

POD NASZYM PATRONATEM

## Otwarcie ogrodu wystawowego

Czytaj na str. 5

KOBYLIN

## Weekend pełen rozrywki

Czytaj na str. 3



SKLEP "Discus" ZOOLOGICZNY

SKLEP ZOOLOGICZNY

KARMY I AKCESORIA dla:

- Akwarystyki
- Psów
- Kotów
- Gryzoni
- Ptaków
- Gadów



ul. Zamkowy Folwark 5a, Krotoszyn

## ADOPTUJ PSA



Do adopcji mamy takie szorstkowlose чудо, o oryginalnym umaszczeniu - białym z pomarańczowymi wstawkami.

Idefix jest około rocznym psem - wesołym, przyjaznym i zawsze chętnym na długie spacery. Jest psem średniej wielkości. Zgadza się z innymi psami.

Kontakt:  
TDZ Krotoszyn - 660 662 191, 660 662 171

**IDEFIX  
CZEKA  
NA WAS!**

PIŁKA NOŻNA

## Orły mają patent na Piasta

Czytaj na str. 16



Zadbaj o swój stan zdrowia i swój wygląd

## Twoje zdrowie i uroda

Czytaj na str. 12-14



gazeta BEZPŁATNA ZA ZAKUPY



# LOMBARD 777



**KROTOSZYN**  
Mały Rynek 7  
tel. 62 725 70 16  
kom. 601 238 883  
Czynne: pon. - pt. 9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>  
sob. 9<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>



**KROTOSZYN**  
ul. Polna 1 - **czynne 7 dni w tygodniu!**  
tel. 62 725 30 81  
kom. 601 238 883  
Czynne: pon. - sob. 9<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>  
niedz. 10<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>



- Skup i sprzedaż złota - **najlepsze ceny!**
- Wyjątkowe wyprzedaże komisowe
- Wycena od ręki

## GOTÓWKA dla każdego

Odwiedź naszą stronę [www.lombard777.pl](http://www.lombard777.pl) i dowiedz się więcej!

### MOTORYZACJA

## Największy taki zlot w Polsce!

Dźwięk silnika V8 w amerykańskim woze sprawia radość niejednej osobie. Nic więc dziwnego, że miłośnicy tej kultowej, zanikającej motoryzacji przyjadą do Wrocławia z całej Polski i Europy, żeby podziwiać setki oryginalnych aut zza oceanu (pojazdy od roku 1908 do najnowszych). IX edycja American Cars Manii już od 24 do 26 czerwca na Tarczyński Arena Wrocław.

American Cars Mania to jedna ze sztandarowych, dużych imprez motoryzacyjnych, organizowanych na Dolnym Śląsku. Jednocześnie jest to jeden z największych zlotów amerykańskich pojazdów w Europie Środkowo-Wschodniej.

#### Uchronić przed zapomnieniem

Klasyczne amerykańskie samochody z I poł. XX wieku oraz lat 60. i 70. stały się białym krukiem nie tylko europejskich, ale i amerykańskich ulic. Powodem jest nie tylko brak części na rynku, ale także koszty eksploatacji, wysokie zużycie paliwa oraz coraz mocniejsze obostrzenia ekologiczne, dyktowane producentom samochodów.

– Prawda jest taka, że takich aut jak w latach 60. czy 70. już się nie robi – mówi Mariusz Wypychowski, jeden z organizatorów zlotu, który za cel stawia sobie m. in. promocję klasycznej, amerykańskiej motoryzacji w Polsce i ocalenie jej przed zapomnieniem. – Tamte czasy i niestety niewielka świadomość na temat zagrożeń ekologicznych pozwalały na tworzenie potężnych silników, pożerających benzynę jak szalone. Ame-



rykańska motoryzacja ma specyficzną, romantyczną duszę.

Jakie samochody przyjadą do Wrocławia?

Pełna lista samochodów zgłoszonych do zlotu znajduje się na stronie [americancarsmania.pl](http://americancarsmania.pl). – Przyjeżdżając na American Cars Manię, masz pewność, że spotkasz świetnie zachowane, działające egzemplarze amerykańskiej motoryzacji. Codziennie o te oryginalne auta dbają setki miłośników-zlotowiczów z całej Polski i z zagranicy. Na ogół schowane w garażach, pojawiają się w jednym miejscu, we Wrocławiu. Być może będzie to jedna z niewielu okazji w życiu, żeby zobaczyć te cuda niewspółczesnej techniki na własne oczy! – dopowiada Adam Rostalski, drugi ze współorganizatorów zlotu.

#### Nie tylko zlot klasyków

Mimo że głównym celem American Cars Manii jest promocja w Polsce kultowej, amerykańskiej motoryzacji, to organizatorzy nie zapominają o dodatkowych atrakcjach. Na uczestników zlotu czekać będą: strefa pojazdów specjalnych (policyjnych i wojskowych), konkurs na najmocniejszy pojazd zlotu, konkurs palenia gumy, Muzeum Amerykańskiej Motoryzacji, wybory Miss Pin Up, konkursy z nagrodami dla zlotowiczów (jedną z nagród jest dwuosobowa wycieczka do Stanów Zjednoczonych),

muzyka na żywo (wystąpią m. in. Tomasz „Kowal” Kowalski, Labirytm, Wojciech Pilichowski,

Sobota, Antony Esca, Filipek i inni), spotkanie z byłym żołnierzem GROM i autorem książek NAVALEM oraz Maciejem Stebelem, polskim szeryfem w hrabstwie Douglas w Nevada. Dodatkowo podczas imprezy barber Mario Mayer z zespołem podejmie spektakularną próbę pobicia rekordu Guinnessa w strzyżeniu na czas, który do tej pory należy do Australijczyków. Chętni, którzy chcą pomóc w ich „pobiciu”, proszeni są o kontakt.

#### Pomagamy hospicjum i Ukrainie

Na imprezie w tym roku nie zabraknie także ludzi o wielkim sercu, ponieważ organizatorzy nawiązali współpracę z Wrocławskim Hospicjum dla Dzieci, na rzecz którego w czasie imprezy odbędzie się wielka akcja charytatywna.

Dodatkowo w sobotę będzie miało miejsce oficjalne wręczenie złotoniebieskiej Wołgi, która została ufundowana przez Przemysława Szafrąńskiego (Motosynteza), a którą wszyscy mogli podziwiać w programie „Duda kontra Szafrąński” w TVN Turbo. W tej chwili trwa licytacja Wołgi na profilu FB Motosynteza. Zebrane w ten sposób pieniądze posłużą do zakupu artykułów pierwszej potrzeby dla walczących o wolność Ukraińców.

#### Bilety

Bilety na American Cars Manię można kupić na jeden, dwa lub trzy dni imprezy. Ich cena będzie zależać od tego, kiedy je kupimy – do 23 czerwca będą tańsze niż w dniu zlotu. Więcej informacji na temat biletów na stronie [americancarsmania.pl](http://americancarsmania.pl).

WYDAWCA: Wielkopolska Squad S.C.

REDAKCJA:  
ul.Ogrodowskiego 1c/3, 63-700 Krotoszyn

#### REDAGUJĄ:

Redaktor naczelny GL KROTOSZYN i GL MILICZ:

**Andrzej Kamiński**

☎ 691 275 725

✉ [a.kaminski@glokalna.pl](mailto:a.kaminski@glokalna.pl)

Zastępca redaktora naczelnego:

**Marlena Suchodolska**

☎ 603 234 414

✉ [m.suchodolska@glokalna.pl](mailto:m.suchodolska@glokalna.pl)

Redaktor prowadzący GL MILICZ:

**Michał Kobuszyński**

☎ 662 863 480

✉ [m.kobuszynski@glokalna.pl](mailto:m.kobuszynski@glokalna.pl)

#### REKLAMA:

**Grzegorz Kotecki**

☎ 608 082 481

✉ [g.kotecki@glokalna.pl](mailto:g.kotecki@glokalna.pl)

#### GRAFIKA:

**Przemysław Krzak**

☎ 572 082 075

✉ [p.krzak@glokalna.pl](mailto:p.krzak@glokalna.pl)

SEKRETARIAT: ☎ 607 989 000  
☎ 607 491 142

✉ [a.pawlicka@glokalna.pl](mailto:a.pawlicka@glokalna.pl)  
✉ [l.trawinska@glokalna.pl](mailto:l.trawinska@glokalna.pl)

Wydawca nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń oraz reklam.

Zapraszamy do położonej w urokliwej przestrzeni Wielkopolski sali bankietowej, w której będą Państwo mogli przeżyć najbardziej wyjątkowe chwile swojego życia.

Posiadamy wolne terminy na 2023 rok

Organizujemy przyjęcia weselne, imieniny, chrzciny, lecia, komunie.

**Sala Bankietowa Perła**

Orla 13,  
63-720 Koźmin Wielkopolski

☎ 606 236 321  
☎ 602 510 358

[f /Perla.Orla](https://www.facebook.com/Perla.Orla)

### MUZEUM

## Dzieje majątków na Ziemi Krotoszyńskiej

W Muzeum Regionalnym im. Hieronima Ławniczaka w Krotoszynie odbyła się promocja książki „Majątki wielkopolskie. Tom X. Powiat krotoszyński” autorstwa Stanisława Małyżko pod redakcją naukową prof. dra hab. Jana Skuratowicza.

Publikacja jest dziesiątym i – jak przyznają autorzy – najobszerniejszym tomem monumentalnej serii „Dawne budownictwo folwarczne”, wydawanej przez Muzeum w Szreniawie. Zawiera mnóstwo szczegółowych informacji na temat pałaców, dworów i zabudowań folwarcznych,

usytuowanych na terenie powiatu krotoszyńskiego oraz gminy Pogorzela. Oprócz tego w książce można znaleźć wiele faktów związanych z historią oraz właścicielami poszczególnych miejscowości. Całość uzupełniono o liczne, czarno-białe fotografie, mapy, schematy, przekroje i indeksy.

W trakcie spotkania w muzeum mówiono o ciekawych faktach historycznych, związanych z naszym regionem, np. z pałacem w Smolicach czy nieistniejącym już domku myśliwskim rodziny Czartoryskich „Mój Raj” w Helenopolu. Na koniec można było zakupić publikację i zdobyć autograf autora.





- organizacja wszelkiego rodzaju uroczystości w restauracji lub plenerze
- catering
- realizacja zamówień świątecznych
- oferujemy własne piwo rzemieślnicze „Zdunowskie” Pils

f BrowarImpuls

f impulszduny



62 721 51 10, 63-760 Zduny ul. Łacnowa 13

- Wynajem palet
- Sprzedaż palet



- Remont palet
- www.padewscy.pl

**PADEWSCY**  
logistyka, produkcja, recykling i wynajem palet

- ☑ Palety Euro
- ☑ Palety jednorazowe
- ☑ Palety przemysłowe
- ☑ Palety nietypowe
- ☑ Palety używane



☎ 71 38 30 844

✉ paleta998@wp.pl

📍 56-300 Milicz, ul. Krotoszyńska 47

**KOBYLIN**

# Weekend pełen rozrywki

Znane gwiazdy muzyczne, moc atrakcji i niespodzianek – to wszystko czekało na uczestników tegorocznych Dni Kobylina. Na scenie wystąpił m. in. Andrzej Piaseczny.

Obchody dni miasta podzielono na dwa dni. W sobotę świętowanie rozpoczęto występem zespołu wokalnego z Gminnego Ośrodka Kultury w Kobylinie. Później na scenie zaprezentował się duet – Wiktoria Łukowiak i Beata Giezek. Następnie odbył się koncert zespołu W Starym Składzie, który wykonał utwory z lat 80. i 90.

Sobotni wieczór należał do gwiazd. Najpierw wystąpił Filippek – raper, freestyler i autor tekstów. Swoim głosem publiczność oczarowała Barbara Parzęczewska, zwyciężczyni drugiej edycji popularnego programu telewizyjnego „The Voice of Senior”. Koncertowy maraton zamknął występ gwiazdy wieczoru – Andrzeja Piasecznego, znanego z takich utworów jak „W imię deszczu” czy „Śniadanie do łóżka”. Sobotnie obchody zakończyła zabawa taneczna, na której przygrywał zespół Blue Stajenka.

