



MOJA GAZETA
POLSKI KAPITAŁ

Odrobinę
więcej
sportu str. 4

REKLAMA

SKUP WSZYSTKICH AUT DO RECYKLINGU

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

TEL. 603 603 856, 535 200 566

NAJLEPSZE CENY W REGIONIE !!!



**Książki do
kwarantanny**

str. 8



**Ograniczenia
znoszone
bardzo
ostrożnie**

str. 6

Jest taka akcja
**Wspierajmy
naszych**

każdy może pomóc
na swój sposób

Przedszkola i żłobki od
poniedziałku

str. 5



**Świętowali inaczej
niż zwykle**

str. 13

REKLAMA

Rolmasz
ŚRUBY 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



Przyjmujemy maksymalnie połowę dzieci, które uczęszczają do tych placówek.

Ola Napiórkowski
wiceburmistrz Żar

PIĄTEK	SO	ND	PN	WT	ŚR	CZ
22°						
23° ☉9°	24° ☉9°	10° ☉3°	11° ☉3°	13° ☉3°	15° ☉5°	

Wyspa na wirusowym morzu

Patrę na statystyki. Województwo Lubuskie miało zarejestrowanych 91 potwierdzonych zakażeń koronawirusem. Z tego 69 osób już wyzdrowiało. To daje 22 chorych na całe województwo, na milion ludzi, na początku maja. Ktoś napisał, że wszędzie tyle zakażeń, a lubuskie jak zwykle na szarym końcu. W tym wypadku nie mam nic przeciwko takim szarym końcom. Mogą być nawet czarne, fioletowe, obojętne, jakiego koloru. Na początku wirusowego "szatu" logika podpowiadała, że tereny przygraniczne będą bardziej narażone. Tu przecież przekraczanie granicy jest codziennością, a u niemieckich sąsiadów tyle zakażeń... A im dalej na zachód tym więcej. Ten transgraniczny ruch trwał do momentu zamknięcia

granic. Ale statystycznych efektów nie widać. Co więcej, lubuskie to "zielona wyspa" w wirusowym świecie.

Bardzo chciałbym wierzyć, że tak jest. Chciałbym wierzyć, że wszystkie statystyki są rzetelne. Chciałbym wierzyć, że zasłanianie twarzy, zakładanie rękawiczek i dwumetrowe odległości między ludźmi sprawiły, że prawie nikt tu nie choruje. I wierzę. Bo w innym przypadku są tylko teorie spiskowe mówiące o tym, że Rząd celowo zaniża statystyki, że ukrywa rzeczywistą skalę problemu. Ale dlaczego Rząd miałby kłamać?

Ludzie zaczęli protestować. Zamknięcie granic odseparowało ich skutecznie albo od pracy, albo od rodzin. To zależy, po której stronie granicy zostali. Tak czy



Andrzej Buczyński
redaktor naczelny

siak, nie dało się stanąć pośrodku. Wybór zerojedynkowy. Czarny lub biały. Żadnych szarości. Poza kwestiami zarobkowymi, doszły jeszcze problemy uczniów, którzy

na co dzień uczą się za granicą. Blisko, tuż za miedzą. I od 4 maja można granicę przekraczać, za okazaniem stosownego kwitu. Idę tam i wracam, z pracy, ze szkoły. Czy wzrośnie liczba zachorowań? Czy lubuskie dogoni kiedyś mazowieckie? To na szczęście żaden wyścig. Ilość nie stanowi o wygranej.

A kto tu wygrywa? Na razie prawie nikt. Bez sprawnie działającej gospodarki państwo przestanie sprawnie funkcjonować. Gospodarka to podatki od przedsiębiorców, to kasa na budżetówkę. Na policję, strażaków, ochronę zdrowia, oświatę, urzędników, wojsko, postów, ministrów, a także na emerytury. Bez regularnych danin wszystko padnie. Ktoś myśli, że ZUS ma kupę złota, z któ-

rej wypłaca świadczenia? Kryzys gospodarczy może spowodować ograniczenie wpływów do tego stopnia, że ZUS nie będzie miał z czego płacić emerytom. Wypłata niedawno trzynasta emerytura nie świadczy o nadwyżkach kasy w ubezpieczeniach społecznych.

Odmrażanie. Pierwsze koty za płoty. Był las, teraz orliki, biblioteki Szpitale wracają powoli do zabiegów planowych. Otwierają się przedszkola. Pomalutku, ostrożnie.

Kibice muszą poczekać na lokalną ligową piłkę nożną do kolejnego sezonu. Piłkarska wiosna oficjalnie zakończona. Są awanse, nie ma spadków.

A ja tęsknię coraz bardziej za moją fryzjerką.

Auto z Wrocławia, złodziej z Żar

ŻARY Citroen Jumper wraz ze specjalistycznym sprzętem o łącznej wartości ok. 200 tys. zł został skradziony we Wrocławiu. Policjanci z Żar odzyskali pojazd wraz z zawartością. Do sprawy zatrzymano dwóch mieszkańców Żar.



fot. KPP Żary

W nocy z 1 na 2 maja 2020 r. na terenie Wrocławia został skradziony samochód Citroen Jumper. Pojazd wart ok. 100 tys. złotych w przestrzeni ładunkowej posiadał wyposażenie serwisowe do naprawy wózków widłowych o wartości 100 tys. złotych. Pokrzywdzony ustalił, że pojazd może znajdować się na terenie Żar i poinformował o tym żarskiego dyżurnego, który natychmiast do poszukiwań samochodu zadysponował funkcjonariuszy. W efekcie podjętych działań na okolicznych działkach znaleźli skradziony samochód. Z przestrzeni ładunkowej część sprzętu została już zabrana. Prowadzone w tym dniu czynności, również z wykorzystaniem psa tropiącego da-

ły pozytywny wynik. Funkcjonariusze na jednej z działek znaleźli część specjalistycznego sprzętu pochodzącego ze skradzionego pojazdu. Zatrzymali dwóch mężczyzn przebywających na tej działce. Mieszkańcy Żar w wieku 51 i 28 lat trafili do policyjnego aresztu. Odzyskany Citroen Jumper wraz ze sprzętem został przekazany właścicielowi. Sprawę prowadzą wrocławscy policjanci. Obaj mężczyźni zostali przesłuchani. 28-latek usłyszał zarzut kradzieży z włamaniem. Zastosowano wobec niego środek zapobiegawczy w postaci dozoru. Za tego typu przestępstwo może grozić do 10 lat pozbawienia wolności.

kom. Aneta Berestecka

AUTOREKLAMA

Zareklamuj się

u nas

w największym bezpłatnym tygodniku w regionie

TWOJA REKLAMA

dotrze do tysięcy potencjalnych klientów

tel. 602 589 895

tel. 519 077 782



30 zł
~~39~~ zł

Mydło antybakteryjne z aloesem 1000ml NATURAPHY



1000ml
59,90 zł
~~69~~ zł
5L
162 zł
~~197~~ zł

Żel do dezynfekcji rąk NATURAPHY



66 zł
~~85~~ zł

Rękawice lateks 100 szt.



oliwka
73,90 zł
~~79~~ zł
czarna
59,90 zł
~~64~~ zł

Taczka ogrodowa LOAD&GO II 85L



oliwka
115 zł
~~122~~ zł
czarna
99,90 zł
~~107~~ zł

Taczka ogrodowa LOAD&GO III 95L



256 zł

Pojemnik na deszczówkę AQUA CAN ANTRACYT 360L

900W
176 zł
~~199~~ zł
1100W
187 zł
~~199,98~~ zł



Pompa zanurzeniowa do wody brudnej FLO



102 zł

Taczka ocynkowana 55L



193 zł

Pojemnik na deszczówkę WOODCAN BRĄZ 265L

480 zł
~~513~~ zł



Kompostownik COMPOTHERMO-ZIELONY LEŚNY 340L



Wąż ogrodowy 4-warstwowy 1" 10 bar R (10 lat wytrzymałości)

20m
99 zł
~~110~~ zł
30m
148 zł
~~164~~ zł
50m
247 zł
~~274~~ zł



Rolmasz
ŚRUBY I NARZĘDZIA

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

ŻARY Miejskie obiekty sportowe udostępnione z ograniczeniami

Sport już nie tylko w domu

Otwarcie lasów i parków, to było coś, na co czekali nie tylko amatorzy spacerów na świeżym powietrzu. Na ulubione ścieżki wyruszyli biegacze i rowerzyści. Jednak dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej jest dużo więcej.

Są tacy, którzy lubią sobie pokopać piłkę, pograć w kosza, czy w tenisa. Nie tylko zawodnicy zrzeszeni w przeróżnych klubach sportowych. Kumpie z podwórka również. Całkiem amatorsko, ale z przyjemnością.

Zakaz przemieszczania się, zakaz zgromadzeń, dwumetrowy dystans, noszenie maseczek... w takich warunkach nie było mowy o żadnych sportach drużynowych. Poza tym, obiekty sportowe zostały zamknięte.

I to się właśnie zmieniło. Możliwe stało się uprawianie sportu na boiskach pod chmurką.

Jeśli ktoś wyobraża sobie normalny meczek piłki nożnej z przepisową ilością zawodników na boisku, to jeszcze nie te-



Pilkarze Promienia trenowali na Okrągłaku fot. Promień Żary

raz. No chyba, że będzie to mecz trzech na trzech, bo właśnie tylko sześć maksymalnie osób może przebywać na jednym boisku na raz. Nie licząc trenera. Mimo takich ograniczeń, kluby sportowe już ułożyły sobie harmonogramy treningów. Zaczęli trenować nie wiedząc, co będzie dalej z rozgrywkami ligowymi klubów piłkarskich. Decyzja w tej sprawie zapadła 7 maja. Koniec sezonu. Ale trenują. Raczej nie do walki o miejsca w tabeli, ale bardziej dla formy.

Nie tylko kluby

Z boisk, przede wszystkim wielofunkcyjnych Orlików, może

korzystać każdy mieszkaniec. Oczywiście, w pewnych, wyznaczonych godzinach i z zachowaniem określonych zasad.

W dni powszednie Orliki działają od godz. 13.00 do 21.00, jednak dostępne są dla wszystkich od 13.00 do 16.00. Pozostałe godziny przewidziano dla grup zorganizowanych, czyli klubów sportowych. Gdyby jednak się okazało, że o 20.00 nikogo na boisku nie ma, to każdy teoretycznie może wejść. Wszyscy mieszkańcy mogą też korzystać z Orlików w soboty i niedziele, w godz. 11.00-21.00.

Wyjątkiem jest „Okrągłak” przy ul. Zwycięzców udostęp-

niany w dni powszednie w godz. 16.00-21.00, ale wyłącznie dla grup. Na Syrenie korzystać można tylko z boisk. W dni powszednie od 14.00 do 21.00. W weekendy od 10.00 do 20.00

Zasady obowiązują

Co to oznacza, oprócz wspomnianego wcześniej ograniczenia do sześciu osób? Pracownik Miejskiego Ośrodka Sportu, Rekreacji i Wypoczynku ma prowadzić ewidencję osób przebywających na boiskach. Boiska udostępniane są o pełnych godzinach, trening trwa maksymalnie 45 minut. Obowiązują przerwy 15-minutowe pomiędzy grupami. Dezynfekcja

ruk przed wejściem na obiekt i po wyjściu z obiektu jest obowiązkowa. Podobnie, jak dezynfekcja wnoszonego sprzętu, przed wejściem na obiekt. Płyn do dezynfekcji zapewnia MOSRiW. Z pomieszczeń socjalno-sanitarnych udostępnione jest tylko pomieszczenie WC.

- Ze względu na duże zainteresowanie klubów oraz ograniczoną liczbę osób, które równocześnie mogą przebywać na danym obiekcie, postanowiliśmy udostępnić klubom także boiska w naszych szkołach - mówi wiceburmistrz Olaf Napiórkowski. - Przede wszystkim dla dzieci do 13 roku życia, które - pamiętajmy - muszą być przyprowadzone na trening przez opiekuna lub rodzica.

Wstępnie przyjęte zasady mogą być jeszcze modyfikowane. Wszystko zależy od zainteresowania i ilości chętnych do skorzystania z tych obiektów sportowych.

Boiska trawiaste Promienia, Unii oraz na Syrenie, poza jednym, będą dostępne za maksymalnie dwa tygodnie ze względu na przeprowadzane prace pielęgnacyjne i nawadnianie. Trawa na pewno na tym zyska, a w rezultacie i wygląd całego boiska.

Andrzej Buczyński

REKLAMA

SZKÓŁKA

ZAPRASZA



**WIOSENNA PROMOCJA
W MARSZOWIE !!!**

TRAWY OZDOBNE - 20% TANIEJ

RÓŻE - 20% TANIEJ

BYLINY - 10% TANIEJ

RÓŻANECZNIKI - 10% TANIEJ



Zapraszamy do Centrum Ogrodniczego w Marszowie (przy trasie Żary-Żagań)

Od poniedziałku do piątku 8.00-18.00, w soboty 8.00-14.00

tel. 538 436 634, 888 585 081

www.facebook.com/GospodarstwoSzkolarskieJunipea

ŻARY Dzieci mogą nadal zostać w domach. Rodzice decydują

Do przedszkola jak kto chce

Niektórzy rodzice niecierpliwie oczekiwali na możliwość ponownego skorzystania z opieki nad dzieckiem w przedszkolu lub w żłobku. Inni z kolei na razie wolą, aby ich pociechy zostały w domach.



fot. ARMG

Z problemami borykali się rodzice, którzy musieli chodzić do pracy, a jednocześnie nie mieli z kim dziecka zostawić w domu. Pewnym rozwiązaniem stał się zasilek opiekuńczy, obecnie przedłużony do 24 maja.

Niektórzy przeszli na pracę zdalną, ale efektywność pracy w domu, w połączeniu z dzieckiem domagającym się uwagi, opieki i zabawy, często pozostawiała wiele do życzenia.

Jednym z elementów powolnego luzowania społecznej izolacji, jest dziś możliwość ponownego przywrócenia do pracy żłobków i przedszkoli. Jednak nie w takim zakresie, jak to miało miejsce przed ogłoszeniem pandemii.

- Otwieramy przedszkola i żłobki nie od 6, ale od 11 maja, aby dać czas placówkom i rodzicom na przygotowanie się do tego - mówi wiceburmistrz Żar Olaf Napiórkowski. -

Przyjmujemy maksymalnie połowę dzieci, które uczęszczają do tych placówek, oczywiście z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa.

Z założenia, wszystkie placówki mają być otwarte, ale będzie to zależało od ilości chętnych. Na tydzień przed otwarciem zainteresowanych było około 20-25 procent rodziców.

- Jeśli chętnych na przyrowadzenie dzieci do danej placówki byłoby naprawdę bardzo mało, to opóźnimy jej otwarcie o kolejny tydzień - mówi Olaf Napiórkowski.

Nowe zasady pracy przedszkoli i żłobków obowiązują na razie do 24 maja. Co będzie po tej dacie, to się jeszcze okaże.

Dzieci, które mają styczność z osobami na kwarantannie, na pewno do

przedszkoli nie trafią. Każdego dnia przed wejściem będzie im mierzona temperatura. Rodzice będą musieli zabrać dzieci, u których stwierdzone zostanie przekroczenie granicznej wartości 37 stopni. Można więc zapamiętać o „przemycaniu” do przedszkoli dzieci z choćby lekką grypką. Tak działo się niejednokrotnie i stąd też brały się dość powszechne zachorowania grupowe w tego typu placówkach. Nowe zasady bezpieczeństwa mają temu zapobiegać.

- Teoretycznie dzieci chore nie powinny chodzić do przedszkola, ale wiemy, jak to wyglądało - mówi wiceburmistrz.

Może się okazać, że teraz przedszkola będą bardziej „zdrowe”, niż kiedykolwiek. Czas pokaże.

Andrzej Buczyński

Komunikat dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym

Od 11 maja otwieramy przedszkola przy uwzględnieniu wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia. Poniższe zasady obowiązować będą do 24 maja.

