

Merkuriusz tarnobrzescski

Miejski Informator Samorządowy • nr 233 • czerwiec 2017



Rośnie pierwszy z dwóch zapowiadanych bloków Tarnobrzesckiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego przy ul. św. Barbary. 50 mieszkań, które w nim powstaną, rozeszło się jak przysłowiowe bułeczki. Widać mieszkania w systemie TBS wciąż w Tarnobrzegu cieszą się olbrzymią popularnością. Szczególnie wśród rodzin z dziećmi.

TTBS buduje dla rodzin

Mieszkania w nowo budowanym bloku TTBS przydzielono na długo nim na plac budowy wjechał sprzęt budowlany. To świadczy o tym, że w Tarnobrze-

gu wciąż jest zapotrzebowanie na mieszkania, niekoniecznie z rynku wtórnego. Te przyznawane w systemie TBS pozwalają dodatkowo uniknąć kłopotliwego nieraz starania się o kredyt.

Mimo tych wymogów mieszkania TTBS od lat cieszą się po-

popularnością. Stąd decyzja o budowie, tym razem przy ul. św. Barbary, kolejnych dwóch bloków. Pierwszy z nich już rośnie. Powstanie w nim 50 mieszkań, w tym mieszkania dwu- i trzy-pokojowe, jedna kawalerka. Powstający pięciokondygnacyjny blok będzie trzyklatkowy, każda klatka wyposażona zostanie w windę, w podpiwniczeniu powstanie 18 miejsc garażowych.

– Nasze bloki budujemy pod potrzeby rodzin. Ponad połowa z przyznawanych mieszkań to mieszkania dla rodzin z dziećmi – mówi prezes Zofia Janiec. Mieszkania w powstającym właśnie bloku wykończone zostaną „pod klucz”, więc wprowadzić się będzie można dosłownie w dniu odebrania kluczy. Zakończenie budowy planowane jest na sierpień przyszłego roku.



gu wciąż jest zapotrzebowanie na mieszkania, niekoniecznie z rynku wtórnego. Te przyznawane w systemie TBS pozwalają dodatkowo uniknąć kłopotliwego nieraz starania się o kredyt. – Mieszkania z naszych zasobów adresowane są do grupy średnio zarabiającej. Przy przydzielaniu mieszkań obowiązują kryteria dochodowe, zarówno minimalne, jak i maksymalne, gdyż czynsz nie należy do najniższych – informuje Zofia Janiec, prezes zarządu Tarnobrzesckiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego. Wymagane minimum dla osoby samotnej wynosi ponad 1700



Huuurraaa, wakacje!

23 czerwca naukę zakończyło ponad 7,5 tysiąca uczniów tarnobrzesckich szkół. Blisko dwa tysiące zakończyło pewien etap na swej edukacyjnej ścieżce – kończąc naukę w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych. W tym roku po raz pierwszy nie ma absolwentów szkół podstawowych. 418 uczniów, którzy ukończyli klasy szóste, od września kontynuować będzie naukę w klasach siódmych.

Uroczystość zakończenia roku szkolnego 2016/2017, na którą w tym roku wraz z prezydentem miasta zaprosiła społeczność Szkoły Podstawowej nr 3, odbyła się w sali widowiskowej Tarnobrzesckiego Domu Kultury. W okolicznościowym przemówieniu Prezydent Miasta Tarnobrzega Grzegorz Kielb podziękował wszystkim nauczycielom za trud



Podczas gali nagrodzono najzdolniejszych uczniów tarnobrzesckich szkół.

w obliczu reformy – mówił podczas uroczystości prezydent.

