



**Latająca
wersalka
na os. Staszica**

str. 4



**Solanin
wskrzesza
kulturę**

str. 7



**Do rowerowej
stolicy
przez Stany**

str. 9



Tygodnik **KRAK**

25 sierpnia 2020

35/1479

rok XXVIII

cena: 3,00 zł (5% VAT)

Nowa Sól: Co z podatkami w przyszłym roku?



Czytaj str. 6

**Kajakiem
do Dziwnowa**

Czyt. str. 16-17

**Oliwii świat
za sto lat**

Czyt. str. 15

**Zapraszamy
na Nowosolski
Dzień
Profilaktyki**

Czyt. str. 5

**Milczenie
nie zawsze jest
złotem**

Czyt. str. 19

Koronawirus w piłkarskiej szatni

Miniony tydzień przyniósł nam informację o pierwszym zakażeniu koronawirusem wśród piłkarzy naszego powiatu. To jeden z zawodników GKS-u Siedlisko. Wszyscy zawodnicy tej drużyny są objęci nadzorem epidemiologicznym. Czekają na wynik testów

Czytaj str. 20

RADCA PRAWNY
Aleksandra Burchart-Miller
Tel.: 535 010 344
SPRAWY ROZWODOWE

RADCA PRAWNY
Emilia Kacprzak-Kopciowska
Tel. 604 230 798

SPRZEDAM JACHT
żaglowy, klasa typ ELBIMBO
dług. LC 6,00, szer. BC 2,05
Tel. 662 033 954

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


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


tel. 68 387 22 70
602 511 623
604 557 022
Nowa Sól, ul. Piaskowa 23
KOTŁY - ECO,
BOJLERY, PIECOKUCHNIE,
OGRODZENIA, BRAMY,
FURTKI, BALUSTRADY,
KONSTRUKCJE STALOWE,
KONTENERY
możliwość montażu napędu NICE
e-mail: fredex@fredex.pl
www.fredex.pl

ZIEMIA OGRODOWA
PIASEK · ŻWIR · GRYSY BAZALTOWE
601 962 796


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


AJK
AUTO SERWIS
ECO / CHIP TUNING
KLIMATYZACJA
ELEKTRYKA
tel. 668 139 622
biuro@ajk-autoserwis.pl
www.ajk-autoserwis.pl
Rejów 5, Nowe Miasteczko



Justyna Gurbanredaktor
naczelnatel. 515 444 948
naczeln@tygodnikkrag.pl**Mariusz Pojnar**

dziennikarz

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

dziennikarz

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

40. rocznica podpisania porozumień sierpniowych

Nowosolskie uroczystości odbędą się z udziałem księdza biskupa Pawła Sochy. Podczas mszy wystąpi chór Cantate Deo ze Sławy

Dokładnie 31 sierpnia 1980 r. podpisane zostały porozumienia sierpniowe między opozycją demokratyczną a rządem komunistycznym. Porozumienie stało się zaczątkiem dziesięcioletniego ruchu mającego przyczynić się do upadku komunizmu w Europie.

Nowa Sól pamięta o tamtych wydarzeniach. W 40. rocznicę wydarzeń sierpniowych w kościele św. Antoniego zostanie odprawiona msza za Ojczyznę.

Organizatorzy obchodów rocznicowych zapraszają na nią 30

sierpnia na godzinę 18.30.

Uroczystą mszę poprowadzi ks. bp. Paweł Socha.

- Po mszy zostanie złożona wiązanka w podziękowaniu świętemu Janowi Pawłowi II za opiekę nad Ojczyzną – informuje Danuta Kubicka, członek zarządu powiatowej komisji koordynacyjnej NSZZ Solidarność Ziemi Nowosolskiej.

Przed mszą, a także w jej trakcie, będzie można posłuchać występu chóru Cantate Deo ze Sławy. Krótki recital pieśni patriotycznych zacznie się o 18.15.

Mariusz Pojnar

40 Solidarności

ROZCHNICA PODPISANIA POROZUMIEN SIERPNIOWYCH

MSZA ŚWIĘTA ZA OJCZYZNĘ

KOŚCIÓŁ ŚW. ANTONIEGO

godz. 18:30

30 sierpnia 2020 r.

niedziela

Nowa Sól znowu stolicą polskiego graffiti

- Tym razem zaprosiliśmy przeszło 70 najznamienitszych artystów sztuki graffiti z Polski i zagranicy – zapowiadają organizatorzy. Impreza już w najbliższą sobotę

Impreza Fight or Die Graffiti Jam ma już uznaną markę w kraju. - Autorem hasła „Fight or Die” jest Łukasz Karaś, który zmagają się z chorobą SLA – mówi Łukasz Hendel, szef Stowarzyszenia PARK, które jest organizatorem wydarzenia.

W ubiegłym roku garaże od strony stadionu odmalowało 40 grafików. I to za darmo. Przyjechali z całej Polski.

W tym roku ma być jeszcze lepiej. - Mimo ciężkich czasów i panoszącego się wirusa Nowa Sól po raz czwarty stanie się stolicą polskiego graffiti za sprawą uznanej już marki Fight or Die Graffiti Jam – informują Facebooku organiza-

torzy wydarzenia.

Jam odbędzie się ponownie na garażach przy ulicy Fredry od strony linii kolejowej. - Rezerwujcie czas w najbliższą sobotę – zaprasza chętnych do wzięcia udziału w imprezie Ł. Hendel

Warto zaznaczyć, że organizatorzy zrobili przysługę właścicielom garaży, bo wykosili i wysprząkali teren wokół z ogromu śmieci.

A do tego jeszcze pomalują miasto, żeby było bardziej kolorowe dla ludzi.

Z kolei 5 września odbędą się zawody BMX Ride or Die, a dzień później warsztaty dla jeźdźców na BMX-ach i hulajnogach.

(masa)



Prezydent Miasta Nowa Sól

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz. U.2020.65 ze zm.) informuje, że w siedzibie tu. Urzędu na okres 21 dni, począwszy od dnia 19 sierpnia 2020 roku wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia.

Zapraszamy

do zakupu e-wydania

Tygodnika **KRAĞ**

na www.eprasa.pl

Możliwa opcja zakupu prenumeraty



Tygodnik **KRAĞ**

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

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

DRUK:
Polska Press Sp. z o.o.
oddział w Poznaniu

NAKLAD: 3700 egz.
Redaktor naczelna - Justyna Gurban
Zespół redakcyjny: Mariusz Pojnar, Mateusz Pojnar.
Skład DTP: Joanna Dysiewicz.
Kolportaż: Ewelina Majerska.
Księgowość: księgowosc@tygodnikkrag.pl

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



pamiętaj,
zastanawiaj
usta i nos

gov.pl/koronawirus



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



„Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią się im płaci”

Wisława Szymborska

Pani Iwonie Brzozowskiej
Staroście Powiatu Nowosolskiego
wyrazy szczerego współczucia i żalu
z powodu śmierci

Brata

składają

Przewodniczący Rady Powiatu

Jarosław Suski

oraz Radni

Powiatu Nowosolskiego

Zarząd

Powiatu Nowosolskiego

oraz

Pracownicy Starostwa

Wyrazy głębokiego żalu i słowa wsparcia
dla **Lidii Strawczyńskiej**
po stracie brata



śp. **Waldemara Nawracały**

składają

Prezydent Jacek Milewski

Wiceprezydent Natalia

Walewska-Wojciechowska

oraz pracownicy

Urzędu Miasta

Nowa Sól

„Nikt nie odchodzi na zawsze”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 21 sierpnia zmarła



śp. **Renata Jackiewicz**

Msza święta w jej intencji zostanie odprawiona

we wtorek 25 sierpnia o godz. 10.00

w kościele św. Józefa Rzemieślnika w Nowej Soli.

Wystawienie trumny odbędzie się o godz. 11.30

w kaplicy na cmentarzu komunalnym w Otyniu.

Pogrzeb o godz. 12.00.

Pogrążona w żałobie rodzina

Wyrazy szczerego współczucia i słowa wsparcia
dla **Marty Brych-Jackiewicz** oraz **Pawła Brych**
po stracie mamy i teściowej



śp. **Renaty Jackiewicz**

składa redakcja Tygodnika Krąg

Nisko latająca wersalka przy os. Staszica

Wyleciała z trzeciego piętra, kiedy mieszkańcy delektowali się niedzielnym rosołem



Mieszkaniec, który wyrzucił wersalkę przez balkon, został ukarany mandatem

Do tego nietypowego zdarzenia doszło w niedzielę 16 sierpnia w jednym z bloków na os. Staszica. - Mieszkańcy siedząc przy stole obiadowym lub korzystający z niedzielnego wypoczynku usłyszeli potężny huk, jakby zostało powalone potężne drzewo. Kiedy wyszli do okien lub na balkony, zobaczyli wersalkę, którą - jak się później okazało - wyrzucił mieszkaniec trzeciego piętra. Po chwili mężczyzna ze swoim kolegą wyszli na zewnątrz i przytargali tę wersalkę pod zasiek śmietnikowy - opowiada strażnik miejski Rafał Mrowiński.

Jeden z mieszkańców tego bloku był na tle czujny, że zawiadomił strażników nazajutrz rano.

Nie było niczym trudnym ustalenie, kto stał za tym zrzutem wersalki.

- Ten mężczyzna wcale nie zaprzeczał temu, co zrobił. Mało tego, nie miał świadomości, że takie rzeczy należy składować w miejscu do tego przeznaczonym, czyli w punkcie selektywnej zbiórki odpadów - dodaje R. Mrowiński.

Ta nieświadomość mieszkańca zaowocowała tym, że został ukarany mandatem.

Ale to nie koniec historii. - Nasza radość nie trwała długo - mówi Mrowiński.

Powód? Pod ten sam zasiek w nocy ktoś wyrzucił drzwi, najprawdopodobniej od pokoju

dziecięcego, bo z naklejką misia. - Nie możemy niestety ustalić, kto to zrobił - dodaje strażnik miejski.

Na os. Staszica byłem w zeszłą środę. Gabaryty różnej maści zalegały tam przy każdym bloku.

Za uprzątnięcie terenu z odpadów wielkogabarytowych poza terminami ich darmowej zbiórki odpowiada administracja osiedla. Oszem, zostaną usunięte, ale na koszt mieszkańców.

- Od strażników miejskich, z którymi współpracujemy, wiemy, że oni pytają sąsiadów, kto wyrzuca gabaryt. Nie brakuje osób, które w myśl pewnej lojalności sąsiedzkiej kryją takie osoby mówiąc, że nie wiedzą kto wyniósł wersalkę lub biurko. I za to później płacą wszyscy - podkreśla Krzysztof Karpiński, kierownik referatu ochrony środowiska Związku Międzygminnego Eko-Przyszłość.

Mimo że na osiedlach strażnicy miejscy regularnie szukają osób, które porzucają meble, problem narasta. Dzikie wysypiska śmieci bez trudu można spotkać w wielu miejscach Nowej Soli. Urzędnicy liczą, że w zaprowadzeniu porządku pomogą ci mieszkańcy, których takie widoki też denerwują.

Najbliższa zbiórka odpadów wielkogabarytowych jest zaplanowana w Nowej Soli na jesień. Dokładne terminy odbioru starych kanap czy foteli są wywie-

szone na śmietnikowych pergolach. Daty są dostępne także na stronie internetowej związku Eko-Przyszłość.

Ale gabarytów można się pozbyć samemu. PSZOK jest czynny sześć razy w tygodniu (godziny podajemy w ramce poniżej - dop. red.).

Odpady są przyjmowane od mieszkańców tylko i wyłącznie po okazaniu dowodu osobistego oraz potwierdzenia opłaty za wywóz odpadów komunalnych z miejsca zamieszkania.

Tymczasem straż miejska zapowiada. - Jeśli takie zdarzenia, jak ta historia z wersalką, będą nagminne, będziemy reagować w sposób bardziej surowy i karać wysokimi mandatami - mówi strażnik miejski Rafał Mrowiński.

Mariusz Pojnar

**Punkt Selektywnej Zbiórki
Opadów Komunalnych**
jest czynny

w następujących godzinach:

poniedziałek - czwartek

13.00 - 18.00

piątek 11.00 - 20.00

sobota 9.00 - 20.00

Nie masz planów na zakończenie wakacji? Przyjdź na festyn rodzinny do Parku Krasnala



Serdecznie zapraszamy na Nowosolski Dzień Profilaktyki, który odbędzie się w niedzielę 30 sierpnia. Głównym punktem dnia będzie festyn rodzinny, na którym wszystkie atrakcje będą bezpłatne



Atrakcje najmłodszym zapewnią animatorzy z nowosolskiego Drabinkowa



Swoje stanowisko będzie miała firma Świadomy Kierowca z Warszawy

Festyn rodzinny, który przygotowuje wydział społeczny nowosolskiego magistratu, odbędzie się w godzinach 11.00 – 17.00 w Parku Krasnala (wiata grillowa).

W programie nie brakuje atrakcji, w tym m.in. gry i konkurencje sportowe dla dzieci, które zapewni Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Nowej Soli (12.00 – 17.00). Nie zabraknie także zabaw i animacji dla dzieci, które przygotują animatorzy z Drabinkowa (11.00 – 15.00).

Podczas imprezy skierowanej m. in. do najmłodszych dzieci nie może zabraknąć także malowania twarzy, które także zapewni nowosolskie Drabinkowo (12.00 – 15.00).

O godzinie 15.30 rozpocznie się spektakl profilaktyczny „Przycho-

dzą organy do lekarza, czyli coś tu nie gra!”, który zostanie zaprezentowany przez Pracownię Za Piecem, na który wstęp jest wolny.

Pracownia Za Piecem będzie wyświetlać także filmy edukacyjne dla dzieci.

Podczas festynu będą wystawione symulatory dachowania i zderzenia, które pokażą, jak zachowuje się samochód podczas wypadku, a także refleksomierz, które obsługuje firma Świadomy Kierowca z Warszawy (11.00 – 17.00).

Nie może zabraknąć punktu gastronomicznego, w tym napojów, ciast, grillowanej kiełbasy, popcornu i waty cukrowej. O to wszystko zadba Klub „Ogniwo” Nowa Sól. Co ważne, gastronomia będzie dostępna przez cały festynowy dzień.

Z racji tego, że wydarzenie będzie miało miejsce 30 sierpnia, w dniu obchodzonego jako Nowosolski Dzień Profilaktyki, będzie możliwość spotkania się ze specjalistami, którzy zaoferują pomoc dla osób, które chcą zerwać z nałogiem.

- Będzie rozstawiony punkt konsultacyjno - informacyjny dla osób zainteresowanych, w którym można m.in. uzyskać informacje na temat placówek pomocowych na te-

renie miasta i oferowanej w nich bezpłatnej pomocy – informuje Gabriela Junciewicz, pełnomocnik prezydenta ds. rozwiązywania problemów alkoholowych i narkomanii.

Punkt będzie czynny od 11.00 do 17.00.

Dodatkowo udział w festynie wezmą funkcjonariusze Komendy Straży Miejskiej w Nowej Soli oraz Komendy Powiatowej Policji w Nowej Soli.

- Zapraszamy dzieci, młodzież i dorosłych do wiaty grillowej w Parku Krasnala w Nowej Soli. Dla każdego niezapomniane atrakcje i zabawy z nagrodami – zapowiada G. Junciewicz.

Wszystkie atrakcje będą bezpłatne.

Polecamy to wydarzenie i serdecznie zapraszamy w najbliższą niedzielę na Nowosolski Dzień Profilaktyki.

Mariusz Pojnar

Nowosolski Dzień Profilaktyki

Park Krasnala
30 sierpnia 2020

w programie:

SYMULATOR DACHOWANIA, ZDERZENIA I REFLEKSOMIERZ

GRY, ZABAWY, KONKURSY, ANIMACJE I MALOWANIE TWARZY DLA DZIECI

SPEKTAKL PROFILAKTYCZNY DLA DZIECI W WIEKU 1 - 11 LAT EDUSIE O GODZ. 15.30

Punkt gastronomiczny: napoje, ciasto, grill, popcorn, wata cukrowa

Punkt konsultacyjny:
możliwość uzyskania wiedzy na temat zdrowego żywienia, pomiar ciśnienia, tkanki tłuszczowej oraz dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu dla osób palących papierosy, możliwość uzyskania informacji na temat uzależnień i przemocy w rodzinie oraz instytucji pomocowych na terenie miasta, możliwość uzyskania informacji na temat bezpiecznego zachowania się na drodze, możliwość przebadania się alkomatem, możliwość sprawdzenia jak działają alkogogle i narkogogle.

Profilaktyka Nowa Sól

Podatki na tym samym poziomie

„To nasza mała, nowosolska tarcza antykryzysowa”

Mimo 4% inflacji podatki i opłaty lokalne w przyszłym roku pozostaną na niezmiennym poziomie. Taki projekt stanowiska w tej sprawie trafi we wrześniu do radnych miejskich

Co roku na sesji wrześniowej radni podejmują stanowisko o kierunkowych założeniach polityki budżetowej na kolejny rok, które jest proponowane przez prezydenta miasta. Jednym z jego elementów jest zapis dotyczący stawek podatkowych i opłat lokalnych na kolejny rok budżetowy, w tym przypadku 2021.

Przypomnijmy, przez wiele lat nowosolskie podatki były zamrożone. Potem nastąpił skokowy wzrost.

- Następnie powiedzieliśmy sobie z radnymi w 2013 roku, że po latach zamrożenia nie da się prowadzić polityki podatkowej w sytuacji, kiedy koszty bieżącego utrzymania miasta rosną. Są one związane choćby z każdą nowo oddaną inwestycją. Zawsze cieszymy się, że zrobiliśmy nową drogę, oświetlenie, a teraz choćby budujemy pływalnię. To wszystko jednak generuje dodatkowe koszty utrzymania. Więc nie dało się fizycznie utrzymywać podatków w nieskończoność na niezmiennym poziomie – tłumaczy prezydent Milewski.

W tej kadencji, która zaczęła się w 2018 roku podjęto kolej-



Stawki podatków i opłat lokalnych w przyszłym roku dla wszystkich pozostaną na niezmiennym poziomie

ną decyzję, która zakładała, że stawki podatkowe co roku będą podnoszone tylko o stopień inflacji. Mówiąc prościej, że będą utrzymywane w wartościach bezwzględnych na tym samym poziomie.

Ale w 2021 roku nie będzie w tej kwestii nawet skoku inflacyjnego.

- Podjęliśmy decyzję, że pomimo 4% inflacji podatki i opłaty

lokalne w przyszłym roku pozostaną na niezmiennym poziomie – informuje Jacek Milewski, prezydent Nowej Soli.

Powodem jest to, że cały czas zmagamy się z koronawirusem.

- Dyskutując o podatkach na przyszły rok wzięliśmy pod uwagę sytuację, która wytwarza się w tej chwili. Nie znamy skali, nie wiemy, jak konkretnie pandemia i to zamrożenie ogólnoswiatowe

odbiło się na nowosolskiej gospodarce. Patrząc jednak na działania rządu, który wprowadził tarcze antykryzysowe, samorządowo chcieliśmy zareagować w podobny sposób. Skoro zostały podjęte decyzje o tarczach rządowych, to my chcemy podjąć podobne decyzje u nas. Traktujemy to jako element naszej małej, nowosolskiej tarczy antykryzysowej - zaznacza prezydent Milewski.

ski.

Mówi, że jest zwolennikiem myślenia, w którym: po pierwsze - trzeba pomagać w sposób systemowy, a po drugie - jak najmniej uznaniowy.

Dlatego stawki podatków i opłat lokalnych w przyszłym roku dla wszystkich pozostaną na niezmiennym poziomie.

Nad stanowiskiem dotyczącym stawek podatkowych na 2021 rok we wrześniu będą głosować radni.

Druga rzecz dotyczy podwyżek w sektorze samorządowym. W kraju toczy się ożywiona dyskusja o podwyżkach dla polityków.

W tegorocznym budżecie jest zapis o zaplanowanej podwyżce o 4% wynagrodzeń dla pracowników zatrudnionych przez miasto.

Mimo to w tym roku ich nie będzie. - Ze względu na bardzo trudną sytuację gospodarczą związaną z kryzysem koronawirusowym, wstrzymałem jej realizację i płace pozostaną na niezmiennym poziomie – zapowiada prezydent Milewski.

Mariusz Pojnar



W sytuacji wyjątkowej, wiążącej się z zagrożeniem poczucia bezpieczeństwa, zdrowia i życia ludzi, Nasi Mieszkańcy wykazali się wyjątkową odpowiedzialnością.

Dziękuję Wam za dotychczasową walkę z COVID-19 oraz za wsparcie dla naszych wspólnych inicjatyw pomocowych w ramach zapobiegania i przeciwdziałania rozpowszechnianiu się koronawirusa. Razem mogliśmy zrobić więcej.

Dziękuję. Bądźcie zdrowi i bezpieczni.

Wadim Tyszkiewicz
Senator RP

Dzięki naszym wspólnym działaniom dostarczyliśmy do szpitala w Nowej Soli i DPS w Koźuchowie sprzętu i wyposażenia na łączną kwotę ok. 150 000 zł wg cen rynkowych, w tym m.in.: 1000 specjalistycznych kombinezonów ochronnych, 500 maseczek certyfikowanych wielo-

krotnego użytku na pierwsze dni pandemii, 50 przyłbic, ozonator plazmowy, 34 profesjonalne, specjalistyczne urządzenia do sterylizacji i dekontaminacji powietrza (odkażania) metodą przepływową, w tym 30 urządzeń hybrydowych, 10 sztuk specjalistycznych namiotów barierowych do

ochrony pacjentów i personelu medycznego przed wirusem, przenośny, najnowocześniejszy system dekontaminacji poprzez zamgławianie, 10 litrów płynu Hypro Technical 7%, profesjonalny system EOLIS do dekontaminacji powietrza w pomieszczeniu, przy obecności pa-

cjenta, dwa profesjonalne urządzenia do krojenia gazy, tysiące rękawic gumowych, czepków, fartuchów, kilkadziesiąt litrów płynu do dezynfekcji, żelu antybakteryjnego i setki maseczek uszytych w domach z pozyskanych w różnych miejscach i od dobrych ludzi materiałów.

Solanin wskrzesza kulturę!

A zadbał o to mocarny Solanin, filmowy superbohater i wizytówka nowosolskiego Solanin Film Festiwal, który w ostatnich dniach mimo obaw i epidemicznych ograniczeń odbył się już po raz 12

12. Solanin Film Festiwal był pierwszą okazją od marca, żeby w większym gronie pojawić się znów w Nowosolskim Domu Kultury. Organizowane przez Solanizatorów nowosolskie święto kina to zawsze impreza szczególnie na kulturalnej mapie nie tylko Nowej Soli, ale w tych okolicznościach nabrał jeszcze większego znaczenia i moment, w którym po raz pierwszy ponownie weszło się na salę kinową, miał w sobie coś magicznego.

To wrażenie, jak również pewna ulga i radość z możliwości zaproszenia do Nowej Soli fanów kina zarówno w odsłonie offowej jak i tego z głównego nurtu, wybrzmiewały ze słów osób, które przywitały nas w czwartek podczas gali otwarcia.

- Fani Solanina nie dali się przstraszyć – zaczął Elias Gramont, jeden z czołowych Solanizatorów, który przy 11. edycji imprezy zastąpił w roli jej dyrektora Konrada Paszkowskiego.

- Niezmiernie jest mi miło móc powitać państwa w tym dziwnym, chaotycznym roku, w którym mogło się wydawać, że kultura umarła – powiedział K. Paszkowski.

Pierwszy raz na SFF zawitał poseł Waldemar Sługocki. - Pomimo zagrożenia jesteście z nami i możemy rozmawiać o kinematografii, o kondycji polskiego kina. Gratuluje pasjonatom, bo bez ich pasji, uporu i determinacji nie byłoby tego przedsięwzięcia – mówił i gratulował pracy ekipie organizatorów poseł.

A Sławomir Kotylak, dyrektor Departamentu Infrastruktury i Komunikacji Lubuskiego Urzędu Marszałkowskiego, spuentował, a w zasadzie dosolił cytując

znaczenie liczby 12, jako energetycznego połączenia numerów jeden i dwa, symbolu odrodzenia wyższej świadomości, wewnętrznej mądrości itp (stojący obok niego K. Paszkowski mógł się tylko uśmiechać, ale w duchu już się zastanawiał, co będzie za rok, jak komuś przyjdzie do głowy wyjaśnianie znaczenia trzynastki...).

O frekwencji nie spotykanej w NDK od marca wprost powiedział Grzegorz Potęga, wieloletni dyrektor festiwalu, aktualnie radny sejmiku, który teraz niejako w roli anioła stróża pomaga w organizacji Solanina. - Gdy rozmawiałem z dyrektorem NDK, to on uśmiechał się licząc, że po SFF i na jego projekcjach ponownie będzie taka publika. Bardzo się cieszę, że cały czas mamy to swoje stałe grono widzów, którzy kupili niemal tyle samo kartonów, co przed rokiem – podkreślał G. Potęga.

I tu nastąpił koniec oficjalnego – jak mówią sami solanizatorzy – pieprzenia, przyszedł czas dosolić. I tej kinowej soli przez cztery dni nie zabrakło. Kilkadziesiąt filmów niezależnych i offowych można było obejrzeć w blokach konkursowych. Do tego jak zawsze były pokazy produkcji kinowych, a wśród nich przede wszystkim filmy polskie – niedawno goszczące na ekranach (np. rewelacyjna „Supernova”)

i zupełnie nowe (przedpremierowy „Szarlatan” A. Holland). A po nich spotkania z twórcami – reżyserami, aktorami (w tym np. z Adamem Woronowiczem i Piotrem Adamczykiem po projekcji komedii „Mayday”).

O przyznaniu tegorocznych statuetek decydowało trzyosobowe jury w składzie: Bartosz Kruhlak (reżyser „Supernovy”), Marcin Kowalczyk (aktor znany m.in. z roli w „Jak zostałem gangsterem”) i Zdzisław Haczek – dziennikarz „Gazety Lubuskiej”, który w ostatniej chwili zastąpił Aleksandrę Domańską, bo ta w Nowej Soli pojawiła się tylko w roli gościa – uczestnika spotkania z widzami po filmie „Nieznajomi”.

Nagrodę główną – Grand Prix 12. SFF otrzymał Paweł Chorzępa za dokument pt. „Synek” (kolejny raz poziom dokumentu zgłoszonych na SFF przewyższał fabuły). W kat. kino niezależne wygrał film „Psychomachia” Mateusza Kułacza; w kat. kino offowe dokument „Mój kraj taki piękny” Grzegorza Paprzyckiego; w kat. kino offowe fabuła „Nie zmieniaj tematu” Huberta Patynowskiego; z kolei statuetka za najlepszą animację powędrowała do Julii Rolik za

produkcję o wyjątkowo trudnym do odczytania tytule „Quidquid Latine dictum sit, altum videtur”.

- Poziom konkursu był bardzo wysoki i chętnie przyznalibyśmy więcej nagród. Dobrze, że chociaż mogliśmy dołożyć jeszcze wyróżnienia – podsumowywał w sobotę pochodzący z Lubuska B. Kruhlak. - Jak przystało na porządne jury, spieraliśmy się o werdykt, bo było trochę rozbieżności w ocenie – dodawał Z. Haczek.

Obaj panowie podkreślali rolę nowosolskiego festiwalu. - Wierzę, że Solanin będzie rósł. To ważne miejsce na mapie festiwalowej, szczególnie dla twórców młodych i niezależnych – ocenił reżyser „Supernovy”. - Kiedyś w Lubuskim były trzy takie imprezy i ostał się tylko SFF. To zasługa organizatorów, którzy dobrze sobą i nawet w czasie odmrężania kultury potrafili ludzi zaprosić do kina. Obowiązują masseczki itd., ale filmowcy, którzy przyjechali, są pozytywnie zaskoczeni, że ludzie przychodzą do kina – mówił Z. Haczek i podkreślał, że jego obecność w jury to dla niego zaszczyt. - Mogę pracować z kolegami, o których pisałem pozytywne recenzje i których podziwiam. To dla mnie super historia – cieszył się dziennikarz.

Radości nie krył też młody mieszkaniec Bytomia Odrzańskiego Marcin Sierocki, który wygrał konkurs Shorty z Mocą, czyli zabawę skierowaną do nastoletnich mieszkańców naszego województwa, gdzie zadaniem było przygotowanie etiudy filmowej ukazującej pozytywne zmiany, których nie byłoby bez środków

europejskich.

- O konkursie dowiedziałem się od koleżanki w środę i w czwartek od rana zacząłem kręcić. Potem ekspresowy montaż, żeby jeszcze do 15.00 wysłać całość. Nie byłem do końca zadowolony, ale jak widać dałem radę. To moja pierwsza poważna nagroda i liczę, że początek czegoś większego – mówił Marcin.

Podsumowując tych kilka dni z Solaninem, K. Paszkowski i G. Potęga jeszcze raz podkreślali kwestie, które rzucały się w oczy już pierwszego dnia.

- Dopisała publiczność, głównie nasi stali kartonowicze z Nowej Soli, a przecież do ostatniej chwili zastanawialiśmy się, czy w ogóle i jak to będzie. Zrezygnowaliśmy z imprez towarzyszących, zostało wyłącznie kino, ale i tego nie byłoby przede wszystkim bez pomocy kilku naszych filarów, jak miasto, województwo, Ministerstwo Kultury oraz partnera prywatnego – Eneii – mówił K. Paszkowski.

- Widziałem te emocje dyrektora NDK. Udało nam się, więc może to być początek nowego otwarcia dla tego miejsca. W tym roku uderzyło mnie też to, jak ludzie entuzjastycznie przywitani i odebrali film B. Kruhlika. „Supernova” ma już blisko rok, a jednak nasza publiczność pokazała, że wie, czego chce i gdzie lokuje swoje filmowe emocje – komentował G. Potęga.

Solanin powróci. I widząc jak organizatorzy poradzi sobie w czasach epidemii, można bezpiecznie założyć, że nie będzie to pechowa trzynastka...

Artur Lawrenc



Część laureatów, jury, goście i Solanizatorzy, czyli pandemiczne grupowe zdjęcie w mniejszym gronie i nie na scenie (fot. Karol Kolba)



Piotr Adamczyk (po raz pierwszy) i Adam Woronowicz (po raz trzeci) spotkali się z solaninową publiką (fot. Tomasz Browarczyk)

Spacerkiem po czasie – cz. 8.

Skwer naprzeciwko kościoła Antoniego

Nie da się ukryć, że skwery naprzeciwko kościołów największy blask mają w letnie, niedzielne wczesne popołudnia, kiedy to wierni wysypują się jak kuleczki z chłodu i cienia świątyni w rozpaloną upałem paszczę lipcowych i sierpniowych popołudni. Ze sfery sacrum gładko wchodzi w pomszalne profanum, od którego od razu otrzymują wachlarz najzwyklejszych, cielesnych pokus



Ogrodnictwo naprzeciwko kościoła istniało do przełomu lat 70 i 80 (fot. Stefan Owczarczak/Nowa Sól wczoraj)

Odłam pamiętam, takim miejscem był plac naprzeciwko kościoła św. Antoniego, po drugiej stronie ulicy. Wychodzący z półmroku

z kościoła na początku wieku okiem ogarniali wielkie ogrodnictwo, któremu szefował Herman Menzel. Ale że po 1945 roku Niemcy z Neusalz zniknęli nie zabrawszy ze sobą ogrodnictwa, teren upraw został przejęty dość szybko przez Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej. Zapewne z tych czasów pochodzi wieczna chyba kwiaciarnia, ostatnia pamiątka tamtych czasów w tym miejscu. Gospodarstwo owo trzymało się dość długo, ale na przełomie lat 70 i 80 zdecydowano o jego rozbiórce.

