



MOJA GAZETA
POLSKI KAPITAŁ

Połowanie na włamywacza w Żarach

str. 2

REKLAMA

SKUP WSZYSTKICH AUT DO RECYKLINGU

- **ODBIÓR WŁASNY** • **GOTÓWKA**
- **LEGALNE WYREJESTROWANIE POJAZDU**

TEL. 603 603 856, 535 200 566

NAJLEPSZE CENY W REGIONIE !!!

Szansa na miliony dla miasta



str. 4

Mniej zaścianki w gminie

str. 4

Kto się nadaje do wojska

str. 5

Zobaczymy, na ile pozwoili konserwator

str. 6-7

Charytatywna promocja





Jest tak, jak mówiłem od początku.

Leszek Mrozek
wójt gminy Żary

PIĄTEK	SO	ND	PN	WT	ŚR	CZ
3°						
	5° «-3°	6° «2°	8° «5°	7° «3°	6° «4°	7° «6°

Polowanie na włamywacza

ŻARY Policjanci kryminalni z żarskiej komendy zatrzymali 26-latkę, który podejrzany jest o dokonanie szeregu kradzieży z włamaniem. Mężczyzna usłyszał już 5 zarzutów i trafił do aresztu. Funkcjonariusze zabezpieczyli skradzione mienie - to ponad 200 sztuk. Sprawa ma charakter rozwojowy. Z uwagi na recydywę, mężczyźnie może grozić nawet do 15 lat pozbawienia wolności.

Dzięki szeroko zakrojonym czynnościom wykrywczym podjętym przez policjantów kryminalnych żarskiej jednostki, 18 stycznia zatrzymany został 26-letni mieszkaniec Żar.

Mężczyzna podejrzany jest o dokonanie kilku kradzieży z włamaniem do domów jednorodzinnych, mieszkań oraz przedsiębiorstw w grudniu ubiegłego roku oraz w styczniu 2020 roku.

Sprawca włamywał się do budynków przez okna lub drzwi. Jego łupem padały elektronarzędzia, sprzęt biurowy, elektroniczny, biżuteria złota i srebrna, kamery, aparaty fotograficzne, perfumy i wiele innych. Łączna wartość skradzionego mienia oszacowanego na tą chwilę to około 65 tys. złotych. Funkcjonariusze odzyskali znaczną część rzeczy, które padły łupem złodzieja, to ponad 200 sztuk przedmiotów. Rzeczy ukryte były na terenie sąsiedniego powiatu żagańskiego.

Zgromadzony materiał dowodowy pozwolił przedstawić 26-latkowi 5 zarzutów. Sprawa ma charakter rozwojowy i niewykluczone, że w najbliższym czasie usłyszy ich więcej. Sąd przychylił się do wniosku Prokuratury Rejonowej w Żarach i aresztował mężczyznę na trzy miesiące. Z uwagi na recydywę, może mu grozić nawet do 15 lat pozbawienia wolności.

W tej chwili policjanci ustalają właścicieli odzyskanego mienia oraz wydają już ustalonym pokrzywdzonym odzyskane rzeczy.

kom. Aneta Berestecka
oficer prasowy KPP w Żarach



fot. KPP Żary

Duża szansa na duże pieniądze

ŻARY Można zdobyć nawet dziesięć milionów euro. Żary są już w drugim etapie konkursu.

W 2019 roku Żary wystartowały w konkursie ogłoszonym przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej. Pod względem finansowym konkurs ten wspierany jest przez Fundusze Norweskie. Współorganizatorem całego projektu jest Związek Miast Polskich.

W pierwszym etapie należało przygotować ogólną koncepcję rozwoju miasta, biorąc pod uwagę różne elementy dysfunkcyjne.

- My tracimy te funkcje w związku z depopulacją naszego miasta, przyrost naturalny od wielu lat jest ujemny - mówi burmistrz Żar Danuta Madej. - Zdecydowaliśmy, że przystąpimy do konkursu.

Koncepcja wstępna została przygotowana. Do pierwszego etapu przystąpiło 213 miast z całej Polski. Niedawno w Warszawie ogłoszono, które z nich zakwalifikowały się do kolejnego. W drugim etapie ubiegania się o środki zewnętrzne na rozwój znalazły się już tylko 54 miasta, w tym Żary.

Drugi etap konkursu potrwa do lipca. Wtedy też uczestnicy będą musieli złożyć plan rozwoju lokalnego oraz instytucjonalnego miasta. To wielkie koncepcje, które będą musiały być poparte różnego typu dokumentami, na przykład projektowymi.

W ostatnim kwartale 2020 roku eksperci dokonają oceny. Ostatecznie wybranych zostanie 15 projektów finałowych, które będą mogły liczyć na dofinansowanie. Bardzo pokaźne, bo od 3 do 10 milionów euro.



Żarska delegacja w Warszawie - burmistrz Danuta Madej, wiceburmistrz Patryk Faliński i Rafał Fularski, naczelnik wydziału infrastruktury i ochrony środowiska fot. UM Żary

Jest zatem o co walczyć.

- Jeśli dostaniemy się do tej piętnastki, to wszystkie zaplanowane zadania zostaną w pełni sfinansowane i nie będziemy musieli nawet dokładać do tego ani złotówki z naszego budżetu - Danuta Madej. - Musimy więc wymyślić takie działania, które zrobią wrażenie na ekspertach oceniających projekty.

Pod uwagę będą brane przede wszystkim sprawy środowiskowe, społeczne i infrastrukturalne.

Sukcesem jest już zakwalifikowanie się do drugiego etapu. Do Żar regularnie przyjeżdża trójka ekspertów, którzy bezpłat-

nie współpracują z miejskimi urzędnikami nad przygotowaniem dobrego planu rozwoju. W ratuszu powołany został specjalny zespół, który się tym zajmuje.

- Nawet jak nie wygramy konkursu, to i tak będziemy już mieli gotowe plany i projekty, które będziemy mogli wykorzystać przy ubieganiu się o dofinansowanie z innych funduszy zewnętrznych - mówi burmistrz - Już teraz wraz z naszymi partnerami przygotowujemy się do kolejnego Regionalnego Programu Operacyjnego.

Dodatkowo wszystkie miasta z drugiego etapu już na pewno otrzymają kwotę

100 tysięcy złotych na realizację jednego z zadań.

Zgodnie z zapowiedziami minister Funduszy i Polityki Regionalnej, miasta z drugiego etapu będą też szczególnie traktowane przy kolejnych konkursach ogłaszanych przez ministerstwo.

Jakie plany miasto przedstawiło w pierwszym etapie? Na razie burmistrz nie chce o tym mówić, gdyż konkurs ciągle trwa.

- Eksperci zalecają zachowanie tajemnicy co do przygotowywanych projektów, to jest konkurencja - mówi burmistrz Madej.

Andrzej Buczyński



138zł

~~164~~zł

Zestaw nasadek do felg 1/2"
GEDORE/CAROLUS

99,90zł

~~120~~zł



Zestaw 35szt.nasadek i końcówek 1/4"
PROLINE



199zł

Klucze płasko-oczkowe 6-32 25 szt. chrom

1222zł

~~1624~~zł



Szafka narzędziowa, 7 szuflad
Proline

850zł

~~1130~~zł



Szafka narzędziowa, 7 szuflad
Proline

2100zł

~~2731~~zł



Szafka narzędziowa, 7 szuflad,
z wyposażeniem 211szt. Proline



199zł

~~334~~zł

Laser krzyżowy LK-1VH PRO



1055zł

~~1147~~zł

Laser krzyżowy Beiter
czerwony BART-3D

1590zł

~~1721~~zł



Laser krzyżowy Beiter
zielony BART-3DG

460zł

~~501~~zł



Dalmierz laserowy
DL-100 PRO

WYPRZEDAŻ

1355zł

~~1623~~zł



Klucz udarowy 1' 3260Nm
Condor Tools

260zł

~~355~~zł



Przecinarka wielofunkcyjna 500W 54.8mm
Tryton

300zł

~~1850~~zł



Spawarka inwertorowa
VECTOR 160A

Wyprzedaż ważna do wyczerpania zapasów.

I WIELE INNYCH



Rolmasz
ŚRUBY I NARZĘDZIA

ŻARY, ul. Okrzei 9
tel. 68 363 10 21
www.rolmasz-zary.pl

Nawet 8 lat za narkotyki

POWIAT ŻARSKI W wyniku wspólnych działań przeprowadzonych przez policjantów z Komisariatu Policji w Lubsku, funkcjonariuszy Straży Granicznej z Krosna Odrzańskiego, Żandarmerii Wojskowej oraz funkcjonariuszy Policji niemieckiej zabezpieczono znaczne ilości metamfetaminy oraz zatrzymano trzy osoby. Sąd przychylił się do wniosku Prokuratury Rejonowej i aresztował na trzy miesiące 25-letniego mieszkańca pow. żarskiego.

Policjanci zajmujący się zwalczaniem przestępczości narkotykowej z Komisariatu Policji w Lubsku zainicjowali działania zmierzające do eliminowania środków odurzających z obiegu oraz ustalaniu osób trudniących się zakazanym procederem.

W środę (15.01) od wczesnych godzin porannych w realizacji uczestniczyli funkcjonariusze Straży Granicznej z Krosna Odrzańskiego, Żandarmerii Wojskowej oraz funkcjonariusze Policji niemieckiej. Sprawdzono jednocześnie kilka adresów na terenie Miasta i Gminy Jasień, gdzie dokonano przeszukań. W wyniku podjętych czynności zabezpieczono znaczną ilość metamfetaminy. Do sprawy zatrzymano trzy osoby, z których 25-letni mieszkaniec pow. żarskiego usłyszał zarzut posiadania znacznej ilości środków psychotropowych. W piątek, 17 stycznia, Sąd przychylił się do wniosku Prokuratury Rejonowej w Żarach i aresztował go na trzy miesiące.

Sprawa ma charakter rozwojowy. Za posiadanie narkotyków może mu grozić do 8 lat pozbawienia wolności.

kom. Aneta Berestecka
oficer prasowy KPP w Żarach



fot. KPP Żary

Ściekowa obniżka na terenie gminy

GMINA ŻARY Wracamy do tematu spornych opłat za ścieki dla mieszkańców Grabika i Miostowic Górnych.

W skrócie. Żarski Zakład Wodociągów i Kanalizacji podniósł o około 300 procent ceny za ścieki dla mieszkańców gminy wiejskiej, jednocześnie nie zmieniając cen w mieście. To natrafiło na zdecydowany sprzeciw. Mieszkańcy gminy wraz z wójtem argumentowali, że inwestycja budowy kanalizacji w dwóch wioskach oraz w części miasta realizowana była w ramach jednego projektu, jednej aglomeracji, a więc ceny powinny być zbliżone, co było wyraźnie akcentowane jeszcze przed rozpoczęciem budowy.

W sprawę włączyło się Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie. W ubiegłym roku do Żar przyjechał nawet sam prezes Wód Polskich z Warszawy, który stwierdził, że takie różnice w cenach są nie do przyjęcia.

Niedawno Wody Polskie uchyliły taryfy zatwierdzone wcześniej dla miasta Żary, a w ostatnich dniach mieszkańcy Grabika i Miostowic oraz ZWiK otrzymali pisma od dyrektora Zarządu Gospodarki Wodnej we Wrocławiu. Jest to postanowienie o określeniu tymczasowych warunków odprowadzania ścieków do czasu ostatecznego rozstrzygnięcia sporu, w sprawie odmowy zawarcia umów



fot. Andrzej Buczyński

na odprowadzanie ścieków pomiędzy mieszkańcami wsi a ZWiK-iem. Przypomnijmy, że wcześniej ZWiK miał umowę z gminą, a ta z mieszkańcami. Jednak mieszkańcy wypowiedzieli już umowy gminie i chcieli zawrzeć takowe bezpośrednio z Zakładem, tak jak to jest w mieście.

Wody Polskie postanowiły, że do czasu rozstrzygnięcia sporu, stawki za ścieki w gminie mają wynosić 8,37 zł brutto za 1 metr sześcienny. Podobnie, jak w mieście.

Jeszcze nie wiadomo, kiedy na-

stąpi tak zwane ostateczne rozstrzygnięcie sporu. Jak na razie mieszkańcy wsi mogą być zadowoleni, że mogą płacić tyle samo, co w mieście, czyli tak, jak to było przez kilka ubiegłych lat.

- Jest tak jak mówiłem od początku, czyli stronami są tu mieszkańcy oraz ZWiK, a nie gmina - mówi wójt Leszek Mrozek. - My za swoje instytucje gminne, takie jak szkoły, zapłaciliśmy.

Andrzej Buczyński

Rehabilitacja za darmo

ŻARY Oferta nieodpłatnej ambulatoryjnej rehabilitacji leczniczej dla mieszkańców Żar powyżej 65. oraz poniżej 18. roku życia.

Podobnie, jak w latach ubiegłych, miasto ogłosiło otwarty konkurs ofert na wybór realizatora programu rehabilitacji dla mieszkańców.

Wyloniono realizatora. Jest nim Centrum Rehabilitacji i Masażu „Zdrofit” przy ul. Głogowskiej 5a, tel. 792 399 577. Program realizowany jest od 15 stycznia do 30 listopada w siedzibie „Zdrofitu” od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 20.00. Szczegółowe informacje uzyskać można w Wydziale Spraw Społecznych żarskiego ratusza, w pok. nr 17 lub telefonicznie - 68 470 83 47.

- Przeznaczyliśmy na ten program 120 tysięcy złotych - mówi wiceburmistrz Żar Olaf Napiórkowski. - Cieszy się on dużym zainteresowaniem ze strony naszych mieszkańców.

To jeden z kilku programów zdrowotnych finansowanych z budżetu miejskiego. Jednym z nich jest program szczepień przeciw HPV dla dziewcząt. Kolejnym - program darmowych szczepień przeciwko grypie, który jest skierowany do seniorów.

- Wchodzimy teraz w program szczepień przeciwko pneumokokom dla osób starszych - mówi Olaf Napiórkowski. - Taki program prowadziliśmy wcześniej dla dzieci, ale szczepienia te stały się już obowiązkowe i są finansowane przez państwo, co nas cieszy, tym bardziej że wyprzedziliśmy jakby naszym programem system szczepień państwowych.

Miasto zawiesiło w tym roku

program zapobiegania próchnicy w klasach 1-2 szkół podstawowych, ponieważ pojawił się program rządowy dotyczący stomatologii wśród dzieci.

