



**NIEZWYKŁA PODRÓŻ  
KULINARNA**

- o Nietuzinkowe dania
- o Wytrawne steki
- o Wykwintnie i ekskluzywnie

facebook.com/bistrocafetapas

ul. Rynek 3 RESTAURACJA  
63-700 Krotoszyn +48 62 760 79 43



**Nowy sternik  
w milickim  
ratuszu**

**Czytaj na str. 4**

**ZAPASY**

# Gotowi na olimpiadę w Miliczu

W dniach 5-7 kwietnia w Kielcach odbyły się zapaśnicze zmagania II Pucharu Polski Kadetek i Kadetów. Była to ostatnia okazja do zapewnienia sobie biletu na XXX Ogólnopolską Olimpiadę Młodzieży w sportach halowych, której gospodarzem będzie Milicz. W zmaganiach weźmie udział łącznie trzynaścioro reprezentantów naszego powiatu.

W Kielcach rywalizację kadetek w kategorii do 61 kg zdominowała, powracająca po kontuzji, Zuzanna Horbik. Złoto zapewniły jej triumfy nad przedstawicielkami Titanów Giżycko, ZKS-u Gogolin, Juniorka Dzierżoniów i ZKS-u Koszalin. Oliwia Radziszewska zajęła dziesiąte miejsce w kat. do 53 kg. Obie zapaśniczki Bizona uzyskały kwalifikację do zmagania w Miliczu, a dołączy do nich Magdalena Siedy, która jeszcze w lutym wywalczyła pucharowe złoto w Siedlcach w kat. do 57 kg.

Kadeci Bizona zakończyli zmagania w Kielcach bez medalu. Natan Grykień był dziesiąty w kat. do 92 kg, a w rywalizacji do 80 kg mierzyli się Oskar Matuszek i Oliwier Grykień, zajmując odpowiednio 19 i 27 miejsce. N. Grykień dzięki swojej postawie



FOT. ULKS Bizon Milicz

dołączy do Kacpra Trojnara (kat. do 60 kg), Franciszka Bereźnickiego (kat. do 65 kg), Mateusza Dziadoszka (kat. do 71 kg) i Szymona Krawca (kat. do 92 kg) podczas milickiej olimpiady.

Spore powody do zadowolenia ma trener Eryk Maj ze Śląska Milicz. Wszystkich pięciu jego podopiecznych uzyskało bilety na milicką imprezę. W Kielcach pięć zwycięstw i jedna porażka zapewniły Franciszkowi Dubajowi brąz w kat. do 65 kg. Z tym samym bilansem walk na najniższym stopniu podium stanął Marcel Żyto w kat.

do 80 kg. Maksymilian Rozpędek i Maksymilian Tomczak rywalizowali w kat. do 71 kg, zajmując odpowiednio siódma i piętnastą lokatę. Piątym przedstawicielem Śląska na młodzieżowej olimpiadzie będzie Jakub Kęsy (kat. do 60 kg), który awans wywalczył po totalnej dominacji zawodów marcowego pucharu we Włodawie.

Łącznie trzynaścioro przedstawicieli milickiej szkoły zapasów postara się, aby w ostatni weekend kwietnia jak najwięcej krążków pozostało w Miliczu.

(MS)



**Puchar w rękach  
Baryczy!**

**Czytaj na str. 5**

gazeta BEZPŁATNA ZA ZAKUPY

**Kupię działkę,  
dom lub mieszkanie  
w CIESZKOWIE!**

**Tel. 575 316 333**

## BIEGI

# Cieszkowianin wicemistrzem krotoszyńskiego biegu

Reprezentant Running Team Milicz – Tomasz Owczarek z Cieszkowa – zajął drugie miejsce w biegu na dystansie 10 kilometrów podczas Nocnej Pogoni za Zajęcem, która odbyła się 7 kwietnia w Krotoszynie.



Cieszkowianin uzyskał czas 34: 39, przybываяc zaledwie sześć sekund po zwycięzcy zawodów. Jednocześnie okazał się o ponad minutę lepszy od zdobyw-

cy trzeciego miejsca. T. Owczarek osiągnął tempo 3: 27 min/km, takie samo jak zwycięzca dziesięciokilometrowego dystansu. Z całej stawki tylko ośmiu biegaczom na dłuższej trasie udało się uzyskać czas poniżej 4 minut na kilometr.

Na tym dystansie dobrze spisali się też Łukasz Ropa z Krośnic, osiągając dziesiąty wynik w biegu i czwarty w kategorii M30, Marek Chmielarz z Milicza, który był jedenasty wśród mężczyzn i pierwszy w kat. M40, a także Alicja Lubańska z Bukowic, która zajęła szesnastą lokatę wśród kobiet i drugą w kategorii K50.

(MS)

## PLYWANIE

# Przywieźli szesnaście medali z Lubania



Zawodnicy sekcji Black Aqua UKS Krośnicka Przystań świetnie zaprezentowali się na XV Ogólnopolskich Zawodach o Puchar Burmistrza miasta Lubania. Udział w zmaganiach 5 i 6 kwietnia pozwolił powiększyć krośnicką gąblotę o szesnaście medali, w tym trzy w najcenniejszym kolorze.

Najlepiej spośród podopiecznych trenerów Mateusza Grudkowskiego i Patryka Krawczyka spisała się Patrycja Giewiada. Wywalczyła aż trzy złote krążki, zwyciężając na 50 m stylem dowolnym, 100 m stylem zmiennym i 100 m stylem dowolnym. Dorzuciła też brąz w konkurencji 50 m stylem motylkowym.

Cztery medale przywozila również Natalia Doniecka, która trzykrotnie zdobywała srebro. Była druga na 100 m stylem dowol-

nym, 100 m stylem zmiennym i 200 m stylem dowolnym. Na najniższym stopniu podium stanęła po pokonaniu 50 m stylem dowolnym.

Jakub Jankowski wywalczył dwa srebrne krążki, za 25 m stylem dowolnym i ten sam dystans stylem grzbietowym.

