



MOJA GAZETA
POLSKI KAPITAŁ

Pieniądze
na wymianę
kopciuchów
str. 6

REKLAMA

SKUP WSZYSTKICH AUT DO RECYKLINGU

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

TEL. 603 603 856, 535 200 566

NAJLEPSZE CENY W REGIONIE !!!



**Nowy szef
strażaków**

str. 4



**Tam
pacjent jest
gościem**

str. 7

Imprezy
w Żarach
**kalendarz
na 2020**

str. 11

Tajemnice biegów.
Mała i duża zabawa biegowa
str. 12-13



**PROTEST
z kulturą w tle**

str. 2

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



Mogłabym posadzić pacjenta na plastikowym tanim taboreciku, ale tak się nie robi, bo dla nas pacjent jest gościem.

Jolanta Dankiewicz
prezes Szpitala na Wyspie w Żarach

PIĄTEK	SO	ND	PN	WT	ŚR	CZ
7° ☁	☀	☁	☁	☁	☁	☁
8° ☽2°	12° ☽10°	11° ☽3°	6° ☽3°	5° ☽1°	5° ☽2°	

W Lubsku coraz głośniej protestują

LUBSKO
W internecie zawrzało od oburzenia na władze gminy. Mieszkańcy będą protestować pod ratuszem w poniedziałek 10 lutego o godz. 16.00

Swoista „nagonka” na dyrektora Lubskiego Domu Kultury trwa nie od dziś. Obcięto budżet placówki,

za to w zamian dołożono zadań do realizacji. Pojawiają się jakieś skargi...

Mówi się o osobistych rozgrywkach pomiędzy burmistrzem Januszem Dudojciem a dyrektorem Marią Łaskarzewską.

Tym razem poszło o obecność na koncercie dzieci. Większość radnych pobierających burmistrza stwierdziła, że takie coś nie powinno mieć miejsca, bo dzieci słuchają nieodpowiednich treści. Zdaniem radnych dzieci nie powinny

być wpuszczone na koncert zespołu Łydka Grubasa”. Innego zdania są rodzice, którzy byli na koncercie i złożyli oświadczenie, że są w pełni świadomi treści oraz w pełni odpowiadają za swoje dzieci. Wielu rodziców jest oburzonych tym, że ktoś ma im narzucać, jakiej muzyki będą lub nie będą słuchać ich dzieci.

Ciekawe, czy radni zajmą się też szkołami? Tam to dopiero przeklinają.

Andrzej Buczyński

Szanowni Mieszkańcy Lubaska, w związku z dyskusjami, które prowadzone są w mediach społecznościowych na temat sposobu rozpatrzenia skargi na Lubski Dom Kultury, przekazuję Państwu rzetelną informację w tej sprawie.

W dniu 18 grudnia 2019 roku wpłynęła do Urzędu Miejskiego w Lubsku skarga na Lubski Dom Kultury. Ponieważ w tej sprawie pojawia się wiele spekulacji, podawane są informacje zabarwione manipulacją i nieprawdą, przytaczam poniżej wycinek skargi przedstawiający meritum poruszonego w niej problemu.

„8.12.2019 r. w LDK odbył się koncert zespołu „Łydka Grubasa”. Słowa piosenek są wulgarnie i obraźliwe. Mało co łączy je ze słowem „kultura”. Na koncercie tym pojawiły się dzieci. Wśród nich były też moje, 5-letni syn i 8-letnia córka. (...) pracownicy LDK nie widzieli problemu by takim słowem przysłuchiwały się maluchy, uważam za karygodne. Jedna z pracownic wręcz dziękuje za tak wspaniały koncert. Od osób pracujących w takich miejscach oczekuje się czegoś innego.....

LDK nie odpowiada na e-maile, w których są proszeni o wykaz śpiewanych podczas koncertu utworów, oraz o informację czy były na nim ograniczenia wiekowe. Uważam, że skoro Dyrektor LDK wydała zgodę na taki koncert to powinna też odpowiadać na zadane przeze mnie pytania. Uważam, że są to informacje, które powinny być ogólnodostępne.

Na stronie LDK jest zdanie- „Na czele Lubskiego Domu Kultury stoi dyrektor, który kieruje jej działalnością, zarządza w granicach pełnomocnictwa udzielonego przez Burmistrza... Dyrektor reprezentuje Lubski Dom Kultury na zewnątrz i ponosi odpowiedzialność za całokształt działalności instytucji”, dlatego też z tym tematem zwracam się

bezpośrednio do Pana (red. czyli do Burmistrza)(...)”.

Informuję, że przedmiotowa skarga została skierowana do rozpatrzenia do Rady Miejskiej w Lubsku, do Komisji Skarg, Wniosków i Petycji. Komisja rozpatrzyła przedmiotową skargę na posiedzeniu w dniu 27 stycznia 2020 roku i zarekomendowała Radzie Miejskiej w Lubsku uznanie skargi za zasadną, wskazując przy tym na uzasadnienie swojej decyzji. Uchwała została wprowadzona do porządku obrad styczniowej sesji, podczas której Rada Miejska w Lubsku uznała skargę za zasadną.

W ślad za podjętą uchwałą, musimy zweryfikować procedury, w oparciu o które działa Lubski Dom Kultury. W tym celu zamierzam wystąpić z zapytaniem do Rzecznika Praw Dziecka, do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz do Lubuskiego Kuratorium Oświaty. Zlecę też przeprowadzenie audytu wewnętrznego w podległej jednostce. Przedstawione działania wykonam w celu ustalenia, czy LDK działa w oparciu o prawidłowe procedury, czy może jednak należy je zmienić, dopracować, by sytuacje takie, jak ta obecna nie pojawiały się w przyszłości.

Wyjaśniam, że nasze działania nie dotyczą spraw osobistych, czy rodzinnych skarżących, nie dotyczą także działalności występującego zespołu. Nasze działania skupiają się na funkcjonowaniu Lubskiego Domu Kultury, który jest gminną jednostką organizacyjną i wobec którego jako Burmistrz Lubaska prowadzę działalność nadzorczą.

O postępach w tej sprawie będę Państwa na bieżąco informował.

Z wyrazami szacunku

Janusz Dudojć

Burmistrz Lubaska

źródło: facebook.com/gminalubsko

Stanowcze „nie” dla działań niszczących miejsce rozwoju naszych dzieci - protest mieszkańców miasta Lubsko.

Szanowny Burmistrzu Januszu Dudojć oraz Radni Miasta Lubsko;

Mieszkańcy Lubaska i okolic zwracają się z prośbą o zaniechanie działań szkodzących i zabijających kulturę pozbawiających nas równości w rozwoju naszych dzieci .

Panie Burmistrzu został Pan wybrany przez Nas na reprezentanta przed władzami samorządowymi Naszego Miasta , Naszych kierunków działań i rozwoju lokalnego w końcu naszego zdania i opinii w istotnych dla nas i gminy kwestiach , A TAK NIE JEST .

Zgłaszamy stanowcze NIE :

- wobec podwyżek za sekcje działające na terenie Lubskiego Domu Kultury- Przyjęcie tak niskiej kwoty finansowej na działania statutowe LDK przez władze gminne nie zapewni poszanowania pierwszeństwa i autonomii rodziców w wychowaniu dzieci, nie zagwarantuje równości i dostępności udziału w zajęciach dodatkowych. Poprzez przyjęcie tak niskiej dotacji samorząd będzie finansował z kieszeni podatników projekty uderzające w rodzinę. Uchwalone środki nie gwarantują też rodzicom dzieci możliwości wyboru odpowiedniej formy rozwoju

- wobec niesprawiedliwości i dublowania opłat za sekcje :jednostki samorządowe są finansowane z podatków obywateli , środki owe są przeznaczane na działania statutowe instytucji , działaniem statutowym LDK jest min. prowadzenie zespołów artystycznych oraz sekcji zainteresowań (uchwała nr LXIV 334/18 Rady Miejskiej w Lubsku), a więc za owe sekcje podatek już zapłacił a pobieranie opłat od uczestników sekcji do których została zmuszona Pani Dyrektor LDK najniższym od 5 lat budżetem są niesprawiedliwe,

- wobec tak niskiej dotacji dla LDK w Lubsku która jest kompatybilna z podstawową działalnością tej instytucji zawartej w statucie LDK, dlatego też jako rodzice i mieszkańcy Lubaska wnosimy o zapewnienie środków pieniężnych na pokrycie kosztów wynagrodzenia instruktorów .

- wobec cennika za uczestnictwo w sekcjach co znacznie ograniczyło liczbę biorących udział co za tym idzie piękny budynek wyremontowany i o odpowiednim wyposażeniu będzie świecił pustką , nie będzie służył mieszkańcom co jest jego przeznaczeniem ,

- zabrano rodzicom możliwość wyboru przez wniesienie 100% podwyżki opłat za sekcje

Ponad to przypominamy ,iż Konwencja Praw Dziecka ,Konstytucja RP oraz Kodeks Rodzinny i Opiekunczy wielokrotnie przytaczają kwestię ochrony praw dziecka i rodziny oraz sprawiedliwego dostępu i

rozwoju tj:

- Każde dziecko ma szansę na rozwój ,
- Każde dziecko się uczy ,
- Każde dziecko ma równe szanse w życiu . (unicef.pl)

dla przypomnienia Panie Burmistrzu jest Pan pedagogiem mamy nadzieję, że jako „Ten który prowadzi dziecko” tłum. znaczenia pedagog :poprowadzi Pan nasze dzieci w dobrym kierunku swobody wyboru ,kreatywnego rozwoju , sprawiedliwości i lokalnej solidarności .

PRZYPOMINAMY :

„Wolność człowieka podlega ochronie prawnej. Każdy jest obowiązany szanować wolności i prawa innych. Nikogo nie wolno zmuszać do czynienia tego, czego prawo mu nie nakazuje”(fragment artykułu 31 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej) „Wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne. Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiegokolwiek przyczyny”(artykuł 32 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskie)

Panie Burmistrzu oraz Radni miasta Lubaska mieszkańcy informują Nasze zdanie jest takie : Podwyższenie dotacji o kwotę która pokryje ;

- koszty zatrudnienia instruktorów , pozwoli utrzymać równy i sprawiedliwy dostęp do rozwoju dla dzieci i dorosłych ,
- uchwalenie środków finansowych na pokrycie kosztów zatrudnienia pracownika gospodarczego który jest bardzo potrzebny do realizacji zadań przydzielonych przez Urząd Miasta dla LDK

- odwołanie decyzji o ograniczeniu wiekowym uczestników koncertów chyba że zespół takie wprowadzi ponieważ jest to niezgodne z :

Rzeczpospolita Polska uważa, że wykonania przez dziecko jego praw określonych w konwencji, w szczególności praw określonych w artykułach od 12 do 16, dokonuje się z poszanowaniem władzy rodzicielskiej, zgodnie z polskimi zwyczajami i tradycjami dotyczącymi miejsca dziecka w rodzinie i poza rodziną”(artykuły 12 do 16 gwarantują swobodę wyrażania własnych poglądów, swobodę wypowiedzi, swobodę myśli, sumienia i wyznania, swobodę zrzeszania się, zakaz arbitralnej ingerencji w sferę życia prywatnego, rodzinnego, domowego lub korespondencji, ochronę przez bezprawnym zamachem na honor dziecka i jego reputację).

Ten zakaz ingerując w władzę rodzicielską (rodzice decydują gdzie biorą dziecko i oni ponoszą za to odpowiedzialność) oraz w sferę życia prywatnego i tradycję polskiej rodziny (w wielu rodzinach tradycją jest słuchanie np. rocka ,)

Petycje składamy do Pana Burmistrza ponieważ jest Pan naszym przedstawicielem i reprezentantem na szczeblu samorządowym . **źródło:petycjeonline.com**



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

350zł

~~2051~~zł



Spawarka inwertorowa
VECTOR 180A

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

Nowy szef strażaków



fot. Andrzej Buczyński

ŻARY Od 1 lutego obowiązki Komendanta Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Żarach pełni kpt. Mariusz Morawski. Zastąpił na tym stanowisku mł. bryg. Roberta Słowikowskiego

W 1998 roku Mariusz Morawski ukończył Szkołę Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu. W 2012 roku uzyskał licencjat na kierunku pedagogicznym o specjalności - Edukacja bezpieczeństwa higieny pracy, zaś w 2014 roku tytuł magistra Edukacji dla bezpieczeństwa na Łużyckiej Szkole Wyższej w Żarach. Studia podyplomowe na kierunku Inżynierii bezpieczeństwa pożarowego w Szkole Głównej Służby Pożarniczej ukończył w 2016 roku.

W żarskiej jednostce pracę rozpoczął w styczniu 2000 roku po przeniesieniu z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 3 we Wrocławiu. Zdobywając doświadczenie zawodowe przeszedł przez wiele stanowisk: inspektor (15.01.2000), dowódca zastępu (1.07.2004), zastępca dowódcy zmiany (1.07.2010), dowódca zmiany (1.09.2010), zastępca dowódcy jednostki ratowniczo-gaśniczej (01.03.2016), p.o. dowódcy jednostki ratowniczo-gaśniczej (01.08.2018), dowódca jednostki ratowniczo-gaśniczej (1.02.2019).

Za dotychczasową służbę w 2012 roku został wyróżniony Złotym Medalem za Zasługi dla Pożarnictwa. W 2016 roku otrzymał brązową odznakę „Zasłużony dla ochrony przeciwpożarowej”, a w 2017 roku - Srebrny Medal za Długoletnią Służbę.

Jakie najważniejsze zadania stoją obecnie przed nowym komendantem?

- Budowa nowej siedziby Komendy Powiatowej PSP w Żarach wraz z Jednostką Ratowniczo-Gaśniczą. Zaplanowany budżet na inwestycje związane z budową nowej komendy na 2020 r. to około 2 mln 600 tys. zł. Obecnie wydano ok. 800 tys. zł w ramach zakończonych prac budowlanych wykonanych przez firmę JAN-BUD. Planowane prace w 2020 r. - budowa wieży, prace posadzkowe i podposadzkowe, jak również pokrycie dachowe nad częścią JRG. Poza tym uzupełnienie wakatów - 2 funkcjonariuszy - ogłoszenie w najbliższym czasie naboru do służby w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Żarach, a także analiza potrzeb związanych z ewentualnym zakupem sprzętu do działań ratowniczo-gaśniczych - wylicza kpt. Morawski. **ATB**

Mieszkańcy wsi chcą światła



Nowoczesne oświetlenie dociera do coraz dalszych zakątków gminy fot. Andrzej Buczyński

GMINA ŻARY Nocne oświetlenie dróg w miastach wydaje się czymś oczywistym. Ale na wsiach już niekoniecznie. Szczególnie na drogach dojazdowych do posesji. Wioski położone na obrzeżach miast dynamicznie się rozbudowują, pełniąc rolę sypialni. A ludzie chcą światła. Przede wszystkim dla bezpieczeństwa.

- Bieżące inwestycje w tym zakresie to nowe lampy w dwóch miejscach w Olbrachtownie, w sumie kilkadziesiąt - mówi wójt gminy Żary Leszek Mrozek. - Następne w tym roku będą stawiane w Marszowie, Siodle i Grabiku.

Ambicją wójta są działania zmierzające do poprawy poczucia

bezpieczeństwa mieszkańców gminy, a oświetlenie dróg jest jednym z jego elementów. Sukcesywnie stawiane są nowe lampy, a przy okazji stare sodowe wymieniane są na nowoczesne i energooszczędne lampy ledowe.

- Przez ostatnich 5 lat dołożyliśmy prawie 700 nowych punktów świetlnych na terenie gminy - mówi wójt Mrozek. - W niektórych miejscach wykorzystujemy stojące już słupy, a tam gdzie ich nie ma, stawiamy nowe.

Rady sołeckie wspomagają gminę w tych inwestycjach, wykonując z własnych funduszy dokumentację projektową, które mogą kosztować nawet 20 tysięcy złotych. W takich przypadkach inwestycje gminne są szybciej realizowane. I co ważne - jak podkreśla wójt - to dowód na to, że fundusze sołeckie nie są wyłącznie „przejadane” na festyny, ale też istotnie wpływają na poprawę warunków życia mieszkańców. Oczywiście, imprezy są potrzebne, bo integrują społeczność lokalną. Jednak mądre

gospodarowanie środkami pozwala załatwić więcej spraw.

Potrzeb oświetleniowych jest ciągle wiele. Tematu nie da się załatwić kompleksowo w ramach jednej inwestycji. Co roku jednak doświetlane są kolejne odcinki dróg.

Są miejsca, do których nie dotarły jeszcze linie energetyczne. Jednak jest na to rozwiązanie. Gmina stawia tam lampy ledowe zasilane energią słoneczną oraz wiatrem. Są one wprawdzie droższe, niż typowe na prąd, za to działają bez prądu z sieci.

- Dzięki takim rozwiązaniom możemy doświetlić newralgiczne miejsca, nawet skrzyżowania dróg polnych, albo okolice domów bardziej oddalonych od centrum miejscowości - mówi Leszek Mrozek. - Jeśli po jakimś czasie pojawią się linie energetyczne, to takie lampy solarne możemy przestawić w inne miejsce, zastępując je typowymi lampami ledowymi.

Andrzej Buczyński

Lokalny rynek pracy

POWIAT ŻARSKI

O sytuacji na rynku pracy, bezrobociu i zagranicznych pracownikach, z Józefem Tarniowym, dyrektorem Powiatowego Urzędu Pracy w Żarach, rozmawia Andrzej Buczyński.

Jak wyglądał ubiegły rok w urzędowych statystykach?

- W roku 2019 zarejestrowało się 3958 osób bezrobotnych, w tym 574 osoby po raz pierwszy. W tym samym czasie wyrejestrowanych zostało 4206 osób, przede wszystkim z tytułu podjęcia pracy (1431 osób - praca niesubsydiowana, 315 osób - praca wsparta funduszami pomocowymi). 853 osoby nie potwierdziło gotowości do podjęcia pracy, a 374 osoby zrezygnowało dobrowolnie ze statusu bezrobotnego. Stan zarejestrowanych na koniec 2019 roku wyniósł 1695 osób, czyli 248 osób mniej niż w 2018 roku. Trochę mniej cieszy, że w miesiącach zimowych bezrobocie nieznacznie w naszym powiecie wzrosło. W listopadzie 2019 r. o 36 osób, w grudniu 2019 r. o 96 osób, a w styczniu 2020 r. o 147 osób.

Jakie środki przeznaczono w ubiegłym roku na zmniejszenie bezrobocia?

- Na aktywizację zawodową osób bezrobotnych, na programy powiatowego rynku pracy wydano 3,9 miliona złotych. W tym: EFS - POWER, czyli Program Operacyjny Wiedza, Edukacja, Rozwój - 1,5 mln. zł, EFS - RPO, czyli Regionalny Program Operacyjny - 1,2 mln. zł, FP, czyli Funduszu Pracy „algorytm” to 1,1 mln. zł. Środki te uzupełniły dwie dodatkowo pozyskane rezerwy z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, środki Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz ponad 400 tysięcy złotych - chwalonych przez pracodawców - środków Krajowego Funduszu Szkoleniowego. Dzięki blisko tysiącu zawartych umów pomoc uzyskało 1163



fot. Andrzej Buczyński

osób bezrobotnych i dodatkowo Krajowy Fundusz Szkoleniowy przeszkolił 366 pracodawców i pracowników.

