

Dom Pomocy Społecznej w Strzelcach Opolskie
tel. 4612329, 4613480
e-mail: dps_strzelceopolskie@wp.pl
z filią w Szymiszowie
tel. 4623845
z filią w Leśnicy
tel. 4639840, 4639830

Dom Pomocy Społecznej w Kadlubie
tel. 4636337, 4636422, fax 4636744
e-mail: dpskadlub2@go2.pl

Dom Pomocy Społecznej w Zawadzkim
tel. 4622011
e-mail: dpszawadzkie@poczta.fm.pl

Zespół Szkół Ogólnokształcących w Strzelcach Opolskich
tel. 4612225
e-mail: lo_strzelce_op@o2.pl

Zespół Szkół Zawodowych nr 1 w Strzelcach Op.
tel. 4612701
e-mail: zsz-strzelceop@oswiata.org.pl

Zespół Szkół Zawodowych w Zawadzkim
tel. 4616288, 4616541
e-mail: zsz_zawadzkie@interia.pl

Liceum Ogólnokształcące w Zawadzkim
tel. 4616430
e-mail: liceumza@edu.apple.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Strzelcach Opolskie
tel. 4613381, 4613901
e-mail: pcprstrzelceop@op.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Strzelcach Opolskich
tel. 4613026
e-mail: pppstrzelce@poczta.onet.pl

Zespół Szkół Specjalnych przy DPS w Zawadzkim
tel. 4620046, 4616049, 4620049
e-mail: zss_zawadzkie@poczta.onet.pl

Zespół Szkół Specjalnych w Strzelcach Opolskich
tel. 4612882
e-mail: gimspecj@tlen.pl

Zespół Szkół Specjalnych przy DPS w Kadlubie
tel. 4636422, 463637
e-mail: zsskadlub@wp.pl

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Leśnicy
tel. 4615261
e-mail: soswlesnica@poczta.onet.pl

Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Górze Św. Anny
tel. 4615473
e-mail: szkolneschronisko@wp.pl

Samodzielny Publiczny Zakład Zdrowotnej w Strzelcach Opolskich
tel. 4613291-95
e-mail: szpital@szpital.strzelce-op.pl

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Strzelcach Opolskich
tel. 4049903

Komenda Powiatowej Policji w Strzelcach Opolskich
tel. 4621200, 4621903

Powiatowy Inspektor Weterynarii w Strzelcach Opolskich
tel. 4614528

Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego w Strzelcach Opolskich
tel. 4639099

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Strzelcach Opolskich
tel. 4400313

Powiatowy Urząd Pracy w Strzelcach Opolskich
tel. 4621800
e-mail: opst@praca.gov.pl

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Kolo Powiatowe
47-100 Strzelce Opolskie,
ul. Krakowska 16
tel. 077/461 27 54; 077/461 23 20;
tel kom. 0604 540 402

Wydawca: Powiat Strzelecki
Redaktor Naczelny: Marta Górka
Redaguje Zespół.
Druk: Drukarnia „PRO MEDIA”
45-125 Opole, ul. Składowa 4,
tel. 077/4428008,
fax 077/4428009

Centrala Starostwa Powiatowego w Strzelcach Opolskich (łączy wszystkie działy)
Tel. +48 77 4401700
Sekretariat Zarządu Powiatu
Tel. +48 77 4401703, Faks +48 77 4401701

Powiatowy Rzecznik Konsumentów
Tel. +48 77 4401756
Wydział Komunikacji i Transportu:
Rejestracja pojazdów 707, 708, 709, 710, 711, 712
Prawo jazdy 706
Pozostałe numery 720
Wydział Dróg Powiatowych 714, 715, 716, 717, 718

Wydział Finansowy
Tel. wew.: 727, 728, 730, 731, 732, 733, 734, 735
Wydział Geodezji, Kartografii, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami
Tel. wew.: 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 749.
Wydział Architektoniczno-Budowlany
Tel. wew.: 760, 761, 762, 763.
Wydział Organizacyjny
Tel. wew. 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 764
Zespół Kontroli
Tel. wew.: 705.

Wydział Zarządzania Kryzysowego
Tel. wew.: 766, 767.
Wydział Edukacji, Kultury, Kultury Fizycznej, Turystyki i Promocji
Tel. wew.: 770, 771, 772, 773.
Zespół ds. Promocji Powiatu 713
Wydział Ochrony Środowiska
Tel. wew.: 780, 781, 782, 785, 786.
Wydział Gospodarki Mieniem Powiatu
Tel. wew.: 783, 784.
Wydział Inwestycji i Zarządzania Funduszami
Tel. wew. 790, 791



Nadwaga i otyłość – choroby cywilizacyjne XXI wieku

Stresujący tryb życia, ciągle zabieganie, powodują, iż nie przywiązujemy wagi do tego co jemy, ile się ruszamy. Prowadzi to do poważnego problemu współczesnego społeczeństwa, jakim jest nadwaga i otyłość.

