



**Kierowco,
nie rozjeżdżaj
traktu pruskiego**

str. 13



**Izolacja
z Beksińskim
i Fridą Kahlo**

str. 8-9



**Katarzyna,
Oliwkowa
mama**

str. 16-17



Tygodnik **KRAK**

14 kwietnia 2020

16/1460

rok XXVIII

cena: 3,00 zł (5% VAT)

Maseczki obowiązkowe

W związku z epidemią koronawirusa rząd zdecydował, że od najbliższego czwartku 16 kwietnia będzie obowiązywać nakaz zakrywania nosa i ust w przestrzeni publicznej. Rolę maseczki mogą pełnić też szalik czy chustka



Czytaj str. 5

**Gmina
bez tarczy.
Wójt chowa
głowę
w piasek?**

Czyt. str. 7

**Przełożone
matury
i egzaminy
ósmoklasisty**

Czyt. str. 6

**Wybory
kopertowe?**

Czyt. str. 6

**Laptop
wrócił
do seniorki**

Czyt. str. 4

NOWE MIESZKANIA

**os. Paderewskiego
oraz os. Fredry**

w Nowej Soli

www.arkadiapark.pl

TEL.: 607 130 740

RADCA PRAWNY

Emilia Kacprzak-Kopciowska

Tel. 604 230 798

Serwis anten
satelitarnych,
DVB-T i innych

Masz problemy
z odbiorem
programów
telewizyjnych?

ZADZWOŃ!



Sklep MAC

ul. Królowej Jadwigi 24,
tel. 667 323 026, 68 356 15 18

PELLET LAVA

Worek 15 kg - 15,50 zł
601 962 796

PELLET OLIMP

Worek 15 kg - 16,50 zł
601 962 796

EXPERT MEBLE
kuchnie, szafy
garderoby, wnęki
na wymiar.

Atrakcyjne ceny.

Nowa Sól, ul. Graniczna 15
tel. 694 636 766, 606 551 393
www.expertmeble.com.pl

**Biuro Rachunkowe
ROBAKOWSKA**

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

NOWY ADRES
Nowa Sól, ul. Odrzańska 8/2

Tel./fax 68 4 588 588

biuro.robakowska@wp.pl

XTECH Nowa Sól
ul. Wrocławska 8
tel. 68 356 90 31

www.ZakupTu.pl

KOMPUTERY
PROGRAMY
SPRZEDAŻ
SERWIS
USŁUGI



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

9 771 233 499 015

6ba60

Justyna Gurbanredaktor
naczelnatel. 515 444 948
naczelna@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

Nadia życzy zdrowia medykom



Nadia Gawriłow z laurką dla medyków

Za nami Światowy Dzień Zdrowia, miał miejsce w ub. wtorek 7 kwietnia.

Tego dnia ludzie w różny sposób dziękowali personelowi medycznemu i pracownikom szpitali. Za to, że są. I za to, jak dzielnie walczą z epidemią koronawirusa. Popularna była akcja okłaski dla medyka – Polacy wychodzili na balkony miast i oklaskiwali medyków.

Dziękowała też Nadia Gawriłow. Dziewczynka ma 7,5 roku i razem z mamą Ewelina zrobiła takie oto serduszko dla pracowników służby zdrowia. Świet-

ny gest! Nadia znaczy nadzieja. Obyśmy w tym czasie mieli jak najwięcej nadziei.

W imieniu redakcji „Tygodnika Krag” chcielibyśmy medykom, ale i całemu personelowi wszystkich przychodni zdrowia i szpitali serdecznie za wszystko podziękować. Za to, że o nas dbacie. Szczególnie w tych trudnych czasach pandemii.

Życzymy Wam dużo, dużo zdrowia i samej pomyślności. Uważajcie na siebie. Jesteście wielkimi, prawdziwymi bohaterami!

(matp)

Świąteczna pomoc żywnościowa: „Nowosolanie nigdy nie zawiodą”

- Spłynęło naprawdę dużo żywności - podsumowuje pierwszy tydzień zbiórki jedzenia dla najbardziej potrzebujących Marcin Mańkowski, prezes Nowosolskiej Paczki



W pierwszym tygodniu akcji spłynęło bardzo dużo jedzenia

Przed tygodniem napisaliśmy, że 6 kwietnia ruszyła pomoc żywnościowa dla potrzebujących rodzin z terenu miasta. Ruszyła dzięki wolontariuszom Nowosolskiej Paczki, którzy działają w komitywie z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, który pomaga w weryfikacji zgłoszeń, oraz z restauracją 7 Życzeń, która służy za magazyn i dba o logistykę przedsięwzięcia.

- Mamy sporo takich rodzin lub pojedynczych osób w naszym otoczeniu, którym brakuje jedzenia - przekonywał przed tygo-

dniem na naszych łamach Marcin Mańkowski, prezes Nowosolskiej Paczki. Akcja odbiła się szerokim echem wśród nowosolan.

- Przez pierwszy tydzień spłynęło naprawdę dużo żywności. Tylko dziś [rozmawiamy w piątek] zabezpieczymy pięć rodzin z Nowej Soli, ale także powiadomiliśmy wszystkie Ośrodki Pomocy Społecznej w całym powiecie. Są deklaracje dalszej pomocy, dlatego czekamy na kolejne zgłoszenia - podsumowuje prezes NP.

Od tego wtorku, tj. 14 kwietnia zmienia się miejsce, w które bę-

dzie można przywozić żywność. To Klub Ogniwo przy ul. Muzealnej 46. Dalej można to zrobić w każdy dzień roboczy w godzinach 15.00-18.00.

- Jeżeli jednak ktoś ma bliżej do 7 Życzeń, to alternatywnie żywność może złożyć właśnie tam - mówi Mańkowski.

Prezes NP dodaje, że hojność nowosolan po raz kolejny nie znała granic.

- Jak już niejednokrotnie powtarzałem, mieszkańcy nigdy nie zawiodą - podkreśla Mańkowski.

Mariusz Pojnar

Zapraszamy do zakupu e-wydania

Tygodnika KRAĞ

na www.eprasa.pl

Możliwa opcja zakupu prenumeraty

eprasa.pl 776ba60b58

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

E-mail:

redakcja@tygodnikkrag.pl;
reklama@tygodnikkrag.pl
www.tygodnikkrag.pl

DRUK:

Agora S.A. Warszawa
oddział w Warszawie

NAKLAD: 4400 egz.

Redaktor naczelna - Justyna Gurban

Zespół redakcyjny: Mariusz Pojnar, Mateusz Pojnar.

Skład DTP: Joanna Dysiewicz.

Kolportaż: Ewelina Majerska.

Księgowość: ksiegowosc@tygodnikkrag.pl

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

www.tygodnikkrag.pl



Lekarze: Maseczki są bardzo ważne

- Myślę, że nasza idea pokrywa się z doniesieniami ze świata, że takie działania dodatkowo chronią ludzi w przestrzeni publicznej – przekonuje lekarz Wojciech Perekitko, sekretarz Okręgowej Rady Lekarskiej



Jakie maseczki są zalecane?

