerze 10 km/h
- 240 Mycie okien
- 200 Powolny spacer
- 170 Zamiatanie podłogi
- 150 Zmywanie naczyń
- 120 Prasowanie
- 100 Siedzenie
- 105 Czytanie na głos
- 75 Leżenie
- 65 Sen

## Apel z okazji dnia patrona Szkoły Podstawowej w Kobylej Górze

W dniu 27 marca 2013 r. Szkoła Podstawowa w Kobylej Górze im. Tadeusza Kościuszki zorganizowała uroczysty Apel z okazji Dnia Patrona Szkoły.

Młodzież pod opieką nauczycieli: Emilii Zacharzewskiej i Magdaleny Babiak przygotowała na tę okazję część artystyczną dotyczącą Patrona Szkoły. O życiu Tadeusza Kościuszki opowiadała babcia wnuczce, w rolę których wcieliły się uczennice.

Nad muzyczną oprawą uroczystości czuwał Paweł Kossak - nauczyciel muzyki.

Wśród zaproszonych gości obecny był Wójt Gminy Kobyla Góra Eugeniusz Morta, który jako były uczeń tejże szkoły, a także były nauczyciel otrzymał statuetkę Honorowego Absolwenta Szkoły Podstawowej w Kobylej Górze. Na prośbę uczniów opowiadał o swojej nauce w tej szkole, doskonałych nauczycielach, którzy go uczyli, jak również swojej pracy, w póź-



niejszym życiu, jako nauczyciel również tej szkoły. Opowiedział również dzieciom, w wielkim skrócie o szerokim zakresie spraw, jakimi się teraz zajmuje będąc Wójtem Gminy Kobyla Góra. Podczas uroczystości przedstawiono również wyniki plebiscytu na najlepszego nauczyciela w opinii uczniów. Jest to honorowy tytuł uczniowski, zwany Tade-

uszem roku, przyznawany wyłącznie nauczycielom odznaczającym się ponadprzeciętną mocą wychowawczą.

TADEUSZEM 2013 została pani Katarzyna Gorzelańczyk - nauczyciel matematyki.

Dalsza część uroczystości dotyczyła już zbliżających się Świąt Wielkanocnych. Dzieci, pod okiem katechetki Alicji Tomaszewskiej, przygotowały prezentację multimedialną na temat Wielkiego Postu i Świąt Zmartwychwstania Pańskiego oraz część artystyczną przedstawiającą wydanie Jezusa przez Poncjusza Piłata na śmierć.

Na koniec wręczono nagrody laureatom konkursu plastycznego „Wielkanocne kurczątka” organizowanego przez Kobylgórski Ośrodek Kultury. Były też życzenia ze strony pani Dyrektora Gabrieli Grzesik - zdrowych i radosnych Świąt Wielkanocnych.

źródło: www.kobyla-gora.pl



Dwa psy, idealne do pilnowania posesji lub firmy. Bardzo czujne! Mają ok 3 lat. Zaszczepione.

tel. 627 397 769 [www.azyl-zoo.pl](http://www.azyl-zoo.pl)



**WIELKOPOLSKA LEKCJA GEOGRAFII**

9 kwietnia 2013 sala kinoteatru (51.419 N, 17.950E)

W programie :

**część pierwsza : 10.00 - 11.30**

- „Wiosłując w nieznaną - ostatnie dzikie rzeki planety Ziemia” - Maciej Tarasin
  - „Prezentacja o Iranie i nie tylko” - Michał Piec
- koncert szkolnego zespołu Foomix 11.30 - 12.00**

**część druga : 12.00 - 13.30**

- " Boliwia - na dachu Ameryki " - Beata Kaczor
- " Wyspy Vanuatu " - Krzysztof Kryza



Organizator :

**Zespół Szkół Nr 2 Przyjaźni Polsko - Norweskiej**

[www.zs2.ostreszow.pl](http://www.zs2.ostreszow.pl)

tel. 62 7320775 , e-mail: [zs2ostrzeszow@neostrada.pl](mailto:zs2ostrzeszow@neostrada.pl)

# Zdjęcia tygodnia

Jeżeli zauważyłeś coś ciekawego, zrób zdjęcie i wyślij je na [redakcja@naszestrony.info.pl](mailto:redakcja@naszestrony.info.pl) z dopiskiem "Zdjęcie tygodnia", a zamieścimy je na łamach gazety!



