



**Gotowi wesprzeć
nawet 4 tysiące
firm**

str. 4



**Tyszkiewicz
poparł
Hołownię**

str. 9



**Blask
piosenkarki
Ani**

str. 16



Tygodnik **KRAK**

5 maja 2020

19/1463

rok XXVIII

cena: 3,00 zł (5% VAT)

Kopertowe czy tradycyjne? I czy w ogóle **10 maja?**

**Absolwencie,
rusza nabór
do szkół!**
Czyt. str. 5-10

**Marszałek:
Robimy
za mało
testów**

Czyt. str. 5

**Zielony raj
w Bytomiu Odrz.**
Czyt. str. 13

**Fotografowie
śpiewają
Lennona**
Czyt. str. 10

**Debiut naszej
projektantki**
Czyt. str. 14



Czytaj str. 7

Kiedy zostaną otwarte przedszkola?

W Nowej Soli co piąty rodzic wstępnie zadeklarował chęć powrotu swojego dziecka do placówki. Podjęcie decyzji, kiedy zostaną otwarte publiczne przedszkola i żłobek na terenie miasta, zaplanowano na wtorek 5 maja

Czytaj str. 3

RADCA PRAWNY
Emilia Kacprzak-Kopciowska
Tel. 604 230 798

NOWE MIESZKANIA
os. Paderewskiego
oraz os. Fredry
w Nowej Soli
www.arkadiapark.pl
TEL.: 607 130 740


FONMED
APARATY SŁUCHOWE
Nowa Sól, ul. Wojska Polskiego 43
Tel. 68 356 15 51
Mobilny Protetyk Słuchu
ZAMÓW WIZYTĘ DOMOWĄ
www.fonmed.pl • fonmed@o2.pl


KLIMATYZACJA
SPRZEDAŻ • MONTAŻ
• SERWIS •
REKUPERCJA
**USŁUGI KAMERA
TERMOWIZYJNA**
Tel. 513 179 899

PELLET LAVA
Worek 15 kg - 15,50 zł
601 962 796

PELLET OLIMP
Worek 15 kg - 16,50 zł
601 962 796

EXPERT MEBLE
kuchnie, szafy
garderoby, wnęki
na wymiar.
Atrakcyjne ceny.
Nowa Sól, ul. Graniczna 15
tel. 694 636 766, 606 551 393
www.expertmeble.com.pl

**Biuro Rachunkowe
ROBAKOWSKA**
księgi handlowe,
księga podatkowa, ryczałt,
pomoc w zakładaniu firmy
NOWY ADRES
Nowa Sól, ul. Odrzańska 8/2
Tel./fax 68 4 588 588
biuro.robakowska@wp.pl

 Nowa Sól
ul. Wrocławska 8
tel. 68 356 90 31
www.ZakupTu.pl
KOMPUTERY
PROGRAMY
SPRZEDAŻ
SERWIS
USŁUGI

AUTOELEKTRYK
Usługi mobilne, faktury VAT
Tel. 607 050 330

WĘGLOTRANS
• piasek, żwir
• ziemia, torf
• kamień ozdobny
tel. 608 352 482

NAPRAWA RTV telewizory
monitory, LCD
SPRZĘTU FOTO aparaty analogowe
cyfrowe, itp.
SERWIS elektronika różna
Nowa Sól, ul. Młynarska 11
tel. 68/ 387-93-00; 600 257 355

• **PODNOŚNIK KOSZOWY**
WYNAJEM
• **WYCINKA DRZEW**
Tel. 693 844 743
www.wer-lift.pl

CYKLINOWANIE
LAKIEROWANIE
RENOWACJA SCHODÓW
►Zapewniamy materiały,
►maszyny bezpyłowe
Tel. 664 760 247, 68/ 356-40-28

**USŁUGI KOPARKO-
ŁADOWARKĄ
I FADROMĄ**
Tel. 607 390 044

Zatrudnię
na dobrych warunkach:
malarza figur oraz do zdobie-
nia ręcznego, odlewników,
klepaczy, czyszczących
Tel. 511 353 155; 508 258 465

**WYWÓZ GRUZU
WYBURZENIA**
Tel. 607 390 044

**Ziemia ogrodowa
(przesiewana)**
Tel. 608 352 482

**CYKLINOWANIE
BEZPYŁOWE**
✓ układanie parkietów,
podłóg, paneli
✓ renowacja schodów
Tel. 790 584 982

Serwis AGD
ul. Zielonogórska 22
Nowa Sól
Tel. 697 798 850

ZAKŁAD POGRZEBOWY S.C.
Jarostaw Nowak
Administrator Cmentarzy Komunalnych w Nowej Soli
POGOTOWIE CAŁODOBOWE: TEL. 603-367-176
ul. Szarych Szeregów 23, tel. 68 432 70 15
www.uslpogrzebowe.pl

STACJA DEMONTAŻU - RECYKLING
ZŁOMOWANIE samochodów osobowych, ciężarowych,
motocykli, przyczep
ZA DARMO transport gratis
Rolnicza Spółdzielnia Produkcyjna „PRZYSZŁOŚĆ” w Rejowie
67-124 Nowe Miasteczko; tel. 068/ 388-83-62; kom. 666 946 495
pn.-pt. w godz. 7.00-15.00

INST-EL BUD
- Prace ziemne, usługi minikoparką,
- Wykopy pod przyłącza (kanalizacyjne, wodne, gazowe, prądowe)
oraz pod fundamenty domów, garaży, płotów, wiat itp.
- Instalacje elektryczne
Tel. 693 345 566
instelbud.mb@gmail.com

ZAKŁAD POGRZEBOWY
Ω OMEGA Nowa Sól
ul. Chałubińskiego 6
POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h
TEL: 68 387 85 70 lub 601 768 145
www.zakladpogrzebowy-omega.pl

ROMEKS Godziny otwarcia:
poniedziałek-piątek 8.00-16.00
sobota 8.00-12.00
PROMOCJA Skład opału
orzech - kostka - ekogroszek - pellet - miał wysokokaloryczny
Od wtorku 16-03 sprzedaż węgla na telefon!!!
Zadzwoń do nas, a przywieziemy Ci węgiel
601 96 27 96
Tel.: 601 96 27 96 lub 68 458 98 13
ul. Składowa 2 Nowa Sól

POLBRUK
WSZYSTKIE
WZORY I KOLORY
UKŁADAMY
PROFESJONALNIE
Tel. 607 390 044

PW KAZMAR
Marcin Krempa
✧ piasek, żwir, ziemia
✧ torf, kora, szłaka
✧ wywóz gruzu
✧ transport 1-25 t
Tel. 607 390 044

Zatrudnimy
pracowników do:
• odlewania
• laminowania
• czyszczenia
• warsztatu
• ręcznego zdobienia figur
Zgłoszenia: Nowa Sól,
ul. Głogowska 75
lub tel.: 68 387 45 98

WĘGIEL
PELLET - LAVA
ZUT - Sawicz
SIEDLIKO
tel. 68/ 388-30-37
606 675 315

TRANSTOL
DREWNO OPAŁOWE
/ KOMINKOWE
Transport 4mp do 30 km GRATIS
Facebook: fb.me/transtolpphu
Tel.: 600 056 867, 665 996 815

Instalacje elektryczne.
Pomiary elektryczne.
Tel. 603 651 649

Miał 500 zł
601 962 796

KURSY JĘZYKOWE ON-LINE
POMOC W LEKCJACH
PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINÓW
TransLingua
Parafialna 1
Nowa Sól
Tel. 881 738 201, 698 838 201

Usługi minikoparką.
Wykrywanie kabli pod ziemią.
Tel. 603 651 649

Sprzedaż drzewa
601 962 796

Produkcja okien z ciepłych profili
Szerokość ramy 90 mm Pakiet szybowy 24, 36, 45 mm NOWY DESIGN
Atrakcyjne ceny producenta
BRAMY • ROLETY • ŻALUZJE • MOSKITIERY
Nowa Sól, ul. Piłsudskiego 40, tel.: 683563474, 604848248
e-mail: sklep@lamgi.pl, mirekPZHGP@wp.pl, www.lamgi.pl

Zapraszamy
na naszą stronę
internetową
www.tygodnikkrag.pl
oraz na nasz profil
na Facebooku
fb.me/tygodnikkrag

ZAKŁAD POGRZEBOWY „HEDEN”
M. Z. PODGÓRNI
NAJTAŃSZE USŁUGI POGRZEBOWE W REGIONIE
POGOTOWIE POGRZEBOWE!
(24h) 606 467 658; 792 846 804
Nowe Miasteczko, ul. Akacjowa 2; www.heden.com.pl

FARBY PRZEMYSŁOWE
FARBY FASADOWE
LAZURY DO DREWNA
FARBY DO ŚCIAN
FARBY DO BETONU
IMPREGNATY
TYNKI
BAL TELURIA POLSKA
ul. Lubieszów 88A
tel.: +48 683 887 590
www.farbyteluria.pl

Justyna Gurbanredaktor
naczelniatel. 515 444 948
naczelnia@tygodnikkrag.pl**Mariusz Pojnar**

dziennikarz

tel. 502 433 019
m.pojnar@tygodnikkrag.pl**Mateusz Pojnar**

dziennikarz

tel. 793 051 133
mateusz.pojnar@tygodnikkrag.pl**Joanna Dysiewicz**grafika,
skład DTPtel. 68 398 51 62
skladtk@tygodnikkrag.pl**Ewelina Majerska**reklama,
ogłoszenia
drobnetel. 502 919 029
reklama@tygodnikkrag.pl

Nowosolski urząd ponownie otwarty

- Otwarcie nastąpi przy zachowaniu wszystkich zasad bezpieczeństwa - informuje Ewa Batko, rzeczniczka nowosolskiego magistratu



Mieszkańcy wchodząc do urzędu będą musieli stosować środki ochrony m.in. zasłaniając nos i usta

Urząd będzie czynny jak zawsze, czyli w poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek w godzinach 7.30-15.30, a w środę od

9.00 do 17.00.

- Ze względu na bezpieczeństwo prosimy, aby odwiedzać nasz urząd tylko wtedy, kiedy

jest to niezbędne. Wchodząc na teren urzędu prosimy o zastosowanie środków ochrony osłaniających nos i usta - mówi Ewa Bat-

ko, rzeczniczka prasowa urzędu miasta w Nowej Soli.

Przy wejściu do urzędu będzie trzeba zdezynfekować dłonie. Środki do dezynfekcji będą dostępne przy wejściu do budynku,

Przy stanowisku będzie mogła przebywać tylko jedna osoba. Osoby towarzyszące (za wyjątkiem osób towarzyszących osobom z niepełnosprawnością, tłumaczy języka migowego, pełnomocników lub rodzica z dzieckiem) nie będą mogły podejść do stanowiska razem z osobą obsługiwaną.

Ze względu na pojedynczą obsługę klienta na stanowisku i zachowanie dystansu osób oczekujących na obsługę wewnątrz budynku mogą pojawić się czasowe ograniczenia w wpuszczaniu osób na teren urzędu.

Otwarta będzie także kasa urzędu. Wszystkie należności wobec gminy można również opłacać przez internet na rachunki wskazane w decyzjach wymiarowych i innych dokumentach lub na rachunek banko-

wy gminy Nowa Sól – Miasto - nr 62 1020 5402 0000 0302 0365 3466.

- Ponadto informujemy, że wpłat można dokonywać w placówce PKO BP S.A. w Nowej Soli, która nie pobiera prowizji i opłat od wpłat dokonywanych na rachunki bankowe urzędu przez osoby fizyczne i prawne - zaznacza Batko.

Druki wniosków są wciąż dostępne przy wejściu do urzędu miejskiego od ulicy Piłsudskiego, tam też wystawiona jest skrzynka podawcza, do której możemy składać wnioski. Na wnioskach prosimy koniecznie o podanie danych kontaktowych: numer telefonu lub adres email

Jeśli chcemy uzyskać informację, jak załatwić sprawę, dowiedzieć się na jakim etapie jest załatwiana już kwestia albo toczące się postępowanie, jest możliwość kontaktu telefonicznego z konkretnym wydziałem (wszystkie numery telefonów na stronie www.nowasol.pl).

Mariusz Pojnar

Ośrodek rehabilitacji wznawia zabiegi

4 maja nowosolski Ośrodek Rehabilitacji Leczniczej przy ulicy Kościuszki uruchomił działalność po pandemii.

- Pracownik ośrodka będzie dzwonił do pacjenta w celu ustalenia terminu zabiegów - informuje dyrektor Juliusz Chilicki.

Żeby zarejestrować się na rehabilitację, nie trzeba wychodzić z domu. Zalecana przez ośrodek jest rejestracja skierowań poprzez wykonanie telefonu pod numer tel. 68 387 23 46.

(red)



Fizjoterapia uroginologiczna
www.fizjoterapia-chodziak.com.pl
Tel. 600 245 831

Zarabiaj z Avon Cosmetics
Z każdego zamówienia **rabaty do 40%**,
prezenty na starcie o wartości 800 zł.
Światowe nowości kosmetyczne,
oryginalne katalogi, zamówienia kredytowane,
placisz 10 dni po dostawie.
Twoja nowa szansa, tel.: 604 189 356

Firma z Nowej Soli
zatrudni pracowników
z uprawnieniami
na pilarki spalinowe (pilarzy).
Kontakt nr tel. 609818209

Zapraszamy do zakupu e-wydania

Tygodnika **KRAĞ** na www.eprasa.pl

Możliwa opcja zakupu prenumeraty

eprasa.pl d537f07f0b

Tygodnik KRAĞ

WYDAWCA: Spółka z o.o. „Tygodnik Krag”
ADRES: 67-100 Nowa Sól, ul. Parafialna 2 B,
Tel. 68/ 387-51-62, tel./fax 68/ 387-54-35

E-mail:
redakcja@tygodnikkrag.pl;
reklama@tygodnikkrag.pl
www.tygodnikkrag.pl

DRUK:
Agora S.A. Warszawa
oddział w Warszawie

NAKLAD: 4400 egz.

Redaktor naczelna - Justyna Gurban

Zespół redakcyjny: Mariusz Pojnar, Mateusz Pojnar.

Skład DTP: Joanna Dysiewicz.

Kolportaż: Ewelina Majerska.

Księgowość: ksiegowosc@tygodnikkrag.pl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń, materiałów nie zamówionych nie zwraca. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji nadesłanych tekstów.



Rząd zezwolił na otwarcie przedszkoli

Ostateczną decyzję o terminie otwarcia żłobka miejskiego i nowosolskich przedszkoli publicznych podejmą dyrektorzy tych placówek. W poniedziałek było ok. 20-procentowe zainteresowanie ze strony rodziców – ustaliliśmy tuż przed zamknięciem tego numeru „TK”

- Od 6 maja chcemy dopuścić możliwość otwarcia żłobków i przedszkoli. Każdorazowo decyzja będzie podejmowana przez organy założycielskie – powiedział w ub. tygodniu premier Mateusz Morawiecki.

W czwartek prezydent Nowej Soli Jacek Milewski za pośrednictwem mediów społeczno-ściowych poinformował, że rozpoczął proces przygotowania miejskich przedszkoli i żłobka do otwarcia. Na początek spotkał się z dyrektorami tych placówek.

W swoim wpisie na Facebooku Milewski zwrócił się przede wszystkim do rodziców najmłodszych nowosolan: „Wszystkim nam zależy na sprawnym funkcjonowaniu placówek, z bezpiecznymi warunkami dla podopiecznych i pracowników przedszkoli oraz żłobka. W sprawach szczegółowych, dotyczących organizacji pracy, bardzo proszę państwa o bieżące i bezpośrednie kontaktowanie się z dyrektorami placówek, do których uczęszczają państwa dzieci”.

Jak zachować dystans między dziećmi?

Pod tym wpisem pojawiły się komentarze rodziców, którzy z niepokojem podchodzą do rekomendacji rządu w sprawie otwarcia przedszkoli.

„Chronimy się. Nie spotykamy się z najbliższymi. Rezygnujemy ze swoich pasji, a to wszystko na nic. Otwierane są przedszkola, gdzie dzieci będą miały ze sobą bliski kontakt” – napisała jedna z internautek.

„Ktoś, kto myśli, że da się grupę 3-, 4-, 5-latków utrzymać w odległości 2 metrów od siebie, jest niespełna rozumu” – dodała kolejna.

W podobnym tonie wypowiedział się w poniedziałek rano w Senacie Wadim Tyszkiewicz, wiceprzewodniczący senackiej komisji samorządu terytorialnego i administracji państwowej.

Rząd z jednej strony wprowadza bardzo rygorystyczne zasady, a z drugiej nagle, mimo że liczba zarażonych nie maleje, rozluźnia te wszystkie zasady,



Już wkrótce do nowosolskich przedszkoli i żłobka powinny wrócić dzieci

które były wcześniej. A pamiętajmy, że małe dzieci w przedszkolu mają zupełnie inną świadomość niż np. uczniowie czy studenci. Kompletnie niepojęte jest, dlaczego są zamknięte szkoły, do których uczęszczają prawie dorośli ludzie lub młodzież – zdecydowanie bardziej odpowiedziana, wiedząca jak się zachować – a przedszkola będą otwarte. Nawet gdyby zasady bezpieczeństwa były tam zachowane, to możliwość rozprzestrzeniania się wirusa jest ogromna – stwierdził Tyszkiewicz.

wicz.

Zwrócił uwagę na fakt, że wielu samorządowców w całym kraju nie otworzy przedszkoli. W naszym powiecie taką decyzję podjął Paweł Jagasek, burmistrz Koźuchowa.

Wtorek dniem decyzji

Jeśli chodzi o nowosolskie publiczne placówki, ostateczna decyzja ma zapaść we wtorkowe popołudnie, już po publikacji tego numeru „TK”. „Mając na względzie rzecz najważniej-

szą – bezpieczeństwo najmłodszych nowosolan – ostateczną decyzję o terminie otworzenia żłobka miejskiego i miejskich przedszkoli podejmą dyrektorzy przedszkoli i dyrektor żłobka. O podjętych decyzjach w zakresie terminu oczywiście poinformuję” – napisał prezydent Jacek Milewski.

Kiedy w poniedziałek rano skontaktowaliśmy się z dyrektorką miejskiego zespołu ds. obsługi przedszkoli, nie było jeszcze wiadomo, jak – choćby procentowo – wygląda odpowiedź na pytanie, czy rodzice puszcza swoje dzieci do przedszkoli i żłobka.

O 13.00 doszło do spotkania szefowej MZdOP z dyrektorkami poszczególnych placówek. - Na dzień dzisiejszy jest ok. 20-procentowe zainteresowanie ze strony rodziców, co przekłada się na liczbę ok. 210 dzieci, których rodzice wstępnie zadeklarowali powrót do placówek – usłyszeliśmy po nim od Aliny Podlewskiej, szefowej MZdOP.

Mariusz Pojnar

Burmistrz Gminy i Miasta Nowe Miasteczko

informuje, że

zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2020, poz. 65) w siedzibie tego Urzędu na okres 21 dni, wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym.

Panu Henrykowi Wróblewskiemu

szczerze wyrazy współczucia

z powodu śmierci



Syna

składają

dyrektor i pracownicy

Przedszkola nr 1 w Nowej Soli

Pani Monice Janickiej

wyrazy głębokiego współczucia

z powodu śmierci



Taty

składają

Przewodniczący Rady Powiatu

Jarosław Suski

oraz Radni

Powiatu Nowosolskiego

Starosta Nowosolski

Iwona Brzozowska

Zarząd Powiatu Nowosolskiego

oraz Pracownicy Starostwa

Kto może zgłosić się po drzewko?

W ubiegłym tygodniu wśród pierwszych sześciu osób, które dostarczyły poprawnie wypełniony kupon (włącznie z podpisem i zaznaczeniem zgody), znaleźli się: Katarzyna Czekaj, Jadwiga Kotowska, Tomasz Buszta, Anna Czyżowska, Genowefa Chudzińska, Grażyna Kotlarska. Wymienione osoby mogą z egzemplarzem gazety odbierać tuje w Agropolu.

Wygrana w jednym tygodniu nie eliminuje nikogo z dalszej gry o kolejne drzewka.

Do wygrania 24 drzewka owocowe!

Agropol ma dla naszych Czytelników różnego rodzaju drzewka owocowe. W sumie do wygrania pozostały 24 sztuki. W każdym z najbliższych czterech tygodni można wygrać po sześć drzewek znajdujących się w dniu odbioru na stanie sklepu. Trafia do osób, które jako pierwsze w danym tygodniu dostarczą do redakcji kupon z aktualnego numeru (decyduje kolejność zgłoszeń).



KUPON NR 4

Imię i nazwisko

Numer telefonu

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych na powyższym kuponie. Czytelny podpis osoby pełnoletniej:.....

Wszelkie informacje dotyczące administrowania Pani/Pana danych osobowych znajdują się na stronie 29. Dane zawarte na powyższym kuponie będą przechowywane przez 30 dni od publikacji laureatów konkursu. eprasa.pl d537f07f0b

Polska firma ogrodnicza AGROPOL

Wiosna - nie przegap!

- Kwiaty rabatowe i balkonowe
- Róże - kolory świata

Zatrzymujemy wodę poprzez hydrożel

- Torf, ziemia, kora, kamyki.
- Folie ogrodnicze i basenowe.
- Środki chemiczne, nawozy.
- Artykuły pszczelarskie i winiarskie.

Zapraszamy

pn.-pt. 8.00 - 18.00

sb. 9.00 - 15.00

Nowa Sól, ul. Zielonogórska 1A

Telefon: 505 097 270

Dziękujemy za wspieranie nas poprzez zakupy



Gotowi wesprzeć nawet 4 tysiące firm w powiecie

Urząd pracy w ramach tarczy antykryzysowej realizuje pomoc dla przedsiębiorców, którzy mocno walczą o zachowanie miejsc pracy



Nowosolski pośrednik dla przedsiębiorców z powiatu ma do rozdysponowania ponad 20 mln zł

Niestety, pracownicy pośrednika mierzą się ze sporą ilością niewłaściwie złożonych wniosków. Sprawdzamy, z czego wynikają najbardziej rażące błędy i na jaką realną pomoc mogą liczyć przedsiębiorcy.

Mariusz Pojnar: Na czym polegają formy pomocy, które oferuje Powiatowy Urząd Pracy w ramach tzw. tarczy antykryzysowej?

Katarzyna Podgórska, dyrektorka Powiatowego Urzędu Pracy: Jeżeli chodzi o realizację zadań w ramach tarczy antykryzysowej, obsługujemy cztery zadania. Największą popularnością cieszą się tzw. mikropożyczki. To środki skierowane do mikroprzedsiębiorców, którzy zatrudniali poniżej 10 osób w ostatnich dwóch latach lub są samozatrudnieni. Dodatkowe kryterium jest takie, że podmiot osiągnął roczny obrót netto ze sprzedaży towarów, wyrobów i usług oraz operacji finansowych, który nie przekracza równowartości w złotych kwoty 2 mln euro.

Drugie zadanie to pomoc dla pracodawców mikro, małych i średnich, którzy zatrudniają pracowników i potrzebują wsparcia w postaci dofinansowania części kosztów wynagrodzeń. To zadanie jest bezpośrednio związane ze spadkiem obrotów. Czyli jeżeli taki pracodawca w dwóch miesiącach tego roku – np. w marcu i kwietniu – miał spadek obrotów co najmniej o 30 proc. w porównaniu do analogicznego okresu w ub. roku, to może starać się o wsparcie.

Ta pomoc jest wypłacana w trzech miesięcznych transzach. **Z tego co wiem, są trzy progi tej pomocy, które zależą od obrotów.**

Zgadza się. Przy spadku 30-procentowym pracodawca może starać się o zwrot do 50 proc. kosztów wynagrodzeń, ale nie więcej

niż 50 proc. płacy minimalnej.

Jeżeli dany pracodawca uzyskał 50-procentowy spadek obrotów, my możemy go wesprzeć zwrotem 70 proc. wysokości wynagrodzeń, ale nie więcej niż 70 proc. płacy minimalnej.

Natomiast jeśli w grę wchodzi spadek 80 proc. obrotów, to nasze wsparcie może osiągnąć pułap 90 proc. wartości wynagrodzeń, ale również nie więcej niż 90 proc. płacy minimalnej.

W każdym z tych przypadków te kwoty są powiększone o koszty składek na ubezpieczenie społeczne od kwoty refundowanej (o ile pracodawca nie korzysta ze zwolnienia z ZUS).

Kto jeszcze może ubiegać się o kolejne formy pomocy?

O wsparcie dla pracowników mogą starać się również stowarzyszenia i organizacje pozarządowe. Warunkiem złożenia wniosku przez organizację jest wystąpienie spadku przychodów z działalności statutowej w wysokości co najmniej 30 proc. Progi wsparcia są takie same, analogiczne do tej pomocy, o której mówiłam wcześniej.

Na czym polega ostatnia, czwarta forma wsparcia, którą obecnie realizujecie w PUP?

Na pokryciu kosztów dla mikroprzedsiębiorców, którzy są samozatrudnieni. To jest też uzależnione od spadków obrotów i progi są takie same, jak w formach wsparcia, o których już mówiłam. Aczkolwiek tutaj jest wsparcie finansowe niezwiązane z wynagrodzeniem i składkami na ubezpieczenie społeczne, tylko kwotą stałą wypłacaną w trzymiesięcznych transzach.

Na jakie wsparcie, jeśli chodzi o całkowitą kwotę, mogą liczyć przedsiębiorcy z powiatu nowosolskiego?

Na dziś zawnioskowaliśmy o wsparcie w wysokości ok. 26 mln zł, z czego znaczna kwota, bo 20 mln, z przeznaczeniem na mikropożyczki. Na koniec grudnia ub. roku było zarejestrowanych

7,8 tys. mikroprzedsiębiorstw na terenie powiatu według REGON. Dlatego szacujemy samodzielnie, że ok. 4 tys. podmiotów może się ubiegać o pomoc finansową.

Dlaczego nie sto procent?

Wiadomo, że w rejestrze jest określona grupa podmiotów. Nie każda firma ma potrzebę aplikowania o wsparcie, nie każdy też fizycznie prowadzi działalność, choć jest zarejestrowany i ma wpis do ewidencji. Część firm może mieć zawieszoną działalność, dlatego oszacowaliśmy na ten moment, że realnie o wsparcie może się ubiegać ok. 4 tys. firm. I na to jesteśmy gotowi.

Śledzimy napływ wniosków na bieżąco i jeśli będzie konieczność, zaaplikujemy o kolejne środki.

Ile dziennie wpływa do was wniosków?

Na same mikropożyczki między 200 a 250. Zarówno w wersji elektronicznej, jak i w papierowej.

Sporo z nich ma błędy formalne.

W związku z wprowadzeniem tarczy 2.0 wszystkie wnioski złożone do 17 kwietnia zawierały błędy wynikające z niewłaściwej treści umowy. Również w tzw. międzyczasie ministerstwo dodało druk dotyczący pomocy publicznej. Ale nawet po zmianie druków przez ministerstwo nadal zdarzają się błędy. Ludzie zapominają dołączyć druk o pomocy publicznej. Tak że spora grupa błędów w tej pierwszej fazie wynikała ze zmian w tarczy antykryzysowej i dopracowywania samego narzędzia.

W tej chwili weryfikujemy jednocześnie ponad 400 wniosków i one są w trakcie uzupełniania lub korygowania.

Do zeszłej środy mieliśmy już wypłaconych 90 pożyczek dotyczących wniosków, w których najszybciej udało się wyprostować dokumentację.

Na co szef danej firmy składający wniosek powinien zwrócić szczególną uwagę?

W tradycyjnej, papierowej formie taki przedsiębiorca musi wypełnić stosowny wniosek o udzielenie wsparcia, formularz informujący o uzyskanej pomocy publicznej, a także umowę w dwóch egzemplarzach podpisaną przez siebie. Ewentualnie ona może być także zaparafowana. W przypadku form związanych ze spadkiem obrotów należy dołączyć wydrukowany i wypełniony kalkulator obrotów, a w dofinansowaniu do wynagrodzeń dodatkowo kalkulatory dot. dofinansowania pracowników.

Jeżeli do umowy są załączniki, tak jak np. przy mikropożyczkach – np. wniosek o umorzenie, który jest składany w terminie późniejszym – to nie należy go na tym etapie wypełniać, bo on stanowi



czysty załącznik. Również w przypadku wsparcia na dofinansowanie do wynagrodzeń występuje załącznik w umowie, którego nie wypełniamy, tj. oświadczenie dot. zatrudniania pracowników.

Jeżeli wnioskodawca składa to w formie elektronicznej, to musi to zrobić przez stronę praca.gov.pl. Najpierw powinien pobrać umowę w wersji PDF, której nie wypełnia oraz excelowski formularz pomocy publicznej, który musi zostać wypełniony w aktywnym formularzu na stronie wniosku o udzielenie.

W przypadku dofinansowania kosztów działalności czy też kosztów wynagrodzeń pracowników dodatkowo wnioskodawca pobiera załączniki, tzw. kalkulatory. Są dostępne na stronie urzędowej przy danym zadaniu. Wypełnia je, a na końcu, po wypełnieniu wniosku o udzielenie wsparcia, musi podpisać czystą, niepodpisaną umowę, wypełnioną w Excelu formularz dot. pomocy publicznej oraz odpowiednio dla formy kalkulatory obrotów i dofinansowania do wynagrodzeń pracowników, podpisując to profilem zaufanym albo certyfikatem kwalifikowanym. Strona ministerialna pozwala na podpisanie elektronicznie całego pakietu dokumentów jednocześnie poprzez podpisanie wniosku o udzielenie wsparcia wraz z dołączonymi do niego załącznikami.

Nie ma potrzeby drukowania dokumentów, podpisywania ręcznie, skanowania i dosyłania. To są błędy, które powodują, że te dokumenty są nieprawidłowo złożone.

Czy zdarzają się błędy prozaiczne, wynikające choćby z podawanych błędnie numerów

kont?

Faktycznie, zdarzają się osoby, które popełniają błąd w numerze swojego konta i nam przy realizacji przelewu wyskakuje informacja, że dane konto nie istnieje.

Pamiętajmy, że gdy wypełniamy wnioski na praca.gov.pl, wszystkie informacje powinny być zgodne z danymi zawartymi w rejestrach (CEiDG, KRS): nazwa firmy, NIP, REGON, ale też numery kont. Proszę zwracać uwagę również na prawidłowe reprezentowanie: jeśli w rejestrze określono reprezentację wieloosobową, a chcemy wniosek złożyć elektronicznie, gdzie jest możliwość złożenia tylko jednego podpisu, to należy odpowiednio przygotować pełnomocnictwo dla osoby składającej w imieniu podmiotu wniosek obejmujący nie tylko złożenie i wypełnienie wniosku, ale także zaciąganie zobowiązań w postaci zawarcia umowy.

I jeszcze jedna istotna kwestia. Jeżeli któryś z naszych pracowników prosi o uzupełnienie jakichś dokumentów, to prosimy o składanie tylko wymaganych dokumentów z dopiętą kartką uzupełnienia wniosku. Prosimy o niewysyłanie ponownie wniosku o udzielenie wsparcia, bo to dublowanie i robi się bałagan, a dane wsparcie można dostać tylko raz.

Prosimy wszystkich o wyrozumiałość i cierpliwość. Zdajemy sobie sprawę z powagi sytuacji, w jakiej się państwo znajdują i zależy nam na jak najszybszym udzieleniu pomocy. Liczba napływających wniosków i liczba rozmów telefonicznych jest bardzo duża, staramy się jak najszybciej państwa wesprzeć.

W przypadku wątpliwości dyrektorka pośredniaka prosi o kontakt z pracownikami pod numerami telefonów:

- mikropożyczka – 68 388 03 23, 68 388 03 24, 68 388 03 26
- dofinansowanie części kosztów prowadzenia działalności gospodarczej dla samozatrudnionych – 68 388 03 26
- dofinansowanie części kosztów wynagrodzenia pracowników dla przedsiębiorców i organizacji pozarządowych – 68 388 03 29.

Marszałek Polak: W kraju robimy za mało testów

- Podzielam pogląd, że w Polsce robimy za mało testów, a to jest kluczowa kwestia – mówiła na sejmikowej komisji zdrowia marszałek Lubuskiego Elżbieta Polak. W powiecie nowosolskim ostatnio nie zmieniła się ilość potwierdzonych zakażeń koronawirusem



W ostatnim czasie sporo nowosolan z powodu koronawirusa pracuje zdalnie (ilustracja)

Od dłuższego czasu bilans zachorowań na COVID-19 w powiecie nowosolskim się nie

zmienia. - Na osiem osób z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem od początku epi-

mii sześć powróciło do zdrowia – mówiła w poniedziałek Iwona Brzozowska, starosta powiatu

nowosolskiego.

W powiecie siedem osób jest objętych kwarantanną domową, a pod nadzorem epidemiologicznym pozostaje ośmioro ludzi. - Kwarantanną po przekroczeniu granicy objętych jest 279 osób – mówi Iwona Brzozowska. - Siedem osób pozostaje w kwarantannie w miejscu do tego wyznaczonym, poza swoim domem.

Te liczby obrazują stan, jaki mieliśmy tuż przed wysłaniem gazety do druku w poniedziałek 4 maja.

Starosta dodaje: - Na początku tygodnia i miesiąca życzę mieszkańcom powiatu nowosolskiego wytrwałości. Oby nasza stabilna sytuacja epidemiologiczna w powiecie była zapowiedzią szybkiego powrotu do normalności w ogóle.

W województwie lubuskim łącznie jest 90 zakażonych (w tym ozdrowieńcy). Czytelnicy pytają nas, dlaczego w Lubuskiem jest tak mało ujawnionych zakażeń w porównaniu z innymi regionami Polski.

Podobne pytania padały na sejmikowej komisji zdrowia. Marszałek Elżbieta Polak podczas niej przypominała, że lubuski samorząd w ramach RPO 2020 przekazał 5 mln zł na zakup testów dla szpitali w Gorzowie i Zielonej Górze. - Sytuacja epidemiczna w regionie jest dobra – oceniła marszałek. - Jednak ilość zakażonych zapewne wzrośnie, gdy wzrośnie liczba wykonywanych testów m.in. osobom na kwarantannie, personelowi medycznemu. Zła informacja jest taka, że diagnostyk, z którego usług korzystały nasze szpitale, nie chce wykonywać testów za cenę obniżoną przez rząd do poziomu 280 zł. Szpitale zostały narażone na straty za zamówione już testy i odstąpiły od zlecenia. W tej chwili dysponują własnymi testami i one są wykonywane.

Marszałek Polak podkreśliła równocześnie: - Podzielam pogląd, że w Polsce robimy za mało testów, a to jest kluczowa kwestia.

Mateusz Pojnar

Z nami możesz być spokojny o swoją edukacyjną przyszłość

Bony i korzystne pożyczki dla przedsiębiorców Na stole miliony złotych

Lubuskie przyjęło nowe zasady w kontekście preferencyjnych pożyczek. W puli jest ok. 100 mln zł. - Przedsiębiorcy mogą liczyć na szereg udogodnień, jeśli chodzi o spłatę kredytów – słyszymy w urzędzie marszałkowskim. Ponadto marszałek Elżbieta Polak szykuje bony dla biznesu



Marcin Jabłoński, członek zarządu Lubuskiego, zorganizował wideokonferencję na temat pomocy przedsiębiorcom (fot. lubuskie.pl)

Pandemia koronawirusa mocno daje w kość gospodarce. Cierpią również lubuscy przedsiębiorcy. Zarząd województwa przyjął nowe rozwiązania, które mają im pomóc.

- Chodzi o udzielane obecnie na lubuskim rynku prefe-

rencyjne pożyczki pod szyldem Lubuski Filar 2020 – mówi Michał Iwanowski, rzecznik urzędu marszałkowskiego. - W ramach środków z RPO – Lubuskie 2020, dla których menedżerem jest Bank Gospodarstwa Krajowego, zaprojektowano dwa pro-

dukty dla przedsiębiorców.

Dotychczasowa oferta pożyczek na inwestycje zostanie rozszerzona. Przedsiębiorca dostanie kredyt, z którego nawet 50 proc. będzie mogło pójść na pokrycie najważniejszych potrzeb: wypłat pracowników, spłatę zo-

bowiązań krótkoterminowych, zapłatę czynszu czy podatków od nieruchomości.

Na ten cel w puli dla lubuskich przedsiębiorców będzie blisko 94 mln.

To nie koniec

- Drugim zaprojektowanym produktem będzie pożyczka płynnościowa – informuje Iwanowski. - Jej celem jest wsparcie małych i średnich przedsiębiorstw, które mają problemy z bieżącym regulowaniem swoich zobowiązań i utrzymaniem bieżącej działalności. Sugrowana wartość takiej pożyczki to 100 tys. zł. Ale w uzasadnionym przypadku przedsiębiorca będzie miał możliwość wnioskować o większą wartość pożyczki.

Tutaj na stole leży łącznie ok. 8 mln zł.

- W przypadku obu instrumentów przedsiębiorcy będą mogli liczyć na szereg udogodnień – podkreśla rzecznik urzędu marszałkowskiego i je wylicza: - Maksymalnie niskie, pre-

ferencyjne oprocentowanie, wydłużone karencje spłat pożyczek czy wakacje kredytowe.

Pomaga Unia

„(...) cieszę się, że w dobie walki z kryzysem gospodarczym spowodowanym epidemią trwają intensywne prace nad uruchomieniem realnego wsparcia dla lubuskich firm” – napisała w ub. tygodniu na Facebooku Beata Kulczycka, radna Lubuskiego.

Miała na myśli kolejny projekt, który pomoże lokalnym przedsiębiorcom. „Województwo chce przeznaczyć 30 mln zł z funduszy europejskich w ramach RPO Lubuskie 2020 – pisze Kulczycka. - Osoby samozatrudnione będą mogły ubiegać się o bony o wartości od 10 do 50 tys. zł, mikroprzedsiębiorstwa – od 30 do 120 tys., a małe firmy – od 50 do 200 tys. zł”.

Prócz tego małe i średnie firmy będą mogły dostać dotację na wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań produkcyjnych i usługowych – na to pójść 24 mln.