Anna Sadowska była druga na 100 m stylem zmiennym i trzecia na 100 m stylem klasycznym. Kruszcze w tych samych dwóch kolorach zgarnął Mateusz Twaróg, przywożąc srebro za 200 m stylem dowolnym i brąz za 100 m stylem dowolnym. Barbara Zakrzewska wywalczyła srebrny medal za pokonanie 200 m stylem dowolnym.

Ostatni krążek dołożyła sztafeta w konkurencji 4 x 50 m stylem dowolnym open. Krośnicki klub reprezentowały w niej N. Doniecka, A. Sadowska, B. Zakrzewska oraz P. Giewiada.

(MS)

## TENIS STOŁOWY

# Wspólnie wywalczone srebro

Zawodnicy milickiego Lidera brali udział w Drużynowych Mistrzostwach Dolnego Śląska Młodziczek i Młodzików w Brzegu Dolnym. 14 kwietnia Milicz i Krośnice reprezentowały łącznie trzy ekipy. Jedna z nich zajęła drugie miejsce.

W zmaganiach dziewcząt w barwach Lidera wystąpiły dwie drużyny. Daria Pietrzak, Julia Skibińska i Zuzanna Sektas uplasowały się na miejscach 5-6 po porażce 0: 3 (2: 3, 0: 3, 0: 3) z drużyną MGLKS Oława.

Odwet na olawiankach wzięła druga z milickich ekip. Zofia Pawłowska, Ewa Kierońska i Pola Olszewska wygrały 3: 0 (3: 2, 3: 0, 3: 0), dzięki czemu zameldowały się w finale. Tam lepsze okazały się przedstawicielki AZS-u Wrocław, którym milicka ekipa uległa 0: 3 (0: 3, 0: 3, 2: 3). Nasza drużyna zakończyła więc zmagania ze srebrnymi krążkami.



W drużynie młodzików milicki klub reprezentowali Filip Szymczak, Wojciech Bielerzewski oraz Antoni Lisowski. Zajęli miejsca 9-16. Walkę o wyższe lokaty uniemożliwiła im przegrana 0: 3 (0: 3, 2: 3, 0: 3) z Granitem Strzelin. – Był to czas nauki, niewykorzystanych

szans, ale i radości z kolejnego medalu dla Milicza i Krośnic. Dziewczyny w składzie Zosia Pawłowska, Ewa Kierońska i Pola Olszewska nie zawiodły i osiągnęły to, co było zaplanowane – ocenił postawę podopiecznych trener Rafał Gendera.

(MS/DL)

## KONCERT

# Muzyczny popis milickiej orkiestry

5 kwietnia w kinie Capitol odbył się koncert muzycznej perełki Milicza – Milickiej Orkiestry Dętej pod batutą Przemysława Wasielewskiego. W wypełnionej po brzegi sali rozbrzmiało podsumowanie kilku ostatnich miesięcy twórczości orkiestry.

Koncert zorganizowano dzięki licytacji podczas 32. finału WOŚP, a środki zostały przekazane przez stowarzyszenie Ziemia Milicka. – Możemy spełnić coś dla siebie, dla WOŚP i przy tej samej okazji chcemy zaprezentować państwu muzyczny materiał, który stworzyliśmy przez ostatnie pół roku. Było kilka wydarzeń i imprez, na które musieliśmy się szczególnie przygotować, m. in. wydarzenie w kościele, kiedy wystąpiliśmy pod batutą maestro Krzesimira Dębskiego – rozpoczął Przemysław Wasielewski.

Dwoma pierwszymi utworami były więc, kojarzone z twórczością K. Dębskiego, „Dumka na dwa serca” oraz „Rzeka ma-

rzeń”. Wokalnie występ orkiestry wsparli Anna Zamirska i Henryk Zdaniowicz. – Teraz przyspieszymy, zmienimy troszeczkę nastrój. Z tego poważniejszego wejdziemy w nieco bardziej rozrywkowy – oznajmił P. Wasielewski, zapowiadając prezentację kilku przebojów grupy soulowej Earth, Wind and Fire.

Repertuar koncertu obejmował też adaptacje utworów „Opowiadaj mi tak” Zbigniewa Wodeckiego, „Sex appeal” Eu-

geniusza Bodo czy „O mnie się nie martw” Katarzyny Sobczyk. Wraz ze wsparciem wokalnym Darii Jaworskiej-Beresteckiej zaprezentowano zaś „The Best” Tiny Turner, „Arahje” Kultu czy „Aleje gwiazd” Zdzisławy Sośnickiej”.

Nie zabrakło też popisów orkiestry bez wsparcia. W wersji instrumentalnej zaprezentowano prawdziwy klasyk – „Don't stop me now” zespołu Queen. Dyrygent i lider orkiestry chwycił za mikrofon nie



tylko, by zapowiadać kolejne utwory, ale też, aby zaśpiewać „Rzuć to wszystko co złe” Z. Wodeckiego. Utwór z repertuaru Ani Dąbrowskiej „Z tobą nie umiem wygrać” zaśpiewała Zuzanna Musielak. – Takie mamy talenty. Nie dość, że umie grać, to jeszcze umie zaśpiewać – przyznał P. Wasielewski.

Pod koniec wydarzenia szef milickiej orkiestry przyznał, że bardzo cieszy go fakt rozrastania się zespołu i, na wzór większych orkiestr, spajania rodzin i łączenia pokoleń. – Byłem ostatnio zaproszony na stulecie orkiestry dętej, gdzie gra dziadek, syn, dwoje dzieci tego syna, więc już

wnukowie. Jak przedstawiali tak wszystkich, najstarszy pan w zespole 70 lat, jego syn, jego wnuki, to było piękne. Tu w Miliczu nie ma jeszcze aż takiej tradycji. My dopiero powstajemy, zaczynamy raczkować. Ja za rok będę mieć dziesięć lat, a oni już mają sto – mówił P. Wasielewski. – Przemek zazdrości stulatkom, a ja jestem zadowolony i szczęśliwy, że udało się tych dziesięć. W Wurzen, niemieckim mieście partnerskim, to od nich rozpoczyna się listę gości. Bardzo wam dziękuję za to, że jesteście – skomentował burmistrz Piotr Lech, zwracając się do członków orkiestry.

