

Bagatelizowanie problemu

Najczęstszy rodzaj jaskry występujący w Europie to tzw. jaskra otwartego kąta przesączania. Stanowi 90% przypadków i najczęściej nie daje wyraźnych objawów, np. bólowych. Niszczenie wzroku postępuje powoli, dlatego pacjenci w początkowym stadium nie zauważają ubytku w polu widzenia. Okresowo mogą wystąpić bóle galek ocznych, bóle głowy, zamazanie widzenia określane jako obraz „tęczowych kół” wokół źródeł światła.

Takie objawy mogą nie być kojarzone przez pacjenta z poważnym schorzeniem oczu lub mylone ze zwykłym zmęčeniem i tym samym bagatelizowane. Zdarza się również, że chorzy już w zaawansowanym stadium jaskry zgłaszają się do okulisty w celu dobrania okularów, nieświadomi prawdziwej przyczyny trudności z widzeniem. Objawy zauważalne dla pacjenta oznaczają duży stopień (w ok. 50%) uszkodzenia nerwu wzrokowego.

Groźna

- W momencie kiedy już poważnie zachorowałem na jaskrę, dopiero wtedy zdałem sobie sprawę z tego, jak groźna jest to choroba i jak nieodpowiedzialnie do niej podchodzimy - zaznacza Ryszard Piwnik.

Dopiero po 2 latach po wystąpieniu pierwszych objawów, w postaci wysokiego ciśnienia wewnątrzgałkowego i bólu głowy, została ona zdiagnozowana. Żałuję, że nie było to wcześniej, ponieważ mój wzrok bardzo się pogorszył -

mówi Irena Hryncewicz.

Brak wiedzy barierą

Polacy nie wykonują badań diagnostycznych w kierunku jaskry, między innymi dlatego, że wiedza na temat choroby wśród społeczeństwa jest ograniczona. Zgodnie z wynikami sondy przeprowadzonej przez Stowarzyszenie Chorych na Jaskrę w lutym 2015 r. wielu Polaków nigdy nie było u okulisty lub odwiedza go bardzo rzadko. Badamy wzrok przy okazji, np. badań na prawo jazdy, medycyny pracy.

W pewnym okresie naszego życia nie zwracamy uwagi na to, że nasz wzrok się pogarsza albo coś nas boli. Nie mamy na to czasu. Może to być spowodowane wieloma przyczynami np. zaangażowanie w pracę, wychowywanie dzieci, hobby itp. U mnie była to praca, która tak mnie pochłonęła, że nie miałem czasu myśleć o chorobie. O jaskrze dowiedziałem się zupełnie przez przypadek. Przechodząc przez ulicę zauważyłem salon optyczny i wszedłem, żeby dobrać okulary. Odesłał mnie do specjalisty i wtedy postawiono diagnozę, że mam zaawansowaną jaskrę - mówi pan Ryszard.

Polacy mylą...

... jaskrę z zaćmą i utożsamiają jej objawy z widocznym ubytkiem wzroku, ale również z nadwrażliwością oka na bodźce zewnętrzne. Błędnie kojarzymy chorobę jako dotykającą jedynie osób w podeszłym wieku. Co więcej Polacy oczekują, że tak groźna choroba musi dawać objawy, które skłoniłyby ich do wizyty u specjalisty.

- Zawsze przestrzegam wszystkie osoby z mojego otoczenia, żeby systematycznie badały swój wzrok i cho-

dziły regularnie do lekarza. Gdyby więcej Polaków wiedziało co to jest jaskra i że nie daje ona najczęściej objawów, z pewnością badaliby się częściej - mówi pani Irena.

Większy wysiłek w celu diagnozy jaskry

Wprowadzenie przez Ministerstwo Zdrowia w styczniu 2015 r. zmian w związku z pakietem kolejkowym i onkologicznym spowodowało utrudniony dostęp do okulisty. Aby umówić się na wizytę do specjalisty, należy uprzednio uzyskać skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Taki stan rzeczy może z jednej strony spowodować opóźnienie diagnozy jaskry, a z drugiej ogranicza dostęp do okulisty już leczącym się pacjentom. Wysiłek, jaki musi wykonać pacjent w celu profilaktycznego zbadania oczu jest jeszcze większy niż w ubiegłym roku.