To wymierny efekt.

- 29 stycznia 2020 roku w Warszawie, podczas krajowych obchodów Dnia Pracownika Publicznych Służb Zatrudnienia, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej za skuteczne, efektywne gospodarowanie środkami, podejmowanie działań i programów pomnażających nowe miejsca pracy wyróżnił trzy lubuskie Powiatowe Urzędy Pracy: Strzelce Krajeńskie - najlepsze w Polsce, Żagań i Żary.

Tegoroczny budżet będzie podobny?

- Zatwierdzone zostały już budżety na wsparcie powiatowego rynku pracy na 2020 rok. Na dziś powiat żarski dysponuje kwotą 1,1 mln. zł Funduszu Pracy „algorytmowego”, 1,420 mln. zł EFS-POWER, 1,321 mln. zł EFS - POWER oraz 327,5 tys. zł z Krajowego Funduszu Szkoleniowe-

go. Lada dzień przyznane zostaną środki PFRON. I już złożyliśmy wnioski o kilkaset tysięcy złotych ministerialnych rezerw.

Bliskość granicy skłania do szukania zatrudnienia u naszych niemieckich sąsiadów. Za to mamy na rynku pracowników ze Wschodu.

- Rok 2019 oraz podobnie zapowiadający się rok 2020, to niekorzystny czas nadmiernych wyjazdów z powiatu ludzi młodych, znajdujących atrakcyjniejsze oferty w Unii Europejskiej, ale i w sąsiednich województwach. To także czas stale zwiększającej się liczby seniorów, określanych - niekoniernie słusznie - jako wiek poprodukcyjny. Na 96,5 tys. mieszkańców powiatu żarskiego - ponad 21 tysięcy okres aktywności zawodowej ma za sobą. Stąd duży napływ pracowników - obcokrajowców - w roku ubiegłym Powiatowy Urząd Pracy w Żarach obsłużył 2,4 tysiąca przybyszów ze Wschodu - 2,1 tysiąca Ukraińców, ale i Białorusinów, Rosjan, Gruzinów, Armeńczyków i Moł-

dawian. To cenne uzupełnienie rynku pracy - pod nieobecność przeszło dwóch tysięcy młodych mieszkańców powiatu, szukających lepszego życia poza domem rodzinnym.

Dawno już minęły czasy kilkudziesięcioprocentowego bezrobocia.

- Polskie bezrobocie należy do najniższych w Europie. Stopa bezrobocia wynosi 5,6%, a liczona według europejskiego BAEL - 3,2%. Lecz szybko zmieniająca się gospodarka wymaga nowych umiejętności, kompetencji. Przygotowana nowelizacja ustawy o rynku pracy zwiększa służebność urzędów pracy wobec pracodawców, ale i aktywizacji wyrzuconych z rynku pracy seniorów. Dzisiejszymi wyzwaniami są elastyczność i bezpieczeństwo zatrudnienia, dalsza cyfryzacja usług, zaradzanie niekorzystnym zmianom demograficznym, mobilność zawodowa i geograficzna, promowanie ustawicznego uczenia się przez całe życie, indywidualizacja klientów szczególnych - osób niepełnosprawnych oraz zagrożonych wykluczeniem. Jesteśmy świadkami, że nowe technologie, demografia, nowe kompetencje, zdrowie i ekologia, przeobrażenia kulturowe szybko zmieniają rynek pracy.

Urząd pracy pomaga, ale ostatecznie to przedsiębiorcy zatrudniają pracowników.

- Pracodawcom dziękujemy za zgłoszonych w 2019 roku 2.176 ofert pracy, na które skierowano 1746 osób bezrobotnych. Coraz częściej to praca na umowę o pracę, ze świadczeniami socjalnymi z płacą wyższą niż najniższa. Osobom bezrobotnym dziękujemy za zdobywanie nowych kwalifikacji i kompetencji, za aktywność w podejmowaniu własnej działalności gospodarczej - na ten cel udzielono 50 dotacji, a także w podejmowaniu pracy - 240 osób otrzymało dodatki aktywizacyjne. A osoby, które tego nie potrafiły, znalazły pomoc w dwóch Centrach Integracji Społecznej w Żarach i Łęknicy.

REKLAMA

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA I KOSMETOLOGIA

- BOTOX
- MEZOTERAPIA
- MODELOWANIE CIAŁA
- LASER CO2
- HIFU
- LASEROWE USUWANIE (naczyniek, przebarwień, owłosienia, tatuaży)
- KWAS HIALURONOWY
- OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE
- KRIOLIPOLIZA

ŻARY ul. Moniuszki 2 tel. 881 001 955 www.dermo-estetic.pl

DE Dermo Estetic
Medycyna Estetyczna

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

INTER bus

PROMOCJA CO 6 PRZEJAZD ZA 50%

NIEMCY - HOLANDIA - BELGIA - SZWAJCARIA - AUSTRIA

PRZEWÓZ OSÓB

Kominy przestaną kopcić

ŻARY Rusza czwarta edycja miejskiego programu dofinansowania do wymiany starych pieców na nowe. Dzięki trzem poprzednim, około trzystu kominów w Żarach nie kopci już tak, jak dawniej. Czas na kolejne.

W tym roku wnioski będzie można składać od 15 do 25 lutego. Można to zrobić osobiście w biurze podawczym ratusza, lub też elektronicznie za pomocą platformy ePUAP.

Program, podobnie jak poprzednio, skierowany jest do osób fizycznych będących właścicielami lub użytkownikami wieczystymi nieruchomości. Mogą z niego skorzystać także wspólnoty mieszkaniowe, posiadające jedną kotłownię na kilka

mieszkań. Osoby fizyczne mogą liczyć na dotację w wysokości do 85 procent kosztów kwalifikowanych, jednak nie więcej niż 10 tysięcy złotych brutto, natomiast w przypadku wspólnot, kwota ta wynosi 20 tysięcy.

- Przedmiotem tego programu jest wymiana starego kotła opalanego paliwem stałym o sprawności cieplnej poniżej 80 procent, lub użytkowanego dłużej niż 10 lat - informuje Daniel Babula z żarskiego magistratu. - Wymiana powinna nastąpić na ogrzewanie proekologiczne, głównie gazowe, bądź też wykorzystujące do celów grzewczych energię elektryczną. Mówimy też tutaj o odnawialnych źródłach energii. Stary kocioł można wymienić na pompę ciepła - dodaje.

Koszt kwalifikowanym jest samo urządzenie grzewcze. Nie można się więc ubiegać o zwrot za wykonanie potrzebnej dokumentacji, demontaż starych kotłów, czy przygotowanie po-



fol. Andrzej Buczyński

mieszkań pod nowe urządzenie.

Teoretycznie, liczy się kolejność składania wniosków, ale w ubiegłych latach dla nikogo, kto złożył poprawny wniosek, pieniędzy nie zabrakło. W tegorocznym budżecie miasto zarezerwowało na program pół miliona złotych. W pierwszej edycji wydano 446

tysięcy, w drugiej - 470 tysięcy, a w ubiegłorocznej - 541 tysięcy złotych.

Ubiegając się o dotację trzeba pamiętać, że zadanie należy zrealizować do 15 października tego roku. Pieniądze nie są też wypłacane z góry, a dopiero po realizacji. Do prac związanych

z wymianą ogrzewania można przystąpić po podpisaniu umowy na dofinansowanie, ponieważ do rozliczenia będą potrzebne faktury wystawione po tej dacie, nie wcześniej. Nie można ubiegać się o dofinansowanie już zrealizowanych inwestycji.

- Priorytetem tego programu jest obniżenie poziomu niskiej emisji w naszym mieście - mówi Daniel Babula. - Z wymiany kotłów na proekologiczne są same korzyści, od poprawy jakości powietrza po wygodę użytkowania.

Dziś nie da się stwierdzić, ile jest jeszcze starych pieców na terenie miasta. Na pewno z roku na rok coraz mniej. Póki co, miejski program cieszy się wśród mieszkańców powodzeniem, co roku było sporo chętnych, aby z niego skorzystać. 25 lutego okaże się, ile wniosków wpłynie w tym roku.

Andrzej Buczyński

Porozmawiać o kochanych pszczołach

Bolesław Jankowski, wieloletni prezes Rejonowego Koła Pszczelarzy w Żarach, zakończył ziemską wędrówkę. Odszedł bardzo zasłużony dla rozwoju pszczelarstwa w regionie człowiek.

Bolesław Jankowski urodził się 15 maja 1930 r. w Złotnikach woj. Tarnopolskie. Po II Wojnie Światowej osiedlił się z rodzicami w podżarskim Drożkowie. Tam ze swoim ojcem złapał pierwszy rój pszczeli. Ze starej szafki zbił ul i założył małą pasiekę. Pszczołami, jak często wspominał, interesował się od małego dziecka.

Członkiem Koła Pszczelarskiego został w latach 60-tych. Prowadził nieprzerwanie 30-letnią pasiekę w Drożkowie. Przez siedemnaście lat, od roku 1990 r., był Prezesem Rejonowego Koła Pszczelarzy w Żarach, a do końca swojego życia wiceprezesem. W roku 1991 w Kole zrzeszonych było tylko 19 członków, którzy gospodarowali na 197 pniach. Powstała groźba, że Koło przestanie ist-



Bolesław Jankowski ze Statuetką ks. dra Dzierżona podczas V Jarmarku Miodu i Wina w 2011 r. fot. Paweł Skrzypczyński

nieć. Jednak nowy prezes wspólnie z członkami zarządu rozpoczęli pracę, by na Ziemi Żarskiej odbudować pszczelarstwo. Dla członków koła prowadzone były systematycznie szkolenia na temat zwalczania chorób pszczoł, wzbogacania pożytków miododajnych i prowadzenia racjonalnej gospodarki pasiecznej.

Opieką objęto również pszczelarzy niezrzeszonych. Te i inne działania doprowadziły do tego, że liczba członków Koła wzrosła i na końcu kadencji prezesa Jankowskiego było już zrzeszonych 75. pszczelarzy.

Nagrody i inicjatywy

Za swoją pracę był wielokrotnie

nagradzany przez władze Związku. Otrzymał Brązową, Srebrną i Złotą Odznakę Polskiego Związku Pszczelarskiego. Za szczególne osiągnięcia w 2005 roku otrzymał Medal ks. dr Jana Dzierżona, a w 2011 r. najwyższe odznaczenie PZP - Statuetkę ks. dr Jana Dzierżona.

Był inicjatorem zorganizowanych w 2001 roku I Żarskich Dni Miodu oraz uroczystości 50-lecia Rejonowego Koła Pszczelarzy. To dało początek dorocznemu, organizowanemu w grudniu Świętu Pszczelacza, połączonemu ze spotkaniem opłatkowym z pszczelarzami i ich rodzinami. Od września 2007 rozpoczęła się też współpraca z Towarzystwem Upiększenia Miasta w dorocznej organizacji Jarmarku Miodu i Wina.

To za jego przyczyną w 2006 roku Koło otrzymało sztandar, który towarzyszy członkom RKP we wszystkich uroczystościach związkowych i państwowych.

W pszczelarskich sercach

Swojego kolegę, który był wzorem do naśladowania, wspomina Edward Łyba, obecny prezes RKP w Żarach.

- Pomimo swojego wieku św. pamięci Bolesław był za-

wsze razem z nami. Był organizatorem i czynnym uczestnikiem wszystkich uroczystości, również tych ostatnich, organizowanych w 2019 roku przez Rejonowe Koło Pszczelarzy - opowiada.

Panowie poznali się w latach 80-tych ubiegłego wieku. Edward Łyba pracował w Zespole Szkół Samochodowych (obecnie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego), a Bolesław Jankowski był wówczas przewodniczącym Rady Rodziców, bo w tej szkole uczył się jego syn - Piotr. Ich dobra znajomość wynikała ze wspólnej wielkiej pasji jaką było pszczelarstwo.

- Prezisie, pomimo tego, że przeżyłeś - myśląc po ludzku sporo lat, odszedłeś tak niespodziewanie. Wypełnienie pustki, którą po sobie zostawiłeś, wydaje się wręcz niemożliwe. Na zawsze będziesz w naszych pszczelarskich sercach i pamięci. Wiem, że jesteś teraz w lepszym miejscu i mam nadzieję, że jeszcze kiedyś będziemy mogli się spotkać i porozmawiać o naszych kochanych pszczołach - kończy wspomnienie prezes Łyba.

Paweł Skrzypczyński

ŻARY Wspierają ludzie, firmy, instytucje...

Wszystko ma znaczenie

Mecenas, sponsorzy, przyjaciele - jest takie miejsce w Szpitalu na Wyspie poświęcone tym, którzy wspierają rozwój placówki. To także forma publicznego podziękowania.

- Niektórzy przekazują jakąś kwotę pieniędzy, inni wspierają nas materiałowo, albo poprzez nieodpłatne wykonanie jakiejś usługi - wylicza prezes Jolanta Dankiewicz. - Zaraz pojawią się kolejne tabliczki na ścianie.

Dzięki środkom, jakie udało się pozyskać od darczyńców, szpital zakupił niedawno komplet nowych łóżek na dwa oddziały - dziecięcy oraz położniczo-ginekologiczny. Do tego szafki przyłóżkowe do nowego skrzydła szpitala. Jest wyodrębnione specjalne konto bankowe, na które wpłacane są środki od sponsorów. Z tych właśnie pieniędzy realizowane są zakupy na przykład wyposażenia sal chorych. Nie ma więc obawy, że pieniądze wpadną do jakiegoś jednego worka i pójdą na bieżącą działalność placówki. A jeśli mimo wszystko ktoś takie obawy mógłby mieć, to wystarczy skontaktować się ze szpitalem i skonsultować, jaka rzecz mogłaby być akurat potrzebna i jaką można kupić.

Wpłaty pieniężne to nie jedyna forma sponsoringu. Jeden z darczyńców zakupił na przykład telewizory do sal szpitalnych. Firma Swiss Krono podarowała pyty, z których szpital wykonał sobie meble. Darem były nawet białe kamyczki, które posłużyły do dekoracji terenu wokół szpitalnego budynku - gdyby nie sponsor, szpital musiałby wydać na to własne środki, ale pewnie by nie wydał, bo zawsze będą pilniejsze potrzeby.

Przydać się mogą różne rzeczy. Niekoniecznie musi to być sprzęt medyczny, co jest pierwszym skojarzeniem w przypadku akurat szpitala.

- Przydałyby się ławki do parku przy szpitalu, aby pacjenci i odwiedzający w ciepłe dni mogli tam razem spędzić czas - mówi prezes Dankiewicz. - Musimy też dokupić część wyposażenia do sali operacyjnej. Czekamy na nowy fotel ginekologicznego. Przyda się nowe łóżko porodowe. Albo wygodne siedzenia w po-



Wkrótce pojawią się kolejne tabliczki fot. Andrzej Buczyński

czekalni - dodaje.

Prezes nie widzi też problemu, aby na sprzętach czy urządzeniach podarowanych przez sponsorów umieszczać tabliczki informujące, kto daną rzecz zakupił. Trochę trudniej byłoby to zrealizować w przypadku wpłat gotówkowych, gdzie zakupy są robione z sumy wielu wpłat. Ale za to jest właśnie specjalna ściana z podziękowaniami.

Zdarza się, że darczyńca chce zachować anonimowość i jest to oczywiście uszanowane. Prezes nie wspomina też o kwotach, jakie są wpłacane.

- Ktoś może powiedzieć, że tysiąc złotych - co to jest - ale dla nas każdy pieniądz jest tutaj pożądanym - mówi Jolanta Dankiewicz. - Nie chodzi przecież o rywalizację, kto dał więcej, a kto mniej, tylko sam fakt wspierania szpitala.

Dla przykładu, ławeczka do poczekalni kosztuje około 1200 złotych. Takie - można rzec - prozaiczne rzeczy też kosztują.

- Szpitalowi tak naprawdę trudno wygenerować wolne środki po to, aby wszystko tu pięknie wyglądało i było jak najbardziej luksusowo - mówi prezes. -

I nie chodzi tu o zbędne luksy, ale o komfort i estetykę. Każdy tysiąc jest więc dla nas na wagę złota - dodaje.

Oczywiście, zawsze można w poczekalni postawić stare, zdezelowane krzesła i pacjenci też na nich usiądą. Jednak każdy z pewnością wolałby usiąść wygodnie. Takie niby drobne rzeczy też mają znaczenie. Pacjenci czują się lepiej, a nawet bezpieczniej. Nie ma to żadnego znaczenia, jeśli chodzi o poziom świadczonych usług medycznych, jednak wpływa na ogólny wizerunek szpitala

i na pierwsze wrażenie, gdy ktoś trafia do placówki. Stąd też kolejne elementy wyposażenia są sukcesywnie wymieniane na nowe, wygodne i estetyczne.

- To są pierwsze rzeczy, wraz z podejściem personelu, na które zwraca uwagę pacjent - mówi prezes Dankiewicz.

Pacjent nie jest w stanie stwierdzić, czy tomograf jest mniej lub bardziej nowoczesny. Z reguły nie wie, czy badanie wykonane na takim a nie innym urządzeniu, jest dla niego najlepsze. Widzi natomiast, w jakich

warunkach jest przyjmowany, jak wygląda sala chorych, a nawet - czy czekając na zabieg, może wygodnie usiąść. Komfort pobytu pacjenta jest równie ważny, jak nowoczesny sprzęt i wykwalifikowany personel medyczny.

- Mogłabym posadzić pacjenta na plastikowym tanim taboreczku, ale tak się nie robi, bo dla nas pacjent jest gościem - mówi prezes Dankiewicz.

Środki finansowe, jakie otrzymuje szpital z Narodowego Funduszu Zdrowia, są w zasadzie wyłącznie zapłatą za usługi medyczne świadczone na rzecz pacjentów. Nie ma tam wydzielonych pieniędzy na krzesła, stoły, meble, czy łóżka. To już zmartwienie szpitala. Wymogi Funduszu trzeba spełniać.

Szpital stara się pozyskiwać środki zewnętrzne, gdzie to jest możliwe. Cennym wsparciem jest chociażby nowoczesny sprzęt medyczny od Fundacji „Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy”. Część sprzętu szpital kupuje z własnych środków. Niby wystarczy jeden aparat USG, ale już przy dwóch, w tym samym czasie można wykonać dwa razy więcej badań. Poza tym urządzenia potrafią się zepsuć. Nie ma więc problemu z dostępnością do badań w czasie naprawy.

Jeśli jest czegoś więcej ponad określone minimum, to tylko z korzyścią dla pacjentów.

Dlatego też prezes Dankiewicz szczególnie podkreśla rolę wszystkich darczyńców i sponsorów, bo dzięki nim szpital może być bardziej komfortowy i przyjazny dla pacjentów. Można o tym pomyśleć leżąc na szpitalnym łóżku i oglądając coś w telewizji. Bo to wygodne łóżko i ten telewizor mógł akurat ktoś podarować.

