GOŁĘBIE LOTY

ODDZIAŁ OSTRZESZÓW
Lot 12 - ROODESCHOOL
(Holandia) - 792 km - 15.07.2018 r.

Do lotu wypuszczonych zostało 618 gołębi. Jako pierwsze powróciły gołębie hodowców: **Paweł Czechlowski (1), Weszka-Frąszczak (2, 3, 4), Paweł Łopata (5, 7, 8, 9), Tomasz Dziewiński (6), Jan Krawczyk (10).**

Klasyfikacja najlepszych hodowców (seria typowana 7):

1. Krzysztof KONARSKI, 2. Weszka-Frąszczak, 3. Tomasz Dziewiński, 4. Paweł Łopata, 5.E. i J. Działak, 6. Grzegorz Hyrza, 7. Jan Krawczyk, 8. Paweł Czechlowski, 9. Katarzyna i Rafał Przerwa, 10. Dariusz Panfil.

Punktacja najlepszych hodowców (seria 10 z całości):

1. Krzysztof KONARSKI, 2. Tomasz Dziewiński, 3. Grzegorz Hyrza, 4. Weszka-Frąszczak, 5. Paweł Łopata, 6. Stanisław Orzeszyna, 7. Piotr Kaleja, 8. E. i J. Działak, 9. Jan Krawczyk, 10. Grażyna i Jerzy Kubiak.

***

Klasyfikacja najlepszych hodowców w poszczególnych sekcjach (seria typowana 7):

OSTRZESZÓW 1

1.Weszka-Frąszczak, 2. Piotr Kaleja, 3. Grażyna i Jerzy Kubiak, 4. Franciszek Nowak, 5. T. i P. Lewandowski, 6. Wiesław Wejchinand, 7. Maciejewski-Nawrot, 8. Sławomir Jurga, 9. Roman Rozwora, 10. Anna i Józef Markiewicz.

OSTRZESZÓW 2

1. Grzegorz Hyrza, 2. Krzysztof Konarski, 3. Paweł Łopata, 4. Stanisław Orzeszyna, 5. Dariusz Panfil, 6. E. i J. Działak, 7. Katarzyna i Rafał Przerwa, 8. Irena i Jarosław Drabent, 9. Józef Połomski, 10. Jan Gorzałka.

DORUCHÓW

1. Jan Krawczyk, 2. Paweł Czechlowski, 3. Dawid i Mateusz Brylak, 4. Mieczysław Tomaszewski, 5. Waldemar Wróbel, 6. Wiesław Bąk, 7. Wiesław Kuświk, 8. Dariusz Sabała, 9. Ireneusz Grzesiak, 10. Sławomir Jakubiak.

Tom.

OSTRZESZÓW 3
Lot 12 - ROODESCHOOL
(Holandia) - 15.07.2018 r.

Drugi w tym sezonie dystans maratoński (789 km) ograniczył liczbę startujących gołębi. Do zawodów przystąpiło 12 hodowców, wysyłając do lotu 151 gołębi. Najszybciej trasę lotu pokonał gołąb **Jacka Grabarka (1).** Miejsca w czołówce zajęły także gołębie: **Pawła Stolperta (2, 4, 6, 7, 9), Andrzeja Dzierli (3), Wiesława Kempy (5, 8, 10).**

Klasyfikacja najlepszych hodowców (seria typowana 7):

1. Paweł STOLPERT, 2. Wiesław Kempa, **3. Jacek Grabarek,** 4. Zenon Lewandowski, 5. Andrzej Dzierla, 6. Piotr Łopata, 7. Paweł Misiak, 8. Piotr Faltyn, 9. Zbigniew Łopata, 10. Ł. i M. Daszczyk.

Punktacja najlepszych hodowców (seria 10 z całości):

1. Wiesław KEMPA, 2. Paweł Stolpert, 3. Jacek Grabarek, 4. Andrzej Dzierla, 5. Zenon Lewandowski, 6. Zbigniew Łopata, 7. Piotr Łopata, 8. Paweł Misiak, 9. Ł. i M. Daszczyk, 10. Piotr Faltyn.

K.J.

Spotkajmy się na pielgrzymkowym szlaku

W środę, 25 lipca, po raz 22. rusza z Ostrzeszowa do Częstochowy pielgrzymka biegowa.

Zapraszamy wszystkich chętnych do spotkań na pielgrzymkowym szlaku:

8.00 - msza św. w kościele Chrystusa Króla w Ostrzeszowie
9.00 - wyruszamy w drogę
9.30 - wzgórze Bałczyna - krótka modlitwa
10.40 - sanktuarium św. Idziego w Mikorzynie - Droga Krzyżowa

*

W czwartek, 26 lipca, ok. godz. 16.30 przybiegniemy na Jasną Górę i spotkamy się tam z pielgrzymami przybyłymi z Ostrzeszowa. Następnie uczestniczyć będziemy we mszy św. w kaplicy Cudownego Obrazu, z udziałem pielgrzymek biegowych z całej Polski, a o godz. 21.00 weźmiemy udział w Apelu Jasnogórskim.