Kiedy mówimy o nadwadze czy otyłości?

Otóż wówczas, gdy zwiększenie należnej masy ciała wynosi powyżej 20%, ustalonej wg wzoru Broca, tj. należna masa ciała = wzrost w cm – 100 lub 110.

Wiele osób traktuje otyłość jako przypadłość – przecież to nie takiego wielkiego, a „kochanego ciała nigdy za wiele”. Ale jest to błędne myślenie!!! Otyłość jest chorobą ogólnoustrojową polegającą na nadmiernej akumulacji tłuszczu w tkance tłuszczowej prowadzącej do zaburzeń stanu zdrowia. Nadwaga i otyłość są czynnikami ryzyka w rozwoju wielu chorób przewlekłych, do których możemy zaliczyć *choroby układu krążenia, układu oddechowego, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwinną serca, zwyrodnienie stawów, niektóre nowotwory oraz wiele innych schorzeń.*

Jakie są przyczyny występowania otyłości?

Na występowanie otyłości i nadwagi wpływa wiele różnych czynników. Najczęściej mają wpływ czynniki środowiskowe czyli przyzwyczajenia żywieniowe wyniesione z domu jak również dobór produktów spożywczych ich ilość, rozkład dziennej racji pokarmowej i aktywność fizyczna. Wpływają one na wyrównanie lub podwyższenie bilansu energii i to one są głównymi czynnikami modyfikowalnymi. Wysokoenergetyczne, wysoko-tłuszczowe oraz bogate w cukry

proste posiłki, nieregularne ich spożywanie, siedzący tryb życia to czynniki najsilniej związane ze wzrostem odsetku ludności otyłych na świecie. Producenci żywności kuszą swoimi produktami wykorzystując do tego świat mediów, na każdym kroku widząc jedzenie, zapominamy o tym, że „człowiek je po to, aby żyć, a nie żyje po to, aby jeść”. W obecnej dobie braku czasu przemysł spożywczy i koncerny chemiczne wykorzystując osiągnięcia wysoce rozwiniętej technologii, stwarzają możliwość korzystania z „ich dobrodziejstw” w postaci gotowych posiłków, fast-foodów, czyli tzw. szybkiej żywności. Rzeczywiście dawniej nie było tak bogatej i urozmaiconej oferty rarytasów z całego świata, pięciominutowych dań z kucharek mikrofalowych, luksusowych towarów gotowych do bezpośredniego spożycia, słodkości w torebkach – nigdy nie było tylu możliwości zaspokojenia apetytu. Jednak kusząca kraina smakolejków ma niewiele wspólnego z rzeczywistą jakością i wartością odżywczą pokarmu. Im bardziej przetworzony produkt tym mniej zdrowy, gdyż każda obróbka czy to termiczna, fizyczna czy też chemiczna prowadzi do utraty składników odżywczych. Jest oczywiste, że otyłość nie zawsze jest skutkiem nadmiernego pobłażania sobie w spożywaniu smacznej żywności lub braku aktywności fizycznej. Istnieją również inne przyczyny tych chorób tak więc zanim podejmiemy się wprowadzenia diety, należy sprawdzić czy nadmierna masa ciała nie ma innego podłoża etiologicznego, do którego możemy zaliczyć:

- czynniki biologiczne (zaburzenia hormonalne),
- uwarunkowania genetyczne (dzie-

dziczne przekazywanie predyspozycji do tycia),

- czynniki emocjonalne,
- leki.

Jak nie dopuścić do wystąpienia nadwagi czy otyłości?

Stosowanie diety o obniżonej kaloryczności połączonej ze zwiększoną aktywnością fizyczną jest podstawową radą proponowaną w celu profilaktyki przeciw otyłości. Diety-cud, które radykalnie ograniczają liczbę kalorii lub ograniczają jedzenie poszczególnych grup produktów powinny być unikane, ponieważ często są ubogie w ważne składniki pokarmowe i dlatego mogą prowadzić do niedoborów składników odżywczych oraz zaburzeń ustrojowych. Poza tym nie uczą one prawidłowych nawyków żywieniowych, które są podstawą prawidłowego i racjonalnego odżywiania i mogą doprowadzić do wystąpienia efektu jo-jo (przybieranie i tracenie na wadze zachodzące cyklicznie).