(MS)

Milicz, 23.04.2024

**OGŁOSZENIE BURMISTRZA GMINY MILICZ**

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Milicz

Na podstawie art. 11 pkt 7 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.) w brzmieniu określonym zgodnie z art. 65 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r., poz. 1688) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Milicz obejmującej działkę nr 82/7 AM 16 (obręb Milicz) oraz część działki nr 47/4 AM 2 (obręb Sułów) wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 06.05.2024 r. do 04.06.2024 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miliczu, pok. nr 54, ul. Trzebnicka 2, 56-300 Milicz, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej [www.bip.milicz.pl](http://www.bip.milicz.pl).

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w ww. projekcie zmiany studium odbędzie się w dniu 04.06.2024 r., o godzinie 13:00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miliczu, ul. Trzebnicka 2, 56-300 Milicz, w sali nr 4.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 ustawy, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wносить uwagi dotyczące projektu zmiany studium. Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Gminy Milicz z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 26.06.2024 r.

Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (email: [info@milicz.pl](mailto:info@milicz.pl)) lub elektronicznej skrzynki podawczej (adres [esp@epuap.pl](mailto:esp@epuap.pl)): /5luw8l69oq/skrytka).

**w sprawie przeprowadzania strategicznej oceny oddziaływania na środowisko**

Na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 2, w związku z art. 54 ust. 2 i 3 oraz art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2023 poz. 1094 z późn. zm.) zawiadamiam o udostępnieniu do publicznego wglądu w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w/w projektu zmiany studium wraz z prognozą oddziaływania na środowisko i możliwością zapoznania się z nimi w terminie od 06.05.2024 r. do 04.06.2024 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miliczu, pok. nr 54, ul. Trzebnicka 2, 56-300 Milicz, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej [www.bip.milicz.pl](http://www.bip.milicz.pl).

Zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam, że każdy może złożyć uwagi i wnioski do projektu zmiany studium w zakresie ochrony środowiska. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków złożonych do projektu zmiany studium jest Burmistrz Gminy Milicz. Zgodnie art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko oraz z art. 11 ust. 8 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w ww. projekcie, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Gminy Milicz z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy w nieprzekraczalnym terminie do dnia 26.06.2024 r. Zgodnie z art. 40 ww. ustawy uwagi mogą być wnoszone: w formie pisemnej, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

**BURMISTRZ GMINY MILICZ**

**Klauzula informacyjna - W zakresie ochrony danych osobowych Burmistrz Gminy Milicz informuje, iż ogólna klauzula informacyjna przetwarzania danych osobowych dla klientów Urzędu Miejskiego w Miliczu dostępna jest na [bip.milicz.pl](http://bip.milicz.pl)**

**GMINA KROŚNICE**

**Nowa świetlica w Dąbrowie**



Gmina Krośnice poinformowała, że w miejscowości Dąbrowa powstanie nowa świetlica wiejska. Kwota inwestycji wynosi blisko 900 tys. zł.

W poniedziałek, 15 kwietnia, wójt Andrzej Biały podpisał umowę z firmą ZHU „BUD-WES” Józef Wesolowski. Doświadczenie i kompetencje wykonawcy, jak przekonuje gmina Krośnice, mają zagwarantować, że budynek będzie estetyczny, solidny, funkcjonalny i spełni oczekiwania lokalnej społeczności.

– Jest to inwestycja w przyszłość, która przyniesie wiele korzyści dla lokalnej społeczności, wspierając integrację oraz rozwój lokalnej kultury i życia społecznego. Nie możemy się doczekać, aby zobaczyć efekty pracy i cieszyć się z nowej świetlicy, która będzie miejscem wielu radosnych chwil i inspirujących spotkań – zakomunikowała gmina.

Wartość inwestycji wynosi 890 453,91 zł.

(MS)

od 4 200 zł/m<sup>2</sup>

6

mieszkań

74m<sup>2</sup>

powierzchni

4

pokoje

+25m<sup>2</sup>

poddasza  
do adaptacji

## Ruszamy z kolejnym etapem

www.myhome-deweloper.pl | (+48) 608-351-808

MYHOME DEVELOPER

**DOLINA BARYCZY**

**Wsparcie dla inicjatyw lokalnych**

Ruszyła trzynasta edycja konkursu w ramach programu „Działaj Lokalnie”. Wnioski na realizację pomysłów służących mieszkańcom Doliny Baryczy można składać do 10 maja. Łączna pula przeznaczona na tegoroczne granty wynosi 55 500 zł, zaś pojedyncza dotacja może maksymalnie wynosić 6 tys. zł.

„Działaj Lokalnie” to program Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce. W Dolinie Baryczy koordynatorem programu jest stowarzyszenie Partnerstwo dla Doliny Baryczy. Inicjatywa jest kierowana do organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych, które dążą do poprawy warunków życia w ich społecznościach.

Program zakłada wsparcie dla pomysłów, które wynikają z potrzeb lokalnej społeczności i mają na celu działanie dla dobra wspólnego. Cel ten musi zostać jasno określony, działania odpowiednio zaplanowane, rezultaty mierzalne, a koszt inwestycji rozsądny. Program jest tworzony dla lokalnej społeczności i zakłada jej aktywne uczestnictwo w realizowanych projektach. Dla wspólnego dobra przewiduje się współdziałanie mieszkańców, samorządów, przedsiębiorców i organizacji społecznych.

W konkursie koordynowanym przez stowarzyszenie Partnerstwo dla Doliny Baryczy udział mogą wziąć organizacje pozarządowe lub grupy nieformalne, w których skład wchodzi co najmniej trzy osoby, spełniające dwa konieczne warunki. Po pierwsze siedziba tych organizacji musi mieścić na terenie gmin Doliny Baryczy, tj. Cieszkowa, Krośnice, Milicza, Odolanowa, Przy-



GRAFIKA: Działaj Lokalnie w Dolinie Baryczy

godzic, Sośnia, Twardogóry lub Żmigrodu, a po drugie planowane działania mają być przeprowadzone na terenie jednej lub kilku z wymienionych gmin. Grupa nieformalna może złożyć wniosek za pośrednictwem zarejestrowanej organizacji społecznej lub instytucji, a jeśli w najbliższym otoczeniu takie się nie znajdują, może zwrócić się bezpośrednio do stowarzyszenia, aby uzyskać zgodę na składanie wniosku.