Mateusz Pojnar



Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego „Elektryk”

Adres: ul. Kościuszki 28, 67-100 Nowa Sól

Telefon: 68 475 55 55, fax: 68 475 55 40

E-mail: elektryk1@op.pl



www.ckziu-elektryk.pl



fb.me/ckziuelektryk



Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego „Elektryk” w Nowej Soli to nowoczesna baza techno - dydaktyczna, wykwalifikowana kadra, najlepsza w województwie baza sportowa, wspaniała i niepowtarzalna atmosfera, kierunki kształcenia poszukiwane na rynku pracy w zawodach technicznych takich jak:

- elektryk,
- mechatronik,
- informatyk,
- reklama,
- ekonomista,
- rachunkowość,
- urządzenia i systemy energetyki odnawialnej,
- energetyk,
- budownictwo,
- mechanik,
- programista.



Zainteresowani kierunkami akademickimi mogą kształcić się w klasie Liceum Ogólnokształcącego z rozszerzeniem „służb mundurowych”.

Zapraszamy również do nauki w trzyletniej Szkole Branżowej I stopnia w zawodach: elektryk, elektromechanik, mechatronik, monter zabudowy i roboty wykończeniowych

w budownictwie, murarz - tynkarz, operator obrabiarek skrawających, mechanik precyzyjny oraz mechanik - monter maszyn i urządzeń.

Dla nas najważniejszy jest uczeń! Dostarczamy nie tylko wiedzy i umiejętności, ale pomagamy w poszukiwaniu właściwego kierunku i sensu życia.

Czy 10 maja odbędą się wybory?

O tym, czy wybory prezydenckie odbędą się w niedzielę, dowiemy się najpewniej w środę – na cztery dni przed jednym z najważniejszych obywatelskich aktów demokratycznych. Już samo to jest niepoważne wobec Polaków. Na środę jest zaplanowane głosowanie Senatu dotyczące tzw. wyborów kopertowych

Przed majówką napisaliśmy o tym, że rząd forsuje prezydenckie wybory w formie korespondencyjnej. Powód? Koronawirus.

W związku z tym na skrzynki urzędów gmin w całej Polsce przyszedł e-mail, który wywołał wielkie zamieszanie. Nadawca – Poczta Polska – chciał otrzymać od urzędników dane mieszkańców. Napisaliśmy w „TK”, że według wielu ekspertów w obecnym stanie prawnym udostępnianie danych na potrzeby realizacji zadań związanych z organizacją wyborów prezydenckich nie jest uzasadnione – po prostu nie ma podstawy prawnej, żeby gminy przekazywały spisy wyborców pocztowcom.

Ale w ub. tygodniu „Rzeczpospolita” ujawniła, że Poczta Polska dostała już od ministra cyfryzacji dane z rejestru PESEL potrzebne do przygotowania wyborów prezydenta. „Potrzebuje jednak innych danych: rejestru wyborców, w tym osób, które złożyły w gminie wniosek, że choć są zameldowane np.

w Warszawie, studiują w Krakowie i tu chcą głosować. Samorządowcy mają już wyselekcjonowaną bazę wyborców, czego nie ma PESEL” – napisała „Rz”.

Co robi Gowin?

Ustawa o wyborach korespondencyjnych obecnie jest w Senacie. Głosowanie nad nią odbędzie się w środę i na 99 proc. senatorzy ją odrzuca. Gdy wróci do Sejmu, wiele będzie zależało od posłów Porozumienia Jarosława Gowina.

Założmy jednak, że ustawa o głosowaniu korespondencyjnym wchodzi w życie.

Co wtedy? Komisarze muszą powołać gminne komisje obwodowe. - Co prawda nie jest to skala tak olbrzymia jak przy tradycyjnej formie, bo to 2,5 tys. komisji, które łącznie liczyłyby ok. 25 tys. członków. Ale jest np. pytanie, czy oni będą w stanie szybko przeliczyć głosy. Siłą rzeczy do 10 maja trzeba te osoby przeszkolić, zorganizować ich pracę. Choćby z tych powo-

dów 10 maja to termin mało realny – powiedział „Dziennikowi Gazecie Prawnej” szef Państwowej Komisji Wyborczej Sylwester Marciniak, który przewodniczyć PKW zaczął za rządów PiS.

Podobne zdanie ma Jacek Sauter, burmistrz Bytomia Odrzańskiego. - Od początku nie wierzyłem, że wybory w maju mogą się odbyć i dalej jestem przekonany, że nie wolno narażać ludzi. Nie chcę nikogo obrazić, ale uważam, że mamy dziś w kraju do czynienia z pewnego rodzaju schizofrenią. Akurat my urzędu nie zamknęliśmy, ale wstawiliśmy szybę oddzielającą od mieszkańców. Z ludźmi się widzimy na odległość, zakładamy maski. To jest jedna strona. A z drugiej – chce się przeprowadzić operację, która wymaga udziału kilku tysięcy ludzi. I nie myślę tu nawet o pracownikach Poczty Polskiej, ale o członkach komisji wyborczych, za które w jakiś sposób jestem odpowiedzialny – tłumaczy Sauter.

I obrazuje, jak to wygląda licz-

bowo w 5-tysięcznej gminie, którą kieruje: - U nas na wymagane do dwóch komisji 22 osoby zgłosiło się osiem. Z tym że niektórzy na tyle wcześnie, że w trakcie pandemii już dostałem sygnały o tym, że jeśli teraz będą wybory, to się wycofają. Czyli nawet nie mamy tego minimalnego składu danej komisji.

Ciekawy polityczny tydzień

W tym kontekście burmistrz przywołuje oświadczenie Polskiego Związku Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych. - Oni podali taki przykład: masz być w komisji, zostały trzy-cztery dni do wyborów i teraz nagle na szkoleniu członków komisji okazuje się, że któryś z nich jest chory na koronawirusa. Ani w tej nowej ustawie, którą teraz Senat proceduje, ani w starym kodeksie wyborczym nie ma możliwości uzupełnienia składu komisji wyborczej. I co w takiej sytuacji? Komisji nie ma, więc jak przeprowadzić wy-

bory? – pyta retorycznie burmistrz Sauter.

Wracamy do szefa PKW. W Sejmie powiedział jeszcze dobitniej niż w „DGP”, że – tu cytat – „w pełnym zakresie nie uda się przeprowadzić wolnych wyborów 10 maja”.

A co stanie się, jeśli ustawa w Sejmie zostanie odrzucona? Słychać, że to otwiera kilka nowych możliwości.

Pierwsza mówi o tym, że PiS zrobi wybory tradycyjne tydzień lub dwa tygodnie później – kadencja obecnego prezydenta kończy się 6 sierpnia, w związku z tym termin głosowania musiał być wyznaczony między 28 kwietnia a 23 maja. Ale jest warunek: to musi być dzień wolny od pracy.

Druga opcja: przeprowadzenie wyborów mieszanych – korespondencyjno-tradycyjnych, opóźnionych np. o dwa tygodnie.

Trzecia: wprowadzenie jednego ze stanów nadzwyczajnych (stanu klęski żywiołowej?) i wybory co najmniej 90 dni później.

Mariusz Pojnar



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 im. M. Dąbrowskiej

Adres: ul. Wrocławska 33a, 67-100 Nowa Sól

Telefon: 68 387 47 61

E-mail: sekretariat@zsp2-nitki.pl



www.zsp2-nitki.pl/j3/



fb.me/Nitki-ZSP-nr-2-524081754606979/



„Nitki”, czyli Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 w Nowej Soli, to wyzwanie, to, wbrew powszechnej opinii, trudne wody edukacji, które przyniosą Ci przygodę, zaskoczenie, ale przede wszystkim świetny start w dorosłe życie.

Dlaczego?

Fakt, nie będziesz tu ślęczał nad grubymi księgami poezji, skomplikowanymi wzorami chemicznymi czy szczegółami praw fizyki. Nie oznacza to jednak, że możesz wyłączyć myślenie, wprost przeciwnie.

Tutaj los dosłownie chwycisz w swoje dłonie. Poprzez maszyny, narzędzia, siłę własnych mięśni. Będziesz uczył się przez większą część konkretnej pracy, szczególnych umiejętności związanych z poszukiwanymi zawodami: **piekarza, stolarza, elektryka, dekarza, mechanika, tapicera, kominarza, a może zegarmistrza, szewca, kucharza, fotografa, krawca, sprzedawcy czy pracownika budowlanki**. Wybór należy do Ciebie, Ty planujesz, my dbamy o Twój edukację.

Nie masz dziś pojęcia o tych zawodach? Nie musisz. Nikt tego na początku nie wie, najważniejsze, by podjąć wyzwanie. Wszystkiego od podstaw będziesz uczył się w **branżowej szkole**



I stopnia. Trzy dni w szkole, dwa dni u swojego pracodawcy (sam możesz go wybrać), który nauczy Cię wszystkiego i będzie dawał Ci co miesiąc wypłatę. Zaczyniesz od 170 zł.

I tak przez trzy lata, potem egzamin i albo dalsza edukacja w **dwuletniej branżowej szkole II stopnia**, która da Ci tytuł technika, maturę i możliwość pójścia na studia, albo praca na pełnym etacie i start w dorosłe życie.

Czy będzie łatwo?

Tego nie wiemy... ale chętni do pracy, sprytni i dobrze obliczeni na sukces, którzy przeszli tę drogę, dziś są cenionymi fachowcami, którzy w Twoim domu

kładają płytki, podłączają prąd, obcinają włosy w znanym salonie urody, gotują w Twojej ulubionej pizzerii, pieką najsmaczniejsze w mieście pączki. I mają z tego satysfakcję oraz pieniądze. Nie martwią się kryzysem, bo wiedzą, że dzięki ich umiejętnościom i właściwej szkole, dla nich pracy nie zabraknie...

Dla wytrwałych, ale również nastawionych na kształcenie zawodowe, mamy pięcioletnie technika dające zawód z perspektywą własnej firmy.

Technik usług fryzjerskich z innowacją kosmetyczną

Strzyżenie, farbowanie włosów oraz projektowanie i komputerowy dobór



fryzur - od tej pory piękny wygląd i doskonale podkreślona uroda będą dziełem Twoich rąk! Zawodu nauczysz się w wyposażonych w najnowocześniejszy sprzęt szkolnych pracowniach fryzjerskich i kosmetycznych. W tej klasie zdobędziesz dodatkowe umiejętności w zakresie zabiegów upiększających na twarz i paznokcie.

Technik przemysłu mody

Naucz się projektować ubrania przy użyciu najnowocześniejszych programów komputerowych, bądź stylistą i kreatorem mody w jednym.

To kierunek nawiązujący do bogatej tradycji „Nitki” w zakresie kształcenia fa-

chowców przemysłu odzieżowego. Tutaj nauczysz się projektowania i stylizacji ubiorów, odpowiedniego doboru tkanin i dodatków, obsługi programów komputerowych do projektowania odzieży.

Technik handlowiec

Na tym kierunku poznasz i zgłębisz tajniki sprzedaży, marketingu i reklamy. Handel to jedna z najbardziej dynamicznych gałęzi gospodarki. Drzwi salonów samochodowych, markowych firm odzieżowych, kosmetycznych czy farmaceutycznych po ukończeniu tego kierunku stoją przed Tobą otworem!

Nie oglądaj się na innych, mądrze wybierz swoją przyszłość. Postaw na zawodowstwo, na którym my w „Nitkach” doskonale się znamy.

Do perfekcji rozwinęliśmy doradztwo zawodowe. Jeżeli ciągle nie wiesz, jaki wybrać zawód, przyjdź do nas i przeżyj zawodowe ośnienie! Poznasz dziesiątki kierunków, zabierzemy cię na wycieczkę do wybranych pracodawców, poznasz zawody od kuchni.

Zmień swoje wyobrażenie o szkole, rozwiń skrzydła, wyjdź z cienia, zdobądź zawód właśnie u nas, bo „Nitki” to połączenie tradycji z nowoczesnością, szkoły z przyjemnością i człowieka z ulubioną pracą!

Ścieżka rowerowa połączy powiat nowosolski z Zieloną Górą

Trasa, którą w partnerstwie chcą wybudować cztery samorządy – powiat nowosolski, miasto Nowa Sól, gmina Otyń i miasto Zielona Góra – będzie miała ok. 11,5 km długości. Połączenie z całym kompleksem zielonogórsko-sulechowskich ścieżek miałyby zapewnić miłośnikom jednośladów ok. 250 km systemu tras rowerowych



W powiecie nowosolskim jest wielu miłośników jednośladów, którzy na pewno chętnie będą korzystali z rozbudowy ścieżki w kierunku Zielonej Góry. Na zdjęciu dawny most kolejowy w Stanach

Powiat nowosolski w partnerstwie z Nową Solą, gminą Otyń i Zieloną Górą chce wybudować ścieżkę rowerową, która połączy nasz powiat z siecią dróg ro-

werowych w Zielonej Górze.

W ślad za tym poszła decyzja radnych powiatowych, którzy na ostatniej sesji podjęli uchwałę dotyczącą czwórporozumie-

nia tych samorządów w zakresie rozwoju sieci ścieżek rowerowych na terenie powiatu nowosolskiego i Zielonej Góry. Podobne decyzje podjęli radni

w pozostałych samorządach zaangażowanych w przedsięwzięcie.

W poniedziałek 20 kwietnia powiat nowosolski złożył do zarządu województwa lubuskiego pismo z prośbą o wyrażenie zgody na kontynuację projektu budowy ścieżek na terenie naszego powiatu i przyznanie dodatkowych pieniędzy na realizację inwestycji.

Trasa, którą w partnerstwie chcą wybudować cztery samorządy, będzie miała ok. 11,5 km długości. Na ścieżce będą wytyczone miejsca obsługi rowerzystów.

Nowy odcinek ścieżki rowerowej miałby powstać w ciągu dwóch lat. - Bez pozytywnej decyzji zarządu województwa i wsparcia projektu z RPO Lubuskie 2020 nie uda nam się zrealizować tak potężnego przedsięwzięcia. Liczymy na przychylność zarządu – przyznaje starosta Iwona Brzozowska.

Samorządowcy liczą na pozytywny finał tego projektu. Tym bardziej że wybudowana w ub.

roku przez powiat nowosolski ścieżka rowerowa jest doceniana przez szerokie grono miłośników jednośladów. To pokazała choćby ostatnia majówka.

Ze współpracy czterech samorządów cieszy się Jacek Milewski, prezydent Nowej Soli.

- Projekt „Kolej na rower” miał swój punkt końcowy na przecięciu starej trójki z torami kolejowymi – przypomina Milewski.

- Jeśli mielibyśmy połączyć tę naszą ścieżkę z całym kompleksem zielonogórsko-sulechowskich ścieżek, to łącznie uzyskalibyśmy ok. 250 km systemu tras rowerowych.

Szacunkowy koszt inwestycji to 12-13 mln zł. Samorządy zaangażowane w projekt liczą na 85 proc. dofinansowania, które w tym przypadku byłoby na poziomie ok. 10 mln.

Wtedy wkład własny wyniósłby 2 mln zł. W myśl już zawartego porozumienia milion miałaby zapewnić Zielona Góra, 500 tys. gmina Otyń, a po 250 tys. zł starostwo i miasto Nowa Sól.

Mariusz Pojnar



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 4 im. Jana Pawła II

Adres: ul. Wojska Polskiego 106, 67-100 Nowa Sól

Telefon: 68 387 29 31

E-mail: zsp4nsol@o2.pl

W www.zsp4.net.pl

f fb.me/ZSP4wNowejSoliSPOZYWCZAK/



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 4 „Spożyczak” im. Jana Pawła II w Nowej Soli wychodząc naprzeciw dynamicznie rozwijającemu się rynkowi pracy oraz związanych z tym oczekiwań uczniów i rodziców kształci uczniów w atrakcyjnych zawodach. W roku szkolnym 2020/2021 absolwentom szkół podstawowych proponujemy następujące kierunki kształcenia:

TECHNIKUM

- technik hotelarstwa,
- technik logistyk,
- technik organizacji turystyki,
- technik żywienia i usług gastronomicznych;

SZKOŁA BRANŻOWA I STOPNIA

- kucharz,
- magazynier – logistyk.

Nasze mocne strony

W trakcie nauki uczeń zdobywa kwalifikacje w danym zawodzie. Szkoła organizuje praktyki zawodowe w zakładach pracy w całej Polsce i za granicą w ramach programu „Erasmus+”. Uczniowie otrzymują stypendia za bardzo dobre wyniki w nauce. Oferujemy dodatkowe zajęcia specjalistyczne, kursy nadające nowe kwalifikacje i umiejętności oraz profesjonalne doradztwo edukacyjno-zawodowe. Realizacja projektu „Modernizacja kształcenia zawodowego w Po-



wiecie Nowosolskim” umożliwia uczniom udział w nieodpłatnych kursach: florysty, prawo jazdy kat.B, carvingu, sommeliera, baristy, kuchnia fusion, obozy zawodowe, kuchnie świata, warsztaty z szefem kuchni, dekorowanie tortów, tworzenie sklepu internetowego, itp.

„Spożyczak” posiada duży kompleks budynków dydaktycznych, w których znajdują się nowoczesne pracownie z kompleksowym wyposażeniem do każdego zawodu odpowiadające najwyższemu standardom kształcenia zawodowego oraz wymogom stawianym przez rynek pracy. Dofinansowanie w ramach udziału w Narodowym Programie Rozwoju Czytelnictwa wzbogaciło bibliotekę szkolną w nowości wydawni-

cze. Biblioteczny system elektroniczny w pełni dostosowany do urządzeń mobilnych ułatwia korzystanie z zasobów Multimedialnego Centrum Informacji.

Kolejnym atutem „Spożyczaka” są tereny zielone wokół szkoły oraz boisko wielofunkcyjne „Orlik”, które stwarzają możliwości atrakcyjnego spędzania czasu wolnego.

Stawiamy na rozwój i współpracę

W celu osiągnięcia jak najwyższej jakości pracy współpracujemy w ramach umów partnerskich z instytucjami: Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu, Wyższa Szkoła Logistyki w Poznaniu, Wyższa Szkoła Logistyki i Transportu we Wrocławiu, AB FOODS POLSKA, Bidfood Farutex oraz „Bistro



Klimat” z Zielonej Góry, GEDIA Poland, AUDIT Doradztwo Personalne, Wojskowa Komenda Uzupełnień w Żaganiu, Komenda Powiatowa Policji w Nowej Soli, Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Nowej Soli.

W ramach różnego rodzaju kół zainteresowań wspomagamy indywidualny rozwój uczniów oraz umożliwiamy realizację pasji. Uczniowie naszej szkoły mogą pochwalić się sukcesami w konkursach i olimpiadach gastronomicznych, logistycznych, fotograficznych oraz sportowych. W marcu uczennica klasy II Technikum Żywienia i Usług Gastronomicznych reprezentowała szkołę w ogólnopolskim finale VIII Olimpiady o Polskim i Europejskim Rynku Pracy.

Zajęcia szkolne wzbogacone są organizowaniem wycieczek turystyczno-krajoznawczych, integracyjnych oraz przedmiotowych. Wśród różnorodnych imprez szkolnych na uwagę zasługuje, organizowany cyklicznie Dzień Spotkania z Zawodem. Są to spotkania z pracodawcami, przedstawicielami wyższych uczelni oraz instytucjami, warsztaty, pokazy i wykłady prowadzone przez zaproszonych gości. Młodzież ma okazję odkryć specyfikę poszczególnych zawodów, poznać możliwości i szanse na rynku pracy oraz sposoby podwyższania swoich kwalifikacji oraz rozwijania pasji.

Szkoła jest organizatorem i uczestniczy w zarówno lokalnych, jak i ogólnopolskich uroczystościach, imprezach oraz kampaniach o charakterze patriotycznym, społecznym i kulturalnym.

Wszystkie podejmowane działania odpowiadają potrzebom edukacyjnym uczniów. Wysokie kwalifikacje nauczycieli oraz efektywna współpraca z instytucjami i organizacjami lokalnymi skutkuje kształtowaniem kompetencji uczniów, zarówno zawodowych, jak i w zakresie samokształcenia, inicjatywności i przedsiębiorczości. Szkoła przyczynia się do rozwijania zainteresowań, wrażliwości kulturowej i społecznej młodzieży oraz promocji talentów.

Wybory prezydenckie: Tyszkiewicz poparł Hołownię

- Uważam, że to człowiek, który na tę funkcję się nadaje. Dlatego że jest niezależny, bezpartyjny i może podejmować decyzje ponad podziałami – mówił Wadim Tyszkiewicz na briefingu prasowym przed Sejmem

W środę Szymon Hołownia, kandydat na prezydenta, powiedział: - Z wielką radością ogłaszam, że zdecydowałem się udzielić nam poparcia i dołączyć do nas jeden z najwybitniejszych polskich samorządowców, senator niezależny Wadim Tyszkiewicz.

W dalszej części swojego wystąpienia podkreślał zasługi Tyszkiewicza dla Polski samorządowej: - Wadim jest kimś, kto pokazuje, jak można rzeczywiście w sensowny, spójny sposób razem z ludźmi robić Polskę w tym miejscu, w którym powinna być robiona, czyli na dole. Tam, gdzie ludzie się spotykają, gdzie są te nasze najprostsze życiowe interesy. To dla mnie wielki zaszczyt i wielka radość, że ktoś takiego formatu i ktoś, kogo tak lubię i cenię za jego działalność dla Polski, staje dzisiaj ze mną ramię w ramię dzieląc tę nadzieję, którą wszyscy w tym ruchu mamy, że uda się wreszcie w Polsce mieć bezpartyjnego prezydenta, który będzie patrzył na samorządy jak na największego sprzymierzeńca tego państwa, które dzieje się



Senator Wadim Tyszkiewicz uważa, że Szymon Hołownia to najlepszy kandydat na prezydenta (fot. Marek Hanyżewski)

tutaj w Warszawie, a nie na wroga albo jakiegokolwiek zagrożenie.

„Uważam, że to najlepszy kandydat”

Dlatego senator Tyszkiewicz dołączył do ekipy Szymona Ho-

łowni? - Dlatego że to niezależny kandydat, rozmawialiśmy o tym już długo wcześniej przed ogłoszeniem decyzji o starcie w wyborach. I z tego powodu, że bardzo go szanuję – argumentował były prezydent Nowej Soli. - Uważam, że to człowiek, któ-

ry na tę funkcję się nadaje – jest niezależny, bezpartyjny i może podejmować decyzje ponad podziałami. Dlatego popieram Szymona Hołownię, bo uważam, że to najlepszy kandydat.

Wadim Tyszkiewicz zaznaczył, że jego poparcie dla Hołowni nie jest jednoznaczne z jego udziałem w wyborach. - Mam nadzieję, że 10 maja wybory się nie odbędą, czyli to moje poparcie dla Szymona nie jest jednoznaczne z moim udziałem w wyborach. Bo chciałbym, żeby cała zjednoczona demokratyczna opozycja wspólnie podjęła decyzję, co robimy 10 maja. Mam nadzieję, że te wybory się nie odbędą, bo

to nie będą wybory, tylko swego rodzaju plebiscyt i dlatego chciałbym, żeby w Polsce odbyły się prawdziwe, demokratyczne i wolne wybory, w których wygra Szymon Hołownia – mówił Tyszkiewicz.

„Jako prezydent będę rzecznikiem samorządów”

Hołownia, czemu daje wyraz od dawna w swoich wypowiedziach, bardzo szanuje osiągnięcia Polski samorządowej, którą uosabia Tyszkiewicz. Mówił o tym m.in. podczas wizyty w Nowej Soli jesienią ub. roku.

Dziś Hołownia uważa, że samorządy należy „ocalić przed rządami PiS”. - Jako prezydent będę rzecznikiem samorządów we władzy centralnej. Będę głosem samorządów, dopóki Senat nie stanie się Izbą Samorządową. To samorządy są fundamentem naszego państwa, a nie władza centralna – podkreślał Hołownia. I jego słowa są całkowicie spójne z tym, co mówi Tyszkiewicz.

Mariusz Pojnar

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 5 im. L. Kołakowskiego

Adres: ul. 22 Lipca 1087 5, 67-120 Kozuchów

Telefon: 68 355 33 94

E-mail: zsp5kozuchow@wp.pl

W www.zsp5kozuchow.pl

f fb.me/zsp5.kozuchow



PUBLICZNE TECHNIKUM (5-LETNIE):

- **Technik logistyk** - kierunek dla ludzi lubiących kontakt z klientem, posiadających zdolność strategicznego myślenia, umiejętności negocjacyjne czy zdolności organizacyjne.
- **Technik informatyk** - kierunek dla ludzi, których pasjonuje świat komputerów. Takich, którzy nie boją się nowych technologii oraz wyzwań, jakie oferuje świat IT.
- **Technik spedytor** - kierunek dla ludzi komunikatywnych, asertywnych, odpornych na stres. Potrafiących podejmować szybkie i odpowiedzialne decyzje.
- **Technik programista** - kierunek dla miłośników programowania oraz tworzenia witryn internetowych.
- **Technik ekonomista** - kierunek dla ludzi interesujących się głównie prowadzeniem gospodarki rzeczowymi składnikami majątkowymi, sprawami księgowo – rozliczeniowymi oraz kadrowo – placowymi.
- **Technik rachunkowości** - kierunek dla ludzi interesujących się prowadzeniem spraw księgowo – rozliczeniowych oraz prowadzeniem spraw kadrowo – placowych.

Wybierając Nasze Technikum:

- Zainwestujesz w swoją przyszłość!



- Zdobędziesz dobrze płatny zawód!
- Podniesiesz swoje predyspozycje zawodowe podczas realizowanych praktyk u wiodących pracodawców!
- Weźmiesz udział w kursach i płatnych stażach (w ramach projektu)!
- Rozwiniesz swoje pasje!
- Rozpoczniesz pracę z tytułem technika!
- Podejmiesz naukę na wyższych uczelniach.

BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA:

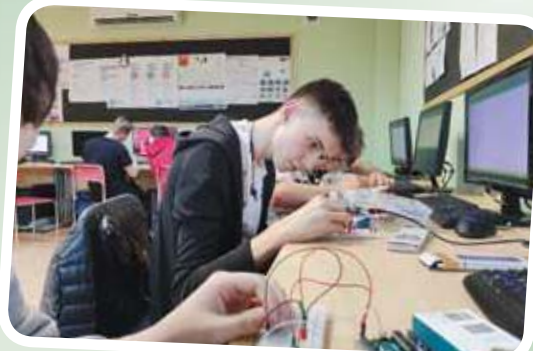
- szkoła wielozawodowa;
- praktyczna nauka zawodu odbywa się u pracodawców w różnych firmach, na podstawie umowy o pracę;
- zdane egzaminy potwierdzają kwalifikacje w zawodzie;

- możliwość kontynuowania kształcenia w Branżowej Szkole II Stopnia lub w Liceum Ogólnokształcącym w formie stacjonarnej lub zaocznej;
- absolwent staje się poszukiwanym na rynku pracy fachowcem, może założyć własną działalność gospodarczą.

Preferowane przez uczniów zawody: mechanik pojazdów samochodowych, sprzedawca, kucharz, fryzjer, ślusarz, murarz – tynkarz, stolarz, cukiernik, lakiernik samochodowy, rolnik, fotograf, magazynier – logistyk, operator procesów introligatorskich, kominiarz, monter sieci i instalacji sanitarnych.

Wybierając Naszą Branżową Szkołę I Stopnia:

- Zdobędziesz wymarzony zawód!



- Rozpoczniesz naukę w Branżowej Szkole II Stopnia lub Liceum dla Dorosłych!
- Podejmiesz pracę w zawodzie!

SZKOŁY DLA DOROSŁYCH

Liceum dla Dorosłych:

- jest szkołą dla osób dorosłych;
- daje możliwość łączenia pracy zawodowej z nauką;
- kształcenie odbywa się w formie zaocznej (zajęcia co 2 tygodnie w piątek i sobotę);
- absolwent może podjąć naukę w naszej Szkole Policealnej dla Dorosłych, ponadto po zdaniu egzaminu maturalnego, podjąć naukę na uczelni wyższej.

Szkoła Policealna kształci na kie-

runkach:

- Opiekunka środowiskowa;
- Technik Administracji;
- Technik BHP;

Kwalifikacyjne Kursy Zawodowe.

Wysoki poziom kształcenia

- Najlepsze technikum w powiecie (ranking Perspektyw);
- wysoka zdawalność egzaminów zewnętrznych;
- bogate zaplecze dydaktyczne (zmodernizowane klasopracownie);
- indywidualne podejście do ucznia;
- aktywna współpraca ze środowiskiem lokalnym.

Innowacja wojskowa:

- dogodne warunki do realizacji pasji i zainteresowań związanych z wojskowością, służbami mundurowymi;
- na zajęciach z innowacji wojskowej pt. „W służbie” realizowane są zajęcia z podstaw survivalu, musztry, ochrony przed bronią masowego rażenia, obroną przeciwlotniczą, jak i terenoznawstwem;
- organizujemy zawody proobronne „Bieg Rekruta”;
- współpracujemy z 11 batalionem remontowym z Żagania, oraz ze stowarzyszeniem patriotyczno-militarnym DWS.

Fotografowie śpiewają Lennona, czyli uśmiechem zabij koronawirusa

- Jestem zaszczycona, że mogłam wziąć w tym udział i dołożyć małą cegiełkę do tego, by nasz dzisiejszy świat zyskał odrobinę uśmiechu – mówi Martyna Gulińska, fotografka pochodząca z Nowej Soli. Z 50 koleżankami i kolegami po fachu nagrała zdalnie swoją wersję „Imagine” Lennona



Fotografka Martyna Gulińska mieszka dziś w Wielkiej Brytanii

Fotografka Martyna Gulińska pochodzi z Nowej Soli, ale od lat mieszka za granicą, teraz w Wielkiej Brytanii. Z wykształcenia jest italianistką.

Na Wyspach postanowiła, że zacznie rozwijać swoją pasję – fotografię. Kiedy trzy lata temu urodziła się jej córeczka Luna, założyła swoją firmę fotograficzną.

- I z sukcesem prowadzę ją do dziś – uśmiecha się Gulińska. - Chociaż nie do końca pojmuję ten cud fotografii, ona jest jak bilet powrotny do chwili, która już przeminęła. To w niej uwielbiam najbardziej: zatrzymanie momentu, który tak szybko przemija.

Piosenka cudownego chłopca z Liverpoolu

Kilka tygodni temu Martyna Gulińska dostała zaproszenie do udziału w niecodziennym projekcie – fotografowie mieli zaśpiewać „Imagine”, balladę rockową Johna Lennona. Pomysłodawcą akcji była Joanna Kogut, fotografka z Opola. - Chciała stworzyć coś, co doda uśmiechu i radości ludziom w czasie koronawirusa. Ludziom przestraszonemu, samotnemu, znużonemu – tłumaczy Gulińska. - Ale Asia chciała też pokazać, że mimo wszystko jesteśmy w tym razem, że na co dzień jesteśmy konkurencją, ale potrafimy połączyć swoje siły. Prosto z serca dla wszystkich serc. Z drugiej strony nam – wykonawcom – to też dodało dużo siły i odciągnęło od narzekania, zastanawiania się, kiedy i na jakich zasadach wrócimy do pracy po kwarantannie. Z początku myślałam: przecież ja nie umiem śpiewać, ale intencja, która przyświecała temu projektowi, przekonała mnie do wzięcia w nim udziału.

Na facebookowej grupie uczestnicy dostali podkład muzyczny i wytyczne dotyczące wykonania.

Każdy miał nagrać swoją wersję „Imagine”, wideo, ale też wysłać swoje zdjęcie, które pasowało by do tekstu i dobrze opisywało obecną sytuację na świecie.

Martyna Gulińska wysłała jedną ze swoich ulubionych fotografii – ptaka lecącego ku słońcu. - Chciałam ludziom pokazać przestrzeń, powietrze, wolność i skrzydła – czyli to, czego mi i wielu osobom teraz bardzo brakuje – wyjaśnia.

Do dziś łyzy w oczach

Jak wyglądały przygotowania do nagrywki? - Całymi dniami śpiewaliśmy w domach, pokazywaliśmy sobie próbne wykonania i je komentowaliśmy – wspomina nowosolanka. - Cała grupa 52 osób bardzo się wspierała, wzajemnie motywowała. Nie było istotne to, że się w ogóle nie znamy, że nie mamy umiejętności wokalnych. Albo to, że są między nami „mali fotografowie” i ci z najwyższej półki. Byliśmy w tym razem, chcieliśmy zrobić coś dobrego. Do nagrania swojej partii przygotowywałam się około tygodnia.

A samo nagranie zajęło jej ponad osiem godzin. - Bo albo zapomnia-

łam tekstu, albo aparat nie załapał ostrości, albo rozładowała się bateria czy poszła żarówka w lampie – śmieje się Martyna Gulińska. - Oprócz tego moje małe skrzaty też chciały wziąć udział w nagraniu.

Teledysk trafił do sieci krótko po Wielkanocy. Można go znaleźć na YouTube pod nazwą „Imagine – śpiewający fotografowie. Imagine – singing photographers”.

Fotografka pochodząca z Nowej Soli podkreśla, że było warto nagrać ten klip. I że jak patrzy na całość, to do dziś ma łyzy w oczach.

- Oczywiście wykonanie nie jest najbardziej profesjonalne na świecie, ale biorąc pod uwagę, że jesteśmy ludźmi niemuzycznymi i nagrywaliśmy w warunkach domowych, to i tak wyszło super. Ludzie udostępniają nasz film i bardzo pozytywnie komentują – podkreśla Gulińska.

I dodaje: - Jestem zaszczycona, że mogłam wziąć w tym udział i dołożyć małą cegiełkę do tego, by nasz dzisiejszy świat zyskał odrobinę uśmiechu.

Mateusz Pojnar



To zdjęcie Martyna Gulińska wysłała w ramach projektu



Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. J. Korczaka

Adres: ul. Arciszewskiego 13, 67-100 Nowa Sól

Telefon: 68 388 24 40, fax. 68 387 03 95

E-mail: sosw_nsol@wp.pl

W www.soswnowasol.pl

f fb.me/soswnowasol



W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka obowiązek szkolny realizują uczniowie niepełnosprawni intelektualnie w stopniu lekkim, umiarkowanym, znacznym i głębokim oraz uczniowie z autyzmem.

Aby wspierać wszechstronny rozwój każdego ucznia, tworzymy indywidualne programy terapeutyczne. Organizujemy zajęcia specjalistyczne: rewalidacyjne, logopedyczne.

Rozwijamy zdolności i zainteresowania uczniów poprzez różnorodne zajęcia - sportowe, artystyczne i rekreacyjne. Umożliwiamy udział w konkursach, przeglądach, olimpiadach sportowych, wycieczkach oraz spotkaniach z instytucjami wspierającymi.

Zapewniamy podopiecznym całodobową opiekę w internacie, pobyt w świetlicy dla uczniów dojeżdżających oraz możliwość korzystania z obiadów na stołówce. Organizujemy praktyki zawodowe w placówce i u pracodawców,



zapewniamy pomoc w zakresie doradztwa zawodowego oraz konsultacje z psychologiem i pedagogiem.

Kształcimy na wszystkich etapach edukacji:

I. ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE

Oddziały przedszkolne dla dzieci w grupach do 4 uczniów. Realizujemy również wczesne wspomaganie rozwoju dziecka.

Dla każdego dziecka tworzony jest indywidualny program terapeutyczny i narzędzia do komunikacji, aby każdy mógł się porozumieć na miarę swoich możliwości.

II. SZKOŁA PODSTAWOWA

W szkole funkcjonują oddziały dla uczniów z niepełnosprawnością w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym oraz dla uczniów z autyzmem i niepełnosprawnościami sprzężonymi – cykl kształcenia 8 lat.

Dla każdego ucznia tworzony jest indywidualny program edukacyjno-terapeutyczny, każdy uczeń objęty jest pomocą psychologiczną - pedagogiczną oraz zajęciami specjalistycznymi.

III. BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA SPECJALNA z następującymi kierunkami kształcenia zawodowego:

- Pracownik pomocniczy stolarza.
- Pracownik pomocniczy gastronomii.
- Operator procesów introligatorskich.

Cykl kształcenia trwa 3 lata. Program tej szkoły obejmuje przedmioty ogólnokształcące i praktyczną naukę zawodu. Praktyki organizowane są na terenie placówki. Do Szkoły Branżowej I Stopnia przyjmowani są uczniowie z niepełnosprawnością umysłową w stopniu lekkim.

IV. SZKOŁA PRZYSPOSABIAJĄCA DO PRACY organizuje zajęcia przysposabiające do pracy w pracowniach:

- ręcznej obróbki drewna,
- rękodzieła,
- gospodarstwa domowego i kucharska,
- introligatorsko – poligraficznej.

Cykl kształcenia trwa 3 lata. Absolwenci tych szkół muszą mieć stwierdzony umiarkowany bądź znaczny stopień niepełnosprawności

V. INTERNAT

Dla uczniów spoza Nowej Soli przygotowane są 22 miejsca w internacie (od poniedziałku do piątku) oraz całodzienne wyżywienie w stołówce szkolnej. Grupy wychowawcze liczą od 10 do 16 wychowanków.

VI. ZESPOŁY REWALIDACYJNO-WYCHOWAWCZE

Dla uczestników z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim organizujemy zespołowe i indywidualne zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze. Zajęcia organizowane są dla uczestników od 3 do 25 roku życia na podstawie orzeczenia o zajęciach rewalidacyjno-wychowawczych.

Po pijaku zbił szybę w sklepie w Nowej Soli

23-latek nie potrafił wyjaśnić, dlaczego rozbił szybę w jednym z nowosolskich sklepów. We krwi miał ponad dwa promile. Impreza może go słono kosztować, bo grozi mu nawet do pięciu lat więzienia

Policjanci złapali go na gorącym uczynku, tuż po rozbiciu szyby antywłamaniowej w sklepie w Nowej Soli. - Agresor na widok mundurowych próbował jeszcze uciekać, ale policjanci szybko go obezwładnili – mówi Renata Dąbrowicz-Kozłowska, rzeczniczka nowosolskiej policji. - Mężczyzna powiedział funkcjonariuszom, że idąc ulicą znalazł

kostkę brukową, którą podniósł, a następnie uderzał nią w szybę wystawową obiektu handlowego. Nie był w stanie określić przyczyn swojego zachowania.

