

Gmina Kobyla Góra w statystyce - 2017 rok MIESZKAŃCÓW ZACZEŁO PRZYBYWAĆ

O 23 osoby zwiększyła się liczba mieszkańców gminy Kobyla Góra, i na koniec minionego roku wyniosła **6084**. Coś jednak drgnęło, wzięwszy że w ostatnich latach mieszkańców gminy wciąż ubywało. Ten przyrost dość sprawiedliwie rozłożył się na wszystkie sołectwa, choć zdecydowanym przodkiem jest Parzynów, gdzie przy-

było 11 osób. Mieszkańców przyrosło również w Ligocie (7), w Marcinkach (4) i Bałdowicach (4). W pozostałych wioskach wzrost lub ubytki są minimalne, zaś w Ignacowie i Rybinie bilans wyszedł na zero. Idealnie równo wypadły też dwie największe miejscowości: Kobyla Góra i Małoszyce, gdzie liczba stałych mieszkańców zmniejszyła się

o jeden. 31 grudnia 2017 r. Kobyla Góra liczyła **1940** mieszkańców. Miejscowość tę, jak i całą gminę zamieszkuje więcej mężczyzn, na co ma wpływ kobylogórski DPS. Warto jednak zauważyć, że przewaga mężczyzn występuje w większości sołectw. Ale są i takie, w których dominują kobiety. Najlepiej widać to na przykładzie Pisarzowic, gdzie od lat

panie stanowią większość - w ubiegłym roku przewaga ta wyniosła 24 osoby. 13 kobiet w Parzynowie - to również więcej od mężczyzn. Nic dziwnego, że radny i sołtys z tej wioski to kobiety. Urodzeń odnotowano o jedną osobkę więcej niż rok wcześniej, za to zgonów było o 4 mniej, co cieszy jeszcze bardziej. W tej smutnej statystyce zdecydowany prym wiodą mężczyźni (aż o 20 więcej), ale trzeba też zauwa-

żyć, że i chłopców urodziło się więcej niż dziewczynek. Minął boom na śluby - związek małżeński zawarło 63 mieszkańców gm. Kobyla Góra - 28 mniej niż przed rokiem. Parytety są zbliżone, chociaż młodych pań stało na ślubnym kobiercu o trzy więcej niż kawalerów. Najważniejsze, że mieszkańców gminy zaczęło przybywać i oby to była trwała tendencja.

LICZBA MIESZKAŃCÓW W POSZCZEGÓLNYCH MIEJSCOWOŚCIACH

SOŁECTWO	Rok	OGÓLEM	Kobiet	Mężczyzn
KOBYLA GÓRA	2015	1936 (-3)	899	1037
	2016	1941 (+5)	901 (+2)	1040 (+3)
	2017	1940 (-1)	904 (+3)	1036 (-4)
MAŁOSZYCE	2015	1090 (0)	540	550
	2016	1083 (-7)	537 (-3)	546 (-4)
	2017	1082 (-1)	537 (0)	545 (-1)
PARZYNÓW	2015	578 (-8)	295	283
	2016	576 (-2)	294 (-1)	282 (-1)
	2017	587 (+11)	300 (+6)	287 (+5)
LIGOTA	2015	344 (+5)	176	168
	2016	352 (+8)	178 (+2)	174 (+6)
	2017	359 (+7)	180 (+2)	179 (+5)
BIERZÓW	2015	351 (+6)	172	179
	2016	350 (-1)	173 (+1)	177 (-2)
	2017	352 (+2)	173 (0)	179 (+2)
MYŚLIEW	2015	338 (+5)	157	181
	2016	336 (-2)	160 (+3)	176 (-5)
	2017	335 (-1)	161 (+1)	174 (-2)
PISARZOWICE	2015	330 (-6)	176	154
	2016	329 (-1)	177 (+1)	152 (-2)
	2017	330 (+1)	177 (0)	153 (+1)
MARCINKI	2015	219 (-6)	105	114
	2016	220 (+1)	105 (0)	115 (+1)
	2017	224 (+4)	108 (+3)	116 (+1)
IGNACÓW	2015	187 (-8)	92	95
	2016	184 (-3)	90 (-2)	94 (-1)
	2017	184 (0)	89 (-1)	95 (+1)
MOSTKI	2015	175 (+2)	83	92
	2016	176 (+1)	86 (+3)	90 (-2)
	2017	177 (+1)	88 (+2)	89 (-1)
RYBIN	2015	177 (-4)	91	86
	2016	174 (-3)	89 (-2)	85 (-1)
	2017	174 (0)	88 (-1)	86 (+1)
KUŹNICA MYŚLIEWSKA	2015	159 (-5)	82	77
	2016	152 (-7)	77 (-5)	75 (-2)
	2017	150 (-2)	74 (-3)	76 (+1)
BAŁDOWICE	2015	130 (-3)	68	62
	2016	129 (-1)	69 (+1)	60 (-2)
	2017	133 (+4)	71 (+2)	62 (+2)
ZMYŚLONA LIGOCKA	2015	60 (-4)	30	30
	2016	59 (-1)	29 (-1)	30 (0)
	2017	57 (-2)	28 (-1)	29 (-1)
RAZEM	2015	6074 (-29)	2966 (-7)	3108 (-22)
	2016	6061 (-13)	2965 (-1)	3096 (-12)
	2017	6084 (+23)	2978 (+13)	3106 (+10)

