www.kuriergmin.pl Nr 47 (1595), Rok XXXII

KURIER GMIN

TYGODNIK POWIATU WOŁOWSKIEGO

Czwartek, 25 listopada 2021 ISSN 1426 - 1057 Cena 3,50zł (w tym 5% VAT)

Zbiórka dla Nadii zakończyła się wielkim sukcesem

Czy będzie czyściej? Nowa firma zajmie się wywozem śmieci

POWSTANIE U NAS MARINA, ZBUDUJĄ TEŻ NOWE ŚCIEŻKI ROWEROWE

DUŻA INWESTYCJA TURYSTYCZNA. MA ŚCIĄGNĄĆ DO NAS TŁUMY

Fot.Tomasz Bonek

Szukają nowego starosty? Mają iskrę nadziei

O sytuacji na granicy z Białorusią, terroryźmie i pracy w służbach

Rozmowiamy z Leszkiem Kołtunem, mieszkańcem powiatu wołowskiego, rektorem Wyższej Szkoły Wymiaru Sprawiedliwości w Warszawie, który w ubiegłym tygodniu odebrał awans na stopień pułkownika.

Rodziny z naszego powiatu czekają na dary! Rusza szlachetna paczka

Wszystkim pracownikom socjalnym składamy serdeczne podziękowania i życzenia z okazji

Dnia Pracownika Socjalnego.

W dniu Państwa święta kierujemy wyrazy uznania za wysiłek i trud pracy na rzecz drugiego człowiek oraz społeczności Gminy Wołów. Wasze działania dla wielu osób stanowią niezbędne oparcie pozwalające przezwyciężyć niejeden trud ludzkiego życia i stawienie czoła kolejnemu dniu.

Życzymy, aby nigdy nie zabrakło Wam energii, ciepła i wytrwałości w wypełnianiu codziennych obowiązków. Niech praca dostarcza Wam satysfakcji i poczucia spełnienia, a jej efektem niech będzie uśmiech i ludzka życzliwość. Życzymy także, aby rodzinne i osobiste szczęście wypełniało Wasz każdy dzień.

Jan Tomków
Przewodniczący Rady Miejskiej wraz z Radnymi

Dariusz Chmura
Burmistrz Gminy Wołów

Nielegalnie zwożone śmieci „na monitoringu”

Burmistrz Dariusz Chmura obiecywał monitoring we wsi Wróblewo, gdzie na prywatnej posesji składowane są nielegalnie odpady. Włodarz dotrzymał obietnicy. Kamery wystraszyły dostawców odpadów?

Nielegalnego składowiska odpadów pilnują teraz kamery monitoringu. Przypomnijmy, że sprawa ciągnie się od około dwóch miesięcy. Za zgodą właściciela działki znajdującej się na terenie Wróblewa zaczęto składować tam odpady. Śmieci zajmują już 500 metrów sześciennych. Koszt usunięcia takiej ilości odpadów oszacowano na kwotę 600 tys. złotych.

Fot.UM Wołów

Sprawą zajmuje się Wydział Ochrony Środowiska gminy Wołów, Dolnośląski Inspektorat Ochrony Środowiska oraz policja.

Po zamontowaniu kamer, kolejne dostawy ustały. - Na bieżąco archiwizujemy i patrzymy co się dzieje - mówi burmistrz. **ziela**

Sprzedaj pr 18/01/08/42

POŻEGNANIA

W dniu 05.11.2021 r. odszedł w wieku 67 lat

Ś.P.

HENRYK
JAŁOWIEC

Pogrzeb odbył się
w dniu 20.11.2021 r. o godz. 11:00
w Kościele Parafialnym w Lubiążu.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 14.11.2021 r. odszedł w wieku 89 lat

Ś.P.

LUDWIK
TROJAN

Pogrzeb odbył się
w dniu 19.11.2021 r. o godz. 13:00
w Kościele Parafialnym w Małowicach.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 12.11.2021 r. odeszła w wieku 14 lat

Ś.P.

ALICJA
CHMIELOWSKA

Pogrzeb odbył się
w dniu 17.11.2021 r. o godz. 13:00
w kaplicy na cmentarzu parafialnym w Ścinawie.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 14.11.2021 r. odeszła w wieku 89 lat

Ś.P.

JANINA
CHARĘZA

Pogrzeb odbył się
w dniu 18.11.2021 r. o godz. 12:00
w Kościele pw Chrystusa Króla w Brzegu Dolnym.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 15.11.2021 r. odeszła w wieku 71 lat

Ś.P.

STEFANIA
GAJ

Pogrzeb odbył się
w dniu 19.11.2021 r. o godz. 11:00
w Kościele Parafialnym w Krzelowie.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 15.11.2021 r. odszedł w wieku 59 lat

Ś.P.

JAN
KACZARA

Pogrzeb odbył się
w dniu 18.11.2021 r. o godz. 11:00
w Kościele pw Chrystusa Króla w Brzegu Dolnym.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 16.11.2021 r. odeszła w wieku 74 lat

Ś.P.

HALINA
SADOWSKA

Pogrzeb odbył się
w dniu 19.11.2021 r. o godz. 14:00
w Kościele Filialnym w Mojęcicach.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 21.11.2021 r. odeszła w wieku 84 lat

Ś.P.

ZOFIA
DZIK

Pogrzeb odbył się
w dniu 23.11.2021 r. o godz. 11:00
w Kościele Parafialnym w Strupinie.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 21.11.2021 r. odszedł w wieku 63 lat

Ś.P.

EUGENIUSZ
ZAWISZA

Pogrzeb odbył się
w dniu 24.11.2021 r. o godz. 13:00
w Kościele Filialnym w Zagórzycach.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

dla Pani Agnieszki Łukaszewskiej
Radnej Rady Miejskiej w Wołowie
z powodu śmierci
TATY

Jan Tomków
Przewodniczący Rady Miejskiej
wraz z Radnymi

Dariusz Chmura
Burmistrz Gminy Wołów

Zderzyły się dwa samochody, w jednym było dziecko

23 listopada 2021 r., tuż za dolnobrzeskim mostem, na wysokości miejscowości Głoska doszło do wypadku.

Zderzyły się tam dwa samochody osobowe. W zdarzeniu brały udział 3 osoby, w jednym z samochodów podróżowało dziecko. - Zespół Ratownictwa Medycznego zajął się poszkodowanymi, do naszych obowiązków należało zabezpieczenie miejsca zdarzenia. W czasie trwania akcji droga była nieprzejezdna - mówi mł. bryg. Paweł Gibek, dowódca jednostki ratowniczo-gaśniczej Państwowej Straży Pożarnej w Wołowie. Na miejscu pracowały m.in. jednostki straży pożarnej z Środy Śląskiej, Wołowa, OSP Brzeg Dolny, pogotowie i policja.

ziela

MIEJSCE
NA TWOJĄ
REKLAMĘ
zadzwoń i zamów
71 319 79 18

TERPOL
Producent
rolet,
żaluzji,
moskitier
Wińsko, Rolna 10
tel. 071 389 83 03,
602 893 328
biuro@terpol.eu
www.terpol.eu
REKLAMA

POWSTANIE U NAS MARINA, ZBUDUJĄ TEŻ NOWE ŚCIEŻKI ROWEROWE

Duża inwestycja turystyczna. Ma ściągnąć do nas tłumy

Czy gminy Wołów i Brzeg Dolny mają szansę stać się ważne pod względem turystycznym na Dolnym Śląsku i ściągać dziesiątki tysięcy ludzi, którzy będą u nas zostawiać duże pieniądze? Czy Lubiąż w końcu będzie odwiedzać tyle samo osób, co zamek Książ? Teraz to może się udać. Wszystko dzięki ważnej inwestycji.

Pieniądze zostały już przyznane. Do września 2023 roku w Lubiążu i Brzegu Dolnym zbudowane zostaną pasażerskie przystanie żeglarskie na Odrze. Każda z nich będzie dysponowała miejscami postojowymi dla jachtów, łodzi motorowych i kajaków. Powstanie też nowy szlak rowerowy o długości 100 km pomiędzy portami. Tereny przewidziane w projekcie pod ścieżki rowerowe to przede wszystkim dawne nasypy nieczynnych linii kolejowych z usuniętą infrastrukturą.

Ponad podziałami politycznymi udało się pozyskać duże pieniądze

Rozbudowa bazy turystycznej w pobliżu Odry, ochrona obszarów przyrodniczych oraz promocja turystyki wodno-rowerowej – to najważniejsze zadania w projekcie realizowanego przez gminy Ścinawa, Wołów, Brzeg Dolny, Prochowice i Chocianów. Liderem projektu jest Stowarzyszenie Rzeczpospolita Samorządna, a jego koszt przekracza 37 milionów złotych.

- Inwestycja, o której dziś mówimy jest projektem kompleksowym, który za sprawą ścieżek rowerowych, szlaku odrzańskiego oraz linii kolejowych doskonale połączy dolnośląskie gminy i podkreśli walory turystyczne mniejszych, ale również atrakcyjnych miejsc w naszym regionie – mówi **marszałek województwa dolnośląskiego, Cezary Przybylski.**

- Nasza inwestycja umożliwi szersze udostępnienie perły architektury, jakim jest wspaniały klasztor pocysterski w Lubiążu. Myślimy także o kolejnych inwestycjach rowerowych w kierunku Prusic i stawów milickich. Dziękuję za to przedsięwzięcie marszałkowi, sejmikowi i stowarzyszeniu, bo bez was tej inwestycji by nie było – mówi **Dariusz Chmura, burmistrz Wołowa.**

- Przystań w Brzegu Dolnym została zaprojektowana na odcinku rzeki przebiegającym przez miasto. Dzięki temu kolejny fragment nabrzeża Odry zostanie udostępniony mieszkańcom. Nowa przystań powstanie w sąsiedztwie zespołu pałacowo-parkowego, czyli okolicy niezwykle atrakcyjnej pod względem turystycznym – mówi **Paweł Pirek, burmistrz Brzegu Dolnego.**

Gmina Brzeg Dolny otrzyma 4 mln zł, Lubiąż 4 mln zł i 3 mln zł na ścieżkę rowerową Lubiąż - Wołów.

Całkowity koszt projektu wynosi ponad 37 milionów złotych

Unijne dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego sięgnie 32 mln zł. Planowany czas zakończenia inwestycji to koniec września 2023 r. Wynoszący 15 % wkład własny do projektu zapewniają - jego lider - Stowarzyszenie Rzeczpospolita Samorządna oraz partnerzy czyli samorządy Ścinawy, Wołowa, Brzegu Dolnego, Prochowic i Chocianowa.

Liderem projektu jest Stowarzyszenie Rzeczpospolita Samorządna, które zrzesza ponad 60 samorządów z terenu Dolnego Śląska.

W ramach inwestycji powstaną też przystanie w Ścinawie i Dziewinie. Powstanie też nowy szlak rowerowy o długości 100 km, umożliwiający bezpieczną komunikację pomiędzy poszczególnymi portami. Ścieżki rowerowe połączą Wołów – Lubiąż, Wielowieś – Ścinawa, Wielowieś – Prochowice i Chocianów – Szklary Dolne.

- Mam wielką satysfakcję z otrzymania przez stowarzyszenie dotacji w wysokości 32 milionów złotych na budowę czterech przystani rzecznych oraz ścieżek rowerowych - mówi Rafał Borzyński, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Rzeczpospolita Samorządna. - Będąc jeszcze radnym Rady Miejskiej w Wołowie, razem z Marianem Szpakiem i Waldemarem Rutowiczem, złożyliśmy wniosek o przystąpienie do Stowarzyszenia Rzeczpospolita Samorządna.

mr, kk

SŁUŻBA WIĘZIENNA
Zakład Karny w Wołowie
informuje o naborze kandydatów do Służby Więziennej na stanowisko
STRAŻNIK W DZIALE OCHRONY
Na kandydatów do służby w Zakładzie Karnym w Wołowie czekają 23 etaty
Przewidywany termin przyjęcia do służby: styczeń 2022 r.
Szczegółowe informacje dotyczące postępowania kwalifikacyjnego dostępne są na stronie www.sw.gov.pl/praca-oferty/okregowy-inspektorat-sluzby-wiezienniej-we-wroclawiu oraz pod numerami telefonów 713758505 lub 713758509.
REKLAMA

GLORIAN
Dom Pogrzebowy
Darmowa chłodnia i kaplica
Telefon całodobowy:
71 389 13 13
56-100 Wołów, ul. Panieńska I
Usługi Kamieniarskie i Cmentarne
REKLAMA

POŻEGNANIA

W dniu 20.11.2021 r. odszedł w wieku 66 lat

Ś.P.

GRZEGORZ BIELSKI

Pogrzeb odbył się
w dniu 24.11.2021 r. o godz. 14:00
w kaplicy na cmentarzu komunalnym w Wołowie.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 21.11.2021 r. odeszła w wieku 65 lat

Ś.P.

HALINA KAWER

Msza żałobna zostanie odprawiona
w dniu 25.11.2021 r. o godz. 13:00
w Kościele pw Chrystusa Króla w Brzegu Dolnym.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

W dniu 22.11.2021 r. odeszła w wieku 95 lat

Ś.P.

WANDA KOWALEWSKA

Msza żałobna zostanie odprawiona
w dniu 25.11.2021 r. o godz. 12:00
w Kościele pw Chrystusa Króla w Brzegu Dolnym.

GLORIAN Dom Pogrzebowy

KURIER GMIN
TYGODNIK POWIATU WOŁOWSKIEGO
www.kuriergmin.pl

Zbiórka dla Nadii zakończyła się wielkim sukcesem

Zaledwie w kilka tygodni udało się zebrać pełną kwotę na leczenie Nadii z Wołowa. Wielkim sercem wykazało się 667 osób.

Dziewczynka choruje na Ceroidolipofuscynozę czyli śmiertelną demencję dziecięcą. Mieszkanka Wołowa ma zaledwie 4 lata, a już musi zmagać się z trudami tej ciężkiej choroby, która odbiera jej umiejętność chodzenia, mówienia a nawet widzenia. U Nadii pojawiają się także ataki padaczki. Niestety leczenie jej schorzenia w Polsce jest ograniczone. Nadia potrzebuje leku i leczenia na terenie Niemiec. Na szczęści udało się już zebrać całą kwotę na leczenie dziewczynki.

Cel osiągnięto w poniedziałek

Na rzecz zbiórki dla Nadii 667 osób wpłaciło już ponad 80 tys. złotych. Taki stan zbiórki ogłoszono 22 listopada w godzinach popołudniowych. Ale to nie koniec. Licytacje w serwisie Facebook trwają dalej, by pomóc dziewczynce wrócić do pełni zdrowia.
Zbiórka: pomagam.pl/pnaw3w
Licytacje: www.facebook.com/groups/3134012303588213/

ziela

Fot.pomagamy.pl

Parking w Godzięcinie przy cmentarzu

Dzięki wspólnemu finansowaniu z budżetu Gminy Brzeg Dolny tj. funduszu inicjatyw obywatelskich, funduszu sołeckiego oraz samych mieszkańców, powstał parking przy naszym cmentarzu we wsi Godzięcin.

Część parkingu została wykonana z kruszywa, a część z masy asfaltowej. Parking będzie jeszcze powiększany, ale już dziś może na nim parkować większa liczba samochodów, z czego mieszkańcy wsi są bardzo zadowoleni. Oprócz prac parkingowych, gmina Brzeg Dolny ustawiła osiem nowych lamp solarnych w miejscach, które tego potrzebowały, a ZGK ustawił cztery nowe kosze przy stawach w parku i jeden na przeciwko kościoła.

KaTa

Fot.Facebook Godzięcin

Parking przy kościele (Fb Godzięcin)

Fot.Facebook Godzięcin

Lampy solarne (Fb Godzięcin)

Czy będzie czyściej? Nowa firma zajmie się wywozem śmieci

Od 1 grudnia w gminie Brzeg Dolny obsługę wywozu nieczystości przejmie jednak firma Alba, a nie FB Serwis.

Przetarg na odbiór i zagospodarowanie odpadów komunalnych z terenu Gminy Brzeg Dolny ogłoszony był w lipcu tego roku. Oferty złożyły firmy: Konsorcjum Wykonawców Chemeko- Systeko Sp. z o.o. Zakład Gospodarowania Odpadów z Wrocławia wraz z Przedsiębiorstwem Gospodarki Komunalnej w Wołowie, Wrocławskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania ALBA S.A., FBSerwis Wrocław, Sp. z o.o.

W sierpniu Urząd Miejski poinformował, że najkorzystniejszą ofertę złożyła firma FBSerwis Wrocław Sp. z o.o.. Firma, wywozi z naszego terenu śmieci od lat.

Konsorcjum Wykonawców złożyło ofertę na 18 649 915,20 zł, FB Serwis Wrocław Sp.o.o- 14 643 082,80 zł i Wrocławskie Przedsiębiorstwo Oczyszczalnia ALBA S.A.- 14 617 405,80 zł (najniższa oferta cenowa). Jednak WPO ALBA przetarg przegrała, bo zamawiający - czyli Gmina - postawiła warunek w postępowaniu o treści: „posiadanie wpisu do rejestru działalności regulowanej w zakresie odbierania odpadów komunalnych od właścicieli nieruchomości, prowadzonego przez Burmistrza Brzegu Dolnego". Według informacji zawartych w uzasadnieniu, wykonawca WPO ALBA S.A. posiadał uprawnienia do odbioru odpadów wyłącznie o kodach z grupy „20" (odpady komunalne łącznie z frakcjami gromadzonymi selektywnie), zatem nie był zdolny do kompleksowej realizacji przedmiotu zamówienia. Tym, samym WPO ALBA S.A. odpadła, a przetarg wygrał FBSerwis.

WPO ALBA S.A. nie dała za wygraną i odwołała się do Krajowej Izby Odwoławczej. Gmina Brzeg Dolny, w wyniku realizacji wyroku KIO, musiała powtórzyć procedurę wyboru oferty i tym samym jako najkorzystniejsza została wybrana oferta WPO ALBA S.A., która będzie zajmowała się odpadami już od 1 grudnia 2021 r.

Firma WPO ALBA S.A. Wrocław jest liderem gospodarki komunalnej w województwie dolnośląskim od kilkudziesięciu lat. Wchodzi w skład międzynarodowej grupy ALBA zajmującej się usuwaniem i recyklingiem odpadów. W Polsce, oprócz Wrocławia jej siedziby znajdziemy w Zabrzu, Wałbrzychu, Dąbrowie Górniczej, Czeladzi, Chorzowie, Olkuszu.

Wrocławska WPO ALBA S.A. posiada proekologiczną sortownię odpadów komunalnych, dzięki której odzyskuje surowce wtórne z odpadów odbieranych z samego Wrocławia i województwa dolnośląskiego.

Zmiana firmy ucieszyła mieszkańców. Od dłuższego czasu wielu z nich narzekało na obsługę przez firmę FB Serwis. Za mało worków na odpady, śmieci pod obudowami to jedne z najczęściej wymienianych uwag, a cena też nie należało do najniższych. Wszyscy liczą, że za zmianą firmy, pójdzie zmiana jakości obsługi - na lepszą.

KaTa

Wizyta Aglomeracji Wrocławskiej na budowie Średzkiego Inkubatora Przedsiębiorczości

Trwa budowa Średzkiego Inkubatora Przedsiębiorczości. Obecnie prowadzone są prace instalacyjne. Kilka tygodni temu plac budowy średzkiego inkubatora odwiedził Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk z przedstawicielami Stowarzyszenia Aglomeracja Wrocławska oraz Wrocławskiego Parku Technologicznego.

Prezydent Jacek Sutryk, prezes Maciej Potocki i burmistrz Ruciński na placu budowy ŚIP

Średzki Inkubator Przedsiębiorczości w budowie

- Mała i mikro przedsiębiorczość to niezwykle ważny segment polskiej i dolnośląskiej gospodarki. Generowane jest tu ponad 30% PKB i około 40% miejsc pracy. To ważne, że głośno mówimy o nowych, wielkich, zagranicznych inwestycjach, jednak mnie osobiście szczególnie cieszą takie inicjatywy jak Średzki Inkubator Przedsiębiorczości, bliskie naszym małym ojczyznom. *Środa Śląska dzięki temu projektowi pokazuje, że nie zapomina o nowoczesnej infrastrukturze niezbędnej do rozwoju mikro przedsiębiorczości w regionie dolnośląskim* – wskazywał w trakcie wizyty w Środzie Śląskiej **Jacek Sutryk**, prezydent Wrocławia.

Burmistrz Adam Ruciński wraz z Aleksandrem Staśko z firmy budowlanej KIZ s.c. oraz Rafałem Ratuszniakiem głównym specjalistą wydziału PRG średzkiego magistratu oprowadzali gości z Aglomeracji Wrocławskiej po placu budowy inkubatora przedsiębiorczości, wskazując funkcje poszczególnych części budynku i jego specyfikę. – *Inkubator Przedsiębiorczości będzie nowoczesnym w pełni wyposażonym budynkiem biurowo-usługowym, którego zadaniem będzie odpowiedz na potrzeby tej części subregionu wrocławskiego, nowych, szczególnie młodych, innowacyjnych przedsiębiorców Ziemi Średzkiej* – podkreśla **Adam Ruciński**, burmistrz Środy Śląskiej.

Średzki inkubator Przedsiębiorczości będzie dostępny nie tylko dla lokalnych przedsiębiorców, ale ma stworzyć przestrzeń rozwoju nowoczesnej przedsiębiorczości pomiędzy Prochowicami, Wołowem, Obornikami Śląskimi, Kątami Wrocławskimi i Strzegomiem. W budynku będzie miejsce dla ponad **20 firm**. Dostępne będą sale szkoleniowe i tzw. open space. Uruchomienie obiektu planowane jest na początek II kw. **2022**. **inf**

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | DOLNY ŚLĄSK | Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach RPO WD 2014-2020

eprasa.pl f34d1db242

KURIER GMIN
TYGODNIK POWIATU WOŁOWSKIEGO
www.kuriergmin.pl

Szukają nowego starosty? Mają iskrę nadziei

Rozmowa z Bartoszem Granatem, przewodniczącym komisji rewizyjnej w powiecie, która obradowała nad wnioskiem za odwołaniem starosty.

- W ubiegłym tygodniu obradowała komisja rewizyjna nad wnioskiem o odwołanie starosty wołowskiego Janusza Dziarskiego. Opozycja ma w niej większość, więc domyślam się, że wniosek przeszedł? Proszę przypomnieć za co chcecie odwołać starostę i kto był za, a kto przeciw?

- Tak, w piątek odbyło się posiedzenie komisji rewizyjnej. Opinia komisji, dotycząca wniosku o odwołanie, została pozytywnie zaopiniowania. „Za" głosowały 4 osoby, „Przeciw" 1 osoba, 1 osoba była nieobecna. Wniosek o odwołanie został złożony po tym jak ogłoszono wyniki konkursu w ramach rządowego programu „Polski Ład". Powiat Wołowski jako jedyny na Dolnym Śląsku nie otrzymał nawet złotówki na inwestycje. Od początku zwracaliśmy uwagę, iż składanie wniosku na 147 milionów to „koncert życzeń", a nie rzetelny wniosek priorytetowych zadań do realizacji. Wystarczyło złożyć wniosek na drogę Wołów – Gródek, Wołów – Uskorz Mały, które wymagają pilnego remontu. Tak skonstruowany wniosek mógłby liczyć na pozytywne rozpatrzenie. Niestety Starosta Janusz Dziarski wraz z Zarządem podjęli inną decyzję, przez co skompromitowali nasz samorząd nie tylko na poziomie regionalnym, ale również ogólnopolskim (tylko niecałe 3% samorządów nie otrzymały dofinansowania).

- Podczas sesji radny Zbigniew Posacki powiedział, że wstydzi się, że startował z tymi ludźmi (wskazał na starostę Janusza Dziarskiego, przewodniczącego Rady Janusza Kawalca i sekretarza Andrzeja Nejmana) z jednej listy, pod jednym szyldem. Teraz radny z PiS - Stanisław Borkowski - nie bierze udziału i nie broni na komisji rewizyjnej starosty ze swojego ugrupowania. Murem za nim stoją jednak radni związani z PO, PSL, SLD. Komu ten „układ" służy?

- Nie dziwię się radnemu Zbigniewowi Posackiemu, który swoją opinie wyraził oficjalnie podczas sesji rady powiatu. Zmarnowanie takiej szansy to ogromny wstyd dla całych struktur Prawa i Sprawiedliwości w Powiecie Wołowskim. Przypominam, iż Starosta niedawno gościł Premiera, który ostrzegał, iż należy „najeść się małą łyżeczką", a nie „brać pełnymi garściami". Nawet Premier nie mógł przekonać Starosty. To pokazuje poziom absurdu w którym jesteśmy. Radny Stanisław Borkowski z uzasadnionych przyczyn nie mógł być na komisji, jednak to prawda, że cała koalicja trzyma się mocno obecnego układu. Większość rządząca Powiatem Wołowskim nabrała wody w usta, wcale się nie dziwie, jeszcze raz podkreślam, że to największy wstyd jaki zgotowali dla Powiatu, a ucierpią na tym niestety mieszkańcy.

- W ubiegłym tygodniu radny Michał Gołąb, opublikował post pokazujący ile pieniędzy powiat planuje przeznaczyć na inwestycje drogowe w przyszłorocznym budżecie. 50 tys. zł? Czy to pomyłka?

- Żeby być precyzyjnym podam dokładną kwotę – 51 tysięcy – niestety tak wynika z dokumentów – taką kwotę Powiat Wołowski planuje przeznaczyć na „inwestycje" drogowe.

- Jest coś jeszcze niepokojącego w przyszłorocznym budżecie?

- Powiat w zasadzie powoli ogranicza się do roli administracyjnej, brak jest spójnej polityki w zakresie inwestycji drogowych, kolejny rok będziemy świadkami bieżących remontów, które zdają egzamin na krótki okres.

- Wrócę jeszcze do tzw. koalicji wstydu, jak się ją nazywa, czyli PiS - PO - PSL - SLD. W kuluarach głośno mówi się, że zarząd powiatu, starostowie chyba po raz pierwszy w historii tego samorządu, nie radzą sobie za zarządzaniem powiatem, a nawet urzędem. Jednak takie nazwiska, doświadczonych samorządowców jak Z. Skorupa, S. Jastrzębski, P. Pirek, legitymują swoją twarzą i wizerunkiem ten „układ". Dlaczego?

- „Koalicja Wstydu" to bardzo trafne określenie, właśnie o tym wstydzie cały czas mówię. Jeżeli chodzi o zarządzanie powiatem, ciężko powiedzieć jakie są powody nieudolności, zapewne jest ich kilka. Doświadczeni samorządowcy, którzy niestety zarządzają „z tylnego siedzenia", nie biorą osobistej odpowiedzialności za to co się dzieje. Przypieczętowali ten niezdrowy układ i mam wrażenie, że celowo toczą ten powiat ku upadkowi. Jestem przekonany, że wśród osób zasiadających w radzie i zarządzie są osoby zdroworozsądkowe. W nich jest nadzieja na zmianę i wyjście z marazmu.

- Po ostatniej sesji pojawiły się głosy, że koalicjant starosty PO - PSL - SLD chce rozmawiać z opozycją. Prawda? Były takie zamiary, a może rozmowy? Czy to kolejna gra rządzących na przeczekanie i wyciszenie wpadki z wnioskiem?

- Jako Porozumienie Powiatowe Wspólnota nie rozmawialiśmy z nikim z rady powiatu, jednak jesteśmy otwarci na dialog, jesteśmy również gotowi poprzeć kandydata oponentów na Starostę, o ile będzie to dobra kandydatura, gwarantująca rozwój powiatu. Jeżeli chodzi o wyciszenie wpadki to na pewno nie pozwolimy zamieść tej sprawy pod dywan. Do samego końca kadencji będę przypominał mieszkańcom dlaczego i przez kogo ich drogi nie są remontowane.

- A opozycja ma swojego kandydata na starostę? Kto miałby to być? I z kim bylibyście w stanie tworzyć koalicję w powiecie?

- Jesteśmy gotowi do rozmów z każdym, kto zauważa, że taki stan rzeczy, jaki mamy obecnie, musi się skończyć. W swoim gronie mamy oczywiście świetnych samorządowców, którzy poradzą sobie na tym stanowisku, jednak tak jak powiedziałem wcześniej, jesteśmy gotowi poprzeć również kandydata oponentów.

- Starostą może zostać też osoba spoza rady. Rozważane są takie scenariusze? A może jakieś nazwiska Pan poda?

- Starosta spoza rady zawsze wywołuje duże emocje, ponieważ nie dostał się do rady głosami wyborców, niemniej jednak jeżeli udałoby się znaleźć kogoś konsolidacyjnego, jesteśmy w stanie to rozważyć.

- Z może komisarz pogodziłby wszystkich?

Uważam, że komisarz byłby przegraną nas wszystkich. Mam nadzieję, że do tego nie dojdzie.

- Jak obstawia Pan wynik głosowanie na sesji za odwołaniem starosty?

- W tym zakresie jestem pesymistą, nie wierzę, że młode osoby będą miały odwagę sprzeciwić się „starszyźnie" i zagłosują tak jak cała koalicja – czyli przeciw odwołaniu. Chociaż istnieje oczywiście iskra nadziei.

mr

Szpital dostał sprzęt dla chorych na COVID-19

Powiatowe Centrum Medyczne otrzymało sprzęty medyczne o łącznej wartości 140 tysięcy złotych. Posłużą one do leczenia pacjentów chorujących na koronawirusa.

