



**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 ŚCIGAĆ DO NAS TŁUMY



Rot. Tomasz Boniek

Szukają nowego starosty? Mają iskrę nadziei



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 wła-



ścielała 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.

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**

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

Rozmawiamy 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



POŻEGNANIA



W dniu 05.11.2021 r. odszedł w wieku 67 lat



**HENRYK
JAŁOWIEC**

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



W dniu 15.11.2021 r. odszedł w wieku 59 lat



**JAN
KACZARA**

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



W dniu 14.11.2021 r. odszedł w wieku 89 lat



**LUDWIK
TROJAN**

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



W dniu 16.11.2021 r. odeszła w wieku 74 lat



**HALINA
SADOWSKA**

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



W dniu 21.11.2021 r. odeszła w wieku 84 lat



**ZOFIA
DZIK**

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



W dniu 12.11.2021 r. odeszła w wieku 14 lat



**ALICJA
CHMIELOWSKA**

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



W dniu 21.11.2021 r. odszedł w wieku 63 lat



**EUGENIUSZ
ZAWISZA**

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



W dniu 14.11.2021 r. odeszła w wieku 89 lat



**JANINA
CHAREŹA**

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



W dniu 15.11.2021 r. odeszła w wieku 71 lat



**STEFANIA
GAJ**

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



Zderzyły się dwa samochody, w jednym było dziecko

23 listopada 2021 r., tuż za dolnobrzeskim mostem, na wysokości miejscowości Głowska 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

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

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 przystanki 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 odrańskiego 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 Prusicy i stawów milickich. Dziękuję za to przedsięwzięcie marszałkowi, sejmikowi i stowarzyszeniu, bo bez was tej inwestycji by nie



tu 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. Wy-

noszący 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 powstanie też przystanek 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 przystanki 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

POŻEGNANIA

W dniu 20.11.2021 r. odszedł w wieku 66 lat



**GRZEGORZ
BIELSKI**

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



W dniu 21.11.2021 r. odeszła w wieku 65 lat



**HALINA
KAWER**

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



W dniu 22.11.2021 r. odeszła w wieku 95 lat



**WANDA
KOWALEWSKA**

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




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-wieziennej-we-wroclawiu
oraz pod numerami telefonów 713758505 lub 713758509.


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

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 szczęście 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



Parking w Godzięcinie przy cmentarzu

Dzięki wspólnemu finansowaniu z budżetu Gminy Brzeg Dolny tj. funduszu inicjatyw obywatelskich, funduszu sołectkiego 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



Parking przy kościele (Fb 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 ALBAS.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 ALBAS.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.

Wrocławskie 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 należała 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

- 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 projek-

towi 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



Średzki Inkubator Przedsiębiorczości w budowie

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 odpowiedź 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



PROSZĘ ZASZCZEP SIĘ

I WSPÓLNIE ZATRZYMAJMY KOLEJNĄ FAŁĘ

**ŻYJ
NORMALNIE**
#SZCZEPIMYSIĘ

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 zaopiniowana. „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 wsty-

dzi 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 do-

kumentów – 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.

- Wróć 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.

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 tleno-



terapii donosowej (aparaty do terapii HiFlow przeznaczone są dla pacjentów z niewydolnością oddechową spowodowaną co-

vid-19), 10 reduktorów do butli, termometry, fonoskopy oraz pulsoksymetry.

ziela

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

Rodziny z naszego powiatu czekają na dary! Rusza szlachetna paczka

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 codzien-

nych, 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, aby wesprzeć Rodzinę, która np. zmaga się z chorobą lub chcesz pomóc Seniorowi, 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; spraw-

dźaj 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, pamiętaj, że pomoc w ramach Szlachetnej Paczki jest długofalowa; dostosuj ilość produktów do liczby członków Rodziny, ale także, jeśli możesz zadbać 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 czynnie 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 wzmocniony 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 podsta-

wowych 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 własnemu interesowi. 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 zbiorczo 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



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

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

Rozmawiamy 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 dyrektora 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 interwencyjnej 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 powstałej 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 najbliższej?

- Nie o wszystkim mogę pisać, ale pozostajemy 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 potrzeby 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 pracę 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 młodszemu.