- Zobaczymy, jak on się rozwine, a na razie mamy podpisane dwie umowy ze stomatologami, którzy będą pracowali w naszych szkołach - w szkole podstawowej nr 1 oraz w budynku szkoły nr 5 przy ul. Częstochowskiej - tam będzie prowadzona profilaktyka dla uczniów jedynki i dwójki - mówi wiceburmistrz. - Staramy się jeszcze zainteresować tym programem stomatologów do kolejnych naszych szkół, a jeśli się to nie uda, wrócimy do kontynuacji naszego miejskiego programu.

Jak zapewnia Olaf Napiórkowski, nie będzie problemu z ciągłością, ponieważ w ubiegłym roku programem objęte były dwa roczniki uczniów. **ATB**

Kto się nadaje do wojska?

POWIAT ŻARSKI
Sprawdzi to Powiatowa komisja Lekarska, która będzie pracować od 3 lutego do 2 marca w schronisku turystycznym przy Zespole Szkół Budowlanych w Żarach.

Wszyscy, którzy wybierają się na posiedzenia Powiatowej Komisji Lekarskiej, powinni zabrać ze sobą dowód osobisty lub inny dokument tożsamości; dokumentację medyczną, w tym wyniki badań specjalistycznych z ostatnich dwunastu miesięcy; aktualną fotografię bez nakrycia głowy, o wymiarach 3x4 cm; dokumenty potwierdzające poziom wykształcenia lub pobierania nauki oraz posiadane kwalifikacje zawodowe.

Jeżeli w określonym terminie stawienie się do kwalifikacji wojskowej nie było możliwe, należy przedstawić dokument, który potwierdzi przyczynę.



fot. Andrzej Buczyński

Poszczególne miasta i gminy mają już wyznaczone terminy:
Miasto Żary - od 3 do 11 lutego,
Miasto Łęknica - 11 lutego,
Gmina Lubsko - od 12 do 17 lutego,
Gmina Żary - od 18 do 20 lutego,
Gmina Jasień - od 20 do 21 lutego,
Gmina Trzebiel - 24 lutego,

Gmina Lipinki Łużyckie - 25 lutego,
Gmina Tuplice - 26 lutego,
Gmina Przewóz - 27 lutego,
Gmina Brody - 28 lutego,
Kobiety - 2 marca.

Komisja lekarska pracować będzie w powyższych terminach w godzinach od 8.00 do 14.00. **ATB**

Nowy szef w szpitalu

ŻARY 20 stycznia w 105. Kresowym Szpitalu Wojskowym w Żarach gościła dyrektor Departamentu Wojskowej Służby Zdrowia Ministerstwa Obrony Narodowej dr Aurelia Ostrowską, w związku z powołaniem komendanta - płk. lek. med. Artura Lipczyńskiego. Dotychczasowy dyrektor szpitala lek. med. Sławomir Gaik ustąpił ze stanowiska kierowniczego ze względu na zmiany organizacyjne i strukturalne dokonane przez MON w zakresie kierowania wojskowymi placówkami medycznymi. **DM**



fot. nadesłane

Tegoroczna kwalifikacja obejmuje:

- mężczyzn urodzonych w 2001 roku;
- mężczyzn urodzonych w latach 1996 - 2000, którzy nie mają określonej kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej;
- osoby urodzone w latach 1999 - 2000, którym:
 - została orzeczona czasowa niezdolność do czynnej służby wojskowej, a okres tej niezdolności upływa przed zakończeniem kwalifikacji wojskowej;
 - została orzeczona czasowa niezdolność do czynnej służby wojskowej, a okres tej niezdolności upływa po zakończeniu kwalifikacji wojskowej, jednak osoby te przed zakończeniem kwalifikacji złożyły

wniosek o zmianę kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej;

- kobiety urodzone w latach 1996 - 2001, które posiadają kwalifikacje przydatne do czynnej służby wojskowej oraz kobiety, które w roku szkolnym lub akademickim 2019/2020 kończą naukę w szkołach lub uczelniach medycznych i weterynaryjnych oraz na kierunkach psychologicznych albo będące studentkami lub absolwentkami tych szkół lub kierunków;
- osoby, które ukończyły 18 lat życia i ochotniczo zgłosiły się do pełnienia służby wojskowej, jeżeli nie posiadają określonej kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej.

źródło: powiatzary.pl

Autobusy za darmo

ŻARY Z darmowej komunikacji miejskiej w granicach administracyjnych miasta będzie można w tym roku skorzystać jeszcze 3 i 4 lutego, 2 i 3 marca, 6 i 7 kwietnia, 4 i 5 maja, 1 i 2 czerwca, 6 i 7 lipca, 3 i 4 sierpnia, 7, 8 i 22 września, 5, 6 i 31 października, 2 i 3 listopada oraz 7 i 8 grudnia. **ATB**

REKLAMA

Rolmasz
SRUBY I NARZĘDZIA

- śruby • wiertła • pneumatyka
- ubrania robocze • sprężarki
- elektryka • hydraulika
- części rolnicze • kompresory
- węże techniczne • łożyska
- elektronarzędzia • wkręty

Składnica Maszyn Rolniczych ROLMASZ
ul. Okrzei 9, 68-200 Żary
tel./fax 68 363 10 21 | www.rolmasz-zary.pl

REKLAMA

MIROSTOWICE DOLNE
UL. OSIEDLE 25, 68-205 ŻARY
TEL. 68 375 05 14
KOM. 605 769 363, 693 198 086
WWW.PRZEWOZY-INTERBUS.PL

Przewóz osób
INTERbus

PROMOCJA
CO 6 PRZEJAZD
ZA 50%

NIEMCY - HOLANDIA - BELGIA - SZWAJCARIA - AUSTRIA
PRZEWÓZ OSÓB

ŻARY Zamek w rękach miasta

Zobaczymy, na ile nam pozwoli konserwator

O planach dotyczących zamku z naczelnikiem wydziału polityki gospodarczej i promocji w żarskim ratuszu Ireneuszem Brzezińskim rozmawia Andrzej Buczyński.

Marzył pan o tym, żeby zamek wrócił do miasta?

- Marzyłem, bo zamek to nasza tożsamość. Powinniśmy budować tożsamość miejską również wokół jakiegoś obiektu, z jakimś obiektem się utożsamiać. A zamek to historia miasta.

Chociaż zamek. To już jest dobrze.

- Optymalnie by było, gdyby wszystko było wyremontowane i w jednych rękach, ale ten obiekt jest za duży dla nas - mam na myśli pałac. Cały obiekt do celów komunalnych przerasta nasze możliwości, bo po prostu miasto jest za małe. Jeśli chodzi o zamek, to są pewne zapisy w planie zagospodarowania przestrzennego, które nas wiążą i są tam zapisane - z tego co wiem - na życzenie konserwatora zabytków. Mam na myśli cele kulturalne i związane z kulturą, czyli publiczne. Jeśli chodzi o pałac, to zgodnie z planem, może być wykorzystywany do celów komercyjnych. Może być tam hotel, galeria handlowa, czy cokolwiek.

Pałac zostawmy, bo jest to własność prywatna i miasto nie zarządza tym obiektem, chociaż korzysta, organizując tam koncerty.



fot. Andrzej Buczyński

- I skorzystamy ponownie z pałacowego dziedzińca. 4 kwietnia zorganizujemy tam imprezę „Światło i dźwięk”. To w ramach projektu Revival, którego celem jest ożywienie starówek. A widzimy, że one zamierają w miastach pogranicza polsko-niemieckiego. Starówki mają jakby coraz mniejszy wpływ na bieg spraw w mieście. Coraz mniej ludzi tu przyjeżdża, kupcom coraz trudniej utrzymać się na rynku i coraz więcej sklepów jest pod wynajem. Konkurencję wygrywają duże sklepy i duże obiekty handlowo-usługowe, które są na obrzeżach miast.

Trzeba podkreślić, że takie zjawisko występuje także u naszych niemieckich sąsiadów.

- W Budziszynie, mieście wielkościowo podobnym do Żar, w samym centrum jest ponad sto wolnych lokali użytko-

wych. Prawdopodobnie ten problem jeszcze bardziej dotknie naszą starówkę, bo proszę sobie wyobrazić co się stanie, gdy zostaną wybudowane dwie nowe galerie handlowe - w obiektach dawnej Dekory oraz przy skrzyżowaniu ul. Lotników i Moniuszki. Rynek jest jeden i jest na nim określona ilość pieniędzy. Jeśli tworzy się konkurencja na rynku, to ktoś musi wygrać, a ktoś niestety przegrać. Niekoniecznie musi wygrać starówka.

Myśląc o przyszłości zamku, mówimy raczej o trwałej ruinie, czy jednak ulokowaniu tam instytucji?

- Myślę, że powinniśmy przynajmniej opracować projekt, uzgodnić go z konserwatorem zabytków i zobaczyć, na co nam konserwator pozwoli. Na podstawie tego będziemy wiedzieć, co tam możemy zrobić. Aby mogły tam funkcjonować jakieś instytucje, konserwator musi zezwolić na wykonanie dodatkowych klatek schodowych, przeciwpożarowych. Musi być jedna, a najlepiej dwie windy, nie tylko dla osób niepełnosprawnych. To o czym mówię, w pewnym sensie będzie szpecić ten obiekt pod względem jego zabytkowości. Ale jeśli to uzgodnimy, to wtedy możemy myśleć o ulokowaniu instytucji na pierwszym i drugim piętrze zamku. Jeśli się nie uda, wtedy będzie mowa wyłącznie o zagospodarowaniu parteru, a wyższe kondygnacje pozostaną trwałą ruiną.

Winda, to nie jest przecież zbędny luksus.

- Oczywiście. Jeśli mówimy o ulokowaniu w zamku urzędu stanu cywilnego, załóżmy na pierwszym piętrze, to ten urząd

musi być dostępny dla wszystkich. Zarówno dla osób sprawnych, które poradzą sobie z wejściem po obecnych wąskich schodach, jak i dla mniej sprawnych, którzy będą chcieli uczestniczyć w uroczystości zaślubin.

Łączenie nowoczesności z zabytkami jest wyraźniej widoczne w Niemczech. A u nas?

- U nas też to funkcjonuje. Może w dużych miastach bardziej się to przebija. Po prostu te obiekty muszą być użytkowane przez współczesnych ludzi i muszą odpowiadać współczesnym warunkom technicznym. Nie może być tak zrobione jak kiedyś, gdy rycerz w zbroi musiał sobie radzić na krętych schodach. Jeśli to tylko turystyczne zwiedzanie, to w porządku. Ale jeśli to ma być jakaś instytucja - urząd stanu cywilnego, czy dom kultury - to obiekt musi być odpowiednio przystosowany pod względem technicznym. Dochodzą do tego kwestie bezpieczeństwa oraz dostępności dla wszystkich. Bez schodów i windy możemy wyremontować salę na parterze i praktycznie od razu zorganizować tam na przykład koncerty, czy wystawy. W ten sposób obiekt mógłby funkcjonować niemalże od razu. Tak się robi, nawet na obiektach jeszcze remontowanych. Chodzi o to, aby zamek przybliżyć społeczeństwu.

Najpierw projekt, uzgodnienia konserwatorskie, a potem się zobaczy, co dalej.

- Na dzień dzisiejszy możemy mówić o razie tylko o uporządkowaniu terenu, o fosie, budynku bramnym, podświetle-



fot. Andrzej Buczyński



fot. Andrzej Buczyński

niu i monitoringu. Tych rzeczy i tak jest sporo. Na nowe instalacje elektryczne potrzebne będą pozwolenia na budowę. Trzeba będzie poczekać na wykonanie projektu. Elementem przejściowym mogą być też słupy oświetleniowe wolnostojące, niezwiązane z gruntem, aby oświetlić teren wokół zabytku.

Jeden z internetowych komentarzy brzmiał - przejęli zamek, ale i tak nic z nim nie robią.

- Nawet, jakby był on tylko podświetlony i zabezpieczony, jako trwała ruina, to już jest coś. Już wtedy ten zamek będzie miał swoją wartość. Będzie można do niego wejść, zwiedzać oraz zobaczyć w pełnej krasie. W tej chwili w nocy nie widzi się nic, a w dzień nie można do niego wejść. Nawet ruina jest atrakcją dla turystów. Mamy w Polsce wiele takich ruin, które są atrakcyjne.

Jeśli już mowa o atrakcjach. Jest coś w planach, oprócz wspomnianej już imprezy na pałacowym dziedzińcu 4 kwietnia?

- 26 lipca chcemy zorganizować kolejny koncert na dziedzińcu pałacu, który będzie przypominał o Telemannie. W ten sposób obiekt żyje kilka razy w roku, a przygotowujemy go, aby żył cały rok.

W tym roku w budżecie miasta na zamek przeznaczono 250 tysięcy. Taki pierwszy krok.

- Najważniejszy jest projekt w uzgodnieniu z konserwatorem zabytków. Czyli wszystko to, co będziemy robić. A potem się zastanowimy, kiedy i w jakim tempie będziemy to robić. Ile będziemy mieć na to środków. Projekty będziemy składać do różnych programów, w tym międzynarodowych, wszędzie gdzie można uzyskać dofinansowanie do rewitalizacji zabytków i pielęgnowaniu tradycji europejskich. Telemann jest typowym przykładem wielkiego Europejczyka, który przebywał w Polsce, w Niemczech, we Francji. Z każdego miejsca przeniósł coś do swojej muzyki i europejskich tradycji.

Co ze spaloną wieżą i uszkodzonym dachem?

- Pewnie będzie nacisk ze strony konserwatora, żeby zrobić to w pierwszej kolejności. Jest złożony projekt do General-



fot. Andrzej Buczyński

nego Konserwatora Zabytków. Potrzebny jest projekt techniczny i pozyskanie środków. Pytanie, czy nie za wcześnie na taką realizację, jeśli nie ma jeszcze projektu kompleksowego. Wieżę niewątpliwie trzeba zabezpieczyć. Ważne jest więc na początku doprowadzenie prądu do zamku, aby można było wykonywać prace budowlane.

Pierwszych działań dotyczących zamku raczej nie będzie widać. Mam na myśli opracowania dokumentacji.

- Ale porządki wokół musimy zrobić. To będzie widoczne na początku. Podobnie jak oświetlenie.

Przy kompleksowym remoncie zamek może się nieco zmienić.

- Myślimy na przykład o szklanym dachu nad zamkowym dziedzińcem. Takie

rozwiązania zastosowane są dziś w wielu obiektach. Raz, że nie pada deszcz do środka, a druga sprawa, to zmniejszenie strat ciepła przy ogrzewaniu.