- Z dostępem do okulisty jest niestety coraz gorzej. Wprowadzone zmiany są nieprzeemyślane i zdecydowanie utrudniają dostanie się do lekarza specjalisty. Kolejki wydłużyły się. Teraz muszę

czekać nawet 6 miesięcy, żeby dostać się do okulisty. A co mają powiedzieć osoby, u których choroba postępuje i niszczy nerw wzrokowy? - zauważa pani Irena.

Przy ograniczonym dostępie do okulisty szczególnie ważne jest, aby każdy z nas wziął odpowiedzialność za zdrowie swoich oczu. Wykonajmy wysiłek, by odwiedzić lekarza POZ, następnie okulistę. Na wizycie u specjalisty upomnijmy się o badania diagnostyczne w kierunku jaskry - apeluje prof. Marta Misiuk-Hojło.

Wczesna diagnoza

Wczesnie potwierdzona diagnoza jaskry jest kluczowa, żeby zahamować jej dalszy rozwój. W grupie ryzyka znajdują się osoby po 35 roku życia. Do okulisty powinny się wybrać także osoby, u których w rodzinie występuje jaskra, z krótkowzrocznością, podwyższonym ciśnieniem w gałce ocznej, cukrzycą, dolegliwościami układu krążenia i zaburzeniami gospodarki tłuszczowej. Badania diagnostyczne

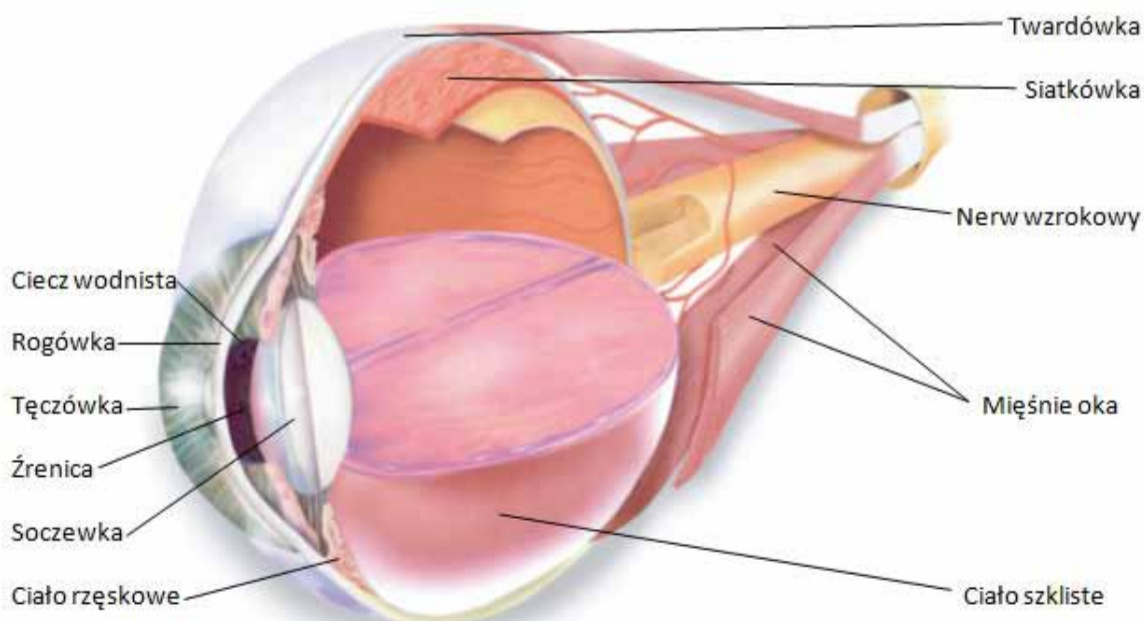
w kierunku jaskry obejmują pomiar ciśnienia w oku, badanie dna oka, tarczy nerwu wzrokowego i pola widzenia.

- Wcześniej stwierdzona jaskra, przy dzisiejszej wiedzy medycznej i środkach farmakologicznych jakie są dostępne na rynku, mogą spowodować, że postęp choroby zostanie zatrzymany. Takie osoby, będą mogły dalej pracować zawodowo i normalnie funkcjonować. Warunek jest jeden - pacjent musi być pod stałą kontrolą okulisty - podkreśla prof. Marta Misiuk-Hojło.

