

Piłka nożna

Liga międzyokręgowa

Wyniki 2. kolejki (15.08.)

Victoria Ostrzeszów - GKS Sompolno	5-1
Stal Pleszew - SKP Słupca	4-0
Piast Czekanów - Biały Orzeł Koźmin	1-2
Raszkwianka Raszków - Zieloni Koźminek	3-1
Astra Krotoszyn - Tur 1921 Turek	0-2
Odolanovia Odolanów - Wilki Wilczyn	1-0
Tulisia Tuliszków - Polonus Kazimierz Biskupi	3-1
Orzeł Mroczeń - Piast Kobylin	1-0

Bramki dla Victorii: Artur Skrobacz (3), Maciej Stawiński (24 karny), Michał Mazurek (34), Radosław Dolata (46), Maciej Stawiński (83).

Wyniki 3. kolejki (18.08.)

Wilki Wilczyn - Victoria Ostrzeszów	2-5
SKP Słupca - Piast Czekanów	4-2
Stal Pleszew - Piast Kobylin	3-1
Tulisia Tuliszków - Orzeł Mroczeń	1-3
GKS Sompolno - Polonus Kazimierz Biskupi	1-2
Tur 1921 Turek - Odolanovia Odolanów	0-1
Zieloni Koźminek - Astra Krotoszyn	0-2
Biały Orzeł Koźmin - Raszkwianka Raszków	1-4

Bramki dla Victorii: Paweł Paroń (3), Michał Mazurek (5), Robert Skrobacz (78), Maciej Stawiński (81 i 89).

Aktualna tabela

M.	Drużyna	M.	Pkt.	Bz.	Bs.
1.	Victoria Ostrzeszów	3	9	13	4
2.	Orzeł Mroczeń	3	9	7	2
3.	Odolanovia Odolanów	3	9	5	1
4.	Raszkwianka Raszków	3	7	8	3
5.	Stal Pleszew	3	6	8	4
6.	Astra Krotoszyn	3	6	3	2
7.	Tur 1921 Turek	3	4	3	2
8.	SKP Słupca	2	3	4	6
9.	Tulisia Tuliszków	3	3	5	7
10.	Biały Orzeł Koźmin	2	3	3	5
11.	Piast Kobylin	3	3	3	5
12.	Piast Czekanów	3	3	7	6
13.	Polonus Kazimierz Biskupi	3	3	4	6
14.	Wilki Wilczyn	3	0	2	7
15.	GKS Sompolno	3	0	3	10
16.	Zieloni Koźminek	3	0	1	9

Mecz 4. kolejki: sobota, 25.08., godz. 16.00: Victoria Ostrzeszów - Tur 1921 Turek.

Klasa okręgowa

Wyniki 2. kolejki (15.08.)

LZS Cielcza - Zefka Kobyła Góra	2-2
LZS Doruchów - Pogoń Trębaczów	2-1
WKS Witaszyce - Victoria Skarszew	1-4
GKS Rychtal - GKS Grębanin	1-0
CKS Zbiersk - Barycz Janków Przyg.	1-2
Prosna Kalisz - Olimpia Brzeziny	2-3
LKS Czarnylas - GKS Żerków	1-1
Victoria Laski - Korona Pogoń Stawiszyn	0-2

Bramki dla Zefki: Dawid Ponitka (65), Michał Domagalski (90 karny).

Bramki dla LZS Doruchów: Łukasz Kromka (5 samobójczy), Stanisław Walczyński (28).

Wyniki 3. kolejki (19.08.)

Zefka Kobyła Góra - CKS Zbiersk	7-0
GKS Grębanin - LZS Doruchów	6-1
Pogoń Trębaczów - LZS Cielcza	3-1
Victoria Skarszew - Prosna Kalisz	2-3
Olimpia Brzeziny - Victoria Laski	7-2
Barycz Janków Przyg. - WKS Witaszyce	4-0
LKS Czarnylas - Korona Pogoń Staw	2-3
GKS Żerków - GKS Rychtal	0-2

Aktualna tabela

M.	Drużyna	M.	Pkt.	Bz.	Bs.
1.	Korona Pogoń Stawiszyn	3	7	6	3
2.	Pogoń Trębaczów	3	6	6	3
3.	Olimpia Brzeziny	3	6	10	6
4.	Prosna Kalisz	3	6	10	6
5.	GKS Rychtal	3	6	3	2
6.	GKS Żerków	3	6	6	2
7.	Victoria Skarszew	3	6	8	5
8.	GKS Grębanin	3	6	8	3
9.	Zefka Kobyła Góra	3	5	10	3
10.	LZS Cielcza	3	4	4	5
11.	LZS Doruchów	3	4	4	8
12.	WKS Witaszyce	3	3	3	8
13.	GKS Żerków	3	2	2	4
14.	LKS Czarnylas	3	1	4	6
15.	CKS Zbiersk	3	0	2	11

16.	Victoria Laski	3	0	3	14
-----	----------------	---	---	---	----

Mecze 4. kolejki - niedziela, 26.08.:
godz. 14.00: LZS Doruchów - GKS Żerków;
godz. 16.00: WKS Witaszyce - Zefka Kobyła Góra.

A klasa, gr. 2.

Wyniki 1. kolejki (19.06.)