Tak więc, aby zapobiegać otyłości, a tym samym uniknąć chorób z nią związanych, pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach racjonalnego odżywiania:

- pamiętaj, aby spożyć min. 4 – 5 posiłków dziennie,
- jedz powoli, częściej, ale w małych ilościach,
- pij rano wodę z cytryną to poprawi perystaltykę przewodu pokarmowego,
- codziennie jedz ok. 0,7 kg warzyw nisko węglowodanowych (kalafior, brokuły, kapusta, marchewka, pieczarki, sałata, ogórki, pomidory, papryka) i 0,3 kg owoców (arbuzy, pomarańcze, śliwki, truskawki, wiśnie – zastępuj nimi słodczyce),
- jedz chude mięso i ryby (drób, cielęcinę, wieprzowinę – schab, polę-

dwiczki, dorsz, mintaj - najlepiej gotowane, duszone lub pieczone w rękawie),

- kupuj pieczywo ciemne, pełnoziarniste, żytnie lub pieczywo chrupkie,
- unikaj słodczy, fast – fordów, chipsów i innych przekąsek typu snack oraz gazowanych napojów,
- jedz nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu,
- ostatni posiłek jedz najpóźniej o 18 godzinie, aby twój przewód pokarmowy miał czas na przetrawienie posiłku, gdyż w trakcie snu nasz metabolizm jest spowolniony, tak więc najadanie się na noc nawet jeżeli w dzień jedliśmy mało będzie przyczyną tycia.

Dieta nie musi być poświęceniem, wystarczy trochę chęci i zaangażowania. Zawsze można zwrócić się do dietetyka, który ułoży profesjonalną dietę dopasowaną do indywidualnych parametrów antropometrycznych organizmu oraz upodobań. Celem takiej diety jest zredukowanie wartości energetycznej, a tym samym dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, co w konsekwencji nie doprowadzi do niedoborów, które będą pustoszyć, wyniszczać oraz powodować zaburzenia metaboliczne i hormonalne w organizmie.

Tak więc właściwe odżywianie, ruch, regularny i spokojny tryb życia pozwolą zbić zbędne kilogramy, zapobiec chorobom wywołanym otyłością oraz zachować dobrą kondycję i zdrowie.

**PSSE w Strzelcach Op.
Opr. Katarzyna Krępa**

Partnerska wymiana - tańce, gotowanie i nie tylko!

Od 12 do 19 maja Zespół Szkół Zawodowych nr 1 w Strzelcach Op. gościł u siebie po raz dziewiętnasty uczniów zaprzyjaźnionego gimnazjum Ericha Käsnera z Eisligen. Tym razem przyjechały do nas same dziewczęta i trzy opiekunki. Wspólnie realizowaliśmy program: „Przywróćmy pamięć”. W ramach programu przedstawiliśmy Niemcom wesele żydowskie z tańcami żydowskimi, potrawami i zwyczajami oraz wspólnie zwiedziliśmy obóz zagłady w Oświęcimiu i Brzezince, Stare Miasto w Krakowie oraz Kazimierz, żydowską dzielnicę Krakowa z synagogą, cmentarzem i rynkiem. Niemiecy uczniowie czynnie uczestniczyli w realizacji programu, pomagali również przy przygotowaniu typowych potraw żydowskich, takich jak fałszywa ryba, pomidory faszerowane lub kawior żydowski pod czujnym okiem nauczycielki, Małgorzaty Tacy. Najbardziej smakował gościom tort z mąki macowej, przygotowany przez uczennicę klasy IV tg Sandrę Willim. Kraków wywarł na naszych gościach ogromne wrażenie. Szczególnie podobał się Kościół Mariacki, Katedra i

Zamek Królewski na Wawelu, Sukienice i Kopalnia Soli w Wieliczce. U nas zachwycano się słaskim obiadem z roladami, kluskami i czerwoną kapustą, a w Krakowie niepowtarzalnym smakiem wędłowskiej czekolady.

Oprócz tego uczniowie polscy i niemieccy brali udział w powitaniu delegacji z Niemiec przez Starostę Strzeleckiego Józefa Swaczynę, w popołudniu sportowym, pokazach fryzjerskich i stylizacji paznokci, przygotowanych przez uczennice klasy II wI w zawodzie fryzjer, których wychowawczynią jest Aleksandra Taskin. Oprócz tańców żydowskich zaprezentowaliśmy jeszcze tańce średniowieczne, przygotowane przez Bractwo Rycerskie działające u nas w szkole.

Całość wymiany sfinansowało biuro Polsko-Niemieckiej Wymiany Młodzieży oraz Rada Rodziców, ale funkcjonuje ona także dzięki zaangażowaniu młodzieży szkolnej i nauczycieli, którzy goszczą przyjaciół z Eisligen u siebie w domach, organizują czas wolny i wszelkie atrakcje pozaprogramowe. Dzięki temu Niem-

cy poznają także życie codzienne Polaków, nasze zwyczaje, obowiązki oraz formy spędzania wolnego czasu polskiej młodzieży.

Mam nadzieję, że nawiązane kontakty będą rozwijać się w przyszłości, a dwudziestą rocznicę nawiązania

współpracy z Erich-Kästner-Gymnasium w Eisligen, która przypadnie w przyszłym roku, będziemy uroczystie obchodzić nie tylko u nas w Strzelcach, ale również u naszych miłych przyjaciół w Eisligen.

Sabina Miś