Niedzielną imprezę rozpoczął wylot gołębi. Na scenie jako pierwsze pojawiły się dzieci ze szkół z terenu gminy. Chętni mogli spróbować swoich sił w Mistrzostwach



Świata w Rzucie Beretem. Dla mieszkańców zagrała Kobylńska Orkiestra Dęta. Zorganizowano też pokaz strong manów, który połączono z konkursem dla siłaczy z widowni. Następnie na scenie zaprezentował się zespół Ambitus. Zwieńczeniem Dni Kobylina był koncert Majki Jeżowskiej, znanej wszystkim głównie z piosenek dla młodszych słuchaczy.

Odwiedzający mogli korzystać z atrakcji towarzyszących. Czekają na nich m. in. stoiska gastronomiczne, a także punkty



**POMIESZCZENIA BIUROWE DO WYNAJĘCIA**  
w Krotoszynie  
przy ul. Benickiej 40  
Tel. 584 087 504

różnych instytucji. Najmłodszy mogli korzystać z dmuchanych zamków i wielu innych rozrywek. Zorganizowano także wiele imprez towarzyszących, jak choćby turnieje tenisa stołowego i kopa sportowego, zawody strzeleckie czy wędkarskie.

Niestety, swego rodzaju tradycją stały się już problemy naszych dziennikarzy podczas Dni Kobylina. Podobnie jak niegdyś, tak i tym razem naszemu fotoreporterowi uniemożliwiono wejście na teren przy scenie, a nawet na miejsce, gdzie przebywała publiczność. Nie podano przy tym konkretnego powodu tej dziwnej decyzji. Takie widzimy organizatorów...

(LENA)







# Ubojnia Gola

OFERUJEMY  
**UBÓJ  
BYDŁA  
Z KONIECZNOŚCI**

**SKUP  
BYDŁA  
RZEŻNEGO**

ZAPRASZAMY  
DO WSPÓŁPRACY!

Skup bydła:  
517 955 204  
517 955 207 | 601 423 923

Skup tucznika: 509 134 177  
Biuro: 65 572 50 07

# GULCZYŃSCY

rok zał. 1924

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe  
Najwyższa jakość usług.  
Największy wybór trumien i urn.  
Złatwiamy wszelkie formalności.

**Czynne całą dobę!**

24 693 345 044 | 601 983 690 | www.gulczynscy.com.pl

Krotoszyn: Salon trumien - ul. Fama 7 | Dom pogrzebowy - ul. Kaszarska 7

## POLITYKA

## Polska na marginesie Europy?

We wtorek w sali Cechu Rzemiosł Różnych w Krotoszynie odbyło się spotkanie otwarte z posłami Platformy Obywatelskiej – Jarosławem Urbaniakiem i Rafałem Grupińskim, przewodniczącym wielkopolskich struktur największej partii opozycyjnej. Rozmowa dotyczyła trudnej sytuacji bieżącej w kraju. Politycy mocno skrytykowali rząd Prawa i Sprawiedliwości.

Zaproszeni parlamentarzyści wyjaśnili, że ich przyjazd do Krotoszyna zorganizowano w ramach projektu Platformy Obywatelskiej pod nazwą „1000 spotkań na terenie całego kraju”. Mają one na celu nawiązanie bliższych relacji z obywatelami, stworzenie okazji do dyskusowania na temat sytuacji w kraju i zaprezentowanie programu tej partii.

Rafał Grupiński zdecydowanie krytycznie ocenił siedem lat rządów

Prawa i Sprawiedliwości, czego skutkami – jak stwierdził – są rosnąca inflacja, drożyzna i utrata znaczenia Polski na świecie. – *Wszyscy możemy odczuć koszty złej polityki. Obecna ekipa, dopóki mogła, korzystała z dobrej koniunktury, którą wypracował poprzedni rząd. Do tego doszły duże programy rozdawania pieniędzy, które są tylko formą przekupstwa ludzi ich własnymi pieniędzmi. Kiedy zaczęły się problemy, możemy zobaczyć, jak szwy pękają na tym państwie. Skutkiem rozdawnictwa jest wysoka inflacja. Widać, że politycy PiS nie mają żadnego pomysłu, aby zatrzymać ten proces. Drugim poważnym problemem jest utrata mocnej pozycji na arenie międzynarodowej. Polska jest na marginesie Europy. Mamy ciągle spory, nakładane są na nas kary, które idą w miliardy euro. Przygotowujemy program naprawczy, który wdrożymy,*

*gdy tylko odbierzemy władzę PiS-owi. Odbyły się w tej sprawie dwa kongresy w Wielkopolsce – mówił szef wielkopolskich struktur PO.*

Odnosząc się do wysokich cen paliw na stacjach benzynowych, poseł rzekł, iż w czasach największego kryzysu, za rządów Donalda Tuska, cena baryłki ropy kształtowała się podobnie jak dzisiaj. Jak stwierdził, Prawo i Sprawiedliwość z jednej strony wprowadziło tarczę antyinflacyjną, a z drugiej – podleży partii rządzącej koncern Orlen podniósł opłatę rafineryjną o kilka tysięcy procent. – *Proszę spojrzeć na rekordowe zyski Orlenu przez to, co się teraz dzieje. Część z nich mocno zasila budżet państwa – podkreślił R. Grupiński.*

Na spotkaniu byli obecni lokalni radni oraz przedsiębiorcy. Apelowali oni do parlamentarzystów, żeby bardziej się zaangażowali w obronę samorządowców oraz skupili na naprawie



przede wszystkim edukacji i służby zdrowia, a także by w dyskusji ze swoimi oponentami politycznymi używali siły argumentów, a nie emocji.

– *Przeraża mnie postępowanie rządzących. Bo niezwykle łatwo jest im wręczać nam pieniądze wcześniej*

*nam zabrane. To nie są prezenty dawane z oszczędności i z własnej kieszeni. Zabrano samorządom ogromną ilość środków. Musicie tłumaczyć obywatelom, skąd się to bierze – oznajmił Sławomir Augustyniak, radny miejski.*

MICHAŁ KOBUSZYŃSKI

## NA DRODZE

## Zasłabł i stracił panowanie nad pojazdem



13 czerwca wieczorem na drodze z Krotoszyna do Chachalni jadący samochodem marki Ford mężczyzna stracił panowanie nad pojazdem, w wyniku czego auto zjechało do przydrożnego rowu. Jak się okazało, kierowca zasłabł w trakcie jazdy.

– 37-letni mieszkaniec powiatu krotoszyńskiego, kierując pojazdem marki Ford, w wyniku zasłabnięcia stracił nad nim panowanie. Samochód zjechał do przydrożnego rowu. Autem podróżowała także 66-letnia mieszkanka powiatu krotoszyńskiego. Uczestnicy zdarzenia nie odnieśli obrażeń. Kierowca był trzeźwy. Został ukarany mandatem w wysoko-

ści 1500 zł i zatrzymano mu dowód rejestracyjny – poinformowała Paulina Potarzycka z Komendy Powiatowej Policji w Krotoszynie. (FENIX)

## WYJAŚNIAMY

Jak poinformowała nas Komenda Powiatowa Policji w Krotoszynie, samochodem oprócz kierowcy jechała również pasażerka. Mandat karny w wysokości 1500 zł został nałożony za stworzenie realnego zagrożenia w ruchu drogowym, narażającego kobietę na utratę życia lub zdrowia. Dowód rejestracyjny został zatrzymany przez policję w związku z tym, że uszkodzenie pojazdu wymagało dopuszczenia go do dalszej jazdy.

## HARCERSTWO

## Na zlocie we Francji



Na początku czerwca grupa 19 harcerzy z Hufca ZHP w Koźminie Wilkp. kilka dni przebywała we Francji. Udało im się bowiem zakwalifikować na międzynarodowy zlot skautów Intercamp, gdzie reprezentowali także Chorągiew Wielkopolską i cały ZHP.

Intercamp to międzynarodowy zlot dla skautów z całej Europy i USA, odbywający się co roku w innym kraju. Była już to piąta edycja, w której przedstawiciele koźmińskiego hufca brali udział. Naszą grupę tworzyli harcerze z Koźmina i Rozdrażewa.

– *Zanim jednak udaliśmy się na zlot, postanowiliśmy zwiedzić Strasburg, który znajdował się niedaleko miejsca tego wydarzenia. W tym roku, zgodnie z tradycją z poprzednich zlotów, częstowaliśmy harcerzy z innych krajów polskimi paczkami. Sami również mieliśmy okazję spróbować ciekawych dań z różnych zakątków Europy i świata – opowiadają uczestnicy Intercampu.*

Na zlocie czekało wiele atrakcji. Po ceremonii otwarcia harcerze pracowali na blokach zajęciowych w międzynarodowych grupach. Była to świetna okazja na szlifowanie umiejętności językowych w praktyce. Kolejnego dnia z samego rana grupa udała się na 15-kilometrową wędrowkę. Po powrocie rozpoczęły się przygotowania do foodfestivalu.

W drodze powrotnej harcerze znów pojechali do Strasburga, gdzie czekała na nich niespodzianka. Koźmińskiej grupie udało się skontaktować z europosełem Robertem Biedroniem, który zgodził się oprowadzić ich po Parlamencie Europejskim.

OPRAC. (ANKA)



POD NASZYM PATRONATEM

# Dzień pełen atrakcji



W środę, 15 czerwca, w Centrum Narzędziowo-Budowlanym „TOR” w Krotoszynie odbyło się wielkie otwarcie ogrodu wystawowego, które było swoistym Dniem Brukarza. Nie brakowało atrakcji dla najmłodszych odwiedzających, jak i dla fachowców.

Od teraz przed Centrum Narzędziowo-Budowlanym „TOR” czeka na klientów ponad 300m<sup>2</sup> ogrodu wystawowego, w którym znajdziemy ekspozycję, będącą źródłem inspiracji dla osób, które chcą w wyjątkowy sposób urządzić swój ogród. W asortymencie znajdziemy przede wszystkim kostkę brukową, ogrodzenia czy kruszywa ozdobne.

Wydarzenie niosło ze sobą wiele atrakcji. Przez kilka godzin klienci mogli poroz-

mawiać z projektantem firmy DROGBRUK, który służył fachowym doradztwem. Oczywiście nie mogło zabraknąć niespodzianek dla najmłodszych odwiedzających. Rodzice mogli bowiem zostawić swoje pociechy pod opieką animatorów Martyny Banaszak Bubble Painter. Dzieci mogły też skorzystać z malowania twarzy czy wysłać się na dmuchanych zamkach od firmy Świat Zabawy u Maziego.

O godz. 17.00 rozpoczęła się część poświęcona fachowcom. Odbyły się bowiem warsztaty dla brukarzy, podczas których przeprowadzono szkolenie i zaprezentowano nowości firmy DROGBRUK. Fachowcom oprócz szerokiej wiedzy zaproponowano konkursy z nagrodami.

(LENA)



**OSiR Milicz**  
Sp. z o.o.

# Spędź wakacje

# na

[facebook.com/Milicka-FALA-kryta-plywalnia-OSiR-Milicz](https://facebook.com/Milicka-FALA-kryta-plywalnia-OSiR-Milicz)

# Kąpielisku Milicz-Kartów



# KULINARIA

## Perła wśród obiadowych dań

**Co dziś na obiad? To pytanie znienawidzone przez wiele kobiet! Jednak jest rozwiązanie tego problemu - nie musisz sama zastanawiać się, co przygotować, a następnie stać godzinami w kuchni, gotując dwudaniowy obiad. Odwiedź sklep firmowy Perła i przywieź gotowe danie do domu!**

Marlena Frąckowiak, właścicielka sali bankietowej Perła, znajdującej się w miejscowości Orla, postanowiła wyjść naprzeciw oczekiwaniom klientów i otworzyła sklep firmowy z gotowymi daniami obiadowymi. Lokal mieści się przy ul. Pleszewskiej 3 w Koźminie Wlkp., działa od grudnia zeszłego roku. Można tam kupić gotowe dania obiadowe na wynos, sałatki oraz ciasta i desery. Każdego dnia można wybierać spośród dwóch dań głównych wraz z dodatkami - jak ziemniaki czy kluski, surówki oraz kilku rodzajów zup.

