

ZWYCIĘSTWO W TURNIEJU FINAŁOWYM! PIERWSZA LIGA O KROK!



Niesamowity przebieg miał sobotni turniej finałowy o mistrzostwo 2. ligi w Śmiglu. Nasz zespół w spotkaniu półfinałowym zmierzył się z faworytem, ekipą Wametu Dąbce, w której wystąpili znani tenisistów, chociażby były Mistrz Polski - Jakub Kosowski, zawodnik występujący w poprzednim sezonie w 1. lidze - Jakub Werner, czy były reprezentant Białorusi w kategoriach młodzieżowych - Andrey Labanau.

Spotkanie rozpoczęliśmy od porażek w trzech pierwszych grach, a po grach deblowych na tablicy widniał wynik 2:4. Gdy przeciwnik objął prowadzenie 5:2, nasi zawodnicy rozpoczęli niesamowitą pogoń, zakończoną zwycięstwem w trzech ostatnich partiach. Dzięki woli walki, zaangażowaniu oraz kapitalnej grze doprowadziliśmy do

remisu 5:5. Ze względu na lepszy bilans setów (21:18), w ostatecznym rozrachunku to UKS Piast Poprava Ostrzeszów awansował do finału.

W naszej drużynie wystąpili: Paweł Piotrowski, Zbigniew Kaczmarek, Radosław Malinowski, Wojciech Iwasyszyn.

W drugim półfinale dość niespodziewanie ekipa Nałęcz Majster Ostroróg pokonała 6:3 gospodarza zawodów - Polonię Śmigiel. W finale spotkaliśmy się z drużyną Nałęcz Majster Ostroróg, którą pokonaliśmy aż 6:0, od początku dyktując własne warunki gry. Każdy z naszych

zawodników zdobył po 1,5 pkt., a w całym spotkaniu straciliśmy zaledwie 5 setów.

Dzięki zwycięstwu w turnieju finałowym, UKS Piast Poprava

Ostrzeszów wystąpi w decydującym o awansie do 1. ligi dwumeczu. Spotkania te planowane są wstępnie na 3 i 10 lipca. Przeciwnika poznamy w najbliższy weekend. Zagramy ze zwycięzcą dwumeczu

AZS AWFis III Gdańsk - UKS Top Solec Kujawski.

Szczegółowe informacje w kolejnym wydaniu gazety.

UKS Piast Poprava Ostrzeszów



Idą wakacje – to dobry moment, by rzucić palenie

Zbliżające się wakacje motywują, by wsłuchać się w siebie i zadbać o zdrowie. Jednym z postanowień może być rzucenie palenia. Czy rzeczywiście alternatywne produkty zawierające nikotynę mogą w tym pomóc?

Przyjrzyjmy się alternatywom dla palaczy. Niedawno prof. Frank Baeyens z Katolickiego Uniwersytetu w Leuven (Belgia) poinformował, że prowadzone na jego macierzystym uniwersytecie badania dowodzą, iż 40 proc. Belgów, którzy podjęli zakończoną sukcesem próbę rzucenia palenia, używało podczas tego procesu e-papierosów. Do podobnych wniosków doszli autorzy siódmego raportu Public Health England (PHE)¹, brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego, który mówi, że e-papierosy są nawet bardziej skutecznym narzędziem wspomagającym porzucenie palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza. Przez wiele lat palacze szukający alternatyw mieli do wyboru jedynie metody farmakologiczne, ale w ostatnich latach zyskiwali coraz więcej możliwości wyboru produktów, które potencjalnie mogą zredukować szkodliwy wpływ nałogu na zdrowie. Na rynku istnieje kilka kategorii: wspomniane e-papierosy, cieszące się coraz większą popularnością produkty do podgrzewania tytoniu, np. gloHyper, a także zupełnie nowe w Polsce doustne saszetki nikotynowe. Saszetki zostały umieszczone na opracowanej przez naukowców tzw. skali risk continuum (przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny), jako mniej szkodliwe od wszystkich alternatyw dla tradycyjnych papierosów – poza nikotynową terapią zastępczą, czyli wspomnianymi gumami i plastrami.

Saszetki nikotynowe są dużo mniej szkodliwe od standardowego papierosa nie tylko dlatego, że nie wytwarzają dymu, ale nie zawierają tytoniu, a tylko nikotynę. Umożliwiają jej dostarczenie w różnych stężeniach, ale bez wytwarzania substancji smolistych i zapachów. Jest to rozwiązanie prawie w 100 proc. mniej szkodliwe od klasycznych papierosów, o czym powinni pamiętać palacze, którzy szukają drogi rozstania z nałogiem. Saszetkom nikotynowym wnikliwie przyglą-