W tegorocznej edycji wyróżniono cztery szczególnie pożądane tematy: „Działaj lokalnie i solidarnie z Ukrainą”, „Działaj ekologicznie”, „Młodzież działa lokalnie” oraz „Jubileusz wolnej Polski”. Nie oznacza to jednak, że składane wnioski nie mogą dotyczyć innej tematyki.

Nabór w pierwszym etapie trwa od 10 kwietnia do 10 maja. Jeśli pula środków nie zostanie w pełni wykorzystana,

przewiduje się przeprowadzenie drugiego, a w razie potrzeby także trzeciego naboru. Projekty, które otrzymają dofinansowanie muszą być zrealizowane w ciągu od trzech do sześciu miesięcy, w terminie od 25 maja do końca bieżącego roku.

Łączna pula środków na granty wynosi 55 500 zł, a maksymalnie na pojedynczą dotację może zostać przeznaczona do 6 tys. zł. Wkład własny wnioskodawcy musi być wniesiony w wysokości minimum 25% przyznawanej dotacji, w tym co najmniej 5% jako wkład finansowy. Pozostała część wkładu własnego może dotyczyć wkładu rzeczowego, usługowego lub pracy wolontariuszki.

Wnioski można składać tylko za pośrednictwem kreatora wniosków. Szczegółowych informacji udziela stowarzyszenie Partnerstwo dla Doliny Baryczy.

(MS)

## SAMORZĄD

# Wyborcy pokazali, że chcą zmian



7 kwietnia mieszkańcy powiatu milickiego decydowali o tym, kto znajdzie się w samorządach gmin i w radzie powiatu. O fotele wóldarzy dwóch gmin konieczna była jeszcze walka w drugiej turze. Na podstawie wyników można – zwłaszcza w gminach Cieszków i Milicz oraz radzie powiatu – dostrzec chęć mieszkańców do zmian.

O konieczności zmiany na stanowisku wójta Cieszkowa było wiadomo już od dawna, bowiem dotychczasowy wóldarz – Ignacy Miecznikowski – poinformował, że stan zdrowia nie pozwala mu na ubieganie się o reelekcję. Do walki o pozostawiony fotel stanęło pięć kandydatów. W pierwszej turze największym zaufaniem, w liczbie 778 głosów (34,20%) obdarzono Marka Warkocza (KWW Marka Warkocza), a w dogrywce jego kontrkandydatem był Łukasz Łukowiak (KWW Bezpartyjni Cieszków), któremu zaufało 475 (20,88%) wyborców. W drugiej turze przewaga M. Warkocza nie była już tak znaczna, ale to właśnie on, uzyskując 896 głosów (50,94%) wygrał walkę o fotel wóldarza Cieszkowa.

Dużych zmian cieszkowscy wyborcy dokonali w składzie gminnej rady. Zaledwie trzech dotychczasowych radnych – Mieczysław Buta i Rafał Janas z KKW Lewica oraz Rafał Gembarowski z KW Prawo i Sprawiedliwość – utrzymało swój mandat. W składzie nowej rady zameldują się Mieczysław Bajodek, Aniela Błaszczczyńska, Grzegorz Pszeniczny i Tomasz Pytka z KKW Lewica, Mariusz Borowczyk, Piotr Borowczyk, Wojciech Michałak i Andrzej Zieliński z KWW Marka Warkocza, Magdalena Gbiorczyk i Wojciech Romanowicz z KWW Bezpartyjni Cieszków, Tomasz Sikora z KWW PSL Trzecia Droga oraz Michał Wybierała z KWW Od Nowa. W nowej kadencji rady nie pojawią się już Jan Dwojak, Joanna Jasińska, Rozalia Kindrat, Karol Krawiec, Maciej Kulesiak, Marcin Mruk, Bogdan Mujta, Jarosław Piecuch, Robert Pluciński, Lidia Romanowicz, Jerzy Szczepański i Urszula Wysogład.

Zdecydowanie mniej zmian zajdzie w gminie Krośnice. Wójt Andrzej Biały (kandydat KWW Krośnickie Stowarzyszenie Samorządowe) pozostanie na stanowisku, gdyż 2039 osób (62,95%) zdecydowało się oddać na niego swój głos. Mandaty w radzie utrzymało zaś dziewięć kandydatów. W skład krośnickiej rady ponownie wejdą Zofia Adamus, Marian Biesiadecki, Andrzej Korzeniowski i Gracjan Witek z KWW PSL Trzecia Droga, Eugeniusz Lis, Piotr Kubiak, Piotr Morawek i Anna Rudkiewicz z KWW Krośnickie Stowarzyszenie Samorządowe oraz Łukasz Lombarski z KKW Koalicja Obywatelska. Nowymi radnymi zostali Magdalena Królik i Mateusz Pleciak z KWW PSL Trzecia Droga, Maria Gajowniczek z KWW Krośnickie Stowarzyszenie Samorządowe, Marek Łaniak z KWW Ziemia Krośnicka, Wioletta Pacyna z KWW Wioletty Pacyny oraz Monika Rozpara z KWW Krośnickie Forum Współpracy. Z krośnicką radą pożegnali się Jerzy Chołodecki, Dorota Godyła, Maria Gradzik, Zdzisław Jasięga, Izabela Malerek i Krzysztof Skrzypczyk.

W gminie Milicz wśród kandydatów na burmistrza największe poparcie wyborców w pierwszej turze uzyskał Wojciech Piskozub (KWW Milicz Ponad Podziałami). Głos na niego oddały 4283 osoby (49,29%), co sprawiło, że był blisko wygranej, ale nie mógł jeszcze świętować zwycięstwa. W drugiej turze jego rywalem był Piotr Lech (KWW Ziemia Milicka), na którego w pierwszym starciu zagłosowano 3657 razy (42,09%). W dogrywce W. Piskozub powiększył przewagę nad dotychczasowym wóldarzem i, po uzyskaniu 5383 (58,11%) głosów, to on zasiądzie na burmistrzowskim fotelu, z którego udało mu się strącić P. Lecha.