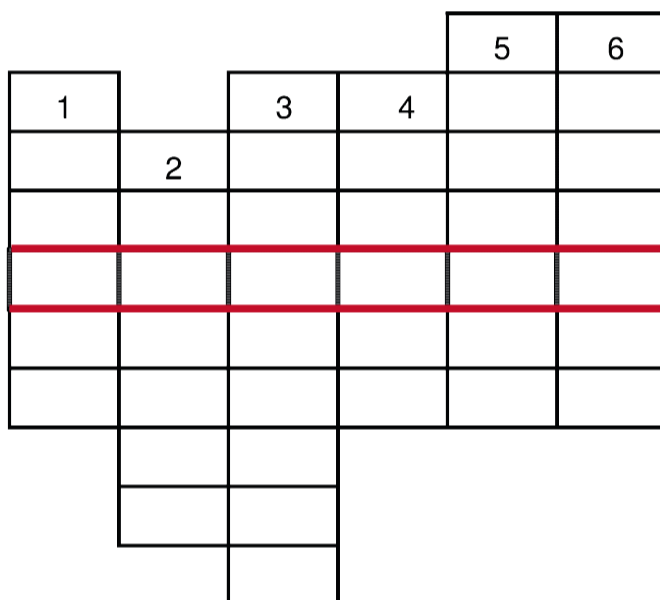
Zdjęcie nadesłane przez: "Cicho-Sza", Niedźwiedź



Zdjęcie nadesłane przez Kacpra Kaczmarka z Rogaszyc

Dla pierwszych trzech dzieciaków, które przyjdą z rozwiązaniem krzyżówki i rysunkiem przedstawiającym hasło przygotowaliśmy słodki upominek!

Nazwiska zwycięzców opublikujemy w następnym numerze Naszych stron ostrzeszowskich. Powodzenia!



## KONCERT

miejsce:

**Pub Klif**

Ostrzeszów

piątek 12 kwietnia 2013

godzina 20.00



zagrają:

**WIELEBNY AKUSTYCZNIE FANKY**

**ZAPRASZAMY**

### Wydarzenia kulturalne:

Od 2 do 4 kwietnia możemy obejrzeć w Kinoteatrze Piast film: „Syberia Polska”. Film opowiada o losach zesłanych w latach 40. XX wieku na Syberię. Opowieść prowadzona jest z perspektywy młodego Staszka Doliny, który trafił do obozu z całą rodziną.

Czwartek:

Jak co czwartek można za darmo obejrzeć seans w Kinie Baszta. W tym tygodniu: „Kłopotliwy człowiek”.

Piątek:

Od piątku przez cały kolejny tydzień możemy wybrać się do Kinoteatru Piast na seanse: „Jack pogromca olbrzymów” (alternatywną wersję bajki o Jasiu i magicznej fasoli) oraz „Daję nam rok”

(opowieść o Nat i Josh, którzy wzięli niedawno ślub. W ich małżeństwie właśnie pojawił się pierwszy kryzys).

Pub Klif organizuje także w tym dniu „Karaoke” - dla wszystkich, którzy lubią śpiew i dobrą zabawę.

Sobota:

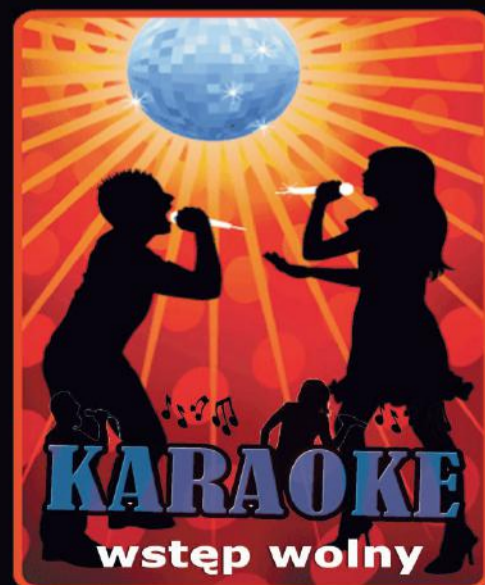
Jeżeli jesteśmy spragnieni tańca po zakończonym posiedzeniu, możemy wybrać się do klubu: Vanilla oraz Euphoria.