Fot.PCM

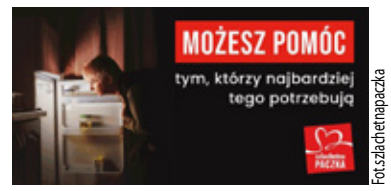
Dostawa sprzętu medycznego i środków ochrony osobistej została przekazana do PCM przez Rządową Agencję Rezerw Strategicznych. W sumie w dostawie znalazło się 5 aparatów do wysokoprzepływowej tlenoterapii donosowej (aparaty do terapii HiFlow przeznaczone są dla pacjentów z niewydolnością oddechową spowodowaną covid-19), 10 reduktorów do butli, termometry, fonoskopy oraz pulsoksymetry.

ziela

eprasa.pl f34d1db242

PIRAMIDA MEBLE
od 2005 r. w Wołowie
www.meble-wolow.pl
kuchnie nowoczesne
kuchnie klasyczne
salony i jadalnie
łazienki
meble nietypowe
biura, szafy, wnęki
ul. Polna 5
56-100, Wołów
tel. 602 641 297
tel. 71 389 40 06
REKLAMA

Rodziny z naszego powiatu czekają na dary! Rusza szlachetna paczka



Fot. szlachetnapaczka

Trwa akcja Szlachetnej Paczki. Rodziny, którym chcemy pomóc można wybierać z Bazy Rodzin od 13 listopada. W naszym powiecie też są osoby potrzebujące pomocy. Przedstawiamy dwie wybrane historie.

Rodzina Pani Jagody już znalazła darczyńców

Pani Jagoda wraz z mężem Michałem, synkiem Stanisławem oraz czterema córeczkami prowadzi bardzo skromne i spokojne życie na wsi. Pani Jagoda zajmuje się domem i dziećmi, natomiast pan Michał po dłuższym czasie bez pracy, spowodowanym pandemią, niedawno otrzymał ofertę pracy dorywczej i ją przyjął. Dzieci chodzą do pobliskiej szkoły i przedszkola. Rodzina utrzymuje się z programu 500+ oraz rodzinnego co stanowi 3360 złotych miesięcznie. Koszty stałe wynoszą 1089 złotych, co powoduje, że dochód na jednego członka rodziny to 324 złotych. Ich 3 kluczowe potrzeby to: lodówka, artykuły spożywcze, środki czystości.

Pani Izabela z rodziną

Pani Izabela wraz z mężem wychowują dwójkę dzieci. Starszy syn ma stwierdzony autyzm oraz niepełnosprawność intelektualną, natomiast młodszy syn uczęszcza do przedszkola. W tym czasie rodzice zajmują się starszym synem, który wymaga pomocy w codziennych, podstawowych czynnościach. Pani Izabela nie pracuje, zajmuje się synem, a ponadto sama nie cieszy się pełnym zdrowiem - od jakiegoś czasu choruje na depresję. Jedynie pan Michał ma prawo jazdy i to na nim spoczywa obowiązek transportu syna na rehabilitację, a także żony na wizyty do psychologa i psychiatry. Mężczyzna pracuje dorywczo, ponieważ potrzebuje elastycznych godzin pracy, żeby móc pogodzić zajęcie zarobkowe z obowiązkami rodzinnymi. Niestety nie jest łatwo znaleźć mu taką pracę, która pozwoli na zajęcie się chorymi członkami rodziny. Kwota miesięcznego dochodu rodziny to 4200 zł, na którą składają się pieniądze ze świadczeń i zasiłków oraz niewielkie kwoty zarabiane przez pana Michała w pracy dorywczej, a suma kosztów to 1705 zł. Dochód na jednego członka rodziny wynosi 625 zł. 3 kluczowe potrzeby: ława z 4 pufami, środki czystości, żywność.

Jak wybrać Rodzinę ze Szlachetnej Paczki?

Wejdź na stronę: https://www.szlachetnapaczka.pl/wybor-rodziny

Wybierz województwo, z którego chcesz wspomóc Rodzinę – pamiętaj, że to Ty będziesz musiał dostarczyć paczki do magazynu, które są zlokalizowane w danym województwie. Następnie wybierz rejon, do którego jesteś w stanie dostarczyć paczkę. Zobaczysz listę z Rodzinami, które czekają na swojego Darczyńcę. Jeśli jesteś zdecydowany_a, aby wesprzeć Rodzinę, która np. zmaga się z chorobą lub chcesz pomóc Seniorowi_ce możesz wyszukać właśnie taką Rodzinę. Opcja takiego wyszukiwania pojawia się po lewej stronie ekranu. Zobaczysz Rodziny, które czekają na swojego Darczyńcę, pamiętaj, aby poza historią zwrócić uwagę na główne potrzeby Rodziny. Darczyńca wybierając konkretną Rodzinę deklaruje, że spełni przynajmniej 3 główne potrzeby wskazane przez Rodzinę.

Chcę wybrać Rodzinę, ale nie widzę Rodzin potrzebujących z mojej okolicy, co zrobić?

Kolejne Rodziny będą dodawane codziennie, aż do Weekendu Cudów (11-12 grudnia), do internetowej bazy Rodzin; sprawdzaj regularnie, czy na stronie nie pojawiła się nowa Rodzina z Twojej okolicy.

Zastanów się także czy nie masz możliwości, aby dowieźć paczki dla Rodziny z innej lokalizacji, np. do magazynu w sąsiednim mieście – jeśli nie jest to dla Ciebie problem, poszukaj potrzebujących Rodzin w innych rejonach.

Jak przygotować paczkę?

Popatrz jakie potrzeby ma Rodzina (takie informacje znajdziesz w e-mailu, który otrzymałaś_eś po wybraniu Rodziny). Przygotuj listę zakupów, pamiętając, że pomoc w ramach Szlachetnej Paczki jest długofalowa; dostosuj ilość produktów do liczby członków Rodziny, ale także, jeśli możesz zadbaj o to, aby Rodzina otrzymała zapas poszczególnych produktów np. zamiast jednej torebki cukru, kup zgrzewkę. Zastanów się także, czy masz w domu wystarczającą ilość pudełek, aby zapakować produkty, które podarujesz Rodzinie (jeśli nie, to pudełka możesz dopisać do listy zakupów, warto też zapytać w sklepie o niepotrzebne kartony).

Jeśli zakupisz produkty w szklanych opakowaniach, spakuj je tak, aby się nie zbiły. Pamiętaj też, że im więcej mniejszych paczek, tym więcej radości i niespodzianek dla Rodziny, a Wolontariusze i Wolontariuszki nie mają problemu z ciężkimi pakunkami. Warto też opakować paczki w papier dekoracyjny, świąteczny – obdarowani bardzo doceniają taki gest, to dla nich odświętny moment!

Jako dopełnienie całości możesz dodać kartkę świąteczną z życzeniami dla Rodziny.

Jak wygląda dostarczanie paczek?

Najczęściej Darczyńca najpierw zawozi paczki do jednego z naszych magazynów – uprzednio należy ustalić z Wolontariuszem_ką, w który dzień oraz o której godzinie paczki zostaną dostarczone, następnie stamtąd prezenty zabierają Wolontariusze i zawożą je do konkretnych Rodzin. To wszystko zawsze ma miejsce w tzw. Weekend Cudów, który w tym roku odbywa się w dniach 11-12 grudnia (niektóre magazyny są otwarte już w piątek od godzin popołudniowych).

Informację o tym, gdzie znajduje się magazyn, w jakie dni i w jakich godzinach jest otwarty Darczyńcy_czynie dostają w pierwszym e-mailu po dokonaniu wyboru Rodziny.

Źródło: szlachetnapaczka.pl

Profilaktyka 40 PLUS – badajmy się, by dłużej żyć!

Profilaktyka 40 PLUS to program bezpłatnych badań profilaktycznych dla wszystkich Polaków powyżej 40. roku życia. Program realizowany jest od lipca bieżącego roku. Warto z tej szansy skorzystać!

Wiadomo nie od dziś, że styl życia przekłada się na stan zdrowia. Niska aktywność fizyczna lub jej brak, zła dieta, a także wzmożony stres skutkują wzrostem ryzyka zachorowania na choroby cywilizacyjne, w tym choroby nowotworowe i choroby układu krążenia. Program Profilaktyka 40 PLUS ma nam pomóc w wykrywaniu tych chorób już na wczesnych etapach rozwoju oraz wprowadzeniu odpowiedniego leczenia.

Nie było objawów

Często słyszymy o takich przypadkach. Umiera człowiek, który mógł żyć jeszcze wiele lat. Jest to zaskoczeniem dla jego bliskich – przecież nie skarżył się na żadne dolegliwości! A okazuje się, że miał mocno zaawansowaną chorobę nowotworową, o której nie wiedział i której nie mógł przeciwdziałać. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że dużo poważnych chorób, w swoim początkowym stadium (choć nie tylko) nie daje niepokojących objawów. Dzięki badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę na etapie, gdy jest jeszcze możliwość jej skutecznego leczenia.

Jeśli masz powyżej 40 lat i chcesz wykonać badania w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS, wystarczy, że przez Internet lub telefonicznie – z pomocą konsultanta – wypełnisz ankietę o swoim zdrowiu. Następnie wybierzesz przychodnię, do której najwygodniej Ci dotrzeć. Po kilku dniach otrzymasz zaproszenie na badania. Wówczas przyjdź do przychodni z dowodem osobistym.

Dostęp do badań bez konieczności wizyty u lekarza

Program Profilaktyka 40 PLUS wystartował 1 lipca. Umożliwia szeroki dostęp do podstawowych badań diagnostycznych bez konieczności wizyty u lekarza. Sprzyja też powrotowi do normalności w dziedzinie profilaktyki, ponieważ pandemia koronawirusa przyczyniła się do spadku liczby osób zgłaszających się na badania profilaktyczne.

– *Program Profilaktyka 40 PLUS ma pomóc w odbudowie zdrowia Polaków, ale też przygotować nas na tego typu wydarzenia jak pandemia, które mogą wystąpić w przyszłości. Zadbajmy o nasze zdrowie i skorzystajmy z zaproponowanej profilaktyki* – podkreśla minister zdrowia Adam Niedzielski.

Badania, które ratują życie

Lekarze zgadzają się, że osoby po 40. roku życia powinny okresowo wykonywać pakiet badań kontrolnych, nawet jeśli uważają, że ich samopoczucie nie uległo zmianie. Błędem jest zaniechanie badań czy odkładanie ich na nieokreśloną datę, „na kiedyś".

– *Odkładanie badań jest działaniem przeciwko własnym interesom. Powoduje, że nie mamy kontroli nad swoim stanem zdrowia* – wyjaśnia Łukasz Durajski, lekarz w Klinice Endokrynologii i Diabetologii Dziecięcej Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka" w Warszawie.

Przekonało się o tym wiele osób, którym badania dosłownie uratowały życie. Należy do nich pan Andrzej, specjalista od systemów przeciwpożarowych z Wrocławia, u którego wczesna diagnoza i zabieg pozwoliły wyeliminować zagrożenie nowotworem prostaty. – *Ja wiem, że interwencja lekarzy uratowała mnie przed niesprawnością, a może i śmiercią.* – podkreśla.

Profilaktyka 40 PLUS – obraz Twojego zdrowia

Badania w ramach programu pozwalają zobrazować stan zdrowia każdej osoby powyżej 40. roku życia. Kobiety i mężczyźni mogą skorzystać z pakietów badań diagnostycznych zawierających m.in.: morfologię krwi, ogólne badanie moczu, badanie stężenia cholesterolu, badania określające parametry funkcji nerek i wątroby, a także pomiar ciśnienia tętniczego, ocenę pracy serca i pomiar masy ciała. Dla mężczyzn przewidziany jest dodatkowo test w kierunku wykluczenia raka prostaty.

O tym, które konkretnie badania zostaną nam zalecone, zadecyduje łatwa i czytelna internetowa ankieta. Po wypełnieniu każdego z podrozdziałów, widzimy podsumowanie naszych wyników i szczegółowe zalecenia prozdrowotne. Możemy też przejść ankietę, odpowiadając na pytania za pośrednictwem infolinii Domowej Opieki Medycznej (DOM) pod numerem telefonu **22 735 39 53.**

System wystawi e-skierowanie w ciągu najbliższych dwóch dni. Następnie wystarczy zgłosić się na badania do wybranej przychodni lub laboratorium, które biorą udział w programie. Po wykonaniu zaleconych nam badań, będziemy mogli poznać kondycję naszego zdrowia.

Lekarz rodzinny oceni i wyjaśni

Pierwszym specjalistą, do którego powinniśmy udać się z wynikami naszych badań, jest lekarz rodzinny. – *Profilaktyka 40 PLUS ma dać podstawowy obraz stanu zdrowia Polaków. To początek drogi diagnozowania swojego zdrowia* – mówi minister zdrowia Adam Niedzielski.

Badania w ramach programu zweryfikują najważniejsze parametry naszego organizmu, a lekarz rodzinny na ich podstawie, gdy zaistnieje taka potrzeba, skieruje nas na pogłębioną diagnostykę. Skorzystajmy z okazji, stwórzmy sobie szansę na zdrowie i długie życie!

1. Zaloguj na Internetowym Koncie Pacjenta lub zadzwoń na infolinię **22 735 39 53** (koszt połączenia zgodnie ze stawką operatora).
2. Wypełnij ankietę o swoim zdrowiu/ odpowiedz na pytania ankietera
3. W systemie komputerowym otrzymasz e-skierowanie na badania
4. Pójdź z dowodem osobistym do przychodni – wcześniej sprawdź wytyczne, takie jak np. konieczność zgłoszenia się na badania na czczo.

Dowiedz się więcej na www.gov.pl/profilaktyka

SPRAWDŹ NA WWW.GOV.PL/PROFILAKTYKA

POLSKI ŁAD

Program Profilaktyka 40 PLUS jest elementem Polskiego Ładu.
Kampania społeczna „Profilaktyka 40 PLUS", finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

materiał informacyjny

eprasa.pl f34d1db242

O sytuacji na granicy z Białorusią, terroryźmie i pracy w służbach

Rozmowiamy z Leszkiem Kołtunem, mieszkańcem powiatu wołowskiego, rektorem Wyższej Szkoły Wymiaru Sprawiedliwości w Warszawie, który w ubiegłym tygodniu odebrał awans na stopień pułkownika.

- Gratulujemy awansu na stopień pułkownika. To była długa i ciężka droga?

- Jak tylko pamiętam, zawsze chciałem być Policjantem. Moja przygoda z mundurem zaczęła się od wstąpienia w 2004 roku w szeregi funkcjonariuszy Zakładu Karnego w Wołowie. Moją pasją oprócz munduru było uprawianie sportów walki. Dzięki przychylności dyrekcji Zakładu mogłem te dwie pasje połączyć. Uprawianie sportów walki wzmocniły we mnie ambicję doskonalenia siebie i tak wraz z kolegami z Policji i Wojska rozpocząłem szkolenie z technik i taktyk antyterrorystycznych. Zdobyte doświadczenie zaowocowało utworzeniem nieetatowej grupy interwencyjne w Wołowie, a z czasem byłem m.in. współtwórcą etatowych i wyspecjalizowanych Grup Interwencyjnych Służby Więziennej GISW w całej Polsce. Od 2011 roku pracowałem w Centralnym Zarządzie Służby Więziennej w Warszawie i od 2014 roku organizowałem w Wołowie i Brzegu Dolnym Tactical Prison Rescue dla grup specjalnych, a to „za skutkowało" pojawieniem się w okolicy niespotykanych na co dzień pojazdów zmilitaryzowanych i uzbrojonych żołnierzy i funkcjonariuszy. Należałem również do zespołu ds. Euro 2012. Często mam ciekawe pomysły i dzięki przychylności przełożonych mogę je wprowadzać w życie. W 2017 roku obroniłem doktorat w Akademii Obrony Narodowej. Byłem również autorem kilku przedmiotów dot. tematyki bezpieczeństwa w nowo powstającej resortowej uczelni i otrzymałem propozycję stanowiska wykładowcy. Z dniem 1 sierpnia 2019 r. otrzymałem powołanie na stanowisko Prorektora.

-Jest Pan rektorem Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości w Warszawie, i jak czytamy na stronie szkoły: doktorem nauk o bezpieczeństwie, konsultantem w obszarze zagrożenia terroryzmem. Od ubiegłego tygodnia Pułkownik Służby Więziennej, w której pełnił w latach 2010 – 2015 funkcje koordynatora Grup Interwencyjnych Służby Więziennej. Specjalista i praktyk w dziedzinie fizycznego zwalczania terroryzmu oraz podejmowania interwencji i użycia środków przymusu bezpośredniego oraz broni palnej. Czy coś jeszcze pominęłam? Do której funkcji Panu dziś najbliżej?

- Nie o wszystkim mogę pisać, ale pozostańmy w obszarze konsultanta ds. terroryzmu i oczywiście aktualnie zarządzania dużą jednostką jaką jest uczelnia wyższa.

- Terroryzm - to słowo, które zawsze wywołuje lęk, ale wydaje nam się, że jest gdzieś daleko, i nas nie dotyczy. Zgadza się Pan z taką opinią?

- Terroryzm kojarzy nam się przede wszystkim z kimś, kto ma ciemną karnację, długie jasne szaty, długą brodę i jest innego wyznania. Ale aktów terroru naprawdę różnego rodzaju jest wiele więcej niż tylko te o których słyszymy w tv i często na potrzebę odbiorcy. Przede wszystkim terroryzm ma na celu wzbudzić w nas strach. ... myślę, że możecie sobie Państwo po własnej analizie sami już odpowiedzieć co się czasami wokół nas dzieje...

- A jak by Pan określił to co się dzieje na granicy z Białorusią? Mamy się czego obawiać?

- Nie chcę się odnosić do decyzji tych najwyższych, ale z mojego punktu widzenia jako funkcjonariusza wykonującego odgórne polecenia, obawiałem się o odporność psychiczną naszych funkcjonariuszy i żołnierzy kto odda pierwszy strzał. Na szczęście uważam, że ogień powoli zostaje gaszony. Natomiast boli mnie fakt, że oprócz osób próbujących przedostać się na naszą stronę cierpią również nasi mundurowi stając się ofiarą źle kierowanych w ich stronę opinii wykonując tylko swoją prace i misję obrony granic.

- Można powiedzieć, że w Pana zawodzie nigdy nie jest spokojnie. Jest Pan nadal czynnym pracownikiem służb? Jeśli to nie tajemnica? I bierze Pan udział w tajnych akcjach?

- W jednostkach penitencjarnych i również poza nimi zawsze się coś dzieje. Ja ze względu na funkcję i stanowisko powoli przechodzę z taktyki czarnej (bezpośrednio w akcji) na tzw. białą (papiery i decyzje zza biurka), ale ciągle pozostaje aktywny, by przekazywać wiedzę i doświadczenie młodszym.

- Wrócę na koniec do historii i Pana prywatnego życia, jak człowiek pracujący w takim zawodzie, Zawodowy Mistrz Świata w Kick-Boxingu, znalazł się w powiecie wołowskim, a dokładnie w gminie Wińsko?

- Artykuł, który ukazał się w Kurierze Gmin z 2004 pt. „Wybory serca" , szczegółowo opisuje jak zakochałem się na trzecim roku AWF we Wrocławiu w Juliannie - dziewczynie z Wińska. I tak pozostałem, walcząc i reprezentując barwy Wołowa na światowych ringach. Wszystkie ciekawe pomysły czy to ogólnokrajowe czy międzynarodowe realizuję w naszym powiecie, z którym jestem silnie związany. Przez te parę lat udało mi się zorganizować m.in. kilka gal, na których walczyłem. Ostatnio chociażby wielki mecz bokserski Polska-Niemcy.

Na sam koniec wspomnę tylko o działalności naszego Wołowskiego Klubu Bokserskiego Champion, w którym dzieci, młodzież i dorośli trenują gimnastykę, kick-boxing i boks.

Marta Ringart-Orłowska

Uważaj na fałszywe połączenia telefoniczne

Komenda Główna Policji, FinCERT.pl – Bankowe Centrum Cyberbezpieczeństwa ZBP i Polska Izba Informatyki i Telekomunikacji ostrzegają przed fałszywymi połączeniami telefonicznymi przestępców podszywających się pod banki.

W ostatnich miesiącach częstym sposobem dokonywania przestępstw na szkodę klientów banków jest wykorzystanie telefonicznego połączenia głosowego z osobą, która jest przekonywana, że rozmawia z pracownikiem banku lub inną osobą godną zaufania (np. policjantem).

Jest to rodzaj phishingu, nazywany vishingiem. Nazwa jest połączeniem słów „voice phishing", czyli phishing głosowy. Celem jest pozyskanie poufnych informacji lub nakłonienie ofiary do wykonania określonych czynności (np. zainstalowania aplikacji dającej przestępcom zdalny dostęp do komputera ofiary).

Najpopularniejsze przykłady rozmowy:

Przestępcy bardzo dobrze potrafią posługiwać się technikami manipulacji. Ponadto w celu uwiarygodnienia kontaktu, potrafią na telefonie ofiary wyświetlić numer telefonu lub nazwę zaufanej instytucji (np. banku).

Oszuści przed wykonaniem połączenia przygotowują się do rozmowy, tak by była ona wiarygodna i uśpiła czujność klienta. Przede wszystkim dokonują wyboru, za kogo poda się osoba dzwoniąca. Znane są przypadki, w których przestępcy podszywali się pod:

– doradców bankowych,
– dział techniczny lub bezpieczeństwa,
– pośrednika,
– przedstawiciela jednostek państwowych,
– znajomego itp.

Następnie przestępca wybiera numer telefonu z jakiego wykona połączenie, co skutkuje wyświetleniem na telefonie ofiary innego numeru telefonu lub nazwy kontaktu niż w rzeczywistości np. na telefonie Klienta wyświetli się numer infolinii jego banku. Pozwala na to technika określana jako spoofing numeru telefonu.

Czym jest spoofing? Spoofing polega na podszywaniu się pod inne urządzenie lub innego użytkownika, może dotyczyć m.in. numeru telefonu, ale także adresu e-mail, IP, nadawcy SMS i innych. Przestępcy wykorzystują znane sobie technologie, które oprócz podmiany numeru telefonu pozwalają m.in. na:

– wybór płci osoby dzwoniącej,
– wybór pochodzenia,
– wybór akcentu,
– dodawanie efektów dźwiękowych
– zastosowanie menu głosowego.

Tak przygotowany przestępca wykonuje połączenie do ofiary i zgodnie z wcześniej ułożonym scenariuszem rozpoczyna rozmowę. Najgroźniejszą bronią takiego przestępcy jest dobra umiejętność stosowania socjotechniki. Poniżej kilka przykładowych metod socjotechnicznych, jakie mogą wykorzystywać przestępcy.

Osoba, która odbiera telefon, informowana jest o rzekomej transakcji na swoim rachunku bankowym, a dzwoniący prosi o potwierdzenie jej wykonania. Oczywiście żadnego obciążenia nie ma, ale zdezorientowana ofiara, myśląc, że ratuje swoje środki, odpowiada na pytania dzwoniącego. Ten tłumaczy, że ma to na celu zidentyfikowanie klienta, a w rzeczywistości zadawane są pytania daleko odbiegające od standardowej weryfikacji, a które mają na celu zdobycie wiedzy pozwalającej przestępcy np. na dostęp do konta ofiary.

Ten zabieg socjotechniczny w początkowej rozmowie podobny jest do tzw. „metody na wnuczka". Ofiara informowana jest, że jej środki są w niebezpieczeństwie i jedynym sposobem ich ochrony jest podanie danych uwierzytelniających do bankowości elektronicznej lub dane karty płatniczej. Jeżeli je poda, to dopiero teraz środki naprawdę są zagrożone.

Osoba dzwoniąca przedstawia się jako doradca kredytowy, informuje, że zgodnie z rzekomo złożonym w nocy wnioskiem o pożyczkę pieniądze zostały przyznane, należy jednak dokończyć formalności. Ofiara oczywiście żadnego wniosku o kredyt nie składała. Dalej scenariusz jest już mocno zbliżony do poprzednich. Zdenerwowana osoba zaczyna odpowiadać na serię pytań, wierząc, że dzwoniący chce jej pomóc, a w rzeczywistości oszust wchodzi w posiadanie interesujących go danych i kończy rozmowę.

Zdarzyć się może, że przestępca nie musi nawet uciekać się do kłamstwa o potencjalnej operacji finansowej czy środkach w niebezpieczeństwie. Wystarczy, że na początku rozmowy przedstawi się np. jako pracownik instytucji państwowej i poprosi rozmówcę o identyfikację. Pomiędzy bardzo standardowymi pytaniami pojawiają się i te mniej oczywiste, na które ofiara często nie zwróci początkowo uwagi. Tym sposobem przestępca może wejść w posiadanie danych wrażliwych.

Przestępcy śledzą rynek i dostosowują często swoje działania również do obecnych trendów. O możliwości wyłudzeń poprzez połączenia głosowe informował również zbp.pl oraz policja.pl, przy okazji składania przez przedsiębiorców wniosków o subwencje z programu Tarczy Finansowej PFR.

kk

eprasa.pl f34d1db242

WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE

Wiadomości z regionu

DOLNY ŚLĄSK

PARTNER STRONY: URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO

Lokalne samorządy deklarują chęć współpracy przy stworzeniu Cyklostrady Dolnośląskiej

Cyklostrada Dolnośląska to koncepcja sieci głównych tras rowerowych w regionie. Jej odcinki będą miały łączną długość ponad 2 tysięcy kilometrów i połączą miejsca na terenie całego województwa. Drogi te posłużą zarówno turystom, jak i mieszkańcom w codziennej komunikacji. Przy realizacji tej inwestycji z samorządem województwa będą współpracować lokalne samorządy oraz zarządcy poszczególnych terenów.

Aktualna koncepcja przebiegu Cyklostrady Dolnośląskiej jest wynikiem prac planistycznych prowadzonych w regionie od kilku lat, a także konsultacji społecznych. Dolnoślązacy mogli zgłaszać swoje pomysły i uwagi od maja do lipca tego roku. Zarząd Województwa dokonał rozpatrzenia wszystkich wniosków, a część z nich - możliwa do zrealizowania - została wykorzystana przy tworzeniu koncepcji. Uchwalony dokument wskazujący finalny przebieg tras Cyklostrady Dolnośląskiej będzie podstawą do realizacji tego strategicznego projektu. Za jego koordynację i wdrożenie odpowiedzialny jest Samorząd Województwa Dolnośląskiego. Przy realizacji poszczególnych fragmentów inwestycji będą współpracować również lokalne samorządy oraz zarządcy poszczególnych terenów. Od początku listopada odbywają się spotkania w całym regionie, podczas których podpisywana jest deklaracja współpracy przy budowie Cyklostrady Dolnośląskiej.

- Wspólnie z ekspertami i przedstawicielami środowiska miłośników turystyki rowerowej tworzymy strategię budowy sieci tras rowerowych w całym województwie. Teraz do współpracy dołączają kolejne samorządy lokalne, by wspólnie wprowadzić projekt Cyklostrady Dolnośląskiej w życie. Zadbaliśmy również o wypracowanie standardów projektowych, dzięki którym nowobudowane drogi będą bezpieczne, funkcjonalne, przyjazne dla użytkownika i środowiska - mówi **Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.**

Sieć tras będzie miała ponad 2000 km długości

Cyklostrada Dolnośląska to koncepcja tworzona z myślą o rozwoje przyjaznej środowisku formy mobilności, promowaniu wśród mieszkańców aktywnego spędzania wolnego czasu oraz poprawie dostępności transportowej. Sieć dróg będzie miała łącznie 2284 km długości. W jej skład wejdzie 11 długodystansowych rowerowych tras głównych (2007 km bez wariantów i odcinków dublujących) oraz 277 km szlaków prowadzonych po nieczynnych liniach kolejowych (trasy „kolej na rowery").

- Projekt Cyklostrady Dolnośląskiej oparty jest o sieć głównych tras rowerowych obejmujących swoim zasięgiem cały region, łącząc się również z trasami rowerowymi po stronie czeskiej i niemieckiej. Trasy rowerowe będą przebiegać przez najatrakcyjniejsze miejsca naszego województwa. Cyklostrada Dolnośląska będzie pełnić nie tylko funkcję rekreacyjną, ale będzie również stanowiła ważny element lokalnej sieci transportowej. Przy realizacji tego projektu liczymy na współpracę z samorządami lokalnymi - mówi **Marcin Krzyżanowski, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego.**

Cyklostrada Dolnośląska - z korzyścią dla mieszkańców

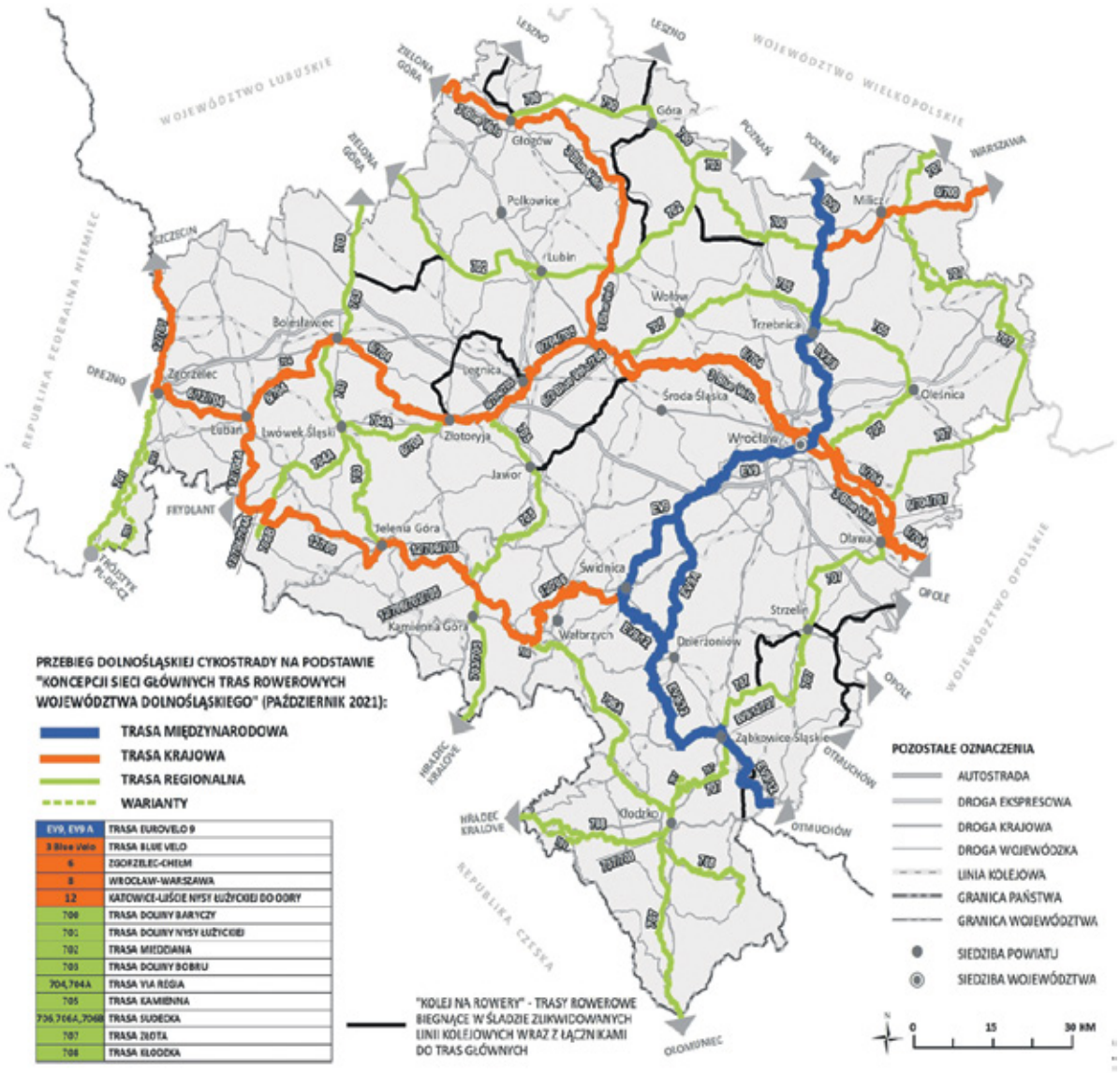
Budowa Cyklostrady Dolnośląskiej podniesie atrakcyjność regionu, gdyż połączy miejsca chętnie odwiedzane przez turystów z głównymi ośrodkami miejskimi posiadającymi bogatą bazę noclegową i gastronomiczną. Trasy staną się także elementem systemu komunikacyjnego do codziennych przejazdów okolicznych mieszkańców. Będą one skomunikowane z węzłami kolejowymi i przystankami autobusowymi, dzięki czemu zwiększy się udział zeroemisyjnego transportu na terenie województwa.