- mogą być wykonane z tkanin bawełnianych, bawełnianych z domieszką elastanu, bawełnianych z lnem, lnianych, poliestrowych 100 proc.; wiskozowych z domieszką poliestru, poliamidowych z poliestrem, mogą być wykonane również z filizeliny,
- materiały, z których wykonane są maseczki, powinny posiadać certyfikat STANDARD 100 OEKO-TEX®,
- materiał powinien mieć możliwość prania w temperaturze 60 st. C,
- w przypadku materiałów o niskiej gramaturze należy zwielokrotnić liczbę warstw tkaniny maseczki,
- powinny być wiązane z tyłu na troki lub mieć gumkę umożliwiającą założenie maseczki na uszy,
- wykonane z materiału minimum pierwszej klasy palności,
- w części środkowej zakładki (harmonijka) umożliwiające dopasowanie maseczki do kształtu twarzy – zakrycie nosa, ust i brody,
- w jednej krawędzi powinno być wzmocnienie umożliwiające dopasowanie maseczki do nosa, zapewniające szczelność przylegania,
- rozmiar wyrobu na płasko co najmniej 17,5 cm x 9 cm.

W tej sprawie ORL przyjął uchwałę, w której rekomendowany jest apel lekarzy o używanie maseczek.

„W związku z rozszerzającą się epidemią wirusa SARS-CoV-2 i objęciem jego skutkami coraz szerszych grup populacji prezydium Okręgowej Rady Lekarskiej w Zielonej Górze apeluje o powszechne i masowe stosowanie przez obywateli maseczek ochronnych podczas poruszania się

w przestrzeni publicznej” – czytamy w uchwale podjętej przez lubuskich lekarzy.

Medycy jednocześnie przypominają, że znaczna część zakażeń przebiega bezobjawowo, a osoby zakażone nie wiedzą, że mają koronawirusa.

„Wpływa to na możliwość zakażeń licznych spotykanych osób. Założona maseczka staje się barierą ograniczającą rozsiewanie wirusa na oso-

by spotkane. Zatem jej noszenie staje się korzystne dla obu stron” – czytamy w lekarskim apelu do mieszkańców.

Rada lekarska rekomenduje też wytyczne konsultanta krajowego ds. chorób zakaźnych dla maseczek przeznaczonych osobom, które nie wykonują zawodów medycznych i u których nie potwierdzono aktywnego zakażenia COVID-19. Ich treść obok.

Mariusz Pojnar

Prezydent miasta Nowej Soli

informuje,
że zgodnie z zamieszczonym ogłoszeniem na stronie internetowej oraz w „Tygodniku Krąg” z dnia 24 marca 2020 r. przetargi odbędą się w wyznaczonym terminie, tj. 24 kwietnia 2020 r., w sali konferencyjnej na II piętrze budynku Urzędu Miejskiego przy ul. Piłsudskiego 12.

Do wygrania 42 drzewka owocowe!

Agropol ma dla naszych Czytelników różnego rodzaju drzewka owocowe. W sumie do wygrania jest 45 sztuk. W każdym z najbliższych siedmiu tygodni do można wygrać po sześć drzewek znajdujących się w dniu odbioru na stanie sklepu. Trafia do osób, które jako pierwsze w danym tygodniu dostarczą kupon do redakcji (decyduje kolejność zgłoszeń).



KUPON NR 1

Imię i nazwisko

Numer telefonu

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

Wszelkie informacje dotyczące administrowania Pani/Pana danych osobowych znajdują się na stronie 29.
Dane zawarte na powyższym kuponie będą przechowywane przez 30 dni od publikacji laureatów konkursu.
eprasa.pl 776ba60b58

„Życie jest krótkie, wieczność nieskończona”

**Dla Cioci Anieli Ziętarskiej
wyrazy najszczerzego współczucia
z powodu śmierci Męża
śp. Romana Ziętarskiego**

Otulamy modlitwą
Siostra Marysia i Michał

Polska firma ogrodnicza AGROPOL

Na wiosnę - nie przegap!

- Rozsady
- Kwiaty rabatowe i balkonowe
- Areator ręczny 30 zł/doba

- Folie, agrowłókniny i tunele.
- Torf, ziemia, kora.
- Nasiona, cebula dymka.
- Środki chemiczne, nawozy.
- Artykuły pszczelarskie, winiarskie.
- oraz wiele innych artykułów ogrodniczych.

Zapraszamy

pn.-pt. 9.00-17.00
sb. 9.00-15.00

Nowa Sól, ul. Zielonogórska 1A
Telefon: 505 097 270





Po naszym tekście laptop wrócił do seniorki

- Przysiedliśmy z żoną w parku i nagle zobaczyłem, że leży laptop. W pobliżu stała jakaś kobieta. Zapytałem, czy to jej komputer? Kiedy zaprzeczyła, zabrałem sprzęt ze sobą, bo nie chciałem go tam zostawiać, ale też później nie wiedziałem, co z tym zrobić. Do czasu, kiedy przeczytałem waszą gazetę – opowiada Adam Witkowski

Przed tygodniem opublikowaliśmy informację, że niedowidząca seniorka z Nowej Soli w czwartek 12 marca w południe na ławce przystanku naprzeciwko sanepidu przy ul. Wojska Polskiego pozostawiła laptopa. Są w nim istotne dla niej dane. Laptop był w torbie zamykanej na zamek, razem z dwoma kablami.

Na naszych łamach przed tygodniem kobieta poprosiła uczciwego i życzliwego znalaz-

cę o zwrot komputera, bo jest jej niezbędny do komunikacji. Miała zamiar zainstalować specjalną klawiaturę dla niedowidzących. To bardzo ułatwiłoby jej życie.

Przyznajemy szczerze, że w redakcji nikt raczej nie wierzył, że laptop po miesiącu może się odnaleźć... Ale życie ma w zwyczaju zaskakiwać. Nie inaczej było tym razem.

W piątek laptopa do redakcji przyniósł Adam Witkow-

ski. - Przysiedliśmy z żoną parku i nagle zobaczyłem, że leży laptop. W pobliżu stała jakaś kobieta. Zapytałem, czy to jej komputer? Kiedy zaprzeczyła, zabrałem sprzęt ze sobą, bo nie chciałem go tam zostawiać, ale też później nie wiedziałem, co z tym zrobić. Do czasu, kiedy przeczytałem waszą gazetę – opowiada pan Adam. - Chyba ta pani ucieszy się z tego prezentu na Wielkanoc – uśmiecha się.

Mariusz Pojnar

Powiatowy lekarz weterynarii: Trzeba wzmocnić bioasekurację w gospodarstwach

Rozpoczęcie prac w polu i pojawienie się mchu może wpłynąć na nasilenie występowania ognisk ASF

W związku z przypadkami ASF u dzików oraz ogniskiem choroby u świń sytuacja epizootyczna w powiecie nowosolskim jest niekorzystna. Prace polowe oraz pojawienie się

mchu w lasach mogą sprzyjać występowaniu kolejnych ognisk choroby. Dlatego powiatowy lekarz weterynarii zwraca się z apelem do hodowców o bezwzględne przestrzeganie i wzmoc-

nienie bioasekuracji przy utrzymaniu świń.

- Należy również zgłaszać do lekarzy weterynarii oraz do PIW, wójtów, burmistrzów, policji każdy przypadek zachorowania świń,

w którym można podejrzewać ASF - zaznacza Anna Chyła, rzeczniczka starosty nowosolskiego.

Jeśli gospodarstwo nie jest w stanie spełnić przepisów prawnych dotyczących

bioasekuracji ze względów ekonomicznych lub strukturalnych, technicznych, organizacyjnych należy pilnie rozważyć celowość utrzymania świń - apeluje PIW.