Ze względu na sytuację epidemiczną zostanie ograniczona liczebność grupy przedszkolnej. W pierwszej kolejności z przedszkola powinny skorzystać te dzieci, których rodzice nie mają możliwości pogodzenia pracy z opieką w domu. Pierwszeństwo mają dzieci pracowników systemu ochrony zdrowia, służb mundurowych, pracowników handlu i przedsiębiorstw produkcyjnych, realizujący zadania związane z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19. Do przedszkola nie będą miały wstępu osoby z zewnątrz. Rodzice dzieci przekazywać będą w przedsionku. Przy wejściu do przedszkola będzie pomiar temperatury ciała dzieci. W przypadku podwyższonej temperatury (powyżej 37°C) pracownik przedszkola poprosi rodziców o zabranie dziecka do domu. W placówkach obowiązować będą wewnętrzne procedury bezpieczeństwa. Nie będą organizowane wyjścia poza teren instytucji (np. spacer do parku); Z sali zostaną usunięte przedmioty i sprzęty, których nie można skutecznie dezynfekować, np. pluszowe zabawki. Dzieci, pod nadzorem nauczycieli, mogą korzystać z istniejących na terenie placówki placów zabaw pod warunkiem codziennej ich dezynfek-

cji. W przedszkolu obowiązywać będą procedury postępowania na wypadek podejrzenia zakażenia. Zorganizowane będzie bezpieczne spożywanie posiłków, w tym np. spożywanie posiłków w małych grupach, czyszczenie blatów, stołów i poręczy krzesel po każdej grupie. Wielorazowe naczynia i sztucce będą myte lub wyparzone. W czasie pobytu w przedszkolu nauczyciel zapewni przede wszystkim opiekę, ale może także organizować zabawy, zajęcia dydaktyczne.

Rodzicu - Aby zapewnić dziecku odpowiednią opiekę podczas pobytu w placówce, przekaz dyrektorowi istotne informacje o stanie jego zdrowia. Zaopatr swoje dziecko, jeśli ukończyło 4. rok życia, w indywidualną osłonę nosa i ust podczas drogi do i z placówki. Przeprowadź do placówki dziecko zdrowe - bez objawów chorobowych. Nie posyłaj dziecka do przedszkola, jeżeli w domu przebywa ktoś na kwarantannie lub w izolacji. Wyjaśnij dziecku, żeby nie zabierało do przedszkola niepotrzebnych przedmiotów czy zabawek. Regularnie przypominaj dziecku o podstawowych zasadach higieny. Podkreśl, że powinno ono unikać dotykania oczu, nosa i ust, często myć ręce wodą z mydłem i nie podawać ręki na powitanie. Zwróć uwagę na odpowiedni sposób zastaniania twarzy podczas kichania czy kaśnięcia. Pamiętaj, że Ty także powinieneś je stosować, bo dziecko uczy się przez obserwację dobrego przykładu.

źródło: UM Żary

11 maja nastąpi otwarcie żłobków miejskich

Z uwagi na trwającą sytuację epidemiologiczną przewidujemy objęcie opieką do 50% dzieci uczęszczających do żłobka. Ograniczenie liczby dzieci w grupie, nieprzyjmowanie dzieci z objawami choroby lub dzieci z domu, w którym przebywają osoby na kwarantannie to, tylko niektóre z wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego i MRPiPS. Obecnie rozpoczynamy działania bezpiecznego powrotu dzieci do żłobka. Dyrektorzy placówek opracują i wdrożą procedury organizacyjno-sanitarne zmierzające do zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom, personelowi i rodzicom. **źródło: UM Żary**

AUTOREKLAMA

WWW.Moja24.pl
portal informacyjny

REKLAMA

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

Przewóz osób
INTERbus

PROMOCJA
CO 6 PRZEJAZD
ZA 50%

NIEMCY - HOLANDIA - BELGIA - SZWAJCARIA - AUSTRIA
PRZEWÓZ OSÓB

Zwolnienie ze składek bez egzekucji



fot. Andrzej Buczyński

Przypominamy. Osoby, które są uprawnione do skorzystania ze zwolnienia ze składek za marzec, kwiecień i maj w ramach tarczy anty kryzysowej nie muszą obawiać się postępowań egzekucyjnych za ten okres. Na złożenie wniosku mają czas do końca czerwca.

Przepisy tzw. tarczy anty kryzysowej, przewidują że przedsiębiorcy mogą złożyć wniosek o zwolnienie ze składek, odroczenie terminu ich zapłaty lub rozłożenie ich na raty bez opłaty prolongacyjnej, a także o świadczenie postojowe.

Przedsiębiorcy, którzy mogą skorzystać z ulgi mają czas do 30 czerwca, aby złożyć wniosek o zwolnienie ze składek. Nawet jeśli ktoś nie zapłaci składek za marzec, kwiecień i maj, ZUS nie będzie wszczynał postępowań egzekucyjnych, bez względu na to, czy ktoś już złożył wniosek, czy też dopiero się do tego przemyśla.

Obowiązujące od 1 kwietnia nowe rozwiązania przewidują m.in. zwolnienie małych firm zgłaszających do dziewięciu osób do ubezpieczeń społecznych ze składek za marzec, kwiecień i maj 2020 roku. Oznacza to, że państwo przejmie na trzy miesiące pokrycie składek do ZUS od przedsiębiorców.

Zwolnienie dotyczy składek za przedsiębiorcę i jego pracowników. Mogą z niego skorzystać także samozatrudnieni z przychodem do 15 681 zł, czyli 300 proc. przeciętnego wynagrodzenia, którzy opłacają składki tylko za siebie.

Ważne jest również to, że zarówno przedsiębiorca, jak i pracujące dla niego osoby, zachowają prawo do świadczeń zdrowotnych i ubezpieczeń społecznych za okres zwolnienia ze składek.

Przedsiębiorcy opłacający składki na własne ubezpieczenia zachowują natomiast prawo do świadczeń w razie choroby i macierzyństwa, jeżeli podlegali dobrowolnemu ubezpieczeniu chorobowemu na 1 lutego 2020 roku.

źródło: **ZUS**

ŻARY Więcej zabiegów w Szpitalu na Wyspie

Ograniczenia są powoli znoszone



fot. Andrzej Buczyński

ŻARY Zabiegi, które były wcześniej zaplanowane, ale wstrzymane ze względu na pandemię, ponownie będą wykonywane. Na razie jeszcze nie na pełnych obrotach, ale to i tak dobra wiadomość dla oczekujących. Szpital przymierza się również do wznowienia porodów rodzinnych.

Szpital kontaktuje się z osobami, które były już wcześniej na liście. Chętni zapisywani są ponownie. Niektóre osoby chętnie korzystają z tej możliwości, inni z kolei chcą jeszcze poczekać i odroczyć termin. To się odbywa stopniowo, nie da się przyjąć na raz wszystkich oczekujących. Oddziały szpitalne powoli wracają do realizacji zadań, które zawieszono na pewien czas.

Pacjenci chirurgii czekali na przykład na operacje tarczycy, woreczka żółciowego, zylaków i wielu innych. Przypadki pilne były załatwiane na bieżąco, właściwie od ręki. Do tej pory wykonywanych było na tym oddziale średnio około czterech zabiegów dziennie. Zatem przez miesiąc ponad setka pacjentów byłaby już „obsłużona”.

- Chcemy na razie robić po dwa zabiegi planowe dziennie - mówi prezes Szpitala na Wyspie Jolanta Dan-

kiewicz. - Mamy też na oddziale wielu pacjentów tak zwanych ostrych, a do tego nie ma chirurgii w 105. Szpitalu - tam jest tylko ortopedia - i nie ma chirurgii w Żaganianiu, w szpitalu przekształconym na jednoimieniny. Pacjenci z tamtego terenu trafiają teraz do nas i jest ich naprawdę dużo - dodaje.

Porody rodzinne powrócą

Przyszłe mamy często pytają, kiedy zostaną przywrócone porody rodzinne. Szpital na Wyspie przymierza się do tego. Dopracowywane są zasady, aby było to możliwe przy zachowaniu jak najwyższych standardów bezpieczeństwa. Na pewno osoby towarzyszące rodzicom nie będą mogły swobodnie wchodzić i wychodzić ze szpitala. Zakaz odwiedzin cały czas obowiązuje na wszystkich oddziałach i to w najbliższym czasie na pewno nie zostanie zniesione.

Zatem osoby towarzyszące przyszłym matkom musiałyby wejść na oddział, być przy porodzie, a następnie opuścić szpital. Porodu jednak nie da się zamówić na określoną godzinę. Czasem trzeba poczekać. Jeśli ktoś mieszka blisko, zdąży dotrzeć na czas, aby być przy rodzącej matce. Gorzej, gdy mieszka nieco dalej. Szpital nie jest też hotelem. Nie zapewnia posiłków osobom towarzyszącym. Jakiś prowiant zawsze można sobie spakować na kilka, czy kilkanaście godzin oczekiwania. Ale nałogowi palacze muszą pamiętać, że nie

będą mieli możliwości wyskoczenia na szybkiego dymka.

Regulamin porodów rodzinnych jest dopracowywany. Planuje się ich wznowienie od 1 czerwca.

Przed wprowadzeniem zakazu odwiedzin, większość porodów przyjmowanych w Szpitalu na Wyspie miała charakter rodzinny. Rodzącym towarzyszyli nie tylko ojcowie. Czasem matki lub siostry. Stosunkowo rzadko kobiety rodziły same.

Finansowe problemy

Szpitaly ponoszą koszty związane nie tylko z leczeniem. Dziś doszły do tego ogromne wydatki na środki ochrony osobistej, a co za tym idzie - wzrost kosztów ich uтиlizacji. Ilości, które wystarczały na cały rok, wykorzystano już w pierwszym kwartale. Całe szczęście, że są sponsorzy i darczyńcy, którzy wspierają szpital.

Na razie nie wiadomo, jak Narodowy Fundusz Zdrowia potraktuje spadki ilości procedur medycznych na poszczególnych oddziałach i czy nie wpłynie to na poziom finansowania.

Dodatkowe dochody szpitala to usługi komercyjne, na przykład badania USG, tomograf, pakiety badań laboratoryjnych. Zostały one czasowo zawieszono, ale powoli zostają przywracane.

- Nie chcemy jeszcze całkiem otwierać drzwi szpitala - mówi Jolanta Dankiewicz. - Dziś jeszcze na to za wcześnie.

Andrzej Buczyński



region

Region wydanie specjalne. Materiały przygotowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego.

– Nr 3/2020 –



Unia Europejska - razem w walce z COVID-19

Polska i Świat walczą z epidemią koronawirusa. Solidarność i wzajemne wsparcie jeszcze nigdy nie miały takiego znaczenia jak teraz. W dobie pandemii swoją moc sprawczą pokazuje także Unia Europejska. Dzięki decyzjom Komisji Europejskiej, polskie regiony, które zmagają się z epidemią, mogą skorzystać z dodatkowych środków budżetu UE, a także przekierować na walkę z niewidzialnym wrogiem środki ze swoich Regionalnych Programów Operacyjnych. Z tej szansy skorzystało także Lubuskie. Samorząd województwa przekierował już ponad 70 mln zł na zakup niezbędnego sprzętu i wyposażenia dla szpitali oraz na wsparcie dla potrzebujących i przedsiębiorców. To jednak nie wszystko. Przygotowywane są kolejne projekty, które pomogą przetrwać lubuskiemu biznesowi. Walkę z COVID-19 nadal wspierają unijne pieniądze.

» Wsparcie dla pierwszej linii frontu

45 mln zł – to kwota przekierowana z Regionalnego Programu Operacyjnego Lubuskie 2020 na zakup sprzętu dla szpitali postawionych w stan gotowości w walce z koronawirusem. Wśród nich znalazły się placówki w Zielonej Górze, Gorzowie Wlkp., Torzymiu, Żarach (105 Szpital Wojskowy i Szpital Na Wyspie), Szprotawie i Sulechowie. Sumę 11,4 mln zł przeznaczono na sprzęt ochrony osobistej: kombinezony, maseczki, gogle, rękawiczki, ochraniacze na buty. Za 33,5 mln zł samorząd zakupił urządzenia ratujące życie i aparaturę do diagnostyki, m.in.: respiratory, defibrylatory, tomografy, pompy infuzyjne, kardiomonytory, aparaty USG. Kolejne 3 mln zł przeznaczono na zakup 4 nowych ambulansów dla stacji pogotowia w Zielonej Górze i Gorzowie, a 53 tys. zł na adaptację pomieszczeń. Za 5 mln zł pochodzących z Europejskiego Funduszu Społecznego zakupiono testy na COVID-19. Trafiły one do szpitali w Gorzowie i Zielonej Górze. Dzięki dodatkowemu wsparciu ze środków budżetu województwa, placówki te doposażyły laboratoria i są w pełni przygotowane do wykrywania zakażeń.

» Mocne wsparcie dla biznesu

Na wsparcie w tym niezwykle trudnym czasie mogą liczyć także przedsiębiorcy. Samorząd województwa uruchomił dla nich specjalny program osłony. Na jego realizację przeznaczył dodatkowe 20 mln zł ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego. Pieniądze te, za pośrednictwem powiatowych urzędów pracy, zostały przeznaczone na dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników, prowadzenia działalności gospodarczej i składek na ubezpieczenie

społeczne. Kolejne 6 mln zł przekierowano na preferencyjne pożyczki dla lokalnych firm. Tym razem środki pochodzą z oszczędności Lubuskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007-2013.

» Kolejny zastrzyk dla przedsiębiorców

Na tym jednak nie koniec wsparcia dla firm. Już w maju samorząd województwa planuje „wpompować” w lubuską gospodarkę 10 mln zł, a docelowo 30 mln zł. Pieniądze trafią do mikro, małych i średnich przedsiębiorców, których dotknęły skutki zamrożenia gospodarki, spowodowane koronawirusem. – Na początku maja chcemy ogłosić konkurs. Planujemy dla mikrofirm bony w wysokości od 30 do 100 tys. zł, a dla małych firm, od 50 do 200 tys. zł. Prowadzimy negocjacje z organizacjami okołobiznesowymi. Jest bardzo duże zainteresowanie, oczekiwanie i zadowolenie ze wspólnie podjętych działań. Chcemy, żeby to były takie bony ratunkowe – mówi marszałek Elżbieta Anna Polak. – Gospodarka po epidemii to teraz główny problem, z jakim będziemy się mierzyć, ale jestem pewien, że znajdziemy racjonalne rozwiązania – dodaje członek zarządu Marcin Jabłoński. Lubuskie zadeklarowało także udział w programie przygotowywanym przez rząd. Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej zaproponowało pomoc dla przedsiębiorców w związku z epidemią koronawirusa. W ramach środków z poziomu krajowego wsparcie mieliby uzyskać średni przedsiębiorcy, a w ramach Regionalnych Programów Operacyjnych – mikro i małe przedsiębiorstwa. Wsparcie ma mieć charakter dotacji. Chodzi o stworzenie jednego produktu, jednego instrumentu, który będzie wdrażany w takim samym schemacie we wszystkich regionach.

24 mln zł dofinansowanie kosztów wynagrodzeń pracowników oraz należnych składek na ubezpieczenie społeczne

30 mln zł bony rozwojowe dla osób samozatrudnionych oraz mikro, małych i średnich przedsiębiorstw

ok. 100 mln zł zostanie przeznaczonych na preferencyjne pożyczki oraz „wakacje kredytowe” dla lokalnych firm

lubuskie.pl rpo.lubuskie.pl

Pomoc dla lubuskich firm – co już udało się zrobić?

161
mln zł

Od 2 do 28 kwietnia przedsiębiorcy z woj. lubuskiego złożyli w WUP łącznie 712 wniosków dotyczących świadczeń z tytułu przestoju ekonomicznego oraz świadczeń z tytułu obniżenia wymiaru czasu pracy, ubiegając się o wsparcie dla łącznej liczby 46 537 pracowników, na łączną kwotę wsparcia 161 853 735,22 zł.