### Stawiamy na jakość!

Codziennie przygotowujemy inne menu, które można zobaczyć na profilu facebookowym Perły. Pyszne dania są do kupienia od poniedziałku do soboty. Na terenie Koźmina Wlkp. niebawem ruszy możliwość zamówienia dań z dowozem.

Serwowane potrawy są zawsze na wysokim poziomie. – *Stawiamy na świeżość i jakość* – podkreśla Marlena Frąckowiak, właścicielka Perły. Dania, które serwuje firma, smakują jak domowe. – *Staramy się gotować zdrowo i pysznie, nie stosować sztucznych dodatków, robimy wszystko, by smakowało jak u mamy* - stwierdza pani Marlena. W sklepie firmowym Perła zakupisz niebanalne, zawijane mięsa, począwszy od mielonych w płatkach kukurydzianych z brokułem, poprzez roladę śląską, skończywszy na trójkątach drobiowych z pieczarkami. Możesz wybierać także z szerokiej gamy dodatków, takich jak pyzy, ziemniaki zapiekane, kluski śląskie i wiele innych.



### Pyszny obiad na miejscu

Obiad możesz zjeść także na miejscu podczas przerwy w pracy czy wypadu na zakupy. Nowoczesne, stylowe wnętrza zachęca do spotkania z przyjaciółmi i wypicia pysznej kawy. A na deser można się uraczyć lodami.

Koneserzy słodkości również mają w czym wybierać - każdego dnia do wyboru jest bowiem około 20 rodzajów ciast i deserów. Można skosztować pysznych babeczek, bezy ze śmietaną czy rolad nadziewanych owocami. Ciasta kuszą i są nieodzownym dodatkiem poobiedniej kawy. W niedalekiej przyszłości właścicielka Perły planuje w swym sklepie sprzedawać też pieczywo.

### Catering do domu

W sali bankietowej Perła w Orli każdego weekendu odbywają się imprezy okolicznościowe na setki osób - wesela, osiemnastki, chrzciny czy urodziny. Jeśli jednak nie chcesz zorganizować uroczystości w lokalu, bo wolisz zacząć swego domu, w Perle zamówisz całe menu, począwszy od dań głównych, poprzez zimną płytę i sałatki, aż po ciasta i desery czy okolicznościowy tort.

– *Dowozimy potrawy przygotowane na indywidualne zamówienie klienta - ciepłe. Wykładamy je bezpośrednio na stół, organizator imprezy nie musi się niczym zajmować. Możliwe jest także zamówienie obsługi kelnerskiej na imprezę w domu* - mówi właścicielka.

Jeśli jeszcze nie kosztowaliście wyśmienitych dań obiadowych z Perły lub zastanawiacie się, jak przygotować przyjęcie w domu, koniecznie zajrzyjcie do sklepu firmowego na ul. Pleszewskiej w Koźminie.

(It)



## GASTRONOMIA

# Zwieńczenie ponad 20-letniej przygody

**Centrum Usług Cateringowych, mające dotąd siedzibę przy ul. Klemczaka w Krotoszynie, zakończyło swoją działalność. Właściciele i pracownicy firmy dziękują za wspólnie spędzone lata.**

Firma istniała na lokalnym rynku od 21 lat. Swoją działalność zapoczątkowała w restauracji Ratuszowa. To właśnie tam klienci zaczęli poznawać kuchnię, którą zachwalali przez wiele lat. Z kolei załoga firmy rozwijała się i dokładała wszelkich starań, aby sprostać wymaganiom swoich klientów. Wzajemne zaufanie, które zostało wypracowane przez lata, poskutkowało tym, że wierni smakosze towarzyszyli firmie, kiedy ta zmieniała swoją siedzibę. Od roku 2010 nowym miejscem kosztowania potraw, organizacji konferencji czy zabaw podczas imprez okolicznościowych stał się obiekt przy ul. Klemczaka. Przy okazji przenosin utworzono nową markę: „Tu i Tam” - Centrum Usług Cateringowych i Catering dla Zdrowia.

- Chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim, którzy towarzyszyli nam przez te wszystkie lata. Na wstępie wymienimy naszych Pracowników, bez których nie byłoby możliwe świadczenie usług na wysokim poziomie. Byliście naszą ostoją i tworzyliście zgrany zespół, za co gorąco dziękujemy. Wyrazy wdzięczności kierujemy do naszych Klientów oraz Partnerów biznesowych. Szczególne podziękowania należą Wam się za to, że w najtrudniejszym dla nas okresie, jakim był czas pandemii i towarzyszących jej obostrzeń, byliście z nami i korzystaliście z naszych usług. Kończymy swoją działalność z ogromną przykrością, ale i z wieloma wspaniałymi wspomnieniami. Nasza praca się nie kończy, choć zmieniają się realizacje zawodowe. Mamy wielką nadzieję, że zapamiętacie nas jako firmę, w której liczyła się zarówno jakość, jak i relacje międzyludzkie. My będziemy wspominać każdego z Was z wielką sympatią – podsumowała Daria Głodas, właścicielka firmy.

Przez ponad 20 lat działalności właściciele i pracownicy zorganizowali mnóstwo imprez okolicznościowych i biznesowych. Stworzyli i wydali niezliczoną ilość dań, które z pewnością pozostaną w pamięci wszystkich osób, które miały okazję ich spróbować.

(LENA)





**- POD - SZYSZKAMI**  
HOTEL & RESTAURANT

- imprezy okolicznościowe
- hotel
- restauracja

ul. Zdunowska 160  
63-700 Krotoszyn  
tel. 62 722 70 00  
500 283 447

Znajdź nas na Facebooku

**KF** 2011  
KLIBER FINANSE

*Uporządkuj swoje finanse!*

**Przyszłość jest niepewna, ale możesz się na nią przygotować!**

Uporządkuj finanse, korzystając z kompetencji specjalisty.

Zaplanujemy i zrealizujemy cele Twojej Rodziny i Twojej Firmy!

Szeroka gama produktów finansowych i ubezpieczeń.

biuro.pkliber@gmail.com **784 179 519**

**Z SESJI**  
**Niepotrzebne automaty?**

Podczas sesji Rady Miejskiej w Krotoszynie Jan Zych poruszył problem, który zgłaszają mu rodzice. Chodzi o automaty z zabawkami na krotoszyńskim Błoniu.

u dzieci negatywne emocje. Ponadto automaty te wyglądają bardzo nieestetycznie na tle obiektu po rewitalizacji. Ponadto na terenie wokół nich jest dużo śmieci po zabawkach – mówił J. Zych.

– Wnioskuje o zlikwidowanie na terenie zielonym przy placu zabaw na Błoniu automatów do sprzedaży zabawek. Wielu rodziców uskarża się, że urządzenia te zniechęcają do wizyt w wymienionym miejscu, gdyż nie zawsze ma się przy sobie monety, co w konsekwencji wywala

Radny stwierdził, że takie miejsca nie powinny zamieniać się w „targowiska”. Jak dodał, zysk z takich automatów nie jest zapewne duży, a niesie to za sobą wiele negatywnych aspektów. Zawniósł więc o przestawienie ich w bardziej odpowiedniej miejscie niż okolice placu zabaw, gdzie dzieci powinny aktywnie spędzać czas. (LENA)

**HUFIEC PRACY 15-2**  
**Młodzież pielgrzymowała na Jasną Górę**



W tym roku po raz 30. uczestnicy Ochotniczych Hufców Pracy wzięli udział w ogólnopolskiej Pielgrzymce na Jasną Górę. Młodzież podziękowała Czarnej Madonnie za okazane łaski i powierzyła swoje troski Bożej opatrzności.

z Branżowej Szkoły I stopnia w Kobylinie. Zmagania konkursowe poprzedził koncert zespołu Wyrwani z Niewoli.

Kolejnego dnia młodzież, będąca tam pod opieką Zuzanny Jankowskiej – wychowawczynie Hufca Pracy w Krotoszynie, uczestniczyła w spotkaniu w Bazylice Archidiecezjalnej, gdzie opowiedziano o historii Ochotniczych Hufców Pracy i roli, jaką odegrał św. Jan Paweł II w kształtowaniu Junackich Hufców Pracy podczas swojej pracy duszpasterskiej w Małopolsce.

Następnie młodzi pielgrzymi ze sztandarami przeszli w marszu na Jasną Górę, by wziąć udział w Mszy świętej w Sanktuarium Matki Boskiej Częstochowskiej.

(ANKA)

**Mieszkania na sprzedaż**

BIURO SPRZEDAŻY MIESZKAŃ Milicz, ul. Krotoszyńska 5

**milicz-mieszkania.pl**

tel. 732 780 729  
tel. 530 721 704

**Wesela i imprezy okolicznościowe**

- sala do 120 osób
- wolne terminy na 2022 rok
- wyśmienita kuchnia

Restauracja Relax

56-300 Milicz, ul. Poprzeczna 13 **459 450 341**

www.facebook.com/Restauracja-RELAX



POD NASZYM PATRONATEM

# Wielkie granie na krotoszyńskim Błoniu

W minioną sobotę na krotoszyńskim Błoniu zorganizowano kolejny Target One Festival. Dla licznie zgromadzonej publiczności wystąpiły topowe gwiazdy muzyki klubowej. W połączeniu z niesamowitą oprawą audio-wizualną oraz pirotechniczną stworzono niepowtarzalny klimat. Impreza zgromadziła tłumy fanów elektronicznych brzmień, którzy bawili się białego rana. Organizatorem wydarzenia była Target One Agency.

Bramy wejściowe otwarto o godzinie 19.00 i z każdą godziną na miejscu pojawiało się coraz więcej publiczności. Na potrzeby imprezy dla uczestników przygotowano także stoiska z gadżetami, gastronomią i barem. Na wielkiej scenie – największej, biorąc pod uwagę poprzednie edycje – wystąpiło dziewięciu czołowych artystów: DJ KRIS, DJ MATYS, SKYTECH, DJ KUBA & NEITAN, 4 STRINGS, CJ STONE, EMDI, AVERGY



Foto: Target One Agency

i MATH SUNSHINE. Wszyscy stworzyli wspaniałe widowisko z efektami świetlnymi, laserowymi i pirotechnicznymi. Porwali publiczność do zabawy.

Muzyka elektroniczno-taneczna jest tworzona głównie lub wyłącznie za pomocą elektrofonów (elektromechanicznych i elektronicznych instrumentów muzycznych) oraz urządzeń elektronicznych, przetwarzających dźwięki pozamuzyczne lub

generowane przez tradycyjne instrumenty akustyczne. Jest grana przede wszystkim w klubach nocnych i dyskotekach.

– Jesteśmy bardzo zadowoleni z przebiegu imprezy pod względem frekwencyjnym i organizacyjnym. Wszystkie cele, które sobie postawiliśmy, udało się zrealizować. Ludzie byli zachwyceni techniką sceniczno-artystyczną i pirotechniką – podsumowali organizatorzy. (FENIX)



ROZDRAŻEW

# Upał nie przeszkodził w integracji

Po przerwie spowodowanej pandemią i towarzyszącymi jej obostrzeniami do kalendarza imprez powróciły Dni Gminy Rozdrażew. Na mieszkańców czekało wiele atrakcji.

Impreza odbyła się na terenie przy Chacie na Rozdrożu. Obchody rozpoczęły się w sobotę. Wówczas zorganizowano zabawę taneczną, na której przygrywał zespół ADEX.

W niedzielę przez Rozdrażew przemierzyła parada pieszych i pojazdów bezsilnikowych, której towarzyszyli miłośnicy zabytkowych samochodów. Pośród aut przeważały kultowe fiaty 126p. Motywem przewodnim parady było poparcie pokoju na świecie i sprzeciw wobec wojny na Ukrainie. Uczestnicy przeszli z parkingu przy przedszkolu na teren imprezy, a najbardziej kreatywne osoby zostały nagrodzone.

Oficjalnego otwarcia wydarzenia dokonał wójt Mariusz Dymarski. Następnie



przyszł czas na występy artystyczne w wykonaniu przedszkolaków i uczniów z placówek z terenu gminy, a także animacje i zabawy dla dzieci, prowadzone przez Teatr Avatar z Legnicy.