Kampania edukacyjna „Jaskra nie boli – kradnie wzrok” została zainicjowana przez Stowarzyszenie Chorych na Jaskrę w celu zmotywowania Polaków do wykonywania badań diagnostycznych. Partnerem akcji jest Polskie Towarzystwo Okulistyczne, Sekcja Jaskry Polskiego Towarzystwa Okulistycznego oraz Polski Związek Niewidomych.

(schmj)

Oko – budowa



„Zostań Reporterem „Kuriera Kaczogrodzkiego”

Strażak, bizneswoman, pielęgniarka a może polityk? Jeśli Twoje dziecko już wybrało swój zawód, zachęć je do udziału w konkursie organizowanym przez wydawnictwo Nowa Era! Jeśli jeszcze nie wie, czym chciałoby zająć się po skończeniu szkoły, to dobry pretekst do przeanalizowania jego zdol-

ności i temperamentu. Atrakcyjne nagrody czekają!

Wydawnictwo edukacyjne Nowa Era zaprasza wszystkie dzieci w wieku 8 – 14 lat do udziału w konkursie Zostań Reporterem „Kuriera Kaczogrodzkiego”. Zasady są bardzo proste – wystarczy uruchomić fantazję i wyobrazić sobie siebie za 10, a może 20 lat. A potem to opisać na 1 stronie znormalizowanego tekstu. W artykule trzeba odpowiedzieć na pytania:

- Kim będę, kiedy dorosnę?
 - Jaka jest moja wymarzona praca?
 - Czym będę się zajmować na co dzień?
 - Jakie umiejętności będę posiadać?
 - Dlaczego akurat to chcę robić w przyszłości?
- Prace konkursowe należy wysłać do 8 maja br. przez formularz internetowy dostępny na stronie www.donaldreporter.pl/konkurs. Najlepszy artykuł zostanie opublikowany w magazynie „Kaczor Donald”. To niecodzienna możliwość na publikację swoje-

go dzieła w prawdziwym czasopiśmie. Na młodych reporterów czekają również: 2 kursy szybkiego pisania Kaczor Donald Reporter, 3 roczne prenumeraty magazynu „National Geographic Odkrywcą”, 3 roczne prenumeraty komiksu „Kaczor Donald Gigant”, 30 pakietów książek „Kaczor Donald Gigant Mamut” oraz gadżety – niespodzianki. Przelewanie swoich przemyśleń na wirtualny papier ułatwia młodym adeptom sztuki dziennikarstwa program Kaczor Donald Reporter, jedyny w Polsce internetowy kurs szybkiego pi-

sania na klawiaturze dla dzieci. Aplikacja stworzona jest zgodnie z koncepcją nauki poprzez zabawę, a w jej skład wchodzi 18 gier, których akcja toczy się w Kaczogrodzie. Po ukończeniu szkolenia absolwenci otrzymują imienny dyplom z wyrazami uznania samego Kaczora Donald i wirtualnego nauczyciela Lorda Warbola. Program wydaje oficyna Nowa Era na licencji Disneya. Jest dostępny na stronie www.donaldreporter.pl.

(org)



Wystartowała rywalizacja polskich miast o stojaki rowerowe.

Już po raz czwarty rowerzyści z całej Polski mają szansę powalczyć o stojaki rowerowe dla swoich miejscowości. Wystartowała kampania społeczna „Kręć Kilometry” organizowana przez Fundację Allegro All For Planet. O tym gdzie pojawią się nowe parkingi dla rowerów zdecydują mieszkańcy i przejechane przez nich kilometry.

Rywalizacja o designerskie stojaki będzie trwała cztery miesiące. W tym czasie każdy rowerzysta może pobrać darmową aplikację „Kręć Kilometry” i przejechać swoimi kilometrami zasilić konto swojego miasta. Im większy dystans, tym większa szansa na nowe stojaki w najbliższej okolicy. W sumie Fundacja Allegro All For Planet postawi nowe parkingi rowerowe w 20 miastach, których mieszkańcy pokonają w akcji największy dystans „na dwóch kółkach”.

- Kolejny raz zapraszamy wszystkich do rowerowej zabawy, dzięki której możemy także poprawiać infrastrukturę w Polsce. Z doświadczenia wiemy,

że wygrana to kwestia mobilizacji lokalnych społeczności. Im więcej mieszkańców uda się zachęcić do jeżdżenia na rowerze i kręcenia tytułowych kilometrów, tym większa szansa na designerskie stojaki rowerowe w danym mieście – mówi Krzysztof Śpiewek z Fundacji Allegro All For Planet.