Policjanci przebadali go alkomatem. Okazało się, że ma ponad dwa promile alkoholu w wydychanym powietrzu. Ale to – po pierwsze – go nie usprawiedliwia, a po drugie – raczej nie po-

ciesza właściciela sklepu, który poniósł spore straty.

23-letni mężczyzna trafił do policyjnego aresztu. Jak wytrzeźwiał, usłyszał zarzut uszkodzenia mienia i przyznał się do winy. - Za swoje zachowanie odpowie przed sądem. Grozi mu do pięciu lat więzienia – podkreśla Dąbrowicz-Kozłowska.

Mateusz Pojnar



Wandal, gdy wytrzeźwiał, przyznał się do winy

Był na kwarantannie, ale wyjechał na zakupy Wrócił pijany...

Przed sądem odpowie za jazdę pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości oraz nieprzestrzeganie przepisów związanych z pozostawianiem na kwarantannie

W poniedziałek 27 kwietnia kozuchowscy policjanci pojechali sprawdzić samopoczucie mężczyzny, który został objęty kwarantanną. Mundurowi przed posesją skontaktowali się telefonicznie z właścicielem numeru, który po odebraniu połączenia miał duże trudności w porozumiewaniu się.

- Zaczął nieskładnie podawać informacje twierdząc, że jest kolegą osoby będącej na kwarantannie, a mężczyzna, do którego dzwonią jest obok niego, tylko w tej chwili nie może podejść do okna – mówi mł. asp.

Renata Dąbrowicz-Kozłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Nowej Soli.

Podczas dalszego rozpytania przyznał się w końcu, że jest tą osobą, której szukają policjanci, informując, że był na zakupach, ale już wraca do domu. Mundurowi natychmiast powiadomili dyżurnego o zaistniałej sytuacji. Chwilę później pod wskazany adres podjechał samochód, a z niego wysiadł kierowca.

- Z uwagi na bełkotliwą mowę, policjanci - zachowując wszelkie środki ostrożności -

ubrani w odpowiednie kombinezony przystąpili do badania stanu trzeźwości kierującego - dodaje mł. asp. Dąbrowicz-Kozłowska.

Policijny alkomat wskazał ponad dwa promile alkoholu w wydychanym powietrzu.

Nieodpowiedzialne zachowanie mężczyzny będzie miało konsekwencje przed sądem. Odpowie za jazdę pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości oraz nieprzestrzeganie przepisów związanych z pozostawianiem na kwarantannie.

Mariusz Pojnar

Poszukiwany właściciel



Szukamy właściciela dwóch szczeniaków znalezionych w okolicy ul. Kamiennej w Nowej Soli – informują Nowosolskie Adopcje Zwierząt. W sprawie zwierzątek kon-

taktować się można poprzez urząd miasta (tel.: 68 459 03 57, 68 459 03 39) lub profil na Facebooku Nowosolskie Adopcje Zwierząt.

(red)

kamyczek do ogródka

Rosną jak grzyby po deszczu

Niektóre miejsca na terenie miasta są zaniedbane i zaśmiecone przez mieszkańców. Choćby okolica garaży niedaleko torów. - Śmieci wyrastają tu dosłownie jak grzyby po deszczu – komentuje rozgoryczony pan Jan. Czytelnik ma rację, z dnia na dzień odpadów jest coraz więcej. Nasuwa się tylko jedno pytanie – czy one kiedyś znikną?



A co z tą ławką?

Wszyscy teraz korzystają z możliwości wyjścia na świeże powietrze, chociażby żeby posiedzieć pod blokiem. Niestety, przyjemności z tego nie mogą czerpać mieszkańcy jednego z bloków przy ul. Staszica ze względu na rozwalającą się ławkę. - Co z nią? - zastanawia się pani Joanna.

Co dalej?

Już w pełni możemy korzystać z udogodnień, które zyskaliśmy po remoncie ul. Fredry. Jednak pozostałości po przebudowie odbierają niektórym całą radość. - Został duży bałagan, szczególnie przy tych mniejszych uliczkach – wyjaśnia pan Marek. - Są tam pozostałości po różnych materiałach budowlanych, piasek i wycięte gałęzie – wymienia.



Most piękny, ale takie widoki już nie

Wyremontowany most kolejowy w Stacjach cieszy się ogromną popularnością wśród rowerzystów i pieszych. W weekend majowy można było spotkać tam naprawdę mnóstwo osób. Niektóre z nich pozostawiły po sobie różne niespodzianki. - Wstyd! - złości się pani Maria. - Brakuje słów na takie zachowanie – dodaje.

(ag)

Zostań rodzicem zastępczym!

I Ty możesz stworzyć rodzinny dom dla potrzebujących dzieci!
Zapraszamy wszystkich chętnych!

Gwarantujemy:
• bezpłatne szkolenie,
• specjalistyczną pomoc pedagogiczno-psychologiczną,
• świadczenie na dziecko,
• wynagrodzenie dla zawodowych rodzin

zastępczych.
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Staszica 1A, 67-100 Nowa Sól
tel. 68 457 43 30
e-mail: pcpr@powiat-nowosolski.pl
www.pcprnowasol.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowej Soli

informuje, że w siedzibie Centrum świadczone jest bezpłatne, specjalistyczne poradnictwo:

- 1) rodzinne,
- 2) socjalne,
- 3) z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Zapraszamy:
pn. 7.00 - 16.00,
wt.-czw. 7.00 - 15.00,
pt. 7.00-14.00

tel. 68 457 43 30

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowej Soli informuje,

że w siedzibie Ośrodka będą udzielane bezpłatne porady psychologa dla mieszkańców miasta Nowa Sól. Rejestracja na porady prowadzona jest pod numerem telefonu (68) 506 51 61 w środy i czwartki w godz. 7:30 – 9:00 oraz piątek 14:00 – 14:30.

Dyżur psychologa:
Środa godz. 9:00 – 14:00
Czwartek godz. 9:00 – 14:00
Piątek godz. 11:00 – 14:30

Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

przy Urzędzie Miasta, ul. Piłsudskiego 12 w Nowej Soli, Tel. 68/ 459 03 05 pok. 118 - przyjmuje w dniach i godzinach pracy Urzędu.

Dyżury członków Komisji RPA
w każdy czwartek w godzinach 16:00-18:00 w Punkcie Konsultacyjnym przy ul. Jaracza 1 w Nowej Soli

Punkt Konsultacyjno-Informacyjny Przeciwdziałania Narkomanii

ul. Jaracza 1 w Nowej Soli, tel. 0 68/ 459 03 90, w **poniedziałki** przyjmuje terapeuta uzależnień w godz. 16:00-18:00, w **piątki** przyjmuje konsultant w godzinach 14:00 – 16:00

Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

przy ul. Jaracza 1 w Nowej Soli, Tel. 0 68/ 459 03 90, **poniedziałki** - 13:00 – 15:00 i 16:00 – 18:00 - porady socjalne, **wtorki** – 16:00 – 18:00 konsultacje socjalne i psychologiczne, **środy** – 16:00 – 18:00 - porady prawne i socjalne, **czwartki** - 16:00 – 18:00 – konsultacje socjalne i psychologiczne dla dzieci i ich opiekunów, **piątek** - 13:00 – 15:00 – konsultacje rodzinne

Punkt Konsultacyjno – Informacyjny dla Osób z Problemem Alkoholowym i ich Rodzin

l. Witosza 18 w Nowej Soli, Tel. 0 68/ 387 30 40, poradnictwo w godzinach 15:00 – 17:00 **od poniedziałku do czwartku**, w **piątki** konsultacje psychologiczne w godz. 15:00 – 17:00.

Nowosolskie Stowarzyszenie Amazonek „Tęcza”

spotyka się w każdy 2. i 4. czwartek miesiąca o godz. 16.00 przy ul. Parafialnej 4/8, tel. 608 670 648.

Dyżury Radnych Rady Miejskiej w Nowej Soli – kadencji VIII

w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowej Soli ul. Piłsudskiego 12, pok. 222

Andrzej Petreczko - Przewodniczący Rady Miejskiej: poniedziałek, godz. 13.00 – 15.00
Rafał Stachowiak - Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej: czwartek, godz. 10.00 – 11.00

Zbigniew Szczeciński - Przewodniczący Komisji Rewizyjnej: III środa miesiąca, godz. 9.00 – 11.00

Anna Ast - Przewodnicząca Komisji Skarg, Wniosków i Petycji: I środa miesiąca, godz. 14.00 – 16.00

Waldemar Jacheć - Przewodniczący Komisji Finansów, Budżetu i Gospodarki: I czwartek miesiąca, godz. 9.00 – 11.00

Jan Hanusz - Przewodniczący Komisji Spraw Socjalnych i Obywatelskich: I wtorek miesiąca, godz. 9.00 – 10.00

Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Niedoradzu

Plan wycieczek Stowarzyszenia na rok 2020

- 16.05.2020 Piknik w Droszkowie
 - 12-16.06.2020 Mielno (4 doby)
 - 18.07.2020 Czechy- Zamek Frydland, browar
 - 07-10.09.2020 Świnoujście (3 doby).
- Więcej informacji udziela W.Wiśniewska tel. 692175101 oraz A.Jachacy 606826721
- Pierwszeństwo zapisów mają członkowie Stowarzyszenia. Serdecznie zapraszamy.

Stowarzyszenie pełni dyżury
w 1. i 3. poniedziałek miesiąca w godz. 10.00 - 12.00
w Centrum Kultury w Otyniu, na parterze.
Tel.: 606 826 721, 692 175 101

Oddziałowa Sekcja Emerytów i Rencistów ZNP w Nowej Soli

Dyżury członków Zarządu w poniedziałki i czwartki, godz. 10.00-12.00, w świetlicy przy ul. Parafialnej 4.

Dyżury do odwołania ZAWIESZONE

Stowarzyszenie Pokoleń Gminy Otyń

Dyżury Koła odbywają się w drugi czwartek miesiąca w godz. 12.30-13.30 oraz w czwartą środę miesiąca w godz. 13.00-14.30 w Gminnym Centrum Kultury w Otyniu, parter.

Blisze informacje pod tel. 608 717 861.

Powiatowa Komisja Koordynacyjna NSZZ "Solidarność" Ziemi Nowosolskiej

ul. Parafialna 4,
tel. 68/ 356-12-11, 663 281 734.

Dyżury związkowców:

w wtorki i środy od 9.00 - 11.00
oraz czwartki 16.00-18.00
(dyżur prawnika).

Radni Rady Miejskiej i Rady Powiatu Prawa i Sprawiedliwości

pełnią dyżury w siedzibie partii przy ul. Jaracza 1 w czwartki w godz. 16.00-17.00,
tel. kontaktowy: 665 883 651



Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Nowej Soli

Zaprasza na wczasy

- 1) w **Kołobrzegu** - 1.09. -11.09. 2020 r. Ośrodek „Kama”;
- 2) w **Rewalu** - 25.09. - 5.10. 2020 r. Ośrodek „Bumerang”.

Ilość miejsc ograniczona.
Zapisy w Biurze Związku.

W związku

z rozprzestrzenianiem się koronawirusa **odwołano wyjazdy do:**

- Świnoujścia - wczasy świąteczne
- Sarbinowa - turnus rehabilitacyjny
- Mrzeżyna - 2.05 - 16.05. 2020 r.
- Międzywrodzia - 16.05 - 30.05 .2020 r.

W związku z powyższym biuro związku nieczynne do odwołania.
Tel. kontaktowy: 668 133 024

Stowarzyszenie Relacja

Profilaktyka i terapia uzależnień Terapia par i terapia rodzinna Grupa wsparcia dla osób uzależnionych w poniedziałki o godz. 19.30 ul. Kościuszki 24E; tel. 506 804 548

Koło PZW nr 8 Zootek w Nowej Soli informuje

Prowadzimy egzaminy na kartę wędkarską. Zapraszamy wszystkich chętnych. Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 do 18.00.

Nowosolskie Stowarzyszenie Klubu Abstynentów "Odrodzenie", Nowa Sól, ul. Drzymały 4 informuje o zmianie dnia spotkań:

- poniedziałki, środy, piątki w godz. 17.00,
- środy o 19.00 - grupa terapeutyczna,
- wtorki w godz. 10.00-12.00 - spotkania z konsultantem
- wtorki 17.00 grupa Elementarz (DDA/DDD)

TAXI

68/ 387-28-19 lub 68/ 387-27-19
601 576 603 (nr 108)
888 833 322 (nr 100)
727 515 414 (nr 77)
601 565 510 (nr 14)
728 191 021 (nr 40)
603 368 190 (nr 15)
511 774 597 (nr 11)

Rada seniorów powiatu nowosolskiego

Kontakt z radą:

Halina Napieralska-Pruska

- 600 215 882;

Jerzy Rybacki

- 663 774 857

Wanda Świdzińska

- 666 397 974.

Korespondencja na adres:

Ul. Moniuszki 3,
67-100 Nowa Sól.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

67-100 Nowa Sól, ul. Staszica 1A,
pn. 7.00 - 16.00; wt.-czw. 7.00 - 15.00; pt. 7.00-14.00
tel. 68/ 457-43-30,
fax: 68/ 457-43-31,
pcpr@powiat-nowosolski.pl

Telefony alarmowe:

999- Pogotowie Ratunkowe
998-Straż Pożarna
997- Policja
68 475 77 80 - Straż Miejska
112 - telefon alarmowy z telefonów komórkowych
991 - pogotowie energetyczne
992 - pogotowie gazowe
504 187 736 - Pogotowie Wodociągowe
118 913 - biuro numerów TP SA



~~mi~~



~~tto~~



~~no~~ +a

REBUS

NR 19

HASŁO:

Piotruś Pan

Świat klocków LEGO

RABAT 10% z kuponem **ul. Konstytucji 3 Maja 3**

ROZWIĄŻ REBUS, WPISZ HASŁO I WYPEŁNIJ KUPON PRZYNIEŚ DO REDAKCJI TYGODNIKA KRAK PRZY UL. PARAFIALNEJ 2 B W NOWEJ SOLI W CIĄGU 4 DNI OD UKAZANIA SIĘ NUMERU (DO PIĄTKU WŁĄCZNIE). DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ - PIĄTĄ POPRAWNĄ ODPOWIEŚĆ NAGRODZIMY.

IMIĘ I NAZWISKO ZGŁASZAJĄCEGO:



ZWYCIĘZCA Z NUMERU 18:

AGNIESZKA SZYNDER

GRATULUJEMY!

CZAS NA ODEBRANIE NAGRODY:

5 DNI ROBOCZYCH.

PO ODBIÓR MOGĄ ZGŁASZAĆ SIĘ TYLKO OSOBY PEŁNOLETNIE.

Wszelkie informacje dotyczące administrowania Pani/Pana danych osobowych znajdują się na str. 29.

Dane zawarte na wyżej wymienionym zgłoszeniu będą przetwarzane przez 30 dni po wyłonieniu zwycięzcy.

Dane zwycięzców opublikowanych w papierowej formie gazety oraz w formie pdf będą przechowywane bezterminowo.

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych na zgłoszeniu zawierającym rozwiązanie rebusu ze strony 12.

Czytelny podpis pełnoletniej:

Powstaje zielony raj To będzie drugi Park Mużakowski?

BYTOM ODRZAŃSKI 800 nowych drzew, w tym 500 dębów, a do tego 4 tys. krzewów i nowe trawniki na 6 tysiącach metrów kwadratowych – te liczby robią wrażenie. Zaczęły się prace nad Parkiem Nauk Przyrodniczych. - Żartujemy sobie, że chcemy, żeby za sto lat to był drugi Park Mużakowski – mówi burmistrz Jacek Sauter

„Do Bytomia Odrzańskiego wkrótce może przylgnąć określenie «gmina cudów», w pozytywnym tego słowa znaczeniu – pisaliśmy w „Tygodniku Kraków” w lutym 2018 r. - Niedawno dostała pieniądze na ewangelika, wcześniej na rewitalizację, a teraz na błonia. To sprawia, że inwestycyjnie w tak małej gminie zadzieje się całkiem sporo”.

Już dwa lata temu burmistrz Jacek Sauter i spółka zaczęli realizować projekt zakładający ochronę obszaru Natura 2000 w Bytomiu Odrzańskim. Gmina dostała dofinansowanie z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na poziomie 85 proc.

Projekt ma kilka etapów, a jednym z nich jest powstanie Parku Nauk Przyrodniczych. „Od dziś zaczynają się prace nad parkiem – napisała 23 kwietnia na Facebooku firma Aniśko Architektura Krajobrazu, która realizuje inwestycję. - Obejmujący 25 ha park położony jest na malowniczych terenach zalewowych obszaru Natura 2000. Odpoczywający tu mieszkańcy Bytomia i ich goście będą mogli poznać bliżej, zrozumieć i docenić procesy przyrodnicze, które ukształtowały ten krajobraz i zobaczyć, że możliwe jest harmonijne i etyczne połączenie ochrony przyrody z potrzebami człowieka”.

Bo naukowcy zajmujący się przyrodą podkreślają: żeby dobrze chronić obszar Natura 2000, a to jest celem gminy, dobrze jest wyznaczyć ciągi turystyczne.



Burmistrz Jacek Sauter: - Chcemy, żeby to było ciekawe zaplecze rekreacyjno-turystyczne, ale i pewnie trochę sportowe i wędkarskie (fot. FB - Aniśko Architektura Krajobrazu)

Co się zmieni?

W parku powstaną m.in. alejki dydaktyczne. Prócz tego 14 maja gmina ruszy z przetargiem na budowę trzech wiat na terenie objętym projektem. Mają zostać wykonane w ciągu dziewięciu miesięcy. Jedną z wiat będzie bardzo duża – edukacyjna – i urośnie na bytomskich błoniach. Druga zostanie zbudowana na wprost zamku w Siedlisku, przy trakcie pruskim, a trzecia – w gminie Czerna, bo Nadleśnictwo Głogów jest partnerem projektu, podobnie jak nowosolskie nadleśnictwo.

W Parku Nauk Przyrodniczych zostanie zasadzonych ponad 800 drzew, w tym 500 dębów. - Tworzymy taki korytarz ekologiczny – tłumaczy Jacek Sauter. - Prócz tego powstanie ok. 4 tys. krzewów i nowe trawniki na 6 tys. metrów kwadratowych. Wykonawca przez rok będzie w ramach gwarancji pielęgnował te nasadzenia.

Wartość prac w samym parku to prawie 1,4 mln zł.

- My ten park traktujemy jako taki początek – podkreśla szef gminy. - Żartujemy sobie, że chcemy, żeby za sto lat to był drugi Park Mużakowski. Nasze pokolenie samorządowe rozpocznie

drogę w tym kierunku, a następnie – mam nadzieję – to wszystko dokończą. Chcemy, żeby to było ciekawe zaplecze rekreacyjno-turystyczne, ale i pewnie trochę sportowe i wędkarskie.

Burmistrz Sauter dodaje: - Wcześniej zrobiliśmy już ścieżkę rowerową z bytomskich błoni do traktu pruskiego. Sam trakt zrewitalizowaliśmy i mieszkańcy chętnie tam spacerują.

Uczniowie

W warstwie edukacyjnej park będzie skierowany do młodzieży szkolnej. - Będziemy chcie-

li zapraszać uczniów szkół z innych miejscowości powiatu, żeby w 2021 mogli uczyć się u nas w terenie. Według planów zrobimy to w dwóch turach: kwiecień i maj oraz wrzesień i październik – zapowiada burmistrz.

Gmina realizuje w tym projekcie również program badawczy, który dotyczy dwóch chronionych gatunków owadów: pachnicy dębowej i kozioroga dębosza. Dlatego na koniec zostanie zorganizowana konferencja naukowa podsumowująca program. Powstanie też książka na ten temat.

Mateusz Pojnar

Kto robi wiadukt w Konradowie?

OTYŃ/KONRADOWO W przetargu biorą udział cztery firmy. - Oferty są teraz analizowane pod kątem formalno-prawnym – informuje Iwona Brzozowska, starosta powiatu nowosolskiego



Otwarcie ofert przetargowych na wykonanie wiaduktu w Konradowie odbyło się 27 kwietnia

W poniedziałek 27 kwietnia minął termin składania ofert w drugim przetargu na wykonanie dokumentacji projektowej budowy skrzyżowania bezkolizyjnego w ciągu obwodnicy Konradowa wraz z budową przyległego układu drogowego.

Przypomnijmy, wiadukt będzie wieńczył ul. Ogrodową nazywaną obwodnicą Zakęcia i Konradowa, której druga część będzie wspólnie budowana przez powiat i gminę. Taka droga i wiadukt wyprowadzający dalej ruch w kierunku Ługów pomogą przede wszystkim odciążać Zakęcie i Konradowo od ruchu samochodów ciężarowych.

Do przetargu zgłosiły się cztery firmy. Najkorzystniejszą finansowo ofertę złożyła spółka FASYS

MOSTY z Wrocławia, która zaproponowała wykonanie dokumentacji za ponad 342 tys. złotych. Biuro Projektów i Ekspertyz Budownictwa Komunikacyjnego z Zielonej Góry zaproponowało kwotę prawie 350 tys. zł., AXIAL PROJEKT Bartosz Tomczak z Międzyrzecza – niemal 490 tys., a wrocławska spółka PBW Inżynieria ok. 535 tys. zł.

- Firma z Wrocławia, podobnie jak trzy pozostałe, przewidziała 55 tygodni na realizację tego zadania. Oferty są teraz analizowane pod kątem formalno-prawnym – informuje Iwona Brzozowska, starosta powiatu nowosolskiego.

Dopiero po tej analizie zostanie wyłoniony ostateczny wykonawca prac w Konradowie.

Mariusz Pojnar

Ogrodowa sesja i debiut kożuchowskiej projektantki

KOŻUCHÓW W pięknym ogrodzie w azjatyckim stylu odbyła się sesja zdjęciowa ubrań kożuchowskiej projektantki. Wymarzony początek dla pierwszej kolekcji



Modelka Martyna Pilichaty cieszy się, że mogła wziąć udział w projekcie. - Jestem pod wrażeniem tej sesji - mówi. - Widząc swoje zdjęcia, jestem zaskoczona, że można tak dobrze wyglądać

W ostatnich tygodniach najbardziej widać na naszych twarzach maseczki. Mamy jednak nadzieję, że to minie i znów złapiemy oddech, pomyślimy o innych częściach garderoby.

Epidemia koronawirusa pokrzyżowała plany Marzeny Tarkowskiej z Kożuchowa. Jak wiele osób zajmujących się działalnością gospodarczą utknęła w martwym punkcie. Pani Marzena zrezygnowała ze swojego

dotychczasowego zajęcia w biurze i wróciła do tego, co jest jej pierwszym zawodem i wielką pasją – do projektowania ubrań i krawiectwa.

- Po skończeniu szkoły krawieckiej poszłam na zupełnie inne studia. Skończyłam administrację i zaczęłam pracować w biurze. Lubiłam to, co robię, ale w duszy wciąż tęskniłam do swojego krawiectwa – przyznaje Marzena Tarkowska.

Kiedy dojrzała już do decyzji, zostawiła dotychczasową pracę i wróciła do szkoły dla projektantów. Przeszła w Warszawie szkolenie wykonywania oryginalnej bielizny. Już miała startować z firmą, ale epidemia ją zatrzymała. Zamiast nowych projektów zaangażowała się w szycie maseczek.

W domowym zaciszu udało jej się także stworzyć kilka stylizacji glamour. - Wtedy odezwał

się kolega pracujący jako fotograf z projektantami w Hiszpanii i Francji. Dowiedziałam się, że z powodu epidemii i zamkniętych granic utknął tutaj u rodziny. Kiedy zaproponował, że zrobi dla mnie kilka zdjęć, bardzo się ucieszyłam – relacjonuje Tarkowska.

Dzięki uprzejmości i pomocy burmistrz Barbary Wróblewskiej projektantka mogła zaprezentować swoje ubrania w prze-

pięknym ogrodzie jednego z mieszkańców Modrzycy. Na kilka godzin ogródek zamienił się w studio fotograficzne. Soczysta zieleń doskonale komponowała się z lekkimi stylizacjami. - Tło jest bardzo ładne, co dodaje uroku stylizacjom. W swoich pracach staram się pokazać te elementy strojów, na których najbardziej zależy projektantom. Oczywiście mam coś do powiedzenia [śmiech], ale to projektanci muszą wiedzieć, co chcą pokazać. Projektowanie ubrań to sztuka. To, co widzimy, jest inspiracją, nie musi być odbierane wprost - tłumaczy fotograf Ireneusz Lewandowski.

Modelką w tym przypadku była sąsiadka pani Marzeny - Martyna Pilichaty. - Kiedy stworzyłam pierwsze stroje, od razu wiedziałam, że będą się dobrze prezentować na mojej ślicznej sąsiadce – stwierdza projektantka.

Zaprezentowane więc zostały spodnie z rozcięciem i gorsetem na biodrach, koktajlowy komplet z ciekawą spódnicą uszytą z paszków materiału oraz wieczorowa, zwiewna spódnica z gorsetem. Prace pojawiają się na między innymi na FB Ireneusza Lewandowskiego.

- Nie sądziłam, że będę jeszcze mogła spełniać marzenia zawodowe – cieszy się Tarkowska.

Jej celem jest projektowanie strojów pod konkretne osoby. - Czasami jest tak, że za duże pieniądze kupujemy sukienkę na imprezę, a na miejscu okazuje się, że są takie trzy. Chcę wykonywać indywidualne stylizacje: od doboru kroju, materiału, aż po wykonanie. Największe moje pragnienie? Mieć pełne ręce roboty – zdradza Marzena Tarkowska.

Monika Owczarek

Remiza w miniaturce

KOLSKO Kilka miesięcy trwała praca nad modelem remizy Ochotniczej Straży Pożarnej w Kolsku. Efekty oceńcie sami

Wszystko zaczęło się od nieśmiałego pytania. Rok temu do Kolska zawitał Dominik Getnar z Rydułtowy na Śląsku. Oddał serce kolszczance Hani Kropp. A że bez drugiej połówki nie da się żyć, od tamtej pory do Kolska przyjeżdża bardzo często. Pasją Dominika jest wykonywanie bardzo precyzyjnych modeli budynków z drewna i kartonu. Zwykle są to nowoczesne domy. Każda płytką, dachówka, okno, doniczka są wykonana-

ne z niezwykłą starannością. Domy wyglądają jak żywe miniaturki rzeczywistych obiektów. - Ktoregoś razu jeden ze strażaków zapytał, czy Dominik nie zrobiłby modelu naszej remizy. Tak się zaczęło – wspomina Hanna Kropp.

Najpierw została wykonana dokładna dokumentacja fotograficzna każdego elementu. Praca nad strażnicą trwała kilka miesięcy. - Jestem bardzo zadowolony, bo wyszło na-

prawdę dobrze. W porównaniu z innymi modelami ten nie był trudny, ale starałem się najbardziej – mówi z uśmiechem Dominik. Dodaje, że pracuje nad kolejnym modelem z Kolska. Tym razem będzie to budynek dworca kolejowego. - Jest trudniejszy i ma więcej detali, ale poradzę sobie. To będzie niespodzianka, ale obiecuję, że jak będzie gotowy, to zaprezentuję – zapewnia Getnar.

Monika Owczarek



Stworzenie miniaturowej remizy zajęło kilka miesięcy

Dobro wraca. Wierzę w to



Chciałabym czuć się jak osoba, a nie jak wózek z niepełnosprawnością. Chcę do ludzi, ale jako partner i pełnoprawny człowiek – mówi w cyklu „Nad kubkiem herbaty” Agnieszka Dobrucka, która z nowosolską grupą „Szyjemy, jak umiemy” przygotowuje maseczki ochronne dla szpitala i PCK

Skończyłam informatykę, ale ta zajawka na komputer mi już minęła. Wręcz robię sobie od tego detoks. Co roku wyjeżdżam na miesiąc do Zakopanego na rehabilitację. Wtedy odłączam się od komputera, telefonu, ludzi.

Wracam później wypoczęta. Szkoda tylko, że nie mogę korzystać z basenu. Kiedyś bardzo to lubiałam, zanim siadłam na wózek inwalidzki.

On jest następstwem nieudanej operacji kręgosłupa. I to właśnie w Zakopanem mi go zepsuli. W którymś momencie życia kręgosłup zaczął mi uciskać na rdzeń kręgowy. Zaczęłam tracić czucie w jednej nodze. Wsiadałam np. na rower, a noga mi bezwiednie spadała. Gdy trafiłam do Zakopanego, powiedzieli mi, że mój kręgosłup to bomba zegarowa i trzeba go zoperować, żebym nie była sparaliżowana.

Urodziłam się na nowo

Gdy wybudziłam się z narkozy po pierwszej operacji, czułam mrówki w nogach. Po tygodniu minęło. Nie czułam już kompletnie nic.

I tak zaczęłam życie na wózku.

Lekarze obiecywali, że za rok, dwa ten paraliż zacznie się cofać. Minęło 15 lat. Podobno miałam po prostu pecha.

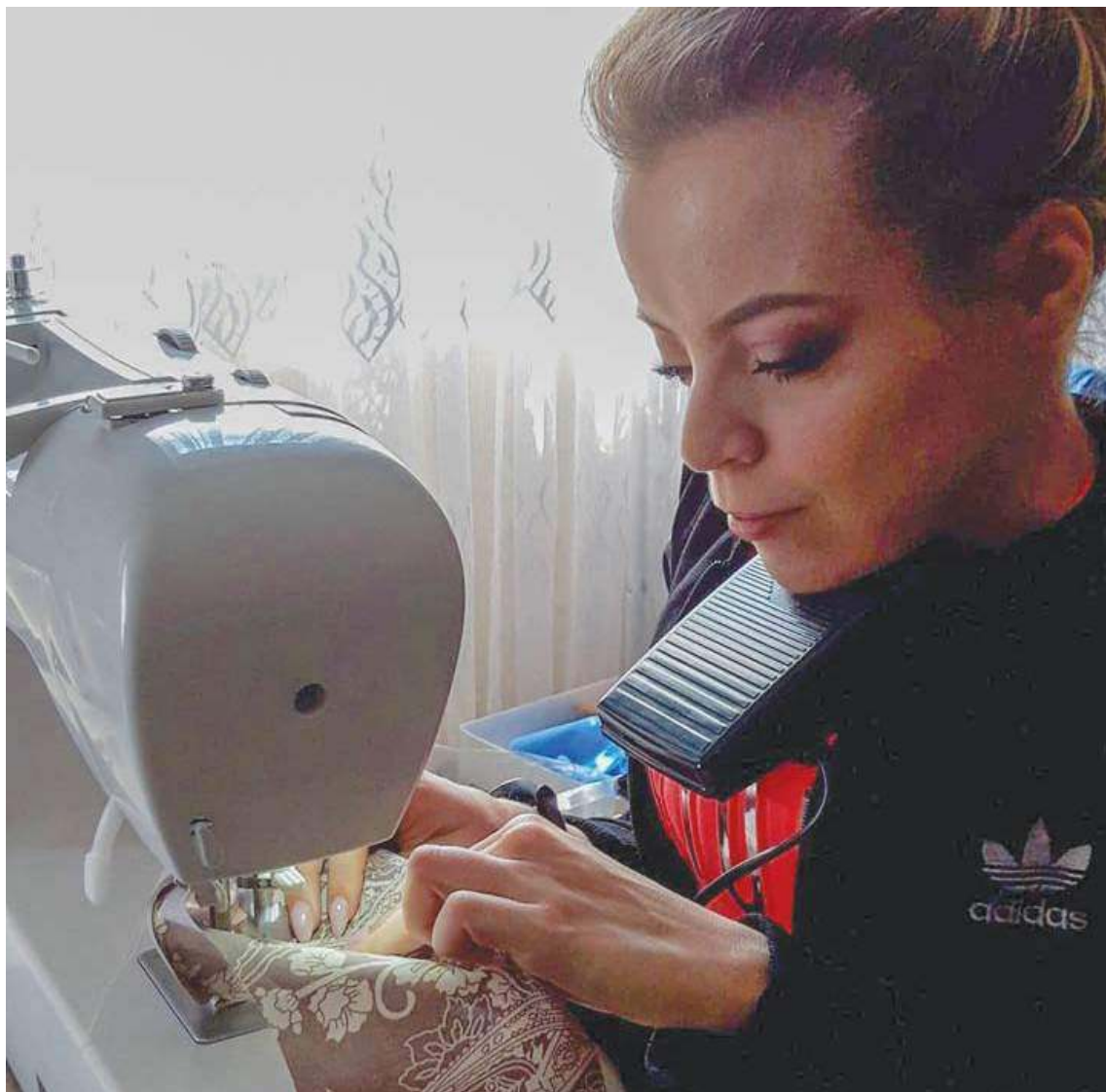
Najtrudniej było pierwsze go roku. Urodziłam się przecież na nowo. Wszystkiego trzeba było się nauczyć. Podstawowych czynności: jak się umyć, jak przebrać. W tej chwili nawet sobie nie wyobrażam, że miałabym chodzić. Tyle już lat minęło.

Swego czasu był jakiś program we Wrocławiu. Leczyli rdzeń kręgowy. Ale się nie zakwalifikowałam, bo uszkodzenie jest przedawnione i rdzeń musiałby być uszkodzony ostrym narzędziem. A mój rdzeń jest cały. Choć nikt mi nie powiedział, co tak naprawdę się z nim wydarzyło, że nie chodzi.

Jakby wszyscy próbowali umyć ręce od tematu lekarskiego błędu i odpowiedzialności za jakość mojego życia po nieudanej operacji.

W 2010 r. w ciągu dwóch miesięcy miałam jeszcze trzy razy operowany kręgosłup. Wstawili mi instrumentarium. Wróciłam do domu. Tydzień leżałam. Wzdłuż kręgosłupa miałam szwy na plecach. I te szwy zaczęły mi nagle puszczać. Zaczęłam się rozpruwać. Zabrało mnie pogotowie. Lekarz mnie pozszywał. Ale zaczęłam się rozpruwać w innym miejscu. Znów zszywał mnie ten sam lekarz w Nowej Soli. Tego samego wieczoru wróciłam do domu i rozprułam się w innym miejscu. Mama stwierdziła, że musimy wracać do Zakopanego.

Podczas drugiej operacji okazało się, że założono mi za duże instrumentarium, dlatego skóra



Agnieszka Dobrucka uważa, że niepełnosprawność nie przeszkadza jej w pomaganiu innym

naprężyła się za mocno. Wdawała się martwica. Trzymali mnie przez miesiąc, czekając, aż się wygoję, zanim puścili do domu. Wróciłam do nich dopiero na kontrolę i okazało się, że całe instrumentarium się rozsypało, bo tym razem wstawiono zbyt małe. Kolejna operacja.

Pomimo złych wspomnień związanych z operacjami, lubię siedzieć w Zakopanem. Na pewno nie chciałabym już tam być operowana, ale rehabilitację polecam. Personel jest do tańca i do różańca, a ja odpoczywam fizycznie i psychicznie.

W czasie tego pobytu w Zakopanem spotykam się z każdym razem z tymi samymi osobami na oddziale. Lepiej się czuję w znanym niż w obcym towarzystwie.

To różni ludzie młodszy, starszy. Ale znani, swoi.

Tęsknię za ludźmi i niezależnością

Przez dwa lata pracowałam w Nowej Soli jako recepcjonistka na rehabilitacji. Miałam umowy okresowe, żebym mogła sobie wyjeżdżać na ten miesiąc na rehabilitację. Podczas mojego ostatniego wyjazdu przyjęto praktykantki, więc nie jestem już potrzebna.

Lubiłam tamtą pracę. Byłam między ludźmi. Brakuje mi tego. Zastanawiam się nad pracą zdal-

ną, choć nigdy takiej nie wykonywałam i boję się najzwyczajniej jakiegos oszustwa. Ale o inną pracę dość trudno, bo mam jednak ograniczenia ruchowe – poruszam się na wózku. Dodatkowo mieszkam na drugim piętrze. Jeśli chcę wyjść, musi mnie ktoś znieść. Bardzo lubię wychodzić na dwór, ale jeśli mój ojczym ma drugą zmianę czy nockę, to odpysia za dnia, a później już wieczór.

I w takie dni to w zasadzie siedzę w domu. Bardzo chciałabym móc wyjść, kiedy tak bardzo chcę. Gdyby tylko udało nam się zamienić te nasze trzy pokoje na drugim piętrze na trzy pokoje na parterze – byłoby mi łatwiej. Brakuje mi takiej wolności i niezależności. Bardzo.

Lubię być między ludźmi. Mam też malutką chrześnicę. Ma 2 latka. Kocham ją jak własną córeczkę. Przyjaźnię się z jej mamą. Dopóki nie wynikała ta sytuacja z koronawirusem, spotykałyśmy się w zasadzie codziennie. Rozmawiałyśmy. Wspierałyśmy się. Zresztą rozumiemy się świetnie. Ona także ma niepełnosprawność, tyle że jest chodząca. Rozumiałyśmy się, bo przechodziłyśmy przez podobne rzeczy.

A ludzkie spojrzenia na takie osoby jak my? Łatwiej było znosić, że ludzie patrzą na wózek, jakbym ja była moim wózkiem, a nie Agnieszką. A ona swoją niepełnosprawnością, a nie sobą.