Pub **KRĘGIELNIA - HOTEL**  
“**Klif**” zaprasza na:

**KARAOKE**

**05.04.2013**

**godz. 20.00**



**KARAOKE**  
wstęp wolny

## Pożar budynku gospodarczego w Doruchowie

Osiem jednostek straży pożarnej przez kilka godzin zmagало się z pożarem budynku gospodarczego, jaki 27 marca wybuchł w Doruchowie. Zgłoszenie o pożarze dotarło do dyżurnego Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej o godzinie

8.18. Jak się okazało, płonął budynek, w którym na parterze przebywały zwierzęta, a na poddaszu składowano siano i słomę. Strażacy zabezpieczyli miejsce zdarzenia, następnie przystąpili do akcji gaśniczej. Ze względu na utrudniony dostęp do ogniska pożaru, kierujący działaniem ratowniczym podjął decyzje do zadysponowaniu do zdarzenia podnośnika hydraulicznego.

Miał on ułatwić częściowe rozebranie pokrycia dachu. W

dalszej części akcji przystąpiono do wynoszenia tłącego się siana i słomy na zewnątrz obiektu. Na szczęście strażacy szybko opanowali pożar, w związku z czym nie ucierpiały zwierzęta znajdujące się parterze budynku. W działaniach udział wzięło 41 ratowników, straty oszacowano na ok. 15 tys. zł.

źródło:

[www.ostreszow.psp.wlkp.pl](http://www.ostreszow.psp.wlkp.pl)



Co Ci się stało w oko?

- dostałem śrubokrętem od Kowalskiej.
- przez przypadek?
- nie, przez dziurkę od klucza.

Mąż z żoną jedzą obiad.

- Mąż mówi:
- Te grzybki są wyśmienite!
  - Skąd wzięłaś na nie przepis?
  - Z jakiejś powieści kryminalnej.

W sądzie:

- Dlaczego uderzył pan teściowa nogą od stołu kuchennego?
- Wysoki sądzie, nie miałem siły żeby podnieść cały stół.

### Pielgrzymka - wycieczka do Zakopanego

(Częstochowa - Kraków - Zakopane - Wadowice - Kalwaria Zebrzydowska)

29.05 02.06.2013 r. "Boże Ciało"  
Koszt - 470 zł

### Pielgrzymko - wycieczka do Warszawy

01.05.2013 r.  
Koszt - 120 zł

Zapisy i wyjazd - Ostrzeszów  
tel. 604 261 429 (ks. Leszek)

Planujesz obniżyć cenę jednego ze swoich produktów w danym tygodniu?  
Skontaktuj się z nami, zamieścimy bezpłatnie na łamach naszej gazety kupon upoważniający do rabatowego zakupu, a Ty zyskasz darmową reklamę!

Kontakt:  
[redakcja@naszestrony.info.pl](mailto:redakcja@naszestrony.info.pl) lub tel. 533 600 655

## BARAN

Miłość: Osoba, która ci się podoba, nie jest rozczarowana spotkaniem.

Pora na twój ruch.

Zdrowie: Będziesz po prostu w super formie! Warto zatem rozruszać się po zimie. Pieniądze: Jeśli w twoim życiu zawodowym panuje marazm, przygotuj się do zmian. Będziesz w nastroju do zdobywania świata.

## BYK

Miłość: Jeżeli się uprzesz, nic nie będzie się układać. Cierpliwości, czas pracuje dla ciebie.

Zdrowie: Niestety, poczujesz niższą formy. Ogranicz aktywność, staraj się nabrać sił. Pieniądze: Zajmij się porządkowaniem spraw zawodowych. Nadrób zaległości, zakończ coś, co trzeba, zrób podsumowanie.

