

ALEKSANDER STAWIREJ ZNÓW MISTRZEM EUROPY



Mistrz z mamą.

Od 25 do 29 sierpnia w San Sebastian (Hiszpania) odbywały się Mistrzostwa Europy Juniorów i Kadetów w Kickboxingu. Aleksander Stawirej z KS ZIĘTEK Team (kat. wagowa +91 kg) po raz drugi w swojej karierze został Mistrzem Europy, pokonując przez nokaut w drugiej rundzie przeciwnika z Rosji.

Mariusz Ziętek

POMOC TERAPEUTYCZNA:

- terapia rodzin,
- terapia indywidualna,
- terapia małżeństw,
- terapia zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, napadowe objadanie się).

Teresa Kubera

Ostrzeszów, ul. Powstańców Wlkp. 31
(bud. Spółdzielni Inwalidów, parter, pok. nr 6).

Zapisy telefonicznie
661 423 221

poniedziałek, środa, piątek, po godz. 20:00.

Godziny przyjęć:
wtorek, czwartek
godz. 18:00-21:00.



Szkoła Języków Obcych & Biuro Tłumaczeń „Excellent”
w Ostrzeszowie przy ul. Łąkowej 1a

ogłasza nabór na nowy rok szkolny
2015/2016 i oferuje:

- kursy j. angielskiego dla dzieci, młodzieży, dorosłych na poziomach: podstawowym, średnio zaawansowanym i zaawansowanym
- kursy przygotowujące do egzaminów: gimnazjalnego, maturalnego, FCE, TELC
- możliwe zajęcia indywidualne i zajęcia w małych grupach

Szczegóły dotyczące zapisów są dostępne
pod nr. tel. 663 267 404 - Malwina Kraśnicka

Serdecznie zapraszamy!!!

OGŁOSZENIE O LICYTACJI LOKALU MIESZKALNEGO

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym
w Ostrzeszowie - Marek Stolarczyk
(tel. 62/ 732-28-30, 731-16-80, fax 732-28-39)



ogłasza, że dnia 17-09-2015r., o godz. 09:30 w budynku Sądu Rejonowego w Ostrzeszowie, mającego siedzibę przy ul. Zamkowej 9a, w sali nr 205, odbędzie się

PIERWSZA LICYTACJA

nieruchomości należącej do dłużnika: Justyny Bułki, stanowiącej lokal mieszkalny stanowiący odrębną nieruchomość o obszarze 40,26m², zlokalizowany na 4. piętrze w pierwszej klatce schodowej bloku. Składa się z dwóch pokoi, przedpokoju, kuchni, korytarza, łazienki z wc, o łącznej powierzchni użytkowej 37,40m². Stan techniczny lokalu średni. Standard wykończenia średni. Funkcjonalność dobra. Piwnica o pow. 2,86m². Nieruchomość, dla której Sąd Rejonowy w Ostrzeszowie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze KW KZ10/00038348/8, położona jest: 63-500 Ostrzeszów, Kwiatowa 7a/24.

Suma oszacowania wynosi **113 000,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **3/4** sumy oszacowania i wynosi **84 750,00 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest **11 300,00 zł**. Rękojmią powinna być złożona w gotówce albo księżeczce oszczędnościowej banków uprawnionych według prawa bankowego, zaopatrzonej w upoważnienie właściciela księżeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi. Rękojmię można uiścić także na konto komornika: **PKO BP O/Kejno 05 10202241 2003 0000 2001 8212**, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Zgodnie z przepisem art.976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomości tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły, oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

Komornik Sądowy
Marek Stolarczyk



KS ZIĘTEK TEAM W ZAKOPANEM

Zawodnicy KS ZIĘTEK Team razem z klubem bokserskim Copacabana Konin od 17 do 27 sierpnia przebywali na obozie sportowym w Zakopanem. Celem wyjazdu było przygotowanie kondycyjne i siłowe. Ćwiczenia siłowe polegały na pokonywaniu ciężaru ciała swojego lub też współwciążącego.

Zawodnicy czterokrotnie wychodzili w góry: do Czarnego Stawu, na Kasprowy z pomiarem czasu, na Giewont, Kopę Kondracką - najwyższa góra, jaką pokonali.

KS ZIĘTEK Team na zgrupowaniu reprezentowały sekcje:

- sekcja Opatówek: Erwin Grudziecki i Bartosz Napadek;
- sekcja Szczytniki: Norbert i Sebastian Kusz;
- sekcja Kraszewice: Seweryn Wiśniewski;
- sekcja Godziesze Wielkie: Remigiusz Wargę;
- sekcja Brzeziny: Patryk Trzcziński i Marina Ziętek;
- sekcja Brąszewice: Oliwia Wolska i Weronika Stochniałek.