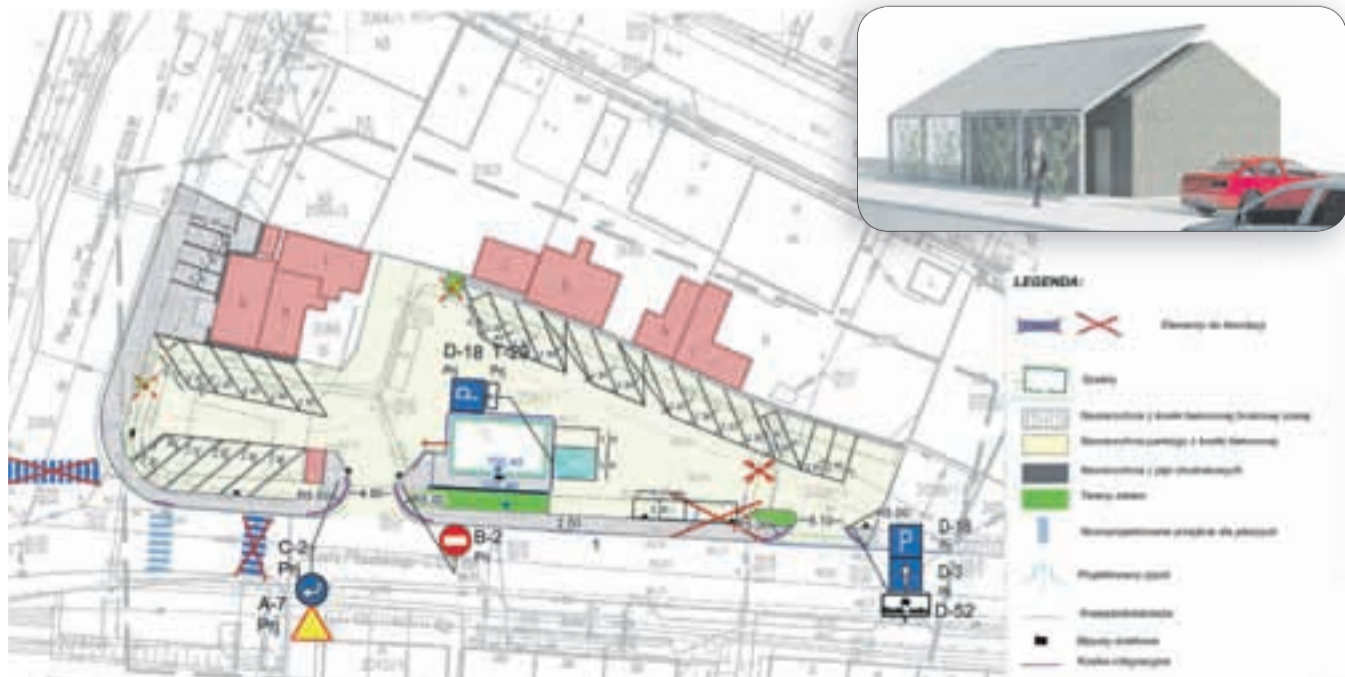
Prezydent zwrócił się także do uczniów, którym podziękował przede wszystkim za znakomite reprezentowanie tarnobrzesckich szkół na miejskich, regionalnych, wojewódzkich i ogólnopolskich szczeblach konkursów, olimpiad, za wszystkie znakomite osiągnięcia naukowe i sportowe. Wyrażając nadzieję, że przyszły rok szkolny będzie równie udany i obfity w znakomite osiągnięcia, życzył wszystkim udanych, zdrowych i bezpiecznych wakacji. Do zobaczenia we wrześniu!

Będą szalety

W odpowiedzi na podniesione podczas spotkań osiedlowych prośby mieszkańców miasta w centrum Tarnobrzega wybudowane zostaną szalety. Inwestycja może mało atrakcyjna, ale nie da się zaprzeczyć, w cywilizowanym świecie niezbędna.

– Podejmujemy temat od lat odsuwany i bagatelizowany. Wielokrotnie podczas spotkań osiedlowych z mieszkańcami miasta słyszałem o potrzebie zorganizowania takiego miejsca gdzieś w centrum miasta. Brak szaletów jest wielkim problemem, nie tylko dla najstarszych mieszkańców – mówi prezydent Tarnobrzega Grzegorz Kielb.

Włodarz głuchy na prośby mieszkańców miasta nie pozostał i właśnie podpisał zgodę na budowę szaletów. Te powstać mają na parking przy ul. Piłsudskiego. Nim jednak budynek stanie, już dziś prezentujemy, jak będzie wyglądał. Wraz z budową szaletów planowana jest modernizacja parking przy Piłsudskiego oraz drobne zmiany w organizacji ruchu w tamtym rejonie. Obrazuje je mapka.



W połowie wakacji nad Jeziorem Tarnobrzeskim będzie i strasznie, i fajnie z naciskiem – chociaż imprezą zawładną Straszony – na FAJNIE! W dniach 29-30 lipca Heniek Szygar, Czort Bazyli, Wietrznicia i Brat Klemens zapraszają na „STRASZNIE FAJNY FESTIWAL”. Nad naszym jeziorem się zadzieje! Nie zabraknie atrakcji dla małych i dla dużych, dla tych, co lubią zabawę na wodzie, w powietrzu i na lądzie. Tarnobrzeskim Straszonom towarzyszyć będą nie lada gwiazdy. Na plenerowej scenie zagra Margaret i NeuOberslisen!