17
mln zł

Do powiatowych urzędów pracy wpłynęło 19 175 wniosków o mikropożyczki. Do tej pory 3 758 z nich zostało już rozpatrzonych pozytywnie. Kwota udzielonych pożyczek sięga na razie 17 421 500,00 mln zł. Dotyczy to 4 095 pracowników zatrudnionych w lubuskich firmach.

26
mln zł

W kwestii wniosków, które wpłynęły do powiatowych urzędów pracy w zakresie dofinansowania części kosztów wynagrodzeń pracowników, prowadzenia działalności gospodarczej i składek na ubezpieczenie społeczne, wpłynęły 1 603 wnioski na łączną kwotę 26 681 792,82 zł.

Wypożycz książkę po kwarantannie

ŻARY Miejska Biblioteka Publiczna po przerwie znów otwarta. Czytelnicy mogą już korzystać z jej zasobów. Najlepiej, nie wszyscy na raz. Żeby było bezpiecznie.

Na początek biblioteka przy ulicy Wrocławskiej czynna jest przez sześć godzin. Zachowana została dwugodzinna pora dla seniorów.

Trzeba pamiętać, że do budynku wchodzimy teraz od ul. Ogrodowej, a wychodzimy od strony ul. Wrocławskiej.

Wszystkie oddawane książki są traktowane jak skażone i trafiają do kwarantanny. Nie od razu wracają na biblioteczne półki.

- Książek mamy dużo, więc nie ma obawy, że ich z tego powodu zabraknie - mówi dyrektor

biblioteki Beata Kłębukowska.

Książki można wypożyczać przy wejściu do poszczególnych oddziałów. Nie będzie więc można poszperać sobie przy regałach. Najlepiej więc wiedzieć już wcześniej, jaką pozycję chcemy wypożyczyć. Można to zrobić w internetowym katalogu. Można też zarezerwować sobie książkę telefonicznie. Rzecz w tym, aby do minimum skrócić czas przebywania w budynku biblioteki. Niezdecydowani mogą jednak liczyć na pomoc pracowników biblioteki, którzy zawsze coś zaproponują, pokażą i pomogą wybrać.

Tymczasowe zasady obsługi czytelników, z uwzględnieniem szczególnych zasad bezpieczeństwa, były konsultowane i zostały zatwierdzone przez Sanepid. Tak będzie do odwołania.

Czytelnia na razie będzie niedostępna, ale czasopisma też można sobie wypożyczyć. **ATB**



Czytelnicy na razie nie wejdą do poszczególnych oddziałów. Książki będą podawać bibliotekarze fot. MBP

1. Miejska Biblioteka Publiczna w Żarach, przy ul. Wrocławskiej 11, będzie otwarta dla czytelników od wtorku do piątku w następujących godzinach:

- 10:00 – 12:00 „pora seniora”
- 12:00 – 13:00 czytelnicy bez ograniczeń wiekowych

- 13:00 – 14:00 przerwa techniczna (dezynfekcja)

- 14:00 – 17:00 czytelnicy bez ograniczeń wiekowych

2. Wejście do Biblioteki znajduje się na tyłach budynku (od strony ul. Ogrodowej).

3. Wyjście z Biblioteki znajduje się od strony ul. Wrocławskiej (front budynku).

4. W przypadku osoby, u której stwierdzi się wyraźne oznaki choroby, jak uporczywy kaszel, złe samopoczucie, trudności w oddychaniu, nie zostanie wpuszczona do obiektu.

5. Obowiązuje bezwzględny zakaz korzystania z Biblioteki dla osób przebywających na kwarantannie.

6. Każdy użytkownik Biblioteki zobowiązany jest do zakrywania ust i nosa oraz posiadania rękawiczek ochronnych.

7. W Bibliotece mogą przebywać maksymalnie 4 osoby:

- 1 bezpośrednio przy stanowisku zwrotu
- 1 oczekująca na zwrot w wyznaczonym taśmą miejscu wewnątrz budynku

- 1 w Oddziale dla Dzieci
- 1 w Wypożyczalni Ogólnej

8. Pozostałe osoby oczekują na zewnątrz budynku, zachowując bezpieczną odległość.

9. Obowiązuje rozdzielanie stanowisk zwrotu i wypożyczania książek.

10. Stanowisko zwrotu znajduje się na tyłach Biblioteki (wejście od strony parku).

11. Przy stanowisku może przebywać jednocześnie 1 osoba.

12. Procedura zwrotu obejmuje następujące punkty:

- zwrot książek, czasopism, audiobooków
- dezynfekcja rąk

- pobranie koszyka (o ile czytelnik chce wypożyczyć książki)

- przejście do wybranego działu (Wypożyczalnia Ogólna, Oddział dla Dzieci)

13. Wypożyczenia odbywają się przy wejściu do Oddziału dla Dzieci oraz Wypożyczalni Ogólnej.

14. Rekomendujemy telefoniczny sposób dokonywania rezerwacji oraz samodzielne sprawdzenie dostępności wybranych tytułów w naszym katalogu on-line <https://opac.wimbp.zgora.pl/integro/catalog>

15. Zamówienia telefoniczne książek z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Żarach przy ul. Wrocławskiej można składać od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 10:00

- Czytelnia Ogólna tel. 68 374 37 36 wew. 33

- Oddział dla Dzieci tel. 68 374 37 36 wew. 39

- Wypożyczalnia Ogólna tel. 68 374 37 36 wew. 32

16. Procedura wypożyczenia obejmuje następujące punkty:

- dla czytelnika, dokonującego rezerwacji telefonicznej:

a) pobranie przygotowanego pakietu książek

b) przepakowanie książek z koszyka

c) zwrot koszyka w miejscu pobrania

d) opuszczenie budynku wyjściem od

ul. Wrocławskiej

- dla czytelnika, zamawiającego książki bezpośrednio u bibliotekarza:

a) podanie wybranych tytułów /gatunku/ nazwiska autora

b) oczekiwanie na zrealizowanie zamówienia

c) pobranie przygotowanego pakietu książek

d) przepakowanie książek z koszyka

e) zwrot koszyka w miejscu pobrania

f) opuszczenie budynku wyjściem od ul. Wrocławskiej

17. Wszystkie zwrócone książki trafią na 14-dniową kwarantannę.

18. Pracownia Multimedialna oraz Czytelnia Ogólna są niedostępne do odwołania.

19. Istnieje możliwość wypożyczania czasopism z Czytelni Ogólnej po uprzednim złożeniu zamówienia telefonicznego (68 374 37 36 wew. 33). O terminie odbioru poinformuje bibliotekarz.

20. Na użytek czytelników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Żarach zabezpieczono 1 toaletę na parterze. Może w niej przebywać jednocześnie 1 osoba.

21. Do odwołania nie będą świadczone usługi ksero i skanowania.

22. Kody Legimi (książka w formie e-booka) będą udostępniane telefonicznie lub e-mailem: mbpzary4@wp.pl

23. Usługa książki na telefon zostaje zawieszona do odwołania. Książki korzystającym z tej usługi mogą wypożyczać osoby przez nich upoważnione.

24. W obrębie budynku oraz poza nim obowiązuje przestrzeganie dystansu przestrzennego!

Zasady funkcjonowania filii bibliotecznych MBP Żary w trakcie epidemii covid-19

25. W Filii Miejskiej Biblioteki Publicznej w Żarach obowiązują zasady zawarte w pkt 4, 5, 6.

26. Filie MBP w Żarach będą czynne od wtorku do piątku w następujących godzinach:

- 10:00 – 12:00 „pora seniora”
- 12:00 – 14:00 przerwa techniczna

- 14:00 – 16:00 czytelnicy bez ograniczeń wiekowych

27. Rekomendujemy telefoniczny sposób dokonywania rezerwacji oraz samodzielne sprawdzenie dostępności wybranych tytułów w naszym katalogu on-line <https://opac.wimbp.zgora.pl/integro/catalog>

28. Zamówienia telefoniczne książek z Filii MBP w Żarach można składać od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 10:00:

- Filia nr 1 (Kunice) tel. 68 371 35 00

- Filia nr 2 (Luna) tel. 68 363 69 08

- Filia nr 3 (ul. Moniuszki) tel. 68 363 69 17

29. W Filii nr 1 i 2 mogą przebywać maksymalnie 2 osoby:

- 1 bezpośrednio przy stanowisku obsługi czytelnika

- 1 oczekująca na zwrot w wyznaczonym taśmą miejscu wewnątrz budynku

30. W Filii nr 3 może przebywać maksymalnie 1 osoba:

- 1 bezpośrednio przy stanowisku obsługi czytelnika

31. Pozostałe osoby oczekują na zewnątrz budynku, zachowując bezpieczną odległość.

Charytatywnie, ale nieco inaczej



Ewa Kołodziejczyk zachęca do czytania i dobroczynności fot. Andrzej Buczyński

REGION Autorka charytatywnych bajek dla dzieci regularnie spotykała się z młodymi czytelnikami. Ewa Kołodziejczyk zachęcała w ten sposób zarówno do czytelnictwa, jak i pomagania chorym dzieciom. Dziś spotkania autorskie nie są możliwe w tradycyjnej formie.

- Do tej pory, w ramach działań Stowarzyszenia „Żar Serca” osobiście jeździłam do szkół i przedszkoli, gdzie spotykałam się z dziećmi - mówi Ewa Kołodziejczyk. - Swoją drogą, bardzo to lubię.

Takie spotkania autorskie, promujące trzy części przygód jaszczurki Ciczki, nie mogą się obecnie odbywać. Dotarcie do potencjalnych odbiorców charytatywnych bajeczek możliwe jest dziś praktycznie tylko przez internet.

- Udało mi się pozyskać dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego do nowego projektu, dzięki któremu będę mogła spotkać się z dziećmi, pomimo zawieszenia za-

jęć szkolnych - mówi Ewa Kołodziejczyk. - Powstaje właśnie film, coś w rodzaju spotkania autorskiego, ale wzbogacony jeszcze o dodatkowe materiały pokazujące miejsca, które w książeczkach odwiedzała jaszczurka Ciczki. Mam nadzieję, że taka forma przyjmie się i będzie ciekawa dla młodego odbiorcy. Nie powiem dokładnie o czym są książki, aby dzieci chciały same to odkryć czytając kolejne książeczki o tej bajkowej podróży - dodaje.

Projekt ten poświęcony jest czwórce podopiecznych Stowarzyszenia „Żar Serca”, a dokładnie Julii i Kacprowi z Żar, Wiktorii z Wałbrzycha oraz Gabrysiewi spod Warszawy.

Na filmie będzie można ich zobaczyć, a także dowiedzieć się przy okazji, gdzie i w jaki sposób nabyć książeczki dla dzieci, z których dochód przeznaczony zostanie na ich leczenie i rehabilitację.

Projekt skierowany jest do szkół podstawowych z terenu województwa lubuskiego, konkretnie dotyczy klas 1-3. Dyrektorzy lub nauczyciele mogą wysłać zgłoszenie deklarując chęć udziału. Zainteresowani otrzymają film, który może być rozesłany uczniom przez Librusa. Dzieci będą go mogły obejrzeć w domach, z rodzicami, w ramach urozmaicenia od typowo szkolnych zajęć. A to nic nie kosztuje. Więcej

informacji można uzyskać pod numerem telefonu 608 616 971.

Dodatkowo, spośród zgłoszonych szkół, wylosowane zostaną trzy, które otrzymają do swoich bibliotek komplety bajek z przygodami charytatywnej jaszczurki.

- Mam nadzieję, że w ten sposób uda się dotrzeć z moimi bajeczkami do kolejnego grona dzieciaków i zarazić ich zamiłowaniem do czytania i jednocześnie dobroczynnością - mówi Ewa Kołodziejczyk.

Film nie zastąpi wprawdzie spotkania z autorką, nie daje możliwości rozmowy, zadawania pytań, ale z drugiej strony - może dotrzeć do szerszego grona odbiorców. Trzeba pamiętać, że nadrzędnym celem tego przedsięwzięcia jest pomaganie chorym dzieciom. Tak było od samego początku. Od momentu, gdy wydana została pierwsza charytatywna książeczka Ewy Kołodziejczyk. A w zasadzie jeszcze wcześniej. W momencie, gdy zrodził się pomysł „Pomagania przez czytanie”.

Wszyscy zainteresowani działalnością Stowarzyszenia „Żar Serca” oraz możliwościami wsparcia chorych dzieci, więcej informacji znajdą na stronie internetowej zarserca.pl, a także na facebooku - www.facebook.com/PomaganiePrzezCzytanie/.

Andrzej Buczyński

Opieka i zasiłek

Zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z 30 kwietnia, okres pobierania dodatkowego zasiłku opiekuńczego został przedłużony do 24 maja. Od 6 maja jest jednak możliwe otwarcie placówek w niektórych miejscowościach. W tej sytuacji to rodzice zdecydują czy poślą dziecko do przedszkola lub żłobka czy skorzystają z dodatkowego świadczenia.

Na podstawie przepisów dodatkowy zasiłek opiekuńczy nadal będzie przysługiwał rodzicom dzieci w wieku do 8 roku życia oraz opiekunom dzieci do 16 lat, jeśli mają orzeczenie o niepełnosprawności; do 18 lat, w przypadku orzeczenia o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności oraz rodzicom dzieci, które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Okres pobierania dodatkowego zasiłku opiekuńczego został wydłużony o 21 dni - od 4 do 24 maja 2020 r. Jednak od 6 maja otwarcie placówek jest możliwe ale nie obowiązkowe.

Decyzja zależy od organu założycielskiego i powinna być podjęta we współpracy z powiatowymi służbami sanitarnymi, po przeanalizowaniu sytuacji epidemiologicznej w rejonie oraz po konsultacji z rodzicami. Nawet jeżeli władze samorządowe zdecydują o otwarciu placówek, rodzice mają wybór czy postać do nich dziecko czy nie. Jeśli mimo otwartego żłobka lub przedszkola się na to nie zdecydują, to będą mogli dalej bez obaw pobierać dodatkowy zasiłek opiekuńczy.

Wszelkie informacje dotyczące dodatkowego zasiłku opiekuńczego są dostępne na stronie internetowej zus.pl. Zostało także zmodyfikowane oświadczenie, które należy złożyć aby otrzymać świadczenie. Mimo tego, wnioski złożone na poprzednim druku będą normalnie rozpatrywane.

źródło: ZUS

Bez składek

Niemal 45 mln. - tyle wynosi kwota zwolnień ze składek, z których skorzystali Lubuszanie. Lubuskie oddziały ZUS zatwierdziły już pierwsze wnioski. Z ulgi na razie skorzystało blisko 23 tys. przedsiębiorców.

Przedsiębiorcy, którzy składali wniosek i są uprawnieni do ulgi, otrzymają informację o zwolnieniu ze składek na Platformie Usług Elektronicznych (PUE). Aby odebrać odpowiedź z ZUS, wystarczy zalogować się do swojego konta, wejść w zakładkę „Dokumenty i wiadomości” i w skrzynce odbiorczej przejść do dokumentów wymagających poświadczenia odbioru.

źródło: ZUS

Między Lubskiem a Tuplicami (cz. 22)

POWIAT ŻARSKI
Wielkie nieszczęście
miało miejsce
w maju 2007 r., gdy
po gwałtownych
ulewach, doszło do
zniszczenia ośrodka
poprzez wylew
Rzeczycy.