Andrzej Buczyński

Szpital na Wyspie zachęca:

Projekt pn. „Zostań Mecenasem Szpitala Na Wyspie Sp. z o.o. w Żarach” ma na celu pozyskanie od Darczyńców środków finansowych, corocznie przeznaczanych na poprawę warunków funkcjonowania oraz podnoszenie standardów usług świadczonych przez naszą lecznicę. Jest to pierwsza edycja tej akcji w naszej lecznicy. Szpital został rozbudowany i w zakresie oddziału położniczo-ginekologicznego i dziecięcego, czyli miejsca, gdzie zaczyna się ludzkie życie. To dzięki ofiarności Mecenasów wyposażono pomieszczenia w nowe łóżka szpitalne, szafki przyłóżkowe, materace i pościel.

Jak zostać Mecenasem?

Mecenasem może zostać każdy, dla kogo odpowiedzialność społeczna (CSR), wrażliwość, czy zainteresowanie współtworzeniem infrastruktury zdrowotnej mają istotne znaczenie. Wystarczy wesprzeć nasz projekt określoną kwotą lub przekazać na rzecz Szpitala środki rzeczowe. W zależności od wysokości udzielonej nam pomocy uzyskają Państwo tytuł Mecenas: brązowego, srebrnego, złotego albo diamentowego.

Zapraszamy.

Informacje dodatkowe:

tel. 537 188 761, 68 47 57 607

www.edukacja-prawna.info.pl/powiat-zarski

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE NIEODPŁATNA MEDIACJA

Komu przysługują?

Nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie oraz nieodpłatna mediacja przysługują **osobie fizycznej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.**

Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnych świadczeń, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.

Nieodpłatna mediacja może być prowadzona w sprawach małżeńskich, rodzinnych, sąsiedzkich, konsumenckich i w innych kwestiach spornych, w tym również w sprawach toczących się już na drodze sądowej, o ile sąd nie skierował jeszcze sprawy do mediacji sądowej.

Jak skorzystać?

Na porady obowiązują zapisy telefoniczne pod numerem **68 479 06 39** - w godzinach pracy starostwa.

DYŻUR TELEFONICZNY PRAWNIKA:

- w każdy 2. i 4. czwartek miesiąca w godzinach 8⁰⁰-9⁰⁰ pod nr tel. **515 856 516**

PORADY KORESPONDENCYJNE:

- mailowo na adres: porady@civis-sum.org.pl
- pocztą tradycyjną - na adres:
Stowarzyszenie CIVIS SUM
al. Niepodległości 7a/2, 65- 048 Zielona Góra



Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się, może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, z wyłączeniem nieodpłatnej mediacji, także poza punktem albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość.

Gdzie skorzystać?

ŻARY* - punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego

Starostwo Powiatowe w Żarach, Al. Jana Pawła II 5 poniedziałek - czwartek 7.00-11.00
piątek 10.00-14.00

LUBSKO* - punkt nieodpłatnej pomocy prawnej

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubsku, ul. 3 Maja 1 poniedziałek, czwartek 8.00-12.00
wtorek, środa, piątek 7.30-11.30

TUPLICE - punkt nieodpłatnej pomocy prawnej

Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Parkowa 17 poniedziałek - piątek 8.00-12.00

JASIEŃ - punkt nieodpłatnej pomocy prawnej

Urząd Miasta w Jasieniu ul. XX-lecia 20, pok. 317 poniedziałek - piątek 8.00-12.00

Nieodpłatna mediacja jest świadczona we wszystkich powyższych lokalizacjach po uprzednim ustaleniu terminu.

W dni ustawowo wolne od pracy (w tym w święta państwowe) punkty są nieczynne. Na poradę należy zabrać ze sobą całą posiadaną dokumentację w sprawie.

*Zadanie realizowane przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej CIVIS SUM, finansowane ze środków przekazanych przez Powiat Żarski na podstawie umowy o powierzenie realizacji zadania publicznego pn. "Prowadzenie punktu nieodpłatnej pomocy prawnej i punktu nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz realizacja zadań z zakresu edukacji prawnej w powiecie żarskim w 2020 r."

Samorządy wspierają

POWIAT ŻARSKI Przyznano dofinansowania dla klubów oraz stowarzyszeń, które ubiegały się o środki na swoje projekty.

Rokrocznie samorządy lokalne ogłaszają konkursy ofert na realizację zadań własnych w różnych kate-

goriach, takich jak kultura, czy sport.

Składający oferty muszą spełniać warunki określone w konkursach, wśród których jest na przykład wkład własny do projektu, a na koniec złożyć sprawozdanie oraz rozliczenie wydatkowanych środków.

Takie konkursy rozstrzygnięto właśnie w żarskim starostwie oraz urzędzie

gminy Żary. Powiat przeznaczył na ten cel 170 tysięcy złotych. Najwięcej z tej puli otrzymało Stowarzyszenie „Edukacja i Technika” w Żarach - łącznie 88.500 zł.

Gmina wiejska Żary przeznaczyła na konkursy ofert w czterech kategoriach łącznie 300.682 złote.

Poniżej publikujemy wykaz projektów, które otrzymały dofinansowanie. **ATB**



fol. Andrzej Buczyński

POWIAT ŻARSKI KULTURA FIZYCZNA ITURYSTYKA

- Miejski Ludowy Klub Sportowy „AGROS” w Żarach - Upowszechnienie sportu przez organizację Zapasniczej Ligi Powiatowej, udział w Zapasniczej Lidze Międzywojewódzkiej oraz powiatowej Ligi Czwartków Lekkoatletycznych zakończonych wyjazdem na finał ogólnopolski - **7.500 zł**
 - Stowarzyszenie „Łaz - Zielony Las” - Historia i rekreacja w powiecie żarskim - **1.500 zł**
 - Stowarzyszenie „Edukacja i Technika” w Żarach - Koordynacja działań w ramach Powiatowej Olimpiady Młodzieży - **15.000 zł**
 - Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy HAT-TRIC Lubsko - Szkolenie dzieci i młodzieży na terenie Powiatu Żarskiego przez klub „MUKS HAT-TRIC Lubsko” - **5.000 zł**
 - Uczniowski Klub Sportowy Promień Żary - Organizacja turniejów piłki siatkowej dziewcząt w celach szkoleniowych dla podniesienia poziomu sportowego zawodniczek - **5.000 zł**
 - Lubuski Związek Piłki Nożnej - Organizowanie turniejów halowych dla dzieci - **4.000 zł**
 - Klub Karate Kontra w Żarach - Organizacja szkolenia i turnieju międzynarodowego w Karate w Żarach z udziałem zawodników Polski, Ukrainy, Czech i Niemiec - **2.500 zł**
 - Ludowy Zespół Sportowy „Zjednoczeni Brody” - Piłka - moja pasja - **4.000 zł**
 - Międzyszkolny Klub Sportowy „SOKÓŁ” Żary - Upowszechnienie piłki ręcznej i brydża sportowego przez MKS „SOKÓŁ” Żary wśród mieszkańców powiatu żarskiego - **10.000 zł**
 - Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Dobrochowa - Sptyw Nysą Łużycką - **2.500 zł**
 - Oddział Polskiego Towarzystwa Turystyczno Krajoznawczego Powiatu Żarskiego w Żarach - 65-lecie PTTK Oddziału Powiatu Żarskiego - **1.000 zł**
 - Oddział Polskiego Towarzystwa Turystyczno Krajoznawczego Powiatu Żarskiego w Żarach - Złot Kół i Klubów PTTK Powiatu Żarskiego 2020 r. - **1.000 zł**
- RAZEM 70.000 zł**

KULTURA I EDUKACJA

- Złotnicki Zespół Górali Czadeckich „Dolina Nowego Sołonica” - Wskrzyszanie regionalnych tradycji kultury materialnej i duchowej - **4.000 zł**
 - Stowarzyszenie „Edukacja i Technika” w Żarach - Promocja Regionu na Terenie Powiatu Żarskiego Bezpieczeństwo w Ruchu Drogowym - **4.500 zł**
 - Stowarzyszenie „Edukacja i Technika” w Żarach - Się Kręci - Przebudzenie Mocy - **69.000 zł**
 - Stowarzyszenie Bronowice - Nowe Czaple - Ocalamy od zapomnienia historię naszych górników - **3.500 zł**
 - Ochotnicza Straż Pożarna w Górzynie - Popularyzacja powiatowej kultury ludowej poprzez udział w festiwalach i przeglądach zespołu ludowego „Modry Len” - **2.500 zł**
 - Stowarzyszenie na rzecz wspierania Domu Pomocy Społecznej w Lubsku „Zamkowa Przystań” - Bal Domów Pomocy Społecznej województwa lubuskiego - **2.500 zł**
 - Stowarzyszenie Przyjaciół Miłowic w Miłowicach - Warsztaty edukacyjno-artystyczne pn. „Historia w ziemi przechowana” - **2.000 zł**
 - Stowarzyszenie „Serce za Serce” na rzecz uczniów Zespołu Szkół im. M. Grzegorzewskiej w Żarach - Festyn w plenerze z Marią Grzegorzewską - **3.500 zł**
 - Oddział Rejonowy PCK Żary - Mistrzostwa Pierwszej Pomocy - **1.500 zł**
 - Stowarzyszenie Edukacji Zawodowej „Budowlanka” - Edukacja i kultura w PST „Budowlanka” - **6.000 zł**
 - Oddział Polskiego Towarzystwa Turystyczno Krajoznawczego Powiatu Żarskiego w Żarach - Przeprowadzenie konkursu w zakresie wiedzy turystyczno-krajoznawczej - XLVIII Ogólnopolskim Turniejem Turystycznym - Krajoznawczej OMTTK - **1.000 zł**
- RAZEM 100.000 zł**

GMINA ŻARY

Wspieranie rozwoju kultury i ochrony jej dóbr oraz podtrzymania tradycji narodowej

- Fundacja F-XXI - „Zabytkowo i Klockowo!- Pałac w Miłowicach” Warsztaty

- zabytkowej architektury ziemiańskiej Gminy Żary dla dzieci - **2.992,00 zł**
 - Stowarzyszenie Mała Wielka Tęcza - Ochrona dziedzictwa kulturowego i kultywowanie tradycji przez zespół - **9.000 zł**
 - Stowarzyszenie Mała Wielka Tęcza - Historia Olbrachtowa warta upamiętnienia - **3.000 zł**
 - Złotnicki Zespół Górali Czadeckich „Dolina Nowego Sołonica” - Wskrzyszanie regionalnych tradycji kultury materialnej i duchowej - **13.500 zł**
 - Stowarzyszenie „Łaz Zielony Las” - Łazowski Konkurs Ciasta Drożdżowego - **650 zł**
 - Stowarzyszenie „Mirostowice Dolne Najpiękniejsza Wieś Lubuska 2012” - Pielęgnowujemy nasze tradycje - **2.700 zł**
 - Gminne Stowarzyszenie Zespołów Śpiewaczych „Śpiewajmy Razem” - „Śpiewajmy Razem” - **35.000 zł**
 - Stowarzyszenie Olbrachtów Razem - Historia łączy kontynuacja - cykl spotkań w tematach różnych- historia Olbrachtowa znana i nieznaną mieszkańcom Gminy Żary - **2.500 zł**
- RAZEM 69.342 zł**

Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

- Ludowy Zespół Sportowy „Delta” Sieniawa Żarska - Piłka nożna w Sieniawie Żarskiej - **28.000 zł**
- Ludowy Zespół Sportowy „PIAST” Lubanice - Sport to zdrowie - **12.000 zł**
- Ludowy Zespół Sportowy „Delta” Sieniawa Żarska - Piłka nożna wśród dzieci w Sieniawie Żarskiej - **15.000 zł**
- Fundacja Pięknolesie - Umiem pływać 2020 - **8.000 zł**
- Wiejski Klub Sportowy „Łaz” - Sport dla każdego - **13.000 zł**
- Ludowy Klub Sportowy „Mirostowiczanka” - Przygoda z „Muai Thai” - **3.000 zł**
- Ludowy Klub Sportowy „Mirostowiczanka” - „Mirostowiczanka” dla dzieci i młodzieży - **5.000 zł**
- Ludowy Klub Sportowy „Mirostowiczanka” - Seniorzy „Mirostowiczanki” na start - **19.400 zł**
- Klub Sportowy „Błękitni” Olbrachtów - Chcę być sprawny i zdrowy, więc trenuję tenis stołowy - **10.000 zł**
- Stowarzyszenie Zwykłe Babeczki - Sport to zdrowie - **2.000 zł**

- Ludowy Klub Sportowy „Błękitni Olbrachtów” - U nas każdy może być Robertem Lewandowskim - **25.000 zł**
 - Lokalna Grupa Działania Dolina Szyzyny - Organizacja imprezy sportowej pn. „Rodzinny Dzień Sportu” dla mieszkańców Gminy Żary na terenie Biedzychowic Dolnych - **1.500 zł**
 - Ludowy Zespół Sportowy „FAX” Bieniów - Sport to zdrowie w Bieniowie - **13.000 zł**
 - Stowarzyszenie Olbrachtów Razem - Cztery pory roku - edukacja kulturalno-sportowa dzieci i młodzieży - **1.600 zł**
 - Klub Sportowy SPARTA Grabik - Sparta Grabik Mistrzowskie Dzieciaki - **10.000 zł**
 - Ludowy Zespół Sportowy ZORZA Kałużbia - Piłka nożna integruje rozwija i bawi - **13.000 zł**
 - Klub Sportowy SPARTA Grabik - Piłka nożna - Zabawa, Integracja, Zdrowie - **28.000 zł**
 - Wiejski Klub Sportowy Zieloni Drożków - „Zdrowa Pasja” - **13.000 zł**
 - Klub Karate Kontra w Żarach - Rozwój kultury fizycznej i sportu poprzez organizację szkolenia dzieci, młodzieży i dorosłych z terenu Gminy Żary, organizację przygotowań i uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, organizacja zawodów karate - **3.000 zł**
- RAZEM 223.500 zł**

Turystyka i krajoznawstwo

- Stowarzyszenie „Łaz-Zielony Las” - Przygoda z wędką - **620 zł**
 - Stowarzyszenie „Mirostowice Dolne Najpiękniejsza Wieś Lubuska 2012” - Witamy miesiąc maj - **620 zł**
 - Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Kulturalnych „Dwukropek” - Cudze chwalicie swego nie znacie - **3.000 zł**
- RAZEM 4.240 zł**

Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

- Stowarzyszenie „Łaz Zielony Las” - I ty będziesz seniorem - **2.200 zł**
 - Stowarzyszenie Przestrzeń Rozwoju Osobistego MENTOR - Magia Bożego Narodzenia łączy pokolenia - **1.400 zł**
- RAZEM 3.600 zł**

Między Lubskiem a Tuplicami (cz. 12)

POWIAT ŻARSKI
Po kilku odcinkach
poświęconym
dziejowym
przemianom całego
węzła kolejowego
w Lubsku, stopniowo
przejdziemy już
do sentymentalno-
historycznego
spaceru śladami
kolei tuplickiej.

Admiratorów geografii i historii tego miasta, można jednak uspokoić, że nie za gwałtownie wydościanimy się z jego terytorium. Patrząc na stare rozkłady jazdy, dwa z trzech przystanków osobowych na początkowych 5 km od Lubska znajdowały się przecież w obrębie miasta.

Wspomnieniowej wędrowki po kolei Lubsko-Tuplice nie można zacząć w innym miejscu niż od pewnej ładnej budowli, położonej niczym wyspa wśród zarastających postkolejowych zgliszcz. Sama nazwa ulicy „Dworzec Południowy” wskazuje na ten obiekt, którym jest oczywiście dawny budynek dworca Kolei Łużyckiej w Lubsku, skąd odprawiano do 1945 r. podróżnych udających się w kierunku Tuplic. W czasach niemieckiej przynależności Lubska, oficjalnie dworzec ten nazywano bocznym (Sommerfeld Nebenbahnhof), choć w powszednim użyciu były też określenia inne: dworzec łużycki (z powodów administracyjnych), żydowski (z racji narodowości właścicieli niektórych fabryk powiązanych z koleją), południowy (w kontekście położenia względem dworca państwowego) czy mały (z powodu nazywania przez Niemców kolei lokalnych Kleinbahn, co nie zawsze musi być rozumiane jako kolejka wąskotorowa, a raczej chodzi o kolej o mniejszym znaczeniu). Po 1945 r. z punktu widzenia linii kolejowej do Tuplic miało miejsce wydarzenie, które ostatecznie zamarginalizowało zna-

czenie dworca Kolei Łużyckiej. W kontekście ruchu pasażerskiego, polegało ono na włączeniu linii tuplickiej do układu torowego dawnej stacji państwowej. W ten sposób dworzec został zlikwidowany dla obsługi ruchu pasażerskiego, natomiast w ruchu towarowym nadal spełniał pewną rolę, gdyż podłączono go do stacji głównej od strony okręgu nastawczego Lb1 (do 1945 r. takiego połączenia nie było).

Współcześnie choć to geometryczny środek miasta, to po przestrzennym armagedonie, jaki osiągnął kolejowo-przemysłową część Lubska na przełomie XX i XXI w., okolica jest nad wyraz cicha i spokojna. Tym trudniej wyobrazić sobie gwar i hałas jaki towarzyszył codziennej pracy pociągów i fabryk. Warto jedynie nadmienić, że sama Kolej Łużycka w Lubsku nadawała ponad 60 tys. ton towarów rocznie.

Po przejęciu infrastruktury kolejowej przez PKP, obiekty stanowiące wyposażenie dawnej stacji bocznej zostały w całości lub częściowo wykorzystane na rozmaite działalności kolejową i pozakolejową. Sama konstrukcja składa się z trzech zespolonych brył. Pierwotnie w głównym trzypiętrowym budynku z dwuspadowym dachem znajdowały się biura kolejarzy, kasa biletowa, zaś na wyższych kondygnacjach mieściły się mieszkania zawiadowcy stacji i dyżurnego ruchu. Po 1945 r., z biegiem lat obiekt stacyjny był przystosowywany wyłącznie na potrzeby mieszkaniowe.

Ciekawą powojenną historię miało niższe skrzydło budynku, które od północnego-zachodu, prostopadle przylega do budynku dworca. Początkowo zorganizowano tam wartownię SOK. Następnie mieściło się w nim Biuro Odcinka Drogowego, aby ostatecznie stać się mieszkaniem dyżurnego ruchu. W latach 1955-58 w budynku dworca bocznego rezydowali pracownicy łódzkiego przedsiębiorstwa „Pokój”, które

odbudowywało linię kolejową w kierunku Krosna Odrzańskiego na odcinku do Bobrowic oraz modernizowało dworzec w Górzynie.

W samej fizjonomii budynku zmiany zaszły w części środkowej, gdzie mieściła się poczekalnia. Zlikwidowana została drewniana wiata przylegająca do obiektu od strony torów, zaś wnęką z drzwiami wejściowymi po drugiej stronie stacji, z której wychodził chodnik do tunelu z przejściem do dworca państwowego, została przerobiona na otwór okienny. Przykładowo w 2018 r. w gmachu, w którym docelowo mogłoby mieszkać pięć rodzin, zamieszkiwały cztery. Nieużytkowana była najwyższa kondygnacja budynku stacyjnego.