Stian Kusz - 1h 24 min; Oliwia Wolska - 1h 40 min; Weronika Stochniałek - 2h.

W pozostałych zajęciach uzupełniających zawodnicy ćwiczyli technikę bokserską.

Na zaproszenie trenera Mariusza Ziętkę zgrupowanie zaszczyli swoją obecnością: legenda polskiego boksu zawodowego - Andrzej Gołota, i znany celebryta - Marcin Najman. Zawodnicy zrobili sobie z nimi pamiątkowe zdjęcia.

Cukier nie jest taki słodki

Płatki kukurydziane zalane niskotłuszczowym mlekiem oraz szklanka soku pomarańczowego na śniadanie powinny służyć zdrowiu i zgrabnej sylwetce. Gdyby takie danie porównać do posiłku składającego się z dwóch jajek, pieczywa razowego i szklanki 1,5% mleka, można zaoszczędzić przynajmniej 100kcal. Ale jak się okazuje, tkanka tłuszczowa wyraźnie preferuje cukier od tłuszczu. Dlaczego...?

Odkąd dowiedziano, że otyłość zagraża zdrowiu, zaczęto intensywnie poszukiwać czynników dietetycznych odpowiedzialnych za niepożądany proces tycia. Można powiedzieć, że wyrok zapadł bez głębszego śledztwa - winnym otyłości jedynogłośnie uznano tłuszcz.

Z menu osób odchudzających się zaczęły wyciekać wszelkiego rodzaju potrawy i przekąski będące źródłem tłuszczowych kalorii. W zamian rozpoczęto intensywną kampanię na rzecz promocji owoców, soków owocowych i beztłuszczowych produktów light.

Kilkaścian lat później problem otyłości nie tylko nie zniknął, ale z ogromną dynamiką przybrał na sile. Czyżby zastąpienie tłuszczu cukrem okazało się pomyłką...?

Wszystko wskazuje na to, że tak

Generalnie sam cukier dość opornie zamienia się na tłuszcz. Przemiana glukozy w tkankę tłuszczową nie przekracza 1% u ludzi o prawidłowej masie ciała i 3% u ludzi otyłych, co oznacza wykorzystanie glukozy do syntezy tłuszczów w ilości zaledwie kilku gramów na dobę. Fizjologicznym mechanizmem ułatwiającym spalanie nadmiaru węglowodanów jest zwiększenie produkcji ciepła po ich spożyciu.

Nie należy jednak uważać, iż nadmiar spożytych cukrów nie doprowadzi do otyłości. Zbyt duża ich ilość w diecie powoduje, iż to właśnie one zużywane są jako zasadnicze źródło energii. Organizm, mając ciągły dopływ łatwo przyswajalnych cukrów nie musi trudzić się z mobilizacją kwasów tłuszczowych, których metabolizm jest znacznie bardziej skomplikowany. Spożywając znaczne ilości węglowodanów chronimy po prostu zbędną tkankę tłuszczową, utrudniając tym samym proces odchudzania. Ale to dopiero połowa problemu.

Jak się okazuje, ważna jest nie tylko ilość cukrów w diecie, ale również ich jakość. Wszystkie węglowodany w procesie trawienia metabolizowane są do glukozy. Różnica polega jednak na szybkości ich trawienia. Cukier, miód, słodczyce, jasne pieczywo trawione są bardzo szybko. Po ich spożyciu

znacząco wzrasta poziom cukru we krwi, a to z kolei jest głównym sygnałem do produkcji insuliny - hormonu odpowiedzialnego za transportowanie nadmiaru glukozy do komórek i obniżanie jej poziomu we krwi.

Niestety, insulina to również najważniejszy hormon odpowiedzialny za proces rozrostu tkanki tłuszczowej. Pod jej wpływem komórki tłuszczowe nie tylko intensywnie powiększają swoją objętość, ale także zaciekają swoją swoich zapasów.

Cukier nie tylko w cukiernicze

Tego, że słodczyce jeść nie warto, specjalnie udawać nie trzeba. Mieszanka tłuszczu z cukrem to prawdziwy raj dla komórek tłuszczowych. Przekonało się o tym już wielu miłośników łasuchowania. Sprawa słodczych wydaje się więc przesądzona, ale czy tylko taki rodzaj cukru szkodzi naszemu zdrowiu i sylwetce? Przecież składnik ten można spotkać nie tylko w cukiernicze i słodkich przysmakach, ale także w napojach, sokach owocowych, owocach i różnego rodzaju przetworach zbożowych. Mimo że owoce i zbożowe produkty węglowodanowe wykazują wyraźną przewagę odżywczą nad słodczymi, to jednak bezkarności w ich spożyciu może okazać się zgubna.