(w nawiasach - wzrost lub spadek liczby mieszkańców w porównaniu do grudnia 2016)

URODZENIA

2015	72 (+14)	32 dziewczynki (+10)	40 chłopców (+4)
2016	67 (-5)	38 dziewczynek (+6)	29 chłopców (-11)
2017	68 (+1)	32 dziewczynki (-6)	36 chłopców (+7)

ZGONY

2015	72 (+15)	29 kobiet (+12)	43 mężczyzn (+3)
2016	70 (-2)	33 kobiety (+4)	37 mężczyzn (-6)
2017	66 (-4)	23 kobiety (-10)	43 mężczyzn (+6)

MAŁŻEŃSTWA

2015	45 osób (-6)	20 kobiet	25 mężczyzn
2016	91 osób (+46)	42 kobiety (+22)	49 mężczyzn (+24)
2017	63 osób (-28)	33 kobiety (-9)	30 mężczyzn (-19)

(liczba osób z terenu gm. Kobyla Góra, które zawarły związek małżeński)

K. Juszcak

(dane otrzymane z wydziału ewidencji Urzędu Gminy Kobyla Góra)

DIETA

GIEKAWOSTKI, INFORMACJE, ANEGDOTKI

Niedokrwistość z niedoboru żelaza

Ciąża jest stanem, w którym niedokrwistość z powodu niedoboru żelaza zdarza się szczególnie często, głównie na skutek zwiększania objętości krwi matki, potrzeb płodu i łożyska. Niedobór żelaza u kobiet ciężarnych może prowadzić do niedotlenienia tkanek i w konsekwencji przedwczesnego porodu, niskiej masy dziecka, anemii u dziecka oraz zaburzeń jego rozwoju. Niedobór żelaza zmniejsza również odporność. Najlepszym źródłem tego składnika w pożywieniu jest mięso oraz różne produkty pochodzenia zwierzęcego. W diecie warto zwracać większą uwagę na udział produktów, które pomagają organizmowi wykorzystywać żelazo o mniejszej przyswajalności. Między innymi ważną rolę odgrywają tutaj owoce i warzywa - szczególnie owoce cytrusowe.

Preparaty probiotyczne

Wysokokaloryczna i przetworzona dieta może wpływać niekorzystnie na stan flory jelitowej przyczyniając się do zaburzeń pracy układu pokarmowego oraz inicjacji niebezpiecznych zmian nowotworowych. W tym celu niezbędne jest zwiększenie spożycia odpowiednich frakcji błonnika, a także produktów mlecznych zawierających żywe kultury bakterii: kefiru, jogurty, kwaśne mleko. Pomocne mogą się okazać także preparaty probiotyczne, których systematyczne stosowanie w istotny sposób może złagodzić skutki niezdrowego odżywiania. Jest to szczególnie istotne dla osób spożywających duże ilości mięsa. Preparat probiotyczny najlepiej stosować po śniadaniu.

Preparat witaminowy dla aktywnych

Preparat dla osób ćwiczących powinien zawierać przede wszystkim odpowiednią ilość antyutleniaczy i witamin grupy B. Powinny zawierać przynajmniej ok. 22-23 witamin i minerałów. Najlepiej uwzględnić preparaty wieloskładnikowe, gdzie podaż pojedynczego składnika waha się na poziomie 25-100% dziennego zapotrzebowania. Lepiej stosować w 2-3 dawkach dziennie, niż w jednej bardzo wysokiej dawce. Witaminy i minerały należy zawsze przyjmować po posiłku. Suplementy o przedłużonym działaniu to chwyt reklamowy.