Na powstaniu Cyklostrady Dolnośląskiej skorzystają także lokalni przedsiębiorcy. Taką tendencję obserwuje się w wielu europejskich regionach, gdzie sieci tras rowerowych są impulsem do rozwoju lokalnej przedsiębiorczości oraz stanowią przyczynek do powstawania na danym obszarze nowych miejsc odpoczynku, hoteli, pensjonatów, a także punktów gastronomicznych i usługowych. Wzrasta również liczba dostępnych miejsc pracy.

- Nasza Cyklostrada to jeszcze jeden przykład rozmachu, odwagi i wyobraźni w działaniach dolnośląskich samorządowców. Powstaje sieć dróg rowerowych stwarzająca warunki dalekich i bezpiecznych wypraw turystycznych, najbardziej zdrowym i przyjaznym dla środowiska środkiem przemieszczania się, jakim jest rower. To szczególnie ważne w czasie, gdy burzliwy rozwój komunikacji wypełnił drogi publiczne rzeką TIR-ów uzupełnioną przez szybkie samochody dostawcze i osobowe - mówi **Tytus Czartoryski, radny Sejmiku Województwa Dolnośląskiego.**

Ściśle określone zasady budowy

Budowa Cyklostrady będzie podlegała ścisłym zasadom.



Wszelkie wymogi projektowe i techniczne Cyklostrady Dolnośląskiej zostały zawarte w dokumentacji opracowanej przez Instytut Rozwoju Terytorialnego

Wszelkie wymogi projektowe i techniczne zostały zawarte w dokumentacji opracowanej przez Instytut Rozwoju Terytorialnego, który określa wszystkie standardy projektowe i wykonawcze dla infrastruktury rowerowej województwa dolnośląskiego.

W skład sieci dróg wejdzie między innymi 11 głównych tras rowerowych (w tym 5 krajowych), stanowiących element Ogólnopolskiego systemu tras rowerowych, przyjętego przez Konwent Marszałków RP:

- Trasa międzynarodowa Eurovelo 9 (Adriatyk - Bałtyk),
- Trasa krajowa nr 3 - Blue Velo (Ołomuniec - Bałtyk),
- Trasa krajowa nr 12 (Słubice - Katowice),

Trasa krajowa nr 6 - Trasa Via Regia (Drezno - Kijów),

- Trasa krajowa nr 8 (Wrocław - Warszawa).

Dzięki temu projektowi Samorząd Województwa Dolnośląskiego realizuje także cele określone w polityce Zielonego Ładu Unii Europejskiej.

UMWD

Przedstawiciele Samorządu Województwa Dolnośląskiego podpisują z lokalnymi samorządami deklaracje współpracy przy realizacji projektu

eprasa.pl f34d1db242

Co nowego u Kasi Ryszki?

Kasia choruje na nowotwór. Jest w trakcie leczenia w niemieckiej klinice.

Anna Michalska, dolnobrzeska radna, inicjatorka akcji i zbiórek na leczenie Kasi Ryszki na Facebookowej grupie Ratujmy Kasię napisała: „Wspaniali Kasiopomagacze, mam dla Was super wieści! Najnowsza tomografia głowy Kasi pokazuje dalsze zmniejszanie się guza. Coś, co trzy lata temu było w fazie największych marzeń, staje się rzeczywistością. Bez Waszego wsparcia byłoby to niemożliwe! 2 grudnia Kasia jedzie na kolejną dawkę immunoterapii do niemieckiej kliniki. Wciąż trwa walka o Jej życie i zdrowie. Co myślicie o tym, żeby świątecznie dojechać do kwoty 100 tysięcy i zakończyć rok z przytupem i poczuciem najlepszego uczynku?”.

Dołączamy się do apelu Anny Michalskiej i przypominamy, iż na stronie siepomaga.pl jest zbiórka na leczenie Kasi. Na dzień 22 listopada zebrana kwota wyniosła 97 017,57 zł (46,27%).

Fot.Facebook

Na Facebooku, na grupie Ratujmy Kasię wciąż trwają aukcje usług, przedmiotów. Każda złotówka z ich sprzedaży trafia na konto Kasi w Fundacji Siepomaga. **KaTa**

Uhonorowano najstarszych członków związku

W Domu Kultury w Lubiążu zorganizowano spotkanie dla członków Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, którzy ukończyli 80. i 90. rok życia. Zebranych witała przewodnicząca Wanda Augustynowicz, która dziękowała za przybycie i życzyła jubilatom dużo zdrowia i pomyślności. **kk**

Spotkanie z mieszkańcami Proszkowej

Dariusz Chmura, burmistrz Wołowa, wspólnie z wiceburmistrzem Janem Janasem oraz prezesem Przedsiębiorstwo Wodno-Kanalizacyjne Wołów Rafałem Borzyńskim uczestniczyli w spotkaniu z mieszkańcami miejscowości Proszkowa oraz sołtysem Tomaszem Balińskim. - Przedstawiliśmy informacje dotyczące planowanych w najbliższym czasie inwestycji i omówiliśmy bieżące problemy. Opracowany został też plan rozdysponowania przyszłorocznego funduszu sołeckiego. Spotkanie przebiegło w bardzo miłej atmosferze, a rozmowy rozmowy były owocne - niebawem będziemy cieszyć się jego efektami - przekazuje burmistrz na swoim facebooku. **red**

SZYBY SAMOCHODOWE
wymiana i przyciemnianie
Wołów, ul. Kościuszki 27
(Zespół Szkół Rolniczych)
71 389 51 58,
510 190 930
REKLAMA

SKLEP MOTORYZACYJNY
Sylwia Klimczak
AUTO MAX
ul. Wyspiańskiego 19, Brzeg Dolny
tel./fax: 71 319 92 89, 504 404 088
e-mail: sylwiaklimczak@wp.pl
REKLAMA

AUTO NAPRAWA Kuriata
DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
OBSŁUGA KLIMATYZACJI
Brzeg Dolny
ul. Czartoryskiego 1
(na przeciwko Ośrodka Zdrowia)
tel. 319 98 44 lub 603 428 002
REKLAMA

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW W BRZEGU DOLNYM
ZAPRASZA NA
PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE WSZYSTKICH POJAZDÓW
Brzeg Dolny, ul. Sienkiewicza 27,
tel. 71 319 55 15
www.okregowastacjakontroli.pl
razem od 27 lat
GODZINY OTWARCIA:
pon.–pt.: 8.00 – 17.00
sob.: 8.00 – 14.00
REKLAMA

26 listopada - 2 grudnia 2021

Piątek

00:20 TVP2 **Odyseja**

film biograficzny, Belgia, Francja, 2016

Jacques-Yves Cousteau (Lambert Wilson) to podróżnik i badacz mórz. Wiedzie spokojne życie z żoną Simone (Audrey Tautou) oraz dwoma synami: Philippe'em (Pierre Niney) i Jeanem-Michelem (Benjamin Lavernhe). To mu jednak nie wystarcza. Cousteau pragnie spełniać marzenia o dalekich wyprawach oraz realizacji nowych celów. By tego dokonać, tworzy własny akwalung, a następnie kupuje statek o nazwie Calipso, na pokładzie którego planuje przemierzać oceany. Mija dziesięć lat...

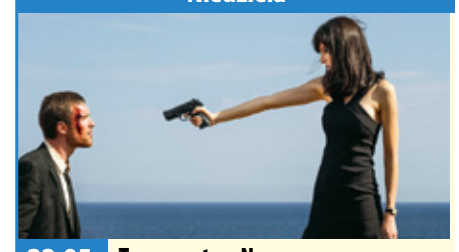
Sobota

22:30 TVN **Holiday**

komedia romantyczna, USA, 2006

Bizneswoman prowadzi w Los Angeles dobrze prosperującą agencję reklamową. Mniej szczęścia ma jednak w życiu prywatnym - pewnego dnia dowiaduje się o zdradzie swojego chłopaka. W napadzie szału kobieta wyrzuca go z domu. W tym samym czasie z powodu złamanego serca cierpi też mieszkająca w Anglii Iris, redaktorka kolumny ślubnej w gazecie. Mężczyzna, którego kocha, oznajmia jej bowiem, że wkrótce ożeni się z inną. Obie rozczarowane miłością kobiety poznają się na internetowej stronie.

Niedziela

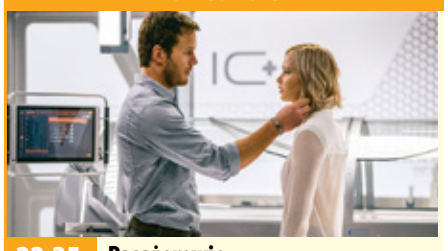


22:05 TVP2 **Transporter: Nowa moc**

film sensacyjny, Belgia, Francja, Chiny, 2015

Frank Martin uchodzi za najlepszego kuriera na świecie. Jego praca nie jest jednak spokojna ani bezpieczna, mężczyzna zajmuje się bowiem przewożeniem tajnych przesyłek oraz transportem rozmaitych ludzi, którzy niejednokrotnie przekroczyli granice prawa. Frank był kiedyś tajnym agentem do zadań specjalnych, jednak porzucił to zajęcie. Obecnie Martin mieszka we Francji, gdzie odwiedza go ojciec. Spokojny weekend, który miał pomóc mężczyznom naprawić wzajemne relacje, zostaje jednak przerwany przez nietypowe zlecenie.

Poniedziałek



22:35 POLSAT **Pasażerowie**

dramat sf, Australia, USA, 2016

Misja kosmiczna wyrusza na przeznaczoną do kolonizacji planetę. Ponieważ podróż ma trwać 120 lat, uczestnicy ekspedycji zostają poddani hibernacji. Niestety, system zawodzi i jeden z pasażerów statku - mechanik Jim budzi się 90 lat za wcześnie. Mężczyzna czuje się bardzo samotny, postanawia więc znaleźć sobie partnerkę. Jego wybór pada na piękną pisarkę Aurorę (Jennifer Lawrence). Chociaż oboje pochodzą z różnych światów, szybko nawiązują nić porozumienia, a z czasem zakochują się w sobie.

Wtorek

20:05 POLSAT **Więzień labiryntu**

thriller, Kanada, Wielka Brytania, USA, 2014

Pewnego dnia nastoletni Thomas budzi się w windzie, która powoli zmierza w górę. Trafia do miejsca zwanego Strefą. To ogromna polana ogrodzona betonowym murem. Chłopiec niczego nie pamięta. Nie ma pojęcia, kim jest, skąd pochodzi ani jak się tu znalazł. Spotkanie z rówieśnikami uświadamia mu, że również ich wspomnienia zostały wymazane. Każdego ranka ściany muru się rozsuwają, otwierając labirynt, który zamyka się o zachodzie słońca. Co miesiąc pojawia się tu nowy przybysz.

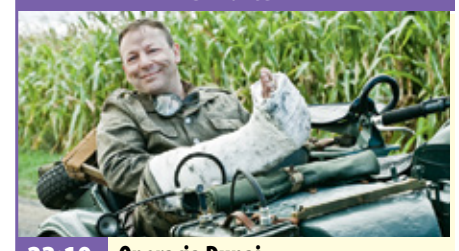
Środa

23:00 POLSAT **Nie zadzieraj z fryzjerem**

komedia, USA, 2008

Zohan Dvir jest jednym z najlepszych izraelskich komandosów. Mężczyzna ma już jednak dość swojej pracy i coraz częściej zastanawia się nad jej rzuceniem. Mógłby wtedy zrealizować swoje największe marzenie, jakim jest wykonywanie zawodu fryzjera. Podczas jednej z akcji ostatecznie podejmuje decyzję. Pozoruje własną śmierć i ucieka do Nowego Jorku. Początki w nowym miejscu nie są łatwe, ale Zohan nie poddaje się. Wkrótce dzięki swojej wytrwałości dostaje wymarzoną pracę.

Czwartek



23:10 TVN **Operacja Dunaj**

komedia, Czechy, Polska, 2009

Rok 1968. Jasiu Jamroży (Maciej Nawrocki) pełni służbę wojskową w przygranicznej jednostce pancernej. Przebywa tam też jego wuj, sierżant Edward Kotwicz (Bogdan Grzeszczak). Dumą pancerniaków jest „Biedroneczka" - czołg T-34, który w walce z Niemcami podczas II wojny światowej nigdy nie zawiódł. Niebawem kompania otrzymuje rozkaz wymarszu do Czechosłowacji w ramach operacji „Dunaj". „Biedroneczka" ze względów propagandowych ma wziąć udział w interwencji.

piątek 26 listopada

TVP 1

05:20 **Przysięga** - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:05 **Elif** - serial, prod. Turcja, 2018
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
07:30 **Agape** - magazyn
08:00 **Wiadomości**
08:10 **Pogoda poranna**
08:15 **Kwadrans polityczny**
08:35 **Ranczo** - serial obyczajowy TVP
09:35 **Komisarz Alex** - serial kryminalny TVP
10:35 **Ojciec Mateusz** - serial kryminalny TVP
11:25 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:30 **Agropogoda** - magazyn
12:35 **Magazyn Rolniczy**
12:50 **Natura w Jedynce** - Oceany - nowe Eldorado

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 **Elif** - serial, prod. Turcja, 2018
15:00 **Wiadomości**
15:15 **Alarm!** - magazyn
15:35 **Gra słów. Krzyżówka**
16:05 **Przysięga** - serial
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?**
17:55 **Klan** - telenowela TVP
18:20 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
18:55 **Jeden z dziesięciu**
19:30 **Wiadomości**
20:05 **Pogoda**
20:10 **Alarm!** - magazyn
20:35 **Ojciec Mateusz** - serial
21:25 **Kulisy serialu Na sygnale** - felieton
21:35 **Na sygnale** - serial
22:10 **Show** - komedia
00:25 **Komandosi w akcji**

TVP 2

05:25 **Na dobre i na złe** - serial TVP
06:20 **Anna Dymna - spotkajmy się**
06:55 **Familiada** - teleturniej
07:30 **Pytanie na śniadanie**
10:40 **Panorama**
10:45 **Pytanie na śniadanie**
11:20 **Zacznij od zdrowia** - magazyn
11:50 **Dla niesłyszących** - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy, prod. Rosja, 2013
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany TVP
15:10 **Górscy ratownicy** - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2020
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

17:15 **Promyk nadziei** - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej
18:45 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 **Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
20:40 **You Can Dance** - Nowa Generacja - widowisko
22:05 **Kabaret. Super Show Dwójki** - program kabaretowy
23:15 **Muzyka, Taniec, Zabawa** - koncert
00:20 **Odyseja** - dramat
02:30 **Loch Ness** - film fabularny
04:20 **Rodzinka.pl** - serial komediowy TVP
04:55 **Zakończenie**

TVN

05:40 **Uwaga!** - magazyn
06:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
07:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
11:35 **Doradca smaku**
11:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
12:50 **Tajemnice miłości**
13:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:55 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
17:00 **Tajemnice miłości**
18:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
19:00 **Fakty**
19:30 **Sport**
19:40 **Pogoda**
19:45 **Raport smogowy**
19:50 **Uwaga!** - magazyn
20:00 **Lego Masters**

FILM PRZYGODOWY

21:35 **Pacific Rim** - film przygodowy, USA, 2013, reż. Guillermo Del Toro, wyk. Charlie Hunnam, Idris Elba, Rinko Kikuchi, Charlie Day, Ron Perlman
00:15 **Terminator II: Dzień sądu** - film S-F, USA, Francja, 1991, reż. James Cameron, wyk. Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Edward Furlong, Robert Patrick, Joe Morton
03:05 **Kuba Wojewódzki**
04:05 **Uwaga!** - magazyn
04:25 **Noc magii** - ezoteryczny

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:40 **Malanowski i Partnerzy**
09:40 **Sekrety rodziny**
10:40 **Dlaczego ja?**
11:40 **Gliniarze**
12:50 **Wydarzenia**
13:25 **Interwencja**
13:40 **Trudne sprawy**
14:40 **Dlaczego ja?**
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Pogoda**
16:15 **Interwencja**
16:30 **Na ratunek 112**
17:00 **Gliniarze**
18:00 **Pierwsza miłość**
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość Wydarzeń**
19:45 **Sport, Pogoda**
20:00 **Czarownica** Pałająca żądzą zemsty i pragnąca ochronić podległe jej wrzosowiska Diabolina rzuca klątwę na nowo narodzoną królewską córkę Aurorę.

FILM SENSACYJNY

22:25 **Negocjator** Danny Roman jest najlepszym policyjnym negocjatorem w Chicago. W wyniku intrygi, zostaje jednak oskarżony o zamordowanie swojego kolegi i zdefraudowanie pieniędzy z policyjnego funduszu. Zdesperowany Danny postanawia zabarykadować się wraz z zakładnikami w policyjnym budynku i udowodnić swoją niewinność.
01:25 **Błękitna laguna: Przebudzenie**
03:15 **Kabaretowa Ekstraklasa**
03:35 **Love Island. Wyspa miłości** - program rozrywkowy

TVP Kultura

07:00 **Muzyczne poranki**
08:00 **Co dalej?** - program publicystyczny
08:30 **Kronos Uwodziciel** - magazyn kulturalno-społeczny
09:05 **Res Poloniae** - O Polsce z oddali - Bernice Falkowska
09:45 **Biblijne zoo** - film dokumentalny, prod. Niemcy
11:00 **Rodzina Połanieckich** - serial TVP
12:30 **Dziewczyny do wzięcia** - film TVP, reż. Janusz Kondratiuk, wyk. Jan Mateusz Nowakowski, Jan Stawarz, Ewa Szykulska, Ewa Pielarz, Regina Regulska, Zbigniew Buczkowski, Jadwiga Chojnacka, Jan Himilsbach
13:30 **Penderecki. Droga przez labirynt** - film dokumentalny
14:35 **Na kredyt** - obyczajowy

FILM FABULARNY

15:20 **Krzyżacy** - film fabularny
18:10 **Paryż. Śladami Chopina** - cykl reportaży
18:30 **Informacje kulturalne**
18:55 **Reżyserzy**
20:00 **Wieczór kinomana** - Wstęp do filmu
20:05 **Wieczór kinomana** - W ułamku sekundy - film fabularny
22:00 **A w oddali ujadały psy** - film dokumentalny
23:10 **Teraz animacje!** - Finity Calling - film animowany
23:25 **Teraz animacje!** - Brzemię - animowany
23:40 **Informacje kulturalne**
00:15 **Zabić Sekala** - dramat

TV Puls

06:00 **Zbuntowany anioł Osierocona Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówkarodzinyDiCarlo i zakochuje się w synu pana domu.**
07:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
08:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
11:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela
12:00 **Zaklinaczka duchów** - serial fantasy
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
16:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy prod. Polska
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
20:00 **W potrzasku**
21:30 **Rocky Balboa**

FILM SENSACYJNY

23:50 **Nieśmiertelny 2** Jest rok 2024. Connor MacLeod i jego przyjaciel Ramirez zostali wygnani z odległej przeszłości. Connor jest teraz staruszkiem i zwykłym śmiertelnikiem.
02:00 **Castle** - serial kryminalny
02:55 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy prod. Polska
03:55 **Reporterzy. Z życia wzięte**
04:50 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę** - program kulinarny prod. Polska
05:30 **Dyżur** - serial dokumentalny

TVN 7

05:45 **Szpital** - program obyczajowy
06:40 **Rozwód. Walka o wszystko**
07:35 **Papiery na szczęście** - serial, Polska
08:10 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:15 **Rozwód. Walka o wszystko**
12:15 **Szpital** - program obyczajowy
13:15 **Szkoła** - obyczajowy
14:15 **Sąd rodzinny** - program sądowy
15:15 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - program
16:15 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
17:15 **Makłowicz w drodze**
17:50 **SOS Ekipy w akcji**
18:55 **Ukryta prawda**
19:55 **Miłe wieści**
20:00 **Projekt Lady**

KOMEDIA

21:05 **To skomplikowane** - film komedia, USA, Japonia, 2009, reż. Nancy Meyers, wyk. Meryl Streep, Steve Martin, Alec Baldwin, John Krasinski, Lake Bell, Mary Kay Place, Rita Wilson
23:40 **Ustawka** - film komedia, USA, 2017, reż. Richie Keen, wyk. IceCube Ostatniego dnia szkoły łagodny w obejściu nauczyciel angielskiego Andy Campbell próbuje uporać się z narastającymi problemami.
01:35 **Zbrodnia w sąsiedztwie**
02:40 **Noc magii**

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator Serial sensacyjny, w którym lokalny prokurator walczy z przestępczością w Los Angeles (a później na Hawajach). **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kochane pieniądze **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Pamiętniki z wakacji **12:50** STOP Drogówka **14:55** Gwiazdy Kabaretu **15:55** Hardkorowy lombard **17:00** Policjantki i Policjanci **18:00** Kochane pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **21:00** Troje pod przykrywką **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny Zespoły policyjne prowadzą różne sprawy kryminalne począwszy od zabójstw, poprzez napady, a skończywszy na narkotykach.

TV Trwam

11:45 Grunt to droga **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:00** Polska jest moim domem **13:30** Msza święta **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15:20** Mocni w wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy sakrament **16:35** Warszawa moja miłość i życie **16:45** Muzyczne chwile **17:00** Życie z pasją **17:20** Niezwykłości przyrody **17:30** Geopolityka **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć...**19:30** Opowieści Theo **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia

eprasa.pl f34d1db242

KURIER GMIN
TYGODNIK POWIATU WOŁOWSKIEGO

sobota 27 listopada

TVP 1

05:10 Klan - telenowela TVP
06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Wojsko - polskie.pl
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:20 Fascynujący świat - Przyszłość lotów - film dokumentalny
10:25 Sprawa dla reportera
11:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
12:40 Doborowa jednostka - komedia, prod. USA
14:15 Z pamięci - Julian Kleiner - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy - Dwa talerze w Łańsku
14:55 Rolnik szuka żony

SERIAL KOSTIUMOWY

15:55 Tajemnice miasteczka - serial kostiumowy
17:00 Teleexpress
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Wojenne dziewczyny - serial TVP
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
21:35 Hit na sobotę - Bohemian Rhapsody - film prod. USA, 2018, reż. Bryan Singer
24:00 Boks - Gala KnockOut Boxing Night #19, Łomża
01:00 Show - komedia sensacyjna, reż. Maciej Ślesicki, wyk. Cezary Pazura
03:20 Jaka to melodia?
04:05 Z pamięci

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:55 Pytanie na śniadanie
11:50 Rodzinny ekspres
12:30 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022
16:20 Na dobre i na złe - serial TVP
17:20 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
17:50 Słowo na niedzielę - Po nitce do Jezusa
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Postaw na milion
19:25 Rodzinka.pl - serial
20:00 The Voice of Poland
22:45 Hity wszech czasów

KOMEDIA

23:50 Kino relaks - Do diabła z miłością - komedia, prod. Niemcy, USA, 2003, reż. Peyton Reed, wyk. Renee Zelweger, Ewan McGregor, David Hyde Pierce, Sarah Paulson
01:40 Transporter: Nowa moc - film akcji, prod. Chiny, Francja, Belgia
03:25 Pajęczarki - komedia, reż. Barbara Sass, wyk. Maria Pakulnis, Adrianna Biedrzyńska, Jan Nowicki, Marian Opania, Wojciech Malajkat, Danuta Szaflarska, Maciej Robakiewicz, Marek Walczewski
05:15 Zakończenie

TVN

05:45 Uwaga! - magazyn
06:00 Ukryta prawda
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:31 Na Wspólnej - serial, Polska
13:20 MasterChef
14:55 Kobieta na krańcu świata
15:25 Kolekcja smaków
16:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn
20:05 Miłe wieści
20:10 Mam talent - program rozrywkowy

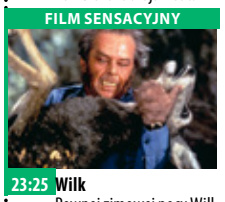
KOMEDIA

22:30 Holiday - film komedia, USA, 2006, reż. Nancy Meyers, wyk. Cameron Diaz, Kate Winslet, Jude Law, Jack Black, Eli Wallach, Edward Burns, Rufus Sewell
01:20 Doom - film S-F, Wielka Brytania, USA, Czechy, Niemcy, 2005, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Dwayne Johnson, Karl Urban, Rosamund Pike, Ben Daniels, Dexter Fletcher
03:35 Uwaga! - magazyn prod. Polska
03:55 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
08:40 Stuart Malutki 3: Trochę natury
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom
12:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport, Pogoda
20:00 Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów Rządowa decyzja objęcia Avengers nadzorem, sprawia, że najlepsi przyjaciele Kapitan Ameryka i Iron Man stają się zaciekłymi wrogami. Pozostali członkowie drużyny muszą zdecydować, komu okazać lojalność.

FILM SENSACYJNY



23:25 Wilk Pewnej zimowej nocy Will Randall - znerwicowany pracownik wydawnictwa, zostaje ugryziony przez wilka, którego wcześniej potrącił samochodem. Od tego czasu życie mężczyzny zmienia się całkowicie-odzyskuje młodzieńczy wigor, wyostrzają mu się zmysły, a jego niespożyte siły pomagają mu w walce z podstępnymi rywalami w pracy.
02:05 Świat według Kiepskich
02:35 Love Island. Wyspa miłości
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy

TVP Kultura

07:00 Muzyka lekka, łatwa i przyjemna - program rozrywkowy
08:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny
08:30 Tamte lata, tamte dni - Anna Dymna - magazyn
09:00 Wydarzenie aktualne
09:25 Delacroix. Z Paryża do Maroka - film dokumentalny, prod. Francja, 2018, reż. Arnaud Xainte
11:05 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial komediowy TVP
11:50 Serialowa nostalgia - Zmiennicy - serial TVP, reż. Stanisław Bareja, wyk. Mieczysław Hryniewicz, Ewa Błaszczyk, Katarzyna Skawina, Krystyna Tkacz, Mieczysław Czechowicz, Ceazry Harasimowicz, Kazimierz Kaczor, Krzysztof Kowalewski
12:55 Do dzieła - magazyn

FILM FABULARNY

13:20 Głęboka cisza - film fabularny
15:00 Mieszczanie żywieccy - Dorota i Andrzej
15:45 Eufonie 2019 - David Krakauer i Orkiestra Klezmerska Teatru Sejneńskiego - koncert
16:55 Retro kino - Pod dachami Paryża
18:40 Co dalej? - program publicystyczny
19:05 Legendy Rocka - The Yardbirds
19:30 Legendy Rocka - Ramones - cykl dokumentalny
20:00 Bilet do kina - La La Land - musical
22:15 Spirit of Łódź Festiwal
23:15 Seans kultowy - Brazil - dramat, prod. USA

TV Puls

06:00 Castle - serial Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji.
07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Mocne sobotnie kino: Riddick
22:20 Con Air: Lot skazańców Samolot przewożący najniebezpieczniejszych skazańców zostaje przez nich opanowany. Zwolniony warunkowo Cameron, będąc na pokładzie, stara się powstrzymać kryminalistów.