Linia kolejowa przed terenem Grabówka wchodziła w minimalny łuk na zachód. W dalszej części poprowadzona była na kilkumetrowej grobli, oddzielającej od wschodu sztuczne jezioro zasilane wodami Rzeczycy i od zachodu zbiornik basenu kąpieliskowego. W tym ciągu znajdowały się dwa interesujące obiekty inżynierskie w postaci ceglano sklepienia nad kanałem oraz przęsła blachownicowe nad Rzeczycą (Tymnicą). Aktualnie, drugi z mostów jest niedrożny (blachownice zostały zdemontowane kilka lat temu w czasach regresu całego kompleksu), więc główne wody rzeki płyną w korycie dawnego kanału. Wielkie nieszczęście miało miejsce w maju 2007 r., gdy po gwałtownych ulewach, doszło do zniszczenia ośrodka poprzez wylew Rzeczycy. Na taką okoliczność miały wpływ ogólnie trzy czynniki. Po pierwsze, były to potężne ilości deszczu, który spadł w przeciągu kilku nocnych godzin 23 maja, co po okresach bezopadowych powoduje gwałtowne zjawiska powodziowe. Po drugie, właściciel ośrodka w celu powiększenia terenu rekreacji tuż przy basenie, kanał przykrył betonowymi płytami, ograniczając tym samym objętość wody, jaka może przepłynąć przez ten w czasie wezbrania. Trzeciego z czynników tej tragedii należy poszukać kilka kilometrów na południowy-wschód od Grabówka, gdzie do Rzeczycy wpływa strumień Wilczak. Płyne on w niewielkiej odległości równoległe do Rzeczycy na wysokości miejscowości Chlebice. Na cieku tym znajduje się kilkanaście niewielkich zbiorników poprzedzielanych groblami, któ-

re gwałtownie przybrały po przyjęciu potężnej porcji wody opadowej. Woda jednak nie miała jak sukcesywnie odpływać ze względu na ograniczone możliwości przepływu wody pomiędzy nimi i na samym Wilczaku z przyczyn natury zaniedbań melioracyjnych. Woda początkowo zatrzymywała się na zatorach z materiałów organicznych, jednak po pewnym czasie w wyniku naporu coraz większej masy wody przedarła się przez przeszkodę, czego konsekwencją było powstanie potężnej fali powodziowej, która z impetem ruszyła w dół rzeki. Szalejąca woda docierając do Grabówka, dokonała spektakularnych spustoszeń całej infrastruktury ośrodka, bowiem napotkała na swej drodze wspomniane „wąskie gardło” w postaci kanału, w którym takie ilości wód nie miały żadnych szans na przepływ. W ten sposób Grabówek zniknął ze skromnej listy miejsc powiatu żarskiego, ważnych dla amatorów wypoczynku nad wodą. Próby reaktywowania są do tej pory nieskuteczne i raczej kierują się w stronę rekreacji wędkarsko-hippicznej.

Po opuszczeniu terenu Grabówka, linia kolejowa wchodziła w niegłęboki wykop, jednak obecnie na tym półkilometrowym odcinku starotorze przestaje być widoczne, dosyć konkretnie skolonizowane przez dziką roślinność. Dopiero gdy kolejowa planta nieco rośnie wobec przybliżania się do potoku Wydzina, można elegancko wyznaczyć przebieg dawnej kolei. Rdzawe wody Wydziny, należące do zlewni Jeziornej (Pstrąga, Strąga), przechodzą w czterometrowym wale w typowym dla linii sklepieniu ceglano o szerokości 3 i długości 7 m. Od tego miejsca, aż do oddalonego o 800 m historycznego przystanku osobowego Łazy Żarskie, prosty przebieg starotorza w terenie jest dobrze widoczny, a gdzieś tam jeszcze można natrafić na drewniane podkłady kolejowe. (cdn.)

Grzegorz Dawczyk



Wyjście toru z Grabówka w kierunku Nowej Roli przed 1945 r.
 fot. autor nieznanym



Nieznanej relacji pociąg osobowy na przystanku osobowym w Grabówku w letni dzień (lata 60.) fot. ze zbiorów Konrada Truskowskiego



Most blachownicowy nad Tymnicą (2001 r.) fot. Sławomir Fedorowicz



Postępująca degradacja obiektu (2008 r.) fot. Grzegorz Dawczyk



Stan dzisiejszy fot. Grzegorz Dawczyk

Jak jest ładnie, to zaraz brzydko



Nad tym jeziorem często można spotkać wędkarzy fot. Andrzej Buczyński

GMINA BRODY
Jeziro Brodzkie stanowi część parku przypałacowego. Dostęp do brzegu jest dość trudny ze względu na gęste dzikie zarośla. Mieszkańcy jednak wzięli sprawy w swoje ręce.

Można to nazwać czynem społecznym. Ktoś miał ochotę, ktoś koparkę, przyłączyli się strażacy z OSP. Wycięto krzaki i wszelkiego rodzaju samosiejki, oczyszczono kawałek dna jeziora, którego linia brzegowa jest praktycznie zupełnie zarosnięta. I nagle okazało się, że teren w zasadzie dotychczas niedostępny, stał się bardzo przyjemnym miejscem rekreacyjnym. Pojawił się nawet stół z ławkami. Plaża, to może za dużo powiedziane, ale tak to prawie wygląda.

Fajne miejsce zaczęło przyciągać ludzi. Nic w tym złego, przecież to przez ludzi i dla ludzi zostało zrobione. Problem w tym, że niektórzy nie potrafią tego docenić. I jak to często bywa w podobnych miejscach, zaczęły też pojawiać się śmieci. Nie po raz pierwszy okazuje się, że przynieść coś ze sobą na piknik to żaden problem, ale zabrać śmieci, to już inna historia. A las sam się nie sprząta, choć może tak niektórzy sądzą.

Coraz częściej zaczę-

ły tam wjeżdżać samochody. Ślady opon są wszędzie. Tylko czekać, aż na wąskiej ścieżce biegnącej wokół jeziora, pojawią się koleiny. Wjazd na jedną ze ścieżek został celowo rozkopany, ale na niewielkim rowie i tak widać ślady terenowych opon.

Wystarczy zaparkować auto przy drodze i prze spacerować się sto metrów w kierunku jeziora. Zwyczajnie szkoda, aby takie miejsce zostało zniszczone. Nie mówiąc już o tym, że ścieżki są mniej więcej szerokości auta, więc pieszy przy takiej konfrontacji musi wejść w krzaki. A co zrobi kobieta z wózkiem dziecięcym?

Gmina nie ma obecnie żadnych planów dotyczących zagospodarowania tego akwenu, ale nie jest też jego właścicielem, tylko

użytkownikiem.

- Utrzymywanie porządku w parku i nad jeziorem leży po naszej stronie i staramy się to robić - mówi zastępca wójta Juliusz Dudziak. - Jeśli otrzymujemy sygnały o śmieciach, nasi pracownicy to sprzątają.

Przy okazji zastępca wójta podkreśla wyraźnie, że po ścieżkach parkowych nie można jeździć autami, a jeśli ktoś tak robi, po prostu łamie przepisy. Takie przypadki można zgłaszać do urzędu gminy.

- Nie jesteśmy w stanie upilnować całego terenu - mówi Juliusz Dudziak. - Zawsze zakładamy, że ludzie są cywilizowani i nie będą robić rzeczy niezgodnych z prawem, ale to tylko teoria. Przyjrzymy się temu problemowi - dodaje.

Andrzej Buczyński



Mieszkaniec Jezior Dolnych Arkadiusz Pawlukowicz chętnie przychodzi tu na spacer z córką Marysią fot. Andrzej Buczyński

otwieramy się !

Miło mi poinformować, iż od środy 6 maja zostają otwarte galerie Żarskiego Domu Kultury.



Salon Wystaw Artystycznych ŻDK
Żary ul. Rynek 17 tel. /068/ 374 05 08

Salon Wystaw Artystycznych, Rynek 17.
Czynne codziennie od godziny 10.00 do 16.00.
Wystawa Żarskich Artystek „Pasje 2020”.

Wystawa Żarskich Artystek „Pasje 2020”.



Mała Galeria - sala Luny Okrzei 35
czynna codziennie w godz. 10.00-16.00.

Wystawa prac sekcji grafiki ŻDK oraz „Modelowy plan Weisswasser - miara wszechrzeczy”



Galeria Zaścianek - filia ŻDK Kunice
ul. Grunwaldzka 3.

Wystawa Malarstwa ze zbiorów ŻDK.

Zapraszamy do zwiedzania naszych wystaw.

dyrektor ŻDK
Roman Krzywotulski

Sprawca kradzieży zatrzymany

POWIAT ŻARSKI Dzięki pracy operacyjnej lubskich funkcjonariuszy zatrzymany został 43-letni podejrzany o kradzież i kradzieże z włamaniem. Łączna suma strat jaką ponieśli pokrzywdzeni to około 20 tys. złotych. Policjanci odzyskali część skradzionych rzeczy. Mężczyzna usłyszał zarzuty.

Policjanci służby kryminalnej z Komisariatu Policji w Lubsku dzięki pracy operacyjnej ustalili podejrzanego o dokonanie dwóch kradzieży z włamaniem do jednej z firm oraz kradzieży z prywatnej posesji. Do zdarzeń doszło w kwietniu br. na terenie Lubaska.

Sprawca zabrał rowery, elektro narzędzia, ponad 200 kg miedzi oraz pieniądze. Łącznie poczynił straty na blisko 20 tys. złotych.

Prowadzone przez funkcjonariuszy ustalenia i czynności doprowadziły do zatrzymania w dniu 30 kwietnia br. 43-letniego mieszkańca pow. żarskie-



fot. KPP Żary

go, który podejrzany jest o dokonanie tych przestępstw. Policjanci w miejscu zamieszkania zatrzymanego znaleźli część skradzionych rzeczy. Zostały one zabezpieczone i trafią do prawowitych właścicieli.

43-latek natomiast trafił do policyjnego aresztu. Zgromadzony materiał w tej sprawie pozwolił na przedstawienie mu zarzutów.

W piątek, 1 maja, Prokuratura Rejonowa w Żarach zastosowała wobec 43-latkę dozór. Za kradzieże z włamaniem może grozić do 10 lat pozbawienia wolności.

kom. Aneta Berestecka

REKLAMA

ODKAŻANIE POMIESZCZEŃ I SAMOCHODÓW METODĄ ZAMGŁAWIANIA

W PEŁNI BEZPIECZNA
I EKOLOGICZNA METODA

JEŚLI MASZ:

- APTEKĘ
- PRZEDSZKOLE
- BIURO
- ŻŁOBEK
- HOTEL
- SKLEP
- SALON KOSMETYCZNY

METODA SPRAWDZONA
W URZĘDACH
I AUTOBUSACH MIEJSKICH

PO ODKAŻANIU
OTRZYMASZ CERTYFIKAT!



www.carboncleanpoland.pl

STOSOWANY PRZEZ NAS
ŚRODEK JEST:

- WIRUSOBÓJCZY
- BAKTERIOBÓJCZY
- GRZYBOBÓJCZY
- 100% BEZPIECZNY
- EKOLOGICZNY
- SZYBKI W UŻYCIU
- NIEZAWODNY
- NIESZKODLIWY
- SKUTECZNY
- ZABEZPIECZENIE
DO 180 DNI

CARBON CLEAN POLAND
ŻARY TEL. 603 433 311

REKLAMA

PIZZERIA CARAMBA

ŻARY
ul. Czerwonego Krzyża 27

ZAMÓW
NA WYNOS
NA DOWÓZ

tel. 724 912 000

facebook.com/caramba.zary



Świętowali, ale w swoim gronie

POWIAT ŻARSKI

Dzień Strażaka obchodzony był tym razem kameralnie. Zarówno na placu żarskiej jednostki ratowniczo-gaśniczej, jak i w garażu JRG w Lubsku.

Były mundury galowe, był poczet sztandarowy, ale był też, a może przede wszystkim, reżim sanitarny.

Były oczywiście coroczne odznaczenia, nagrody, awanse na wyższe stopnie i stanowiska służbowe. Jednak Powiatowe Obchody Dnia Strażaka z lat poprzednich pokazują, jak koronawirusowe ogranicze-



fot. KP PSP w Żarach

nia wpłynęły na tradycję tego święta. W tym roku strażacy obchodzili to najważniejsze dla nich wydarzenie w roku bez zaproszonych gości, bez mieszkańców, bez wozów bojowych zaparkowanych na

żarskim Rynku. To okazja szczególna, by uhonorować ludzi, których praca polega na ratowaniu mienia i życia innych. Strażacy zasługują na to, aby można im było podziękować za odpowiedzialną i czasem nie-

bezpieczną służbę. Miejmy nadzieję, że za rok, 4 maja, będzie bardziej uroczyste, czyli tak, jak powinno być. A tymczasem, najlepsze życzenia składamy wszystkim, zawodowcom i ochotnikom. **ATB**

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji nadał:

- srebrną odznakę „Zasłużony Dla Ochrony Przeciwpożarowej” dla: Daniela KOTWICKIEGO
- brązową odznakę „Zasłużony Dla Ochrony Przeciwpożarowej” dla: Justyny JÓZWY, Michała JURKOWSKIEGO, Joanny SOKALSKIEJ, Łukasza RUBCZYŃSKIEGO

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji nadał stopień:

- starszego brygadiera dla Pawła HRYNIEWICZA,
- starszego kapitana dla Mariusza MORAWSKIEGO,
- młodszego kapitana dla Piotra BRELI, Łukasza CHWIEDZIUKA,

Komendant Główny Państwowej Straży Pożarnej nadał stopień:

- aspiranta sztabowego dla Tomasza BURZAWY,
- starszego aspiranta dla Marcina PELCA,
- aspiranta dla Piotra KOWALSKIEGO,

Lubuski Komendant Wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej w Gorzowie Wlkp. nadał stopień:

- starszego ogniomistrza dla Marka CHUDKA, Marcina MICHALEWSKIEGO, Pawła MRUKA, Katarzyny TOMASZEWSKIEJ, Łukasza WOJCIUKA,
- ogniomistrza dla Adama GRYNIEŃKO, Mariusza JĘDRZEJKA, Michała JURKOWSKIEGO, Arkadiusza KOCHANOWSKIEGO, Rafała SKIBIŃSKIEGO, Sebastiana WALCZAKA, Piotra ZGÓRSKIEGO,
- młodszego ogniomistrza dla Piotra BOGUWOLSKIEGO, Łukasza HANUSZEWICZA, Pawła JORDANA, Wojciecha SZCZEPANOWICZA,
- starszego sekcijnego dla Tomasza KAROLCZAKA, Dawida LEWANDOWSKIEGO, Henryka MROŻKA, Przemysława PODEDWORNEGO, Dawida WILCZYŃSKIEGO,

Prezydium Zarządu Głównego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej odznaczyło:

- Złotym Medalem Za Zastugi dla Pożarnictwa: Roberta BAWOROWSKIEGO, Andrzeja KOCHAŃSKIEGO,

- Srebrnym Medalem Za Zastugi dla Pożarnictwa: Marka CHUDKA, Katarzynę TOMASZEWSKĄ
- Brązowym Medalem Za Zastugi dla Pożarnictwa: Łukasza BANECKIEGO, Wojciecha SZCZEPANOWICZA

Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Żarach mianował z dniem 1 maja 2020 roku na wyższe stanowisko służbowe:

- Zastępcy dowódcy jednostki ratowniczo – gaśniczej w Lubsku Andrzeja KOCHAŃSKIEGO
- Dowódcy zastępu: Marcina JAKUBIKA, Jacka JANUSZA, Bogumiła KOWALCZEWSKIEGO, Łukasza RUBCZYŃSKIEGO
- Starszego operatora sprzętu: Marka CHUDKA,

Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Żarach mianował z dniem 1 maja 2020 roku do służby stałej na wyższe stanowisko służbowe:

- Młodszy ratownik: Adriana KARCZEWSKIEGO, Mateusza KAROLCZAKA

Komendant Główny Państwowej Straży Pożarnej wyróżnił nagrodą finansową za właściwą realizację przydzielonych zadań służbowych:

- Sebastiana HORODYSKIEGO

Lubuski Komendant Wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej w Gorzowie Wlkp. wyróżnił nagrodą finansową za właściwą realizację przydzielonych zadań służbowych:

- Marka GIEDROJCIA, Wojciecha SZCZEPANOWICZA
- ### Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Żarach z okazji Dnia Strażaka wyróżnił nagrodą finansową wszystkich funkcjonariuszy i pracowników cywilnych Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Żarach oraz dodatkową nagrodą finansową za szczególną dbałość o termin realizacji powierzonych zadań i czynności przynoszące wymierne oszczędności:

- Pawła BRELE, Adriana CECUŁĘ, Adama GRYNIEŃKO, Łukasza HANUSZEWICZA, Rafała JUDYCKIEGO, Piotra KOWALSKIEGO, Mirosława KRZYWOKULSKIEGO, Łukasza MAGRYNA, Pawła MRUKA.

dlaucznia.pl - cała wiedza w jednym miejscu!