(red)

To nie żart. Ukradł auto, potem zasnął w środku. Bo był zmęczony



Złodziej samochodu po kradzieży zasnął za kółkiem

- Policjanci przebadali go na zawartość alkoholu w organizmie i był trzeźwy – mówi Renata Dąbrowicz-Kozłowska, rzeczniczka nowosolskiej policji

W poniedziałek 6 kwietnia policjanci drogówki zostali

skierowani do Popęczyc w gm. Nowe Miasteczko. Tam przy jednej z posesji znajdował się rozbity samochód marki suzuki. Według zgłoszenia, jakie otrzymał dyżurny, za kierownicą auta miał spać mężczyzna. Jak policjanci przyjecha-

li na miejsce, mężczyzna się obudził. Był bardzo zaskoczony ich widokiem.

- Zapytany o okoliczności, w jakich się tam znalazł, odpowiedział, że dzień wcześniej wyjechał z domu bez żadnego celu i jeździł po terenie gminy Nowe Miasteczko. Jak dodał 23-latek, jego auto jest rozbite, bo podczas jazdy uderzył w mur. Funkcjonariusze przebadali go na zawartość alkoholu w organizmie i był trzeźwy – opowiadał mł. asp. Renata Dąbrowicz-Kozłowska, rzeczniczka Komendy Powiatowej Policji w Nowej Soli.

Po sprawdzeniu w systemie policyjnym okazało się, że 23-latek nie ma prawa jazdy, a samochód – aktualnych badań technicznych.

Ale to nie koniec całej historii.

- Kierowca przyznał, że na jednej ze stacji w powiecie nowosolskim dokonał kradzieży,

po czym zmęczył się i zasnął w samochodzie – opowiada rzeczniczka policji.

23-latek odpowie teraz przed sądem za liczne wykroczenia, w tym: stworze-

nie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym i przemieszczania się bez celu w związku z panującą pandemią.

Mariusz Pojnar



Fot. lubuska policja

Koronawirus:

Od czwartku maseczki obowiązkowe

Premier Mateusz Morawiecki przedłużył do 19 kwietnia obostrzenia dotyczące m.in. zamknięcia galerii handlowych czy limitu osób w sklepach. Do 26 kwietnia – o dwa tygodnie dłużej, niż planował rząd – zamknięte będą szkoły. Granicy nie przekroczymy do 3 maja. A od najbliższego czwartku obowiązkowe będzie zakrywanie twarzy na ulicach



Od najbliższego czwartku 16 kwietnia będzie obowiązywać nakaz zakrywania nosa i ust w przestrzeni publicznej. Niekoniecznie trzeba nosić stricte maseczki, można je zastąpić też szalikiem czy chustką

Szef rządu ogłosił w ub. czwartek, że do 26 kwietnia szkoły i przedszkola pozostaną zamknięte. Zasiłek opiekuńczy dla rodziców dzieci do lat 8 ma być przedłużony.

Również co najmniej do 26 kwietnia będzie zamknięty międzynarodowy ruch kolejowy i lotniczy. - Do 3 maja podtrzymujemy też zamknięcie granic, kontrole graniczne i obowiązkową kwarantannę – powiedział premier Mateusz Morawiecki.

- Do 19 kwietnia, czyli o tydzień, przedłużamy obostrzenia dotyczące galerii handlowych, kin, teatrów, zakładów fryzjerskich i kosmetycznych oraz limitu osób w sklepach i kościołach – ogłosił premier i dodał: - Podtrzymujemy też

zamknięcie granic do 3 maja, kontrole graniczne i obowiązkową kwarantannę.

Nowy obowiązek

Co z imprezami masowymi? Dalej obowiązuje ich zakaz do odwołania. - Wprowadziliśmy to jako jeden z pierwszych krajów w Europie i widzimy, że to rozwiązanie się sprawdza – stwierdził Morawiecki.

Premier odniósł się też do kwarantanny społecznej. - Okres izolacji jest dla wszystkich uciążliwy, ale nasze analizy i modele statystyczne pokazują, że gdybyśmy nie stosowali jej, mielibyśmy nie 5,5 tys. zachorowań, tylko 40 tys. i więcej – podkreślił Morawiecki.

Jego konferencja prasowa odbyła się w ub. czwartek, więc apelował też, by Polacy święta spędzili w domu.

Najważniejsze jest jednak to, że od najbliższego czwartku 16 kwietnia będzie obowiązywać nakaz zakrywania nosa i ust w przestrzeni publicznej. Niekoniecznie trzeba nosić stricte maseczki, można je zastąpić też szalikiem czy chustką.

Mateusz Morawiecki zapewnił również, że po świętach pokaże rządowy plan powrotu do pewnego rodzaju normalności w gospodarce.

- Potrzebujemy, żeby gospodarka i państwo powoli ruszyły do przodu – mówił minister zdrowia Łukasz Szumowski. - Potrzebujemy pieniędzy, by leczyć nie tylko chorych na CO-



Minister zdrowia Łukasz Szumowski (fot. KPRM)

VID-19. Musimy w sposób bezpieczny wracać do nowej rzeczywistości.

Szumowski powtórzył słowa premiera, że „gdyby nie kwarantanna narodowa, mielibyśmy nawet ponad 40 tys. zachorowań”. - A medycy musieliby wybierać, komu przyznać leczenie respiratorem, jak to odbywa się we Włoszech czy w Hiszpanii – dodał minister. - Musimy zrobić wszystko, żeby nie dopuścić do takiej sytuacji.

Osiem zakażeń

W ub. tygodniu nieznacznie urosła liczba zakażonych koronawirusem w powiecie nowosolskim. W czwartek służby wojewody lubuskiego podały, że mamy w powiecie kolejne dwa przypadki COVID-19. Nie sprecyzowały, gdzie mieszkają chorzy.

Przypomnijmy: łącznie w pow. nowosolskim jest osiem wykrytych przypadków ko-

ronawirusa [stan na piątek 10 kwietnia po południu, kiedy kończyliśmy to wydanie gazety].

W piątek 20 osób w powiecie było też objętych kwarantanną domową. - Pod nadzorem epidemiologicznym pozostaje 26 osób – mówiła Iwona Brzozowska, starosta powiatu nowosolskiego. - Kwarantanną po przekroczeniu granicy objęte są 423 osoby. Pięć osób pozostaje w kwarantannie w miejscu do tego wyznaczonym, poza swoim miejscem zamieszkania.

Jacek Milewski, prezydent Nowej Soli, poprosił mieszkańców o przestrzeganie nowych zasad bezpieczeństwa. - Bardzo dziękuję za dotychczasowe zdyscyplinowanie, zrozumienie, cierpliwość i wyrozumiałość – powiedział Milewski. - Zawsze wiedziałem, że na naszych mieszkańców można liczyć. Bądźmy w tych trudnych chwilach razem – dodał.

Mateusz Pojnar

Zapraszamy

na naszą stronę internetową www.tygodnikkrag.pl
oraz na nasz profil na Facebooku

Wybory tylko w formie korespondencyjnej?