THRILLER

00:45 Nieśmiertelny 3 Nieśmiertelny staje do walki z odwiecznym wrogiem Czarnoksiężnikiem.
02:45 Castle - serial kryminalny Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji.
03:45 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:35 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska

TVN 7

05:05 Szkoła - obyczajowy
06:00 Kamil Stoch - moja historia - serial dokumentalny, Polska
07:00 Timmy i przyjaciele - animacja
07:15 Hotel Paradise
09:20 Rozwód. Walka o wszystko
10:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:35 Niania - film rodzinny, Wielka Brytania, USA, Francja, 2005, reż. Kirk Jones, wyk. Emma Thompson, Colin Firth, Kelly Macdonald, Thomas Sangster, Eliza Bennett, Jennifer RaeDaykin, Angela Lansbury
17:45 Za szybcy, za wściekli - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2003, reż. John Singleton, wyk. Paul Walker, Tyrese Gibson, Eva Mendes, Cole Hauser

FILM SENSACYJNY

20:00 Sherlock Holmes: Gra cieni - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Noomi Rapace, Rachel McAdams, Jared Harris, StephenFry
22:50 Torque: Jazda na krawędzi - film sensacyjny, USA, 2004, reż. Joseph Kahn, wyk. Martin Henderson, Ice Cube, Monet Mazur, AdamScott, Matt Schulze, Jaime Pressly
00:25 Zbrodnia w sąsiedztwie
01:30 Druga strona medalu - talk show
02:40 Noc magii

TV 4

06:00 Flintstonowie **06:35** Galileo **10:45** Kung Fu Yoga - film prod. Chiny, Indie, USA, Hongkong, 2017,**13:00** STOP Drogówka **14:00** Policjantki i Policjanci **19:00** Galileo
20:00 Agent XXL: Rodzinny interes Martin Lawrence powraca w kolejnej znakomitej komedii sensacyjnej o wyczynach agenta FBI, Malcolma Turnera i jego wcielenia - Mamuśki.
22:10 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:10** Oczy szeroko zamknięte Bill Harford jest lekarzem, a jego żona Alice prowadzi galerię. Wraz z córeczką zajmują apartament na Manhattanie. Są zamożni i obracają się wśród bardzo wpływowych ludzi. W ich długoletnie, spokojne małżeństwo zaczyna wkradać się nuda. **03:25** TOP 10 - Lista przebojów

TV Trwam

10:20 Święty na każdy dzień **10:25** Młodzi Światu **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Życie z pasją **13:10** Muzyczne chwile **13:20** Ocalić od zapomnienia
13:30 Msza święta **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:35** Wędrówka serca **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Ks. Henryk Mosing **17:00** Z Parlamentu Europejskiego
17:25 Święty na każdy dzień **17:30** Mocni Jego mocą **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

niedziela 28 listopada

TVP 1

06:00 Słownik polsko@polski - talk - show
06:25 Wojsko - polskie.pl
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Msza Święta
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Las bliżej nas - magazyn
09:25 Fascynująca Kanada - Lato z niedźwiedziami polarnymi
09:50 Weterynarze z sercem
10:25 Klasztorne smaki Remigiusza Rączki i
10:55 Słowo na niedzielę
11:00 Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Program katolicki
13:15 BBC w Jedynce
14:15 Z pamięci

PROGRAM KULINARNY

14:25 Okrasa łamie przepisy - Własnoręcznie przygotowane konserwy
14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
15:55 Tajemnice miasteczka - serial kostiumowy
17:00 Teleexpress
17:15 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko
18:40 Jaka to melodia?
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:15 Wojenne dziewczyny
21:15 Rolnik szuka żony
22:20 Zakochana Jedynka - Tulipanowa gorączka
00:10 Bohemian Rhapsody
02:35 Zła macocha - film kryminalny, prod. USA

TVP 2

05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Zacznij od zdrowia
11:15 The Voice of Poland
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko muzyczne
16:15 58. KFPP w Opolu - Krzysztof Krawczyk
17:05 Lajk!
17:30 Smaki świata - pośród mórz - magazyn kulinarny
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
19:25 Rodzinka.pl - serial
20:00 Kabaret. Super Show Dwójki

TELETURNIEJ

21:05 Postaw na milion - teleturniej
22:05 Transporter: Nowa moc - film akcji, prod. Chiny, Francja, Belgia, 2015, reż. Camille Delamarre, wyk. Ed Skrein, Ray Stevenson, Loan Chabanol
23:50 Kino bez granic - Monachium - dramat, prod. USA, 2005, reż. Steven Spielberg, wyk. Eric Bana, Daniel Craig, Ciarn Hinds, Mathieu Kassovitz
02:40 Pętla - dramat, reż. Wojciech Jerzy Has, wyk. Gustaw Holoubek, Aleksandra Śląska
04:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP

TVN

05:15 Uwaga! - magazyn
05:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN
11:30 Kobieta na krańcu świata
12:05 Co za tydzień
12:35 Kolekcja smaków
13:05 Totalne remonty Szelągowskiej
14:11 Lego Masters
15:45 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka
18:30 Kobieta na krańcu świata
19:00 Fakty
19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:50 Uwaga! - magazyn
20:05 MasterChef

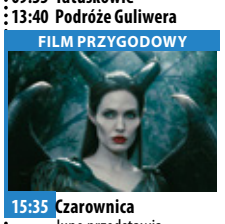
SERIAL OBYCZAJOWY

21:35 Szadź - serial, Polska
22:35 Rambo III - film sensacyjny, USA, 1988, reż. Peter Mac Donald, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Marc de Jonge, Kurtwood Smith, Spiros Focas
00:30 Pacific Rim - film przygodowy, prod. USA, 2013, reż. Guillermo Del Toro, wyk. Charlie Hunnam, Idris Elba, Rinko Kikuchi, Charlie Day, RonPerlman
03:15 Noc magii - program ezoteryczny
04:35 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:25 Fałszywa dwunastka Tom Baker razem z żoną i dwunastką dzieci mieszka w małym miasteczku na amerykańskiej prowincji. Gdy otrzymuje pracę swoich marzeń - posadę trenera drużyny futbolowej na uniwersytecie w Chicago - postanawia wraz z rodziną przeprowadzić się do metropolii, ku wyraźnemu niezadowoleniu swych dzieci. Tymczasem Kate dowiaduje się, że jeden z wydawców chce opublikować jej wspomnienia. Gdy agent zaprasza ją do Nowego Jorku na promocję książki, opiekę nad dziećmi musi przejąć Tom.
09:35 Tatuśkowie
13:40 Podróże Guliwera

FILM PRZYGODOWY

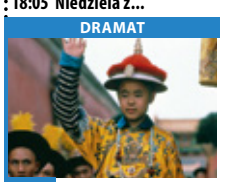


15:35 Czarownica Juno przedstawia nieznaną historię jednej z najbardziej tajemniczych postaci Disneya - czarnego charakteru z baśni o Śpiącej Królewnie.
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie - magazyn
20:00 Ryjek 25 lat
22:20 Parasol bezpieczeństwa Hank zostaje oskarżony o pobicie czarnoskórego kolegi Earla Montgomery'ego i wyrzucony z pracy w policji.
00:00 Gwiezdne wojny: Część IV - Nowa nadzieja

TVP Kultura

07:00 Tę melodię znam. Przeboje z musicali
08:00 Co dalej? - program publicystyczny
08:30 Od ucha do ucha - Cztery pory roku Leona
09:10 Od ucha do ucha - Pan Tadeusz - Księga dziesiąta - Emigracja. Jacek - spektakl teatralny, reż. Adam Hanuszkiewicz
10:25 Czeskie śniadanie - Kobieta za ladą
11:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
11:50 Wydarzenie aktualne
12:20 Bilet do kina - La La Land - musical
14:30 Muzyka Skalnego Podhala - Sabałowe
14:40 BBC Proms: Andras Schiff
17:15 Niedziela z... Mateuszem Pospieszalskim
18:05 Niedziela z...

DRAMAT



20:00 Ostatni cesarz - dramat, prod. Wielka Brytania, Hongkong, Chiny, 1987
22:45 Scena muzyczna - Aga Derlak - koncert
23:45 Trzeci punkt widzenia
00:25 Carol - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, USA, 2015, reż. Todd Haynes, wyk. Cate Blanchett, Rooney Mara, Kyle Chandler
02:25 Teraz animacje! - Finity Calling - film animowany
02:40 Teraz animacje! - Brzemię - film animowany
03:05 Kino nocne - Zerwany - dramat
04:50 Muzyka Skalnego Podhala - Sabałowe
05:00 Legendy Rocka

TV Puls

05:55 Rodzinny interes - serial obyczajowy Podstarzały złodziej, jego syn i wnuk planują skok, dzięki któremu zarobią milion dolarów.
08:45 Garbi: Super bryka Nastolatka Maggie dostaje od ojca sportowe auto. Po pewnym czasie okazuje się, że samochód ma niezwykłe właściwości.
10:50 Wyspa Nim
12:50 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Stańcowane pantofelki
14:15 Najpiękniejsze baśnie: Kalosze szczęścia
15:25 Przygoda na Antarktydzie
17:45 Pamiętnik księżniczki
20:00 Niedziela z gwiazdami: Prawo zemsty

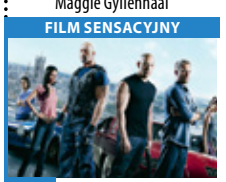
FILM AKCJI

22:05 Kaznodzieja z karabinem Sam Childers stara się o utworzenie sierocińca w rozdartej wojną Afryce.
00:50 Dom zły Do domu Zdzisława i Bożeny Dziabasów trafia przypadkowy gość, Edward Środoń. Po kolacji zakrapianej alkoholem dochodzi do tragedii.
03:05 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:05 Szkoła - obyczajowy
06:00 Wiza na miłość
07:00 Timmy i przyjaciele - animacja
07:15 Hotel Paradise
09:15 Rozwód. Walka o wszystk
10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:25 Projekt Lady
15:30 Jestem na tak - film komedia, USA, Australia, 2008, reż. Peyton Reed, wyk. Jim Carrey, Zooey Deschanel, Bradley Cooper, John Michael Higgins, Fionnula Flanagan, Terence Stamp
17:40 Niania i wielkie bum - film rodzinny, USA, Francja, Wielka Brytania, 2010, reż. Susanna White, wyk. Ralph Fiennes, Maggie Gyllenhaal

FILM SENSACYJNY



20:00 Szybcy i wściekli VI - film sensacyjny, USA, 2013, reż. Justin Lin, wyk. VinDiesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez, Tyrese Gibson
22:50 Lina - film sensacyjny, USA, 1984, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Genevieve Bujold, Dan Hedaya, Alison Eastwood, Jennifer Beck
01:05 Zbrodnia w sąsiedztwie
02:10 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

06:00 Flintstonowie **07:20** Księżniczka Łabędzi: Tajemnica zamku **08:45** Pies wampir Pewnego dnia jego 96-letni dziadek z Transylwanii umiera, zostawiając mu w spadku swojego psa, Fanga. Wkrótce Ace odkrywa, że Fang jest psim... wampirem.
10:35 Galileo **12:45** Agent XXL: Rodzinny interes **15:00** Przypadkowy mąż **17:00** Gwiazdy Kabaretu **18:00** STOP Drogówka - magazyn
19:00 Galileo **20:00** Czarownica: Bajka ludowa z Nowej Anglii Mrożący krew w żyłach horror rozgrywający się w odludnych rejonach Nowej Anglii w XVII wieku. Angielski farmer z żoną i piątką dzieci musi opuścić purytańską osadę i osiedlić się na skraju lasu. **22:00** Troje pod przykrywką **23:00** Człowiek na krawędzi **01:15** Rzeka krwi

TV Trwam

09:30 Przegląd Tygodnika „Niedziela" **09:35** Poznajemy Polskę **09:50** Muzyczne chwile **10:00** Msza Święta w I Niedzielę Adwentu pod przewodnictwem Ojca Świętego Franciszka **11:20** Juan Diego - posłaniec z Guadalupe
12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:20** Wieś - to też Polska **13:30** Papież Polak do Rodaków **14:20** Modlitwa o pokój **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Muzyczne chwile **17:30** Nowa Ewangelizacja
17:55 Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Jesteśmy katolikami **20:00** Informacje **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel

eprasa.pl f34d1db242

poniedziałek 29 listopada

TVP 1

05:20 **Przysięga** - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:10 **Elif** - serial, prod. Turcja, 2018
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
07:30 **Okiem Wiary** - magazyn
08:00 **Wiadomości**
08:10 **Pogoda poranna**
08:15 **Kwadrans polityczny**
08:40 **Ranczo** - serial obyczajowy TVP
09:35 **Komisarz Alex** - serial kryminalny TVP
10:35 **Ojciec Mateusz** - serial kryminalny TVP
11:25 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:30 **Agropogoda** - magazyn
12:35 **Magazyn Rolniczy**
12:50 **BBC w Jedynce** - Potężne orły i ich krewniacy - film

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 **Elif** - serial, prod. Turcja, 2018
15:00 **Wiadomości**
15:15 **Alarm!** - magazyn
15:35 **Gra słów. Krzyżówka**
16:05 **Przysięga** - serial obyczajowy, prod. Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?**
17:55 **Klan** - telenowela TVP
18:20 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
18:55 **Jeden z dziesięciu**
19:30 **Wiadomości**
20:10 **Alarm!** - magazyn
20:30 **Leśniczówka**
21:00 **Teatr Telewizji** - Paradiso - spektakl teatralny
22:40 **Świat bez fikcji** - Belfast
23:45 **Tulipanowa gorączka**
01:40 **Archiwista** - serial TVP
02:35 **Oficer** - serial TVP

TVP 2

05:25 **Na dobre i na złe** - serial TVP
06:25 **Niosąc pomoc** - reportaż
06:55 **Familiada** - teleturniej
07:30 **Pytanie na śniadanie**
10:40 **Panorama**
10:50 **Pytanie na śniadanie**
11:20 **Rodzinka.pl** - serial komediowy TVP
11:50 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany TVP
15:10 **Górscy ratownicy** - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2020
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

17:15 **Promyk nadziei** - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej
18:45 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 **Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
20:40 **Kulisy serialu „M jak miłość"**
20:55 **M jak miłość** - serial TVP
21:55 **Zniewolona** - serial kostiumowy
23:55 **Klient** - dramat
02:05 **O mnie się nie martw** - serial komediowy TVP
03:05 **Druga szansa** - dramat, prod. USA, 2007
05:05 **Zakończenie**

TVN

05:05 **Uwaga!** - magazyn
05:20 **Nowa Maja w ogrodzie**
05:50 **Akademia ogrodnika**
06:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
07:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 **Dzień Dobry TVN**
11:35 **Miłe wieści**
11:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
12:50 **Tajemnice miłości**
13:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:55 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarny
17:00 **Tajemnice miłości**
18:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:50 **Raport smogowy**
19:55 **Uwaga!** - magazyn
20:10 **Doradca smaku**

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 **Na Wspólnej** - serial obyczajowy, Polska
20:55 **Milionerzy**
21:35 **Totalne remonty Szelągowskiej**
22:40 **Nieobecni** - serial, Polska
23:40 **Gra o przeżycie** - film sensacyjny, USA, 1994, reż. Ernest Dickerson, wyk. Ice-T, Rutger Hauer, Gary Busey, Charles S. Dutton, F. Murray Abraham, John C. Mc Ginley
01:45 **Co za tydzień**
02:15 **Uprowadzona** - serial, USA
03:15 **Uwaga!** - magazyn
03:35 **Noc magii**
04:55 **Kto was tak urządził**

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat**
08:40 **Malanowski i Partnerzy**
09:40 **Sekrety rodziny**
10:40 **Dlaczego ja?**
11:40 **Gliniarze**
12:50 **Wydarzenia**
13:25 **Interwencja**
13:40 **Trudne sprawy**
14:40 **Dlaczego ja?**
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Pogoda**
16:15 **Interwencja**
16:30 **Na ratunek 112**
17:00 **Gliniarze**
18:00 **Pierwsza miłość**
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość Wydarzeń**
19:45 **Sport**
19:55 **Pogoda**
20:05 **MEGA HIT - Bloodshoot** Diesel wciela się w postać żołnierza, który zginął podczas akcji i został przywrócony do życia.

FILM S-F

22:35 **Pasażerowie** Podczas międzyplanetarnej podróży kosmicznej do nowego domu, na nową planetę, dwoje pasażerów - wskutek niezrozumiałych, tajemniczych okoliczności - budzi się ze snu dziewięćdziesiąt lat za wcześnie. Jim i Aurora zakochują się w sobie, wiedzą, że spędzą na pokładzie resztę życia.
01:00 **Zastępca**
03:00 **Świat według Kiepskich**
03:35 **Love Island. Wyspa miłości**
04:40 **Disco Gramy** - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

08:00 **John Ford, człowiek który wymyślił Dziki Zachód** - film dokumentalny, prod. Francja, 2018
09:10 **Menina** - dramat
11:00 **Rodzina Połanieckich** - serial TVP
12:35 **Złota kaczka** - baśń filmowa
13:30 **Pod twoimi palcami** - film animowany
13:40 **Feral** - film animowany, prod. USA, 2012
14:00 **Reżyserzy** - Victor Fleming
14:55 **We wsi gadają** - film krótkometrażowy
15:20 **Statek szaleńców** - melodramat, prod. USA, 1965
17:55 **Urodzeni artyści** - Anna Bogusz - Gazda i Rajmund Gazda
18:30 **Informacje kulturalne**
18:55 **Targowisko próżności** - serial

DRAMAT

20:00 **Kino Mocnych Wrażeń - Morderstwo na zlecenie** - dramat
22:05 **Kronos** - magazyn kulturalno-społeczny
22:40 **Panorama kina polskiego** - Zabawa zabawa - dramat
00:20 **Scena muzyczna** - Aga Derlak - koncert
01:20 **Chinatown** - film
03:40 **Informacje kulturalne**
04:10 **Sergio Leone** - portret buntownika
05:35 **Afisz kulturalny ekstra**
05:50 **Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl**
05:51 **Zakończenie**

TV Puls

06:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela
07:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
08:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
11:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela Osierocona Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówka rodziny DiCarlo i zakochuje się w synu pana domu.
12:00 **Zaklinaczka duchów** - serial fantasy
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
16:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy

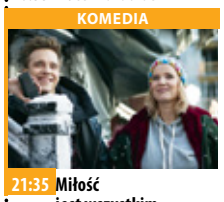
FILM AKCJI

20:00 **Poniedziałkowy Hit: Wykonać wyrok** Policjant udając skazańca przenika do więzienia, by rozwiązać zagadkę seryjnych morderstw.
21:35 **Cena powrotu**
23:45 **Kaznodzieja z karabinem**
02:25 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat** - program informacyjny prod. Polska
03:05 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
04:00 **Menu na miarę** - program kulinarny
05:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy prod. Polska

TVN 7

05:45 **Szpital**
06:40 **Rozwód. Walka o wszystko**
07:35 **Papiery na szczęście** - serial, Polska
08:10 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:15 **Rozwód. Walka o wszystko**
12:15 **Szpital** - program obyczajowy
13:15 **Szkoła** - obyczajowy
14:15 **Sąd rodzinny** - program sądowy
15:15 **Sędzia Anna Maria Wesołowska**
16:15 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
17:15 **Brzydula** - serial, Polska
17:50 **SOS Ekipy w akcji**
18:55 **19 +** - obyczajowy
19:30 **Papiery na szczęście** - serial, Polska
20:00 **Brzydula** - serial, Polska
20:35 **Hotel Paradise**

KOMEDIA



21:35 **Miłość jest wszystkim** - film komedia, Polska, 2018, reż. Michał Kwieciński, wyk. Olaf Lubaszenko, Aleksandra Adamska, Joanna Balasz, Agnieszka Grochowska, Joanna Kulig, Michal Czernecki, Eryk Lubos
00:20 **Sierota** - film horror, USA, Kanada, Francja, Niemcy, 2009, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Vera Farmiga, Peter Sarsgaard, Isabelle Fuhrmann, CCH Pounder, Jimmy Bennett
02:50 **Druga strona medalu** - talk show
03:25 **Noc magii**

TV 4

07:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kochane pieniądze **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Pamiętniki z wakacji **12:50** STOP Drogówka
14:55 Gwiazdy Kabaretu **15:55** Hardkorowy lombard **17:00** Policjantki i Policjanci **18:00** Kochane pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:05** Paragraf 78 W tajnym i - w świetle międzynarodowych traktatów nielegalnym - rosyjskim laboratorium na Morzu Arktycznym uruchomiony zostaje alarm, który może zdekonspirować tę placówkę.
23:55 W akcie desperacji Detektyw Frank Conner włamał się do komputera FBI. **02:00** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

11:45 Kolory Świętości **11:50** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz - 10 przykazań **13:10** Ivato **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie
14:30 Na przekór ciemności **15:45** Muzyczne chwile **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Nie Przelewaj **16:55** Spotkania z Lasem **17:05** Muzyczne chwile
17:30 Natura obiektywnie **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści Starego Testamentu **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

wtorek 30 listopada

TVP 1

05:15 **Przysięga** - serial
06:10 **Elif** - serial, prod. Turcja, 2018
07:00 **Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej**
07:30 **Kościół z bliska**
08:00 **Wiadomości**
08:10 **Pogoda poranna**
08:15 **Kwadrans polityczny**
08:40 **Ranczo** - serial obyczajowy TVP
09:40 **Komisarz Alex** - serial
10:35 **Ojciec Mateusz** - serial
11:25 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:30 **Agropogoda** - magazyn
12:40 **Magazyn Rolniczy**
12:55 **Natura w Jedynce** - Dziewicze lasy Karelii - film dokumentalny
14:00 **Elif** - serial, prod. Turcja
15:00 **Wiadomości**
15:15 **Alarm!** - magazyn

TELETURNIEJ

15:35 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:05 **Przysięga** - serial obyczajowy, prod. Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
17:55 **Klan** - telenowela TVP
18:20 **Remiza. Zawsze w akcji!** - serial TVP
18:55 **Jeden z dziesięciu**
19:30 **Wiadomości**
20:10 **Alarm!** - magazyn
20:30 **Leśniczówka**
21:05 **Gala Nagród Mediów Publicznych 2021**
22:20 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23:25 **Ocaleni** - reality show
00:25 **Magazyn śledczy Anity Gargas** - magazyn

TVP 2

05:30 **Na dobre i na złe** - serial TVP
06:30 **Złota Konfirmacja**
06:55 **Familiada** - teleturniej
07:30 **Pytanie na śniadanie**
10:40 **Panorama**
10:50 **Pytanie na śniadanie**
11:20 **Rodzinka.pl** - serial komediowy TVP
11:50 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany TVP
15:10 **Górscy ratownicy** - serial obyczajowy
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:15 **Promyk nadziei** - serial
18:00 **Panorama**
18:20 **Va Banque** - teleturniej

SERIAL KOSTIUMOWY

18:45 **Kozacka miłość** - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 **Barwy szczęścia** - serial obyczajowy TVP
20:40 **Kulisy serialu „M jak miłość"**
20:55 **M jak miłość** - serial TVP
21:55 **Zniewolona** - serial kostiumowy
23:55 **Ludzkie historie - Będzie bal** - film dokumentalny
00:55 **Kierowca** - film fabularny
02:40 **Klient** - dramat, prod. Iran, Francja, 2016
04:45 **Rodzinka.pl** - serial komediowy prod. TVP
05:10 **Zakończenie**

TVN

05:40 **Uwaga!** - magazyn
06:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
07:00 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 **Dzień Dobry TVN** - magazyn
11:35 **Doradca smaku**
11:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
12:50 **Tajemnice miłości**
13:55 **Ukryta prawda**
15:55 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
17:00 **Tajemnice miłości**
18:00 **Ukryta prawda**
19:00 **Fakty**
19:35 **Chyłka - oskarżenie**
19:40 **Sport**
19:50 **Pogoda**
19:55 **Raport smogowy**
20:00 **Uwaga!** - magazyn
20:15 **Doradca smaku**

SERIAL OBYCZAJOWY

20:20 **Na Wspólnej** - serial obyczajowy, Polska
21:00 **Milionerzy** - program rozrywkowy
21:35 **Ślub od pierwszego wejrzenia**
22:40 **Kuba Wojewódzki**
23:40 **Superwizjer** - magazyn reporterów
00:15 **Nieobecni** - serial, Polska
01:15 **Szadź** - serial, Polska
02:20 **Na granicy światów** - serial, USA, Wielka Brytania
03:20 **Uwaga!** - magazyn
03:40 **Noc magii**
05:00 **Kto was tak urządził**

POLSAT

06:00 **Nowy dzień z Polsat News**
08:40 **Malanowski i Partnerzy**
09:40 **Sekrety rodziny**
10:40 **Dlaczego ja?**
11:40 **Gliniarze**
12:50 **Wydarzenia**
13:25 **Interwencja**
13:40 **Trudne sprawy**
14:40 **Dlaczego ja?**
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Pogoda**
16:15 **Interwencja**
16:30 **Na ratunek 112**
17:00 **Gliniarze**
18:00 **Pierwsza miłość**
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość Wydarzeń**
20:05 **Więzień labiryntu** Chłopak, który nic nie pamięta, budzi się w środku mrocznego labiryntu rządzonego przez tajemnicze siły. Razem z innymi uwięzionymi szuka sposobu ucieczki.

FILM SENSACYJNY

22:40 **Wyspa tajemnic** Daniels przyjeżdża do znajdującego się na wyspie szpitala psychiatrycznego dla kryminalistów. To, co miało być rutynowym dochodzeniem, przeradza się w przerażającą serię niejasnych zdarzeń.
01:40 **Wilk** Pewnej zimowej nocy Will Randall - znerwicowany pracownik wydawnictwa, zostaje ugryziony przez wilka, którego wcześniej potrącił samochodem.
04:40 **Disco Gramy** - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

07:00 **Co się dzieje**
07:30 **Muzyczne poranki**
08:10 **Informacje kulturalne**
08:35 **Urodzeni artyści** - Anna Bogusz - Gazda i Rajmund Gazda - cykl reportaży
09:05 **Paryż. Śladami Chopina** - cykl reportaży
09:30 **Żeniac** - film TVP
11:00 **Rodzina Połanieckich** - serial TVP
12:30 **Koncert na 707 ulic** - program rozrywkowy
13:30 **Rita Hayworth, bogini miłości** - film dokumentalny, prod. Francja, 2019
14:40 **Awatar, czyli zamiana dusz** - film TVP
15:55 **Mayerling** - dramat
18:20 **Muzyka Skalnego Podhala** - Sabałowe
18:30 **Co dalej?**
18:55 **Targowisko próżności** - serial

FILM OBYCZAJOWY

20:00 **Świat został stworzony dla mnie** - film
21:05 **Ballet of Difference** - On Body - film fabularny
22:30 **Portrety** - Janina Niesobska - cykl reportaży
22:45 **Lekkie obyczaje** - Party, prod. Wielka Brytania
00:05 **Młoda Polska** - Czempion - krótkometrażowy
00:35 **Panorama kina polskiego** - Zabawa zabawa - dramat
02:15 **Kino nocne** - Ziarno prawdy - film kryminalny
04:15 **Harry Gruyaert** - fotograf - film dokumentalny
05:35 **Afisz kulturalny ekstra**
05:50 **Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl**

TV Puls

06:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela
07:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
08:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
11:00 **Zbuntowany anioł** - telenowela
12:00 **Zaklinaczka duchów** - serial fantasy Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagubionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę.
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
16:00 **Rodzinny interes** - serial obyczajowy
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial

FILM AKCJI

20:00 **Ostatnie zlecenie** Płatny zabójca Joe otrzymuje zadanie wyeliminowania kilku osób w Bangkoku. Trzyma się swoich, ściśle określonych zasad. Tym razem jednak potrzebuje dodatkowej osoby do pomocy, więc przyjmuje drobnego złodziejaszka Konga.
22:00 **W potrzasku**
23:30 **Spartan**
01:35 **Lombard. Życie pod zastaw** - serial obyczajowy
02:35 **Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku**
03:15 **Biesiada na cztery pory roku**

TVN 7

05:45 **Szpital**
06:40 **Rozwód. Walka o wszystko**
07:35 **Papiery na szczęście** - serial, Polska
08:05 **Miłe wieści**
08:10 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:15 **Rozwód. Walka o wszystko**
12:15 **Szpital** - program obyczajowy
13:15 **Szkoła** - obyczajowy
14:15 **Sąd rodzinny** - program sądowy
15:15 **Sędzia Anna Maria Wesołowska**
16:15 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
17:15 **Brzydula** - serial, Polska
17:50 **SOS Ekipy w akcji**
18:55 **19 +** - obyczajowy
19:30 **Papiery na szczęście** - serial, Polska
20:00 **Brzydula** - serial, Polska
20:35 **Hotel Paradise**

FILM SENSACYJNY

21:35 **Szakal** - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Francja, Niemcy, Japonia, 1997, reż. Michael Caton-Jones, wyk. Bruce Willis, Richard Gere, Sidney Poitier, Diane Venora, Mathilda May, Jack Black, J.K. Simmons, Tess Harper, Richard Lineback
00:05 **Sherlock Holmes: Gra cieni** - film sensacyjny, USA, 2011, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Noomi Rapace, Rachel McAdams, Jared Harris, Stephen Fry
02:55 **Druga strona medalu** - talk show
03:25 **Noc magii**

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kochane pieniądze **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Pamiętniki z wakacji
12:50 STOP Drogówka **14:55** Gwiazdy Kabaretu **15:55** Hardkorowy lombard **16:55** Święty **18:00** Kochane pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:05** Pod powierzchnią Grupa przyjaciół po ukończeniu liceum wyjeżdża nad odległe jezioro.
23:00 Wikingowie **01:05** Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Ucho Prezesa Prezes, w dalszym ciągu przebywając w szpitalu, żywo zainteresowany jest sytuacją w kraju i za granicą. **02:50** Trans World Sport 2021

TV Trwam

11:50 Słowo życia **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz - 10 przykazań **13:05** Ivato **13:25** Słowo życia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Śladami apostoła Pawła **15:15** Misja Bilaj **15:45** Muzyczne chwile
15:50 Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Jestem mamą **17:00** 100 cudownych miejsc na świecie **17:10** Prosto o gospodarce **17:30** Zostań Żołnierzem RP **17:45** Muzyczne chwile **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl f34d1db242

KURIER GMIN
TYGODNIK POWIATU WOŁOWSKIEGO

środa 1 grudnia

TVP 1

05:20 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Rodzinny ekspres - Ksiądz Macha nowym błogosławionym
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Remiza. Zawsze w akcji! - serial TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Rok w ogrodzie Extra
12:55 Natura w Jedynce

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela TVP
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Wielki Test o Bezpieczeństwie na Drodze
22:30 Historia bez tajemnic
23:40 Najgorszy koszmar

TVP 2

05:25 Na dobre i na złe - serial TVP
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Familiada - teleturniej
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2018
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

17:15 Promyk nadziei - serial, prod. Turcja, 2019
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:40 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale
20:55 Na dobre i na złe - serial TVP
21:55 Zniewolona - serial
23:55 A jednak miłość! - komedia obyczajowa, prod. USA, 2017
01:35 Deep State: tajny układ
02:40 Robolove - film dokumentalny
03:45 Za marzenia - serial TVP

TVN

06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:35 Doradca smaku
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:50 Tajemnice miłości
13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:00 Tajemnice miłości
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Raport smogowy
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
21:35 Ostatnia misja USS Indianapolis - film wojenny, USA, 2016, reż. Mario Van Pebbles, wyk. Nicolas Cage
00:15 Nigdy w życiu! - film komedia, Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Danuta Stenka, Artur Żmijewski, Joanna Brodzik, Jan Frycz, Marta Lipińska, Krzysztof Kowalewski, Joanna Jabłczyńska, Rafał Królikowski, Kinga Preis, Katarzyna Bujakiewicz
02:25 Mam talent - program rozrywkowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze - serial obyczajowy
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Świat według Kiepskich

KOMEDIA

21:05 Sami Swoi
Jedna z najpopularniejszych polskich komedii to opowieść o dwóch zwaśnionych rodach: Pawlaków i Karguli, którzy zostają przesiedleni po wojnie z Kresów na Śląsk. Rodziny oprócz wspólnej tradycji i przyzwyczajeń, przenoszą ze sobą dawny spór o miedzę.
23:00 Nie zadzieraj z fryzjerem
01:20 Wariackie święta
03:35 Love Island. Wyspa miłości
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
08:00 Co dalej? - program publicystyczny
08:30 Do dzieła - magazyn
08:50 Portrety - Janina Niesobska - cykl reportaży
09:05 Jutro idziemy do kina - film fabularny
11:00 Siedlisko - serial TVP
13:05 Komitet - film krótkometrażowy, prod. Norwegia, Szwecja, 2016
13:30 Rzeczpospolita modernistyczna - Architektura Mieszkaniowa Luksusowa
14:10 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Illg - magazyn
14:40 Zielone kasztany - film obyczajowy
16:15 Franciszek, kuglarz boży - dramat
17:50 Mieszczanie żywieccy - Dorota i Andrzej - cykl dokumentalny
18:30 Informacje kulturalne

SERIAL KOSTIUMOWY

18:55 Nędznicy - serial kostiumowy
20:00 Na wschód od Hollywood - Yalda, noc przebaczenia - dramat
21:35 Paryż. Śladami Chopina - cykl reportaży
21:55 Więcej niż fikcja - Miasto Smogu - film
23:00 Jazz - Leszek Możdżer & Holland Baroque
00:25 Informacje kulturalne
01:00 Lekkie obyczaje - Party
02:20 Paryż. Śladami Chopina - cykl reportaży
02:50 Kino nocne - Boisko bezdomnych - film
05:05 Byłem generałem Wehrmachtu - film
05:35 Afisz kulturalny ekstra
05:50 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł - telenowela
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Zbuntowany anioł - telenowela
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Grizzly
Alaska. Dwóch skłóconych braci jednoczy siły przeciwko niedźwiedziowi grizzly, który terroryzuje ich rodzinne strony.