Ale solarów raczej na zamku nie zobaczymy?

- Na pewno nie powinny być widoczne z zewnątrz, jednak przy szklanym dachu można coś takiego zamontować na wewnętrznych połaciach. Zastosowanie pompy ciepła również nie będzie widoczne, a jest nowoczesnym rozwiązaniem.

Od teraz miasto samo odpowiada za swój zabytek. Nie będzie można powiedzieć, że to własność prywatna i nic nie można zrobić.

- Moim zdaniem zaczyna się pewien proces bardzo ważny dla miasta. Doszliśmy do tego, że mamy bardzo wiele rzeczy już zrobionych w Żarach, ale samo serce mia-

sta - mam na myśli cały kompleks zamkowo-pałacowy - ciągle był elementem nie funkcjonującym wcale. Czas najwyższy, żeby się tym zająć. Nawet jak tylko byłaby to trwała ruina, podświetlona, którą można od czasu do czasu zwiedzać, to już jest duży skok naprzód. To obiekt który daje wartość dodaną dla starówki, tradycji, dla turystyki, i tak dalej. Tym bardziej, że jest to obiekt bardzo ciekawy. Mamy tam renesans w stanie - powiedzmy - jak pięćset lat temu. Renesansu w takim stanie i takiej jakości nie ma w całym województwie. Mamy trochę gotyku, szczególnie w kościołach, w obiektach świeckich prawie wcale. Budowli renesansowych jest naprawdę znikoma ilość. Biorąc pod uwagę, że w naszym zamku przebywali wielokrotnie cesarze, królowie i komponował tu Georg Philipp Telemann, to takich obiektów w województwie nie ma.



fot. Andrzej Buczyński



fot. Andrzej Buczyński

Stypendia

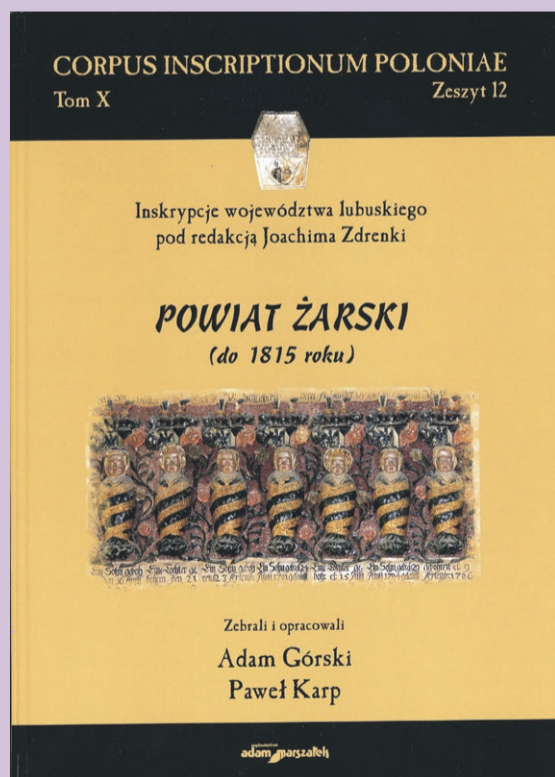
REGION W tym roku stypendia Marszałka Województwa Lubuskiego trafiły do 25. uczniów. Będą otrzymywać kwotę 600 złotych miesięcznie przez pół roku.

Stypendia naukowe otrzymali je między innymi: Wojciech Górniewicz, Miłosz Mesjasz i Piotr Maćków ze Społecznego Liceum Ogólnokształcącego w Żarach, Wiktor Klój z Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego w Żarach, Hubert Tomaszewicz z I LO im. Bolesława Prusa w Żarach, Kacper Czahajda z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Ekonomicznych w Lubsku. W kategorii stypendiów twórczych - Kinga Dowjat z Zespołu Szkół Ekonomicznych w Żarach. **ATB**



fot. lubuskie.pl

Historia powiatu



fot. ARMG

ŻARY Muzeum Pogranicza Śląsko-Lużyckiego zaprasza na cykl spotkań z książką historyczną dotyczącą naszego regionu. Pierwsze spotkanie odbędzie się w piątek 24 stycznia o godz. 15.00 w Sali Konferencyjnej Muzeum.

Wykład połączony z promocją książki „Powiat żarski do 1815 roku” wygłosi dr Adam Górski, były kierownik oddziału archiwum w Żarach obecnie Dyrektor Archiwum PAN i PAU w Krakowie.

Praca napisana została pod redakcją prof. Joachima Zdrenki, pracownika naukowego między innymi Uniwersytetu zielonogórskiego, który będzie obecny na spotkaniu. Wstęp wolny. **nadesłane**

Rzeczywiście są efekty

ŻARY Promocja trzeciej części przygód jaszczurki Cziczi, czyli charytatywnej bajki dla dzieci autorstwa Ewy Kołodziejczyk, zbiegła się z podsumowaniem dotychczasowej działalności Stowarzyszenia „Żar Serca”.

Po spotkaniach z dziećmi w Miejskiej Bibliotece Publicznej przyszedł czas na spotkanie dla dorosłych, na które Ewa Kołodziejczyk zaprosiła między innymi wszystkie osoby, które w różny sposób i w różnej formie wspierały ją w licznych akcjach charytatywnych mających na celu zebranie środków dla dzieci dotkniętych różnymi chorobami.

Były podziękowania dla sponsorów, patronów, wolontariuszy. Okazało się, że przez ponad dwa lata wokół działań Ewy Kołodziejczyk zgromadziła się spora



- To był dobry dzień. Jestem zmęczona, ale szczęśliwa - powiedziała na zakończenie Ewa Kołodziejczyk fot. Andrzej Buczyński

grupa życzliwych ludzi.

Wszystko zaczęło się od pomysłu na bajeczkę, z której dochód miał pomagać dzieciom. To się udało i działa nadal. Do tej pory „Żar Serca” objął opieką 20 chorych dzieci. Stowarzyszenie wypłaciło ponad 82 tysiące złotych na refundację kosztów leczenia, rehabilitacji, edukacji oraz poprawę warunków bytowych podopiecznych. Ewa Kołodziejczyk jest autorką trzech bajek dla

dzieci oraz tomiku wierszy pt. „Lirycznie”. Wszystkie te wydawnictwa można cały czas kupować, a tym samym pomagać dzieciom. Więcej informacji znaleźć można na facebooku pod hasłem „Pomaganie przez czytanie”.

- Nasze Stowarzyszenie nie zatrudniło żadnego pracownika, wszystko odbywa się na zasadzie pracy społecznej - mówi prezes Ewa Kołodziejczyk. - Przy okazji wieki ukłon w stro-

nę rodziców naszych podopiecznych, którzy aktywnie pomagają w naszych działaniach.

Oprócz charytatywnego aspektu przedsięwzięcia, bardzo ważną rzeczą jest również promowanie czytelnictwa wśród dzieci, a dzieciom podoba się przygody sympatycznej jaszczurki, która w trzeciej części odwiedza nasze okolice.

Andrzej Buczyński



Spotkanie w bibliotece z autorką przygód jaszczurki Cziczi fot. MBP Żary

 **SWISS KRONO**

Niech się dzieje co chce!



Wodne eksperymenty dzieci, nieokiełznana psia radość czy kot goniący muchę?
Jaki test dziś przejdzie Twoja podłoga?

Wybierz podłogę **Symfonia Aqua Zero od SWISS KRONO**, by nie obawiać się żadnego domowego wyzwania.

 24 GODZINY ODPORNOŚCI
NA KONTAKT Z WODĄ

 **AQUA PEARL** SZCZELNY ZAMEK
AQUA PEARL

 IDEALNA DO DUŻYCH
POMIESZCZEŃ 12X12 MB

 MOŻNA ZMYWAĆ
MOPEM PAROWYM

Produkt dostępny w salonie **MARCO Sp. z o.o.**, Żary, ul. Górnośląska 17, tel. 68 374 25 04

Między Lubskiem a Tuplicami (cz. 10)

POWIAT ŻARSKI Początek lat 90. był okresem dla kolei w Lubsku bardzo okrutnym.

W porównaniu do okresu sprzed 1945 r., Lubsko pod względem znaczenia w transporcie towarów straciło również na znaczeniu, choć nie tak rażąco jak w przypadku ruchu pasażerskiego, jeżeli w temacie są tylko nadania wewnętrzne z Lubska i okolic. Mimo likwidacji pomocniczej stacji rozrządowej, liczba zakładów przemysłowych w mieście, które należało obsłużyć, zmniejszyła się raczej nieznacznie. Reaktywowane po wojnie lubskie cegielnie wraz z zakładami w Jasieniu i Drzeniowie, wymagały stałego dostarczania paliw stałych i podstawiania wagonów w celu wywozu produkowanych dóbr ceramicznych. Poza tym, lubscy kolejarze musieli doprowadzić i odebrać wagony z licznych dzierzawionych przez rozmaite firmy torów ładunkowych na terenie samej stacji. Do tego dochodziła obsługa placów ładunkowych drewna i PGR-ów, rozsianych po trzech liniach wychodzących z Lubska. Lubskie parowozy realizowały ponadto niemałe zapotrzebowanie przewozowe zakładów branży metalowej w Jasieniu oraz obsługiwały składnicę drewna na stacji w Lipsku Żarskim. Oprócz niemałego zapotrzebowania w samym Lubsku, skala intensyfikacji przewozów towarów była regulowana poprzez potrzeby, które zgłaszała główna stacja w regionie, czyli Żagań. Każdego dnia w godzinach porannych, do Lubska docierał pociąg zbiorowy z Żagania, choć w przypadku większej ilości zleceń wieczorem wysyłano drugi skład. Zatem od wczesnego ranka w Lubsku rozpoczynano zestawianie pociągów bocznicy lub łączenie wagonów towarowych z pociągami pasażerskimi, tworząc popularne w okresie PRL pociągi pasażersko-towarowe o niewielkich obciążeniach (do 250 lub 700 ton). Jeden z pociągów bocznicy, kursował praktycznie każdego dnia na linii tuplickiej, obsłu-



"Gagarin" przerobiony przez prywatnego przewoźnika na lokomotywę M62 z zestawem cystern z lubskiego Horexu pokonuje przejazd w okolicy Budziechowa; wrzesień 2009r. Do tego miejsca sięgał kiedyś najdłuższy tor wyciągowy (po lewej od toru szlakowego) lubskiego węzła. fot. Grzegorz Dawczyk

gając wszystkie bocznicę na odcinku do Nowej Roli. Zaczynano od podstawienia 4-5 wagonów z węglem brunatnym na bocznicę cegielni Budych, wychodzącą na wysokości dawnego przystanku osobowego w Budziechowie. W razie potrzeb wstawiono też puste wagony na cegły na bocznicę ceramiczną wchodzącą bezpośrednio przez bramę zakładu od strony ul. Transportowej. Następnie pociąg obsługiwał tor ładunkowy cegielni w Glince Górnej i jechał dalej bezpośrednio już do Nowej Roli, gdzie podstawiano wagony do składu drewna oraz wypychano wagony z węglem lub miałem na prowadzącą pod górę bocznicę do cegielni Drzeniów. W drodze powrotnej zabierano puste wagony (ewentualnie z cegłą), a następnie łączono je ze składem z drewnem sformowanym w Nowej Roli, do którego zbierano kolejne wagony z bocznic już z terenu Lubska. W zależności o której godzinie kolejarze dotarli z pociągiem bocznicy na stację macierzystą, to odstawiono go na tor boczny lub rozpoczynano się manewry związane z formowaniem powrotnego pociągu zbiorowego do Żagania.

Na linii do Krosna Odrzań-

skiego, gdzie prędkości max wynosiły 30km/h, wysyłano z Lubska w godzinach porannych 2 pociągi pasażersko-towarowe, w którym oprócz ryflaka (charakterystycznego wagonu pasażerskiego typu 101A) znajdowały się węglarki. Po dotarciu pociągu do Krosna - co zajmowało często ponad dwie godziny - formowano pociąg bocznicy do elektrowni w Dychowie, gdzie dowożono głównie węgiel (również w postaci deputatu dla pracowników) i składnicy drewna w Bobrowicach.

Na trasie do Gubinka (czyli na starej „berlince”, gdzie prędkość techniczna wynosiła 80km/h) stacja Lubsko realizowała ruch towarowy do składu buraków i składnicy drewna w Jasienicy Gubińskiej - niemałej stacyjki, gdzie odstawiano również wagony towarowe przeznaczone do kasacji. Do fabryki obuwia „Carina” w Gubinie - posiadającą własną bocznicę wychodzącą z przystanku osobowego Gubinek - dowożono wagon lub dwa ze skórą i klejem, które w latach 80. zestawiane były z pociągiem pasażerskim do Gubinka. Lubskie parowozy obsługiwały ponadto sporadycznie tor ładunkowy w Gębicach.

Poza okolicznym terenem, kolejarze pracujący w Lubsku wykonywali ciężką pracę zdawczo-odbiorczą na terenie samego węzła. Przede wszystkim dostarczono wagony do zakładu ceramicznego przy ul. Głowackiego oraz cegielni Mierków położonej na zachodnich obrzeżach miasta przy ul. Przemysłowej. Realizowano liczne zadania transportowe nadawane z bazy PSK (Przedsiębiorstwo Spedycji Krajowej), specjalizującej się w przesyłkach drobnicowych. Firma dzierżawiła od PKP dwie rampy boczne postawione na niewysokich estakadach, pod które podchodziły dwa to-

ry ładunkowe o numerach 130 i 132.

Po drugiej stronie budynku ekspedycji towarowej był duży plac ładunkowy stanowiący obrys zeber ładunkowych o nr 138 i 140, nad którymi pracowała suwnica bramowa z torem podsuwnicowym o długości 75 m i rozstawie osi 15,70 m. Tutaj prace polegały zasadniczo na zaopatrzeniu w surowiec składownik opał, a także przeładunku węgla z pełnych wagonów - aczkolwiek wymagających przeglądu technicznego (które z pociągów zbiorowych wylapywali rewizorzy z Żar czy Żagania) - na puste, które przeszły już rewizje. Po przeładunku, puste wagony wymagające przeglądów rewizyjnych były odstawiane na tory odstawcze od 102 do 108, biegnące równoległe do toru szlakowego do Jasienia. Stąd nie jeden człowiek ma w pamięci charakterystyczną perspektywę lat 80. z ul. Wrocławskiej w kierunku równi torowej, gdzie głównym planem pejzażu były rzędami ustawione wagony - w tym charakterystyczne białe chłodnie - które czekały na dalszy los. Odstawiane wagony w rozmaitych horyzontach czasowych zestawiono później w pociągi zbiorowe do Zbąszynka, gdzie dokonywano przeglądów rewizyjnych i ewentualnych napraw lub przeznaczano do kasacji.