W tym miejscu na przestrzeni lat na wychodzących z kościoła czekało kilka pokus dla ciała. Można było nabić syfon, czyli wtłoczyć dwutlenek węgla do specjalnych, szczelnie zamkniętych butelek i dzięki temu mieć rarytas w postaci gazowanej wody.

Tu, na tym skwerku, swojego czasu stała też magiczna budka z lodami, była chyba w dużej mierze drewniana, idealna na gorącą lipca, choć niektóre matki nakazywały dzieciom najpierw iść na obiad, a nie zajądłać się lodami.

Mężczyźni dziwnym trafem

swojego czasu wychodząc z kościoła natrafiali spojrzeniem na jakże dziwną konstrukcję, wielką beczkę z okienkiem, z której to beczki usługująca ręka mogła wystawić szklankę piwa. A że po gromkim śpiewie kościelnych pieśni w gardłach zasychało, grzechem było owego gardła nie zwilżyć, dla zdrowia przecież, na trawienie jak najbardziej przed rosołem.

Zazwyczaj udział we mszy wiązał się ze świątecznym ubraniem. Jakby specjalnie na tę okazję na terenie skwerku przez wiele lat czekał kucyk, na którym można było sobie zrobić pamiątkowe zdjęcie. Mamy je chyba wszyscy 30-40 letni nowosolanie, ten sam kucyk, słońce oświetlające twarze, mamy stojące za kucykiem i dziecko w siodle.

Wszystko to dla ciała po wizycie w kościele, gdzie karmił się duch.

Ostatnim najświeższym i jednym z najbardziej wyrazistych miejsc tego skweru były czerwone budki. Pojawiły się jakoś w pierwszej połowie lat 90, nawet na początku.

Pewnie połowa nowosolan w budkach coś jadła, w ówczesnej kategorii „młodzież” miałyby obsadę rzędu 80% albo i lepiej. Fascynowały nowością, wiało od nich lepszym, zachodnim światem. Za polskie złote można było zakosztować, jak smakuje Ameryka z jej burgerami, hot dogami. My, wtedy nastolatki, dotychczas byliśmy gastronomicznie doświadczeni jedynie w przybytkach typu Bar Centrum, Murzynek, Nowosolanka, Kameralna. Ale tam mogliśmy znaleźć jedynie inne wersje tego, co mieliśmy w domach, wariacje na temat pierogów, kotletów czy deserów spod znaku kisielu, budyniu i rupek z kremem. Żadne szaleństwo, żadna egzotyka, ot, tyle dobrego, że nikt nie kazał nam po sobie zmywać, zresztą, kto w tym wieku z własnej woli chodził na obiad do restauracji, skoro człowiek najał się w domu.

Budki szybko stały się sensacją. Oblegane od otwarcia do zamknięcia. Proponowały rzeczy zjawiskowe, pachnące, smaczne, uwodzące postsocjalistyczny wypust młodzieży. Były Ameryką za rogiem, ciepłym kawałkiem lepszego świata, materializującą się tęsknotą za obrazkami z teledysków MTV, z filmów sensacyjnych. Scenariusz był

podobny. Jakiś grosz, zbiórka pod blokiem, kierunek budki. Wystać swoje, podejść do okienka, użyć tego czy innego amerykańskiego wyrazu z niepewnością, z lekkim strachem, żeby nie spalić, nie przekreślić nazwy, nie wyjść na barana nieobytego z współczesnymi trendami w kulturze masowej. A potem bujać się w miasto, jedząc rozkoszować się tym, że oto ja, człowiek z hamburgerem, nie należę tak bardzo do tego szarego miejsca, gdzie padają fabryki, a ludzie tracą pracę. Powolne szusy, kęs za kęsem, wzgardliwe spojrzenie rzucane w witrynę Warszawianki, bo przechodziła już do historii. Potem dyskretny, niezbyt odważny rzut oka na winkiel, kto tam dziś stoi. Zaraz śmiech nad prehistorycznymi manekinami ubranymi w ciuchy z papy w witrynie Merkurego. Byliśmy ponad tym, należeliśmy w swoim mniemaniu do nowego, lepszego pokolenia, które będzie za chwilę żyło w lepszym świecie. Rozterki były w piątek, my dzieci postu, jeszcze nie wiedzieliśmy, czy aby na pewno wypada jeść mięso w piątek, a tym bardziej kupować je pod kościołem. Walczyliśmy z pokusą, wychodziło różnie.

Budki przed kościołem, tak ekstrawaganckie w dizajnie, tak przełomowe w historii nowosolskiej gastronomii, powoli powszedniały, powoli też przestawały pasować do obrazu centrum miasta. Wiadomo było, że z czasem znikną. I ostatecznie zniknęły w listopadzie 2011 roku.

Od tego czasu na uniesione mszą dusze w tym miejscu nic nie czyha. Nic nie pomoże, by ze świata świętego w świat codzienny wejść gładko, z pomocą czegoś, co da ciało nie-



Na skwerze przed kościołem swego czasu stała budka z pysznymi lodami (fot. Maryla Kamińska/Nowa Sól wczoraj)

co radości. Bo ani loda tam nie kupisz, zdjęcia na koniku dziecku nie zrobisz, piwa z beczki się nie napijesz, możesz co najwyżej pohuścić się na łańcuchu przy parkingu. Ale czy wypada w odświętnym, kościelno-niedzielnym ubraniu? Ale czy wypada to robić 40-letnim facetom?

Redakcja



Wielu nowosolan ma identyczne zdjęcie na kucyku, zrobione przed kościołem św. Antoniego (fot. Renata Ratuszna/Nowa Sól wczoraj)

kościół mrużyli najpierw oczy od salwy jasnego słońca i przez chwilę musieli dopasowywać przysłone żrenicy oka do zastanego kadru. I tak było zawsze, każdego lata od połowy XIX wieku, kiedy to kościół został zbudowany.

Neusalzcy wierni wychodząc



Czerwone budki, powiew Ameryki, istniały w tym miejscu około 20 lat, do 2011 roku. (fot. Grażyna Wilczyńska/Nowa Sól wczoraj)



Nakręć się na rower. Weź udział w zabawie!

KRĘCĘ...DLA NOWEJ SOLI



Do rowerowej stolicy przez Stany

Przyjedź jednośladem na plenerową wystawę o kolejnictwie, która odbędzie się w czwartek 27 sierpnia



Na moście kolejowym w Stanach odbędzie się otwarcie całorocznej wystawy plenerowej poświęconej historii obiektu oraz linii kolejowej nr 371 (fot. Dariusz Gulowaty)

Punktualnie o godzinie 14.00 na moście kolejowym w Stanach odbędzie się otwarcie wystawy plenerowej poświęconej historii mostu oraz linii kolejowej nr 371 relacji Wolsztyn – Nowa Sól – Żagań. Serdecznie zapraszamy.

Już za tydzień rusza rywalizacja w ramach zmagania o Puchar Rowerowej Stolicy Polski. W pierwszej edycji RSP Nowa Sól była bezkonkurencyjna. W dodatku była to prawdziwa gra zespołowa, bo kolejne kilometry dla miasta zdobywało blisko 1500 osób! Widząc to, jak mieszkańcy pokochali rowerowe wyprawy, w tym roku jest duża szansa na obronę tytułu.

Zabawa, która ma jednak wymiar sportowy, bo wieńczy ją zdobycie pucharu, startuje już lada dzień!

Ale zanim to nastąpi, nowosolski magistrat nawołuje do korzystania z tras rowerowych w powiecie nowosolskim. W tym kontekście szykuje kilka eventów promocyjnych, podczas których urzędnicy będą zachęcać mieszkańców do ściągnięcia odpowiedniej aplikacji i kręcenia kilometrów dla Nowej Sól.

Pierwszy taki event odbędzie się już w najbliższy czwartek 27 sierpnia w godzinach od 14:00 do 17:00. Na ścieżce rowerowej przebiegającej dawną linią kolejową na moście kolejowym w Stanach w gminie Otyń, organizujemy otwarcie całorocznej wystawy plenerowej poświęconej historii mostu oraz linii kolejowej nr 371 relacji Wolsztyn – Nowa Sól – Żagań.

Wystawa będzie zawierała 16 dużych plansz opowiadających historię linii nr 371. Autorem większości fotografii jest Dariusz Gu-

lowaty, związany z koleją i przede wszystkim wielki jej pasjonat. Zdjęcia gromadził przez 30 lat. Najstarsze pochodzą z 1990 r.

Wystawa chronologicznie opowiada całą historię linii, od początku jej postanawiania aż do momentu zamknięcia. - Głównym celem jest uhonorowanie wszystkich tych, którzy byli z nią związani, a także tych, którzy dla niej pracowali. Chcemy też się pokłonić wszystkim miłośnikom, którzy dziś upamiętniają te linie. Dlatego na otwarcie zaprosiliśmy również, co dla nas jest niezwykle ważne, dyrektora i przedstawicieli parowozowni w Wolsztynie, bo tam zaczynała się ta linia – podkreśla Ewa Batko, rzeczniczka nowosolskiego magistratu.

Będzie to również wyśmienita okazja, aby upamiętnić fakty historyczne związane z koleją regionalną, przedstawić tradycje kolejarskie, uhonorować pracowników PKP obsługujących przez lata linię nr 371, podziękować miłośnikom kolei szczególnie zaangażowanym w pielęgnowanie pamięci o linii nr 371.

Jednocześnie ten dzień będzie świetnym pretekstem do tego, żeby promować bezpieczne zachowania się jako uczestnika ruchu drogowego poprzez stosowanie odbłasków rowerowych przygotowanych w ramach miejskiej kampanii pn. „Odblask to nie obciach”.

Te odbłaski będzie można dostać w czwartek na moście w Stanach.

Dlatego zachęcamy do przyjazdu na wystawę rowerami.

Do zobaczenia na moście.

Mariusz Pojnar

JAK POBRAĆ APLIKACJĘ



W zainstalowanych aplikacjach znajdziesz ikonkę **Sklep Play**:

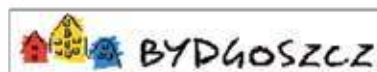


lub **App Store**:



„Kliknij” w nią.

Organizator



Po uruchomieniu się sklepu na ekranie ukaże się pasek wyszukiwania (u góry ekranu). Wpisz w nim nazwę aplikacji: „Rowerowa Stolica Polski”.

Po wybraniu z listy aplikacji: „Rowerowa Stolica Polski”, wybierz opcję „Zainstaluj”. Po pobraniu aplikacji użytkownik dokonuje: rejestracji lub logowania.

Dzięki zalogowaniu do aplikacji użytkownik zyskuje opcję:

- śledzenia swoich wyników
- zapisywania osiągnięć
- uczestniczenia w Rywalizacji

Organizator lokalny



Wyprawka dla pierwszaków

Mali nowosolanie, którzy przyjdą do szkoły we wrześniu, otrzymają zestaw przyborów szkolnych. Do rąk każdego z pierwszoklasistów trafi podczas pasowania na ucznia



W zestawie dla pierwszaków znajdzie się m.in. plastelina, liczydło i kredki z temperówką

Każde dziecko, które do szkoły pójdzie po raz pierwszy, dostanie – jak mówią w urzędzie – teczkę pełną skarbów.

- Przygotowaliśmy dla naszych milusińskich zestaw, w którym znajdzie się plastelina, liczydło,

kredki z temperówką, pierwszy plan lekcji, naklejki na zeszyty, blok rysunkowy, długopis i dedykowana teczka – mówi Krzysztof Uchal, z-ca Naczelnika Wydziału Programowania i Promocji.

Podkreślił, że każdy z pierw-

szoklasistów otrzyma wyżej wymieniony zestaw podczas wrześniowego pasowania w swojej szkole.

Inauguracja roku szkolnego już najbliższy wtorek.

(masa)

Kolej na rower: Masz uwagi lub wskazówki - napisz!

Gałęzie blokujące przejazd? Wystający gwóźdź na moście? Uszkodzone bariery? Śmieci? Jeśli korzystasz ze ścieżki Kolej na rower i masz jakieś uwagi, możesz je zgłosić za pomocą formularza kontaktowego



Nowosolskie starostwo zachęca mieszkańców do dzielenia się uwagami

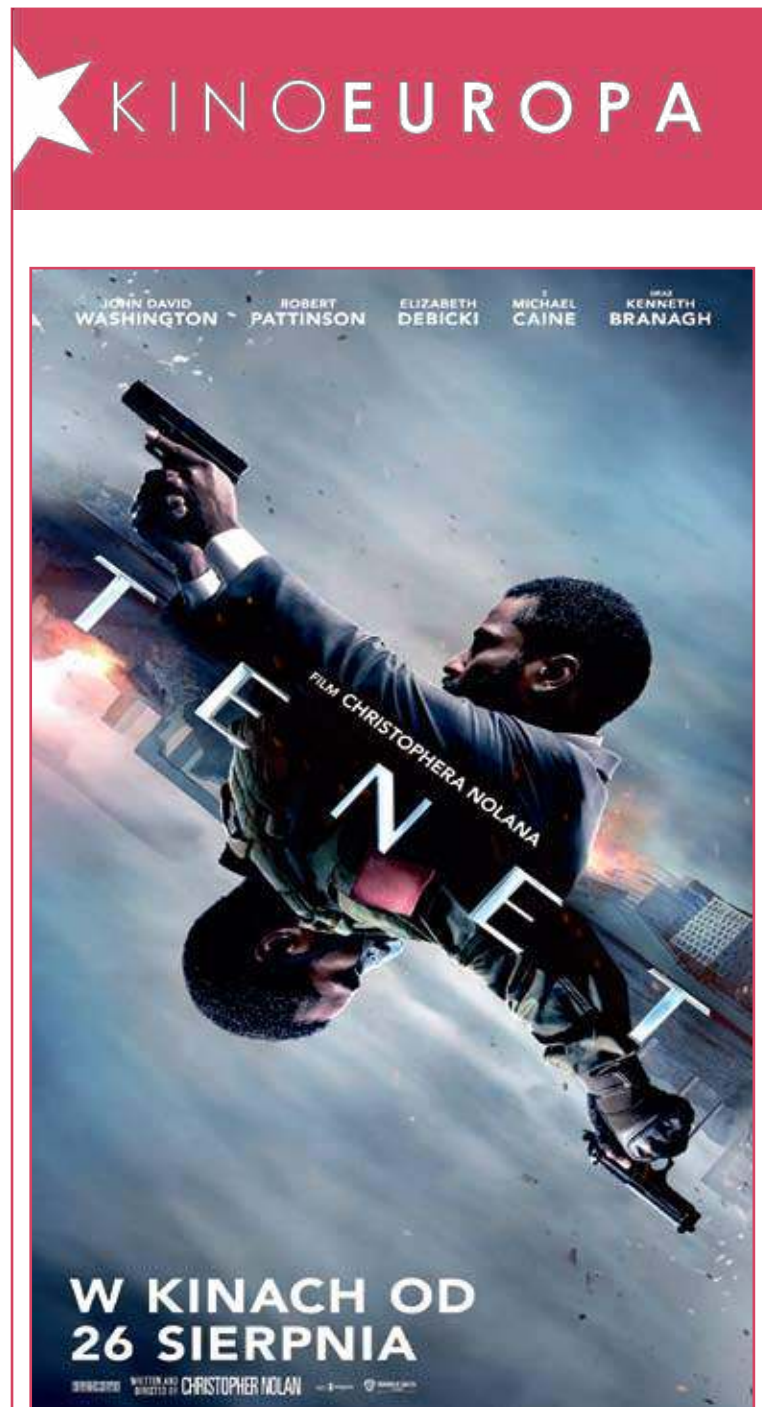
Ścieżka rowerowa Kolej na rower od samego początku cieszy się dużym zainteresowaniem rowerzystów. Co ważne, rowerzyści nie tylko jeżdżą, ale również wspólnie z gospodarzami ścieżki dbają o jej funkcjonalność i wygląd. Użytkownicy chętnie dzielą się swoimi uwa-

gami. Wiele osób jednak nie wie, gdzie może zadzwonić lub napisać, aby przekazać swoje spostrzeżenia.

- Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom użytkowników ścieżki na stronie www.kolejnarower.pl Powiat Nowosolski uruchomił Formularz kontaktowy, dzięki

któremu każdy może podzielić się uwagami, sugestiami oraz w dowolnej chwili przekazać informacje na temat ścieżki Kolej na rower. Każdy taki głos jest bardzo ważny – informuje Anna Chyła, rzeczniczka nowosolskiego starostwa.

(masa)



Tenet

od 26 sierpnia do 10 września o godz. 16.00 i 19.00

Christopher Nolan przedstawia swój kolejny projekt. „Tenet” to widowiskowy film akcji, w którym epicka akcja toczy się wokół międzynarodowego szpiegostwa, podróży w czasie i ewolucji.

W rolę głównego bohatera wciela się John David Washington. Uzbrojony tylko w jedno słowo - Tenet - bohater przenika w mroczny świat międzynarodowych szpiegów, próbując ocalić świat. Do tego jednak nieodzowne okazuje się skorzystanie ze zjawiska, wykraczającego poza czas realny.



Samsam

27 - 30 sierpnia
o godz. 14.30

Dołącz do Samsama i jego fantastycznych przyjaciół. Zwiedzaj kosmos i sięgnij gwiazd w poszukiwaniu zaginionej supermocy. Być może odkryjesz nową planetę lub dotrzesz tam, dokąd nie dotarł jeszcze żaden dzieciak.

Rekordowe szczupakobranie na Starym Żabnie

Zbiornik retencyjny, który znajduje się na Starym Żabnie, skrywa wiele niespodzianek. Jedną z nich złowił Józef Jurkiewicz. Jeśli jesteście ciekawi, co to było – koniecznie przeczytajcie tekst!

W pewien lipcowy dzień Józef Jurkiewicz, były prezes koła „Budowlani 3” wybrał się nad wody zbiornika retencyjnego, który umiejscowiony jest wzdłuż torów kolejowych pomiędzy południową obwodnicą miasta a ulicą Ciepeliowską. Podczas wędkowania udało mu się złowić nie małą niespodziankę. Chodzi o szczupaka, który ważył aż 7 kg i mierzył 90 cm. Nie lada wyzryn, prawda?



(ag) Od lewej prawnuczka Ola, wnuk Bruno, pan Józef Jurkiewicz i wnuczka Julia



Ryba ważyła 7 kg i mierzyła 90 cm

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

Zatrudnię
odlewników figur z żywicy
i czyszczących laminaty
Tel. 601 586 519

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

RADCA PRAWNY
Artur Mirowicz
Nowa Sól
ul. Traugutta 12 B lok. 23
574 489 551

„ELTEL”
• instalacje elektryczne
• pomiary elektryczne
• wykrywanie kabli
E-mail: jpeltel@wp.pl
Tel.: 603 651 649

kamyczek do ogródka

kamyczek@tygodnikkrak.pl

Rywalizacja ulic

Dostaliśmy informację od naszej Czytelniczki, że od dłuższego czasu ul. Kołłątaja zostaje pomijana przy sprzątaniu. A równoległa do niej ulica Św. Barbary sprzątana jest systematycznie. - Zarośnięta droga, leżące śmieci, oraz niedopałki papierosów walające się po drodze zatykają kratki ściekowe, przez co zalana została cała ulica – skarży się zaniepokojona nowosolanka. Trzymamy kciuki, aby ulica została szybko posprzątana.



Aż przykro patrzeć

Część nowosolan słynie z pięknych inicjatyw, a kolejna część ich nie szanuje. W tym przypadku chodzi o „ciepłą szafę”, gdzie można było zostawiać ubrania dla ubogich. Niestety, nie każdemu chyba się to spodobało i ktoś notorycznie robi tam bałagan. - Aż przykro patrzeć... - mówi pan Maciej.

Szukać dziury w całym

Ten murek zaczyna się przy torach na ul. Fredry i ciągnie się jeszcze przez ul. 1 maja. Obok niego w ciągu dnia przechodzą setki nowosolan. Jeden z nich zauważył, że ten murek skutecznie szpeci okolicę. - To nie jedyna dziura, która tam jest – dodaje pan Jan. - Może warto byłoby go naprawić?



Znak zawinił

Znak drogowy znajdujący się przy os. Kopernika jest widocznie pokiereszowany. - Ciekawe czym sobie zawinił? - zastanawia się pani Joanna. Znak jest pogięty, brudny i oblepiony różnymi naklejkami. - Ktoś musiał bardzo się nudzić, że wyżył się na nim – puentuje Czytelniczka.

(ag)

Zostań rodzicem zastępczym!

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

Gwarantujemy:

- bezpłatne szkolenie,
- specjalistyczną pomoc pedagogiczno-psychologiczną,
- świadczenie na dziecko,
- wynagrodzenie dla zawodowych rodzin zastępczych.

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

Nowosolskie Stowarzyszenie Amazonek „Tęcza”

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

Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

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

Dyżury członków Komisji RPA
w czwartki w godz. 16.00-18.00 w Punkcie Konsultacyjnym przy ul. Jaracza 1 w Nowej Soli.

Punkt Konsultacyjno - Informacyjny Przeciwdziałania Narkomanii
ul. Jaracza 1 w Nowej Soli, tel. 0 68/ 459 03 90, w poniedziałki w godz. 16.00-18.00 przyjmuje terapeuta uzależnień, w czwartki w godz. 14.00-16.00 odbywają się konsultacje dla dzieci, młodzieży i rodziców z zakresu nadużywania

mediów i urządzeń cyfrowych, w piątki w godz. 14.00-16.00. przyjmuje konsultant.

Punkt Konsultacyjno - Informacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
ul. Jaracza 1 w Nowej Soli, tel. 0 68/ 459 03 90, w poniedziałki w godz. 16.00-18.00 konsultacje socjalne, we wtorki w godz. 16.00-18.00 konsultacje socjalne i psychologiczne, w środy w godz. 15.00-18.00 porady prawne i mediacje rodzinne, w czwartki w godz. 16.00-18.00 konsultacje psychologiczne dla dzieci i ich opiekunów, w piątki w godz. 16.00-18.00 konsultacje socjalne.

Punkt Konsultacyjno - Informacyjny dla Osób z Problemem Alkoholowym i ich Rodzin
obecnie nieczynny ze względu na sytuację epidemiczną.

Dyżury Radnych Rady Miejskiej w Nowej Soli – kadencji VIII

w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowej Soli ul. Piłsudskiego 12, pok. 222
Andrzej Petreczko - Przewodniczący Rady Miejskiej: poniedziałek, godz. 13.00 – 15.00.
Rafał Stachowiak - Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej: czwartek, godz. 10.00 – 11.00.
Zbigniew Szczeciński - Przewodniczą-

cy Komisji Rewizyjnej: III środa miesiąca, godz. 9.00 – 11.00.

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

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

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

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowej Soli informuje,

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

Dyżur psychologa:

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

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

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

Radni Rady Miejskiej i Rady Powiatu Prawa i Sprawiedliwości

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

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowej Soli

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

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

Zapraszamy:

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

tel. 68 457 43 30

Powiatowa Komisja Koordynacyjna NSZZ „Solidarność” Ziemi Nowosolskiej

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

Dyżury związkowców:

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

Stowarzyszenie Relacja

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

TAXI

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

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

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

Telefony alarmowe:

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

komunikaty

Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Nowej Soli



Zapraszamy na wczasy do Mrzeżyna, ośrodek "Nadmorski" w dniach 21.09 - 5.10.

Odjazd do Ustronia Morskiego dn. 31.08.2020 oraz do Kołobrzegu dn. 1.09.2020 odbędzie się o godz. 8.00 z dworca PKS w Nowej Soli.

Biuro związku czynne we wtorki i piątki od godz. 9.00 do 13.00.

Tel.: 68 356 40 21.

Związek Sybiraków

Informujemy, że 17 września o godz. 10.30 w kościele Św. Barbary odbędzie się msza święta w intencji Sybiraków.

Stowarzyszenie Pokoleń Gminy Otyń

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

Blizsze informacje pod tel. 608 717 861.

Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Niedoradzu

Zarząd Stowarzyszenia podjął decyzję o odwołaniu wszystkich wycieczek planowanych na ten rok ze względu na panującą sytuację. Zaliczki, które zostały wpłacone, zostaną oddane.

Wszystkim członkom życzymy dużo zdrowia i mamy nadzieję do szybkiego zobaczenia.

Stowarzyszenie pełni dyżury w 1. i 3. poniedziałek miesiąca w godz. 10.00-12.00 w Centrum Kultury w Otyniu, na parterze.

Tel.: 606 826 721, 692 175 101.

Oddziałowa Sekcja Emerytów i Rencistów ZNP w Nowej Soli

Dyżury

do odwołania

ZAWIESZONE.

Rada seniorów powiatu nowosolskiego

Kontakt z radą:

• Halina Napieralska-Pruska - 600 215 882;

• Jerzy Rybacki - 663 774 857;
• Wanda Świdzińska - 666 397 974.

Korespondencja na adres: Ul. Moniuszki 3, 67-100 Nowa Sól.

Koło PZW nr 8 Zootek w Nowej Soli

Prowadzimy egzaminy na kartę wędkarską. Zapraszamy wszystkich chętnych.

Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 do 18.00.

Koło wędkarskie w Przyborowie

Dnia 30.08.2020 (niedziela) odbędą się Zawody Parami. Zbiórka: godz. 7.00, Stara Odra Leśniczówka. Zapisy do 28.08.2020 (piątek) w sklepie Groszek w Przyborowie oraz Sportowo-Turystycznym w Nowej Soli. Wszelkie informacje: 693 472 382.

Zarząd Koła Polskiego Związku Niewidomych

informuje, od września biuro Koła przy ul. Parafialnej 4/1 czynne będzie w czwartki od 10 do 13-tej. Telefon: 605 037 409.

Lidia Rzeplińska i Łukasz Gała nowymi radnymi

BYTOM ODRZAŃSKI - Jest to pierwszy mandat, jaki otrzymałem w życiu. Z tą różnicą, że jest to mandat zaufania społecznego. Bardzo wam za to dziękuję – komentuje z uśmiechem Ł. Gała. - Dziękuję za zaufanie, którym obdarzyli mnie mieszkańcy. Mam nadzieję, że będziemy wspólnie pracowali dla dalszego rozwoju naszej gminy – podkreśla z kolei L. Rzeplińska

W niedzielnych wyborach uzupełniających, które musiały odbyć się w związku z wcześniejszą rezygnacją dwóch radnych – Łukasza Sidły i Marcelego Borowieckiego - mogli wziąć udział mieszkańcy dwóch okręgów wyborczych nr 10 i 11.

W okręgu nr 10 o mandat ubiegali się Rafał Hoszowski (Komitet Wyborczy Wyborców Inicjatywa dla Bytomia), Lidia Rzeplińska (Komitet Wyborczy Wyborców Miłośników Bytomia Odrzańskiego) i Joanna Hnat (Komitet Wyborców Młodzi dla Bytomia Odrzańskiego).

W okręgu nr 11 o mandat walczyli Aneta Górecka (KWW Inicjatywa dla Bytomia), Łukasz Gała (KWW Miłośników Bytomia Odrzańskiego) oraz Marcin Kwasiński (KWW Młodzi dla Bytomia Odrzańskiego).

Wynik wyborów jest taki, że do rady wejdą Lidia Rzeplińska i Łukasz Gała.

W okręgu nr 10 uprawnionych do głosowania było 313 wyborców. Na L. Rzeplińską zagłosowało 20 mieszkańców. Jej kontrkandydaci ubierali łącznie 18 głosów.

Z kolei w okręgu nr 11 uprawnionych do głosowania było 343 mieszkańców. Na Ł. Gałę głos oddało 39, na jego kontrkandydatów łącznie 24.

Jaki widać frekwencja podczas niedzielnych wyborów była bardzo niska.

Dla Ł. Gały informacja o wy-



Lidia Rzeplińska

granej w wyborach uzupełniających jest miłym zaskoczeniem.

- Jest to pierwszy mandat, jaki otrzymałem w życiu. Z tą różnicą, że jest to mandat zaufania społecznego. Bardzo za niego dziękuję – komentuje z uśmiechem świeżo upieczony radny.

Podkreśla, że w podczas kampanii dostał od mieszkańców wyraźny sygnał, że chcą mieć z radnym kontakt nie tylko podczas wyborów. - Dlatego zobowiązałem się do

utworzenia strony w mediach społecznościowych w tym celu – zapowiada radny. Podkreśla jednocześnie, że będzie potrzebował chwili czasu na zaaklimatyzowanie się w radzie: - Jestem „świeżakiem”, dlatego teraz będę potrzebował czasu, aby się wdrożyć w „nowość”, w związku z czym proszę was o odrobinę cierpliwości. O dalszych planach nie chcę mówić, bo tak jak wielokrotnie podkreślałem dla mnie po pierwsze liczy się działanie, a nie gadanie. Po drugie, realizacja planów za-



Łukasz Gała

leży też między innymi od kondycji budżetowej. Chciałbym podziękować wyborcom za oddanie głosu, za zaufanie, moim kontrkandydatom za udział w wyborach, przyjazną kampanię i wzajemny szacunek – zaznacza Ł. Gała.

I przechodzi do konkretów: - Otrzymałem sygnał, że warto byłoby obniżyć chodnik w kilku miejscach, bo mieszkańiec na wózku ma problem z bezpiecznym poruszaniem się po terenie gminy. Będę chciał w najbliższym czasie przyj-

rzeć się temu, porozmawiać z nim i przekazać informację burmistrzowi – mówi na gorąco po wyborach radny z okręgu nr 11.

L. Rzeplińska jest nieco bardzo powściągliwa w słowach. - Bardzo się cieszę i jednocześnie dziękuję za oddane na mnie głosy. Dziękuję mieszkańcom za obdarzenie mnie zaufaniem. Mam nadzieję, że będziemy wspólnie pracowali dla dalszego rozwoju gminy – mówi L. Rzeplińska.

Mariusz Pojnar

Właścicielka Bajko Party pozywa gminę wiejską

GMINA WIEJSKA - Złożyliśmy pozew z żądaniem przywrócenia przedmiotu użyczenia – mówi Katarzyna Zambroziewicz, właścicielka Bajko Party



Katarzyna Zambroziewicz

O sprawie napisaliśmy w drugiej połowie maja. Dwie firmy, które obsługiwały gastronomię na cyplu w Jodłowie, związały się z gminą wiejską trzyletnią umową użyczenia tego terenu, która jest porozumieniem bezkosztowym. Ale w tym roku wójt zaproponowała im zmianę umowy na odpłatną formę w postaci dzierżawy.

- Nigdy nie było zastrzeżeń do tego, jak prowadzimy cypl. Wręcz przeciwnie - ludzie wracali do nas w kolejnych sezonach. Organizowaliśmy tam we własnym zakresie pikniki wakacyjne dla całych rodzin, oferując animacje, warsztaty plastyczne i udostępniając dmuchane zamki. Chcieliśmy w ten sposób wypromować to miejsce,

które stało się dla nas „malowniczą perełką”. Dlatego nie dam się odstawić na boczny tor. Czuję się oszukana przez panią wójt, bo umowa była zawarta na trzy lata - mówi szefowa Bajko Party. Sprawy nie odpuściła. Po nas tematem zajmowały się inne media, w tym m.in. regionalna telewizja.