FILM AKCJI

22:00 Dzielnica strachu - film akcji
00:00 Prawo zemsty
Kiedy żona i córka Clyde'a Sheltona zostają brutalnie zamordowane, a ich zabójca unika kary, bohater przygotowuje plan zemsty nie tylko na oprawcach, ale i wymiarze sprawiedliwości.
02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji

TVN 7

05:40 Szpital
06:35 Rozwód. Walka o wszystko
07:35 Papiery na szczęście - serial, Polska
08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:15 Rozwód. Walka o wszystko
12:15 Szpital - program obyczajowy
13:15 Szkoła - obyczajowy
14:15 Sąd rodzinny - program sądowy
15:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska
16:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:15 Brzydula - serial, Polska
17:50 SOS Ekipy w akcji
18:55 19 + - obyczajowy
19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska
20:00 Brzydula - serial, Polska
20:35 Hotel Paradise

FILM OBYCZAJOWY

21:35 Dopóki piłka w grze - film obyczajowy, prod. USA, 2012, reż. Robert Lorenz, wyk. Clint Eastwood, Amy Adams, Justin Timberlake, John Goodman, Robert Patrick
23:50 Żółtodzioby - film wojenny, prod. USA, 2017, reż. Alexandre Moors, wyk. Jennifer Aniston, Alden Ehrenreich, Toni Collette, Tye Sheridan, Jack Huston, Mikey Collins
02:00 Zbrodnia w sąsiedztwie
03:05 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

TV 4

07:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kochane pieniądze **10:50** Hardkorowy lombard
11:50 Święty **12:55** Pamiętniki z wakacji **13:55** STOP Drogówka **15:55** Hardkorowy lombard **16:55** Święty **18:00** Kochane pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:05** Lodowi żołnierze Naukowiec Andrew Malraux współpracuje z koncernem naftowym prowadzącym poszukiwania ropy na Archipelagu Arktycznym. **23:05** Bez litości Pisarka Jennifer Hills wynajmuje położoną w lesie chatę, by pracować nad nową książką. **01:25** Śmierć na 1000 sposobów **01:55** Królowie australijskiego lombardu **02:25** Disco Polo Life

TV Trwam

11:00 Po co nam wykopaliska **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Mojżesz **13:15** Muzyczne chwile **13:25** Kolory Świętości **13:30** Msza święta z Jasnej Góry
14:20 100 cudownych miejsc **14:30** Sanktuarium świętej Anny w La Palud **15:25** Orłem być... **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Wyszyński - historia
16:55 Święty na każdy dzień **17:00** Po stronie prawdy **17:30** Rykoszetem **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel **21:20** Informacje dnia

czwartek 2 grudnia

TVP 1

05:20 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja
06:10 Elif - serial, prod. Turcja, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Program katolicki
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
11:25 Kasta - W dobrych rękach - serial paradokumentalny TVP
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 To się opłaca - magazyn
12:50 Natura w Jedynce - Sekretne życie

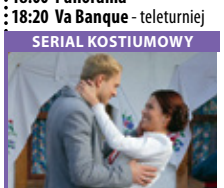
SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2018
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela TVP
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leśniczówka
21:00 Na sygnale - serial
21:35 Sprawa dla reportera
22:35 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
23:05 Magazyn kryminalny
24:00 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

05:30 Na dobre i na złe
06:25 Smaki świata - pośród mórz - magazyn
06:55 Familiada - teleturniej
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:25 Smaki świata - pośród mórz - magazyn
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Promyk nadziei - serial
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL KOSTIUMOWY



18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja
19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
20:40 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton
20:55 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP
21:55 Zniewolona - serial kostiumowy
23:55 Kurier - film akcji, prod. USA, 2012
01:40 A jednak miłość! - komedia obyczajowa, prod. USA, 2017
03:10 Bankowa gra
04:05 Art Noc - Scena muzyczna - Sebastian Wypych - „Polska Enter" - koncert
05:00 Zakończenie

TVN

05:40 Uwaga! - magazyn
06:00 Ukryta prawda
07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN magazyn
11:35 Doradca smaku
11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:50 Tajemnice miłości
13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:00 Tajemnice miłości
18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Raport smogowy
19:55 Uwaga! - magazyn
20:10 Doradca smaku

SERIAL OBYCZAJOWY

20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy
22:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
23:10 Operacja Dunaj - film komedia, Polska, Czechy, 2009, reż. Jacek Głomb, wyk. Tomasz Kot, Zbigniew Zamachowski, Maciej Stuhr, Jiří Menzel, Przemysław Bluszcz, Eva Holubová
01:20 Ślub od pierwszego wejrzenia
02:25 Kobieta na krańcu świata
03:00 Superwizjer - magazyn
03:40 Noc magii
05:05 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Inna kobieta
Główna bohaterka, zaradna prawniczka odkrywa, że jej partner ma żonę. Kobiety zaprzyjaźniają się i łączą siły, by dokonać zemsty na niewiernym mężczyźnie.

FILM OBYCZAJOWY

22:35 Siostry
Maggie i Rose Feller to dwie siostry, których poza więzami rodzinnymi nic nie łączy. Maggie z trudem ukończyła szkołę średnią i żyje w przekonaniu, że jej największym atutem jest to, że podoba się mężczyznom. Nie ma stałej pracy i mieszka kątem u przyjaciół i znajomych.
01:15 Gloria
Gloria po trzyletniej odsiadce w więzieniu na Florydzie wraca do Nowego Jorku, by rozprawić się z przeszłością.
03:40 Love Island. Wyspa miłości - program rozrywkowy

TVP Kultura

08:00 Informacje kulturalne
08:30 Niedziela z... Mateuszem Pospieszalskim
09:25 Franciszek, kuglarz boży - dramat
11:00 Siedlisko - serial TVP
13:05 Czarny charakter - film krótkometrażowy
13:30 Wydarzenie aktualne
13:45 Mieszczanie żywieccy - Dorota i Andrzej
14:25 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
14:55 Komedia to nie zabawa. Jiri Menzel - film dokumentalny
16:30 Duże zwierzę - film obyczajowy
17:50 Rzeczpospolita modernistyczna
18:30 Co dalej?
18:55 Nędznicy - serial kostiumowy
20:00 Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu

KOMEDIODRAMAT

20:05 Czwartkowy klub filmowy - Kwiat mojego sekretu - komediodramat
22:00 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Lady Fiona Carnarvon - rozmowa
22:35 Barbara Hannigan. Warto ryzykować - film
23:45 Co dalej?
00:20 Na wschód od Hollywood - Yalda, noc przebaczenia - dramat
02:00 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Lady Fiona Carnarvon - rozmowa
02:40 Kino nocne - Salvador Allende - film dokumentalny, prod. Francja, 2004
04:35 Teledysk
05:35 Afisz kulturalny ekstra
05:50 Zakończenie

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł - telenowela
07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
11:00 Zbuntowany anioł - telenowela
12:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań.

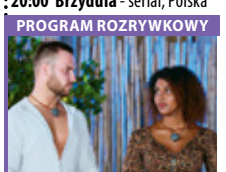
SERIAL OBYCZAJOWY

16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Pożyczony narzeczony
22:10 Ekstrakt
00:00 Charlie Cykor
02:05 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:00 Wojciech Cejrowski. Boso - Teksas
03:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Rodzinny interes

TVN 7

05:40 Szpital
06:35 Rozwód. Walka o wszystko
07:35 Papiery na szczęście - serial, Polska
08:05 Miłe wieści
08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:15 Rozwód. Walka o wszystko
12:15 Szpital - program obyczajowy
13:15 Szkoła - obyczajowy
14:15 Sąd rodzinny - program sądowy
15:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska
16:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:15 Brzydula - serial, Polska
17:50 SOS Ekipy w akcji
18:55 19 + - obyczajowy
19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska
20:00 Brzydula - serial, Polska

PROGRAM ROZRYWKOWY



20:35 Hotel Paradise - program rozrywkowy
21:35 Zemsta cieciów - film komedia, USA, 2011, reż. Brett Ratner, wyk. Eddie Murphy, BenStiller, Casey Affleck, Alan Alda, Matthew Broderick, Judd Hirsch, Tea Leoni
23:45 To skomplikowane - film komedia, USA, Japonia, 2009, reż. Nancy Meyers, wyk. Meryl Streep, Steve Martin, Alec Baldwin, John Krasinski, Lake Bell, Mary Kay Place, Rita Wilson
02:20 Druga strona medalu - talk show
03:00 Noc magii

TV 4

06:00 Gliniarz i prokurator **07:00** Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kochane pieniądze **10:50** Hardkorowy lombard
11:50 Święty **12:55** Pamiętniki z wakacji **13:55** STOP Drogówka **15:55** Hardkorowy lombard **16:55** Święty **18:00** Kochane pieniądze **19:00** Policjantki i Policjanci
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:05** Igrzyska na kacu Kumple Douga organizują mu wieczór kawalerski. **22:55** Dziewiąta ofiara Do opanowanego modą XIX-wiecznego Sankt Petersburga przyjeżdża angielska jasnowidz Olivia Reed. Jej seanse budzą ogromne zainteresowanie i wkrótce wszystkie bilety są wyprzedane. **00:55** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

09:30 Po stronie prawdy **10:00** Informacje dnia **10:15** Rozmowy niedokończone **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:00** Muzyczne chwile
13:20 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela" **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Cud Prawdy **15:05** Nowy kształt wiary - katolicyzm **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Z wędką nad wodę w Polskę i Świat **16:35** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu
19:25 Akademia pro-life **19:30** Przyjaciele i bohaterowie **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnogórski

eprasa.pl f34d1db242

Ku pamięci porucznika Alojzego Krzaczkowskiego

Miły gest zrobiła organizacja Cichociemnych z Brzegu Dolnego. Uczciła pamięć zmarłego kombatanta, zasłużonego działacza.

30 października w siedzibie Organizacji Cichociemni miała miejsce uroczystość nadania harcówce imienia porucznika Alojzego Krzaczkowskiego, wieloletniego Prezesa Związku Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych, Koło Nr 4 w Brzegu Dolnym. Pan Alojzy był też Sybirakiem, harcerzem i żołnierzem 17 Pułku Piechoty II Armii Wojska Polskiego czytamy na facebooku Cichcemnych. Pamiątkową tablicę odsłonił syn Pana Alojzego, Pan Waldemar Krzaczkowski, który na uroczystość przyjechał wraz z żoną. Po uroczystości odbyło się spotkanie z harcerzami i kadrą instruktorską.

red

Wołowska Spółdzielnia Mieszkaniowa
z siedzibą przy ul. T. Kościuszki 17e, 56-100 Wołów

OGŁASZA PRZETARG USTNY W FORMIE LICYTACJI

Na sprzedaż lokalu garażowego nr 22 o powierzchni użytkowej 16,24 m² położonego na działce nr dz. 6/65 Am-47 przy ul. Zaułek Zielony w Wołowie wraz z udziałem wynoszącym 1/12 w prawie użytkowania wieczystego działek nr 6/56, nr 6/57, 6/58, 6/59, 6/60, 6/61, 6/62, 6/63, 6/64, 6/65, 6/66 oraz 6/67 oraz we wspólnych częściach budynku znajdującego się na tych działkach, dla których prowadzona jest księga wieczysta nr WR1L/00042175/4.

Przetarg odbędzie się w dniu 10.12.2021 r. w siedzibie Spółdzielni przy ul. Kościuszki 17e w Wołowie o godz. 9.00

Cena wywoławcza do przetargu wynosi 19.856,00 zł słownie: dziewiętnaście tysięcy osiemset pięćdziesiąt sześć złotych 00/100 (cena netto). Do ceny uzyskanej w wyniku licytacji zostanie doliczony podatek VAT w obowiązującej wysokości 23%.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej na konto Wołowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w **PKO BP S.A. nr 13 1020 5242 0000 2902 0016 9151**, do dnia 08.12.2021 r. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na powyższy rachunek bankowy. Wniesienie wadium przez oferenta oznacza, że zapoznał się z treścią Regulaminu Sprzedaży Nieruchomości WSM oraz akceptuje jego postanowienie.

Złożenie do dnia 10.12.2021 r. do godz. 8.30 oświadczenia o zapoznaniu się i przyjęciu szczegółowych warunków przetargu i zapoznaniu się z przedmiotem przetargu. **Minimalny krok postąpienia wynosi 1.000,00 zł.**

Z Regulaminem sprzedaży nieruchomości WSM oraz oświadczeniem należy zapoznać się w siedzibie Wołowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w godzinach jej pracy tj. w godz. 8.00-14.00 po wcześniejszym uzgodnieniu terminu, lub na stronie internetowej **www.wsm-wolow.pl**

Garaż można oglądać po wcześniejszym uzgodnieniu terminu telefonicznie z **Panem Damianem Boczoń tel. 71 389 14 05 lub 662-236-818.**

Wadium wniesione przez oferentów, których oferty nie zostaną przyjęte, zostanie zwrócone niezwłocznie po zatwierdzeniu wyników przetargu przez Zarząd Spółdzielni, nie później niż w ciągu 7 dni.

Wadium wniesione przez oferenta, którego oferta zostanie przyjęta, będzie zaliczone na poczet ceny lokalu.

Oferent powinien posiadać na przetargu dokumenty potwierdzające jego tożsamość, a w przypadku reprezentowania osoby trzeciej dokumenty stwierdzające uprawnienie do reprezentowania tej osoby.

Oferent, którego oferta zostanie przyjęta traci prawa wynikające z przyjęcia jego oferty, a wpłacone przez niego wadium przepada na rzecz Spółdzielni, w przypadku gdy oferent ten nie zapłaci całej ceny sprzedaży we wskazanym terminie lub uchyli się od zawarcia umowy.

Koszty wyceny nieruchomości, dokumentacji niezbędnej do zawarcia umowy sprzedaży oraz koszty jej zawarcia w całości pokrywa nabywca.

Osobą uprawnioną do kontaktu z oferentami jest **Pan Jacek Bejnar**
tel. 71 389 24 06 lub 660-747-671.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu lub jego odwołania bez podania przyczyny.

Obchody z okazji 50 - lecia powołania Klubu Prasy i Książki „RUCH" w Warzęgowie

Z okazji 50 - lecia powołania Klubu Prasy i Książki „RUCH" w Warzęgowie, który został otwarty 16.10.1971 r. byłe Gospodynie Klubu, przewodniczący Społecznej Rady Klubu oraz działacze Związku Młodzieży Wiejskiej spotkali się w Klubie Ludowym „BIESIADA", który jest kontynuatorem byłego klubu oraz Wiejskiego Ośrodka Kultury. Z zainteresowaniem oglądnięto film z działalności nakręcony na taśmie 8 mm, kroniki i zdjęcia. Miło było powspominać

dokonania z naszej młodości, a także z obecnej działalności.

red

eprasa.pl f34d1db242

DOROTA BEREZA BRĄZOWĄ MEDALISTKĄ

– Fantastyczna walka z dogrywką. Świetnie przygotowane techniki walki. Siła, determinacja i zabrakło tak niewiele. Wołów dumny – informuje Wołowski Klub Karate Kyokushinkai. – Ten sukces jest wisienką na torcie z okazji 30lecia Klubu. Gratulujemy Zawodniczce i Trenerowi. Środowisko sportowców wie ile potu trzeba było wycisnąć. Dziękujemy wszystkim Zawodnikom uczestniczącym w przygotowaniu Doroty. To jest również Wasz sukces. Gratulujemy Rodzinie Doroty Berezy.

I jeszcze jeden świetny wynik. Wychowanek sensei Bogusława Bolanowskiego Arkadiusz Szir, pochodzący z naszej gminy również zdobył brązowy medal. **inf**

Po pracy zjedli ziemniaka

Mieszkańcy Siodłkowic zakasali rękawy i w ramach czynu społecznego własnoręcznie rozebrali schody znajdujące się przy świetlicy. Montaż i wykonanie nowych, metalowych schodków wejściowych pokrył fundusz sołecki. Koszt nowych stopni to 2 tys. zł. Pani Sołtys Siodłkowic zorganizowała dla zaangażowanych w tę akcję osób ognisko. Mieszkańcy Siodłkowic integrowali się przy cieple płomieni, a w ramach podziękowania każdy z uczestników mógł upiec i zjeść ziemniaka. **dz**

Skierowanie na test bez wychodzenia z domu!

Na dzień 23.11. 2021 r. w Polsce stwierdzono 3 377 698 zakażeń, zmarło 81 228 (od początku pandemii). Dobowy wzrost zakażeń na ten dzień w całym okraju wyniósł 19 936, zmarło 398 osób.

Powiat wołowski- zakażenia

Na dzień 23.11.2021 r. w powiecie wołowskim odnotowano 40 zakażeń. Zakażenie na 10 tysięcy mieszkańców wyniosło 8.56. W Województwie na ten dzień powiat wołowski był na trzecim miejscu- przed nami miasto Wrocław 315 zakażeń, powiat wrocławski- 63 zakażenia.

Szpital w Wołowie znów jest covidowy.

Przypominamy, że od 8 listopada 2021 r. szpital w Wołowie ponownie stał się szpitalem covidowym – jednoimiennym. W ramach dostępu do świadczeń medycznych działają:
- Przychodnia w Wołowie i Brzegu Dolnym (zarówno POZ, AOS oraz nocna i świąteczna opieka zdrowotna),
- Oddział Chirurgii Ogólnej oraz Izba Przyjęć w Brzegu Dolnym,- Rehabilitacja Ambulatoryjna i Dzienna w Wołowie,
- Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy w Wołowie.

Oddziały rehabilitacji ogólnoustrojowej oraz neurologicznej zostały tymczasowo przeniesione do szpitala w Brzegu Dolnym.

Do szpitala w Wołowie mogą zgłaszać się tylko pacjenci z potwierdzonym zakażeniem wirusa SARS-CoV-2.

Skierowanie na test bez wychodzenia z domu!

Teraz możesz zapisać się na test na koronawirusa przez internet. Dotyczy to zarówno osoby dorosłej jak i dziecka. Wystarczy wejść na stronę www.gov.pl na zakładkę: Koronawirus- informacje i zalecenia, a tam kliknąć w: Zapisz się na test na koronawirusa. Tam musimy wypełnić stosowny formularz kwalifikacyjny (logując się Profil Zaufany) odpowiadając na pytania dotycząca między innymi naszego samopoczucia. Zlecenie na test możemy uzyskać on-line lub w rozmowie telefonicznej z konsultantem. Wszystko trwa kilka minut, bez wizyty u lekarza. Najczęściej test wykonuje się na drugi dzień.

Punkt wymazowy

Punkt wymazowy znajduje się przed budynkiem Przychodni Rejonowo- Specjalistycznej w Brzegu Dolnym (Al. Jerozolimskie 28). Rejestracja odbywa się bezpośrednio w punkcie wymazowym.

Pobieranie próbek (wymazów) od 22.11.2021 r. do odwołania odbywa się od poniedziałku do piątku od godziny 7:00 do godziny 11:00

Wyjątek stanowią dni od 26.11.2021r. do 28.11.2021r. (piątek, sobota, niedziela)

Pobieranie próbek (wymazów) odbywa się od godziny 15:00 do godziny 18:00

Gdzie można się szczepić?

Brzeg Dolny- Punkt szczepień powszechnych, Wilcza 10, 56-120, tel. 713808037
Punkt szczepień - Dolnobrzeskie Specjalistyczne Centrum Medyczne, Wilcza 6, tel. 713190067
Wołów- Punkt szczepień populacyjnych, Inwalidów Wojennych 13, 713895360
Przychodnia Rejonowo- Specjalistyczna, Piłsudskiego 34, tel. 713199907
Gemini-Med Sp. z o.o., Trzebnicka 20/4, tel. 713897990
Wińsko- Punkt szczepień populacyjnych, Krzelów 49, tel. 713899181
Punkt szczepień populacyjnych, pl. Wolności 13, tel. 713898025
Punkt szczepień populacyjnych, Głębowice 32, tel. 713890492

KaTa

Dzień Życzliwości

„Niejeden sprzyja ludziom, których nigdy nie widział, lecz przypuszcza, że są prawi lub pożyteczni; i może się zdarzyć, że ktoś z nich odwzajemnia to uczucie. Tacy ludzie są tedy, jak się zdaje, wzajemnie sobie życzliwi".

To słowa Arystotelesa wyjaśniającego pojęcie życzliwości.

21 listopada to Światowy Dzień Życzliwości. Wrocław w tym roku świętował go 16 raz. Obchody odbyły się pod hasłem-Uśmiech, podaj dalej.

Badania dowodzą, że nawet niewielki uśmiech może zmienić wiele. Co więcej, uśmiech wpływa nie tylko pozytywnie na osobę, do której jest kierowany ale także na osobę uśmiechającą się. Uśmiechanie się przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Jedną z nich jest zwiększenie odporności, co jest nie do przecenienia w tych trudnych czasach. Jeżeli pójdziemy za Arystotelesem i założymy,że każdy z nas ma w sobie pozytywny pierwiastek, dołożymy to, co mówią inni filozofowie (każdy z nas pragnie być szczęśliwy i nie chce cierpienia) łatwiej będzie nam się do siebie uśmiechać. Niech święto życzliwości trwa cały rok!

Bożena Serafin

Do piłkarskich rozgrywek na Dolnym Śląsku (od 4.ligi do klasy B) przystąpiło w sumie 577 drużyn, a na powiatowych boiskach (klasa B) o rankingowe punkty walczyło 277 z nich. Z wszystkich regionalnych ekip tylko 8 (1,3%) grało na tyle skutecznie, że każdy ich występ kończył się zwycięstwem. W gronie tym po jesiennej rudzie rywalizacji znalazł się dolnobrzeski Rokita, który na piłkarską mapę regionu wraca z przytupem.

ROKITA WYKONAŁ ZADANIE

PIŁKA NOŻNA. KLASA B

Za nami *jesienna* odsłona piłkarskiej rywalizacji na regionalnych boiskach w sezonie 2021/2022. Wprawdzie to dopiero półmetek, ale rezultaty uzyskane przez poszczególne zespoły z pewnością pozycjonują je przed pierwszym wiosennym gwizdkiem arbitra. Wszystkie **112** drużyn, które latem rozpoczęły rywalizację na boiskach klasy **B** podzielonych zostało na **9** grup, w których futbolowa walka toczy się oczywiście o awans na wyższy szczebel, czyli do klasy **A**. W trwających zmaganiach pewni piłkarskiej *promocji* mogą być mistrzowie poszczególnych grup, ale ekipy za ich plecami również powinny mocno pracować na swój czerwcowy wynik, gdyż w celu *uzupełnienia* wyższego poziomu awans może stać się udziałem także wicemistrzów.

W ostatnie dekadzie z mistrzowskich tytułów *8.ligi* po zakończeniu rywalizacji we wrocławskiej 1.grupie - w której najczęściej grały nasze drużyny, cieszyć się mogli kibice **10** ekip, a **8** z nich reprezentowało powiat wołowski. Dwukrotnie na premiowanym awansem miejscu kończyły zespoły krzelowskiej Komety oraz Pogoni Wińsko, a chociaż ze zwycięstwa w rozgrywkach cieszono się także w Starym Wołowie, to jednak Herosi na **A**-klasowych boiskach nie zagrali, gdyż klub zrezygnował z *konsumpcji* tego historycznego sukcesu - co już w kolejnym sezonie znalazło swoje uzasadnienie na murawach klasy **B**, gdyż osłabiona personalnie drużyna zajęła dopiero 11.pozycję.

SEZON 2011/2012				
1.	Kometa Krzelów	22	**53**	63-21
SEZON 2012/2013				
1.	KP II Brzeg Dolny	24	**68**	154-30
2.	Pogoń Wińsko	24	**61**	139-43
SEZON 2013/2014				
1.	Odra Stary Dwór	16	**34**	58-19
SEZON 2014/2015				
1.	Pogoń Wińsko	22	**60**	118-34
SEZON 2015/2016				
1.	Orla Korzeńsko	26	**61**	82-26
SEZON 2016/2017				
1.	Victoria Orzeszków	26	**69**	132-32
2.	Odra Lubiąż	26	**67**	101-18
SEZON 2017/2018				
1.	Herosi Stary Wołów	24	**56**	81-38
SEZON 2018/2019				
1.	Kometa Krzelów	26	**71**	126-32
SEZON 2019/2020				
1.	Sparta Miłcz	13	**33**	52-21
SEZON 2020/2021				
1.	Czarni Białków	25	**62**	109-31

Piłkarze ze Starego Wołowa w bieżących rozgrywkach również nie należą do tych ekip, które wyznaczają poziom rywalizacji, ale - co cieszy, rolę tę wzięły na siebie inne drużyny z naszego powiatu. Pierwszy gwizdek trwających rozgrywek wybrzmiał jednak w Starym Wołowie, gdzie Herosi podejmowali rywali z Borzęcina (**0-3**), ale jako pierwszy na listę strzelców w jesiennych zmaganiach wpisał się **Mateusz Maślejak** z głębowickiego Zrywu, który już w 5.minucie rywalizacji z Odrą Uraz wyprowadził swoją drużynę na prowadzenie (**4-0**). Inauguracja sezonu najefektowniej wyglądała w wykonaniu drużyn z Krzelowa (**8-0** vs. Ruch Warzęgowo) oraz dolnobrzeskiego Rokity (**6-0** vs. Pirania Radziądz) i obie te ekipy wyznaczały w 1.rundzie poziom rywalizacji, w bezpośrednim starciu spotykając się dopiero na zakończenie rundy w 13.kolejce i wówczas występująca w roli gospodarza Kometa musiał uznać wyższość piłkarzy z Brzegu Dolnego (**2-4**), którzy futbolową zimę spędzą w *fotelu* lidera.

Nie jest niespodzianką, że najlepszym strzelcem ligi okazał się krzelowianin Dominik Chylak (średnio 2,91 trafienia na mecz), który zdobył ponad połowę (57%) bramek Komety.

TABELA 1.gr. wrocławskiej klasy B				
1.	**ROKITA BRZEG D.**	12	**36**	79-8
2.	**KOMETA KRZELÓW**	12	**30**	61-13
3.	Pirania Radziądz	12	**27**	57-29
4.	**OLIMPIA GODZIĘCIN**	12	**22**	32-21
5.	Orkan Borzęcin	12	**21**	27-18
6.	**KS BRZEG DOLNY**	12	**20**	47-37
7.	**ZRYW GŁĘBOWICE**	12	**18**	33-41
8.	Lech Barkowo	12	**15**	26-38
9.	KS Piotrkowice	12	**11**	34-44
10.	**KUSY POGALEWO W.**	12	**10**	34-43
11.	**RUCH WARZĘGOWO**	12	**10**	24-69
12.	Odra Uraz	12	**3**	16-63
13.	**HEROSI ST. WOŁÓW**	12	**2**	12-58

Powracający na piłkarską *scenę* zespół Rokity zgromadził więc jesienią komplet rankingowych punktów i wydaje się murowanym kandydatem do awansu. Podopieczni trenera **Krystiana Sawko** są najskuteczniejszą drużyną ligi (średnia zdobytych goli **6,58**), mają szczelną defensywę (**0,66** straconej bramki w meczu) i dysponują piłkarskim potencjałem, który mógłby już teraz zagwarantować drużynie co najmniej pozycję w czołówce wyższego szczebla zmagań. Takimi wynikami w minionej dekadzie nie mogła pochwalić się żadna z liderujących ekip - choć nieco skuteczniejsi (7,18) po jesiennych miesiącach 2012 roku byli gracze *rezerw* dolnobrzeskiego KP, ale pamiętać należy, że listopadowe przodownictwo w rankingu nie gwarantuje oczywiście radości z awansu w czerwcu. Wprawdzie tylko zespoły z Orzeszkowa i Godzięcina we wcześniejszych latach *zgubiły* wiosną pozycję lidera oraz awans i chociaż nie wydaje się, aby takie rozczarowanie spotkało także piłkarzy Rokity, to jednak w rundzie rewanżowej trzeba będzie jeszcze potwierdzić swoją klasę.