Poza placami ładunkowymi w pobliżu dworca towarowego, PKP dostarczały wagony z węglem na grupę torów przy dawnym dworcu bocznym. Zakład przemysłu wełnianego „Luwena” eksploatował tam dwa zewnętrzne tory ładunkowe 202 i 204. Do rozładunku służyła suwnica bramowa z torem podsuwnicowym pracująca nad torem nr 204.

Początek lat 90. był okresem dla kolei w Lubsku bardzo okrutnym. Póki działały cegiel-

nie, składnice drewna, dokonywano systematycznych przewozów towarowych, jednak po likwidacji większości połączeń pasażerskich w 1990 r. na stacji było zdecydowanie luźniej. Począwszy od 1991, lista zamkniętych zakładów przemysłowych w okolicy Lubska - jednocześnie klientów PKP - zwiększała się z każdym rokiem. Pociągi zbiorowe w relacji Żagań - Lubsko - Żagań zaczęły kurować nieregularnie. Początkowo dwa, trzy razy w tygodniu, później raz na tydzień. Oprócz linii żagańskiej, czasami zwiększone przewozy wykonywano na trasie do Gubinka. Pierwszy raz przewozy na dawnej berlince zwiększyły się w latach 1993-94, gdy zdecydowano się na remont mostu na Nysie Łużyckiej w Gubinie na linii Czerwieńsk-Guben. Wymuszało to tranzyt pociągów z eksportowanym węglem przez Lubsko i Gubinek. Druga sprawa, to trwająca do 1999 r. budowa obwodnicy Gubina w ciągu DK 32, która wymagała dowozu koleją materiałów budowlanych nadawanych przez dolnośląskie kamieniołomy. Wtedy to, ostatni raz intensywnie wykorzystano tę linię oraz ładownię w Gębicach Gubińskich w celu rozładunku tłucznia. Później pociągi objeżdżające szlak z rzadka pojawiały się oczom mieszkańców, a dla jednego z nich - jak się okazało ostatniego - zimą 2004 r. (czyli w okresie największej intensyfikacji plagii kradzieży na sieci kolejowej) na łuku między Mierkowem a Jasienicą Gubińską skończył się nagle tor i pociąg wylądował na nasypie.

U progu nowego stulecia pociągi towarowe do Lubska docierały już tylko kilka razy w miesiącu, obsługując dwa składy węgla koło dworca i bazę paliw płynnych powstałą na terenie byłej cegielni Mierków. Przewozy realizowano bardzo rzadko na zasadzie tradycyjnych umów handlowych wykonywanych przez PKP lub tzw. umów komercyjnych realizowanych przez prywatnych przewoźników. Z powodów czysto handlowych, jak zmniejszenie popytu na węgiel, fatalnego stanu technicznego torów, a także wysokich cen usługi transportowej i jednocześnie długiego czasu jej realizacji, w połowie trwającej dekady całkowicie zrezygnowano z kolejowych przewozów towarowych do Lubska. Bocznicę do bazy Horexu jest w wielu miejscach zasypana i nieprzejezdna, zaś tor dojazdowy nr 110, który jako jedyny umożliwiał dojechanie pociągiem do placów składowych przy dworcu towarowym, jest już przecięty i pewnie przygotowany do kradzieży. (cdn.)



Pejzaż lubskiej stacji na początku XXIw. Przy peronach 2 i 3 nie ma już wiat, a pociągi zdawczo-odbiorcze do tej prężnej kiedyś stacji zaglądają przeważnie raz, dwa razy w tygodniu. fot. Sawomir Swiniuch

Promocja w czasie ferii na Pływalni WODNIK w Żarach

od 25 stycznia 2020 r. do 09 lutego 2020 r.
1 godzina korzystania z basenu dla dzieci i młodzieży w cenie **3 zł***
(DOTYCZY: dzieci, młodzież szkolna i studenci do 26 roku życia (po okazaniu ważnej legitymacji szkolnej lub studenckiej)
SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Wypoczynek feryjny dofinansowany w roku 2020 przez Urząd Miejski w Żarach – Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

1. „Aktywny wypoczynek na nartach biegowych z PTTK-2020” - Zimowisko Szklarska Poręba – Jakuszyce w dniach: 03.02. – 07.02.2020. PTTK tel. 602 777 969
2. „Przyjdź na salę będzie wesoło” - Półkolonia w Żarach. Stadion Syrena – Basen Źródłana – Pływalnia „Wodnik” w dniach: 27.01. - 31.01.2020 r. oraz od 03.02. – 07.02.2020 r. w godz. od 10.00 do 12.00 I grupa, w godz. od 11.30 do 13.30 II grupa. MLKS Agros tel. 668 266 336
3. „Ferie zimowe na strzelnicy” - Zajęcia na Strzelnicy MOSRIW w Żarach, ul. Czerwonego Krzyża 27 w dniach: 27.01. - 29.01.2020 r. oraz 03.02. – 07.02.2020 r. w godz. 10.00-14.00. LOK tel. 604 570 934
4. „Moje wybory” - Zimowisko Szklarska Poręba w dniach 01.02. – 08.02.2020 r. TPD tel. 604 310 914
5. „Ferie z Japońskim Karate” - Zajęcia z Japońskim Karate na sali Klubu Karate KONTRA w Żarach, ul. Słowackiego 4j w dniach 27-31.01.2020 r. w godz. 9.30-13.30. KK Kontra tel. 604 620 765
6. „Ferie z SI-gmą” - Zimowisko w Karpaczu w dniach: 26.01-31.01.2020 r. Fundacja Pomocy Dzieciom SI-gma tel. 606 301 185
7. „Uwierz w siebie - dobrze, że jesteś” - Zimowisko w Dusznikach Zdroju w dniach: 02.02. – 08.02.2020 r. Fundacja Pięknolesie tel. 606 706 627

ŻARY FERIE 2020



MOSRIW ŻARY

Jak co roku MOSRIW organizuje zajęcia dla dzieci i młodzieży w czasie ferii zimowych. Zajęcia odbywać się będą na kompleksie sportowym Źródłana – Syrena, w każdy dzień roboczy od godz. 12.00 do 14.00. W programie przewidziano konkursy, gry i zabawy z nagrodami, a wszystko zakończone ogniskiem.



Pływalnia „Wodnik” zaprasza dzieci i młodzież w czasie ferii na zajęcia w wodzie, w każdy dzień roboczy od godz. 11.00 do 13.30. Planowane atrakcje: gry i zabawy w wodzie z nagrodami, doskonalenie pływania, nurkowanie, kule wodne.



FERIE W MBP

Zajęcia w Oddziale dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Żarach **Ferie pod hasłem „Kosmiczne hece w Bibliotece”** Od poniedziałku do piątku, w godzinach 10.00-12.00

Motywy przewodni tegorocznych zajęć w Bibliotece jest Kosmos. Serdecznie zapraszamy dzieci i młodzież w wieku 7-16 lat

Od 27.01.2020 do 6.02.2020

Superaktywny uczestnik Ferii w Bibliotece – konkurs.

27.01.2020 W Kosmosie

- zajęcia plastyczne - tworzenie książeczki obrazkowej Wszechświat.

28.01.2020 Planeta Zabaw

- quiz, kalambury i gra planszowa Hura - Kosmos!

29.01.2020 Planeta Czasu

- zajęcia literacko-plastyczne Mój dzień.

30.01.2020 Planeta Ziemia

- warsztaty plastyczne w Muzeum Pogranicza Śląsko-Lużyckiego

31.01.2020 Planeta Muzyki

- zajęcia muzyczno-taneczne Ufoludek.

3.02.2020 Planeta Kwiatów

- zajęcia plastyczne Najpiękniejszy kwiat.

4.02.2020 Planeta Przyjaźni

- zajęcia literacko-dramatyczne Mój przyjaciel kosmita.

5.02.2020 Planeta filmu

- projekcja filmu 3D Nasz Wszechświat.

6.02.2020 Planeta Przyszłości

- zajęcia komputerowe Poczta z Galaktyki.

7.02.2020 Planeta Gwiazd

- zajęcia plastyczno-literacko-sportowo-muzyczne Jestem gwiazdą... - rozstrzygnięcie konkursu na Najaktywniejszego uczestnika Ferii w Bibliotece.

Zajęcia muzealne

Zajęcia muzealne dla dzieci indywidualnych odbywają się w środy w godz. 10:00-12:00, a dla grup zorganizowanych we wtorki i w czwartki w godz. 10:00-11:30. Grupy zorganizowane prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny, w celu podania wieku, liczby osób uczestniczących w zajęciach oraz tematu zajęć. Tematy zajęć dopasowujemy do grupy wiekowej uczestników.

Przykładowe tematy zajęć na ferie i nie tylko

1. Źarskie legendy. 2. Dzieje Żar. 3. Co to jest muzeum? 4. Muzealne inspiracje. 5. Z szafy babci i kufru pradziadka, czyli wędrówki w świat przeszłości. 6. Dawne zawody. 7. Tradycje i zwyczaje.

SEANSE FILMOWE W MBP ŻARY-FERIE 2020

- 27 stycznia**
12.00 Sing – bajka 3D
14.00 Nasz Wszechświat – film dokumentalny 3D-lektor
- 28 stycznia**
12.00 Sekretne życie zwierzków domowych 1 – bajka 3D
14.00 The Best of 3D – film dokumentalny 3D - lektor
- 29 stycznia**
12.00 Sekretne życie zwierzków domowych 2 – bajka 3D
14.00 Perła oceanów - film dokumentalny 3D - lektor
- 30 stycznia**
12.00 Potwory i spółka – bajka 3D
14.00 Sea Rex - film dokumentalny 3D - lektor
- 31 stycznia**
12.00 Uniwersytet potworny - bajka 3D
14.00 Wspaniały ocean - film dokumentalny 3D - lektor
- 3 lutego**
12.00 Alicja w Krainie Czarów - film 3D-lektor
14.00 Niedźwiedzie polarne-film dokumentalny 3D - lektor
- 4 lutego**
12.00 Alicja po drugiej stronie lustra - film 3D - lektor
14.00 The Universe-film dokumentalny 3D - lektor
- 5 lutego**
12.00 Piękna i Bestia - bajka 3D
14.00 Podróż Guliwera - film 3D
- 6 lutego**
12.00 Rio – bajka 3D
14.00 Opowieść wigilijna – film 3D
- 7 lutego**
12.00 Rio 2 – bajka 3D
14.00 Jack Pogromca Olbrzymów – bajka 3D

FILMY W 3D OD LAT 6
LICZBA MIEJSC NA JEJEN SEANS OGRANICZONA
WSTĘP WOLNY
GRUPY ZORGANIZOWANE PROSIMY O KONTAKT W CELU UMÓWIENIA
TERMINU SEANSU (TEL. 68 374 37 36 WEW. 33)



FERIE W ŻDK

Sala widowiskowa „Luna” ŻDK, ul. Okrzei 35

27-31.01.2020 r. – godz. 11.00-14.00

Projekt teatru tańca, filmu i scenografii - praca nad spektaklem „Galeria żywej sztuki” - prowadzenie B. Wróbel, B. Chudy, G. Kowalczuk

31.01.2020 r. - piątek godz. 18.00

„Galeria żywej sztuki” - powarsztatowy spektakl tańca, teatru i filmu reżyseria B. Wróbel, B. Chudy i G. Kowalczuk.

4.02.2020 r. - wtorek godz. 11.00

„Trzy świnki” spektakl Teatru Rozrywki Trójką z Zielonej Góry

7.02.2020 r. - piątek godz. 17.00

Bal karnawałowy

6-8.02.2020 r. - godz. 14.00-18.00

Warsztaty muzyczne Miejskiej Orkiestry Dętej ŻDK

9.02.2020 r. - niedziela, godz. 17.00

Koncert Noworoczny Miejskiej Orkiestry Dętej ŻDK

Żarski Dom Kultury filia „Kunice”, ul. Grunwaldzka 3

„Kulturalna chatka” dla dzieci od 7 roku życia

27-28.01.2020 r. - pon. i wt. godz. 10.00-12.30

Zabawy i gry integracyjne - Warsztaty biblioteczne - Zajęcia komputerowe

29.01.2020 r. - środa godz. 10.00-12.30

Zabawy animacyjne - Warsztaty biblioteczne - Zajęcia komputerowe

30.01.2020 r. - czwartek godz. 10.00-12.30

Animacja: zwiedzanie galerii „Zaścianek” ŻDK „Kunice”

Zabawy animacyjne - Warsztaty biblioteczne - Zajęcia komputerowe

31.01.2020 r. - piątek godz. 10.00-12.30

Animacja: „Zabawa ze sztuką – Fluxusowe Pudełka” - Zabawy animacyjne

Warsztaty biblioteczne

3.02.2020 r. - poniedziałek godz. 11.00

„Trzy świnki” spektakl Teatru Rozrywki Trójką z Zielonej Góry

Warsztaty teatralne: gry i zabawy teatralne - Warsztaty plastyczne

4.02.2020 r. - wtorek godz. 10.00-12.30

Warsztaty plastyczne - Zabawy animacyjne - Warsztaty biblioteczne

Zajęcia komputerowe

5.02.2020 r. - środa godz. 10.00-12.30

Warsztaty plastyczne - Warsztaty teatralne: Teatrzyk kukielkowy cz. I

6.02.2020 r. - czwartek godz. 10.00-12.30

Warsztaty teatralne: Teatrzyk kukielkowy cz. II

7.02.2020 r. - piątek godz. 10.00-12.30

Warsztaty teatralne dla dzieci powyżej 8 lat: praca z tekstem -

Zabawy animacyjne

Salon Wystaw Artystycznych ŻDK, ul. Rynek 17

27-30.01.2020 r. – godz. 14.00

Zajęcia w Klubie Młodego Programisty

przeszłości. 6. Dawne zawody. 7. Tradycje i zwyczaje. 8. Poznajemy nasze miasto. 9. Historia pieniądza. 10. Historia pisma i jego rodzaje. 11. Las i jego mieszkańcy. 12. Historia żarskiego przemysłu. 11. Historia witrażu. 12. Ziarno do ziarnka..., czyli rodzaje zbóż, kasz i mąk. 13. Lekcje muzealne poświęcone Wydarzeniom Zielonogóskim z 30 maja 1960 r. 14. Historia i rodzaje kalendarzy oraz sposoby mierzenia czasu. 15. Projekcje filmów - „Spacerem po Żarach” - 45 min. (w czterech wersjach językowych: polskiej, niemieckiej, angielskiej i francuskiej); Film o Żarach i Muzeum – 22 min. 16. Tyflografika - sztuka (dla niewidzących. 17. Historia karty pocztowej.