- Wróć na koniec do historii i Pana prywatnego życia, jak człowiek pracujący w takim zawodzie, Zawodowy Mistrz Świata w Kick-Boxingu, znalazł się w powiecie wołoskim, 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 zostałem, 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 uspiła czujność klienta. Przede wszystkim dokonują wyboru, za kogo poda się osoba dzwoniąca. Znanymi przypadkami, 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 podmioty 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 przestępcom 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. Pośród bardzo standardowych pytań 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

WOJEWÓDZTWO
DOLNOŚLĄSKIE

Wiadomości z regionu



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 podpisana 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 rozwoju 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 (tras „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 pełniła 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

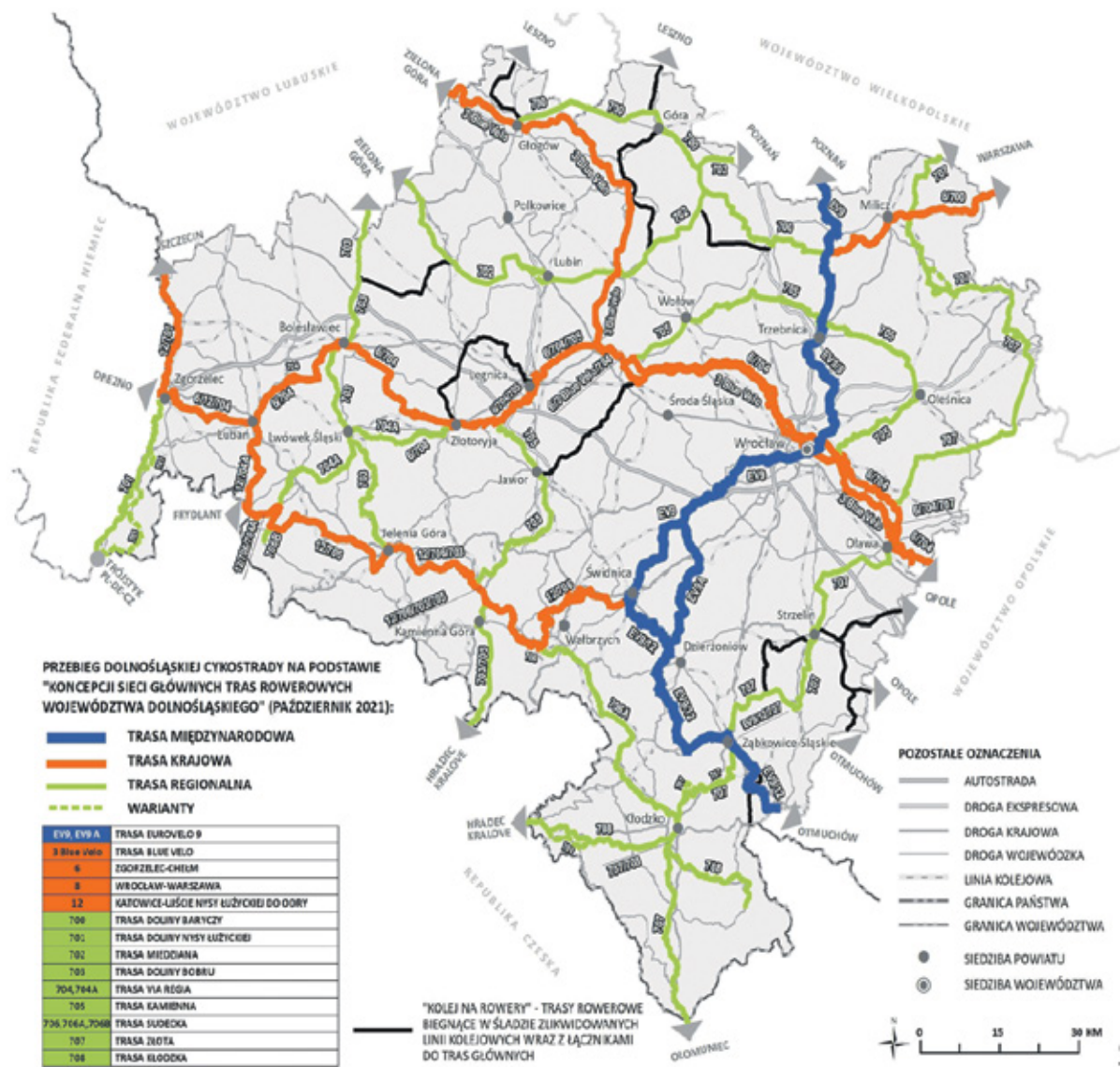
Budowa Cyklostrady Dolnośląskiej podniesie atrakcyjność regionu, gdyż połączy miejsca chętnie odwiedzane przez turystów z głównymi ośrodkami miejskimi posiadającymi bogatą bazę noclegową i gastronomiczną. Trasy staną się także elementem systemu komunikacyjnego do codziennych przejazdów okolicznych mieszkańców. 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 wymagania projektowe i techniczne Cyklostrady Dolnośląskiej zostały zawarte w dokumentacji opracowanej przez Instytut Rozwoju Terytorialnego

Wszelkie wymagania 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.