Z wyposażenia technicznego stacji Kolei Łużyckiej w Lubsku, należy przede wszystkim wyróżnić prostokątną parowozownię o mieszanej konstrukcji murowano-drewnianej. Do wnętrza parowozowni wchodził tor nr 209, zaś obok niego biegł równolegle tor oczyszczkowy nr 211. Koło budynku znajdowały się: zasilek węglowy, kilkumetrowa okrągła wieża wodna i zasilany z instalacji wodnej budynek dworca żuraw wodny. W pierwszych powojennych latach lokomotywownia była eksploatowana zgodnie ze swoim przeznaczeniem i oporzadzano tam nieznaną serię tendrak do obsługi bocznic ceramicznej. Począwszy od 1952 r. jej główną funkcją było garażowanie drezyn. Jeszcze na początku lat 80. w pomieszczeniu oporzadzano dwie drezyny serii WM5 oraz WM10, choć i niejednokrotnie nocowała w niej kultowa drezyna M20. Był to przerobiony na potrzeby transportu kolejowego (głównie do przewozów ważnych osobistości) samochód marki Warszawa, a jej charakterystyczną cechą było posiadanie własnej obrotnicy zamontowanej w podwoziu. Do budynku przylegało niewielkie pomieszczenie socjalne dla pracowników obsługi oraz magazyn, wykorzystywane



Budynek dawnego dworca bocznego od strony torowiska Kolei Łużyckiej (2009r.) fot. Grzegorz Dawczyk

w czasach PKP również przez Rejonu Budynków. W 1984 r. w dawnej parowozowni nastąpił pożar, który pochłonął jej znaczną część. Budynek odbudowano raczej prowizorycznie, a kryzysowa atmosfera na lubskiej stacji, doprowadziła częściowej rozbiórki budowli w drugiej połowie lat 90.

Dzięki powojennej adaptacji dawnej stacji na potrzeby mieszkaniowe, zachowała się liczna grupa rozmaitych budowli, w tym grupa trzech poniemieckich drewnianych budynków gospodarczych usytuowanych wzdłuż torów nr 211 i 209 oraz drewniana budka znajdująca się między torami 207 i 209, w której przez wiele lat mieścił się magazyn na narzędzia Odcinka Drogowego. Przy torze nr 209, bliżej byłego składu opału, znajdował się potężny zbiornik na smołę. Po drugiej stronie torów Kolei Łużyckiej, u zbiegu ul. Dworzec Południowy i brukowanej drogi dojazdowej z ul. Kolejowej, jeszcze do niedawna znajdował się drugi z magazynów Odcinka Drogowego. Niestety pięć lat temu, ceglany, kryty papą budynek został na dziko rozszabrowany. Połowicznie podobny los spotkał dwa obiekty Odcinka Drogowego położone tuż przy dworcu bocznym. Przed zlikwidowaniem już budynkiem, który w latach 90. przeżył epizod ja-

ko obiekt piwno-barowy, znajdował się niewielki, wyłożony brukiem plac ładunkowy z najazdem. Nietrudno więc się domyślić, że za czasów funkcjonowania Kolei Łużyckiej był to magazyn towarowy, przekształcony w połowie lat 70. na biuro i magazyn drogówki. Przed budynkiem znajdowała się rampa, pod którą podchodził tor nr 204, zaś od strony równi torowej, przy jego krawędzi przechodził tor nr 202, ślepo zakończony tuż przed dworcem. Schronisko służby drogowej, znajdujące się po drugiej stronie brukowanej alejki, jeszcze istnieje i służy jako miejsce odpoczynku i relaksu.

Aktualnie atmosfera w okolicach Dworca Południowego jest osobliwa. Cisza jak na wsi, nie słychać samochodów ani miejskiego hałasu, prawie błogo. Po zawieszeniu przewozów do składu opału - a dokładnie po jego likwidacji - przyroda wzięła się szybko do roboty. Krzaki i zarośla na dawnym placu torowym sięgają miejscami czterech metrów. Gdyby mieszkańcy nie wykazali swojego obojętności, z pewnością zakryłyby relikwowy koziół oporowy z szyn toru 203, a postronnemu człowiekowi nigdy nie przyszłoby do głowy, że ma do czynienia z historycznym kolejowym miejscem. (cdn.)

Grzegorz Dawczyk



Tuż przed budynkiem dworca znajdowało się jedno z biur kolejowej „drogówki”, w którym w latach późniejszych mieścił się bar o wyjątkowej nazwie. fot. Grzegorz Dawczyk



Zachowane do dziś unikatowe drewniane magazyny z czasów Kolei Łużyckiej. Na pierwszym planie droga zwrotnicowa, z której dawniej wychodziły tory 205, 207 i 209. Po torze nr 209, pociągi jeszcze 10 lat temu - wjeżdżając w fragment toru 205, docierały do placu składowego węgla fot. Grzegorz Dawczyk

Imprezowo w Żarach

ŻARY Prezentujemy kalendarz imprez zaplanowanych na ten rok. Może już teraz warto zarezerwować sobie jakiś termin w kalendarzu.

Luty

17.02 - Kino Pionier „Walentynki”
21.02 - „Żarska Róża Biznesu” - sala konferencyjna UM Żary
21.02 - Powiatowy Przegląd Lubuskiego Konkursu Recytatorskiego PRO ARTE 2020 - Sala widowiskowa „Luna” ŻDK

Marzec

7.03 - Powiatowy Przegląd Lubuskiego Festiwalu Piosenki PRO ARTE 2020 - Sala widowiskowa „Luna” ŻDK, ul. Okrzei 35
9.03 - Podsumowanie akcji „Żarskie kobiety kobietom”
13-14.03 - Otyliada, Pływalnia „Wodnik”
19-21.03 - „Krajoznawstwo wobec tradycji i wyzwań współczesności” - Sejmik Przedkongresowy - Oddział PTTK Powiatu Żarskiego
21.03 - 11. Polsko-Niemiecki Festiwal Tańca, Szkoła Podstawowa nr 5 ul. Okrzei 19
21.03 - Powiatowy Przegląd 65. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego - Sala widowiskowa „Luna” ŻDK
27-29.03 - Złot Food Trucków, pl. Rynek

Kwiecień

1.04 - Ogólnopolski Młodzieżowy Turniej Turystyczno-Krajoznawczy OMTTK (eliminacje) - Oddział PTTK Powiatu Żarskiego
3.04 - Marsz Papieski po Zielonym Lesie - Oddział PTTK Powiatu Żarskiego
3-5.04 - Żarski Jarmark Wielkanocny
4.04 - Otwarcie wystawy Revival - Rynek
4.04 - Eliminacje strefowe XVIII Szaradziarskich Mistrzostw Polski - ŻDK, ul. Wrocławska 7
4-5.04 - TanArt Ogólnopolskie Konfrontacje Tańca Współczesnego Żary 2020 - Sala widowiskowa „Luna” ŻDK



fot. Andrzej Buczyński

17-18.04 - Wojewódzki Przegląd 65 Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego - Sala widowiskowa „Luna” ŻDK
18.04 - Inscenizacja batalistyczna „Forsowania Nysy Łużyckiej przez II Armie Wojska Polskiego i 1. Korpus Pancerny oraz walki na Łużycach w 1945 r. - MPŚŁ w Żarach
19.04 - Dycha po Żarach (bieg uliczny)
25.04 - Motokrew - Rynek
30.04 - XXX Festiwal Muzyczny EuroSilesia - Kościół p.w. WNMP

Maj

Żarska Majówka
1.05 - Koncerty plenerowe w Ryнку
3.05 - Koncert poświęcony Papieżowi Janowi Pawłowi II - Kościół p.w. Świętego Józefa Oblubieńca
8.05 - Powiatowy Przegląd Teatrów Dziecięcych „Balladyna” PRO ARTE 2020 - Sala widowiskowa „Luna” ŻDK
8-15.05 - Tydzień Bibliotek „Zasmakuj w Bibliotece” - MBP Żary
16.05 - Europejska Noc Muzeów - MPŚŁ w Żarach
16.05 - Mityng Lekkoatletyczny
17.05 - Piknik rycerski - MPŚŁ w Żarach

22.05 - Powiatowy Przegląd Dziecięcych i Młodzieżowych Form Tanecznych Żary 2020 - Sala widowiskowa „Luna” ŻDK
31.05 - Dzień Dziecka, Rynek

Czerwiec

6.06 - XIX Otwarte Szaradziarskie Mistrzostwa Żar
7.06 - Złot Kół i Klubów - Oddział PTTK Powiatu Żarskiego
13.06 - Otwarcie II części Parku Al. Jana Pawła II, „Święto Parku w Żarach”
14.06 - III Żarskie Spotkania z Ceramiką - MPŚŁ w Żarach
19-21.06 - 6. KOZZI Festiwal Filmu i Teatru
26.06 - Kino Letnie

Lipiec

3, 10, 17, 24.07 - Kino Letnie
5, 12, 19.07 - Lato z Telemannem - Park Al. Jana Pawła II
26.07 - Lato z Telemannem - Pałac Promnitzów

Sierpień

1.08 - XXX Wojewódzka Wystawa Fotograficzna - ŻDK
7, 29.08 - Kino Letnie - zakończenie wakacji
8.08 - Piknik Ułański - ul. Zawiszy Czarnego
10-18.08 - Międzynarodowe

Plenerowe Spotkania ze Sztuką. Międzynarodowy Plener Malarstwa. Spektakle teatralne, koncerty, warsztaty
21-23.08 - Dni Żar - parking i park przy Al. Jana Pawła II
22.08 - Pokaz plonów ROD w Żarach
24.08 - XV Akcja Fotograficzna „24 sierpnia w Żarach”

Wrzesień

12.09 - Koncert orkiestry polsko-niemieckiej, PSM
12-13.09 - Europejskie Dni Dziedzictwa - MPŚŁ w Żarach
19.09 - Zawody Wędkarskie, staw przeprawowy
19-20.09 - Europejskie Dni Dziedzictwa - MPŚŁ w Żarach
19-20.09 - XIV Jarmark Miodu i Wina - Rynek Miasta
21-27.09 - Tydzień Turystyki w Żarach - O. PTTK Powiatu Żarskiego

Październik

1-31.10 - Rozstrzygnięcie międzynarodowego Biennale Eklibrisu Dzieci i Młodzieży Żary 2020 - MBP Żary
16.10 - Nocny Marsz po Zielonym Lesie - Oddział PTTK Powiatu Żarskiego, MBP Żary
18.10 - Cross Górski
24.10 - Ogólnopolski Konkurs Literacki „O Laur Dziewina” - rozstrzygnięcie - MBP Żary
24.10 - XLIV Wojewódzki Konkurs Plastyki „Salon Jesienny” - Żary 2020
październik - Tydzień Seniora
październik - Podsumowanie konkursu ROD Żary

Listopad

11.11 - Narodowe Święto Niepodległości
14.11 - Dzień Czystego Powietrza
21.11 - XXX Krajowy Salon Fotografii Artystycznej

Grudzień

4.12 - Gala Wolontariatu
4-6.12 - Festiwal Telemannowski
6.12 - Mikołajki
6.12 - 65-lecie Oddziału PTTK Powiatu Żarskiego
18-20.12 - Żarski Jarmark Bożonarodzeniowy ATB

Tajemnice biegów

Mała i duża zabawa biegowa

Drodzy Czytelnicy. Inspiracja i dedykacja. Do dzisiejszego tekstu zainspirował mnie mój były pacjent, pan Paweł, a właściwie jego kontuzja mięśnia trójgłowego łydki którą nieroztropnie „złapał” podczas biegu. Tekst dedykuję Maciejowi, mojemu synowi, który przemierza wrocławskie trasy biegowe swojego taty.

Cel artykułu - wyposażyć czytelników w wiedzę teoretyczną w zakresie urozmaicenia treningu biegowego.

Wprowadzenie do tematu

Niech punktem naszych rozważań będą stwierdzenia, że:

- lekkoatletyka to sport oparty na naturalnych formach ruchu o bardzo dużej różnorodności swych konkurencji,
- lekkoatletykę, a zwłaszcza biegi można uprawiać z korzyścią dla zdrowia do późnej starości,
- bieg osób dorosłych jest często nieprawidłowy i to z bardzo wielu powodów,
- uprawianie lekkoatletyki winno odbywać się w sposób uporządkowany poprzez teoretyczne poznanie jej tajemnic, gdyż tylko jedność teorii i praktyki zapewni nam przyjemność z włożonego wysiłku,
- brak wprowadzania zmian w treningach biegowych owocować będzie znużeniem psychicznym, zmniejszeniem postępów wydolnościowych oraz zwiększeniem urazowości.

Odkrycie kilku tajemnic związanych z tematem chciałbym rozpocząć od udowodnienia tezy, że bieg osób dorosłych jest „zły”. Przywołaną okoliczność widać doskonale, kiedy porównamy biegi dzieci oraz osób dorosłych.

Bieg dziecka jest naturalny do tego lekki, miękki, płynny, swobodny, sprawiający wrażenie poruszania się bez wysiłku.

Ponadto podczas biegu dziecka obserwujemy wspaniale zsynchronizowaną pracę zarówno w stawie biodrowym, kolanowym, skokowym, jak i zresztą ciała, a zwłaszcza z piękną pracą ramion przed tułowiem.

Opisując bieg dorosłych daje się zauważyć, że jest to „krok związany i krótki” nie pozwalający na szybkie pokonywanie terenu. Odpowiedzialność za taki bieg ponoszą słabe mięśnie nóg, a zwłaszcza słaby mięsień łydźwiowo-udowy oraz:

- ograniczenie ruchomości stawów kończyn dolnych,
- często nadmierna waga ciała,
- nieprzystosowany do wysiłku układ krążenia i oddychania.



fot. Andrzej Buczyński

Podniesiona okoliczność jest ważna z tego powodu, że w trakcie naszych treningów biegowych musimy znaleźć czas na poprawę techniki biegu, z tego względu, by jak najdłużej cieszyć się biegiem, czyli drogą do gwiazd. Zachęcam czytelników do obejrzenia filmu z 1962 roku pt „Samotność długodystansowca” w reżyserii Tonego Richardsona.

Odchodząc jeszcze na chwilę od tematu dodaję, że w latach 90-tych ubiegłego stulecia przebywałem w Londynie, gdzie:

- wziąłem udział w treningach przeznaczonych dla amatorów biegania pod okiem angielskich mistrzów lekkoatletyki na stadionie otwartym od godzin rannych do godziny 24.00. Stadion miał i tą tajemnicę, że oferował ćwiczącym również bezpłatnie dowolny sprzęt lekkoatletyczny,
- zwiedziłem Muzeum Sportu w którym jedną z atrakcji była gra w piłkę siatkową drużyny utworzonej ze zwiedzających z wirtualnym przeciwnikiem na prawdziwym boisku.

Przechodząc do rzeczy, proszę przyjąć jeszcze kilka informacji ogólnych dotyczących zabawy biegowej. Trening metodą zabawy biegowej przyszedł do Polski w latach 60-tych ubiegłego wieku ze Skandynawii (Szwecji), gdzie był znany pod wyrazem „fartlek” i służył do kształcenia „prędkości biegowej”.

W Polsce wielkim propagatorem zabawy biegowej był wielki polski trener I-a Jan Mulak.

Wzorzec polski dzieli zabawę biegową na MZB (małą zabawę biegową) i DZB (dużą zabawę biegową).

Tak jak już wspominałem, zabawa biegowa to metoda treningu lekkoatletycznego, przy czym MZB składa się z 3 części, a DZB z 4 części.

Obie metody różnią się więc między sobą objętością i intensywnością treningu.

Objętość treningowa to nic innego jak ilość ćwiczeń, która zawarta jest w jednej jednostce treningowej, np. trening zawiera może 20/30 różnych ćwiczeń.

Intensywność treningu to wielkość zastosowanych obciążeń treningowych które najłatwiej zmierzyć ilością wykonanej pracy w jednostce czasu, np. wykonanie 5 odcinków biegu na dystansie 1 km w czasie 5 minut.

Przy czym musicie tutaj pamiętać Drodzy Czytelnicy, że zachodzi ścisła relacja pomiędzy objętością treningową a intensywnością treningu.

Zależność ta sprowadza się do następujących założeń:

1. Jeśli zaplanowaliście trening intensywny

(np. przebieganie odcinków 1 km w ciągu 3 minut) to wówczas musicie pamiętać o zmniejszeniu ilości pozostałych ćwiczeń i, że ćwiczenia te nie mogą cechować się złożoną strukturą ruchową.

2. M i DZB ma tą zaletę, że bardzo często stosuje się ją :

- w terenie naturalnym (pozastadionowym),
- dla zawodników w każdej grupie wiekowej oraz na każdym poziomie zaawansowania sportowego, przy czym dla dzieci stosuje się tylko MZB w terenie naturalnym z wykorzystaniem zabaw biegowych, skocznych i rzutnych,
- w celu wykształcenia techniki biegowej, potrzebnych cech motorycznych, zwłaszcza wytrzymałości i szybkości oraz jako formę treningu w okresie przygotowawczym i w okresie celowego obniżenia formy sportowej (roztrenowania) dla dyscyplin również poza lekkoatletycznych,
- zasadniczą metodę treningu wśród amatorów biegania.

Zapamiętaj także, że „fartlek” daje Ci, jak to już wspominałem wcześniej, możliwość akcentowania wszystkich cech motorycznych.

- Jeśli zechcesz zaakcentować:
- **szybkość** - pamiętaj, że ćwiczenia szyb-

kościowe powodują bardzo szybkie podwyższenie tętna i ciśnienia krwi. Po zakończonym ćwiczeniu następuje bardzo szybkie obniżenie się tych parametrów. Ćwiczenia szybkościowe u osób niewytrenowanych powodują duże zakwaszenie mięśni, a czym osoba starsza, tym dłuższy czas powrotu do normy. Zakwaszenie mięśni, nadwaga i kiepska rozgrzewka to pewność uszkodzenia mięśnia trójgłowego łydki lub zapalenia ścięgna Achillesa.

- **wytrzymałość** - pamiętaj o wykonywaniu ćwiczeń tak, aby ciśnienie i tętno podnoszone były wolno i nie przekraczało 150-155 uderzeń na minutę. Stałe uprawianie wysiłku wytrzymałościowego powoduje pobudzenie nerwu błędnego, a co za tym idzie, prowadzi do obniżenia tętna i ciśnienia,
- **siłę (moc)** - pamiętaj, że do tego celu posłuży ci miękkie podłoże (piasek, trawa), podbiegi oraz ćwiczenia skoczne i rzutne.

Dobrze jest też na początku stosowania ZB skorzystać z pomocy trenera lub zawodnika lekkoatletycznego. Trener, mając wielki bagaż doświadczenia, umiejętnie dobierze dla grupy lub zawodnika właściwe obciążenie w celu spełnienia dwóch ważnych zadań ZB, tj. rozrywki psychicznej (zabawa ma bawić) i treningu (ma uczyć techniki i kształcić cechy motoryczne).

W celach poglądowych podaję typowy układ DZB dla osób dorosłych, amatorsko uprawiających biegi. Podany układ można i trzeba modyfikować dla własnych potrzeb biorąc pod uwagę zdrowie, wiek, pleć, wagę ciała, zaawansowanie treningowe.

Czas trwania MZB dla amatorów dorosłych: 1,0-1,5 h.

Miejsce zajęć: las, łąka (miękkie podłoże)

Części składowe DZB: rozruch, praca nad rytmem biegu, praca nad tempem, ćwiczenia uspokajające.

I część – rozruch, czas trwania: 20-30 minut.