Uczestnicy rowerowej rywalizacji mają szansę także na atrakcyjne nagrody indywidualne, w tym stylowe rowery miejskie, smartfony i kamery HTC, a także akcesoria rowerowe. Wystarczy jak najczęściej jeździć na rowerze! Akcja „Kręć Kilometry” potrwa do 31 sierpnia. Szczegóły akcji dostępne są na: <http://kreckilometry.pl/>

(org)

Fot. (org)

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Milkowice informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Milkowice, dnia 22 kwietnia br., na okres 21 dni, został wywieszony wykaz nr 8/2015 nieruchomości komunalnych przeznaczonych do sprzedaży. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 76 88 71 210 lub 76 88 71 212.

Wójt Gminy Milkowice
(-) Dawid Stachura

Wójt Gminy Milkowice

na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2004r. Nr 207, poz. 2108 z późn. zm.)

o g ł a s z a

trzeci przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niezabudowanych nieruchomości położonych w miejscowości Gniewomirowice, gm. Milkowice stanowiących własność Gminy Milkowice.

1. Opis nieruchomości:

Lp.	Numer działki	Powierzchnia działki [m ²]	Obręb	Numer księgi wieczystej	Cena wywoławcza [zł]	Wadium [zł]	Godzina rozpoczęcia przetargu
1	328/692	2247	Gniewomirowice	LE1L/00052000/5	68.100,00	3.400,00	9:30
2	328/693	1747	Gniewomirowice	LE1L/00052000/5	58.200,00	2.900,00	10:00
3	328/708	1255	Gniewomirowice	LE1L/00052000/5	41.800,00	2.100,00	10:30

2. Przedmiotowe nieruchomości położone są na terenie, na którym uchwalono miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego przyjęty Uchwałą Nr IX/60/2011 Rady Gminy Milkowice z dnia 10 czerwca 2011 r. Działki nr 328/692, 328/693 oraz 328/708 zlokalizowane są na terenie oznaczonym symbolem 6MNj – teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej.

3. **Terminy poprzednich przetargów:** Przetargi przeprowadzone w dniach 12 listopada 2014 oraz 19 marca 2015 roku zakończone zostały wynikiem negatywnym.

4. **Cena wywoławcza nieruchomości:** Określona została w tabeli powyżej dla poszczególnych działek. Wylicytowaną cenę sprzedaży nieruchomości należy wpłacić na konto Bank Spółdzielczy we Wschowie oddział Milkowice 24 8669 0001 0320 5929 2000 0002, przed zawarciem umowy sprzedaży. Do ceny nabycia należy doliczyć aktualnie obowiązujący podatek VAT.

5. **Warunki udziału w przetargu:** w przetargu mogą uczestniczyć osoby, które wpłacą wadium w wysokości określonej w tabeli, przedstawiają oryginał dowodu wpłaty wadium oraz złożą pisemne oświadczenie, że znany jest im stan prawny nieruchomości.

6. **Termin i miejsce przeprowadzenia przetargu:** 2 czerwca 2015 roku o godzinie wg tabeli dla poszczególnych działek w Urzędzie Gminy Milkowice ul. II Armii Wojska Polskiego 71.

7. **Termin, miejsce wpłaty oraz wysokość wadium:** wadium wniesione w pieniądzu należy wpłacić w kasie Urzędu Gminy Milkowice lub na konto Banku Spółdzielczego we Wschowie oddział Milkowice rachunek nr: 94 8669 0001 0320 5929 2000 0003 do dnia 29 maja 2015 roku. Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który ustalony zostanie jako nabywca, zaliczone zostanie na poczet ceny nabycia nieruchomości. Pozostałym uczestnikom przetargu wadium zostanie zwrócone, niezwłocznie po zamknięciu przetargu, jednak nie później niż przed upływem 3 dni.

8. **Termin i miejsce oględzin nieruchomości:** nieruchomość zostanie udostępniona do oglądania po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym pod nr 76 88 71 210 lub 76 88 71 212.

9. **Wysokość postąpienia:** o wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym, że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem, do pełnych dziesiątek złotych.

10. **Skutki uchylecia się od zawarcia umowy sprzedaży:** jeżeli uczestnik przetargu ustalony jako nabywca uchyli się od podpisania umowy sprzedaży w formie aktu notarialnego wpłacone wadium nie będzie podlegało zwrotowi.