To będzie Strasznie Fajny Festiwal! Strach nie być!

Czy słyszeliście o tarnobrzeskich Straszonach? Może spotkał ktoś tęskniącą za niespełnioną miłością Wietrznicę? Może kosztował znakomitej kuchni zakonnik Klemensa? A będąc nad Jeziorem Tarnobrzeskim nie spotkaliście nigdy Heńka Szygara?

Pora przedstawić nasze tarnobrzeskie Straszony! Kim są, skąd się wzięły, gdzie możemy się na nie natknąć, czy bać się ich, czy wprost przeciwnie, wyciągnąć przyjaźnie dłoń w powitalnym geście opowiemy Wam już niebawem.

„Strasznie Fajny Festiwal”, którego Straszony będą gospodarzami już 29-30 lipca! W programie festiwalu przewidzieliśmy mnóstwo atrakcji – pokazów, konkursów, gier i zabaw z nagrodami. Ciekawie będzie na wodzie, na lądzie, ale i szykuje się wielka niespodzianka w powietrzu! Absolutną nowością w formule wydarzenia będą niezwykle historie wspomnianych już czterech tajemniczych postaci, nazywanych tarnobrzeskimi Straszonami, prezentowane na olbrzymim ekranie wodnym o wymiarach 30 na 11 m!

Zadzieje się też na naszej plenerowej scenie. W wydarzeniu wezmą udział gwiazdy polskiej sceny muzycznej, m.in. Margaret, popularna piosenkarka, laureatka wielu muzycznych nagród, w tym nagrody MTV Europa, a także okrzyknięta polskim Rammsteinem grupa NeuOberslisen.



Wielkie dzięki za Dni Miasta!

PARTNERZY



SPONSORZY



PATRONI MEDIALNI



Dni Tarnobrzega to dla wielu miłe wspomnienia, niezapomniane wrażenia. Dla organizatorów to też ogrom pracy włożonej w przygotowanie tak dużego wydarzenia. Jak co roku nie zawiedliśmy się na firmach, instytucjach, które wspierają nas w dźwignięciu tego wyzwania, które służą konkretną pomocą, ale też finansowo wspierają zorganizowanie przedsięwzięcia.

W imieniu organizatorów tegorocznych Dni Tarnobrzega pragniemy podziękować za pomoc pracownikom Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Tarnobrzeskiego Domu Kultury, jednostkom, które na swe barki, niemal dosłownie, wzięły przygotowanie terenu imprezy i dbały nad sprawnym jej przebiegiem. Nad bezpieczeństwem uczestników imprezy czuwali funkcjonariusze Straży Miejskiej w Tarnobrzegu, tarnobrzeskiej Komendy Miejskiej Policji i firmy ochroniarskiej Karabela. O bezpieczeństwo zadbał też Rejon Dróg Miejskich. W gotowości do niesienia pomocy, na szczęście nie musieli ze swej wiedzy i doświadczenia korzystać, byli ratownicy medyczni ze Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Tarnobrzegu. Wszystkim Wam, wielkie dzięki!

Dziękujemy także Miejskiej Komunikacji Samochodowej i obsługującej ją firmie Polkar za bezpłatne kursy nad Jeziorem Tarnobrzeskie, a także nieodmawiającą pomocy przy organizacji każdej miejskiej imprezy druhom z miejskich jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych. Słowa podziękowania kierujemy także do wszystkich sponsorów, którzy pomogli nam dźwignąć finansowanie tegorocznych dni miasta, a także do naszych patronów medialnych za nagłośnienie naszej imprezy oraz obszerne relacje z jej przebiegu.

Raz jeszcze w imieniu organizatorów i uczestników wydarzenia serdecznie Wszystkim Wam dziękujemy!