Dodatkowe witaminy na diecie redukcyjnej?

Niskoenergetyczna dieta jest na ogół niedoborowa w wiele składników odżywczych, szczególnie witamin i minerałów. Pokrycie podstawowego zapotrzebowania pokarmowego jest praktycznie niemożliwe, kiedy podaż kalorii spada poniżej 1400-1600 kcal/dobę. W takich przypadkach zaleca się dodatkowe przyjmowanie preparatów witaminowo-mineralnych, które pomagają i zabezpieczają organizm przed niedoborami.

Napoje sportowe mogą niszczyć zęby

Napoje sportowe mogą niszczyć szkliwo zębów ze względu na wyższy poziom kwasowości. Szczególnie efekt ten nasila się podczas treningu, kiedy wydzielanie śliny neutralizującej kwasy jest upośledzone. Podobnie dzieje się przy zwykłych napojach i sokach owocowych. Zaleca się picie z butelek ze

specjalnymi korkami, które zmniejszają kontakt z zębami. Po ich wypiciu powinno płukać się usta wodą.

Piotr Kaźmierczak
Poradnia dietetyczna:
Ostrzeszów, Przychodnia
„ESKULAP” ul. Dworcowa 6
tel. 603 139 239
kazmierczak.dobrydietetyk.pl

Biegiem wokół jezior



Bieganie zimą dla biegaczy z ziemi ostrzeszowskiej nie stanowi problemu. Dlatego też 10 lutego udali się do Trzemeszna (nieдалеko Gniezna), by wystartować w Zimowym Biegu Trzech Jezior. Impreza ta, rozgrywana w tym roku po raz szesnasty, zgromadziła na starcie ponad sześćset uczestników. Do

pokonania trasa licząca 15km, wiódąca urokliwymi, leśnymi duktami wokół jezior.

W stawce biegaczy, którzy dotarli do mety, znaleźli się „nasi”: Marian Świłoń - 130. miejsce, Włodzimierz Juszcak - 149., Agnieszka Połomska - 470., Anna Hazubska - 525. W.J.

VI EDYCJA
4 MARCA
TORZENIEC

TROPEM WILCZYM
BIEG PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKŁĘTYCH

NAJWIĘKSZY BIEG PAMIĘCI W POLSCE.

W TYM ROKU BIEGNIEMY DLA JOLI

GODZINA 12:00 MARSZOBIEG NA 1963M
GODZINA 13:00 BIEG NA 5KM
ATRAKcje: STRZELANIE Z ŁUKU, KONCERT MARTYNY BACIK
AMBASADOR TEGOROCZNEGO BIEGU: WŁODZIMIERZ JUSZCZAK

ORGANIZATORZY: STOWARZYSZENIE TERAZ MY TORZENIEC

PATRONI MEDIALNI: CZAS OSTRZESZOWSKI, RADIO SUD, STOWARZYSZENIE HISTORYCZNE "STRZELCY KANOWICZY", OSTRZESZOWY PATROCI

PARTNERZY: RADIO SUD, STOWARZYSZENIE HISTORYCZNE "STRZELCY KANOWICZY", OSTRZESZOWY PATROCI

SPONSORZY: STOWARZYSZENIE HISTORYCZNE "STRZELCY KANOWICZY", STOWARZYSZENIE WILCZYNIANK, LASER TAG OSTRZESZÓW, CENTRUM TRENINGOWE JANAK

MTP TRANSPORT, RECTEM, PROPRATRIAE, ProPatriae, EMMA DORUCHÓW

**MONTAŻ I SPRZEDAŻ
OCZYSZCZALNI**

- z ekodrenażem
- biologiczne
- odwodnienia

tel. 503 170 220

PRACOWNIA PIERZARSKA

- czyszczenie i odpylanie pierza
- przerób pierzyny na kołdry i poduszki
- wyrób kołder i poduszek z pierza i puchu

Grabów, ul. M. Konopnickiej 4
tel. 62/ 730-61-34; 600 834 027

Sala Weselna w Biskupinie

→ 200 miejsc

www.weselabiskupin.pl

✓ 300 miejsc noclegowych

☎ 506 495 505