Poradnia Dietetyczna. Ostrzeszów, Jarocin, Krotoszyn
Piotr Kaźmierczak
tel. 603 139 239



LOTY GOŁĘBI MŁODYCH

- Lot nr 1 - Głogów

- Lot nr 2 - Nowa Sól

Przed kilkoma tygodniami swoje loty zakończyły gołębie dorosłe, teraz nastał dla hodowców czas sprawdzenia umiejętności latania gołębi młodych.

Pierwszy z lotów odbył się 23 sierpnia - start nastąpił w Głogowie, a gołębie miały do pokonania 132km. Z sekcji nr 3 (Ostrzeszów 1) do lotu wypuszczonych zostało 1101 gołębi młodych, należących do 25 hodowców. W czołowej dziesiątce uplasowały się gołębie, których właścicielami są:

Piotr Kaleja (1), Paweł Misiak (2; 3), Wiesław Kempa (4; 10), Mieczysław Skrzypek (5; 6; 7; 8), Józef Markiewicz (9).

Tydzień później, 30 sierpnia, odbył się drugi lot - z Nowej Sól (160km). Z sekcji nr 3 (Ostrzeszów 1) wypuszczonych zostało 1048 gołębi, należących do 25 hodowców. Zdecydowanym zwycięzcą okazał się Jacek Grabarek, który miał aż 13 gołębi w czołowej 20. Zaś w pierwszej dziesiątce jego gołębie zajęły miejsca: 1; 3; 4; 5; 7; 8; 9; 10. Do tej rywalizacji włączyły się tylko dwaj hodowcy: Paweł Misiak (2) i Czesław Wieszka (6).

Po dwóch lotach gołębi młodych w klasyfikacji „typowanych siódek” czołówka hodowców przedstawia się następująco:

1. Mieczysław SKRZYPEK
2. Piotr Kaleja
3. Paweł Stolpert
4. Jacek Grabarek
5. Czesław Wieszka
6. Wiesław Wejchinand
7. Wiesław Kempa
8. Jerzy Kubiak
9. Sławomir Jurga
10. T. i P. Lewandowscy

Po dwóch lotach gołębi młodych w kategorii „najlepszych 10” kolejność w czołowej czołówce przedstawia się następująco:

1. Jacek GRABAREK
2. Wiesław Kempa
3. Czesław Wieszka
4. Piotr Kaleja
5. Jerzy Kubiak
6. T. i P. Lewandowscy
7. Mieczysław Skrzypek
8. Paweł Stolpert
9. Wiesław Wejchinand
10. Paweł Misiak

Z sekcji nr 6 (Ostrzeszów 2) w pierwszym locie - z Głogowa, wypuszczonych zostało 911 gołębi młodych, należących do 23 hodowców. Zdecydowanym zwycięzcą okazał się Rafał Krysiak, którego gołębie zajęły pięć pierwszych miejsc. Pozostałe

miejsca w dziesiątce podzielił między sobą: Tomasz Dziewiński (6; 10) i Dorota Dziewińska (7; 8; 9).

Do drugiego lotu - z Nowej Sól, przystąpiło 25 hodowców, wypuszczając 981 młodych gołębi. Tym razem to gołębie Tomasa i Doroty Dziewińskich (startujących oddzielnie) zdeklasowały rywali, zajmując pierwszych 17 miejsc!

Po dwóch lotach gołębi młodych w klasyfikacji „typowanych siódek” czołówka hodowców sekcji Ostrzeszów 2 przedstawia się następująco:

1. Tomasz DZIEWIŃSKI
2. Dorota DZIEWIŃSKA
3. Rafał Krysiak
4. Marek Marciniak
5. Dariusz Panfil
6. Paweł Łopata
7. Grzegorz Hyrza
8. Witold Kempa
9. Jan Gorzałka
10. Józef Polomski

Po dwóch lotach gołębi młodych w kategorii „najlepszych 10” kolejność wśród hodowców sekcji Ostrzeszów 2 przedstawia się następująco:

1. Tomasz DZIEWIŃSKI
2. Dorota DZIEWIŃSKA
3. Rafał Krysiak
4. Marek Marciniak
5. Paweł Łopata
6. Dariusz Panfil
7. Witold Kempa
8. Grzegorz Hyrza
9. Jan Gorzałka
10. Piotr i Paweł Łopata