Sejm uchwalił zgłoszony przez PiS projekt umożliwiający przeprowadzenie majowych wyborów prezydenckich wyłącznie w formie korespondencyjnej. Teraz zajmie się nim Senat

Kiedy kończyliśmy poprzedni numer „TK”, Sejm szykował się do wieczornego posiedzenia, podczas którego miał zająć się ustawą umożliwiającą przeprowadzenie majowych wyborów prezydenckich w formie korespondencyjnej.

Klub PiS złożył ten projekt w poniedziałek 6 kwietnia po południu. Wieczorem Sejm go przyjął. Za jego przyjęciem opowiedziało się 230 posłów, 226

było przeciw, a dwóch wstrzymało się od głosu.

Przyjęcie tego projektu wywołało liczne protesty. Prawnicy mówią, że ustawa łamie konstytucję.

Helsińska Fundacja Praw Człowieka wyraziła sprzeciw wobec ustawy o wyborach korespondencyjnych. „Zmiana przepisów regulujących tryb i organizację wyborów na kilka tygodni przed samym gło-

sowaniem jest niedopuszczalna z punktu widzenia zapewnienia uczciwości prowadzenia kampanii wyborczej oraz odpowiedniego zabezpieczenia organizacji samego głosowania” – zwróciła uwagę fundacja.

„Ponadto projektowane przepisy, podobnie jak wcześniejsze propozycje zmian w kodeksie wyborczym, nie odpowiadają na wyzwania związane z prze-

runkach stanu epidemii. Procedowany projekt stwarza przede wszystkim zagrożenie dla zdrowia obywateli biorących udział w głosowaniu w czasie epidemii, i to zarówno tych zmuszanych do oddania wypełnionej lub pustej karty do głosowania, jak i tych obsługujących proces wyborczy” – napisała Helsińska Fundacja Praw Człowieka.

Rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar zwrócił

się do Biura Instytucji Demokratycznych i Praw Człowieka OBWE o oficjalną opinię w sprawie ustawy o głosowaniu korespondencyjnym w najbliższych wyborach prezydenckich. „Wprowadzone zmiany budzą głębokie obawy RPO, bo mogą mieć daleko idące konsekwencje dla polskiego systemu demokratycznego” – napisał do OBWE Bodnar.

Mariusz Pojnar

Przełożone terminy matur i egzaminów ósmoklasisty

Na czwartkowej konferencji prasowej poinformował o tym minister edukacji Dariusz Piontowski. O nowej dacie uczniowie mają dowiedzieć się nie później niż „trzy tygodnie przed egzaminami”

- Przekładamy egzaminy ze względów zdrowotnych. Z dużym wyprzedzeniem, co najmniej trzytygodniowym, informujemy o nowym terminie egzaminów – wyjaśnił podczas konferencji minister edukacji Dariusz Piontowski.

Minister do uczniów, którzy na te informacje oczekiwali od dawna, starał się podejść empatycznie. - Kochani, wiemy, że macie ogromny stres, że nie wiecie, kiedy egzamin się odbędzie, nie wiecie, jak się przygotować, my też się do tego przygotowujemy - powiedział Piontowski.

Władze przewidują, że egzaminy mogą odbyć się nie wcześniej niż w drugiej połowie czerwca. Przesunięcie terminów matur może być jednoznaczne ze zmianą w harmonogramie rekrutacji na studia. Bę-

dzie to potrzebne, jeśli egzamin dojrzałości odbędzie się później niż w wyżej wspomnianej drugiej połowie czerwca. - Rozważamy różne scenariusze – mówił podczas czwartkowej konferencji Piontowski.

Minister edukacji zaznaczył także, że na ten moment przedłużenie roku szkolnego nie jest planowane. Pozostaje kwestia odbioru świadectw szkolnych, które uczniowie otrzymają w innym terminie. Rekomendowane jest przesłanie ich drogą elektroniczną.

Zajęcia w szkołach i na uczelniach wstępnie zawieszono do 26 kwietnia. Póki co uczniowie i nauczyciele dalej będą musieli radzić sobie z nietypową sytuacją i kontynuować nauczanie zdalne.

Aleksandra Gembiak
(masa)



Egzaminy odbędą się nie wcześniej niż w drugiej połowie czerwca

Stowarzyszenie OdT już niebawem zmieni swoją siedzibę



Budynek z zewnątrz prezentuje się bardzo dobrze

Na profilu facebookowym Jacka Milewskiego, prezydenta Nowej Soli, pojawiła się dobra informacja. Budynek przy ul. Korzeniowskiego 2 już niedługo zacznie służyć jako Centrum Informacji Turystycznej Doliny Środkowej Odry.

- Dobiegają końca prace przy adaptacji budynku - dowiadujemy się z Facebooka Jacka Milewskiego, prezydenta Nowej Soli. Póki co trwa etap odbioru

prac i uzyskiwania pozwolenia na użytkowanie. - Wszystko wskazuje na to, że już niedługo rozpoczniemy tworzenie w naszym mieście punktu informacji turystycznej, a nasze odrzańskie Stowarzyszenie Odra dla Turystów zmieni swoją siedzibę – podkreśla prezydent. Budynek po remoncie mocno się zmienił. Odnowiono stare drzwi, które nadają miejscu klimat.

(ag)

Gmina bez tarczy antykryzysowej Wójt Straus schował głowę w piasek?

Spółecznicy z Inicjatywy dla Gminy Siedlisko wyszli z tzw. projektem Tarcza II, mającym na celu pomoc nie tylko przedsiębiorcom, ale i potrzebującym mieszkańcom. - Nie chemy uchodzić za alfę i omegę, ale przeanalizowaliśmy rzeczy, z których można w budżecie zrezygnować, żeby przeznaczyć te środki na walkę ze skutkami koronawirusa. Ale wójt schował głowę w piasek i nie odpowiada na nasze propozycje - mówi Paweł Pazdrowski

Samorządowcy w powiecie nowosolskim wspierają firmy w kryzysie związanym z koronawirusem. Pomoc ma polegać m.in. na zwolnieniach podatkowych, zawieszaniu opłat za użytkowanie wieczyste czy odroczeniu terminów płatności. Z racji tego, że czas jest bardzo ważny, niektóre samorządy już w ub. tygodniu podjęły stosowne uchwały w tej sprawie - choćby w Otyniu czy Nowej Soli.

Inaczej sprawa wygląda w gminie Siedlisko. Już kilkanaście dni temu stowarzyszenie Inicjatywa dla Gminy Siedlisko, w trosce o spowolnienie w niemal każdej sferze życia, zaproponowało „tarczę”, która ma mieszkańców przed tym uchronić.

Stowarzyszenie: Można zaoszczędzić 2 mln zł

„Zdajemy sobie sprawę, że proponowane korekty mają charak-

ter radykalny, ale w obliczu tak wielkiej tragedii, w szczególności zapaści gospodarczej, której bezpośrednie skutki za chwilę odczujemy, nie mamy wyboru” - napisali członkowie stowarzyszenia na swoim koncie na Facebooku.

Proponowane przez nich cięcia w budżecie zakładają rezygnację z 250 tys. zł przeznaczonych na zagospodarowanie terenu przy przystani, z kwoty 400 tys. przeznaczonej na dotację dla niepublicznego przedszkola, dotacji na GOKiS rzędu ponad 260 tys. zł czy ze 120 tys. na utrzymanie terenów zieleni. To tylko niektóre z propozycji, które w sumie mają dać 2 mln zł budżetowych oszczędności. Będzie można je przekazać na walkę ze skutkami COVID-19.