K. Zambroziewicz z wójt Bojko

najpewniej spotka się w sądzie.

Pełnomocnik właścicielki Bajko Party, Rafał Jedyński, 11 sierpnia złożył pozew, w którym zobowiązał pozwaną Gminę Nowa Sól do przywrócenia nieruchomości wraz ze wszystkim kluczami niezbędnymi do korzystania z tej nieruchomości na Cyplu w Jodłowie.

(masa)

Kożuchowskie obchody Święta Wojska Polskiego



KOŻUCHÓW Po raz piąty od rozformowania w 1998 roku 13. Pułku Zmechanizowanego, zorganizowano w dawnym garnizonie Kożuchów Święto Wojska Polskiego



Pod tablicami upamiętniającymi żołnierzy służących w Kożuchowie w latach 1946-1998 i twórcę Niepodległego Państwa Polskiego Marszałka Józefa Piłsudskiego złożono wiązkę kwiatów (fot. mjr Zdzisław Służewski)

W pierwszej części uroczystości jej uczestnicy udali się na teren byłej jednostki wojskowej pod Tablicę Pamiątkową poświęconą pamięci żołnierzy służących w Kożuchowie w latach 1946-1998, a następnie pod Tablicę Pamiątkową poświęconą twórcy Niepodległego Państwa Polskiego Marszałkowi Józefowi Piłsudskiemu. Tam złożono wiązkę kwiatów. Ceremonię uświetniły posterunki honoro-

we wystawione przez członków koła oraz poczet sztandarowy Koła ZZWP im. 13 Pułku Zmechanizowanego.

O godzinie 12.30 rozpoczęła się ceremonia wręczenia odznaczeń i wyróżnień dla członków i sympatyków Koła ZZWP im. 13 Pułku Zmechanizowanego. Prezes zarządu koła ppłk Sylwin Andrzej Jarosz powitał przybyłych na uroczystość gości: burmistrza Kożuchowa Pawła Jagaskę,

zastępcę burmistrza Kożuchowa Magdalenę Zwolińską, przewodniczącą Rady Miasta Ireneusza Drzewieckiego, skarbnik Gminy Kożuchów Joannę Rajewską-Jaworowicz, komendant Komisariatu Policji w Kożuchowie podinspektor Ewę Rotarską, kierownik Wydziału Oświaty, Kultury, Sportu i Zdrowia Aleksandrę Stanisławską, wiceprezesa Lubuskiego Zarządu Wojewódzkiego ZZWP ppłk Edwarda Mar-

Za zasługi poniesione w realizacji celów Związku Żołnierzy Wojska Polskiego odznaczono: Krzyżem Komandorskim ZZWP st. chor. szt. Władysława Rewersa, Krzyżem Złotym ZZWP z Gwiazdą ppłk Edwarda Markiewicza i ppłk Sylwina Andrzeja Jarosza, Srebrnymi Krzyżami ZZWP mjr Wiesława Brzezińskiego, mjr Zdzisława Służewskiego, st. chor. szt. Andrzeja Wolnego, st. chor. szt. Stanisława Jedlińskiego, chor. Wiesława Poterałę, Srebrnym Medalem „Za Wybitne Zasługi Dla Związku Żołnierzy Wojska Polskiego” ppłk Stefana Maciejewskiego, st. chor. szt. Ryszarda Włodarczyka, Brązowymi Krzyżami ZZWP st. chor. szt. Mieczysława Pietrzaka, st. chor. Ryszarda Stępniewskiego, st. sierż. Dawida Kulisia, st. sierż. Piotra Mulawę, Odznakami Honorowymi „Za zasługi dla ZZWP” st. chor. Adama Nitkę i szer. Martę Bednarek.

Za wybitne zasługi poniesione na rzecz Koła im. 13 Pułku Zmechanizowanego, Medalem Za Zasługi Dla Koła Związku Żołnierzy Wojska Polskiego im. 13 Pułku Zmechanizowanego odznaczono: Magdalenę Zwolińską, Joannę Rajewską-Jaworowicz, Aleksandrę Stanisławską i ppłk Zbigniewa Plewę.

Pamiątkową statuetką uhonorowano mjr Zdzisława Służewskiego „Człowieka roku 2019 Koła ZZWP im. 13 Pułku Zmechanizowanego”.

Wręczono przyznane przez Zarząd Główny Polskiego Czarnego Krzyża Orderu Polskiego Czarnego Krzyża I Klasy dla: st. chor. szt. Andrzeja Wolnego, st. chor. szt. Mieczysława Pietrzaka, chor. Wiesława Poterały, st. sierż. Dawida Kulisia, kpr. Henryka Szmydowskiego, st. sierż. Ryszarda Walaszka i st. sierż. Piotra Mulawy.

Medalami pamiątkowymi IV Zjazdu Żołnierzy Wojska Polskiego wyróżniono Wielobranżową Spółdzielnię Socjalną „Eden” i Ochotniczą Straż Pożarną w Stypulowie.

kiewicz, radnego Rady Miasta i wiceprezesa OSP w Stypulowie Andrzeja Nowocienia oraz członków i sympatyków Koła ZZWP im. 13 Pułku Zmechanizowanego.

Święto Wojska Polskiego było okazją do wręczenia członkom koła i sympatykom kożuchowskich związkowców odznaczeń i wyróżnień (ich lista w ramce obok – dop.red.).

Związkowcy powitali w swo-

ich szeregach nowych członków w osobach sierż. Przemysława Lisa i szer. Leszka Bartkowiaka.

Pomocy w organizacji święta udzielili: Przedsiębiorstwo Budowlane EBF Development z Zielonej Góry, Bank Spółdzielczy w Kożuchowie, Firma Jarzyny Meyer z Kożuchowa, Drukarnia ROL-PEX z Nowej Soli i Wielobranżowa Spółdzielnia Socjalna „Eden” z Kożuchowa.

Redakcja

Indywidualne lekcje gry na instrumentach w Kożuchowie:
pianino, fortepian, keyboard, gitara, flet prosty
Tel. 68 355 23 12

Burmistrz Otnia

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 i ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 65 ze zm.)

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Otniu przy ul. Rynek 1 w dniu 25 sierpnia 2020 r. zostaną wywieszone wykazy nieruchomości oddanych do dzierżawy.

Dyrektor Powiatowego Centrum

Pomocy Rodzinie w Nowej Soli

poszukuje do pracy
na stanowisko:

**koordynator rodzinnej
pieczy zastępczej**

Szczegółowe informacje
na stronie internetowej
Powiatowego Centrum

Pomocy Rodzinie w Nowej Soli
www.pcprnowasol.pl



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Program „Aktywny samorząd” jest finansowany ze środków PFRON
**NABÓR WNIOSKÓW W RAMACH PILOTAŻOWEGO PROGRAMU
„AKTYWNY SAMORZĄD”**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowej Soli informuje, iż od dnia **01 września 2020 r.** rozpoczyna nabór wniosków w ramach pilotażowego programu

**„Aktywny samorząd” Moduł II,
dotyczących semestru zimowego roku akademickiego 2020/2021.**

Wnioski o dofinansowanie można składać
w wersji papierowej w siedzibie PCPR przy ul. Staszica 1A pokój 3b
lub w wersji elektronicznej za pośrednictwem systemu **SOW**
do dnia 10 października 2020 r.

Szczegółowe informacje o programie oraz druki wniosków
dostępne są na stronie internetowej **www.pcprnowasol.pl**
lub w systemie SOW na platformie **https://portal-sow.pfron.org.pl**
Więcej informacji o programie można uzyskać w siedzibie PCPR w Nowej Soli
lub pod nr telefonu: 68-457-43-34, 68-457-43-38
Infolinia **800 889 777** (połączenie bezpłatne)

Oliwii świat za sto lat

Tegoroczna maturzystka z LO jest jednym ze zwycięzców konkursu zorganizowanego przez Fundację TworzyMy Kraków. Jej prace – rysunek i opowiadanie – zostaną zamknięte w kapsule czasu. - Jak się o tym dowiedziałam, zamurowało mnie – uśmiecha się Oliwia Drabik. Jak pokochała szeroko pojętą sztukę? I jak rozwija się jej przygoda rysunkowo-literacka?

„We wnętrzu gotowej kapsuły czasu, w ramach akcji społecznej, zostaną zamknięte prace literackie, plastyczne i nagrania (...) Celem jest stworzenie przez uczestników »prawdziwego« serca kapsuły czasu, tego, co stanowić ma jej istotę i zostać przeniesione w czasie – czytamy w regulaminie konkursu Fundacji TworzyMy Kraków. - W zamyśle organizatora zarówno sama kapsuła, jak i zamknięte w niej prace mają stać się wspólnym dziedzictwem, które zostanie darowane następnym pokoleniom”.

Krakowska kapsuła ma być otwierana za 10, 25, 50, 75 i 100 lat. „Wtedy będzie następowało porównywanie z teraźniejszością wizji przedstawionych w pracach uczestników” – tłumaczy organizatorzy.

Jednym z laureatów krakowskiego konkursu jest Oliwia Drabik z Nowej Soli. Ma 19 lat, jest tegoroczną maturzystką z „Ogólniaka”. Interesuje się rysunkiem i – mówi, że okazjonalnie – pisanie. W październiku zacznie studia na poznańskim Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza. Wybrała dwa kierunki: japonistykę i koreanistykę.

Mateusz Pojnar: Jak natrafiłaś na konkurs organizowany w Krakowie?

Oliwia Drabik: Dowiedziałam się o nim od mojej nauczycielki rozszerzonego polskiego, pani Justy-

ny Bojanowskiej. Przejrzałam, o co chodzi w tym konkursie i stwierdziłam, że jest bardzo fajny temat, czyli „Świat za sto lat”. Coś koło fantastyki naukowej. A ja lubię czasem pofantazjować [uśmiech].

Już wcześniej uczestniczyłam w Lubuskim Konkursie Literackim, gdzie pisałam opowiadania fantastyczne i dwukrotnie byłam laureatką. Później te opowiadania zwycięzców były zresztą drukowane w formie książkowej.

W konkursie dotyczącym krakowskiej kapsuły wystartowałaś w kategorii rysunkowej i literackiej.

Tak. Lubię i rysować, i pisać, więc zdecydowałam się wziąć udział w obu tych kategoriach. W rysunku byłam bardziej pewna siebie, bo robię to dłużej. Jeśli chodzi o pisanie, było trudniej, bo oryginalną pracę napisałam po angielsku, a później ją przetłumaczyłam.

A czemu napisałaś to opowiadanie najpierw po angielsku? Żeby sobie utrudnić życie?

[Śmiech] To rzeczywiście dość nietypowe, ale czasem jak siedzę w domu i nie mam co robić, to przychodzi mi do głowy jakiś dziwny pomysł i postanawiam go zrealizować. Ale jest też tak, że lepiej wyrażam siebie i to, co chcę powiedzieć, w języku angielskim. Mój anglista – pan Rafał Bilski – bardzo mi pomógł, sprawdził angielską wersję. Z kolei pani Justyna Bojanowska również pomogła mi przy polskiej. Bardzo im za to dziękuję.

cem na statystyki i zebrane dane z ostatniej dekady. Thomas spojrzał na nie wszystkie z poważną miną, kiedy dziewczyna kontynuowała. - Warstwa ozonowa już prawie całkowicie zniknęła z atmosfery. Jedyne miejsce, gdzie jeszcze istnieje, jest nad centrum Grenlandii. Średnia temperatura przy równiku wzrosła z 56 do 70 st. Celsjusza w ciągu ostatnich pięciu lat i nie wygląda na to, żeby miała na powrót się zaniżyć – wyjaśniła dziewczyna, zaciskając zęby z frustracji. Nastąpiła długa cisza. Oboje byli bardzo zakłopotani obecną sytuacją i nie wiedzieli, jak mają zareagować ani co powiedzieć.

Sytuacja była ciężka dla wszystkich w Podziemiach, jak i dla ludzi na powierzchni. Ludzkość padła ofiarą długo podejrzewanego globalnego ocieplenia, jak i innych katastrof, spowodowanych przez zarówno naturę, jak i samych ludzi. Wypalanie i wycinanie lasów. Wzrastająca temperatura sprawiała, że wody na całym globie wysychały. Setki wygonionych gatunków zwierząt, które około milenia temu były normalnością. Warunki na powierzchni ziemi stały się wystarczająco złe, żeby ludzkość zaczęła szukać ratunku pod powierzchnią, gdzie ostatecznie udało się stworzyć nową cywilizację, aby przetrwać nadchodzącą apokalipsę.

Kiedy stwierdziliśmy, że wszystko jest okej, praca została wystawiona. **O czym w ogóle napisałaś?**

Wzięłam na tapet problem ocieplenia klimatu. Napisałam bardziej dystopię niż utopię. W moim opowiadaniu nie da się już żyć na powierzchni Ziemi i to zmusiło ludzkość do zejścia do podziemia. Tam ludzie zaczynają tworzyć rzeczywistość na nowo.

Główną bohaterką jest kobieta wykonująca zawód naukowca. Prowadzi badania dotyczące powierzchni planety, tego, jak pogarsza się sytuacja. I czy da się to wszystko jeszcze naprawić.

W konkursie było ograniczenie, jeśli chodzi o liczbę stron – mogliśmy napisać tylko sześć – więc nie mogłam się rozpiszać tak, jak chciałam. A pomysłów miałam dużo.

Mówisz, że to dystopia, ale w tej historii znajdziemy choć odrobinę nadziei na przyszłość?

W zasadzie nie ma jakiegoś jednoznacznego zakończenia.

A co narysowałaś w drugiej kategorii konkursowej?

Tutaj skupiłam się na innym współczesnym problemie: wycinaniu lasów. Pisałam o tym, że gdy będziemy to robić nadal na potęgę, stracimy życiodajny tlen.

Jaką techniką wykonałaś ten rysunek?

Na tablecie.

Widać na nim, że wszyscy mają maski. Tak jak dzisiaj.

Ale bardziej specjalistyczne, doprowadzające do organizmu tlen, bo bez nich nie mogliby już oddychać.

Widzę też roślinkę na dłoni dziewczyny.

Tak, ten rysunek nazwałam „Ostatnią nadzieją”. Obok rośliny jest znak wyginiecia, wymierania. To jest takie wołanie: już jest bardzo źle i musimy w końcu coś z tym



Oliwia Drabik

zrobić.

W którym miejscu Krakowa stanie kapsuła czasu?

Przed Muzeum Narodowym, zostanie zamknięta we wrześniu. Nim na stałe tam trafi, będzie przez rok jeździć jeszcze po Polsce.

Zaskoczyły cię wyniki konkursu i to, że zostałam jednym z laureatów?

Bardzo! Traktowałam to wszystko jako taką kolejną praktykę. Nie byłam nastawiona w stylu: musi mi się udać. Jak się dowiedziałam, zamurowało mnie. Pobiegłam do mamy, żeby jej o tym powiedzieć. Ledwo potrafiłam się wysłowić [śmiech].

A mama co na to?

Pytała, czy żartuję. Nie wierzyła [śmiech]. Była dumna.

Kiedy zaczęłaś rysować i pisać opowiadania?

Na poważnie rysowałam bodaj od 2014 r. Obejrzałam jakiś filmik na YouTube, na którym ktoś rysował komputerowo. I zastanawiałam się, jak to w ogóle jest możliwe, bo wtedy nic o tym jeszcze nie wiedziałam. Stwierdziłam: też chcę to robić. Na początku kupiłam jakiś

program graficzny, rysowałam myszką – to była tragedia. Też dużo rysowałam w brudno-pisie, muszę przyznać, że czasem nawet podczas lekcji...

To się pan Rafał Bilski ucieszy...

... ale u pana Rafała akurat nie rysowałam! [uśmiech]. W 2015 kupiłam pierwszy graficzny tablet, dwa lata później bardziej profesjonalny i to rysowanie trwa u mnie do dziś.

A z literaturą jak to było? Na co dzień

dużo piszesz do szuflady?

To zależy. Miałam już jedną historię, która uzbierała 65 stron, ale nie mam za bardzo pomysłu, by to kontynuować. Może kiedyś.

Od zawsze lubiłam czytać książki. Mocniej mnie to wciągnęło od „Zmierzchu”, później czytałam kolejne powieści fantastyczne, jakieś internetowe opowiadania. One pobudzają wyobraźnię i sama zaczęłam pisać. Do dziś zapisałam z 200 stron, to są głównie kilku-, kilkunastostronowe opowiesci.

W przyszłości będziesz pisarką czy rysowniczką?

Najlepiej jak się spełni pierwsza i druga opcja [uśmiech]. To się nie wyklucza, ale nie wiem, czy mi się uda. Bardziej kocham rysowanie. Jestem duszą artystyczną, chciałabym, żeby to się stało moim sposobem na życie, bo w sumie to nie mam na razie na siebie innego pomysłu. Praca biurowa? Nie bardzo mi to pasuje.

Prace Oliwii znajdziecie tutaj:

- Instagram – mochii_kuma,
- YouTube – MochiiKuma.



Zwycięska praca Oliwii

Kajakiem do Dziwnowa?

Przemysław Rybka pokazał, że można tego dokonać

- Nad Bałtykiem przywitała nas bardzo mocna chęć odpoczynku. Na plaży pięknie grzało słońce, a solna woda niczym płatne SPA była ukojeniem dla naszych wygniecionych i odcisniętych ciał – uśmiecha się Przemysław Rybka, który ze swoją ekipą popłynął z Nowej Soli do Dziwnowa. Podczas wyprawy w ciągu tygodnia rzeką pokonali ponad 400 kilometrów



Lucjan Ogrodniczak przez 40 lat pływał po Odrze. Swojego wnuka, Przemysława Rybkę zainspirował do zorganizowania wyprawy nad morze

Wyprawa zakończyła się kilka tygodni temu. Jej pomysłodawcą był Przemysław Rybka, w którym płynie wodniacka krew. To głównie zasługa jego dziadka. - Pomysł na ten projekt dojrzał w mojej głowie już od dłuższego czasu. Wszystko zaczęło się od mojego dziadka Lucjana Ogrodniczaka, który ma 93 lata i mieszka w Siedlisku. Dziadek pływał po Odrze przez 40 lat i był kapitanem na barce – opowiada P. Rybka.

Od najmłodszych lat jako pierwszy wnuczek pana Lucjana słuchał jego opowieści związanych z żeglugą rzeczną.

Od małego zatem kiełkowała w nim chęć bycia takim, jak dziadek. - Chciałem to pływanie poznać na własnej skórze, ale trochę w innej formie, bo na

mniejszej jednostce. Żeby na spokojnie przyjrzeć się, jak zmieniała się Odra na przestrzeni ostatnich lat – dodaje Rybka. I właśnie w te

wakacje postanowił wdrożyć w życie spływ mocno ekstremalny, bo z Nowej Soli do Dziwnowa. - Rodzina, dziadek, a zwłaszcza

mój tata odradzali nam płynięcie kajakami nad samo Morze Bałtyckie. Wiedzieli, że czeka nas prawdziwa walka z niebezpiecznym Zalewem Szczecińskim – zaznacza mój rozmówca.

Przeciwwskazań, by płynąć, było więcej: zmienna pogoda, silny wiatr oraz różne prądy wodne, a przede wszystkim duże jednostki, jak choćby statki czy jachty oraz łodzie motorowe, które płyną po Odrze.

Mimo to Rybka się zdecydował.

„Wiedziałem, że nic mnie nie zatrzyma”

- Jestem wodniakiem, uwielbiam aktywną formę spędzania czasu. Na co dzień jestem w ciągłym ruchu, bo trenuje triathlon. Wiedziałem, że nic mnie nie zatrzyma. Plan był nie tylko mój, bo decyzję, że płyniemy i wpłyniemy na plażę w Dziwnowie podjąłem wspólnie z moją partnerką Adrianną Nowak, która również, tak jak ja, ma same szalone pomysły – śmieje się wnuczek Lucjana Ogrodniczaka.

Na wyprawę w sumie wyruszyli trzy 2-osobowe kajaki. - Wypłynęli z nami 19-letni Janek, syn mojej partnerki z dziewczyną Igą oraz Agnieszka Jeziorska, moja kuzynka z mężem Irkiem, którzy mieszkają w Siedlisku. Po pierwszym dniu, w którym przeplłynęliśmy 70 km, wykruszyła

nam się załoga jednego kajaku. „Młodzi” zrezygnowali i była to bardzo słuszna decyzja, ale szacunek za podjętą próbę – opowiada pomysłodawca wyprawy nad morze.

Jego ekipa płynęła w kajakach, które wypożyczyli od kolegi pana Przemka, Tomasza Szulca z Gaworzyca.

- To był pancerny sprzęt, który jak się później okazało, przetrwał wiele. Między innymi wysokie fale na Zalewie Szczecińskim – mówi wodniak, który pokonał Bałtyk.

Cała wyprawa zakładała przeplłynięcie aż 420 kilometrów. - Przez pierwsze cztery dni Odra nam pomagała. Wtedy płynęliśmy średnio po 70 km dziennie podziwiając piękne widoki, panoramy miast oraz wędkarzy, którzy byli chyba na całej długości Odry. Nawet nie wiedziałem, że mamy aż tylu pasjonatów takiej formy wypoczynku – zauważa mój rozmówca.

Uczestnicy tej kajakowej eskapady dzień zaczynali codziennie o 6.00 rano. Na wodzie byli ok. 8.00. Przeważnie płynęli do 20.00 z „przerwą na toaletę, obiad i kawę”.

Podczas wyprawy jej uczestnicy podzielili się rolami. P. Rybka był kucharzem i spływowym baristą, bo parzył kawę.

- Irek Jeziorski okazał się pomysłodawcą na zrobienie steru do kajaku i mocowania бага-



W wyprawie uczestniczyli Agnieszka i Ireneusz Jeziorscy z Siedliska

żu w kajaku. Na szybko zrobił nam także suszarkę do ciuchów z wioseł, a także dbał o bezpieczeństwo. Adrianna z kolei była naszym fotografem i nawigatorem, sprawdzała dla nas pogodę i wybierała piękne miejsca na nocleg. Agnieszka Jeziorska organizowała nam przerwy podczas spływu, dbała o naszą energię i była motorem napędowym. Dzięki niej uśmiech z twarzy nam nie schodził – opowiada P. Rybka.

Walka o przetrwanie

Generalnie pogoda była dla nich bardzo łaskawa. Ale w drugim dniu, tuż za Krosnem Odzańskim, złapała ich burza. Szybko uciekli na brzeg. Rozbili namiot i przeczekali całą nawałnicę. Pierwsze silne wiatry złapały ich na dojeździe Warty do Odry.

Rzeka stała się wolniejsza, bardziej wyregulowana i „powolna”. - Każdy kolejny kilometr kosztował nas dużo pracy, litrów wody i... kielbasy, która była głównym punktem menu. Była z nami na śniadanie, obiad, a czasem także na kolację. Na szczęście w różnej formie, czasem z ogniska, innym razem podgrzewaliśmy ją na wodzie albo po prostu zjadaliśmy z bułką – mówi pomysłodawca spływu.

Ze względu na mniejszy ruch dużych jednostek pływających wodniacy postanowili, że popłyną Odrą Zachodnią. Mimo tego, że jest to odcinek teoretycznie spokojniejszy, dla płynących po-

konywane kilometry były mordercze.

Kiedy dotarli do Szczecina, czas dla nich na chwile stanął w miejscu.

- Płynęliśmy wzdłuż Stoczni. My, w tych małych łupinach, pośród wielkich statków, żurawi, całej pobliskiej żeglugi. Czułem pierwszą radość, że mamy tę większą połowę dystansu za sobą. W ten dzień udało nam się pierwszy raz po czterech dniach nocować w normalnych warunkach. W namiocie, ale w ucywilizowanych warunkach, bo tym razem w Marinie Gocław w Szczecinie, gdzie był prąd, prysznic. Tam też uzupełniliśmy wodę i zapasy jedzenia na dalszą trasę – opowiada P. Rybka.

Ze Szczecina podróżnicy ruszyli dalej, aż do Zalewu Szczecińskiego. Mieli popłynąć do Trzebieży, tam zjeść obiad, a jak wieczorem wiatr się uspokoi, opłynąć lewym brzegiem wyspę Chełminek. To był plan, ale jego wykonanie nie było takie proste.

- Prądy wody wciągnęły nas do środka Zalewu i zaczęła się naprawdę walka o przetrwanie. Była bardzo wysoka fala i poczuliśmy niemoc wynikającą z walki z siłami natury. Przez ok. półtorej godziny ostro pracowaliśmy, żeby się po prostu nie wywrócić. Woda była wszędzie, ciśnienie i adrenalina też wskoczyły na najwyższy poziom. Udało nam się obrócić bezpiecznie kajak tak, żeby „na fali” przeciąć wiatr i wpłynąć do brzegu - relacjonuje Rybka.

I dodaje: - Nie jestem w stanie opisać tego, co czułem. Zalew nas zaskoczył. Z tego miejsca chciałbym przestrzec innych żadnych emocji i wrażeń kajakarzy, bo naprawdę pływa się tam bardzo trudno.

„W głowie mam większy projekt”

Potem już temperatura spływu się uspokoiła. Mimo że był spory ruch, grupa kajakarzy kilometr po kilometrze powoli zmierzała do celu. Na Marinie w Dziwnowie zameldowali się w sobotę 1 sierpnia.

Poczuli radość i euforię. - W tym dniu byliśmy już dość zmęczeni, morze było bardzo rozhuśtane, a my mieliśmy już dość wrażeń. Wpłynięcie na samą plażę, do której mieliśmy 600 metrów, zaplanowaliśmy na dzień kolejny, czyli niedzielny poranek. Z pomocą Pana Boga w ten dzień po śniadaniu udało nam się wskoczyć do kajaka – mówi P. Rybka.

Pogoda im sprzyjała. Tego poranka uśmiech nie schodził z ich z twarzy. Mieli prawo odczuwać radość. Cel był na wyciągnięcie ręki.

- W Dziwnowie przywitała nas bardzo mocna chęć odpoczynku. Na plaży pięknie grzało słońce, a solna woda niczym płatne SPA była ukojeniem dla naszych wygniecionych i odcisniętych ciał – uśmiecha się pomysłodawca wyprawy.

- Co będzie kolejnym celem? Może zagranica? - zapytałem go. Rybka odpowiada jak prawdzi-



Za relację fotograficzną wydarzenia odpowiadała Adrianna Nowak

wy patriota: - Kocham nasz kraj. Polska jest piękna. Nie żyję marzeniami, ja je spełniam. Trudno jest mnie zatrzymać, bo wyznaczam sobie cel i go realizuję. Tym spływem udowodniliśmy sobie wszyscy razem, że jesteśmy bardzo zgraną ekipą. Każdy z nas wykonał ogrom ciężkiej pracy, a przecież zmagaliśmy się z różnymi boleściami. Ale już w głowie mam większy projekt. Gdy-

bym zdobył fundusze, jakiegoś sponsora i znalazł odpowiednią ilość czasu, to w przyszłym roku chciałbym opłynąć całe Morze Bałtyckie wzdłuż linii brzegowej wpław, bez wychodzenia na ląd. Oczywiście nie sam, a z moją partnerką Adrianną – zdradza P. Rybka.

Gratulujemy i życzymy, by ten plan się ziścił.

Mariusz Pojnar



Podczas wyprawy głównym punktem menu była kielbasa



2 sierpnia, plaża w Dziwnowie. P. Rybka ze swoją partnerką

Pokochaj swoją depresję

Depresja poniekąd jest symbolem naszych czasów, ale dotyczy głównie kobiet. Cierpienie w milczeniu, niezrozumienie bliskich, chęć rozpląnięcia się w powietrzu. Wiem, że się boisz. Przestań. Dziś pokochasz swoją depresję, bo to ona pokazuje Ci, że ta droga nie jest dla Ciebie właściwa i należy ją zmienić

Czas wziąć byka za rogi i pochylić nad tematami chorób. Trochę czasu zajęło mi rozgryzienie tego, w jaki sposób pisać, żeby uniknąć nieporozumień, ponieważ podejście do tematu od strony psychosomatyki daleko różni się od leczenia klinicznego.

Główną różnicą jest to, że medycyna psychosomatyczna przyczyn chorób upatruje w nas samych, jako konsekwencji działań. Tylko i wyłącznie my jesteśmy odpowiedzialni za stan naszego zdrowia. Coś w stylu akcja- reakcja, ale w żadnym wypadku wina- kara. Bardzo przypomina to matematykę, gdzie dwa plus dwa daje cztery.

Wypuść zombie z szafy

Sytuacje, które ciążą nam latami, uczucia, emocje, zamiecione pod dywan, wszystko to wylazi jak przysłowiowe trupy z szafy, żeby nas ścigać, w najmniej odpowiednim momencie życia.

Jest to frustrujące (sama przeszłam), bo nie znając mechanizmów rządzących powstawaniem chorób, nie rozumiemy w jaki sposób ściągnęliśmy na siebie „nieszczęście”, upatrując w tym działania złośliwego losu, przypadku, czy nawet kary za złe uczynki.

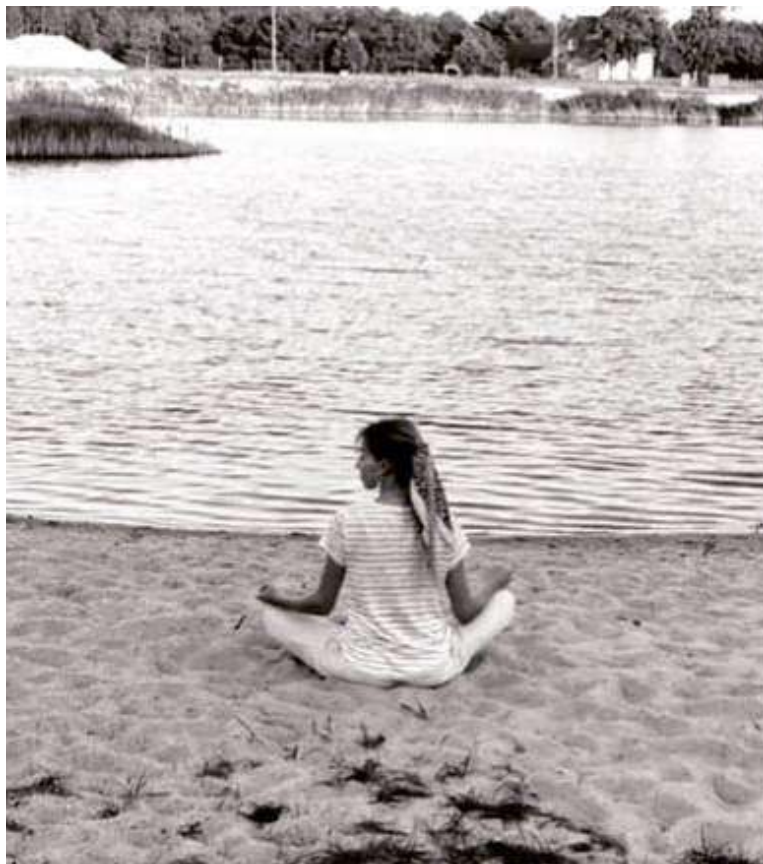
Dlatego z otwartymi ramionami witamy tradycyjną medycynę, która pozwala na ściągnięcie z nas odpowiedzialności, obarczając nimi los, niesprawiedliwość, czy przypadek. Nie ma przypadków, choć zrozumiałe jest, że bardzo chętnie korzystamy z tych wymówek.