da się między innymi także prof. Andrzej Sobczak ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, który na swoim blogu² pisze: – *Niewątpliwie mamy do czynienia z najmniej szkodliwym dla palaczy alternatywnym produktem dostarczającym nikotynę. Jeśli palacze zdołają się na wysiłek aby całkowicie przejść z palnych wyrobów tytoniowych na woreczki nikotynowe, będzie to tylko z korzyścią dla ich zdrowia, a być może również wspomże to proces uniezależnienia się od nikotyny. Wiadomo – najlepiej porzucić wszelkie używki, ale jeżeli wydaje się to zbyt trudne, warto postawić na potencjalnie mniej toksyczne rozwiązanie – tym bardziej, że saszetek nikotynowych, np. dostępnych od czerwca w Polsce VELO, można używać dyskretnie, właściwie w każdym miejscu, bez szkody i dyskomfortu dla innych. Nadchodzące wakacje często wiążą się z długimi podróżami, czasem wspólnym (publicznym) środkiem transportu, więcej czasu spędzamy w towarzystwie (któremu może przeszkadzać zapach tytoniu, nie mówiąc już o szkodliwości biernego palenia), a wreszcie ten wolny czas może być kolejnym pretekstem, by podjąć wyzwanie i zadbać o swoje zdrowie.*

¹ <https://www.gov.uk/government/publications/vaping-in-england-evidence-update-february-2021/vaping-in-england-2021-evidence-update-summary>

² <https://asobczak.com.pl/woreczki-nikotynowe-nowy-rewelacyjny-jak-sie-wydaje-produkt-pomocny-w-redukcyj-szkod-wywolanych-paleniem-tytoniu/>

KRASZEWICKI STREETBALL Z AWANSEM DO FINAŁU

13 czerwca w Przygodzicach odbył się półfinał XXIII Letniej Wojewódzkiej Spartakiady LZS w Grach Zespołowych o Puchar Marszałka Województwa Wielkopolskiego. Reprezentacja Powiatowego Zrzeszenia LZS w Ostrzeszowie w kat. kobiet i mężczyzn zajęła następujące miejsca:

- I miejsce - streetball mężczyzn (awans do finału wojewódzkiego), KS Play Basket Kraszewice w składzie: Adrian Kruszakin - trener, Bartłomiej Stasiak, Kacper Zmyślony, Przemysław Grabowski;

- II miejsce - streetball kobiet (awans do finału wojewódzkiego), KS Play Basket Kraszewice w składzie: Weronika Cegiełka, Bernadetta Kowalczyk, Dominika Szuleta, Martyna Jastrzębska, trener - Adrian Kruszakin;

- III miejsce - piłka siatkowa kobiet, UKS Koliber Ostrzeszów - trener Jerzy Kurzawa;

- III miejsce - piłka siatkowa mężczyzn, UKS Proсна Grabów - trener Maksymilian Janiak;

- IV miejsce - piłka nożna kobiet, reprezentacja powiatu ostrzeszowskiego - Siedlików, Mikstat, Niedźwiedz, Kraszewice;

- IV miejsce - piłka nożna mężczyzn, szkółka piłkarska LZS Siedlików - trener Marcin Kasperczyk.

Ze sportowym pozdrowieniem przewodniczący PZLZS w Ostrzeszowie

Edmund Tetlak

www.ksplaybasket.pl

LEKKOATLECI NIE ZWALNIAJĄ - MEDALE Z MISTRZOSTW WIELKOPOLSKI

W minioną sobotę i niedzielę w Poznaniu lekkoatleci Orkana Ostrzeszów startowali w Mistrzostwach Wielkopolski w kategoriach juniorskich. Ekstremalne warunki pogodowe spowodowały, że w ostatniej chwili przesunięto godziny rozgrywania zawodów i kolejność konkurencji. To wywołało bałagan logistyczny - planowany dojazd całej ekipy ostrzeszowskiej okazał się niemożliwy, zawodnicy musieli sami zorganizować sobie transport - niektórzy prywatnymi samochodami rodziców, inni autobusem, koleją, kilkoro nie dotarło na start.

Ci, którzy wystartowali, pokazali się z bardzo dobrej strony, a kilkoro zdobyło medale.

MEDALE ZŁOTE:

Fabian Świątek (U-18) - 3000 m - 9.24.90 (r.ż.)
Nikola Kozłowska (U-20) - 400 m p. pł. - 1.05.04 (r.ż.)
Paulina Haglauer (U-20) - siedmiobój (trener całej trójki - M. Nalepa)

MEDALE SREBRNE:

Gabriela Mikoś (U-18) - 1500 m przeszk. - 5.42.72 (r.ż.)
Jagoda Kaczor (U-18) - kula 3 kg - 12.43

(trener obu - M. Nalepa)
Martyna Szubińska (U-18) - oszczep - 35.96 (trener E. Wiczorek)
Dominik Janicki (U-20) - 2000 m przeszk. - 6.40.82 (trener M. Nalepa)
Szymon Bodura (U-20) - 3000 m - 8.57.43 (trener D. Sobieraj)

MEDALE BRĄZOWE:

Klaudia Waliszewska (U-18) - 100 m - 11.88 (trener M. Nalepa)
Kamil Kryś (U-20) - 100 m - 11.67 (trener D. Sobieraj)
Wiktoria Nowacka (U-20) - oszczep - 26.26 (trener E. Wiczorek)

Gratulujemy!