PREZYDENT MIASTA ZAPRASZA DO UDZIAŁU W IMPREZACH

LATO W MIEŚCIE



HARMONOGRAM IMPREZ W RAMACH AKCJI LATO W MIEŚCIE FINANSOWANYCH ZE ŚRODKÓW NA REALIZACJĘ MIEJSKIEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH ORAZ PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII

DATA	NAZWA IMPREZY	MIEJSCE I CZAS IMPREZY
26 CZERWCA	ROZPOCZĘCIE WAKACJI – GRY I ZABAWY SPORTOWE	KLUB ŚÓW PROMYK UL. TYSIĄCLECIA 1 GODZ. 11.00
	ROZPOCZĘCIE WAKACJI – GRY I ZABAWY SPORTOWE	KLUB ŚÓW UŚMIECH UL. ZWIERZYNECKA 69 GODZ. 11.00
	PIKNIK RODZINNY NA ROZPOCZĘCIE WAKACJI	PASAŻ REKREACYJNY SERBIBÓW GODZ. 16.00
27 CZERWCA	ZAJĘCIA TENISOWE	KORTY TENISOWE POD ZWIERZYNCEM GODZ. 9.00
29 CZERWCA	ZAJĘCIA TENISOWE	KORTY TENISOWE POD ZWIERZYNCEM GODZ. 9.00
1 LIPCA	TURNIJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ	BOJSKO NAD JEZIOREM TARNOBRZESKIM GODZ. 10.00
2 LIPCA	TURNIJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ	BOJSKO NAD JEZIOREM TARNOBRZESKIM GODZ. 10.00
4 LIPCA	ZAJĘCIA TENISOWE	KORTY TENISOWE POD ZWIERZYNCEM GODZ. 9.00
	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
	WARSZTATY WOKALNE – KARAOKE	TARNOBRZESKI DOM KULTURY SALA KAMERALNA GODZ. 10.00
	SPOTKANIE Z CZERWONYM KAPTURKIEM – WARSZTATY TEATRALNE	MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA MOKRZYŚCZÓW GODZ. 10.00
5 LIPCA	KINO 3D – film przyrodniczy (ilość miejsc ograniczona)	REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY ul. Sandomierska 2 GODZ. 15.00
	ZAJĘCIA PLASTYCZNE DLA DZIECI	TARNOBRZESKI DOM KULTURY UL. SŁOWACKIEGO 2, SALA KAMERALNA GODZ. 10.00
	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
6 LIPCA	WARSZTATY I ZAWODY MODELARSKIE	ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY UL. WYSPIAŃSKIEGO 3 GODZ. 11.00
	ZAJĘCIA TENISOWE	KORTY TENISOWE POD ZWIERZYNCEM GODZ. 9.00
	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
7 LIPCA	WYCIECZKA PRZEZ DO MUZEUM I PARKU	ZBIÓRKA ŚÓW PROMYK UL. TYSIĄCLECIA 1 GODZ. 11.00
	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
	ZAGRAJ W ZIELONE, TRZYMAJ PRZYRODY STRONĘ – quizy, kalambury, zabawy przyrodnicze	REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY ul. Sandomierska 27 GODZ. 14.00
8 LIPCA	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
9 LIPCA	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
10 LIPCA	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
11 LIPCA	KONKURSY MUZYCZNE Z NAGRODAMI	TARNOBRZESKI DOM KULTURY GODZ. 10.00
	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
	WARSZTATY PLASTYCZNE – TWORZENIE RZEZB Z MASY PLASTYCZNEJ	ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY UL. WYSPIAŃSKIEGO 3 PRACOWNIA PLASTYCZNA GODZ. 11.00
	GRY I ZABAWY SPORTOWE	KLUB ŚÓW PROMYK UL. TYSIĄCLECIA 1 GODZ. 11.00
12 LIPCA	GRY I ZABAWY SPORTOWE	KLUB ŚÓW UŚMIECH UL. ZWIERZYNECKA 69 GODZ. 11.00
	EKO KINOMANIAK – projekcje filmów i bajek przyrodniczych – od godz. 12.00	REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY ul. Sandomierska 2 GODZ. 12.00
	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
	SPOTKANIE Z AGNIESZKĄ WILANOWSKĄ PRZESEMIANISKA "CHROŃMY ZWIERZĘTA" PREZENTACJA PIESKÓW ZE SCHRONISKA	TARNOBRZESKI DOM KULTURY GODZ. 11.00
13 LIPCA	WARSZTATY PLASTYCZNE – TWORZENIE RZEZB Z MASY PLASTYCZNEJ	ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY UL. WYSPIAŃSKIEGO 3 PRACOWNIA PLASTYCZNA GODZ. 11.00
	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
	SPEKTAKL TEATRALNY PT. "CZERWONE JABŁUSZKO"	TARNOBRZESKI DOM KULTURY SALA WIDOWISKOWA GODZ. 11.00