Kiedy spojrzeć z innej strony, nie sposób nie zauważyć plusów ponoszenia odpowiedzialności. Ogromnym jest to, że jeśli pokonasz oburzenie w stylu: „Co za głupoty, ja mogę być odpowiedzialny za chorobę?” i dotrzesz do punktu „No dobra, przemyślę to”, okazuje się, że masz własne życie w swoich rękach, czyli dokładnie tam, gdzie powinno się znajdować. Nie daj sobie wmówić, że to, co Cię spotyka jest dziełem przypadku, a Ty jesteś bezsilny wobec igraszek losu.

Biegnać w betonowych butach

Na pierwszy ogień idzie depresja, która jest plagą ostatniego czasu, często bagatelizowaną, ze skutkiem śmiertelnym.

Depresja powstaje, gdy życie nie cieszy. Kolory zniknęły, czujesz się jak w pułapce. Jakbyś miał na nogach betonowe buty. Przybywa-



Depresja jest plagą ostatniego czasu

jąc w takim stanie dosłownie dokonujesz zamachu na życie swoje i ludzi, którzy Cię otaczają, bo niechęć do życia to samobójstwo w myślach.

Symptomami depresji są: utrata zainteresowania codziennymi czynnościami, uczucie rozpacz i desperacji, brak nadziei, zmęczenie, utrata energii, spadek koncentracji, obojętność, zamknięcie w sobie, lęk, nieustanne „mentalne trawienie”, czyli wałkowanie sytuacji dnia rodzinnego tych, które się wydarzyły, oraz tych które nie miały miejsca. Występują się zaburzenia snu, tabletki nasenne nie pomagają. Osoba dotknięta depresją mówi niewiele, zamyka się w odosobnieniu. Pojawiają się myśli samobójcze. Najczęściej nie chce przyjąć pomocy z zewnątrz, ale oczekuje, aby to inni, ludzie wokół niej się zmienili.

Co ciekawe, depresja to wyraźna prośba, wołanie o pomoc: „Jestem na granicy wytrzymałości!”. To znak, że musisz coś zmienić w życiu, bo dłużej tak się nie da. Pomyśl, czy to nie logiczne, że Twój organizm, zanim się podda tak jasno prosi o zmianę życia? Znaki były już wcześniej, pewne odczucia w sercu, ale nie zwracałaś na nie uwagi, bo ciągle pędzisz.

Po pierwsze: akceptacja

Co robić? Przede wszystkim za-

Te skumulowane negatywne myśli dotyczące Ciebie i świata z dużym prawdopodobieństwem doprowadziły (lub doprowadzą) Cię do załamania. Im więcej tego było, tym potężniejsza depresja. Innymi słowy, to odzwierciedlenie agresji skierowanej przeciwko sobie i otaczającemu światu.

Denerwujesz się, kiedy to czytasz? Bardzo dobrze, trafiłam w sedno. To, co Cię wkurza bezlitośnie obnaża sprawy do przepracowania. Jesteś odpowiedzialny za tą depresję. Odpowiedzialny - nigdy winna. Nikt nie jest winny pojawienia się choroby, również Ty nie jesteś. Choroba to odzwierciedlenie w świecie materii Twoich myśli i zachowań. To matematyka. Nie miej lęku, wszystko będzie dobrze. Jeśli to czytasz - już jest.

Jak pogłębić chorobę

Jak się mają do tego farmaceutyki? Czasem to jedyne wyjście, aby uniknąć samobójstwa i wówczas warto się nimi wspomóc doraźnie. Jednak przykrywanie depresji tabletkami to jakby przytakiwanie swojej słabości.

A może macie ochotę pogłębić depresję jeszcze bardziej, lub dać komuś doskonały na nią przepis? Za każdym razem, gdy zdarzy się coś dobrego, gdy odniesiesz sukces, powiedz sobie grobowym głosem „No, ciekawe, jak długo to potrwa?” Albo „Teraz to na bank coś złego mnie spotka”. Możesz wyobrazić sobie najgorsze scenariusze, reżyserując własne życie za lat pięćdziesiąt. Ale skąd wiesz, co będzie jutro? Możesz umrzeć dzisiaj. Myśl tyl-

ko o tym, co jest teraz. Tylko za ten moment odpowiadamy.

Zgódź się, zaakceptuj, ruszaj

Jeśli chcesz zmienić swoje życie, pożegnać ze smutkiem, weź je w swoje ręce. Tylko Ty jesteś za nie odpowiedzialna. Nie trać energii na myślenie nad przeszłością, której już nie ma, ani nad przyszłością, której może wcale nie być. Nie żałuj, tego co było, bo żal to agresja przeciwko Bogu, Wszechświatowi, czy jak nazywasz Rękę, która rządzi wszystkim. To brak zgody na to, co się wydarzyło.

Zgódź się na to, to i tak było. Zapytaj siebie: „Czego potrzebuję, aby moje życie było radosne?” Obserwuj swoje myśli i natychmiast zamieniaj negatywne na pozytywne. Wymaga to dyscypliny, ale rozwiązuje problemy. Nic samo z siebie nie przyprawia nas o cierpienie. Cierpienie to skutek błędu w myśleniu.

Wiem, że jest Ci ciężko. Że to boli, że nie wierzysz, że jeszcze szczerze się roześmiesz. Że czujesz, jakbyś się urodziła w czarnej, lepkiej smole. Nie martw się, jeszcze będzie dobrze. Każdego dnia zrób dla siebie choć jeden z poniższych punktów, to będzie świetny początek. Wyjdiesz z tego sama, bez tabletek. Pokochaj depresję i pokochaj siebie. Wiele osób Cię kocha, cokolwiek zrobiłaś, jakkolwiek wyglądasz i nieważne, jak źle myślisz o sobie. Ja też bardzo Cię Kocham i dlatego nigdy już nie będziesz sam.

Barbara Habura

Co możesz zrobić ze swoją depresją, aby pozwolić jej odejść?

- 1) Zaaakceptuj ją. Czegoś, czego nie ma lub udajesz, że nie ma, nie możesz wyleczyć.
- 2) Pokochaj ją, bo to część Ciebie. Tak się ułożyło i już. Zamknij oczy, zrelaksuj się i powiedz „Depresjo - widzę Cię i Kocham. Dziękuję, że próbujesz mnie ratować. Damy sobie radę.”
- 3) Narzuć sobie dyscyplinę. Choćby nie-wiem-co, każdego dnia wyjdź na spacer, choć na 30 minut, najlepiej do lasu, do parku. Ważna jest bliskość natury. Przytulaj drzewa, raczej liściaste, oprzyj się o nie kręgosłupem lub połóż się pod drzewem i oprzyj boscie stopy o pierń. Drzewa dadzą Ci energię i uziemią. Oddychaj głęboko i spokojnie. Brzuch ma się podnosić podczas wdechu. Podziękuj drzewom za pomoc. Najlepiej tul się do: brzozy, buka, czarnego bzu, dębu, jodły, lipy.
- 4) Koniecznie suplementuj witaminę D3+ K2MK7 i wystawiaj się na słońce.
- 5) Zmień dietę. Odstaw choć na miesiąc jedzenie śmięciowe, jeśli możesz gluten i mięso. Jedz dużo surowych owoców i warzyw, najlepiej ekologicznych. Pij sok z kiszanej kapusty, jedz kiszonki.
- 6) Powtarzaj sobie w każdym możliwym momencie „Kocham siebie taką, jaką jestem”. Jeśli na początku nie będziesz mogła tego powiedzieć, to ok. Mimo wszystko staraj się.

TygodnikSPORT

Milczenie nie zawsze jest złotem

- Słyszeliśmy, że państwo w porę nie porozmawialiście z trenerem Mirosławem Baranowskim na temat jego dalszej pracy. Z nami nikt nie porozmawiał o tym, co się dzieje w klubie w ostatnich miesiącach. Wszystko niby było pięknie, kolorowo, a naszym dzieciom do dziś oficjalnie nikt nie powiedział, że trener Rafał Galas też już nie jest trenerem. To jest śmieszne – mówiła jedna z matek podczas spotkania rodziców trzech grup młodzieżowych Arki z pełniącym obowiązki prezesa klubu Markiem Grzelką. - Jest nas mało, mamy na głowie cały klub i jego funkcjonowanie. Nie ma chętnych, żeby pomagać. Nie będziemy robić kroków tył, tylko naprzód. Prosiłbym tylko, żeby państwo nam dali pewien margines zaufania – odpowiadał obecny szef Arki

Do tego spotkania doszło w czwartek na trybunach stadionu. Zaledwie kilkadziesiąt godzin wcześniej rodzice dowiedzieli się o tym, że z młodzieżą Arki nie będzie już pracował Mirosław Baranowski, który ostatnio w klubie odpowiadał za grupy juniora i trampkarza. Wcześniej był także dyrektorem sportowym. Z tej funkcji zrezygnował tuż po powrocie narybku Arki z obozu w Darłowie.

„Czemu odchodzi pan Baranowski?”

- Po rezygnacji z pracy trenera Baranowskiego pojawił się problem, jak na tydzień przed rozgrywkami obsadzić funkcje trenerskie w klubie. Na dziś w grupie, którą jeszcze do wakacji prowadził trener Rafał Galas, będzie pracował trener Piotr Nitka, z którym państwa dzieci były na obozie. Trenerem drugiej grupy trampkarza pozostaje Benjamin Żółtak, a juniora młodszego – Romuald Wojno – mówił podczas spotkania do grupy około 25 rodziców Marek Grzelka, p.o. prezesa Arki.

Działo się to na dwa dni przed inauguracją sezonu 2020/2021 trampkarzy, którzy grają w lidze wojewódzkiej. W zeszły weekend mieli jechać na mecz do Kostrzyna. - Przełożyliśmy go z racji tego, że nie mieliśmy trenerów i nie wiedzieliśmy, na czym stoimy. Wczoraj wykonałem telefon do gospodarza tego meczu i Lubuskiego Związku Piłki Nożnej. To spotkanie zostało przełożone na październik – mówił do rodziców Grzelka.

Skierował do nich prośbę związaną z powołaniem rady rodziców, która byłaby na bieżąco w kontakcie z zarządem. - Myślimy też, żeby kogoś z państwa zaprosić do zarządu klubu, żeby państwo wiedzieli też, jak to wygląda od środka. Myślę, że w styczniu zrobimy takie zebranie i rozszerzymy zarząd o taką osobę, którą chętnie byśmy u siebie widzieli. To są te najbardziej istotne rzeczy na dziś – podkreślił obecny szef klubu.

A z trybun padło pierwsze pytanie.

- Czemu odchodzi pan Baranowski? - zapytała wprost Justyna Nawrot, która w klubie ma dwóch synów.

- Proszę zapytać pana Baranowskiego –



Do spotkania między rodzicami młodych piłkarzy a Markiem Grzelką doszło w czwartkowe popołudnie

nowskiego – odpowiedział Marek Grzelka.

- Ale ja pytam pana, bo pan pełni funkcję prezesa – odparła Nawrot.

Grzelka: - Dostałem papier od pana Baranowskiego o rezygnacji i tyle mogę przekazać.

Rodzic: Czy dobro dzieci nie powinno być najważniejsze?

Rodzice nie odpuszczali: - Słyszeliśmy, że państwo w porę nie porozmawialiście z trenerem na temat jego dalszej pracy. Z nami nikt nie porozmawiał o tym, co się dzieje w klubie w ostatnich miesiącach. Wszystko niby było pięknie, kolorowo, a naszym dzieciom do dziś oficjalnie nikt nie powiedział, że trener Rafał Galas też już nie jest trenerem. To jest śmieszne – ripostowała Justyna Nawrot.

Galas po wielu latach trenowania w Arce zrezygnował w czerwcu. Cztery miesiące wcześniej skończył także ze swoją działalnością w zarządzie klubu. Czemu się wycofał? - Nie chcę tej sprawy komentować – ucina Galas.

Temperatura spotkania rosła z minuty na minutę. Grzelka przekonywał rodziców, że „kwestia nieistnienia pana Baranowskiego w klubie nie jest przedmiotem spotkania”.

Rodzice byli innego zdania. - Chcielibyśmy, żeby zarząd zaczął

rozmawiać z trenerem Baranowskim i przywrócić go do pracy – włączyła się do rozmowy Ewa Gruber, mama 14-letniego trampkarza.

Grzelka: - Ale pan Baranowski nie chce trenować.

- Łatcie dziury i wszystkie decyzje podejmujecie za naszymi plecami – skwitowała te słowa Nawrot.

- O czym pani mówi? - zapytał Grzelka.

- O trenerach, z których zawodnicy byli zadowoleni, a których już dziś w klubie nie ma. Nasze dzieci były zadowolone choćby z ostatniego obozu. Więc pytam, dlaczego pozbywacie się trenera, który ten obóz tak świetnie zorganizował?

Grzelka: - Jeśli mówimy o grupie trampkarza, którą wcześniej prowadził pan Galas, obejmuje ją trener Nitka, który także był na obozie.

Gruber: - Ale w naszym przypadku nie będzie pana Baranowskiego, przy którym dzieci dostały zrywu do lepszej pracy. Jeśli pan jest prezesem, to powinien pan to zauważyć.

- Czy dobro dzieci nie powinno być najważniejsze? Przez ostatni miesiąc nikt nic nie wiedział, nie było treningów, nikt nam nie powiedział, że nie ma w klubie trenera Galasa. I nagle dzieci przez miesiąc siedzą w domach. A dziś pan mówi, że nie było trenera. To pan nie widział? - zapytała Justyna

na Nawrot.

- Nie, bo wszystko było ustalone.

- Trenerzy nam powiedzieli, że zarząd nie chciał z nimi rozmawiać.

- Którzy? - dopytywał Grzelka.

- Choćby pan Baranowski.

Grzelka: - Byłem u niego w poniedziałek, ale było za późno.

Prezes prosi o zaufanie

Według naszej wiedzy do ostatniej rozmowy trenera Baranowskiego z dwoma przedstawicielami zarządu doszło we wtorek 11 sierpnia. Rozmawiali m.in. o warunkach finansowych, które postawił szkoleniowiec, ale także o fakcie, że nie są przygotowane umowy dla wszystkich trenerów pracujących w klubie, które skończyły się w czerwcu. Ich formuła musiała się zmienić, bo Arka uczestniczy w certyfikacji szkółek i nie może współpracować z trenerami grup młodzieżowych w ramach umów wolontariackich lub o dzieło. Jest zobligowana do zawierania umów-zleceń. Takich nie ma w klubie do dziś.

Po rozmowie 11 sierpnia członkowie zarządu zadeklarowali, że trener Baranowski odpowiedź dostanie w ciągu dwóch dni. W czwartek 13 sierpnia poprosili o jeszcze jeden dzień zwłoki, ale do żadnego kolejnego spotkania już nie doszło.

W poniedziałek 17 sierpnia

o godz. 9.00 Baranowski wysłał członkom zarządu mejla informującego o tym, że rezygnuje z pracy trenerskiej w klubie. Tego dnia spotkało się z nim dwóch członków zarządu, którzy usłyszeli, że są niesłowni i nie ma już z nimi o czym rozmawiać.

Trener Baranowski rozesłał do rodziców esemesy, w których podziękował za dotychczasową współpracę.

- Nie znam się na piłce nożnej, nie wiem, co to jest spalony, raczej mąż jeździ z synem na mecze. Ale jak dostałam tego esemesa, to tak jakby ktoś wylał mi na głowę kubel zimnej wody. Bo trener Baranowski dał się poznać jako dobry fachowiec i dobry człowiek – mówiła po spotkaniu Ewa Gruber.

W spokojny sposób artykułowała to, co myśli większość rodziców, którzy przyszli na stadion.

- Proszę się nie dziwić, że jesteśmy zdenerwowani. Była pandemia, w której motywacja u chłopaków z dnia na dzień spadała. Po niej dzieci trenowały z panem Baranowskim i był zryw. Dlatego się tego nie chwycić, nie trzymać się człowieka, który przyniósł coś świeżego, coś cennego, nie pociągnąć tego dalej? Może jednak jest coś nie tak, skoro odchodzi trener Baranowski, trener Galas. Dlaczego zrezygnował pan Kaźmierczak, który też wniósł mnóstwo rzeczy i odświeżył to, co się działo w klubie. Co się dzieje? - pytała podczas spotkania Gruber.

- Pan Kaźmierczak nie był w zarządzie sam i nie robił sam wszystkiego – próbował tłumaczyć szef klubu. - Nas ta cała sytuacja trafiła w połowie czerwca. Jest nas mało, mamy na głowie cały klub i jego funkcjonowanie. Nie ma chętnych, żeby pomagać. My nie siedzimy i nie gramy w karty, tylko w parę osób przez parę godzin dziennie zajmujemy się rzeczami, których nie da się zrobić później albo przełożyć na inny termin, a które stanowią o dalszym funkcjonowaniu klubu.

Jeden z rodziców w kontekście ostatnich zawirowań powiedział jasno: - Nie chcemy robić trzech kroków w tył.

- Nikt nie będzie robił kroków tył, tylko naprzód. Prosiłbym, żeby państwo nam dali pewien margines zaufania – zaapelował prezes Arki.

Mariusz Pojnar

Piłka, póki co, w grze

Miniony tydzień przyniósł nam informację o pierwszym zakażeniu koronawirusem wśród piłkarzy naszego powiatu. To jeden z zawodników GKS-u Siedlisko. Wszyscy zawodnicy tej drużyny są objęci nadzorem epidemiologicznym. Czekają na wynik testów. Mimo to weekend piłką nożną nasiąknięty był jak kibice Bayernu Monachium złotym płynem po niedzielnej wiktorii w Lidze Mistrzów. Niby w niedzielę Lewandowski nie strzelił, ale to nie jest do końca prawda, co udowodnimy w poniższym podsumowaniu tygodnia z lokalną piłką nożną. Zapraszamy też na nadchodzące mecze, które w tym tygodniu będzie można obejrzeć w środę, sobotę i niedzielę



Koronawirusa wykryto u jednego z zawodników GKS-u Siedlisko

Zacznijmy od złych wieści: „Ze względu na wykrycie COVID-19 u jednego z naszych zawodników zespół GKS Siedlisko objęty został nadzorem epidemiologicznym” – informacja o takiej treści pojawiła się w piątek na klubowym Facebooku.

W związku z tym od wszystkich zawodników tego klubu w sobotę zostały pobrane próbki do testu na koronawirusa.

- Wyniki mamy poznać we wtorek – mówi Kamil Borkowski, pomocnik GKS-u.

W związku z informacją o zakażeniu u jednego z zawodników, odwołany został sobotni mecz Sprotavii Szprotawa z Budowlanymi Lubksko, bo zespół szprotawski mierzył się z drużyną z Siedliska przed tygodniem.

GKS swoje spotkanie rozegrał w zeszłą środę. W meczu wyjazdowym przegrał 2:5 z Lechem Sulechów.

- Nie wiemy, czy odbędzie się nasze kolejne spotkanie. Czekamy, jakie będą wyniki testów. Mamy nadzieję, że wszyscy jesteśmy zdrowi i będziemy mogli grać – mówi K. Borowski.

Zakażonemu zawodnikowi GKS-u życzymy jak najszybszego powrotu do zdrowia.

Mimo kryzysowej sytuacji w kraju piłka po boiskach się toczy. Ale niedawne wydarzenia na piłkarskich frontach niosą pewien niepokój, że za chwilę może dojść do kolejnego paraliżu rozgrywek. Tymczasem jeszcze gramy.

Pucharowa środa

Pierwszym piłkarskim wydarzeniem w tym tygodniu była potyczka naszych zespołów

w Pucharze Polski, w środę rozegrano pierwszy etap tych eksperymentów rozgrywek. Wolny los na tym etapie trafił się GKS Siedlisko, który zagrał tego dnia mecz ligowy.

MKS Nowe Miasteczko puchar zaczął od potyczki z niegostawicką Husarią. Ale husarzy coś kiepsko przypięli skrzydła do pleców, MKS zlał ich sromotnie 8:0 po bramkach Treli (x2), Siwaka (x2) Olczyka, Żurowskiego, Wiry i Leśniaka.

Cuprum Cziradz udanie zagrał w Siecieborzycach, „pomarańczowi” wygrali ten mecz 6:2 po bramkach Dudzika (x3), Kaczyńskiego, Koteckiego i Cygana. Dla Victorii trafili Kijewski i Malicki.

Los tym razem zestawiał w pucharowej potyczce dwa nasze zespoły – rezerwy MKS Nowe Miasteczko i Błękitnych Lubięcin. Górą byli przyjezdni, Błękitni wygrali 5:1 po trafieniach Piskowskiego (x2), Woźniaka (x2) i Karacza, dla MKS II trafił Szumilas.

Amatorzy z Bobrownik awansowali do kolejnej rundy dzięki zwycięstwu 4:1 w Trzebiechowie. Tu na listę strzelców pierwszy raz w tym sezonie wpisali się Olik, Kryca, Stochniał i Kowalewicz.

Rezerwy Błękitnych Lubięcin podejmowały u siebie Orła Szlichtyngowa. 9:0 wygrali goście i drugi zespół z Lubięcina może teraz już spokojnie skupić się na lidze.

Zorza Nowe Żabno uległa u siebie 0:5 Chynowiance, a rezerwy Pogoni Przyborów swojego meczu z Odrą Klenica nie zagrały, to spotkanie zaplanowano na 2 września.

Kolejny etap tych rozgrywek zaplanowano na 9 września.

Komplet czwartoligowców

Dwa mecze rozegrano w 5. kolejce IV ligi. I Korona, i Arka swoje mecze grały na wyjazdach.

Koźuchowianie mieli daleki wyjazd do Sulęcina. W 32. minucie dla Koronki trafił Maciek Grochowski, kropkę nad „i”, by spokojnie grać do końca, postawił Dawid Cieśla wykorzystując jedenastkę po faulu na Piotru Nitce. Korona po tej kolejce zajmuje bardzo dobre czwarte miejsce w rozgrywkach z 10 punktami na koncie.

Arce po dwóch porażkach wypadało się dźwignąć z marazmu, meczem na odkucie się miał być niedzielny wyjazd do Piasta Iłowa. Udało się dźwignąć? Udało, Arka wygrała 2:0, po bramkach Marka Lewandowskiego, który wyczerpał limit strzelających Lewandowskich w tym dniu, drugą bramkę dla Arki a szóstą w tym sezonie zdobył Patryk Zawojek. Arka zajmuje dziś 7. miejsce w tabeli.

Trzy jedenastki w Bytomiu

Bytomska Odra w końcu poczuła krew i zaczęła wygrywać. W niedzielę bytomianie na własnym boisku podejmowali Deltę z Sieniawy Żarskiej, i choć wynik 3:0 nie jest wynikiem nietypowym, to fakt, że wszystkie trzy bramki padły dla Odry z rzutów karnych już jest ciekawostką. W challenge jedenastek ani razu nie pomylił się Daniel Wołkowski.

GKS Siedlisko w środę zagrał 19 sierpnia w Sulechowie, podopieczni Wojtki Sawickiego odnotowali piątą porażkę w tym sezonie, tym razem ulegli 2:5. Dla Gieksy trafili Kula i Romański.

Nie udał się też wyjazd Pogoni Przyborów do Górzyna, gdzie podopieczni Rafała Galasa dali się zwieść magii górzynskiego kotła, nieustająco wyjącej syreny strażackiej i fanatycznie reagujących kibiców. Pogoń przegrała ten mecz 1:5, a bramkę na otarcie łez strzelił Paweł Otulak.

Remisem 2:2 zakończył się mecz Mieszka Konotop z Unią Kunice. Dla pomarańczowo-bia-

łych trafili w tym meczu Rybicki i Zieliński.

W ligowej tabeli Pogoń zajmuje miejsce 8. Odra 9., Mieszko 16. a GKS zamyka stawkę tej ligi.

Punktowana niedziela w A klasie

Całkiem udanie zagrał w 3. kolejce klasy A piłkarze naszego powiatu.

U siebie 2:1 z Avią Siedlnica wygrał Modrzew Modrzyca. Błękitni Lubięcin 2:2 zremisowali w Trzebiechowie, 1:0 wygrali w Cziradzu Czarni Rudno,

A MKS Nowe Miasteczko dzięki zwycięstwu 2:0 w Przybyszowie wskoczyli na 4. miejsce w tabeli.

Z nieznanych nam przyczyn zespół z Wierzbicy nie dojechał na mecz do Klenicy.

Ruszyła „Serie B”

Tylko dwa mecze odbyły się w inauguracyjnej kolejce rozgrywek w klasie B. Amator Bobrowniki przegrał 1:3 z Topolą Łupice, w meczu sąsiedzkim rezerw Pogoni II Przyborów pokonała MKS II Nowe Miasteczko 4:3.

Redakcja

Idziemy na mecz

Jeden mecz mamy podczas nadchodzącego weekendu do obejżenia w IV lidze. Nasze zespoły z okręgówki grają wyjazdy (prócz GKS Siedlisko, który swojego meczu prawdopodobnie nie zagra). Za to jak zwykle będzie można wybrać z pełnego wachlarza spotkań w klasach A i B.

A piłkarskie wojaże można będzie zacząć już w tę środę.



IV liga

Sobota, 29 sierpnia:

16:00 – Arka Nowa Sól – Spójnia Ośno Lubuskie
(Korona w tej kolejce pauzuje)

Klasa A

Sobota, 29 sierpnia:

17:00 Błękitni Lubięcin – Odra Klenica
17:00 Czarni Rudno – MKS Nowe Miasteczko
17:00 Modrzew Modrzyca – Orzeł Szlichtyngowa

Niedziela, 30 sierpnia:

17:00 Błękitni Wierzbica – Pogoń Wschowa

Klasa B

Środa, 26 sierpnia:

17:00 Amator Bobrowniki – Polonia Kielcz
17:00 Błękitni II Lubięcin – Pogoń II Przyborów

Niedziela, 30 sierpnia:

15:00 MKS II Nowe Miasteczko – Błękitni II Lubięcin
15:00 Pogoń II Przyborów – Amator Bobrowniki
15:00 Polonia Kielcz – Zorza Nowe Żabno

Karolina Lewandowska zdobywa medale w Hiszpanii

- Uprawianie sportu przekłada się na inne dziedziny, motywuje do wszystkiego. I w sporcie, i w codziennym życiu dają sobie nowe mety i dążę do tego, żeby przez nie przebiec – mówi 21-letnia Karolina Lewandowska, która uprawia taekwondo. Staruje w Hiszpanii, gdzie ponad 10 lat temu wyjechała z rodzicami. I regularnie zdobywa medale. Niedługo może wystartować w Polsce. Choć dziś zna ją niewielu, to naprawdę warto zapamiętać to nazwisko

Któż w dzieciństwie nie oglądał filmów, w których kopniakami dzieli Bruce Lee czy Jean-Claude van Damme.

Podobnie było z Karoliną Lewandowską. - Dziś, jak sobie przypominam, faktycznie lubiłam filmy o sportach walki. Jako dziecko zawsze byłam nastawiona tak mocno do przodu: żeby walczyć, kopać – uśmiecha się 21-latką, która w wieku 9 lat wyjechała z rodzicami z Polski do Andaluzji, pięknej krainy na południu Hiszpanii. W miasteczku, w którym się osiedlili, była siłownia. Tam oferowano treningi taekwondo.

- Mama stwierdziła, że za dużo rozrabiam na ulicy i że mogłabym zrobić z czasem coś bardziej pożytecznego. I zdecydowała zapisać mnie właśnie na taekwondo – wspomina Lewandowska.

Na pierwszy trening poszła 1 października 2009 roku.

Początki nie były łatwe. Na samym początku nie chciała tam chodzić. - Nie wiem dlaczego, może się bałam? - zastanawia się Karolina. - Wiedziałam, że wszyscy wkoło już coś potrafią, a ja byłam totalną nowicjuską. Nie chciałam trenować. Jak miałam iść na zajęcia, to płakałam. Było to dla mnie trudne – opowiada zawodniczka.



Zawodniczka, która na co dzień mieszka w Madrycie, chętnie wraca w rodzinne strony

Pierwsze sukcesy

W 2010 roku wystartowała w pierwszych mistrzostwach Andaluzji, które nie były żadną bitką jak z filmu karate, ale prezentacją układu taekwondo i połamane poukładanego na sobie styropianu.

Okazało się, że Karolina wygrała. Ten moment stał się impulsem, żeby w siebie uwierzyć.

- Moja trenerka jeszcze przed zawodami powiedziała, że mało kto wygrywa swoje pierwsze zawody. A mi się to udało. Zaczęłam sobie powtarzać, że taka zła nie jestem. Trenowałam jeszcze mocniej – opowiada zawodniczka.

Od tamtej pory przywoziła medale z każdych zawodów. Na samym początku jako Polka nie mogła startować w imprezach rangi Mistrzostw Hiszpanii. Z czasem hiszpańska federacja zmieniła regulamin, który pozwolił rezydentom i rezydentkom tego kraju – a taką zawodniczką jest Karolina – startować w mistrzostwach.

W tym miejscu warto zaznaczyć, że dyscyplina, którą uprawia Karolina, dzieli się na dwie części: są walki i pokazy techniki, czyli poomse, których jest 16. One się zmieniają w zależności od kategorii wiekowej, do której przypisany jest dany zawodnik - Ja się z nikim nie biję, zdobywam medale za technikę. Chodzi w tym o to, żeby dojść do perfekcji ruchu – zaznacza młoda zawodniczka.

Dążenie do perfekcji przez lata szło jej całkiem dobrze. Aż w 2014 roku jako juniorka zdobyła mistrzostwo Hiszpanii. Podczas swojej przygody zdobyła także srebro w trio, czyli startując z dwiema innymi zawodniczkami oraz dwa medale brązowe. Ten ostatni w grudniu zeszłego roku.

- Muszę powiedzieć, że prawdziwym jest stwierdzenie, że łatwiej jest dojść do pewnych sukcesów

niż je regularnie podtrzymywać. W taekwondo jest to szczególnie widoczne. Łatwiej wskoczyć na podium, niż na nim zostać. Możesz być pierwsza, ale zaledwie po tygodniu możesz spaść np. na 8. miejsce. Tak minimalne są różnice między zawodniczkami – zauważa K. Lewandowska.

Marzenie

Jako reprezentantka innego kraju może wygrać mistrzostwo Hiszpanii, ale nie może reprezentować barw tego państwa.

- Mogłabym mieć podwójne obywatelstwo, ale nie chcę, bo nie czuję się Hiszpanką – wyznaje Lewandowska.

Kiedy się z nią rozmawia, można wyczuć, że oczywiście z hiszpańskich sukcesów jest bardzo zadowolona i wdzięczna tamtejszym trenerom za dotychczasowy rozwój, ale jednocześnie marzy o startach w ojczyźnie, gdzie jeszcze ani razu nie startowała.