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

Co nowego u Kasi Ryszki?

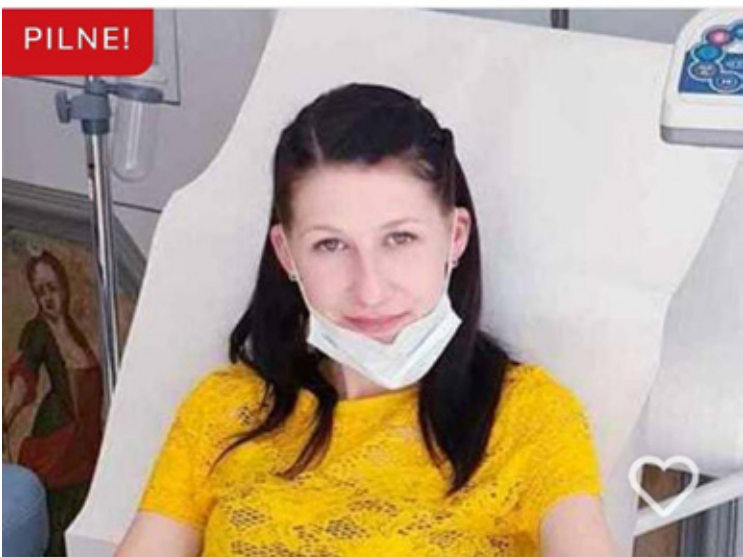
Kasia choruje na nowotwór. Jest w trakcie leczenia w niemieckiej klinice.

Anna Michalska, dolnobrzeńska 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%).

≡ siepomaga.pl

+ Zbieraj



Dopóki nadzieja nie umrze...
Ratujmy Kasię!

96 627,57 zł (46,09%)

Brakuje: 113 004,43 zł



Wesprzyj

SZYBY

SAMOCHODOWE
wymiana i przyciemnianie

Wołów, ul. Kościuszki 27
(Zespół Szkół Rolniczych)

71 389 51 58,
510 190 930

SKLEP MOTORYZACYJNY

Sylwia Klimczak

ul. Wyspiańskiego 19, Brzeg Dolny
tel./fax: 71 319 92 89, 504 404 088
e-mail: sylwiaklimczak@wp.pl



AUTO NAPRAWA
Kuriata
DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
OBŚŁUGA KLIMATYZACJI

Brzeg Dolny
ul. Czarotoryskiego 1
(na przeciwko Ośrodka Zdrowia)
tel. 319 98 44 lub 603 428 002

Fot: Facebook

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



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 Przedsiębiorstwa Wodno-Kanalizacyjnego Wołów Rafałem Borzyńskim uczestniczyli w spotkaniu z mieszkańcami miejscowości Proszkowa oraz sołtysiem 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 były owocne - niebawem będziemy cieszyć się jego efektami - przekazuje burmistrz na swoim facebooku. red



tv

dodatek
TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Tulipanowa gorączka

niedziela
TVP 1 22:20

26 listopada - 2 grudnia 2021

Piątek

00:20 Odyseja

TVP2

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 Holiday

TVN

komedia romantyczna, USA, 2006

Bizneswoman prowadzi w Los Angeles do-
brze 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 mies-
zkająca w Anglii Iris, redaktorka kolumny
ślubnej w gazecie. Mężczyzna, którego
kochają, oznajmia jej bowiem, że wkrótce
ożeni się z inną. Obie rozczarowane miłością
kobiety poznają się na internetowej stronie.

Niedziela

22:05 Transporter: Nowa moc

TVP2

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 transpor-
tem 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 Pasażerowie

POLSAT

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 Więzień labiryntu

POLSAT

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 ogrom-
na polana ogrodzona betonowym murem.
Chłopiec niczego nie pamięta. Nie ma
pojęcia, kim jest, skąd pochodzi ani jak się tu
znalazł. Spotkanie z rówieśnikami uświada-
mia 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 Nie zadzieraj z fryzjerem

POLSAT

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 Operacja Dunaj

TVN

komedia, Czechy, Polska, 2009

Rok 1968. Jasiu Jamróży (Maciej Nawrocki)
pełni służbę wojskową w przygranicznej
jednostce pancerniej. 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 nig-
dy nie zawiodł. Niebawem kompania otrzy-
muje 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 obycza-
jowy, 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 Jedyne
- Oceany - nowe Eldorado

SERIAL OBYCZAJOWY

14:00 Elif - serial, prod. Turcja,
2018

15:00 Wiadomości

15:15 Alarm! - magazyn

15:35 Gra słów.