Trening - kilka rad dla początkujących

Drodzy Czytelnicy. Od mojego ostatniego artykułu zamieszczonego na łamach Mojej Gazety upłynęły już dwa lata. Pozwólcie więc, że znów zabiorę Was w intrygujący świat sportu.

W publikacjach moich na honorowych miejscach znajdzie się wiedza z teorii i metodyki różnych sportów dla poszczególnych grup wiekowych oraz dla różnych poziomów wytrenowania sportowca. Kolejną rozprawkę poświęcę ważkiemu problemowi, jakim jest wybór sportu dla dziecka, uwzględniając jego potrzeby, rozwój oraz uzdolnienia, jak i charakterystykę poszczególnych dyscyplin sportowych.

Jeśli są Państwo zainteresowani formą wymiany poglądów lub otrzymaniem wskazówek indywidualnych w zakresie sportu i zdrowia proszę o kontakt na ten adres email: szc.ark@wp.pl

Dzisiaj proponuję przypomnienie treści zawartych w artykule pt. „Trening - kilka rad dla początkujących”. Żywię, że udzielone wskazówki pomogą Wam lepiej wejść w problematykę treningu i zrozumieć jego złożoność, a następnie zaplanować własny wysiłek.

Czasami może okazać się, że są to rady znane, ale być może nie zawsze przykładaliście do nich należytą uwagę.

Rada pierwsza

Żaden artykuł, przeczytane książki czy przestudiowane lekcje na kanale youtube nie zastąpią bezpośredniego kontaktu z licencjonowanym trenerem polskiego związku sportowego lub nauczycielem wychowania fizycznego.

Rada druga

Poznaj i zastosuj w swojej praktyce sportowej następujące zasady nowoczesnego treningu:

- ukierunkowania sportowego (wybierz sport dla siebie kierując się budową ciała, wiekiem, płcią, sprawnością fizyczną i stanem zdrowia),
- indywidualizacji wysiłku (obciążenie treningowe dostosuj



Arkadiusz Szczepański ze swoim wychowaniem Tomaszem Molińskim, złotym medalistą MP w Judo Juniorów oraz zdobywcą Pucharu Polski w Judo fot. arch.

- do własnych możliwości),
- planowania i kontroli wysiłku (każdy trening zaplanuj i zanotuj wyniki w osobistym dzienniku treningowym),
- wszechstronności wysiłku (ćwicz całe ciało, pamiętając o greckim modelu człowieka „piękny i mądry”),
- systematyczności wysiłku (ćwicz systematycznie, najlepiej w godzinach: I sesja 9.30-11.30; II sesja 16.30-18.30),
- stopniowania progresji wysiłkowej (zwiększaj progresję wysiłkową uwzględniając wiek, płeć, stopień zaawansowania treningowego, zdrowotność, a nawet samopoczucie).

Rada trzecia

Opracuj roczny plan treningowy z podziałem na :

1. Okres przygotowawczy który uwzględnia etap ogólnopriparatowy i specjalno-priparatowy.
2. Okres startowy zawierający podokres startów kontrolnych i startu(ów) głównego(ych).
3. Okres kontrolowanego roztre-

nowania obejmujący dla początkujących sportowców dwa etapy:

I. Pełny bierny wypoczynek, który trwa 4-6 tygodni i cechuje go brak ćwiczeń fizycznych oraz zastosowanie możliwej szerokiej gamy środków odnowy biologicznej.

II. Wypoczynek czynny trwający 4-8 tygodni z wykorzystaniem środków ogólnorozwojowych i częściowo specjalistycznych (ukierunkowanych).

Wariant I proponuję amatorom, a wariant II sportowcom.

Rada czwarta

Każdy roczny okres sportowy rozpocznij:

- a/ badaniami w poradni sportowo-lekarskiej,
- b/ opracowaniem nowego planu treningowego.

Rada piąta

Rada dotyczy będzie kształcenia trzech podstawowych cech motorycznych siły, wytrzymałości i szybkości (jest ich więcej).

W kształceniu siły kieruj się

znany wzorem z fizyki $F=m \times a$. Zmieniając wartości podnoszonego ciężaru w czasie wykształcisz potrzebny rodzaj siły.

Przyjmij zasadę, że siła jest tą cechą motoryczną, która będąc zaniedbana wpłynie na poziom kształcenia pozostałych.

Wiedz, że wytrzymałość jest to zdolność organizmu do wykonywania obciążeń na około średnim poziomie przez dłuższy czas.

Kształcąc szybkość weź pod uwagę :

- a/ rodzaj uprawianej dyscypliny, inaczej kształci ją bramkarz, a inaczej sprinter czy maratończyk,
- b/znany inny wzór z fizyki, który w podstawowej postaci jest wielkością dość łatwą do wyliczenia.

Wystarczy przebywaną drogę podzielić przez czas w jakim zostaje ona przebyta.

Przykład użycia definicji prędkości: Jeżeli Wasze ciało przebyło drogę 15 m w ciągu 3 sekund, to średnia prędkość waszego ciała wyniosła?

Zmieniając wartość pokonywanych odległości w czasie, doprowadzisz do wykształcenia potrzebnego rodzaju szybkości.

Rada szósta

Dotyczy pojedynczej jednostki treningowej, która dla początkującego sportowca winna wynosić 1-1,5 h. Przedłużenie treningu prowadzić będzie do wyraźnego i nagłego wystąpienia zmęczenia.

Trening podziel na trzy główne części.

Część wstępną zakończ tętnem w granicach 130-140 uderz./min. Pamiętając, że część ta odpowiada za adaptację (przystosowanie) układów mięśniowo-szkieletowego, oddechowego, krążenia, psychicznego oraz narządów wewnętrznych do pracy w warunkach tlenowo-beztlenowych czyli w części głównej.

W części głównej zrealizuj zadania jakie zaplanowałeś w treningu, mając na uwadze to, że siła bodźców, którymi będziesz obciążał organizm oznaczona jest zarówno intensywnością, jak i czasem ich trwania. Jeśli zaplanujesz trening intensywny, wówczas zmniejsz trudność wykonywanych ćwiczeń.

Realizację kilku zadań na

jednym treningu możesz podejmować tylko przy niewielkim obciążeniu.

Ponadto w trakcie zajęć zmieniaj obciążenie poszczególnych grup mięśniowych, co spowoduje szybszą regenerację mięśni do wysiłku.

W części trzeciej, zwanej czasami końcową, pamiętaj o ćwiczeniach rozciągających. Przeciętny czas trwania tej części wynosi 15 minut.

Rada siódma

Pamiętaj, że:

- a/ wszystko zależy od tlenu. Obciążenie wysiłkowe które zlecisz swojemu ciału uruchomi procesy mało zależne od twojej woli, np. cykl Krebsa, czy przemiany gazowe w płucach, a nawet omdlenia.

b/ zbyt szybkie skurcze mięśniowe bardzo szybko wyczerpią nagromadzone w nich zasoby energetyczne, gdyż organizm musi mieć czas na zaopatrzenie go w tlen i w nową energię, którą czerpie z węglowodanów (cukrów) i tłuszczu. Białka to „materiał” budulcowy dla twoich mięśni.

Rada ósma

W treningu pamiętaj o zasadzie super-kompensacji, która jest jego fundamentalną zasadą. Polega ona na tym, że jeżeli podczas treningu doprowadzisz do kontrolowanego wyczerpania zasobów energetycznych oraz poddasz określone narządy wewnętrzne (płuca, wątrobę, nerki) właściwym obciążeniami, to reakcją organizmu będzie jego odbudowa ponad stan, w którym go obciążyleś.

Twoim zadaniem jest więc wiedzieć ile czasu musi upłynąć, aby trafić dokładnie w stan max. odbudowy zasobów energetycznych.

Orientacyjne przykłady powrotu organizmu ponad stan wyjściowy (zasobów energetycznych) dla:

- treningu siłowego wynosi 24-48 h,
- treningu wytrzymałościowo-szybkościowego wynosi 48-72 h.

Na koniec życzę zdrowia i wytrwałości zachęcając do skorzystania z rad.

mgr Arkadiusz Szczepański
trener judo i boksu

Przeważnie na wozie, a czasem pod

KOSZYKÓWKA

Drugoligowcy BC Swiss Krono Żary rozegrali dwa ligowe spotkania. Jedno było spacerkiem przez park, drugie zaś nieudaną gonitwą.

Trzynaste zwycięstwo na koncie w rundzie zasadniczej zaliczone przed własną publicznością. W sposób nie budzący wątpliwości co do faworyta meczu.

Goście - Röben Gimnastyka Wrocław - praktycznie ani razu nie podwyższyli pulsu licznie zgromadzonym kibicom na hali przy ul. Okrzei w Żarach.

Gospodarze wypracowali przewagę już w pierwszej kwarcie 23:8. W połowie meczu było już 54:29. Bezpieczna przewaga na koniec trzeciej kwarty 74:53 i w końcu zwycięstwo z rezultatem 86:65.

Najlepszym zawodnikiem tego dnia był Jakub Der - zdobywca 21 punktów.

Cztery dni później, 20 stycznia, żaranie zmierzyli się na wyjeździe z Tarnową Basket. To spotkanie w Tarnowie Podgórnym było zupełnym przeciwieństwem poprzedniego.

Tarnovia wypracowała przewagę, którą utrzymała do końca meczu. Pierwsza kwarta 30:17, druga 58:30, trzecia 86:58, czwarta 105:92.

Widać, że koszykarze BC Swiss Krono próbowali zniwelować nieco ten niekorzystny rezultat. Trochę się to udało, ale nie do końca. Tym samym obecny bilans to 13. zwycięstw oraz 4 porażki. **ATB**



Na własnym parkiecie nie przegrali ani razu fot. Andrzej Buczyński

Dwa zwycięstwa



KOSZYKÓWKA 18 stycznia w Żarach drużyna BC Swiss Krono rozegrała dwa spotkania w ramach Lubuskiej Ligi Mini Kosza U12. Obydwa wygrała - z Kango II Gorzów 77:43, natomiast z Kango Gorzów 71:41 fot. Andrzej Buczyński

Nie udało się w Zgorzelcu



KOSZYKÓWKA Zawodnicy BC Swiss Krono Żary w kategorii wiekowej U16 rozegrali mecz wyjazdowy z PGE Turów Zgorzelec. Wygrali gospodarze 85:48 fot. BC Swiss Krono Żary

Grają żarskie ligi futsalu



Mirostowiczanka - Endorfina & Brunetka 0:5 fot. Andrzej Buczyński

Wyniki 5. kolejki Młodej Ligi Futsalu

Start Płoty - Łuzyczanka Lipinki 8:7
 Czarni Żagań - ŁKS Łęknica 4:7
 UKS Promień 2010 - Szprotavia Szprotawa 22:2
 UKS Promień 2011 - Mundial Żary 5:4
 Promień Women - UKS Victoria Jasień 2:14
 pauza - Budowlani Lubsko

Wyniki 4. kolejki LM i PU

Crips - ŻKSW 4:2
 ZZO Marszów - Wybrzeże Klatki Schodowej 2:3
 MMalu - Magicy 2:1
 Mirostowiczanka - Endorfina & Brunetka 0:5
 Kaczy Team - Yakotakokiwa 1:5
 Red Devils Katalonia - Libero 6:2
 ŁKS Łęknica - Hart Szkło 3:7
 Tiki Taka - Hooligans 2:3



ŁKS Łęknica - Hart Szkło 3:7 fot. Andrzej Buczyński



Promień Women - UKS Victoria Jasień 2:14 fot. Andrzej Buczyński

Terminarz 6. kolejki Młodej Ligi Futsalu 26 stycznia 2020

8:50 Start Płoty - Szprotavia Szprotawa
 9:40 Łuzyczanka Lipinki - Czarni Żagań
 10:30 UKS Victoria Jasień - ŁKS Łęknica
 11:20 UKS Promień (2010) - Budowlani Lubsko
 pauza:
 UKS Promień 2011, Mundial, Prowmień Woman

Terminarz 5. kolejki LM i UEFA 26 stycznia 2020

13:00 Wybrzeże Klatki Schodowej - Magicy
 13:50 ŻKSW - ZZO Marszów
 14:40 Tiki Taka - Mirostowiczanka
 15:30 Endorfina & Brunetka - Hart Szkło
 16:20 Yakotakokiwa - Crips
 17:10 Hooligans - Libero
 18:00 ŁKS Łęknica - Red Devils Katalonia
 18:50 MMalu - Kaczy Team



UKS Promień 2011 - Mundial Żary 5:4 fot. Andrzej Buczyński

Ligowa ręczna



PIĘKA RĘCZNA MKS Sokół Żary 14:26 GMTS Sparta Gubin fot. Andrzej Buczyński

Piłkarki zagrały



PIĘKA NOŻNA Piłkarki Promienia Żary i Budowlanych Lubsko rozegrały mecz, który był okazją do zbiórki na rzecz chorego Cypriana. Zebrano 740 zł, a spotkanie wygrały żaranki 7:2 fot. Andrzej Buczyński

Cotygodniowa piątka na Syrenie

BIEGI Na starcie 329. edycji żarskiego parkrunu stanęło 69. biegaczy.

Najlepsze rezultaty tym razem osiągnęli: Mariusz Sitnicki (19:05), Marcin Piotrowski (20:02), Paweł Hirsch (20:14), Mirosław Wolak (20:19), Eryk Klimek (20:50), Filip Ratman (20:50), Daniel Sendziak (20:55), Radosław Skręta (21:03), Artur Miemczyk (21:19), Michał Fabiszewski (21:22).