- Truchty - stopy przy samej ziemi;
- Luźny trucht z obszernym ruchem pięt.
- Trucht z unoszeniem ramion do góry i opuszczanie ich z lekkim przyspieszeniem,
- Bieg wężykiem – silne wychylenia na bok, energiczne zmiany kierunku biegu,
- Trucht z naprzemianstronnym jak i symetrycznym krążeniem ramion w kierunkach do przodu w górę i do tyłu w górę,
- Luźne podskoki z wymachem ramion w przód i w tył, energiczna praca nogi odbijającej,
- Bieg z przechodzeniem z pięty na palce,
- Wysoki dosiężne przeplatane truchtem i rzutami kamykami, szyszkami oraz przekładką oszczepniczą na jedną i drugą nogę.
- W oparciu o drzewo, ławkę :
a/ marsz w miejscu- stopy odsunięte od ławki o 100-120 cm od tułowia,
b/ wypad w przód z podparciem ramion o ławkę z wykonywaniem:
- obszernych wymachów nóg w przód i w tył,
- rozciąganiem mięśni łydek.
- Trucht w trakcie którego wykonujecie:
- wysokie unoszenie kolan (półskip),
- bieg płotkowy,

- trucht.

Uwaga: ćwiczenie nr 9 można wykonać na przestrzeni 1000 m w czasie 10 minut. Ćwiczący winien na skutek luźnej, przejściowo zwiększonej intensywności pracy pogłębić oddech (unikając zadyszki), „rozgrzać” układ szkieletowo-mięśniowy (aż do wystąpienia potu).

- Rozruch zakończyć ćwiczeniami wpręgniowymi do pracy układu nerwowego, tj. wykonaniem 4-6 przebieżek w terenie o niskim spadku na dystansie 80-100 m w żywym rytmie.

Uwaga: w czasie przebieżek unikać „napięcia sprinterskiego”.

II część- ćwiczenie rytmu biegowego, czas trwania: ca. 20 minut.

- Luźny trucht 400-500 m, przyspieszenie 100-150 m w tempie lekko żywym.
- Ćwiczenie powtórzyć 4 razy przebywając ca. 2,5 km. Czas trwania ca. 10 minut.
- Po seriach biegowych zastosować ćwiczenia rozciągające: wypady w przód.
- Czas trwania ca. 10 minut.

III część- ćwiczenia tempa, czas trwania 15-20 minut.

- Z luźnego truchtu przejść do biegu na odcinkach 300-800 m w tempie odpowiadającym stopniowi wytrenowania, czyli spróbować pokonać te odcinki w tempie odpowiadającym biegowi na 1000-3000 m. Ilość serii 5-10 razy. Obowiązkowo w czasie ćwiczenia należy zwrócić uwagę na technikę biegu, a zwłaszcza na luźną pracę ramion przed tułowiem, obszerny ruch w stawie skokowym nogi odbijającej, pełny wyprost kolana, luźny ruch w kolanie nogi zamachowej.

Uwaga: lekki bieg wypoczynkowy powinien trwać aż do uregulowania oddechu i odzyskania chęci do powtórzenia „tempówki biegowej”.

IV część – uspokajająca, czas trwania 30 minut.

- Trucht z luźno opuszczonymi ramionami, podskoki z wyrzutem ręki i nogi zamachowej w bok.
- Luźne w lekkim tempie przebieżki na odcinkach 150-200 m.
- Trucht i marsz do pełnego uspokojenia oddechu przeplatane ćw. rozciągającymi.

Podsumowanie:

1. Jednym z ważnych celów ZB jest pozbycie się biegania „na siłę” i ukierunkowanie biegu na bardziej „ekonomiczny”, co sprowadza się do biegu luźnego bez którego wydatkowanie energii będzie zbyt duże do pokonanego dystansu.

2. Opanowanie „ekonomiki biegu” wymaga co najmniej wybiegania 400-600 km.

3. Dopiero po nabyciu „luźnego biegu” można przejść do pracy nad „tempówkami biegowymi”. Wcześniejsze przejście do tempówek:

- będzie niezrozumieniem dzisiejszego tekstu,
- przełoży się na brak podniesienia poziomu wytrenowania,
- nie nauczy biegacza rozluźniania mięśni w czasie biegu.

mgr Arkadiusz Szczepański
trener judo i boksu

Rympał na Fyrtlu



SPORTY WALKI Sześciu zawodników Żarskiego Klubu Sportów Walki walczyło w Poznaniu w ogólnopolskiej lidze kickboxingu „Rympał na Fyrtlu - 4”.

Jest to największe w zachodniej części Polski tego typu wydarzenie pod patronatem Polskiego Związku Kickboxingu. Dla zawodników ŻKSŻ ten start to przede wszystkim pierwsze sprawdzenie formy w tym roku. Niezależnie od wyników, bardzo cieszy postawą podopiecznych trenera Dawida Poloka. Docelowo z formą mamy trafić na najważniejsze wydarzenia w marcu i kwietniu,

takie jak np. Mistrzostwa Polski Seniorów i Juniorów Muaythai, więc każdy ze startów w okresie przygotowawczym to przede wszystkim sprawdzian formy.

Wyniki poznańskich konfrontacji:

- (senior -75kg) Dominik Kałużny - zwycięstwo 1 runda TKO (techniczny nokaut);
- (kadet -63,5kg) Erwin Pakieła - niejednogłośna porażka 2:1;
- (senior -75kg) Jakub Skobelski - zwycięstwo 3:0;
- (junior -75kg) Dawid Burzyński - porażka 0:3;
- (senior open) Michał Wójcicki - porażka 0:3;
- (senior -81kg) Dawid Czubak - porażka TKO 3rd.. **DP**

Gramy dla Romka!



PUCHAR ZIMY W PIŁCE NOŻNEJ






WSTĘP WOLNY!

8.02, godz. 11⁰⁰, boisko „Okrągłak” w Żarach

Powalczyli w ćwierćfinale

KOSZYKÓWKA Juniorzy BC Swiss Krono Żary trzynastą drużyną w klasyfikacji Mistrzostw Polski U20.

Po spektakularnym awansie do ćwierćfinałów na drodze do dalszego etapu rozgrywek stanęły drużyny z Łodzi i Rado-

mia. Żaranie w pierwszym meczu pokonali zespół ŁKS Szkoła Gordata Łódź 83:57. Natomiast w drugim spotkaniu ulegli gospodarzom turnieju RTK Basket Radom 55:81. Wynik tego meczu zamknął żarskiej drużynie drogę do półfinałów.

Zawsze chciałoby się więcej, ale to co osiągnęli, jest i tak niewątpliwym sukcesem. **ATB**



fot. Andrzej Buczyński

Przygotowania trwają



PIĘKA NOŻNA Budowlani Lubsko wygrali spotkanie z SV Lausitz Forst 3:1. To jeden z elementów przygotowań do nadchodzącej rundy rewanżowej. Zielonogórska Klasa Okręgowa - najwyższa obecnie w powiecie żarskim, jeśli chodzi o piłkę nożną seniorów - rozpocznie rozgrywki 14 marca fot. Andrzej Buczyński

II LIGA KOSZYKÓWKI MĘŻCZYZN



09.02.2020

GODZINA 15:00

HALA SP. NR 5 | UL. OKRZEI 19 W ŻARACH

PARTNERZY:



Sobota na Syrenie

BIEGI W 331. edycji żarskiego parkrunu wystartowało 56. biegaczy.

1 lutego pięciokilometrową trasę najszybciej pokonał Adrian Cieślak, który uzyskał rezultat 18:54.

Za nim kolejno na metę wbiegali: Piotr Pękala (18:58), Mariusz Sitnic-

ki (19:05), Miłosz Popko (19:22), Marcin Piotrowski (19:22), Mirosław Wolak (19:53), Krzysztof Cieślak (20:18), Julian Oleksyk (20:31), Daniel Sendziak (20:39), Radosław Skręta (21:11).

Najlepsze wyniki wśród pań uzyskały: Joanna Saniuk (23:16), Judyta Czepińska (23:57), Anna Chomont-Senziak (24:52). **ATB**



fot. Andrzej Buczyński

Piłkarska wiosna 2020

Zielonogórska Klasa Okręgowa TERMINARZ ROZGRYWEK

MARZEC

2020-03-14 15:00	ARKA NOWA SÓL - ZORZA OCHLA Nowa Sól, 1 Maja 26
2020-03-14 15:00	BUDOWLANI LUBSKO - DRZONKOWIANKA RACULA Lubsko, Sportowa 48
2020-03-14 15:00	DELTA SIENIAWA ŻARSKA - SPARTA GRABIK Sieniawa Żarska 47A
2020-03-14 15:00	ODRA BYTOM ODRZAŃSKI - ODRZA NIETKÓW Bytom Odrzański, Sportowa 1
2020-03-14 15:00	PIAST CZERWIEŃSK - POGOŃ PRZYBORÓW Czerwieńsk, Kwiatowa 8a
2020-03-14 15:00	UNIA KUNICE ŻARY - PROMIEŃ ŻARY Żary, Aleja Wojska Polskiego 56
2020-03-15 15:00	ALFA JAROMIROWICE - SPROTAVIA SZPOTAWA Gubin, Lipowa 1
2020-03-15 15:00	MIESZKO KONOTOP - LZS KADO GÓRZYN Konotop, Leśna 2
2020-03-21 15:00	DRZONKOWIANKA RACULA - ZORZA OCHLA Stary Kisielin (Zielona Góra)
2020-03-21 15:00	LZS KADO GÓRZYN - PIAST CZERWIEŃSK Górzyn 24A
2020-03-21 15:00	ODRA BYTOM ODRZAŃSKI - ARKA NOWA SÓL Bytom Odrzański, Sportowa 1
2020-03-21 15:00	ODRA NIETKÓW - MIESZKO KONOTOP Nietków, Sportowa 1
2020-03-21 15:00	POGOŃ PRZYBORÓW - UNIA KUNICE ŻARY Przyborów, Drzewna 6A
2020-03-21 15:00	PROMIEŃ ŻARY - DELTA SIENIAWA ŻARSKA Żary, Zwycięzców 38
2020-03-21 15:00	SPARTA GRABIK - DAR-BOL ALFA JAROMIROWICE Grabik 102a
2020-03-21 15:00	SPROTAVIA SZPOTAWA - BUDOWLANI LUBSKO Szprotawa, Sobieskiego 68
2020-03-28 15:00	ARKA NOWA SÓL - DRZONKOWIANKA RACULA Nowa Sól, 1 Maja 26
2020-03-28 15:00	BUDOWLANI LUBSKO - SPARTA GRABIK Lubsko, Sportowa 48
2020-03-28 15:00	DELTA SIENIAWA ŻARSKA - POGOŃ PRZYBORÓW Sieniawa Żarska 47A
2020-03-28 15:00	PIAST CZERWIEŃSK - ODRZA NIETKÓW Czerwieńsk, Kwiatowa 8a
2020-03-28 15:00	UNIA KUNICE ŻARY - LZS KADO GÓRZYN Żary, Aleja Wojska Polskiego 56
2020-03-28 15:00	ZORZA OCHLA - SPROTAVIA SZPOTAWA Ochla, Zielonogórska 1
2020-03-29 15:00	DAR-BOL ALFA JAROMIROWICE - PROMIEŃ ŻARY Gubin, Lipowa 1
2020-03-29 15:00	MIESZKO KONOTOP - ODRZA BYTOM ODRZAŃSKI Konotop, Leśna 2

KWIECIEŃ

2020-04-04 16:00	LZS KADO GÓRZYN - DELTA SIENIAWA ŻARSKA Górzyn 24A
2020-04-04 16:00	ODRA BYTOM ODRZAŃSKI - PIAST CZERWIEŃSK Bytom Odrzański, Sportowa 1
2020-04-04 16:00	ODRA NIETKÓW - UNIA KUNICE ŻARY Nietków, Sportowa 1
2020-04-04 16:00	POGOŃ PRZYBORÓW - ALFA JAROMIROWICE Przyborów, Drzewna 6A
2020-04-04 16:00	PROMIEŃ ŻARY - BUDOWLANI LUBSKO Żary, Zwycięzców 38
2020-04-04 16:00	SPARTA GRABIK - ZORZA OCHLA Grabik 102a
2020-04-04 16:00	SPROTAVIA - DRZONKOWIANKA RACULA Szprotawa, Sobieskiego 68
2020-04-05 16:00	MIESZKO KONOTOP - ARKA NOWA SÓL Konotop, Leśna 2
2020-04-11 15:00	ARKA NOWA SÓL - SPROTAVIA SZPOTAWA Nowa Sól, 1 Maja 26
2020-04-11 15:00	BUDOWLANI LUBSKO - POGOŃ PRZYBORÓW Lubsko, Sportowa 48
2020-04-11 15:00	ALFA JAROMIROWICE - LZS KADO GÓRZYN Gubin, Lipowa 1
2020-04-11 15:00	DELTA SIENIAWA ŻARSKA - ODRZA NIETKÓW Sieniawa Żarska 47A
2020-04-11 15:00	DRZONKOWIANKA RACULA - SPARTA GRABIK Stary Kisielin (Zielona Góra)
2020-04-11 15:00	PIAST CZERWIEŃSK - MIESZKO KONOTOP Czerwieńsk, Kwiatowa 8a
2020-04-11 15:00	UNIA KUNICE ŻARY - ODRZA BYTOM ODRZAŃSKI Żary, Aleja Wojska Polskiego 56
2020-04-11 15:00	ZORZA OCHLA - PROMIEŃ ŻARY Ochla, Zielonogórska 1

2020-04-18 16:00	LZS KADO GÓRZYN - BUDOWLANI LUBSKO Górzyn 24A
2020-04-18 16:00	MIESZKO KONOTOP - UNIA KUNICE ŻARY Konotop, Leśna 2
2020-04-18 16:00	ODRA BYTOM ODRZ. - DELTA SIENIAWA ŻARSKA Bytom Odrzański, Sportowa 1
2020-04-18 16:00	ODRA NIETKÓW - ALFA JAROMIROWICE Nietków, Sportowa 1
2020-04-18 16:00	PIAST CZERWIEŃSK - ARKA NOWA SÓL Czerwieńsk, Kwiatowa 8a
2020-04-18 16:00	POGOŃ PRZYBORÓW - ZORZA OCHLA Przyborów, Drzewna 6A
2020-04-18 16:00	PROMIEŃ ŻARY - DRZONKOWIANKA RACULA Żary, Zwycięzców 38
2020-04-18 16:00	SPARTA GRABIK - SPROTAVIA SZPOTAWA Grabik 102a
2020-04-25 16:00	ARKA NOWA SÓL - SPARTA GRABIK Nowa Sól, 1 Maja 26
2020-04-25 16:00	BUDOWLANI LUBSKO - ODRZA NIETKÓW Lubsko, Sportowa 48
2020-04-25 16:00	DELTA SIENIAWA ŻARSKA - MIESZKO KONOTOP Sieniawa Żarska 47A
2020-04-25 16:00	DRZONKOWIANKA RACULA - POGOŃ PRZYBORÓW Stary Kisielin (Zielona Góra)
2020-04-25 16:00	SPROTAVIA SZPOTAWA - PROMIEŃ ŻARY Szprotawa, Sobieskiego 68
2020-04-25 16:00	UNIA KUNICE ŻARY - PIAST CZERWIEŃSK Żary, Aleja Wojska Polskiego 56
2020-04-25 16:00	ZORZA OCHLA - LZS KADO GÓRZYN Ochla, Zielonogórska 1
2020-04-26 16:00	ALFA JAROMIROWICE - ODRZA BYTOM ODRZAŃSKI Gubin, Lipowa 1

MAJ

2020-05-02 17:00	LZS KADO GÓRZYN - DRZONKOWIANKA RACULA Górzyn 24A
2020-05-02 17:00	MIESZKO KONOTOP - ALFA JAROMIROWICE Konotop, Leśna 2
2020-05-02 17:00	ODRA BYTOM ODRZAŃSKI - BUDOWLANI LUBSKO Bytom Odrzański, Sportowa 1
2020-05-02 17:00	ODRA NIETKÓW - ZORZA OCHLA Nietków, Sportowa 1
2020-05-02 17:00	PIAST CZERWIEŃSK - DELTA SIENIAWA ŻARSKA Czerwieńsk, Kwiatowa 8a
2020-05-02 17:00	POGOŃ PRZYBORÓW - SPROTAVIA SZPOTAWA Przyborów, Drzewna 6A
2020-05-02 17:00	PROMIEŃ ŻARY - SPARTA GRABIK Żary, Zwycięzców 38
2020-05-02 17:00	UNIA KUNICE ŻARY - ARKA NOWA SÓL Żary, Aleja Wojska Polskiego 56
2020-05-09 17:00	ARKA NOWA SÓL - PROMIEŃ ŻARY Nowa Sól, 1 Maja 26
2020-05-09 17:00	BUDOWLANI LUBSKO - MIESZKO KONOTOP Lubsko, Sportowa 48
2020-05-09 17:00	DELTA SIENIAWA ŻARSKA - UNIA KUNICE ŻARY Sieniawa Żarska 47A
2020-05-09 17:00	DRZONKOWIANKA RACULA - ODRZA NIETKÓW Stary Kisielin (Zielona Góra)
2020-05-09 17:00	SPARTA GRABIK - POGOŃ PRZYBORÓW Grabik 102a
2020-05-09 17:00	SPROTAVIA SZPOTAWA - LZS KADO GÓRZYN Szprotawa, Sobieskiego 68
2020-05-09 17:00	ZORZA OCHLA - ODRZA BYTOM ODRZAŃSKI Ochla, Zielonogórska 1
2020-05-10 17:00	ALFA JAROMIROWICE - PIAST CZERWIEŃSK Gubin, Lipowa 1
2020-05-16 17:00	DELTA SIENIAWA ŻARSKA - ARKA NOWA SÓL Sieniawa Żarska 47A
2020-05-16 17:00	LZS KADO GÓRZYN - SPARTA GRABIK Górzyn 24A
2020-05-16 17:00	MIESZKO KONOTOP - ZORZA OCHLA Konotop, Leśna 2
2020-05-16 17:00	ODRA BYTOM ODRZ. - DRZONKOWIANKA RACULA Bytom Odrzański, Sportowa 1
2020-05-16 17:00	ODRA NIETKÓW - SPROTAVIA SZPOTAWA Nietków, Sportowa 1
2020-05-16 17:00	PIAST CZERWIEŃSK - BUDOWLANI LUBSKO Czerwieńsk, Kwiatowa 8a
2020-05-16 17:00	POGOŃ PRZYBORÓW - PROMIEŃ ŻARY Przyborów, Drzewna 6A
2020-05-16 17:00	UNIA KUNICE ŻARY - ALFA JAROMIROWICE Żary, Aleja Wojska Polskiego 56