14 LIPCA	GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSiR)	BASEN MOSiR GODZ. 10.00
	WARSZTATY PLASTYCZNE – TWORZENIE RZEZB Z MASY PLASTYCZNEJ	ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY UL. WYSPIAŃSKIEGO 3 PRACOWNIA PLASTYCZNA GODZ. 11.00
	SURVIVAL – wycieczka w Dolinę Wisły: pot, try i błoto	REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY ul. Sandomierska 2 GODZ. 9.00
15 LIPCA	TURNIJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ	BOJSKO NAD JEZIOREM TARNOBRZESKIM GODZ. 10.00
	TURNIJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ	BOJSKO NAD JEZIOREM TARNOBRZESKIM GODZ. 10.00
16 LIPCA	KREATYWNI SZCZUDLARZE ORAZ WESOLY CYRKOWIEC	PL. B. GŁOWACKIEGO GODZ. 16.00
	WARSZTATY UMUZYKALNIAJĄCE	ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY UL. WYSPIAŃSKIEGO 3 SALA WIDOWISKOWA GODZ. 11.00
17 LIPCA	RAZEM WESELEJ – KARAOKE DLA DZIECI	MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA SERBIBÓW GODZ. 13.00
	LETNIA SZKOŁA ARTYSTYCZNA KUKIEŁKI KOSTIUMY, ILUSTRACJE	TARNOBRZESKI DOM KULTURY SALA KAMERALNA GODZ. 11.00
18 LIPCA	WARSZTATY UMUZYKALNIAJĄCE	ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY UL. WYSPIAŃSKIEGO 3 SALA WIDOWISKOWA GODZ. 11.00
	DRZEWA ZIELONE, PŁUCA DOTLENIONE – spacer z lornetkami i lupami po Parku Dzikowskim	REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY ul. Sandomierska 2 GODZ. 10.00-11.30
	LETNIA SZKOŁA ARTYSTYCZNA – KUKIEŁKI KOSTIUMY, ILUSTRACJE	TARNOBRZESKI DOM KULTURY SALA KAMERALNA GODZ. 11.00
19 LIPCA	WARSZTATY UMUZYKALNIAJĄCE	ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY UL. WYSPIAŃSKIEGO 3 SALA WIDOWISKOWA GODZ. 11.00
	BIZUTERIA PANI LATO – ZAJĘCIA PLASTYCZNE	MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA MOKRZYŚCZÓW GODZ. 10.00
20 LIPCA	LETNIA SZKOŁA ARTYSTYCZNA – KUKIEŁKI KOSTIUMY, ILUSTRACJE	TARNOBRZESKI DOM KULTURY SALA KAMERALNA GODZ. 11.00
	DOMINO MAGIC – ILUZJONISTA	TARNOBRZESKI DOM KULTURY SALA WIDOWISKOWA GODZ. 11.00
21 LIPCA	WARSZTATY UMUZYKALNIAJĄCE	ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY UL. WYSPIAŃSKIEGO 3 SALA WIDOWISKOWA GODZ. 11.00
	WARSZTATY UMUZYKALNIAJĄCE	ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY UL. WYSPIAŃSKIEGO 3 SALA WIDOWISKOWA GODZ. 11.00
25 LIPCA	SURVIVAL – wycieczka w Dolinę Wisły: pot, try i błoto	REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY ul. Sandomierska 2 GODZ. 9.00
	ZAJĘCIA TENISOWE	KORTY TENISOWE POD ZWIERZYNCEM GODZ. 9.00
	SWIAT W SKALI MIKRO – laboratorium mikroskopowe	REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY ul. Sandomierska 2 GODZ. 10.00
26 LIPCA	WAKACJE Z CZAROWNICĄ – ZAJĘCIA LITERACKO PLASTYCZNE	MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA MIECHOCIN GODZ. 12.00
	MASA RZECZY DO ZROBIENIA – ZAJĘCIA MANUALNE ZABAWY Z MASA SOLNĄ	MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA WIELOWIEŚ GODZ. 11.00
27 LIPCA	WYCIECZKA DO LESNICZÓWKI (ilość miejsc ograniczona – zapisy 15 822 24 99)	ZBIÓRKA KLUB TSM UL. ZWIERZYNECKA GODZ. 9.00
	ZAJĘCIA TENISOWE	KORTY TENISOWE POD ZWIERZYNCEM GODZ. 9.00
28 LIPCA	EKO KINOMANIAK – projekcje filmów i bajek przyrodniczych	REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY ul. Sandomierska 2 GODZ. 14.00
29 LIPCA	TURNIJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ	BOJSKO NAD JEZIOREM TARNOBRZESKIM GODZ. 10.00
29-30 LIPCA	STRASZNE FAJNY FESTIWAL	JEZIORO TARNOBRZESKIE
30 LIPCA	TURNIJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ	BOJSKO NAD JEZIOREM TARNOBRZESKIM GODZ. 10.00
30-31 LIPCA	STRASZNE FAJNY FESTIWAL	JEZIORO TARNOBRZESKIE