Spora grupa biegaczy poprawiła swoje najlepsze dotychczas wyniki: Wojciech Kuźniak (21:38), Adam Spyra (21:42), Gracjan Jedut (21:45), Konrad Urszyc (24:55), Kamila Skalacka (26:07), Leszek Krasowski (27:23), Agnieszka Welke (33:20) oraz Marta Sojka (33:24) **ATB**



fol. Andrzej Buczyński



fol. Andrzej Buczyński

Główny trener reprezentacji



SPORTY WALKI Dawid Polok - główny trener Muaythai i Kickboxingu w Żarskim Klubie Sportów Walki został powołany przez Polski Związek Muaythai na głównego Trenera Reprezentacji Polski Muaythai Dzieci i Kadetów (wyloniono w drodze konkursu z kandydatów z całej Polski). Będzie to 5 rok prowadzenia Kadry. Minione 4 lata to wielkie sukcesy młodzieżowej Reprezentacji pod okiem trenerów Dawida Poloka oraz Rafała Króla (Tarnów). W tym roku Polok został mianowany na głównego Trenera Reprezentacji a drugim trenerem został Rafał Ślusarz (Kraków). Przed Trenerem budowanie Kadry na Młodzieżowe Mistrzostwa Świata które w wrześniu odbędą się w Tajlandii, jesienne Mistrzostwa Europy i pomniejsze międzynarodowe turnieje. fot. nadesłane

Boksowali w Gorzowie



BOKS Sekcja pięściarska Żarskiego Klubu Sportów Walki w składzie Jakub Banaszekiewicz, Miłosz Stępień, Piotr Jarocki, Dawid Majchrowski, Krzysztof Kisiel, Szymon Jarmolski i Nikodem Michalczewski uczestniczyła w konsultacjach sparingowych w Gorzowie Wielkopolskim. Na zaproszenie BKS Orkan Gorzów żarscy bokserzy mieli okazję skrzyżować rękawice z zawodnikami Orkan Gorzów, Olimp Szczecin, Spartakus Szczecin i Iron Gorzów. To był wartościowy sprawdzian fot. nadesłane

Lekkoatleci startowali w Cottbus



fol. Agros Żary

LEKKOATLETYKA Reprezentanci żarskiego Agrosu wzięli udział w dziesiątej edycji polsko-niemieckiego mityngu halowego w Cottbus.

Oprócz sąsiadów z Nysy Łużyckiej wystartowali lekkoatleci z lubuskiego, wielkopolskiego i dolnośląskiego.

Żarska ekipa zdobyła aż 13 medali na tych zawodach:

1 miejsce – Kinga Pecyna (U16) – kula – 10,25 m. PB
1 miejsce – Szymon Mac (U16) – 60 m. – 7,58 s. PB
1 miejsce – Kamil Gierula (U18) – 600 m. – 1,29,31 s. PB

1 miejsce – Oliwia Szymańska (U13) – 60 m. – 8,36 s. PB
2 miejsce – Natalia Gielicz (U18) – 60 p.pł. – 9,76 s. PB
2 miejsce – Adrianna Wasilewska (U12) – 800 m. – 2.45.34 s. PB
2 miejsce – Nina Pawłow (U20) – 60m. – 8,39 s.
2 miejsce – Nina Pawłow (U20) – 60 p.pł. – 9,61 s. PB
3 miejsce – Maria Marciniak (U16) – w dal – 4,80 m. PB
3 miejsce – Bartosz Dziok (U13) – 60m – 8,28 s. PB
3 miejsce – Filip Radzimski (U18) – 60 p.pł. – 8,94 s.
3 miejsce – Iga Adamowicz (U18) – 60p.pł. – 10,66 s.
3 miejsce – Alicja Dudkiewicz (U20) – kula – 11,30 m. **ATB**



fol. Agros Żary

Co za tydzień
niedziela
TVN 1 11:35
24 - 30 stycznia 2020

Piątek

22:55 Osada
POLSAT thriller, USA, 2004
Covington, purytańska wioska w Pensylwanii, otoczona jest ogromną puszcza. Zamieszkują ją tajemnicze bestie, o których nie wolno mówić. Pomiędzy mieszkańcami osady a groźnymi istotami istnieje pewna umowa. Ludzie nie wchodzą do lasu, a w zamian za to potwory nie atakują wioski. Pewnego dnia Lucius Hunt (Joaquin Phoenix), chcąc się dowiedzieć, dlaczego nie wolno opuszczać osady, łamie tę zasadę. Następnego dnia na drzwiach domów pojawiają się dziwne znaki.

Sobota

20:05 Shrek 2
POLSAT film animowany, USA, 2004
Okazuje się, że ogry też mają kłopoty z teściami. Po miodowym miesiącu Shrek i Fiona dostają zaproszenie od rodziców panny młodej. Teściowie pragną poznać męża i wybawiciela swojej córki. Nie mają jednak pojęcia, że jest on ogrem. Mimo że zaproszenie jest tylko dla dwóch osób, osioł nie zamierza przejmować się konwenansami i dołącza do pary. Razem wyruszają do Zasadniogórogradu. Zgodnie z przewidywaniami Shreka przyjęcie jest raczej chłodne.

Niedziela

21:00 Do utraty sił
TVP2 dramat obyczajowy, Hongkong, USA, 2015
Billy Hope stoczył na bokserskim ringu ponad czterdzieści zwycięskich walk, co zapewniło mu tytuł mistrza i majątek. W życiu sportowca liczą się przede wszystkim żona Maureen, z którą połączyła go trudna przeszłość, i córka Leila. Ryzykowna technika walki sprawia, że Hope w każdym ze starć odnosi dużo obrażeń. Podczas pojedynku, którego stawką jest obrona tytułu mistrza, doznaje urazu oka. Za namową żony jest gotów wyczołgać się z brutalnego sportu w momencie, gdy jest na szczycie swojej kariery.

Poniedziałek

21:00 Inkarno
TVP1 spektakl teatralny, Polska, 2020
Stojący na czele kliniki dla nerwowo chorych Profesor (Jan Englert) próbuje leczyć swoich pacjentów opracowaną przez siebie metodą inkarno. Lekarz dowodzi, że nerwica to stan świadomości, a na tę mają wpływ problemy z przeszłości. Dlatego też chorzy pragną ucieczki od codzienności. Główny bohater, Anatol (Krzysztof Zarecki), szuka zapomnienia w ramionach kolejnych kobiet, w szpitalu albo w sztuce. Komedia kryminalna Kazimierza Brandysa w reżyserii Leny Frankiewicz.

Wtorek

20:05 Predatorzy
POLSAT film sf, USA, 2010
W dżungli na obcej planecie z głębokiego snu budzi się grupa nieznanym sobie osób. Nie wiedzą, gdzie są i jak dotarli w to dziwne miejsce. Wśród nich znajduje się najemnik Royce (Adrien Brody), meksykański żołnierz kartelu narkotykowego Cuchillo (Danny Trejo), funkcjonariusz Specnazu Nikolaj (Oleg Taktarow), snajperka z izraelskiej armii Izabelle (Alice Braga), członek jakuzi Hanzo, bojownik z Afryki Mombasa, oraz pozbawiony prawa do wykonywania zawodu lekarz, Edwin.

Środa

22:35 Ulotna nadzieja
TVP2 melodramat, USA, 1998
Birdee Pruitt (Sandra Bullock) dowiaduje się z nadawanego na żywo telewizyjnego programu talk-show, że jej mąż Bill (Michael Paré) ma romans z jej najlepszą przyjaciółką Connie. Poniżona i upokorzona na oczach milionów ludzi, opuszcza męża i razem z kilkuletnią córką wyprowadza się z Chicago. Wraca na prowincję do leżącego w Teksasie rodzinnego Smithville. Chcąc tam rozpocząć nowe życie. Jej matka Ramona, ekscentryczna wzięcia optymistka, próbuje przywrócić córce wiarę w siebie.

Czwartek

23:40 Skąd wiesz?
POLSAT komedia, USA, 2010
Lisa (Reese Witherspoon) jest 27-letnią byłą sportsmenką, która czuje, że najlepsze lata ma już za sobą. Właśnie wyrzucono ją z drużyny softballa, która stanowiła całe jej życie. Dziewczyna, która nie wie, co dalej ze sobą począć, zaczyna spotykać się z pewnym siebie sportowcem i niepoprawnym kobieciarzem Mattym (Owen Wilson). Wkrótce do Lisy dzwoni George (Paul Rudd), z którym pragnie zeswatać ją przyjaciółka. Mężczyzna przechodzi właśnie trudne chwile.

piątek 24 stycznia							
TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 06:20 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2019 07:05 Elif - serial, prod. Turcja, 2014 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Korona królów - nowela historyczna TVP 09:15 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 09:45 Okrasa łamie przepisy - Lekkie i szybkie dania - magazyn kulinarny 10:15 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP 11:10 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda - magazyn 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce - życie w błękicie - film	04:35 Koło fortuny - teleturniej 05:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial, prod. Niemcy, 2006 06:05 Planeta lasów. Mroczne serce Afryki - film dokumentalny, prod. Hiszpania, 2017 06:40 Familiada - teleturniej 07:15 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie Extra 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:05 Va Banque - teleturniej 13:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 14:05 Nabożeństwo Kościoła Ewangelicko - Reformowanego - relacja 11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:05 Va Banque - teleturniej 13:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 14:05 Nabożeństwo Kościoła Ewangelicko - Reformowanego - relacja	04:50 Uwaga! - magazyn 05:15 Mango - telezakupy 06:20 Kuchenne rewolucje 07:20 Doradca smaku 07:30 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:00 Szkoła - program obyczajowy 13:00 19+ - obyczajowy 14:00 Detektywi - program kryminalny 15:00 Szpital - program obyczajowy 16:00 Szkoła 17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:49 Raport smogowy 19:50 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:00 Malanowski i Partnerzy - program kulinarny 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich - serial obyczajowy	07:00 Teledyski 08:00 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:20 Studio Kultura 08:35 Dobranocka - film animowany 09:00 Chcę się żyć - film obyczajowy 11:00 Zakłety Dwór - serial TVP 13:15 Finity Calling - film animowany, prod. Holandia, 2018 13:40 Luci Mie Traditrici - opera, prod. Niemcy, 2011 15:00 Studio Kultura 15:15 Na kredyt - film obyczajowy 15:55 Mała wielka miłość - film obyczajowy, prod. Polska 18:00 Gorący czas Montparnasse'u - film dokumentalny 19:10 Tygodnik Kulturalny 20:00 Informacje kulturalne	06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 09:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 10:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 12:00 Kobra - oddział specjalny 14:00 Agenci NCIS: Los Angeles - serial sensacyjny 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Transporter 3 - film akcji	05:10 Szkoła 06:10 Mango - telezakupy 07:30 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:40 Mango telezakupy 11:00 Idealna niania - program obyczajowy 11:45 Zakończony na uszy - serial, Polska 12:20 Sąd rodzinny - program sądowy 13:20 Szpital - program obyczajowy 14:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy 15:20 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:20 Sąd rodzinny - program sądowy 17:20 SOS Ekipy w akcji 18:20 Brzydula - serial	06:00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 08:00 Nasz nowy dom 09:00 Strażnik Teksasu 12:00 Septagion 14:00 STOP Drogówka 15:00 Policjantki i Policjanci 16:00 Sekrety Sąsiadów 18:00 Septagion Serial opiera się na pełnych zwrotów akcji historiach, które poznajemy przez pryzmat prowadzonych przez detektywów śledztw oraz na równoległe rozwijanych wątkach osobistych z życia głównych bohaterów. 19:00 Policjantki i Policjanci - serial kryminalny 20:05 Gwiazdy Kabaretu 21:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny prod. Polska
14:00 Elif - serial, prod. Turcja, 2014 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? 18:00 Skoki Narciarskie 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Blondynka - serial TVP 21:30 Archiwista - serial TVP 22:30 Jack Hunter 00:20 SEAL Team - komando Foki - serial, prod. USA 01:05 Kompania X - serial 01:55 Magazyn kryminalny	15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:30 Va Banque - teleturniej 18:55 Rodzinka.pl - serial 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 20:40 Valerian i Miasto Tysiąca Planet - film science fiction, prod. Francja, 2017, reż. Luc Besson 23:05 Muzyka na weekend 00:10 Miłość i inne używki - film obyczajowy 02:10 Czym chats bogata! 03:45 Zakończenie dnia	20:00 Snajper - film wojenny, prod. USA, 2014, reż. Clint Eastwood, wyk. Bradley Cooper, Sienna Miller, Luke Grimes, Jake McDorman, Cory Hardrict 22:50 Człowiek z blizną - film sensacyjny, USA, 1983, reż. Brian De Palma, wyk. Al Pacino, Steven Bauer, Michelle Pfeiffer, Mary Elizabeth Mastrantonio, Robert Loggia, F. Murray Abraham, Harris Yulin 02:15 Kuba Wojewódzki - talk show 03:15 Uwaga! - magazyn 03:30 Noc Magii	20:00 Kapitan Ameryka: Zimowy żołnierz - film s-f, USA, 2014 W efektywnym hicie, Kapitan Ameryka łączy siły z Czarną Wdową oraz najnowszym sojusznikiem Falconem. 22:55 Osada - thriller, prod. USA W odizolowanej od świata osadzie w Pensylwanii wszyscy żyją w harmonii i spokojnym rytmie ciężkiej pracy. 01:25 Śpiączka cz. 1 - film krótkometrażowy, USA, 2012, reż. Salomon Mikael 03:15 Tajemnicze losy 04:55 Disco grymy 05:40 Telezakupy TV Okazje	20:30 Kino Mistrzów - Trzy kobiety - film prod. USA, 1977, reż. Robert Altman, wyk. Shelley Duvall, Sissy Spacek, Ruth Nelson, Sierra Pecheur 22:45 Brian Johnson: Życie w trasie - Robert Plant 23:40 Tygodnik Kulturalny 00:30 Wstęp do filmu 00:40 Giulia i duchy 03:05 Informacje kulturalne 03:35 Kino nocne - Egoiści - dramat, prod. Polska, 2000, reż. Mariusz Treliński, wyk. Magdalena Cielecka, Olaf Lubaszenko, Jan Frycz, Rafał Mohr 05:30 Afisz kulturalny 05:45 Zakończenie dnia	22:00 Niebezpieczna dzielnica - film akcji 23:45 Czas zbrodni - film akcji 01:45 Zobacz to! Blok powtórkowy: Tajemnice medyczne - serial fabularno-dokumentalny 02:50 Dyzur - serial dokumentalny 03:30 Biesiada na cztery pory roku 04:00 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyzur - serial dokumentalny	18:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 20:00 Listy do M. - film komedia, Polska, 2011, reż. Mitja Okorn, wyk. Maciej Stuh, Roma Gąsiorowska, Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk, Wojciech Malajkat, Paweł Małaszyński, Katarzyna Zielińska 22:25 Ultimatum Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2007, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Julia Stiles, David Strathairn, Scott Glenn 00:50 Druga strona medalu 02:25 Noc Magii	23:20 Teren prywatny - thriller, USA, 2001, reż. Becker Harold, wyk. Lashly James, Loren Nick Małżeństwo Franka i Susan Morrisonów rozpadło się. Ich 11-letni syn Danny nie może się z tym pogodzić - sprawia rodzicom same kłopoty, a na dodatek nieustannie kłamie. 01:00 STOP Drogówka - magazyn 02:10 Interwencja 02:40 Disco Polo Life - program rozrywkowy prod. Polska 03:40 Top 10 lista przebojów 05:45 Telezakupy TV Okazje

sobota

25 stycznia

Table with 8 columns (TVP 1, TVP 2, TVN, POLSAT, TVP Kultura, TV Puls, TVN 7, TV 4) and 2 rows of program listings for Saturday, January 25, 2020. Each cell contains time slots and program titles with brief descriptions.