Kiedy ma się podobne problemy, łatwiej sobie pogadać i się zrozumieć. Najgorsze dla mnie jest, gdy przechodzi kobieta z dzieckiem. Dziecko jak to dziecko, ciekawe jest, dlaczego pani jeździ na wózku. Zdarza się, że matki odciągają te dzieci ode mnie, jakbym miała jakąś zarazę. Czasami któraś odpowie dziecku, że ta pani ma chore nóżki. Zdarza się, że słyszę o sobie: o, taka ładna dziewczyna, a na wózku. Tu głównie starsze społeczeństwo lubi tak rozważać na głos. To nie jest budujące. Ja to naprawdę słyszę i bywa, że czuję się zmieszana. Staram się tym nie przejmować, ale byłoby mi łatwiej, gdyby mnie mijano bez takich uwag, jak zwykłego przechodnia. I bez tych litościwych spojrzeń czy jakiejś takiej dbałości, żeby nie urazić. Albo bez uwag wypowiedzianych o mnie przy mnie, jakby obecność wózka zwalniała mnie ze słyszenia i rozumienia. Chciałabym czuć się na ulicy, w restauracji czy gdziekolwiek między ludźmi jak człowiek, a nie jak wózek z niepełnosprawną osobą, której należy się przyjrzeć i jej pożałować.

Chcę do ludzi, ale jako partner, pełnoprawny człowiek.

Brakuje mi rozmów z mamą mojej chrześnicy. Ona doświadcza podobnych rzeczy. Łatwiej nam się dzielić takimi drobnymi uciążliwościami, bo się świetnie rozumiemy.

Tęsknię też za babcią. Była moją serdeczną przyjaciółką. Mogłyśmy rozmawiać o wszystkim. Z niektórych rzeczy tylko jej mogłam się zwierzyć. Zawsze wysłuchiwała, nie osądzała. Spałyśmy w jednym pokoju. Od jej śmierci minęły już dwa lata, a mi wciąż brakuje nawet jej oddechu w nocy, gdy spała.

Mam jeszcze jedną babcię. Bardzo bym chciała móc się z nią spotykać. Mam nadzieję, że to kiedyś będzie możliwe. Nie lubię siedzieć beczynnie.

Zamknięcie w domu, choć uciążliwe, daje się zawsze jakoś wykorzystać. Chętnie sięgam po robotki ręczne, np. robię misie z piankowych róż. Potrafię też zrobić przyzwyczajenie paznokcie: żel, hybrydy. Gotuję posiłki rodzinie. Nie lubię siedzieć beczynnie. Jakoś trzeba się przecież przydawać.

Szycie

Ostatnio też nauczyłam się szyć. Mama wyczytała na Facebooku, że potrzeba ludzi do szycia maseczek ochronnych. Wzięła pierwszą partię materiału. Pomagałam mamie w jakichś drobiazgach: obcinałam nitki, składałam harmonijki. Przeglądałam się jednak cały czas, jak pracuje. W końcu spytałam, czy też mogłabym szyć. Bała się mnie posadzić przy maszynie. Nie była pewna sprawności moich rąk, a o obsłudze pedału napędu nogą nie można było nawet śnić. Jednak bardzo chciałam spróbować. Musiałam tylko wymyślić sposób, by sobie sterować napędem. Skorzystałam z chwili, gdy nie było mamy w domu. Wyjęłam maszynę, pedał włożyłam pod brodę i uszyłam na próbę pierwszą maseczkę. Sporo czasu mi to zajęło. Ale się udało. Skoro okazało się, że mogę i potrafię, postanowiłam kupić maszynę dla siebie. I tak zaczęłam szyć. W tej chwili pomagamy więc obie, robiąc te maseczki. Czuję taką potrzebę, żeby się przydawać. W czym się da.

A pomagać zawsze trzeba. To, że jestem niepełnosprawna, nie znaczy, że nie mogę komuś pomóc. Poza tym dobro przecież wraca. Nie przestaję w to wierzyć.

Marzenia, czy mam? Jasne. Bardzo chciałabym skoczyć na bandzi. To musi być niesamowite uczucie!

Kiedyś, już jak byłam na wózku, udało mi się ze znajomym motorem przejechać. Umocował mi nogi, podowiażywał, żebym nie spadła. Ale to jest uczucie, tak gnać! Bardzo bym chciała choć raz jeszcze tego zaznać.

**Agnieszki Dobruckiej
wysłuchała
Marta Brych-Jackiewicz**

Blask Ani

- To lekarstwo na każdy mój smutek. Muzyka pozwala mi wyrażać emocje – mówi o swoim śpiewaniu Anna Piwońska, uczennica „Ogólniaka”. Ostatnio zdobyła nagrodę publiczności w konkursie Czas na Blask



Anna Piwońska: - Każdy, kto mnie zna, wie, że nie potrafię wytrzymać jednego dnia bez śpiewania

Czas na Blask to konkurs muzyczny dla młodych talentów ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych. - Pokaż, co potrafisz – zachęcają uczestników do wzięcia udziału organizatorzy na Facebooku.

Anna Piwońska, uczennica drugiej klasy nowosolskiego LO, wokalistka – przyjęła to wyzwanie. I poszło jej świetnie.

Mateusz Pojnar: Gdzie odbył się ten konkurs? Kto mógł wziąć w nim udział?

Anna Piwońska: On się składa z dwóch etapów, ale w tym roku ze względu na epidemię korona-

wirusa w Europejskim Liceum Ogólnokształcącym w Zielonej Górze odbył się tylko pierwszy z nich. W przeglądzie wzięło udział wielu młodych ludzi. Wszyscy z nich chcieli pokazać swoje muzyczne umiejętności.

A ty co zaśpiewałaś?

„Dance Monkey” zespołu Tones and I.

Dlaczego akurat tę piosenkę?

Bo jest popularna, przez co wiele osób ją rozpoznaje i lubi. Ten utwór sprawił, że świetnie bawiłam się na scenie podczas mojego występu. Cieszę się, że wybrałam tak dynamiczną piosenkę i mogłam przekazać dużo pozytywnej energii widzom.

Anna Piwońska:

Gdy ogłosili wyniki i dowiedziałam się o nagrodzie publiczności, moja pierwsza myśl była taka: jak ja podziękuję tym wszystkim, którzy mnie wspierali? Zrobię to teraz: dziękuję bardzo, kochani! Wasze głosy pomogły mi zwyciężyć w tak ważnym dla mnie konkursie. Jestem szczęśliwa, że wspiera mnie tak dużo wspaniałych osób.

I słuchacze odwiedzili ci się: dali ci nagrodę publiczności.

To było dla mnie zaskoczenie. Głosowanie odbywało się w internecie od 27 marca do 10 kwietnia i pierwszą rzeczą, jaką zrobiłam po jego rozpoczęciu, było udostępnienie posta na FB – w nim zachęcałam znajomych do oddawania na mnie głosów.

Było mi bardzo miło, kiedy obserwowałam, ile osób zaangażowało się w to głosowanie. Udostępniali mój post, żeby większe grono dowiedziało się o konkursie i mogło na mnie zagłosować.

A gdy ogłosili wyniki i dowiedziałam się o nagrodzie publiczności, moja pierwsza myśl była taka: jak ja podziękuję tym wszystkim, którzy mnie wspierali? Zrobię to teraz: dziękuję bardzo, kochani! Wasze głosy pomogły mi zwyciężyć w tak ważnym dla mnie konkursie. Jestem szczęśliwa, że wspiera mnie tak dużo wspaniałych osób.

Kiedy zaczęłaś śpiewać?

Swoją przygodę z muzyką rozpoczęłam jeszcze jako małe dziecko. Pamiętam, że mając kilka lat zaśpiewałam pierwszy raz przed publicznością – to było na weselu mojej kuzynki. Wiele miłych komentarzy sprawiło, że pomyślałam: może jestem w czymś dobra i powinnam rozwijać się w tym kierunku?

Z upływem lat muzyka wciąż była i nadal jest ważną częścią mojego życia. Tak naprawdę nie wyobrażam sobie funkcjonowania bez niej. To lekarstwo na każdy mój smutek. Muzyka pozwala mi wyrażać emocje. Wciąż staram się udoskonalać swoje

umiejętności, codziennie rozwijam swoją pasję.

Każdy, kto mnie zna, wie, że nie potrafię wytrzymać jednego dnia bez śpiewania. Czy to w szkole, czy to podczas gotowania – okoliczności nie mają znaczenia.

Po „Ogólniaku” dalej będziesz śpiewać? Gdzie pójdziesz na studia?

Tak, przyszłość chciałabym związać z muzyką i śpiewem. Mam nadzieję, że tak się stanie i uda mi się robić w życiu to, co kocham najbardziej.

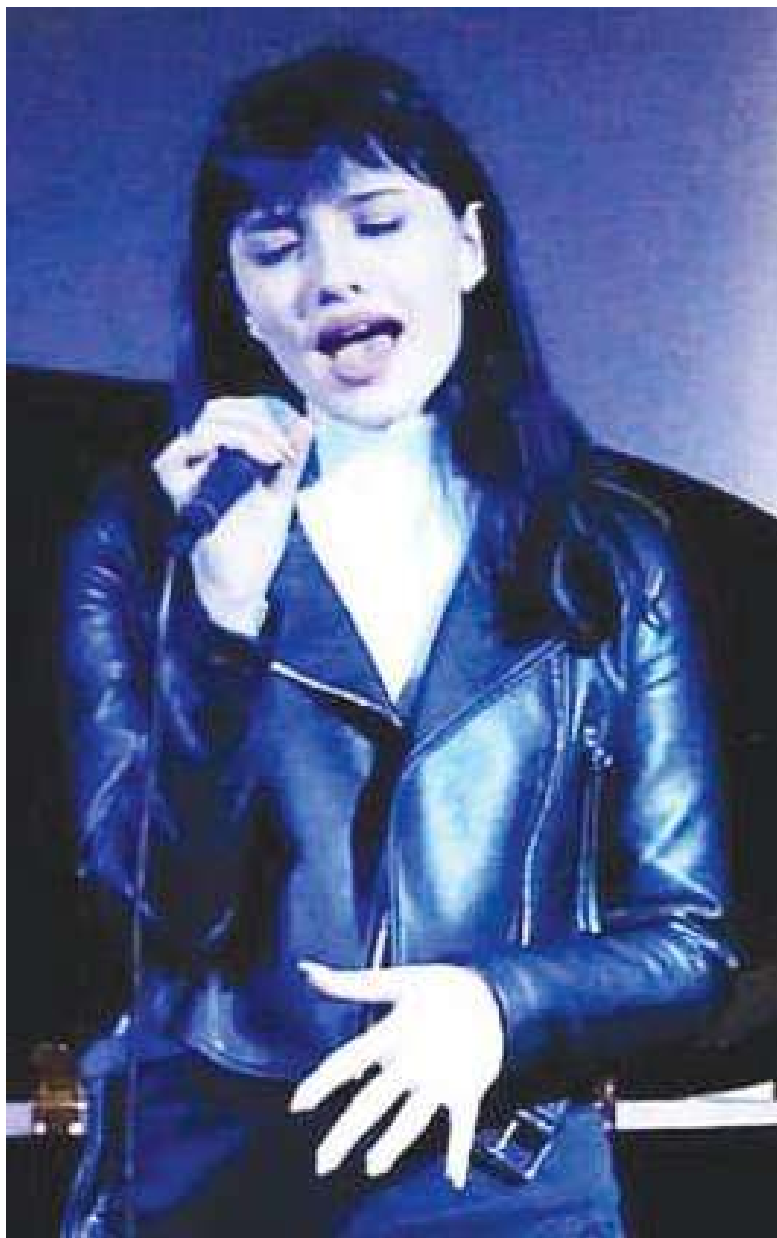
Chciałabym iść na uczelnię, która pozwoli mi balansować

między nauką a pasją. Zobaczymy, jakie niespodzianki przyniesie mi najbliższa przyszłość [uśmiech].

Czego ci życzyć?

Żeby mogła śpiewać zawodowo, dawać koncerty, na których mogłabym się świetnie bawić z moją widownią. I żeby mogła robić coś dla ludzi, którzy potrzebują w swoim życiu pozytywnej energii.

Moim celem jest właśnie pozytywne wpływanie na społeczeństwo poprzez moją muzykę. Będę dążyć w tym kierunku, żeby kiedyś ten swój cel zrealizować.



Uczennica LO podczas występu w Zielonej Górze

Zapraszamy

na naszą stronę internetową www.tygodnikkrag.pl
oraz na nasz profil na [Facebooku](https://www.facebook.com/tygodnikkrag)

[fb.me/tygodnikkrag](https://www.facebook.com/tygodnikkrag)

Życiodajna głodówka

Pościł Pitagoras, pościł Sokrates i Platon. Pościł arabski filozof i lekarz Awicenna, pościli druidzi – starożytni celtyccy kapłani. Pościli eseneicy w Palestynie, pościł Jezus Chrystus. Pości Beyonce i Jennifer Aniston. Sprawdźmy, dlaczego – pisze w swoim cyklu „Cudowna medycyna” Barbara Habura

Praktyka postu znana jest od starożytności. Praktykowano ją w Chinach, Persji, Europie i Ameryce prekolumbijskiej. Starożytni filozofowie byli przekonani, że post oczyszcza, wzmacnia umysł. W tę tradycję wpisuje się także św. Hildegarda z Bingen, która zalecała post nie tylko jako praktykę religijną, ale jako praktyczną drogę oczyszczania organizmu z zanieczyszczeń spowodowanych przez niewłaściwe odżywianie. Dawniej post stosowano do leczenia wszelkich zaburzeń równowagi organizmu, przywracania młodzieńczego wigoru, a także wiązano go z aspektem duchowym. A czym post jest dziś?

Według dr Ewy Dąbrowskiej, która opracowała własny sposób jego przeprowadzania, remedium na każdą praktycznie dolegliwość. Dr Dąbrowska bada działanie postu od lat 80., uzyskując doskonałe wyniki. To najbardziej znana w Polsce wersja głodówki i zapewne większość z nas o niej słyszała. Na podobnych zasadach działa także dieta surówkowa dr Bircher-Bennera i mający genezę w Piśmie Świętym post Daniela.

Jarzyny zamiast królewskiej obfitości

W księdze poświęconej prorokowi Danielowi możemy przeczytać: „Poddaj sługi twoje dziesięciodniowej próbie: niech nam dają jarzyny do jedzenia i wodę do picia. Wtedy zobaczysz, jak my wyglądamy, a jak wyglądają młodzieńcy jedzący potrawy królewskie i postąpisz ze swoimi sługami według tego, co widzialesz». Przystała na to żądanie i poddała ich dziesięciodniowej próbie. A po upływie dziesięciu dni wygląd ich był lepszy i zdrowszy niż innych młodzieńców, którzy spożywali potrawy królewskie. Strażnik zabierał więc ich potrawy i wino do picia, a podawał im jarzyny” (Dn 1,8-16).

Ten cytat pokazuje, że już we wczesnych wiekach doceniano siłę warzyw, beśmięsnej diety, niskokalorycznych posiłków i mocy nieprzejadania się. Kiedy przyjrzymy się różnym odmianom postu warzywno-owocowego, możemy wyłuszczyć główne zasady:

1) posiłki stanowią warzywa i owoce (z 75-procentową przewagą warzyw) o niskim indeksie glikemicznym: pomidory, papryka, rzodkiewka, brokuły, kalafior, dynia, jabłka,

2) wykluczamy rośliny strączkowe i warzywa skrobiowe (ziemniaki, bataty, banany, kasze, makarony),

3) wykluczamy napoje z kofeiną: kawę, herbatę; pijemy jedynie napary ziołowe i wodę,

4) wykluczamy białko zwierzęce, skrobię, mleko, mąkę, jaja, cukier, miód, wszelkie tłuszcze,

5) pijemy dużo płynów dzien-

nie (2 litry);

6) jemy dużo zdrowych kiszonek.

Co otrzymujemy dzięki tym restrykcjom? Przechodzimy na trawienie endogenne (wewnętrzne), a nasz organizm uruchamia mechanizm autofagii, czyli rozpoczyna się Wielkie Sprzątanie. Warto dodać, że uczucie głodu szybko znika, a organizm przyzwyczaja się do nowego trybu.

Nasze własne śmieciarki, czyli jak to działa

Ludzki organizm jest wyposażony w komórki zwane fagocytami. To białe krwinki, których zadaniem jest pochłanianie bakterii, pierwotniaków, obumarłych komórek oraz resztek komórek i tkanek. W czasie postu warzywno-owocowego mechanizm oczyszczania intensyfikuje się. Fagocyty ruszają na polowanie (ich nazwa zamienna to także komórki żerne) i używając enzymów, niszczą duże cząstki.

Ciekawe jest, że komórki żerne rozpoznają i niszczą jedynie struktury chore i zwyrodniałe, a zdrowe oszczędzają. Kiedy fagocyty grasują w przestrzeniach międzykomórkowych, podobne procesy dzieją się też wewnątrz komórek. Komórka oczyszcza swoje wnętrze z uszkodzonych lub niewłaściwie działających organelli. Ponadto potrafi odzyskać swoje zniszczone części już jako zdrowe i sprawne.

Poprawnie przeprowadzony post powoduje, że toksyny przechowywane w tkance tłuszczowej i mózgu zostają uwolnione do krwiobiegu. Następnie zostają przekształcone przez wątrobę i wydalone z żółcią, moczem, potem lub oddechem. Dlatego ważne jest przyjmowanie dużej ilości płynów, żeby toksyny mogły się wypłukać.

Zanim przejdziemy do zasad, ustalmy, kto może być skorzystać z postu. On jest dla osób zdrowych w celu oczyszczenia organizmu, odchudzenia, polepszenia jakości snu, trawienia. Warto dodać, że szczupłe osoby nie schudną znacznie – organizm sam się reguluje.

Post wskazany jest przy problemach z zajściem w ciążę, z pamięcią, odpornością, a także jako pomoc przy rzuceniu nalogów, przy poprawie kondycji fizycznej lub gdy szukamy wyciszenia. Dla osób mających problem ze zdrowiem post też jest istną gratką.

Kilka zasad

Do postu warto się przygotować. Tydzień przed rozpoczęciem należy odstawić kawę, herbatę, mięso, używki, żeby organizm miał czas się przyzwyczaić. Post właściwy trwa od 14 do 42 dni. Można go powtarzać, ale zalecana jest opieka osoby doświadcz-



Już we wczesnych wiekach doceniano siłę warzyw

nej. W tym czasie nie tylko jemy w określony sposób. Wymagana jest także aktywność ruchowa, pozwalająca na oczyszczenie organizmu i osiągnięcie równowagi. Mowa tu o spacerach, ćwiczeniach rozciągających, jeździe na rowerze, a nie agresywnym cardio na siłowni.

Po poście następuje bardzo ważna faza, czyli wychodzenie z postu. Powinna trwać tyle, ile sam post. Jej pominięcie może skreślić cały wysiłek poszczenia. To moment, w którym decydujemy, co z powrotem znajdzie się w naszej diecie. Po oczyszczeniu mogą zniknąć ciążoty do określonego, najczęściej niewłaściwego dla nas, jedzenia. Warto z tego skorzystać, pomyśleć z miłością o naszym organizmie i zmienić nawyki żywieniowe.

Z fazy przejściowej gładko przechodzimy do żywienia pełnowartościowego, uzupełnionego ruchem i postem przerywanym.

Post przerywany, czyli?

Post przerywany polega na ograniczeniu codziennego jedzenia do określonego okna czasowego. Osiem to optymalna ilość godzin „jedzeniowych”, jednak można stopniowo zacząć od 10 i systematycznie zwiększać czas godzin postnych.

Post przerywany może być stosowany niezależnie. Wydaje się być złotym środkiem pomiędzy wielodniowym poszczeniem a jedzeniem 24 godziny na dobę. Dr Michael Mosley w książce „Schudnąć, zachować zdrowie i żyć dłużej” zaleca zwyczajne jedzenie pięć dni w tygodniu i dwa dni zmniejszenia ilości przyjmowanych kalorii do 500-600 na dobę. Wskazane jest wówczas pi-

cie dużych ilości wody i naparów ziołowych bez cukru. Dr Mosley przetestował to na sobie i w ciągu dwóch miesięcy zrzucił 19 kg. Tak odtruł organizm, że ten sam przestał mieć ochotę na niezdrowe jedzenie czy słodczyce.

Wyobrażacie sobie: nie mieć ochoty na to, co dla nas niezdrowe? Jakże to ułatwienie!

W 2007 r. w „American Journal of Clinical Nutrition” wydrukowano wyniki badań, które potwierdziły, że w czasie postu organizm poszukuje energii i gdy w końcu znajduje ją na brzuchu, zaczyna z niej korzystać, jednocześnie spalając tłuszcz. Jest też inna informacja: gdy ograniczamy czas dostarczania kalorii, metabolizm przyspiesza i ciało zaczyna spalać więcej kalorii w ciągu dnia. Czyli jeśli chcesz schudnąć bez restrykcyjnej diety, wypróbuj post przerywany. On również pozwala na uzdrowienie się organizmu, ale nie liczymy na efekty równie spektakularne, jakie gwarantuje nam post wielodniowy.

Mały minusik

Pisząc o poście nie można pominąć kryzysów ozdrowieńczych. To mało przyjemny aspekt uzdrawiania się organizmu. Jak to tłumaczyć dzieci podczas sprzątania w pokoju, najpierw musi być bałagan, żeby zrobić porządek.

Tu jest podobnie – żeby było lepiej, musi być gorzej. Pierwsze dni postu bywają ciężkie. Pojawiają się przeróżne dolegliwości świadczące o oczyszczaniu się organizmu. Najczęściej niestety po prostu coś boli: głowa, brzuch, pojawiają się wzdęcia, zaparcia, czasem biegunki. U 1 procenta poszczających występują wymioty, czasem pogarsza się ostrość wi-

dzienia, ale ustępuje to w trakcie postu. Możemy zmagać się z bezsennością, gorączką, dziwnymi zapachami wydobywającymi się z naszego ciała. Znanie są przypadki, że osoby niepalące, ale przebywające z osobami palącymi, wydzielają zapach nikotyny, czasem ktoś poczuje zapach gazu (sic!). Mogą pojawić się bóle nerak wynikające z ich oczyszczania, wydalanie kamieni, czasem nacieki skórne, za pomocą których następuje oczyszczanie.

Ilu poszczających, tyle objawów. Warto mieć wtedy kontakt z osobą, która miała doświadczenie z postem warzywno-owocowym lub z lekarzem znającym zasady postu.

Przetestowałam post dwukrotnie

Moje babcie zawsze mówiły, żebym zostawiła „trochę miejsca w brzuszku”. Teraz wiem, że miały na myśli zasadę „jedz, aż będziesz w 80 proc. pełny”. Jak widać, dawna wiedza nadal jest aktualna.

O poście napisałam, bo przetestowałam go na sobie już dwukrotnie. Naprawdę było warto, mimo że do tej pory staram się zapomnieć, jak płakałam nad pieczoną papryką. Żeby poradzić sobie z restrykcyjnymi zaleceniami, koniecznie trzeba się przygotować i przemyśleć menu. To nie jest moment, żeby iść na żywioł. Pierwsze dni dobrze mieć wolne – kryzysy ozdrowieńcze mogą dać się we znaki. Mnie bardzo dokuczały bóle głowy (pierwsze dwa i pół dnia), które są oznaką detoksykacji organizmu. Wystąpiły, mimo że odżywiam się zdrowo i od dawna nie stosuję żadnych używek i farmaceutyków.

Barbara Habura

TELEWIDZ

PROGRAM TELEWIZYJNY
6.05.-12.05.2020

ŚRODA



DRAMAT

Gran Torino

20.30 Walt Kowalski, emerytowany mechanik samochodowy i weteran wojny w Korei, wrogo odnosi się do nowych sąsiadów, imigrantów z Azji. Ciąg wydarzeń zmusza go do konfrontacji z własnymi uprzedzeniami.

TVN SIEDZIM

USA/NIEMCY 2008, REŻ. CLINT EASTWOOD, WYK. CLINT EASTWOOD, BEE VANG, AHNEY HER, CHRISTOPHER CARLEY, BRIAN HALEY

SOBOTA



THRILLER

Kryptonim HHHH

21.35 Praga, rok 1942. Reinhard Heydrich, ze wsparciem żony staje się jednym z najważniejszych polityków III Rzeszy. Mężczyzna twierdzi, że Czechami i Morawami. Jedną z grup ruchu oporu decyduje się dokonać zamachu na życie Heydricha.

TVP 1

USA/FRANCJA/WIELKA Brytania/BELGIA 2017, REŻ. CÉDRIC JIMÉNEZ, WYK. JASON CLARKE, ROSAMUND PIKE, JACK O'CONNELL

CZWARTEK



KOMEDIA

Atak paniki

23.00 Radiowiec, kelner z ambicjami podbicia wszechświata, panna młoda w opałach, znana autorka kryminałów, mąż i żona w podróży życia oraz specjalista od behawioryzmu zwierząt ulegają atakowi paniki.

POLSAT

POLSKA 2017, REŻ. PAWEŁ MAŚLONA, WYK. ARTUR ŻMIJEWSKI, DOROTA SEGDA, NICOLAS BRO, MAGDALENA POPLAWSKA

NIEDZIELA



DRAMAT

Gold

20.05 Kenny Wells jest biznesmenem, któremu nie wiedzie się w interesach. Nawiązuje współpracę z Michaeliem Acostą, słynnym podróżnikiem, z którym wyrusza do Indonezji. Tam natrafiają na ogromne złoża złota.

TVP 2

USA 2016, REŻ. STEPHEN GAGHAN, WYK. MATTHEW MCCONAUGHEY, EDGAR RAMÍREZ, BRYCE DALLAS HOWARD

PIĄTEK



SCIENCE FICTION

Mad Max: Na drodze gniewu

20.00 W świecie po zagładzie nuklearnej panuje bezprawie. Max samotnie przemierza pustynne tereny. Zostaje schwytany przez żołnierzy despoty Joego. Uwalnia się i łączy przeciw tyranowi siły z Furiosą.

TVN

AUSTRALIA/USA 2015, REŻ. GEORGE MILLER, WYK. TOM HARDY, CHARLIZE THERON, NICHOLAS HOULT, HUGH KEAYS-BYRNE

PONIEDZIAŁEK



TEATR

Marszałek

21.00 Spektakl opowiada o mniej znanych faktach z życia Józefa Piłsudskiego. Ten jeden z najwybitniejszych polskich polityków planował przeprowadzić interwencję zbrojną w Niemczech około 1933 roku.

TVP 1

POLSKA 2017, REŻ. KRZYSZTOF LANG, WYK. MARIUSZ BONAŚZEWSKI, DOROTA LANDOWSKA, MACIEJ ZAKOŚCIELNY

6 MAJA
ŚRODA

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDZIM
05.10 Jaka to melodia? - teleturniej 05.40 Elif (721) - serial obyczajowy, Turcja 06.25 Audycje komitetów wyborczych 07.00 Transmisja mszy świętej 07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.10 Kwadrans polityczny - public. 08.35 Bądźmy razem w domu - edukac. 09.15 Ranczo (11) - serial obyczajowy, Polska 10.20 Komisarz Alex 5 (61) - serial, Polska 11.10 Ojciec Mateusz 3 (43) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Rok w ogrodzie extra - magazyn 13.00 Wyprawa na Galapagos (1/3) - dok. 14.00 Elif (722) - serial obyczajowy, Turcja 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.40 Przysięga (165) - telenowela, Turcja 16.35 Audycje komitetów wyborczych 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Serial - serial obyczajowy 18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.30 Debaty - program public., Pol. 2020 21.50 GoldenEye - film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1995 00.00 Wojtek. Niedźwiedź, który poszedł na wojnę - film dokumentalny, Polska/Wielka Brytania 2010	05.05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (96) 06.00 Audycje komitetów wyborczych 06.20 „Ja to mam szczęście!” - ulubione skecze - program rozr. Polska 06.35 Familiada - teleturniej 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła małych rąk - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.40 Wesoła nauka - edukac., Pol. 2020 12.35 Koło fortuny - teleturniej, Polska 13.10 Va banque - teleturniej, Polska 13.45 M jak miłość (1516) - serial, Polska 14.35 Audycje komitetów wyborczych 14.55 „Ja to mam szczęście!” - ulubione skecze - program rozr. Polska 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (27) - serial 16.00 Koło fortuny - teleturniej, Polska 16.35 Familiada - teleturniej 17.10 Wieźmił miłość (296) - telen., Turcja 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teleturniej, Polska 19.05 Rodzinka.pl (144) - serial, Polska 19.35 Barwy szczytów (2251, 2252) 20.45 Howards End (1/4) - serial 21.50 Złewolona (34/48) - serial, Ukraina 22.50 Love, Rosie - komedia romantyczna, Niemcy/Wielka Brytania 2014 00.35 Geniusz: Picasso (8/10) - serial	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 09.00 Malanowski i partnerzy (480) 09.25 Malanowski i partnerzy (481) 09.55 Sekrety rodziny (46) - serial, Polska 11.35 Afera fryzjera - rozr. Polska 2016 10.55 Dlaczego ja? (873) - serial, Polska 11.50 Gliniarze (424) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (933) - serial, Pol. 14.45 Dlaczego ja? (643) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia, Pogoda 16.30 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (456) - serial, Polska 17.45 Sekrety rodziny (13) - serial, Pol. 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (315) - serial komediowy, Polska 20.00 Nasz nowy dom - reality show, Polska 2020, wyk. Artur Witkowski 21.00 Zawsze warto (22) - serial, Polska 22.00 Wojna żeńsko-męska - komedia, Polska 2011, reż. Łukasz Palkowski, wyk. Sonia Bohosiewicz, Grażyna Szapolowska, Małgorzata Górska, Violetta Arian, Wojciech Maciejowski 00.20 Nasz nowy dom - reality show 02.20 Tajemnice losu - program rozr.	04.45 Uwaga! - magazyn reporterów 05.05 Kuchenne rewolucje 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.25 Doradca smaku - magazyn 11.35 Afera fryzjera - rozr. Polska 2016 12.20 Ukryta prawda (794) - serial, Pol. 13.15 Szpital (530) - serial paradok., Pol. 14.15 Detektywi (490, 491) - serial 15.25 Milionerzy - teleturniej, Polska 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje: Poznań, restauracja Bazyli i Oregono 18.00 Ukryta prawda (795) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.10 Doradca smaku - magazyn 20.15 Na Współnej (3067) - serial, Pol. 20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019 21.30 Ameryka Express - reality show 23.00 Szczęki - thriller USA 1975, reż. Steven Spielberg, wyk. Roy Scheider, Robert Shaw, Richard Dreyfuss, Lorraine Gary, Murray Hamilton 01.25 Nie z tego świata 5 (3) - serial 02.15 Uwaga! - magazyn reporterów 02.30 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (13, 14) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjantki i Policjanci (400) 10.00 Policjantki i Policjanci (401) 11.00 Policjantki i Policjanci (402) 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 13.30 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Pamiętniki z wakacji (15) - serial 15.00 Septagony (30) - serial krym., Pol. 16.00 Słoneczny patrol (22) - serial 17.00 Pamiętniki z wakacji (16) - serial 18.00 Policjantki i Policjanci (405) 19.00 Policjantki i Policjanci (406) 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (237) - serial krym., Polska 21.00 Konspiracja Echelon - thriller USA 2009, reż. Greg Marcks, wyk. Shane West, Edward Burns, Ving Rhames, Jonathan Pryce, Tamara Feldman 23.15 Naprzeciw ciemności - horror, USA/Rumunia 2009, reż. Richard Crudo, wyk. Steven Seagal, Tenzin Reed, Keith David, Jenna Harrison, Danny Midwinter 01.20 STOP Drogówka - magazyn, Polska 02.25 Disco Polo Life - muz., Polska 03.25 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Szkoła (235) - serial paradok., Pol. 06.05 Mango - telezakupy 07.40 Mała piękność (7/8) - serial, USA 08.40 Ukryta prawda (735) - serial, Pol. 09.40 Ukryta prawda (736) - serial, Pol. 11.45 Szpital (455) - serial paradok., Pol. 12.50 Sąd rodzinny (103) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (413) - serial fab-dok, Polska 14.50 Ukryta prawda (543) - serial, Pol. 15.55 Szkoła (386) - serial paradok., Pol. 16.55 19+ (190) - serial paradok., Polska 17.25 19+ (191) - serial paradok., Polska 18.00 Szpital (454) - serial paradok., Pol. 19.00 Ukryta prawda (544) - serial, Pol. 20.00 Hotel Paradise - Powrót z rajów 20.30 Gran Torino - dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2008, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Bee Vang 22.55 Twarz - dramat obyczajowy, Polska 2017, reż. Małgorzata Szumowska, wyk. Mateusz Kościukiewicz, Agnieszka Podsiadlik, Małgorzata Górska 00.50 O.J. Simpson - winny czy niewinny? (2/6) - serial dok., USA 01.50 Druga strona medalu 02.45 NOC Magii 05.00 Zakłócenie programu

TV PULS	PULS 2	STOPKŁATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Rodzinny interes (11) 06.10 Nash Bridges (88, 89) 08.00 Kobra - oddział specjalny (8) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (21) 09.55 Rodzinny interes (10) 10.50 Zaklinaczka duchów 4 (62, 68) 12.25 Kobra - oddział specjalny (8, 9) 14.10 Lombard. Życie pod zastaw (39) 15.05 Lombard. Życie pod zastaw 2 (40) 16.00 Rodzinny interes (11, 12) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (21, 212) 20.00 Bóg ziemi - dramat, USA 2011 21.55 Pan życia i śmierci - dramat, R/USA/Niem 2005 00.00 Zabójcze umysły. Poza granicami (6, 7)	11.20 Kot-o-elki 2 (23, 24) 11.30 Bing (73, 74) 11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (44, 45) 12.45 Top Wing: Ptasia Akademia (2) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 3 (26, 27, 28, 29) 14.10 Mustang. Duch wolności (3, 4) 15.00 Miraculous: Wiedźmka i Czerwony Kot (27, 28) 16.00 Jeźdźcy smoków (19, 20) 16.50 Lineasz i ferb 3 (28, 29) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru 2 (2) 18.15 Psi Patrol 3 (14, 15) 19.00 Śmierć (41, 42) 20.00 21.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (21, 22) 23.25 Wydział chorób (9, 10)	06.45 Złotopolscy (332, 333) 07.35 Plebania (310) 08.05 Klara i wszystko jasne 2 (2) 09.05 Eragon - film fantasy, USA/Wik. Brytania/Węgry 2006 11.00 Przyjaciół z Wondeland (18) 11.55 Alko, Alko (17, 18) 13.20 Katastrofy w przeszłości (15, 16) 15.30 Koszmarne loty - film sensac., USA 2012 17.05 Bity w szwach czasów (3) 18.00 Komisarz Rex 10 (138) 18.55 Alko, Alko (21, 22) 20.00 Misja Afganistan (9) 20.55 Niewiarygodny Burt Wonderstone - komedia, USA 2013 22.50 Lot 93 - dramat, R/USA/Wik. Brytania 2006 00.55 Sponsoring - program rozr.	13.25 Żony Hollywood 3 14.20 Przylapani na zdradzie 2 (16) 15.20 Królowe życia 5 (10) 16.00 Uwaga! 16.15 Dany i wiewiórki. Ukraina 6 (17) 17.20 Czerwone kontra jedzenie 17.45 Express, Pogoda 18.00 Ostre ciepło 7 18.45 Gogolebox. Przed telewizorem 11 19.45 Express, Pogoda 20.00 Down the road. Zespół w trasie (5, 6) 21.00 Pierwszy raz za granicą... (3) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Patent na kasę - fleśz 22.20 Patent na kasę - fleśz 22.30 Dany i wiewiórki. PL (3) 23.30 Gogolebox. Przed telewizorem 12	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (7, 8) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (148, 149) 12.00 Młode lata (13, 14, 15) 13.40 Bumerang (20) 14.15 Buffy postrach wampirów (3, 4) 16.15 Medycop-ter 117 (54, 55) 18.15 Młode lata (16, 17, 18) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (42, 43) 22.55 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (197) 23.55 Rekreator - thriller SE, USA 2012 01.50 Benny Hill 02.25 SuperLudzie Extra 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	04.30 Siatkownia z archiwum: Puchar Polski 2018 - mecz półfinałowy: ZAKSA Kedzierzyn Koźle - Trefl Gdańsk 27.01.2018 07.00 Poranek z Polsatem Sport - Pol. 09.00 Boks z archiwum 10.00 Największe mecze polskiej siatkówki 12.30 Siatkownia z archiwum 15.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 17.20 Boks z archiwum: Sonny Liston's Greatest Hits, część 2 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki 20.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 23.00 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 01.00 Boks

