POWIAT OSTRZESZOWSKI LAUREATEM RANKINGU ZPP

Wyróżnienie z rąk Ludwika Węgrzyna - prezesa Związku Powiatów Polskich, odebrał starosta Lech Janicki.

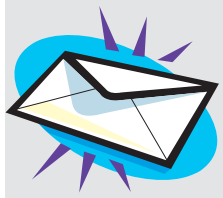
10 kwietnia, podczas XXIII Zgromadzenia Ogólnego Związku Powiatów Polskich w Warszawie odbyła się uroczystość wręczania pamiątkowych statuetek zwycięzcom, prowadzonego przez Związek Powiatów Polskich, Ogólnopolskiego Rankingu Gmin i Powiatów za rok 2017 r.

Ostatnia edycja rankingu była dla powiatu ostrzeszowskiego wyjątkowo szczęśliwa, bowiem został on sklasyfikowany na 2. miejscu w kategorii powiatów do 60 tys. mieszkańców, w której rywalizował ze 116 podobnymi jednostkami z całego kraju i ostatecznie ustąpił miejsca jedynie powiatowi augustowskiemu. Ranking powiatów jest uważany za najbardziej prestiżowy ranking samorządów. Udział w nim jest bezpłatny i odbywa się na zasadach równości i powszechności. W zakończonej edycji powiaty oceniane były według 84 kryteriów, dotyczących takich sfer aktywności jak: działania proinwestycyjne i prorozwojowe, rozwiązania poprawiające jakość obsługi mieszkańca oraz funkcjonowania jednostki samorządu terytorialnego, rozwój społeczeństwa informacyjnego, rozwój społeczeństwa obywatelskiego, umacnianie systemów zarządzania bezpieczeństwem informacji, promocja rozwiązań z zakresu ochrony zdrowia i pomocy społecznej, wspieranie działań na rzecz sportu i kultury, wspieranie działań na rzecz społecznej gospodarki rynkowej, promocja rozwiązań ekoenergetycznych i proekologicznych, współpraca krajowa i międzynarodowa oraz realizacja działań promocyjnych.

Zdobyte II miejsce jest jak do tej pory najwyższą lokatą w historii udziału naszego powiatu w rankingu ZPP. Warto przypomnieć, że w poprzednich edycjach (za lata 2015 i 2016) powiat ostrzeszowski kończył rywalizację na 6. miejscu.

www.powiatostrzeszowski.pl

O doruchowskim świecie na opak słów kilka…



Chcę opisać dużą miejscowość gminną, taką jak Doruchów. Powiem szczerze, że nie lubię spacerować po mojej miejscowości, a zwłaszcza po osiedlach domów jednorodzinnych, zazwyczaj imponujących „wypasieniem", wymyślnymi firankami, samochodami i dużą przestrzenią - ostatnio nowe wydzielane działki mają około 12 arów. Problemem, który mnie jednak uderza, jest fakt, że często nie ma na tych działkach miejsca dla naszych czworonożnych przyjaciół. To znaczy jest miejsce, ale jest go tak niewiele, że serce się po prostu kraje na ten widok. Zazwyczaj właściciele psów wydzielają pieskowi mały kojec albo jeszcze stosują łańcuchy, co przy niewielkich rozmiarach niektórych psów jest po prostu barbarzyństwem. O trzymaniu psów w domu prawie nie ma mowy, bo przecież dom musi być na wysoki połysk, a o wychowaniu dzieci w kontakcie ze zwierzętami też mało kto słyszał, więc żyją sobie pozornie razem, bo przecież w jednym obejściu, ludzie i zwierzęta. Tylko że ludzie korzystają z technologii i osiągnięć dwudziestego pierwszego wieku, a zwierzęta przepędzają żywot w warunkach uwięzienia i izolacji rodem z dziewiętnastego wieku. O potrzebach emocjonalnych psów nikt nawet nie pomyśli, one też potrzebują się wybiegać, potrzebują kontaktu z ludźmi i innymi zwierzętami, bo one także się socjalizują i na przykład są dzięki temu mniej agresywne i po prostu… bardziej radosne i szczęśliwe. Psy lubią się bawić jak dzieci i często lubią się bawić z dziećmi, chcą być głaskane i przytulane jak ludzie. Niemożliwe, ale prawdziwe.