CZERWIEC

2020-06-06 16:00	ARKA NOWA SÓL - LZS KADO GÓRZYN Nowa Sól, 1 Maja 26
2020-06-06 17:00	BUDOWLANI LUBSKO - ALFA JAROMIROWICE Lubsko, Sportowa 48
2020-06-06 17:00	DRZONKOWIANKA RACULA - UNIA KUNICE Stary Kisielin (Zielona Góra)
2020-06-06 17:00	POGOŃ PRZYBORÓW - ODRZA NIETKÓW Przyborów, Drzewna 6A
2020-06-06 17:00	PROMIEŃ ŻARY - ODRZA BYTOM ODRZAŃSKI Żary, Zwycięzców 38
2020-06-06 17:00	SPARTA GRABIK - MIESZKO KONOTOP Grabik 102a
2020-06-06 17:00	SPROTAVIA SZPOTAWA - PIAST CZERWIEŃSK Szprotawa, Sobieskiego 68
2020-06-06 17:00	ZORZA OCHLA - DELTA SIENIAWA ŻARSKA Ochla, Zielonogórska 1
2020-06-10 18:00	BUDOWLANI LUBSKO - ARKA NOWA SÓL Lubsko, Sportowa 48
2020-06-10 18:00	ALFA JAROMIROWICE - ZORZA OCHLA Gubin, Lipowa 1
2020-06-10 18:00	DELTA SIENIAWA - DRZONKOWIANKA RACULA Sieniawa Żarska 47A
2020-06-10 18:00	MIESZKO KONOTOP - PROMIEŃ ŻARY Konotop, Leśna 2
2020-06-10 18:00	ODRA BYTOM ODRZ. - POGOŃ PRZYBORÓW Bytom Odrzański, Sportowa 1
2020-06-10 18:00	ODRA NIETKÓW - KADO GÓRZYN Nietków, Sportowa 1
2020-06-10 18:00	PIAST CZERWIEŃSK - SPARTA GRABIK Czerwieńsk, Kwiatowa 8a
2020-06-10 18:00	UNIA KUNICE ŻARY - SPROTAVIA SZPOTAWA Żary, Aleja Wojska Polskiego 56
2020-06-13 17:00	ARKA NOWA SÓL - ODRZA NIETKÓW Nowa Sól, 1 Maja 26
2020-06-13 17:00	DRZONKOWIANKA - ALFA JAROMIROWICE Stary Kisielin (Zielona Góra)
2020-06-13 17:00	LZS KADO GÓRZYN - ODRZA BYTOM ODRZAŃSKI Górzyn 24A
2020-06-13 17:00	POGOŃ PRZYBORÓW - MIESZKO KONOTOP Przyborów, Drzewna 6A
2020-06-13 17:00	PROMIEŃ ŻARY - PIAST CZERWIEŃSK Żary, Zwycięzców 38
2020-06-13 17:00	SPARTA GRABIK - UNIA KUNICE ŻARY Grabik 102a
2020-06-13 17:00	SPROTAVIA SZPOTAWA - DELTA SIENIAWA Szprotawa, Sobieskiego 68
2020-06-13 17:00	ZORZA OCHLA - BUDOWLANI LUBSKO Ochla, Zielonogórska 1

sobota

8 lutego

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Klan - telenowela TVP 06:25 Sprawa dla reportera 07:20 Rok w ogrodzie 07:45 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:00 Pełnosprawni 08:25 Wojsko - polskie.pl 08:55 Studio Raban 09:20 Rodziny ekspres - Kontemplacja i adoracja, formy modlitwy 09:55 Wpływ księżycy - film fabularny, prod. USA, 1987, reż. Norman Jewison, wyk. Nicolas Cage, Vincent Gardenia, Olympia Dukakis 12:00 Polskie Ślady - reportaż 12:40 Fascynujący świat - Góry i ich mieszkańcy Góry Skaliste - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2017 13:45 Okrasa łamie przepisy 14:15 Z pamięci - Antoni Kroh 14:20 Przyrodnik na tropie	05:15 Barwy szczęścia 06:20 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:15 Pytanie na śniadanie 07:50 Pogoda Flesz 07:50 Pytanie na śniadanie 10:40 Pogoda 10:45 Pytanie na śniadanie Extra 11:15 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 11:45 Pasjonaci - Magda 12:15 Na sygnale - serial fabularny TVP 12:50 Kabaret w samo południe 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:15 Szansa na sukces. Eurowizja 2020 16:25 Rodzinka.pl - serial 16:55 The Wall. Wygraj marzenia - teleturniej 17:50 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę 18:00 Panorama	04:50 Uwaga! - magazyn 05:15 Mango - teledzaky 07:30 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:00 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 12:25 Top Model - program rozrywkowy 13:55 Zbuntowana - film przygodowy, USA, 2015, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Kate Winslet, Naomi Watts, Octavia Spencer, Jai Courtney, Miles Teller, Ashley Judd 16:25 Kobieta na krańcu świata 17:00 Klinika naturalnego piękna 18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny 19:00 Fakty 19:44 Raport smogowy 19:45 Uwaga! - magazyn	08:40 Scooby-Doo i miecz samuraja 10:10 Ewa gotuje 10:40 Zemsta futrzaków - Dan Sanders, pracownik dużej firmy deweloperskiej, otrzymuje od szefa nowe zlecenie. W Oregonie zwolniło się stanowisko budownictwa nowoczesnego budynku nowoczesnego osiedla. Poprzednik zrezygnował po tym, jak został zaatakowany przez grupę zwierząt z rzuconymi w lesie niedopałkami cygara. 12:35 Nie ma mocnych - Kontynuacja przygód dwóch rodzin zabuzańskich, osadników na Dolnym Śląsku. 14:35 Cztery wesela 15:45 Kabaret na żywo 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport, Pogoda	07:00 Teledyski 07:30 Zaspiewajmy to jeszcze raz - Jabłonie 08:05 Informacje kulturalne 08:35 Serialowa nostalgia - Zmienności - serial TVP 09:45 Animama - Rybak na dnie morza - film animowany 09:55 Animama - Szalony zegar - film animowany 10:10 Animama - Trudny rachunek - film animowany 10:30 Scena Klasyczna 11:20 Dokument tygodnia - Kocham radio 13:15 Lekcje pana Kuki - film obyczajowy, prod. Polska, Austria, 2007, reż. Dariusz Gajewski 15:05 Szlakiem Kolberga 15:35 Wydarzenie aktualne 16:00 III - film animowany, prod. Polska, 2018 16:25 Retro kino - Garsoniera - film obyczajowy 18:40 The Stone Roses	05:55 Pan wzywał, Milordzie? 07:00 Taki jest świat 07:50 Bibliotekarzy - Grupa bibliotekarzy poszukuje tajemniczych, starożytnych artefaktów, doświadczając niezwykłych przygód. 08:50 13 Posterunek 2 10:10 Rodziny interes - serial obyczajowy Podstarzy złodziej, jego syn i wnuk planują skok, dzięki któremu zarobią milion dolarów. 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. 20:00 Mocne Sobotnie kino: Domino śmierci 21:55 Zabójca przesyłka	04:55 Ukryta prawda 05:55 Mango - teledzaky 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 09:55 My Way 10:30 Brzydula - serial obyczajowy, Polska 12:50 Jack Frost - film rodzinny, USA, 1998, reż. Troy Miller, wyk. Michael Keaton, Kelly Preston, Joseph Cross, Mark Addy, Andy Lawrence, Eli Marienthal 15:00 Pajęczyna Charlotty - film rodzinny, USA, Niemcy, 2006, reż. Gary Winick, wyk. Dakota Fanning, Kevin Anderson, Julia Roberts, Steve Buscemi, John Cleese, Oprah Winfrey, Kathy Bates, Robert Redford 17:05 Batman: Początek - film przygodowy, USA, 2005	06:00 Przygody Kota w butach 07:05 101 dalmatyńczyków 08:30 Galileo 10:35 Policjantki i Policjanci 13:35 STOP Drogówka 14:45 Back to Love 16:45 Dziewczyna z Alabamy - komedia romantyczna, USA, 2002, reż. Tennant Andy, wyk. Witherspoon Reese, Dempsey Patrick, Lucas Josh Melanie, obiecująca projektantka moda z Nowego Jorku właśnie zaręczyła się z najbardziej pożądanym kawalerem w mieście - młodym, przystojnym i ambitnym politykiem. 19:00 Galileo 20:00 Policjantki i Policjanci - serial kryminalny 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny
REALITY SHOW 15:00 Sanatorium miłości - reality show 15:50 Skoki Narciarskie - Puchar Świata - Willingen - konkurs 17:00 Teleexpress 17:10 Skoki Narciarskie - Puchar Świata - Willingen - konkurs 18:30 Młody Piłsudski - serial 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial 21:30 Hit na sobotę - Poltergeist - thriller, prod. USA, 2015, reż. Gil Kenan 23:10 Lekkoatletyka - Halowy mityng 23:45 Zderzenie - film sensacyjny 01:35 Sanctum - dramat	SERIAL OBYCZAJOWY 18:30 Lepsza połowa - serial TVP 19:35 Łajki! 20:00 The Voice Kids - Bitwa 21:35 The Voice Kids - Sing Off 22:15 Facet do wymiany - film obyczajowy, prod. Francja, 2017 00:25 Power Rangers - film przygodowy, prod. Hongkong, Kanada, Nowa Kaledonia, USA, 2017, reż. Dean Israelite 02:40 Muszę cię mieć - film obyczajowy, prod. Kanada, 2018, reż. David Langlois, wyk. Heather Morris, Fiona Vroom, Jason Cermak 04:15 Zakończenie dnia	KOMEDIA 20:00 Dziewczyna moich koszmarów - film komedia, USA, 2007, reż. Peter Farrelly, Bobby Farrelly, wyk. Ben Stiller 22:20 Twój na zawsze - film melodramat, USA, 2010, reż. Allen Coulter, wyk. Emilie de Ravin, Robert Pattinson 00:50 Monster - film horror, USA, 2014, reż. Brett Simmons, wyk. Jeremy Sumpter, Joey Lauren Adams, Parker Young, Keke Palmer, Elizabeth Gillies 02:30 Uwaga! - magazyn 02:50 Noc Magii	SERIAL KOMEDIOWY 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Epoka lodowcowa 3: Era dinozaurów - film animowany Zwierzęta z epoki lodowcowej - mamut Maniek, leniwiec Sid, tygrys szablozębny Diego oraz oposy Zdżich i Edek - próbują znaleźć swoje miejsce do życia, zwłaszcza że Maniek ma zostać ojcem i traktuje ten fakt bardzo poważnie. 22:10 Tron: Dziedzictwo 00:55 Jeździec bez głowy - horror prod. USA 03:10 Tajemnice losu 04:55 Disco Gramy - program rozrywkowy 05:40 Teledzaky TV Okazje	FILM FABULARNY 20:30 Bilet do kina - Fortepian - film fabularny, prod. Australia, Francja, 1993, reż. Jane Campion, wyk. Holly Hunter, Harvey Keitel 22:35 Chris Rea plays Balaise Session 00:15 Mocne Kino - Długi weekend - film fabularny, prod. Australia, 1978 01:55 Performance - Performance "Konteksty 2019" 02:30 Kino Mistrzów - Droga do szczęścia, prod. Wielka Brytania, USA, 2008 04:40 Fabryka hitów - Malowanie dźwiękiem 05:40 Teledyski 05:50 Zakończenie dnia	FILM AKCJI 23:55 Najlepsi z najlepszych 4: Bez ostrzeżenia - Mistrz taekwondo Tommy Lee (Phillip Rhee) wchodzi przez przypadek w posiadanie dyskietki wykradzonej gangowi fałszywej pieniędzy. Bandyty chcą za wszelką cenę odzyskać materiał potrzebny do produkcji gotówki. Postanawiają zlikwidować Tommy'ego. 02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 02:35 Na jedwabnym szlaku 03:15 Menu na miarę 04:35 Z archiwum policji 05:00 Dyżur - dokumentalny	FILM PRZYGODOWY 20:00 Mumia powraca - film przygodowy, USA, 2001, reż. Stephen Sommers, wyk. Brendan Fraser, Rachel Weisz, John Hannah, Arnold Vosloo, Odette Fehr 22:45 Kod nieśmiertelności - film sensacyjny, Kanada, 2011, reż. Duncan Jones, wyk. Jake Gyllenhaal, Michelle Monaghan, Vera Farmiga, Jeffrey Wright, Michael Arden 00:35 Kości - serial, USA 01:35 Druga strona medalu - talk show 02:40 Noc Magii - program ezoteryczny prod. Polska	FILM OBYCZAJOWY 00:00 Zombieboby - film przygodowy, USA, 2014, reż. Ruben Jordan, wyk. Atkins Lexi, Melvin Rachel, Palm Cortney Trzy przyjaciółki z college'u wyjeżdżają do miasta, gdzie zatrzymują się w domku położonym nad rzeką. Wkrótce dołączają do nich ich koleżki, mając nadzieję na rozrywkowy weekend. Nie wiedzą, że w okolicy doszło do skażenia tajemniczymi chemikaliami, które przeobraziły żyjące w pobliżu boby w hordy niebezpiecznych zombie. 01:40 STOP Drogówka - magazyn 02:40 Disco Polo Life

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

9 lutego

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
06:05 Słownik polsko@polski 06:35 Wojsko - polskie.pl 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:05 Ziarno - Dary z miłości 09:40 Las bliżej nas - magazyn 10:10 Lalka - serial TVP 11:45 Między ziemią a niebem - magazyn 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem - magazyn 12:40 W służbie... 13:15 BBC w Jedyńce - Serengeti 14:20 Z pamięci - Kazimierz Wyka - felieton 14:25 Weterynarze z sercem 14:55 Ojciec Mateusz - serial 15:50 Skoki Narciarskie 17:00 Teleexpress 17:10 Skoki Narciarskie	04:35 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę 04:40 Barwy szczęścia - serial 06:20 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:15 Pytanie na śniadanie 11:45 The Voice Kids - Sing Off 13:10 The Voice Kids - Sing Off 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny 15:15 Szansa na sukces. Eurowizja 2020 - widowisko muzyczne 16:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP 16:55 Najgorszy Kucharz - program rozrywkowy 17:55 Zainwestuj w marzenia - serial TVP 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Na dobre i na złe - serial 19:25 Na sygnale - serial fabularny TVP 20:00 Muzyka, Taniec, Zabawa - koncert	04:50 Uwaga! - magazyn 05:15 Mango - teledzaky 07:30 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:00 Smaczny Zanzibar - magazyn 11:35 Co za tydzień - magazyn 12:05 Kochany urwis - film komedia, USA, 1990, reż. Dennis Dugan, wyk. John Ritter, Jack Warden, Michael Oliver 13:50 Batman Forever - film przygodowy, USA, 1995, reż. Joel Schumacher, wyk. Val Kilmer, Tommy Lee Jones, Jim Carrey, Chris O'Donnell 16:25 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy, USA, 2012, reż. Peter Berg 19:00 Fakty 19:25 Sport, Pogoda 19:44 Raport smogowy 19:45 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień w Polsat News 08:25 Artur i Minimki - Artur jest zafascynowany opowieściami Babci. Jego sny wypełniają wojownicy afrykańskich plemion i niezwykle wynalazki opisane w przestarzałej magicznej księdze, należącej do Dziadka, który kilka lat wcześniej zniknął w tajemniczych okolicznościach. 10:35 Epoka lodowcowa 3: Era dinozaurów - film animowany Zwierzęta z epoki lodowcowej - mamut Maniek, leniwiec Sid, tygrys szablozębny Diego oraz oposy Zdżich i Edek - próbują znaleźć swoje miejsce do życia, zwłaszcza że Maniek ma zostać ojcem i traktuje ten fakt bardzo poważnie.	07:00 Teledyski 07:30 Którędy po sztukę 07:45 Informacje kulturalne 08:20 Serialowa nostalgia - Wszystkie stworzenia 09:20 Niezapomniany Leonard Bernstein - Spotkania z muzyką 10:25 Od ucha do ucha 11:35 Sztandar - film animowany 11:50 Trzeci punkt widzenia 12:30 Wszyscy mają się dobrze - dramat 14:40 La Scala 2019: koncert galowy - koncert 17:00 Szlakiem miejsc niezwykłych 17:15 Niedziela z... Haliną Kunicką 20:20 Hrabina z Hongkongu - komedia, prod. USA, 1967 22:10 Scena alternatywna 22:40 Trzeci punkt widzenia 23:20 Dokument.pl	05:25 Tajemnice medycyny 07:15 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 09:15 Fanfan Tulipan - Młody awanturnik i kobieciarz, by uniknąć niechcianego ożenku, wstępuje do wojska. 11:20 Zakazany owoc 13:50 Najpiękniejsze baśnie: Legenda o górskim olbrzymie - Espen jest synem biednego farmera, którego dom popada w ruinę. W związku z tym, razem z braćmi wyrusza w niebezpieczną podróż, której celem jest uratowanie księżniczki z rąk podłego trolla znanego jako Król Gór. 15:55 Blondynka w koszarach 18:00 Skok na kasę	04:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 05:55 Mango - teledzaky 07:55 My Way 08:30 Zakochani po uszy - serial, Polska 10:30 Brzydula - serial obyczajowy, Polska 13:20 Grinch: Świąt nie będzie - film rodzinny, USA, 2000, reż. Ron Howard, wyk. Jim Carrey, Taylor Momsen, Jeffrey Tambor, Christine Baranski, Bill Irwin, Sherry Shannon 15:35 RRRrrrr!!! - film komedia, Francja, 2004, reż. Alain Chabat, wyk. Gerard Depardieu, Maurice Barthélemy, Pef Martin Laval, Marina Foïs, Elise Larnicol, Alain Chabat 17:40 Footloose - film obyczajowy, USA, 2011, reż. Craig Brewer	06:00 Przygody Kota w butach 07:05 101 dalmatyńczyków 08:35 Mali agenci 10:30 Brzydula - serial obyczajowy, Polska 13:20 Grinch: Świąt nie będzie - film rodzinny, USA, 2000, reż. Ron Howard, wyk. Jim Carrey, Taylor Momsen, Jeffrey Tambor, Christine Baranski, Bill Irwin, Sherry Shannon 15:35 RRRrrrr!!! - film komedia, Francja, 2004, reż. Alain Chabat, wyk. Gerard Depardieu, Maurice Barthélemy, Pef Martin Laval, Marina Foïs, Elise Larnicol, Alain Chabat 17:40 Footloose - film obyczajowy, USA, 2011, reż. Craig Brewer
TELETURNIJ 18:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:15 Młody Piłsudski - serial historyczny prod. TVP 21:15 Sanatorium miłości - reality show 22:05 Sanatorium miłości 22:15 Zakochana Jedynka - Zatrzymać ślub! - film obyczajowy 23:55 Poltergeist - thriller, prod. USA, 2015 01:35 Jaka to melodia? 02:30 Zderzenie - film sensacyjny 04:20 Bieda, Spółka Akcyjna 05:20 Z pamięci 05:25 Zakończenie dnia	FILM OBYCZAJOWY 21:00 Ugotowany - film obyczajowy, prod. USA, 2015, reż. John Wells, wyk. Bradley Cooper, Sienna Miller, Daniel Bruhl, Omar Sy, Sam Keeley 22:50 Kino bez granic - dram., prod. Holandia, USA, 2003, reż. Todd Komarnicki, wyk. Bill Paxton, Julia Ormond 00:30 Charley Varrick - film sensacyjny, prod. USA, 1973, reż. Don Siegel, wyk. Walter Matthau, Joe Don Baker, Felicia Farr 02:30 Niezawodny system - film obyczajowy 03:55 Zakończenie dnia	FILM PRZYGODOWY 20:00 Wierna - film przygodowy, USA, 2016, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Naomi Watts, Octavia Spencer, Jeff Daniels, Miles Teller 22:25 Morderstwo doskonałe - film sensacyjny, USA, 1998, reż. Andrew Davis, wyk. Michael Douglas, Gwyneth Paltrow, Viggo Mortensen, David Suchet, Sarita Choudhury 00:40 MasterChef - program rozrywkowy prod. Polska 02:15 Uwaga! 02:35 Noc Magii	FILM PRZYGODOWY 12:35 Tron: Dziedzictwo - film prod. USA, 2010, reż. Kosinski Joseph, wyk. Boxleitner Bruce, Bridges Jeff, Hedlund Garrett 15:20 Doktor Strange 17:40 Nazw Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Klinika Sęków Męczących 22:40 Następne 48 godzin 00:45 Świat w płomieniach - Policjant John Cale marzy o pracy w jednostce specjalnej, której zadaniem jest ochrona prezydenta Jamesa Sawyera. 03:30 Tajemnice losu 04:55 Disco Gramy 05:40 Teledzaky TV Okazje	FILM FABULARNY 00:25 Kino nocne - Fortepian - film fabularny, prod. Australia, Francja, 1993, reż. Jane Campion, wyk. Holly Hunter, Harvey Keitel 02:35 Legendy Rocka - The Cure - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2016 03:30 Wojacek - dram., prod. Polska, 1999, reż. Lech J. Majewski, wyk. Krzysztof Siwczyk, Dominika Ostalowska, Andrzej Mastalerz, Elżbieta Okupska, Mirosława Lombardo, Jan Bogodź 05:50 Zakończenie dnia	FILM SENSACYJNY 20:00 Niedziela z gwiazdami: Mechanik: Prawo zemsty - sensacyjny Płatny morderca, Arthur Bishop, uczy fachu syna swojego mentora, którego wcześniej zlikwidował. 21:50 Liberatorka 23:50 Operacja Delta Force 3 01:30 Skorpion 02:45 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 03:25 Biesiada na cztery pory roku 04:05 Menu na miarę 04:35 Z archiwum policji - magazyn prod. Polska	FILM PRZYGODOWY 20:00 Mroczny rycerz - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart, Michael Caine, Maggie Gyllenhaal, Gary Oldman, Morgan Freeman, Cillian Murphy 23:15 Naciągana tornado - film katastroficzny, USA, 2014, reż. Steven Quale, wyk. Richard Armitage, Sarah Wayne Callies 01:05 Ronaldo - film dokument, Wielka Brytania, Hiszpania, 2015, reż. Anthony Wonke, wyk. Cristiano Ronaldo 02:55 Noc Magii	FILM PRZYGODOWY 16:50 Mistrz kierownicy ucieka, cz. 2 - film przygodowy, USA, 1977, reż. Hal Needham, wyk. Burt Reynolds, Dom DeLuise, Jackie Gleason, Jerry Reed 19:00 Galileo 20:00 Prawo zemsty - Clyde Shelton, kochający żonę i ojciec, traci dwie najdroższe osoby - żonę i córkę - brutalnie zamordowane przez dwóch włamywaczy. 22:15 Forteca 00:30 Ameryka pod ostrzałem - Krzysztof Rutkowski, słucham? 02:40 Disco Polo Life - program rozrywkowy