Cukrzyca zbiera coraz większe żniwo. Szacuje się, że w Polsce choruje na nią ponad 2 mln osób. Co powinni jeść cukrzycy, a czego nie wolno nakładać na ich talerz radzi Alicja Tracz, dietetyk w Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Tarnobrzegu.

– W przypadku upośledzonej tolerancji glukozy dobrze dobrana dieta pomaga diabetykom uniknąć nadmiernych wahań cukru we krwi – podkreśla Alicja Tracz i dzieli się kilkoma podstawowymi wskazówkami żywieniowymi.

Jak podkreśla, w cukrzycy szczególną uwagę powinno się przykładać do rodzaju węglowodanów. Osoby cierpiące na cukrzyce powinny wykluczyć węglowodany, czyli cukry, proste. Te są bowiem natychmiast przyswajane i uwalniane do krwi, przez co wywołują największy i najszybszy wzrost glukozy we krwi. Do węglowodanów prostych zalicza się: ciasta, słodkie bułki, słodcyce, cukier, a także dojrzałe owoce, soki owocowe, słodzone przetwory owocowe (dżemy, powidła, marmolady, konfitury) oraz miód.

W dobrze zbilansowanej diecie cukrzyka podstawę stanowią powinny węglowodany złożone (skrobia i błonnik pokarmowy): ciemne pieczywo z mąki z pełnego przemiału, chleb graham, płatki owsiane, grube kasze (gryczana, jęczmienna, pęczak), ryż brązowy, makaron razowy. Błonnik opóźnia przemianę węglowodanów, jak również wpływa na wydzielanie insuliny, przez co **stabilizuje poziom glukozy we krwi**, a mówiąc prościej – ogranicza jej gwałtowne wyrzuty do krwi.

Posiłki w diecie cukrzycowej należy jadać często, ale w zmniejszonych ilościach. Równie ważne są stałe odstępy czasu pomiędzy posiłkami.

Przykładowy jadłospis dla diabetyków:

Śniadanie: schab gotowany, pieczywo razowe posmarowane masłem, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, bawarka

II śniadanie: jogurt naturalny z płatkami owsianymi, orzechy włoskie, grejpfrut
Obiad: zupa z porów przecierana, grzanki ziołowe, dorsz pieczony z ziołami, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej

Podwieczorek: Koktajl wielowarzywny: awokado, natka pietruszki, ogórek, jabłko, seler naciowy, jarmuż

Kolacja: Omlet ze szpinakiem i pomidorem, herbata zielona.

Osoby chorujące na cukrzyce narażone są na problemy związane ze stopami. Jak dbać o tzw. stopę cukrzycową radzi Elżbieta Strugała-Vucinaj, pielęgniarka w ZPO w Tarnobrzegu.

Zdrową stopą przez cukrzyce

– Złe ukrwienie i unerwienie stóp powoduje ból, drętwienie stóp lub całych nóg oraz trudno gojące się rany i owrzodzenia. Lekceważenie objawów może prowadzić do infekcji a następnie martwicy i amputacji stopy – przestrzega Elżbieta Strugała-Vucinaj. Jak jednak dodaje, nie każdy zespół stopy cukrzycowej musi prowadzić do kalectwa.

Prowadząc leczenie zespołu stopy cukrzycowej wykorzystuje się wiedzę wielu specjalistów takich jak diabetolog, chirurg, czy rehabilitant. Wszyscy są zgodni co do tego, że aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycowych powikłań w obrębie stóp należy przestrzegać kilku zasad. Do obowiązków chorych na cukrzyce należy:

- dbanie o unormowanie cukrzycy (systematyczne obserwacje poziomu cukru we krwi);
- wprowadzenie nawyku codziennego oglądania swoich stóp, zwracając uwagę na zasinienia, skaleczenia, obrzęki;
- dbałość o codzienną higienę stóp (rada – stopy należy myć w letniej wodzie z dodatkiem szarego mydła);
- pamiętanie o dokładnym osuszaniu stóp, szczególnie w przestrzeniach międzypalcowych, aby nie wystąpiło zakażenie grzybicze;
- natłuszczenie suchej skóry stóp, by nie doprowadzać do jej pęknięcia;
- unikanie chodzenia boso;
- używanie wygodnych butów z szerokimi noskami, aby nie uciskały palców stopy;
- używanie skarpetek bezuciskowych, bawełnianych zapobiegających otarciom i obrzękom;
- dbanie, aby paznokcie stóp były krótko obcięte;
- szybki kontakt z lekarzem w razie wystąpienia owrzodzeń lub innych niepokojących objawów.

Ćwiczenia fizyczne powinny stanowić ważny element naszego życia. Dzięki systematycznemu treningowi człowiek czuje się sprawniejszy, zdrowszy oraz pełen energii. Jak przekonuje Renata Czarnocińska, koordynator Działu Rehabilitacji w ZPO w Tarnobrzegu, ruch normalizuje też poziom cukru we krwi.

Ćwiczenia w cukrzyce

Ćwiczenia zalecane są w każdym wieku i dla każdego. Z dobrodziejstw, jakie niesie ze sobą ruch korzystają zarówno osoby zdrowe, w pełni sił, ale warto, by dobroczynne właściwości ćwiczeń fizycznych docenili także borykający się z różnymi schorzeniami. – *Mało kto wie, jak wiele korzyści z ćwiczeń czerpią diabetycy. Najważniejsza jest względna normalizacja poziomu cukru i insuliny we krwi* – przekonuje Renata Czarnocińska.

Jak jednak dodaje, przy cukrzyce wysiłek fizyczny spełnia swoją rolę, gdy jest połączony z farmakoterapią oraz odpowiednią dietą, którą powinien zalecić dietetyk.

Systematyczne ćwiczenia mogą w zdecydowany sposób wpłynąć m.in. na zmniejszenie ciśnienia tętniczego i poprawę krążenia, dzięki temu diabetyk jest mniej narażony na choroby sercowo-naczyniowe i powstanie tzw. stopy cukrzycowej. Znormalizowaniu ulega również częstotliwość pracy serca oraz praca układu oddechowego. Poprzez systematyczne ćwiczenia organizm produkuje zwiększoną ilość endorfin, które wpływają na poprawę samopoczucia. Spada również poziom tzw. „złego” cholesterolu, a co za tym idzie, spada również niebezpieczeństwo odkładania się blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych.

Wysiłek fizyczny ma również istotny wpływ na zmniejszenie masy ciała, co dla cukrzyków ma niebagatelne znaczenie. W przypadku cukrzyki typu II, jeśli nie uprawiamy aktywności fizycznej, program leczniczy jest niekompletny, więc leczenie nie przynosi odpowiednich efektów. – *Ćwiczenia, obok odpowiedniej diety i farmakoterapii, stanowią podstawową i nadrzędną część terapii oraz chronią przed konsekwencjami choroby – podkreśla rehabilitantka ZPO. – Ważne jest też dostosowanie dawki insuliny do obciążeń stosowanych w trakcie ćwiczeń. Jeżeli poziom cukru jest stale chwiejny, to należy zaprzestać wykonywania ćwiczeń do momentu jego ustabilizowania.*

Najważniejsze jest stałe monitorowanie własnego organizmu, jego zachowań po wysiłku (czy nie występują objawy hipoglikemii) oraz ustalenie własnej reakcji na intensywność ćwiczeń. Bogatsi o tę wiedzę – do dzieła!

UWAGA! Wzrost intensywności ćwiczeń powinien być wprowadzany stopniowo. Diabetyk typu I podczas ćwiczeń zawsze powinien mieć przy sobie butelkę mocno słodzonego napoju.

Aktywność fizyczną należy zawsze poprzedzić oraz zakończyć zmierzeniem poziomu glukozy we krwi.



Ćwiczenie 1. Pozycja stojąca w lekkim rozkroku, wdech nosem z równoczesnym uniesieniem rąk w górę, wydech ustami z równoczesnym opuszczeniem rąk.

Ćwiczenie 2. Pozycja siedząca na krześle, ręce założone na karku, dłonie splecione, skręty tułowia w lewo i w prawo.