Liczba radnych, którzy będą sprawować funkcję przez kolejną kadencję w gminie Milicz wynosi 10 z 21. Zaufaniem ponownie obdarzono Piotra Bolińskiego, Katarzynę Makowiecką, Andrzeja Nestoruka i Leszka Żubera z KWW Milicz Ponad Podziałami, Stanisława Kuśnierza, Andrzeja Leszczyszyna, Halinę Smolińską i Włodzimierza Świrkowicza z KWW Ziemia Milicka oraz Bartłomieja Szmigła i Wojciecha Wencka z KKW Koalicja Obywatelska. Zdobywcami nowych mandatów zostali Krzysztof Chlistun, Beata Walkowiak, Paweł Wybierała i Piotr Zajczek z KWW Milicz Ponad Podziałami, Agata Antoszczyszyn, Szymon Iwanicki i Anna Romanowicz z KKW Koalicja Obywatelska, Mariola Góral i Piotr Lech z KWW Ziemia Milicka oraz Andrzej Bucyk i Sergio Pisano z KWW PSL Trzecia Droga. Do milickiej rady nie dostali się Edmund Bienkiewicz, Wiesław Cerazy, Piotr Czajkowski, Marzanna Łabaczuk, Mariusz Owczarek, Alicja Przybylska i Arkadiusz Tutak. Kwestię jednego z mandatów rozstrzygnięto dopiero 21 kwietnia, bowiem pierwotnie obaj kandydaci, walczący o fotel burmistrza w drugiej turze dostali się do rady miejskiej. Ostatecznie zwycięstwo Wojciecha Piskozuba sprawiło, że w radzie zasiądzie Beata Walkowiak, a mandat utracił Andrzej Kubiak, któremu do utrzymania funkcji potrzebne było zwycięstwo Piotra Lecha w drugiej turze wyborów na burmistrza. Alicja Szatkowska nie kandydowała w tych wyborach, a Dorota Folmer i Jadwiga Janczura zamieniły samorząd gminny na powiatowy, uzyskując mandaty w radzie powiatu.

W radzie powiatu pojawi się aż dziesięć nowych twarzy, bo tylko pięciorgu radnym udało się ponownie znaleźć w jej składzie. Ponownym poparciem wyborców cieszyli się Marcin Ciesielski z KWW Ziemia Milicka, Krzysztof Domagała z KW Prawo i Sprawiedliwość, Grzegorz Duda z KWW PSL Trzecia Droga, Sławomir Strzelecki z KWW Sławomira Strzeleckiego i Sylwia Szydłowska-Malecka z KKW Koalicja Obywatelska. Wśród nowych radnych znaleźli się Anna Duda, Jolanta Szczuraszek i Małgorzata Walniczek z KW Prawo i Sprawiedliwość, Dorota Folmer i Jadwiga Janczura z KWW Doroty Folmer W Obronie Szpitala, Jacek Biernat i Łukasz Rokita z KWW Ziemia Milicka, Mirosław Drobina z KWW Sławomira Strzeleckiego, Daniel Misiek z KKW Lewica i Krystian Okoń z KKW Koalicja Obywatelska. Wyborcy zdecydowali, że w powiatowej radzie w tej kadencji nie zasiądą Halina Góra, Szymon Lew, Janusz Łabuda, Krzysztof Osmelak, Krystyna Patalas, Piotr Psiuk, Edward Rybka, Marek Sierpiński i Jerzy Szkatuła. O mandat radnego nie ubiegał się Marek Warkocz, który walczył o fotel wójta Cieszkowa i, jak okazało się 21 kwietnia, wywalczył to stanowisko.

(MS)

## Wyniki w wyborach Wójta Gminy Cieszków

Imię i nazwisko	Liczba głosów na kandydata w ponownym głosowaniu	Procent głosów na kandydata w ponownym głosowaniu
<b>ŁUKOWIAK Łukasz Grzegorz</b>	<b>863</b>	49,06%
<b>WARKOCZ Marek</b>	<b>896</b>	50,94%
<b>KOZŁOWSKI Paweł Franciszek</b>	<b>216</b>	9,49%
<b>KRAJEWSKA Grażyna</b>	<b>389</b>	17,10%
<b>ŁUKOWIAK Łukasz Grzegorz</b>	<b>475</b>	20,88%
<b>MRUK Marcin Krzysztof</b>	<b>417</b>	18,33%
<b>WARKOCZ Marek</b>	<b>778</b>	34,20%

## Wyniki w wyborach Wójta Gminy Krośnice

Imię i nazwisko	Liczba głosów na kandydata	Procent głosów na kandydata
<b>BIAŁY Andrzej</b>	<b>2 039</b>	62,95%
<b>RYBICKI Janusz Marian</b>	<b>454</b>	14,02%
<b>STASZKIEWICZ Renata</b>	<b>746</b>	23,03%

## Wyniki w wyborach Burmistrza Gminy Milicz

Imię i nazwisko	Liczba głosów na kandydata w ponownym głosowaniu	Procent głosów na kandydata w ponownym głosowaniu
<b>LECH Piotr Józef</b>	<b>3 880</b>	41,89%
<b>PISKOZUB Wojciech Bogusław</b>	<b>5 383</b>	58,11%
<b>LECH Piotr Józef</b>	<b>3 657</b>	42,09%
<b>MACHNICKI Wojciech Jan</b>	<b>749</b>	8,62%
<b>PISKOZUB Wojciech Bogusław</b>	<b>4 283</b>	49,29%

PIŁKA NOŻNA

# Pełna dominacja sułowian



**W sobotę na boisku w Sułowie pojawiła się drużyna KS Łomnica, zajmująca ostatnią pozycję w tabeli IV ligi. Barycz, stawiana w roli faworyta, rozgromiła rywali rezultatem 9: 0.**

Na otwarcie wyniku trzeba było chwilę poczekać, ale gdy bramki zaczęły się sypać, to już na dobre. W 26. minucie Paweł Wojciechowski trafił z rzutu karnego, a niespełna trzy minuty później podwyższył prowadzenie strzałem głową. W 34. minucie akcję zespołu pewnie wykończył Piotr Grzelczak. Do przerwy gospodarze utrzymali trzybramkową przewagę.