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

poniedziałek

10 lutego

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
<p>05:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny</p> <p>06:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2019</p> <p>07:10 Elif - serial, prod. Turcja</p> <p>08:00 Wiadomości</p> <p>08:15 Pogoda poranna</p> <p>08:15 Kwadrans polityczny</p> <p>08:40 Korona królów - teleturniej</p> <p>09:20 Ranczo - serial obyczajowy TVP</p> <p>10:15 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP</p> <p>11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP</p> <p>12:00 Wiadomości</p> <p>12:15 Agrobiznes</p> <p>12:35 Agropogoda - magazyn</p> <p>12:45 BBC w Jedyńce - Serengeti</p> <p>14:00 Elif - serial, prod. Turcja</p> <p>15:00 Wiadomości</p> <p>15:10 Pogoda</p> <p>15:15 Alarm! - magazyn</p> <p>15:35 Gra słów. Krzyżówka</p>	<p>04:45 Koło fortuny</p> <p>05:20 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial</p> <p>06:15 Coś dla Ciebie - teleturniej</p> <p>07:15 Pytanie na śniadanie</p> <p>11:00 Panorama</p> <p>11:05 Pogoda</p> <p>11:10 Pytanie na śniadanie Extra</p> <p>11:25 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP</p> <p>11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP</p> <p>12:30 Koło fortuny - teleturniej</p> <p>13:05 Va Banque - teleturniej</p> <p>13:35 Na sygnale - serial fabularny TVP</p> <p>14:05 Co dla Ciebie - magazyn</p> <p>14:30 Operacja Zdrowie - Zdrowie Seniora. Leczenie uzdrowiskowe</p> <p>15:05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial</p>	<p>05:20 Uwaga! - magazyn</p> <p>05:45 Mango - telezakupy</p> <p>06:50 Nowa Maja w ogrodzie</p> <p>07:20 Akademia ogrodnika</p> <p>07:30 Dzień Dobry TVN</p> <p>11:00 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>11:55 Szkoła</p> <p>12:55 Szpital - program obyczajowy</p> <p>13:50 Detektywi - program kryminalny</p> <p>14:55 Tata w tarapatach - serial obyczajowy TVP</p> <p>16:00 Szpital - program obyczajowy</p> <p>17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy</p> <p>19:45 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>19:00 Fakty</p> <p>19:35 Sport</p> <p>19:45 Pogoda</p> <p>19:49 Raport smogowy</p> <p>19:50 Uwaga! - magazyn</p> <p>20:10 Doradca smaku</p>	<p>06:00 Nowy dzień z Polsat News</p> <p>09:00 Malanowski i Partnerzy</p> <p>10:00 Dzień, który zmienił moje życie</p> <p>11:00 Dlaczego ja?</p> <p>12:00 Gliniarze</p> <p>13:00 Trudne sprawy</p> <p>14:00 Pierwsza miłość - Marysia opuszcza rodzinny wieś i przenosi się do Wrocławia, by studiować medycynę. W nowym miejscu kobieta poznaje Pawła, który zdobywa jej serce...</p> <p>14:45 Dlaczego ja?</p> <p>15:50 Wydarzenia</p> <p>16:10 Pogoda</p> <p>16:15 Interwencja</p> <p>16:30 Na ratunek 112</p> <p>17:00 Gliniarze</p> <p>18:00 Pierwsza miłość</p> <p>18:50 Wydarzenia</p> <p>19:20 Sport, Pogoda</p>	<p>07:00 Niezapomniany Leonard Bernstein - Spotkania z muzyką</p> <p>08:00 Lombard. Życie pod zastaw</p> <p>08:25 Jak zdobyć pieniądze, kobietę i sławę - film</p> <p>09:25 Straszne skutki awarii telewizora - komedia</p> <p>11:00 Tajemnica Enigmy - serial TVP</p> <p>12:45 Fatalista - film TVP, reż. Stanisław Lenartowicz, wyk. Gustaw Holoubek, Andrzej Hrydzewicz</p> <p>13:20 Nic się nie dzieje - film animowany</p> <p>13:40 The Stone Roses</p> <p>15:20 Studio Kultura</p> <p>15:40 Niedziela z... Haliną Kunicką</p> <p>16:30 Pograbek - film</p> <p>18:00 Legendy polskiego teatru</p> <p>19:15 Kłótny do sztuki</p> <p>19:30 Trzeci punkt widzenia</p> <p>20:00 Informacje kulturalne</p>	<p>06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny</p> <p>08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy</p> <p>09:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy</p> <p>10:00 Castle - fabularny</p> <p>12:00 Kobra - oddział specjalny - fabularny</p> <p>Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje zabójczej prędkości, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych poscigów i komizmu, przedstawię anego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość.</p> <p>14:00 Łowcy skarłów</p> <p>15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial</p>	<p>05:05 Szkoła</p> <p>06:10 Mango - telezakupy</p> <p>07:30 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy</p> <p>08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>11:00 Idealna niania - program obyczajowy</p> <p>11:45 Zakochani po uszy - serial, Polska</p> <p>12:20 Sąd rodzinny - program sądowy</p> <p>13:20 Szpital - program obyczajowy</p> <p>14:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy</p> <p>15:20 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>16:20 Sąd rodzinny - program sądowy</p> <p>17:20 SOS Ekipy w akcji</p> <p>18:20 Brzydula - serial obyczajowy, Polska</p>	<p>06:00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda</p> <p>08:00 Nasz nowy dom</p> <p>09:00 Strażnik Teksasu - program sądowy</p> <p>Cordell Walker (Chuck Norris) walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. Pomagają mu w tym inni agenci na czele z Jimmym Trivettem (Clarence Gilyard Jr.) oraz pani prokurator Alex Cahill Walker (Sheree J. Wilson). Po dobrze wykonanym zadaniu wszyscy spotykają się w barze emerytowanego strażnika C.D. Parkera (Noble Willingham).</p> <p>12:00 Septagón</p> <p>14:00 STOP Drogówka - magazyn</p> <p>15:00 Policjantki i Policjanci</p> <p>16:00 Sekrety Sąsiadów</p> <p>18:00 Septagón</p> <p>19:00 Policjantki i Policjanci</p>
<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja</p> <p>17:00 Teleexpress</p> <p>17:20 Pogoda</p> <p>17:25 Jaka to melodia?</p> <p>18:00 Klan - telenowela TVP</p> <p>18:30 Korona królów - telenowela historyczna TVP</p> <p>18:55 Jeden z dziesięciu</p> <p>19:30 Wiadomości</p> <p>20:10 Alarm! - magazyn</p> <p>20:30 Leśniczówka</p> <p>Teatr Telewizji: Negocjator</p> <p>22:30 Świat bez fikcji - Irański Generał Cień - Kasim Sulejmani - film</p> <p>23:35 Archiwista - serial TVP</p> <p>00:35 Sanatorium miłości</p> <p>01:35 Zatrzymać ślub! - film obyczajowy</p>	<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>15:50 Zainwestuj w marzenia - serial TVP</p> <p>16:00 Koło fortuny - teleturniej</p> <p>16:35 Familiada - teleturniej</p> <p>17:10 Więzień miłości</p> <p>18:00 Panorama</p> <p>18:20 Pogoda</p> <p>18:30 Va Banque - teleturniej</p> <p>18:55 Rodzinka.pl - serial</p> <p>19:35 Barwy szczęścia - serial</p> <p>20:40 Kulisy serialu „M jak miłość”</p> <p>20:55 M jak miłość - serial TVP</p> <p>21:50 Lepsza połowa - serial</p> <p>22:30 Na sygnale - serial kryminalny</p> <p>23:35 Dowłotów</p> <p>01:50 Głęboka woda - serial</p> <p>02:50 Ugotowany - film obyczajowy, prod. USA</p>	<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska</p> <p>20:55 Milionery</p> <p>21:35 Chłopak z sąsiedztwa - film sensacyjny, USA, 2015, reż. Rob Cohen, wyk. Jennifer Lopez, Ryan Guzman</p> <p>23:20 Dziewczyna z portretu - film obyczajowy, Niemcy, USA, Wielka Brytania, Belgia, Dania, Japonia, 2015, reż. Tom Hooper, wyk. Eddie Redmayne, Alicia Vikander, Ben Whishaw, Matthias Schoenaerts, Sebastian Koch, Amber Heard</p> <p>01:55 Stylowy projekt</p> <p>02:30 Co za tydzień</p> <p>03:05 Uwaga! - magazyn</p>	<p>SERIAL KOMEDIOWY</p> <p>19:30 Świat według Kiepskich - serial komediowy</p> <p>20:10 MEGA HIT - Świat w płomieniach - thriller, USA, 2013, reż. Roland Emmerich, wyk. Gyllenhaal, Maggie Gyllenhaal</p> <p>Policjant John Cale marzy o pracy w jednostce specjalnej, której zadaniem jest ochrona prezydenta Jamesa Sawyera.</p> <p>22:55 John Rambo - John Rambo prowadzi spokojne życie w okolicach Bangkoku, gdzie pracuje przy starych łodziach.</p> <p>00:55 Nowy początek</p> <p>03:20 Tajemnice losu</p> <p>04:55 Disco Gramy</p>	<p>FILM OBYCZAJOWY</p> <p>20:30 Panorama kina polskiego - Wodzirej - film obyczajowy, reż. Feliks Falk, wyk. Jerzy Stuhr</p> <p>22:20 Powidoki - Kuba Anatol Malinowski & Enjoy Life</p> <p>23:10 Więcej niż fikcja - Kongijski trybunał - film dokumentalny</p> <p>00:20 Żelazna klasyka - Caravaggio - film biograficzny, prod. Wielka Brytania, 1986</p> <p>02:00 Informacje kulturalne</p> <p>02:30 Kino nocne - Hrabina z Hongkongu - komedia, prod. USA, 1967, reż. Charles Chaplin</p> <p>04:20 Taśmy Kultury - Sens pracy - widowisko</p>	<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska</p> <p>18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy</p> <p>20:00 Tylko jeden</p> <p>21:50 Domino śmierci</p> <p>23:30 Czas wymierania</p> <p>01:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska</p> <p>02:55 Niesamowite!</p> <p>03:55 Biesiada na cztery pory roku</p> <p>04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny</p> <p>05:00 Dyzur - serial dokumentalny</p>	<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska</p> <p>20:00 Chyłka-Zaginienie - serial, Polska</p> <p>22:00 Mumia powraca - film przygodowy, prod. USA, 2001, reż. Stephen Sommers, wyk. Brendan Fraser, Rachel Weisz, John Hannah, Arnold Vosloo, Odet Fehr</p> <p>00:45 Na pełnym gazie - film obyczajowy, prod. USA, 2007, reż. Ramin Bahrani, wyk. Alejandro Polanco, Isamar Gonzales, Ahmad Razi</p> <p>02:50 Noc Magii - program ezoteryczny prod. Polska</p>	<p>SERIAL KRYMINALNY</p> <p>20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny</p> <p>21:00 Gwiazdy Kabaretu</p> <p>22:15 Śmierć na 1000 sposobów</p> <p>23:05 Zombiobobry - film prod. USA, 2014, reż. Rubin Jordan, wyk. Atkins Lexi, Melvin Rachel, Palm Cortney</p> <p>Trzy przyjaciółki z college'u wyjeżdżają za miasto, gdzie zatrzymują się w domku położonym nad rzeką. Wkrótce dołączają do nich ich koleżanki, mając nadzieję na rozrywkowy weekend.</p> <p>00:40 Galileo</p> <p>01:40 Ameryka pod ostrzałem</p>

Dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

11 lutego

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
<p>05:35 Jaka to melodia?</p> <p>06:15 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja</p> <p>07:05 Elif - serial, prod. Turcja</p> <p>08:00 Wiadomości</p> <p>08:15 Pogoda poranna</p> <p>08:15 Kwadrans polityczny</p> <p>08:40 Korona królów - telenowela historyczna TVP</p> <p>09:20 Ranczo - serial obyczajowy TVP</p> <p>10:15 Komisarz Alex - serial kryminalny TVP, reż. Maciej Migas</p> <p>11:05 Ojciec Mateusz - serial kryminalny TVP</p> <p>12:00 Wiadomości</p> <p>12:15 Agrobiznes</p> <p>12:30 Agropogoda - magazyn</p> <p>12:35 Magazyn Rolniczy</p> <p>12:50 Natura w Jedyńce - Japonia z góry</p> <p>14:00 Elif - serial, prod. Turcja</p> <p>15:00 Wiadomości</p> <p>15:15 Alarm! - magazyn</p> <p>15:35 Gra słów. Krzyżówka</p>	<p>05:20 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial</p> <p>06:15 Program ekumeniczny</p> <p>06:40 Familiada - teleturniej</p> <p>07:15 Pytanie na śniadanie</p> <p>11:00 Panorama</p> <p>11:05 Pogoda</p> <p>11:10 Pytanie na śniadanie Extra</p> <p>11:25 Rodzinka.pl - serial</p> <p>11:55 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP</p> <p>12:30 Koło fortuny - teleturniej</p> <p>13:05 Va Banque - teleturniej</p> <p>13:35 Na sygnale - serial</p> <p>14:10 Dla nieszyjących - M jak miłość - serial TVP</p> <p>15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial</p> <p>16:00 Koło fortuny</p> <p>16:35 Familiada - teleturniej</p> <p>17:10 Więzień miłości</p> <p>18:00 Panorama</p> <p>18:20 Pogoda</p> <p>18:30 Va Banque - teleturniej</p> <p>18:55 Rodzinka.pl - serial</p>	<p>04:50 Uwaga! - magazyn</p> <p>05:15 Mango - telezakupy</p> <p>06:20 Kuchenne rewolucje - Kaszotto z kurkami</p> <p>07:20 Doradca smaku</p> <p>07:30 Dzień Dobry TVN</p> <p>11:00 Afera fryzjera - program rozrywkowy</p> <p>11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>12:45 Szpital - program obyczajowy</p> <p>13:45 Detektywi</p> <p>14:55 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska</p> <p>15:25 Milionery</p> <p>16:00 Szpital</p> <p>17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarny</p> <p>18:00 Ukryta prawda</p> <p>19:00 Fakty</p> <p>19:35 Sport, Pogoda</p> <p>19:49 Raport smogowy</p> <p>19:50 Uwaga! - magazyn</p> <p>20:10 Doradca smaku</p>	<p>06:00 Nowy dzień z Polsat News</p> <p>09:00 Malanowski i Partnerzy</p> <p>10:00 Dzień, który zmienił moje życie</p> <p>11:00 Dlaczego ja?</p> <p>12:00 Gliniarze - serial kryminalny</p> <p>13:00 Trudne sprawy</p> <p>14:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska</p> <p>14:45 Dlaczego ja?</p> <p>15:50 Wydarzenia</p> <p>16:10 Pogoda</p> <p>16:15 Interwencja</p> <p>16:30 Na ratunek 112</p> <p>17:00 Gliniarze</p> <p>18:00 Pierwsza miłość</p> <p>18:50 Wydarzenia</p> <p>19:20 Sport</p> <p>19:49 Pogoda</p> <p>19:50 Uwaga! - magazyn</p> <p>19:30 Świat według Kiepskich</p>	<p>07:00 Teledyski</p> <p>08:00 Informacje kulturalne</p> <p>08:25 Studio Kultura</p> <p>08:40 Ortałionowy dziadek - dramat, prod. Francja, 1945, reż. Robert Bresson, wyk. Marcel Rouz, Lucienne Bogaert</p> <p>11:00 Tajemnica Enigmy - serial TVP</p> <p>12:45 W domu - film TVP</p> <p>13:40 Sztuka Chin - film</p> <p>14:50 Studio Kultura</p> <p>15:05 Szlakiem Kolberga</p> <p>15:35 Finity Calling - film animowany, prod. Holandia, 2018, reż. Jasper Kuipers</p> <p>16:00 Drzazgi - film</p> <p>18:00 Dokument.pl</p> <p>19:00 Teledyski</p> <p>19:10 Powidoki</p> <p>19:25 Antyfonie</p> <p>20:00 Informacje kulturalne</p> <p>20:30 Teatr Telewizji - Związek otwarty - spektakl</p>	<p>06:00 Nash Bridges - serial sensacyjny</p> <p>08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy</p> <p>09:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy</p> <p>Serial opowiadający o dwóch przyjaciół z dzieciństwa Wojtku i Ryszardzie, którzy wychowali się w domu dziecka, a po latach postanowili otworzyć warsztat samochodowy. Pracuje tu niezawodny duet mechaników: młody Dawid, który uczy się fachu przy doświadczonym Bronku. Bardzo ważną rolę odegra tajemnicza i przebiegła księgowa, Viola.</p> <p>10:00 Castle - fabularny</p> <p>12:00 Kobra - oddział specjalny - fabularny</p> <p>14:00 Łowcy skarłów</p>	<p>05:05 Szkoła</p> <p>06:10 Mango - telezakupy</p> <p>07:30 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy</p> <p>08:35 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>11:00 Idealna niania - program obyczajowy</p> <p>11:45 Zakochani po uszy - serial, Polska</p> <p>12:20 Sąd rodzinny - program sądowy</p> <p>13:20 Szpital - program obyczajowy</p> <p>14:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy</p> <p>15:20 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>16:20 Sąd rodzinny - program sądowy</p> <p>17:20 SOS Ekipy w akcji</p> <p>18:20 Brzydula - serial</p>	<p>06:00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda</p> <p>07:00 Anatomia głupoty</p> <p>08:00 Nasz nowy dom</p> <p>09:00 Strażnik Teksasu</p> <p>12:00 Septagón</p> <p>14:00 STOP Drogówka - magazyn</p> <p>15:00 Policjantki i Policjanci</p> <p>16:00 Sekrety Sąsiadów</p> <p>18:00 Septagón</p> <p>19:00 Policjantki i Policjanci</p> <p>20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial kryminalny</p> <p>21:00 American Ultra - Mike mieszka w małym miasteczku, gdzie pracuje w sklepie, a większość czasu spędza na paleniu trawki i rysowaniu komiksów. Pewnego dnia okazuje się, że jest uspijonym agentem CIA, wytrwonanym w specjalnym tajnym programie na super zabójcę.</p>
<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>16:05 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja</p> <p>17:00 Teleexpress</p> <p>17:25 Jaka to melodia?</p> <p>18:00 Klan - telenowela TVP</p> <p>18:30 Korona królów</p> <p>18:55 Jeden z dziesięciu</p> <p>19:30 Wiadomości</p> <p>20:10 Alarm! - magazyn</p> <p>20:30 Leśniczówka</p> <p>20:55 Magazyn Ekspresu Reporterów</p> <p>21:05 Zniewolona - serial</p> <p>21:55 Magazyn Ekspresu Reporterów</p> <p>23:00 Ocaleni - reality show</p> <p>00:05 Głębka ostrości</p> <p>00:35 Stadnina - fabularny</p> <p>02:20 Bez tożsamości - serial</p> <p>03:50 Magazyn Ekspresu Reporterów</p>	<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. TVP</p> <p>20:40 Kulisy serialu „M jak miłość”</p> <p>20:55 M jak miłość - serial TVP</p> <p>21:50 Lepsza połowa - serial TVP</p> <p>22:20 Zainwestuj w marzenia - serial TVP</p> <p>22:30 Tylko jedno spojrzenie - serial kryminalny</p> <p>23:35 Lekkoatletyka - Halowy mityng Orlen Cup, Łódź</p> <p>00:10 Ludzkie historie - 1968MM - Rok 68 w formacie 8 milimetrów</p> <p>01:10 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP</p> <p>01:40 Zaginiona - serial TVP</p> <p>02:35 Dowłotów</p> <p>04:35 Zakończenie</p>	<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska</p> <p>20:55 Milionery</p> <p>21:30 Szukając sprawiedliwości - film sensacyjny, USA, 1991, reż. John Flynn, wyk. Steven Seagal, William Forsythe, Jerry Orbach, Jo Champa, Shareen Mitchell, Gina Gershon</p> <p>23:30 Superwizjer - magazyn reporterów</p> <p>00:10 Kuba Wojewódzki - talk show</p> <p>01:15 Mentalista - serial sensacyjny, USA</p> <p>02:15 Uwaga! - magazyn</p> <p>02:40 Noc Magii</p>	<p>FILM S-F</p> <p>20:10 Nowy początek - film prod. USA, Kanada, Indie, 2016, reż. Villeneuve Denis, wyk. Adams Amy, O'Brien Mark, Pniowsky Abigail</p> <p>Na ziemi lądują tajemnicze statki obcych. Do zbadania sprawy, pułkownik Weber zbiera elitarny zespół specjalistów, wśród których są lingwistka Louise Banks i fizyk Ian Donnelly.</p> <p>22:50 Wschodzące słońce - thriller</p> <p>01:25 Nasz Nowy Dom - magazyn</p> <p>03:25 Tajemnice losu</p> <p>04:55 Disco Gramy</p> <p>05:40 Telezakupy TV Okazje</p>	<p>KOMEDIA</p> <p>21:30 Lekkie obyczaje - Rozumiemy się bez słów - komedia, prod. Belgia, Francja, 2014, reż. Eric Lartigau</p> <p>23:20 One. Kobiety kultury. Monika Borszyn</p> <p>23:50 Pierwsze klapsy - Mali obywatel - film</p> <p>00:05 Pierwsze klapsy - Z perspektywy dziecka</p> <p>00:10 Pierwsze klapsy - Agnieszka - etiuda</p> <p>00:15 Pierwsze klapsy - Z perspektywy dziecka</p> <p>00:20 Pierwsze klapsy - Smutne potwory - film</p> <p>01:05 Informacje kulturalne</p> <p>01:30 Panorama kina polskiego - Wodzirej</p>	<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy</p> <p>16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy</p> <p>18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy</p> <p>20:00 Odrzut</p> <p>21:55 Agent Red: Broń chemiczna</p> <p>23:55 Żelazny rycerz 2</p> <p>02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Tajemnice medycyny</p> <p>03:00 Biesiada na cztery pory roku</p> <p>04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny</p> <p>05:00 Dyzur - serial dokumentalny</p>	<p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>19:30 Zakochani po uszy - serial, Polska</p> <p>20:00 Totalna magia - film komedia, USA, 1998, reż. Griffin Dunne, wyk. Sandra Bullock, Nicole Kidman, Stockard Channing, Dianne Wiest, Goran Visnjic, Aidan Quinn</p> <p>22:15 Mroczny rycerz - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart, Michael Caine, Maggie Gyllenhaal, Gary Oldman,</p> <p>01:25 Kości - serial, USA</p> <p>02:30 Noc Magii</p>	<p>FILM S-F</p> <p>23:00 Anakonda 3: Potomstwo - film s-f</p> <p>W tajnym laboratorium, z daleka od europejskiej aglomeracji genialny naukowiec poddaje testom dwie olbrzymie anakondy. Jednak kiedy kapitalista przesadza z eksperymentami, głodne węże uciekają podążając w kierunku cywilizacji. Hammett nie jest świadomy faktu, że jedna z anakond spodziewa się śląskiego potomstwa.</p> <p>01:00 Galileo</p> <p>02:00 STOP Drogówka - magazyn prod. Polska</p> <p>03:00 Magazyn Atleci Polsat Sport 2020</p>

Dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

OGŁOSZENIA DROBNE ZA DARMO

Bezpłatne ogłoszenia drobne przyjmujemy tylko od osób prywatnych.

TO PROSTE podaj kategorię: **SPRZEDAM, KUPIĘ, RÓŻNE, 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 opału 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

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

◆ Sprzedam balkonik dla osoby niepełnosprawnej z siedziskiem z hamulcami, 100 zł, tel. 888 688 381

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

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

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

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

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

REKLAMA

SOLACE KANCELARIA PRAWNA www.solace.pl

MIAŁEŚ WYPADEK?

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

ZADZWOŃ
606 805 778

◆ Torba - transporter dla psa nowa. Lodówka-chłodziarka bez zamrażalnika używana 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

◆ 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

◆ Sprzedam nowy dom z 2016 r. 118m². Możliwość adaptacji poddasza. Żary. Bez pośredników. Atrakcyjna cena do negocjacji. tel. 696 375 805

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

◆ Żary - mieszkanie na sprzedaż w kamienicy, 1 piętro, 2 pokoje, Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

REKLAMA

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

PARTNER NIERUCHOMOŚCI

PROFESJONALNA OBSŁUGA KLIENTA

SPRZEDAŻ / KUPNO NIERUCHOMOŚCI

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, 1 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

◆ 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, 1 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, 1 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 420.000zł. Partner Nieruchomości, nr tel: 606 705 480

◆ 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

Przepisy kulinarne

ZUPA SEROWA Z GRZANKAMI

Składniki

- Opakowanie mrożonej wtopionej na supę
- 5 szklanek wody
- 15 dag sera cheddar
- 5 dag sera żółtego typu gouda lub morski
- 1 opakowanie serka topionego z pieczarkami (ok. 100 g)
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka oleju
- 1 ząbek czosnku
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1/2 łyżeczki kuminu
- kilka gałązek świeżej bazylii
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz

bagietka czosnkowo-pietruszkowa:

- 1 bagietka
- 4 ząbki czosnku
- 4 łyżki miękkiego masła
- 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki do podania:
- posiekany szczypiorek
- listki bazylii

Wykonanie

Obrane ząbki czosnku pokrój na cienkie plasterki. W dużym garnku rozgrzej masło z olejem. Dodaj czosnek, smaż pół minuty cały czas mieszając. Dodaj wtopioną serową, aż warzywa się rozmrożą. Wlej wodę, dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj na średnim ogniu przez 15 minut. Kiedy zupa się gotuje, przygotuj bagietkę, następnie oba sery zótte zetrzyj na grubych oczkach

tarki. Dodaj serek topiony i pozostałe sery. Cały czas mieszaj, aż sery całkowicie się rozpuszczą. Doprą solą, pieprzem i kuminem. Zupę serową podawaj posypaną posiekany szczypiorkiem i listkami bazylii w towarzystwie bagietki czosnkowo-pietruszkowej.

Bagietka przygotowanie

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Obrane ząbki czosnku rozetrzyj z solą, dodaj do masła z pietruszką i dokładnie wymieszaj. Bagietkę przekrój na pół, następnie każdy kawałek ponacinaj ukośnie. W nacięcia powkładaj porcje masła z czosnkiem i natką. Połówki bagietki zawiń (dość luźno) w folię aluminiową i wstaw do gorącego piekarnika. Zapiekać przez 10 minut, następnie odwiń folię i zapiekać przez następne 5 minut.

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

◆ 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 – meblowane 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

◆ Fiat Bravo 1,9 Diesel, 2007 r., krajowy, bezwypadkowy, II właściciel, błękitny. Żary, tel. 693 527 775

◆ VW Caddy, 2009 rok, 2.0 TDI, srebrny, 5-drzwiowy, 222 tys. km, stan dobry, cena 22.900 zł. tel. 519 564 341

◆ Sprzedam Volkswagen Polo V model 2010, benzyna, 5 drzwi, zarejestrowany. tel. 733 221 218

◆ Toyota Corolla Verso 2007 r. 22 Diesel 177 KM, 2 kompl. kół, nawigacja przód tył ful wypas. tel. 503 036 618

PRACA

◆ Kompleksowe doradztwo techniczno-prawne, kierowanie budową, projektowanie, nadzór inwestorski. tel. 519 564 341

◆ Emeryt - doświadczenie w pracy mundurowej przyjmie pracę, najchętniej parking w Żarach. tel. 794 351 941

USŁUGI

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

◆ Posprzątam garaż plac piwnice, wywożę własnym transportem, tanio czysto solidnie, tel. 783 979 997

◆ Wykonam drobne remonty, naprawy, montaż i demontaż mebli, wymienię baterie w kuchni łazience, wytnę porąbnię drewno, itp. tel. 729 682 602

ROLNICTWO

◆ Sprzedam słomę, małe kostki. tel. 699 932 056

◆ **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**



◆ **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**



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

- Pracownik administracyjno-biurowy Żary 1
- Spedytor w dziale międzynarodowych przewozów Żary 1
- Doradca płatnika składek Żary 1
- Kooptynator rodzinnej pieczy zastępczej powiat żarski 1
- Rejestratorka medyczna Żary (1/2 etatu) 1
- Pracownik biurowy do pracy w zakładzie produkcyjnym Lubsko 1
- Policjant służby prewencji Żary/ Lubsko 5
- Pracownik socjalny Teren gminy Żary 1
- Nauczyciel języka niemieckiego Lipinki Łużyckie 1
- Nauczyciel przedszkola Grabik 1
- Asystent rodziny Żary 1
- Młodszy asystent Żary 1
- Szwacz/ Prasowacz Żary 2
- Szwaczka maszynowa Lubsko 2
- Szwaczka maszynowa Lubsko 2
- Elektromonter/ Elektrotechnik Lubsko 1
- Tapicer Jasień 1
- Szwaczka maszynowa Jasień 1
- Krojczy Jasień 1
- Monter szlifierek Żary 1
- Pomocnik dekarza Stara Woda 1
- Piekarz Żary 1
- Sprzedawca w stacji paliw Lubsko 1
- Sprzedawca w stacji paliw Łęknica 1
- Sprzątaczką Żary 1
- Sprzątaczką Żary (5 godzin w tygodniu) 1
- Pracownik obsługi cmentarza Lubsko 1
- Lakiernik proszkowy/ Pomocnik lakiernika proszkowego Żary 2
- Monter Żary 1
- Spawacz Żary 1
- Tokarz na tokarce manualnej lub numerycznej Jasień 1
- Pracownik obróbki szkła Żary 1
- Pilarz/ Pracownik leśny Wymiarki/ teren woj. lubuskiego 3
- Operator zestawu zrywkowego Wymiarki/ teren woj. lubuskiego 1
- Elektromechanik pojazdów ciężarowych Lubsko 1
- Elektromonter samochodowy Żary 1
- Kierowca samochodu ciężarowego Jasień 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

- Psycholog (Żagań) 1
- Monter, konserwator urządzeń wodno - kanalizacyjnych (Iłowa) 2
- nauczyciel języka angielskiego 1
- Psycholog - konsultant dowódcy ds. profilaktyki 1
- Kelner - barman 3
- Kierowca kategorii C (Polska - Niemcy) 2
- Kelner (Żagań) 1
- Sprzedawca (Żagań) 1
- Fryzjer (Szprotawa) 1
- Pracownik socjalny (Wymiarki) 1
- Opiekunka dziecięca (Gozdnicza) 1
- Pracownik do spraw ubezpieczeń (Szprotawa) 1
- Nauczyciel j.angielskiego (Żagań) 1
- Geodeta 2
- Kierowca C+E (transport międzynarodowy) 3
- Operator urządzeń oczyszczania ścieków 1
- Pracownik stacji paliw (Szprotawa) 2
- Policjant służby prewencji (Żagań, Iłowa, Szprotawa) 17
- Laborant (Żagań) 1
- Pracownik administracyjno - biurowy (Żagań) 1
- Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej (Miodnica) 1

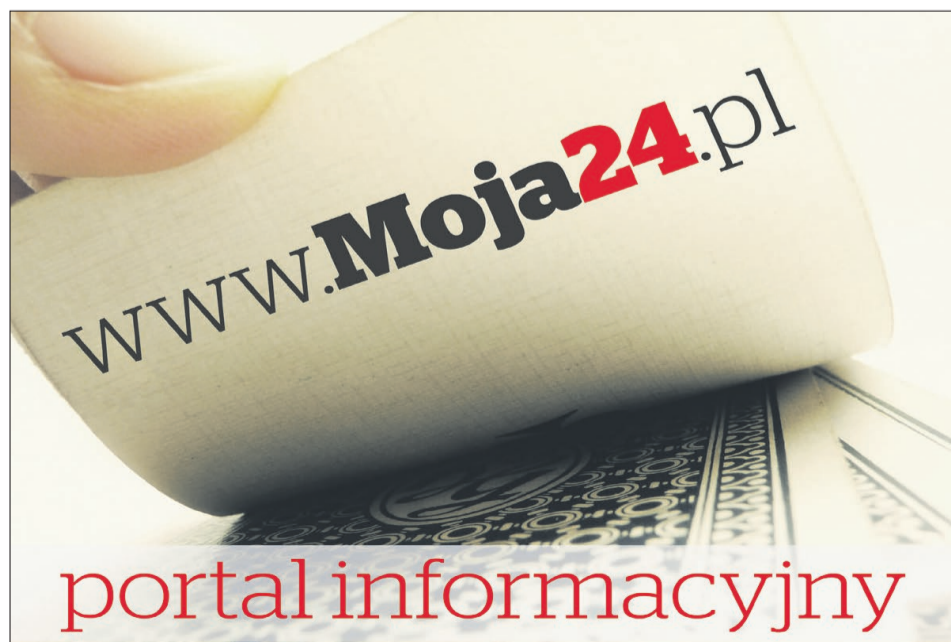
SPRZEDAM

PIEC BUDERUS G305/160

UŻYWANY, SPRAWNY

CENA: 5.000 zł

tel. 608 541 937



Nowy Program: „NA ZDROWIE!”



KABARET REWERS

DATA	MIEJSCE	GODZ.	WSTĘP
29 lutego 2020	Żary	18:00	60zł

Sala Widowiskowa "Luna" Żarskiego Domu Kultury, ul. Okrzei 35
 Bilety do zakupu w kasie ŻDK ul. Wrocławska 7, tel. 68 374 24 13,
 Informacje i bilety zbiorowe (od 10 sztuk): tel. 604 581 074
 Bilety także na Abilet.pl
www.kabaretrewers.pl

Danuta Madej Burmistrz Miasta Żary
 Żarski Dom Kultury zapraszają



KONCERT Noworoczny

Miejskiej Orkiestry Dętej ŻDK

oraz
 Patryka Adamkiewicza
 dyrygent
 Jarosław Przerada

9.02.2020 godz. 17.00
 sala widowiskowa ŻDK "Luna" ul. Okrzei 35

 Nieodpłatne karty wstępu dostępne w sekretariacie ŻDK
 ul. Wrocławska 7, od 3.02.2020 w godz. 10.00 - 15.00

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W ŻARACH
 zaprasza na drugą edycję

RANDKI W CIEMNO Z KSIĄŻKĄ

ZARYZYKUJ ! 

PRZYJDŹ DO BIBLIOTEKI,
 WYBIERZ SOBIE KSIĄŻKĘ,
 KTÓREJ ZAWARTOŚĆ BĘDZIE
 DLA CIEBIE TAJEMNICĄ

12 - 18 lutego 2020 r.

CZYTELNIA OGÓLNA

Wybierasz książkę sugerując się cytatem umieszczonym na opakowaniu.
 Prosimy o komentarz, czy randka z książką się udała na: www.facebook.com/mbpzary

ul. Wrocławska 11 (parter) 

 Latarnicy 2020.pl

Zapraszam na

bezpłatne zajęcia

na których poznasz
 praktyczne aspekty
 korzystania z internetu.

Latarnik Polski Cyfrowej
 - JAN ANDRUKIEWICZ

ŻARSKI DOM KULTURY FILIA
 "KUNICE" PRACOWNIA MULTIMEDIALNA
 PONIEDZIAŁEK-ŚRODA 16.00-18.00
 - wstęp wolny -

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