

Wyniki 1. kolejki (11.08. i 12.08.)

Table with 2 columns: Team name and score. Includes Zefka Kobyla Góra - LZS Doruchów (1-1), Barycz Janków Przyg. - LZS Cielcza (0-1), etc.

Bramka dla Zefki: Dawid Ponitka (28)
Bramka dla LZS Doruchów: Błażej Gocha (93)

Aktualna tabela

Table with 5 columns: M., Drużyna, M., Pkt., Bz., Bs. Shows ranking of teams like Proсна Kalisz, Pogoń Trębaczów, etc.

Table with 5 columns: M., Drużyna, M., Pkt., Bz., Bs. Continuation of league table with teams like LZS Cielcza, GKS Żerków, etc.

Mecze 2. kolejki: 15 sierpnia - godz. 15.00 - LZS Doruchów - Pogoń Trębaczów; godz. 11.00: LZS Cielcza - Zefka Kobyla Góra.

Mecze 3. kolejki: 19 sierpnia - godz. 16.00 - Zefka Kobyla Góra - CKS Zbiersk; godz. 16.00 - GKS Grębanin - LZS Doruchów.

Klasa międzyokręgowa

Wyniki 1. kolejki (12.08.)

Table with 2 columns: Team name and score. Includes Tulisia Tuliszków - Victoria Ostrzeszów (1-3)

Table with 2 columns: Team name and score. Includes Orzeł Mroczeń - Stal Pleszew (3-1), Wilki Wilczyn - Astra Krotoszyn (0-1), etc.

Branki dla Victorii: Robert Skrobacz (16), Maciej Stawiński (46), Remigiusz Pastucha (80).

Aktualna tabela

Table with 5 columns: M., Drużyna, M., Pkt., Bz., Bs. Shows ranking of teams like Piast Czekanów, Odolanovia Odolanów, etc.

Table with 5 columns: M., Drużyna, M., Pkt., Bz., Bs. Continuation of league table with teams like Tur 1921 Turek, Biały Orzeł Koźmin, etc.

Mecze 2. kolejki: środa, 15 sierpnia, godz. 16.00: Victoria Ostrzeszów - GKS Sompolno; mecz 3. kolejki: 18 sierpnia, godz. 17.00: Wilki Wilczyn - Victoria Ostrzeszów.

A klasa, gr. 2.

19 sierpnia rusza A-klasa. Nasze zespoły rozegrają mecze wyjazdowe:

godz. 11.00 - LZS Chynowa - LZS Czajków; godz. 11.00 - Płomień Opatów - Pelikan Grabów; godz. 16.00 - Sokół Bralin - KS Rogaszyce.



REGULOWANIE NASTROJU

Dokończenie ze str. 5. Nawet dziesięciminutowy spacer (zwłaszcza poranny) powoduje, że ludzie mają poczucie, że wzrasta u nich ilość energii życiowej, a jednocześnie spada napięcie.

uciekając od nieprzyjemnych myśli, ale skupiając się na nich przez pewien czas. Na krótką metę poświęcenie uwagi temu, co sprawia nam w zle samopoczucie, sprawia, co prawda, że człowiek czuje się gorzej, ale ten zły nastrój także szybciej wtedy mija.

złe, a przykry nastrój jest nasilony, łatwiej się od niego uwolnić, skupiwszy się najpierw świadomie na tym, co wprawia nas w zle samopoczucie, a dopiero potem zajęcie się czymś innym.

dr Marcin Florkowski, psycholog

Przeszkadzaj Jedną z częściej stosowanych metod jest odwracanie uwagi od złego nastroju. Ludzkie zamiękają się „za jakąś robotę”, idą na ryby, oglądają TV lub słuchają muzyki.

Przepis jest więc taki: jeśli twój nastrój jest obojętny lub tylko trochę zły, warto zrobić to, co sprawia przyjemność, wtedy poczujesz się lepiej.

RAJD ROWEROWY "PAMIĘĆ I CHWAŁA" (Dla upamiętnienia osób, które oddały swe życie w walce o niepodległą Ojczyznę) 19.08.2018r. (niedziela) START - godz. 11.00 (Rynek Ostrzeszów) ZBIÓRKA/ZAPISY - od godz. 10.00

NIE OBNIŻYLI PENSIJ STAROŚCIE

27 lipca odbyła się sesja Rady Powiatu, dotycząca wyłączenia starosty (artykuł w „Czo” z 1.08.) Rozporządzeniem Urzędu Rady Ministrów od lipca 2018 roku weszła ustawa, zobowiązująca samorządy do obniżki płac starostów, burmistrzów, wójtów o 2 tys. złotych.

utrwalają układ istniejący niezmiennie od wielu lat, a szafowanie słowem „opozycja” jest tylko dla zmylenia opinii publicznej. Starosta i tak zarabia dużo, a przeciętne najtrudniejsze obowiązki pełnią kierownicy działów i wszyscy urzędnicy.

starosta jest sprawą państwową, na sesji wszyscy umyli ręce, broniąc tym samym, zakorzenionego od lat, układu. Radna Maria Gorzelanna ubolewała, że sprawa powyższa nie była przedstawiona na komisjach.

AKCJA LATO 2018 ...WAKACJE W MIEŚCIE...DLACZEGO NIE... PROGRAM 13 - 31 SIERPNIA. 14.08 godz. 11.00 WAKACYJNY SEANS FILMOWY „Jak zostać czarodziejem”

Zaproszenie Na spotkanie pod hasłem Dinozaury rocznik 48 Termin: 22 września 2018 r. Miejsce: Zacisze (Ostrzeszów), od godz. 16.00 Wpisowe: 80 zł (całkowicie na konsumpcję - szwedzki stół)

AGROMET Agromet Sp. z o.o. jest producentem detali przeznaczonych dla rolnictwa, przemysłu maszynowego, kolejnictwa i motoryzacji wykonywanych w powtarzalnych seriach. Obecnie poszukujemy kandydatów na stanowisko: Malarz-Lakiernik