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

26 stycznia

Table with 8 columns (TVP 1, TVP 2, TVN, POLSAT, TVP Kultura, TV Puls, TVN 7, TV 4) and 2 rows of program listings for Sunday, January 26, 2020. Each cell contains time slots and program titles with brief descriptions.

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

środa

29 stycznia

Grid of TV programs for Wednesday, 29 January. Columns include TVP 1, TVP 2, TVN, POLSAT, TVP Kultura, TV Puls, TVN 7, and TV 4. Each column lists programs with times and descriptions. Includes sub-sections like SERIAL OBYCZAJOWY, TELETURNIEJ, KOMEDIA, and FILM AKCJI.

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

czwartek

30 stycznia

Grid of TV programs for Thursday, 30 January. Columns include TVP 1, TVP 2, TVN, POLSAT, TVP Kultura, TV Puls, TVN 7, and TV 4. Each column lists programs with times and descriptions. Includes sub-sections like SERIAL OBYCZAJOWY, TELETURNIEJ, PROGRAM KULINARNY, and KOMEDIA.

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

OGŁOSZENIA DROBNE ZA DARMO

Bezpłatne ogłoszenia drobne przyjmujemy tylko od osób prywatnych.

TO PROSTE podaj kategorię: **SPRZEDAM, KUPIĘ, ROŻNE, MOTORYZACJA, NIERUCHOMOŚCI, PRACA, ROLNICTWO, ZWIERZĘTA, TOWARZYSKIE**

SWOJE OGŁOSZENIE DO 100 ZNAKÓW **WYŚLIJ:**

-SMS pod numer **519 077 782 ZA DARMO**

Na koniec podaj, przez ile tygodni ogłoszenie ma się ukazywać.



KUPIĘ

◆ Skupuję monety i banknoty nieobiegowe i niechodliwe z całego świata, kolekcjonerskie, medale i przedmioty kolekcjonerskie. tel. 602 128 246

◆ Kupię starocie: młynki, moździerze z tłuczkiem, złom srebra, zegarki ręczne, pocztówki, kowadła, imadła, narzędzia, książki, mapy. tel. 600 788 370

◆ Kupię starocie: medale, monety, rowery i części, militaria, bagnety, szable, mundury, porcelanę, łyżki, widelce, noże ze srebra. tel. 600 788 370

SPRZEDAM

◆ Sprzedam drewno opałowe i kominkowe. tel. 728 480 003

◆ Starocie: naleśnikarka, narzędzia, słoiki weki, gary kamienne, kufle, butle z reduktorem do piwa, konewki, gofrownice. tel. 600 788 370

◆ Sprzedam - Kuchenka elektryczna z jedną płytą grzejną, nowa. Stół drewniany ogrodowy. Skrzynki balkonowe rattan nowe. Koszyk rowerowy nowy i używany. tel. 530 521 033

◆ Starocie: siewczkarnia 380v, urna wyborcza z lat 40, butle na wino, kredens, walizki, radia, butelki, palniki do spawania, itp. tel. 600 788 370

◆ Torebka Louis Vitton nowa. Biurko w idealnym stanie. Słuchawki dr Beats drei monster. Ościeżnica regulowana biała firmy Porta oryginalnie zapakowana nowa. Kseropiarka. tel. 530 521 033

◆ Sprzedam telewizor LG 42 cale 1500 zł. Radioodtworacz samochodowy. tel. 530 521 033

◆ Regał. Szafka biała. Lustro w drewnianej złotej ramie. Beczka 60 litrów do kisenia. tel. 530 521 033

◆ Grzejnik łazienkowy montowany do ściany nowy. Umywalka używana z baterią lub bez baterii. tel. 530 521 033

◆ Torba - transporter dla psa. Lodówka - chłodziarka bez zamrażalnika używane 100 zł. tel. 530 521 033

NIERUCHOMOŚCI

◆ Żary - pawilon usługowy, wszystkie media, na gruncie 224 m², własność, sprzedam lub wynajmę, bez pośredników. tel. 576 641 076

◆ Dom w zabudowie szeregowej na Osiedlu Sportowym w Żarach, ok. 300 m², 595.000, tel. 600 803 351

REKLAMA

KANCELARIA PRAWNA
SOLACE www.solace.pl

MIAŁEŚ WYPADEK?

Odzyskaj należne odszkodowanie.
Wszystkie rodzaje wypadków. Bez opłat wstępnych.

ZADZWOŃ
606 805 778

◆ Sprzedam dom jednorodzinny z garażem w Żarach. Pow. 133m², bud. gosp. 14,9m², działka 531m². tel. 889 234 086

◆ Żary, lokal usługowy do wynajęcia, ul. Katowicka 3, tel. 696 099 433

◆ Lokal do wynajęcia na ul. Śródmiejskiej 20 w Żarach, o pow. 46m pod zakład kosmetyczny bądź krawiecki. tel. 514 383 856

◆ Żary - sprzedam mieszkanie na Chopina - 4 pokoje. Pilnie, tanio. tel. 666 972 016

◆ Kunice - bardzo ładne działki na sprzedaż, Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Żary - mieszkanie na sprzedaż w kamienicy, I piętro, 2 pokoje, Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Żary - działki na sprzedaż w Żarach i w okolicy, różna powierzchnia, dobre ceny, Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Żary - kawalerka na sprzedaż, w kamienicy, I piętro w cenie 87 900 zł. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Żary - lokal usługowy na sprzedaż, o pow. 32,80 m², na parterze w cenie 120 tys. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Olbrachtów - działki na sprzedaż z warunkami zabudowy, media przy nieruchomości, Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Żary - działki na sprzedaż o pow. 11 ar w cenie 88 tys. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Żary - mieszkanie do wynajęcia, 2 pokoje, 50 m² w cenie 1300 zł + opłaty. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Okolice Żar - działki na sprzedaż np. o pow. 10 ar w cenie 46 tys. Możliwość zakupu większej powierzchni. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

REKLAMA

Żary, ul. Górnośląska 2 · www.partnernieruchomosci.info
PARTNER NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAŻ / KUPNO
WYNAJEM / NAJEM
NIERUCHOMOŚCI
☎ 533 308 999

◆ Żary - ładny dom na sprzedaż, do wprowadzenia, usytuowany na dużej działce, Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Olbrachtów - działka na sprzedaż z warunkami zabudowy o pow. 10 arów w cenie 67 tys. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Żary - dom na sprzedaż, stan surowy zamknięty w cenie 149 tys. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Żary - lokal do wynajęcia, dobra lokalizacja, 17 m², I piętro, 600 zł, Partner Nieruchomości 533-308-999

◆ Żary - lokal do wynajęcia, parter, duże witryny, 112 m², 3200 zł + Vat, Partner Nieruchomości 533-308-999

◆ Żary - lokal do wynajęcia, 30 m², I piętro, 950 zł, Partner Nieruchomości 533-308-999

◆ Żary - lokal na sprzedaż, 160 m², parter, 175 tys, Partner Nieruchomości 533-308-999

◆ Żary - wolnostojący lokal na sprzedaż, 56 m², 35 tys. Partner Nieruchomości 533-308-999

◆ Sieniawa Żarska - działka budowlana na skraju wsi - 30 ar, 36 tys. PLN, wokół mało zabudowań, za to dużo zieleni. Partner Nieruchomości, tel. 690 411 006

◆ Dom do remontu - na działce 9-arowej, na wsi pod Żarami, 10 min. jazdy do centrum miasta, 122 tys PLN. Partner Nieruchomości, tel. 690 411 006

◆ Dom pod Lipinkami Łużyckimi, do remontu - na działce 13-arowej, wokół las i pola, dobry dojazd. 80 tys. PLN. Partner Nieruchomości, tel. 690 411 006

◆ Jasień - mieszkanie 2 pokojowe na sprzedaż, lp. Cena 115tys. Partner Nieruchomości, nr tel: 606 705 480

◆ Żary - dom na sprzedaż - cena 420.000 zł. Partner Nieruchomości, nr tel:606 705 480

Przepisy kulinarne

ZIEMNIANKI PO ROSYJSKU

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 4 duże kiszzone ogórki
- 3 średnie cebule
- szklanka startego ostrego żółtego sera
- łyżka masła
- łyżka oleju
- stoiczek przecieru pomidorowego
- 1/4 kostki masła
- sól
- pieprz

Wykonanie

Ziemniaki gotujemy w łupinach, obieramy i kroimy w grube plastry. Tak samo kroimy ogórki. Cebulę kroję w kostkę. Cebulę podsmażamy na oleju, cały mieszając, aż stanie się lekko brązowa. Naczynie do zapiekania grubo smarujemy masłem, układamy warstwę ziemniaków, posypujemy zrumienioną cebulą, solą, pieprzem i na to układamy warstwę ogórków. Na ogórki znowu układamy ziemniaki, solimy, pieprzymy i zalewamy przecierem pomidorowym. Na koniec posypujemy serem. Zapiekamy około 30 minut w temp. 180 stopni.

ZIEMNIANKI FASZEROWANE

Składniki

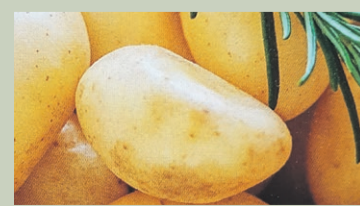
- 8 średnich ziemniaków
- 1/2 kg mięsa mielonego drobiowego lub wieprzowego
- 10 dag startego żółtego sera
- 2 pomidory
- 1 papryka żółta
- 1 papryka czerwona
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka przyprawy uniwersalnej do drobiu
- sól

- świeżo mielony czarny pieprz
- do podania posiekany szczypior

Wykonanie

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Ziemniaki dokładnie wyszoruj. Ugotuj na parze ok. 10 minut lub w wodzie ok. 12 minut. Przekrój na półki i wydrąż środkki. Cebulę pokrój w piórka. Obie papryki pokrój w drobną kostkę. Pomidory sparz i obierz ze skórki. Usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej olej smaż na nim cebulę, aż się zeszkli. Dodaj obie papryki i smaż kolejną minutę. Dodaj mięso mielone i smaż, aż całkowicie zmieni kolor. Dopraw przyprawą do drobiu, solą i pieprzem. Dodaj po-

midory i smaż, aż odparuje cały sok. Wydrążone ziemniaki faszeruj mięsem z warzywami. Układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok. 50 minut. Pod koniec pieczenia każdego ziemniaka posyp serem żółtym. Trzymaj w piekarniku, aż ser apetycznie się rozpuści. Podawaj z posiekany szczypior.



fot. ARMG

REKLAMA

TJaudio
APARATY SŁUCHOWE

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

Przychodnia Eskulap Żary, ul. Moniuszki 2
pn.-pt. 8.00-16.00 | tel. 729-055-122

NPZ

◆ **Darmowy rzeczoznawca. Szkoda na pojeździe? Rozliczana kosztorysowo? Odbierz dodatkowe pieniądze. Decyzja w trzy dni robocze. Weryfikacja kosztorysu z ostatnich 3 lat!!! Tel. 606 805 778**

◆ **Iłowa** – mieszkanie do wynajęcia. Partner Nieruchomości, tel 501-509-731

◆ **Żagań** – mieszkanie na sprzedaż, do wprowadzenia, 60 m², 3 pokoje, 260 tys. Partner Nieruchomości, nr tel: 606 705 480

◆ **Żary** – lokale usługowe na sprzedaż np. 50 m², parter, cena 220.000zł. Partner Nieruchomości, nr tel: 606 705 480

◆ **Żary** – mieszkanie na sprzedaż w bloku, II piętro, 3 pokoje, w cenie 195 tys, Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ **Żary** – dom w okolicy Żar, na sprzedaż, o pow. użytkowej 120 m², na ładnej działce w cenie 360 tys. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ **Świętoszów** – sprzedam atrakcyjne mieszkanie: 2 pokoje, 40 m², Partner Nieruchomości nr tel.: 501-509-731

◆ **Świętoszów** – do wynajęcia mieszkanie, 33 m² i 44 m², Partner Nieruchomości nr tel.: 501-509-731

◆ **Jasień, Lubsko** – pilnie poszukujemy mieszkania na sprzedaż, Partner Nieruchomości: 501-509-731

◆ **Żary** – pilnie poszukujemy mieszkania na sprzedaż, 2-3 pokoje, Partner Nieruchomości: 533-308-999

◆ **Olbrachtów** – działka na sprzedaż z warunkami zabudowy, 1812 m², przy drodze asfaltowej, Partner Nieruchomości: 533-308-999

◆ **Żary** – umeblowane mieszkanie do wynajęcia, 2 pokoje w cenie 1300 zł + opłaty, Partner Nieruchomości: 533-308-999

◆ **Żary** – dom na sprzedaż, do wprowadzenia, na dużej działce, Partner Nieruchomości: 533-308-999

◆ **Sieniawa** – działka na sprzedaż przy drodze asfaltowej, 1457 m² w cenie 60 tys. Partner Nieruchomości: 533-308-999

MOTORYZACJA

◆ **Sprzedam Volkswagen Polo V** rok 2010 benzyna 5 drzwi zarejestrowany. tel. 733 221 218

◆ **Sprzedam Toyota Aygo** rok 2016 benzyna 5 drzwi do opłat. tel. 733 221 218

ROLNICTWO

◆ **Sprzedam obornik** koński, transport we własnym zakresie, tel. 604 132 602

USŁUGI

◆ **Darmowy rzeczoznawca!!!** Jeśli miałeś szkodę na pojeździe, odbierz dodatkowe pieniądze. Decyzja w 3 dni robocze. Weryfikacja kosztorysu z ostatnich 3 lat! tel. 606 805 778