Kiedy w czasie jednego ze spacerów, zwróciłam uwagę właścicielowi na okrutne warunki, w jakich trzyma swojego psa, usłyszałam, że pies ma wodę i karmę, nie jest chudy, więc o co mi chodzi. Chodzi mi o warunki małego i odizolowanego od świata kojca, z którego pies nie jest wypuszczany, bo właścicielowi nie chce się tego robić prawdopodobnie przez zwykłe lenistwo. Wyjściem jest więc duży kojec, bo pozwala psu przynajmniej się przespacerować, jeśli o bieganiu nie ma mowy. Poza tym od razu dostałam „wiązankę" od tego „uroczego" i pozornie tylko elokwentnego właściciela, że „mój pies chodzi na spacery na smyczce i sra po rowach, a potem się tymi gównami bawią dzieci". Do tego już więc doszło, że to, co jest normalnie dobre, czyli spacery z psem, są złe z punktu widzenia okrutnego właściciela. Ale chyba się panu przydrożne rowy pomyliły z piaskownicą, w której to zazwyczaj bawią się dzieci. Nie widziałam jeszcze, żeby dzieci bawiły się po rowach, bo to i niezbyt edukacyjne, i niezbyt bezpieczne. Poza tym wracamy do punktu wyjścia, gdyby dzieci znały zwierzęta, to by się ich odchodami nie bawiły; mówię tu o dzieciach co najmniej kilkuletnich, bo zakładam, że nikt zupełnie małych dzieci samopas na rów nie wypuści… Ale w doruchowskim świecie na opak wszystko jest możliwe: psy muszą być zamknięte w kojcach, bo dzieci z braku innych rozrywek, spędzają czas w rowach i istnieje poważne niebezpieczeństwo, że będą się „bawić" psimi odchodami.

Prawda jest jednak taka, że w dzisiejszych czasach nawet w Doruchowie większość właścicieli, którzy spacerują z psami na smyczy, ma woreczki i jeśli pies nabrudzi bezpośrednio przed czyjąś posesją, to posprzątają. Muszę powiedzieć, że cywilizacja i do nas dotarła! Szkoda tylko, że nie dotarła do nas jeszcze empatia i współczucie wobec naszych czworonożnych przyjaciół, ale z tym trzeba się urodzić i te uczucia zapewne wynosi się z domu.

MS

SESJA W 20 MINUT!

Trzynastego wszystko zdarzyć się może, ale tego, by, odbywająca się w miniony piątek, 42. sesja Rady Powiatu trwała zaledwie 20 minut, chyba nikt nie był w stanie przewidzieć. Rada w dość okrojonym składzie błyskawicznie i bez dyskusji przyjęła trzy, zaplanowane w porządku obrad, uchwały.

Pierwsza z nich dotyczyła nadania honorowego tytułu „Zasłużony dla Powiatu Ostrzeszowskiego" panu Andrzejowi Gumińskiemu. Lekarz medycyny Andrzej Gumiński to człowiek niezwykle szanowany i lubiany, szczególnie w Grabowie, gdzie mieszka i prowadzi praktykę lekarską. O tym, jak uznanym i cenionym jest lekarzem, najlepiej świadczy krótka opinia jednego z pacjentów:

- Lekarz z powołania, skutecznie rozpoznaje nawet najtrudniejsze przypadki, nie odmawia pomocy chorym nawet w święta i w nocy, lekarz społecznik o wielkim sercu uratował mi życie.

A. Gumiński to także oddany społecznik, przez długie lata będący radnym Rady Miejskiej Grabowa nad Prosną. Nadanie honorowego tytułu doktorowi A. Gumińskiemu odbędzie się 10 maja, podczas uroczystej sesji Rady Powiatu.

W kolejnej z uchwał radni wyrazili zgodę na powierzenie realizacji zadania inwestycyjnego, dotyczącego budowy chodnika przy drodze powiatowej w Biskupicach Zabarycznych, miastu i gminie Mikstat. Radni przyjęli także propozycje dotyczące zmian w budżecie powiatu na 2018 r.