11. **Informacje dodatkowe:**

- a) sprzedaż nieruchomości następuje wg danych zawartych w ewidencji gruntów i budynków oraz księdze wieczystej
- b) nabywca przejmuje nieruchomość w stanie istniejącym
- c) przetarg zostanie przeprowadzony w trybie przewidzianym przepisami ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t. j. Dz. U. z 2014 r. poz. 518 z późn. zm.) oraz Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie

nieruchomości (Dz. U. z 2004r. Nr 207, poz. 2108 z późn. zm.)

d) przetarg będzie ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik zaoferuje cenę wyższą od ceny wywoławczej, o co najmniej jedno postąpienie

e) nabycie nieruchomości przez cudzoziemca, w rozumieniu przepisów ustawy o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców, wymaga uzyskania zezwolenia ministra właściwego ds. wewnętrznych i administracji. W przypadku nie uzyskania zezwolenia wpłacone wadium nie będzie podlegało zwrotowi

f) organizator przetargu zawiadomi osobę ustaloną jako nabywcę nieruchomości o miejscu i terminie zawarcia umowy sprzedaży, najpóźniej w terminie 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu

g) uczestnicy przetargu powinni:

- legitymować się dowodem osobistym, a ponadto w przypadku prowadzenia działalności gospodarczej należy posiadać i przedłożyć komisji przetargowej: osoba fizyczna – zaświadczenie o wpisie do ewidencji działalności gospodarczej; osoby prawne – wypis z właściwego rejestru oraz zgodę organów statusowych na nabycie nieruchomości będącej przedmiotem przetargu

- posiadać i przedłożyć komisji przetargowej oryginał dowodu wpłaty wadium

- złożyć pisemne oświadczenie o zapoznaniu się z warunkami i przedmiotem przetargu oraz o przyjęciu ich bez zastrzeżeń

- złożyć pisemne oświadczenie, że znany jest im stan prawny nieruchomości

- przedstawić oryginał pełnomocnictwa poświadczonego notarialnie przez osoby reprezentujące w przetargu osobę prawną lub fizyczną

- w przypadku uczestnictwa w przetargu jednego z małżonków – przedłożyć pisemną zgodę współmałżonka o wyrażeniu zgody na nabycie nieruchomości ze środków pochodzących z majątku wspólnego, lub złożyc przez osobę przystępującą do przetargu dokumentu świadczącego o istnieniu rozdzieleności majątkowej pomiędzy małżonkami,

h) małżonkowie biorą udział w przetargu osobiście lub okazując pełnomocnictwo współmałżonka,

i) wszelkie koszty związane z zawarciem umowy sprzedaży ponosi wygrywający przetarg.

12. **Zastrzeżenia:** Wójt Gminy Milkowice może odwołać ogłoszony przetarg jedynie z ważnych powodów, niezwłocznie podając informacje o odwołaniu do publicznej wiadomości z podaniem przyczyny odwołania przetargu.

Niniejsze ogłoszenie podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń urzędu, zamieszczeniu na stronie internetowej www.ugmilkowice.net i w Biuletynie Informacji Publicznej, a wyciąg z ogłoszenia w prasie lokalnej.

Wójt Gminy Milkowice
(-) Dawid Stachura

2 maja dzień pamięci o Polakach poza granicami i o Polonii

Jest nas Polaków prawie 58 milionów. Ponad 37 mln w Polsce i około 21 poza granicami kraju. Mało które państwo dysponuje tak olbrzymim potencjałem ludzkim – armią ambasadorów polskości na świecie. Trzeba jednak rozróżnić pojęcie Polonii (emigracji polskiej) od Polaków, którzy w wyniku układu Ribbentrop – Molotow znaleźli się poza granicami państwa polskiego, gdy ziemie II RP znalazły się pod okupacją sowiecką.

Pierwsze skupiska emigracyjne Polaków pojawiły się w XVI wieku na dawnych Inflantach Polskich (obecnie Łotwa) oraz na początku XVII wieku w Ameryce.

Znacząca emigracja polityczna to lata po upadku powstania listopadowego gdy ziemie polskie opuściło prawie 10 tysięcy osób a co najmniej kilkanaście tysięcy zostało zesłanych w głąb Rosji. Kolejna fala uchodźstwa to czasy po powstaniu styczniowym. Na emigrację udało się 10 tysięcy jego uczestników a na Syberię zostało zesłanych 40 tysięcy osób.