## BLIŹNIĘTA

Miłość: Czas na wyjaśnienia. Na szczęście okaże się, że jest lepiej niż myślałeś.

Zdrowie: Jeśli nie czułaś się najlepiej, warto rozpocząć kurację. Będzie skuteczna. Pieniądze: Planety stworzą ci szansę na? Materialne sukcesy, a także awans łączący się z większą swobodą. Nie przegap jej!

## RAK

Miłość: Jeśli dręczą cię jakieś wątpliwości, nie bagatelizuj ich, lepiej je wyjaśnić.

Zdrowie: Zachowuj większą ostrożność, bo Mars naraża cię na problemy zdrowotne. Pieniądze: Pilnuj się! Nie zgub ważnych dokumentów, nie zapomnij o terminie spotkania. Ostrożnie gospodaruj finansami.

## LEW:

Miłość: Uczucia po prostu rozkwitną. Będziecie chcieli pochwalić się całemu światu.

Zdrowie: Wyraźnie poczujesz, że wiosna już nadeszła, a wraz z nią zastrzyk energii. Pieniądze: Wykaż się refleksem, podejmując szybkie decyzje, bo masz szansę na sukces. Twój urok jest skuteczną bronią.

## PANNA:

Miłość: Pora na uczuciowy remanent. Nie ma sensu przeciągać spraw w nieskończoność.

Zdrowie: Twój organizm domaga się troski. Nie wmawiaj sobie, że jesteś niezastąpiona. Pieniądze: Ambicja pobudzi cię do działania, ale rozsądniej będzie zwolnić teraz tempo. Więcej słuchaj, a mniej mów.

## WAGA

Miłość: Będzie romantycznie. Znajdziecie milion sposobów na urozmaicenie życia!

Zdrowie: Ostrożnie prowadź samochód, nie wybieraj się w podróż, jeśli nie musisz. Pieniądze: Odpocznij. Gdy wrócisz na zawodową scenę, będziesz pełna pomysłów. Nowe plany trzymaj na razie w tajemnicy.

## SKORPION

Miłość: Nawet jeśli nie masz wyjątkowych powodów do radości, nie pozwól, by w sercu ościła zima. To już wiosna!

Zdrowie: Zadbaj o higienę psychiczną. Nie jesteś z żelaza, musisz czasem wypoczywać! Pieniądze: W pracy stawiaj sprawy jasno i konkretnie. Częściej spoglądaj na zegarek.

## STRZELEC:

Miłość: Wiosenne nastroje, wzrost wzajemnej atrakcyjności.

Rozglądaj się za zdobyczą! Zdrowie: Chcesz zadbać o figurę? Zaczniij tuż po świętach, a szybko zobaczysz efekty. Pieniądze: Pogodź się z obowiązkami z rozrywkami. Spróbuj zaprezentować się na szerszym forum. Ktoś doceni twoje umiejętności.

## KOZIOROŻEC:

Miłość: Nie ciągnij tego, co okazało się pomyłką. Pomyśl, jak odnaleźć się na nowo.

Zdrowie: W żaden sposób nie narażaj swojego zdrowia na szwank. Pieniądze: Zdobądź się na bezstronność w ocenie sytuacji, bo łatwo popełnić jakiś błąd.

## WODNIK:

Miłość: Dla pobudzenia zmysłów posłuż się zabawną intrygą, prowokacyjnym liścikiem.

Zdrowie: Żadnych powodów do niepokoju. Wiele dobrego możesz zrobić teraz dla urody. Pieniądze: W sprawach finansowych trzymaj rękę na pulsie, może pojawić się interesująca okazja. A to dopiero początek!

## RYBY:

Miłość: W sprawach sercowych ciska, ale nie obawiaj się, nie ma to nic wspólnego z cichymi dniami. Wręcz przeciwnie.

Zdrowie: Jedyne co ci szkodzi teraz to nadmierny pośpiech. Nie zapominaj o relaksie. Pieniądze: Spory ruch w finansach. Być może odkryjesz nowe źródła dochodów.