- Mocno chodzi mi to po głowie. Mam już nawet klub z południa Polski, który jest mną zainteresowany. Jego właściciele, dwaj bracia, też trenowali w Hiszpanii. Poznałam ich przez przypadek po przeprowadzce do Madrytu. Jeden z nich wrócił do Polski i otworzył swój własny klub. Namawia mnie, żeby reprezentować ich barwy. Jedyną przeszkodą jest tak naprawdę to, że w Hiszpanii studiuję, a żeby startować w turniejach kwalifikacyjnych do Mistrzostw Polski, musiałabym często latać do rodzinnego kraju i zarywać wykłady – podkreśla Karolina

W swoim życiu dba nie tylko o rozwój sportowy. 21-latką jest na trzecim roku historii dziennikarstwa i jednocześnie reprezentantką swojego uniwersytetu w taekwondo. W ubiegłym roku zdobyła wicemistrzostwo kraju w parach mieszanych. Przed nią Mistrzostwa Andaluzji, które odbędą się jeszcze w tym roku.

Obecnie zawodniczka stara się trenować codziennie, chociaż ostatnio trudno jej to pogodzić z natłokiem zajęć. Dlatego trzy razy w tygodniu odbywa treningi indywidualne.

- Na ten moment najtrudniejsze dla mnie jest utrzymanie motywacji na dobrym poziomie. Treningi mnie tak dużo nie kosztują, bo to jest tak naprawdę tylko wysiłek fizyczny. Zmęczenie mentalne, psychiczne, jest trudniejsze. Najgorsze, że sama nakładam sobie presję. Trenerzy mówią mi często: „Karolina, uspokój się. Jak

nie wyjdzie, to nie wyjdzie”. Na szczęście na zawodach to mnie nie spała. Rzadko mam złe dni, w których nic mi nie wychodzi – mówi szczerze Karolina.

Mimo, że na treningi wysłała ją mama, to największym jej kibicem jest tata, Ireneusz.

- Na zawody jeżdżę sama, tak już się przyzwyczaiłam. I tak na dobrą sprawę jeszcze nie zdążyłam ochłonąć po starcie, a tata już do mnie dzwoni i przekazuje, że wszyscy znajomi mi gratulują. Mama też mi kibicuje, ale wie, że podczas mistrzostw lepiej do mnie nie pisać, bo muszę być skupiona. Tacie trudno wytrzymać... – śmieje się Karolina.

Lewandowska idolką... Lewandowskiej

Dla niej sport przenika się z życiem codziennym, bo pozwala wyznaczać i realizować cele.

- Jeśli je masz i robisz wszystko, żeby dążyć do ich realizacji, oczywiście idąc drogą fair play, to potem tak samo postępujesz w życiu. Jak chcę zdobyć medal to robię wszystko, co w mojej mocy, żeby tak się stało. Tak samo jest na studiach. Robię wszystko, żeby dostać najwyższą kwalifikację na egzaminie. I w sporcie, i w codziennym życiu dają sobie nowe mety i dążę do tego, żeby przez nie przebiec – podkreśla 21-latką.

Ważne dla niej jest także to, że sport pozwala zawierać prawdziwe przyjaźnie i uczy szczerości.

- Słyszę czasem, że sport jest fałszywy. Że ktoś się z tobą wita, ale jak wyjdiesz na matę, to życzy ci w duchu połamania nóg. U nas, w mojej dyscyplinie i wśród moich konkurentek w Hiszpanii tego nie ma. Miałam wiele sytuacji, w których przychodziła do mnie konkurentka i mówiła: „Słuchaj Karolina, to



Karolina Lewandowska taekwondo trenuje od ponad 10 lat (fot. arch. prywatne)

i to robisz źle. Spróbuj to poprawić”. Nie mówi się tego po to, żeby zdołać, tylko zmotywować. Dziewczyna, która to mówi, wie, że jak ja u niej zauważę coś złego, to też jej to szczerze przekażę na następnych mistrzostwach. Tam tak jest - nikt nikogo nie doługuje, za to staramy się nawzajem podciągać. I to jest fajne – mówi K. Lewandowska, której idolką jest Anna... Lewandowska.

- Jest bardzo piękną kobietą. Pewnie większość, jak zobaczyłaby ją na ulicy, to nie powiedziałaby, że trenowała sporty walki. Pokazuje, że piękno i subtelność można łączyć ze sportem, który wymaga charakteru i waleczności – zaznacza Lewandowska. Oczywiście Karolina.

Zapamiętajcie ją, bo o niej może być jeszcze głośno.

- Jakie jest to jedno, najważniejsze marzenie? - zapytałam ją na koniec naszej rozmowy.

- Poprzez turniej Mistrzostw Polski zakwalifikować się na Mistrzostwa Europy. Pojechać tam, wygrać i usłyszeć Mazurka Dąbrowskiego – odpowiada zawodniczka.

Tego Ci Karolino życzymy.

Mariusz Pojnar

Zapraszamy na turnieje siatkonogi!

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza wszystkich chętnych, którzy chcieliby pograć w tę wymagającą, ale jednocześnie sprawiającą jakże wiele frajdy grę łączącą w sobie elementy siatkówki, piłki nożnej i tenisa



Siatkonoga to wymagająca, ale sprawiająca wiele frajdy gra

Turnieje siatkonogi zostaną rozegrane we wrześniu na Orliku przy ul. Południowej w trzech kategoriach wiekowych.

Wiemy, że w powiecie nie brakuje zawodników, którzy lubią i potrafią grać w siatkonogę. Świadczy o tym poziom zmagania podczas podobnego turnieju Kowal&Masa COVID Tournament 2020, który w połowie czerwca na obiekcie nowosolskiego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Nowej zorganizowali Przemysław Kowalczyk i Mariusz Pojnar. Przewrotek i innych atrakcyjnych zagrań rodem z Copacabana nie brakowało.

Dlatego zachęcamy do rywalizacji proponowanej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, która zakończy się wyłonieniem zwycięzcy turnieju. W zmaganiach mogą wziąć udział dwu-

osobowe zespoły seniorskie i dziecięce.

I tak: zawody dla dorosłych odbędą się w środę 16 września. Początek o godzinie 17.00.

Zapisy do 14 września do godziny 13.00. Formularz zgłoszeniowy na stronie MOSIR.

Turniej dla dzieci i młodzieży odbędą się w środę 23 września. Początek o godz. 17.00.

Tu zmagania odbędą się w dwóch kategoriach wiekowych: roczniki 2003-2006 oraz roczniki 2007-2010.

Zapisy do 21 września do godz. 13.00.

W kategoriach dziecięco-młodzieżowych każdy uczestnik zobowiązany jest dostarczyć

organizatorowi podpisaną listę zgłoszeniową, która jest dostępna na stronie MOSIR-u z podaniem imienia, nazwiska oraz numeru PESEL. Uczestnicy są zobowiązani do dostarczenia organizatorowi pisemnej zgody rodziców na udział w rozgrywkach. W innym razie nie zostaną dopuszczeni do rozgrywek.

Dla najlepszych przewidziane są nagrody w postaci medali, pucharów i dyplomów. - Ilość zgłoszeń ograniczona. Natomiast system rozgrywek będzie zależny od liczby startujących – zapowiada Romuald Wojno z Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Polecamy i zapraszamy!

Mariusz Pojnar

Inwestycja w biegową formę

Lekkoatleci Astry wracają z obozu prosto na zawody w Słubicach

Tradycyjnie biegacze Astry Nowa Sól sierpień spędzają na obozie treningowym w Szklarskiej Porębie. W tym roku wzięło w nim udział 11 sportowców. Na intensywnych przygotowaniach do jesienno-sezonu spędzili osiemnaście dni.

Dzień rozpoczynał się lekkim rozruchem, czyli spacerem. Po śniadaniu trener Ryszard Biesiada serwo-

wał swoim podopiecznym pierwszy, ponad dwugodzinny trening i po obiedzie kolejny, jeszcze bardziej intensywny na stadionie w Szklarskiej Porębie. W sumie młodzież trenowała około pięciu godzin dziennie. Jak zapewnia R. Biesiada był też czas na relaks i zabawę.

Na pytanie czy będzie sportowy efekt z wyjazdu? - Chciałbym

bardzo i wierzę, że tak będzie. Młodzież jest doskonale przygotowana, obozy biegowe to zawsze duża inwestycja w formę – odpowiada trener Biesiada.

Pierwszy sprawdzian przed jego podopiecznymi już 26 sierpnia podczas zawodów w Słubicach. Nasze biegaczki wystartują tam na 1000 metrów, a biegacze na 3000 metrów.

Monika Owczarek



Ekipa lekkoatletów Astry



Obozowicze aktywnie spędzali czas nie tylko trenując

Smartfony zostały w domu

Dzieci ze Szkołki Piłkarskiej Hattrick od 12 do 19 sierpnia przebywały na obozie sportowym w Pogorzeliczy

- Dla 23 uczestniczek i uczestników obozu przygotowaliśmy atrakcyjny program, dzięki czemu nie było czasu na nudę – mówi trener Adam Wąwoźny. Dzieci aktywnie spędzały czas nie tylko trenując. Gra terenowa, turniej piłki nożnej plażowej czy runmageddonie kids - to tylko niektóre z atrakcji, w których brali udział uczestnicy obozu. Wspólnie spędzony czas pozwolił na integrację, świetną zabawę oraz budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie.

Do domów wrócili szczęśliwi, bogatsi o nowe przygody, doświadczenia i umiejętności.

A. Wąwoźny nie kryje zadowolenia z wyjazdu: - Pozytywne opinie rodziców, którzy zaufali nam kolejny raz – za co oczywiście bardzo dziękujemy – dają organizatorowi pozytywnego „kopa” oraz motywację do dalszego działania, a w związku z tym rozpoczynam przygotowania do kolejnego obozu – zaznacza trener Hattricka.

(masa)

MKST ASTRA NOWA SÓL



Siatkarze wrócili do gry, piłka poszła w ruch

Zawodnicy Astry Nowa Sól stawili się w pełnym składzie na pierwszy powakacyjny trening. Dziś koło zamachowe siatkarskich przygotowań z każdym dniem się rozpęda. Zbliżamy się do pierwszego sparingu i turnieju w Zielonej Górze



17 sierpnia zawodnicy Astry Nowa Sól spotkali się na pierwszym treningu

Zgodnie z zapowiedzią 17 sierpnia zawodnicy Astry Nowa Sól spotkali się na pierwszym treningu na hali przy ul. Botanicznej. Zaczęło się od trenerskiej „pogadanki” Wiktora Zasowskiego, powitania na nowosolskiej ziemi i kilku motywacyjnych zdań od prezydenta Jacka Milewskiego oraz prezesa Astry Przemysław Jetona. Jak zawsze po tak długim okresie wolnym od treningów odbyło się mrożące krew w żyłach ważenie. Jednak już po sylwetkach naszych siatkarzy widać było, że nikt na trening nie zabrał ze sobą nadwagi. Od kilku lat pierwszy trening jest traktowa-

ny sprawdzająco-integracyjnie. Siatkarze przekornie mają okazję zagrać w piłkę, ale nożną. Każdy kolejny dzień to już intensywne treningi motoryczne na siłowni i gra z piłką na hali.

- Na pewno o wielkim zgraniu w elementach siatkarskich nie ma jeszcze mowy, za wcześnie, żeby to ocenić. Przygotowujemy się pod kątem siłowym. Mogę powiedzieć, że siatkarze bardzo na serio podchodzą do treningów. Widzę, jak dają z siebie wszystko i jest to budujące - przyznaje trener Wiktor Zasowski. Zapowiada, że Koliberki idą swoim rytmem i wszystko jest zgodnie z planem.

Systematycznie stabilizują formę.

Drugi trener Andrzej Krzyśko zauważa, że pomimo intensywnych treningów nikt nie narzeka na przeciążenia. Każdy zdaje sobie sprawę, jak ważny jest powrót do formy po okresie kwarantanny i przerwanych treningach. - to wielka przyjemność pracować z ludźmi, którzy sami siebie pilnują i mobilizują. Widać, który ze sportowców na-

wet po ciężkim treningu wciąż jest w stanie solidnie przyłożyć, a którego trzeba dopingować. Atmosfera jest bardzo sympatyczna i życzliwa. Młodzi dopasowali się do starszych kolegów i pracują - relacjonuje A. Krzyśko.

Pierwszym sprawdzianem dla naszych Koliberków będzie sparing z którąś z okolicznych drużyn. Trener uprzedza jednak, że jeszcze nie zapadła decyzja, kto to będzie. Na pewno jednak Astra wystąpi 12 września w turnieju siatkarskim w Zielonej Górze.

- Do tego czasu będziemy trenować i grać wewnętrznie. Pracujemy ciężko, a to da efekty, jestem

o tym przekonany - mówi Wiktor Zasowski.

Prezes Astry Nowa Sól Przemysław Jeton podkreśla, że bardzo delikatnie zerknął na treningi. - Podejście trenera niesamowicie, zaangażowanie godne wielkiego szacunku. Zawodnicy opowiadają o solidnym podejściu do tematu. Słyszałem nawet opinie, że w pierwszej lidze niektórzy tak ciężko nie pracowali. Jednym słowem: podejście na 120 procent zawsze przynosi pozytywne efekty - stwierdza P. Jeton.

Klub ze swojej strony przygotowuje ostateczne umowy ze sponsorami. Głównymi sponsorami pozostają Gedia oraz Karton Pak, wiodącymi PKN Zachód oraz Prezero.

- Wszystkich sponsorów sukcesywnie przedstawiamy na Facebooku Astry. Siatkarzy zobaczymy też w nowym komplecie strojów. Długo pracowaliśmy nad wzorem i mam nadzieję, że będzie się podobał zarówno siatkarzom, jak i kibicom. Przygotowujemy się do prezentacji drużyny, która nastąpi podczas Memoriału im. Zdzisława Roli. Wtedy publiczność po raz pierwszy zobaczy na żywo wszystkich naszych zawodników - zapowiada P. Jeton. Dodaje, że klub przygotowuje też halę do pierwszych spotkań. Ze względu na koronawirusa sytuacja jest dynamiczna i trudno powiedzieć, jak ostatecznie będą wyglądały sportowe spotkania.

Monika Owczarek



- Pracujemy ciężko, a to da efekty - mówi Wiktor Zasowski

LOKALNA GRUPA SPONSORÓW

PARTNERZY



Sponsorzy strategiczni



KARTON > PAK



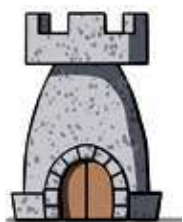
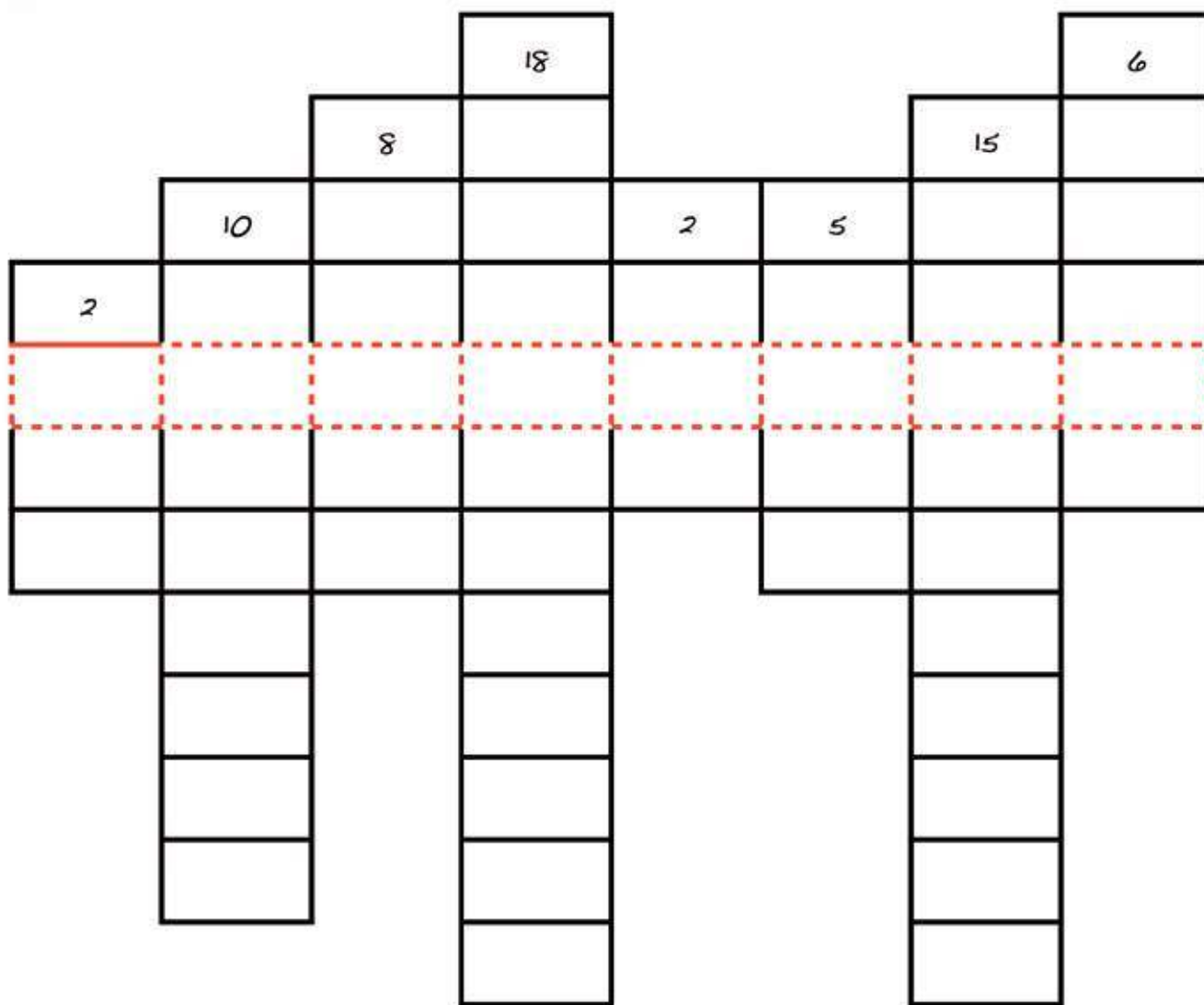
PARTNERZY



Sponsorzy wiodący



KRZYŻÓWKA



u+ ż=r +z ~~a~~



~~ilk~~



e=a ~~no~~



~~dronka~~

REBUS

NR 35

HASŁO:

HOB **B** **Y** **4** **YOU**

Artykuły papiernicze i plastyczne
ul. Wrocławska 2 (pasaż)
www.hobby4you.pl

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



ZWYCIĘZCA Z NUMERU 34:
KATARZYNA CZEKAJ
GRATULUJEMY!

CZAS NA ODEBRANIE NAGRODY:
5 DNI ROBOCZYCH.

PO ODBIÓR MOGĄ ZGŁASZAĆ SIĘ TYLKO OSOBY PEŁNOLETNIE.

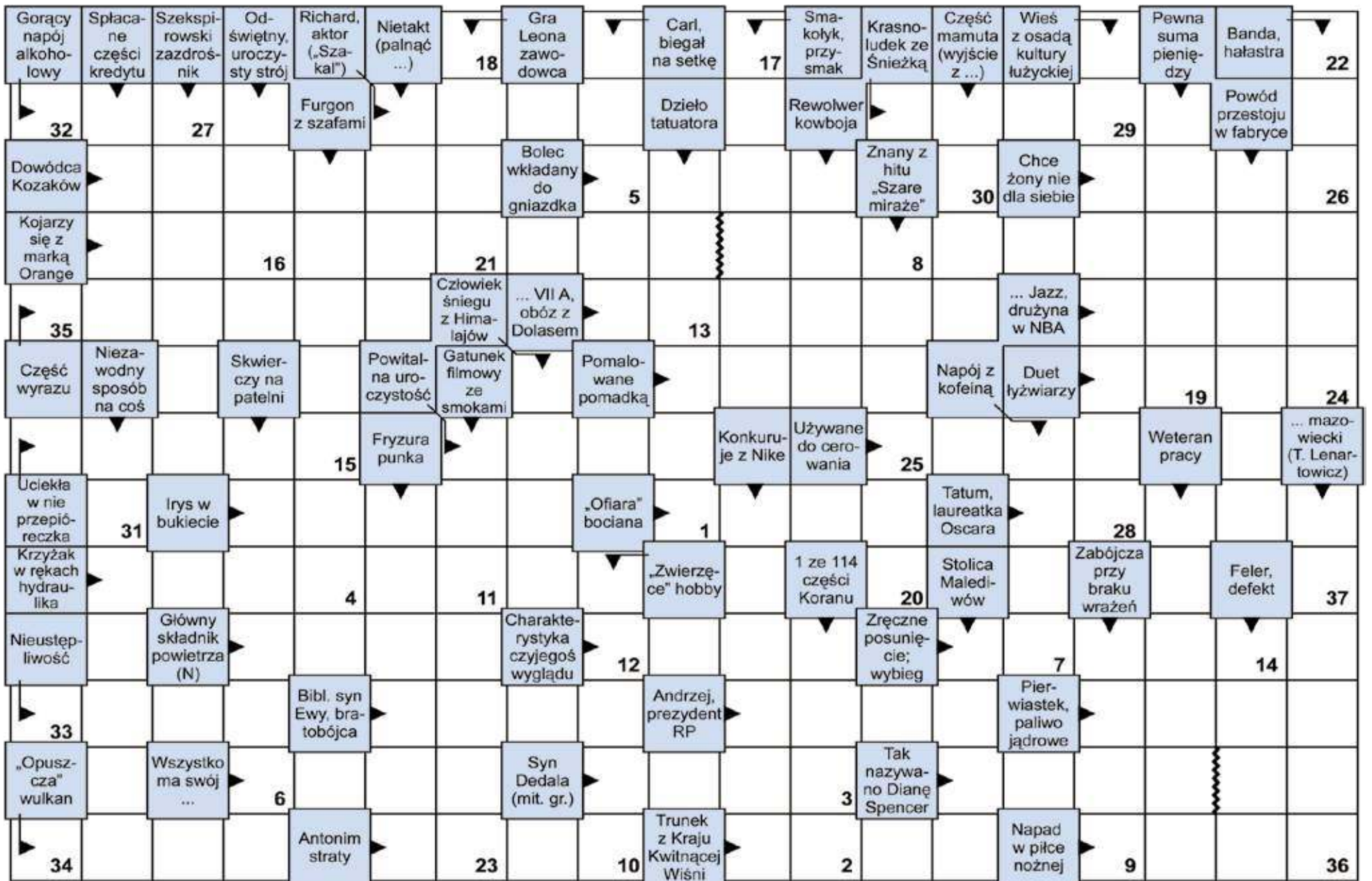
Wszelkie informacje dotyczące administrowania Pani/Pana danych osobowych znajdują się na str. 30.

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

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

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych na zgłoszeniu zawierającym rozwiązanie rebusu ze strony 24.

Czytelny podpis pełnoletniej:



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 37 utworzą rozwiązanie - aforyzm oraz imię i nazwisko autora.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

HUMOR

Po upojnej nocy pełnej uniesień nadchodzi rano:

- Dzień dobry, kwiatuśku...
- Dzień dobry, słoneczko.
- Posłuchaj, myszko...
- Tak, kotku?
- Zrobisz śniadanie, rybko?
- Oczywiście, skarbieńku.
- Jajeczniczkę, zółtko?
- Ze szczyptą piekarnika, piekarniczko.
- Ale na maselku, zabić?
- Nie może być inaczej, misiu.
- Przypnij się! Ty też nie pamiętasz, jak mam na imię!

SIŁOWNIA

Nowa Sól
ul. Piłsudskiego 63
tel. 783 526 241

- ⇒ Miła atmosfera
- ⇒ Atrakcyjne ceny
- ⇒ Fachowa pomoc

Wszelkie informacje dotyczące administrowania Pani/Pana danych osobowych znajdują się na str. 30. Dane zawarte na wyżej wymienionym zgłoszeniu będą przetwarzane przez 30 dni po wyłonieniu zwycięzcy.

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

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych na zgłoszeniu zawierającym rozwiązanie krzyżówki ze strony 25.

Czytelny podpis osoby pełnoletniej

Prawidłowe odpowiedzi z naklejonym kuponem należy przynieść w ciągu 4 dni od daty ukazania się numeru (do piątku włącznie) do redakcji: „Tygodnik Kraków”, 67-100 Nowa Sól, ul. Parafialna 2 B. Piątą poprawną odpowiedź nagrodzimy - decyduje kolejność zgłoszeń. Nagrodę (kupon na 4 wejścia) ufundowaną przez siłownię GYM4U za rozwiązanie krzyżówki z nr 34 („Wysztalceniu najlepiej pomaga czas”) otrzymuje: **Marta Graba**. Gratulujemy, po odbiorze nagrody prosimy zgłosić się w ciągu siedmiu dni do redakcji „TK”.

Kupon krzyżówki nr 35

Baran - Masz dużo szczęścia do relacji z ludźmi i miłości, niestety przez to zapominasz o pracy i obowiązkach. Postaraj się wykonywać sumiennie każde zadanie i znajdź trochę czasu dla rodziny, ponieważ niektóre rodzinne plany okażą się ważniejsze.

Byk - Ostatnio miałeś bardzo trudne dni, które wkrótce się skończą. Będziesz wojowniczo nastawiony do świata i ludzi. Nie zabraknie również w Twoim życiu wspaniałych przygód, które pozwolą Ci zapomnieć o tym, co złe.

Bliznięta - Jesteś bardzo zamknięty w sobie. Daj się ponieść emocjom i nie wstydź się ani łez wzruszenia, ani uśmiechu szczęścia. Zadbaj o swoje uczucia, ponieważ w miłości staniesz się bardzo namiętny i zdecydowany.

Rak - Ostatnio jesteś bardzo roztargniony i na nic nie masz czasu, przez co oddaliłeś się od rodziny i znajomych. Nie bagatelizuj ważnych spraw i osób, które pojawiają się w Twoim życiu. Bądź czujny i nie daj się łatwo zdenerwować.

Lew - W najbliższym czasie będziesz bardzo wesoły, a Twój humor poprawi samopoczucie rodzinie i znajomym. Uśmiechem i miłym słowem zdobędziesz wielu zwolenników. To może sprzyjać Ci w miłości i zawarciu nowych znajomości.

Panna - Czekają Cię wspaniałe dni. Będziesz miał w sobie tyle energii i radości, którą będziesz zarażał wszystkich wokół. Poznasz sprzyjających Ci ludzi, którzy zawsze Ci pomogą. Pokaż innym na co Cię stać i co potrafisz.

Waga - Ostatnio miałeś bardzo dużo nerwów i stresu. Powinieneś wybrać się na wakacyjną podróż. Słońce i letnia pogoda sprzyjają wypoczynkowi i dobremu samopoczuciu. Możesz liczyć na ciekawe wrażenia i być może ktoś ważny zwróci na Ciebie uwagę.

Skorpion - Czeką Cię spokojniejszy czas i okazja na odpoczynek od pracy. Skup się na rodzinie, znajomych i drugiej połowie, których bardzo zaniedbałeś. Ciesz się z każdego dnia spędzonego w ich towarzystwie.

Strzelec - Przed Tobą ważny tydzień. Rodzina może Cię zmęczyć bardziej niż zwykle i będzie potrzebować Twojej pomocy. W wolnym czasie nadejdzie miłosne zauroczenie, którego najmniej będziesz się wtedy spodziewać. Bądź czujny.

Koziorożec - Ostatnio miałeś więcej luzu i swobody, co pozwoliło Ci w pełni wypocząć. Ten tydzień będzie dla Ciebie bardzo ciężki i musisz być w pełni skupiony i skoncentrowany. Nadaj poważny ton swoim działaniom i słowom.

Wodnik - W tym tygodniu staniesz mocno na nogi i nie dasz się skusić pustym obietnicom. Będziesz bardzo pewny siebie, a interesować Cię będą tylko poważne sprawy. Nie zapominać jednak o odpoczynku i śnie.

Ryby - Od dłuższego czasu jesteś bardzo nerwowo i niespokojny. Może to być spowodowane brakiem przygód, spotkań z rodziną i znajomymi. Musisz zmienić swoje stare nawyki i przyzwyczajenia. Stań się bardziej otwarty na ludzi i wybierz się na małe wakacje.

TELEWIDZ

PROGRAM TELEWIZYJNY
26.08.-1.09.2020

ŚRODA



KOMEDIA

R.I.P.D.: Agenci z zaświatów

21.00 Po śmierci stróż prawa z Bostonu Nick trafia do Wydziału do spraw Wiecznego Spoczynku, w którym służbę odbywają zmarli policjanci. Ma tropić dusze, które zbiegły na ziemię.

USA 2013, REŻ. ROBERT SCHWENTKE, WYK. JEFF BRIDGES, RYAN REYNOLDS, KEVIN BACON, MARY-LOUISE PARKER

SOBOTA



SCIENCE FICTION

Han Solo: Gwiezdne wojny - historie

22.20 Młody Han Solo jest podróżującym przez galaktykę samotnikiem. Niebawem los stawia na jego drodze Chewbacce i hazardzistę Lando. Wraz z nimi Han musi zdobyć cenny surowiec, coaxium.

USA 2018, REŻ. RON HOWARD, WYK. ALDEN EHRENRICH, JOONAS SUOTAMO, WODDY HARRELSON, EMILIA CLARKE, DONALD GLOVER

CZWARTEK



DRAMAT

Porwanie Heinekena

22.50 Amsterdam, 1983 rok. Trzej młodzi przestępcy porywają potentata branży piwnej Alfreda 'Freddy' Heinekena. Żądają rekordowo wysokiego okupu. Uprawdzone rozpoczynają z nimi niebezpieczną grę.

BELGIA/HOLANDIA/USA/WIELKA BRYTANIA 2015, REŻ. DANIEL ALFREDSON, WYK. JIM STURGEES, SAM WORTHINGTON

NIEDZIELA



DRAMAT

Ukryta strategia

22.40 Bohaterami są dziennikarka przeprowadzająca wywiad z senatorem, profesor Malley oraz jego byli studenci w Afganistanie. Kongresmeni, dziennikarkę i profesora łączy więcej, niż się wydawało.

USA 2007, REŻ. ROBERT REDFORD, WYK. ROBERT REDFORD, MERYL STREEP, TOM CRUISE, DEREK LUKE, MICHAEL PENA

PIĄTEK



SENSACYJNY

Ant-Man i Osa

20.00 Scott Lang jako Ant-Man musi zjednoczyć siły z Osą, aby wypełnić zadanie - ocalić Janet van Dyne uwięzioną w innym wymiarze. Ich plany próbuje zniweczyć Ava Starr.

USA 2018, REŻ. PEYTON REED, WYK. PAUL RUDD, EVANGELINE LILLY, WALTON GOGGINS, BOBBY CANNAVALE, MICHAEL PENA

PONIEDZIAŁEK



SENSACYJNY

Agentka specjalnej troski

20.45 Eugene Froissard to dowódca elitarniej jednostki specjalnej RAID. Pewnego dnia otrzymuje nowe zadanie. Ma wyszkolić i przygotować do egzaminów niezdarą policjantkę.