Masowa emigracja zarobkowa Polaków to okres od końca XIX wieku do I wojny światowej. Główne kierunki – Stany Zjednoczone, gdzie przybyło około 2,5 miliona osadników, Kanada – 115 tys. i Brazylia – 100 tys.

W okresie II Rzeczypospolitej wyjechało z powodów ekonomicznych

około 2 milionów obywateli państwa polskiego a w wyniku reemigracji powróciło do kraju milion.

Ogólną liczbę Polaków, którzy opuścili kraj w czasie II wojny światowej i nie powrócili do kraju szacuje się na ok. 500 tys. a co najmniej 2 miliony pozostało się na terenie ZSRR.

Wciąż zbyt mało doceniana jest rola emigracji politycznej po 1945 roku i jej wkład w zachowanie tożsamości narodowej, kultury i historycznej prawdy. W pełni zasługuje ona na miano „drugiej Wielkiej Emigracji”.

Kolejna faza emigracji przypadła na lata 1981-89. Wyjechało wówczas na stałe z Polski 1 milin 300 tys. Polaków, przede wszystkim do Niemiec (42%). Były to osoby w wieku największej aktywności zawodowej (18-44 lata) – 70 tysięcy wysoko wykwalifikowanych specjalistów: inżynierów, lekarzy, fizyków, ekonomistów, informatyków.

Po wejściu Polski do Unii Europejskiej, z powodu poszukiwania pracy i dyskryminacyjnych warunków prowadzenia działalności gospodarczej w kraju – na emigracji poakcesyjnej przebywa około 2,5 miliona naszych rodaków. Główne kierunki wyjazdów to Wyspy Brytyjskie, Irlandia, Niemcy, Holandia. Szacuje się, że np. Podlasie opuściło 10% ludności, podkarpackie 8,5%, warmińsko-mazur-

skie 7,5%. Z Mazowsza wyjechało blisko 150 tys. osób.

Najwięcej Polaków i osób pochodzenia polskiego zamieszkuje Stany Zjednoczone – 10 milionów, Niemcy – 2 miliony, Brazylię – 1,8 mln, Francję – 1,5 mln, Kanadę – 900 tys, Wielką Brytanię – 800 tys. Obowiązkiem państwa polskiego jest doprowadzenie do możliwie najpełniejszej współpracy gospodarczej, kulturowej i politycznej całej wspólnoty polskiej. Jednak potencjał Polonii nie został jak dotychczas przez Rzeczpospolitą wykorzystany. Brak jest sprawnego i skutecznego systemu koordynacji polityki polonijnej.

Jak to możliwe, że Polacy mieszkający w Niemczech (2 mln) nie mają statusu mniejszości narodowej, mimo że zapisy Traktatu między RP a RFN o dobrym sąsiedztwie i przyjaznej współpracy z 1991 roku dają osobom polskiego pochodzenia prawo do rozwoju swojej toż-

samości, takie jakie przysługuje mniejszości niemieckiej w Polsce. Ten stan rzeczy ma swoje konsekwencje – brak możliwości nauki języka polskiego jako ojczystego, zarówno w niemieckim systemie szkolnym, jak i w systemie pozaszkolnym. Tymczasem licząca 3 tysiące społeczność Cyganów (Rómowie i Sintí) posiada tam ustawowo określony status mniejszości narodowej.

Od ponad 20 lat trwa co najmniej nieudolna polityka wobec Polaków na Kresach Wschodnich. Szczególnie widoczne jest to w stosunku do polskiej większości narodowej (!) na Wileńszczyźnie, którą poświęcono w imię „dobrosąsiedzkich relacji” z Litwą.

Czy wreszcie państwo polskie stworzy rozwiązania prawne i administracyjne, które zapewnią skuteczną akcję repatriacyjną dla Polaków z Kazachstanu?

Do najważniejszych zadań pol-

skiej polityki zagranicznej należy obrona dobrego imienia Polski i Polaków. Jest to również zadanie dla nas wszystkich - emigracji, Polaków w kraju i państwa polskiego, które ma obowiązek koordynować realizację tych zadań.

dr Krzysztof Kawęcki
historyk, wiceprezes
Prawicy Rzeczypospolitej

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Miłkowie informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Miłkowie, dnia 29 kwietnia br., na okres 21 dni, został wywieszony wykaz nr 9/2015 nieruchomości komunalnych przeznaczonych do dzierżawy. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 76 88 71 210 lub 76 88 71 212.