## Gimnastyka umysłu

Zadanie jest podobne do poprzednich zagadek Einsteina. Obok siebie stoi 6 domów, każdy w innym kolorze. W każdym z domów, mieszkają osoby o różnej narodowości, jedzą różne potrawy, są właścicielami różnych zwierząt i jeżdżą różnymi samochodami. Kto jeździ Ferrari?

## Wskazówki:

- Litwin jeździ Fiatem.
- Właściciel kota mieszka obok właściciela krowy.
- Biały dom jest obok niebieskiego.
- Ukraińiec mieszka w pierwszym domu i hoduje konia.
- W czerwonym domu jada się ziemniaki.
- Właściciel Skody mieszka obok smakosza kapusty.
- Właściciel słonia ma tylko jednego sąsiada.
- Właściciel Skody mieszka obok czerwonego domu.
- rzeci dom jest różowy, a szósty zielony.
- Polak mieszka obok domu zielonego.
- Rosjanin ma sąsiada, który jest smakoszem ziemniaków.

- Rosjanin ma czarny dom i jada bigos.
- Smakosz pierogów mieszka obok niebieskiego domu.
- Pierwszy dom jest biały.
- Słowak mieszka obok Litwina.
- Włoch jada makaron.
- Ukraińiec nie jest sąsiadem Litwina.
- Właściciel psa mieszka obok właściciela kota.
- Smakosz pizzy ma sąsiada który jeździ Polonezem.
- Smakosz pizzy ma rybki.
- Polak ma Audi.
- Mercedesem jeździ ten, który mieszka obok właściciela krowy.
- Rybki sąsiadują z psem.

## Powodzenia!

Trzy pierwsze osoby, które przyjdą z rozwiązaniem do redakcji, otrzymają słodki upominek. Nazwiska zwycięzców wraz z rozwiązaniem zamieścimy w następnym numerze.

## Rozwiązanie zagadki z poprzedniego tygodnia

Przedstawiamy poniżej listę zwycięzców zagadki z zeszłego tygodnia. Wszystkim biorącym udział w zabawie dziękujemy i gratulujemy! Poniżej znajdziecie także pełne rozwiązanie łamigłówki.

## Pierwsze miejsce:

Benita Nolbert  
z Pisarzowic  
Gratulujemy ponownego zwycięstwa : )

## Drugie miejsce:

Hubert Szkopek  
z Ostrzeszowa

### Odpowiedź: do Port Said płynie statek hiszpański, natomiast herbatę przewozi statek francuski.

1	2	3	4	5
NIEBIESKI	CZERWONY	CZARNY	BIAŁY	ZIELONY
05:00:00	06:00:00	08:00:00	09:00:00	07:00:00
FRANCUSKI	GRECKI	BRAZYLIJSKI	ANGIELSKI	HISZPAŃSKI
GENUA	HAMBURG	MANILA	MARSYLIA	PORT SAID
HERBATA	KAWA	KAKAO	RYŻ	KUKURYDZA

# SPORTOWE STRONY

## Victoria vs. Orzeł Mroczeń

Z powodu przesuwającej się inauguracji rozgrywek wiosennych IV ligi Victoria rozegrała mecz kontrolny w Kępnie z występującym w kaliskiej klasie okręgowej Orłem Mroczeń, którego rozgromiła 12-2 prowadząc 6-0 do przerwy. Cieszy forma strzelecka napastników Roberta Skrobacza oraz Michała Mazurka, którzy strzelili po cztery bramki. Należy pamiętać o tym, że Orzeł zagrał bez kilku podstawowych piłkarzy.