16:05 Przysięga - serial

17:00 Telexpress

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

06:55 Spotkajmy się

06:55 Familiada - teleturniej

07:30 Pytanie na śniadanie

10:40 Panorama

10:45 Pytanie na śniadanie

11:20 Zaczynj 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
fabularny prod. TVP

15:10 Górcy 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, Zaba-
wa - 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-roz-
rywkowy

08:00 Dzień Dobry TVN
- magazyn

11:35 Doradca smaku
- magazyn

11:45 Ukryta prawda
- program obyczajowy

12:50 Tajemnice miłości
- program kulinarno-roz-
rywkowy

13:55 Ukryta prawda
- program obyczajowy

15:55 Kuchenne rewolucje
- program kulinarno-roz-
rywkowy

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 Schwarzeneg-
ger, 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 pragnącą ochronić
podległą jej wrzosowiska
Kikuchi, Charlie Day, Ron
Perlman

FILM SENSACYJNY

22:25 Negocjator
Dannny Roman jest
najlepszym policyjnym
negocjatorem w Chicago.
W wyniku intrygi,
zostaje jednak oskarżony
o zamordowanie swojego
kolegi i zdefraudowanie
pieniędzy z policyjnego
funduszu. Zdesperowa-
ny Danny postanawia
zabarykadować się wraz
z zakładnikami w policyj-
nym 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 kultural-
no-społeczny

09:05 Res Poloniae
- O Polsce z oddali
- Bernice Falkowska

09:45 Biblijne zoo - film doku-
mentalny, 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 Regul-
ska, Zbigniew Buczkowski,
Jadwiga Chojnacka, Jan
Himiłbach

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 ujadły psy
- film dokumentalny

23:10 Teraz animacje!
- Finty Calling

23:25 Teraz animacje!
- Brzemie - animowany

23:40 Informacje kulturalne

00:15 Zabić Sekala - dramat

TV Puls

06:00 Zbuntowany anioł
Osierocona Milagros
rozpoczyna pracę jako
pokojówkarodinyDiCarlo
i zakochuje się w synu
pana domu.

07:00 Rodziny interes
- serial obyczajowy

08:00 Lombard. Życie
pod zastaw
- serial obyczajowy

11:00 Zbuntowany anioł
- telenowela

12:00 Zaklinaczka duchów
- serial obyczajowy

14:00 Lombard. Życie
pod zastaw
- serial obyczajowy

16:00 Rodziny 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. Con-
nor jest teraz starszym
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 - pro-
gram obyczajowy

17:15 Makłowicz
w drodze

17:50 SOS Ekipy

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 prze-
stępnością 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 począ-
wszy 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
Antycywilizację

14:55 Słowo życia

15:00 Modli-
twa w Godzinie Miłosierdzia

15:20 Mocni w wierze

15:50 Ma się rozumieć

16:00 In-
formacje 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 Infor-
macje dnia

18:15 Wester-
platte

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

sobota

27 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
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	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 - bosso 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 Zellweger, Ewan McGregor, David Hyde Pierce, Sarah Paulson 01:40 Transporter: Nowa moc - film akcji, prod. Chiny, Francja, Belgia 03:25 Pajeczarki - komedia, reż. Barbara Sass, wyk. Maria Pakulnis, Adrianna Biedrzyńska, Jan Nowicki, Marian Opania, Wojciech Malajkat, Danuta Szaflarska, Maciej Robakiewicz, Marek Walczewski 05:15 Zakończenie	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 - magazyn 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	06:00 Nowy dzień z Polsat 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 Wzięcie 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 niebezpiecznymi 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 potrafił samochodem. Od tego czasu życie mężczyzny zmienia się całkowicie-odzyskuje młodościowy wigor, wystrzaja mu się zmysły, a jego niespożyte siły pomagają mu w walce z podstępными rywalami w pracy. 02:05 Świat według Kiepskich 02:35 Love Island. Wyspa miłości 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy	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, Cezary Harasimowicz, Kazimierz Kaczor, Krzysztof Kowalewski 12:55 Do dzieła - magazyn FILM FABULARNY  13:20 Głęboka cisza - film fabularny 15:00 Mieszczenie żywiecy - 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 Festival 23:15 Seans kultowy - Brazil - dramat, prod. USA	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 najsłabiejbezpieczniejszych 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 Dyzur - serial dokumentalny prod. Polska	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 - program obyczajowy 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 szyby, 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, Nomi 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	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 długoletnim, spokojnym małżeństwie 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 Święty na każdy dzień 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