Wójt Gminy Miłkowie
(-) Dawid Stachura

PISMO REGIONU

Biuro ogłoszeń,
sekretariat:
tel. 602 49 84 25
Prezes, redaktor naczelny
- Marek Szpyra
Dyrektor wydawnictwa
- Jolanta Mensfeld
Dyrektor Marketingu
- Krzysztof Rabenda

Biuro reklam
i ogłoszeń
- tel. 602 49 84 25,
e-mail: jacekpiastowska@gmail.com
e-mail: gazeta.plastowska@gmail.com
Wydawca:
Śląskie Media sp. z o.o.
(ts), (tr) - reklama

Adres korespondencyjny: Wrocław, ul. Grabiszyńska 281 (biurowiec FAT) p. 411

Burmistrz Przemkowa informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 25 wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej dla najemcy – lokal mieszkalny położony w Przemkowie przy ul. Lipowej 9/4, stanowiący załącznik do Zarządzenia Nr 54/15 Burmistrza Przemkowa z dnia 22 kwietnia 2015 r.



**INNOWACYJNA
GOSPODARKA**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



PROGRAM OPERACYJNY INNOWACYJNA GOSPODARKA 2007 - 2013
DZIAŁANIE 8.3 Przeciwdziałanie Wykluczeniu Cyfrowemu eInclusion

Starosta Złotoryjski informuje o realizacji projektu pn. Złota Sieć II - Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu w Powiecie Złotoryjskim



Projekt kierowany jest do mieszkańców Powiatu Złotoryjskiego, którzy ze względu na niepełnosprawność nie są w stanie zapewnić sobie sprzętu i usług niezbędnych do korzystania z zasobów Internetu we własnym zakresie.

Więcej informacji pod numerami
tel. **76 878 69 30** (wew. 304), **76 878 80 50**
lub na **www.zlotasiec2.powiat-zlotoryja.pl**

„Dotacje na Innowacje” „Inwestujemy w Waszą przyszłość”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Niezdrow jak ryba?

Ryby to świetne źródło zdrowych tłuszczów, białka i kwasów omega-3. Nic więc dziwnego, że dietetycy zalecają, by spożywać je przynajmniej dwa-trzy razy w tygodniu. Ale uwaga – nie wszystkie! Są bowiem gatunki, które mogą być szkodliwe dla naszego zdrowia, bo zawierają metale ciężkie, na przykład rtęć, a także antybiotyki i inne substancje chemiczne. Które więc należy jeść, a których lepiej unikać i gdzie kupować te najzdrowsze?

Statystyczny Polak zjada zaledwie 12,4 kilograma ryb rocznie. To dwa razy mniej niż wynosi średnia unijna. Problem ze spożyciem tych wodnych stworzeń w naszym kraju nie wynika z ich ograniczonej dostępności (świeże ryby można dziś bowiem kupić nawet przez internet), lecz przede wszystkim z tego, że są drogie. To właśnie cena często decyduje o tym, które z nich znajdą się na naszych stołach i właśnie dlatego najpopularniejsze w naszym kraju są obecnie panga, tilapia i ryba maślana. Te trzy gatunki



są smaczne i w porównaniu z innymi dużo tańsze. Poza zaletami mają jednak także wady. Przede wszystkim ich mięso ma niską wartość odżywczą, a dodatkowo zawiera hormony, antybiotyki i środki bakteriobójcze stosowane w hodowlach, z których pochodzą.

Co w rybie piszczy

Panga i tilapia to chude ryby słodkowodne, które do Polski trafiają głównie z chińskich i wietnamskich hodowli. Zawierają mało białka, kwasów omega-3 oraz witamin. Co więc przekonuje wielu z nas do ich zakupu poza niższą ceną? Przede wszystkim to, że nie mają charakterystycznego rybiego smaku i zapachu, więc smakują także tym z nas, którzy

za rybami nie przepadają.