40 MIN 6-0 SKROBACZ ROBERT  
 47 MIN 7-0 MAZUREK MICHAŁ  
 50 MIN 8-0 MAZUREK MICHAŁ  
 62 MIN 9-0 SKROBACZ ROBERT  
 65 MIN 10-0 MAZUREK MICHAŁ  
 70 MIN 10-1 GAŚCZAK KAROL  
 73 MIN 11-1 SKROBACZ ROBERT  
 78 MIN 12-1 MAZUREK MICHAŁ  
 82 MIN 12-2 JURECKI MICHAŁ  
 VICTORIA: SPIGIEL (70 MIN DEMBNY) DUCZMAŁ - MOLKA - SZCZEPANIAK - SOWIŃSKI (30 MIN BIERSKI) - DUBIEL (30 MIN KACZMAREK) SOBCZYK - SKROBACZ ARTUR - DOLATA - SKROBACZ ROBERT - MICHAŁ MAZUREK

Rafał Mielczarek



VICTORIA ORZEŁ MROCZEŃ  
 12-2 (6-0)

10 MIN 1-0 DOLATA RADOSŁAW

12 MIN 2-0 SKROBACZ ROBERT  
 26 MIN 3-0 SKROBACZ ARTUR  
 31 MIN 4-0 DUCZMAŁ ŁUKASZ  
 38 MIN 5-0 BIERSKI ROBERT

## Pogoń Zduńska Wola pokonała Victorię Ostrzeszów

W ostatnim meczu kontrolnym przed rozpoczynającą się rundą wiosenną czwartoligowa Pogoń Zduńska Wola pokonała Victorię Ostrzeszów 5-3 (4-1). W 10 min wynik spotkania otworzył Adam Konieczny wykorzystując błąd Bierskiego. Trzy minuty później było już 2-0 po strzale Koniecznego i niepewnej interwencji Spigla. Victoria kontaktową bramkę strzeliła w 20 min. w zamieszaniu w polu karnym najprzystomniej zachował się Duczmał i płaskim strzałem w długi róg pokonał bramkarza Pogoni. Jednak to Pogoń jeszcze przed przerwą strzeliła dwie bramki. Najpierw Konieczny w 35 min. strzałem z dystansu zyskał trzecią bramkę, kompletując tym samym klasyczny hattricka, a 10 min później Plisiecki i gospodarze schodzili na przerwę z trzy bramkową przewagą. W 51 min Królewski podwyższył wynik na 5-1 po dwójkowej akcji z Koniecznym. Victorie w

tym meczu stać było na strzelenie dwóch bramek. Najpierw w 65 min. Mazurek wykorzystał gapiostwo obrońców Pogoni, a w 84 min skutecznie wykorzystał rzut karny.

Spigiel, Molka (82' Aksamksi), Bierski (55' Szczepaniak), Duczmał, Sowiński, Sobczyk (48' Kowal), Kaczmarek (25' Dubiel), Dolata, Skrobacz A., Skrobacz R., Michał Mazurek

Bramki:  
 1:0 Adam Konieczny(10')  
 2:0 Adam Konieczny(13')  
 2:1 Łukasz Duczmał(20')  
 3:1 Adam Konieczny(35')  
 4:1 Sebastian Plisiecki(45')  
 5:1 Grzegorz Królewski(51')  
 5:2 Michał Mazurek(65')  
 5:3 Michał Mazurek(84') karny

Rafał Mielczarek



### Kolejka: 19 w dniach 2013-04-06/2013-04-07

LKS Ślesin	BIAŁY ORZEŁ Koźmin Wlkp.	2013-04-06	16:00:00
OLIMPIA Koło	VICTORIA Ostrzeszów	2013-04-06	15:00:00
Obra 1912 Kościan	GROM Wolsztyn	2013-04-06	16:00:00
Płomyk Jarota II Jarocin	SPARTA Konin	2013-04-07	16:00:00
VICTORIA Września	CENTRA Ostrów Wlkp.	2013-04-06	16:00:00
LKS Gołuchów	DĄBROCZANKA Pępowo	2013-04-06	16:00:00
Pauza: GKS KRZEMIENIEWO	WŁÓKNIARZ 1925 Kalisz	- - -	:-
KS OPATÓWEK	SKP Słupca	2013-04-06	16:00:00