Zapraszamy do spotkań i wspólnych modlitw.

Pielgrzymi-biegacze

OGŁOSZENIE O DRUGIEJ LICYTACJI SPÓŁDZIELCZEGO PRAWA DO LOKALU MIESZKALNEGO

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Ostrzeszowie Marek Stolarczyk (tel. 62 732-28-30, fax 62 732-28-39) ogłasza, że

dnia 30-08-2018 r., o godz. 11.30 w budynku Sądu Rejonowego w Ostrzeszowie, mającego siedzibę przy ul. Zamkowa 9a, w sali nr 205 odbędzie się

DRUGA LICYTACJA

spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego, należącego do dłużnika: Barbary Sieradzkiej, położonego w Ostrzeszowie (63-500), ul. Kwiatowa 12B/7, wpisanego w rejestrze lokali własnościowych: Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko Własnościowej pod nr. 1548 (adres spółdzielni: 63-500 Ostrzeszów, os. Zamkowe 15). Nieruchomość nie ma urządzonej księgi wieczystej. Lokal mieszkalny zlokalizowany jest na 2. piętrze. Składa się z 2 pokoi, korytarza, łazienki, wc, kuchni, przedpokoju, o łącznej powierzchni użytkowej 37,93m2 oraz przynależnej piwnicy o powierzchni 3,46m2. Lokal posiada balkon od strony zachodniej. Stan techniczny lokalu niski. Standard wykończenia niski. Zameldowane są dwie osoby.
Suma oszacowania wynosi **96 600,00 zł,** zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi **64 400,00 zł.** Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **9 660,00 zł.** Rękojmia powinna być złożona w gotówce albo książeczce oszczędnościowej lub na konto komornika: PKO BP O/Kępno 28 10202241 2003 0000 2318 9213 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.
Zgodnie z przepisem art.976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły, oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

Komornik Sądowy
Marek Stolarczyk

MONTAŻ I SPRZEDAŻ
OCZYSZCZALNI
- z ekodrenażem
- biologiczne
- odwodnienia

tel. 503 170 220

PRACE WYKOŃCZENIOWE
Układanie płytek, podwieszanie sufitów i zabudowy z płyt K-G, malowanie, panele podłogowe, itp.
DŁUGOLETNIA PRAKTYKA
tel. 609 636 279

URLOP Z NADWAGĄ (cz. 2.)

Okres wakacji i urlopów to dla większości długo oczekiwana chwila. Lato i piękna pogoda są bowiem znakomitą okazją urozmaicenia naszego codziennego życia. Od wielu miesięcy, zmęczeni natłokiem pracy i obowiązków, snujemy plany letnich wyjazdów. Jedni zdecydowanie skorzystają z morskich kąpieli i gorącej plaży, inni odpoczynku poszukiwać będą w górskich wędrówkach. Jednak bez względu na to, gdzie się znajdziemy, pamiętajmy, że letni wypoczynek może służyć nie tylko odnowie ducha i umysłu, ale także poprawie wizerunku naszego ciała.

W poprzedniej części pisaliśmy o aktywnym wypoczynku na plaży i w wodzie, dziś o górskich wędrówkach i jeździe na rowerze.

Górskie wędrówki

Piesze eskapady górskie to niezwykła przyjemność obcowania z naturą. Pokonywanie dzikich terenów wśród lasów, skał, wspaniałej i często niespotykanej roślinności to niewątpliwie cudowne przeżycie. Chociaż przedzieranie się przez trudne szlaki górskich tras nie jest łatwe, to jednak uroki przyrody z całą pewnością wynagradzają ciężki wysiłek. Parogodzinna wędrówka to nie tylko możliwość obcowania z pięknem natury, ale także niezwykle efektywny rodzaj wysiłku. Pieszy spacer pod górę nawet o niewielkim nachyleniu zapewnia doskonałe dotlenienie organizmu oraz ożywienie przemiany materii. Szczególnie korzystne jest wchodzenie pod górę. Wówczas organizm uzyskuje właściwą częstotliwość pulsu, co nawet przy powolnym marszu zapewnia efektywne spalanie tłuszczu. Ponadto górskie wędrówki trwają zwykle dość długo, co przedłuża czas wysiłku.

Niestety mniej efektywną formą ruchu jest schodzenie, trudno bowiem osiągnąć wtedy odpowiedni puls, a ponadto spacer taki powoduje silne obciążenia stawów. Dla osób z nadwagą korzystnie byłoby więc wchodzić na stoki, z których możliwy jest powrót kolejką linową.

Podczas wypraw w góry musimy także pamiętać o wygodnym obuwiu. Nie mogą to być trampki ani adidasy. Moda tutaj nie jest najważniejsza, liczy się przede wszystkim bezpieczeństwo i wygoda. Po powrocie z pewnością stopy będą nam za to wdzięczne. Do pieszych wędrówek po skalistym i nierównym podłożu najlepiej nadają się wysokie buty za kostki na grubym spodzie. Zapewniają one bowiem stabilność i właściwe usztywnienie stopy Muszą być również trochę większe niż normalnie.

