

## Piłka nożna

IV liga wielkopolska, gr. ptd.

## Wyniki 16. kolejki (11.i 12. 11.)

LKS Gołuchów - Victoria Ostrzeszów	2-3
Biały Orzeł Koźmin - Obra 1912 Kościan	0-1
Rawia Rawag Rawicz - Victoria Września	1-4
Odolanovia Odolanów - Polonia Kępno	1-3
Ostrovia 1909 Ostrów - Stainer Polonia Leszno	3-3
PKS Racot - Pogoń N. Skalmierzyce	0-1
Kania Gostyń - SKP Słupca	3-1
Tur 1921 Turek - Korona Piaski	1-1

**Bramki dla Victorii:** Patryk Pasiak (35 gólów), Maciej Stawiński (63 i 89).

## Aktualna tabela

M.	Drużyna	M.	Pkt.	Bz.	Bs.
1.	Victoria Września	16	39	47	14
2.	Pogoń N. Skalmierzyce	16	35	33	15
3.	Stainer Polonia Leszno	16	33	32	20
4.	Ostrovia 1909 Ostrów	16	29	38	24
5.	Polonia Kępno	15	29	34	19
6.	Obra 1912 Kościan	16	28	25	18
7.	LKS Gołuchów	16	25	35	30
8.	Tur 1921 Turek	16	21	26	24

9.	SKP Słupca	15	20	17	24
10.	Victoria Ostrzeszów	16	19	23	26
11.	Odolanovia Odolanów	16	17	21	30
12.	Biały Orzeł Koźmin	16	14	23	30
13.	Korona Piaski	16	12	20	38
14.	Rawia Rawag Rawicz	16	12	12	35
15.	Kania Gostyń	16	12	17	32
16.	PKS Racot	16	7	14	38

**Kolejny mecz: 18 listopada (sobota), godz. 13.30 - Victoria Ostrzeszów - Rawia Rawag Rawicz.**

Klasa okręgowa

## Wyniki 15. kolejki (12.11.)

Piast Kobylin - Zefka Kobyła Góra	3-0
Pogoń Trębaczów - Piast Czekanów	1-2
Orzeł Mroczeń - Victoria Skarszew	3-0
Zieloni Koźminek - Stal Pleszew	2-0
KS Opatówek - Raszkiwianka Raszaków	1-0
Astra Krotoszyn - Olimpia Brzeziny	5-0
GKS Żerków - Victoria Laski	1-0
Korona Pog. Stawiszyn - Barycz Janków Przyg.	0-1

## Aktualna tabela

M.	Drużyna	M.	Pkt.	Bz.	Bs.
1.	KS Opatówek	14	40	39	5
2.	Piast Kobylin	15	32	34	15

3.	Astra Krotoszyn	14	30	33	16
4.	Piast Czekanów	14	28	39	24
5.	Orzeł Mroczeń	14	25	40	15
6.	Stal Pleszew	14	23	16	12
7.	Zefka Kobyła Góra	13	21	38	19
8.	Victoria Skarszew	14	19	31	26
9.	Pogoń Trębaczów	15	18	22	28
10.	Raszkiwianka Raszaków	15	18	25	32
11.	GOS Zieloni Koźminek	14	18	24	26
12.	Barycz Janków Przyg.	15	17	17	25
13.	Olimpia Brzeziny	14	14	16	29
14.	Korona Pog. Stawiszyn	15	14	21	36
15.	GKS Żerków	15	9	15	57
16.	Victoria Laski	15	4	18	63

Teoretycznie zakończyła się runda jesienna, ale kilka zespołów ma jeszcze do rozegrania mecze przelożone. Zefka ma dwa takie spotkania:

**- mecz 1. kolejki, który odbędzie się 19 listopada, o godz. 13.00 - Zefka Kobyła Góra - GOS Zieloni Koźminek;**  
**- mecz 11. kolejki - 26 listopada, godz. 14.00 - Zefka Kobyła Góra - Victoria Skarszew.**

Drużyna z Kobyłej Góry ma więc realne szanse awansować o dwa miejsca.

A klasa, gr. 2

## Wyniki 13. kolejki (12.11.)

LZS Siedlików - GKS Grębanin	3-3
LKS Jankowy 1968 - Pelikan Grabów	2-1
LZS Czajków - Płomień Opatów	1-5
LZS Doruchów - Strażak Słupia	5-4
LZS Chynowa - Sokół Bralin	3-4
GKS Rychtal - Sulmierzcyk Sulmierzyce	2-1
LKS Czarnylas - Wielkop. Siemianice	1-1

## Aktualna tabela

M.	Drużyna	M.	Pkt.	Bz.	Bs.
1.	Strażak Słupia	13	27	38	24
2.	LZS Doruchów	13	23	24	16
3.	Płomień Opatów	13	23	34	31
4.	LKS Czarnylas	13	22	33	19
5.	Sokół Bralin	12	19	25	24
6.	LKS Jankowy 1968	12	19	23	24
7.	GKS Rychtal	13	18	22	18
8.	Wielkop. Siemianice	13	17	37	34
9.	LZS Chynowa	12	16	24	26
10.	GKS Grębanin	12	15	16	17
11.	Sulmierzcyk Sulmierzyce	13	15	15	22
12.	LZS Czajków	13	12	21	33
13.	LZS Siedlików	13	11	26	44
14.	Pelikan Grabów	13	11	20	26