Na scenie pojawili się też goście z Ukrainy, którzy przebywają w gminie

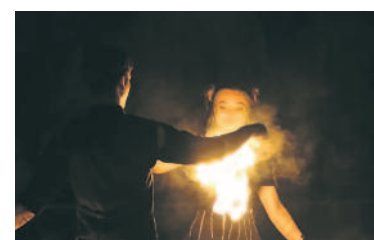
Rozdrażew. Wystąpili w towarzystwie zespołu Rozdrażewianie.

Gwiazdą wieczoru był Kabaret K2, który skutecznie rozśmieszał publiczność. Uczestników wydarzenia swoim programem „Golden night” zachwycił Teatr Ognia Infernal. Świętowanie za-



kończył koncert zespołu Bossy Rock Cover Band.

W trakcie imprezy nie zabrakło stoisk gastronomicznych. Spróbować można było także dań ukraińskich. (LENA)





SP NR 1 KOŹMIN WŁKP.

# Innowacyjne projekty i programy w koźmińskiej Jedynce

W studiu Kuratorium Oświaty w Poznaniu odbyła się konferencja online, poświęcona projektowi „Laboratoria Przyszłości”, na który wielkopolskie szkoły podstawowe otrzymały ponad 94 miliony złotych. W spotkaniu uczestniczył Jacek Zawodny, dyrektor SP nr 1 w Koźminie Wlkp.

Celem konferencji było przedstawienie przykładów działań organizacyjnych i metodycznych, realizowanych w ramach projektu. Mówili o nich J. Zawodny z koźmińskiej Jedynki, Alina Żalik – dyrektor Zespół Szkół w Kąkolewie, Robert Dorawa – wicedyrektor Szkoły Podstawowej im. A. Mickiewicza w Skokach, Małgorzata Wysocza – dyrektor Szkoły Podstawowej we Władysławowie, Anna Zimna – dyrektor Szkoły Podstawowej w Bieganowie.

Program „Laboratoria Przyszłości” ma na celu wsparcie wszystkich szkół podstawowych w budowaniu wśród uczniów kompetencji przyszłości z tzw. kierunków STEAM (nauka, technologia, inżynieria, sztuka oraz matematyka). – *W Kuratorium Oświaty w Poznaniu zaprezentowałem jeden z warsztatów, jaki placówka realizuje w ramach programu „Laboratoria Przy-*



FOT. Archiwum Kuratorium Oświaty w Poznaniu

*szłości”. Szkoła pozyskała z programu 108 tys. zł na zakup pomocy dydaktycznych, w tym urządzeń do zajęć z przygotowywania posiłków, robotyki, programowania, a także laptop, tablet, aparat fotograficzny, kamerę i drukarkę 3D. Cieszę się, bo pozyskane środki z różnych źródeł wzbogacają infrastrukturę i bazę dydaktyczną szkoły, co przyczynia się do jej rozwoju i służy naszym uczniom – powiedział Jacek Zawodny, dyrektor SP nr 1 w Koźminie Wlkp.*

Warto podkreślić, iż SP nr 1 w Koźminie Wlkp. w roku szkolnym 2021/2022 realizowała aż osiem programów i projektów, dzięki którym udało się pozyskać dodatkowe środki finansowe. Przyczyniły się one

do wzbogacenia infrastruktury placówki. Wśród projektów i programów były i takie, których głównym celem jest edukacja uczniów.

W koźmińskiej Jedynce zrealizowano: program oświatowej subwencji ogólnej MEN, program „Aktywna tablica”, „Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025”, program „Poznaj Polskę”, projekt „E-lider”, projekt „Cyfrowa Szkoła Wielkopolski@ 2020”, projekt „Centrum Mistrzostwa Informatycznego”, program „Laboratoria Przyszłości”.

Łącznie w minionym roku szkolnym z owych programów i projektów udało się pozyskać dla szkoły ponad 200 tysięcy złotych.

OPRAC. (ANKA)

**MAXIMAL**  
WYKOŃCZENIA WNĘTRZ

606 172 674

max.mal@o2.pl ul. Leśna 34, 63-714 Kobierno

## OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Sulmierzycach, działająca na podstawie art. 38 ust. 1 i 2, art. 40 ust. 1 pkt. 3 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz. U. z 2021r. poz. 1899 z późn. zmianami) oraz art. 16 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2021r. poz. 2213)

### OGŁASZA

Przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż na własność nieruchomości gruntowej położonej w Sulmierzycach przy ul. Rynek 32, zabudowanej budynkiem użytkowo-mieszkalnym oraz użytkowym na działce nr 1763 zapisanej w KWKZ 1R/00016102/4, będącej własnością Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”.

#### 1. TERMIN I MIEJSCE PRZETARGU

Przetarg odbędzie się biurze Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Sulmierzycach przy ul. Rynek 32 w dniu 30 czerwca 2022r. o godz. 10.00.

#### 2. CENA WYWOŁAWCZA

Cena wywoławcza wynosi łącznie 510.000,00 zł (słownie: pięćset dziesięć tysięcy złotych 00/100). O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu. Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych, tj. 5100,00 zł

3. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest uiszczenie wadium pieniężnego w wysokości 100.000,00 zł (słownie sto tysięcy złotych) nie później niż do dnia 27 czerwca 2022r. na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Sulmierzycach – nr 60 8410 1013 0000 0895 2000 0001. W tytule wpłaty wadium należy podać położenie nieruchomości, a także podać imię i nazwisko (w przypadku osób fizycznych), nazwę podmiotu (w przypadku osób prawnych). Osobom, które nie wygrały wadium pieniądze zostaną zwrócone na konto podane w terminie 1 lipca 2022r., natomiast wadium wpłacone przez uczestnika, który wygrał przetarg, zalicza się do wadium na poczet ceny nabycia nieruchomości.

4. W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne, osoby prawne lub jednostki organizacyjne, niebędące osobami prawnymi, którym ustawa przyznaje zdolność prawną. Oferty pisemne należy składać w terminie do dnia 24 czerwca 2022r. listami poleconymi na adres Spółdzielni.

Przed przystąpieniem do przetargu konieczne jest przedłożenie dowodu tożsamości przez uczestnika przetargu. Uczestnik, który wygrał przetarg, związany jest wylicytowaną ceną do upływu zawarcia umowy notarialnej.

Cena płatna jest na konto Spółdzielni nie później niż do dnia zawarcia umowy notarialnej przenoszącej własność. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie przystąpi do zawarcia umowy sprzedaży w miejscu podanym przez Spółdzielnię, Spółdzielnia może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu bez podania przyczyn. Dodatkowe informacje można uzyskać w Zarządzie Spółdzielni w Sulmierzycach przy ul. Rynek 32.



## ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH I OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH W KROTOSZYNIE

**ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ !!!  
JESTEŚMY NAJLEPSI :)**

I Niepubliczne Technikum dla Młodzieży  
Niepubliczna Branżowa Szkoła I stopnia dla Młodzieży

**Nie tylko ZA DARMO, ale także bez obowiązkowych składek na różne komitety :)**

**Kończysz szkołę podstawową ?  
Zastanawiasz się „...i co dalej ?”  
Zapraszamy do Naszych szkół !**



Przygotowaliśmy nowy projekt szkół dla młodzieży w formule oferującej bezpieczeństwo, ograniczenie stresu, przyjazną i bardzo dobrze wyposażoną szkołę. Proponujemy naukę w małych grupach od 10 do 24 osób w klasie. Wszystkie pracownie i sale lekcyjne są doskonale wyposażone w pomoce dydaktyczne. **Uwaga! Budynki szkolne przystosowane są dla osób niepełnosprawnych ruchowo.**



**GARAŻE Blaszane KOJCE dla Psów  
BRAMY Garażowe**

Najniższe **CENY** Różne wymiary  
Transport i montaż **GRATIS** cały KRAJ  
Dogodne **RATY** **GARAŻE WZMOCNIONE** **AUTOMATYKA DO BRAM**

**www.konstal-garaze.pl**  
61-812-54-69 63-278-62-25 68-419-03-39 509-574-644  
62-586-07-83 65-619-34-15 65-526-20-87 509-058-388

**KONKURENCYJNE CENY** **SKUP ZŁOMU**  
**ROMEX** metali kolorowych  
oraz metali rzadkich

**509 493 520**  
możliwość odbioru własnym transportem  
KROTOSZYN - ul. Gorzupska 30

**INTERNET + TELEWIZJA**

**J4R4 JAM30X HD**

**TELEWIZJA**  
Blisko 270 kanałów  
w jakości HD oraz 4K

**INTERNET**  
światłowodowy i bezprzewodowy

Zapoznaj się z naszą ofertą na [www.jaranet.pl](http://www.jaranet.pl) oraz [www.jambox.pl](http://www.jambox.pl)

**Skup bydła na ubój z konieczności**

**608 227 570** **Skup macior i knurów**



**mgr Magdalena Serafiniak**  
POŚREDNIK W OBROTCIE NIERUCHOMOŚCIAMI  
Licencja Zawodowa Nr 15066

#### DZIAŁKI

- Osusz** – działka budowlana o pow. 3038 m.kw.  
Cena 70 zł/m<sup>2</sup>
- Kobierno** – działka budowlana o pow. 2347 m<sup>2</sup>,  
cena 75 zł/m<sup>2</sup>
- Krotoszyn** – Wiewiórowskiego – działka dec.  
o warunkach zabudowy 3793m.kw.  
Cena 100 zł/m.kw.
- Chachalnia** – działka o pow. 9984 m<sup>2</sup>, możliwość  
podziału na mniejsze działki budowlane.  
Cena 60 zł/m<sup>2</sup>
- Ostrowasy** – działka z wydaną decyzją o warunkach  
zabudowy - cele inwestycyjne, powierzchnia  
2,75 h. Działka znajduje się przy drodze Sulmierzyce -  
Milicz.  
Cena 190 000 zł
- Krotoszyn**, ul. Słodowa - działka o powierzchni  
791m<sup>2</sup> woda, prąd, gaz w drodze Słodowej.  
Nieruchomość przeznaczona pod cichą działalność.  
Cena 190 000 zł
- Krotoszyn**, ul. Ostrowska - działka o powierzchni  
4194 m<sup>2</sup> zabudowana budynkiem do generalnego  
remontu lub rozbiórki, w miejscowym planie  
jako teren zabudowy mieszkalnej rezydencjonalnej.  
Cena 140 zł / m<sup>2</sup>
- Krotoszyn**, ul. Ostrowska - działka budowlana o  
powierzchni 2637 m<sup>2</sup>. Ujęta w miejscowym planie  
jako teren zabudowy mieszkalnej, rezydencjonalnej.  
Cena 140 zł / m<sup>2</sup>

- Krotoszyn**, ul. Ostrowska- działka o powierzchni  
2503m<sup>2</sup>, ujęta w miejscowym planie jako teren  
zabudowy mieszkalnej rezydencjonalnej.  
Cena 140 zł / m<sup>2</sup>
- Krotoszyn**, ul. Ostrowska – działka o powierzchni  
2308 m<sup>2</sup>. Ujęta w miejscowym planie jako teren  
zabudowy mieszkalnej rezydencjonalnej.  
Cena 140 zł/m<sup>2</sup>
- Krotoszyn**, ul. Ostrowska- działka o powierzchni  
4086 m<sup>2</sup>. Ujęta w miejscowym planie jako teren  
zabudowy mieszkalnej rezydencjonalnej.  
Cena 140 zł/m<sup>2</sup>
- Krotoszyn**, ul. Wiewiórowskiego- działka o powi-  
erzchni 1191m<sup>2</sup>, ujęta w miejscowym planie jako  
teren zabudowy jednorodzinnej. Do nieruchomości  
doprowadzone są przyłącza: elektryczne,  
wodne oraz kanalizacyjne, sieć gazowa w drodze  
dojazdowej. Na działkę została nawieziona  
ziemia w celu wyrównania terenu. Możliwość zak-  
upienia działki wraz z projektem nowoczesnego  
domu o powierzchni ok. 230 m<sup>2</sup>.  
Cena 249 000 zł

#### DOMY JEDNORODZINNE

- Krotoszyn**, ul. Mickiewicza - kamienica,  
o powierzchni ok. 500m<sup>2</sup> : piwnica- 120 m<sup>2</sup>,  
parter, 120m<sup>2</sup> (dwa mieszkania : 62m<sup>2</sup> i 58m<sup>2</sup>)  
- ogrzewanie: piece kaflowe , I piętro – 125 m<sup>2</sup>  
(dwa mieszkania 65m<sup>2</sup> i 60m<sup>2</sup>)  
- ogrzewanie: piece kaflowe, II piętro -135m<sup>2</sup>  
(jedno mieszkanie) - ogrzewanie pelet , oraz budynek  
gospodarcze - działka o powierzchni 790 m<sup>2</sup>, działka  
drogowa 34 m<sup>2</sup>.  
Cena 1850 000
- Krotoszyn**, ul. Staszica - dom wolnostojący,  
o pow. ok. 300m<sup>2</sup>, 3 kondygnacje, parter:  
2 pokoje, 2 pomieszczenia gospodarcze, łazienka,  
salon z aneksem kuchennym, piętro: 3 pokoje,  
przedpokój, łazienka, poddasze użytkowe: przed-  
pokój, pokój, łazienka.  
Działka o powierzchni ok. 469 m<sup>2</sup>.  
Cena: 960 000zł.