K.J.

Z CUKRZYCĄ MOŻNA ŻYĆ

W drugiej połowie naszego wieku nastąpił gwałtowny wzrost zachorowań na cukrzycę typu 2 - chorobę wyraźnie pogarszającą jakość życia, często prowadzącą do inwalidztwa i przedwczesnej śmierci. Zmaga się z nią około 4-6% Europejczyków.

Pomimo coraz nowszych metod leczenia, nadal najbardziej skutecznym elementem terapii okazuje się prawidłowo zestawiona dieta i systematyczne ćwiczenia fizyczne.

Charakterystycznym objawem cukrzycy jest podwyższone stężenie cukru we krwi, który przyczynia się do rozwoju niebezpiecznych zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych serca, mózgu i kończyn dolnych, a także nerek, oczu i naczyń zaopatrujących nerwy. W wyniku nasilających się powikłań w obrębie układu krwionośnego zwiększa się ryzyko powstawania takich chorób jak: nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroba wieńcowa, miażdżyca kończyn dolnych, a także chorób nerek, narządu wzroku i degeneracyjnych zmian w układzie nerwowym. Z cukrzycą można jednak żyć i, co więcej, być osobą w pełni aktywną, pod warunkiem że przestrzega się określonych zasad żywienia i dba o należyta porcję ruchu.

Najpierw o ćwiczeniach

U osób chorych na cukrzycę maleje zainteresowanie aktywnością fizyczną. Jednocześnie, towarzyszące cukrzycy schorzenia nerwów obwodowych zakłócają prawidłową koordynację ruchu, zmniejszają siłę i napięcie mięśni, a w wyniku nasilonych zmian miażdżycowych dochodzi także do ich niedokrwienia. Czy zatem uprawianie ćwiczeń w cukrzycy jest wskazane? Odpowiedź jest tylko jedna - tak - pod warunkiem, że są one uprawiane w sposób przemyślany.

Dlaczego więc ćwiczyć?

Pomimo wyraźnych ograniczeń i utrudnień, na jakie napotkać może trenujący cukrzyk, systematyczna aktywność fizyczna okazuje się jedną z najważniejszych i najbardziej skutecznych metod leczenia, pod warunkiem że treningi odbywają się z głową. W czasie pracy mięśniowej organizm nie potrzebuje praktycznie insuliny, aby znaleźć dla cukru odpowiednie miejsce. Mało tego, zwiększa się także jego magazynowanie w mięśniach i wrażliwość komórek na insulinę, co łagodzi szereg zaburzeń metabolicznych wywołanych nadmiarem krążącego cukru. Chorzy, którzy systematycznie ćwiczą, mogą liczyć, że zmniejszy się u nich zapotrzebowanie na insulinę. Jednocześnie usprawnieniu ulega cały układ krążenia, zmniejsza się krzepliwość krwi i stężenie niebezpiecznego cholesterolu z jednoczesnym zwiększaniem jego korzystnych frakcji, co zapobiega powstawaniu zmian miażdżycowych w naczyniach. Poprawia się również wydolność serca, płuc i aparatu ruchowego.

Dieta w cukrzycy

Ponieważ cukrzyca wiąże się z niedoborem insuliny i silnymi zaburzeniami w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów, niezbędne są odpowiednie zalecenia dietetyczne, które łagodziłyby szereg niekorzystnych zmian. Najważniejszym punktem przy ustalaniu diety jest określenie ogólnego zapotrzebowania na kalorie. Zgodnie z normami FAO i WHO proponuje się następujące zalecenia:

- osoby o prawidłowej masie ciała, leżące (chorzy): 20 - 25 kcal na 1kg masy ciała;
- osoby o prawidłowej masie ciała, zdrowe, niepracujące: 25 - 30 kcal na 1kg masy ciała;
- osoby o prawidłowej masie ciała, zdrowe, pracujące: 30 - 35 kcal na 1kg masy ciała;
- osoby o prawidłowej masie ciała, zdrowe, ciężko pracujące: 35 - 40 kcal na 1kg masy ciała.