## Szanowny Rolniku, pamiętaj!

**Posiadacz zwierzęcia gospodarskiego (bydła, owiec, kóz i świń) obowiązany jest do dokonania spisu zwierząt przebywających w siedzibie stada - co najmniej raz na dwanaście miesięcy, nie później jednak niż w dniu 31 grudnia.**

Ustaloną podczas spisu liczbę i numery identyfikacyjne zwierząt posiadacz zwierząt przekazuje kierownikowi Biura Powiatowego ARiMR w terminie 7 dni od dnia dokonania tego spisu i umieszcza w księgach rejestracji.

**Niedopełnienie obowiązku zagrożone jest karą grzywny.**

## Siłownia zewnętrzna w Rojowie

**Projekt współfinansowany przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego w ramach programu „Wielkopolska Odnowa Wsi 2013 - 2020”**

W październiku zakończyły się wszystkie prace związane z projektem „Utworzenie siłowni zewnętrznej w Rojowie”.

W ramach zadania zamontowano urządzenia siłowni - rower, motyl/stepper, jeździec, orbitrek, prasę ręczną/wyciąg górny, ławkę podwójną, koła tai chi duże i małe, twister podwójny oraz masażer.

Mieszkańcy sołectwa mieli swój udział w realizacji projektu. Wykonali prace polegające na zebraniu i wywo-

zie liści, odpadów, gałęzi, obcinaniu topoli, likwidacji dzikich zarośli z wywozem, rekultywacji terenu i nawiezieniu ziemi, nawiezieniu kamieni i budowie ogniska, rozebraniu starych i wykonaniu nowych ławek, obsianiu trawą i wałowaniu, posadzeniu iglaków, malowaniu gier przez podopiecznych świetlicy środowiskowej. Natomiast w ramach wkładu rzeczowego dostarczyli deski, impregnat, trawę i iglaki.

Zagospodarowanie ogólnodostępnej przestrzeni publicznej i stworzenie miejsca służącego integracji z pewnością wpłynie na podniesienie jakości życia mieszkańców sołectwa Rojów.

Katarzyna Dziewięcka  
www.ostrzeszow.pl



## LUFKA W KIESZENI

*Nasz syn ma 21 lat. Ostatnio znalazłam w jego kieszeni lufkę. Myślę, że bierze narkotyki. Nie wiem, co mam zrobić, nie rozmawiałam z nim jeszcze, ale bardzo się o niego boję. Raz odebrałam też SMS-a, w którym ktoś pytał: „Masz to już?”. Chyba chodzi o narkotyki. Zastanawiam się, czy zaprowadzić go do psychologa albo zawiadomić dzielnicowego? Co mam zrobić?*

Pytanie powinno brzmieć: co może Pani zrobić? Pani syn jest dorosłym człowiekiem (oczywiście rodzice przeważnie mają na ten temat odmienne zdanie) i raczej nie jest Pani w stanie zmusić go do wizyty u psychologa. Ponadto taka wizyta pod przymusem jest przeważnie zupełnie bezsensowna i nie ma znaczenia terapeutycznego.

Należy się też zastanowić, czemu miałyby taka ewentualna wizyta służyć. Wydaje mi się, że chodzi Pani przede wszystkim o to, by otrzymać rzetelne

informacje co do tego, czy Pani syn jest uzależniony, czy nie. Jeśli tak, to najważniejsza jest tu otwarta rozmowa z synem. Proszę mu powiedzieć, czego się Pani boi, jednak w taki sposób, by nie czuł się np. winny za to, że dostarcza Pani zmartwień. Ważne jest, aby czuć, że zrzeczywiście Pani się o niego niepokoi.

Dzięki takiej rozmowie można przekonać się, czy lęk o syna jest uzasadniony. A wtedy ewentualnie podjąć jakieś inne działania. Taka rozmowa może pomóc także Pani synowi (zakładając, że w ogóle takiej pomocy potrzebuje). Znalaziona lufka sugeruje, że jeśli syn rzeczywiście bierze narkotyki (co oczywiście wcale nie jest pewne), to jest to marihuana. Dopóki jednak nie porozmawia Pani z synem otwarcie, jest Pani skazana na swoje domysły i niepokoje, które często wydają się nam

o wiele groźniejsze niż nawet trudna, ale realna sytuacja.

Czy zawiadomić dzielnicowego? Znam rodziców, którzy bagatelizowali uzależnienie swojego dziecka (chodzą tu jednak o znacznie bardziej niebezpieczne narkotyki - heroinę) i synki nie dowiedzieli się, że kolega ich sypa przedawkował i zmarł. Wtedy zdecydowali się na zawiadomienie o całej sytuacji policji, szpitala, psychiatry. Ich syn dzięki temu zaczął wydobywać się z szaleni niebezpiecznego nałogu.