#### MIESZKANIE SPRZEDAŻ

- Krotoszyn**, ul. Słodowa- mieszkanie o powierzchni  
90,57 m<sup>2</sup>, parter: 4 pokoje, kuchnia, łazienka,  
ogrzewanie gazowe. Możliwość korzystania z pod-  
wórza. Bezpośrednie wejście od ul. Słodowej.  
lokal idealnie nadaje się pod działalność gospo-  
darczą. Cena 260 000 zł
- Krotoszyn**, ul. Słodowa- mieszkanie o powierzchni  
78,76 m<sup>2</sup>, parter: 3 pokoje, kuchnia , łazienka z wanną  
ogrzewanie gazowe. Możliwość korzystania z pod-  
wórza. Cena 235 000 zł
- Krotoszyn**, ul. Słodowa- mieszkanie o powierzchni  
81,93 m<sup>2</sup>, 1 piętro, 2 pokoje, pokój z aneksem  
kuchennym, łazienka z wanną, ogrzewanie  
gazowe. Możliwość korzystania z podwórza.  
Cena 225 000 zł
- Krotoszyn**, ul. Słodowa- mieszkanie o pow. 82,63 m<sup>2</sup>  
2 piętro, 3 pokoje, kuchnia łazienka z prysznicem,  
ogrzewanie gazowe. Możliwość korzystania z pod-  
wórza. Cena 155 000 zł
- Krotoszyn**, ul. Przemysłowa- mieszkanie o powierzchni  
63,4 m<sup>2</sup>, 2 piętro, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, wc,  
przedpokój, balkon, piwnica, ogrzewanie gazowe,  
garaż. Cena 330 000 zł z garażem.
- Baszków** - mieszkanie o powierzchni 150 m<sup>2</sup>,  
parter, 6 pokoi, kuchnia ze skrytką, łazienka,  
aneks kuchenny, pomieszczenia socjalne, balkon.  
Ogrzewanie centralne, garaż. Cena 250 000 zł
- Krotoszyn**, ul. Konstytucji 3 Maja - mieszkanie o  
powierzchni ok. 67m<sup>2</sup>, 2piętro, 3pokoje, kuchnia, ła-  
zienka przedpokój, piwnica. Ogrzewanie gazowe +  
piece kaflowe. Cena 335 000zł.

#### DZIERŻAWA - NAJEM- SPRZEDAŻ

- Krotoszyn**, Rynek - lokal usługowo - handlowy o powierzchni  
ok. 150 m<sup>2</sup>. Parter: sala sprzedażowa, chłodnia, toaleta, piętro: 2  
pomieszczenia łazienka z prysznicem. Ogrzewanie gazowe.  
Czynsz 4000 zł miesięcznie .
- Krotoszyn**, ul. Staszica - lokal użytkowy o powierzchni 20m<sup>2</sup>,  
dodatkowo pomieszczenie socjalne, toaleta, poczekalnia oraz  
miejsce parkingowe. Ogrzewanie elektryczne. Czynsz 2000  
zł brutto miesięcznie - woda, prąd, śmieci w czynszu.
- Wyganów** - pomieszczenia gospodarcze - stodoła  
ok. 188m<sup>2</sup>, obora i chlewnia ok. 269m<sup>2</sup>, chlewnia 352m<sup>2</sup>,  
garaż 245m<sup>2</sup>.  
Najem na dowolny cel. Czynsz 2500 zł (za całość).
- Krotoszyn**, ul. Słodowa - mieszkanie w kamienicy o powierzchni  
ok. 80m<sup>2</sup>, parter, ogrzewanie gazowe, 3 pokoje, kuchnia ła-  
zienka, przedpokój. Możliwość korzystania z podwórza, osobne  
wejście z mieszkania na podwórze. Mieszkanie nieumeblowane,  
wymaga odmalowania. Opłaty prąd, gaz, woda, śmieci  
Czynsz 1300 zł miesięcznie.
- Krotoszyn**, ul. Słodowa- mieszkanie w kamienicy o powierzchni  
ok. 80m<sup>2</sup>, 2 piętro, 3 pokoje, kuchnia, łazienka z pryszni-  
cem, przedpokój, ogrzewanie gazowe. Możliwość korzysta-  
nia z podwórza. Opłaty prąd, gaz, woda, śmieci.  
Czynsz 1300 zł miesięcznie.
- Krotoszyn**, ul. Rynekowa - lokal handlowy o pow. ok 30  
m<sup>2</sup>, ogrzewanie 3 grzejniki na prąd, woda i odpady w  
czynszu. Czynsz 1500 zł. brutto miesięcznie.

**www.serafiniak.pl**

Wzembę w najem dom w okolicach Krotoszyna lub  
w centrum z budynkiem gospodarczym.

#### TANIEC

## Szymon i Roksanna znów w czołówce

11 czerwca Szymon Staškowiak wraz ze swoją partnerką rywalizowali w Grand Prix Polskiego Towarzystwa Tanecznego w Gogolinie (woj. opolskie). Para zajęła wysokie czwarte miejsce.

Dziewiąta edycja turnieju odbyła się w hali sportowej w Gogolinie. Organizatorami wydarzenia były Akademia Tańca Maestro Opole, Polskie Towarzystwo Taneczne Okręg Opolski. Kierownik zawodów, Paweł Szajda, podkreślał, że celem imprezy jest m. in. promocja tańca, możliwość rywalizacji i podwyższania klas tanecznych uczestników, a także dostarczanie rozrywki – zarówno sportowej, jak i artystycznej – mieszkańcom Gogolina.

Na parkiecie w szranki stanęło 200 par z całej Polski. Szymon Staškowiak wraz ze swoją partnerką, Roksanną Żyłą, zaprezentowali się w tańcach standardowych



w kategorii 16+ lat w klasie tanecznej B. Para wytańczyła sobie awans do finału. Ostatecznie Szymon i Roksanna uplasowali się tuż za podium, uzyskując kolejny punkt premium.

Tancerze podkreślają, że każdy turniej jest zwieńczeniem ich pracy na treningach,

ale wychodząc na parkiet, chcą bawić tańcem publiczność i robić to, co kochają.

Krotoszynianin trenuje na co dzień we Wrocławskiej Akademii Tańca. Dojazdy na treningi nie byłyby możliwe, gdyby nie wsparcie rodziny, wiernych kibiców oraz gminy Krotoszyn.

OPRAC. (LENA)





## Nadleśnictwo Krotoszyn

# PRZYRODA

# Jak przygotować się do wyprawy do lasu?

**Niebawem rozpoczną się wakacje. To okres, w którym możemy więcej czasu poświęcić na wypoczynek na świeżym powietrzu. Aby uniknąć nudy i przełamać rutynę, warto wybrać się do lasu. To wspaniałe miejsce do uprawiania sportu, turystyki i rekreacji.**

Wybierając się do lasu, warto określić cel naszej wycieczki. Inaczej bowiem ubierzemy się na grzyby lub jagody, inaczej na obserwację zwierzyny, a jeszcze inaczej na długie leśne wędrówki. Jest jednak kilka podstawowych zasad dotyczących ubioru. Najważniejsze są buty. Najlepiej, aby był to wygodny model trekkingowy, usztywniający nogę w kostce. Dzięki temu zabezpieczymy się przed kontuzją w wyniku potknięcia lub poślizgnięcia. Wyższe buty to również lepsza ochrona przed ukąszeniami np. żmii.

Dodatkowym zabezpieczeniem przed owadami są długie spodnie, najlepiej ze ściągaczami. One utrudnią dostęp różnym kwiatowym pasażerom na gapę. Jeśli będą w jasnym kolorze, to będzie łatwiej zauważyć wędrującego po nich kleszcza. Spodnie powinny być zaopatrzone w wiele kieszeni, w których łatwo pomieścić niezbędny drobny ekwipunek, np. scyzoryk, plastry czy bandaże.

Nie powinniśmy również zapominać o czapce z daszkiem, a najlepiej kapeluszu. One ochronią nas przed słońcem i owadami. Koniecznie należy zaopatrzyć się w dobry środek odstrasżający komary i kleszcze. Należy nim spryskać wszystkie odsłonięte części ciała, a także „wejścia” do nogawek, rękawów i okolice kołnierzyka.

Niestety, zastosowanie się do tych zasad nie daje stuprocentowej ochrony przed ukąszeniem. Dlatego po powrocie do domu należy dokładnie obejrzeć całe ciało w poszukiwaniu kleszczy. Jeśli okaże się, że jakiś na nas żeruje, nie panikujmy. Pamiętajmy, że nie wolno go niczym smarować, gdyż powoduje to wymioty, które w całości trafiają do naszego organizmu. Kleszcza trzeba delikatnie usunąć, chwytając go paznokciami, pęsetą lub specjalnymi kleszczolapkami (do kupienia w aptece) i wykręcając w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Szybkie usunięcie pasożyta znacznie zmniejsza ryzyko zarażenia się chorobami przez niego przenoszonymi. Do lekarza powinniśmy się udać, gdy po kilku, kilkunastu dniach wokół miejsca ukąszenia pojawi się czerwony pierścień, który może zmieniać lokalizację na ciele, to tzw. rumień wędrujący. To znak, że zostaliśmy zarażeni krętkami borelii. Na szczęście na tym etapie choroba powinna się łatwo poddać antybiotykoterapii.

Nasza odzież powinna być lekka i oddychająca. Najlepiej sprawdzają się tkaniny z membraną oddychającą, które chronią przed deszczem i wiatrem, przepuszczając jednocześnie na zewnątrz nadmiar wilgoci z potu. Na wycieczki do lasu wystarczy membrana o parametrach 5 tys. mm H<sub>2</sub>O i 5 tys. g/m<sup>2</sup>/24h.

Krotoszyńskie lasy pełne są wyjątkowych, urokliwych miejsc. Znajdziemy w nich niezwykle przyrodnicze perełki, ślady historii, miejsca rekreacyjne, szlaki rowerowe, ścieżki edukacyjne, jagody, grzyby, poziomki. Z pewnością każdy może mieć swój powód, aby odwiedzić nasze lasy i dla każdego starcy miejsca.

Abyśmy wszyscy mogli korzystać z uroków leśnych wycieczek, powinniśmy również przestrzegać kilku podstawowych zasad. To tzw. leśny savoir-vivre. Dzięki temu las zawsze będzie przyjaznym miejscem dla każdego turysty. Do zobaczenia na szlaku. Darz bór!