Po zmianie stron Barycz ponownie ruszyła do ataku. W 48. minucie bramkę głową zdobył P. Grzelczak, a kilkadziesiąt

sekund później na listę strzelców wpisał się Mateusz Stempin. Kwadrans przed końcem meczu futbolówkę w siatce umieścił Maciej Matusik, ale nie było to ostatnie słowo Baryczy. W 78. minucie golkipera gości pokonał Dawid Bąk, pięć minut później bramkę zdobył Jakub Smektała, a kilkanaście sekund po wznowieniu gry P. Grzelczak mógł cieszyć się ze zdobycia hat tricka. Podopieczni Tomasa Horwata wprost zdemolowali defensywę rywali, potwierdzając, że są ostatnio w gazie i aspirują do zdobycia mistrzostwa IV ligi.

Barycz Sułów pozostaje na czwartym miejscu w tabeli, ale strata do liderów wynosi już zaledwie pięć punktów.

(MS)

TARCZYŃSKI

Otwórz się  
na pracę w Tarczyński S.A  
i rozwijaj się z nami!

**Rekrutujemy:**

- ✓ Stażystów i Stażystki do działów: Utrzymania Ruchu, Automatyki, Zarządzania produkcją, Technologii, Jakości, Logistyki
- ✓ Na produkcję na stanowiska: Pracownik Produkcji, Operator Maszyn, Kierownik Zmiany, Brygadzysta

**Oferujemy:**

- ✓ Pracę w zakładzie w Ujeźdźcu Małym
- ✓ Umowę o pracę, płatny program stażowy
- ✓ Bezpłatny dojazd firmowym autobusem do zakładu w Ujeźdźcu Małym z okolic: Warzęgowo, Rawicz, Pakosław, Sulmierzyce, Wrocław (Marino), Trzebnica, Złotów, Krośnice
- ✓ Od 1500 do 2000 zł netto za polecenie pracownika
- ✓ Bezpłatną stołówkę, kartę Multisport, bezpłatny LUX MED
- ✓ Bilety na mecze Śląska Wrocław, Panthers i piłkarską kadrę Polski
- ✓ Bony i pokaźne paczki świąteczne

Poznaj szczegóły: napisz do nas [rekrutacja@tarczyński.pl](mailto:rekrutacja@tarczyński.pl),  
zadzwoń **726 665 555** lub wejdź na [www.tarczyński.praca.pl](http://www.tarczyński.praca.pl)

PIŁKA NOŻNA

# Puchar w rękach Baryczy!

**3 kwietnia Barycz Sułów stanęła do finałowego boju o Puchar Polski strefy wrocławskiej. Ich rywalami byli piłkarze rezerwy Śląska Wrocław, usadowieni na szczycie III ligi. Klasa przeciwników nie odstraszyła naszej drużyny, która po długiej walce i zwycięstwie 2: 0 zasłużyła sięgnęła po regionalne trofeum.**

Przyjezdni, uważani za faworytów, już w 6. minucie zagrozili bramce strzeżonej przez Dominika Budzyńskiego, przebijając się prawą stroną boiska, jednak golkipier sułowian był na posterunku. Niedługo

później przed szansami na otwarcie wyniku po stronie miejscowych stawali Mateusz Stempin i Paweł Wojciechowski. To dało podopiecznym Tomasa Horwata sygnał, że teoretycznie mocniejszy rywal jest do ogrania i skłoniło do odważniejszych ataków. Pierwsza połowa rysowała się w barwach lekkiej przewagi gospodarzy, ale nikomu nie udało się pokonać bramkarza wrocławian. W przełamaniu impasu nie pomogły nawet liczne rzuty różne. Krótko przed przerwą Karol Zaborski po akcji prawą stroną oddał mocny strzał na dalszy słupek, ale to właśnie słupek uratował miejscowych przed stratą gola.

Drugą połowę Barycz rozpoczęła od pięknego strzału Grzegorza Kotowicza z 18 metrów, ale skończyło się tylko na kolejnym rzucie różnym. Przez około pół godziny zespoły toczyły wyrównaną walkę o piłkę, ale samych prób sfinalizowania akcji było niewiele. Na kilkanaście minut przed końcem regulaminowego czasu zanosiło się na dogrywkę. Przełamanie nastąpiło w 79. minucie. Po wrzutce z prawej strony piłka trafiła do przebywającego od ośmiu minut na boisku Dawida Bąka, który bezlitośnie wykorzystał szansę z okolic jedenastego metra. Goście błyskawicznie rzucili się do odrabiania strat, ale




bezsukcesznie. Natomiast sułowianie w 87. minucie zadali nokautujący cios. Wrzutka Adriana Puchaly z rzutu wolnego co prawda nie trafiła do adresata, gdyż Maciej Tomaszewski został przewrócony w polu karnym, ale szczęśliwie do futbolówki dopadł Marcin Wdowiak i głową skierował ją do bramki, pieczętując zwycięstwo Baryczy. W doliczonym czasie przed niezłą próbą zmniejszenia straty stanął Mateusz Stawny, ale trafił w poprzeczkę.

Po końcowym gwizdku sułowscy kibice wpadli w euforie, a na koncie Tomasa Horwata zapisano pierwsze trofeum w biało-pomarańczowych barwach. Ta wygrana uprawnia Barycz do walki o kolejny puchar w tym sezonie. Zdobywając trofeum strefy wrocławskiej zameldowali się w półfinale wojewódzkim, gdzie czekał już Górnik Polkowice – zwycięzca w okręgu

legnickim, a dołączą także triumfatorzy ze stref jeleniogórskiej i walbrzyskiej.