„Z wygospodarowanych w ten sposób pieniędzy można będzie w razie konieczności kupić niezbędne środki ochronne, środ-

ki dezynfekcyjne, a nawet zorganizować tymczasowe miejsca przymusowej, ale obowiązkowej kwarantanny. Trzeba też pomyśleć o ewentualnym dożywianiu osób w odosobnieniu; komuś trzeba będzie zlecić takie usługi. Nie zapominajmy też o naszych seniorach, którzy na pewno będą potrzebowali od nas wsparcia w tych trudnych chwilach. Lepiej być przygotowanym na nawet najgorsze scenariusze” - uważają członkowie IdGS.

Członkowie stowarzyszenia mieli nadzieję, że na ich propozycję zareaguje wójt. Ale do tej pory tak się nie stało. „Droży radni, w obliczu bezczynności wójta zwracam się do was z prośbą o niezwłoczne rozpoczęcie procedowania nad zaproponowanym przez IdGS projektem uchwały” - zaapelował do radnych gminnych Paweł Pazdrowski, członek stowarzyszenia.

Pazdrowski: Kiedy gmina ma zamiar działać?

W rozmowie z „TK” nie kryje niesmaku w związku z brakiem reakcji ze strony urzędu. - Brakuje jakiegokolwiek reakcji ze strony wójta, ze strony urzędu gminy, części radnych też to dotyczy. A przecież chodzi o pomoc mieszkańcom, rolnikom indywidualnym, a także przedsiębiorcom, którzy znaleźli się w bardzo złej sytuacji. Zaproponowaliśmy takie rozwiązania, które naszym zdaniem powinny być w orbicie zainteresowania gminy, a na pewno w granicach jej możliwości. My możemy ogólne zarysy proponować, natomiast formalne przeprowadzenie i ubranie tego w uchwałę pozostaje po stronie urzędu. Mimo że zostało to wszystko opublikowane w internecie, brak jest jakiegokolwiek

reakcji. Kiedy gmina ma zamiar działać? - pyta retorycznie Pazdrowski.

I dodaje: - Nie chcemy uchodzić za alfę i omegę, ale przeanalizowaliśmy te rzeczy, z których można w budżecie zrezygnować i przeznaczyć te środki dla mieszkańców. Sytuacja, która powstała, daje możliwość reakcji samorządów, ale wójt nie walczy, tak jak inni wójtowie czy burmistrzowie. I nawet nie pochyła się nad propozycjami, które wyszły oddolnie.

Przed zamknięciem tego numeru gazety kontaktowałem się z wójtem Dariuszem Strausem, żeby zapytać o „tarczę” zaproponowaną przez członków stowarzyszenia. Wójt nie odbierał telefonu. W urzędzie też nikt nie udzielał w tej sprawie informacji. - Nie jestem do tego upoważniona - usłyszałem od Marii Miśkiewicz, sekretarz gminy.

Mariusz Pojnar

Tankowanie dla karetek za symboliczną złotówkę

Tę decyzję 7 kwietnia na facebookowym koncie stowarzyszenia Inicjatywa dla Gminy Siedlisko ogłosił Paweł Pazdrowski



„Kochani, mamy bardzo dobrą wiadomość. W porozumieniu z właścicielem stacji CPN przy ulicy Cmentarnej, w imieniu wszystkich mieszkańców gminy Siedlisko zaoferowaliśmy tankowanie - oczywiście w miarę dostępności paliwa - za symboliczną złotówkę karetkom pogotowia nowosolskiego szpitala do końca bieżącego miesiąca” - napisał Paweł Pazdrowski.

Wspomniał także, że w dobie koronawirusa takie gesty są przejawem wielkiej międzyludzkiej solidarności. „W tych trudnych czasach wszyscy staliśmy się jedną zjednoczoną społecznością przyjaciół z Siedliska. Pokazujemy, że nasi przyjaciele z Nowej Soli mogą liczyć na nas w tych trudnych czasach” - napisał członek IdGS.

(masa)

Radni przyjęli nowosolski pakiet wsparcia

Został przyjęty jednogłośnie. - Walka o utrzymanie miejsc pracy jest równie ważna jak ta z epidemią. W jednej i drugiej musimy być solidarni - mówi prezydent Nowej Soli Jacek Milewski

Decyzja w sprawie wsparcia dla nowosolskiego biznesu została podjęta na sesji, która odbyła się w środę 8 kwietnia. Pakiet zakłada pomoc dla wszystkich nowosolskich przedsiębiorców i zakłada trzy formy szeroko rozumianego wsparcia. Po pierwsze - Sto procent zwolnienia z podatku od budynków i gruntów zajętych na prowadzenie działalności gospodarczej za kwiecień. Druga gałąź tego pakietu to odroczenie terminów płatności podatków od budynków i gruntów zajętych na prowadzenie działalności gospo-

darczej za maj i czerwiec do 31 sierpnia. I wreszcie trzeci element: zawiera odroczenie terminu opłaty za wieczyste użytkowanie gruntów do 30 czerwca. - To taka nasza nowosolska cegiełka dołożona do pomocy dla przedsiębiorców. Oczywiście bardzo uważnie będziemy się przyglądać co dalej. Walka o utrzymanie miejsc pracy jest równie ważna jak ta z epidemią. W jednej i drugiej musimy być solidarni - podkreśla w imieniu samorządu Jacek Milewski, prezydent Nowej Soli.

(masa)



Pakiet zakłada pomoc dla nowosolskich przedsiębiorców - zarówno tych większych, jak i mniejszych

Izolacja z Beksińskim i Fridą Kahlo

- Wiele osób pisze mi, że moja kwarantanna artystyczna jest dla nich jedną z niewielu miłych odskoczni od tej burej codzienności. Czekają na kolejne dzieła. I jak ja mam nie wrzucić następnego? Czuję się zobowiązana! – mówi Magdalena Budzyniak, aktorka Terminusa, która szturmuje Facebooka swoją „Sztuką w czasach zarazy”



Magdalena Budzyniak od 10 lat jest w załodze teatru Terminus A Quo. Zagrała w ponad 500 spektaklach. Pochodzi z Wrociszowa, od siedmiu lat pracuje i mieszka w Zielonej Górze

Magdalena Budzyniak z teatru Terminus A Quo regularnie publikuje na Facebooku obrazy lub wizerunki postaci z popkultury, a obok nich swoje przeróbki – zabawne i luźne interpretacje. Tak oswoja kwarantannę z powodu epidemii koronawirusa. Pomysł chwycił, jej znajomi czekają na kolejne części cyklu „Sztuka w czasach zarazy”.

Mateusz Pojnar: Bardzo ci się nudziło i to był sposób na zabicie tej nudy?

Magdalena Budzyniak: Pomysł urodził się nagle. Siedziałam na kanapie i przyglądałam się synowi bawiącemu się koniem na biegunach, a kilka dni wcześniej oglądałam album

z obrazami Zdzisława Beksińskiego. Z natury jestem śmieszkiem i moje powołanie to prawdopodobnie robienie sobie jaj, więc od razu zobaczyłam na tym koniu siebie z włosami zasłaniającymi twarz i z przytuloną do siebie lalką. Tak powstała pierwsza przeróbka. Wtedy jeszcze nie myślałam, że będziemy tak odizolowani, więc po prostu to było kolejne zdjęcie z serii: a macie, pośmiejcie się ze mnie, przecież wiem, że lubicie.