FRANCJA/BELGIA 2016, REŻ. DANY BOON, WYK. ALICE POL, DANY BOON, MICHEL BLANC, YVAN ATTAL, SABINE AZÉMA

26 SIERPNIA
ŚRODA

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDM
07.00 Transmisja mszy świętej 07.30 Rodzinny ekspres - magazyn, Pol. 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.40 Ta jedyna (46) - serial obycz., Pol. 09.15 Ranczo 7 (86) - serial obycz., Pol. 10.15 Komisarz Alex 11 (140) - serial 11.05 Ojciec Mateusz 10 (122) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.45 Góry i ich mieszkańcy (5/6) - serial 14.00 Elif (800) - serial obycz., Turcja 14.45 My - Solidarność! 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16.05 Przysięga (241) - telenowela, Tur. 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Anna Karenina (5/8) - serial 18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.35 La Bandida (55/62) - serial 21.30 Opole na bis - koncert, Polska 2011 22.40 Andrzej Kołodziej. Bardzo polska opowieść - film dok., Polska 2019 00.10 W sieci szaleństwa - thriller	05.25 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (96) - serial 06.15 Pozyteczni.pl - magazyn 06.50 Familiada - teleturniej 07.20 Bądźmy razem - program edukac. 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.30 Rodzinka.pl (225) - serial, Polska 11.55 Barwy szczęścia (2271) - serial 12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 13.05 Va banque - teleturniej, Polska 13.35 Na sygnale (267) - serial, Polska 14.05 Czarne chmury (10-ost.) - serial 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (105) - serial 16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 16.35 Familiada - teleturniej 17.10 Więzień miłości (374) - telen., Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teleturniej, Polska 19.00 Rodzinka.pl (226) - serial, Polska 19.30 Barwy szczęścia (2271, 2272) 20.45 Nie ma to jak u mamy - komedia, Francja 2016, reż. Eric Lavaine 22.25 Olivia (2/6) - serial krym., Francja 00.20 Złoto dezertorów - komedia	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Małanowski i partnerzy (649, 650) 09.45 Sekrety rodziny (125) - Garnitur 10.45 Dlaczego ja? (952) - serial 11.45 Gliniarze (271) - Kryształowy pył 12.50 Wydarzenia - program inf., Polska 13.25 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (772) 14.45 Dlaczego ja? (812) - serial 15.50 Wydarzenia, Pogoda 16.25 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (203) - Gitarzysta 17.45 Sekrety rodziny (173) - serial, Pol. 18.50 Wydarzenia - program inf. 19.30 Gość „Wydarzeń” - public. 19.45 Sport, Pogoda 20.05 Skarb narodów: Księga Tajemnic - film przygodowy, USA 2007, reż. Jon Turteltaub, wyk. Nicolas Cage 22.50 Z księżycą spadłeś? - komedia SF, USA 2000, reż. Mike Nichols 01.10 Nasz nowy dom - reality show 03.10 Tajemnice losu - program rozr.	04.30 Uwaga! - magazyn reporterów 04.50 Kuchenne rewolucje 05.45 Mango - telezakupy 07.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 09.00 Doradca smaku - magazyn 09.05 Szpital (607) - serial-paradok., Pol. 10.05 Kuchenne rewolucje - rozr. 11.05 Detektywi (651, 652) - serial, Polska 12.15 Ukryta prawda (873) - serial, Pol. 13.15 Szpital (608) - serial-paradok., Pol. 14.15 Detektywi (653, 654) - serial, Polska 15.25 Milionierzy - teleturniej, Pol. 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje - program rozr. 18.00 Ukryta prawda (874) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 20.15 Uwaga! - magazyn reporterów 20.15 Doradca smaku - magazyn 20.20 Milionierzy - teleturniej, Pol. 2019 21.00 R.I.P.D.: Agenci z zaświatów - komedia sensacyjna, USA 2013 23.05 Żołnierz przyszłości - film SF, USA/Wielka Brytania 1998	06.00 Strażnik Teksasu (69, 70) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjantki i Policjanci (640-642) 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Święty (19) - serial kom., Polska 13.30 Święty (20) - serial kom., Polska 14.00 Pamiętniki z wakacji (46) - serial 15.00 Detektywi w akcji (142) - serial 16.00 Detektywi w akcji (143) - serial 17.00 Pamiętniki z wakacji (47) - serial 18.00 Policjantki i Policjanci (645) 19.00 Policjantki i Policjanci (646) 20.00 Święty (21) - serial kom., Polska 20.30 Święty (22) - serial kom., Polska 21.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (383) - serial krym., Polska 22.05 Nieuchwytny cel 2 - film kryminalny, USA 2016, reż. Roel Reiné, wyk. Scott Adkins, Robert Knepper, Rhona Mitra, Temuera Morrison 00.20 Tuż przed tragedią (5) 01.25 STOP Drogówka - magazyn, Polska 02.25 Disco Polo Life - muz., Polska 03.25 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Szkoła (315) - serial-paradok., Pol. 06.05 Mango - telezakupy 07.30 Mała piękność 5 (28/30) - serial 08.25 Po pierwsze kino 3 - rozr. 08.30 Ukryta prawda (555-557) - serial 11.30 Mango - telezakupy 11.50 Szpital (534) - serial-paradok., Pol. 12.50 Sąd rodzinny (182) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (492) - serial fab-dok., Polska 14.50 Po pierwsze kino 3 - rozr. 14.55 Ukryta prawda (683) - serial, Pol. 15.55 Szkoła (467) - serial-paradok., Pol. 16.55 19+ (320, 321) - serial-paradok. 18.00 Usta Usta 3 (10-ost.) - serial, Pol. 19.00 Ukryta prawda (684) - serial, Pol. 20.00 Niezłomny - dramat wojenny, USA 2014, reż. Angelina Jolie, wyk. Jack O'Connell, Domhnall Gleeson, Garrett Hedlund, Miyavi, Finn Wittrock 22.55 Trzydziestu trzech - film katastroficzny, Chile/Kolumbia/Hiszpania 2015 01.30 Kości 4 (1/26) - serial krym., USA 02.35 NOC Magii 05.00 Zakończenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKŁATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
08.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (291) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (118) 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (71, 72, 73, 74) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (119, 120) 16.00 Rodzinny interes 2 (87, 88) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (291, 292) 20.00 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2 - film SF, USA/Niem. 2015 22.25 W pogoni za zemstą - film sensac., USA 2010 00.35 Miłość z przedszkola 2 - komedia	12.45 Błękit i megamaszyny 3 (19) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 4 (17, 18, 19, 20) 14.10 Timon i Pumba 4 (72, 73) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (8, 9) 16.00 Jeźdźcy smoków: Obroncy Berk (6, 7) 16.50 Pingwiny z Madagaskaru 3 (11, 14, 15) 18.15 Psi Patrol 5 (6, 7) 19.00 Smerfy (121, 122) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (281, 282) 22.00 Zabójcze umysły 7 (141, 142) 23.50 Wstydlive choroby (2)	09.10 Wyspa skarbów - film przyg. 11.10 Scena śmiechu 12.10 Allo, Allo (44, 45) 13.20 Katastrofy w przestworzach (160, 161) 15.25 Burzliwe Seattle - film katastrof. USA 2012 17.00 Niszczycielskie żywioły (7) 18.00 Komisarz Rex 8 (112) 18.55 Allo, Allo (53, 54) 20.00 Pachnidło: Historia mordercy - dramat, Niem./Fr./Hiszp./USA 2006 22.55 Więźniowie Słońca - horror, Niem./USA 2013 00.45 Bilet na Księżyc - film obycz., Pol. 2013	15.25 Uwaga! 15.45 Express, Pogoda 16.00 Kossakowski. Wtajemniczenie 4 16.45 Królowe życia 6 (6) 17.30 Defacto 8 - Hesz 17.45 Express, Pogoda 18.05 Patient na kasę 18.35 Dżentelmeni i wieśniacy 3 (5) 19.45 Express, Pogoda 20.00 Gogglebox. Przed telewizorem 10 21.00 Królowe życia 7 (20) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Orzeł czy reszka? 2 23.00 Patent na kasę 23.30 Patent na kasę	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (27, 28) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (137, 138) 12.00 Miodowe lata (55, 91) 13.40 Sekrety sąsiadów (41) 14.15 Buffy, postrach wampirów (6, 7) 16.15 Me-dicopter 117 (71, 72) 18.15 Miodowe lata (35) 19.05 Miodowe lata (89) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) 23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (245) 00.00 Egzekutor - film sensac.	06.00 Największe mecze polskiej siatkówki 08.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Największe mecze polskiej siatkówki 13.30 Piłka nożna z archiwum 15.30 Największe mecze polskiej siatkówki 17.00 Tenis: Turniej ATP w Nowym Jorku 20.00 Koszykówka mężczyzn: Suzuki Superpuchar Polski 22.30 Tenis: Turniej ATP w Nowym Jorku - mecz ćwierćfinałowy - gry pojedyncze 01.00 Tenis: Turniej ATP w Nowym Jorku

program TV 27

Tygodnik KRAK

27 SIERPNIA
CZWARTEK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDM
05.10 Przysięga (241) - telenowela, Turcja 06.00 Elif (800) - serial obycz., Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 07.30 Coś dla ciebie - magazyn 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.40 Ta jedyna (47) - serial obycz., Port. 09.15 Ranczo 7 (87, 88) - serial obycz., Pol. 11.05 Ojciec Mateusz 10 (123) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy 12.50 Góry i ich mieszkańcy (6-ost.) 14.00 Elif (801) - serial obycz., Turcja 14.50 My - Solidarność! 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Gra słów, Krzyżówka - teleturniej 16.05 Przysięga (242) - telenowela, Turcja 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Anna Karenina (6/8) - serial 18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.35 La Bandida (56/62) - serial 21.30 Sprawa dla reportera - magazyn 22.25 Sekundy, które zmieniły życie 4 22.50 Magazyn śledczy Anity Gargas 23.30 Magazyn kryminalny 997 00.20 Tylko jedno spojrzenie (6-ost.)	04.50 Cafe piosenka - mag., Polska 2019 05.20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (97) - serial 06.10 Operacja zdrowie! - magazyn 06.50 Familiada - teleturniej 07.20 Bądźmy razem - program edukac. 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.30 Rodzinka.pl (226) - serial, Polska 11.55 Barwy szczęścia (2272) - serial 12.30 Koło fortuny - teleturniej, Polska 13.05 Va banque - teleturniej, Polska 13.40 Na sygnale (268) - serial, Polska 14.10 Msza święta Kościoła Mariawitów 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (106) - serial 16.00 Koło fortuny - teleturniej, Polska 16.35 Familiada - teleturniej 17.10 Węzień miłości (375) - telen., Turcja 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teleturniej, Polska 19.00 Rodzinka.pl (227) - serial, Polska 19.30 Barwy szczęścia (2272, 2273) 20.40 Filmowe czwartki. Wiesław Kot 20.45 Diana - film biograficzny, Wielka Brytania/Francja/Szwecja/Belgia 2013 22.50 Porwanie Heinekena - dramat, Belgia/Holandia/USA/Wielka Brytania 2015 00.35 Robocop 3 - film SF USA 1993	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Malanowski i partnerzy (651, 652) 09.45 Sekrety rodziny (126): Maklerka 10.45 Dlaczego ja? (953) - serial parodok. 11.45 Gliniarze (272): Polowanie 12.50 Wydarzenia - program inf., Polska 13.25 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (773): Doradca 14.45 Dlaczego ja? (813) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia - program inf. 16.20 Pogoda - program informacyjny 16.25 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (204): Bez przebaczenia - serial parodok., Polska 17.45 Sekrety rodziny (174) - serial, Pol. 18.50 Wydarzenia - program inf. 19.30 Gość „Wydarzeń” - public. 19.45 Sport 19.55 Pogoda - program informacyjny 20.00 Narzeczony na niby - komedia romantyczna, Polska 2018 22.30 Ile miałaś facetów? - komedia romantyczna, USA 2011 00.50 Jednostka 19 (3) - serial, USA 01.50 Jednostka 19 (4) - serial, USA 02.45 Tajemnice losu - program rozr.	04.30 Uwaga! - magazyn reporterów 04.50 Kuchenne rewolucje - rozr. 05.45 Mango - telezakupy 07.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 09.00 Doradca smaku - magazyn 09.05 Szpital (608) - serial parodok., Pol. 10.05 Kuchenne rewolucje - rozr., Polska 11.05 Detektywi (653) - serial fab. dok. 11.40 Detektywi (654) - serial, Polska 12.15 Ukryta prawda (874) - serial, Pol. 13.15 Szpital (609) - serial parodok., Pol. 14.15 Detektywi (655) - serial, Polska 14.50 Detektywi (656) - serial, Polska 15.25 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje - program rozr. 18.00 Ukryta prawda (875) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! - magazyn reporterów 20.15 Doradca smaku - magazyn 20.20 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019 21.00 Kuchenne rewolucje - program rozr. 22.00 Pacyfikator - kom., Kanada/USA 2005 00.00 Selena - film biograf., USA 1997 02.45 Uwaga! - magazyn reporterów 03.10 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (71) - serial, USA 07.00 Strażnik Teksasu (72) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjantki i Policjanci (643) 10.00 Policjantki i Policjanci (644) 11.00 Policjantki i Policjanci (645) 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Święty (21) - serial kom., Polska 13.30 Święty (22) - serial kom., Polska 14.00 Pamiętniki z wakacji (47) - serial 15.00 Detektywi w akcji (144) - serial 16.00 Detektywi w akcji (145) - serial 17.00 Pamiętniki z wakacji (48) - serial 18.00 Policjantki i Policjanci (647) 19.00 Policjantki i Policjanci (648) 20.00 Święty (23) - serial kom., Polska 20.30 Święty (24) - serial kom., Polska 21.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (384) - serial krym., Polska 22.05 Próba sił - thriller USA/Niemcy 2000, reż. Chuck Russell, wyk. Kim Basinger, Jimmy Smits, Holliston Coleman, Rufus Sewell, Angela Bettis 00.25 Tuż przed tragedią (6) - serial 01.25 STOP Drogówka - magazyn, Polska 02.25 Disco Polo Life - muz., Polska 03.25 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Szkoła (316) - serial parodok., Polska 06.05 Mango - telezakupy 07.30 Mała piękność 5 (29/30) - serial 08.25 Po pierwsze kino 3 - program rozr. 08.30 Ukryta prawda (558-560) - serial 11.30 Mango - telezakupy 11.50 Szpital (535) - serial parodok., Pol. 12.50 Sąd rodzinny (183) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (493) - serial fab. dok., Polska 14.50 Po pierwsze kino 3 - rozr. 14.55 Ukryta prawda (685) - serial, Pol. 15.55 Szkoła (468) - serial parodok., Pol. 16.55 19+ (322) - serial parodok., Polska 17.30 19+ (323) - serial parodok., Polska 18.00 Szpital (534) - serial parodok., Pol. 19.00 Ukryta prawda (686) - serial, Pol. 20.00 Klamka, kłamka - komedia, USA 1997, reż. Tom Shadyac, wyk. Jim Carrey, Maura Tierney 21.50 10 000 lat przed naszą erą - film przygodowy, USA 2008, reż. Roland Emmerich, wyk. Steven Strait 00.10 Kości 4 (2/26) - serial krym., USA 01.10 Druga strona medalu 2 02.15 Druga strona medalu 3 02.45 NOC Magii 05.00 Zakończenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKLATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
06.00 Nash Bridges (84) 07.00 Rodziny interes 2 (88) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (292) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (119) 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (73-76) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (120, 121) 16.00 Rodziny interes 2 (88, 89) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (292, 293) 21.00 Moje skarby - komedia, Fr. 2017 23.45 Skaza - film sensac., USA/Kanada 2009 01.50 Na wariackich papierach (63) 02.55 Zobacz też: Z archiwum policji (10, 13-ost.)	11.35 Bing (19) 11.45 Chip i Dale (24, 25) 12.45 Blaze i megamaszyny 3 (20) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 4 (19, 20, 21, 22) 14.10 Timon i Pumba 4 (73, 74) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (9, 10) 16.00 Jeźdźcy smoków: Obroncy Berk (7, 8) 16.50 Pingwiny z Madagaskaru 3 (12) 17.15 Pingwiny z Madagaskaru (1, 2) 18.15 Psi Patrol 5 (7, 8) 19.00 Smerfy (122, 123) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (283, 284) 22.00 Zabójcze umysły 7 (143, 144) 23.50 Wstydlive choroby (3)	05.45 1000 sposobów na 2 06.25 Złotopolscy (298) 06.55 Plebania (99, 100) 08.00 Klara i wszystkie jasne 4 (4) 09.00 Duży - komedia, USA 1988 11.05 Scena śmiechu 12.05 Allo, Allo (46, 47) 13.10 Katastrofy w przestworzach (162, 163) 15.05 Premiera: Atak meteorytów - film SF USA 2010 17.00 Niszczycielskie żywioły (8) 18.00 Komisarz Rex 8 (113) 18.55 Allo, Allo (55, 57) 20.00 Inkarnacja - thriller USA 2010 22.25 Ocaleni - thriller, USA/Kanada 2008 00.20 Formula - film sensac., USA/Wlk. Brytania/Kanada 2001	14.30 Luksusowe minidomy (8) 14.50 Usterka 10 (7) 15.25 Uwaga! 15.45 Express. Pogoda 16.00 Kossakowski. Wtajemniczenie 4 16.40 Królowe życia 6 (7) 17.30 Defacto 8 - fiesz 17.45 Express. Pogoda 18.05 Patent na kasę 18.35 Dżentelmeni i wieszniacy 3 (4) 19.45 Express. Pogoda 20.00 Gogglebox. Przed telewizorem 10 21.00 Królowe życia 7 (21) 21.45 Express. Pogoda 22.00 Vlogbox. W necie 2 22.45 Cieżarówką przez Stany 3 23.25 Made in Maroko 00.10 Seksownie plaże z Bridget (8)	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (29, 30) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (139, 140) 12.00 Miodowe lata (89, 90) 13.40 Sekrety sąsiadów (42) 14.15 Buffy: postrach wampirów (8, 9) 16.15 Medicopter 117 (73, 74) 18.15 Miodowe lata (76) 19.05 Miodowe lata (69) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) 22.55 Na linii - dramat, USA 2015 00.40 STOP Drogówka 01.40 Kobiety i mafia (5) 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	06.00 Największe mecze polskiej siatkówki 08.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Największe mecze polskiej siatkówki 13.30 Piłka nożna z archiwum 15.30 Największe mecze polskiej siatkówki 17.50 20 lat POLSAT SPORT 18.50 Ninja Warrior Polska - making of 19.30 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy - studio 20.50 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy - mecz 1. rundy: Lech Poznań - Valmiera FC 22.50 Piłka nożna - studio 23.30 Największe mecze polskiej siatkówki 01.00 Sporty walki: KSW

28 SIERPNIA
PIĄTEK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDM
05.10 Przysięga (242) - telenowela, Turcja 06.00 Elif (801) - serial obycz., Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 07.35 Misja w Afryce: Dzieci Ulicy 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.40 Okrasa łamie przepisy - magazyn 09.20 Ranczo 7 (89, 90) - serial obycz., Pol. 11.05 Ojciec Mateusz 10 (124) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy 12.55 Życie lasu. Ptaki - film dok., Polska 13.45 My - Solidarność! 14.00 Elif (802) - serial obycz., Turcja 14.45 My - Solidarność! 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Gra słów, Krzyżówka - teleturniej 16.05 Przysięga (243) - telenowela, Turcja 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Anna Karenina (7/8) - serial, Rosja 18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.35 La Bandida (57/62) - serial 21.30 Ramówkowe show TVP - Jesień 2020 22.30 Kontrakt na zabijanie - thriller Niemcy/USA 2006 00.15 Transcendencja - dramat SF	04.50 Cafe piosenka - mag., Polska 2019 05.20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (98) - serial 06.10 Anna Dymna - spotkajmy się 06.50 Familiada - teleturniej 07.20 Bądźmy razem - program edukac. 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.30 Rodzinka.pl (227) - serial, Polska 11.55 Barwy szczęścia (2273) - serial 12.30 Koło fortuny - teleturniej, Polska 13.05 Va banque - teleturniej, Polska 13.35 Na sygnale (269) - serial, Polska 14.05 Noce i dnie (1/12) - serial, Polska 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (107) - serial 16.00 Koło fortuny - teleturniej, Polska 16.35 Familiada - teleturniej 17.10 Węzień miłości (376) - telen., Turcja 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teleturniej, Polska 19.00 Rodzinka.pl (228) - serial, Polska 19.30 Barwy szczęścia (2273, 2274) - serial 20.45 Jak dogryźć mafi - komedia sensacyjna, USA 2017, reż. Mark Cullen 22.25 Europejski Stadion Kultury - Rzeszów 2020 - koncert, Polska 2020 00.15 Diana - film biograficzny, Wielka Brytania/Francja/Szwecja/Belgia 2013	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Malanowski i partnerzy (653, 654) 09.45 Sekrety rodziny (127): Umowa 10.45 Dlaczego ja? (954): Fryzjerka 11.45 Gliniarze (273) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf., Polska 13.25 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (774) 14.45 Dlaczego ja? (814) - serial parodok. 15.50 Wydarzenia - program inf. 16.20 Pogoda - program informacyjny 16.25 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (205): Wszystko dla dziecka - serial parodok., Polska 17.45 Sekrety rodziny (175) - serial, Pol. 18.50 Wydarzenia - program inf. 19.30 Gość „Wydarzeń” - public. 19.45 Sport, Pogoda 20.00 Ant-Man i Osa - film sensacyjny, USA 2018, reż. Peyton Reed 22.45 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki - film przygodowy, USA 2008, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford 01.15 Osada - thriller USA 2004 03.45 Tajemnice losu - program rozr.	04.30 Uwaga! - magazyn reporterów 04.50 Kuchenne rewolucje 05.45 Mango - telezakupy 07.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 09.00 Doradca smaku - magazyn 09.05 Szpital (609) - serial parodok., Pol. 10.05 Kuchenne rewolucje - rozr. 11.05 Detektywi (655, 656) - serial 12.15 Ukryta prawda (875) - serial, Pol. 13.15 Szpital (610) - serial parodok., Pol. 14.15 Detektywi (657): W pułapce 14.50 Detektywi (658): Nie poznaję go 15.25 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje - rozr. 18.00 Ukryta prawda (876) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! - magazyn reporterów 20.05 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć - film fantasy, Wielka Brytania/USA 2016, reż. David Yates 22.55 Dzień próby - dramat sensacyjny, USA/Australia 2001 01.25 Kuba Wojewódzki - talk-show 02.30 Uwaga! - magazyn reporterów 02.45 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (73, 74) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjantki i Policjanci (646) 10.00 Policjantki i Policjanci (647) 11.00 Policjantki i Policjanci (648) 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle - reality show, USA 2018 14.00 Pamiętniki z wakacji (48) - serial 15.00 Detektywi w akcji (128) - serial 16.00 Detektywi w akcji (129) - serial 17.00 Pamiętniki z wakacji (49) - serial 18.00 Policjantki i Policjanci (649) - serial obyczajowy, Polska 19.00 Policjantki i Policjanci (650) 20.00 Gwiazdy Kabaretu - rozr. 21.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (385) - serial krym., Polska 22.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (386) - serial krym., Polska 23.05 Zmarły chwstały - dramat obyczajowy, USA 2016, reż. Kevin Reynolds, wyk. Joseph Fiennes, Tom Felton, Maria Botto, Peter Firth, Cliff Curtis 01.25 STOP Drogówka - magazyn, Polska 02.25 Disco Polo Life - muz., Polska 03.25 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Szkoła (317) - serial parodok., Polska 06.05 Mango - telezakupy 07.30 Mała piękność 5 (30) - serial, USA 08.25 Po pierwsze kino 3 - program rozr. 08.30 Ukryta prawda (561) - serial, Polska 09.30 Ukryta prawda (562) - serial, Polska 10.30 Ukryta prawda (563) - serial, Polska 11.30 Mango - telezakupy 11.50 Szpital (536) - serial parodok., Pol. 12.50 Sąd rodzinny (184) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (494) - serial fab. dok., Polska 14.50 Po pierwsze kino 3 - program rozr. 14.55 Ukryta prawda (687) - serial, Pol. 15.55 Szkoła (469) - serial parodok., Pol. 16.55 Wiza na miłość 2 - reality show 18.00 Ślub od pierwszego wejrzenia 3 20.00 Noce w Rodanthe - melodramat, USA/Australia 2008, reż. George C. Wolfe, wyk. Diane Lane, Richard Gere, Christopher Meloni, Viola Davis 22.05 Królestwo - dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2007, reż. Peter Berg, wyk. Jamie Foxx, Chris Cooper 00.25 Kości 4 (3/26) - serial krym., USA 01.25 Druga strona medalu 3 02.30 NOC Magii 04.50 Zakończenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKLATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
06.00 Nash Bridges (85) 07.00 Rodziny interes 2 (89) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (293) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (120) 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (75-78) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (121, 122) 16.00 Rodziny interes 2 (89, 90) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (293, 294, 295) 21.00 Dziedzictwo krwi - film sensac., Fr. 2016 22.45 Champion - dramat, USA/Niem. 2002 00.45 Alibi.com - komedia, Fr. 2017 02.20 Na wariackich papierach (64) 03.20 Zobacz też: Z archiwum policji (2, 5)	12.45 Blaze i megamaszyny 4 (1) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 4 (21, 22, 23, 24) 14.10 Timon i Pumba 4 (74, 75) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (10, 11) 16.00 Jeźdźcy smoków: Obroncy Berk (8, 9) 16.50 Pingwiny z Madagaskaru (3, 4) 17.15 Pingwiny z Madagaskaru (3, 4) 18.15 Psi Patrol 5 (8, 9) 19.00 Smerfy (123, 124) 20.00 19. Mazurska Noc Kabaretowa 21.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (285, 286) 23.00 Piątek Trzynastego 3 - horror, USA 1982 00.55 Golo i wesoło	06.15 Sławka większa niż życie (3, 4) 08.55 Trędowata - melodramat, Pol. 1976 10.55 Scena śmiechu 11.55 Przygody Merlina 2 (24) 12.50 Katastrofy w przestworzach (164, 165) 14.40 Apokalipsa: II wojna światowa 15.50 Piorot: Niedziela na wsi - film krym., Wlk. Brytania 2004 17.50 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (7) 18.55 Allo, Allo (58, 59) 20.00 Nigdy nie mów nigdy - komedia, Pol. 2009 22.05 Nie oddychaj - horror, USA 2016 23.55 Paranormal Activity: Inny wymiar - horror USA 2015	13.20 Damy i wieśniaczki. PL (8) 14.30 Luksusowe minidomy (9) 14.50 Usterka 10 (8-ost.) 15.25 Uwaga! 15.45 Express, Pogoda 16.00 Kossakowski. Wtajemniczenie 4 16.45 Królowe życia 6 (8) 17.30 Defacto 8 - fiesz 17.45 Express. Pogoda 18.05 Patent na kasę 18.35 Dżentelmeni i wieszniacy 3 (3) 19.45 Express. Pogoda 20.00 Gogglebox. Przed telewizorem 10 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 6 21.45 Express. Pogoda 22.00 Królowe życia 7 (22, 23) 23.25 Królowe życia 2 (7)	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (31, 32) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (141, 142) 12.00 Miodowe lata (69, 76) 13.40 Sekrety sąsiadów (43) 14.15 Buffy: postrach wampirów (10, 11) 16.15 Medicopter 117 (75, 76) 18.15 Miodowe lata (44, 57) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (47, 48) 23.00 Wakacyjny seks - film erot., Fr. 2012 00.40 STOP Drogówka 01.40 Kobiety i mafia (6) 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	06.00 Największe mecze polskiej siatkówki 08.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Największe mecze polskiej siatkówki 13.30 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy - mecz 1. rundy: Lech Poznań - Valmiera FC 15.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 17.30 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga - mecz: Odra Opole - ŁKS Łódź 20.00 Sporty walki: Gaia Babylon MMA 15 - walka: Daniel Skibiński - Carlo Prater 23.00 Największe mecze polskiej siatkówki 00.00 Boks 02.00 Boks: Gala Golden Boy Promotions

28 program TV

Tygodnik KRAK

29 SIERPNIA
SOBOTA

TVP 1

05.25 Sprawa dla reportera - magazyn
06.20 Rok w ogrodzie - magazyn
07.00 Transmisja mszy świętej
07.35 Fascynujący Madagaskar. Lasy Północy - film dok. Niemcy 2014
08.00 Pełnosprawni - magazyn
08.25 wojsko-polskie.pl - cykl rep.
08.55 Studio Ekan - magazyn, Polska
09.20 Rodzinny ekspres - magazyn, Pol.
10.00 Teksańczyk - western, USA 1956
11.40 Mosty Ameryki. Historia Rudolfa Modrzejewskiego (2) - film dok.
12.45 Przegląd na tropie (12) - serial.
13.30 Okrasa łamie przepisy - magazyn
13.55 Z pamięci - cykl felietonów
14.05 Pensjonat nad rozlewiskiem (11)
15.05 Ojciec Mateusz 16 (201) - serial
15.55 My - Solidarność
16.05 Postaw na milion - teleturniej, Pol.
17.00 Teleexpress, Pogoda - inf.
17.30 Anna Karenina (8) - serial, Rosja
18.30 Jaka to melodia?
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.35 La Bandida (58/62) - serial
21.30 Źródło nadziei - dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
23.30 Boks: Gala KnockOut Boxing Night 12 - skróty

TV PULS

06.00 Na wariackich papierach (65) 07.00 Tak jest świat 5 08.00 Lombard. Życie pod zastaw (26, 27) 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (118-122) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (290-293) 19.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (294) 20.00 Kobiety mafii - film sensac., Pol. 2018 22.50 Parker - film sensac., USA 2013 01.05 Mechanik: Czas zemsty - dramat, USA/Niem. 2005 03.00 Na wariackich papierach (22): Żywi i martwi 04.00 Zobacz to!: Tak jest świat 5 05.00 Dżurż (3) 05.35 Dżurż (4)

TVP 2

06.00 Cafe piosenka - mag., Polska 2019
06.25 Barwy szczęścia (2271) - serial
07.00 M jak miłość (1521) - serial, Polska
07.45 Spiszmy się, jak na rolników przystało! - magazyn, Polska 2020
08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.30 Spiszmy się, jak na rolników przystało! - magazyn, Polska 2020
11.35 Ostoja - magazyn przyrodniczy
12.10 To był festiwal! - muz., Pol. 2020
13.30 Va banque - teleturniej, Polska
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
15.15 Szansa na sukces. Opole 2020 2
16.20 Rodzinka.pl (286): Kocham Cię
16.50 Kabaretowe lato Dwójki - rozr.
17.45 Słowo na niedzielę: Zawalidroga
18.00 Panorama, Pogoda - program inf.
18.35 Na dobre i na złe (777): Czeski film
19.35 Lajki! - magazyn kulturalny
20.00 Kontrola absolutna - thriller, Irlandia 2016, reż. John Moore
21.40 To był festiwal! - muz., Pol. 2020
23.05 Seria Niezgodna: Zbuntowana - film SF, USA 2015, reż. Robert Schwentke
01.10 Porwanie Heinekena - dramat, Belgia/Holandia/USA/Wielka Brytania 2015
02.55 Jak dogryźć mafii - komedia

PULS 2

11.20 Ciekawski George 3: Powrót do dżungli - film anim., USA 2015 12.50 Opowieści dziennej treści: Żółw i żając - film anim., USA 2008 14.30 Lucky Luke na Dzikim Zachodzie - film anim., Fr. 2007 15.45 Pingwiny z Madagaskaru 3 (14, 15) 16.45 Pingwiny z Madagaskaru (1, 2, 3) 18.25 Sezon na miś: 4. Strach się bać - film anim., USA 2015 20.00 20. Mazurska Noc Kabaretowa 21.00 20. Mazurska Noc Kabaretowa 22.00 Goście, goście 2 - komedia, Francja 1998 00.20 Jaskinia - horror, USA/Niemcy 2005