28 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
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 niedziedziami polarnymi 09:50 Weterynarze z sercem 10:25 Klasyczne 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 00:10 Bohemian Rhapsody 02:35 Zła macocha - film kryminalny, prod. USA	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 Zaczniij 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 fabularnyzowany TVP 19:25 Rodzinka.pl - serial 20:00 Kabaret. Super Show Dwójki TELETURNIJ  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	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 KOMEDIA  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	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 wyrażnemu 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	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 ... Mateuszalem Pospieszałem 18:05 Niedziela ... 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! - Brzemień - film animowany 03:05 Kino nocne - Zerwany - dramat 04:50 Muzyka Skalnego Podhala - Sabałowe 05:00 Legendy Rocka	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 wojnie Afryce. 00:50 Dom zły Do domu Zdziśława i Bożeny Dziabasów trafia przypadkowy gość, Edward Srodoń. 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	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, Zooye 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 Fienes, 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	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 Rodzinny interes 17:00 Przypadkowy mąż 17:00 Gwiazdy Kabaretu 18:00 STOP Drogówka - magazyn 19:00 Galileo 20:00 Czarownica: Bajka ludowa z Nowej Anglii Mrozący 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 San Diego - postaniec z Guadalupe 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:20 Wiesz - to też Polska 13:30 Papież Polak do Rodaków 14:20 Modlitwa o pokój 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 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 dnia 20:20 Różaniec 20:50 Święty na każdy dzień 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

poniedziałek							
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
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 Jedyńce - Potężne orły i ich krewniacy - film	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 fabularny TVP 15:10 Górscy ratownicy - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2020 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej	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	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 wcielił się w postać żołnierza, który zginął podczas akcji i został przywrócony do życia.	08:00 John Ford, człowiek który wymyślił Dżiki Zachód - film dokumentalny, prod. Francja, 2018 09:10 Menina - dramat 11:00 Rodzina Połanieckich - serial TVP 12:35 Złota kaczka - baśni 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	06:00 Zbuntowany anioł - telenowela 07:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł - telenowela 11:00 Osierocona Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówka rodziny DiCarlo i zakochuje się w synu pana domu. 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 - serial	05:45 Szpital 06:40 Rozwód. Walka o wszystko 07:35 Papierzy na szczęście - serial, Polska 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Rozwód. Walka o wszystko - serial fantasy 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 Papierzy na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise	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 tajemni i - w świetle międzynarodowych traktatów nielegalnym - rosyjskim laboratorium na Morzu Arktycznym uruchomiony zostaje alarm, który może zdekonspirować tę placówkę. 23:55 W akcie desperacji De-tektyw Frank Conner włamał się do komputera FBI. 02:00 Śmierć na 1000 sposobów
SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM S-F	DRAMAT	FILM AKCJI	KOMEDIA	TV Trwam
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 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Teatr Telewizji 21:00 Paradiso - spektakl teatralny 22:40 Świat bez fikcji - Belfast 23:45 Tulipanowa gorączka 01:40 Archiwista - serial TVP 02:35 Oficer - serial TVP	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	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Totalne remonty Szelągowskiej 22:40 Nieobceni - 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. McGinley 01:45 Co za tydzień 02:15 Uprawdżona - serial, USA 03:15 Uwaga! - magazyn 03:35 Noc magii 04:55 Kto was tak urządził	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 Co za tydzień 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	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	20:00 Poniedziałkowy Hit: Wykonał 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	21:35 Miłość jest wszystkim - film komedia, Polska, 2018, reż. Michał Kwieciński, wyk. Olaf Lubaszenko, Aleksandra Adamska, Joanna Balasz, Agnieszka Grochowska, Joanna Kulig, Michał 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	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 Sanktuarium polskie 16:30 Nle 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 Mysłąc 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek							
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
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 Jedyńce - Dziewicze lasy Karelii - film dokumentalny 14:00 Elif - serial, prod. Turcja 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn	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 fabularny 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	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 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	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 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 Wieżień labiryntu - Chlopak, który nie pamięta, budzi się w środku mrocznego labiryntu rządzonego przez tajemnicze siły. Razem z innymi uwięzionymi szuka sposobu ucieczki.	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 - Sabalowe 18:30 Co dalej? 18:55 Targowisko próżności - serial	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 12:00 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	05:45 Szpital 06:40 Rozwód. Walka o wszystko 07:35 Papierzy na szczęście - serial, Polska 08:05 Miłe wieści 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Rozwód. Walka o wszystko - serial fantasy 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 Papierzy na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise	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 21:05 Paragraf 78 21:05 W tajemni i - w świetle międzynarodowych traktatów nielegalnym - rosyjskim laboratorium na Morzu Arktycznym uruchomiony zostaje alarm, który może zdekonspirować tę placówkę. 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
TELETURNIJ	SERIAL KOSTIUMOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM SENSACYJNY	FILM OBYCZAJOWY	FILM AKCJI	FILM SENSACYJNY	TV Trwam
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	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	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 Nieobceni - 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	22:40 Wyspa tajemnic - Daniels przejeżdża 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 potrafił samochodem. 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Telezakupy TV Okazje	20:00 Świat został stworzony dla mnie - film 21:05 Ballet of Difference - On Body - film fabularny 22:30 Portrety - Janina Niesobka - 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 - fotografia - film dokumentalny 05:35 Afisz kulturalny ekstra 05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl	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. 22:30 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	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	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 małuch to potrafi 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc 21:00 Apel