Ćwiczenie 3. Pozycja siedząca na krześle, ręce na karku, skręty tułowia w prawo i dotknięcie lewym łokciem prawego kolana, skręty tułowia w lewo i dotknięcie prawym łokciem lewego kolana.

Ćwiczenie 4. Pozycja stojąca bokiem do krzesła, ręce na oparciu krzesła, naprzemiennie wymachy nogi lewej w bok, po zmianie pozycji wymachy prawej nogi w bok.



Ćwiczenie 5. Pozycja stojąca za oparciem krzesła, ręce na oparciu, przysiad, w miarę możliwości ugięcia kolan.

Ćwiczenie 6. Pozycja stojąca, prawa noga na krześle, przekładanie np. piłki do ręki pod kolanem, następnie lewa noga na krzesło i przekładanie piłki.



Ćwiczenie 7. Postawa stojąca w szerokim rozkroku, ręce na biodrach, przenoszenie ciężaru ciała naprzemiennie na lewą i prawą nogę.

Ćwiczenie 8. Klęk podparty, głowa w przedłużeniu tułowia, wyprost lewej ręki w przód, z jednoczesnym wyprostem (przeciwniej) prawej nogi w tył, powrót, następnie zmiana, wyprost prawej ręki w przód z lewą nogą w tył.



Ćwiczenie 9. Klęk podparty, naprzemiennie przyciąganie kolan do brody.

INFORMACJA

Prezydent Miasta Tarnobrzega informuje o zamieszczeniu na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnobrzega www.tarnobrzeg.eu eobip.pl na okres 21 dni tj. od dnia 29 czerwca 2017 r. do dnia 20 lipca 2017 r. wykazu nieruchomości gruntowych stanowiących własność Gminy Tarnobrzeg, położonych w Tarnobrzegu przeznaczonych do oddania w najem lub dzierżawę na okres do 3 lat.

Ponadto wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze Obsługi Interesantów lub w Wydziale Geodezji i Gospodarki Gruntami Urzędu Miasta Tarnobrzega ul. Mickiewicza 7, pok. 38 oraz telefonicznie tel. 15-822-65-70 wew. 222.



URZĄD MIASTA TARNOBRZEGA

ul. Kościuszki 3, 39-400 Tarnobrzeg,
 telefon centrala: 15 822 65 70
 fax: 15 822 52 81

e-mail: um@um.tarnobrzeg.pl
www.tarnobrzeg.pl

Prezydent – Grzegorz Kielb,
 Skarbnik – Urszula Rzeszut
 Sekretarz Miasta – Przemysław Rękas
 Przewodniczący Rady Miasta – Dariusz Bożek
 Wydziały Urzędu Miasta Tarnobrzega
 Wydział Organizacyjny
 Wydział Budżetu i Finansów
 Biuro Kontroli
 Biuro Obsługi Interesantów
 Biuro Rady Miasta
 Auditor Wewnętrzny
 Centrum Obsługi Inwestora

Biuro Zamówień Publicznych
 Wydział Edukacji, Promocji i Kultury
 Wydział Środowiska i Rolnictwa
 Wydział Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej
 Wydział Urbanistyki, Architektury i Budownictwa
 Wydział Komunikacji
 Urząd Stanu Cywilnego
 Wydział Techniczno-Inwestycyjny i Drogownictwa
 Wydział Spraw Obywatelskich
 Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami
 Wydział Rozwoju Miasta i Funduszy Pomocowych
 Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
 Biuro Informatyki
 Pełnomocnik ds. Ochrony Informacji Niejawnych
 Miejski Rzecznik Konsumentów
 Stanowisko ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy

TU ZAŁATWISZ SPRAWĘ W URZĘDZIE:

ul. Kościuszki 32
 Prezydent Miasta przyjmuje interesantów w każdy wtorek.
 Obowiązuje wcześniejsza rejestracja, tel. 15 822 11 49

ul. Mickiewicza 7
 Kasa Urzędu Miasta
 Kancelaria (informacja, biuro podawcze)
 Biuro Obsługi Interesanta
Godziny pracy:
 poniedziałek, środa – piątek 7.30-15.30;
 wtorek 7.30-16.30
 Miejski Rzecznik Konsumentów
Dyżury: wtorki, środy, piątki 7.30 – 15.30

ul. Kościuszki 30
 Samorządowe Centrum Usług Wspólnych
 (dawne MOZE)
Godziny pracy:
 poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30
 Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego,
Godziny pracy:
 poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30
 ul. Mickiewicza 7a
 Straż Miejska
 tel. alarmowy 986