POLSAT

04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020
05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.45 Scooby-Doo i cyberpościg - film animowany, USA 2001
10.10 Ewa gotuje - magazyn, Polska 2020
10.40 Nasz nowy dom - reality show
11.45 Wakacje z Bałtykiem (17, 18) - serial
12.40 Bogaty dom - biedny dom
13.40 Rolnicy. Podlasie (17, 18) - serial, Pol.
15.45 Górale (17, 18) - serial dok., Polska
16.45 Węzienie (17, 18) - serial dok., Polska
17.45 Chłopaki do wzięcia (123) - serial
18.20 Chłopaki do wzięcia (124) - serial
18.50 Wydarzenia - program inf.
19.30 Gość „Wydarzeń” - public.
19.45 Sport, Pogoda
20.00 Epoka lodowcowa 5: Mocne uderzenie - film animowany, USA 2016, reż. Mike Thurmeier, Galen T. Chu
22.20 Han Solo: Gwiezdne wojny - historia - film SF, USA 2018, reż. Ron Howard, wyk. Alden Ehrenreich
01.05 Grand Budapest Hotel - komedia, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2014, reż. Wes Anderson, wyk. Ralph Fiennes, E. Murray Abraham
03.25 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKLATKA

06.00 Klara i wszystko jasne 3 (16, 7) 08.00 Komisarz Rex 8 (115, 116) 10.00 Komisarz Rex 8 (117): E-mail od mordercy 11.00 Sława większa niż życie (3, 4) 13.50 Superhero - komedia, USA 2008 15.35 Planeta małp - film SF, USA 2001 17.55 Eragon - film fantasy, USA/Wik. Brytania/Węgry 2006 20.00 Premiera: Zdarzenie - dramat, USA/Indie 2008 21.55 Wesele - komediodramat, Pol. 2004 00.05 Wzgórza mają oczy - horror, USA/Fr./Rum. 2006 02.25 Fotograf - film krym., Pol. 2014 04.35 Ojciec - film obycz.,

TVN

04.35 Uwaga! - magazyn reporterów
04.50 Mango - telezakupy
07.00 Wstajesz i wiesz - program inf.
09.00 Dzień Dobry Wakacje - magazyn
11.30 MasterChef Junior - program rozr.
12.55 Ameryka Express - reality show
14.25 My Way - program rozr., Pol. 2019
15.00 Ukryta prawda (716) - serial, Pol.
16.00 Podróż na tajemniczą wyspę - film przygodowy, USA 2012, reż. Brad Peyton, wyk. Josh Hutcherson, Dwayne Johnson, Michael Caine, Vanessa Hudgens, Luis Guzmán
18.00 Kuchenne rewolucje: Wrocław, Tarta Poducha - rozr., Polska 2019
19.00 Fakty - program informacyjny
19.20 Uwaga! Koronawirus - inf.
19.30 Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! - magazyn reporterów
20.00 Czego pragną dziewczyny - komedia, USA 2003, reż. Dennie Gordon, wyk. Colin Firth, Kelly Preston, Amanda Bynes, Oliver James
22.10 Wykolejona - komedia obyczajowa, Japonia/USA 2015, reż. Judd Apatow, wyk. Amy Schumer, Colin Hanks
00.50 Rytuał - horror, USA/Węgry 2011
03.15 NOC Magii

TTV HD

13.40 Luksusowe minidomy 2 (10, 11) 14.40 Usterka 11 (16) 15.25 Piła usterka 3 (3) 15.45 Express, Pogoda 16.00 Ostre cięcie 10 16.45 Gogglebox. Przed telewizorem 10 17.45 Express, Pogoda 18.05 Ekstremalne kempy 5 (9) 19.00 Ciężarówka przez Stany 3 19.45 Express, Pogoda 20.00 Gogglebox. Przed telewizorem 10 21.00 Made in Maroko. Extra 21.50 Królowe życia 7 (24-ost.) 22.30 Królowe życia 7. Extra (2-ost.) 23.10 Gogglebox. Przed telewizorem 10 00.10 Gogglebox. Przed telewizorem 6

TV 4

06.00 Pęknieś ze śmiechu - rozr.
07.05 Szczeniak zwany Scooby-Doo (5)
07.35 Szczeniak zwany Scooby-Doo (6)
08.05 Szczeniak zwany Scooby-Doo (7)
08.35 Szczeniak zwany Scooby-Doo (8)
09.05 Galileo - pt. popularnonaukowy
11.05 Policjantki i Policjanci (651)
12.05 Policjantki i Policjanci (652)
13.05 Mrówka 2 - film animowany, USA 1998, reż. Eric Darnell, Tim Johnson
14.55 STOP Drogówka - magazyn, Polska
16.00 Policjantki i Policjanci (653)
17.00 Policjantki i Policjanci (654)
18.00 Policjantki i Policjanci (655)
19.00 Galileo - pt. popularnonaukowy
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (387) - serial krym., Polska
21.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (388) - serial krym., Polska
22.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (389) - serial krym., Polska
23.10 Klau - horror USA/Kanada 2014, reż. Jon Watts, wyk. Andy Powers
01.25 Ekstremalny ranking zwierząt (4): Zabić zapachem - serial
02.25 Disco Polo Life - muz., Polska
03.25 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Miłość na zakręcie (55-60) 10.05 Buddy - pies na góle - film familijny, USA/Kanada 2000 11.50 Uczeń zegarmistrza - baśń film., Czechy/Słowacja 2019 14.00 Columbo (2) 16.00 Columbo (3) 18.00 Wojenna serenada - film woj., USA 2017 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (49, 50) 23.00 Beztroskie paryżanki - film erotyczny, Francja 2010 01.05 Gwiazdy Kabaretu 02.05 Wiatry móch (109) 02.40 Top 10 - lista przebojów

TVN SIEDEM

04.55 Ukryta prawda (549) - serial, Polska
05.55 Mango - telezakupy
08.00 Ukryta prawda (550) - serial, Polska
09.00 Ukryta prawda (552) - serial, Polska
10.05 Ukryta prawda (554) - serial, Polska
11.05 Po pierwsze kino 3 - program rozr.
11.10 Przyjaciele 9 (14, 15/24) - serial
12.20 Szpiezy tacy jak my - komedia sensacyjna, USA 1985
14.30 Psi i koty - film familijny, USA 2001, reż. Lawrence Guterman, wyk. Jeff Goldblum, Elizabeth Perkins, Alexander Pollock, Doris Chillcott
16.25 Billy Madison - komedia, USA 1995, reż. Tamra Davis, wyk. Adam Sandler, Bridgette Wilson
18.15 Klamka, klamka - komedia, USA 1997, reż. Tom Shadyac, wyk. Jim Carrey, Maura Tierney
20.00 Głupi i głupszy - komedia, USA 1994, reż. Peter Farrelly, wyk. Jim Carrey, Jeff Daniels, Lauren Holly
22.20 Ze śmiercią jej do twarzy - komediodramat, USA 1992, reż. Robert Zemeckis, wyk. Meryl Streep
00.35 Bez smyczy - komedia, USA 2011
02.45 NOC Magii
04.50 Zakończenie programu

POLSAT SPORT

06.00 Największe mecze polskiej siatkówki 08.30 Boks: Gala Golden Boy Promotions 10.30 Największe mecze polskiej siatkówki 12.30 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga 15.00 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga 16.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki 18.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki - mecz: Skra Bełchatów - Trefl Gdańsk 22.30 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy - mecz 1. rundy: Lech Poznań - Valmiera FC 01.00 Sporty walki: KSW 03.00 Boks

30 SIERPNIA
NIEDZIELA

TVP 1

05.30 Klan (3643) - telenowela, Polska
06.00 Słownik polsko@polski
06.30 wojsko-polskie.pl - cykl reportaży
06.55 Słowo na niedzielę - pt. religijny
07.00 Transmisja mszy świętej
08.00 Tydzień - magazyn rolniczy, Polska
08.30 Zachodzący słońce w Polsce - magazyn
09.00 Ziarno - program dla dzieci
09.30 Sekundy, które zmieniły życie 4
09.55 Rodzina Połanieckich (7-ost.)
11.25 Kłasztorne smaki - magazyn
11.55 Między ziemią a niebem - mag.
12.05 Anioł Pański - program religijny
12.15 Między ziemią a niebem - mag.
12.40 Wadowickie spotkania ze Świętym Janem Pawłem II - serial, Polska
13.10 Błękitna Planeta 2 (7) - serial
14.25 Weterynarze z sercem - magazyn
15.05 Komisarz Alex 13 (162) - serial
16.05 Postaw na milion - teleturniej, Pol.
17.00 Teleexpress, Pogoda - inf.
17.30 Ramówkowe show TVP - Jesień 2020
18.30 Jaka to melodia?
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.15 La Bandida (59/62) - serial
21.15 Ośmiu wspaniałych - reality show
22.15 Miłość w Andaluzji - komedia
00.00 Źródło nadziei - dramat wojenny

TV PULS

06.00 Niesamowite! (12) 06.40 Rodzinny interes 2 (89, 90) 08.35 Żandarm w Nowym Jorku - kom., Fr./Wł. 1965 10.45 Sześć dni, siedem nocy - komedia, Fr. 1998 12.45 Księżniczka Maleen - baśń film., Niem. 2015 14.00 Woda życia - baśń film., Niem. 2017 15.25 Moje skarby - komedia, Fr. 2017 17.00 Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów - film SF, USA 2016 20.00 Szybcy i wściekli - film sensac., USA/Niem. 2001 22.05 Dziedzictwo krwi - film sensac., Fr. 2016 23.50 Krwawa rozgrywka - film sensac., Chiny/Hongkong 2017

TVP 2

04.55 Cafe piosenka - mag., Polska 2019
05.20 Barwy szczęścia (2272-2274) - serial
07.00 M jak miłość (1522) - serial, Polska
08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.35 Spiszmy się, jak na rolników przystało! - magazyn, Polska 2020
11.45 Kasia Ballou - western, USA 1965
13.25 Va banque - teleturniej, Polska
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
15.15 Szansa na sukces. Opole 2020 2
16.20 Rodzinka.pl (287): Cięcie - serial
16.55 Jutro należy do nas (1/25)
18.00 Panorama, Pogoda - program inf.
18.30 Na dobre i na złe (778): Nowa szansa - serial obyczajowy, Polska
19.25 Na sygnale (269): Nic nie będzie jak dawniej - serial fab-dok, Polska
20.00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki - 2020: Mrągowo
20.40 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki - 2020
22.40 Ukryta strategia - dramat, USA 2007
00.20 Don Juan DeMarco - komediodramat, USA 1994, reż. Jeremy Leven
02.10 Jasminum - film obyczajowy, Polska 2006, reż. Jan Jakub Kolski
04.00 Zakończenie programu

PULS 2

07.20 Przygody Bolka i Lolka (1) 07.30 Reksio (45) 07.50 Błaze i megamaszyny 4 (3) 08.10 Klinika dla pluszaków (61) 08.45 Piotruś Pan: Wielki powrót - film anim., USA/Kanada/Australia 2002 10.10 Planeta skarbów - film anim., USA 2002 12.20 Sezon na miś: 4. Strach się bać - film anim., USA 2015 13.55 Żandarm się żeni - komedia, Fr./Wł. 1968 15.45 Gamoń - komedia, Francja/Włochy/Hiszpania 1965 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (286-290) 22.55 Agenci NCIS 11 (11, 12) 00.35 Lekarze na start (51)

POLSAT

04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020
05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
07.30 Pada Shrek - film anim., USA 2007
08.15 Dzwonnik z Notre Dame - film animowany, USA 1996
10.05 Han Solo: Gwiezdne wojny - historia - film SF, USA 2018, reż. Ron Howard, wyk. Alden Ehrenreich, Jonnatas Suotamo, Woody Harrelson, Emilia Clarke, Donald Glover
13.00 Epoka lodowcowa 5: Mocne uderzenie - film animowany, USA 2016, reż. Mike Thurmeier, Galen T. Chu
15.05 Formuła 1: Grand Prix Belgii
17.40 Nasz nowy dom - reality show
18.50 Wydarzenia - program inf.
19.30 Gość „Wydarzeń” - public.
19.45 Sport, Pogoda
20.00 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2020 - widowisko, Polska 2020
23.45 Mocne uderzenie - komedia, USA 2012, reż. Frank Coraci, wyk. Kevin James, Salma Hayek, Henry Winkler, Bas Rutten, Greg Gorman
01.55 Uprowadzona - film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel
03.55 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKLATKA

06.00 Klara i wszystko jasne 3 (7, 8) 08.00 Komisarz Rex 8 (118, 119, 120) 11.00 Przygody Merlina 3 (27, 28, 29) 13.50 Eragon - film fantasy, USA/Wielka Brytania/Węgry 2006 15.55 Nigdy nie mów nigdy - komedia, Pol. 2008 18.00 Póit: Tajemnica Błękitnego Ekspresu - film krym., Wielka Brytania 2005 20.00 Planeta małp - film SF, USA 2001 22.20 Inkarnacja - thriller, USA 2010 00.40 Bilet na Księżyc - film obycz., Polska 2013 03.05 MiłośćKropka.pl (9) 04.10 Asya - etiuda film., Rosja 2018 04.45 TV okazje

TVN

04.35 Uwaga! - magazyn reporterów
04.50 Mango - telezakupy
07.00 Wstajesz i wiesz - program inf.
09.00 Dzień Dobry Wakacje - mag.
11.30 Co za tydzień - mag. informacyjny
12.10 Dziedzic maski - komedia przygodowa, USA/Niemcy 2005
14.20 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć - film fantasy, Wielka Brytania/USA 2016, reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Katherine Waterston, Alison Sudol
17.00 Pacyfikator - komedia, Kanada/USA 2005, reż. Adam Shankman
19.00 Fakty - program informacyjny
19.20 Uwaga! Koronawirus - inf.
19.30 Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! - magazyn reporterów
20.00 Mroczna dzielnica - film sensacyjny, USA/Australia 2001, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Steven Seagal, Isaiah Washington, Anthony Anderson
22.10 Cobra - film sensacyjny, USA 1986, reż. George P. Cosmatos
00.05 Kuchenne rewolucje
01.05 Ameryka Express - reality show
02.40 Uwaga! - magazyn reporterów
02.55 NOC Magii

TTV HD

13.35 Vlogbox. W necie 2 14.10 Kto to kupił? 14.55 Gogglebox. Przed telewizorem 10 15.45 Express, Pogoda 16.05 Gogglebox. Przed telewizorem 10 17.05 Kossakowski. Wtajemniczenie 2 17.45 Express, Pogoda 18.00 Królowe życia 7 (24-ost.) 18.40 Królowe życia 7. Extra (2-ost.) 19.25 Patent na kasę - fiesz 19.45 Express, Pogoda 20.00 Gogglebox. Przed telewizorem 10 21.00 Orzeł czy reszka? 2 22.00 Down the road, Ze spóbi w trasie (3, 4) 23.00 Królowe życia 7 (22) 23.40 Damy i wieśniaczki. Ukraina 4 (3)

TV 4

06.00 Pęknieś ze śmiechu - program rozr.
07.05 Kudłaty i Scooby-Doo na tropie (1, 2) - serial animowany, USA
07.55 Kudłaty i Scooby-Doo na tropie (3)
08.25 Kudłaty i Scooby-Doo na tropie (4)
08.55 Kudłaty i Scooby-Doo na tropie (5) - serial animowany, USA
09.30 Alvin i wiewiórki 3 - film familijny, USA 2011, reż. Mike Mitchell
11.10 Galileo - pt. popularnonaukowy
13.20 Gwiazdy Kabaretu - rozr.
15.30 Mrówka 2 - film animowany, USA 1998, reż. Eric Darnell, Tim Johnson
17.05 Powrót do August Creek - melodramat, USA 2017
19.00 Galileo - pt. popularnonaukowy
20.00 Straszny film 5 - horror komediowy, USA/Francja 2011, reż. Malcolm D. Lee
21.50 Kronika opętania - horror, USA/Kanada 2012, reż. Ole Bornedal
23.45 Tuż przed tragedią (6): Katastrofa na Florydzie - serial
00.50 Najdziwniejsze zwierzęta świata (1): Prawie ludzie - serial, USA
01.50 Interwencja - mag. reporterów
02.25 Disco Polo Life - muz., Polska
03.25 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Columbo (2) 09.00 Galileo 10.00 Galileo 11.00 Dukatowa skala - film fantasy, Czechy 2017 13.00 Columbo (3) 15.00 Policjantki i Policjanci (555-559) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (51, 52) 23.00 Piękniołki - nimfomanka - film erot., Fr. 2008 00.35 Gwiazdy Kabaretu 01.35 Wiatry móch (111) 02.10 Wiatry móch (112) 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVN SIEDEM

04.55 Ukryta prawda (555) - serial, Pol.
05.55 Mango - telezakupy
08.00 Ukryta prawda (557) - serial, Pol.
09.00 Ukryta prawda (558) - serial, Pol.
10.00 Ukryta prawda (560) - serial, Pol.
11.00 Przyjaciele 9 (16, 17/24) - serial, USA
12.00 Ukryta prawda (562) - serial, Pol.
13.00 Ślub od pierwszego wejrzenia 3
15.00 Bitwa o Midway - film wojenny, USA 1976, reż. Jack Smight, wyk. Charlton Heston, Henry Fonda, Toshirō Mifune, Edward Albert, Robert Wagner
17.40 10 000 lat przed naszą erą - film przygodowy, USA 2008, reż. Roland Emmerich, wyk. Steven Strait, Camilla Belle, Cliff Curtis, Afif Ben Badra
20.00 Colombiana - dramat sensacyjny, USA/Francja 2011, reż. Olivier Megaton, wyk. Zoe Saldana, Amanda Stenberg, Michael Vartan, Cliff Curtis, Callum Blue
22.25 Dracula: Historia nieznaną - horror, USA/Japonia 2014, reż. Gary Shore, wyk. Luke Evans, Sarah Gadon, Dominic Cooper, Art Parkinson
00.10 Kurt Cobain: Życie bez cenzury - film dokumentalny, USA 2015
02.55 NOC Magii
05.00 Zakończenie programu

POLSAT SPORT

06.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki 08.30 Boks: Walka o pas World Boxing International w Londynie 11.00 Cafe Futbol 12.30 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga 15.00 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga - mecz: Legia Warszawa - HydroTruck Radom 18.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki - mecz: o 3. miejsce 20.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki - mecz: finałowy 23.00 Ninja Warrior Polska - making of 23.30 Największe mecze polskiej siatkówki 01.00 Boks

program TV 29

Tygodnik **KRAK**

31 SIERPNIA
PONIEDZIAŁEK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDM
05.10 Przysięga (243) - telenowela, Turcja 06.05 Elif (802) - serial obycz., Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 07.30 Okiem wiary - mag. religijny, Pol. 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.40 Ta jedyna (48) - serial obycz., Port. 09.15 Ranczo 7 (91) - serial obycz., Pol. 10.15 Komisarz Alex II (141) - serial, Pol. 11.05 Ojciec Mateusz 10 (125) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.35 My - Solidarność! 12.45 Błękitna Planeta 2 (7) - serial 14.00 Elif (803) - serial obycz., Turcja 14.50 My - Solidarność! 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Gra słów: Krzyżówka - teleturniej 16.05 Przysięga (244) - telenowela, Tur. 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 18.00 Klan (3644) - telenowela, Polska 18.30 Kasta - magazyn, Polska 2020 18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda 20.10 Dorosłe dzieci - koncert z okazji 40-lecia powstania Solidarności, Polska 21.35 Konspirator - dok. fab., Polska 2020 23.15 Koniec romansu - dramat obycz.	04.55 Cafe piosenka - mag., Polska 2019 05.50 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (99) - serial 06.40 Coś dla ciebie - magazyn 07.15 Bądźmy razem - program edukacyjny 07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.30 Rodzinka.pl (228) - serial, Polska 11.55 Barwy szczęścia (2274) - serial 12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 13.05 Va banque - teleturniej, Polska 13.35 Na sygnale (269) - serial, Polska 14.05 Coś dla ciebie - magazyn 14.30 Operacja zdrowie! - magazyn 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (108) - serial 16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 16.35 Familiada - teleturniej 17.10 Węzień miłości (377) - telen., Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teleturniej, Polska 19.00 Uzdrowisko (1) - telen. dok., Polska 19.35 Barwy szczęścia (2274, 2275) - serial 20.45 Agentka specjalnej troski - komedia sensacyjna, Francja/Belgia 2016 22.45 Tajemnice Majorki (8/12) - serial 23.40 Julieta - dramat obyczajowy, Hiszpania 2016, reż. Pedro Almodóvar 01.30 Warto kochać (22) - serial, Polska	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Malanowski i partnerzy (655, 656) 09.45 Sekrety rodziny (128) - serial, Pol. 10.45 Dlaczego ja? (955) - serial, Polska 11.45 Gliniarze (274) - serial, Polska 12.45 Dzień, który zmienił moje życie (1) 13.45 Trudne sprawy (952) - serial, Pol. 14.45 Dlaczego ja? (998) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia, Pogoda 16.15 Interwencja - mag. reporterów 16.30 Na ratunek 112 (453) - serial, Polska 17.00 Gliniarze (463) - serial, Polska 18.00 Pierwsza miłość (3058) - serial 18.50 Wydarzenia - program inf. 19.30 Gość „Wydarzeń” - public. 19.45 Sport, Pogoda 20.05 Uprowadzona - film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace 22.05 Love Island. Wyspa miłości 2 23.10 Zdrady (52) - serial paradok., Polska 00.25 Opancerzony - film sensacyjny, USA 2009, reż. Nimród Antal 02.05 Magik z Nowego Jorku - komediodramat, USA 2014, reż. Tom McCarthy 04.15 Kabarety - program rozr., Polska	04.50 Uwaga! - magazyn reporterów 05.10 Nowa Maja w ogrodzie - magazyn 05.40 Akademia ogrodnika - magazyn 05.45 Mango - telezakupy 07.00 Kuchenne rewolucje 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.30 Cała prawda: Sen - rozr., Pol. 2020 12.15 Ukryta prawda (876) - serial, Pol. 13.15 Szpital (611) - serial paradok., Pol. 14.15 Detektywi (659, 660) - serial 15.25 Efekt Domina (1/8) - serial, Polska 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje - rozr. 18.00 Ukryta prawda (877) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.00 Hotel Paradise 2 - reality show 21.00 Błękitna fala - film obyczajowy, Niemcy/USA 2002, reż. John Stockwell, wyk. Kate Bosworth, Matthew Davis 23.10 Poranek kłótni - komedia, Polska 2001, reż. Ołaf Lubaszenko 01.15 Co za tydzień - mag. informacyjny 01.50 Zabójcza broń 2 (22-ost.) - serial 02.45 Uwaga! - magazyn reporterów 03.10 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (75, 76) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjantki i Policjanci (649-651) 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Święty (23) - serial kom., Polska 13.30 Święty (24) - serial kom., Polska 14.00 Wzór (1, 2) - serial kryminalny, USA 16.00 Ryzykanci (1) - serial dok., USA 17.30 Sędzia Judy - reality show 18.00 Policjantki i Policjanci (655) 19.00 Policjantki i Policjanci (656) 20.00 Święty (25) - serial kom., Polska 20.30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (390) - serial krym., Polska 21.40 Waleśa. Człowiek z nadziei - film biograficzny, Polska 2013, reż. Andrzej Wajda, wyk. Robert Więckiewicz, Agnieszka Grochowska, Iwona Bielska, Zbigniew Zamachowski 00.05 Śmierć na 1000 sposobów (2) 00.35 Spadkobiercy - rozr., Polska 2010 01.35 Galileo - pr. popularnonaukowy 02.35 Graffiti - program publicystyczny 02.50 SuperLudzie (11) - serial dok., Pol. 03.20 SuperLudzie (12) - serial dok., Pol. 03.50 Trans World Sport - magazyn 04.55 SuperLudzie (13) - serial dok., Pol. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.05 Szkoła (318) - serial paradok., Polska 06.05 Mango - telezakupy 07.30 Przepis na życie (1/13) - serial 08.25 Po pierwsze kino 3 - program rozr. 08.30 Ukryta prawda (564-566) - serial 11.25 Mango - telezakupy 11.45 Szpital (537) - serial paradok., Polska 12.50 Sąd rodzinny (185) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (495) - serial fab.-dok., Polska 14.50 Po pierwsze kino 3 - program rozr. 14.55 Ukryta prawda (688) - serial, Polska 15.55 Szkoła (470) - serial paradok., Polska 16.55 19+ (324) - serial paradok., Polska 17.30 19+ (325) - serial paradok., Polska 18.00 Szpital (536) - serial paradok., Pol. 19.00 Ukryta prawda (689) - serial, Polska 20.00 Hotel Paradise 2 - reality show 21.00 Bokser - film obyczajowy, Polska 2011, reż. Tomasz Białnicki, wyk. Anna Przybylska, Szymon Bobrowski 23.05 Dracula: Historia nieznaną - horror, USA/Japonia 2014, reż. Gary Shore, wyk. Luke Evans, Sarah Gadon 01.00 Ze śmiercią jej do twarzy - komediodramat, USA 1992 03.20 NOC Magii 04.50 Zakończenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKLATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
06.00 Nash Bridges (86) 07.00 Rodziny Interes 2 (90) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (294) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (123) 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (77, 78, 79, 80) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (122, 123) 16.00 Rodziny Interes 2 (90) 17.00 Rodziny Interes 3 (91) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (294, 295) 20.00 Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów - film SF, USA 2016 23.00 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2 - film SF, USA/Niemcy 2015 01.40 Zobacz też: Taki jest świat 5	11.15 Moonzy (20) 11.30 Kot-o-ciaki 2 (21) 11.35 Bing (21) 11.45 Chip i Dale (26, 27) 12.45 Denver - ostatni dinozaur (1, 2) 13.15 Alvin!!! I wiewiórki 4 (23, 24, 25, 26) 14.10 Mustang: Duch Wolności (1, 2) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (12, 13) 16.00 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk (9, 10) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru (5) 18.15 Psi Patrol 5 (9, 11) 19.00 Śmierć (124, 125) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (118, 119) 22.00 Agenci NCIS II (13, 14) 23.50 Wstydlive choroby (4)	08.05 Klara i wszystko jasne 4 (5) 09.05 Sekret magika - film familijny, Hol. 2010 11.05 Scena śmiechu 12.05 Aljo, Aljo (53, 54) 13.10 Katastrofy w przestworzach (166, 167) 15.05 Premiera: Asteroida: Wielkie uderzenie - film katastrof., Kanada 2015 17.00 Niszczycielskie żywioły (8) 18.00 Komisarz Rex 8 (115) 19.00 Wojny kontenerowe (1, 2) 20.00 Champion 3: Dzikus - film sensac., USA 2010 22.00 Adrenalina 2: Pod napięciem - film sensac., USA 2009 00.00 Prawo ojca - dramat, Polska 1999	10.55 Kartoteka 6 (21, 22) 13.00 Damy i wieśniaczki, PL (9) 14.05 Dżentelmeni i wieśniacy 3 (2) 15.10 Defacto 9 15.45 Express, Pogoda 16.05 Dom weselny (1) 16.55 Królowe życia 6 (9) 17.45 Express, Pogoda 18.05 Patent na kase 18.40 Dżentelmeni i wieśniacy 2 (1) 19.45 Express, Pogoda 20.00 Gogglebox. Przed telewizorem 10 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 6 21.45 Express, Pogoda 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 13 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 10 00.00 Defacto 11	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Mac Gyver (33, 34) 09.00 Galileo 10.00 Już przed tragedią (1) 11.00 Pekniusz ze śmiechu 12.00 Miodowe lata (57, 44) 13.40 Święty (1) 14.15 Policjantki i Policjanci (555) 15.15 Detektywi w akcji (143) 16.15 Septagion (1) 17.15 Hawaje 5-0 (1) 18.15 Miodowe lata (58, 47) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11, 12) 23.00 Czerwony skorpion - film sensacyjny, USA/RPA 1998 01.20 Już przed tragedią (1) 02.25 SuperLudzie Extra	06.00 Siatkówka mężczyzn: FORTUNA 1. liga 11.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki 13.30 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga 15.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki 17.30 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga - mecz: Anwil Włocławek - Argeł BM SLAM Stal Ostrów Wielkopolski 20.00 Magazyn Fortuna 1. ligi 21.30 Formuła 1: GP Belgii - skrót wyścigu 22.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki - mecz finałowy 01.00 Sporty walki