środa

1 grudnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
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 - Książd 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 Jedyńce	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 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularnyzowany TVP 15:10 Górcy ratownicy - serial obyczajowy, prod. Niemcy, 2018 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej	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 - program obyczajowy 13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Tajemnice miłości - program obyczajowy 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	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	07:00 Muzyczne poranki 08:00 Co dalej? - program publicystyczny 08:30 Do dzieła - magazyn 08:50 Portrety - Janina Niesob-ska - 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 Lukusowska 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	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.	05:40 Szpital 06:35 Rozwód. Walka o wszystko 07:35 Papieri na szczęście - serial, Polska 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy 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 SOK Ekipy w akcji 18:55 19 + - obyczajowy 19:30 Papieri na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska 20:35 Hotel Paradise	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
SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	KOMEDIA	SERIAL KOSTIUMOWY	FILM AKCJI	FILM OBYCZAJOWY	TV Trwam
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 koszmarn	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 Na sygnale - serial TVP 21:55 Zniwielona - 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	20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Ostatnia misja USS Indianapolis - film wojenny, USA, 2016, reż. Mario Van Peebles, 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	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	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	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 sprawcach, ale i wymiarze sprawiedliwości. 02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - serial obyczajowy 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji	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	

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

czwartek

2 grudnia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
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 Jedyńce - Sekretne życie	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 fabularnyzowany TVP 15:10 Górcy ratownicy - serial obyczajowy 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Promyk nadziei - serial 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	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 - program obyczajowy 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	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 - program obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Inna kobieta Główna bohaterka, zarad-na prawniczka odkrywa, że jej partner ma żonę. Kobiety zaprzyjaźniają się i łączą siły, by dokonać zemsty na niewiernym mężczyźnie. 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	08:00 Informacje kulturalne 08:30 Niedziela ... 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 18:55 Nędznicy - serial kostiumowy 20:00 Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu	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 14:55 Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy zaprzyjaźniają się w lombardzie z powodów różnych życiowych zawirowań.	05:40 Szpital 06:35 Rozwód. Walka o wszystko 07:35 Papieri na szczęście - serial, Polska 08:05 Miłe wieści 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy 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 SOK Ekipy w akcji 18:55 19 + - obyczajowy 19:30 Papieri na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska	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 Igorzyska na kacu Kumple Douga organizują mu wieczór kawalerski. 22:55 Dziwiata ofiara Do oponanowanego 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
SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL KOSTIUMOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM OBYCZAJOWY	KOMEDIODRAMAT	SERIAL OBYCZAJOWY	PROGRAM ROZRYWKOWY	TV Trwam
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	18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy, prod. Rosja 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:40 Kulisy seriali Ojciec Mateusz - felieton 20:55 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 21:55 Zniwielona - 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	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 Bluszczy, 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	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	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	16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Pożyczony narzeczon 22:10 Ekstrakt 00:00 Charlie Cykor 02:05 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:00 Wojciech Ciejrowski. Boso - Teksas 03:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 04:20 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes	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	09:30 Po stronie prawdy 10:00 Informacje dnia 10:15 Rozmowy niedokończone 11:25 Mysłąg 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 wedką 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

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

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 Komba-

tantów 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 Pol-

skiego czytamy na facebooku Cichociemnych. 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



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. były 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



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. Zaulek 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.



DOROTA BEREZA BRĄZOWĄ MEDALISTKĄ

– Fantastyczna walka z do-grywką. Świetnie przygoto-wane 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. Gratulu-jemy Zawodnicze i Trene-rowi. Środowisko sportowców wie ile potu trzeba było wyci-snąć. Dziękujemy wszystkim Bogusława Bolanowskiego Arkadiusz Szir, pochodzący z naszej gminy również zdobył brązowy medal. **inf**

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 społecz-nego własnoręcznie rozebrali scho-dy znajdujące się przy świetlicy. Montaż i wykonanie nowych, me-

talowych schodków wejściowych pokrył fundusz sołecki. Koszt nowych stopni to 2 tys. zł. Pani Sołtys Siodłkowic zorganizowała dla zaangażowanych w tę akcję

osób ognisko. Mieszkańcy Siodł-kowic integrowali się przy ciepłe płomieni, a w ramach podzięko-wania każdy z uczestników mógł upiec i zjeść ziemniaka. **dz**



Skierowanie na test bez wychodzenia z domu!