Jest to jednak sytuacja wyjątkowa, Pani z pewnością nie jest w podobnym położeniu. Dlatego wydaje mi się, że zawiadomienie policji jest zupełnie niepotrzebne. O wiele ważniejsze, aby porozmawiała Pani o swoich niepokojach ze swoim dorosłym już przecież synem.

dr Marcin Florkowski - psycholog

## Świąteczne, niezwykle, a nawet dziwne i nonsensowne dni listopada

*Wszystkie święta - nawet te najbardziej nietypowe - są okazją, by inaczej spojrzeć na otaczających nas ludzi i docenić zjawiska, na które normalnie nie zwracamy uwagi. (Z Nonsensopedii)*

20 - Powszechny Dzień Dziecka  
20 - Dzień Praw Dziecka  
20 - Dzień Osób Transpłciowych  
21 - Dzień Pracownika Socjalnego  
21 - Światowy Dzień Telewizji  
21 - Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień  
21 - Święto Służby Czołgowo-Samochodowej  
22-26 - Dni Honorowego Krwiodawstwa  
22 - Dzień Kredki  
23 - Dzień Licealisty  
24 - Dzień Buraka  
24/25 - katarzynki

25 - Dzień Piernika  
25 - Dzień Pluszowego Misia  
25 - Dzień bez Futra  
25 - Dzień Kolejarzy i Tramwajarzy  
25 - Międzynarodowy Dzień Eliminacji Przemocy wobec Kobiet  
25 - Dzień bez Kupowania (ostatnia sobota)  
28 - Dzień Podłości  
28 - Dzień Pocątunku  
29 - Dzień Podchorążego  
29/30 - andrzejki  
30 - Dzień Białych Skarpetek

## BIEG ŚWIĘTEGO MARCINA W KĘPNIE

W Święto Niepodległości, ale też w imieniny Marcina odbył się w Kępnie bieg uliczny. Start i metę usytuowano przy miejskim stadionie, a trasa (atestowana) przebiegała ulicami miasta. Dystans 10km pokonało 366 zawodników. Wśród uczestników znalazło się ponad dwudziestu biegaczy z powiatu ostrzeszowskiego. Z grupy tej najszybciej linię mety (w czasie 38,41 min) pokonał **Robert Zborowski**, co dało mu 23. miejsce. Na 36. pozycji do mety dotarł młody biegacz z gminy Doruchów **Maciej Marczak** - w 39,56min. Dziesięć miejsc za nim sklasyfikowany został weteran ostrzeszowskich biegów **Jan Chowański**. Ten wszechstronny zawodnik (kolarz, narciarz biegowy, rolkarz) utrzymuje się w znakomitej formie, a wynik (40,47min) uplasował go na 2. miejscu w kategorii M 60.

Dobrze też pobiegły nasze dziewczęta. Najlepsza - **Martyna Lubońska** z ostrzeszowskiego Orkana - zajęła 62. miejsce z czasem 41,54min, co przyniosło jej 4. miejsce w kategorii K 20. Inna utalentowana młoda zawodniczka Marcelina Sztuder zajęła 95. miejsce, Anna Sołyga była 122., a Paulina Rybczyńska - 161.

Wśród biegaczy z naszego powiatu czas poniżej 50 minut uzyskali jeszcze: Marcin Gruszka, Marian Świtko, Paweł Ponitka, Marcin Suchojad, Kacper Mądry, Łukasz Kosik, Bartosz Piasecki, Marcin Grzesiak, Marek Palat, Marcin Łuczak, Jacek Gajda i Mateusz Mru-galski.

Zwycięzca biegu - Jan Nowicki z Gostynia - osiągnął czas 31,27min.

W.J.

## ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCENIA PALENIA

**ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCENIA PALENIA TYTONIU** przypada zawsze w trzeci czwartek listopada.

W Polsce akcja ta organizowana jest od roku 1991. Ideą tego dnia jest zachęcanie palaczy do zerwania z nałogiem.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Może doprowadzić do chorób układu oddechowego - rozedmy płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli, raka płuc, raka krta-

ni, astmy oskrzelowej, gruźlicy; chorób układu krążenia - choroby niedokrwiennej serca, zawału mięśnia sercowego, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, tętniaka aorty oraz innych chorób: raka nerki, pęcherza moczowego, przelyku, wrzodów żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowej, impotencji, upośledzenia płodności.

**Najlepszym sposobem na zdrowie dla każdego palacza jest rzucenie palenia.**

**20 minut po rzuceniu palenia** - spada tempo bicia serca.**8 godzin po rzu-**

**ceniu palenia** - normalizuje się poziom tlenu.

**2 tygodnie do 3 miesięcy po rzuceniu palenia** - poprawia się funkcjonowanie płuc, spada ryzyko zawału.

**1 do 9 miesięcy po rzuceniu palenia** - zmniejsza się kaszel i zanika brak tchu.

**Rok po rzuceniu palenia** - spada o połowę ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową.

**Promujmy zdrowy styl życia wolny od dymu tytoniowego.**

Powiatowy Inspektor Sanitarny w Ostrzeszowie