JESIEŃ				
SEZON 2011/2012				
1.	Kometa Krzelów	11	**27**	32-9
SEZON 2012/2013				
1.	KP II Brzeg Dolny	11	**29**	79-12
2.	Odra Stary Dwór	11	**27**	58-14
3.	Pogoń Wińsko	11	**25**	54-26
SEZON 2013/2014				
1.	Victoria Orzeszków	8	**19**	26-11
3.	Odra Stary Dwór	8	**15**	29-9
SEZON 2014/2015				
1.	Pogoń Wińsko	11	**30**	67-13
SEZON 2015/2016				
1.	Orla Korzeńsko	13	**31**	40-15
SEZON 2016/2017				
1.	Victoria Orzeszków	13	**33**	74-15
2.	Orkan Borzęcin	13	**31**	54-20
3.	Odra Lubiąż	13	**28**	57-12
SEZON 2017/2018				
1.	Olimpia Godzięcin	12	**25**	44-28
2.	Herosi Stary Dwór	12	**24**	42-24
SEZON 2018/2019				
1.	Kometa Krzelów	13	**34**	54-16
SEZON 2019/2020				
1.	Sparta Miłcz	13	**33**	52-21
SEZON 2020/2021				
1.	Czarni Białków	14	**37**	63-15

Zanim jednak rozpocznie się wiosenna walka o ligowe punkty zobaczmy, jak przedstawiają się statystyki tej części sezonu, która już za nami. Do rywalizacji w 1.grupie wrocławskiej klasy B zgłoszonych zostało 14 drużyn, ale 2.drużyna dolnobrzeskiego KP nie przystąpiła do rozgrywek. Od 29 sierpnia co tydzień mogliśmy więc śledzić po 6 spotkań w każdej serii (78 zaplanowanych) i rozegrano w zasadzie wszystkie, choć rezultat konfrontacji w Pogalewie Wlk. pomiędzy tamtejszym Kusym a Olimpią Godzięcin (wynik z boiska **0-2**) został ostatecznie zweryfikowany jako walkower dla gości. W rozegranych i regulaminowo *zaliczonych* spotkaniach padło w sumie **479** goli, co dało średnią **6,22** trafienia na spotkanie.

Rekordowe zwycięstwo odnieśli gracze Rokity 3 października (6.kolejka) w Urazie, gdzie w *rozmiarze* **12-0** pokonali tamtejszą Odrę, a pod koniec miesiące rezultat ten powtórzyli w konfrontacji z KS Piotrkowice (10.kolejka). Najwięcej bramek oglądali jednak kibice, którzy w Święto Niepodległości wybrali się do Warzęgowa, a tam miejscowy Ruch okazał się niezwykle gościnny dla piłkarzy dolnobrzeskiego KS (**2-11**). W 11.kolejce natomiast kompletnie nie udał się wyjazd do Radziądza Herosom, których w listopadowe popołudnie jeszcze mocniej *obgryzła* tamtejsza Pirania (**1-12**). W **11** spotkaniach o końcowym rozstrzygnięciu decydowało **1** trafienie, a w **5** z tych pojedynków przesądzało ono o podziale punktów. Atut własnej murawy gospodarze wykorzystywali w pełni **36** razy (46%), zaś futbolowe eskapady pełnią szczęścia dla gości kończyły się **32** razy (41%).

Jak już wyżej wspomniano - najskuteczniejszym zespołem jesiennej rywalizacji był Rokita, zaś najwięcej problemów z przejściem defensywnych *zasieków* rywali mieli zamykający tabelę starowołowscy Herosi, którzy średnio zdobywali **1** gola w meczu. Ligowe strzelanie rozpoczęło się w Urazie, a w 1.serii pojedynków kibice obejrzeli **31** goli. Rekordowa pod tym względem była dopiero 10.kolejka, kiedy to padło **49** goli (średnio **8,16** na spotkanie). Być może było to swoiste odreagowanie piłkarzy na pewną *posuchę* tydzień wcześniej, kiedy to kibice obejrzeli w sumie **25** trafień (**4,16**).

Jako pierwszy na listę strzelców wpisał się wspomniany wyżej napastnik Zrywu, a później jego wyczyn przynajmniej raz powtórzyło jeszcze **134** zawodników, czyli na każdego strzelca wypada średnio **3,54** trafienia. Dorobek ten oczywiście nie rozłożył się proporcjonalnie, gdyż zdecydowanie najczęściej ze zdobytego gola cieszył się **Dominik Chylak** z krzelowskiej Komety, który do siatki bramki rywala trafiał **35** razy. Jego strzeleckie umiejętności z pewnością na długo utkwiły w głowie **Sebastiana Siwka**, który 19 września stanął pomiędzy słupkami bramki dolnobrzeskiego KS i po uderzeniach *jesiennego* króla strzelców **8** razy wyciągał piłkę z siatki. Meczowy rekord krzelowianina niemal wyrównał w Urazie **Marcin Berestecki**, który już po 7 minutach konfrontacji z Odrą miał na swoim koncie *hat-trick'a*, ale ostatecznie skończyło się na *tylko* **7** trafieniach. Obaj napastnicy - podobnie jak ich ekipy, mieli walczyć o snajperską *koronę* i rzeczywiście obaj znaleźli się na strzeleckim podium. Jesienią lepszy okazał się gracz Komety, a na najniższy stopień *pudła* zawodnika Rokity zepchnął **Miłosz Muzyka** z Radziądz, zapisując na swoim koncie **22** gole i wyprzedzając dolnobrzeżanina zaledwie o trafienie.

Jesiennymi trofeami podzieliły się więc zespoły z naszego powiatu, choć oczywiście nie wszystkim szło tak koncertowo. Po 1.rundzie - mimo, że krzelowianie z pewnością nie odpuszczą, murowanym faworytem do awansu wydaje się drużyna z Brzegu Dolnego, ale nawet jeśli Rokita okaże się być poza zasięgiem konkurencji, to piłkarze Komety mogą również w czerwcu świętować awans. Pewne miejsce mają bowiem nie tylko mistrzowie grup, ale i najlepsze ekipy z 2.pozycji - przyjmijmy, że 3 (uzupełnienie 12 drużyn, które spadną z klasy **A**). W tej chwili na najwyższym procencie grają zespoły z Lenartowic i Grędzina, ale na pozycjach 3-5 plasują się właśnie piłkarze z Krzelowa (*ex-aequo* z rywalami z Ujeźdźca Małego oraz Sobociska).

gr.	WICELIDERZY			
1.	Kometa Krzelów	12	**30**	61-13
2.	Sokół Ujeździec M.	10	**25**	43-14
3.	KS Gręboszyce	12	**29**	33-8
4.	Widawa Grędzina	11	**28**	45-11
5.	Czarni Sobocisko	12	**30**	41-13
6.	Zryw Chociwel	10	**22**	33-19
7.	Polonia II Bielany Wr.	12	**27**	77-25
8.	Błyskawica Lenartowice	11	**30**	65-16
9.	Muchobór Wrocław	13	**30**	50-21

Wiosna zapowiada się więc atrakcyjnie nie tylko na bezpośredni pojedynek o awans w grupie 1., ale i korespondencyjną rywalizację o futbolową promocję z pozycji wicemistrza.

Najwięcej miejsc na liście strzelców zajmują piłkarze Rokity (15), a w największym stopniu lidera dolnobrzeskich strzelców od jego obowiązków odciążał jesienią - jak przystało na kapitana - Marcin Kokociński (13 goli).

epraso.pl/34d1db212

KURIER GMIN
TYGODNIK POWIATU WOŁOWSKIEGO
www.kuriergmin.pl

FESTIWAL BŁĘDÓW

4.LIGA. MKP WOŁÓW

Piast Żerniki - MKP WOŁÓW 1-5 (1-3)
Bramki: P. Gorczyca (33'-samobójcza), B. Rolnik (40'-samobójcza), S. Supranionek (+45'), N. Walczak (67', 79');
Żółte kartki: S. Supranionek, M. Gacek, S. Kościuk, K. Moskwa;
MKP: Ł. Iwaszków (75' K. Golinowski) – B. Gałecki, S. Supranionek, M. Wróbel, K. Moskwa, S. Kościuk, D. Rosiński (46' M. Warpas), D. Draczyński (63' N. Walczak), K. Aramowicz (68' D. Kamiński), M. Gacek (81' K. Miłkowski), R. Sobieraj (71' F. Dymitruk).

Rozegrany awansem *wiosenny* pojedynek z żernickim Piastem, który jednocześnie kończył *jesienny* rozdział piłkarskiej rywalizacji na boiskach 4.ligi, miał dość dziwny przebieg. W bieżących rozgrywkach gospodarzom sobotniego spotkania nie widzie się najlepiej i z dorobkiem ledwie 12 rankingowych *oczek* plasują się pod degradacyjną *kreską*. Pewnie dlatego listopadowy mecz rozpoczęli z dużym animuszem i już w 1.minucie bliscy byli objęcia prowadzenia, ale po kąśliwym uderzeniu z rzutu wolnego dobrze interweniował **Łukasz Iwaszków**. Miejscowi na początku trochę postraszyli, ale wraz z upływem czasu kontrolę nad wydarzeniami na murawie zaczęli przejmować wołowianie i widać było, że podopieczni trenera **Piotra Bolkowskiego** czują się coraz pewniej, a gol dla MKP jest tylko kwestią czasu. Niestety, chyba jako pierwsi uwierzyli w to nasi gracze i po prostej stracie w środku pola konkurenci wyprowadzili szybką kontrę, po której mogli cieszyć się z prowadzenia. Ich radość nie trwała jednak długo, gdyż chwilę później rzut rożny egzekwował **Kamil Moskwa**, a po jego dośrodkowaniu obrońca Piasta interweniował na tyle niefrasobliwie, że piłka zatrzepotała w siatce. Podobna sytuacja powtórzyła się jeszcze raz, ale wówczas futbolówkę dogrywał **Marek Gacek**, a na bramkę uderzał **Michał Wróbel**. Wydaje się, że po strzale stopera MKP piłka po raz kolejny nieuchronnie znalazłaby drogę do siatki, ale ostatecznie umieścił ją w niej inny zawodnik gospodarzy. Bez wątpienia nie był to dobry dzień dla żerniczan, którzy w 1.odsłonie popełnili jeszcze kilka brzemiennych w skutki błędów. Najpierw dynamiczny atak **Kamila Aramowicza** na linii pola karnego zdecydowaną interwencją przerwał golkiper gospodarzy, w którego zagraniu arbiter dopatrzył się złamania przepisów. Wprawdzie na *wapno* nie wskazał, ale bramkarz Piasta opuścił plac gry z czerwonym kartonikiem. Uderzenie z rzutu wolnego okazało się kolejnym koszmarem dla miejscowych, gdyż po strzale K. Moskwy ręką w *szesnastce* zagrał defensor rywali i w chwilę później rezultat 1.połowy z 11.metra ustalił **Sebastian Supranionek**. W tym momencie w zasadzie było po meczu.

Po zmianie stron zmuszeni do *pogoni* za wynikiem, grający w osłabieniu gospodarze byli już tylko cieniem zespołu i na dobrą sprawę rezultat mógł być znacznie wyższy, gdyż wołowianie stworzyli sobie cały szereg dogodnych sytuacji, które powinni zamienić na gole. Na listę strzelców wpisał się jednak już tylko **Norbert Walczak** (na zdjęciu), który na zakończeniu rundy ustrzelił *dublet*.

- *To było dziwne spotkanie, ale nasz zespół w pełni zasłużył na to zwycięstwo* - podsumował sobotni występ trener P. Bolkowski. - *Udane zakończenie udanej rundy, za którą dziękuję wszystkim zawodnikom, gdyż w większości spotkań pokazali nie tylko charakter, ale i bardzo dobrą grę. Teraz życzę im udanego wypoczynku, na który bez wątpienia w pełni zasłużyli*.

Konfrontacją z Piastem nasza drużyna zakończyła jesienną rundę spotkań, na którą złożyły się nie tylko pojedynki o ligowe punkty. Podopieczni trenera P. Bolkowskiego bardzo dobrze radzili sobie bowiem również na pucharowym placu boju i w zmaganiach o Okręgowy Puchar Polski dotarli aż do półfinału strefy wrocławskiej, w którym w marcu zagrają właśnie z sobotnim konkurentem, więc listopadowy wynik wydaje się być znakomitym prognostykiem. Jak to była więc runda? Czas podsumowań nadejdzie niebawem, ale już teraz możemy stwierdzić, że był to dobry czas dla wołowskiej piłki. Może nie perfekcyjny, gdyż zdarzały się rozczarowania, ale w ostatnich miesiącach zespół MKP potwierdził 4.ligowy poziom udowadniając, że zakończenie poprzednich rozgrywek na 4.pozycji nie było dziełem przypadku.

Przypomnijmy, że w debiutanckim sezonie (2016/2017) wołowianie zakończyli zmagania na 3.pozycji (**58 pkt.** w **30** meczach, skuteczność **64%**), ale później, w kolejnych latach było już znacznie gorzej (**17** zwycięstw w **60** meczach, skuteczność **33%**) i rok w rok nasza drużyna walczyła o utrzymanie i na dobrą sprawę w obu przypadkach kończyła pod degradacyjną *kreską*. Po udanym poprzednim sezonie zespół MKP ustabilizował formę i choć w kadrze zaszły pewne personalne *przetasowania*, to drużyna utrzymała i formę, i pozycję w górnej części 4.ligowej tabeli.

Oficjalnie piłkarską *jesień* wołowianie rozpoczęli 15 sierpnia pojedynkiem właśnie z żernickim Piastem (**2-1**), a potem rozegrali kolejnych **19** spotkań, w których odnieśli **10** zwycięstw (50%) i tylko **5** razy (25%) uznając wyższość rywala. Te liczby mogły być jeszcze wyższy, gdyby w niektórych spotkaniach nie szwankowała skuteczność, choć i w tym elemencie futbolowego rzemiosła nie było w MKP najgorzej, gdyż nasz zespół trafiał średnio **2,35** bramki w meczu, tracąc przy tym **1,3** gola. Wprawdzie do zespołów, które pomiędzy sobą rozstrzygają walkę o awans, naszej drużynie ciągle trochę brakuje, ale jesiennymi występami podopieczni trenera P. Bolkowskiego pokazali, że są solidnym 4.ligowcem.

Pozostałe wyniki: Pogoń - Polonia-Stal **0-8**; Orzeł - Polonia **0-2**; Słowianin - Piast N.R. **6-0**; Strzegom - Barycz **3-1**; Mirków/Długołęka - Lechia **0-3**; Sokół - Bielawianka **1-2**; Wierzbice - Moto-Jelcz **2-1**.

TABELA

1.	Lechia Dzierżoniów	16	**48**	56-9
2.	Polonia-Stal Świdnica	16	**41**	42-15
3.	Słowianin Wolibórz	16	**32**	45-21
4.	Barycz Sułów	16	**28**	31-24
5.	Polonia Trzebnica	16	**27**	24-25
6.	**MKP WOŁÓW**	16	**25**	25-23
7.	Orzeł Ząbkowice Śl.	16	**21**	23-20
8.	Sokół Marcinkowice	16	**21**	37-36
9.	Piast Nowa Ruda	16	**20**	23-32
10.	Bielawianka Bielawa	16	**19**	31-33
11.	AKS Strzegom	16	**16**	29-36
12.	GKS Mirków/Długołęka	16	**16**	22-32
13.	Pogoń Oleśnica	16	**14**	26-52
14.	Piast Żerniki	16	**12**	17-35
15.	WKS Wierzbice	16	**13**	17-39
16.	Moto-Jelcz Oława	16	**11**	14-30

PIŁKA MŁODZIEŻOWA

To jest już koniec również w rywalizacji na młodzieżowych boiskach. Jako ostatni do gry przystąpili młodzicy z Brzegu Dolnego i Wołowa. Wyżej notowani *Akademicy* trochę rozczarowali w Kiełczowie, ale nawet mimo porażki utrzymali swoje miejsce w ligowym rankingu. Pozycji w tabeli nie zmienili także ich rówieśnicy z MKP, choć podopieczni trenera **Szymona Czyżowicza** pewnie pokonali konkurentów z Borowa. Nieco wcześniej jesienną rywalizację zakończyli wołowscy trampkarze, którzy na finiszu rozgrywek pewnie pokonali drużynę z Miękini.

TRAMPKARZE
4.LIGA OKRĘGOWA

MKP WOŁÓW - Gmina Miękinia 6-1 (3-1)
Bramki: B. Kudyba (10', 16'), J. Jakubczyk (38'), F. Szerszeń (50'), J. Rutkiewicz (58'), N. Szewczyk (62');
MKP: T. Baliński – K. Kołcz, I. Partyka, K. Adamowicz, I. Kulka, F. Szerszeń, A. Konik, B. Kudyba, A. Bagiński, J. Jakubczyk, J. Rutkiewicz – M. Pachołek, M. Jarmuszczak, M. Magoń, N. Szewczyk, F. Gacek, F. Napiórkowski.

TABELA

1.	Piast Żmigród	13	**36**	126-18
2.	Unia Wrocław	13	**28**	58-30
3.	Olympic III Junior	14	**25**	68-53
4.	**MKP WOŁÓW**	14	**19**	46-75
5.	AP Syców	13	**15**	38-40
6.	Śląsk III Wrocław	13	**13**	45-35
7.	Piast Żerniki	14	**11**	25-75
8.	Gmina Miękinia	14	**10**	24-103

MŁODZIKI
4.LIGA OKRĘGOWA

Academy Kiełczów - AP BRZEG DOLNY 4-2 (3-2)
Bramki: T. Jaworski (3'), J. Kawalec (25');
AP: C. Sadowski – F. Bęben, J. Kawalec, F. Jacyszyn, P. Bęben, M. Chmielewski, T. Jaworski, M. Bolek, S .Czarny – M. Wlezień, W. Rola, E. Litwin, M. Paszek, K. Kawalec, M. Olcha.

TABELA

1.	Wrocław III Academy	11	**30**	68-16
2.	Ślęza III Wrocław	12	**28**	62-13
3.	Forza Wrocław	12	**26**	51-19
4.	**AP BRZEG DOLNY**	12	**14**	34-48
5.	Academy Kiełczów	12	**12**	14-38
6.	Moto-Jelcz Oława	11	**9**	9-51
7.	Sporting Wrocław	12	**1**	12-65

6.LIGA OKRĘGOWA

MKP WOŁÓW - Lider Borów 6-2 (4-1)
Bramki: A. Lickiewicz (6', 29'), J. Stelmarczyk (18', 51'), D. Kowalewski (26', 36');
MKP: T. Baliński – J. Stelmarczyk, A. Lickiewicz, A. Konik, B. Kudyba, M. Żak, K. Szpyra, D. Moskal, J. Szydełko – M. Cudzioch, P. Kotański, M. Magoń, M. Nawara, T. Oczek, D. Kowalewski, M. Jarmuszczak, F. Cepok.

TABELA

1.	Pogoń Oleśnica	13	**33**	76-12
2.	Talent Trzebnica	13	**32**	71-6
3.	Polonia Trzebnica	13	**27**	38-17
4.	SP Milicz	13	**25**	50-13
5.	JAPN Orzeł	13	**23**	52-36
6.	Football Wrocław	12	**22**	57-27
7.	**MKP WOŁÓW**	13	**20**	48-42
8.	Pogoń Syców	13	**19**	50-32
9.	Polonia Środa Śl.	12	**18**	34-26
10.	Jedenastka Kąty Wr.	13	**14**	23-44
11.	Olympic VII Junior	12	**10**	27-40
12.	Lider Borów	12	**6**	20-61
13.	Gmina Miękina	11	**3**	11-55
14.	Olympic VI Junior	13	**3**	9-155

Parafrazując nieco mądrość Lejzorka Rojtszwańca (*jak zwalniają to znaczy, że będą przyjmować*) można stwierdzić, że: *jak skończyli, to będą zaczynać*. W sobotę po raz ostatni w rundzie jesiennej na piłkarską murawę wybiegli zawodnicy wołowskiego MKP, których zwycięstwo nad żernickim Piastem było niejako *zamknięciem* jesiennego rozdziału futbolowej rywalizacji na regionalnych stadionach. Jak zawsze było sporo emocji, radości ze zdobytych goli i punktów oraz nieco nieprzyjemnych wspomnień, ale ponieważ ludzka pamięć jest selektywna, to i kibice prędzej czy później zapomną o jesiennych niepowodzeniach. Z całą pewnością tęsknić będą jednak za ligowymi emocjami, ale jak zawsze na ratunek piłkarzom i ich sympatykom przychodzą organizatorzy halowych rozgrywek w Brzegu Dolnym, których 26.sezon rozpocznie się już za 3 dni.

Przed *covidową* przerwą ostatnimi, którzy zagrali na parkiecie hali Rokita, byli zawodnicy zespołów Air Products oraz FC Zjednoczeni (**4-3**), a pojedynek ten rozegrano 8 marca 2020r. Jubileuszowego sezonu zmagań nie udało się dokończyć, ale zwycięzca został wyłoniony, a tak po 14.kolejkach przedstawiał się końcowy ranking rozgrywek:

25.EDYCJA LIGI AIR PRODUCTS

1.	**FC Paciaciaki**	13	**34**	52-17
2.	Piłkarski Poker	13	**32**	47-22
3.	AC Pajace	13	**31**	57-27
4.	Olimpia	13	**30**	64-23
5.	Przem Trans	14	**30**	49-39
6.	Dworek FC	13	**21**	43-30
7.	Air Products	13	**19**	42-45
8.	FC Zjednoczeni	13	**18**	64-49
9.	DDKWŚ	13	**18**	27-48
10.	FitStyle	13	**17**	43-24
11.	Orły	13	**15**	43-61
12.	Young Rebels	13	**12**	28-47
13.	Orzeł Stobno	13	**6**	44-58
14.	TPS Team	14	**6**	28-49
15.	Orkan	13	**0**	10-86

W niedzielę (28 listopada) rozpocznie się kolejny sezon rozgrywek, w którym na dolnobrzeskim parkiecie zobaczymy 17 drużyn. W szranki futbolowej rywalizacji staną oczywiście obrońcy tytułu, nie zabraknie wicemistrzów, ale nie zobaczymy ekipy AC Pajace, co jednak nie oznacza, że na dolnobrzeski parkiet nie wybiegną zawodnicy, którzy w poprzednich rozgrywkach byli jedną z rewelacji. Nie zabraknie również innych *czarnych koni*, ale na razie wszystko jest tylko *papierową* spekulacją, ale odpowiedzi na pierwsze pytania poznamy już w najbliższą niedzielę. A oto zespoły, które w najbliższych miesiącach wypełnią powiatowym kibicom futbolu zimową pustkę:

26.EDYCJA LIGI ENTRACK

1.	**FC Paciaciaki**	-	-	-
2.	Air Products i Przyjaciele	-	-	-
3.	Czeskie Tornado	-	-	-
4.	Dworek FC	-	-	-
5.	ENTRACK Team	-	-	-
6.	FC Afera	-	-	-
7.	FC Zjednoczeni	-	-	-
8.	Herosi Stary Wołów	-	-	-
9.	Odra Rzeczyca	-	-	-
10.	Orzeł Stobno	-	-	-
11.	Pęgów	-	-	-
12.	Pewniaczki	-	-	-
13.	Piłkarski Poker	-	-	-
14.	Przem Trans	-	-	-
15.	RKS Huwdu	-	-	-
16.	Rodzina Zastępcza	-	-	-
17.	Sparta 1906	-	-	-

eprasa.pl f34d1db242

FOTEL LIDERA UTRZYMANY

TENIS STOŁOWY

Kolejny udany występ w walce o ligowe punkty mają za sobą tenisiści Wolavii Wołów, którzy w sobotniej konfrontacji dość gładko uporali się z *rezerwami* wrocławskich Akademików. Od samego początku przy stołach *rządzili* gospodarze, którzy w 1.serii gier singlowych stracili tylko punkt, i co ciekawe - odebrała im go *wychowana* w naszym klubie **Liliana Przybył**. W grach deblowych natomiast gościom udało się *urwać* naszej drużynie zaledwie seta i nasz zespół pewnie zmierzał w kierunku zwycięstwa. Choć w kolejnym etapie konfrontacji pokonana od stołu po zaciętym *tie-break'u* odeszła jeszcze **Paulina Hołodniuk**, to jedna gospodarze bezbłędnie wykorzystywali każdą ze swoich przewag i 12.starciu bez straty seta pieczęć na pewnym zwycięstwie wołowian przystawiła **Anita Walencka**.

WOLAVIA WOŁÓW
- AZS UE II Wrocław 10-2
WOLAVIA: Piotr Mielko (3,5pkt.), Michał Walencki (2,5), Damian Źródło (1,5), Kacper Włodarczyk (1,5), A. Walencka (1), P. Hołodniuk.

TABELA 3.LIGI (wschód)

1.	**WOLAVIA WOŁÓW**	5	**10**	50-10
2.	ULKS II Ciechów	5	**9**	49-23
3.	Orzeł Lizawice	5	**7**	41-38
4.	Orion Branda Psary	5	**6**	36-34
5.	Orzeł Prusice	5	**5**	43-39
6.	Płomień Makowice	5	**5**	45-44
7.	AZS UE II Wrocław	5	**4**	36-37
8.	Olimpia Żerniki Wr.	5	**3**	38-47
9.	Victoria II Jelcz-Lask.	5	**1**	23-49
10.	Radunia Tąpadła	5	**0**	10-50

Dopiero we wtorek w Psarach swój mecz rozegrały *rezerwy* wołowskiej drużyny, ale dość niespodziewanie swój mecz we Wrocławiu z Hasta La Vista przegrali (**5-10**) tenisiści 1.drużyny oleśnickiego Ajde, więc nasza ekipa jeszcze przed konfrontacją z Orionem ciągle przewodzi w tabeli.

TABELA 4.LIGI WROCŁAW

1.	**WOLAVIA II WOŁÓW**	3	**6**	30-9
2.	GOKiS Kąty Wr.	4	**6**	38-17
3.	Ajde Oleśnica	4	**6**	33-19
4.	LZS Trzebnica	5	**5**	35-34
5.	Orion Branda II Psary	3	**4**	28-18
6.	Hasta La Vista Wrocław	5	**4**	34-41
7.	Olimpia II Żerniki Wr.	5	**4**	27-38
8.	Granit II Strzelin	4	**2**	21-38
9.	Ajde II Oleśnica	5	**1**	17-49

W poszukiwaniu pierwszego ligowego zwycięstwa w sobotnie przedpołudnie do gry przystąpili młodzi zawodnicy z 3.zespołu Wolavii i początek konfrontacji z rywalami z Głoski mógł nawet dawać pewną nadzieję, gdyż skuteczna gra **Jakuba Staszczyka** utrzymywała gospodarzy *przy życiu* (**2-3**), ale w kolejnej serii gier singlowych zawodnicy Odry spisywali się znacznie lepiej, w czego efekcie sięgnęli po pewne zwycięstwo. Dotychczasowa rywalizacja przy 6.ligowych stołach znacznie lepiej ułożyła się dla młodych dolnobrzeżan, ale w sobotniej konfrontacji z 3.zespołem ciechowskiego ULKS nasza ekipa szybko poznała siłę lidera, gdyż już po grach deblowych widać było, że goście pewnie zmierzają po kolejne zwycięstwo.

WOLAVIA III WOŁÓW
- Odra III Głoska 4-10
WOLAVIA: J. Staszczyk (3,5), Karol Kalicz (0,5), Liwia Skawińska, Maja Wojtyła, Adam Prośniewski, Lucjan Piotrowski, Anatol Wilk.

ROKITA II BRZEG DOLNY
- ULKS III Ciechów 3-10
ROKITA: Zuzanna Bazylewska (1), Lena Smolarek (1), Gabriela Pułecka (1), Marika Chrąchol.

TABELA 6.LIGI WROCŁAW

1.	Odra Oława	5	**10**	50-19
2.	ULKS III Ciechów	5	**10**	50-23
3.	Świt II Wrocław	5	**8**	47-25
4.	Odra III Głoska	5	**8**	47-20
5.	AZS UE IV Wrocław	5	**6**	40-35
6.	**ROKITA II BRZEG D.**	5	**5**	36-35
7.	AZS AWF Wrocław	5	**4**	43-40
8.	Start Wrocław	4	**3**	31-29
9.	Orzeł II Prusice	5	**2**	24-48
10.	Lider II Milicz	5	**2**	24-40
11.	GOKiS III Kąty Wr.	4	**0**	7-40
12.	**WOLAVIA III WOŁÓW**	5	**0**	5-50

TENIS STOŁOWY. Indywidualne Mistrzostwa Dolnego Śląska SZS

NASI BIORĄ PRAWIE WSZYSTKO

Nie tylko ligową rywalizacją żyli sympatycy *ping-ponga* w poprzednim tygodniu. Pierwszym bowiem sportowym wydarzeniem w którym mogli wziąć udział były finały Mistrzostw Dolnego Śląska Szkolnego Związku Sportowego, rozegrane w Gierałtowcu oraz Brzegu Dolnym.

Jako pierwsze do rywalizacji przystąpiły dzieci, które już we wtorek spotkały się przy gierałtowickich stołach. W rozgrywce zobaczyliśmy 20 najbardziej uzdolnionych Dolnoślązaczek oraz 17 tenisistów, a w obu grupach o rozstrzygnięciach w walce o najwyższe pozycje decydowali zawodnicy naszych klubów. Po raz kolejny wysoką dyspozycję zademonstrowała wołowianka **Anna Ulatowska**, ale nie tylko ona, gdyż w zasadzie całą rozgrywkę zdominowały reprezentantki naszego powiatu, plasując się na czołowych pozycjach.