(MS/DL)

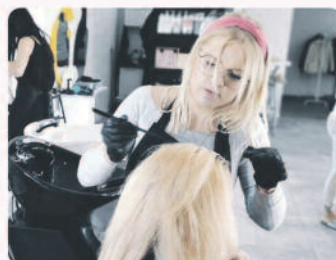
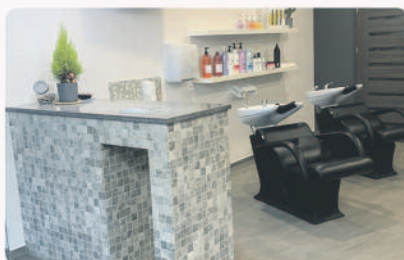


Znajdź nas na 

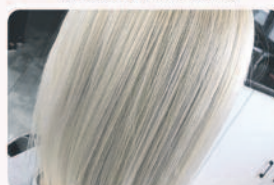
# Twje zdrowie, uroda i relaks

Zadbaj o swój stan zdrowia i wygląd!

## Nowy salon fryzjerski na mapie Krotoszyna



WERONIKA WALCZAK



[www.facebook.com/Salon-Fryzjerski-Diamond-Hair](http://www.facebook.com/Salon-Fryzjerski-Diamond-Hair)

Głowackiego 1a, 63-700 Krotoszyn



537 192 463

## INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA

**Ewa Jarmużek**

PIELĘGNIARKA ŚRODOWISKOWO - RODZINNA

### ŚWIADCZENIA PIELĘGNIARSKIE

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.

**KROTOSZYN, UL. TARTACZNA 7**

## PIELĘGNACJA

### Kosmetyki – naturalne czy syntetyczne?

Świadomość dotycząca działania kosmetyków na naszą skórę i zdrowie w ostatnich latach znacznie wzrosła. Coraz więcej osób interesuje się składnikami, jakie zawierają kosmetyki, przez co na popularności zyskują produkty naturalne.

W przypadku kosmetyków ważna jest nie tylko ilość składników, ale ich jakość oraz różnorodność zastosowanych surowców. Zazwyczaj kosmetyki naturalne bazują na wysokiej jakości półproduktach. Kosmetyki typowo drogeryjne charakteryzują się wyjątkowo bogatym, choć niekoniecznie odżywczym składem. Wymagają dużej ilości konserwantów i polepszaczy oraz wypełniaczy, które nie niosą ze sobą żadnych właściwości odżywczych, regenerujących czy nawilżających: woda, związki emulgujące, polepszacze konsystencji, modyfikatory reologii, sztuczne kompozycje zapachowe, silne konserwanty, które muszą zakonserwować równie chemiczną konsystencję, a nierzadko powodują alergię, podrażnienia czy reakcje toksyczne.

W wysokiej jakości kosmetykach naturalnych bardzo często wartościowe składniki figurują na samym początku składu. Pochodzą one z renomowanych, certyfikowanych upraw. W przeciwieństwie do kosmetyków syntetycznych, naturalne produkty zawierają minimalną ilość składników poprawiających konsystencję czy zapewniających jednolitość formuły. Naturalne surowce kosmetyczne, szczególnie te silnie odżywcze, przewyższają swoje syntetyczne odpowiedniki. Jedną wyizolowaną, sztucznie wytworzona substancja nigdy nie będzie tak efektywna, a jednocześnie tak dobrze tolerowana przez skórę i organizm jak wartościowy, naturalny surowiec. Kosmetyki naturalne mogą mieć znacznie wyższą cenę z racji surowców, jakich używa się do ich produkcji. W efekcie końcowym są jednak znacznie bardziej wydajne i przynoszą lepsze efekty.

OPRAC. RED.

## SPRZEDAŻ ORAZ WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO



**arm-medica**  
tel. 606 907 314

# NOWA LOKALIZACJA

ul. Wojska Polskiego 20 • MILICZ (OBOK MEDIA EKSPERT)

## Rehabilitacja Katarzyna Matyla

Masaż leczniczy  
Kinezyterapia  
Gimnastyka korekcyjna

600 282 205

## Sprzęt do rehabilitacji dla początkujących

Rehabilitacja to proces, który pomaga osobom po urazach, operacjach czy w przypadku przewlekłych schorzeń odzyskać sprawność lub nauczyć się żyć z nowymi warunkami zdrowotnymi. Odpowiedni sprzęt może znacząco przyspieszyć ten proces. Oto kilka podstawowych narzędzi, które mogą być pomocne na początku drogi do lepszego zdrowia:

### 1. PIŁKI REHABILITACYJNE

Piłki (znane też jako piłki gimnastyczne lub fitball) są świetne do ćwiczeń wzmacniających, poprawiających równowagę i koordynację. Można na nich siedzieć, leżeć, wykonywać różne ćwiczenia – wszystko po to, by wzmacnić mięśnie głębokie.

### 2. TAŚMY I GUMY OPOROWE

To proste, ale niezwykle efektywne narzędzia do ćwiczeń oporowych. Są lekkie, łatwe do przechowywania i pozwalają na wiele różnorodnych ćwiczeń wzmacniających różne partie mięśni.

### 3. WAŁKI I PIŁECZKI DO MASAŻU

Używane do samomasażu i punktowego rozluźniania napięć mięśniowych. Pomagają w zwiększeniu zakresu ruchu i zmniejszeniu bólu.

### 4. KULE I LASKI

Dla osób, które mają problemy z chodzeniem, kule lub laski mogą być niezbędne do zachowania mobilności i niezależności.

### 5. PRYZRĄDY DO ĆWICZEŃ RÓWNOWAGI

Deski do balansowania, poduszki propriocepcyjne czy trenażery równowagi pomagają w odbudowie zdolności utrzymania równowagi i koordynacji.

### 6. SPRZĘT DO ĆWICZEŃ SIŁOWYCH

Małe hantle, kettlebells czy opaski oporowe to sprzęt, który może być używany w domu do budowania siły mięśniowej.

### 7. ROWERY REHABILITACYJNE

Stacjonarne rowery treningowe są świetne do ćwiczeń cardio, które wzmacniają serce i poprawiają wydolność organizmu, a także pomagają w rehabilitacji nóg.