7 MAJA
CZWARTEK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
05.10 Jaka to melodia? - teletuniej 05.40 E! (722) - serial obcy, Turcja 06.25 Audycje komitetów wyborczych 07.00 Transmisja mszy świętej 07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.10 Kwaterans polityczny - public. 08.30 Bądźmy razem w domu - edukac. 09.15 Ranczo (12) - serial obcy, Polska 10.15 Komisarz Alex 5 (62) - serial, Pol. 11.05 Ojciec Mateusz 3 (44) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.40 To się opłaca - magazyn 12.55 Wyprowadź na Galapagos (2/3) - dok. 14.00 E! (723) - serial obcy, Turcja 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.40 Przysięga (166) - telenowela, Tur. 16.35 Audycje komitetów wyborczych 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Serial - serial obyczajowy 18.55 Jeden z dziesięciu - teletuniej 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.35 Ojciec Mateusz 3 (301) - serial 21.30 Sprawa dla reportera - magazyn 22.25 Magazyn śledczy Anity Gargas 22.55 Rozmowy w czasach zarazy 23.50 Magazyn kryminalny 997 00.35 Magazyn Ekspresu Reporterów 01.30 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat - talk-show	04.30 Kolo fortuny - teletuniej, Polska 05.05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (97) 06.00 Audycje komitetów wyborczych 06.20 „Ja to mam szczęście!” - ulubione skecze - program rozr., Polska 06.35 Familiada - teletuniej 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła małych rąk - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.40 Wesoła nauka - edukac., Polska 2020 12.30 Kolo fortuny - teletuniej, Polska 13.05 Va banque - teletuniej, Polska 13.40 Na sygnale (246, 247) - serial, Polska 14.35 Audycje komitetów wyborczych 14.55 „Ja to mam szczęście!” - ulubione skecze - program rozr., Polska 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (28) - serial 16.00 Kolo fortuny - teletuniej, Polska 16.35 Familiada - teletuniej 17.10 Węzeliń miłości (297) - telen., Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teletuniej, Polska 19.05 Rodzinka.pl (145) - serial, Polska 19.35 Barwy szczęścia (2252, 2253) 20.40 Bądźcie dobrze, kochanie (9, 10) 21.10 Filmowe czwórki. Wiesław Kot 21.15 Ojciec i córki - film obyczajowy USA/Włochy 2015 23.25 Son of a Gun: Młoda krew - dramat, Australia/Wielka Brytania/Kanada 2014	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 09.00 Malanowski i partnerzy (403) 09.25 Malanowski i partnerzy (404) 09.55 Sekrety rodziny (47) - serial, Polska 10.55 Dlaczego ja? (814) - serial, Polska 11.50 Gliniarze (425) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (334) - serial, Polska 14.45 Dlaczego ja? (644) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia - program inf. 16.25 Pogoda - program informacyjny 16.30 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (457) - serial, Polska 17.45 Sekrety rodziny (14) - serial, Polska 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (316) - serial komediowy, Polska 20.00 Nasz nowy dom - reality show, Polska 2020, reż. Łukasz Bajdak 21.00 Przyjaciółki (180) - serial, Polska 22.00 Zdrady (133) - serial parodok, Polska 23.00 Atak paniki - komedia, Polska 2017, reż. Paweł Maślona, wyk. Artur Żmijewski, Dorota Segda, Nicolas Bro, Magdalena Popławska 01.05 Chirurgi (245) - serial, USA 02.05 Chirurgi (294) - serial, USA 03.05 Tajemnice losu - program rozr.	04.45 Uwaga! - magazyn reporterów 05.05 Kuchenne rewolucje 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.25 Doradca smaku - magazyn 11.35 Afera fryzjera - rozr., Polska 2016 12.20 Ukryta prawda (795) - serial, Pol. 13.15 Szpital (531) - serial parodok, Pol. 14.15 Detektywi (492, 493) - serial 15.25 Milionerzy - teletuniej, Pol. 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje: Sanok, restauracja Stary Kredens - rozr. 18.00 Ukryta prawda (796) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Sport, Pogoda 19.35 Uwaga! - magazyn reporterów 20.10 Doradca smaku - magazyn 20.15 Na Wspólnej (3068) - serial, Polska 20.55 Milionerzy - teletuniej, Polska 2019 21.30 Kuchenne rewolucje: Świnoujście, Taste - program rozr., Polska 2019 22.30 Francuski numer - komedia, Polska 2006, reż. Robert Wichrowski, wyk. Karolina Gruska, Jan Frycz 00.40 Pasażer 57 - film sensacyjny, USA 1992, reż. Kevin Hooks, wyk. Wesley Snipes, Bruce Payne, Tom Sizemore 02.15 Uwaga! - magazyn reporterów 02.30 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (15) - serial, USA 07.00 Strażnik Teksasu (16) - serial, USA 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjantki i Policjanci (403) 10.00 Policjantki i Policjanci (404) 11.00 Policjantki i Policjanci (405) - serial obyczajowy, Polska 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 13.30 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Pamiętniki z wakacji (16) - serial 15.00 Septagon (31) - serial krym., Pol. 16.00 Słoneczny patrol (1) - serial, USA 17.00 Pamiętniki z wakacji (17) - serial 18.00 Policjantki i Policjanci (407) - serial obyczajowy, Polska 19.00 Policjantki i Policjanci (408) - serial obyczajowy, Polska 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (238) - serial krym., Polska 21.05 Pokojówka na Manhattanie - komedia romantyczna, USA 2002, reż. Wayne Wang, wyk. Jennifer Lopez, Ralph Fiennes, Natasha Richardson, Stanley Tucci, Tyler Posey 23.20 Śmierć na talerzu 2 (1) - serial 00.20 Śmierć na talerzu 2 (2) - serial 01.20 STOP Drogówka - magazyn, Polska 02.25 Disco Polo Life - muz., Polska 03.25 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Szkoła (236) - serial parodok, Polska 06.05 Mango - telezakupy 07.40 Mała piękność (10-ost.) - serial 08.40 Ukryta prawda (738) - serial, Polska 09.40 Ukryta prawda (739) - serial, Polska 10.45 Ukryta prawda (740) - serial, Polska 11.45 Szpital (456) - serial parodok, Pol. 12.50 Sąd rodzinny (104) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (414) - serial fab-dok, Polska 14.50 Ukryta prawda (545) - serial, Polska 15.55 Szkoła (387) - serial parodok, Polska 16.55 19+ (192) - serial parodok, Polska 17.25 19+ (193) - serial parodok, Polska 18.00 Szpital (455) - serial parodok, Pol. 19.00 Ukryta prawda (546) - serial, Polska 20.00 Hotel Paradise - Powrót z rajów 20.30 Szefowie wrogowie - komedia, USA 2011, reż. Seth Gordon, wyk. Jason Bateman, Charlie Day, Jason Sudeikis, Kevin Spacey, Jennifer Aniston 22.35 Iron Man 3 - film SF, USA/Chiny 2013, reż. Shane Black, wyk. Robert Downey Jr., Gwyneth Paltrow, Don Cheadle, Guy Pearce, Rebecca Hall 01.10 O.J. Simpson - winny czy niewinny? (3/6) - serial dok, USA 02.05 Druga strona medalu 02.30 Druga strona medalu 02.55 NOC Magii 05.00 Zakończenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKŁATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Rodzinny interes (12) 06.10 Nash Bridges (89, 90) 08.00 Kobra - oddział specjalny (9) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (212) 09.55 Rodzinny interes (11) 10.50 Zaklinaczka duchów 4 (68, 69) 12.25 Kobra - oddział specjalny (9, 10) 14.10 Lombard. Życie pod zastaw 2 (40, 41) 16.00 Rodzinny interes (12, 13) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (212, 213) 20.00 Asterix i Obelix kontra Cezar - komedia, Fr./Niemcy/Włochy 1999 22.05 Jak ugryźć 10 milionów 2 - komedia, USA 2004 00.00 Książd - horror SE USA 2011 01.35 Ojciec Ted 3 (7, 8) 02.40 Zobacz też: Tajemnice medyczne (29) 03.30 Taki jest świat 5	11.20 Kot-ociąki 2 (24, 25) 11.30 Bing (74, 75) 11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (46, 47) 12.45 Top Wing: Ptasia Akademia (4) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 3 (28, 29, 30, 31) 14.10 Mustang. Duch Wolności (4, 5) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (28, 29) 16.00 Jeźdźcy smoków (20) 16.30 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk (1) 16.50 Fineasz i Ferb 3 (30, 31) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru 2 (3) 18.15 Psi Patrol 3 (16, 17) 19.00 Śmierć (42, 43) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (294) 20.55 Lombard. Życie pod zastaw 5 (204) 21.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (1, 2) 23.25 Wytydlwie choroby (11, 12)	06.50 Złotopolscy (333, 334) 07.50 Piebunia (310) 08.15 Klara i wszystko jasne 2 (3) 09.15 Krokodyle z przedmieścia - film familijny, Niemcy 2009 11.10 Przyjaciele z Wonderland (9) 12.05 Allo, Allo (20, 21) 13.20 Katastrofy w przestworzach (17, 18) 15.30 Wulkan. Los Angeles - film katastroficzny, USA 2018 17.05 Bitwy wszech czasów (4) 18.00 Komisarz Rex 10 (18) 18.55 Allo, Allo (23, 25) 20.00 Ocean strachu 2 - thriller, Niemcy 2006 21.50 Pulp Fiction - dramat, USA 1994 00.50 Weekend - komedia, Polska 2010 03.05 Miłośnicy kłopotliwi (9, 10) 04.55 TV okazje 06.00 Zakończenie programu	09.15 Ostre cięcie 10 09.55 Gogglebox. Przed telewizorem II 10.50 Gogglebox. Przed telewizorem 4 11.35 SOS. Ekipy w akcji (4) 12.30 Historie wielkiej wagi 13.25 Zony Hollywood 3 14.20 Przyłapani na zdradzie 2 (17) 15.20 Królowe życia 5 (1) 16.00 Uwaga! 16.15 Damskie wieści Ukraina 6 (18) 17.20 Czołówek kontra jedzenie 17.45 Express, Pogoda 18.00 Ostre cięcie 7 18.45 Gogglebox. Przed telewizorem II 19.45 Express, Pogoda 20.00 Down the road. Zespół w trasie (7, 8) 21.00 Królowe życia 8 (10) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Piękne i odważne 22.45 Kanapocy 23.40 Ostre cięcie 8	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (9, 10) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (150, 151) 12.00 Miodowe lata (16, 17, 18) 13.40 Bumerang (21) 14.15 Buffy, postrach wampirów (5, 6) 16.15 Medicopter 117 (56, 57) 18.15 Miodowe lata (19, 20, 21) Eksmisja, Odpowiedź za 99.000 zł, Mój bratczek Karol 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (44) 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (45) 22.55 Przepowiednia - thriller, USA 2002 01.25 STOP Drogówka 02.25 SuperLudzie Extra 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	04.30 Siatkówka z archiwum: Puchar Polski 2018 - mecz półfinałowy: PGE Sirs Belchatów - ONICO Warszawa 2018 07.00 Poranek z Polsatem Sport 09.00 Piłka nożna z archiwum - magazyn piłkarski 10.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 12.30 Siatkówka z archiwum - mag. siatkarski 15.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 17.30 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki - Memorial Huberta Wagnera 2019: Polska - Brazylia 02.08.2019 21.00 Kokoseum - mag. sportów walki, Pol. 22.00 Boks: Gala MB Boxing Night 01.00 Sporty walki

8 MAJA
PIĄTEK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
05.10 Jaka to melodia? - teletuniej 05.40 E! (723) - serial obcy, Turcja 06.25 Audycje komitetów wyborczych 07.00 Transmisja mszy świętej 07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.10 Kwaterans polityczny - public. 08.30 Bądźmy razem w domu - edukac. 09.15 Magazyn śledczy Anity Gargas 09.45 Okrasa kamie przepisy - magazyn 10.20 Komisarz Alex 5 (63) - serial, Polska 11.05 Ojciec Mateusz 4 (45) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy - magazyn rolniczy 12.55 Wyprowadź na Galapagos (3-ost.) - film dok, Wielka Brytania 2017 14.00 E! (724) - serial obcy, Turcja 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.40 Przysięga (167) - telenowela, Tur. 16.35 Audycje komitetów wyborczych 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Serial - serial obyczajowy 18.55 Jeden z dziesięciu - teletuniej 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.35 Ośmiu wspaniałych - reality show 21.30 Słiznaczka z Memphis - film woj., Wielka Brytania/Japonia/USA 1990 23.20 Most na Renie - dramat wojenny, USA 1969, reż. John Guillemin 01.15 Zawód: Amerykanin 2 (10/13)	05.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (1) - serial, Niem./Aust. 06.00 Audycje komitetów wyborczych 06.20 „Ja to mam szczęście!” - ulubione skecze - program rozr., Polska 06.35 Familiada - teletuniej 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła małych rąk - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.40 Wesoła nauka - edukac., Pol. 2020 12.35 Kolo fortuny - teletuniej, Polska 13.10 Va banque - teletuniej, Polska 13.40 Czwierdziestolatek (14/21) - serial 14.35 Audycje komitetów wyborczych 14.55 „Ja to mam szczęście!” - ulubione skecze - program rozr., Polska 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (29) - serial 16.00 Kolo fortuny - teletuniej, Polska 16.35 Familiada - teletuniej 17.10 Węzeliń miłości (298) - telen., Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teletuniej, Polska 19.05 Rodzinka.pl (146) - serial, Polska 19.35 Barwy szczęścia (2253, 2254) 20.40 Bądźcie dobrze, kochanie (11, 12) 21.20 Festiwal Muzyki Tanecznej - Kielce 2019 - widowisko, Polska 2019 23.00 Duszygroz - komedia, Francja 2016 00.40 Jack i Sarah - komediodramat, Francja/Wielka Brytania 1995	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 09.00 Malanowski i partnerzy (405) 09.25 Malanowski i partnerzy (406) 09.55 Sekrety rodziny (48) - serial parodokumentalny, Polska 10.55 Dlaczego ja? (815) - serial, Polska 11.50 Gliniarze (426) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (335) - serial, Pol. 14.45 Dlaczego ja? (645) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia - program inf. 16.25 Pogoda - program informacyjny 16.30 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (458) - serial, Polska 17.45 Sekrety rodziny (15) - serial, Pol. 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (317) - serial komediowy, Polska 20.00 Nie ma mocnych - komedia, Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Halcza, Anna Dymna, Jerzy Janeczko, Wacław Kowalski 22.00 Most szpiegów - thriller, USA/Niemcy/Indie 2016, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks, Mark Rylance, Austin Stowell, Domenick Lombardozzi, Victor Verhaeghe 01.00 Tajemnice losu - program rozr.	04.45 Uwaga! - magazyn reporterów 05.05 Kuchenne rewolucje: Ostrów Wielkopolski, restauracja Marrone 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.25 Doradca smaku - magazyn 11.35 Afera fryzjera - rozr., Polska 2016 12.20 Ukryta prawda (796) - serial, Pol. 13.15 Szpital (532) - serial parodok, Pol. 14.15 Detektywi (494, 495) - serial fabularno-dokumentalny, Polska 15.25 Milionerzy - teletuniej, Polska 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje: Sopot, restauracja „J. Przyjaciół” - rozr. 18.00 Ukryta prawda (797) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.49 Raport alergiczny - inf., Pol. 2020 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.00 Mad Max: Na drodze gniewu - film SF, Australia/USA 2015, reż. George Miller, wyk. Tom Hardy 22.25 Dracula: Historia nieznaną - horror USA/Japonia 2014 00.25 Niewierni (5) - serial obcy, USA 01.20 Neurochirurg (1/2) - film dokumentalny, Polska 2020 02.15 Uwaga! - magazyn reporterów 02.30 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (17) - serial, USA 07.00 Strażnik Teksasu (18) - serial, USA 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjantki i Policjanci (406) 10.00 Policjantki i Policjanci (407) 11.00 Policjantki i Policjanci (408) - serial obyczajowy, Polska 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 13.30 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Pamiętniki z wakacji (17) - serial 15.00 Septagon (32) - serial krym., Pol. 16.00 Słoneczny patrol (2) - serial, USA 17.00 Pamiętniki z wakacji (18) - serial 18.00 Policjantki i Policjanci (409) - serial obyczajowy, Polska 19.00 Policjantki i Policjanci (410) - serial obyczajowy, Polska 20.00 Gwiazdy Kabaretu - rozr. 21.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (239) - serial krym., Polska 22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (240) - serial krym., Polska 23.00 Obcy 3 - horror SE USA 1992, reż. David Fincher, wyk. Sigourney Weaver, Charles S. Dutton, Charles Dance, Paul McGann, Brian Glover 01.25 STOP Drogówka - magazyn, Polska 02.25 Disco Polo Life - muz., Polska 03.25 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Szkoła (237) - serial parodok, Pol. 06.05 Mango - telezakupy 07.40 Mała piękność 2 (1/18) - serial 08.40 Ukryta prawda (741) - serial, Polska 09.40 Ukryta prawda (742) - serial, Polska 10.45 Ukryta prawda (743) - serial, Polska 11.45 Szpital (457) - serial parodok, Pol. 12.50 Sąd rodzinny (105) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (415) - serial fab-dok, Polska 14.50 Ukryta prawda (547) - serial, Pol. 15.55 Szkoła (388) - serial parodok, Pol. 16.55 19+ (194) - serial parodok, Polska 17.25 19+ (195) - serial parodok, Polska 18.00 Szpital (456) - serial parodok, Pol. 19.00 Projekt Lady 3 - reality show 20.00 Hotel Paradise - Powrót z rajów - reality show, Polska 2020 20.30 Klub od pierwszego wejrzenia 4 21.30 Pogromcy mafi - dramat gangsterski, USA 2013, reż. Ruben Fleischer, wyk. Sean Penn, Ryan Gosling, Josh Brolin, Anthony Mackie, Emma Stone 23.45 Mściciele - western, USA 1973, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Verna Bloom, Marianna Hill, Mitch Ryan, Jack Ging 01.55 Druga strona medalu 4 02.20 Druga strona medalu 4 02.40 NOC Magii 04.45 Zakończenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKŁATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Rodzinny interes (13) 06.10 Nash Bridges (90, 91) 08.00 Kobra - oddział specjalny (10) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (213) 09.55 Rodzinny interes (12) 10.50 Zaklinaczka duchów 4 (69, 70) 12.25 Kobra - oddział specjalny (10, 11) 14.10 Lombard. Życie pod zastaw 2 (41, 42) 16.00 Rodzinny interes (13, 14) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (213, 214) 20.00 Champion 2 - dramat, USA 2006 21.50 W łódce - film sensacyjny, USA 2000 23.40 Ochrońnik - film sensacyjny, USA/Kanada 1998 01.25 Zobacz też: Niesamowit (17, 18) 02.30 Dyżur 2 (28) 02.55 Niesamowit (19) 03.10 Na jedwabnym szlaku (8, 9)	11.05 Grizzly i lemingi (28) 11.20 Kot-ociąki 2 (26, 27) 11.30 Bing (45) 11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (46, 47) 12.45 Top Wing: Ptasia Akademia (4) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 3 (37-40) 14.10 Mustang. Duch Wolności (5, 6) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (30, 31) 16.00 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk (8, 9) 16.50 Fineasz i Ferb 3 (30, 31) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru 2 (4) 18.15 Psi Patrol 3 (16, 17) 19.00 Śmierć (43, 44) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (205, 206) 22.00 Kabaretobranie 2017, czyli 9 Zielonogórska Noc Kabaretowa 23.00 Krzyk - horror USA 1996 01.15 Goki i wesoło 6	06.10 Nowa Scena Śmiechu 06.30 Nowa Scena Śmiechu 2 07.25 Sławka wieksza niż życie (7, 8) 09.50 Przygody Merlina 4 (48, 49, 50) 12.35 Katastrofy w przestworzach (18, 20) 14.50 Gdzie następuje megatsunami? - film dok, Wlk. Brytania 2014 15.50 Zagadki kryminalne paniny Fisher (4) 17.00 Sherlock 2 (1) 18.55 Allo, Allo (26, 27) 20.00 Miś - komedia, Polska 1981 22.30 Bal maturalny - horror, USA/Kanada 2008 00.05 Premiera: Wzgórza mają oczy 2 - horror, USA 2007 01.50 Nie ma zmiłuj - film obyczajowy, Pol. 2000 03.55 Cienna strona Wenusa - dramat, Pol. 1997 05.45 Stulecie - film krótkometrażowy, Chiny/USA/Kanada 2017	11.35 SOS. Ekipy w akcji (5) 12.30 Historie wielkiej wagi 3 13.25 Zony Hollywood 3 14.20 Przyłapani na zdradzie 2 (18) 15.20 Królowe życia 5 (2-ost.) 16.00 Uwaga! 16.15 Damskie wieści Ukraina 6 (19) 17.15 Czołówek kontra jedzenie 17.45 Express, Pogoda 18.02 Raport alergiczny 18.05 Ostre cięcie 7 18.50 Kto to kupi? 19.30 Patent na kasę - fiesz 19.45 Express, Pogoda 20.00 Down the road. Zespół w trasie (9, 10) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 3 21.45 Express, Pogoda 22.00 Królowe życia 8 (11) 23.00 Królowe życia 3 (2-ost.) 23.45 Made in Poland	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (11, 12) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (152, 153) 12.00 Miodowe lata (19, 20, 21) 13.40 Bumerang (22) 14.15 Buffy, postrach wampirów (7, 8) 16.15 Medicopter 117 (58, 59) 18.15 Miodowe lata (22, 24, 25) Lunatyk; Przybysz z kosmosu; Wspaniały kumpel 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (113, 114) 22.55 Późne uderzenie - film sensacyjny, USA/Rosja 2017 01.15 STOP Drogówka 02.15 Włoty móch (55) 02.40 Dajcie 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	06.00 Magazyn alpejski 07.00 Poranek z Polsatem Sport - Pol. 09.00 Koloseum - mag. sportów walki, Pol. 10.00 Największe mecze polskiej siatkówki: Puchar CEV - 2. mecz finałowy: Asseco Resovia Rzeszów - Dinamo Moskwa 28.03.2012 - mag. siatkarski 12.30 Siatkówka z archiwum - mag. siatkarski 15.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 17.30 Boks z archiwum - mag. bokserki 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 20.30 Eddie zwany Orłem - film biograf., Wlk. Brytania/Niem./USA 2016 23.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 01.00 Sporty walki KSW

9 MAJA
SOBOTA

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
05.30 Sprawa dla reportera - magazyn 06.20 Rok w ogrodzie - magazyn 06.45 Rok w ogrodzie extra - magazyn 07.00 Transmisja mszy świętej 07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka 08.00 Pełnospawni - magazyn 08.25 wojsko-polskie.pl - cykl reportaży 08.55 Studio Raban - magazyn, Polska 09.20 Rodzinny ekspres - magazyn, Pol. 09.50 O jeden most za daleko (1) - dram. mat woj., USA/Wielka Brytania 1977 11.30 Dziewczyny ze Lwowa (8) - serial 12.35 Fascynujący świat: Niezwykły Księ- życ - dok., Wielka Brytania/Chiny 2018 13.35 Okrasa kamie: przepisy - magazyn 14.05 2 pamięci - cykl felietonów, Polska 14.10 Jak to działa? - magazyn 14.40 Kulisy „Postaw na milion” 15.05 Stulecie Winnych 2 (22) - serial 16.00 To był rok! - rozr., Polska 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 18.25 Postaw na milion - teleturniej, Pol. 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.35 Komisarz Alex 12 (147) - serial 21.35 Kryptonim HHH - thriller, USA/Fran- cja/Wielka Brytania/Belgia 2017 23.35 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt 01.15 Ślicznotka z Memphis - film wojen- ny, Wielka Brytania/Japonia/USA 1990	05.20 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 06.00 Barwy szczęścia (2250, 2251) 07.05 M jak miłość (5151) - serial, Polska 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.35 To je Borowicz. Podróże ze sma- kiem - mag. kulinarny, Polska 2020 12.10 Indianin w kłopotach - film przygodo- wy, USA 1995, rez. Frank Oz 14.00 Familiada - teleturniej 14.35 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 15.15 Szansa na sukces. Opole 2020 2 16.20 Rodzinka.pl (287): Ciepłe - serial 16.50 O mnie się nie martw 12 (9/13) 17.45 Słowo na niedzielę: Czym zajęty jest Jezus, czyli o miłych ofiarach - program religijny 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.40 Na dobre i na złe (746): Efekt tmo- la - serial obyczajowy, Polska 19.35 Lajd - magazyn kulturalny 20.05 Muzyka na dobry wieczór - rozr. 20.55 Rozłaziony Narodowy 2019 - kon- cert, Polska 2019 22.40 Zaginiona dziewczyna - thriller, USA 2014, rez. David Fincher 01.15 Prosta historia o morderstwie - dra- mat obyczajowy, Polska 2016 02.45 Gold - dramat przygodowy, USA 2016 04.45 To je Borowicz. Podróże ze sma- kiem - mag. kulinarny, Polska 2018 05.05 Zakonczenie programu	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 09.00 Pingwiny z Madagaskaru: Misja Świąteczna - film animowany, USA 2005, rez. Gary Trousdale 09.15 Scooby-Doo i WWE: Potworny wy- ścig - film animowany, USA 2016, rez. Tim Divar, Brandon Vietti 10.50 Ewa gotuje - magazyn, Pol. 2020 11.20 Nasz nowy dom - reality show 12.25 Mały Manhattan - komedia roman- tyczna, USA 2005, rez. Mark Levin, wyk. Josh Hutcherson, Charlie Ray, Bradley Whitford, Cynthia Nixon 14.05 Shrek 2 - film animowany, USA 2004, rez. Andrew Adamson, Kelly Asbury 15.55 Piotr Baltrocz i przyjaciele 17.50 Chłopaki do wzięcia (175) - serial 18.20 Chłopaki do wzięcia (176) - serial 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (562) 20.05 Kung Fu Panda 2 - film animowany, USA 2011, rez. Jennifer Yuh Nelson 22.00 Twoja twarz brzmi znajomo 13 00.00 13 godzin: Tajna misja w Bengha- zi - film sensacyjny, USA 2016, rez. Michael Bay, wyk. James Badge Dale, Max Martini, Pablo Schreiber, David Denman, John Krasinski 03.00 Tajemnice losu - program rozr.	04.50 Pogoda - program informacyjny 05.05 Kuchenne rewolucje: Klejce, re- stauracja Voo Doo - rozr., Pol. 2018 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.30 Na Wspólnej (3065) - serial, Polska 11.55 Na Wspólnej (3066) - serial, Polska 12.25 Na Wspólnej (3067) - serial, Polska 12.50 Na Wspólnej (3068) - serial, Polska 13.15 MasterChef Junior - program rozr. 14.45 Efekt Dominika (2) - serial dok., Pol. 15.15 Beethoven 4 - film familijny, USA 2001, rez. David M. Evans, wyk. Judge Reinhold, Julia Sweeney 17.00 Dorota inspiruje - reality show 18.00 Kuchenne rewolucje: Świniojście, Jasne - rozr., Polska 2019 19.00 Fakty - program informacyjny 19.20 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Uwaga! - magazyn reporterów 20.00 Duchy moich byłych - komedia ro- mantyczna, USA 2009, rez. Mark Wa- ters, wyk. Matthew McConaughey 22.05 Na pewno, być może - komedio- dramat, Wielka Brytania/USA/Francja 2008, rez. Adam Brooks 00.30 Zombieland - horror komediowy, USA 2009, rez. Ruben Fleischer 02.10 Uwaga! - magazyn reporterów 02.25 NOC Magii	06.00 Przygody Kota w Butach (51, 52) 07.05 Kacze opowieści (17) - serial, USA 07.35 Kacze opowieści (18) - serial, USA 07.55 Kacze opowieści (19) - serial, USA 08.20 Dzielnia Mysz (1) - serial 08.40 Galileo - pr. popularnonaukowy 10.40 Policjantki i Policjanci (411) 11.40 Policjantki i Policjanci (412) 12.45 Dzień Świątka - komedia, USA 1993, rez. Harold Ramis, wyk. Bill Murray, An- die McDowell 14.50 STOP! Drogówka - magazyn, Polska 15.50 Policjantki i Policjanci (413) 16.50 Policjantki i Policjanci (414) 17.50 Policjantki i Policjanci (415) 18.50 Domowe rozgrywki (4) - serial 19.00 Galileo - pr. popularnonaukowy 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminal- ny (241) - serial krym., Polska 21.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminal- ny (242) - serial krym., Polska 22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminal- ny (243) - serial krym., Polska 23.00 Snajper: Ostatni strzał - dramat sensacyjny, USA 2017, rez. Claudio Fäh, wyk. Chad Michael Collins 01.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata 02.00 Zagadkowe zony (5) - serial 02.25 Disco Polo Life - muz., Polska 03.25 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Ukryta prawda (729) - serial, Polska 06.05 Mango - telezakupy 08.10 Ukryta prawda (730) - serial, Polska 09.10 Ukryta prawda (731) - serial, Polska 10.10 Ukryta prawda (732) - serial, Polska 11.10 Przyjaciele (24/ost.) - serial, USA 12.10 Przyjaciele (2/25) - serial, USA 12.40 Nieugięty Luke - dramat sensacyjny, USA 1967, rez. Stuart Rosenberg, wyk. Paul Newman, George Kennedy, Jo Van Fleet, Lou Antonio 15.15 RRRrrrrrr!!! - komedia, Francja 2004, rez. Alain Chabat, wyk. Gérard Depar- dieu, Marina Fois, Pierre-françois Mar- tin-Laval, Maurice Barthélemy, Alain Chabat 17.20 Iron Man 3 - film SF, USA/Chiny 2013, rez. Shane Black, wyk. Robert Downey Jr., Gwyneth Paltrow, Don Cheadle, Guy Pearce, Rebecca Hall 20.00 Władca Pierścieni: Dwie wieże - film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niem- cy 2002, rez. Peter Jackson, wyk. Di- jah Wood, Ian McKellen, Liv Ullmer 23.35 Sześć wrogów 2 - komedia, USA 2014, rez. Sean Anders 01.55 Q.J. Simpson - winny czy niewin- ny? (5/6) - serial dok., USA 02.40 NOC Magii 04.45 Zakonczenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKŁATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
06.00 Na wariacjach papierach (7) 07.00 Taki jest świat 5 07.45 Bibliotekarze 3 (7) 08.35 Przygody Merlina 5 (10) 09.30 Wo- ciech Czerwinski. Boso - Ziemia Święta (6, 7) 10.25 Lombard. Życie pod zastaw (38, 39) 12.05 Lombard. Życie pod zastaw 2 (40, 41) 14.05 Lombard. Życie pod zastaw 5 (210-214) 20.00 Momentum - thriller, USA 2016 21.50 Bóg zemsty - dramat, USA 2011 23.40 Jak ugrzyźć 10 milionów 2 - komedia, USA 2004 01.35 Zobacz tak! Taki jest świat 5 02.30 Na jedwabnym szlaku (10-ost., 1) 03.30 Menu na miarę 03.55 Menu na mi- arę 04.20 Menu na miarę 04.35 2 archi- wum policji (5) 05.00 Dyżur 3 (33, 34)	09.40 Straszne historie Maszy (3, 4, 8) 10.00 Jej Wysokość Żośia (64) 10.35 Ba- ranek Shaun 5 (14) 10.40 Tomek i Przyja- ciele 20 (11) 10.55 Strazak Sam 10 (5) 11.10 Psi Patrol 3 (18) 11.35 Złotki Sammy 2: Wielka ucieczka - film anim., Belg./USA/Fr. 2012 13.25 Zaplątani 14.10 Malpy w ko- smosie - film anim., USA 2008 15.40 Pin- gwin z Madagaskaru (26) 16.00 Pingwin z Madagaskaru 2 (15) 18.25 Asterix podbi- ja Amerykę - film anim., Niem./Fr. 1994 20.00 Kabaretobranie 2017, czyli 9. Zielono- górska Noc Kabaretowa 20.50 CSI: Krymi- nalne zagadki Las Vegas 5 (3, 4, 5) 23.20 Motel 2: Pierwsze cięcie - horror, USA	06.00 Nowa Scena Śmiechu 2 06.55 Klara i wszystko jasne (7): Śmierć na szlaku 07.55 Komisarz Rex 11 (142, 143, 144) 10.55 Sławka większa niż życie (2, 8) 13.20 Za kil- ka dolarów więcej - western, RFN/Hiszpa- nia/Włochy/Monako 1965 15.50 Premiera Gliniarz w przedszkolu - komedia, USA 1990 18.00 Hudson Hawk - komedia, USA 1991 20.00 Premiera: Planeta malp - film SF, USA 2001 22.15 Pachnidło: Historia mordercy - dramat, Niemcy/Francja/Hiszpania/USA 2006 01.05 Oczy smoka - film sensacyjny, USA 2012 02.55 Lincz - dramat, Polska 2010 04.30 Ojciec - film obyczajowy, Polska 2015 05.59 Zakonczenie programu	10.30 Człowiek kontra jedzenie 10.55 De- facto 8 11.25 Kto to kupi? 12.10 Królów- e z życia 3 (2-ost.) 12.50 Królów- e z życia 7 Extra (2-ost.) 13.35 Orzeł czy reszka? 14.30 Cie- zarówka przez Stany 15.10 Kanapowcy 16.05 Ostre cięcie 8 16.45 Gogglebox. Przed telewizorem 8 17.45 Express, Pogoda 18.00 Człowiek kontra jedzenie 18.25 Człowiek kontra jedzenie 18.55 Usterka 11 (1) 19.45 Express, Pogoda 20.00 Down the road. Zespół w trasie (11, 12) 21.00 Królów- e z życia. Po godzinach (4) 21.15 Królów- e z życia 8 (11) 22.00 Królów- e z życia 4 (1) 22.40 Gogglebox. Przed telewizorem 12 23.35 Gogglebox. Przed telewizorem 3	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Na- sza klasa 07.30 Nasza klasa 08.00 Nasza klasa 08.30 Miłość na zakrebie (1, 2, 3) 10.00 Jas Fasola (12) 11.00 Buddy - pies na gołe - film familijny, USA/Kanada 2000 12.30 Kopalnie króla Salomona - film przyg., USA 1985 14.30 Columbo 12 (4) 16.30 Detektyw Monk (4, 5) 18.20 Wierna kaj pies. Policjantki i policjanci - film sensa- cyjny, Polska 2015 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (115, 116) 23.00 Aftershock: Miasto chaosu - thriller, USA/Chile 2012 00.45 Spadkobiercy 01.45 Włoty móch (56) 02.20 Benny Hill 02.55 Top 10 - lista przebojów	06.00 Boks 08.00 Największe mecze pol- skiej siatkówki 10.30 Największe mecze polskiej siatkówki: Liga Narodów 2018 - mecz: Polska - Brazylia 23.06.2018 12.30 Największe mecze polskiej piłki 14.45 Naj- większe mecze polskiej siatkówki: MŚ w Ja- ponii - mecz półfinałowy: Polska - Bułgaria 02.12.2006 - mag. siatkarski 17.30 Najwięk- sze mecze polskiej piłki - mag. piłkarski 20.00 Goniwka - dramat obycz., Australia 2011 22.30 Piłka nożna z archiwum: Liga włoska - mecz: Juventus FC - AC Milan 07.02.2015 01.00 Boks 03.00 Sporty walki: UFC 249: Ferguson vs. Gaethje - waga pół- ciężka: Tony Ferguson vs. Justin Gaethje