1.	**Anna Ulatowska**	SP St. Wołów
2.	Zuzanna Bazylewska	SP 6 Brzeg D.
3.	Gabriela Pułecka	SP 1 Brzeg D.
4.	Lena Smolarek	SP 6 Brzeg D.
5.	Marika Chrąchol	SP 1 Brzeg D.
6.	Maja Wojtyła	SP 6 Brzeg D.
7.	Liwia Skawińska	ZSS Wołów

W punktacji drużynowej *pudło* wyglądało więc następująco: dolnobrzeskie **6** (43pkt.) i **1** (27) oraz podstawówka ze Starego Wołowa. Na najwyższym stopniu podium w klasyfikacji zespołów stanęli również chłopcy z SP 6 (29), zaś tuż za nim zawody zakończyli ich koledzy z SP 1 (15). Najbardziej ze swoich indywidualnych występów mógł być natomiast zadowolony dolnobrzeżanin **Sebastian Sowa**, który wprawdzie musiał uznać wyższość konkurenta, ale dopiero w finale.

1.	**Franciszek Kucharski**	SP 1 Milicz
2.	Sebastian Sowa	SP 6 Brzeg D.
3.	Jakub Moliński	SP 1 Brzeg D.
5.	Adam Prośniewski	SP 6 Brzeg D.

Dzień później w Gierałtowcu ponownie oglądaliśmy popisy naszych reprezentantów, którzy nadawali ton rywalizacji młodzieży szkolnej. Ponownie w obu kategoriach triumfowali adepci powiatowych szkół tenisa - wołowianka **Nikola Skawińska** wśród dziewcząt oraz **Wiktor Ulatowski** wśród chłopców.

	DZIEWCZĘTA	
1.	**Nikola Skawińska**	ZSS Wołów
2.	Marta Trojak	ZSP Jeżów Sud.
3.	Klaudia Wróbińska	SP Krosnowice
9.	Roxana Ross	ZSS Wołów
	Julia Książak	SP St. Wołów
	CHŁOPCY	
1.	**Wiktor Ulatowski**	SP St. Wołów
2.	Dawid Malarz	SP 91 Wrocław
3.	Jakub Staszczyk	SP St. Wołów

Nasze placówki w środę mogły też cieszyć się podwójnym triumfem drużynowym, gdyż w zmaganiach tenisistek najwięcej punktów uzbierały zawodniczki ZSS Wołów (26), zaś wśród w męskiej rywalizacji największym dorobkiem mogła pochwalić się szkoła ze Starego Wołowa (35).

W czwartek tytuły w rywalizacji SZS rozdano w Brzegu Dolnym, gdzie rozegrał się finał Liceliady. Rozbudzone apetyty sympatyków tenisa i tym razem zostały zaspokojone, a swoje wysokie umiejętności przypomniała kibicom **Elżbieta Kwiatkowska**, która okazała się najlepsza w stawce 12 zawodniczek, choć o żadne zwycięstwo nie było łatwo.

1.	**Elżbieta Kwiatkowska**	ZSZ Brzeg D.
2.	Karolina Podyma	I LO Kłodzko
3.	Natalia Kurzela	ZST Kłodzko
5.	Wiktoria Riwoń	LO Brzeg D.

Indywidualne zwycięstwo dolnobrzeżanki oznaczało jednocześnie wysoką pozycję *drużyny*, choć w barwach ZSZ grała wyłącznie Ela i tym razem wystarczyło to do 2.pozycji.

W zmaganiach uczniów szkół ponadpodstawowych rywalizację o *edukacyjne* tytuły rozegrało 17 tenisistów, ale żaden z nich nie reprezentował naszych powiatowych placówek. Po czwartkowe zwycięstwo sięgnął więc **Mikołaj Stodolica** z dzierżoniowskiego I LO, a jego zespół triumfował jednocześnie w rankingu drużynowym.

epfasa.pl f34d1db242

ZAPASY

MAGDA ZE ZŁOTEM!

Sportowy sukces to *mieszanka* różnych atrybutów. Poczynając od talentu, poprzez ciężką pracę na treningach, odporność - fizyczną i psychiczną, oraz oczywiście choćby w najdrobniejszej *dawce* szczęście. Tylko zaopatrzony w takie *atrybuty* sportowiec - i pewnie jeszcze kilka innych, zdolny jest sięgać po najwspanialsze sukcesy. Prawdziwym sprawdzianem dla każdego zawodnika są imprezy rangi mistrzowskiej, podczas których w szranki rywalizacji stają najlepsi. Można wygrywać zawody seryjnie, ale kiedy przychodzi sprawdzian najwyższej *próby*, często zawodzą nerwy, decyduje drobny błąd w przygotowaniach czy zwykły pech. Tego typu test sportowych możliwości mają za sobą zapaśniczki wołowskiego Wiatru, które w miniony weekend uczestniczyły w 10.Mistrzostwach Polski Młodziczek.

Na kieleckich matach blisko 150 największych talentów naszego raju rywalizowało o mistrzowskie tytuły w 10 kategoriach. Aby wyłonić mistrzynie i medalistki potrzebnych było 249 pojedynków i cieszy fakt, że w tym wybitnym gronie nie zabrakło podopiecznych trener **Ryszarda Podrażnika**, którego od dłuższego czasu w szkoleniowych wysiłkach z zadawalającymi skutkami wspiera **Łukasz Wojtanowicz**.

Oczywiście z dużymi nadziejami oczekiwaliśmy występu **Magdaleny Siedy** (kat. 58kg), która od wielu miesięcy nie tylko rządzi na regionalnym szczeblu, ale *otarła się* nawet o wyjazd na europejski *championat* do Bułgarii. Wówczas zabrakło trochę szczęścia i przychylności sędziowskiego stolika, ale umiejętnościami wołowianka z pewnością nie ustępowała swojej konkurentce. W listopadowych zawodach nasza zawodniczka po raz kolejny potwierdziła swój ogromny talent oraz wielkie umiejętności i tym razem nie dała się zatrzymać żadnej z rywalek. W 1.rundzie bez większych problemów nasza reprezentanta uporała się z lublinianką **Julią Ostrowską**, a później nie dała szans **Aleksandrze Kinalskiej** z Poznania. Po tych efektownych zwycięstwach zapaśniczka Wiatru mogła cieszyć się z miejsca w finale, w którym jej konkurentką była **Nikola Kromarek** z Sulmierzyc. W walce o mistrzowski tytuł Magda rozwiała resztkę ewentualnych wątpliwości, gdyż od samego początku niepodzielnie panowała na macie, a swoim efektownym występem i pewnym zwycięstwem pokazała, że należy do największych *biało-czerwonych* talentów tej dyscypliny sportu, co potwierdził złoty krążek wiszący na jej szyi na zakończenie imprezy.

W te samej kategorii wagowej swoje szczęście *kuła* także **Izabela Kuriata**, ale swój kielecki występ rozpoczęła od pechowej porażki z rywalką ze Stróża. Później było już znacznie lepiej i kolejne zwycięstwa zaprowadziły wołowiankę do medalowej szansy. W starciu o brąz zapaśniczka Wiatru musiała jednak uznać wyższość rywalki i ostatecznie zakończyła zawody na 5.pozycji, czego jak na rangę imprezy nie można niedoceniać.

Możliwość sprawdzenia swoich umiejętności w konfrontacji z najlepszymi zawodniczkami kraju miała także **Magdalena Wijatyk** (46), która wystąpiła jednak w jednej z najliczniej obsadzonych kategorii (23). Już w 1.rundzie nasza reprezentantka przekonała się o sile konkurencji i mimo ambitnej postawy zeszła z maty pokonana. W kolejnym swoim występie dzielnie stawiała czoła rywalce z Radomia, ale minimalna przewaga techniczna przesądziła o kolejnej porażce wołowianki, dla której był to ostatni występ na mistrzowskiej imprezie.

Bez wątpienia kieleckie złoto to ogromny sukces nie tylko samej Magdy, ale i całego klubu. Cieszy on tym bardziej, że nie jest przypadkowy, gdyż jest to dla niej już 3 medal imprezy tej rangi, choć pierwszy - dla klubu również, z tego kruszcu. Zapaśniczka Wiatru od długiego czasu dominuje na matach i chociaż nie zawsze schodzi z nich ze zwycięstwem, to jednak każdym swoim występem potwierdza nieprzeciętny talent i ogromny potencjał. Podobnie zresztą jak jej koleżanki, które w listopadowych zawodach pokazały także spory sportowy charakter, ale do wyższych pozycji zabrakło odrobiny szczęścia.

Jak zamówić ogłoszenia drobne

na stronie www.kuriergmin.pl/ogłoszenia-drobne/

pocztą
"Kurier Gmin"
56-100 Wołów
ul. Zwycięstwa 15

wyślij sms-em
pod numer **79567**
koszt 9 zł + Vat
zaznaczając od OKG
(spacja)treść ogłoszenia

e-mailem
sekretariat@kuriergmin.pl
lub osobiście

Numer konta: Bank MBANK 83 1140 2004 0000 3902 4474 9895 / **71 319 79 18**

USŁUGI

- Videofilmowanie, 602879746, 515276337.
- **Garaże blaszane, od 3000zł, bramy, tanie ogrodzenia metalowe, RATY! TRANSPORT GRATIS! www.dobrygaraż.pl, 627338830, 607680103.**
- Pranie dywanów i kanap aut. 535-679-346
- Tapicer Dokładnie. 604300278
- Usługi remontowo - budowlane: malowanie , glazura tel. 782521122

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

- Sprzedam lokal Wołów ul.: Piłsudskiego 19A, 35m kw.tel. 697792085
- Sprzedam dom w Krzywym Wołowie na działce 30 arów, tel: 516323353

KUPIĘ

- Kupie mieszkanie do remontu, może być zadłużone, pomogę w przeprowadzce tel. 782148181

MOTORYZACJA

KUPIĘ

- Kupię auto do 800 zł, 604 317 276.
- Kupię ciągniki, przyczepy i maszyny rolnicze 602811423 lub 535135507
- **Skup aut, całych i uszkodzonych. Najwyższe ceny, tel: 513441152**

PRACA

DAM PRACĘ

- Zatrudnimy brukarzy i pomocników. Stała praca, atrakcyjne wynagrodzenie tel. 600 323 273
- Poszukuję pracownika do wykończenia wnętrz tel. 888 255 733

KOREPETYCJE

- Matematyka zaliczenia, egzaminy,matura. 608518085

RÓŻNE

SPRZEDAM

- Sprzedam drewno łupane suche, sezonowane 2 lata, tel: 606587176
- Drewno opałowe-akacja, 130 zł m3, tel: 724068787

KUPIĘ

- Kupię monety, zegarki, srebro, odznaczenia. 725332771

ODDAM

- Oddam 5 samodzielnych kotków z wyprawką w dobre ręce tel. 661349383

POMOC

- Grupa Anonimowych Alkoholików, Wołów pl. Szkolny 2, wtorek godz. 17.00, niedziela godz. 17:00, Ścinawa ul. Zgody 12 (salka katechetyczna), piątek godz. 17.00, tel. zaufania 71 321 21 24 od godz. 16:00.
- Pomoc weterynaryjna, tel. 071 319 03 78; 0606 46 97 97.
- Punkt Wspierania Rodzin, Rynek 18, Brzeg Dolny, GOSP. p. nr 2, wtorek 17.00–19.00, tel. 071 319 56 62, w. 19.
- Psycholog, Rynek 18, Brzeg Dolny, GOSP. p. nr 2, poniedziałek – piątek 16.00–20.00, tel. 071 319 56 62, w. 19.
- Poradnia Problemów Uzależnień, pon., wt. 7.30–13.30, śr., czw. 7.30–17.30, tel. 071 319 56 62.
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Wołowie, Centrum Profilaktyki Uzależnień, 56-100 Wołów, pl. Szkolny 2, tel. 071 389 14 95, e-mail: gkrpawolow@op.pl - inicjuje działania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych, - podejmuje czynności zmierzające do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie lecznictwa odwykowego, - opiniuje wnioski o wydanie zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych. W Punkcie Konsultacyjnym Komisji dyżury pełnią: Pełnomocnik Burmistrza ds. Realizacji GPP i RPA – poniedziałki, wtorki, środy i piątki w godz. 9.30-12.30. Psycholog – poniedziałki od godz. 16.00-19.00., czwartki od godz. 15.00- 18.00. Konsultant ds. uzależnień – środy od godz.16.00-19.00. Odbywają się spotkania: - Grupy terapeutycznej dla osób uzależnionych – w poniedziałki od godz. 17.00. - Grup AA – we wtorki i w niedziele od godz. 17.00. - Grupy Al–Anon w piątki w godz. 17.00-19.00.
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Brzegu Dolnym, ul. 1 Maja 1A, I piętro (dawny internat ZSZ), tel. 071 319 99 94, proponuje dzieciom, młodzieży, rodzicom i nauczycielom szeroką ofertę psychologiczną, pedagogiczną i logopedyczną, m.in. w zakresie: diagnozy, terapii, profilaktyki, poradnictwa, planowania kariery zawodowej. Wizyty BEZPŁATNE. Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–15.00.
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wołowie, kontakt 071 389 28 56, po godzinach urzędowania oraz w dni wolne od pracy, telefon dyżurny – 0604 208 816.
- Grupa Anonimowych Narkomanów Grupa „Warriors", spotkania w niedzielę od 16:00 do 18:00 w 2. niedzielę miesiąca, miting otwarty, Brzeg Dolny, ul. Zwycięstwa 5 (wejście po prawej stronie) tel. kontaktowy 790491700.

OSK BETA L
Bernard Kuska
Kurs prawa jazdy kategorii:
B, B+E (daje uprawnienia do jazdy ciągnikiem),
B automat
- szkolenie osób niepełnosprawnych
692 520 635
REKLAMA

Złóż deklarację do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków

Gmina Wołów przypomina o możliwości składania deklaracji do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków, który ma na celu zebranie wszystkich danych dotyczących źródeł ciepła i spalania paliw w budynkach mieszkalnych i niemieszkalnych.
Każdy budynek, który posiada źródło ciepła lub spalania paliw do 1 MW należy zgłosić wypełniając odpowiednią deklarację. Deklarację można złożyć samodzielnie, bez wychodzenia z domu. Żeby to zrobić trzeba posiadać profil zaufany albo podpis elektroniczny. Należy wejść na stronę www.zone.gunb.gov.pl, nacisnąć „złóż deklarację", wypełnić ją i wysłać.
Złożenie deklaracji jest obowiązkowe, jeżeli Twój dom posiada źródło ciepła i spalania paliw zainstalowane przed 1 lipca 2021 r. Na złożenie deklaracji masz 12 miesięcy. Jeżeli źródło ciepła lub spalania paliw zostanie zainstalowane po 1 lipca deklarację musisz złożyć w terminie 14 dni.
Nie masz dostępu do Internetu albo podpisu elektronicznego? Deklarację możesz złożyć we właściwym dla miejsca budynku urzędzie gminy osobiście lub listownie.

REKLAMA

URZĘDOWA KASACJA POJAZDÓW
P.P.H.U."LECH-MET"
ul. Kościuszki 9
55-140 Żmigród
Telefon całodobowy:
600 403 082
- wydajemy zaświadczenia kasacji pojazdów do wydziału komunikacji i firm ubezpieczeniowych
- bezpłatny transport (laweta)
- wszystkie czynności załatwiamy na miejscu
REKLAMA

Gabinet Weterynaryjny
„EUROVET"
www.eurovet.com.pl
Oferujemy:
- badanie laboratoryjne krwi i moczu (na miejscu),
- lecznictwo i profilaktyka,
- chirurgia,
- okulistyka i stomatologia,
- USG,
- zwierzęta egzotyczne i ptaki,
- czipowanie i paszporty,
- strzyżenie i zabiegi kosmetyczne.

Wojciech Poral specjalista chirurg 696 302 170
Krzysztof Franas 696 027 476
Wołów, ul. Poznańska 2
pon. - pt. 8:00-18:00
sob. 9:00-14:00
tel. 71/389 42 64
REKLAMA

LILIA
WOŁOWSKI DOM POGRZEBOWY
ZARZĄDCA CMENTARZA KOMUNALNEGO W WOŁOWIE
Usługi pogrzebowe i cmentarne
Własna chłodnia i kaplica
Kontakt całodobowy
tel. 517 737 760 lub 601 720 076
ul. Poznańska 1, 56-100 Wołów
(budynek główny PGK)
REKLAMA

epraasa.pl-34d1db242

Akcja poboru krwi w Zetce

Adam Łyczko, prezes Stowarzyszenia Honorowych Dawców Krwi „Rokita" zaprasza wszystkich chętnych i krwiodawców na akcje poboru krwi.

Akcja odbędzie sie w Zespole Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym, dnia 26 listopada (w piątek). Rejestracja od godziny 8.30 do 12.30, z zachowaniem obowiązujących zasad bezpieczeństwa covidowych. Wejście od strony „Orlika" do pomieszczeń na I piętrze. Adam Łyczko apeluje: Mam nadzieję, że dwa dni wolnego przysługujące za oddanie krwi oraz obawy związane z covidem nie staną na przeciw decyzji ratowania ludzkiego życia, oddając część siebie i stając się bohaterami dla potrzebujących. Niech będzie nas tak dużo aby zabezpieczyć szpitale w krew dla ratowania ludzkiego życia i zdrowia. Kontakt 608587195 „Moja Krew, Twoje Życie"!

KaTa

BURMISTRZ GMINY WOŁÓW

informuję, że na stronach internetowych Urzędu Miejskiego w Wołowie www.bip.wolow.pl zamieszczono wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy i najmu:

Miejscowość	Nr geodezyjny	Opis nieruchomości	Termin wywieszenia wykazu
Wołów, Kolejowa 1A	dz. nr 20/3 am-33	lokal użytkowy o pow. 18,00m^2	18.11.2021 r.

Wykazy zostały również wywieszone na okres 21 dni na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Wołowie Rynek 34, wejście C. Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Zasobów Lokalowych – pokój nr 17, tel. 319 13 61.

BURMISTRZ GMINY WOŁÓW

informuje, że na stronach internetowych Urzędu Miejskiego w Wołowie www.wolow.pl, oraz www.bip.wolow.pl zamieszczono wykazy nieruchomości przeznaczonych do:

- sprzedaży

Położenie nieruchomości	Opis, przeznaczenie	Tryb zbycia	Termin na składanie wniosków przez osoby mające pierwszeństwo w nabyciu
Wołów,	lokal mieszkalny położony przy ul. Piastów Śląskich 16/1	Bezprzetargowo na rzecz najemcy	12.01.2022 r.

Wykaz został wywieszony na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Wołowie (Rynek 34) w holu Ratusza. Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami, tel. 71 319 13 14.

- dzierżawy

Miejscowość	Nr działki, powierzchnia	Opis nieruchomości, cel dzierżawy	Termin wywieszenia wykazu od:
Mojęcice	dz. nr 430 AM 3 pow. 1,1000ha	Cele rolnicze – część działki	18.11.2021 r.
Mojęcice	dz. nr 315/2 AM 2 pow. 0,1300ha	Cele rolnicze – część działki	18.11.2021 r.
Łososiowice	dz. nr 61 AM 1 pow. 0,1700ha	Staw	18.11.2021 r.
Łososiowice	dz. nr 16/1 AM 1 pow. 1,0300ha	Cele rolnicze – część działki	18.11.2021r.
Łososiowice	dz. nr 19/2 AM 1 pow. 0,2900ha	Cele rolnicze	18.11.2021r.
Łososiowice	dz. nr 58/5 AM 1 pow. 0,1725ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Krzydlina Mała	dz. nr 191 AM 4 pow. 0,0645ha	Podwórko gospodarcze	18.11.2021 r.
Wołów	dz. nr 8/32 AM 41 pow. 2,8792ha	Cele rolnicze -część działki	18.11.2021 r.
Wołów	dz. nr 23 AM 48 pow. 0,0645ha	Ogródki przydomowe (dwie działki 0,0042ha i 0,0091 ha	18.11.2021 r.
Zagórzyce	dz. nr 241 AM 1 pow. 1,0100ha	Cele rolnicze- część działki	18.11.2021 r.
Zagórzyce	dz. nr 8/3 AM 1 pow. 0,3000ha	Cele rolnicze – część działki	18.11.2021 r.
Wrzosy	dz. nr 157 AM 1 pow. 0,6100ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Wrzosy	dz. nr 272 AM 2 pow. 0,2500ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Straża	dz. nr 1/8 AM 1 pow. 0,7200ha	Cele rolnicze -część działki	18.11.2021 r.
Rataje	dz. nr 174 AM 2 pow. 0,5700ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Stobno	dz. nr 418/2 AM 2 pow. 0,4088ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Stobno	dz. nr 358/1 AM 2 pow. 0,3100ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Stobno	dz. nr 125 AM 1 pow. 0,4400ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Stobno	dz. nr 119/2 AM 1 pow. 0,1000ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Stobno	dz. nr 416/2 AM 2 pow. 0,2000ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Stary Wołów	dz. nr 108/2 AM 1pow. 0,2500ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Siodłkowice	dz. nr 144/2 AM 1 pow. 0,2500ha	Staw	18.11.2021 r.
Stęszów	dz. nr 200/7 M 1 pow. 0,1800ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Prawików	dz. nr 225/4 AM 1 pow. 0,2300ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Prawików	dz. nr 228/5 AM 1 pow. 0,3800ha	Ogródek przydomowy – część działki	18.11.2021 r.
Gliniany	dz. nr 395/5 AM 1 pow. 0,1390ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Gliniany	dz. nr 420 AM 1 pow. 0,0700ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Gliniany	dz. nr 419/2 AM 1 pow. 0,1044ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Gliniany	dz. nr 684/4 AM 1 pow. 0,0747ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Bożeń	dz. nr 339/2 AM 1 pow. 0,2700ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Domaszków	dz. nr 84 AM 1 pow. 0,3198ha	Cele rolnicze	18.11.2021 r.
Stary Wołów	dz. nr 144 AM 1 pow. 0,1200ha	Staw	18.11.2021 r.

Wykazy zostały również wywieszone na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Wołowie (Rynek 34) w holu Ratusza. Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami – tel. 71/319 13 45, 71/ 319 13 16.

Zarząd Powiatu Wołowskiego

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021 r., poz. 1899 z późn. zm.), informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wołowie, pl. Piastowski 2, 56-100 Wołów, został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w najem dotychczasowemu najemcy, stanowiącej pomieszczenie użytkowe o powierzchni 81,05 m^2, zlokalizowane w budynku Starostwa Powiatowego w Wołowie, przy pl. Piastowskim 2 (III piętro), numer pokoju 41. Budynek, w którym znajduje się w/w pomieszczenie położony jest na działce gruntu nr 64/4, AM-35 o pow. 0,3934 ha, dla której Sąd Rejonowy w Wołowie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr WR1L/00026848/5, wyposażone w instalację energii elektrycznej, instalację CO, instalację telefoniczną, instalację internetową, z przeznaczeniem na prowadzenie działalności związanej z wykonywaniem zadań z zakresu administracji publicznej, na okres 3 lat.

Powyższy wykaz został także podany do publicznej wiadomości na stronie internetowej http:/bip.powiatwolowski.pl/.

STAROSTA
Janusz Dziarski

Zarząd Powiatu Wołowskiego

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021 r., poz. 1899 z późn. zm.), informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wołowie, pl. Piastowski 2, 56-100 Wołów, został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w najem dotychczasowemu najemcy, stanowiącej pomieszczenie użytkowe o powierzchni 42,60 m^2, zlokalizowane w budynku Starostwa Powiatowego w Wołowie, przy pl. Piastowskim 2 (III piętro), numer pokoju 44. Budynek, w którym znajduje się w/w pomieszczenie położony jest na działce gruntu nr 64/4, AM-35 o pow. 0,3934 ha, dla której Sąd Rejonowy w Wołowie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr WR1L/00026848/5, wyposażone w instalację energii elektrycznej, instalację CO, instalację telefoniczną, instalację internetową, z przeznaczeniem na prowadzenie działalności związanej z wykonywaniem zadań z zakresu administracji publicznej, na okres 3 lat.

Powyższy wykaz został także podany do publicznej wiadomości na stronie internetowej http:/bip.powiatwolowski.pl/.

STAROSTA
Janusz Dziarski

KURIER GMIN
TYGODNIK • WYDAJE „Agencja Reklamowo-Medialna ART" Marta Ringart Orłowska, redakcja: Marta Ringart-Orłowska (redaktor naczelna), Katarzyna Dolata (administracja, reklama, marketing), Dariusz Judziński (dziennikarz sportowy), Dagmara Zielińska (dziennikarz), Adrianna Orłowska (dziennikarz), stali współpracownicy: Marek Czwartyński. Redakcja i biuro ogłoszeń: Wołów, ul. Zwycięstwa 15 – czynne od poniedziałku do piątku 8.00-16.00, tel. 071/ 319 79 18; • Skład własny • Druk: Agora-Poligrafia Sp. z oo • Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń, reklam i życzeń. Zastrzega sobie prawo zmiany tytułów, skracania i adiustacji tekstów • Wzory reklam chronione są prawem autorskim • Materiałów niezamówionych nie zwracamy • Nasz adres poczty elektronicznej: sekretariat@kuriergmin.pl; reklama@kuriergmin.pl; internet: www.kurier-gmin.pl. Nakład 3000-4000 tys. sztuk.
d1db242

NA ZDROWIE NA ZDROWIE

Różowe skrzyneczki trafiły do wszystkich szkół w Brzegu Dolnym

Informację przekazało stowarzyszenie Młodzi Demokraci Brzeg Dolny.

– Różowe Skrzyneczki na środki higieniczne znajdują się obecnie we wszystkich szkołach, dla których Gmina Brzeg Dolny jest organem prowadzącym – poinformowali Młodzi Demokraci. – Bardzo cieszymy się, że swoimi ostatnimi interwencjami oraz wnioskami o wyposażenie szkół w takowe skrzyneczki mamy wkład w tę jak najbardziej dobrą i oczekiwaną akcję. **Różowa skrzyneczka** to akcja, której celem jest walka z wykluczeniem menstruacyjnym, zapewnienie powszechnego dostępu do bezpłatnych środków higieny na czas menstruacji w przestrzeni publicznej oraz dostęp do rzetelnej edukacji w zakresie miesiączkowania w szkole. – Staramy się o zniesienie tabu, którym obciążona jest w Polsce menstruacja,

włączając do dyskusji zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Głośno mówimy potrzebie ekologicznych i zdrowych rozwiązań na czas miesiączki – piszą działaczki fundacji Różowa Skrzyneczka.

Od grudnia 2019 r., kiedy zawisła pierwsza różowa skrzyneczka wypełniona podpaskami w Centrum Praw Kobiet we Wrocławiu, udało się umieścić ich w przestrzeni publicznej około 3000! Różowe skrzyneczki znajdują się dziś w szkołach, bursach, placówkach edukacyjnych, szpitalach, kinach, bibliotekach, teatrach. W akcję włączają się kolejne samorządy. **kk**

Zespół opieki domowej

Punkt Konsultacyjny w Rejonowej Przychodni w Wołowie, ul. Piłsudskiego 34, 56-100 Wołów, czynny we wtorek i piątek, godz. 9.00-14.00, pokój nr 202 II piętro, telefon: 728 228 192.

W ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia obejmujemy opieką paliatywno - hospicyjną pacjentów z następującymi schorzeniami:
- choroby nowotworowe,
- owrzodzenia odleżynowe,
- niewydolność oddechowa niesklasyfikowana gdzie indziej.

Zapewniamy bezpłatną:
- opiekę lekarską i pielęgniarską w domu chorego,
- leczenie bólu według najnowszych standardów i innych objawów towarzyszących chorobie nowotworowej,
- leczenie odleżyn,
- rehabilitację,
- wsparcie psychologiczne,
- żywienie dojelitowe dietą przemysłową,
- nieodpłatne wypożyczanie sprzętu medycznego.