Wydawnictwo Nowa Era uruchomiło portal edukacyjny dlaucznia.pl. Serwis przeznaczony jest dla uczniów klas pierwszych i drugich szkół ponadpodstawowych i zawiera interaktywne materiały do samodzielnej nauki.

Portal dlaucznia.pl to nowa inicjatywa wydawnictwa Nowa Era, która wspiera uczniów w nauce zdalnej i samodzielnym przyswajaniu i powtarzaniu materiału. Z dlaucznia.pl szybko można powtórzyć materiał z klasy 1 i 2 szkoły średniej. Wystarczy wybrać jeden z przedmiotów i uczyć się z materiałów przygotowanych przez ekspertów. Każda lekcja zawiera szczegółowe omówienie tematu, podsumowanie najważniejszych zagadnień oraz fiszki i quizy, dzięki którym można szybko sprawdzić i utrwalić swoją wiedzę. Materiały są wzbogacone o filmy i infografiki, które pozwalają szybciej przyswoić poszczególne tematy i lepiej zrozumieć bardziej skomplikowane zagadnienia.

- Dla ucznia.pl to zespół pozytywnie zakręconych edukacyjnych pasjonatów, którzy tworzą i piszą lekcje dla uczniów szkół ponadpodstawowych. W naszym serwisie znajdą oni materiały szyte na miarę swoich oczekiwań - krótkie, zwięzłe, na temat i z samymi konkretnymi. Bo to właśnie uczniowie i ich potrzeby, wsparte mądrą technologią są u nas w centrum i zawsze na pierwszym miejscu - opowiada Justyna Mak, ceniona trenerka edukacyjna i koordynatorka redakcji dlaucznia.pl, gdzie jest również autorką lekcji z języka angielskiego.

Do tej pory uczniom zostały udostępnione lekcje z języka polskiego i angielskiego, matematyki, geografii i biologii. Niedawno Nowa Era rozpoczęła dodawanie kolejnych tematów z historii. Zawartość serwisu jest nieustannie wzbogacana o kolejne materiały dla klas pierwszych i drugich, redakcja pracuje także nad udostępnieniem lekcji dla kolejnych klas szkół ponadpodstawowych.

- Tworząc serwis dlaucznia.pl nieustannie myślimy o naszych odbiorcach, czyli o uczniach liceum i technikum. Na podstawie badań i rozmów wiemy, z jakimi problemami boryka się dzisiejsza młodzież: przetadowana podstawa programowa, bardzo dużo materiału do zapamiętania, nauka do późnych godzin wieczornych, brak zrozumienia materiału przedstawionego na lekcjach. Te wszystkie problemy rozwiązuje nas serwis Dla Ucznia - mówi Agnieszka Piotrowska, menedżer projektu Dla Ucznia.

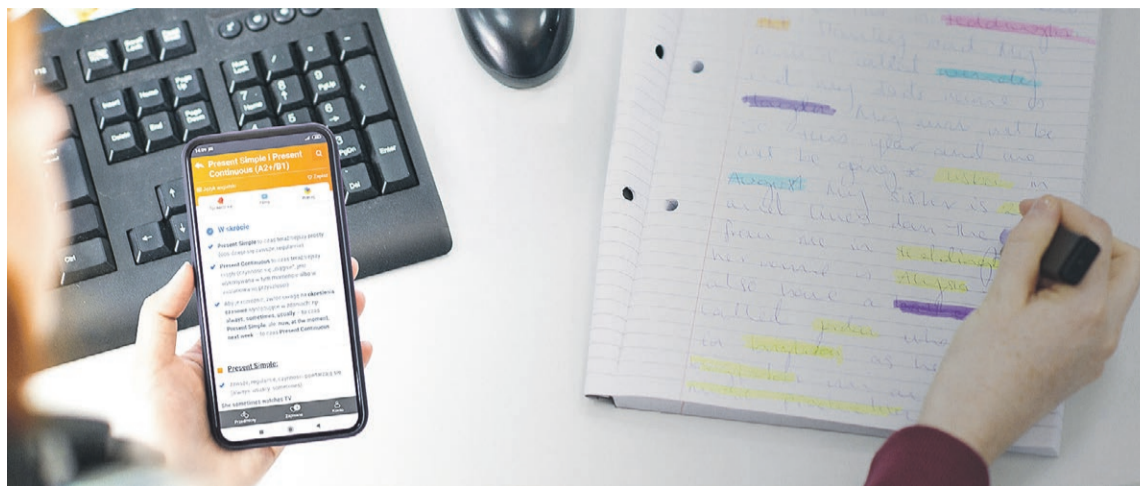
Dlaucznia.pl jest dostępny za pośrednictwem komputera, tabletu i smartfona. Więcej materiałów, tym razem dla uczniów szkół podstawowych, maturzystów, rodziców i nauczycieli, można znaleźć poprzez stronę Nowej Ery <https://www.nowaera.pl/naukazdalna> **red.**

Nowa Era to największe w Polsce wydawnictwo edukacyjne z kompleksową i nowoczesną ofertą obejmującą wszystkie etapy edukacyjne oraz wszystkie przedmioty, w tym także języki obce oraz największy w Polsce wybór kartografii szkolnej. Ofertę Grupy Nowa Era uzupełniają nowoczesne rozwiązania informatyczne, oprogramowanie wspomagające zarządzanie oświatą (firma VULCAN). Nowa Era to również wydawca najstarszego w Europie czasopisma literackiego dla najmłodszych „Świerszczyk” oraz dwujęzycznego magazynu edukacyjnego dla dzieci i młodzieży „National Geographic Odkrywca”. Ofertę Nowej Ery wzbogaciły ostatnio także wyjątkowe serie książek dla dzieci: Król Lewicz Lupi, Lubię czytać ze Strzałką i KsiążkoGry.

Jak wspierać nastolatka w czasie pandemii?

Zdalna nauka, efekt epidemii koronawirusa, to wyzwanie dla wszystkich: nauczycieli, uczniów i rodziców. Wydawać się może, że to młodsze dzieci w tym okresie potrzebują szczególnego wsparcia rodziców. Ale troski i zrozumienia potrzebują także nastolatki. Jak wspierać swoje dziecko w czasie zamknięcia szkół?

Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej i szkoły średniej mają teraz trudną sytuację. Właśnie w tym okresie dla młodego człowieka bardzo ważny jest kontakt z rówieśnikami, poczucie przynależności do grupy, możliwość oddalenia się od rodziców i poczucie



fot. Nowa Era

wpływu na swoje życie.

Nastolatek czuje, że odebrało mu wszystko, co dla niego ważne. To może powodować frustrację, ona zaś jest przyczyną złości, czasem agresji (skierowanej przeciw komuś lub sobie). Może być też tak, że poczucie bezradności, smutku, separacji, utraty będzie się pogłębiać aż do wystąpienia depresji. Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci będących w domu z rodzicami, którzy są w konflikcie, stosują przemoc (słowną, fizyczną), nie okazują zrozumienia, piętrzą wymagania.

Tegoroczni uczniowie pierwszych klas szkół średnich mają już drugie w swoim szkolnym życiu doświadczenie przerwy w zajęciach – rok temu zdawali egzaminy klas ósmych lub gimnazjalne w atmosferze napięcia i niepewności. Teraz trwa epidemia i nauka odbywa się w systemie zdalnym. Mimo starań nauczycieli taka forma nauczania nie zawsze się udaje. Nie każde dziecko ma sprawnie działający własny komputer z dostępem do internetu. Nie każdy uczeń może pobrać

liczne aplikacje potrzebne do zadań wideo (często jest tak, że różni nauczyciele proponują różne formy komunikacji). Podczas lekcji online osoby mniej przebojowe nie potrafią przebić się z pytaniem czy komentarzem. Jeśli uczeń czegoś nie zrozumie, musi sam szukać informacji i nadrabiać zaległości. Samodzielna praca w domu wymaga dużej dyscypliny, umiejętności rozplanowania zadań, zarządzania czasem. To przerasta możliwości niejednego dorosłego, a co dopiero nastolatka.

Wszystko to sprawia, że ten czas społecznej kwarantanny jest

dla młodych ludzi naprawdę trudny. Na dodatek nikt nie wie, jak długo ta sytuacja potrwa, a przez to pojawia się poczucie, że „tak już będzie zawsze”. Dlatego nastolatki szczególnie potrzebują wsparcia ze strony dorosłych. Przede wszystkim ze strony rodziców.

Joanna Szulc

Joanna Szulc, dziennikarka z wykształceniem socjologicznym i psychologicznym, specjalizuje się w tematach związanych z rodzicielstwem, edukacją, rozwojem dzieci i młodzieży. Ekspertka platformy z interaktywnymi materiałami edukacyjnymi dla uczniów szkół ponadpodstawowych www.dlaucznia.pl oraz serwisu Szkoła średnia bez tajemnic (www.nowaera.pl/szkola-srednia-bez-tajemnic) z poradami dla kandydatów i uczniów szkół średnich oraz ich rodziców. Mama dwóch nastolatków.

Co możesz zrobić, by pomóc swojemu nastoletniemu dziecku przetrwać trudny czas odosobnienia i nauki zdalnej?

1. Przełącz umysł dziecka ze strachu na działanie

W czasie epidemii docierają do nas niepokojące wiadomości o osobach zakażonych i zmarłych, o zapaści gospodarki, o „końcu świata, jaki znamy”. Na młodego człowieka też mają wpływ. Budzą strach, a strach wywołuje w mózgu konkretne reakcje. Sprawia, że aktywne są rejony odpowiedzialne za reakcję na zagrożenie (tzw. uciekaj albo walcz). Utrudnia za to pracę płatów przedczołowych, gdzie zachodzą procesy kojarzenia, myślenia abstrakcyjnego, wnioskowania, tworzenia. Strach przed tym, co się dzieje, a także lęk o to, co będzie – powodują zawężenie uwagi. Osobie trudno jest skupić się na nauce, pracy. Jest za to pobudzona albo zamrożona w swoich negatywnych emocjach. Szczególnie u nastolatka może to powodować rozdrażnienie, agresję, wycofanie.

Warto ograniczyć dopływ niepokojących informacji. Niech telewizor nie będzie włączony stale na serwisach informacyjnych. Dla wszystkich domowników będzie lepiej, gdy uwagę skupi się na bieżących zadaniach i obowiązkach niż na lęku przed nieznanym.

Oczywiście nie uniknie się rozmów o tym, co dzieje się w Polsce i na świecie. I takie rozmowy są wartościowe, także dla starszego dziecka. Warto jednak podkreślać w nich dwie kwestie. Pierwsza – wpływ każdego człowieka na to, jak rozwinie się sytuacja. Każdy z nas ma wpływ na bezpieczeństwo swoje i innych (np. poprzez

dostosowanie się do zaleceń, przestrzeganie higieny, izolację). Druga – dorośli są od tego, by zapewnić dziecku bezpieczeństwo. Niech młody człowiek czuje, że rodzice są odpowiedzialni, spokojni i pewni, że wszystko dobrze się ułoży. Dzięki temu sam także odzyska spokój.

2. Pomóż rozplanować zadania

Samodzielna nauka w domu, nawet jeśli codziennie odbywają się lekcje online, to wyzwanie. Wielu uczniów mówi o poczuciu chaosu i zagubienia. Nie wiedzą, jak się uczyć, jak sobie narzucić dyscyplinę, jak nie dopuścić do zaległości.

Porozmawiaj o tym z dzieckiem. Pomóż stworzyć plan nauki na najbliższy tydzień i na poszczególne jego dni. Niech wypisze listę zadań i prac domowych, ustali, kiedy je wykona. Jeśli czuje, że nie całkiem rozumie materiał, możesz go zachęcić do korzystania z dobrych, rzetelnych serwisów, takich jak dlaucznia.pl, gdzie poszczególne zagadnienia z różnych przedmiotów są prosto wyjaśnione, uzupełnione o ciekawostki i treści dodatkowe (filmy, infografiki), a dodatkowo można sprawdzić swoją wiedzę za pomocą quizów i fiszek ułatwiających naukę.

3. Szanuj granice

Każdy człowiek, a nastolatek szczególnie, ma potrzebę prywatności. W sytuacji, gdy cała rodzina siedzi w domu, gdy osoba do 18. roku życia nie może samodzielnie wyjść do przestrzeni publicznej, jest to szczególnie ważne, by dać nastolatkiowi przestrzeń, w której może czuć się swobodnie. Warto z empatią spojrzeć na młodego człowieka, który przesiaduje w swoim pokoju, ze słuchawkami na uszach i w kapturze na głowie. To jego sposób, by na jakiś czas odciąć się od rodziców i rodzeństwa, poczuć „u siebie”. W tym okresie warto nieco przymknąć oko na bałagan w pokoju nastolatka, a przynajmniej nie robić mu bez ważnego powodu ciągłych kontroli.

W ten sposób rodzice pokazują, że szanują granice dziecka. Ale powinni pamiętać także o własnych granicach. Jeśli zachowanie dziecka narusza granice mamy czy taty, trzeba o tym powiedzieć. Np.: „Głośna muzyka mi przeszkadza. Ściszą ją albo użyj słuchawek”, „Potrzebuję szklanki, które są w twoim pokoju. Przynies ją do kuchni i umyj”, „Przygotowałam kolację dla nas wszystkich i chcę, żebyśmy razem ją zjedli. Zależy mi na tym, żebyś nie wychodziła z talerzem do swojego pokoju”. Lepiej to powiedzieć w spokojny sposób i tzw. osobistym językiem („mnie zależy”, „ja chcę”, „ja potrzebuję”), a nie w formie ogólników i reguł („u nas w domu nikt tak nie będzie robił”, „zjedz jak człowiek”).

W ten sposób rodzice pokazują, że szanują granice dziecka. Ale powinni pamiętać także o własnych granicach. Jeśli zachowanie dziecka narusza granice mamy czy taty, trzeba o tym powiedzieć. Np.: „Głośna muzyka mi przeszkadza. Ściszą ją albo użyj słuchawek”, „Potrzebuję szklanki, które są w twoim pokoju. Przynies ją do kuchni i umyj”, „Przygotowałam kolację dla nas wszystkich i chcę, żebyśmy razem ją zjedli. Zależy mi na tym, żebyś nie wychodziła z talerzem do swojego pokoju”. Lepiej to powiedzieć w spokojny sposób i tzw. osobistym językiem („mnie zależy”, „ja chcę”, „ja potrzebuję”), a nie w formie ogólników i reguł („u nas w domu nikt tak nie będzie robił”, „zjedz jak człowiek”).

4. Zachowaj spokój

Nie jest łatwo wspierać nastolatka. W tym wieku często propozycje rodziców spotykają się z dziwnymi reakcjami (wzruszanie ramion, niechęć, złość, obojętność). Dorośłym trudno jest zachować wtedy cierpliwość i zrozumienie, ale właśnie tego najbardziej potrzeba. To znacznie lepsze wyjście niż awantury czy piętrzenie zakazów i nakazów. Czasem pojawia się pokusa, by nałożyć dziecku „szlaban”, np. odciąć od internetu, jeśli nie wykonuje poleceń i nie współpracuje. Tylko do czego taki zakaz doprowadzi? Jeśli nastolatek czuje się nierozumiany i odcięty od wszystkiego, co dla niego ważne, to za sprawą „szlabanu” poczuje się jeszcze mniej rozumiany i samot-

ny. Lepiej porozmawiać niż karać.