Zainteresowanie tymi przeróbkami było i jest duże, lajki się sypią. Od dawna interesujesz się sztuką?

Zależy co masz na myśli mówiąc „sztuka”, bo sztuka jako teatr jest w moim życiu już od pierwszej klasy podstawówki, kiedy to nasza wychowawczyni



Leonardo da Vinci - „Dama z gronostajem”

założyła szkolny teatrzyk Pinezka.

Nie ukrywam, że staram się, by to odtwarzanie nie było takie jota w jotę. Przemycam akcesoria codziennego użytku, postacie z obrazów w sytuacjach domowych – np. Frida Kahlo w maseczce i z kawą.

Malarstwo też dość szybko u mnie zagościło, bo okazało się, że mam talent plastyczny – uwielbiałam rysować. Obrazami innych artystów zaczęłam interesować się dopiero w liceum. Najpierw moją wielką miłością był Salvador Dali. Beksińskiego poznałam niedługo potem i do tej pory to mój malarz-mistrz. A szczególnie uczuciem da-

rzę też Fridę Kahlo, meksykańską malarzkę, której większość twórczości to autoportrety. Nie wiem dlaczego, ale w jej obrazach oglądałam się jak w lustrze.

Ale na Facebooku przerobiłaś też m.in. Leonarda, Vermeera, Goyę czy Chełmońskiego. Dlaczego akurat ci artyści ci zainspirowali?

Nie ma na to pytanie konkretnej odpowiedzi. Jak studiowałam kulturoznawstwo, dużo czasu spędziłam na zapoznawaniu się z różnymi artystami i wiele z ich dzieł zapadło mi w pamięć. Mam w domu albumy, z których czerpię inspiracje, znajomi również wysyłają mi obrazy, które chcieliby, żebym odtworzyła.

Które przeróbki uważasz za najbardziej udane?

Wyda mi się, że najlepiej wyszła mi „Dziewczyna z perłą” Jo-

hannesa Vermeera i „Diego w moich myślach” Fridy Kahlo. Po reakcji ludzi wychodzi na to, że najlepsze jest „Babie lato” Józefa Chełmońskiego.

Jak zaczęłaś wrzucać te interpretacje do sieci, jakie były reakcje znajomych?

Oni wiedzą, że można się po mnie spodziewać poprawy nastroju [uśmiech]. Pod pierwszą przeróbką dostałam komentarze i wiadomości, że proszą o więcej, więc coś innego mi pozostało? Dla mnie to świetna zabawa.

Wiele osób pisze mi też, że moja kwarantanna artystyczna jest dla nich jedną z niewielu miłych odskoczni od tej burej codzienności. Mówią, że czekają na kolejne dzieła. I jak ja mam nie wrzucić następnego? Czuję się zobowiązana!

Trafiłaś też na popularny



Frida Kahlo - „Diego w moich myślach”



Frida Kahlo - „Autoportret w aksamitnej sukni”



Sub-Zero z Mortal Kombat





Parafraza obrazu Zdzisława Beksińskiego

na FB fanpejdż „Chu... Pani Domu”. Obserwuje go ponad 860 tys. ludzi. Byłaś zaskoczona?

I ponad 10 tys. osób polubiło ten post! – to mnie na pewno zaskoczyło. Ale to, że tam trafiłam, niekoniecznie, bo sama się do Magdy, która prowadzi tę stronę, odezwałam. Co nie zmienia faktu, że niezwykle mnie jara to, że tylu osobom się to podoba, i to poza moimi znajomymi.

Do kiedy zamierzasz ciągnąć tę akcję i wrzucać nowości? Nie boisz się, że ci się to znudzi?

Znudzenia się nie boję, bardziej braku pomysłów. Przyznam szczerze, że mi od tej izolacji też już trochę siada na głowę: nie chodzę do pracy, całe dnie spędzam z prawie 2-letnim

dzieckiem, które jest bardzo wymagające i potrzebuje dużo uwagi. Ciekawe, po kim to ma...

Tak że nudy się nie obawiam, bo daję mi to dużo radochy – boję się, że pomysły już nie będą tak świeże. Albo tego, że będę patrzeć na obraz i nie będę widzieć go w wersji budziniakowej.

Nie ukrywam, że staram się, by to odtwarzanie nie było takie jota w jotę. Przemycam akcesoria codziennego użytku, postacie z obrazów w sytuacjach domowych – np. Frida Kahlo w maseczce i z kawą.

Ile to będzie trwało? Nie wiem. Na pewno do momentu, aż koronawirus się wyniesie.

A czyje malarstwo, jaką literaturę i muzykę poleciałabyś na ten okres epidemii i izola-

cji?

Z malarstwa zawsze każdemu polecam Beksińskiego i Fridę Kahlo, bo to moje numery jeden.

- Pod pierwszą przeróbką dostałam komentarze i wiadomości, że proszą o więcej, więc coś innego mi pozostało? Dla mnie to świetna zabawa - mówi Magdalena Budziniak.

Jeśli chodzi o literaturę, to akurat jestem w trakcie czytania „Szklanego klosza” Sylvii Plath – bardzo wciągająca powieść. Polecam też książki reporterki Justyny Kopińskiej: „Polska odwraca oczy”, „Z nienawiści do kobiet”,



Józef Chełmoński - „Babie lato”

„Czy Bóg wybaczy siostrze Bernadecie” – trzy mocne, zmuszające czytelnika do refleksji pozycje.

Muzykę dzielę na pory roku. Na mojej playliście wiosennej jest Lao Che, albumy „Gospel” i „Dzieciom”, prawie wszystkie utwory Phila Collinsa, którego uwielbiam od lat. Wiosna to również The Prodigy, Bitamina, soundtrack z filmu „Dirty Dancing” i album Zbigniewa Wodeckiego z Mitch&Mitch – „1976: A Space Odyssey”.

Teraz znowu bardziej modne stały się książki. Ty na kwarantannie nadrobiłaś zaległości w lekturach?

Z tym nadrabianiem wcale nie jest tak łatwo z takim brzdącem, jakiego mam na warsztacie! Staram się czytać w każdej wolnej chwili, ale poza rozwijaniem się

wewnętrznie stawiam też na sport, który zajmuje ważne miejsce w moim życiu. W tym dziwnym czasie trzeba znaleźć złoty środek, żeby nie zwariować.

Marzysz już pewnie, żeby znów wyjść na scenę z Terminusem?

Nie mogę się tego doczekać! Naprawdę. Bardziej niż długiego, spokojnego spaceru, wyjścia do pracy i innych przyjemności związanych z brakiem obostrzeń – brakuje mi teatru, kontaktu z widownią, moich przyjaciół z zespołu.

W marcu miałam obchodzić swoje 10-lecie. I to równo 10 lat po tym, jak zagrałam swój debiut – 21 marca. Ale co się odwlecze, to nie uciecze. Zrobimy jeszcze taki maraton spektakli, jakiego nie widział nikt!