### Kolejka: 21 w dniach 2013-04-17/2013-04-21

VICTORIA Ostrzeszów	BIAŁY ORZEŁ Koźmin Wlkp.	2013-04-17	17:00:00
LKS Ślesin	GROM Wolsztyn	2013-04-20	16:00:00
OLIMPIA Koło	SPARTA Konin	2013-04-20	15:00:00
Obra 1912 Kościan	CENTRA Ostrów Wlkp.	2013-04-20	16:00:00
Płomyk Jarota II Jarocin	DĄBROCZANKA Pępowo	2013-04-21	16:00:00
VICTORIA Września	WŁÓKNIARZ 1925 Kalisz	2013-04-20	16:00:00
LKS Gołuchów	SKP Słupca	2013-04-20	16:00:00
Pauza: GKS KRZEMIENIEWO	KS OPATÓWEK	- - -	:-

### Kolejka: 20 w dniach 2013-04-13/2013-04-14

BIAŁY ORZEŁ Koźmin Wlkp.	KS OPATÓWEK	2013-04-13	15:00:00
SKP Słupca	Pauza: GKS KRZEMIENIEWO	- - -	:-
WŁÓKNIARZ 1925 Kalisz	LKS Gołuchów	2013-04-14	16:00:00
VICTORIA Września	DĄBROCZANKA Pępowo	2013-04-13	16:00:00
CENTRA Ostrów Wlkp.	Płomyk Jarota II Jarocin	2013-04-14	11:00:00
SPARTA Konin	Obra 1912 Kościan	2013-04-13	16:00:00
OLIMPIA Koło	GROM Wolsztyn	2013-04-13	15:00:00
VICTORIA Ostrzeszów	LKS Ślesin	2013-04-14	16:00:00

### Kolejka: 22 w dniach 2013-04-27/2013-04-28

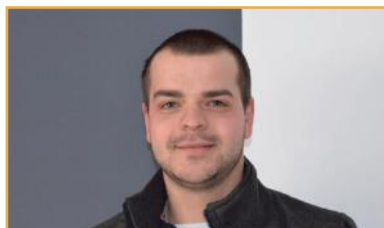
BIAŁY ORZEŁ Koźmin Wlkp.	Pauza: GKS KRZEMIENIEWO	- - -	:-
KS OPATÓWEK	LKS Gołuchów	2013-04-27	16:00:00
SKP Słupca	VICTORIA Września	2013-04-27	16:00:00
WŁÓKNIARZ 1925 Kalisz	Płomyk Jarota II Jarocin	2013-04-28	16:00:00
DĄBROCZANKA Pępowo	Obra 1912 Kościan	2013-04-27	16:00:00
OLIMPIA Koło	CENTRA Ostrów Wlkp.	2013-04-27	15:00:00
SPARTA Konin	LKS Ślesin	2013-04-27	17:00:00
GROM Wolsztyn	VICTORIA Ostrzeszów	2013-04-27	15:00:00

# Co wpływa na jakość i długość naszego życia?



**Beata Pilarska, Mikstat**

Zapewne niezdrowy styl życia nie wpływa korzystnie na długość naszej egzystencji. Do tego dochodzi stres, nałogi niekorzystnie wpływające na nasze zdrowie. Musimy chyba zdrowo się odżywiać, uprawiać sport, uśmiechać się, no i pozytywnie patrzeć w przyszłość.



**Daniel Fabrowski, Ostrzeszów**

Na długość naszego życia wpływa na pewno stres, dieta, nałogi. Co do jakości, to dobre pytanie. Właśnie otwieram swoją pizzerię na Rynku w Ostrzeszowie, będę robić, to co lubię i mam nadzieję, że to wpłynie na jakość życia. Dobre samopoczucie i praca, którą się kocha są z pewnością czynnikami, które poprawiają nasze życie.



**Norbert Mieszala, Ostrzeszów**

W dużym stopniu jakość naszego życia zależy od lekarzy i od tego jak się zajmują naszymi dolegliwościami. Ilu mamy specjalistów i ich dostępność na dany rejon. Wiosna na pewno poprawiłaby nasze samopoczucie, ale niestety jakość jej nie widać.



**Marcin Łuczak, Ostrzeszów**

Myślę, że czym częściej się uśmiechamy i pozytywnie myślimy, tym bardziej jakość naszego życia się poprawia. Długość życia, to już bardziej skomplikowane, ponieważ zarówno predyspozycje genetyczne jak i styl naszego życia wpływają na naszą „długowieczność”.