Warto przy tym pamiętać, że nastolatki nie bardzo potrafią kontrolować swój wyraz twarzy. Jeśli widzisz na twarzy swojego nastolatka mieszkankę buntu i odrazy, powtarzaj sobie: „To nie jest skierowane przeciwko mnie”. Bo rzeczywiście zwykle nie jest. To raczej wyraz frustracji, zagubienia, lęku, skupienia na własnych przeżyciach. Jeśli potrzebujesz wsparcia, proś o nie. Porozmawiaj przez telefon z przyjaciółmi czy rodziną, poczytaj teksty psychologiczne dla rodziców uczniów szkół średnich, sięgnij po webinarium przygotowane przez ekspertów wydawnictwa Nowa Era.

5. Dyskretnie obserwuj

Jeśli zachowanie dziecka budzi niepokój, koniecznie zareaguj – porozmawiaj z nim, poszukaj porady psychologa (większość pracuje teraz online). Twoją uwagę powinny zwrócić m.in. objawy takie jak: ciągły sen lub bezsenność, niewstawanie z łóżka, brak motywacji do tego, by umyć się i przebrać, częsty płacz, znaczne zmiany w apetycie (brak łaknienia, objadanie się), kompulsywne ćwiczenia fizyczne czy utrata masy ciała. Możesz skontaktować się ze szkolnym pedagogiem lub psychologiem za pośrednictwem dziennika elektronicznego, poprosić o wsparcie lub podanie kontaktu do poradni psychologiczno-pedagogicznej. W internecie znajdziesz także oferty komercyjnych placówek prowadzących porady psychologiczne i wizyty u psychiatrów online. Dobrze jest skorzystać z rekomendacji kogoś znajomego – może wśród znajomych ktoś miał podobny problem i zna empatycznego, mądrego psychologa lub psychoterapeutę specjalizującego się w problemach młodzieży.

REKLAMA

WARSZTAT SAMOCHODOWY

Paweł Cegielski Mirostowice Górne 83

tel. 697 569 369



MECHANIKA POJAZDÓW | ELEKTROMECHANIKA
ALARMY | BLOKADA SKRZYŃ | WYMIANA OLEJU

REKLAMA

SALON ROWEROWY

ŻARY al. Wojska Polskiego 40 tel. 68 307 09 63

AUTORYZOWANY
PRZEDSTAWICIEL
MARKI ECOBIKE
ROWERY
ELEKTRYCZNE



RATY 0%



U NAS UBEZPIECZYSZ
SWÓJ NOWY ROWER





M

Amerika Express

8 - 14 maja 2020

Piątek



20:00 Mad Max: Na drodze gniewu
TVN
film sf, Australia, USA, 2015

Po nuklearnej katastrofie świat zmienił się pustynią; ludzkość jest na krawędzi zagłady. Rozpaczliwie próbują zdobyć wodę i paliwo. Jeden z ocalałych, Max Rockatansky, zostaje złapany przez grupę żołnierzy, która podlega tyranowi Joemu, mającemu monopol na wodę pitną. Mężczyzna trafia do jego fortecy. Tam staje się dawcą krwi dla ранnego wojownika imieniem Nux. Tymczasem Furiosa, podwładna Joego, wyrusza opancerzoną ciężarówką po nową dostawę paliwa.

Sobota



20:05 Kung Fu Panda 2
POLSAT
film animowany, USA, 2011

Po jest Smoczym Wojownikiem. Razem z przyjaciółmi i mistrzami kung-fu, Potężną Piątką, chroni Dolinę Spokoju. Mimo sukcesu, panda musi kontynuować swój trening, koncentrując się na szukaniu wewnętrznego spokoju. Pewnego dnia na wioskę leżącą u stóp Jadeitowego Pałacu napada wataha wilków. Bandyci kradną metal. Po dostrzeżeniu na uzbrojeniu jednego z napastników tajemniczy symbol, który na chwilę wyłącza go z walki. Ma też wizję, w której pojawia się jego matka uciekająca przed wilkami.

Niedziela



22:25 Miłość w Seattle
TVP1
melodramat, Kanada, Wielka Brytania, USA, 2009

Burke postanawia napisać poradnik o tym jak radzić sobie po stracie bliskiej osoby. Ma to być jego sposób na autoterapię po śmierci żony. Wkrótce publikacja staje się bestsellerem, a on trafia do Seattle, gdzie ma prowadzić seminarium. Tam konfrontuje się ze swoim teściem i poznaje dostarczycielkę kwiatów, Eloise. Zaprasza ją na kolację, choć nieznajoma nie jest zachwycona tym pomysłem. Niedawno zakończyła nieudany związek i zamierza skupić się tylko na pracy, aby zapomnieć o przeszłości.

Poniedziałek



21:00 Marszałek
TVP1
spektakl teatralny, Polska, 2017

Spektakl opowiada o mniej znanych faktach z życia marszałka Józefa Piłsudskiego. Ten jeden z najwybitniejszych polskich polityków planował przeprowadzić interwencję zbrojną w Niemczech, około 1933 roku. Miała ona związek z rozwojem sytuacji wewnętrznej w tym kraju. Decydując się na taki krok, polityk ma wiele do stracenia, przede wszystkim swoje miejsce w historii. W gronie najbliższych współpracowników przedstawia własną wizję polityki zagranicznej - polityczny testament.

Wtorek



21:35 Zabójcy
TVN
film sensacyjny, Francja, USA, 1995

Robert Rath (Sylvester Stallone) jest płatnym mordercą. Dostaje zlecenie zlikwidowania ważnego świadka, który znajduje się pod ochroną FBI. Ku jego zdumieniu ucieka inny zabójca - Miguel Bain (Antonio Banderas). Ten zbieg okoliczności okazuje się ukartowany przez tajemniczego zleceniodawcę, który wynajął ich obu do tego samego zadania. Rath, w obawie, że Bain chce zająć jego miejsce, przyjmuje kolejne zlecenie, być może ostatnie w jego karierze. Stawką są dwa miliony dolarów.

Środa



22:00 Lawstorant
POLSAT
komedia sensacyjna, Polska, 2005

Bogdan Jaworski (Zbigniew Buczkowski) to drobny oszust utrzymujący się z naciągania kobiet. W środowisku znany jest pod pseudonimem Lawstorant. Po wyjściu z więzienia planuje ostatni przekręt, a po jego zrealizowaniu zamierza udać się na zasłużoną emeryturę. Z przyjaciółmi Fraglesem (Michał Wiśniewski) i Dzieciakiem (Tomasz Sapryk) zakłada fikcyjną spółkę, która zamawia u producentów towary na tzw. przedłużony okres płatności i sprzedaje je paserowi za pół ceny.

Czwartek



21:20 Nieracjonalny mężczyzna
TVP2
komediadramat, USA, 2015

Historia Abe Lucasa (Joaquin Phoenix) profesora filozofii z Rhode Island, który stracił poczucie sensu. Niegdyś ciekawy świata inteligent i zapalony podróżnik, dziś zmaga się z alkoholizmem i depresją. Jego życie zmienia się diametralnie, gdy zaczyna spotykać się z jedną ze swoich studentek Jill (Emma Stone). Od tego czasu mężczyzna postanawia przeżywać każdą chwilę, jak gdyby była to jego ostatnia. Skutki tego postanowienia okażą się jednak oplakane...

piątek 8 maja

TVP 1

- 05:40 Elif - serial, prod. Turcja
- 06:25 Audycje Komitetów Wyborczych
- 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
- 07:40 Francuskie wybrzeże
- 08:00 Wiadomości
- 08:10 Pogoda poranna
- 08:15 Kwadrans polityczny
- 08:40 Bądźmy razem w domu
- 09:15 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
- 09:45 Okrasa łamie przepisy
- 10:15 Komisarz Alex - serial
- 11:05 Ojciec Mateusz - serial
- 12:00 Wiadomości
- 12:10 Agrobiznes
- 12:30 Agropogoda - magazyn
- 12:35 Magazyn Rolniczy
- 12:55 Natura w Jedynce - Wyprawa na Galapagos
- 14:00 Elif - serial, prod. Turcja
- 15:00 Wiadomości
- 15:15 Alarm! - magazyn

TVP 2

- 05:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial, prod. Niemcy, 2008, reż. Axel de Roche, wyk. Hans Sigl
- 06:00 Audycje Komitetów Wyborczych
- 06:20 Ja to mam szczęście!
- 06:35 Familiada - teleturniej
- 07:05 Wesoła Nauka
- 08:00 Pytanie na śniadanie
- 11:40 Wesoła Nauka
- 12:35 Koło fortuny
- 13:10 Va Banque - teleturniej
- 13:40 Czerdziestolatek
- 14:35 Audycje Komitetów Wyborczych
- 14:55 Ja to mam szczęście!
- 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - serial
- 16:00 Koło fortuny
- 16:35 Familiada - teleturniej
- 17:10 Więzy miłości
- 18:00 Panorama
- 18:20 Pogoda
- 18:30 Va Banque - teleturniej
- 19:05 Rodzinka.pl - serial

TVN

- 04:45 Uwaga! - magazyn
- 05:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
- 06:00 Wstajesz i wiesz
- 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
- 11:25 Doradca smaku
- 11:35 Afera fryzjera - program rozrywkowy
- 12:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
- 13:15 Szpital - program obyczajowy
- 14:15 Detektywi
- 15:25 Milionerzy
- 16:00 Fakty po południu
- 17:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
- 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
- 19:00 Fakty
- 19:25 Uwaga! koronawirus
- 19:49 Raport alergiczny
- 19:50 Uwaga! - magazyn

POLSAT

- 06:00 Nowy dzień z Polsat News
- 09:00 Malanowski i Partnerzy - Serial kryminalny, w którym opowiedane historie inspirowane są autentycznymi wydarzeniami. Tam, gdzie policja jest bezradna, do akcji wkraczają detektywi najbardziej znanego biura detektywistycznego.
- 09:55 Sekrety rodziny
- 10:55 Dlaczego ja?
- 11:50 Gliniarze
- 12:50 Wydarzenia
- 13:30 Interwencja - magazyn
- 13:45 Trudne sprawy
- 14:45 Dlaczego ja?
- 15:50 Wydarzenia
- 16:25 Pogoda
- 16:30 Interwencja
- 16:45 Gliniarze
- 17:45 Sekrety rodziny
- 18:50 Wydarzenia

TVP Kultura

- 07:00 Studio Kultura
- 07:15 Historia na ten czas
- 07:30 Janosik - serial TVP
- 08:20 Co dalej? - program publicystyczny
- 09:00 Szkoła z TVP - Liceum - Klasa I b - Język polski 10:00 Liceum - Klasa I b - Matematyka 10:30 Liceum - Klasa I b - Język angielski 10:30 Liceum - Klasa I b - Chemia 11:00 Liceum - Klasa II - Język polski 11:30 Klasa II - Matematyka 12:00 Liceum - Klasa II - Język angielski 12:30 Liceum - Klasa II - Chemia
- 13:00 Literatura na ekranie - Podróże pana Kleksa
- 14:25 Szlakiem Kolberga
- 14:50 Niemcy - spektakl

TV Puls

- 05:30 Rodzinny interes - serial sensacyjny
- 06:10 Nash Bridges - serial sensacyjny
- 08:00 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
- 09:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
- 10:00 Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodów różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon.
- 09:55 Rodzinny interes

TVN 7

- 05:05 Szkoła
- 06:05 Mango telezakupy
- 07:40 Mała piękność - dokument
- 08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
- 11:45 Szpital - program obyczajowy
- 12:50 Sąd rodzinny - program sądowy
- 13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - program sądowy
- 14:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
- 15:55 Szkoła
- 16:55 19 + - program obyczajowy
- 18:00 Szpital - program obyczajowy
- 19:00 Projekt Lady
- 20:00 Hotel Paradise
- 20:30 Ślub od pierwszego wejrzenia - program rozrywkowy

TV 4

- 06:00 Strażnik Teksasu - 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).
- 08:00 Nasz Nowy Dom
- 09:00 Policjantki i Policjanci
- 12:00 STOP Drogówka
- 13:00 Emil pogromca mandatów
- 14:00 Septagon
- 16:00 Słoneczny patrol
- 18:00 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy prod. Polska
- 20:00 Gwiazdy Kabaretu

SERIAL OBYCZAJOWY



15:40 Przysięga - serial obyczajowy, prod. Turcja, 2019

- 16:35 Audycje Komitetów Wyborczych
- 17:00 Teleexpress
- 17:20 Pogoda
- 17:25 Jaka to melodia?
- 18:00 Serial fabularny
- 18:55 Jeden z dziesięciu
- 19:30 Wiadomości
- 20:10 Alarm! - magazyn
- 20:35 Ośmiu wspaniałych
- 21:30 Ślicznotka z Memphis - film fabularny
- 23:30 Most na Renie - dramat wojenny, prod. USA
- 01:35 Zawód: Amerykanin - serial, prod. USA, 2013
- 02:30 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial

SERIAL OBYCZAJOWY



19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP

- 20:40 Będzie dobrze, kochanie - serial komediowy
- 21:20 Festiwal Muzyki Tanecznej - Kielce
- 23:10 Dusigrosz - komedia romantyczna, prod. Francja, 2016, reż. Fred Cavaye, wyk. Dany Boon, Laurence Arne, Patrick Ridemont, Noemie Schmidt
- 00:50 Jack i Sarah - komedia
- 02:45 Zaginiona dziewczyna - thriller, prod. USA, 2014, reż. David Fincher, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike, Neil Patrick Harris, Tyler Perry, Carrie Coon
- 05:15 Zakończenie dnia

FILM PRZYGODOWY



20:00 Mad Max: Na drodze gniewu - film przygodowy, USA, Australia, 2015, reż. George Miller, wyk. Tom Hardy, Charlize Theron, Nicholas Hoult, Hugh Keays-Byrne, Josh Helman, Zoe Kravitz

22:25 Dracula: Historia nieznaną - film przygodowy, USA, Japonia, 2014, reż. Gary Shore, wyk. Luke Evans, Sarah Gadon, Dominic Cooper, Charles Dance

00:25 Niewierni - serial, USA

01:20 Neurochirurg

02:15 Uwaga! - magazyn

02:30 Noc magii

SERIAL KRYMINALNY



19:30 Świat według Kiepskich

20:00 Nie ma mocnych - film przygodowy, Polska, 1974, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Halina Buyno-Łoza, Andrzej Wasilewicz, Dymna Anna, Hańcza Władysław, Wacław Kowalski

22:00 Most szpiegów - film prod. USA, Niemcy, 2014, reż. Steven Spielberg, wyk. Alan Alda, Domenick Lombardozzi

01:00 Tajemnice losu - program ezoteryczny

04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy

05:25 Telezakupy TV Okazje

SERIAL OBYCZAJOWY



16:55 Duma i uprzedzenie - serial, prod. Wielka Brytania, 1995

17:50 Historia na ten czas

18:00 Reżyserzy - cykl dokumentalny

18:55 Warszawskie Combo Taneczne - program rozrywkowy

20:00 Myśli na ten czas

20:05 Co dalej? - program publicystyczny

20:20 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Brazyl

20:25 Wieczór kinomana - Brazyl - dramat

23:00 Sami Yaffa - Sound Tracker

24:00 Myśli na ten czas

00:05 Co dalej?

00:25 Teraz animacje!

SERIAL SENSACYJNY



10:50 Zaklinaczka duchów - serial sensacyjny

12:25 Kobra - oddział specjalny - serial obyczajowy

14:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy

16:00 Rodzinny interes

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy

20:00 Champion 2

21:50 W klatce

23:40 Ochroniarz

01:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Niesamowite!

02:00 Niesamowite!

02:30 Dyzur - serial dokumentalny

02:55 Niesamowite!