Powyższe zalecenia odnoszą się nie do aktualnej, ale należnej masy ciała. Osoby z nadwagą powinny otrzymywać odpowiednią mniejszą ilość kalorii, a z niedowagą - większą. Ograniczanie energetyczności powinno odbywać się kosztem węglowodanów (cukrów) i tłuszczów.

Co z cukrami?

Należy również umiejętnie rozporządzać ogólną pulę węglowodanów. Ich spożycie należy zwiększać w godzinach rannych i południowych, i stopniowo ograniczać, zbliżając się ku wieczorowi. Korzystnym dodatkiem do spożywanych potraw może być rozpuszczalny błonnik pokarmowy, którego najlepszym źródłem są otręby owsiane i surowe warzywa.

Zapotrzebowanie na tłuszcz i białko

Ponieważ w cukrzycy mamy do czynienia z przyspieszonym procesem miażdżycowym, w diecie należy zwrócić uwagę na odpowiednią podaż tłuszczu zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym Unikać należy zatem tłustych gatunków mięs, wędlin i podrobów oraz tłustych produktów mlecznych.

Dozwolona ilość tłuszczu (ok. 1g na 1kg należnej masy ciała) powinna pochodzić z olejów roślinnych i ryb morskich.

Szczególne znaczenie w profilaktyce miażdżycy mają tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe jednonienasycone, których najlepszym źródłem w pożywieniu jest oliwa z oliwek.

W diecie osób chorych na cukrzycę należy zwrócić szczególną uwagę na zwiększenie spożycia białka, które stanowi cenny budulec tkanki mięśniowej.

Zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne powinno być pokrywane spożyciem warzyw i owoców.

Piotr Kaźmierczak
dietetyk kliniczny
przychodnia Eskulap, ul. Dworcowa 4
tel. 603 139 239

KINO PIAST cyfrowe 3D OSTRZESZÓW

Kino Konesera

W ułamku sekundy
Francja, Niemcy, dramat, 104 minuty.
Środa - 25 IV, godz. 19.30
Cena biletu: 12 zł

Luis i Obcy
Dania, Luksemburg, Niemcy, animacja, familijny, 80 minut.
Wtorek - 24 IV, godz.15:30
Czwartek - 26 IV, godz.17:45

Życzenie śmierci
USA, sensacyjny, 108 minut.
Środa - 25 IV, godz.17:30
Czwartek - 26 IV, godz.19:30

Huragan
USA, akcja, katastroficzny, 103 minuty.
Piątek - 27 IV, godz.19:30
Sobota - 28 IV, godz.19:30
Niedziela - 29 IV, godz.19:15
Wtorek - 1 V, godz.19:30
Środa - 2 V, godz.19:30

Piotruś Królik
Australia, USA, Wielka Brytania, animacja, familijny, 93 minuty.
Piątek - 27 IV, godz.16:00, 17:45
Sobota - 28 IV, godz.17:45
Niedziela - 29 IV, godz.15:30, 17:15
Wtorek - 1 V, godz.16:00, 17:45
Środa - 2 V, godz.16:00, 17:45

Ceny biletów: www.ock.ostrzeszow.pl
Zakup biletów on-line: www.bilety24.pl

Pielgrzymko-wycieczka:

do Pragi (Czechy)
19 maja (sobota),
koszt 160 zł

do Berlina
12 maja (sobota),
koszt 160 zł.

Zapisy i wyjazd Ostrzeszów, ks. Leszek Wojtasik
tel. 604 261 429

Koszenie traw, trawników, uprawa ziemi pod ogrody, usługi porządkowe i niwelacja terenów.

- koszenie i wykaszanie trawników i nieużytków
- wycinka krzewów i karczowanie zarośli
- uprawa ziemi pod ogrody, trawniki
- drobne prace ogrodowe i porządkowe

tel. 886 463 346

SKÓROTIM 1984 r.
KOŻUCHY - SKÓRY
Salon ul. Okrężna 4/4;
tel.: 691-982-345

USŁUGI KRAWIECKIE
Tadeusz Strózik
Syców, ul. Hubala 4;
tel. 62-785-35-77