**Agata Sito, Mikstat**

Chyba przede wszystkim to, co jemy. Musi być zdrowo, naturalnie, bez konserwantów. Na ten moment jakość naszego życia umiła nam nadchodząca wiosna. Jesteśmy bardziej zyczliwi, weseli. Teraz jest mi ciężko określić czy będę żyła długo – los pokaże. Na pewno trzeba o siebie i swój organizm dbać, żeby tak było.



**Sławomir Bajor, Ostrzeszów**

Na pewno na jakość i długość naszego życia ma duży wpływ zdrowe odżywianie. Im jesteśmy bardziej aktywni tym nasz organizm jest bardziej dotleniony i lepiej funkcjonuje. Myślę, że duży wpływ ma pozytywne nastawienie do życia, poczucie humoru i długość snu.



**Michał Jurkiewicz, Ostrzeszów**

Na pewno na jakość naszego życia wpływa to, jak się odżywiamy, jaki mamy stosunek do naszego życia, tryb życia, czy jesteśmy dość aktywni, czy uprawiamy jakiś sport itd. Nadchodząca wiosna na pewno wprawi nas w lepszy nastrój i pobudzi do działania. Będziemy bardziej aktywni, a dzięki temu na pewno będzie się lepiej funkcjonowało i wykonywało codzienne obowiązki.



**Teresa Pietrusiak, Ostrzeszów**

Warunki w jakich żyjemy i styl życia jest bardzo ważny i ma ogromny wpływ na nasze życie. Zdrowe odżywianie dobrze działa na nasz organizm. Ja niestety jestem na diecie, ale staram się jeść jak najzdrowsze produkty spożywcze. Pogoda, również wpływa na to jak się czujemy, a w tej chwili jest nieciekawa, gdyż zima się ciągnie zbyt długo.



**Tomasz Bugaryn (sekretarz Gminy Doruchów)**

Według mnie, na długość i jakość życia wpływają zasadniczo dwa elementy, to co rodzice przekazali nam w genach, organizm jest genetycznie uwarunkowany i mniej chorujemy, jest w dobrej kondycji. Drugą stroną długowieczności jest na pewno zdrowy styl życia, przestrzeganie diety bogatej w witaminy, minerały i owoce, uprawianie sportu też ma dobry wpływ na organizm. Mieszkanie w dużych metropoliach na pewno też ma duże znaczenie na długość życia, w takiej małej miejscowości jak Doruchów jest większy kontakt z przyrodą i żyje się spokojniej. Stres również ma wpływ na jakość naszego życia, im jest go mniej, tym lepiej. Kiedyś przeczytałem w pewnej książce, że każdy stres czy zdenerwowanie jest początkiem choroby. Odnosząc się do klimatu, to na pewno też dobrze nie wpływa na nasze samopoczucie. Zbyt długa zima wpływa

Idą 3 pijane kobiety po niezłej popijawie o zmroku na cmentarz za potrzebą.  
Widząc to grabarz postanowił wystraszyć kobiety.  
Wyskoczył nagle zza nagrobku.  
Kobiety wystraszone zaczęły uciekać ile sił w nogach.  
Następnego dnia spotykają się mężowie i jeden mówi:  
- Wiecie co? Chyba żona mnie zdradza?

- Dlaczego pyta kolega?  
- Bo wróciła do domu bez majtek.  
- To nic! Moja wróciła bez majtek cała w kwiatkach!  
E tam, mówi trzeci.  
- Moja to wróciła bez majtek, cała w kwiatkach i ze wstążką "Nigdy Cię nie zapomnimy, chłopaki z Radomia".

raczej niekorzystnie na nasz organizm. Pięć miesięcy bez słońca - to ludzie są już zmęczeni. Ja staram się żyć zdrowo, ale czasem zazdroszczę starszym ludziom tak dobrej kondycji.

Pijany gość w autobusie patrzy na babkę i kołyszac się mówi do niej:  
- Pani jest brzydka.  
Na to ona z wyrzutem:  
- A pan jest pijany.  
Ten z uśmiechem odpowiada:  
- Jestem, ale do rana wytrzeźwieję!