Bardzo ważny jest wybór odpowiedniej trasy. Dla osób z nadwagą zalecane są szczególnie szlaki biegnące przez las. Jest tam zazwyczaj chłodniej, co zabezpiecza przed nadmiernym przegrzaniem organizmu, a leśne miękkie podłoże zapewnia większą stabilność i komfort podczas marszu. Ponadto zdobywanie górskich wzniesień ma jeszcze jedną wspaniałą zaletę. Po zdobyciu wyznaczonego przez nas celu i spojrzeniu w dół ukazuje się przepiękny widok nie tylko cudownej przyrody, ale także tego, czego dokonaliśmy. Takiej perspektywy nie stwarza nam żaden inny rodzaj wysiłku.

Jazda na rowerze

Uroki wycieczek rowerowych zadowolić mogą nawet największych leniuchów. Ta niezwykle efektywna forma ruchu pozwala znacznie zwiększyć nasz wydatek energetyczny, a, co najważniejsze, miło spędzić czas. W czasie jazdy na rowerze możemy swobodnie, bez większego wysiłku pokonywać dalekie dystanse, zobaczyć wiele ciekawych miejsc, a przy tym porozmawiać z rodziną czy przyjaciółmi. Jest to forma aktywności fizycznej doskonale nadająca się dla osób z nadwagą. Podczas jazdy na rowerze ciężar ciała spoczywa na siodełku, co pozwala znacznie odciążyć układ kostno-stawowy. Nie dochodzi także do nadwyrężenia ścięgien i wiązadeł, co często przytrafia się podczas biegów. Ten rodzaj wysiłku niezwykle wydajnie wpływa na proces spalania tłuszczu. Przyspieszanie lub zwalnianie jazdy czy też operowanie przerzutkami daje możliwość uzyskania odpowiedniego tętna i dopasowania go do aktualnej wydolności organizmu.

Musimy pamiętać, że utrzymanie właściwego pulsu jest warunkiem całkowitego spalania kwasów tłuszczowych. Ponadto wycieczki rowerowe nie trwają zwykle krótko, co pozwala zwiększyć efektywność odchudzania. Dla osób z nadwagą szczególnie polecane są trasy po płaskim terenie, bowiem jazda po gęstych pagórkach powoduje zbyt duże wahania pulsu, przez co wysiłek traci swój aerobowy charakter i przyspiesza zmęczenie.

Wielu z nas wybiera się na planowany urlop samochodem, może więc warto pomyśleć o zabraniu ze sobą rowerów. Będzie to znakomite uzupełnienie naszych wakacji, zwłaszcza na obcym terenie.

Jak widać, letnie wakacje można spędzić zarówno miło, jak i efektywnie. Z dala od miejsca zamieszkania nie musimy się krępować własnej tuszy, przez co swobodnie możemy uczestniczyć w najróżniejszych formach ruchu. Być może aktywny sposób odpoczynku i odniesione przez nas sukcesy na stałe zaszczepią w nas miłość do sportu i aktywności fizycznej, a także staną się wykładnikiem nowego stylu życia. Wypoczywając aktywnie, wrócimy z wakacji nie tylko szczuplejsi, zdrowsi i bardziej opaleni, ale także pełni energii, wigoru i chęci życia.

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

Firma z branży FMCG rekrutuje na stanowisko:

KIEROWNIK UTRZYMANIA RUCHU

Miejsce pracy: Ostrzeszów

Do zadań Kierownika utrzymania ruchu należy:
- Utrzymanie ciągłości procesu produkcyjnego
- Zapewnienie sprawności technicznej maszyn, urządzeń i systemów automatyki
- Organizowanie przeglądów maszyn
- Konserwacja oraz naprawa maszyn
- Współpraca z zespołem produkcyjnym
- Utrzymywanie kontaktów z zewnętrznymi firmami serwisowymi

Poszukujemy osób spełniających poniższe wymagania:
- Znajomość procesów produkcyjnych w branży spożywczej
- Obsługa maszyn
- Doświadczenie na stanowisku Kierownika ds. utrzymania maszyn
- Znajomość angielskiego na poziomie podstawowym
- Prawo jazdy kategorii B
- Dyspozycyjność
- Odpowiedzialność

Wybranym kandydatom oferujemy:
- Pracę w firmie o stabilnej pozycji rynkowej
- Zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę
- Służbowe narzędzia pracy
- Możliwość udziału w szkoleniach i spotkaniach branżowych
- Pracę w zespole osób, dla których ważna jest współpraca i współdziałanie.

Prosimy o przesyłanie CV na adres: email: biuro@microfood.eu
Kontakt telefoniczny: 605 88 29 29
Odpowiemy na wybrane oferty pracy.