10 MAJA
NIEDZIELA

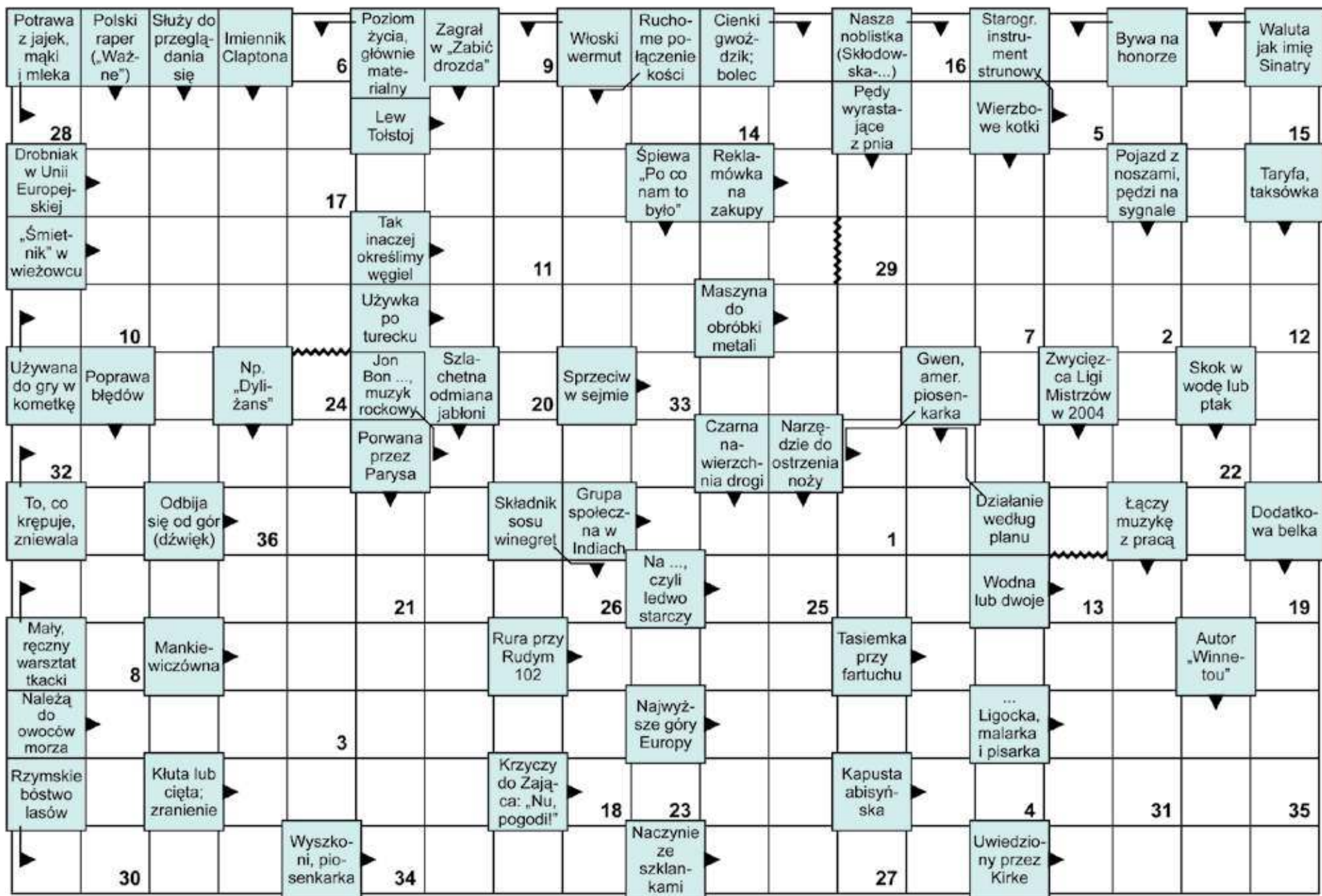
TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
06.05 Słownik polsko@polski 06.35 wojsko-polskie.pl - cykl reportaży 07.00 Transmisja mszy świętej 08.00 Tydzień - magazyn rolniczy, Polska 08.30 Zakochaj się w Polsce - magazyn 09.00 Ziarno - program dla dzieci 09.35 Noce i dnie (8/12) - serial, Polska 10.30 Uroczystość św. Stanisława, bisku- pa i męczennika, patrona Polski 11.55 Młodzi ziemia i niebom - mag. 12.00 Regina Coeli - program religijny 12.15 Młodzi ziemia i niebom - mag. 12.50 Misja w Afryce - rep., Polska 2020 13.10 Wielkie rzeki świata (3-ost.) - film dok., Wielka Brytania/USA 2019 14.25 2 pamięci - cykl felietonów 14.35 Weterynarze z sercem - magazyn 15.10 Komisarz Alex 12 (147) - serial 16.05 Postaw na milion - teleturniej, Pol. 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.30 Ośmiu wspaniałych - reality show 18.30 Jaka to melodia? 19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda 20.20 Stulecie Winnych 2 (23) - serial 21.15 To był rok! - rozr., Polska 2020 22.25 Miłość w Seattle - melodramat, USA/Kanada/Wielka Brytania 2009 00.15 Kryptonim HHH - thriller, USA/Fran- cja/Wielka Brytania/Belgia 2017 03.05 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt	05.15 Słowo na niedzielę: Czym zajęty jest Jezus, czyli o miłych ofiarach 05.25 Barwy szczęścia (2252-2254) 07.05 M jak miłość (5151) - serial, Polska 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.45 Pytanie na śniadanie 12.20 W płomieniach uczuć - film oby- czajowy, USA 2018 14.00 Familiada - teleturniej 14.35 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 15.15 Szansa na sukces. Opole 2020 2 16.20 Rodzinka.pl (271): Granice mi- łości - serial komediowy, Polska 16.50 Zmienił się (1/15): Ceny umowne 17.50 Zainwestuj w marzenia 2 (29): Biznes odpowiedzialny społecz- nie - serial obyczajowy, Polska 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.35 Na dobre i na złe (747): Miłość w czasie zarazy - serial, Polska 19.30 Na sygnale (268) - serial, Polska 20.05 Gold - dramat przygodowy, USA 2016 22.10 Świętliki w ogrodzie - dramat oby- czajowy, USA 2008 00.00 Winnetou. Nowy świat - western, Niemcy 2016, rez. Philipp Stölz 02.10 Jack i Sarah - komediodramat, Fran- cja/Wielka Brytania 1995 04.05 To je Borowicz. Podróże ze sma- kiem - mag. kulinarny, Polska 2018 04.25 Zakonczenie programu	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.55 Kot w butach: Irzy diabl - film anim., USA 2020, rez. Raman Hui 09.10 Przygody Kota w Butach (59) 09.40 Kung fu Pandas: Sekrety Potężnej Piątki - film animowany, USA 2008 10.10 Dziennik cwaniaczka - komedia, USA 2010, rez. Thor Freudenthal, wyk. Zachary Gordon, Robert Capron, Ra- chael Harris, Steve Zahn 12.00 Kung Fu Panda 2 - film animowany, USA 2011, rez. Jennifer Yuh Nelson 13.50 Nie ma mocnych - komedia, Polska 1974, rez. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Halić, Anna Dymna, Jer- rzy Janeczka 15.50 Twoja twarz brzmi znajomo 13 18.40 Domowe rozgrywki (45) - serial 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Państwo w państwie - public. 20.00 25. Festiwal Kabaretu w Koszali- nie - Srebrne wesele Mariana i Heli - widowisko, Polska 2019 23.15 Ślad (109) - serial krym., Polska 00.15 Transformers: Wiek zagłady - film SF, USA/Chiny 2014, rez. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Stanley Tucci, Kelsey Grammer, Nicola Peltz 03.45 Tajemnice losu - program rozr.	04.50 Uwaga! - magazyn reporterów 05.05 Kuchenne rewolucje: Legionowo, restauracja Carska - program roz- rywkowy, Polska 2013 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.30 Neurochirurg (2-ost.) - film doku- mentalny, Polska 2020 12.30 Ameryka Express - reality show 14.05 Złoto dla zwycięzcy - komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970, rez. Brian G. Hutton, wyk. Clint Eastwood, Telly Savalas, Don Rickles, Carroll O'Connor, Gavin MacLeod 17.05 Krukowie - film anim., USA 2013, rez. Kirk De Micco, Chris Sanders 19.00 Fakty - program informacyjny 19.20 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Uwaga! - magazyn reporterów 20.00 MasterChef Junior - rozr. 21.30 Londyn w ogniu - film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016, rez. Babak Najafi, wyk. Alon About- boul, Waleed Zuaiter, Adel Bencherif, Mehdi Dehbi, Shivani Ghai 23.35 Motyw (10-ost.) - serial krym., Pol. 00.30 Kuchenne rewolucje: Świniojście, Jasne - rozr., Polska 2019 01.30 Uwaga! - magazyn reporterów 01.45 NOC Magii	06.00 Przygody Kota w Butach (53) 06.35 Przygody Kota w Butach (54) 07.05 Kacze opowieści (20) - serial, USA 07.35 Kacze opowieści (21) - serial, USA 07.55 Kacze opowieści (22) - serial, USA 08.25 Kacze opowieści (23) - serial 08.55 Marmaduke - pies na 111 - film fa- milijny, USA 2010, rez. Tom Dey, wyk. Lee Pace, Judy Greer 10.40 Galileo - pr. popularnonaukowy 12.45 Władcy Kabaretu - program rozr. 14.50 Mocarna rodzinka - komedia, Ro- sja 2016, rez. Dmitrij Diczajenko, wyk. Oksana Akinshina, Pavel Derevyanko, Aleksandr Narpolitskiy 16.50 Ostatni legion - dramat historycz- ny, Francja/Słowacja/Wielka Bryta- nia/Włochy 2002, rez. Doug Lefler, wyk. Colin Firth, Ben Kingsley 19.00 Galileo - pr. popularnonaukowy 20.00 Przysięganie - dramat SF, Rosja 2017, rez. Fiodor Bondarczuk, wyk. Irina Starzenbaum 22.50 Niedokończony interes - komedia, USA 2015, rez. Ken Scott, wyk. Vince Vaughn, Tom Wilkinson 00.40 Śmierć na talerzu 2 (11) - serial 01.40 Śmierć na talerzu 2 (12) - serial 02.40 Benny Hill - rozr., Wielka Brytania 03.25 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Ukryta prawda (733) - serial, Pol. 06.05 Mango - telezakupy 08.10 Ukryta prawda (734, 735) - serial 10.10 Ukryta prawda (736) - serial, Pol. 11.10 Przyjaciele (4/25) - serial, USA 11.40 Przyjaciele (5/25) - serial, USA 12.15 Przyjaciele (6/25) - serial, USA 12.45 Przyjaciele (7/25) - serial, USA 13.20 Przyjaciele (8/25) - serial, USA 13.50 Przyjaciele (9/25) - serial, USA 14.20 Projekt Lady 3 - reality show 15.20 Ślub od pierwszego wejrzenia 4 16.20 Władca Pierścieni: Dwie wieże - film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niem- cy 2002, rez. Peter Jackson, wyk. Di- jah Wood, Ian McKellen, Liv Ullmer 20.00 Jurassic World - film SF, USA 2015, rez. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vin- cent D'Onofrio 22.35 Tajemnica Brokeback Mountain - dramat obyczajowy, USA 2005, rez. Ang Lee, wyk. Heath Ledger, Jake Gyl- lenhaal, Randy Quaid, Anne Hath- away, Michelle Williams 01.15 Q.J. Simpson - winny czy niewin- ny? (6-ost.) - serial dok., USA 02.10 Druga strona medalu 4 02.35 NOC Magii 05.00 Zakonczenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKŁATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
06.00 Dyżur 2 (16) 06.20 Tajemnice me- dyczne (20, 21) 08.15 Lombard. Życie pod zastaw (10, 11) 10.05 Ananias Tulipan - film przyg., Fr. 2003 11.50 Ace Ventura: Żew na- tury - komedia, USA 1995 13.40 Najwięk- sze baśnie. Księżniczka na ziarnku grochu - film familijny, Niem. 2010 14.50 Największe baśnie. Kłosze szczęścia - baśń film., Niem. 2018 15.55 Królowna Śnieżka - baśń film., USA 2012 17.55 As- terix i Obelix kontra Cezar - komedia, Fr./ Niem./Wł. 1999 20.00 Dwunastu odważ- nych - dramat, USA 2018 22.25 Terytorium wroga - dramat, Fr. 2011 00.25 Company of Heroes: Oddział bohaterów - film woj., USA	06.55 Wojciech Czerwinski. Boso - Teksas (1) 07.25 Przygody Borka i Lolka (7) 07.30 Reksio (60) 07.45 Blaze i megamaszyny 2 (13) 08.10 Blaze i megamaszyny 2 (14) 08.35 Klinika dla pluszaków (26, 27) 09.25 Mambo, Lula i piraci - film animo- wany: Dania 2012 10.55 Munio: Strażnik Księżyc - film animowany, Francja 2014 12.40 Asterix podbija Amerykę - film ani- mowany, Niemcy/Francja 1994 14.10 Pan Magoo - komedia, USA 1997 15.55 Pano- wie, dbajcie o zony - komedia, Francja 1978 17.50 Lombard. Życie pod zastaw 5 (206- 210) 22.20 Agenci NCIS 12 (12, 18) 00.00 Lekarze na start (35)	06.00 Nowa Scena Śmiechu 2 06.55 Klara i wszystko jasne (8) 07.55 Komisarz Rex 11 (145, 146, 147): Odliczanie: Dobre dzieciaki; Oczy kota 10.50 Przygody Merlina 4 (51, 52, 40) 13.35 Gliniarz w przedszkolu - kome- dia, USA 1990 15.45 Planeta malp - film SF, USA 2001 18.00 Polir: Śmierć na Nilu - film kryminalny, Wielka Brytania 2004 20.00 Rob Roy - film przygodowy, USA/ Wielka Brytania 1995 22.45 Świadek - dra- mat, USA 1986 00.55 Misja Afganistan (9) 01.50 Ruchnia polska - dramat, Polska 1991 04.15 Podróżenia z San Francisco - ehu- da filmowa, Francja 2016 04.50 TV okazje 05.59 Zakonczenie programu	10.35 Down the road. Zespół w trasie (12) 11.00 Usterka 12 (10) 11.30 Usterka 12 (8) 12.00 Zamiana zon 2 12.55 Ostre cięcie 8 13.40 Dany i wiesniaczki. PL (3) 14.40 Gog- glebox. Przed telewizorem 15.10 Gogglebox. Przed telewizorem 12 16.05 Kto to kupi? 16.50 Płynie i odwodzi 17.30 Królów- e z życia. Po godzinach (1) 17.45 Express, Pogoda 18.00 Królów- e z życia 8 (11) 18.40 Królów- e z życia 3 (2-ost.) 19.25 Patent na kasę - fies- t 19.45 Express, Pogoda 20.00 Down the ro- ad. Zespół w domu 21.00 Dzielni i wies- niacy 2 (1) 22.00 Rinko. Za zamkniętymi drzwiami (5) 22.55 Królów- e z życia 8 (11) 23.35 Dany i wiesniaczki. Ukraina 6 (8)	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 De- tektwy Monk (4, 5) 09.00 Galileo 09.55 Ga- liko 11.10 Napad - komedia, USA 1999 12.55 Columbo 12 (4) 14.45 Jas Fasola (3) 15.10 Policjantki i Policjanci (475, 476, 477) 18.05 Policjantki i Policjanci (478) 19.00 Policjantki i Policjanci (479) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (117) 21.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (118) 22.55 Cyberżjawia - film SF, Wielka Brytania 2009 00.45 Spad- kobiercy 01.45 Włoty móch (57): Chłopa- cy czy macosz 02.20 Benny Hill 02.55 Top 10 - lista przebojów 03.50 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	07.00 Koloseum - magazyn sportów walki, Polska 08.00 Sporty walki: UFC 249: Fer- guson vs. Gaethje - waga półciężka: Tony Fer- guson - Justin Gaethje 11.00 Cafe futbol - magazyn piłkarski 12.30 Piłka nożna z ar- chiwum - magazyn piłkarski 13.00 7. stre- fa - mag. siatkarski, Polska 15.00 Zużel z archiwum - magazyn żużlowy 17.30 Najwięk- sze mecze polskiej piłki - magazyn pił- karski 20.00 Największe mecze polskiej siatkówki: Mistrzostwa Świata w Japonii - mecz finałowy: Polska - Brazylia 03.12.2006 - magazyn siatkarski 22.30 Boks z archi- wum - magazyn bokserski 01.00 Sporty walki: KSW 03.00 Sporty walki: KSW

11 MAJA
PONIEDZIAŁEK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
05.25 Przysięga (167) - telenowela, Tur 06.15 E! (724) - serial obyczajowy, Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.08 Kwadrans polityczny - public. 08.35 Bądźmy razem w domu - edukac. 09.15 Ranczo (33) - serial obycz., Polska 10.15 Komisarz Alex 5 (64) - serial, Pol. 11.05 Ojciec Mateusz 4 (66) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy 12.55 Wielkie rzeki świata (3-ost.) - film dok., Wielka Brytania/USA 2019 14.00 E! (725) - serial obycz., Turcja 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Gra słów: Krzyżówka - teleturniej 16.05 Przysięga (168) - telenowela, Tur 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Serial - serial obyczajowy 18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.30 Leśniczówka (228) - telen., Polska 21.00 Teatr Telewizji: Marszałek - sztuka Wojciecha Tomczyka, Polska 2017 22.25 Kuba - rewolucja od kuchni - film dokumentalny, Polska 2020 23.25 To był rok! - rozr., Polska 2020 00.30 Miłość w Seattle - melodramat, USA/Kanada/Wielka Brytania 2009	04.35 Koło fortuny - teleturniej, Polska 05.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (2) - serial 06.05 Coś dla ciebie - magazyn 06.30 Familiada - teleturniej 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła małych rąk - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.40 Wesoła nauka - edukac., Pol. 2020 12.30 Koło fortuny - teleturniej, Polska 13.05 Va banque - teleturniej, Polska 13.40 Na sygnale (248) - serial, Polska 14.05 Coś dla ciebie - magazyn 14.30 Operacja zdrowie! - magazyn 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (30) - serial 16.00 Koło fortuny - teleturniej, Polska 16.35 Familiada - teleturniej 17.10 Węzień miłości (299) - telen., Turcja 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teleturniej, Polska 18.55 Będzie dobrze, kochanie (3, 10) 19.35 Barwy szczęścia (2254, 2255) 20.40 Kulisy serialu „Jak miłość” 20.55 Jak miłość (517) - serial, Polska 21.50 Złoty kot (35) - serial 22.50 Trzy dni Kondora (10-ost.) - serial 23.50 W cieniu drzewa - komediodramat, Islandia/Polska/Dania/Niemcy/Francja 2017 01.30 Warto kochać (6) - serial, Polska 02.25 Świąteczny w ogrodzie - dramat	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 09.00 Malanowski i partnerzy (487) 09.25 Malanowski i partnerzy (488) 09.55 Sekrety rodziny (49) - serial, Pol. 10.55 Dlaczego ja? (876) - serial, Polska 11.50 Gliniarze (427) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (536) - serial, Pol. 14.45 Dlaczego ja? (646) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia, Pogoda 16.30 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (459) - serial, Polska 17.45 Sekrety rodziny (16) - serial, Polska 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (318) 20.00 Transformers: Wiek zagłady - film SF, USA/Chiny 2014, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Stanley Tucci, Kelsey Grammer, Nicola Peltz 23.20 Niezniszczalni - thriller USA 2000, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Bruce Willis, Samuel L. Jackson, Robin Wright, Spencer Treat Clark 01.40 Szklana pułapka 3 - film sensacyjny, USA 1995, reż. John McTiernan, wyk. Bruce Willis, Jeremy Irons, Samuel L. Jackson, Graham Greene 04.15 Kabaretowa Ekstraklasa - rozr.	04.15 Uwaga! - magazyn reporterów 04.30 Kuchenne rewolucje - rozr. 05.25 Nowa Maja w ogrodzie - magazyn 05.55 Akademia ogrodnika - magazyn 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.30 Afera Iryzjera - rozr., Polska 2015 12.15 Ukryta prawda (797) - serial, Pol. 13.15 Szpital (533) - serial paradok., Pol. 14.15 Detektywi (496-498) - serial, Polska 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje - rozr. 18.00 Ukryta prawda (798) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.49 Raport alergiczny - inf., Pol. 2020 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.10 Doradca smaku - magazyn 20.15 Na Wspólnej (3069) - serial, Pol. 20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019 21.30 Down the road. Zespół w trasie (1/13) - serial dok., Polska 22.00 Down the road. Zespół w trasie (2) - serial dokumentalny, Polska 22.30 Rambo 2 - film sensac., USA 1985 00.40 Londyn w ogniu - film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016 02.30 Wewnętrzny wróg (1) - serial 03.15 Uwaga! - magazyn reporterów 03.30 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (19) - serial, USA 07.00 Strażnik Teksasu (20) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjanci i Policjanci (409) 10.00 Policjanci i Policjanci (410) 11.00 Policjanci i Policjanci (411) 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Pamiętniki z wakacji (8) - serial 15.00 Septagon (33) - serial krym., Pol. 16.00 Słoneczny patrol (3) - serial, USA 17.00 Pamiętniki z wakacji (9) - serial 18.00 Policjanci i Policjanci (416) 19.00 Policjanci i Policjanci (417) 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (24) - serial krym., Polska 21.00 Obcy 4 - horror SF, USA 1997, reż. Jean-Pierre Jeunet, wyk. Sigourney Weaver, Winona Ryder, Dominique Pinon, Ron Perlman, Gary Dourdan 23.30 Podniebny dramat - film sensacyjny, USA 2003, reż. Alan Jakubowicz, wyk. Dean Cain, Alan Austin, Eli Danek, Tami Markell, Kate Connor 01.20 Wiatry móch (13): Mikołajki 01.50 Galileo - popularnonaukowy 02.50 SuperLudzie (2) - serial dok., Polska 03.20 SuperLudzie (3) - serial dok., Polska 03.50 Trans World Sport - magazyn 04.55 Atleci - magazyn sportowy 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Szkoła (238) - serial paradok., Polska 06.05 Mango - telezakupy 07.40 Mała piękność 2 (2/18) - serial 08.40 Ukryta prawda (744) - serial, Polska 09.40 Ukryta prawda (745) - serial, Polska 10.45 Ukryta prawda (746) - serial, Polska 11.45 Szpital (458) - serial paradok., Pol. 12.50 Sąd rodzinny (306) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (416) - serial fab-dok., Polska 14.50 Ukryta prawda (548) - serial, Polska 15.55 Szkoła (389) - serial paradok., Polska 16.55 19+ (196) - serial paradok., Polska 17.25 19+ (197) - serial paradok., Polska 18.00 Szpital (457) - serial paradok., Pol. 19.00 Ukryta prawda (549) - serial, Polska 20.00 Jeszcze raz - komedia romantyczna, Polska 2008, reż. Mariusz Malec, wyk. Anna Antonowicz, Przemysław Cyprian, Danuta Stenka, Jan Frycz, Mikołaj Kravczyk 22.00 Annabelle - horror USA 2014, reż. John R. Leonetti, wyk. Annabelle Wallis, Ward Horton, Tony Amendola 00.05 Paranormal Activity 3 - horror USA 2011, reż. Henry Joost, Ariel Schuman, wyk. Jessica Brown, Chloe Csengery 01.50 Druga strona medalu 2 02.15 Druga strona medalu 2 02.40 NOC Magii 05.00 Zakonczenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKLATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Rodzinny interes (14) 06.10 Nash Bridges (91, 92) 08.00 Kobra - oddział specjalny (11) 09.00 Lombard. Życie pod zastawem 5 (214) 09.55 Rodzinny interes (13) 10.50 Zakładniczka duchów 4 (7, 12) 12.25 Kobra - oddział specjalny (11, 12) 14.10 Lombard. Życie pod zastawem 2 (42, 43) 16.00 Rodzinny interes (14, 15) 18.00 Lombard. Życie pod zastawem 5 (214, 215) 20.00 Wojna Harta - dramat, USA 2002 22.20 Dwunastu odważnych - dramat, USA 2018 00.50 Pan życia i śmierci - dramat, Francja/USA/Niemcy 2005 02.50 Zobacz to! Jak jest świat 5 03.25 Niesamowite! (20, 21) 04.10 Na jedwabnym szlaku (3)	10.55 Oggy i karaluchy 4 (58) 11.05 Grizzly i lemmingi (29) 11.20 Kot o ciaki 2 (27, 28) 11.30 Bing (5, 6) 11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (47, 48) 12.45 Top Wing: Ptasia Akademia (5) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 3 (39-42) 14.10 Mustang Duch Wolności (6, 7) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (30, 31) 16.00 Jeźdźcy smoków: Obroncy Berk (9, 10) 16.50 Fineasz i Ferb 3 (31, 32) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru 2 (6) 18.15 Psi Patrol 3 (17, 19) 19.00 Smerfy (44, 45) 20.00 Lombard. Życie pod zastawem (38, 39) 21.45 Agenci NCIS 12 (19) 22.35 Rinko za kratami (14) 23.30 Wstydliwe choroby (13, 14)	06.00 Nowa Scena Śmiechu 2 07.05 Złoty kot (334, 335) 08.00 Plebania (312) 08.30 Klara i wszystko jasne 2 (4) 09.35 Pres prezydenta - film familijny, USA 2010 11.20 Przyjaciół z Wondeland (20) 12.20 Allo, Allo (22, 23) 13.20 Katastrofy w przestworzach (21, 22) 15.30 Kosmiczna katastrofa - thriller SF, Kanada 2011 17.05 Bitwy wszech czasów (5) 18.00 Komisarz Rex 11 (42) 18.55 Allo, Allo (28, 29) 20.00 Krwawarzewa - thriller USA 2011 21.50 Oczy smoka - film sensac., USA 2012 23.40 Drogówka - dramat, Pol. 2018 01.55 Szamanka - thriller erot., Pol./Fr 1996 04.15 Pędrownienia z San Francisco - etiuda film, Francja 2016	10.50 Gogglebox. Przed telewizorem 4 11.35 S.O.S. Ekipy w akcji (6) 12.30 Historie wielkiej wagi 3 13.25 Żony Hollywood 3 14.20 Przyłapani na zdradzie 2 (19) 15.20 Królowe życia 8 (1) 16.00 Uwaga! 16.15 Damsy i wieśniaczki. Ukraina 6 (20-ost.) 17.20 Człowiek kontra jedzenie 17.45 Express, Pogoda 18.02 Raport alergiczny 18.05 Druga twarz 18.45 Gogglebox. Przed telewizorem 11 19.45 Express, Pogoda 20.00 Kanapowcy 20.55 Pierwszy raz za granicą... (4) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 12 22.55 Gogglebox. Przed telewizorem 3 23.40 Defacto 10 00.10 Defacto 9	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (13, 14) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (154, 155) 11.55 Miodowe lata (22, 24, 25) Lunatyk, Przybyły z kosmosu, Wspaniały kumpel 13.30 Bumerang (23, 24) 14.30 Buffy, postrach wampirów (9, 10) 16.25 Medicopter 117 (60, 61) 18.25 Miodowe lata (39, 54) Wiecznie młodzi, Koniec świata 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (46, 47) 22.50 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (198) 23.45 Dzielnica Lakeview - thriller USA 2008 01.55 STOP Drogówka 02.55 Top 10 - lista przebojów 03.50 Disco Polo Life 04.45 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	05.00 Cafe Futbol - magazyn piłkarski 07.00 Poranek z Polsatem Sport - Pol. 09.00 Boks z archiwum - mag. bokserski 10.00 7. strefa - mag. siatkarski, Pol. 11.30 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 12.30 Siatkownia z archiwum - mag. siatkarski 15.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 17.00 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 17.30 Boks z archiwum - mag. bokserski 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 23.00 Z archiwum UFC - mag. sportów walki 01.00 Sporty walki: KSW 03.00 Sporty walki: KSW

12 MAJA
WTOREK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
05.20 Przysięga (168) - telenowela, Tur 06.10 E! (725) - serial obycz., Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.08 Kwadrans polityczny - public. 08.35 Bądźmy razem w domu - edukac. 09.10 Ranczo 2 (44) - serial obycz., Polska 10.15 Komisarz Alex 5 (65) - serial, Polska 11.05 Ojciec Mateusz 4 (47) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy 12.55 Wielkie morze Rosji (1/2) - film dok. 14.00 E! (726) - serial obycz., Turcja 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Gra słów: Krzyżówka - teleturniej 16.05 Przysięga (169) - telenowela, Tur 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Serial - serial obyczajowy 18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.30 Leśniczówka (229) - telen., Polska 21.05 Serial - serial obyczajowy 21.55 Magazyn Ekspresu Reporterów 23.00 Ocaleni - reality show 00.05 Zagadka tamaryndowego drzewa - melodramat, Wlk. Brytania/USA 1974 02.15 Zabawy z mordercą - thriller Kanada 2017, reż. Chad Krowchuk 03.55 Magazyn Ekspresu Reporterów 04.50 Notacje - cykl dok., Polska	04.35 Koło fortuny - teleturniej, Polska 05.15 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (3) - serial 06.05 Moja Etiopia - reportaż, Pol. 2020 06.35 Familiada - teleturniej 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła małych rąk - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.40 Wesoła nauka - edukac., Pol. 2020 12.30 Koło fortuny - teleturniej, Polska 13.05 Va banque - teleturniej, Polska 13.35 Na sygnale (249) - serial, Polska 14.10 M jak miłość (1517) - serial, Polska 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (31) - serial 16.00 Koło fortuny - teleturniej, Polska 16.35 Familiada - teleturniej 17.10 Węzień miłości (300) - telen. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teleturniej, Polska 18.55 Będzie dobrze, kochanie (11, 12) 19.35 Barwy szczęścia (2255, 2256) 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20.55 M jak miłość (518) - serial, Polska 21.50 Złoty kot (36) - serial 22.50 In Touch - dok., Polska/Islandia 2019 00.00 Rodzinka.pl (271) - serial, Polska 00.35 Nowa (12/13) - serial krym., Polska 01.30 Miłość po francusku - kom., Fr. 03.00 Pekin kontra koronawirus. Dziennik kwarantanny - film dok.	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 09.00 Malanowski i partnerzy (489) 09.25 Malanowski i partnerzy (490) 09.55 Sekrety rodziny (50) - serial, Pol. 10.55 Dlaczego ja? (877) - serial, Polska 11.50 Gliniarze (428) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (537) - serial, Pol. 14.45 Dlaczego ja? (647) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia, Pogoda 16.30 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (460) - serial, Polska 17.45 Sekrety rodziny (17) - serial, Pol. 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (319) 20.00 Szklana pułapka 3 - film sensacyjny, USA 1995, reż. John McTiernan, wyk. Bruce Willis, Jeremy Irons, Samuel L. Jackson, Graham Greene 22.45 Najlepszy - dramat biograficzny, Polska 2017, reż. Łukasz Palkowski, Marek Wiśniewski, Małgorzata Adamska, wyk. Jakub Gierszal 00.55 Łowcy zombie - horror komediodramat, USA 2015, reż. Christopher Landon, wyk. Iye Sherridan, Logan Miller, Joey Morgan, Sarah Dumont 02.50 Tajemnice losu - program rozr.	04.45 Uwaga! - magazyn reporterów 05.05 Kuchenne rewolucje - rozr., Pol. 2018 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.25 Doradca smaku - magazyn 11.35 Afera Iryzjera - rozr., Polska 2015 12.15 Ukryta prawda (798) - serial, Pol. 13.15 Szpital (534) - serial paradok., Pol. 14.15 Detektywi (499, 500) - serial 15.25 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje: Nowy Dwór Gdański, karczma Sielska Zagroda - program rozr., Polska 2013 18.00 Ukryta prawda (799) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.10 Doradca smaku - magazyn 20.15 Na Wspólnej (3070) - serial, Pol. 20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019 21.35 Zabójcy - film sensacyjny, USA/Francja 1995, reż. Richard Donner, wyk. Antonio Banderas 00.10 Francuski numer - komedia, Polska 2006, reż. Robert Wichrowski, wyk. Karolina Gruska, Jan Frycz 02.10 Zabójca broń 2 (1) - serial, USA 02.55 Uwaga! - magazyn reporterów 03.10 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (21, 22) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjanci i Policjanci (412) 10.00 Policjanci i Policjanci (413) 11.00 Policjanci i Policjanci (414) 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Pamiętniki z wakacji (9) - serial 15.00 Septagon (34) - serial krym., Pol. 16.00 Słoneczny patrol (4) - serial, USA 17.00 Pamiętniki z wakacji (10) - serial 18.00 Policjanci i Policjanci (418) 19.00 Policjanci i Policjanci (419) 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (245) - serial krym., Polska 21.05 Połapiony 2 - thriller USA 2015, reż. Roel Reiné, wyk. Randy Orton, Eric Roberts, Wes Studi, Steven Michael Quezada, Bill Stinchcomb 23.00 Snajper: Ostatni strzał - dramat sensacyjny, USA 2017, reż. Claudio Fäh, wyk. Chad Michael Collins, Dany Garcia, Billy Zane, Tom Berenger 01.00 Zagadkowe zgony (6) - serial 01.30 Galileo - popularnonaukowy 02.30 Interwencja - mag. reporterów 02.50 Trans World Sport - magazyn 03.55 Atleci - magazyn sportowy 04.25 SuperLudzie (4) - serial dok., Pol. 04.55 SuperLudzie (5) - serial dok., Pol. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Szkoła (239) - serial paradok., Pol. 06.05 Mango - telezakupy 07.40 Mała piękność 2 (3/18) - serial 08.40 Ukryta prawda (747) - serial, Polska 09.40 Ukryta prawda (748) - serial, Polska 10.45 Ukryta prawda (749) - serial, Polska 11.45 Szpital (459) - serial paradok., Pol. 12.50 Sąd rodzinny (307) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (417) - serial fab-dok., Polska 14.50 Ukryta prawda (550) - serial, Pol. 15.55 Szkoła (390) - serial paradok., Pol. 16.55 19+ (198) - serial paradok., Polska 17.25 19+ (199) - serial paradok., Polska 18.00 Szpital (458) - serial paradok., Pol. 19.00 Ukryta prawda (551) - serial, Polska 20.00 Hotel Paradise - Powrót z raj - reality show, Polska 2020 20.30 Miłość bez końca - melodramat, USA 2014, reż. Shana Feste, wyk. Alex Pettyfer, Gabriella Wilde, Bruce Greenwood, Joely Richardson, Robert Patrick 22.45 Władca Pierścieni: Dwie wieże - film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niemcy 2002, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Liv Ullmann, Viggo Mortensen, Sean Astin 02.15 Zabójcy królowych piękności (1/6) 03.00 NOC Magii 05.00 Zakonczenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKLATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Rodzinny interes (15) 06.10 Nash Bridges (92, 93) 08.00 Kobra - oddział specjalny (12) 09.00 Lombard. Życie pod zastawem 5 (215) 09.55 Rodzinny interes (14) 10.50 Zakładniczka duchów 4 (7, 12) 12.25 Kobra - oddział specjalny (12, 13) 14.10 Lombard. Życie pod zastawem 2 (43, 44) 16.00 Rodzinny interes (15, 16) 18.00 Lombard. Życie pod zastawem 5 (215, 216) 20.00 Polowanie na łowcę - thriller USA 2013 22.00 Champion 2 - dramat, USA 2006 23.50 Company of Heroes: Oddział bohaterów - film wojenny, USA 2019 01.45 Zobacz to! Tajemnice medyczne (30) 02.35 Na jedwabnym szlaku (4, 5, 6)	10.40 Baranek Shaun 5 (17, 18) 10.55 Oggy i karaluchy 4 (59) 11.05 Grizzly i lemmingi (30) 11.20 Kot o ciaki 2 (28, 29) 11.30 Bing (6, 7) 11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (48, 49) 12.45 Top Wing: Ptasia Akademia (6) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 3 (44-44) 14.10 Mustang Duch Wolności (7, 8) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (31, 32) 16.00 Jeźdźcy smoków: Obroncy Berk (10, 11) 16.50 Fineasz i Ferb 3 (32, 33) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru 2 (7) 18.15 Psi Patrol 3 (19, 20) 19.00 Smerfy (45, 46) 20.00 Lombard. Życie pod zastawem 2 (40, 41) 21.45 Agenci NCIS 12 (20) 22.35 Rinko za kratami (15) 23.30 Wstydliwe choroby (15)	06.05 Nowa Scena Śmiechu 07.00 Złoty kot (336, 336) 08.00 Plebania (313) 08.25 Klara i wszystko jasne 2 (5) 09.30 Kopalinie króla Salomona (1) - film przyg., USA/Niem. 2004 11.10 Przyjaciół z Wondeland (21) 12.05 Allo, Allo (25, 26) 13.10 Katastrofy w przestworzach (23, 24) 15.25 Magnetyczne tornado - film katastrof., Kanada 2011 17.05 Bitwy wszech czasów (6) 18.00 Komisarz Rex 11 (43) 18.55 Allo, Allo (30, 31) 20.00 D-War: Wojna smoków - film fantasy, Korea Południowa 2007 21.45 Rob Roy - film przyg., USA/Wlk. Brytania 1995 00.20 Nie ma zmiłuj - film obyczajowy, Pol. 2000 02.25 Miłość i kłopoty (10, 11)	09.15 Ostre cięcie 5 09.55 Gogglebox. Przed telewizorem 11 10.50 Gogglebox. Przed telewizorem 5 11.35 S.O.S. Ekipy w akcji (7) 12.30 Historie wielkiej wagi 3 13.25 Żony Hollywood 3 14.20 Przyłapani na zdradzie 2 (20) 15.20 Królowe życia 8 (2) 16.00 Uwaga! 16.15 Damsy i wieśniaczki. Ukraina 4 (1) 17.20 Człowiek kontra jedzenie 17.45 Express, Pogoda 18.00 Druga twarz 18.45 Gogglebox. Przed telewizorem 11 19.45 Express, Pogoda 20.00 Kanapowcy 20.55 Pierwszy raz za granicą... (5) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Ostre cięcie 8 22.45 Kto to kupi? 23.25 Down the road. Zespół w domu 00.25 Usterka 12 (13)	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (15, 16) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (156, 157) 11.55 Miodowe lata (54, 59) Koniec świata, Wiecznie młodzi 13.30 Bumerang (25, 26) 14.30 Buffy, postrach wampirów (11, 12) 16.25 Medicopter 117 (62, 63) 18.25 Miodowe lata (38, 80) Aliana i blondyna, Kanałerski 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (48, 49) 22.50 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (199) 23.45 Z odsieczą - dramat, Hongkong/Chiny 2015 01.45 Benny Hill 02.20 Benny Hill 02.55 Top 10 - lista przebojów 03.50 Disco Polo Life 04.45 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	04.30 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn siatkarski 07.00 Poranek z Polsatem Sport - Polska 09.00 Boks z archiwum - magazyn bokserski 10.00 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn siatkarski 12.30 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn siatkarski 15.00 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn siatkarski 17.30 Boks z archiwum - mag. bokserski 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 20.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 23.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 01.00 Sporty walki: KSW 03.00 Sporty walki: KSW



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36 utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

HUMOR

- Kogo macie najstarszego w rodzinie?
Zgłasza się ela:
- Ja mam babcię!
Zgłasza się Kacper:
- A ja mam babcię i dziadka!
Zgłasza się Jasiu:
- Ja mam pra-, pra-, pra-, prababcię!
- O! Jasiu, ty chyba kłamiesz - odpowiedziała nauczycielka
- Ale dla-, dla-, dla-, dlaczego?

„Retro Catering & Event” ul. Piłsudskiego 7

e-mail: biuro@restauracja-retro.pl
tel. 68/ 387 04 30, 603 762 681, fax. 68/ 387 31 68



⇒ Dania kuchni staropolskiej i europejskiej.
⇒ Organizujemy kameralne przyjęcia okazjonalne jak np.:
komunie, chrzciny, bankiety, jubileusze, wesela.
⇒ Imprezy firmowe i eventy, catering, imprezy plenerowe
⇒ Bankiety i konferencje

Wszelkie informacje dotyczące administrowania Pani/Pana danych osobowych znajdują się na str. 29.

Dane zawarte na wyżej wymienionym zgłoszeniu będą przetwarzane przez 30 dni po wyłonieniu zwycięzcy.

Dane zwycięzców opublikowane w papierowej formie gazety oraz w formie pdf będą przechowywane bezterminowo.

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych na zgłoszeniu zawierającym rozwiązanie krzyżówki ze strony 22.

Czytelny podpis osoby pełnoletniej

Prawidłowe odpowiedzi z naklejonym kuponem należy przynieść w ciągu 4 dni od daty ukazania się numeru (do piątku włącznie) do redakcji: „Tygodnik Krak”, 67-100 Nowa Sól, ul. Parafialna 2 B. Piątą poprawną odpowiedź nagrodzimy - decyduje kolejność zgłoszeń.

Nagrodę (kupon o wartości 50 zł) ufundowaną przez Restaurację RETRO za rozwiązanie krzyżówki z nr 18 („Kto nisko mierzy, nie trafia wysoko”) otrzymuje: Irena Lemańczyk. Gratulujemy, po odbiorze nagrody prosimy zgłosić się w ciągu siedmiu dni do redakcji „TK”.

KUPON KRZYŻÓWKI
NR 19

BARAN- Jesteś osobą kreatywną i bardzo komunikatywną. Kontakty z ludźmi nie są Ci obce i sprawiają Ci wiele radości. W pracy czujesz się jak ryba w wodzie i dobra passa nigdy Cię nie omija. Przyszły tydzień przyniesie Ci wiele miłych niespodzianek zarówno w sferze zawodowej, jak i prywatnej. Docen to, co masz.

BYK- Ostatnie dni był dla Ciebie bardzo trudne. Miałeś do czynienia z wieloma stresującymi sytuacjami, które nie pozwalały Ci odpocząć. Teraz wszystkie złe emocje odeszły. Odetchnij i rozluźnij się. Czeka Cię wiele dobrego, tylko musisz o to zaważyć. Uwier w siebie i rozwijaj swoje zainteresowania oraz pasje.

BLIŹNIĘTA- Odsunąłeś się od bliskich i przestałeś wychodzić z domu. Czujesz się w swoich czterech ścianach bardzo bezpiecznie. Izolacja od świata nie przyniesie Ci jednak wielu korzyści. Przełam swoje lęki i wyjdź do ludzi. Nowe znajomości naładują Cię pozytywną energią.