REKLAMA

Dyżury aptek w grudniu 2021r.

data dyżuru	Wołów	Brzeg Dolny
01.12.2021	"Centrum Zdrowia", ul. Ludowa 3, tel. 71 319-00-18	"Dolnobrzeska", ul. Kętrzyńskiego 1 tel. 71 383 14 03
02.12.2021	„Centrum Zdrowia", ul. Ludowa 3, tel. 71 319-00-18	„Dolnobrzeska", ul. Kętrzyńskiego 1 tel. 71 383 14 03
03.12.2021	„Manamedica", ul. Inwalidów Wojennych 13, tel. 71 306 79 33	„Apteka w Przychodni", Aleje Jerozolimskie 28, tel. 71 319 59 13
04.12.2021	„Manamedica", ul. Inwalidów Wojennych 13, tel. 71 306 79 33	„Lawendowa", ul. Zwycięstwa 9, tel. 71 319-09-21
05.12.2021	„Wołowska", ul. Poznańska 22, tel. 71 380-47-48	„Apteka w Przychodni", Aleje Jerozolimskie 28, tel. 71 319 59 13
06.12.2021	„Wołowska", ul. Poznańska 22, tel. 71 380-47-48	„Lawendowa", ul. Zwycięstwa 9, tel. 71 319-09-21
07.12.2021	„Dbam o Zdrowie Gemini", ul. Trzebnicka 20/2, tel. 71 319 78 80	„Tęczowa", ul. Al. Jerozolimskie 33, tel. 71 319-03-35
08.12.2021	„Dbam o Zdrowie Gemini", ul. Trzebnicka 20/2, tel. 71 319 78 80	„Tęczowa", ul. Al. Jerozolimskie 33, tel. 71 319-03-35
09.12.2021	„Dr Max", ul. Piłsudskiego 34, tel. 71 758-22-60	„Stella", ul. Słowackiego 4, tel. 71 319-86-83
10.12.2021	„Dr Max", ul. Piłsudskiego 34, tel. 71 758-22-60	„Stella", ul. Słowackiego 4, tel. 71 319-86-83
11.12.2021	„Nova 4", ul. Piłsudskiego 32b, tel. 71 307-02-33	„Lawendowa", ul. Zwycięstwa 9, tel. 71 319-09-21
12.12.2021	„Dbam o Zdrowie Gemini", ul. Trzebnicka 20/2, tel. 71 319 78 80	„Lawendowa", ul. Zwycięstwa 9, tel. 71 319-09-21
13.12.2021	„Wołowska", ul. Poznańska 22, tel. 71 380-47-48	„Stella", ul. Słowackiego 4, tel. 71 319-86-83
14.12.2021	„Centrum Zdrowia", ul. Ludowa 3, tel. 71 319-00-18	„Dolnobrzeska", ul. Kętrzyńskiego 1 tel. 71 383 14 03
15.12.2021	„Manamedica", ul. Inwalidów Wojennych 13, tel. 71 306 79 33	„Apteka w Przychodni", Aleje Jerozolimskie 28, tel. 71 319 59 13
16.12.2021	„Manamedica", ul. Inwalidów Wojennych 13, tel. 71 306 79 33	„Apteka w Przychodni", Aleje Jerozolimskie 28, tel. 71 319 59 13
17.12.2021	„Centrum Zdrowia", ul. Ludowa 3, tel. 71 319-00-18	„Tęczowa", ul. Al. Jerozolimskie 33, tel. 71 319-03-35
18.12.2021	„Centrum Zdrowia", ul. Ludowa 3, tel. 71 319-00-18	„Tęczowa", ul. Al. Jerozolimskie 33, tel. 71 319-03-35
19.12.2021	„Dbam o Zdrowie Gemini", ul. Trzebnicka 20/2, tel. 71 319 78 80	„Stella", ul. Słowackiego 4, tel. 71 319-86-83
20.12.2021	„Dbam o Zdrowie Gemini", ul. Trzebnicka 20/2, tel. 71 319 78 80	„Stella", ul. Słowackiego 4, tel. 71 319-86-83
21.12.2021	„Dr Max", ul. Piłsudskiego 34, tel. 71 758-22-60	„Stella", ul. Słowackiego 4, tel. 71 319-86-83
22.12.2021	„Dr Max", ul. Piłsudskiego 34, tel. 71 758-22-60	„Stella", ul. Słowackiego 4, tel. 71 319-86-83
23.12.2021	„Nova 4", ul. Piłsudskiego 32b, tel. 71 307-02-33	„Lawendowa", ul. Zwycięstwa 9, tel. 71 319-09-21
24.12.2021	„Dr Max", ul. Piłsudskiego 34, tel. 71 758-22-60	„Tęczowa", ul. Al. Jerozolimskie 33, tel. 71 319-03-35
25.12.2021	„Nova 4", ul. Piłsudskiego 32b, tel. 71 307-02-33	„Lawendowa", ul. Zwycięstwa 9, tel. 71 319-09-21
26.12.2021	„Wołowska", ul. Poznańska 22, tel. 71 380-47-48	„Dolnobrzeska", ul. Kętrzyńskiego 1 tel. 71 383 14 03
27.12.2021	„Manamedica", ul. Inwalidów Wojennych 13, tel. 71 306 79 33	„Stella", ul. Słowackiego 4, tel. 71 319-86-83
28.12.2021	„ Nova4", ul. Piłsudskiego 32 b , tel. 71 307 02 33	„Dolnobrzeska", ul. Kętrzyńskiego 1 tel. 71 383 14 03
29.12.2021	„Dbam o Zdrowie Gemini", ul. Trzebnicka 20/2, tel. 71 319 78 80	„Apteka w Przychodni", Aleje Jerozolimskie 28, tel. 71 319 59 13
30.12.2021	„Wołowska", ul. Poznańska 22, tel. 71 380-47-48	„Apteka w Przychodni", Aleje Jerozolimskie 28, tel. 71 319 59 13
31.12.2021	„Manamedica", ul. Inwalidów Wojennych 13, tel. 71 306 79 33	„Apteka w Przychodni", Aleje Jerozolimskie 28, tel. 71 319 59 13

NEUROLOG

• **Elżbieta Buczkowska,** specjalista neurolog, przyjmuje w prywatnym gabinecie w Obornikach Śl., ul. Dworcowa 36C. Poniedziałek w godz. 15.30-16.30 **tel. 603 999 676**

PSYCHOLOG

• **Psycholog Wołów tel. 796733492.**

PSYCHIATRA

• **Katarzyna Leszczyńska,** specjalista psychiatra. Prywatny gabinet, Brzeg Dolny, ul. Zwycięstwa 9/2, wizyty domowe. Nerwice, depresje, zaburzenia psychiczne, **tel. 606 286 236**

• **Prywatny Gabinet Psychiatryczny, Magdalena Krakowska-Kociołek, specjalista psychiatra** ul. Inwalidów Wojennych 19, Wołów (budynek KRUS), pon. 15.00–18.00. Po wcześniejszej rejestracji: **604 433 803. Wizyty domowe.**

STOMATOLOG

• **Stomatologia dla Rodziny** Kompleksowe leczenie stomatologiczne, nowoczesne materiały, radiowizjografia, RTG, chirurgia, protetyka. Oborniki Śl., ul. Łokietka 22 **Rejestracja: 71 310 26 12**

UROLOG

• **Aleksander Biały** Chirurg Specjalista Urolog Prywatny Gabinet Urologiczny, USG, Wołów ul. Piłsudskiego pok.115 (przychodnia rejonowa) Środa 15:00-18:00 **tel. 601206357, 71 777 60 30**

ORTOPEDA

• **Waldemar Olszowiec,** specjalista ortopeda, specjalista chirurgii urazowej. NZOZ, ul. Zwycięstwa 9/2, Brzeg Dolny. Przyjmuje: poniedziałek: 15.00–18.00. Leczenie zachowawcze i operacyjne schorzeń narządu ruchu, **tel. 71 319 07 66**

Dr nauk med. Mariusz Krawczyk
specjalista chirurg-onkolog
USG:
- **piersi**
- **ślinianek**
- **tarczycy**
- **węzłów chłonnych**
- **dermatoskopia - badanie znamion barwnikowych**

Czwartki 16.00-18.00 **tel. 606 456 454**
Wołów, ul. Inwalidów Wojennych 19 (bud. KRUS)
REKLAMA

KONSULTACJE UROLOGICZNE
dr nauk med. Patrik Forszt
Specjalista urolog, FEBU
Choroby nerek, pęcherza, prostaty, zaburzenia potencji, USG NA MIEJSCU
Przyjęcia w Wołowie i Brzegu Dolny co wtorek od godz. 15:30
Brzeg Dolny, DSCM, ul. Wilcza 6, rejestracja 71 3190067
www.forszt.pl
Wołów, Manamedica, ul. Inwalidów Wojennych 13, rejestracja 71 3895360
REKLAMA

Wojciech Ugorski
specjalista radiolog
USG
Poniedziałek Ścinawa, ul. Jagiełły 16 godz. 9:00 - 12:00
Wtorek Brzeg Dolny, Aleje Jerozolimskie 28 godz. 15:30 - 19:00
Piątek Wołów, ul. Piłsudskiego 34 godz. 15:30 - 19:00
600 069 413
REKLAMA

OKULISTA
Sebastian Floryn
zastępca ordynatora Oddziału Okulistycznego Szpitala Wojskowego we Wrocławiu
dobór okularów, diagnostyka, leczenie zaćmy, jaskry i chorób siatkówki
gabinet: **Brzeg Dolny** ul. Kopernika 1
rejestracja tel. **730 10 10 60**
REKLAMA

USG SERCA
USG BRZUCHA
kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. Paweł Rehan
wtorki i czwartki 16.00–17.00
ul. Inw. Wojennych 19 Wołów (bud. KRUS)
tel. 604 523 262
REKLAMA

Prywatny Gabinet Ginekologiczny
dr n.med. Krzysztof Ćwiklicki
Specjalista ginekolog-położnik
- USG,
- KTG,
- KONIZACJA,
- CYTOLOGIA.

GABINET CZYNNY W CZWARTKI od 16.00 do 18.00
Brzeg Dolny, ul. Kętrzyńskiego 1
(naprzeciwko Przychodni w budynku Apteki Dolnobrzeskiej)
tel. 696 485 738
REKLAMA

eprasa.pl/34d1db242

Co jedzą biegacze, jakie noszą buty i kiedy unikają kontuzji

Przedstawiamy drugą część rozmowy z biegaczami. Pytamy ich o zdrowie i odżywianie. Wołów Biega odwiedziliśmy też na wołowskim stadionie podczas ich treningu. Wideo można obejrzeć na naszej stronie www.kuriergmin.pl.

- Kurier Gmin: Mówi się, że bieganie może nadmiernie obciążać stawy. Czy zatem bieganie jest zdrowe?

- Marcin Socha, fizjoterapeuta: Twierdzenia, że bieganie nadmiernie obciąża stawy to mit. Nasze powierzchnie stawowe bardzo „lubią" krótkotrwały ucisk i odpuszczanie. Tego typu aktywność sprawia, że powierzchnie stawowe są dobrze nawodnione, a nawet grubsze. Istnieją badania, które dowodzą, że bieganie jest nawet zdrowsze dla stawów niż pływanie.

- Jak często zdarzają się Wam kontuzje? Czy można ich uniknąć lub zminimalizować ryzyko?

- Marcin Socha, fizjoterapeuta: Kontuzje zdarzają się niezwykle rzadko, gdyż nie jest to sport kontaktowy. Bardziej zmagamy się z bólem i obrzękami powysiłkowymi, które zdarzają się po startach w zawodach. Jeśli chodzi o profilaktykę i sposoby na uniknięcie kontuzji należy stosować 15- minutową rozgrzewkę i nie robić błędów metodycznych, czyli dostosowywać indywidualnie trening do aktualnych możliwości.

- Bieganie poleca się osobom dbającym o linie oraz tym którzy chcą zrzucić zbędę kilogramy. Czy bieganie rzeczywiście jest najlepszą i najszybszą formą utraty kilogramów i poprawy sylwetki?

- Marcin Socha, fizjoterapeuta: Jeśli chodzi o osoby które chcą zrzucić zbędne kilogramy to nie jest to takie proste, trzeba ustalić przyczynę nadwagi czy otyłości. Należy skontaktować się z:

- endokrynologiem, który sprawdzi czy prawidłowo funkcjonuje tarczyca i trzustka,
- kardiologiem, aby wykonać EKG wysiłkowe i USG serca,
- fizjoterapeutą w celu sprawdzenia stawów, korekcji złych nawyków ruchowych lub wady postawy.

Trzeba skorygować i dopiero wtedy rozpoczynać treningi biegowe.

- Jak odżywiają się biegacze? Czy polecacie jakąś konkretną dietę? Co jecie przed i po treningu?

- Ewa Godlewska, prezeska Wołów Biega: Prawidłowe, zbilansowane odżywianie jest ważnym elementem treningu biegowego, zwłaszcza przy biegach długodystansowych. To co jemy dostarcza nam energii, więc jeżeli nie zadbamy o odpowiedni bilans energetyczny, to po prostu zabraknie nam „paliwa". Są różne szkoły dietetyczne, jednak nie będziemy wskazywać jednej optymalnej diety, ważne by każda osoba rozpoczynająca przygodę z bieganiem sprawdziła, co jej dodaje energii do biegania. Biegacze ultra (dystans powyżej 42,195km) chętnie sięgają po lekkostrawną dietę wegetariańską lub wegańską opartą na produktach roślinnych. Z kolei dieta wytrawnych biegaczy z Kenii i Etiopii składa się przede wszystkim z węglowodanów i cukru. Bardzo mało w niej białka i tłuszczu zwłaszcza w sezonie, kiedy przygotowują się do startu w maratonie.

Fot.Dagmara Zielińska

Rozgrzewka przed Biegiem w Nautrze w 2017 roku

Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad:

- Regularnie spożywamy posiłki,
- Dbamy o zbilansowanie diety,
- Dostosowanie objętości energetycznej do zapotrzebowania energetycznego organizmu
- Warto zjeść posiłek 2-3 godziny przed treningiem, by żołądek miał czas strawić posiłek i zamienić go w glikogen, czyli paliwo do biegania,
- Zaleca się by przed treningiem zjeść posiłek węglowodanowy z dodatkiem białek, może to być np. owsianka z płatków owsianych górskich, orzechów i owoców, pełnoziarniste risotto z dodatkiem warzyw i ryb, makaron razowy z indykiem i sosem pomidorowym czy kasza gryczana z pieczona piersią z kurczaka i surówką,
- Jeżeli musimy zjeść coś na szybko przed treningiem sięgamy po węglowodany proste, które szybciej dostarczą niezbędnej energii i nie obciążą przewodu pokarmowego nadmiarem błonnika. Do takich posiłków zaliczyć można: suszone morele, rodzynki, koktajl, baton energetyczny, jogurt naturalny z owocami, daktyle lub wafle ryżowe. Może to być też mała kanapka czy mała porcja ciepłej zupy z makaronem albo ryżem,
- Przy długich wybieganiach (powyżej godziny) najlepiej zabrać przekąskę – mus owocowy lub żel energetyczny oraz wodę,
- Po biegu zjadamy posiłek regeneracyjny składający się z węglowodanów, które szybko uzupełnią braki glikogenu mięśniowego oraz białka, które szybciej zregeneruje uszkodzone włókna mięśniowe.

Jak odżywiają się biegacze z Wołów Biega?

Tomek: W tej kwestii nie mogę być przykładem. Niestety jem sporo mięsa i chleba oraz mało warzyw i owoców. Nie lubię biegać, gdy czuję głód, więc staram się zjeść najpóźniej dwie godziny przed treningiem. Gdy zdarzy się, że mam mniej czasu do treningu to zjadam wówczas np. dojrzałego banana. Przy dłuższych treningach powyżej 25 km zabieram ze sobą żele.

Zbyszek: Generalnie jest wskazane zdrowe odżywianie nie tylko dla biegaczy. Dużo owoców i warzyw, najlepiej surowych, w sumie co najmniej pół kg dziennie. Jak najmniej żywności wysokoprzetworzonej. Przed treningami dieta węglowodanowa, także słodycze. Po treningu produkty o większej zawartości białka (nabiał). W mojej diecie znajduje się również mięso ale nie są to bardzo duże ilości. No i przy bieganiu z czystym sumieniem można jeść więcej „ciastków" bez żadnych wyrzutów sumienia.

Najważniejsze dla biegacza są buty

- Potrzebujecie drogich butów czy wystarczą wygodne buty z „sieciówki"? Na co zwrócić uwagę przy doborze sprzętu?

- Ewa Godlewska: Podstawowym sprzętem biegacza, to oczywiście buty do biegania. Warto potraktować ich zakup jako swojego rodzaju inwestycję w zdrowie, dobrze dobrane buty uchronią nas przed kontuzją i kosztami rehabilitacji, zapewnią również komfort podczas treningu. O nasz komfort zadba również odzież biegowa – warto w nią również zainwestować, ponieważ dobrej jakości ubrania pomagają utrzymać odpowiednią temperaturę ciała, odprowadzają wilgoć, chronią przed wiatrem i świecą w nocy. Na początek warto zakupić spodenki, koszulkę, kurtkę, wiatrówkę – wystarczy jeden komplet, bo rzeczy biegowe mają tą zaletę, że bardzo szybko schną. Do zestawu na pewno przydadzą się również skarpetki, rękawiczki i komin, który może chronić szyję i pełnić również funkcję opaski czy czapki. W przypadku pań – warto zainwestować w biustonosz sportowy z mocnym wsparciem, by chronić biust przed urazami. Biegacze, którzy korzystają z aplikacji biegowych w telefonach korzystają z specjalnych torebek lub etui na pas lub na ramię, w których można umieścić telefon. Jeżeli planujemy na dłużej zaprzyjaźnić się z bieganiem, możemy również rozważyć zakup zegarka biegowego, który dostarczy nam danych nt. trasy, czasu treningu, jak również pokaże parametry fizjologiczne, które pomogą kontrolować formę i zdrowie.

Zbyszek: Buty to ważny element. Tutaj nie powinno się oszczędzać, bowiem zdrowie (stawy) i komfort są bardzo ważne. Oczywiście nie chodzi o to, żeby kupować najnowsze modele, ale osoby rozpoczynające przygodę z bieganiem powinny wybrać buty z maksymalną amortyzacją, zwłaszcza jeżeli mają nadwagę. Dobrym pomysłem przed zakupem jest skorzystanie z profesjonalnego doradztwa z sklepie. Mogą to być buty ze sklepów sieciowych, ale sportowych. Oszczędność na butach często oznacza późniejsze wizyty u fizjoterapeutów. Warto zaglądać do outletów, starsze modele często są przeceniane o połowę ceny, a w pełni spełniają swoja rolę.

Sylwek: Buty to najważniejsza część ubioru biegacza. Pod uwagę należy wziąć technikę biegu, wagę, teren w jakim biegamy, czy jesteśmy szybkim biegaczami czy wolniejszymi, uwzględniamy równie czy jesteśmy pronatorami lub supinatorami albo tzw. biegacze neutralni.

Tomek: Pierwsze moje buty były z Lidla. Na początek były dla mnie całkiem dobre. Nie specjalnie wiedziałem czego mam oczekiwać od butów do biegania. Pierwszy świadomy zakup z konkretnymi oczekiwaniami dokonałem po roku biegania.

Dorota: Buty są najważniejsze, jeżeli chodzi o zdrowie. Zawsze kupowałam dobre buty do biegania. Mąż mi kazał i zabronił żałować pieniędzy na ten cel.

Czy biegacie w zimie? Czy taki trening różni się od pozostałych pór roku?

Ewa Godlewska: To zależy od indywidualnych preferencji, ale jak mówią Skandynawowie: „nie ma złej pogody, jest nieodpowiednie ubranie". Jeżeli odpowiednio się ubierzemy możemy biegać nawet przy niskich temperaturach. Zasadą którą się warto kierować przy ubieraniu na zimowe bieganie – wychodząc na trening powinno być nam lekko chłodno. Ubieramy się na cebulkę, zaczynając od bielizny termicznej (narciarska jest świetnym rozwiązaniem), przez bluzę lub lekką kurtkę. Oczywiście potrzebne będą też rękawiczki, czapka i komin, który zasłoni nos i usta. Zimą warto też użyć kremu „na mróz", który ochroni naszą skórę. Warto biegać przy niskich temperaturach ponieważ hartuje to organizm, zwiększa odporność na zimno i zapewnia lepszą termoregulację organizmu.

Historia Wołów Biega zaczęła się na biegu, kiedy biegacze z Wołowa stwierdzili, że fajnie było by stworzyć klub biegowy. Razem jeździć na biegi, razem przeżywać, razem dzielić się wspomnieniami i razem trenować. Pomysłodawcą i założycielem był Piotr Grzyb - pierwszy prezes stowarzyszenia. To właśnie w Kurierze Gmin pojawiło się ogłoszenie, że osoby które są zainteresowane wspólnym bieganiem i działaniem na rzecz biegania zaproszone zostały na spotkanie, na którym to stowarzyszenie zostało ustanowione. Działamy już ósmy rok. Organizujemy dwa biegi w ciągu roku. Jest to: Bieg Flagi Narodowej (2 maja) oraz Bieg w Naturze. Zapraszamy do udziału w naszych biegach oraz do udziału na naszych treningach, które odbywają się na bieżni Stadionu Miejskiego w Wołowie, w każdy wtorek o godz. 19 - Ewa Godlewska, Prezeska Wołów Biega.

Co mówią klubowicze Wołów Biega?

Ewa: Lubię biegać zimą, biegam nawet przy -15 st., jeszcze przyjemniej jest gdy spadnie śnieg.

Dorota: Jeżeli chodzi o pogodę, to nie lubię biegać w upały, już wolę mróz.

Zbyszek: Nie ma złej pogody na bieganie, może być jedynie nieodpowiednie ubranie.

Bieganie potrafi być monotonne. Jakie macie sposoby na nudę podczas biegu?

Tomek: Bieganie w towarzystwie rozwiązuje problem nudy. Gdy biegam sam to staram się zmieniać trasy. Gdy mam więcej czasu to robię sobie wycieczki biegowe po okolicy wybierając nowe trasy, wówczas trudno się nudzić.

Zbyszek: Bieganie z psami. Ich radość z biegania jest bardzo motywująca. Kontakt z naturą, przyrodą lub porostu słuchanie muzyki podczas którego bieganie upływa szybciej, ew. słuchanie ciekawych podcastów. No i zawsze nawet nie wielka modyfikacja trasy.

Wojtek: Nowe trasy. I oczywiście towarzystwo. Często jest tak że jak nie ma Grześka to też mi się nie chce samemu biegać

Dorota: Podczas biegania słucham muzyki lub audiobooków. Myślę sobie o różnych sprawach, rozwiązuję problemy. Fajnie biega mi się w nowych miejscach, bo wtedy prowadzi mnie ciekawość i nie ma mowy o nudzie. Ogólnie rzadko mi się zdarza nudzić podczas biegania

Ela: Często zmieniam trasy i rodzaj treningu (dłuższe wybieganie lub krótkie interwały) nie lubię biegać tras na „agrafkę", praktycznie tego nie robię.

D. Zielińska

Nie tylko Body Neurtal

W Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Wołowie odbyły się warsztaty pod nazwą „Nie tylko Body Neutral", które poprowadziła Pani Bożena Serafin. Wytypowani uczniowie spotkali się z prowadzącą na 5 i 6 godzinie lekcyjnej w sali konferencyjnej. Warsztaty otworzyła Pani Anna Chmura, pedagog szkolna, a towarzyszyła się Pani A. Stankiewicz – psycholog. Celem spotkania było promowanie szacunku dla siebie, drugiego człowieka jako elementu wysokiego stylu życia utożsamianego z kulturą wysoką. Uczniowie prowadzili żywą dyskusję na temat swojego ciała, wyglądu, image. Zdradzali własne metody na spędzanie czasu wolnego czy odstresowanie, a także zastanawiali się nad ważnymi dla młodych ludzi kwestiami, a mianowicie postrzeganiem siebie i innych. Istotnym tematem warsztatów okazał się tzw. slowliving, czyli współczesny styl propagujący komfortowe tempo życia polegające między innymi na złapaniu oddechu w codziennym pędzie, rekreacyjnym spędzaniu czasu oraz wytchnieniu od życia w wielkich, zatłoczonych miejscach. Warsztaty zwróciły przede wszystkim uwagę uczniów na ważne zagadnienia związane z akceptacją siebie, rozumieniem drugiego człowieka, czy właściwym stylem życia wpisującym się w kulturę wysoką.

SS

AKCJA #KOMÓRKOMANIA

Rejestracja potencjalnych Dawców szpiku i komórek macierzystych

przeprowadzona we współpracy z Fundacją DKMS

30 listopada 2021r.

w godzinach od 8.15 do 12.30

Sala konferencyjna Technikum nr 1 im. T. Kościuszki w Wołowie

W Polsce co godzinę ktoś dowiaduje się, że ma białaczkę, czyli nowotwór krwi. Tę diagnozę słyszą rodzice małych dzieci, młodzież, dorośli. Bez względu na wiek każdy może zachorować. Na szczęście każdy może też pomóc!

Dla wielu chorych jedyną szansą na przeżycie jest przeszczep krwiotwórczych komórek macierzystych.

Jedynie 25% pacjentów znajduje „bliźniaka genetycznego" w rodzinie, pozostałe 75% zdanych jest na Dawców niespokrewnionych.

Im więcej zarejestrowanych potencjalnych Dawców, tym większa szansa na uratowanie życia!!!!

PRZYŁĄCZ SIĘ DO WALKI Z NOWOTWORAMI KRWI

ZAPRASZAMY!

POWIEDZ CO CZUJESZ ZDEMASKUJ EMOCJE

POWIEDZ, CO CZUJESZ. ZDEMASKUJ EMOCJE.

Rusza kampania Ministerstwa Zdrowia.

Izolacja, brak kontaktu z rówieśnikami i długotrwały stres sprawiły, że co trzeci nastolatek ma problemy psychiczne. Kampania „Powiedz, co czujesz. Zdemaskuj emocje" podpowie młodym ludziom i ich opiekunom, gdzie szukać profesjonalnej pomocy psychologicznej.

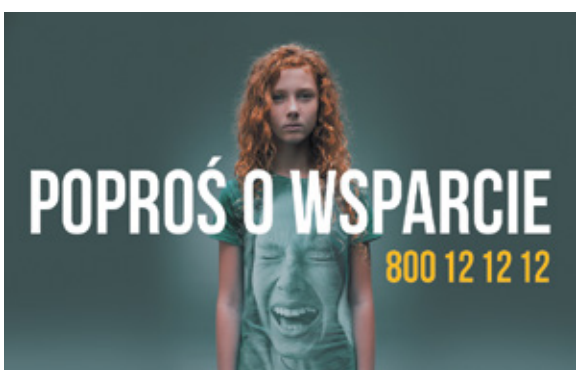
Wypełniony śmiechem szkolny korytarz, zajęcia sportowe, wyprawa do kina – pandemia Covid 19 zabrała młodym ludziom bezpieczny świat codziennych aktywności. W zamian oferując naukę zdalną, godziny spędzane w domu, brak kontaktu z rówieśnikami czy lęk przed chorobą. Ta sytuacja to dla dzieci i nastolatków źródło stresu, który negatywnie wpływa na ich psychikę. Tym bardziej, że w przeciwieństwie do dorosłych, nie mają jeszcze wykształconych mechanizmów obronnych, które pozwalają skutecznie radzić sobie z lękiem i rozwiązywać problemy. Izolacja sprawiła, że coraz więcej młodych osób cierpi na depresję, nerwicę lękową, zespół stresu pourazowego czy zaburzenia odżywiania i snu. Dlatego tak istotne jest przeprowadzenie w przestrzeni społecznej kampanii edukacyjnej **„Powiedz, co czujesz. Zdemaskuj emocje"**. Jak podkreśla Minister Zdrowia Adam Niedzielski: *„Epidemia bardzo dotknęła naszych dzieci. Badania wskazują, że izolacja miała negatywny wpływ na ich psychikę. A w okresie dojrzewania to niestety poważny problem. Dzięki skutecznej ogólnopolskiej kampanii informacyjnej, rodzice oraz opiekunowie dzieci i młodzieży dowiedzą się, na jakie symptomy zwrócić uwagę i gdzie szukać profesjonalnej pomocy psychologicznej"*

Dlaczego ta kampania jest tak ważna?

W czasie pandemii młodzi ludzie mieli ograniczony kontakt m.in. z nauczycielami i pedagogami, a tym samym utrudniony dostęp do źródeł informacji o wsparciu psychologicznym. Dlatego problemami, na które zwrócono uwagę przy opracowania zakresu merytorycznego kampanii były m.in.: brak wiedzy o formach pomocy dla dzieci i młodzieży finansowanych ze środków publicznych, fałszywe opinie na temat problemów psychicznych, wstyd przed skorzystaniem z profesjonalnego wsparcia, brak wiedzy na temat pomocy oferowanej przez psychologa, psychoterapeutę, psychiatrę.

Misja projektu

Zdrowie psychiczne jest niezwykle ważna dla prawidłowego funkcjonowania każdego człowieka, a zwłaszcza osób młodych. Dlatego celem kampanii będzie m.in.: rozpowszechnienie wiedzy ułatwiającej rozpoznanie problemów psychicznych, informowanie i zachęcanie do skorzystania z infolinii **(800 12 12 12)** oferującej wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży. Informowanie o publicznych placówkach systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, zwłaszcza tych, działających w ramach nowego modelu systemu ochrony zdrowia psychicznego: „Pobyt w szpitalu psychiatrycznym często oznaczał dla młodego człowieka wyłączenie z codziennego życia i narażał go na społeczne stygmatyzowanie. Dlatego rozbudowujemy i usprawniamy system psychiatrii środowiskowej, co ułatwi dostęp do szybkiej i skutecznej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej" – wyjaśnia Minister Zdrowia **Adam Niedzielski.**



Praktyczne wskazówki

Komunikacja w trakcie kampanii będzie aktualizowana w oparciu o sytuację epidemiologiczną w kraju, a poświęcona takim tematom jak m.in.: uzyskanie pomocy w razie pojawienia się niepokojących objawów, promocja wiedzy na temat zdrowia psychicznego, informacje dotyczące ośrodków I poziomu referencyjnego (dla kogo są przeznaczone i kiedy należy się do nich zgłosić?), konieczności kontaktu z numerem alarmowym 112 lub SOR-em (w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia), warunków uzyskania pomocy w poradniach i szpitalach.

Pozytywnie o trudnych tematach

Równie ważna, jak zawartość merytoryczna kampanii **„Powiedz, co czujesz. Zdemaskuj emocje"** będzie forma przekazywania informacji. Często, z obawy przed oceną otoczenia, młodzi ludzie boją się poprosić o pomoc psychologiczną. Osoby, które nigdy z niej nie korzystały, mogą obawiać się kontaktu z placówkami udzielającymi takiego wsparcia ze względu na negatywne stereotypy. Dlatego celem kampanii będzie także przedstawienie ośrodków oferujących wsparcie jako miejsc przyjaznych, a psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów dzieci i młodzieży jako pozytywnych i godnych zaufania specjalistów.

Szczególnie istotne jest upowszechnienie informacji o działalności ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej – I poziomu referencyjnego nowego systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. To ośrodki, które powstały stosunkowo niedawno – pierwsze z nich otwarto w kwietniu 2020 roku, wiele działa dopiero kilka miesięcy. Dlatego ważne jest aby zwiększyć świadomość dotyczącą możliwości skorzystania z ich oferty.

Ośrodki I poziomu to placówki zatrudniające specjalistów - psychologów, psychoterapeutów i terapeutów środowiskowych. Mogą zgłaszać się do nich rodzice, dzieci oraz młodzież (osoby poniżej 18 r.ż. muszą posiadać zgodę opiekuna prawnego na korzystanie ze świadczeń) w przypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami psychicznymi. Co istotne przy zgłoszeniu do ośrodka niepotrzebne jest skierowanie czy wcześniejsza wizyta u lekarza psychiatry. W ramach pomocy oferowanej w ośrodkach można skorzystać m.in. z porady psychologicznej, psychoterapii indywidualnej, rodzinnej oraz grupowej. Praca ośrodka powinna być oparta przede wszystkim współpracy z rodziną pacjenta oraz jego środowiskiem szkolnym. Z tego powodu zalecany jest wybór ośrodka jak najbliżej miejsca zamieszkania.

Obecnie umowy na udzielanie świadczeń podpisało 327 ośrodków na terenie Polski. Wsparcie przez nich oferowane jest dostępne we wszystkich województwach. Więcej na ten temat można znaleźć na stronie: **gov.pl/opiekapsychologiczna**

Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Powiedz co czujesz. Zdemaskuj emocje" finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

materiał informacyjny

eprasa.pl f34d1db242