◆ **Wywóz niepotrzebnych rzeczy** (złom, meble i inne) z garażu, piwnicy mieszkania za darmo w zamian za przedmioty, które się tam znajdują. tel. 690 647 283



◆ **Sprzedam samochód ciężarowy MAZ, wywrotka z małym przebiegiem. Pojazd zarejestrowany, w dobrym stanie technicznym, używany był do celów prywatnych. Rok produkcji 2005, pierwsza rejestracja 2006 rok. DMC 25 500 kg, 3 osie, pojemność 7146 cm³. Nowe nie dawno wymienione opony. Moc silnika 285 KM. Skrzynia biegów i silnik MAN. Pojazd ma obecnie drugiego właściciela. Pierwszy właściciel używał wywrotki to transportu węgla z kopalni do składu na dystansie ok 1 km, stąd mały przebieg pojazdu 39 100 km. CENA 39 900 zł. Tel. 608 541 937**

RÓŻNE

◆ **Zmiana żywienia** wyleczyłem się z otyłości. Teraz pomagam innym. Żary tel. 604 843 344



OFERTY PRACY - URZĘDY PRACY

ŻARY

ul. Mieszka I 15, 68-200 Żary, tel. 68 479 13 56,
e-mail: zizr@praca.gov.pl, http://pup.zary.sisco.info

- Stanowisko ds. opracowania decyzji i korespondencji Żary Umowa na czas zastępstwa 1
- Stanowisko do spraw obsługi korespondencji Żary Umowa na czas zastępstwa 1
- Pracownik biurowy do pracy w zakładzie produkcyjnym Lubsko 1
- Policjant służby prewencji Żary/ Lubsko 5
- Pracownik socjalny Teren gminy Żary 1
- Nauczyciel przedszkola Trzebiel/ Nowe Czaple 1
- Nauczyciel plastyki Trzebiel 1
- Nauczyciel języka niemieckiego Lipinki Łużyckie 1
- Wychowawca na świetlicy Żary (1/2 etatu) 1
- Dietetyk Żary 1
- Młodszy asystent Żary 1
- Pracownik gospodarczy Żary (1/4 etatu) 1
- Fizjoterapeuta Żary/ Żagań 1
- Fryzjerka/ Fryzjer Żary 2
- Barber Żary 1
- Szwacz/ Prasowacz Żary 2
- Szwaczka maszynowa Lubsko 2
- Elektromonter/ Elektrotechnik Lubsko 1
- Tapicer Jasień 1
- Szwaczka maszynowa Jasień 1
- Krojczy Jasień 1
- Pomocnik dekarza Stara Woda 1
- Piekarz Żary 1
- Piekarz Jasień 1
- Kasjer/ Sprzedawca Nowo budowany market w miejscowości Mirostowice Dolne 12
- Sprzedawca w stacji paliw Lubsko 1
- Sprzątaczką Żary 1
- Pracownik socjalny Żary 1
- Lakiernik proszkowy/ Pomocnik lakiernika proszkowego Żary 2
- Monter Żary 1
- Spawacz Żary 1
- Elektromonter Żary 2
- Elektromechanik pojazdów ciężarowych Lubsko 1
- Kierowca samochodu ciężarowego powyżej 3,5 tony w transporcie krajowych przewozów Teren Polski 2
- Kierowca samochodu ciężarowego powyżej 3,5 tony w transporcie specjalistycznych przewozów 2
- Kierowca samochodu ciężarowego powyżej 3,5 tony w transporcie międzynarodowych przewozów 2

ŻAGAŃ

ul. Dworcowa 9, 68-100 Żagań, tel.: 68 477 78 39, 68 477 78 40,
e-mail: pupzagan@pup.zagan.pl, www.pup.zagan.pl

- Policjant służby prewencji (Żagań, Iłowa, Szprotawa) 12
- Fizjoterapeuta (Szprotawa) 2
- Wychowawca w placówkach oświatowych, wsparcia dziennego, wychowawczych i opiekuńczych oraz instytucjach pieczy zastępczej 1
- Nauczyciel / instruktor praktycznej nauki zawodu w zawodzie elektryk (Wiechlice) 1
- Nauczyciel matematyki (Żagań) 1
- Sprzedawca w stacji paliw (Żagań) 1
- Pracownik socjalny 1
- Murarz (Iłowa) 2
- Kierowca samochodu ciężarowego C+E (transport międzynarodowy) 2
- Kierowca kat. C (teren kraju) 1
- Technik elektroenergetyk (Żagań) 1
- Nauczyciel języka angielskiego (Żagań) 1
- Mistrz ds. przesyłu i dystrybucji ciepła (Żagań) 1
- Mechanik (Szprotawa) 2
- Sprzedawca - dział mięsny (Szprotawa) 1
- Sprzedawca w stacji paliw - uzupełnienie RefDo30r.ż (Żagań) 1
- Psycholog (Żagań) 1
- Kelner - recepcjonista (Iłowa) 2
- Specjalista pracy z rodziną (Żagań) 1
- Monter, konserwator urządzeń wodno - kanalizacyjnych (Iłowa) 2
- Handlowiec (Żagań) 1
- Kasjer-Sprzedawca (Witoszyn) 5
- Sprzedawca - Prace interwencyjne (Leszno Górne) 1
- Referent ds. gospodarczych 1
- Nauczyciel języka angielskiego 1
- Pomocnik budowlany (Szprotawa, teren powiatu) 2
- Psycholog - konsultant dowódcy ds. profilaktyki 1
- Nauczyciel przedszkola 1
- Nauczyciel języka polskiego 1
- Nauczyciel / instruktor praktycznej nauki zawodu 1
- Operator zgrzewarek (Szprotawa) 1
- Kelner - barman 3
- Robotnik ogólnobudowlany - ref. kosztów dop. stan. pracy RPO (woj. lubuskie) 1
- Kierowca kategorii C (Polska - Niemcy) 2

SPRZEDAM

PIEC BUDERUS G305/160

UŻYWANY, SPRAWNY

CENA: 5.000 zł

tel. 608 541 937



FERIE LDK WOW!

z Lubskim Domem Kultury

27.01 - 07.02

- ANIMACJE, ZABAWY
- BAJKI W KINIE
- TEATR KRAINA LODU
- ZDROWÉ ŚNIADANIE
- JOGA DLA DZIECI
- BAWMY SIĘ RAZEM
TURNIEJ GIER I ZABAW
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU
- WARSZTATY LEGO
- SZKOLENIE Z PIERWSZEJ
POMOCY
- KARAOKE
- TURNIEJ SZACHOWY
O PUCHAR ZIMY
- TURNIEJ GIER
KOMPUTEROWYCH
- ZAJĘCIA PLASTYCZNE
- GRY PLANSZOWE

**SZCZEGÓŁOWA ROZPISKA
LDK - FACEBOOK
WWW.LDK.LUBSKO.PL**

Zarząd Rejonowy Ligi Obrony Kraju w Żarach
zaprasza dzieci i młodzież szkolną podczas

FERII ZIMOWYCH

na zajęcia strzeleckie

(treningi z karabinka pneumatycznego i kbks)

Miejsce - Strzelnica przy ul. Czerwonego Krzyża 27 Żary.
Termin - od poniedziałku do piątku od godz. 10.00 do godz. 14.00.

W ostatni piątek ferii zorganizowane zostaną zawody strzeleckie połączone z wręczeniem dyplomów, medali i nagród rzeczowych.

Wstęp bezpłatny. Regulamin dostępny na strzelnicy.

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych z Gminy Żary o statusie miejskim z siedzibą w Żarach.

Aktywne Ferie zimowe 2020 z OSiR-em

przy wsparciu: GMINA Lubsko, GRPA Lubsko, AnimaBand Lubsko, Stowarzyszenie Nasza Buda

TERMIN: 27 stycznia – 07 lutego 2020 w godzinach 09³⁰ - 14⁰⁰
MIEJSCE: Hala Sportowo –Widowiskowa przy ul. Bohaterów 3d

dla dyspozycji uczestników: arena sportowa podzielona kurtynami na 3 części
atrakcje sportowe: halowa piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, tenis stołowy
dla najmłodszych: dmuchańce (zjeżdżalnia „MIKI”, zamek „MIS”), gry planszowe, puzzle, zajęcia z animatorem (malowanie twarzy i zajęcia ruchowe)

ZAJĘCIA W RAMACH FERII SĄ BEZPŁATNE (nie dotyczy kręgielni).

- Kręgielnia udostępniana będzie po wcześniejszej rezerwacji.
- Kręgielnia dla grup zorganizowanych (minimum 5 osób) 2 tory w cenie 1-go w godzinach: 09.00-14.00 / obowiązuje wcześniejsza rezerwacja
- Ogniska piątkowe (zapewniamy prowiant)
- Mobilna ścianka wspinaczkowa (przy sprzyjających warunkach atmosferycznych)

Istnieje możliwość zorganizowania Turnieju Dzikich Drużyn w halowej piłce nożnej, siatkówce lub koszykówce - jesteśmy otwarci na propozycje uczestników

Ze sportowym pozdrowieniem zapraszamy do wspólnej zabawy

FERIE ZIMOWE 2020 NA SPORTOWO z OSiR-em				
27 stycznia 2020 03 lutego 2020	28 stycznia 2020 04 lutego 2020	29 stycznia 2020 05 lutego 2020	30 stycznia 2020 06 lutego 2020	31 stycznia 2020 07 lutego 2020
PNIEDZIAŁEK 09 ³⁰ - 14 ⁰⁰	WTOREK 09 ³⁰ - 14 ⁰⁰	ŚRODA 09 ³⁰ - 14 ⁰⁰	CZWARTEK 09 ³⁰ - 14 ⁰⁰	PIĄTEK 09 ³⁰ - 14 ⁰⁰
BOISKO NR 1 DMUCHANCE DLA DZIECI zamek MIS i zjeżdżalnia MIKI	BOISKO NR 1 HALOWA PIŁKA NOŻNA	BOISKO NR 1 DMUCHANCE DLA DZIECI zamek MIS i zjeżdżalnia MIKI	BOISKO NR 1 HALOWA PIŁKA NOŻNA	BOISKO NR 1 DMUCHANCE DLA DZIECI zamek MIS i zjeżdżalnia MIKI
BOISKO NR 2 GRY I ZABAWY RUCHOWE DLA NAJMŁODSZYCH 11.00-13.00 ANIMACJE Z ANIMABAND	BOISKO NR 2 PIŁKA KOSZYKOWA	BOISKO NR 2 GRY I ZABAWY RUCHOWE DLA NAJMŁODSZYCH 11.00-13.00 ANIMACJE Z ANIMABAND	BOISKO NR 2 PIŁKA KOSZYKOWA	BOISKO NR 2 GRY I ZABAWY RUCHOWE DLA NAJMŁODSZYCH 11.00-13.00 ANIMACJE Z ANIMABAND
BOISKO NR 3 Puchar zimy Turniej w badmintonie	BOISKO NR 3 PIŁKA SIATKOWA	BOISKO NR 3 Puchar zimy Turniej w badmintonie	BOISKO NR 3 PIŁKA SIATKOWA	BOISKO NR 3 Puchar zimy Turniej w badmintonie
SALA KONFERENCYJNA gry planszowe, puzzle, malowanki	SALA KONFERENCYJNA gry planszowe, puzzle, malowanki,	SALA KONFERENCYJNA gry planszowe, puzzle, malowanki,	SALA KONFERENCYJNA gry planszowe, puzzle, malowanki,	SALA KONFERENCYJNA gry planszowe, puzzle, malowanki,

Ośrodek Sportu i Rekreacji Lubsko ul. Bohaterów 3d tel: 68-372-21-21 www.osir.lubsko.pl

**BĘDZIE TANIEC !!!
BĘDZIE ZABAWA !!!
BĘDZIE SIĘ DZIAŁO !!!**

27-31.01.2020r.

FERIE

Z MIEJSKO GMINNYM OŚRODKIEM KULTURY
W JASIENIU

27 PONIEDZIAŁEK
Godz. 11.00 - 13.00 - ZABAWY Z ANIMATOREM dla dzieci od lat 5

28 WTOREK
Godz. 11.00 - KONKURS KOLĘD I PASTORAŁEK.
Zapraszamy dzieci i rodziców.

29 ŚRODA
Godz. 11.00 - 12.00 - TWORZYMY BIŻUTERIĘ
zajęcia plastyczne dla dzieci od lat 6

30 CZWARTEK
Godz. 10.00 - 11.00 - ZUMBA dla dzieci od lat 6.
Prosimy przynieść zmienne obuwie i wygodny strój.
Godz. 11.00 - 12.00 - MASKI KARNAWAŁOWE - zajęcia plastyczne dla dzieci od lat 6

31 PIĄTEK
Godz. 10.00 - 11.30 - ŚPIWAĆ KAŻDY MOŻE - karaoke dla dzieci od lat 7 i młodzieży
Godz. 12.00 - 13.30 - WARSZTATY KUGLARSKIE dla dzieci od lat 6 i młodzieży

Konkurs
Plastyczne
Zumba
Karaoke Warsztaty kuglarskie

REKLAMA

GLORIA

ZAKŁAD USŁUG POGRZEBOWYCH

Marek Krzyśków
ŻARY, ul. Żagańska 12

OFERUJEMY:
KOMPLEKSOWĄ ORGANIZACJĘ I OBSŁUGĘ POGRZEBÓW
MAMY KONKURENCYJNE CENY W REJONIE



POGOTOWIE CAŁODOBOWE
tel. 600 910 499

www.gloria-zary.com

AUTOREKLAMA



www.Moja24.pl

portal informacyjny

REKLAMA

OPAL JAS ZŁOM

ZŁOMOWANIE AUT

SIENIAWA ŻARSKA 155 • tel. 602 603 027 • 68 362 01 84

REKLAMA

pasaż handlowy *Hayduk* zaprasza na zakupy



SKLEP LUBCENAS
NAWOZY, NASIONA, PASZE
TEL. 68 363 97 23

SKLEP DYWANIK
BOGATA OFERTA DYWANÓW, WYKŁADZIN I CHODNIKÓW
TEL. 515 514 231, SKLEP@HAYDUK.PL



CHIŃSKIE CENTRUM HANDLOWE

Czynny od poniedziałku do soboty
ŻARY, ul. Moniuszki 11
Obok targowiska miejskiego, duży parking