– Największym problemem w przypadku tych gatunków są złe warunki chowu, które wpływają na ich wartości odżywcze – mówi Włodzimierz Borowczyk, Prezes Zarządu Mikronatura Człowiek sp. z o. o., firmy prowadzącej sklep internetowy DobreRyby.pl. – Ryby te zamykane są w klatkach, często umieszczanych w zanieczyszczonych akwenach i żyją w ścisisku. Nie są w stanie naturalnie się rozmnażać, więc sztucznie zmusza się je do rozrodu i podaje antybiotyki oraz inne substancje chemiczne. Te odkładają się w mięsie ryb, więc później trafiają prosto na nasze stoły.

Innym, tym razem słonowodnym gatunkiem, którego spożywanie może być szkodliwe dla naszego zdrowia, jest ryba maślana. Choć jest ona bogata w białka i witaminy, to zawiera również dużo kwasu oleinowego, który jest składnikiem nieprzyswajalnych i nietrawionych przez człowieka estrów woskowych. Są to tłuszcze znajdujące się w wydzielinie gruczołów łojowych, wykorzystywane w kosmetykach i dobrze działające na naszą skórę – jednak tylko od zewnątrz. Ich regularne przyjmowanie wraz z rybą maślaną może doprowadzić do poważnego zatrucia pokarmowego. Ekspert ostrzega, że tego gatunku nie powinny spożywać zwłaszcza dzieci i kobiety w ciąży.

Najzdrowiej jeść...

Skoro tak, to może bezpieczniej dla naszego zdrowia byłoby więc po prostu całkowicie z ryb zrezygnować? Wręcz przeciwnie – większość gatunków można, a nawet należy jeść jak najczęściej, mają one bowiem doskonały wpływ na nasze zdrowie.

– Należy jednak pamiętać o tym, aby kupować je ze sprawdzonego źródła – podkreśla Włodzimierz Borowczyk. – Najlepiej takiego, które gwarantuje, że są świeże i nie były wcześniej mrożone, dzięki czemu zachowują wszystkie wartości odżywcze. Bardzo ważne

jest również, by dorastały w odpowiednich warunkach. Nie każdy może pozwolić sobie na kupowanie ryby na przykład prosto z kutra, ale tu z pomocą może przyjść internet, bo tam każdy z nas może bez trudu, nawet mieszkając setki kilometrów od najbliższego zbiornika wodnego, zamówić świeżą rybę.

Wybór

A jakie gatunki warto zjadać? Pstrąg, jesiotr czy karp są nie tylko przepyszne – to zdecydowanie najzdrowsze ryby dostępne na polskim rynku. Te gatunki są słodkowodne, dzięki czemu ich mięso jest w zdecydowanie mniejszym stopniu narażone na skażenie metalami ciężkimi i innymi szkodliwymi substancjami. Mimo że w porównaniu z wspomnianą pangą czy tilapią są droższe, to warto w nie inwestować dla własnego zdrowia. Zawierają dużo kwasów omega-3, witaminy A, D, E i B, potas oraz białko. Wprowadzenie ich do swojej codziennej diety może uchronić nas od kłopotów między innymi z koncentracją i miażdżycą.

– Polacy coraz częściej zamawiają od nas nie tylko ryby świeże, ale też wędzone. To dobry znak i dowód na to, że poszerzamy swoje „rybne” menu – mówi Włodzimierz Borowczyk.

(pr)

V 28/05/2015
park miejski
boisko treningowe
9⁰⁰ - 15⁰⁰

LEGNICKI TEST
COOPERA

UDZIAŁ W TEŚCIE JEST BEZPŁATNY
 Zapisy przyjmowane są na miejscu w dniu Testu.
UWAGA! Osoby niepełnoletnie muszą posiadać zgodę rodzica lub prawnego opiekuna do udziału w Testie.
 Przyjdź i pobij swój dotychczasowy wynik, jeśli nie robiłeś tego wcześniej – nie zmarnaj szansy i sprawdź się!
 Test Coopera określa poziom sprawności fizycznej. Polega na pokonaniu jak największego dystansu w czasie 12 minut. Można biec, maszerować, skakać, biegać pieszo. Jeśli wynik jest gorszy niż zadowalający, to są powody do niepokoju...
 Każdy uczestnik otrzyma numer startowy, certyfikat z wynikiem Testu, butelkę wody.

Akademicki Związek Sportowy **Ministerstwo Sportu i Turystyki** **Klub Uczelniany Akademickiego Związku Sportowego Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witosa w Legnicy**

Szczegóły na stronie:
www.pwsz.legnica.edu.pl