Płomień Opatów - Pelikan Grabów	1-2
Sokół Bralin - KS Rogaszyce	0-2
OKS Ostrów - Sulimirczyk Sulmierzyce	3-1
Ostrowia 1909 II Ostrów - Wielkop. Siemianice	3-0
Sokół Świba - Zawisza Łęka Opatowska	2-1
Strażak Słupia - LKS Jankowy 1968	3-0

Aktualna tabela

M.	Drużyna	M.	Pkt.	Bz.	Bs.
1.	Ostrowia 1909 II Ostrów	1	3	3	0
2.	Strażak Słupia	1	3	3	0
3.	OKS Ostrów	1	3	3	1
4.	KS Rogaszyce	1	3	2	0
5.	Pelikan Grabów	1	3	2	1
6.	Sokół Świba	1	3	2	1
7.	LZS Czajków	0	0	0	0
8.	Płomień Opatów	1	0	1	2
9.	Zawisza Łęka Opatowska	1	0	1	2
10.	Sulimirczyk Sulmierzyce	1	0	1	3
11.	Sokół Bralin	1	0	0	2
12.	LKS Jankowy 1968	1	0	0	3
13.	Wielkop. Siemianice	1	0	0	3

Mecze 2. kolejki - niedziela, 26.08.:

godz. 11.00: LZS Czajków - Ostrowia 1909 II Ostrów;
godz. 14.00: KS Rogaszyce - Płomień Opatów;
godz. 11.00: Sulimirczyk Sulmierzyce - Pelikan Grabów.

LODY - NIE TYLKO DLA OCHŁODY

Dokończenie ze str. 6.

Nie lubisz mleka? Idź na lody!

Lodowe przysmaki, podobnie jak inne produkty pochodzenia mlecznego, obfitują w wapń. Szklanka lodów zawiera ok. 400mg wapnia, co stanowi prawie połowę dziennego zapotrzebowania na ten składnik pokarmowy w przypadku osób dorosłych. Wapń jest podstawowym nieorganicznym składnikiem kości. Odpowiednia podaż tego składnika jest konieczna dla zapewnienia prawidłowego rozwoju kośćca, osiągnięcia jego szczytowej masy, a także zmniejszenia tempa ubytku masy kostnej związanego z wiekiem.

Dla osób ograniczających spożycie mleka i produktów mlecznych codzienna niewielka porcja lodów może zmniejszyć ryzyko niedoboru wapnia w organizmie oraz ograniczyć rozwój zmian osteoporo-

tycznych. Obecny w lodach wapń występuje także w otoczeniu innych składników pokarmowych, sprzyjających konsolidacji masy kostnej.

Lody zablizniają rany

Lekarze często polecają lody, by przyspieszyć proces gojenia się ran, np. po wycięciu migdałków. Oziębienie wywołane spożyciem lodów powoduje kurczenie się naczyń krwionośnych, co często w połączeniu z witaminą C (zawartą w lodach) przyspiesza proces naprawy uszkodzonych tkanek. Paradoksalnie, lody mogą być także ulgą dla bólowego gardła. W takich stanach nie musimy się ich obawiać, tylko spożywać rozsądnie.

Przy stanach zapalnych, lodów nie należy jeść błyskawicznie i połykać dużymi kęsami, gdyż organizm może doznać szoku temperaturowego, przez co staje się jeszcze bardziej wrażliwy na atak wirusów lub bakterii. Spożywane rozsądnie, działają korzystnie.

Lody, dzięki obniżaniu temperatury w gardle, powodują zmniejszenie opuchlizny, ponadto przyczyniają się do zwiększonego wydzielania śliny, co łagodzi uczucie suchości w gardle.

Wszystko wskazuje na to, że lody mogą być jednym z bardziej wartościowych elementów naszej diety pod warunkiem, że spożywamy je rozsądnie i z umiarem. Jak się uważa, mrożone przysmaki mogą zapobiegać osteoporozie, regulować ciśnienie krwi, łagodzić stany napięcia przedmiesiączkowego, poprawiać odporność, zapobiegać powstawianiu kamieni nerwowych oraz niektórych typów nowotworów.

Piotr Kaźmierczak
dietetyk kliniczny
przychodnia Eskulap,
ul Dworcowa 4, Ostrzeszów
tel. 603 139 239

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)

Uwaga: wpłata wpisowego na konto nr 81 1090 1173 0000 0000 1700 5133 do dnia 1 września (włącznie) jest jednoznaczna ze zgłoszeniem udziału w spotkaniu.



Do miłego zobaczenia
Gabryśia Bednarek

MATERIAŁY DLA BUDOWNICTWA

STABUD

FARBY

LAMPY

KARNISZE

GODZINY OTWARCIA:
OD 7:00 DO 18:00
SOBOTA: OD 7:00 DO 14:00

www.stabud.com.pl

Stowarzyszenie Kulturalno-Edukacyjne
„Stacja Bukownica”
zaprasza na

XIV Warsztaty Teatralne i realizację spektaklu „Światłocienie” w reżyserii Bartosza Zajdlera

Warsztaty teatralne
od wtorku 28 sierpnia do soboty 1 września 2018
od godz. 18.00 do 22.00
dla dzieci i młodzieży szkolnej do 20.00
Plener stacji kolejowej w Bukownicy

Zapraszamy, dzieci, młodzież i dorosłych
we wtorek godz. 18.00

W programie warsztatów:

- zapoznanie się
- zadania aktorskie
- tworzenie etud teatralnych
- przygotowanie scenografii i kostiumów
- realizacja świetlna i muzyczna spektaklu
- próby analityczne, techniczne i aktorskie
- realizacja spektaklu i PREMIERA 1.09.2018 godz. 20.00

Prosimy uczestników o telefoniczne sms - 691432209 lub mailowe stacjabukownica@o2.pl zgłoszenia z podaniem imienia, nazwiska i wieku oraz nr telefonu i adresu mailowego do poniedziałku 27 sierpnia b.r. Wszyscy uczestnicy otrzymają zaświadczenia o udziale w warsztatach. Czekamy na Was :)

Warsztaty i spektakl wspierane będą przez Powiat Ostrzeszowski oraz Miasto i Gminę Grabów nad Prosną.