Francisco Goya - „Saturn pożerający własne dzieci”



Myron - „Dyskobol”

Ratownik medyczny: Idąc do pracy nie wiem, czy z niej wrócę

- W ostatnim czasie niepokój o własne zdrowie i życie, o zdrowie moich bliskich jest zdecydowanie większy. Jako ratownicy jesteśmy na pierwszej linii frontu. Narażeni na kontakt z chorymi, którzy nie zawsze mówią prawdę – mówi Ernest Kowalski, absolwent nowosolskiego „Ogólniaka”, teraz pracujący w szczecińskim pogotowiu



Ernest Kowalski: - Środki ochrony osobistej są wyliczone co do sztuki i choć dzisiaj są, to jak jutro przyjdę do pracy, nie wiem, czy będą nadal

W Szczecinie jako ratownik medyczny pracuje Ernest Kowalski, absolwent liceum ogólnokształcącego w Nowej Soli. Wcześniej 10 lat uczył się w naszej szkole muzycznej. Gdy w miejscu izolacji w związku z koronawirusem zobaczył pianino, nie zastanawiał się długo. Zaczął grać, by rozładować stres oczekiwania na wynik testu pacjenta.

Tematem zainteresowały się media, m.in. TVN24.

Z Ernestem Kowalskim rozmawiamy o minikoncercie w czasach zarazy, strachu przed zakażeniem czy o akcji „Nie kłam medyka”. I o pomaganiu.

Mateusz Pojnar: Jak trafiliście do izolacji?

Ernest Kowalski: Musieliśmy czekać na wynik testu pacjenta na koronawirusa. Aż 12 godzin.

Chciał pan umilić kolegom ratownikom czas i dał pan koncert.

Tak [uśmiech]. Kiedy trafiliśmy w miejsce izolacji, okazało się, że to klub seniora. Niewiele rzeczy tam było w środku. Ale, co wiedziałem już z opowiadań kolegów, było pianino.

Nie zastanawiałem się długo. Żeby się czymkolwiek zająć, usiadłem i zacząłem sobie przypominać melodie, który grałem lata temu podczas nauki w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia im. Grażyny Bacewicz w Nowej Soli.

I film z pana minikoncercem trafił do sieci.

Kolega, z którym byłem w izolacji – początkowo z ukrycia – nagrywał kilkusekundowy filmik, który potem wrzucił na zamknięte forum ratowników z regionu, żeby pokazać, że mamy się całkiem dobrze, że mamy zajęcie. Za chwilę przyszła wiadomość z pytaniem, czy jeden ze znajomych może opublikować go dalej – na stronie internetowej o tematyce ratowniczej, której jest administratorem.

Zgodziłem się. Ale pod warunkiem, że zagram coś, co nadawałoby się do opublikowania.

I tak powstały w sumie trzy fragmenty: „Piraci z Karaibów”, piosenka Sash! „Ecuador” i... hymn Pogoni Szczecin. Wspomniany wcześniej kolega jest fanem tego klubu, więc specjalnie dla niego zagrałem taki utwór.

W internecie szybko pojawiały się kolejne udostępnienia, publikacje, pozytywne komentarze i kciuki do góry. Rzeczniczka naszego pogotowia również postanowiła udostępnić filmik z krótkim opisem. W ciągu kilku dni spontaniczny pomysł obiegł internet i dotarł do mediów.

Wszystkie reakcje kolegów z pracy i innych oglądających były pozytywne, z uśmiechem na twarzy. Niektórzy pytali, czy zamierzam nagrać coś więcej.

To granie na fortepianie było

też sposobem na rozładowanie stresu? Ostatnio macie go mnóstwo w związku z epidemią.

Rzeczywiście stres towarzyszy nam dzisiaj jeszcze mocniej. Idąc do pracy nie wiem, czy z niej wrócę.

Niepokój o życie pacjenta – takie sytuacje są codziennie, są niejako wpisane w charakter tego zawodu. Ale w ostatnim czasie niepokój o moje własne zdrowie i życie, o zdrowie moich bliskich jest zdecydowanie większy. Jako ratownicy jesteśmy na pierwszej linii frontu. Narażeni na kontakt z chorymi, którzy nie zawsze mówią prawdę. Nie zawsze jest możliwość uzyskania potrzebnych informacji już na etapie zbierania wywiadu przez dyspozytora. W końcu – niestety – niektórzy po prostu nas okłamują.

Stąd akcja „Nie kłam medyka”.

Włączyło się w nią mnóstwo ludzi. A jest u was problem ze środkami ochrony osobistej? O tym też się słyszy.

Środki ochronne są wyliczone co do sztuki i choć dzisiaj są, to jak jutro przyjdę do pracy, nie wiem, czy będą nadal. Sytuacja jest poważna, stąd obawy i taki uzasadniony strach. Obciążenie psychiczne jest na bardzo wysokim poziomie. Każdy indywidualnie próbuje jakoś rozładować emocje, znaleźć spokój i opanowanie.

Dla pana receptą na to jest muzyka?

Przecież już od szkolnych lat nauczyciele muzyki powtarzali, że „muzyka łagodzi obyczaje” [uśmiech].

W tamtym momencie, jak grałem, nie myślałem o tym, co będzie dalej. Co nie znaczy, że wyłączyłem całkowicie myślenie, bagatelizowałem sprawę czy byłem lekkomyślny. Po prostu zajęcie się grą na pianinie pozwoliło mi na to, żeby te wszystkie niespokojne myśli zeszły na dalszy plan. Żeby poukładało się w głowie. By przyjąć to zagrożenie: ewentualność dalszej dwutygodniowej kwarantanny. Po ludzku uspokoić nieco emocje, wyciszyć się, zrelaksować.

Buduje pana to, jak ludzie pomagają szpitalom i medykom w czasie pandemii?

Ludzie dbając o siebie zaczynają się równocześnie zastanawiać, co mogą w obecnej sytuacji zrobić, jak mogą coś zmienić. Szybko uświadamiamy sobie: jak chcesz coś zmienić, zacznij od siebie. I dlatego wiele jest inicjatyw pojedynczych ludzi, ale też grup, organizacji, firm. Wszyscy pomagają na tyle, na ile mogą: szyją, gotują, udostępniają nocleg, drukują przyłbice itd.

A artyści grają, żeby – dzieląc się swoimi umiejętnościami – dać coś od siebie, „łagodzić obyczaje”. Nasze zdrowie psychiczne jest bardzo istotne. W szczególności teraz.

Ćwiczenia na kwarantannę - część druga

Na wstępie należy zaznaczyć, że każdy z nas ma różne potrzeby i problemy. Dlatego pewne zawarte tutaj informacje i porady są na tyle bezpieczne, że można je wykonywać samodzielnie i bezpiecznie w domu

Ćwiczenia ruchowe mają korzystny wpływ na nasze kości. Dzięki nim oddziałujemy na mięśnie - zwiększamy ich siłę, masę, a także utrzymujemy odpowied-

nią ich długość i elastyczność. Ćwiczenia również pozytywnie wpływają na układ oddechowy, możemy się nauczyć odpowiedniego oddychania, zwięks-

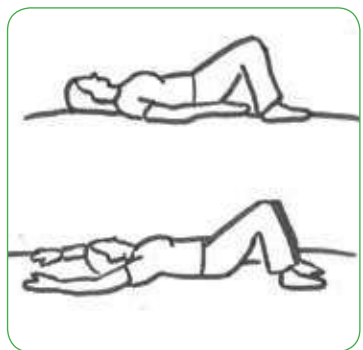
zyć pojemność płuc, a co za tym idzie - doprowadzić do lepszego dotlenienia całego organizmu. Warto tutaj też zaznaczyć pozytywne działanie ćwiczeń na na-

sze narządy wewnętrzne i układy z nim związane - np. trawien-ny czy wydalniczy. Aktywność ruchowa, właściwie dozowana, zwiększa wydolność i spraw-

ność układu krążenia.