**PRZEMYSŁAW ŚWIERBLEWSKI**

**LEŚNY SAVOIR-VIVRE**

- Parkuj w wyznaczonych miejscach, nie wjeżdżaj do lasu samochodem, quadem ani motocyklem.** (Icon: car, trees, parking 'P')
- Możesz zabrać ze sobą psa, ale prowadź go na smyczy.** (Icon: person with dog)
- Uszanuj mieszkańców lasu – zachowaj ciszę.** (Icon: bird, person)
- Biwakuj i rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych.** (Icon: tent, fire)
- Nie kop ani nie niszczyć niejadalnych grzybów.** (Icon: mushrooms)
- Dbaj o czystość – zabierz śmieci ze sobą.** (Icon: person with trash bin)
- Kolekcjonuj wspomnienia, rośliny zostaw w lesie.** (Icon: person with plant)

**#BĄDŹ DOBRY DLA LASU**





Zadbaj o swój stan zdrowia i wygląd!

Znajdź nas na 

# Twoje zdrowie, uroda i relaks

## INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIEŁĘGNIARSKA

**Ewa Jarmużek**

PIEŁĘGNIARKA ŚRODOWISKOWO - RODZINNA

### ŚWIADCZENIA PIEŁĘGNIARSKIE

WSZYSTKIE ZLECENIA PROSZĘ ZGŁASZAĆ POD NR TELEFONU:

**605 573 677**

Terminy przyjęć w gabinecie:  
pon.-pt. 9.00-10.00 oraz 16.30-17.00.

**NOWA LOKALIZACJA!**

**KROTOSZYN, UL. TARTACZNA 7**



Sklep medyczny  
**arm-medica**

**SPRZEDAŻ  
ORAZ  
WYPOŻYCZALNIA  
SPRZĘTU  
MEDYCZNEGO**

realizujemy wnioski  
**NFZ**

Krotoszyn  
ul. Plac Targowy 11  
tel. 795 400 065

Koźmin Wlkp.  
ul. Poznańska 27  
tel. 602 172 189

Milicz  
ul. Kopernika 2  
tel. 606 907 314



## Rehabilitacja Katarzyna Matyla

### Masaże:

- leczniczy • klasyczny • segmentarny
- limfatyczny • sportowy • relaksacyjny

- Kinezyterapia
- Gimnastyka korekcyjna

Dotychczasowe w pracy zawodowej starszej i w sypialni starszej



**600 282 205**

## JAMA USTNA

### Afty – co powinniśmy o nich wiedzieć?

Niewielkie afty potrafią być przyczyną ogromnego bólu. Pojawiają się w każdym wieku, jednak zdecydowanie częściej u kobiet niż u mężczyzn. Powodują dyskomfort, utrudniając mówienie i jedzenie.

Afty to małe i bolesne zmiany, które pojawiają się niekiedy w jamie ustnej. Najczęściej można je zauważyć na śluzówce policzków, warg, a także na języku i okolicy podjęzykowej. Mają postać niewielkich, płtych nadżerek lub owrzodzeń, które pokryte są włóknikowym nalotem o białej, żółtej lub szarawej barwie, otoczonym zapalną obwódką. Mogą występować pojedynczo, jak również w większych grupach i utrzymują się od paru dni do nawet kilku tygodni.

Należy jednak pamiętać, że w przeciwieństwie do opryszczki wargowej afty nie są zaraźliwe, ponieważ nie są następstwem infekcji wirusowej. Zanim pojawią się w danym miejscu, możemy odczuwać tam pieczenie i mrowienie.

Przyczyny występowania aft nie są jeszcze do końca poznane. Lekarze wskazują jednak na szereg czynników, które mogą mieć wpływ na pojawianie się małych aft. Zalicza się do nich m.in. nieodpowiednią higienę jamy ustnej, próchnicę, uszkodzenia



śluzówki (powstałe podczas szczotkowania zębów lub po zabiegu dentystrycznym), aparat ortodontyczny, źle dobraną protezę, stosowanie silnych antybiotyków, stres, alergię, skłonności genetyczne czy też żywność zawierającą konserwanty. Leczenie aft powinniśmy rozpocząć od wyeliminowania wszelkich czynników, które mogą je powodować. Należy zatem wyleczyć wszelkie ubytki zębowe, usunąć płytkę nazębną oraz kamień i kompleksowo zadbać o jamę ustną. Jeśli nosimy aparat ortodontyczny lub protezę, powinniśmy skonsultować się ze stomatologiem w celu wyregulowania lub korekty tych elementów. Aby zmniejszyć dyskomfort towarzyszący wystąpieniu aft, powinniśmy ograniczyć w naszej diecie pokarmy kwaśne i gorące, gdyż mogą one podrażnić śluzówkę. W aptekach dostępnych jest wiele preparatów pomocnych w leczeniu aft.

**OPRAC. (LENA)**



ul. Żwirowa 8A. 63-700 Krotoszyn



REHA COMPLEX

mgr NATALIA JASIAK

## FIZJOTERAPIA KOBIEC

- Rehabilitacja kobiet w ciąży m.in. bóle kręgosłupa, obrzęki, nietrzymanie moczu, relaksacja
- Gimnastyka kobiet w ciąży
- Gimnastyka kobiet po porodzie
- Rozejście mięśni prostych brzucha w ciąży i po porodzie
- Terapia blizny po zabiegach ginekologicznych
- Rehabilitacja kobiet po porodzie
- Terapia dna miednicy m.in. nietrzymanie moczu



tel. 602-124-726

facebook.com/rehacomplex

CENTRUM MEDYCZNE  
CELSUSNFZ  
Narodowy Fundusz ZdrowiaDr n. med. Rafał Wichman  
specjalista chirurg proktolog

- Choroby tarczycy, flebologia.
- USG jamy brzusznej, USG tarczycy.
- Choroby układu żylnego – skleroterapia, leczenie pajęczek naczyń, teleangiatazji, zmian żyłaków.
- Choroby jelita grubego, odbytnicy, żyłki odbytu (choroba hemoroidalna, szczeliny odbytu, przetoki oko odbytnicze, świąd odbytu).
- Usuwanie zmian skórnych wszelkiego typu: wrostające paznokcie, brodawki wirusowe, odciski, znamiona barwnikowe, tłuszczaki (z badaniem histopatologicznym).
- Leczenie operacyjne przepuklin, tarczycy, żyłaków odbytu i kończyn dolnych.
- Zabiegi medycyny estetycznej (botoks, kwas hialuronowy).

Dr n. med. Aleksandra Szewczyk  
specjalista dermatolog

GABINETY PRYWATNE

przyjmują w Centrum Medycznym CELSUS  
Krotoszyn, ul. Łukasiewicza 42

Rejestracja telefoniczna

627 202 069

### KOBIETA

## Ćwiczenia hipopresyjne w uroginekologii

**Żyjesz pełnią życia... - praca, dom, dzieci etc. Ból pleców, przepukliny, niewydolne dno miednicy, a nawet wypadanie macicy. Dolegliwości powstrzymują Cię od codziennych czynności, zabawy z dziećmi, aktywności fizycznej...**

Nie daj sobie wmówić, że to normalne w pewnym wieku, po porodzie. Założ wkładkę i żyj dalej! NIE! NIE!! NIE!!! Tak, nie musi być. To, że owo zjawisko jest powszechne, nie znaczy, że jest normą.

### Czym jest hipopresja?

To trening, w którym bardzo ważne są postura i oddech; to krótka, płynna seria póz, ćwiczeń i technik oddechowych. Techniki wymagają skupienia, świadomości ciała, koncentracji, umiejętności pracy z oddechem i przeponą. Trening hipopresyjny wydaje się być łatwy, jednak niestety pozory mylą. Ćwiczyć może każdy, głównym zadaniem jest przekwalifikowanie mięśni kręgosłupa zgodnie z pracą, do jakiej zostały przeznaczone. W szczególności trening hipopresyjny przeznaczony jest dla osób mających dysfunkcje ze strony dna miednicy - nietrzymanie moczu, obniżenie narządów dna miednicy, dysfunkcje seksualne, endometriozę, podwyższone napięcie mięśni DM, zanik aktywności MDM, dla osób, które chcą wzmocnić swój kręgosłup - dzięki treningowi nie powodują nacisku na dno miednicy, a także dla osób z wadami postawy, z „nieruchomą” przeponą, z zaburzonym wzorcem oddechowym.

Trening taki polecany jest również dla kobiet, które chcą przygotować się do ciąży albo po ciąży zamierzają odzyskać równowagę w DM. Dodatkowym atutem hipopresji jest zmniejszenie obwodu talii, spłaszczenie

mięśni brzucha, poprawa wyników sportowych i krążenia.

Zadaniem próżni, którą uzyskujemy podczas ćwiczeń, jest przesunięcie narządów jamy brzusznej i miednicy w kierunku dogłowym i ustabilizowanie ich. Powtarzane, zapewnia trzewiom drenaż, a układ mięśniowy ulega wzmocnieniu i mobilizacji.

Zestaw ćwiczeń hipopresyjnych zaprogramuje Twoje mięśnie kręgosłupowe, by kontrolowały ciśnienie świadomie i podświadomie. Twoje ciało, Twój kręgosłup i mięśnie dna miednicy zaczną działać prawidłowo, gdy nauczą się pracować mimowolnie i bez zastanawiania się.

(mgr Natalia Jasiak)



### SCHORZENIA

## Jak przebiega atak kolki nerkowej?

**Niektórzy pacjenci czekają za diagnozą kamicy nerkowej nawet przez kilka lat. O chorobie dowiadujemy się najczęściej wtedy, gdy nierozpuszczalne złoży są na tyle duże, że trudno im się przedostać przez drogi moczowe.**

Mocz nasycony jest różnymi składnikami, jak np. szczawianem wapnia. Prawidłowe odżywianie i przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów powoduje ich rozpuszczanie, a następnie wydalanie. Zdarza się jednak tak, że mocz jest przesycony danym składnikiem (poza szczawianem wapnia może być to też fosforan wapnia, struwit albo cystyna). Prowadzi to do wytrącenia z roztworu i tworzenia się złoży w drogach moczowych. W pierwszej fazie choroby są one niewielkie i tworzą tzw. piasek nerkowy. Z czasem jednak wiążą się w większe kompleksy, otaczając jądro krystalizacji. Wówczas powstaje kamień nerkowy, o którego istnieniu możemy nie mieć pojęcia, aż do czasu kiedy zacznie się przesuwac do

moczowodu. Wywoła to ból w okolicy lędźwiowej, który promieniuje do pachwiny, jądra, prącia lub przyśrodkowej powierzchni uda. Ból jest na tyle silny, że porównuje się go do bólu porodowego. Mogą mu towarzyszyć nudności, wymioty, bledosc skóry, poty. Jeśli dojdzie do zakażenia układu moczowego, pojawi się też gorączka. Dolegliwość ustąpi dopiero wtedy, kiedy kamień zostanie wydalony.

W większości przypadków dzieje się to samoistnie. Niekiedy jednak kamienie są na tyle duże, że trzeba rozbić je za pomocą tzw. fali wstrząsowej (ESWL). Choroba ma charakter nawrotowy, wieloletni. Średni czas dzielący kolejne napady kolki nerkowej wynosi dziewięć lat. Schorzenie występuje trzy razy częściej u mężczyzn niż u kobiet.

OPRAC. (LENA)

mgr Ewa Szczepanek-Talaga  
FizjoAktive

## KOMORA HIPERBARYCZNA



### GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA

MASAŻ  
LECZNICZYTERAPIA  
MANUALNA

## REHABILITACJA

+48 667 347 596 ul. Łukasiewicza 42  
63-700 Krotoszyn

### FIZJOAKTIVE

## Skorzystaj z tlenoterapii!

**Najbardziej intensywna pora roku, jaką jest lato, dodaje nam nie tylko pięknych promieni słonecznych, ale i również dodatkowego ruchu – wysiłku fizycznego. Tlenoterapia hiperbaryczna to idealny sposób, by przygotować organizm do lata.**

Dzięki panującemu wewnątrz komory wyższemu ciśnieniu dostarczamy ok. 14 razy więcej tlenu niż normalnie, co jest niczym legalny doping. Niedostateczna ilość tlenu wpływa niekorzystnie nie tylko na mięśnie, ale również narządy wewnętrzne. Systematyczne korzystanie z zabiegów tlenowych obniża częstotliwość występowania kontuzji, zakwasów, jak również zmniejsza stopień odwodnienia organizmu. Pozwala na szybszą regenerację sił po intensywnym wysiłku, a dzięki właściwemu dotlenieniu komórek następuje lepsze ukrwienie i szybsze dostarczenie składników odżywczych do wszystkich tkanek organizmu.