FILM SENSACYJNY



21:30 Amerykański gangster - film sensacyjny, prod. USA, 2007, reż. Ridley Scott, wyk. Denzel Washington, Russell Crowe, Chiwetel Ejiofor, Josh Brolin, Lymari Nadal, Ted Levine, RZA, Ruby Dee, Carla Gugino, Cuba Gooding Jr., Armand Assante, Joe Morton

00:40 Inni - film horror, USA, Hiszpania, Francja, 2001, reż. Alejandro Amenábar, wyk. Nicole Kidman, Fionnula Flanagan, Christopher Eccleston, Alakina Mann, James Bentley, Eric Sykes

02:35 Noc magii

SERIAL KRYMINALNY



21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny

23:00 Obcy 3 - horror, USA, 1992, reż. Fincher David, wyk. Weaver Sigourney, Dutton Charles, Dance Charles, McGann Paul, Glover Brian Kapsula ratunkowa, w której dryfują ocaleni bohaterowie poprzedniej części - Ripley, mała Newt, kapral Hicks i android Bishop - rozbija się na Fiorinie 161.

01:25 STOP Drogówka - magazyn

02:25 Disco Polo Life

03:25 TOP 10 Lista Przebojów

05:30 Telezakupy TV Okazje

sobota 9 maja

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
<p>05:30 Sprawa dla reportera 06:20 Rok w ogrodzie 06:45 Rok w ogrodzie Extra - magazyn</p> <p>07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach</p> <p>07:40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka. Południowa Bretania - serial dokumentalny, prod. Francja, 2012, reż. Norbert Evangelista</p> <p>08:00 Pełnosprawni 08:25 Wojsko - polskie.pl 08:55 Studio Raban 09:20 Rodziny ekspres - magazyn</p> <p>09:55 O jeden most za daleko - część I - dramat wojenny, prod. USA, 1977, reż. Richard Attenborough, wyk. Dirk Bogarde, James Caan, Michael Caine, Sean Connery, Edward Fox</p> <p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>11:35 Dziewczyny ze Lwowa - serial obyczajowy TVP</p> <p>12:35 Fascynujący świat 13:35 Okrasa łamie przepisy 14:05 Z pamięci 14:10 Jak to działa - magazyn</p> <p>14:40 Kulisy - Postaw na milion 14:45 Stulecie Winnych - serial TVP</p> <p>15:50 To był rok! 17:00 Teleexpress 17:25 Jaka to melodia? 18:25 Postaw na milion 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn</p> <p>20:35 Komisarz Alex - serial 21:35 Hit na sobotę - Kryptonim HHhH - film</p> <p>23:40 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - film akcji</p> <p>01:25 Ślicznotka z Memphis</p>	<p>05:20 Koło fortuny - teleturniej</p> <p>06:00 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP</p> <p>07:05 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP</p> <p>08:00 Pytanie na śniadanie 11:40 To je Borowicz 12:10 Indianin w kredensie - film familijny, prod. USA, 1995, reż. Frank Oz</p> <p>14:00 Familiada - teleturniej</p> <p>14:35 Koło fortuny 15:15 Szansa na sukces. Opole 2020 - widowisko</p> <p>16:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP</p> <p>16:50 O mnie się nie martw 17:45 Słowo na niedzielę - Czym zajety jest Jezus</p> <p>18:00 Panorama 18:30 Pogoda</p> <p>18:40 Na dobre i na złe - serial 19:40 Łajki! 20:05 Muzyka na dobry wieczór - koncert</p> <p>KOMEDIA</p> <p>20:55 Faceli od kuchni - komedia, prod. Francja, 2012, reż. Daniel Cohen, wyk. Jean Reno</p> <p>22:35 Zaginiona dziewczyna - thriller, prod. USA, 2014, reż. David Fincher, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike, Neil Patrick Harris, Tyler Perry, Carrie Coon</p> <p>01:10 Prosta historia o morderstwie - dramat, reż. Arkadiusz Jakubik</p> <p>02:50 Gold - film akcji, prod. USA, 2016, reż. Stephen Gaughan</p> <p>04:50 To je Borowicz. Podróże ze smakiem - magazyn kulinarny</p> <p>05:10 Zakończenie dnia</p>	<p>04:50 Pogoda 05:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy</p> <p>06:00 Wstajesz i wiesz 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn</p> <p>11:30 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska</p> <p>13:15 MasterChef Junior 14:45 Efekt Domina 15:15 Beethoven IV - film rodzinny, USA, 2001, reż. David M. Evans, wyk. Judge Reinhold, Julia Sweeney, Joe Pichler, Michaela Gallo, Kaleigh Krish</p> <p>17:00 Dorota inspiruje 18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy</p> <p>19:00 Fakty 19:20 Uwaga! koronawirus 19:45 Uwaga! - magazyn</p> <p>KOMEDIA</p> <p>20:00 Duchy moich byłych - komedia, USA, 2009, reż. Mark Waters, wyk. Matthew McConaughey, Jennifer Garner, Michael Douglas, Breckin Meyer, Lacey Chabert, Emma Stone</p> <p>22:05 Na pewno, być może - film komedia, USA, Francja, Niemcy, Wielka Brytania, 2008, reż. Adam Brooks, wyk. Ryan Reynolds, Isla Fisher</p> <p>00:30 Zombieland - film horror, USA, 2009, reż. Ruben Fleischer, wyk. Jesse Eisenberg, Woody Harrelson, Emma Stone, Abigail Breslin</p> <p>02:10 Uwaga! - magazyn</p>	<p>06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:00 Pingwiny z Madagaskaru: Misja świąteczna 09:15 Scooby-Doo i WWE: Potworny wyścig 10:50 Ewa gotuje 11:20 Nasz Nowy Dom 12:25 Mały Manhattan 13:50 Scena Klasyczna 14:05 10. Międzynarodowy Konkurs Wokalny im. Stanisława Moniuszki 15:00 Wydarzenie aktualne 15:20 Retro kino - Przeżyłmy wojnę - dramat</p> <p>17:30 French Touch 18:30 Lekkość bytu 18:55 Kultura na bis 20:00 Myśli na ten czas</p> <p>FILM ANIMOWANY</p> <p>14:05 Shrek 2 - film animowany, USA, 2004, reż. Andrew Adamson, Kelly Asbury, Shrek, Ośioł i księżniczka Fiona przeżywają kolejne niesamowite przygody, napotyając na swojej drodze niezliczone postaci z bajek</p> <p>15:55 Piotr Bątkiewicz i Przyjaciele 17:50 Chłopaki do wzięcia - program rozrywkowy</p> <p>18:50 Wydarzenia 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Kung Fu Panda 2 22:00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 00:00 13 godzin: Tajna misja w Benganzi</p>	<p>07:00 Ballady Bułata Okudziwy 08:10 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial komediowy TVP</p> <p>09:05 Esterhazy - film animowany</p> <p>09:30 Co dalej? - program publicystyczny</p> <p>09:55 Scena Klasyczna 10:50 Dokument tygodnia - Wielka architektura - film dokumentalny</p> <p>12:30 Paryż na bosaka - komedia</p> <p>14:05 10. Międzynarodowy Konkurs Wokalny im. Stanisława Moniuszki 15:00 Wydarzenie aktualne 15:20 Retro kino - Przeżyłmy wojnę - dramat</p> <p>17:30 French Touch 18:30 Lekkość bytu 18:55 Kultura na bis 20:00 Myśli na ten czas</p> <p>FILM FABULARNY</p> <p>20:10 Bilet do kina - Złota dama - film fabularny, prod. Wielka Brytania, 2015, reż. Simon Curtis, wyk. Helen Mirren</p> <p>22:00 Myśli na ten czas - pastor Michał Jabłoński. Rozważania z Bachem</p> <p>22:15 Portrety - Świadkowie Putina, prod. Rosja, 2018, reż. Vitaly Mansky 00:10 Seans kultowy - Rób, co należy - dramat, prod. USA, 1989, reż. Spike Lee</p> <p>02:20 Wieczór kinomana - Brazyl - dramat, prod. USA, 1985, reż. Terry Gilliam, wyk. Jonathan Pryce, Robert De Niro</p> <p>04:55 Pegaz - Scena alternatywna - Gaba Kulka</p>	<p>06:00 Na wariackich papierach David Addison wraz z piękną współniczką, Maddie Hayes, prowadzą agencję detektywistyczną.</p> <p>07:00 Taki jest świat - program informacyjny</p> <p>07:45 Bibliotekarze Grupa bibliotekarzy poszukuje tajemniczych, starożytnych artefaktów, doświadczając niezwykłych przygód.</p> <p>08:35 Przygody Merlina Młody czarodziej przybywa do Camelotu i ukrywa swoje zdolności, gdyż bezwzględny król, Uther Pendragon, tępi wszelką magię.</p> <p>09:30 Wojciech Cejrowski. Bosy - Ziemia Święta</p> <p>10:25 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy</p> <p>FILM SENSACYJNY</p> <p>20:00 Mocne sobotnie kino: Momentum Para złodziei diamentów wplątuje się w brutalne morderstwo.</p> <p>21:50 Bóg zemsty Gdy zona Willa pada ofiarą brutalnego napadu, pragnący zemsty mężczyzna przyjmuje propozycję od przedstawiciela tajnej organizacji zajmującej się wymierzaniem sprawiedliwości.</p> <p>23:40 Jak ugrzyźć 10 milionów 2 01:35 Zobaczyć to! Blok powtórkowy: Taki jest świat 02:30 Na jedwabnym szlaku</p>	<p>04:50 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>05:50 Mango - teledziesiąty</p> <p>07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>10:55 Przyjaciele - serial komediowy, USA</p> <p>13:00 Mój przyjaciel delfin - film przygodowy, USA, 2011, reż. Charles Martin Smith, wyk. Harry Connick Jr., Ashley Judd, Nathan Gamble, Kris Kristofferson, Morgan Freeman, Frances Sternhagen</p> <p>15:20 RRRrrrr!!! - film komedia, Francja, 2004, reż. Alain Chabat, wyk. Gerard Depardieu, Maurice Barthelemy, Pef Martin Laval, Marina Fois, Elise Larnicol, Alain Chabat</p> <p>17:20 Iron Man III - film przygodowy, USA, Chiny, 2013, reż. Shane Black, wyk. Robert Downey Jr.</p> <p>FILM PRZYGDOWY</p> <p>20:00 Hellboy II: Złota armia - film przygodowy, USA, Niemcy, 2008, reż. Guillermo Del Toro, wyk. Ron Perlman, Selma Blair, Doug Blair, Seth MacFarlane, Luke Goss, John Hurt</p> <p>22:25 Sąsiedzi - film komedia, USA, 2014, reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Zac Efron, Rose Byrne, Christopher Mintz-Plasse, Dave Franco</p> <p>00:25 O.J. Simpson - winny czy niewinny? - dokument</p> <p>01:25 Druga strona medalu - talk show</p> <p>02:30 Noc magii</p>	<p>06:00 Przygody Kota w butach 07:05 Kacze opowieści 08:20 Dzielna Mysz 08:40 Galileo 10:40 Policjantki i Policjanci 12:45 Dzień świstaka - komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Harold Ramis, wyk. Murray Hill, MacDowell Andie, Elliott Chris, Stephen Tobolowsky, Phil Connors, popularny telewizyjny meteorolog, wyrusza już po raz czwarty do Punsxutawney w Pensylwanii, by relacjonować obchodzony tu uroczystości 2 lutego Dzień Świstaka. Zgorzkniały i cyniczny Connors gardzi prowincjonalnymi i marzy o jak największym powrocie do Filadelfii.</p> <p>14:50 STOP Drogowka - magazyn</p> <p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>15:50 Policjantki i Policjanci - serial obyczajowy</p> <p>18:50 Domowe rozgrywki Galileo 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 23:00 Snajper: Ostatni strzał Jeden z najlepszych snajperów Marines, Brandon Beckett, zostaje wysłany ze specjalną misją do Kolumbii. Tamtejsze władze - w współpracy z kilkoma agencjami rządowymi Stanów Zjednoczonych - toczą walkę z kartelami narkotykowymi.</p> <p>01:00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Przemysłnicy zwierząt</p>