### 8. MATERACE I PODKŁADY

Dobry materac do ćwiczeń zapewni komfort i bezpieczeństwo podczas wykonywania różnych ruchów, a także ochroni przed urazami.

### 9. APARATY DO ELEKTROSTYMULACJI

Urządzenia te wykorzystują prąd elektryczny do stymulacji mięśni, co może być pomocne w przywracaniu funkcji mięśniowych po urazach.

### 10. ORTEZY I STABILIZATORY

W przypadku konieczności unieruchomienia lub stabilizacji określonych części ciała, ortez i stabilizatorów nie można pominąć. Są one dostosowane do różnych części ciała i różnych potrzeb.

Pamiętaj, że przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu rehabilitacyjnego warto skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, który pomoże dostosować ćwiczenia i sprzęt do Twoich indywidualnych potrzeb. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości, zawsze możesz zwrócić się o pomoc do specjalisty. Powodzenia na Twojej drodze do zdrowia!

OPRAC. RED.

## Jak odchudzać się mądrze i skutecznie?



Wywiad poprowadzony z Moniką Kwiatkowską – trenerką odżywiania oraz właścicielką Strefy Zdrowia Endorfina. Znana jest również ze swojej przemiany, gdzie zrzuciła prawie 50kg. Pragnie przedstawić przepis na zdrową utratę wagi.

### Czy według Pani otyłość to problem społeczny na dużą skalę?

Wiele osób często dostaje zalecenie, że mają schudnąć, bo inaczej ich stan zdrowia będzie się pogarszał. Otyłość stanowi ważny problem społeczny, zwłaszcza w ostatnich latach. Mimo tego można z tego wyjść z o wiele większą energią niż wcześniej. Wiele osób zaczyna swoje odchudzanie od ciężkich ćwiczeń i treningów a nie wprowadza zdrowych nawyków żywieniowych i niestety robią sobie wielką krzywdę, odchudzanie trzeba zacząć z głową, najlepiej zwrócić się o osoby, która się tym zajmuje i pomaga innym.

### Osoby odchudzające się skarżą się często na spadek motywacji i zniechęcenie, a jak było u Pani?

Wiele razy podejmowałam próby odchudzania, jednak kończyły się niepowodzeniem, ponieważ nie miałam wsparcia, a diety, które stosowałam były albo męczące, bo musiałam gotować z gotowego jadłospisu albo niekoniecznie zdrowe. W końcu zrozumiałam, że ważne jest wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych oraz odpowiednio odżywić organizm. Trafiłam wtedy do trenera odżywiania i do klubu zdrowych nawyków żywieniowych, cała społeczność, która tam była wspierała się nawzajem i to między innymi pomogło mi w tym, że podjęłam wyzwanie, żeby schudnąć raz na zawsze. Jak mówiłam, początki zawsze są trudne, ale miałam duże wsparcie także mojej rodziny i klubowiczów. To mi dodawało motywacji. Dzięki temu, że uzyskałam swój rezultat dziś wiem jak pomagać innym nie tylko w teorii, ale także jak ich motywować do działania i uzyskiwania swoich rezultatów.

### Wiele osób woli odchudzać się na własną rękę, co poradzi Pani takim osobom?

Na pewno nie polecam brać się za tak zwaną „diętu cud” samemu. Jest to restrykcyjna dieta o bardzo niskim poziomie energii dostarczanej naszemu organizmowi. Najlepiej udać się do osoby, która pomaga zrzucić kilogramy i zadbać o ich zdrowie, dziś mamy takie czasy, że niestety, jakość żywienia jest już nieco inna niż kiedyś i bardzo ważna jest odpowiednia suplementacja. Wiele osób zaczyna od intensywnych ćwiczeń z obciążeniem na siłowni lub zaczyna bieganie, a nie wprowadzają zdrowych nawyków żywieniowych, czy nie piją odpowiedniej ilości wody. Zapominają o tym, że nasz organizm potrzebuje wszystkiego, ale w odpowiednich proporcjach. Oczywiście aktywność fizyczna jest bardzo ważna, ale to 20%, a 80% to powinno być odżywianie i wtedy zyskujemy 100% zdrowia. Zapraszam do naszej Strefy Zdrowia Endorfina na bezpłatną analizę składu ciała, na której mówimy jak właśnie wygląda dalsza współpraca z nami.

### Co jeszcze poradziłaby Pani tym, którzy próbują schudnąć?

Aby pozbyć się zbędnych kilogramów i szybko schudnąć, należy zdroworozsądkowo podejść do odchudzania. Dobrze jest zachować umiar i nie wprowadzać sobie drastycznych ograniczeń. Trzeba zadbać o odpowiednią ilość białka, błonnika czy wody w diecie, a to wszystko jest bardzo potrzebne w procesie odchudzania.

### Skoro mówimy o zdrowym odchudzaniu to wspomnijmy może o Klubie Endorfina. Jakie myśli kierowały Panią do stworzenia takiego klubu?

Strefę Zdrowia Endorfina stworzyłam dla takich osób, które chcą zmienić coś w swoim życiu. Wiem, jak ciężki jest powrót do zdrowej masy ciała, więc mój klub jest otwarty dla każdej osoby, która chce poznać metody rozsądnego odchudzania. Moja zmiana zaczęła się od bezpłatnej analizy składu ciała, które oferuję także u siebie. Jest to m. in. badanie poziomu tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, nawodnienia, wieku metabolicznego i wiele innych parametrów. Wiele osób jest zadowolonych ze zmiany swoich nawyków, co z dumą prezentują na stronie mojego klubu na Facebooku. Jest to dla mnie ogromna radość, że mogę komuś pomóc. Nasz klub jest otwarty dla wszystkich, którzy chcą zrzucić kilogramy, ale także zwiększyć swoją energię czy przybrać na masie mięśniowej. Oferujemy edukację także żeby osoby, które do nas przychodzą wprowadziły zdrowe nawyki żywieniowe na zawsze.

Rozmawiała: (WM)