Podrażnienia skóry, wszelkiego rodzaju oparzenia i inne zmiany wymagają tlenu, żeby poprawić krążenie krwi, odżywić komórki i pobudzić kolagen do produkcji nowych włókien. Jeśli skóra nie jest dotleniona, starzeje się szybciej. Można jednak zahamować ten proces i odzyskać młody wygląd dzięki zabiegom w komorze hiperbarycznej.



## UPAŁY

## SKUTECZNE NAWADNIANIE ORGANIZMU LATEM

Kalendarzowe lato już za rogiem, pogoda coraz piękniejsza, temperatury wyższe, dlatego dzisiaj krótko o odpowiednim nawodnieniu organizmu podczas upalnych dni.

Nasze organizmy w 70 procentach składają się z wody, która pełni wiele ważnych funkcji. Można jej przypisać chociażby transport i wchłanianie składników odżywczych, udział w termoregulacji czy usuwanie ubocznych produktów przemiany materii. Ilość wypijanych płynów jest uzależniona od płci, wieku, masy ciała, spożywanych pokarmów, aktywności fizycznej oraz temperatury powietrza.

Odpowiednie nawodnienie, zaraz obok racjonalnego odżywiania, jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia. Wielu z nas po szklankę wody sięga dopiero wówczas, gdy odczuwa pragnienie – jest to już pierwsza oznaka odwodnienia. Warto pamiętać, że spadek nawodnienia nawet o 3% niesie za sobą poważne konsekwencje. Pierwszymi widocznymi objawami są zmęczenie, senność, zawroty głowy i osłabienie. Deficyt wody w organizmie powoduje spowolnienie przemiany materii, co szczególnie istotne przy redukcji masy ciała, która staje się wówczas mniej efektywna. Dodatkowo podczas wysokich temperatur ubytek wody z organizmu jest niezwykle wysoki, ponieważ znacznie więcej jej tracimy przez skórę wraz potem.

Zgodnie z normami rekomendowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia kobiety powinny spożywać ok. 2l płynów dziennie, mężczyźni natomiast ok. 2,5l. Oczywiście jest to teoretyczny poziom spożycia, do którego trzeba indywidualnie przeanalizować czynniki wpływające na ewentualny wzrost zapotrzebowania na wodę.

Należy wspomnieć, że do puli wypijanych płynów trzeba doliczyć również wodę zawartą w spożywanych posiłkach. Latem wybawieniem są świeże owoce i warzywa, które doskonale wspomogą nawodnienie organizmu. Spośród warzyw świetnie sprawdzają się ogórki, pomidory, cukinia i rzodkiewki. Natomiast wśród owoców królują arbuzy, truskawki, grejpfruty czy maliny.

W upalne dni warto sięgać po przekąski w formie owocowo-warzywnych koktajli i smoothie. Przyrządzone ze świeżych składników, będą nie tylko bombą witaminową, ale również znacznie poprawią samopoczucie poprzez orzeźwienie organizmu. Latem możemy śmiało bawić się takimi posiłkami z uwagi na wysoką dostępność owoców i warzyw.



Absolwentka dietetyki na Uniwersytecie Przyrodniczym. Od kilku lat prowadzi poradnię dietetyczną pod swoim nazwiskiem oraz przeprowadza warsztaty żywieniowe. Uczestniczka licznych szkoleń i konferencji dietetycznych. Głównym obszarem zainteresowań są diety w chorobach cywilizacyjnych.

Poradnia dietetyczna  
mg Monika Namysłowska

N.Z.O.Z. Przychodnia Eskulap  
ul. o. Serafina Niedbały 20  
63-200 Jarocin

Koktajle serdecznie polecam przyrządzać na bazie mlecznych napojów fermentowanych, które można znaleźć w bogatym asortymencie produktów nabiałowych,



oferowanych przez Okręgową Spółdzielnię Mleczarską w Jarocinie. Najczęściej polecanym przeze mnie napojem fermentowanym jest kefir. Tradycyjna, naturalna receptura jego produkcji sprawia, że napój ten nie ma sobie równych pod względem walorów smakowo-jakościowych. Jego delikatna konsystencja doskonale sprawdza się jako baza do koktajli. Jarociński kefir z uwagi na zawartość cennych kultur bakteryjnych jest doskonałym probiotykiem, ponadto zawiera witaminy z grupy B: witamina B1, B12, a także witaminę K i biotynę. Dodatkowym atutem tego orzeźwiającego napoju jest zawartość w nim wapnia i magnezu, a także niezbędnych aminokwasów. Kefir jest napojem niskoenergetycznym, a dzięki zawartości białka niezwykle syćącym. Jest bezpieczny również dla osób z nietolerancją laktozy, gdyż bakterie w nim zawarte częściowo rozkładają cukier mleczny.

Przekąska w formie koktajlu jest doskonałą formą posiłku dla osób zapracowanych. Warto wykorzystać warzywa i owoce dostępne o tej porze roku i zadbać o swoje zdrowie.

Poniżej przedstawiam kilka przepisów na letnie orzeźwienie, w których składniki wystarczy tylko zmiksować.

#### Borówkowy zawrót głowy

kefir OSM Jarocin 1,5% - 150g  
borówka amerykańska - 50g  
banan - 120g  
nasiona lnu - 10g

#### Klasyczna truskawka z nutą mięty

truskawki - 150g  
kefir OSM Jarocin 1,5% - 150g  
liście mięty - 6 sztuk

#### Smoothie z zielonej pietruszki

cytryna - 1/2 sztuki  
natka pietruszki - 8 gałązek (tylko liście)  
ksylitol - 25g  
woda mineralna niegazowana - 300g

## PROFILAKTYKA

## Poznaj wyniki badań i wyciągnij wnioski!

Zakończyła się realizacja dofinansowanego przez gminę Krotoszyn projektu pod hasłem „WYPRZEDŹ CZERNIAKA – ZBADAJ ZNAMIONA”. W czasie prowadzonej akcji specjalista onkolog badał występujące na skórze znamiona i pieprzyki, oceniał ich charakter i informował korzystających z badań beneficjentów o potencjalnych zagrożeniach dla zdrowia.

Z badań profilaktycznych skorzystało 33 bezpośrednich beneficjentów, którzy w indywidualnej rozmowie zostali także poinformowani o efekcie badania oraz o potrzebie podjęcia niezbędnych, eliminujących zagrożenie dla zdrowia działań. W czasie przeprowadzonej akcji:

- stwierdzono 10 przypadków zmian przedczerniakowych kwalifikujących się, z uwagi na zagrożenie dla zdrowia badanych, do usunięcia i dalszej diagnostyki histopatologicznej
- 16 beneficjentów poinformowano o potrzebie systematycznej, nawet co pół roku, kontroli zbadanych znamion, które z uwagi na ich aktualny stan docelowo mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia poszczególnych osób
- każdy z 33 beneficjentów został wyposażony w ulotkę szkoleniową, dotyczącą podstawowych zasad profilaktyki w przypadku tej właśnie choroby nowotworowej.

Biorąc powyższe pod uwagę, z uwagi na ograniczone metody leczenia oraz wyjątkową złośliwość czerniaka, przypominamy i zalecamy wszystkim samodzielnie kontrolę w celu identyfikacji nowych lub zmieniających się znamion. Do objawów, które winny budzić nasz niepokój i mobilizować do wizyty u lekarza dermatologa lub onkologa, należą:

- zmiany zachodzące w już istniejących znamionach, takie jak powiększanie się znamienia, zmiana jego kształtu, nierówne brzegi, niejednorodny kolor, świąd lub pieczenie w obrębie zmiany
- pojawienie się nowego ogniska barwnikowego, charakteryzującego się asymetrią, nieregularnymi i nieostrych granicami, nieregularnym zabarwieniem lub nadżerką w obrębie znamienia
- duży rozmiar znamienia, powyżej 0,5 cm.

Wyeliminowanie zagrożenia i wczesne wykrycie choroby to w 90% szansa na całkowite wyleczenie. Warto zatem prowadzić samoobserwację własnego organizmu, a dla pewności i własnego spokoju korzystać z badań profilaktycznych. Potencjalnych beneficjentów, którzy nie skorzystali z przeprowadzonej akcji badań profilaktycznych Stowarzyszenie POMÓŻMY SOBIE zaprasza na badania, które będą prowadzone podczas Dożynek Powiatowych w Kobylinie w dniu 21 sierpnia tego roku.

ALEKSANDRA OPALIŃSKA



## WZROK

## Suchość oczu – jak sobie z nią radzić?

**Wiele osób boryka się z problemem wysychania powierzchni oka. Do objawów tej dolegliwości zaliczamy przede wszystkim zaczerwienienie, pieczenie i uczucie uciskania oka przez ciało obce.**

Wysychanie gałki ocznej może powodować praca przy komputerze czy zbyt długie wpatrywanie się w smartfon. Efektem takich działań może być tak zwany zespół suchego oka, który jest jedną z najczęściej występujących chorób okulistycznych.

Jedną z głównych przyczyn problemu może być niestabilność kanału łzowego. Z wiekiem gruczoły wytwarzające łzy zaczynają wysychać. Szczególnie narażone na ten proces są kobiety w czasie menopauzy. W ich organizmie dochodzi wówczas do spadku produkcji estrogenów, a to właśnie te hormony stymulują pracę gruczołów łzowych. Ryzyko zachorowania zwiększa się też w trak-

cie noszenia soczewek kontaktowych. Do tego doliczyć należy schorzenia zapalne, operacje okulistyczne z powodu zaćmy czy jaskry, a także laserowe zabiegi korygujące wady wzroku.

Suchość gałki ocznej może wiązać się też z zażywaniem niektórych leków, np. beta-blokerów, preparatów przeciwalergicznych lub antydepresantów. Problem może zostać wywołany przez stosowanie kropli zawierających konserwanty.

Obrzęk, zaczerwienienie i wysuszony nabłonek rogówki sprawiają, że odczuwamy wrażenie posiadania ciała obcego w oku. Można porównać to do sytuacji, gdyby ktoś nasypał nam piasek do oczu. Kiedy gałka powierzchni oka zostaje podrażniona, może powodować kłopot z ostrzejszym widzeniem.


Suchość oczu jest schorzeniem nawracającym, ale można sobie z nią radzić domowymi sposobami. Przede wszystkim warto stosować krople nawilżające, najlepiej takie, które w swoim składzie nie posiadają konserwantów. Im bardziej przesuszone oko, tym krople powinny być gęstsze i stosowane nawet co kilka godzin. Zespołowi suchego oka bardzo często

towarzyszy zmęczenie rogówki. Jego wystąpienie to znak, że powinniśmy udać się do okulisty lub optometrysty.

Jednym z najnowszych rozwiązań w leczeniu tej przypadłości jest stosowanie kropli z osocza bogato-płytkowego, służącego do produkcji sztucznych łez. Takie krople mogą być jednak przepisane wyłącznie przez okulistę po wcześniejszym wykonaniu niezbędnych badań. W zaawansowanych przypadkach suchości konieczne bywa zastosowanie zatyczek do punktów łzowych.

OPRAC. (LENA)





**Polish Floors**  
PRODUCENT PODŁÓG DREWNIANYCH

**Salon firmowy podłóg drewnianych**

Polish Floors  
 ul. Północna 21, Krotoszyn

www.polishfloors.pl

Znajdź nas na mapie

Dolina Baryczy

**PRZYGODA**  
 Wypożyczalnia kajaków

**NOWOŚĆ**  
 Kajak 3-osobowy

531 940 940

kajakiprzygoda@gmail.com

Wypożyczalnia-kajaków-Przygoda

**Przeżyj z nami letnią PRZYGODĘ!**

**PIŁKA NOŻNA**

# Zdobyli cenny punkt

W sobotę krotoszyńscy piłkarze rozegrali ważny mecz z Krobianką Krobia na jej terenie. Walcząc o utrzymanie w V lidze Astra zremisowała z gospodarzami 1: 1.