RAK- Otaczasz się osobami, które bardzo pozytywnie na Ciebie wpływają, jednak nie czujesz się szczęśliwy. Szukasz partnera, który będzie dla Ciebie wsparciem i ostoją. Następne dni pozwolą Ci odnaleźć swoją upragnioną miłość. Nie trać jednak głowy i pamiętaj, że przede wszystkim musisz czuć się dobrze sam ze sobą.

LEW- Sport i zdrową dietę odkładasz na później. Przez to czujesz się zmęczony i ociężały. Spróbuj zacząć zdrowy tryb życia. Być może dzięki temu poczujesz się szczęśliwszy i na pewno pozytywnie wpłynie to na Twoje zdrowie. Jeśli nie chcesz ćwiczyć sam, namów do tego kogoś bliskiego. To będzie dla Was dobra zabawa.

PANNA- Dużo czasu poświęcasz pracy i swoim obowiązkom zawodowym. Pragniesz sukcesów i ciężko do nich dążysz. Nie poświęcaj temu jednak swojej rodziny. Stracony czas nigdy nie wraca, a nie warto oddalać się od bliskich na rzecz korzyści materialnych.

LIBRA- Dużo czasu marnujesz na nieprzydatne Ci do niczego rzeczy. Skupiasz się na czymś, co nie ma większego sensu, przez co zaniedbujesz swoje podstawowe obowiązki. Brak Ci chęci i zaangażowania do pracy. Nie daj się poddać lenistwu. Weź się do pracy i skończ wszystko, co wcześniej zacząłeś i porzuciłeś.

SKORPION- Jesteś osobą ambitną i pracowitą. Lubisz działać i nie czekasz na polecenia, aby się za coś zabrać. Ostatnio jednak czujesz się przybity. Dobrym pomysłem byłaby zmiana otoczenia. Zwiedzanie i poznanie nowych miejsc naładują Cię pozytywną energią, którą będziesz mógł dobrze wykorzystać w pracy.

STRZELEC- Nie umiesz podjąć decyzji i ciągle odkładasz to na później. Jesteś bardzo niezdeterminowany w swoich działaniach. Przekłada się to na Twoją pracę i życie osobiste, co źle na Ciebie wpływa. Usiądź na spokojnie i przeanalizuj swoją sytuację.

KOZIOROŻEC- Od dłuższego czasu zastanawiasz się nad zmianą swojej ścieżki zawodowej. Pragniesz osiągnąć sukces, lecz obecna praca bardziej Cię ogranicza, niż rozwija. Jesteś osobą ciekawą świata, dlatego powinienes próbować nowych rzeczy. Nie bój się zmian, większość podjętych przez Ciebie decyzji przybliży Cię do sukcesu.

WODNIK- Twoje serce podbił nowy partner. Związek dodaje Ci skrzydeł i pozwala się rozwijać. Boisz się jednak reakcji otoczenia na Twoją nową relację. Zaufaj sobie. Dobrze wiesz, czego pragniesz i czego oczekujesz od życia. Podążaj swoją drogą. Bliscy muszą zaakceptować Twoje decyzje oraz partnera.

RYBY- Przyszły tydzień okaże się być dla Ciebie bardzo szczęśliwy. Czeka na Ciebie duże wyzwania, ale też ogromne sukcesy. Nie pozwól jednak, aby woda sodowa uderzyła Ci do głowy. Zachowaj zdrowy rozsądek i nie zapominaj o współpracownikach, z którymi spędzasz dużo czasu.

Biegacze na trasie: Wiwat Maj! Trzeci Maj!

Klub Biegowy Wikon zorganizował wirtualny trening w Święto Konstytucji 3 Maja. Cel? Oczywiście manifestacja patriotycznej dumy, ale i pomoc nowosolskiemu szpitalowi. - Jesteśmy wdzięczni medykom za ich pracę, służbę w pomocy drugiemu człowiekowi – mówi Marlena Ratajczak z Wikonu



Nasi biegacze wzięli udział w szczytnej akcji

Ze względu na epidemię koronawirusa to był inny 3 Maja niż zwykle. Biegacze z Nowej Soli często świętują wydarzenia patriotyczne robiąc to, co lubią najbardziej – biegając. Nie inaczej było w niedzielę, przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności.

W Klubie Biegowym Wikon zrodził się świetny pomysł związany ze Świętem Konstytucji 3 Maja. Sportowcy zorganizowali wirtualny trening. - Najważniejsze było, żeby w tej akcji połączyć aktywność fizyczną z pomocą dla naszego nowosolskiego szpitala. I jednocześnie uczcić kolejną rocznicę uchwalenia konstytucji – mówi Marlena Ratajczak z Wikonu. - Ustaliliśmy szczegóły z naszym sponsorem, że jeśli przebiegniemy, wypacerujemy lub wyjeździmy na rowerze co najmniej 1000 km, to na konto szpitala powędruje 1000 zł.

Udało się! Łącznie uczestnicy zrobili ponad 4000 km. W biegu:

850 km, na rowerze: ponad 3000 km, na rolkach: 42, maszerując: 97.

Marlena Ratajczak podkreśla, że niedzielna impreza miała trzy aspekty: - Pierwszy to aktywność sportowa, a drugi – pomoc dla szpitala, bo jesteśmy wdzięczni medykom za ich pracę, służbę w pomocy drugiemu człowiekowi. Niech wiedzą, że o nich pamiętamy. Trzecim aspektem było właśnie uczczenie konstytucji. Chyba nie było jeszcze takiej akcji, żeby to wszystko połączyć w jednym i to u nas, w Nowej Soli, się udało.

Frekwencja przerosła oczekiwania organizatorów. - Popłynęło mnóstwo pozytywnej energii – uśmiecha się Marlena Ratajczak. - W ludziach tkwi dobroć, nawet sami nie wiemy, jakie bogate są jej pokłady. Odzew mieliśmy nie tylko z naszego regionu, ale z całej Polski, a nawet z zagranicy. W tym miejscu bardzo chciałabym wszystkim po-

dziękować.

Marlena Ratajczak do wirtualnego treningu podeszła rodzinnie. Jej mąż Mariusz wybiegał w lesie 20 km, a ona z resztą na rowerze wykręciła grubo powyżej 100 km.

Przepytałismy kilkoro uczestników patriotycznego treningu, jak im się biegło i dlaczego wzięli w nim udział.

- Sławomir Tarasek:

Jak zwykle w niedzielę to było dla mnie długie wybieganie, a przy okazji w szczytnym celu – to tym bardziej sprawia radość. Nasza grupa Wikon zawsze stara się pomagać w ten czy inny sposób.

Przy okazji miałem okazję spotkać się ze znajomymi, których trochę nie widziałem. Aspekt 3 Maja oczywiście był ważny, w końcu to dzień Matki Bożej Królowej Polski.



Marlena Ratajczak wykręciła na rowerze ponad 100 km

- Wioleta Bendowska:

Wsparłam akcję, bo trzeba od czasu do czasu zrobić coś w szczytnym celu. Konstytucja 3 Maja jest pierwszą w nowożytnej Europie, a drugą – po amerykańskiej – na świecie, więc trzeba było to jakoś uczcić.

Bieg był dobrym pomysłem. Pobiegłam polami i wałami, taki lekki, 10-kilometrowy cross. Podobna forma świętowania jak najbardziej mi odpowiada. W zeszłym roku wzięłam udział w patriotycznym biegu w Zbąszynku, w tym roku ze względu na epidemię nie wyszło...

- Sebastian Bugajewski:

O biegu w Święto Konstytucji 3 Maja dowiedziałem się przez przypadek w środowy poranek podczas treningu. Decyzja o wsparciu koleżanek i kolegów z Wikonu zapadła momentalnie.

Sport nie jest i nigdy nie był mi obcy [Sebastian Bugajewski jest piłkarzem Pogoni Przyborów – red.], więc bieg po lesie w dobo-

rowym towarzystwie przypadł mi do gustu. Dystans może nie powala – przebiegłem 10,8 km – ale jak na amatora biegania to w sam raz [uśmiech].

To świetne uczucie: móc pomóc, jednocześnie robiąc to, co się lubi. Pierwszy, ale pewnie nie ostatni bieg w dobrym celu.

- Paweł Pięta:

Jako sędzia piłkarski muszę trzymać formę. Biegam teraz co trzy dni. Jak zobaczyłem, że jest organizowana akcja dla szpitala, to pomyślałem: okej, dlaczego mam nie pomóc? Przecież to nic nie kosztuje.

Przebiegłem 11 km po polach. Każda forma świętowania jest dobra.

Przed kwarantanną nie miałem za dużo czasu na bieganie, a w ostatnim okresie tego czasu było trochę więcej. Czy tęsknię za piłką nożną? A kto nie tęskni [uśmiech]? Wszyscy cierpią z powodu jej braku...

Mateusz Pojnar



Wioleta Bendowska



Sebastian Bugajewski



Sławomir Tarasek (fot. arch. FotoBike)



Paweł Pięta

Czy Koźmiński i Kosecki są z kosmosu?

Marek Koźmiński z lekceważeniem mówi o amatorskiej piłce. Jakub Kosecki, syn o wiele znakomitszego ojca Romana, kręci nosem i podkreśla, że kontrakt za 40 tysięcy miesięcznie podpisałby tylko wtedy, gdyby nie miał innego wyjścia. A rozsądnym ludziom opadają ręce



Marek Koźmiński, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych, postanowił niestety przemówić. Koźmiński podzielił się swoimi refleksjami na temat sytuacji w polskiej piłce w związku z pandemią koronawirusa.

Dlaczego „niestety przemówił”? Otóż złotousty Koźmiński rzekł: „Chcemy, aby ligi profesjonalne dograły sezon do końca, bo za nimi stoją pieniądze, biznes. Na zabawę w futbol amatorski przyjdzie jeszcze czas”.

Wpadacie już w delikatne rozdrażnienie, piłkarze amatorzy? Wkurzenie na słowa pana wiceprezesa wzrasta? Czy może już jesteście cali czerwoni ze złości?

Poczekajcie, to koniec.

Koźmiński orator kontynuuje: „Ten sezon w niższych ligach zostanie najprawdopodobniej anulowany. Tam wynik nie jest aż tak ważny, to jest bardziej zabawa. Z tym możemy poczekać”.

Czyli że PZPN mówi do amatorów: mamy was gdzieś? Koźmiński sugeruje, że w piłce liczy się tylko biznes i kasa. Takie podejście do sportu jest niemoralne i budzi tym większy sprzeciw, że wyraża je wiceszef polskiej piłki.

Chyba że Koźmiński nie potrafi precyzyjnie wyłożyć swoich myśli w języku polskim i ta pogarda pomieszana z lekceważeniem wymknęła mu się z ust niechcący. Po polsku to nie bardzo, za to po włosku mówi świetnie? No ale Włosi płacili mu kiedyś całkiem nieźle.

Milczenie jest złotem

Kiedy cytat z Koźmińskiego na swój profil na Facebooku wrzuciła Arka Nowa Sól, piłkarze amatorzy nie kryli, że się wpienili.

„A co z kosztami jakie poniosły kluby, żeby wziąć udział w tej «zabawie»? – zapytał Marcin Grygorowicz, obrońca GKS

Siedlisko.

„Niestety, muszę zgodzić się z panem Koźmińskim, że za zawodowcami stoją pieniądze i... Niestety, tylko to jest różnicą... Bo poziom... Hmm, to już niech każdy sobie, według siebie” – uszczypliwie, ale trafnie zripostował pana wiceprezesa Grzegorz Szczypczyk, były piłkarz Arki czy Amatora Bobrowniki.

„Speech is silver, but silence is golden” – napisał z kolei Remigiusz Smolin, zawodnik Pogoni Przyborów. I dodał: „Panie Koźmiński, czasami lepiej milczeć albo trzy razy się zastanowić, zanim coś takiego się powie. Kolejny kosmita... Witamy na planecie Ziemia”.

Kolejny internauta napisał po prostu: „Żenada”. I w zasadzie tym słowem temat Koźmińskiego wyczerpał.

Żeby było jasne: też uważam, że w obecnej sytuacji epidemiologicznej najlepszym rozwiązaniem jest zakończenie amatorskich rozgrywek piłkarskich. Pomysł z samymi awansami bez spadków wydaje mi się najbardziej zasadny. Ale mocno mnie irytuje tak lekceważący ton w stylu Koźmińskiego, gdy się mówi o sportowcach amatorach. O pasjonatach, którzy idą

na 6.00 rano do roboty, a później szybko wracają do domu, jedzą obiad i biegną na stadion, żeby trenować lub – jak chce wiceprezes PZPN – „bawić się”. Ci pasjonaci potem zarywają weekendy, żeby pojechać na mecz. Dodajmy, że to wszystko robią w większości przypadków całkowicie za darmo albo za kwoty symboliczne.

Więc dlaczego to robią? Spieszę Koźmińskiemu z wyjaśnieniami, które może wydadzą mu się górnolotne: bo w życiu nie idzie tylko o pieniądze. Chodzi też o jakąś pasję, a w tym przypadku po prostu o miłość do sportu. Piłkarzom amatorom – ale nie tylko piłkarzom – należy się szacunek. Koźmiński o tym zapomniał.

40 tysi? Jakiś ochłap!

Ale dość jadowitego kąsania wiceprezesa Koźmińskiego. Prasa sportowa w ub. tygodniu ujawniła jeszcze jednego złotoustego człowieka polskiego futbolu – Jakuba Koseckiego.

To taki chłopak, który gra w piłkę, ale generalnie dużo lepiej robił to jego tata. Młody Kosecki określił życie piłkarza zawodowca jako „ciężkie” (co na to np. górnicy czy hutnicy?). Po-

zwolił sobie również skomentować słowa prezesa Jagiellonii Cezarego Kuleszy, który wprowadziłby w polskiej ekstraklasie limit zarobków – 40 tys. zł (swoją drogą to też jest hit!).

Młody Kosecki mówi o propozycji Kuleszy tak: „40 tysięcy miesięcznie? To skończymy w Intertoto najwyżej... No proszę, piłkarz też myśli o swojej przyszłości”. No tak. Bo jak zarabiając marne 40 tysięcy można utrzymać w Polsce rodzinę i jednocześnie na tę przyszłość odkładać? Przecież to nawet na waciki nie starczy!

Zatroskany o skromne zarobki futbolistów, młody Kosecki dodał jednak: „Jeśli nie miałbym innego wyjścia, to pewnie bym podpisał taki kontrakt”.

Słuchając Koseckiego można dojść do wniosku, że odleciał jeszcze wyżej niż wiceprezes Koźmiński. W sumie te 40 tysięcy złotych, na które kręci nosem piłkarz tureckiego drugoligowca Adana Demirspor (w prawie dwa lata strzelił w nim zawrotną liczbę bramek, a dokładnie: jedną), być może wystarczyłyby na dwa powrotne bilety dla niego i Koźmińskiego. Miejsce wylotu: Kosmos. Przylotu: Ziemia.

Mateusz Pojnar

Recepta na koronawirusa w K-1? Gala PPV

Bokser Koźuchów chce zrobić galę kickboxingu w formie pay-per-view. To nowość na lokalnym rynku. Najpewniej odbędzie się 25 lipca albo 1 sierpnia. - Cieszę się, że będziemy u nas prekursorami takiego wydarzenia – mówi trener Patryk Szpera

System pay-per-view oznacza, że galę będzie można obejrzeć w internecie, wykupując transmisję. W czasie epidemii to dużo bezpieczniejsze niż gromadzenie kibiców w jednym miejscu. Na dziś resztą rząd zabrania organizacji podobnych imprez z fanami.

- Prowadzimy rozmowy z Komendą Wojewódzką Policji i z wojewódzkim inspektorem sanitarnym, żeby to wszystko się odbyło i na razie jesteśmy na dobrej drodze – mówi Patryk Szpera, trener Boksera Koźuchów. - Ale na pewno organizacja takiej gali nie jest łatwa, musimy zapewnić odpowiednią przestrzeń i zachować oczywiście wszelkie środki sanitarne.

Kiedy gala PPV miałaby się odbyć? Najprawdopodobniej 25 lipca lub 1 sierpnia, w rocznicę powstania warszawskiego, na otwartej przestrzeni. Gdzie? Póki co rozmowy trwają i Patryk Szpera nie chce tego zdradzać. To będzie gala bez udziału



Gala najprawdopodobniej odbędzie się na otwartej przestrzeni

publiczności. Cena biletu: najpewniej ok. 20 zł.

- Zapewniliśmy już realizację telewizyjną – ujawnia Szpera.

- Rozmawiamy też z dwiema firmami, które mogłyby obsłużyć system PPV. Jeżeli nie dogadamy się, to mamy też swój

pomysł na realizację własnego pay-per-view. Myślę, że wszystko będzie dobrze.

A co jeśli chodzi o zawodni-

ków i zestawienie walk? - Powiem szczerze, że przyszło sporo ofert, jak tylko rzuciłem hasło, że chcemy coś takiego zorganizować – mówi trener Szpera. - Ludzie chyba są głodni tych startów z powodu epidemii i trwającego zawieszenia w sporcie. W 2020 r. odbyły się dosłownie jakieś pojedyncze zawody. Na pewno przygotujemy kilka ciekawych walk. Staram się ułożyć kartę tak, żeby nie było dzieci, tylko starsi zawodnicy. Dzieciaki nie mogą startować w pełnym kontakcie, a ludzie chcą igrzysk – krwi, potu, twardych walk.

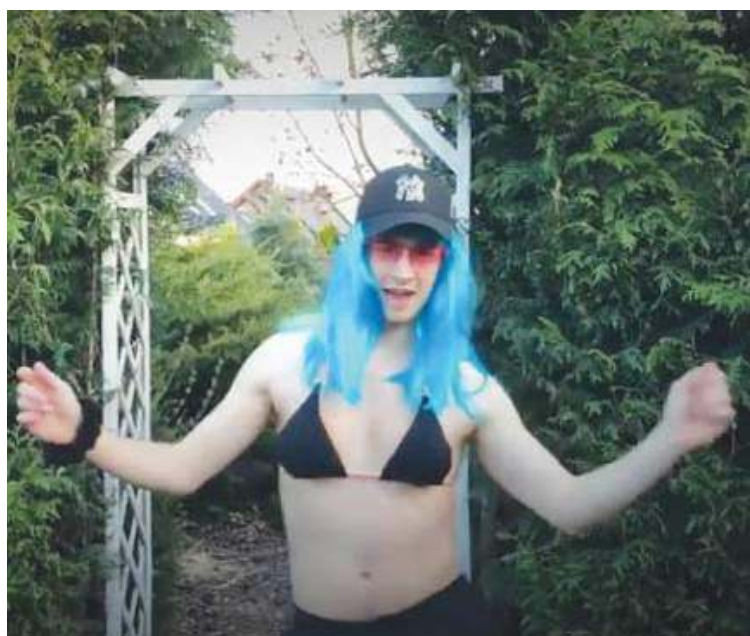
Zainteresowanie wśród lokalnych kibiców, jak mówi Szpera, jest duże. Kiedy Bokser robił galę w Koźuchowie, zamek był wypełniony. - Jest u nas głód kickboxingu – ocenia. - Zawodnicy donoszą mi, że na wstępie jest ok. 300 chętnych, by wykuścić taką transmisję. Zobaczymy, jak to wyjdzie w praniu.

Mateusz Pojnar

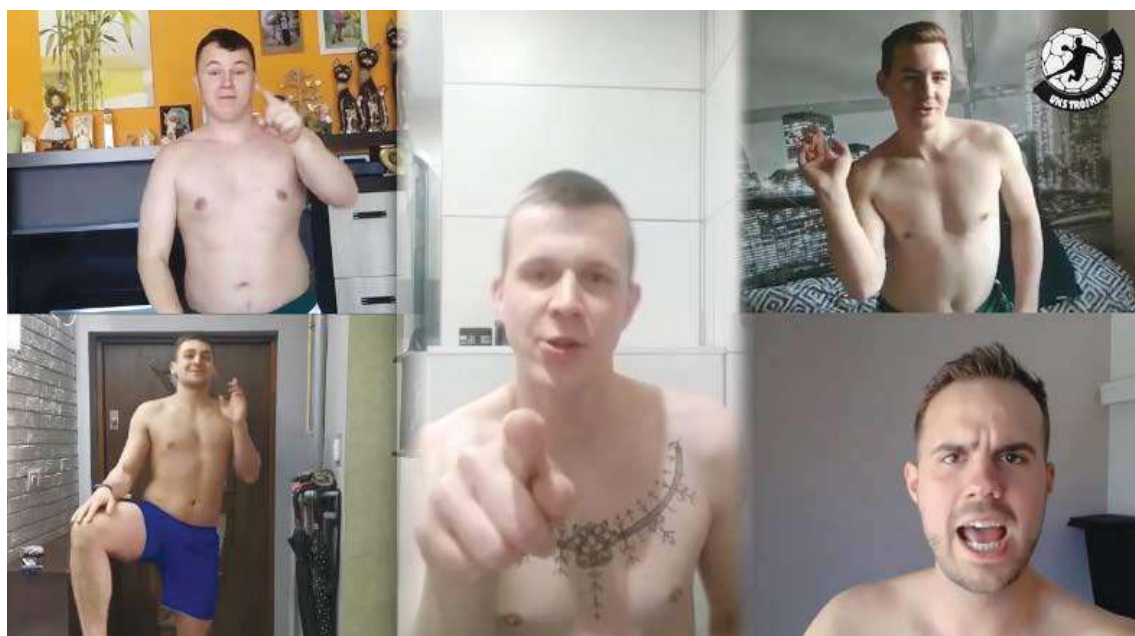


„Call Me Maybe” Trójkowicze jak gwiazdy popu

- Czy będą kolejne klipy? Nie mówimy nie – śmieje się Kamil Kowalski, zawodnik Trójki. Póki co nasi szczypiorniści nagrali jeden – do piosenki „Call Me Maybe”. No i, jak to mają w zwyczaju, wygrali internety



Kamil Stokowski przebrał się za kobietę, ale to nie był jego pomysł...



Wbrew pozorom teledysk można oglądać przed 22.00

„Efektywnie wykorzystaliśmy czas kwarantanny i powstało to cudo – napisali na FB w ub. wtorek piłkarze ręczni Trójki Nowa Sól. - Na wzór żołnierzy i cheerleaderów z Miami stworzyliśmy teledysk”. Szczypiorniści dodali: „Mamy nadzieję, że w tych ciężkich czasach poprawimy Wam troszkę humory”.

Nowosolanie nagrali klip do utworu „Call Me Maybe” Carly Rae Jepsen. Obraz jest – tak to ujmijmy – w tonacji mocno żartobliwej. Trójkowicze tym teledyskiem zrobili furorę w internecie.

- Super, że udało nam się dopiąć do wszystkiego i całość wyszła dużo lepiej, niż myślałem – uśmiecha się Kamil Kowalski, zawodnik Trójki. - Niby to tylko trzy minuty klipu kręcone amatorsko, ale naprawdę było przy tym dużo roboty. Jaki czas temu z „Biazem” [Dawidem Biaz-

kiem, piłkarzem ręcznym Trójki – red.] gadaliśmy sobie o jakichś projektach i rzuciłem: mam pomysł, ale będziesz miał z tym dużo montażu. A on mi odpowiedział, żeby o montaż się nie martwił.

Kowalski zapytał, kto w to wchodzi. Wielu zawodników zaangażowało się w realizację jego pomysłu. Zawodnik Trójki rozpisal kolegom sceny i ruszyli z nagrywaniem. - Poza rozpiską moim zadaniem było tłumaczenie chłopakom ruchów i timingu, bo niektóre sceny były „razem, a jednak osobno” – wyjaśnia „Kowal”. - No i oczywiście ponaglanie w nagrywkach, a całą pracę wykonał „Biazu”. I chłopaki, którzy nie zrobili tego byle jak. Myślę, że jak na nasze umiejętności i możliwości plan został wykonany w 120 proc.

Kamil Stokowski i pierwiastek kobiecy

Jedną z najbarwniejszych postaci teledysku Trójeczki jest Kamil Stokowski. Przebrał się za przedstawicielkę płci przeciwnej. - To nie był mój pomysł, tylko mojej dziewczyny, ale gdy tylko usłyszałem taką sugestię – zgodziłem się bez wahania – wspomina Stokowski. - Chodziło przecież o to, żeby rozśmieszyć innych, umilić im czas domowej kwarantanny.

Zawodnik Trójki uważa, że efekt końcowy jest świetny. - W bardzo dużej mierze to zasługa „Biazia”, który włożył ogrom pracy, żeby poskładać to w całość – chwali kolegę Kamil Stokowski. - Ale i chłopaków, którzy również wykazali się dużym zaangażowaniem. Bez tego ten projekt by z pewnością się nie udał.

Ile czasu Kamil Stokowski poświęcił pracy nad klipem? - Na-

granie czterech scen zajęło mi prawie trzy godziny, bo co chwile były inne pomysły i poprawki, żeby to wyszło jak najlepiej – odpowiada.

Są kolejne pomysły

A czy powstaną następne teledyski? - Nie mówimy nie – śmieje się Kamil Kowalski. - Jeśli będzie czas, będą chęci, to może jeszcze coś zaskoczmy. Mogę tylko zdradzić, że są już kolejne pomysły. Nie będę oszukiwał: nie spodziewaliśmy się, że to rozwali system. Ale jeden hejter też się już znalazł. Fajnie, że zwróciliśmy na siebie uwagę w nowych kręgach, bo to akurat można było od razu zauważyć. Jak chłopaki podsyłali na bieżąco swoje scenki, to mieliśmy przy tym masę śmiechu.

Dawid Biazik: - Zbieranie materiału trwało nieco ponad dwa tygodnie. W tzw. międzycz-

sie montowałem to, co dostałem, i oto mamy teledysk.

„Biazu” też zapowiada, że klip do „Call Me Maybe” może nie być ostatnim w wykonaniu naszych szczypiornistów. - Bo ubaw przy tym był naprawdę niesamowity – dodaje.

Grzegorz Lisiewicz, bramkarz Trójki: - Myślę, że teledysk spodobał się naszej handbalowej społeczności. Napłynęło do nas wiele miłych komentarzy. Kibice wiedzą, że jesteśmy facetami ze sporym dystansem do siebie i rzeczywistości [uśmiech]. Dołączyłem do tego projektu, bo UKS to rodzina, a rodzina zawsze trzyma się razem. Przy nagrywaniu ubawiłem się po pachy. To nowe doświadczenie i myślę, że wyszło idealnie. Zresztą wystarczy sprawdzić odwiedzając nasz facebookowy profil. Do zobaczenia na parkiecie!

Mateusz Pojnar

Z jakich obiektów można już korzystać?

Od ub. poniedziałku mamy nową sportową rzeczywistość. Rząd zezwolił na otwarcie obiektów na powietrzu, ale na nowych zasadach

Od 4 maja można korzystać z infrastruktury sportowej na powietrzu. W Nowej Soli skorzystamy ze stadionu miejskiego, mariny, orlików przy ul. Południowej, Botanicznej i Jana Pawła II, z boisk przy Św. Barbary, Staszica i Matejki czy z Parku Krasna 2 – czyli toru BMX Racing, skateparku, pumptracku, ścianek wspinaczkowych i pola do minigolfa.

Nowosolski Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji podkreśla jednocześnie, że w tych miejscach obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa:

- zachowanie dystansu społecz-

nego,

- obowiązek zasłaniania twarzy (w momencie dotarcia na obiekt sportowy, ale gdy już przebywamy np. na boisku, nie mamy tego obowiązku),

- ograniczona liczba osób (maksymalnie sześć),

- z jednej łódki mogą korzystać jednocześnie dwie osoby,

- weryfikacja uczestników (zgłoszenie do zarządcy osób wchodzących na obiekt),

- brak możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza WC),

- dezynfekcja urządzeń po

każdym użyciu i każdej grupie,

- obowiązkowa dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt,

- korzystanie z osobistego sprzętu treningowego lub dezynfekcja po każdym użyciu.

W innych miejscowościach powiatu też mieszkańcy mają już sporo możliwości spędzania czasu na sportowo. Np. w Koźuchowie tamtejszy MOSiR otworzył stadion przy ul. Zielonogórskiej – drugą płytę i bieżnię lekkoatletyczną, oraz orlika i skatepark w Podbrzeziu Dolnym.

Mateusz Pojnar



Mieszkańcy mogą już skorzystać np. z mariny (fot. MOSiR Nowa Sól)

Jak będzie wyglądał koronatrening?

- Na każdych treningach będzie jeden trener i sześciu piłkarzy, którzy w ogóle nie będą mogli siebie dotykać, dlatego nie zrobimy gier – mówi Paweł Błaszczak, szef Akademii Piłkarskiej Dziesiątka, o wznowieniu zajęć w czasie koronawirusa. A jak treningi ułoży sobie Arka Nowa Sól? Przypominamy też: do 11 maja władze polskiej piłki mają podjąć decyzję, czy amatorskie rozgrywki wrócą

4 maja zostały otwarte m.in. boiska piłkarskie. Ruszyły już np. treningi szkółek. Ale na obiektach sportowych może przebywać nie więcej niż sześć osób bez maseczek jednocześnie.

- Zasady korzystania z obiektów dają nam prawdopodobieństwo zachowania dystansu, a to szczególnie ważne w walce z epidemią – mówił premier Mateusz Morawiecki na konferencji prasowej, podczas której ogłosił odmrażanie sportu.

Czyli jak w praktyce będzie teraz wyglądał trening piłkarski? Akademia Piłkarska Dziesiątka opublikowała na swoim FB konkretne wytyczne dla zawodników i ich rodziców. Dotyczą tak szczegółowych rzeczy, jak np. powitanie, wejście na boisko, jest też wiadomość o środkach dezynfekujących.

Paweł Błaszczak, szef akademii, podzielił zawodników na podgrupy, by w żadnej nie było więcej niż sześć osób. - Na każdych zajęciach będzie jeden trener i sześciu piłkarzy, którzy w ogóle nie będą mogli siebie dotykać – tak postanowiliśmy. Dlatego nie będziemy robili gier, ale np. treningi



Piłkarze mogą już wrócić na boisko, ale na nowych zasadach (fot. arch.)

strzeleckie, wyścigi rzędów, podania czy jakieś slalomy – mówi Błaszczak. - Każdy na treningu będzie musiał mieć oczywiście rękawiczki. Tak naprawdę nikt nie ma doświadczenia w przeprowadzaniu treningów piłkarskich w czasie pandemii, tak że będziemy to wszystko obserwować i ewentualnie korygować.

W poniedziałek o godz. 17.00, już po wysłaniu tego numeru „TK” do druku, pierwszy trening Akademii Piłkarskiej Dziesiątka na nowych zasadach przeprowadził

trener Kamil Ozgowicz.

- Ok. 80 proc. naszych dzieci wróci na treningi – podkreśla Paweł Błaszczak. - Rodzice reszty zawodników napisali mi, że czekają, aż sytuacja się jeszcze nieco uspokoi. Ale w tym przypadku często chodzi o dzieciaki, które są po chorobie albo mają np. astmę czy cukrzycę. Po prostu jako akademia musimy stosować się do zaleceń ministerstwa i będzie dobrze.

- Tak naprawdę wszystko wyjdzie w praktyce – mówi z kolei

Mieczysław Sobczak, trener Arki Nowa Sól, o powrocie swoich zawodników na boisko. Kiedy wysłaliśmy ten numer druku, miał umówioną rozmowę z pracownikami MOSiR na stadionie – dotyczyła szczegółów wznowienia treningów. - Bo oprócz tego, że są przepisy z góry, które ustanowił rząd, to są też obostrzenia ośrodka sportu, które też trzeba respektować – zwraca uwagę trener Sobczak.

- Na każdym boisku ma być sześć osób i teraz nie wiem jeszcze do końca, jak to zorganizuję – dodaje szkoleniowiec Arki. - Bywało u nas tak, że na trening przychodziło po 18 osób. Myślę, że w takim przypadku rozlokujemy trzy sześciuosobowe grupy na dwóch boiskach i sztucznej płycie, o ile zostaniemy wpuszczeni na te wszystkie boiska. Będziemy chcieli też uczyć zawodników, jak mają się zachowywać, chociaż podkreślają to codziennie wszystkie media. Jeżeli będzie choć podejrzenie, że ktoś jest chory, ma kaszel – wtedy taki zawodnik będzie zmuszony skontaktować się z lekarzem i zostać w domu. Wiele rzeczy poustalamy na pierwszym

spotkaniu.

Arka zamierza teraz trenować trzy razy w tygodniu.

Pewnie zadajecie sobie pytanie, czy piłka amatorska wróci w wersji ligowej? Działacze wojewódzkich związków dali sobie czas na podjęcie decyzji do poniedziałku 11 maja. „Po tym terminie określone zostaną szczegółowe rozwiązania dotyczące rundy wiosennej” – poinformowali w komunikacie sprzed kilku tygodni. Ich stanowisko ma być wspólne dla wszystkich regionalnych związków. Później te ustalenia będą rekomendowane zarządowi PZPN.

W kwietniu napisaliśmy na łamach „TK”, że według naszych informacji najbardziej realnym scenariuszem jest to, że w ligach amatorskich nie będzie żadnych spadków. Jednocześnie zespoły, które zajmują teraz miejsca premiowane awansem, w nowym sezonie będą grały wyżej i ligi się powiększą.

Nasze źródła w poniedziałek potwierdziły, że to nadal jest opcja najmocniej brana pod uwagę.

Mateusz Pojnar

APF wsparła szpital

1200 maseczek i blisko 100 przyłbic – tyle przekazali lecznicom w regionie przedstawiciele Akademii Piłkarskiej Falubaz i innych zaprzyjaźnionych z nią szkółek



Od lewej Radosław Salwa i Damian Stopa z APF

W akcję włączyły się też współpracujące z APF Akademia Stali Gorzów i Akademia Piłkarska Reissa.

- Przekazaliśmy dary, które pomogą medykom w walce z koronawirusem – mówi Artur Lawrencz z APF.

Przedstawiciele wspomnianych akademii pojawili się nie tylko w Zielonej Górze, ale i w szpitalu wojewódzkim w Gorzowie, szpitalu powiatowym w Krotoszynie i w Ginekologiczno-Położniczym Szpitalu Klinicznym w Poznaniu.

Przedstawiciele piłkarskich

szkółek przekazali medykom łącznie 1200 maseczek i blisko 100 przyłbic.

Do zielonogórskiego szpitala środki ochrony osobistej przekazali prezes APF Damian Stopa i trener Radosław Salwa.

eprasa.pl d537f07f0b

(red)

Julian na świecie

Cykl „Sportowiec rodzicem”, kolejna odsłona: Jakub Dębiczak, były piłkarz Arki Nowa Sól, został ojcem. Gratulujemy!



Jakub Dębiczak z synkiem Julianem

Jakub Dębiczak gra obecnie w LKS Sokół Marcinkowice, ale wcześniej przez lata reprezentował nowosolską Arkę.

Julian, jego synek, urodził się we wtorek 21 kwietnia.

Mierzy 57 cm, waży 3330 gramów.

Kubie i jego partnerce Kin-dze gratulujemy!

(red)

Przemysław Kępski: Nawet przez myśl mi nie przeszło, żeby zmienić barwy

Na kolejny rok z Astrą zostaje kapitan Przemysław Kępski. W rozmowie z nami mówi o czasie spędzonym poza boiskiem, planach na kolejny sezon i nowych perspektywach. - Bardzo dobrze czuję się w barwach Astry Nowa Sól – mówi Kępski

Monika Owczarek: Trwająca pandemia koronawirusa to trudny czas dla sportowców. Jak ty sobie radzisz?

Przemysław Kępski: Jak większość ludzi, którzy mają taką możliwość, od kilku tygodni pracuję zdalnie. Spędzam wiele czasu w mieszkaniu w Zielonej Górze przed komputerem. Cieszę się, że tak mogę, że mam zapewnione poczucie bezpieczeństwa, bo nie każdy tak ma. Wiele osób w służbie zdrowia czy w sklepach musi normalnie iść do pracy. Oczywiście stałe przebywanie w domu jest trochę trudne, jednak staram się jakoś zorganizować to swoje życie.

Dotychczas żyłem bardzo intensywnie: praca, treningi, mecze. Nagle wszystko stanęło i zrobiło się więcej wolnego czasu. Wykorzystuję to na odpoczynek. Staram się wyleczyć dolegliwości i odbudować organizm.

Co masz na myśli? Masz niedoleczoną kontuzję?

W trakcie sezonu miałem kłopoty z achillesem. Często dawał się we znaki, co w niektórych momentach utrudniało mi grę. Teraz wszystko jest dobrze, nie jest przeciążany i noga odpoczęła. Gdybym jednak zaczął ponownie intensywnie trenować, mogłoby być różnie. Dlatego teraz muszę koniecznie wziąć się za nogę i porządnie ją wyleczyć. Mam na myśli zarówno ćwiczenia, jak i rehabilitację.

Zostajesz w Nowej Soli na kolejny sezon, można powiedzieć, że jesteś już nowosolaninem.

[śmiej] Nie wiem, czy już za-

służyłem na to miano. Ale rzeczywiście bardzo dobrze czuję się w barwach Nowej Soli. Cieszę się, że gram w Astrze, lubię ten klub. Współpraca układa się bardzo dobrze. Nawet przez chwilę nie miałem myśli, żeby coś zmieniać. Założy mi, żeby osiągać zaplanowane cele z Astrą. Lubię miasto, a przede wszystkim naszych kibiców.

Tvoja rodzina też jest zaangażowana we wspieranie ciebie i widać, że lubią Astrę.

Moja rodzina od lat jest związana z siatkówką. W dzieciństwie jeździłem z nią na mecze reprezentacji piłki siatkowej do Łodzi, Katowic i Inowrocławia.

Wszyscy żyjemy siatką. Jak tylko mogą, przyjeżdżają na mecze Astry. Cieszę się, gdy ich widzę. Kiedy widzą, że mi jest dobrze w klubie, to też są zadowoleni i się z nim utożsamiają.

W kolejnym sezonie pojawią się nowi siatkarze, trzeba będzie układać zespół od nowa.