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

Powiat wołowski- zakażenia

Na dzień 23.11.2021 r. w po-wiecie 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 listo-pada 2021 r. szpital w Wołowie ponownie stał się szpitalem covidowym – jednoimiennym. W ramach dostępu do świadczeń medycznych działają:

- Przychodnia w Wołowie i Brze-gu 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-Opiekuń-czy w Wołowie.

Oddziały rehabilitacji ogólnu-ustrojowej oraz neurologicznej zostały tymczasowo przeniesione do szpitala w Brzegu Dolnym.

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

Skierowanie na test bez wychodzenia z domu!

Teraz możesz zapisać się na test na koronawirusa przez in-ternet. Dotyczy to zarówno osoby dorosłej jak i dziecka. Wystarczy wejść na stronę www.gov.pl na zakładkę: Koronawirus- infor-

macje i zalecenia, a tam kliknąć w: Zapisz się na test na korona-wirusa. Tam musimy wypełnić stosowny formularz kwalifikacyj-ny (logując się Profil Zaufany) od-powiadając na pytania dotycząca między innymi naszego samopo-czucia. 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 Re-jonowo- Specjalistycznej w Brze-gu Dolnym (Al. Jerozolimskie 28). Rejestracja odbywa się bezpo-srednio w punkcie wymazowym.

Pobieranie próbek (wymazów) od 22.11.2021 r. do odwołania od-bywa 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 - Dolnobrzezkie Specjalistyczne Centrum Me-dyczne, Wilcza 6, tel. 713190067 Wołów- Punkt szczepień popula-cyjnych, Inwalidów Wojennych 13, 713895360

Przychodnia Rejonowo- Specja-listyczna, Piłsudskiego 34, tel. 713199907

Gemini-Med Sp. z o.o., Trzebnic-ka 20/4, tel. 713897990

Wińsko- Punkt szczepień po-pulacyjnych, 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 po-zyteczni; i może się zdarzyć, że ktoś z nich odwzajemnia to uczucie.

Tacy ludzie są tedy, jak się zda-je, wzajemnie sobie życzliwi”.

To słowa Arystotelesa wyja-śniającego 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 zmie-nić wiele. Co więcej, uśmiech wpływa nie tylko pozytywnie na osobę, do której jest kie-rowany 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. Jeże-li pójdziemy za Arystotelesem i założymy, że każdy z nas ma w sobie pozytywny pierwia-stek, 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



placówka
LILO &



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 cieszone 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 liście strzelców w jesiennych zmaganiach wpisał się **Mateusz Maśle-**



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.

jak 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.

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 najsukuteczniejszą drużyną ligi (średnia zdobytych goli **6,58**), mają szczerłą defensywę (**0,66** straconej bramki w meczu) i dysponują piłkarskim potencjałem, który mogły już teraz zagwarantować drużynie co najmniej pozycję w czołówce wyższego szczebla zmagają. 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 *rezerv* 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 zobaczymy, 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 - najsukuteczniejszym zespołem jesienniej rywalizacji był Rokita, zaś najwięcej problemów z przejściem defensywnych *zasiłek* 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 liście strzelców wpisał się wspomniany wyżej napastnik Zrywu, a później jego wyczyn przynajmniej raz powtórzyło jeszcze **134** zawodników, czyli na każdego strzelca wypadła 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 Radziądza, zapisując na swoim koncie **22** gole i wyprzedzając dolnobreżanina zaledwie o trafienie.

Jesiennymi trofeami podzieliły się więc zespoły z naszego powiatu, choć oczywiście nie wszystkim szło tak koncertowo. Po 1.rundzie - mimo, że krzelowanie z pewnością nie odpuszcza, 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 Gredzina, ale na pozycjach 3-5 plasują się właśnie piłkarze z Krzelowa (*ex-aequo* z rywalami z Ujeżdźca Małego oraz Sobociska).

gr.	WICELIDERZY		
1.	Kometa Krzelów	12	30 61-13
2.	Sokół Ujeżdżec M.	10	25 43-14
3.	KS Gręboszyce	12	29 33-8
4.	Widawa Gredzina	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.



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 *razdżili* 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 Staszczuka** 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 dolno-brzeżan, 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. Staszczuk (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 Pulecka (1), Marika Chraćol.	