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

10 maja

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
<p>06:05 Słownik polsko@polski - talk - show</p> <p>06:35 Wojsko - polskie.pl 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach</p> <p>08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce 09:00 Ziarno - Każdy jest najlepszy! - magazyn</p> <p>09:35 Noce i dnie - serial TVP</p> <p>10:30 Msza Święta 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Regina Coeli 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja w Afryce - reportaż</p> <p>13:20 BBC w Jedyńce - Wielkie rzeki świata - serial dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2019</p> <p>14:15 Z pamięci - Role filmowe</p> <p>14:25 Weterynarze z sercem 15:05 Komisarz Alex - serial</p> <p>TELETURNIJ</p> <p>16:05 Postaw na milion - teleturniej</p> <p>17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Ośmiu wspaniałych 18:30 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:20 Stulecie Winnych - serial TVP</p> <p>21:20 To był rok! 22:25 Zakochana Jedyńka - Miłość w Seattle - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, Kanada, USA, 2009, reż. Brandon Camp</p> <p>00:25 Kryptonim HHhH - film fabularny, prod. Belgia</p> <p>02:35 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - film akcji</p> <p>04:10 Z pamięci 04:15 Zakończenie dnia</p>	<p>05:20 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę - Czym zajety jest Jezus, czyli o miłych ofiarach</p> <p>05:25 Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP</p> <p>07:05 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP</p> <p>08:00 Pytanie na śniadanie 11:45 Pytanie na śniadanie Extra</p> <p>12:20 Faceli od kuchni - komedia, prod. Francja, 2012, reż. Daniel Cohen, wyk. Jean Reno, Michael Youn, Salome Stevenin, Serge Larivière</p> <p>14:00 Familiada - teleturniej</p> <p>14:35 Koło fortuny 15:15 Szansa na sukces. Opole 2020 - widowisko muzyczne</p> <p>16:20 Rodzinka.pl - serial komediowy TVP</p> <p>16:50 Zmiennicy - serial TVP</p> <p>SERIAL OBYCZAJOWY</p> <p>17:50 Zainwestuj w marzenia - serial TVP</p> <p>18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:35 Na dobre i na złe - serial TVP</p> <p>19:30 Na sygnale - serial fabularny zowany TVP</p> <p>20:05 Gold - film akcji, prod. USA, 2016, reż. Stephen Gaughan, wyk. Matthew McConaughey, Edgar Ramirez, Bryce Dallas Howard, Corey Stoll</p> <p>22:10 Kino bez granic - Światliki w ogrodzie - dramat</p> <p>24:00 Winnetou - serial, prod. Niemcy, 2015</p> <p>02:10 Jack i Sarah - komedia</p> <p>04:05 To je Borowicz. Podróże ze smakiem</p>	<p>04:50 Uwaga! - magazyn</p> <p>05:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy</p> <p>06:00 Wstajesz i wiesz 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn</p> <p>11:30 Neurochirurg 12:30 Ameryka Express 14:05 Złoto dla zwycięzcy - film wojenny, USA, Jugosławia, 1970, reż. Brian G. Hutton, wyk. Clint Eastwood, Telly Savalas, Don Rickles, Donald Sutherland, Carroll O'Connor</p> <p>17:05 Krudowie - film komedia, USA, 2013</p> <p>19:00 Fakty 19:20 Uwaga! koronawirus 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn</p> <p>20:00 MasterChef Junior</p> <p>FILM SENSACYJNY</p> <p>21:30 Londyn w ogniu - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Bułgaria, 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Morgan Freeman, Radha Mitchell, Angela Bassett Podczas pogrzebu brytyjskiego premiera Londyn zostaje zaatakowany przez terrorystów. Mike Banning oraz agentka MI6 muszą opanować sytuację, zanim dojdzie do masakry.</p> <p>23:35 Motyw - serial, Polska</p> <p>00:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy</p> <p>01:30 Uwaga! - magazyn</p>	<p>06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:55 Kot w butach: Trzy diabły 09:10 Przygody Kota w butach 09:40 Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki - film animowany, USA Kolejna część przygód najsmielszej pandy na świecie. Po pokonaniu wściekłego Tai Lunga nasz Smoczy Wojownik musi teraz, razem ze Żmiją, Tygryscą, Małpą, Żurawiem i Modlišką stawić czoła największemu wyzwaniu, jakie rzucił mu mistrz Shifu. Sekrety Potężnej Piątki zostają wreszcie ujawnione. Aby zostać mistrzem kung fu potrzebna czegoś więcej niż tylko szybkie nogi i pięści...</p> <p>12:00 Kung Fu Panda 2 13:50 Nie ma mocnych wersja kolorowa 15:50 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 18:40 Domowe rozgrywki 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Państwo w Państwie 20:00 XXV Festiwal Kabaretu w Koszalinie 23:15 Ślad 00:15 Transformers: Wiek zagłady 03:45 Tajemnice losu 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy</p> <p>05:25 Teledziesiąty TV Okazje</p> <p>KOMEDIA</p> <p>10:10 Dziennik cwaniaczka - komedia familijna</p>	<p>07:00 Teledyski 07:30 Myśli na ten czas 07:40 Liturgia Prawosławna cerkiew Zmartwychwstania 09:00 Liturgia greckokatolicka 10:00 Niezapomniany Leonard Bernstein - Spotkania z muzyką</p> <p>11:05 Od ucha do ucha 11:50 Bilet do kina - Złota dama - film fabularny, prod. Wielka Brytania, 2015, reż. Simon Curtis, wyk. Helen Mirren</p> <p>13:45 Eugeniusz Oniegin - opera, prod. Francja, 2015, reż. Alexei Stepanyuk</p> <p>16:40 Zaginiona Skarby - film animowany</p> <p>17:00 Niedziela z... twórczością Marka Nowakowskiego 20:05 Myśli na ten czas - felieton</p> <p>DRAMAT</p> <p>20:15 Wściekły Byk - dramat, prod. USA, 1980, reż. Martin Scorsese, wyk. Robert De Niro, Cathy Moriarty, Joe Pesci, Frank Vincent, Theresa Saldana</p> <p>22:30 Podróż - spektakl teatralny, reż. Piotr Mikucki, wyk. Gustaw Holoubek, Piotr Fronczewski, Aleksandra Bożek, Maria Górecka-Nowicka, Julia Krawczyk, Jerzy Bączek, Mariusz Zaniewski</p> <p>23:35 Myśli na ten czas 23:45 Kino nocne - Dzieciństwo woda</p> <p>01:45 Teraz animacje! - Ślepa Vaysha - film animowany</p> <p>01:55 Teraz animacje! - Obon - film animowany</p>	<p>06:00 Dyżur - serial dokumentalny</p> <p>06:20 Tajemnice medyczne 08:15 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy</p> <p>10:05 Fanfan Tulipan Młody awanturnik i kowieciarz, by uniknąć niechcianego ożenku, wstępuje do wojska.</p> <p>11:50 Ace Ventura: Zew natury Ekscentryczny detektyw wyrusza na misję do jednej z afrykańskich wiosek. Musi odnaleźć białego nietoperza czczonego przez lokalne plemię.</p> <p>13:40 Najpiękniejsze baśnie: Najpiękniejsza baśń: Kłosze szczęścia 15:55 Królowa Śnieżka</p> <p>FILM PRZYGDOWY</p> <p>17:55 Asterix i Obelix kontra Cezar - film przygodowy</p> <p>20:00 Niedziela z gwiazdami: Dwunastu odważnych 22:25 Terytorium wroga 00:25 Company of heroes: Oddział bohaterów 02:25 Na wariackich papierach 03:15 Zobaczyć to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny, prod. Polska</p> <p>03:55 Na jedwabnym szlaku 04:20 Menu na miarę 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny</p> <p>05:30 Rodzinny interes</p>	<p>04:50 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>05:50 Mango - teledziesiąty</p> <p>07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy</p> <p>10:55 Przyjaciele - serial komediowy, USA</p> <p>13:05 Projekt Lady 14:05 Ślub od pierwszego wejrzenia 15:05 Wyjety spod prawa Jessej Wales - film western, USA, 1976, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Chief Dan George, John Vernon, Bill McKinney</p> <p>17:50 Mój przyjaciel delfin II: Ocalić Mandy - film przygodowy, USA, 2014, reż. Charles Martin Smith, wyk. Morgan Freeman, Ashley Judd, Harry Connick Jr., Juliana Harkavy, Kris Kristofferson</p> <p>FILM PRZYGDOWY</p> <p>20:00 Jurassic World - film przygodowy, USA, 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vincent D'Onofrio, Ty Simpkins, Nick Robinson</p> <p>22:35 Kobiety pragną bardziej - film komedia, USA, Niemcy, Holandia, 2009, reż. Ken Kwapis, wyk. Scarlett Johansson, Jennifer Aniston, Ben Affleck, Jennifer Connelly, Drew Barrymore, Justin Long, Bradley Cooper, Ginnifer Goodwin</p> <p>01:10 O.J. Simpson - winny czy niewinny? 02:10 Druga strona medalu 02:35 Noc magii</p>	<p>06:00 Przygody Kota w butach 07:05 Kacze opowieści 08:55 Marmaduke - pies na fali Marmaduke, wraz ze swoimi właścicielami przeprowadza się z Kansas.</p> <p>10:40 Galileo 12:45 Mocarna rodzinka 14:50 Oleg wplątuje się w poważne kłopoty finansowe i ostatnią deską ratunku przed zdolnymi do wszystkiego wierzycielami jest propozycja jego dziewczyny, Świętany. Niestety wiąże się ona z koniecznością złożenia wizyty zwiariowanej rodzince Święty oraz rozmowy z jej ojcem.</p> <p>16:50 Ostatni legion 19:00 Galileo</p> <p>FILM AKCJI</p> <p>20:00 Przyciąganie - film akcji Trzymająca w napięciu opowieść, w której, obok katastroficznych wizji i pełnych rozmachu efektów specjalnych, nie brak emocji i humoru. Na skutek wypadku pojazd kosmitów trafia w ziemską atmosferę i rosyską przestrzeń powietrzną, gdzie zostaje zestrzelony przez myśliwcę.</p> <p>22:50 Niedokończony interes 00:40 Śmierć na talerzu 02:40 Benny Hill 03:25 Top 10 Lista Przebojów - program rozrywkowy</p> <p>05:30 Teledziesiąty TV Okazje</p>

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

środa

13 maja

Table with 8 columns: TVP 1, TVP 2, TVN, POLSAT, TVP Kultura, TV Puls, TVN 7, TV 4. Each column lists TV programs with times and descriptions. Includes small images for some programs.

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

czwartek

14 maja

Table with 8 columns: TVP 1, TVP 2, TVN, POLSAT, TVP Kultura, TV Puls, TVN 7, TV 4. Each column lists TV programs with times and descriptions. Includes small images for some programs.

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

SPRZEDAM

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

◆ Pianino Legnica Bollhur. tel. 604 132 602

◆ Sprzedam nowy aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego. Aparat na baterie i prąd. Cena do uzgodnienia. Tel 739158561

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

◆ Sprzedam telewizor LG 42 cale 1500 zł. Radioodtwarzacz samochodowy. Stół rozkładany biały 600 zł. Krzesła białe składane 60 zł sztuka. tel. 530 521 033

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

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

◆ Torba - transporter dla psa nowa. Lodówko-chłodziarka bez zamrażalnika używana. tel. 530 521 033

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

◆ Sprzedam stare płyty winylowe polskie i zagraniczne. tel. 729 238 427

REKLAMA

SOLACE KANCELARIA PRAWNA www.solace.pl

MIAŁEŚ WYPADEK?

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

ZADZWOŃ
606 805 778

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

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

◆ Bieniów - działka na sprzedaż z warunkami zabudowy, o pow. 23 ary w cenie 73 tys. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Bogumiń - działka na sprzedaż o pow. 1,47 ha w okazyjnej cenie 85 tys. Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

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

REKLAMA

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

PARTNER NIERUCHOMOŚCI

**DOMY MIESZKANIA
LOKALE DZIAŁKI
BEZPIECZNE TRANSAKCJE!**

501 509 731

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

◆ Żary - mieszkanie na sprzedaż do wprowadzenia, 2 pokoje, II piętro, w kamienicy, 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 - działka na sprzedaż o pow. 11 ar w cenie 88 tys. 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

Przepisy kulinarne

SZPARAGI Z CHRUPIĄCĄ POSYPKĄ

Składniki

- Szparagi 1 pęczek
- Jajko 1 szt ugotowane na twardo
- Masło 2 łyżki
- Bułka tarta 2 łyżki
- czosnek 1 ząbek drobno posiekany
- Sól

Wykonanie

Szparagi obieramy i odtamujemy zdrewniałe końcówki. Nie wyrzucamy obierek tylko gotujemy je przez kilka minut z dodatkiem soli. Do powstałego wrzącego wywaru wkładamy szparagi i gotujemy 7-10 min. W międzyczasie na patelni rozpuszczamy masło, wrzucamy czosnek. Podsmażamy i dodajemy bułkę tartą. Zrumieniamy. Szparagi posypujemy pokruszonym jajkiem i polewamy aromatyczną bułką.



fot. ARMG

SALATKA ZE SZPARAGÓW

Składniki

- 20 dag makaronu w kształcie ryżu
- 10 szparagów
- 1 ogórek
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 opakowania sałatkowego sera koziego może być inny miękki ser
- kilka sztuk pomidorów koktajlowych
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka tartego parmezanu
- 2 łyżki płatków migdałowych

Wykonanie

Makaron gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Szparagi obieramy. Na wrzątek najpierw wrzucamy pokrojone w 2 cm kawałki todygi. Gotujemy 5 min. Dorzucamy główki szparagów i gotujemy dodatkowe 3 min. Makaron i szparagi studzimy. Z obranego ogórka usuwamy nasiona i kroimy w drobną kostkę. Czosnek wyciskamy przez praskę. Pomidorki kroimy na ćwiartki. Parmezan ścieramy. Kozie ser sałatkowy lub inny miękki ser sałatkowy np. bałkański typu feta kroimy w kostkę. Składniki łączymy ze sobą. Sałatkę podajemy posypaną uprażonymi płatkami migdałowymi.

SPRZEDAM**PIEC BUDERUS G305/160****UŻYWANY, SPRAWNY****CENA: 1900 zł****tel. 608 541 937**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

◆ **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**

MIEJSCE NA TWOJE OGŁOSZENIE

◆ 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

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

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

◆ Żary - mieszkanie na sprzedaż w kamienicy, II piętro, 2 pokoje, w cenie 205 tys, Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

◆ Żary - ładne domy na sprzedaż, Partner Nieruchomości, nr tel: 533-308-999

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

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

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

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

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

◆ Żary - umeblowane mieszkanie do wynajęcia, 2 pokoje, w kamienicy w cenie 1250 zł + opłaty, Partner Nieruchomości: 533-308-999

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

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

MOTORYZACJA

◆ Sprzedam motocykl honda rebel 125 cm 1997 r. sakwy piornik czarny, mały przebieg. tel. 699 932 056

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

ROLNICTWO

◆ Sprzedam C 330 i maszyny rolnicze. tel. 699 932 056

◆ Sprzedam mf 255, wywrotka, pług, brony, kosiarka. tel. 699 932 056

◆ Sprzedam obornik koński, transport we własnym zakresie. tel. 604 558 751

RÓŻNE

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



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

- Główny księgowy Żary 1
- Sprzedawca Lubsko 1
- Kucharz Żary 1
- Kucharka Oddziału Wart Cywilnych Skład Potok 7
- Pracownik fizyczny Teren Żar: rejon ul. Pocztowa/ Poznańska 2
- Zastępca Komendanta Oddziału Wart Cywilnych Skład Potok 1
- Tapicer Jasień 1
- Elektryk Woj. lubuskie 1
- Monter Żary 3
- Doradca klienta Lubsko 1
- Sprzedawca Lubsko 1
- Fryzjer Jasień 1
- Wartownik- przewodnik psa służbowego Oddziału Wart Cywilnych Skład Potok 2
- Policjant służby prewencji Teren Żar, Lubsko, Łęknicy, Tuplic, Przewozu, Jasienia i Brody 10
- Pielęgniarka Lubsko 1
- Oferta stażu
- Pracownik socjalny Teren Gminy Żary 1
- Pracownik biurowy Żary 1
- Osoba sprzątająca Żary 2
- Sprzedawca Żary 2
- Psycholog Żary (1/4 etatu) 1
- Animator dziecięcy - trener Żary 1
- Pracownik socjalny Żary 1
- Pomoc kuchenna Żary 1
- Szwaczka maszynowa Lubsko 2
- Kucharz Żary 1
- Piekarz Lubsko 1

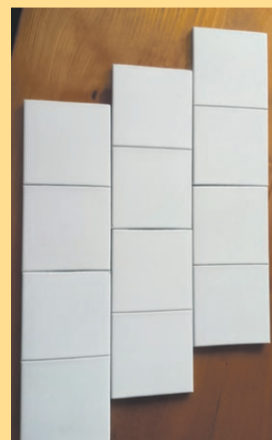
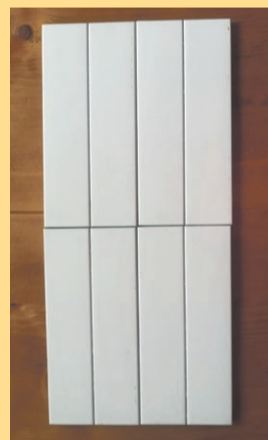
SPRZEDAM



Tanio. Białe płytki ścienne i podłogowe. Płytki nadają się do domu oraz do pomieszczeń gospodarczych np. garażu, piwnicy, kottłowni czy pralni, a także na basen, do kuchni czy garażu.



Płytki są mrozoodporne Mam dwa rodzaje płytek. Jeden wymiar to 9/19 cm, drugi 11/24,5 cm. Cena 8 zł za m kw. tel. 608637937



WWW.Moja24.pl

portal informacyjny



**NADAL OBOWIĄDUJE
ZAKAZ ZGROMADZEŃ!**

Ograniczenie dotyczy organizowania:

-  zgromadzeń
-  spotkań
-  imprez
-  zebrań

*do odwołania

#zostani
w domu



Zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych może ograniczyć rozprzestrzenianie się

KORONAWIRUSA

przez osoby zakażone



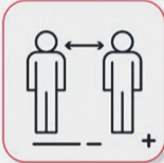



**GDZIE UDAĆ SIĘ Z BÓLEM ZĘBA
W CZASIE EPIDEMII COVID-19?**

www.pts.net.pl/gabinety



Sprawdź listę gabinetów stomatologicznych przyjmujących pacjentów wymagających pilnej opieki medycznej




**PRZESTRZEGAJ OBOWIĄDUJĄCYCH
ZASAD BEZPIECZEŃSTWA**

-  zachowuj **2-metrową odległość** od innych w przestrzeni publicznej
-  **zasłaniaj nos i usta** w miejscach publicznych
-  **pracuj i ucz się zdalnie**, jeśli tylko jest to możliwe
-  ściśle **przestrzegaj zasad sanitarnych** w miejscach gromadzenia ludzi (dezynfekcja i utrzymanie odpowiedniego dystansu)

**OD 4 MAJA MOŻNA KORZYSTAĆ
Z REHABILITACJI LECZNICZEJ**

- 
- 

Uwaga!
Salony masażu nadal pozostają zamknięte

Zasłanianie ust i nosa to ważne uzupełnienie profilaktyki przeciwko **koronawirusowi**

NIE ZASTĄPI JEDNAK:

-  Zachowania bezpiecznego dystansu między ludźmi
-  Zasłaniania ust podczas kaszlu i kichania
-  Regularnego mycia rąk
-  Unikania dotykania okolic oczu i ust

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

JAS RECYKLING

HUTROWY SKUP ZŁOMU SKUP METALI KOLOROWYCH
WYNAJEM KONTENERÓW ZŁOMOWANIE AUT

SIENIAWA ŻARSKA 155 • tel. 602 603 027 • 68 362 01 84 • jas@wp.pl

REKLAMA

pasaż handlowy *Hayduk* zaprasza na zakupy





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

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

CHIŃSKIE CENTRUM HANDLOWE

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