Tak, ale siatkarze, którzy dochodzą do drużyny, też nie są nam obcy. Zwykle tak jest, że dołącza do nas ktoś nowy, ale integracja następuje naprawdę szybko. Zawsze się dogadujemy,



Przemysław Kępski: - Lubię Nową Sól, a przede wszystkim naszych kibiców

bo mamy wspólny cel. To zdecydowanie pomaga utrzymać dobrą atmosferę w zespole. Razem chcemy osiągnąć sukces.

Co myślisz o współpracy z nowym trenerem i nowym prezesem?

Z wyboru trenera jestem bardzo zadowolony. Grałem z Wiktorem Zasowskim w Zielonej Górze. To świetny siatkarz, bardzo oddany i zaangażowany. Wiele dobrego słyszałem o jego warsztacie trenerskim.

Jestem pełen optymizmu przed zbliżającym się nowym

sezonem. Będzie dobrze, jeśli tylko zaczniemy grać w terminie, bo o to się trochę martwię.

Z kolei Przemek Jeton jako prezes będzie bardzo dobry, zresztą już jest. Dobro klubu jest dla niego najważniejsze. Jest od lat oddany Astrze i robi wszystko, żeby klub się rozwijał. Jestem przekonany, że to bardzo dobry układ. Z pewnością zapewni to nam możliwość rozwoju.

Z zespołem spotkasz się dopiero w sierpniu, co do tego czasu?

Tak jak pozostali muszę się

ruszać i ćwiczyć. Chodzi o to, żeby w sierpniu od razu pracować nad elementami siatkarskimi, a nie nad formą ogólnie.

Nie można więc marnować czasu, tylko trzeba pamiętać o rozwoju fizycznym. Z chłopakami mam kontakt, bo jesteśmy kolegami także poza boiskiem. Mam nadzieję, że sezon ruszy, a na trybunach będą nasi kibice.

Dla mnie to bardzo ważne, że mam wsparcie z trybun. Wydaje mi się, że każdy sportowiec czuje wtedy moc i może dać z siebie jeszcze więcej.

LOKALNA GRUPA SPONSORÓW



PARTNERZY



Sponsorzy strategiczni

KARTON > PAK



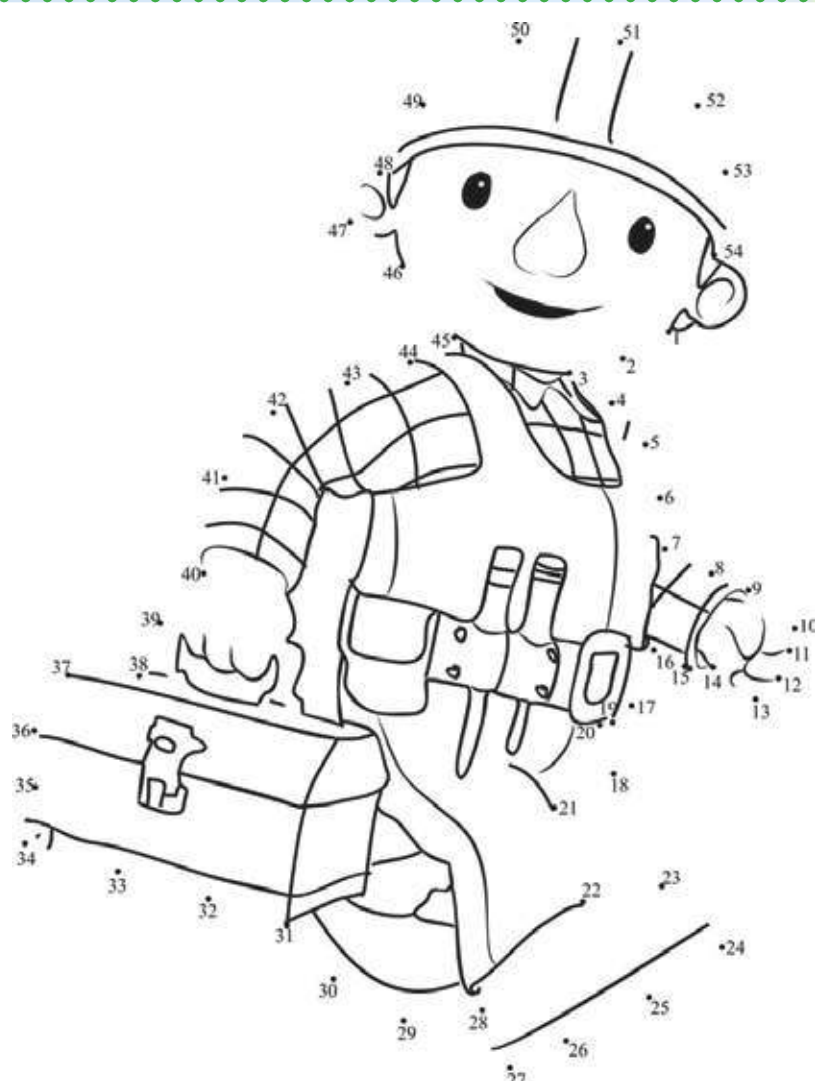
PARTNERZY



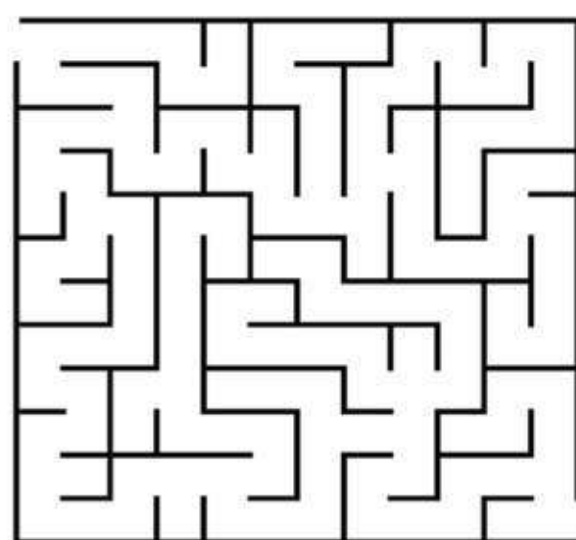
Sponsorzy wiodący



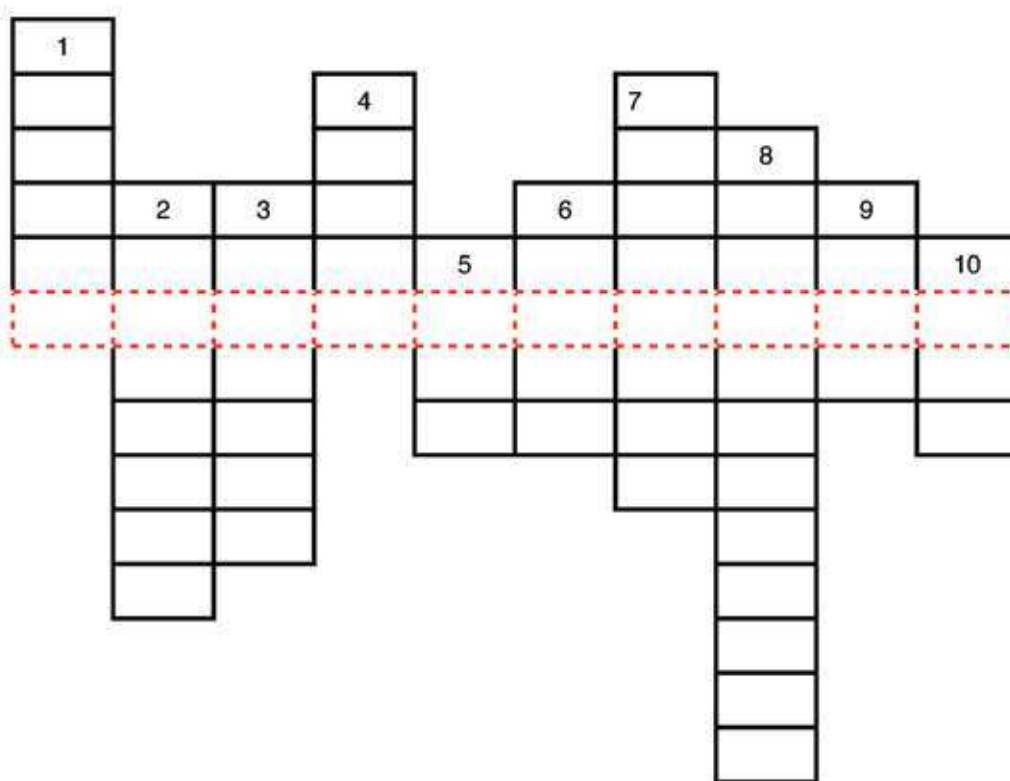
POŁĄCZ KROPKI



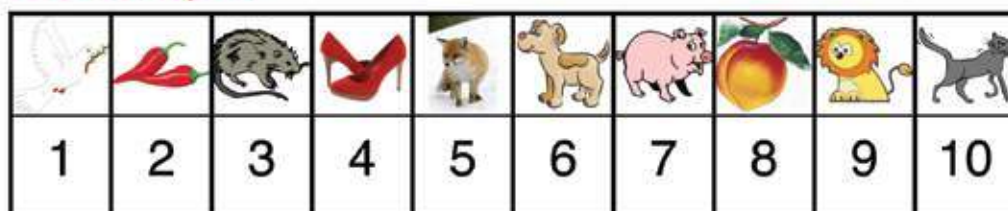
LABIRYNT



KRZYŻÓWKA



Zwierzęta:



„Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. informuję że:
1. Administratorem Pana/i danych osobowych jest „Tygodnik Krag” Sp.

z o.o. w Nowej Soli (ul. Parafialna 2b, 67-100 Nowa Sól) w imieniu, którego działa i reprezentuje go na zewnątrz Prezes Zarządu.
2. Inspektorem Ochrony Danych w „Tygodnik Krag” Sp. z o.o. w Nowej Soli jest Ewelina Majerska, adres do korespondencji: e.majerska@tygodnikkrag.pl
3. Pana/i dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji obowiązków

wynikających z przepisów prawa prasowego, realizacji zadań podmiotu, rekrutacji, pełnienia funkcji pracodawcy – na podstawie art. 6 ust. 1 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.
4. Dane osobowe mogą być przekazywane innym organom i podmiotom wyłącznie na podstawie obowiązujących przepisów prawa.
5. Pana/i dane osobo-

we będą przetwarzane przez okres niezbędny, wynikający z obowiązujących przepisów prawa prasowego, realizacji zadań podmiotu, rekrutacji, pełnienia funkcji pracodawcy.
6. Posiada Pan/i prawo do: dostępu do treści swoich danych i ich poprawiania, sprostowania oraz prawo do usunięcia i cofnięcia zgody w dowolnym momencie (art 13 ust 2 pkt b i c).

7. Ma Pan/i prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy przetwarzanie danych osobowych Pana/ią dotyczących naruszałoby przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.
8. Podanie przez Pana/ią danych osobowych jest niezbędne ze względu na cele, jakie realizuje „Tygodnik Krag” Sp. z o.o. w Nowej Soli”.

LOKALE

SPRZEDAM

- Sprzedam mieszkanie 42,7 m2, 2 pokoje z kuchnią, łazienką, blisko centrum. Tel. 693 232 637
- Sprzedam mieszkanie 50m2 w centrum Nowej Soli. Tel. 604 797 824
- Sprzedam mieszkanie własnościowe 38m2, do kapitalnego remontu, IV p. 2 pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój, balkon, cena-125 tys zł. Tel. 669 598 370 lub 796 288 235
- Sprzedam mieszkanie do remontu 69,6m2, 3 pokoje+kuchnia+łazienka, parter w Nowej Soli ul. Witosa. 603 567 390
- Kawalerka w Stypułowie po remoncie, parter, szopka i ogródek-sprzedam. Tel. 888 678 492
- Duży, komfortowy i atrakcyjny dom, wszystkie media, doskonała lokalizacja, pomieszczenia na wszelką działalność, w Nowej Soli okazjnie sprzedam. Tel. 664 764 855
- Sprzedam nowo wybudowany dom w stanie surowym zamkniętym w Nowym Żabnie (wg projektu „Dom w Arize Mach”) działka 1000m2; media: woda-własne ujęcie, szambo, prąd. Tel. 724 557 555 e-mail: wlasny.dom.ns@gmail.com

gmail.com

- Dom dwupokoleniowy, 240 m2, piętrowy, spokojna okolica. Tel. 793 808 131
- Sprzedam pół domu 120m2 wraz z ogrodem 500m2 w Kozuchowie, dobra lokalizacja, cena 140 tys zł. Tel. 512 726 469
- Sprzedam dom wraz ze sklepem na wsi. Tel. 791 729 766
- Sprzedam dom na wsi gm. Bytom Odrzański, 5 garaży, 13 ar. Tel. 609 273 229
- Sprzedam kiosk, ocieplony. Tel. 503 668 808
- Sprzedam lokal użytkowy w kamienicy na parterze 133m2 nadający się pod każdą działalność gospodarczą, wszystkie media, parter, dwie witryny wystawowe duże, bdb lokalizacja przy centrum. Tel. 604 983 295
- Sprzedam lokal w Kozuchowie ul. Kościelna na sklep, fryzjer, biuro itp./tania/, 27m2 Tel. 603 877 942
- Lokal użytkowy/działalność gospodarczą 133m2, centrum miasta, Nowa Sól. Tel. 604 983 295
- Hala produkcyjna 300m2-wszystkie media. Tel. 609 192 766
- Sprzedam atrakcyjny pawilon han-

dlowy 200m2 na działce 600m2 aktualnie sklep, przy trasie Kozuchów-Nowa Sól. Tel. 603 877 942

- Sprzedam działki budowlane w Rudnie k. Nowej Soli. Tel. 571 348 442
- Sprzedam działkę o pow. 74 arów częściowo zalesioną nad jeziorem w Lginiu powiat Wschowa. Tel. 698 805 051
- Sprzedam działkę budowlaną w Otyniu na nowym osiedlu jednorodzinnym o powierzchni 30 arów. Tel. 698 805 051
- Działka przemysłowo-budowlana 0,6 ha w Kiełczu. Tel. 601 773 432
- Działka przemysłowo-budowlana 0,6 ha w Kiełczu. Tel. 601 773 432
- Sprzedam działkę budowlaną w Siedliszku 17ar, graniczącą z lasem, z projektem. Tel. 519 822 832

ZAMIENIĘ

- Zamienię kawalerkę własnościową (Nowa Sól, ul. Koszaka) na większe. Tel. 575 560 660

WYNAJMĘ

- Ładne dwupokojowe, umeblowane, całkowicie wyposażone mieszkanie na parterze do wynajęcia. Tel. 664 764 855
- Do wynajęcia mieszkanie 50m2 w centrum Nowej

Soli. Tel. 604 797 824

- Nowy właściciel wynajmie lokal w ścisłym centrum Nowej Soli róg ul. Piłsudskiego i Głowackiego, ok 50m2, atrakcyjna lokalizacja. Tel. 795 978 353
- Wynajmę mieszkanie 2 pokoje IV p., na Zatorzu, częściowo umeblowane. Tel. 608 612 918
- Wynajmę mieszkanie 70m2 ściśle centrum w kamienicy, I piętro. Tel. 795 978 353
- Lokal do wynajęcia w centrum Nowej Soli, wszystkie media, duża witryna, od już!. Tel. 604 983 292
- Wynajmę Lokal dwa poziomy 140m2 ściśle centrum Nowej Soli. Tel. 795 978 353
- Wynajmę od grudnia mieszkanie dwupokojowe w centrum. Tel. 601 161 422
- Wynajmę pomieszczenia sklepowe 134m2 z zapleczem 32m2 w centrum Kozuchowa przy Ratuszu ul. Rynek 7. Tel. 601 161 388 lub 601 794 648
- Wynajmę lokal usługowy 70m2, parter, duża witryna, ściśle centrum Nowej Soli. Tel. 795 978 353
- Powierzchnia reklamowa przy ul. Kościuszki 120cmx200cm do wynajęcia, płatne

za rok z góry. Tel. 889 711 666

- Wezmę w dzierżawę grunty rolne, łąki, ugory oraz nieużytki. Tel. 795 681 247
- Wynajmę w ścisłym centrum Nowej Soli na apartament, kancelarie lub dwa oddzielne biura I p. 70m2, podliczniki. Tel. 795 978 353
- Do wynajęcia sklep przy ul. Muzealnej. Tel. 535 970 255
- Lokal ok 50m2 ul. Witosa wynajmę na sklep, usługi, biuro lub gabinet po obniżonych cenach. Tel. 601 757 246
- Wynajmę 2 pokoje kuchnia, łazienka w centrum miasta. Tel. 511 859 582
- Kawalerka do wynajęcia w Nowej Soli. Tel. 695 632 705
- Pokój do wynajęcia dla osoby pracującej, ul. Wrocławska, osobne wejście. Tel. 697 998 285
- Do wynajęcia mieszkanie, pokój z kuchnią, WC, OC, w centrum miasta, cena do uzgodnienia. Tel. 795 893 546
- Do wynajęcia garaż przy stadionie miejskim w Nowej Soli, ul. Staszica. Tel. 796 557 332

KUPIĘ

- Kupię mieszkanie (może być zadłużone d, do remontu), dom, działkę, pole. Gotówka od ręki. Tel. 668 233 622 lub 888 159 739

- Kupię mieszkanie lub dom może być do remontu lub zadłużony, Nowa Sól i okolice, gotówka od ręki. Tel. 668 233 622 lub 888 159 739
- Kupię lokal na parterze w ścisłym centrum Nowe Soli. Tel. 795 978 353
- Kupię lokal użytkowy w Nowej Soli od 20 do 60m2. Tel. 600 560 097
- Kupię garaż w Nowej Soli. Tel. 531 020 820
- Działkę, pole, ogród, od 6 ar. w Przyborowie. Tel. 603 897 962
- Kupię plac, pole, łąkę i stary dom. Tel. 880 162 222

SPRZEDAŻ

- Touran VW rok prod. 2005, silnik 1,9TDI automat, 7-osobowy, hak, klimatyzacja, felgi-16". Tel. 607 611 577
- Sprzedam Jacht kabinowy Typ ODEY 22, silnik 15KM JAMACHA, 4 koje, kingston, kuchenka, żagle nowe w pokrowcach, 2 pagaje, nowy akumulator, cena 17.000 zł. Tel. 602 511 451
- Sprzedam Poloneza Caro rok 1996, pierwszy właściciel-garażowany, przebieg 142 tys km, stan bardzo dobry, kolejne badanie techniczne luty 2021rok. Tel. 600 400 342
- Opel Meriva 2004r 1,7 DTI autentyczny przebieg 160tys KM, bezwypadkowy, zarejestrowany, ubezpieczony, stan bdb bez wkładu finansowego, cena-4900zł.; drzwi do szafy z lustrami-100zł. Tel. 664 134 748
- Sprzedam Ford KA 2004r, ubezpieczony do końca roku, w dobrym stanie, cena do uzgodnienia. Tel. 507 989 735
- Sprzedam Skuter Kymco Super 8 rok prod 2008, stan idealny. Tel. 68 4186289
- Sprzedam Ford Focus diesel, kombi, rok prod 2008r, klimatyzacja, hak, auto czyste, zadbane. Tel. 519 468 446
- Sprzedam Opel Astra kombi, benzyna-gaz, 1996r., silnik uszkodzony. Tel. 664 989 934
- Sprzedam Busa 2000r. 3 osobowy. Tel. 788 845 189
- Sprzedam VW Passat B-8 2015r. sedan, złoty metalik, zarejestrowany w PL, zadbane 1,6TDI 120KM, cena-39900 zł. Tel. 600 560 097
- Sprzedam przyczepę wywrotkę D-47 na wysokich kołach, metalowe burty. Tel. 669 711 646
- Sprzedam minikoparkę Yanmar z ławetą oraz rozdzielnię budowlaną. Tel. 603 651 649
- Koła 16 do Tourana, komplet, jak nowe, pasują również do Golfa. Tel. 68 3886070
- Sprzedam BMW 520i e39 2001 lift 2.0 benzyna pierwszy właściciel w PL, ładny, zadbane egzemplarz, ważne ubezpieczenie i przegląd. Cena 8500zł. Tel. 513 468 815
- Sprzedam Renault Laguna, rok 2002, poj. 1870 cm3, ubezpieczony, przegląd aktualny, w dobrym

stanie, hak. Tel. 735 133 973

- Seat Cordoba 2004r 1,9 TDI czarna perła, super silnik, bogate wyposażenie Oryginalny przebieg. Tel. 604 797 824
- Ursus C360 z dużą kabiną, Nissan Mikra 4- drzwi, czarny; Star 200 wywrotka do małego remontu. Tel. 669 7420 824
- Sprzedam AUDI 80 1,9 TDI 1994r., cena 2500 zł. Tel. 661 022 717
- Hulajnoga, Radiodtwarzacz samochodowy CD Sony, reflektory przednie Ford KA 2000r, podnośnik samochodowy, felgi stalowe z oponami 14 cali, deska snowboardowa,. Tanio. Tel. 604 678 082
- Części do aut używane, WV, Audi, Seat, Skoda, różne modele i roczniki mechaniczne i blacharskie. Tel. 509 046 253
- Sprzedam kompletne koła-alufelgi do Mercedes, stan bdb, komplet. Tel. 602 511 451
- Sprzedam Poloneza Caro rok 1996, pierwszy właściciel-garażowany, przebieg 142 tys km, stan bardzo dobry, kolejne badanie techniczne luty 2021rok. Tel. 600 400 342
- Sprzedam białą szafę dwuskrzydłową, stan bardzo dobry. Tel. 726 814 395
- Tanio sprzedam odkurzacz firmy Zelmer (kolor-granat). Tel. 726 814 395
- Sprzedam dwie kurtki wiosenne Hi-Tec(tanio) stan ide-

alny. Tel. 726 814 395

- Truskawki sadzonki doniczkowe po 10 szt, odmiana Senga-Sengana i Honey 1,50zł./szt Nowa Sól ul. Sienkiewicza 87. Tel. 600 731 960
- Sprzedam łubin. Tel. 505 097 270
- Sprzedam kostkę granitową 15 x 20 cm. Tel. 602 511 451
- Ladę chłodniczą i wagę sklepową. Tel. 601 059 384
- Sprzedam drewno kominkowe i opałowe. Tel. 884 205 000
- Sprzedam dywany i chodniki różnej długości i wielkości 30-100zł; kosiarkę elektryczną-120zł. areator bez kosza, piłę elektryczną łańcuchową-100zł. Tel. 880 647 982
- Sprzedam siano w kostkach, Zakęcie 24. Tel. 603 075 549
- Tanio sprzedam meblościankę olcha, 2 komody, 2 witryny, barek, regał, ława rozkładana i podnoszona. Tel. 600 408 249
- Sprzedam wózek dziecięcy Anex Sport wielofunkcyjny (gondola, spacerówka, fotelik samochodowy) kolor foxy, stan bdb. Tel. 605 244 033
- Sprzedam łóżeczko dziecięce Klups(sówki) białe z materacykiem, stan bardzo dobry. Tel. 605 244 033
- Sprzedam: tuja szmaragd 40cm-3,50zł.; szmaragd 60cm-6,50zł.; szmaragd 120x140cm-26zł w jucie; bukszpan 30cm-3zł. Tel. 698 834 544
- Sprzedam nożyce do blachy, pom-

pa paliwa, hydrofor zbiornik 100l, styczniki SLA-7, naczynie przeponowe do CO, przekaźnik R-15, czasówki RTS-61, lampy oświetleniowe, kanistry 20 litrowe, siekiery do rąbania drewna, felgi 13. Tel. 607 475 223

- Sprzedam ogrodzenie używane ramy wypełnione siatką, ażurami+słupki, 40szt, cena-150zł./szt. Tel. 602 511 451
- Sprzedam siatkę ogrodzeniową ocynkowaną powlekana plastikiem, różnej wielkości. Tel. 697 638 521
- Sprzedam piłę spaliniową, nowa nieużywana. Tel. 535 150 503
- Pszenica 85zł/m; ziemniaki drobne35gr; buraki ćwikłowe, mogę dowieźć. Tel. 693 659 255
- Sprzedam dwa tapczano-łóżka o wymiarach 200x85cm, każde otwierane z pojemnikiem na pościel za 100zł za dwa; stan bardzo dobry. Tel. 508 838 934
- Telewizor LED płaski 28 cali-300zł; Telewizory 28-21cali po-25zł; rower rehabilitacyjny 100zł; bojler Gamlet 120L100zł; magiel elektryczny-50zł. Tel. 661 855 291
- Sprzedam-stal budowlaną dwuteownik 7m długi 18cm wysoki cena-1000zł. Betoniarka 250 l. Cena-1200zł. Tel. 602 759 136
- Sprzedam lampę błyskową do aparatu fotograficznego cena 100zł; zlewozmywak dwukomo-

rowy cena 80zł; Tel. 602 759 136

- Wózek inwalidzki, materace do masażu z pilotem, duży czarny skórzany obraz, kasety, dużego psa i panterę śnieżno białą z żywicy. Tel. 694 528 958
- Opalarka, monitor 19", fotelik samochodowy, podnośnik samochodowy i spacerówka, podkaszarkę do żywopłoty elektryczną, piła tarczowa ręczna elektryczna, dmuchawa do zbierania liści. tanio. Tel. 604 678 082
- Sprzedam 20 to-mową encyklopedię. Tel. 68 4582399 po14-tej godz.
- Ladę chłodniczą 2 szt, wagę elek-troniczną sklepową 2 szt. Tel. 667 765 806
- Sprzedam figury: krasnale, zwierzęta od 20 do 200cm;, formy, maszyny i urządzenia do pro-dukcji. Tel. 788 845 189
- Junkers nowy Lam-borgini, belki sto-powe betonowe 6,3m, granit łupki na ogniomurki i po-sadzki, wyciągarka budowlana, drzwi zewnętrzne, nowe. Tel. 788 845 189
- Sprzedam: wieszak sklepowy(okrągły), monitor 18" rzut-nik lata 70, ławo-stół, biurko, biurko pod komputer, sto-lik szklany, szafę wnękową, kanapę dziecięcą (rozklada-ną), prasownicę elektryczną (Sonta) niemiecka, silnik do automatów pralni-czych. Tel. 698 898 448
- Sprzedam ta-nio regały sklepo-we, ciemna wiśnia

- 5szt-100zł/szt wys. 180cm, szer 90cm, gł 34cm, piec po-lek w regale; biurka sklepowe ciemna wiśnia 5szt 100zł/szt dł160cm szer 65cm; urządzenia wielo-funkcyjne Canon laser color i sensy MF 9220 Cdn, mało używane-600zł. Tel. 792 062 152
- Wózek firmy Jane model Epic z roku 2015, stan bdb. Tel. 661 180 026
- Łóżka z pilotem, wózki akumulatoro-we, wózki inwalidz-kie, balkoniki, kule, ortezy i skutery in-walidzkie. Tel. 500 409 997
- Meble antyczne-różne. Tel. 505 097 270
- Telewizor LCD 43,32,14 cali z DVD, monitor 19" płas-ki,laptop Toshiba bardzo tanio, fotelik samochodowy, piła łańcuchowa elek-tryczna, pralka fra-nia. Bardzo tanio. Tel. 604 678 082
- Szlifierka kątowna wyrzynarka,piła tar-czowa ręczna elek-tryczna, odkurzacz, fotelik dziecięcy sa-mochodowy i spa-cerówka, farelka. Tanio. Tel. 604 678 082
- Sprzedam drewno opałowe i komin-kowe. Tel. 884 205 000
- Sprzedam: wenty-latory wyciągowe różne-5szt, turbinę wentylatora, silni-ki od 2 do 15 KM, imadło(uchwyt) to-karski duży, łóżka polowe-kilka szt, szlifierkę uniwersal-ną do noży, dużą, meble stalowe, sto-liki, krzesła zydle, kute itp. rury beto-nowe 2,5m x 0,50 cm-30 szt. Tel. 602

511 451

- Sprzedam ziemnia-ki wielkości sadze-niaka odmiany Wi-neta rok po centrali i odpadowe. Możli-wość dowozu. Tel. 669 610 263
- Sprzedam słomę w małych kostkach cena 3zł. Tel: 68 355 34 58 lub 787 830 885

KUPNO

Kupię każde auto, całe i uszkodzone, dokumentacja i gotówka od ręki. Własny transport. Tel. 509 046 253

Skup aut, całych, uszkodzonych, niesprawnych, fachowa i uczciwa wycena, legalna umowa na firmę. Tel. 518 943 212

Kupię każde auto: Volkswagen i Audi, całe oraz uszkodzone. Tel. 511 847 685

Skup aut do 5000 zł uczciwa wycena aut całe lub uszkodzone Tel. 739 468 484

KUPIĘ KAŻDE AUTO całe lub uszkodzone najlepsze ceny! Tel. 725 207 744

- Stare radia, gramo-fony, mebel, obrazy, lustra kupię. Tel. 601 397 208
- Kupię stare kolum-ny Unitra Tonsil, Diora, Radmar oraz sprzęt audio tych firm. Tel. 663 396 271
- Kupię stare mo-tocykle typ WSK, Simson, Komar, MZ, SHL, Junak, DKW, WFFM, NSU itp. Tel. 731 594 957
- Kupię każde auto. Tel. 500 029 081, 537 824 348
- Kupię telewizory, wiertarki, szlifierki kątowe, wyrzynarki do 10 lat mogą być do naprawy, deko-der do telewizji na-ziemnej-może być do naprawy. Tel. 604 678 082
- Skupuję stare auta kempingi, przyczep-ki,motocykle i mo-torowery. Tel. 607

316 969

PRACA

- Ogłoszenia płatne
- Malowanie, szpa-chlowanie, tapeto-wanie. Tel. 696 943 711
- ANTENY-montaż, ustawienia anten satelitarnych i na-ziemnych DVB-T. Cały powiat dojazd do klienta. Tel. 503 837 598
- Wymiana filtra, wiercenie studni, naprawa hydrofo-rów oraz pomp. Tel. 699 432 641
- Malowanie, hy-draulika wod-kan, biały montaż, wsta-wianie drzwi, pane-le, drobne remonty itp.. Szybko, tanio i solidnie. Tel. 533 639 312
- Posiadam 20 letni staż (10 lat w Nor-wegii) w branży budowlano-remon-towej, wykona szpa-chlowanie,malowa-nie, regipsy, płytki oraz ogólne prace wykończeniowe. Jesteś zaintereso-wany zadzwoń. Tel. 602 397 590
- Kompleksowe wy-kończenia, remonty mieszkań i łazienek, hydraulika wod-kan i co, inst elektrycz-ne upr (SEP) i inne prace ogólnobudowlane. Tel. 696

894 134

Usługi

Pranie tapicerek w domu i samochodzie, wszelkie pojazdy. Pranie dywanów, wykładzin. Czyszczenie płytek. Mycie okien. Wystawiamy faktury VAT. Jesteśmy skuteczni już od 10 Lat. Parowe-mycie.pl 517331808

- Wykonam łazienki kompleksowo: płyt-ki, hydraulika, bia-ły montaż. Tel. 693 288 850
- Rehabilitacja-ma-saż, kriolipoliza. Tel 508 538 235

RÓŻNE

- Odbiorę stare me-ble, telewizory, pral-ki, lodówki, gazówki, zmywarki, kaloryfe-ry, złom, wywiozę zbędne rzeczy. Tel. 723 753 196
- Odbiorę sprawne zbędne-pralki, lo-dówki, gazówki, za-mrażarki i inne rze-czy oraz wanny, boj-lery, silniki, grzejniki oraz złom. Tel. 661 855 291
- Odbiorę gruz bu-dowlany, remonto-wy, dachówkowy, styropian, piec ka-fłowy i inne niepo-trzebne rzeczy. Tel. 609 703 878

Oddam

ZAPRASZAMY
www.tygodnikkrag.pl

OGŁOSZENIE DROBNE KUPON nr 19
Ogłoszenia do 15 słów!
Kupony ważne tylko z 3 ostatnich tygodni
ogłoszenia na najbliższe wydanie przyjmujemy
do czwartku do godz. 16⁰⁰
PUBLIKOWANE BĘDĄ WYŁĄCZNIE OGŁOSZENIA
NIEZAWIERAJĄCE DANYCH OSOBOWYCH.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
TEL.

AUTOELEKTRYK
Usługi mobilne, faktury VAT
Tel. 607 050 330

WĘGLOTRANS
• piasek, żwir
• ziemia, torf
• kamień ozdobny
tel. 608 352 482

NAPRAWA RTV telewizory
monitory, LCD
SPRZĘTU FOTO aparaty analogowe
cyfrowe, itp.
SERWIS elektronika różna
Nowa Sól, ul. Młynarska 11
tel. 68/ 387-93-00; 600 257 355

• **PODNOŚNIK KOSZOWY**
WYNAJEM
• **WYCINKA DRZEW**
Tel. 693 844 743
www.wer-lift.pl

CYKLINOWANIE
LAKIEROWANIE
RENOWACJA SCHODÓW
►Zapewniamy materiały,
►maszyny bezpyłowe
Tel. 664 760 247, 68/ 356-40-28

**USŁUGI KOPARKO-
ŁADOWARKĄ
I FADROMĄ**
Tel. 607 390 044

Zatrudnię
na dobrych warunkach:
malarza figur oraz do zdobie-
nia ręcznego, odlewników,
klepaczy, czyszczących
Tel. 511 353 155; 508 258 465

**WYWÓZ GRUZU
WYBURZENIA**
Tel. 607 390 044

**Ziemia ogrodowa
(przesiewana)**
Tel. 608 352 482

**CYKLINOWANIE
BEZPYŁOWE**
✓ układanie parkietów,
podłóg, paneli
✓ renowacja schodów
Tel. 790 584 982

Serwis AGD
ul. Zielonogórska 22
Nowa Sól
Tel. 697 798 850

ZAKŁAD POGRZEBOWY S.C.
Jarostaw Nowak
Administrator Cmentarzy Komunalnych w Nowej Soli
POGOTOWIE CAŁODOBOWE: TEL. 603-367-176
ul. Szarych Szeregów 23, tel. 68 432 70 15
www.uslpogrzebowe.pl

STACJA DEMONTAŻU - RECYKLING
ZŁOMOWANIE samochodów osobowych, ciężarowych,
motocykli, przyczep
ZA DARMO transport gratis
Rolnicza Spółdzielnia Produkcyjna „PRZYSZŁOŚĆ” w Rejowie
67-124 Nowe Miasteczko; tel. 068/ 388-83-62; kom. 666 946 495
pn.-pt. w godz. 7.00-15.00

INST-EL BUD
- Prace ziemne, usługi minikoparką,
- Wykopy pod przyłącza (kanalizacyjne, wodne, gazowe, prądowe)
oraz pod fundamenty domów, garaży, płotów, wiat itp.
- Instalacje elektryczne
Tel. 693 345 566
instelbud.mb@gmail.com

ZAKŁAD POGRZEBOWY
Ω OMEGA Nowa Sól
ul. Chałubińskiego 6
POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h
TEL: 68 387 85 70 lub 601 768 145
www.zakladpogrzebowy-omega.pl

ROMEKS Godziny otwarcia:
poniedziałek-piątek 8.00-16.00
sobota 8.00-12.00
PROMOCJA Skład opału
orzech - kostka - ekogroszek - pellet - miał wysokokaloryczny
Od wtorku 16-03 sprzedaż węgla na telefon!!!
Zadzwoń do nas, a przywieziemy Ci węgiel
601 96 27 96
Tel.: 601 96 27 96 lub 68 458 98 13
ul. Składowa 2 Nowa Sól

POLBRUK
WSZYSTKIE
WZORY I KOLORY
UKŁADAMY
PROFESJONALNIE
Tel. 607 390 044

PW KAZMAR
Marcin Krempa
✧ piasek, żwir, ziemia
✧ torf, kora, szłaka
✧ wywóz gruzu
✧ transport 1-25 t
Tel. 607 390 044

Zatrudnimy
pracowników do:
• odlewania
• laminowania
• czyszczenia
• warsztatu
• ręcznego zdobienia figur
Zgłoszenia: Nowa Sól,
ul. Głogowska 75
lub tel.: 68 387 45 98

WĘGIEL
PELLET - LAVA
ZUT - Sawicz
SIEDLIKO
tel. 68/ 388-30-37
606 675 315

TRANSTOL
DREWNO OPAŁOWE
/ KOMINKOWE
Transport 4mp do 30 km GRATIS
Facebook: fb.me/transtolpphu
Tel.: 600 056 867, 665 996 815

Instalacje elektryczne.
Pomiary elektryczne.
Tel. 603 651 649

Miał 500 zł
601 962 796

KURSY JĘZYKOWE ON-LINE
POMOC W LEKCJACH
PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINÓW
TransLingua
Parafialna 1
Nowa Sól
Tel. 881 738 201, 698 838 201

Usługi minikoparką.
Wykrywanie kabli pod ziemią.
Tel. 603 651 649

Sprzedaż drzewa
601 962 796

Produkcja okien z ciepłych profili
Szerokość ramy 90 mm Pakiet szybowy 24, 36, 45 mm NOWY DESIGN
Atrakcyjne ceny producenta
BRAMY • ROLETY • ŻALUZJE • MOSKITIERY
Nowa Sól, ul. Piłsudskiego 40, tel.: 683563474, 604848248
e-mail: sklep@lamgi.pl, mirekPZHGP@wp.pl, www.lamgi.pl

Zapraszamy
na naszą stronę
internetową
www.tygodnikkrag.pl
oraz na nasz profil
na Facebooku
fb.me/tygodnikkrag

ZAKŁAD POGRZEBOWY „HEDEN”
M. Z. PODGÓRNI
NAJTAŃSZE USŁUGI POGRZEBOWE W REGIONIE
POGOTOWIE POGRZEBOWE!
(24h) 606 467 658; 792 846 804
Nowe Miasteczko, ul. Akacjowa 2; www.heden.com.pl

FARBY PRZEMYSŁOWE
FARBY FASADOWE
LAZURY DO DREWNA
FARBY DO ŚCIAN
FARBY DO BETONU
IMPREGNATY
TYNKI
BAL TELURIA POLSKA
ul. Lubieszów 88A
tel.: +48 683 887 590
www.farbyteluria.pl