Pech nie opuszcza krotoszyńskiej drużyny. Tuż przed zakończeniem sezonu kontuzji doznali obaj bramkarze. Dzięki transferowi medycznemu i uprzejmości prezesa Tarchalanki Tarchały Wielkie w sobotnim meczu w bramce Astry stanął Jarosław Reyer.

W pierwszym kwadransie spotkania sporo się działo, a akcje sprawnie przenosiły się spod jednej bramki pod drugą. Gospodarze mieli dwie dobre okazje. W pierwszej sytuacji J. Reyer sobie poradził, a po drugim strzale piłka odbiła się od słupka. W 15. minucie miejscowi objęli prowadzenie za sprawą Mateusza Wachowiaka.

W drugiej odsłonie piłkarze Krobianki już nie grali tak dobrze, czego efektem była zmiana wyniku. W 75. minucie krobkiego bramkarza pokonał Artur Błażejczak.



FOT. ARCHIWUM

Gospodarze mogli ponownie wyjść na prowadzenie, jednak szczęśliwie dla krotoszyńian arbiter dopatrywał się pozycji spalonej. Bliski zaskoczenia własnego bramkarza był Dominik Jędrkowiak, ale

piłka trafiła w słupek. Wynik już nie uległ zmianie i Astra zdobyła cenny – w kontekście utrzymania w V lidze – punkt.

– Sytuacja kadrowa jest bardzo trudna. Ośmiu zawodników zмага się z kon-

tuzjami. Słowa uznania kieruję do piłkarzy za to, że mimo wszystko ciągle wykazują wolę walki. Dziękuję też Jarosławowi Reyerowi za nieocenioną pomoc – skomentował Mariusz Ratajczak, prezes Astry Krotoszyn.

(LENA)

**KROBIANKA KROBIA**  
**– ASTRA KROTOSZYN 1:1 (1:0)**

**BRAMKI:**  
 1:0 – Mateusz Wachowiak (15)  
 1:1 – Artur Błażejczak (76)

**ASTRA:** Reyer – Jankowski, Czołnik (65' Mizerny), Motyl, Jędrkowiak, Budziak (75' Sekula), Błażejczak, Goliński, Brink, Rebelka, Ishchuk

**LEKKA ATLETYKA**

# Dawid ze srebrnym medalem



W pierwszy weekend czerwca w Białymstoku odbyły się Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS w Lekkiej Atletyce U'18 i U'20. Dawid Grząka z Krotoszyna wywalczył srebrny medal w sprincie na 100 m.

Do rywalizacji w zawodach przystąpiło ponad 700 zawodników, reprezentujących blisko sto klubów z 12 województw. W tym gronie znalazł się krotoszyńianin Dawid Grząka, który na co dzień trenuje

w KS Stal LA Ostrów Wielkopolski. Młody lekkoatleta z Krotoszyna wystartował w biegu na 100 metrów w kategorii U'18 i spisał się bardzo dobrze, zdobywając srebrny medal. Szybszy od niego był tylko Dawid Łazowy z WMLKS Nadodrze Powodowo. Na najniższym stopniu podium w tej konkurencji stanął klubowy kolega Dawida – Kacper Cegła.

Ze względu na odniesioną kontuzję był to pierwszy w tym roku start krotoszyńskiego sportowca. (LENA)

**LEKKA ATLETYKA**

# Wicemistrzowie Polski z Ósemki!



FOT. SP8 Krotoszyn

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 8 z Oddziałami Integracyjnymi im. M. Skłodowskiej-Curie wywalczyli tytuł wicemistrzów kraju w czwórboju lekkoatletycznym w ramach Igrzysk Dzieci. Wcześniej okazali się najlepsimi w naszym województwie.

Zespół z krotoszyńskiej Ósemki tworzyli Michał Drożyński, Kacper Nowak, Maciej Krawczyk, Szymon Kliber, Borys Trafas i Wojciech Ulbrich. W finale wojewódzkim M. Drożyński został najlepszym

zawodnikiem w Wielkopolsce pod względem zdobyczy punktowej we wszystkich konkurencjach. Triumfował w rzucie piłeczką palantową, a ponadto zajął trzecie miejsce w biegu na 60 m. Z kolei W. Ulbrich znalazł się na trzeciej lokacie w rzucie piłeczką palantową. Dzięki wywalczeniu mistrzostwa Wielkopolski ekipa z SP nr 8 awansowała do krajowego finału w Głucholazach.

Pierwszego dnia zawodów rywalizowano w rzucie piłeczką palantową, skoku w dal i biegu na 60 m. Nazajutrz

odbył się bieg na 1000 m. Sportowcy z Ósemki spisali się znakomicie i zostali wicemistrzami Polski! Najlepsza była drużyna z Aleksandrowa Mazowieckiego. Młodzi lekkoatleci z Krotoszyna wykazali się wielkim zaangażowaniem i w decydującej konkurencji poprawili swoje rekordy życiowe nawet o kilkanaście sekund.

Trenerami zespołu są Łukasz Rak i Hubert Wronek. Chłopcy zadedykowali medal swoim kolegom z klasy sportowej. (LENA)



## PIŁKA NOŻNA

## Orły mają patent na Piasta

W czwartek Piast Kobylin w derbach powiatu krotoszyńskiego zmierzył się na własnym obiekcie z Białym Orłem Koźmin Wlkp. Goście zwyciężyli 3: 1, po raz drugi pokonując w tym sezonie kobylińską drużynę. W rundzie jesiennej koźminianie wygrali bowiem 3: 0.

rza przyjezdnych pokonał niezawodny Jakub Smektała. Rywale odpowiedzieli jeszcze w pierwszej połowie. Krzysztof Czabański z rzutu wolnego zagrał do Eryka Janowskiego, który strzałem głową skierował piłkę do siatki. Potem jeszcze z rzutu wolnego koźmińskiego golkipera próbował zaskoczyć J. Smektała, ale zabrakło celności.



Czwartkową konfrontację lepiej rozpoczęli miejscowi. Już w 10. minucie bramka-

Krótko po rozpoczęciu drugiej odsłony przyjezdni znakomicie rozegrali rzut



rozny. Po wrzucie Wojciecha Kamińskiego Hubert Roszczak pokonał bramkarza Piasta uderzeniem głową. Kilkanaście minut później koźminianie podwyższyli prowadzenie. Po dośrodkowaniu z prawej strony boiska w odpowiednim miejscu pola karnego, tuż przy lewym słupku, znalazł się Szymon Pacholski, który dopełnił formalności.

Potem jeszcze Mateusz Kasprzak miał dobrą okazję po podaniu K. Czabańskiego, ale nie udało mu się umieścić piłki w siatce. Z kolei Mateusz Olikiwicz mógł zmniejszyć rozmiar porażki, lecz Mateusz Wronecki nie dał się zaskoczyć.

Warto wspomnieć, iż mecz kilka razy był przerywany, gdyż na murawie pojawiał się... pies. W ostatniej kolejce tego sezonu

Biały Orzeł podejmować będzie Piasta Czekanów, a kobylińianie w Śremie zmierzą się z miejscową Wartą.

(LENA)

**PIAST KOBYLIN  
- BIAŁY ORZEŁ KOŹMIN WLKP.  
1:3 (1:1)**
**BRAMKI:**

1:0 - Jakub Smektała (10)  
1:1 - Eryk Janowski (36)  
1:2 - Hubert Roszczak (49)  
1:3 - Szymon Pacholski (63)

**PIAST:** Wojtkowiak - A. Kurzawa, Snela (72' Siepa), Wosiek, Wachowiak, Matuszak (30' Szymanowski), M. Kurzawa, Kowalski, Gałczyński, Smektała, Pacyński (57' Olikiwicz)

**BIAŁY ORZEŁ:** Wronecki - Janowski, Roszczak, Konopka, Hajdasz (75' Konieczny), Kamiński (58' Oleśków), Maciejewski, Nowakowski (86' Kęsy), Pacholski, Kasprzak (58' Derwich), Czabański



## SUMO

## Cztery medale kobylińskich młodzików



Reprezentanci UKS Samson Kobylin startowali w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików w Sumo. Nasi młodzi zawodnicy spisali się bardzo dobrze, zdobywając cztery medale.

Kobylińianie rywalizowali w finale regionu A, w którym walczyli sportowcy z województw wielkopolskiego, lubuskiego, zachodniopomorskiego i pomorskiego. Do Gorzowa Wlkp. pojechała siedmioosobowa reprezentacja UKS Samson Kobylin. Nasza ekipa wywalczyła cztery medale

oraz jedenaście punktów w systemie sportu młodzieżowego i zajęła drugie miejsce w klasyfikacji medalowej.

Najlepsi w swoich kategoriach wagowych byli Antoni Czebatara (60 kg), Krzysztof Perz (65 kg) oraz Mikołaj Czwojdrak (+70 kg). Na najniższym stopniu podium stanął Jakub Poślednik (+70 kg). Na piątej lokacie uplasował się Maksymilian Całka (40 kg), a na dziewiątej - Nikodem Wojtkowiak (55 kg). Wśród dziewcząt na siódmej pozycji znalazła się Kinga Adler (55 kg).

(LENA)

## BIEGI

## Niestraszny im upał



Po przerwie spowodowanej pandemią do sportowego kalendarza powrócił Grodziski Półmaraton Słowaka. W gronie startujących znalazła się liczna grupa biegaczy z powiatu krotoszyńskiego.

Do mety dotarło blisko trzy tysiące zawodników, którzy musieli zmierzyć się nie tylko z trasą o długości 21,097 km, ale i z upalną pogodą. Zwycięzył Witalij Kuźniecowa (01: 11: 33), a najszybszą kobietą okazała się Walentyna Warecka (01: 19: 00).

W biegu wystartowała silna reprezentacja KS Krotosz. Jak zawsze świetnie zaprezentowała się Justyna Karolczak, która była piąta wśród pań, a w swojej kategorii wiekowej zajęła drugie miejsce (01: 20: 39). Z kolei Sergiusz Sójka uplasował się na trzeciej lokacie w kategorii M18 (01: 24: 27). Ponadto bieg ukończyli Patryk Karwik (01: 26: 04), Karol Olejniczak (01: 36: 02), Miłosz Kaczmarek (01: 36: 53), Piotr Grzempowski (01: 39: 37), Anna Świdarska (01: 39: 49), Krzysztof Kasprzak (01: 43: 43), Rafał Sój-

ka (01: 43: 44), Łukasz Zając (01: 47: 29), Szymon Szyrner (01: 49: 09), Paweł Błażutycz (01: 52: 27), Daniel Deplewski (01: 53: 35), Marika Mroczkowska (02: 06: 34), Tomasz Knapik (02: 08: 27) i Joanna Olejniczak (02: 21: 59).

W Grodzisku rywalizowali także przedstawiciele Krotoszyńskiej Grupy Biegowej - Grzegorz Krocak (01: 37: 47), Jarosław Torzecki (01: 43: 46), Marta Janik (01: 49: 23), Rafał Późniak (01: 50: 12), Rafał Bystrowski (01: 50: 14), Anita Jadcak (01: 52: 20), Oskar Rakowski (01: 58: 31), Marek Ostój (01: 58: 34), Maciej Karolewski (01: 59: 30), Dariusz Obal (01: 59: 41), Szymon Kabat (02: 01: 50), Monika Dolata (02: 03: 23), Karol Marcisz (02: 07: 14), Wioletta Bystrowska (02: 11: 44), Marek Olejnik (02: 28: 52) oraz Iwona Sobkowiak (02: 54: 05).

Nie zabrakło także biegaczy z grupy Witkowski Running Team. Trasę półmaratonu pokonali Ryszard Mierzejewski (01: 51: 36), Przemysław Nowak (01: 54: 05), Jacek Zawodny (01: 58: 18) i Elżbieta Gruszczynska (01: 59: 43).

W zawodach startowali również zawodnicy z ekipy Koźmin Biega - Marcin Wojtkowiak (01: 34: 28), Bartłomiej Kocik (01: 50: 53), Paweł Bielawny (01: 52: 27) oraz Michał Włodarczyk (01: 52: 28). Z kolei Kamil Szewczyk (02: 32: 24) reprezentował Białego Orła Koźmin Wlkp.

(LENA)