1 WRZEŚNIA
WTOREK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDM
05.10 Przysięga (244) - telenowela, Tur. 06.00 Elif (803) - serial obycz., Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 07.30 Agape - magazyn, Pol. 2018-2020 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.40 Ta jedyna (49, 50) - serial obycz. 10.15 Komisarz Alex II (142) - serial 11.05 Ojciec Mateusz 10 (126) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy 12.55 Amazonka wschodu - niezwykła rzeka borneńska (1/3) - film dok. 14.00 Elif (804) - serial obycz., Turcja 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Gra słów: Krzyżówka - teleturniej 16.05 Przysięga (245) - telenowela, Tur. 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.25 Jaka to melodia? 18.00 Klan (3645) - telenowela, Polska 18.30 Kasta - magazyn, Polska 2020 18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.35 La Bandida (60/62) - serial 21.30 Obrońcy - film dok., Polska 2020 22.35 Ocaleni - reality show 23.40 Westerplatte - dramat wojenny, Polska	05.00 Cafe piosenka - mag., Polska 2019 05.55 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (103) - serial 06.50 Ksiądz z pasją - rep., Polska 2020 07.20 Familiada - teleturniej 07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.15 Spiszmy się, jak na rolników przystało - magazyn, Polska 2020 11.25 Rodzinka.pl (229) - serial, Polska 11.55 Barwy szczęścia (2275) - serial 12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 13.05 Va banque - teleturniej, Polska 13.35 Uzdrowisko (1) - telen. dok., Polska 14.10 M jak miłość (1520) - serial, Polska 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (112) - serial 16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 16.35 Familiada - teleturniej 17.10 Węzień miłości (378) - telen., Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - teleturniej, Polska 19.00 Uzdrowisko (2) - telen. dok., Polska 19.35 Barwy szczęścia (2275, 2276) 20.45 Hubal - film wojenny, Polska 1973 23.00 Luftwaffe 39: Zbrodnia nieukarana - film dokumentalny, Polska 2019 23.55 O mnie się nie martw 12 (8/13) 00.50 Rodzinka.pl (131) - serial kom., Polska	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Malanowski i partnerzy (657, 658) 09.45 Sekrety rodziny (129) - serial, Pol. 10.45 Dlaczego ja? (956) - serial, Polska 11.45 Gliniarze (275) - serial, Polska 12.45 Dzień, który zmienił moje życie (2) - serial paradok., Polska 13.45 Trudne sprawy (953) - serial, Pol. 14.45 Dlaczego ja? (999) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia - program inf. 16.10 Pogoda - program informacyjny 16.15 Interwencja - mag. reporterów 16.30 Na ratunek 112 (454) - serial, Pol. 17.00 Gliniarze (464) - serial, Polska 18.00 Pierwsza miłość (3059) - serial 18.50 Wydarzenia - program inf. 19.30 Gość „Wydarzeń” - public. 19.45 Sport, Pogoda 20.05 Ninja Warrior Polska 22.10 Love Island. Wyspa miłości 2 23.10 Zdrady (53) - serial paradok., Pol. 00.10 13 godzin: Tajna misja w Benghazii - film sensacyjny, USA 2016, reż. Michael Bay, wyk. James Badge Dale 03.10 Stare wygi - komedia, USA 2009, reż. Walt Becker, wyk. John Travolta	05.25 Uwaga! - magazyn reporterów 05.45 Mango - telezakupy 07.00 Kuchenne rewolucje 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.30 Misja ratunkowa - rozr., Pol. 2018 12.15 Ukryta prawda (877) - serial, Pol. 13.15 Szpital (612) - serial paradok., Pol. 14.15 Detektywi (661-663) - serial 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje: Baków, Charta po Zbój - rozr., Polska 2016 18.00 Ukryta prawda (1141) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! - magazyn reporterów 20.10 Doradca smaku - magazyn 20.15 Na Wspólnej (3081) - serial, Pol. 20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2020 21.30 Chyłka - Kasacja (1/6) - serial, Pol. 22.35 Kuba Wojewódzki - talk-show 23.35 Superwizjer - mag. reporterów 00.10 Mroczna dzielnica - film sensacyjny, USA/Australia 2001, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Steven Seagal, Isaiah Washington, Anthony Anderson 02.25 Uwaga! - magazyn reporterów 02.45 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (77, 78) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Sędzia Judy - reality show 09.30 Sekrety sąsiadów (8): Zbyt idealna niania - serial obycz., Polska 10.00 Sekrety sąsiadów (1) - serial, Polska 10.30 Sekrety sąsiadów (2): Nowy kumpel - serial obyczajowy, Polska 11.00 Pamiętniki z wakacji (49) - serial 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Pamiętniki z wakacji (50) - serial 14.00 Wzór (3) - serial kryminalny, USA 15.00 Wzór (4) - serial kryminalny, USA 16.00 Ryzykanci (2) - serial dok., USA 17.00 Sędzia Judy - reality show 18.00 Policjantki i Policjanci (656) 19.00 Policjantki i Policjanci (657) 20.00 Święty (26) - serial kom., Polska 20.30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (391) - serial krym., Polska 21.40 Czas pierwszych - film SF Rosja 2017, reż. Dmitrij Kiselew, wyk. Jewgienij Mironow 00.40 Śmierć na 1000 sposobów (3, 4) 01.30 Galileo - pr. popularnonaukowy 02.50 Trans World Sport - magazyn 03.55 SuperLudzie (13-15) - serial dok., Pol. 05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn	04.55 Szkoła (319) - serial paradok., Polska 05.55 Mango - telezakupy 07.15 Przepis na życie (2/13) - serial 08.10 Ukryta prawda (567-569) - serial 11.05 Detektywi (903): Nie mój problem 11.40 Mango - telezakupy 11.55 Szpital (538) - serial paradok., Pol. 12.55 Sąd rodzinny (186) - serial, Polska 13.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (496) - serial fab.-dok., Polska 14.50 Ukryta prawda (690) - serial, Polska 15.50 Szkoła (798) - serial paradok., Polska 16.50 19+ (513) - serial paradok., Polska 17.20 Zakochani po uszy 3 (199) 17.50 Detektywi (903): Nie mój problem 18.25 Detektywi (904): Nie chcę wiedzieć - serial fab.-dok., Polska 19.00 19+ (514) - serial paradok., Polska 19.30 Zakochani po uszy 4 (200) 20.00 Hotel Paradise 2 - reality show 21.00 Nieuchwytny cel - film sensacyjny, USA 1993, reż. John Woo 23.05 Zły porucznik: Miejsce akcji - Norway Orlean - film sensacyjny, USA 2009, reż. Werner Herzog 01.30 Druga strona medalu 3 02.40 NOC Magii 04.50 Zakończenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKLATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
06.00 Nash Bridges (87) 07.00 Rodziny Interes 3 (91) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (295) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (123, 124) 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (79, 80, 81, 82) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (123, 124) 16.00 Rodziny Interes 3 (91, 92) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (295, 296) 20.00 Kod nieśmiertelności - thriller SF, USA/Francja 2011 21.55 Szybcy i wściekli - film sensacyjny, USA/Niem. 2001 00.00 Anakonda - thriller, USA/Braz./Peru 1997 01.50 Na wariackich papierach (24)	11.15 Moonzy (21) 11.30 Kot-o-ciaki 2 (22) 11.35 Bing (22) 11.45 Chip i Dale (27, 28) 12.45 Denver - ostatni dinozaur (2, 3) 13.15 Alvin!!! I wiewiórki 4 (25, 26, 27, 28) 14.10 Mustang: Duch Wolności (2, 3) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (13, 14) 16.00 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk (10, 11) 17.15 Pingwiny z Madagaskaru (6, 7) 18.15 Psi Patrol 5 (11, 12) 19.00 Śmierć (125, 126) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (120, 121) 22.00 Agenci NCIS II (15, 16) 23.50 Wstydlive choroby 2 (1)	06.10 Scena śmiechu 07.15 Złotopolscy (300, 301) 08.15 Plebania (103, 104) 09.25 Klara i wszystko jasne 4 (6, 7) 11.30 Komisarz Rex 8 (116) 12.30 Aljo, Aljo (55, 57) 13.35 Katastrofy w przestworzach (168, 169) 15.35 Burzowy armageddon - film SF, USA 2015 17.10 Chicago Fire (1, 2) 19.00 Wojny kontenerowe (3, 4) 20.00 Lektor - dramat, Niem./USA 2008 22.35 Zdrzenie - dramat, USA/Indie 2008 00.30 Bejbi Blues - dramat, Pol. 2012 02.25 MiłośćKropka.pl (11, 12) 04.25 W wyniku nieprzewidywanych okoliczności - etiuda	10.00 Kartoteka 6 (23, 24) 12.10 Historie wielkiej wagi - dalsze losy 3 (1) 14.00 Prawie rozwiedzeni 15.15 Defacto Extra 2 15.45 Express, Pogoda 16.05 Dom weselny (2) 16.55 Królowe życia 6 (10) 17.45 Express, Pogoda 18.05 Defacto 7 18.35 Dżentelmeni i wieśniacy 2 (2) 19.45 Express, Pogoda 20.05 Królowe życia 8 (11, 12-ost.) 21.45 Express, Pogoda 22.00 It's my life! To moje życie 22.30 It's my life! To moje życie 23.05 Ciężarówka przez Stany 3 23.50 Kossakowski. Szósty zmysł: Rosja (7)	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Mac Gyver (35, 36) 09.00 Galileo 10.00 Już przed tragedią (2) 11.00 Pekniusz ze śmiechu 12.00 Miodowe lata (47, 58) 13.40 Święty (2) 14.15 Policjantki i Policjanci (556) 15.15 Detektywi w akcji (144) 16.15 Septagion (2) 17.15 Hawaje 5-0 (2) 18.15 Miodowe lata (61, 82) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) 23.00 Walkiria: Świt Czwartej Rzeszy - dramat, USA 2016 01.05 Już przed tragedią (2) 02.05 Benny Hill 02.40 Top 10 - lista przebojów	06.00 Największe mecze polskiej siatkówki 08.30 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga 11.00 Największe mecze polskiej siatkówki 13.30 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga - mecz: Odra Opole - ŁKS Łódź 15.30 Największe mecze polskiej siatkówki 18.00 Formuła 1: Grand Prix Belgii - skrót wyścigu 19.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki - mecz o 3. miejsce 21.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Giganci Siatkówki - mecz finałowy 00.00 Największe mecze polskiej siatkówki 02.00 Boks

Ochrona Danych Osobowych w „Tygodnik Krag” Sp. z o.o. w Nowej Soli

„Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. informuję że:

1. Administratorem Pana/i danych osobowych jest „Tygodnik Krag” Sp. z o.o. w Nowej Soli (ul. Parafialna 2b,

67-100 Nowa Sól) w imieniu, którego działa i reprezentuje go na zewnątrz Prezes Zarządu.

2. Inspektorem Ochrony Danych w „Tygodnik Krag” Sp. z o.o. w Nowej Soli jest Ewelina Majerska, adres do korespondencji: e.majerska@tygodnikkrag.pl

3. Pana/i dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji obowiązków wynikających z przepisów

prawa prasowego, realizacji zadań podmiotu, rekrutacji, pełnienia funkcji pracodawcy – na podstawie art. 6 ust. 1 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.

4. Dane osobowe mogą być przekazywane innym organom i podmiotom wyłącznie na podstawie obowiązujących przepisów prawa.

5. Pana/i dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbęd-

ny, wynikający z obowiązujących przepisów prawa prasowego, realizacji zadań podmiotu, rekrutacji, pełnienia funkcji pracodawcy.

6. Posiada Pan/i prawo do: dostępu do treści swoich danych i ich poprawiania, sprostowania oraz prawo do usunięcia i cofnięcia zgody w dowolnym momencie (art 13 ust 2 pkt b i c).

7. Ma Pan/i prawo wniesienia

skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy przetwarzanie danych osobowych Pana/ią dotyczących naruszałoby przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.

8. Podanie przez Pana/ią danych osobowych jest niezbędne ze względu na cele, jakie realizuje „Tygodnik Krag” Sp. z o.o. w Nowej Soli”.

LOKALE

SPRZEDAM

SPRZEDAM MIESZKANIE
Ok. 40 m2 ul. ZIELONOGÓSKA
TEL. 506 092 424

SPRZEDAM MIESZKANIE
Ok. 135 m2 ul. MUZEALNA
TEL. 506 092 424

- Sprzedam mieszkanie o pow. 56m2 do samodzielnego wykończenia przy ul. Parafialnej, dwa pokoje, kuchnia, łazienka, piwnica-60m2 połączona bezpośrednio z mieszkaniem, wysoki parter z samodzielnym wejściem, możliwość przystosowania wejścia dla osoby niepełnosprawnej, cena-185 tys zł. Tel. 509 803 099 lub 604 647 358
- Sprzedam mieszkanie w Nowej Soli ul. Staszica, parter, pokój, kuchnia, łazienka, ubikacja, duży balkon, piwnica. Lokal posiada księgę wieczystą, bez zadłużeń, do remontu. Tel. 605 413 163
- Sprzedam mieszkanie w centrum Nowej Soli, ul. Witosa, 2 pokoje, kuchnia, przedpokój, łazienka (do remontu), WC, balkon, 62,60m2. Tel. 793 394 133
- Sprzedam mieszkanie o pow. 69,60m2, do remontu, w tym 3 pokoje, kuchnia, łazienka+piwnica+komórka, w Nowej soli przy ul. Witosa, parter. Tel. 508 838 934 lub 603 567 390
- Sprzedam mieszkanie własnościowe 48m2 całe do remontu, dwa pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój, mieszkanie na parterze, 05 Kopernika Nowa Sól. Tel. 609 885 410
- Sprzedam mieszkanie w Nowej Soli w centrum 61m2-lub zamienię na dom poniemiecki do ma-

łego remontu w okolicy lub na wsi. Tel. 519 337 719, 699 647 470

- Mieszkanie, 70 m2 I piętro w centrum Nowej Soli do sprzedania (3 pokoje, łazienka, przedpokój, balkon). Tel. 669 421 480
- Sprzedam 3 pokoje przy ul. 1 Maja na 3 p (niedaleko targu). Cena za 3100 zł. Tel. 664 474 582
- Sprzedam w Byczu dom (do remontu) 70m2 3 pokoje, kuchnia, zabudowania gospodarcze na działce 11ar. Tel. 608 199 746
- Dom ok. 100m2 na działce ok. 5 arów, dom poniemiecki. Sprzedam lub zamienię. Siedlisko. Tel. 606 363 588
- Sprzedam TANIO dom do remontu 80m2+działkę 90arów, cena do uzgodnienia, Stare Żabno, PILNE. Tel. +48 536 199 151
- Sprzedam działkę o pow. 0,3ha w Zwierzyńcu. Działka zabudowana jest budynkiem gospodarczym o pow. 60m2 i posiada dostęp do drogi ostatekowej. Tel. 509 803 099
- Sprzedam działkę ogrodową z murowaną altaną. Prąd, woda przy ul. Ciepelskiej ogrody działkowe „Oaza”. Tel. 724 209 905
- Sprzedam działki na ul. Nowowiejskiego w Nowej Soli, między 550m2 a 950 m2. Tel. 697 140 731
- Sprzedam działkę w Uściu, przylegającą do rzeki Obrzycy o pow. 0,3 ha, ustalone warunki zabudowy. Tel. 509 803 099
- Sprzedam działkę ogrodową Nr. 334C przy ul. Chałubińskiego w Nowej Soli. Tel. 698 160 841
- Grunt rolny klasy średniej, jedno kawałek 4,15 ha w gminie Siedlisko-sprzedam. Tel. 509 803 099

- Grunt rolny 3,0 ha w gminie Siedlisko sprzedam. Grunt przylega do kanału Kopalnica obsadzony jest starodrzewiem okalającym nieistniejący już przedwojenny folwark. Tel. 509 803 099
- Pawilon 16m2 na Manhattanie, prąd, woda, markiza, nowe drzwi i okno, ocieplony – tanio sprzedam lub wynajmę za 200zł/m-c. Pełna własność notarialna. Tel. 664 134 748

ZAMINIĘ

- Zamienię M-3 i M-4 lokalizacja Zatorze Nowa Sól na dom w Nowej Soli lub okolicy. Tel. 573 489 262
- Kawalerkę 31,40m2 na III p. z balkonem ul. Staszica zamienię na kawalerkę do I p. w Nowej Soli lub w Bytomiu Odrzańskim. Tel. 662 264 927
- Zamienię mieszkanie 51m2 3 pokoje kuchnia, łazienka. Na mieszkanie 35m2 najchętniej na Fredry i okolice 1 piętro lub parter. Z dopłatą. Tel. 535 877 671

WYNAJME

MORAWSKA SALK
szkolenia, urodziny
www.moravian.pl
Tel. 795 061 329

- Wynajmę mieszkanie 42m2 III p. 2 pokoje, otwarta kuchnia, po remoncie, umeblowane, ścisłe centrum, długoterminowo. Nowa Sól os. Kopernika. Tel. 607 889 217
- Wynajmę mieszkanie, 2 pokoje z kuchnią, łazienka, 37m2 II piętro blok spółdzielczy. Centralne ogrzewanie, ul. Szkolna w Nowej Soli. Tel. 660 408 267
- Do wynajęcia umeblowany pokój z dostępem do kuchni. Tel. 602 376 196
- Wynajmę kawalerkę

33m2 umeblowana, wyposażona w AGD odpłatne 800zł opłaty 350zł kaucja 1000zł. Tel. 603 418 867

- Do wynajęcia pokój dla osoby pracującej, ul. Wrocławska, osobne wejście. Tel. 69 7998285
- Do wynajęcia lokal handlowo-usługowy 28m2 przy ul. Szerokiej. Tel. 601 757 246
- Wynajmę lokal na gabinet stomatologiczny lub inny, Nowa Sól. ul. Przyszłości. Tel. 605 284 126
- Do wynajęcia mieszkanie 37m2 2-pokojowe w Nowej Soli ul. Zielonogórska. Tel. 600 293 763
- Do wynajęcia mieszkanie 52m2, 2 pokojowe w Nowej Soli ul. Cicha. Tel. 600 293 763
- Wynajmę mieszkanie 3 pokojowe 62m2+loggia+piwnica, os. Konstytucji Nowa Sól, umeblowane. Tel. 695 596 238
- Do wynajęcia garaż przy ul. Witosa w Nowej Soli. Tel. 601 757 246
- Do wynajęcia duży garaż ul. Kupiecka z kanałem. Tel. 880 275 071
- Wynajmę lokal w Koźuchowie 30m2 na działalność wszystkie media. Tel. 602 791 504
- Garaż do wynajęcia koło stadionu. Tel. 669 020 631
- Wynajmę lokal usługowy 125m2, możliwość podziału na parterze w Nowej Soli na ul. Portowej przy promenadzie. Tel. 601 786 360
- Wynajmę lokal w Koźuchowie 30m2. Wszystkie media na dowolną działalność. Tel. 602 781 504

KUPIĘ

- Kupię garaż w Nowej Soli. Tel. 531 020 820

- Kupię dom do 100m2, w zaciśnej okolicy Nowej Soli. Tel. 601 299 167
- Kupię lokal na biuro/mieszkanie do adaptacji w centrum Nowej Soli ok. 100m2. Tel. 664 497 072
- Kupię garaż w Nowej Soli. Tel. 531 020 820

SPRZEDAŻ

- Sprzedam Fiata Panda 2008r. Poj. 1100Cm3, przebieg ok 90 tys km, kolor- wiśnia, ABS, wspomaganie, stan idealny, opony lato-zima. Tel. 68 3886070
- Sprzedam Poloneza Caro rok 1996, pierwszy właściciel-garażowany, przebieg 142 tys km, stan bardzo dobry, kolejne badanie techniczne luty 2021rok. Tel. 600 400 342
- Sprzedam Hondę Jazz 1,4km. Kolor biały. Ważne OC i przegląd techniczny. Stan bardzo dobry w ciągłej eksploatacji. Cena 21700zł do małej negocjacji. Tel. 697 558 574
- Sprzedam Poloneza Atu Plus 1998r. Przegląd do 2021r. Tel. 516 183 497
- Sprzedam Busa Fiata Ducato 2000r. 3 osobowy-błaszak. Tel. 788 845 189
- Mercedes B klasa 2008 rok, 1500 poj. Benzyna, 4 szyby elektryczne, ABS, klimatyzacja, podgrzewane fotele, skrzynia manualna, nowy akumulator, zarejestrowany i ubezpieczony. Cena 17 200zł. Tel. 513 843 900
- Opel Meriva rok produkcji 2003, silnik diesel 1,7, przebieg 240 tys km, cena 5000 zł. Do negocjacji. Tel. 530 046 220
- Sprzedam SKUTER S-50 KYMCO SUPER 8, stan idealny. Tel. 68 4186289
- Skoda Oktawia 1999r, 1,6 SR benzyna, kombi, aluminiowe felgi, cena

2600zł do negocjacji. Tel. 729 658 785

- Sprzedam Hondę CIVIC, rok 2008, poj. 1,8, 140km, czarny sedan przebieg 85500 km. Cena 25500zł. Tel. 609 040 325
- Sprzedam siatkę ogrodzeniową ocynkowaną powlekana plastikiem, różnej wielkości. Tel. 697 638 521
- Sprzedam rozdzielnię budowlaną. Tel. 603 651 649
- Sprzedam nowy odkurzaczyz prod. Niemcy „AM-BASADOR”-pranie- sprzątanie/inne, nową matę masującą na pilota „BODY SHARO”. Tel. 510 593 535
- Sprzedam lodówko - zamrażarkę pod zabudowę + szafka koloru Venge - sprawna. Komodę koloru buk 160cm x 40cm x 78cm - tanio. Tel: 606 685 769
- Sprzedam odkurzaczyz, stan bardzo dobry. Tel. 661 217 127
- Sprzedam kolumny głośnikowe Tansil i Jamo oraz wiele sprzętu RTV (wzmacniacze, tunery, radio przenośne . Tel. 608 240 792
- Sprzedam TV 32 cale z dekoderem i bez 200-300zł, dywan i chodniki od 20-200 z. Maszynę do szycia walizkową wieloczynnościową 120zł, radio z CD do 40zł, kosiarkę do trawy z koszem. Tel 880 647 982
- Tanio sprzedam lampkę nocną do pokoju dziecięcego, listonoszkę męską-skrózaną, nową torbę na ramię-damską, buty firmowe na obcasie roz. 36, maskotki-pluszaki. Tel. 662 403 473
- Sprzedam nożyce stalowe do blachy; małą pompę do paliwa, hydrofor, zbiornik 100L, naczynie przeponowe do CO, lampy uliczne, kanistry 20L, siekiery do rąbania drewna, felgi 13, stycznik SLA-7, rozdzielnia elektryczna na budowę. Tel. 607 475 223
- Sprzedam lampy przednie Passat B3 PRAWA, B5 komplet + kierunki, belki do bagażnika dachowego kombi, napęd wyciera-

czek, siłownik klapy tył nowy - tanio, hak do Audi 3. Tel: 606 685 769

- Sprzedam drzwiczki do pieca kaflowego cena 200zł. Tel. 602 759 1 396
- Sprzedam figury: krasnale, zwierzęta od 20 do 200cm,, formy, maszyny i urządzenia do produkcji. Tel. 788 845 189
- Sprzedam tanio zakonserwowane krawędziaki szt. 15 o wymiarach 60x6cm najdłuższa 2,70. Tel. 728 703 185
- Junkers nowy Lamborgini, belki stopowe betonowe 6,3m, granit łupki na ogniomurki i posadzki, wyciągarka budowlana, drzwi zewnętrzne, nowe. Tel. 788 845 189
- Sprzedam: piła spalinowa nowa nieużywana cena 300zł. Tel. 535 150 503
- Sprzedam: wieszak sklepowy (okrągły), monitor 18", rzutnik lata 70, ławostół, biurko, biurko pod komputer, stół szklany, szafę wnękową, kanapę dziecięcą (rozkładaną), prasownicę elektryczną (Sonta) niemiecka, silnik do automatów pralniczych. Tel. 698 898 448
- Sprzedam: ławę narożnikową kuchenną + stół, kanapę rozkładaną ze skrzynią na pościel 1,0x1,95. Tel 504 636 248
- Sprzedam zestaw mebli 4- elementowy do do pokoju dziecięcego/ młodzieżowego kolor biały, stan bardzo dobry. Tel 726 814 395
- Sprzedam TROCINIAK wysokość 1m- nowy. Butle szklane 20l, 30l, 40l, 50l. Tel. 795 300 022
- Sprzedam 2 rowery niemieckie, 1 damka, 2 męski, odtwarzacz firmy FERGUSON, masaż do stóp, 2 ławy rozkładane . Tel. 66 8543746
- Sprzedam słomę małą. Kostka i talerzówkę 2,50m Unia grudziądz cena 2900 zł. Tel 68 3553458 Tel. kom. 787 830 885
- Sprzedam drewno opałowe i kominkowe. Tel. 884 205 000
- Drewno na rozpałkę wiązki - sprzedam. Tel 669 283 888

KUPNO

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

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

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

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

- Stare radia, gramofony, mebel, obrazy, lustra kupię. Tel. 601 397 208
- Kupię stary samochód minimum 25-letni: Maluch, Fiat, Polonez, Opel, Ford, Audi i inne, również do remontu. Tel. 513 055 300

PRACA

ZATRUDNIĘ SZWACZKI do szycia pokrowców samochodowych Praca jednozmianowa Gwarancja stałego zatrudnienia Firma AUTO-STYL Ul. Piłsudskiego 75 67-100 Nowa Sól Tel. 505 057 834

- OGŁOSZENIA PŁATNE
- Wymiana filtra, wiercenie studni, naprawa hydroforów oraz pomp. Proszę dzwonić do godziny 19-tej. Tel. 699 432 641
- Wykonam -malowanie, szpachlowanie, montaż antresoli, płoty, dachy papowe, czyszczenie kostki, posiadam profesjonalny sprzęt 20 letni staż. Tel. 695 537 202
- Wykonam malowanie, szpachlowanie, płytki, panele, regipsy i inne remonty mieszkanie, Nowa Sól i okolice, Tel.. 697 924 312
- Posiadam 20 letni staż (10 lat w Norwegii) w branży budowlano-remontowej, wykona szpachlowanie, malowanie, regipsy, płytki oraz ogólne prace wykończeniowe. Jesteś zainteresowany zadzwoń. Tel. 602 397 590

- Kompleksowe wykończenia, remonty mieszkań i łazienek, hydraulika wod-kan i co, inst elektryczne upr (SEP) i inne prace ogólnobudowlane. Tel. 696 894 134
- Kompleksowe wykonanie remontów, szpachlowanie, malowanie, kładzenie płytek i tym podobne. Pomoc w doborze materiałów. Czysto i schludnie. Tel. 733 558 411
- Szukam pacy przy remontach - wykończeniach wnętrz, regipsy, szpachlowanie, malowanie itp. Nowa Sól i okolice. Tel. 783 547 054
- Przyjmę do pracy murarzy. Tel 604 321 389

USŁUGI

MASAŻE LECZNICZE REHABILITACJA U PACJENTA W DOMU mgr fizjoterapii Maciej Bezak Nowa Sól i okolice dojazd gratis TEL. 600 385 049

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

- ANTENY-montaż, ustawienia anten satelitarnych i naziemnych DVB-T. Cały powiat dojazd do klienta. Tel. 735 190 180
- Rehabilitacja-masaż, kriolipoliza. Tel 508 538 235

RÓŻNE

- Odbiorę stare meble, telewizory, pralki, lodówki, gazówki, zmywarki, kaloryfery, złom, wywiozę

zbędne rzeczy. Tel. 723 753 196

- Odbiorę gruz budowlany, remontowy, dachówkowy, styropian, piec kaflowy (rozbiórę) i inne niepotrzebne rzeczy. Tel. 609 703 878
- Przyjmę ziemię z wykopów Otyń. Tel. 721 042 009
- Pan lat 75 rozwiedziony zaprasza samotną Panią do wspólnego życia. Nowa Sól, Matejki 20i/110.
- Odbiorę stare meble, gazówki, zmywarki, pralki, złom, wywiozę zbędne rzeczy. Tel: 723 753 196
- Sprzedam króliki młode do dalszego chowu rasa mięsna. Nowa Sól Tel: 698 639 831
- 13 sierpnia w Nowej Soli zgubiono pamiątkowy, złoty kolczyk. Znalazcę czeka nagroda. Tel. 698 082 667

ODDAM

- Oddam siatkę ogrodzeniową tzw. leśną ok 500m w zamian za rozebranie płota. Tel. 509 803 099
- Rozbiórkową dachówkę karpiówkę ok. 80m2- oddam. Transport własny. Tel. 513 949 565 lub 513 010 460

ZAPRASZAMY
www.tygodnikkrag.pl

OGŁOSZENIE DROBNE KUPON nr 35
Ogłoszenia do 15 słów!

Kupony ważne tylko z 3 ostatnich tygodni
Ogłoszenia na najbliższe wydanie przyjmujemy do czwartku do godz. 16⁰⁰

PUBLIKOWANE BĘDĄ WYŁĄCZNIE OGŁOSZENIA
NIEZAWIERAJĄCE DANYCH OSOBOWYCH.

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

ZAKŁAD POGRZEBOWY S.C.

Jarostaw Nowak

Administrator Cmentarzy Komunalnych w Nowej Soli

POGOTOWIE CAŁODOBOWE: TEL. 603-367-176

ul. Szarych Szeregów 23, tel. 68 432 70 15

www.uslpogrzebowe.pl

Rehabilitacja

mgr Aneta Januszka

67-124 Nowe Miasteczko

ul. 22 Lipca 18

Tel.: 606 640 219

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Biuro Rachunkowe ROBAKOWSKA

księgi handlowe,
księga podatkowa, ryczałt,
pomoc w zakładaniu firmy

NOWY ADRES

Nowa Sól, ul. Odrzańska 8/2

Tel./fax 68 4 588 588

biuro.robakowska@wp.pl


ul. Konstytucji 3 Maja 3
RABAT 10%
z kuponem

USŁUGI
MINIKOPARKA,
KOPARKOŁADOWARKĄ
i FADROMĄ
Tel. 607 390 044

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

WĘGLOTRANS
WĘGIEL PROMOCJA
• Groszek 710 zł/t
• Orzech 780 zł/t
• Orzech 980 zł/t
• Brykiet 650 zł/t
tel. 608 352 482

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

PELLET OLIMP
PELLET LAVA
601 962 796

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

TANIO
drewno opałowe
Tel. 608 352 482

100%
DREWNO

DREWEXIM

DREWEXIM A1 w cenie 950 zł

DREWEXIM ECO w cenie 850 zł

PELLET

Tel. 601 96 27 96, 68 458 98 13

TRANSTOL
DREWNO OPAŁOWE
/ KOMINKOWE

Transport 4mp do 30 km GRATIS

Facebook: fb.me/transtolpphu

Tel.: 600 056 867, 665 996 815

• **PODNOŚNIK KOSZOWY**
WYNAJEM

• **WYCINKA DRZEW**

Tel. 693 844 743

www.wer-lift.pl

Instalacje
LPG montaż,
naprawa. Wrocław 30.
Tel. 602 271 644

CYKLINOWANIE
BEZPYŁOWE

✓ układanie parkietów,
podłóg, paneli

✓ renowacja schodów

Tel. 790 584 982

Firma produkcyjna
z Nowej Soli
zatrudni
na stanowisko: stróż.
Tel. 501 638 910

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

Zatrudnię
tylnikarzy
Tel. 606 982 678

Sprzedaż drzewa
601 962 796

Produkcja okien z ciepłych profili

Szerokość ramy 90 mm Pakiet szybowy 24, 36, 45 mm **NOWY DESIGN**

Atrakcyjne ceny producenta

BRAMY • ROLETY • ŻALUZJE • MOSKITIERY

Nowa Sól, ul. Piłsudskiego 40, tel.: 683563474, 604848248
e-mail: sklep@lamgi.pl, mirekPZHGP@wp.pl, www.lamgi.pl

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

STACJA DEMONTAŻU - RECYKLING

ZŁOMOWANIE samochodów osobowych, ciężarowych,
motocykli, przyczep

ZA DARMO transport gratis

Rolnicza Spółdzielnia Produkcyjna „PRZYSZŁOŚĆ” w Rejowie
67-124 Nowe Miasteczko; tel. 068/ 388-83-62; kom. 666 946 495
pn.-pt. w godz. 7.00-15.00

ZAKŁAD POGRZEBOWY
KRYSTIAN BIERNACKI
„ARKA”

ADRES: Nowa Sól, Ul. Staszica 17a (Estakada)

TELEFON 24/7: 887 028 000 • 601 716 070

www.pogrzeby-biernacki.pl

pogrzeby.biernacki.nowasol@interia.pl

ROMEKS
POLSKI WĘGIEL • POLSKA JAKOŚĆ

Godziny otwarcia:

poniedziałek-piątek 8.00-16.00

sobota 8.00-12.00

Sprzedaż RATALNA

PROMOCJA

Skład opału

orzech - kostka - ekogroszek - pellet - miał wysokokaloryczny

ORZECH BOBREK

KOSTKA JANKOWICE

ORZECH STASZIC

KOSTKA STADZIC

ORZECH ZIEMOWIT

ORZECH JANKOWICE

Tel.: **601 96 27 96** lub **68 458 98 13**
ul. **Składowa 2** Nowa Sól

NAPRAWA RTV telewizory
monitory, LCD
SPRZĘTU FOTO aparaty analogowe
cyfrowe, itp.
SERWIS elektronika różna

Nowa Sól, ul. Młynarska 11
tel. 68/ 387-93-00; 600 257 355

WYWÓZ GRUZU,
ROZBIÓRKI BUDYNKÓW,
WYBURZENIA
Tel. 607 390 044

CHIGO **GREE**
LG **SAMSUNG**
Life's Good

KLIMATYZACJA

SPRZEDAŻ • MONTAŻ

• **SERWIS** •

REKUPERACJA

USŁUGI KAMERA

TERMOWIZYJNA

Tel. 513 179 899

ZAKŁAD POGRZEBOWY
OMEGA
Nowa Sól
ul. Chałubińskiego 6

POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h

TEL: 68 387 85 70 lub 601 768 145

www.zakladpogrzebowy-omega.pl