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 Gierałtowie oraz Brzegu Dolnym.

Jako pierwsze do rywalizacji przystąpiły dzieci, które już we wtorek spotkały się przy gierałtowski 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.

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

W punktacji drużynowej *pudło* wyglądało więc następująco: dolno-brzeskie 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 dolno-brzeżanin **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 Gierałtowie ponownie oglądaliśmy popisy naszych reprezentantów, którzy nadawali ton rywalizacji młodzieży szkolnej. Ponownie w obu kategoriach triumfowali adepci powiatowych szkół tenisa - wołowianka **Nikoła Skawińska** wśród dziewcząt oraz **Wiktor Ulatowski** wśród chłopców.

CHŁOPCY		
1.	Wiktor Ulatowski	SP St. Wołów
2.	Dawid Malarz	SP 91 Wrocław
3.	Jakub Staszczuk	SP St. Wołów

Nasze placówki w środę mogły też cieszyć się podwójnym triumfem drużynowym, gdyż w zmaganiach tenisistek najwięcej punk-

tów zbierały 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 przypomniawszy kibicom **Elżbieta Kwiatkowska**, która okazała się najlepsza w stawce 12 zawodniczek, choć o żadne zwycięstwo nie było łatwo.

1.	Elżbieta Kwiatkowska	ZSS Brzeg D.
2.	Karolina Podyma	I LO Kłodzko
3.	Natalia Kurzeła	ZST Kłodzko
5.	Wiktor Riwoń	LO Brzeg D.

Indywidualne zwycięstwo dolno-brzeżanki 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.

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 Młodzieżek.

Na kieleckich matach blisko 150 największych talentów naszego raju rywalizowało o mistrzowskie tytuły w 10 kategoriach. Aby wyłonić mistrzynię 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 zadawałymi 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 rywelek. 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 **Nikoła Kromarek** z Sul-

mierzyc. 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 *kula* 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 niedocenić.

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/ogloszenia-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

▶ Kupię 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 leczenia 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. Odbывают 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 AI-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 BEZ-PŁATNE. 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, mityng otwarty, Brzeg Dolny, ul. Zwycięstwa 5 (wejście po prawej stronie) tel. kontaktowy 790491700.

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.

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

Gabinet Weterynaryjny
„EUROVET”
www.eurovet.com.pl

Oferujemy:

- badanie laboratoryjne krwi i moczu (na miejscu),
- leczenie 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 Francas 696 027 476
--	----------------------------------

Wołów, ul. Poznańska 2
pon. - pt. 8:00-18:00
sob. 9:00-14:00
tel. 71/389 42 64



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)

"MACI" STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW MACIEJ NOWAK Śmiłowo 29e, 64-125 Poniec
tel : 733 70 70 70

ZEZŁOMUJ AUTO W FIRMIE MACI I WYGRAJ NOWE

EDYCJA 2

Loteria trwa od 01.02.2021r. do 31.12.2021r. Szczegóły w regulaminie na stronie www.maci.pl (Dostawca głównej nagrody jest)

REKLAMA

REKLAMA

REKLAMA

Akcja poboru krwi w Zetce

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

Akcja odbędzie się 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 potrze-

bujących. 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.



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 m², 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



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.
Zagórzycze	dz. nr 241 AM 1 pow. 1,0100ha	Cele rolnicze- część działki	18.11.2021 r.
Zagórzycze	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 42,60 m², 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

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 o potrzebie ekologicznych i zdrowych rozwiązań na czas miesiączki – piszą działacze fundacji Różowa Skrzyneczka. **Od grudnia 2019 r.**, kiedy zawiązała 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 pielęgnarską 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	„Nova 4”, 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
- tarczycy
- ślinianek
- 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

Wołów Manamedica ul. Inwalidów Wojennych 13 rejestracja 71 3895360

www.forszt.pl

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

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 „lubia” krótkotrwałe 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 zbędne 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 zadamy o odpowiedni bilans energetyczny, to po pro-



Rozgrzewka przed Biegiem w Naurze w 2017 roku

stu 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.

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 na pieczoną pierś 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 zjemy 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 słodczy. 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 „siecików”? 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 tę 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 swoją rolę.

Sylwek: Buty to najważniejsza część ubioru biegacza. Pod uwagę należy wziąć technikę biegu, wagę, teren w jakim biegamy, czy jesteśmy szybkimi 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 (narciańska jest świetnym rozwiązaniem), przez bluzę lub lekką kurtkę. Oczywiście potrzebne będą też rękawiczki,

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.

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.

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 Neutral



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 odstre-

sowanie, 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.
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 opracowaniu 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 re-

ferencyjnego (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 o współpracę 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



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