Łukasz Kierul
Juliusz Chilicki,
Ośrodek Rehabilitacji
Leczniczej w Nowej Soli

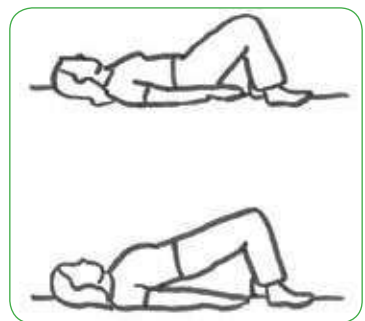
Podstawowe ćwiczenia usprawniające, przygotowane i wybrane pod kątem wykonywania ich w warunkach domowych (wykonanie: 10 powtórzeń każdego ćwiczenia).



Ćwiczenie 1. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte, stopy oparte. **Wykonanie:** Przenoszenie dłoni przodem w górę, a grzbietem dłoni dotykanie



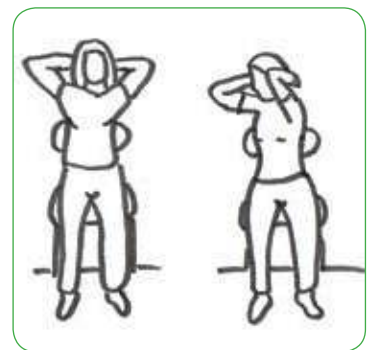
Ćwiczenie 2. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, kolana zgięte, stopy oparte, splecione dłonie na karku. **Wykonanie:** Dociskanie łokci do podłoża na kilka sekund, następnie rozluźnienie i powrót do pozycji wyjściowej.



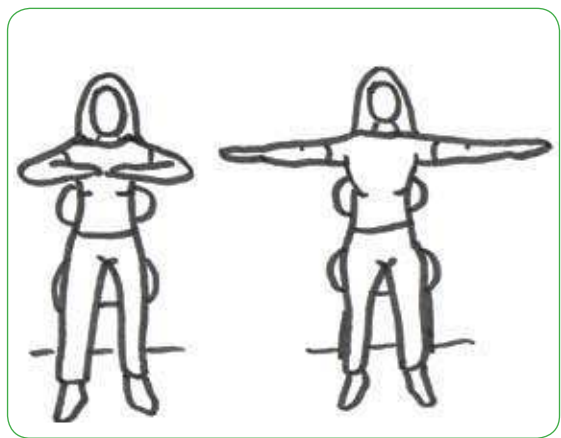
Ćwiczenie 3. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana zgięte, stopy oparte. **Wykonanie:** Unoszenie biodra w górę na kilka sekund. Następnie powolne opuszczenie.



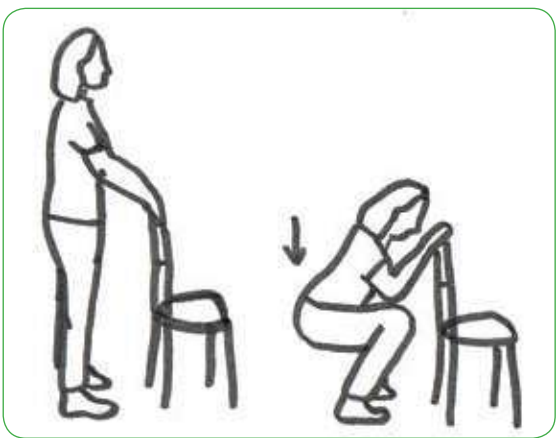
Ćwiczenie 4. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia kolana zgięte, stopy oparte. **Wykonanie:** Przyciąganie na zmianę: raz prawe, raz lewe kolano do klatki piersiowej.



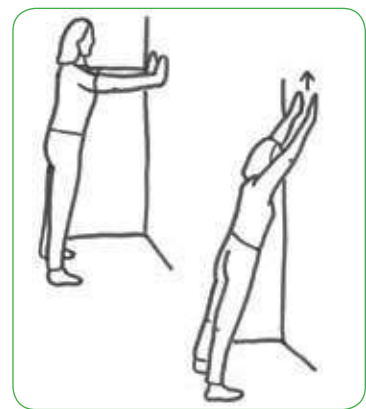
Ćwiczenie 5. Pozycja wyjściowa: siad na krześle, dłonie splecione na karku. **Wykonanie:** Wykonanie skrętu ramion i tułowia w prawą i lewą stronę.



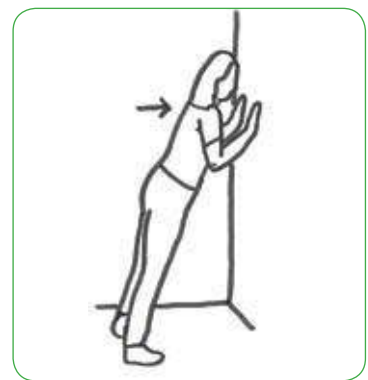
Ćwiczenie 6. Pozycja wyjściowa: siad na krześle, dłonie ustawione na wysokości klatki piersiowej. **Wykonanie:** Energiczny wymach w tył prostując ramiona.



Ćwiczenie 7. Pozycja wyjściowa: stanie twarzą w stronę krzesła, ręce oparte o oparcie. **Wykonanie:** Przysiad - bez odrywania pięt od podłoża.



Ćwiczenie 8. Pozycja wyjściowa: stanie przy ścianie, dłonie oparte, łokcie wyprostowane. **Wykonanie:** Przesuwanie po ścianie dłoni w górę (jak najwyżej).



Ćwiczenie 9. Pozycja wyjściowa: stanie przy ścianie, dłonie oparte, łokcie wyprostowane. **Wykonanie:** Przeniesienie ciężaru ciała do przodu zginając ręce w łokciach.

kamyczek do ogródka

kamyczek@tygodnikkrak.pl

Chodnik do poprawki?

Ul. Przyszłości to ładny i zadbane teren. Całokształt psuje chodnik, który wygląda, jakby miał zaraz pogubić płytki. - Może warto byłoby to wyrównać? - zastanawia się pani Joanna. - Już parę razy się potknęłam o te nierówności - dodaje Czytelniczka.



Wisi na włosku

Obecna sytuacja sprawia, że coraz rzadziej wychodzimy z domu. Tak trzeba. Ale są sprawy, które musimy załatwić - np. wyjście z psem. Pani Alicja w trakcie spaceru ze swoim czteronogi nadodrzańskimi wałami natknęła się na drzewo, którego gałąź dosłownie wisi na włosku. - Oby tylko nikomu na głowę nie spadła - mówi kobieta.

Mistrzowie parkowania znowu w akcji

Nowosolanom wciąż brakuje miejsc parkingowych. Ten fakt jest prawdziwą bolączką mieszkańców bloku nr 26 na os. Konstytucji. Niektórzy z nich są „mistrzami parkowania” i radzą sobie w dość nietypowy sposób, niszcząc przy tym trawnik. - To skandal - mówi nasz Czytelnik. - Może warto tam postawić słupki, żeby kierowcy nie wjeżdżali? - proponuje.



Człowiek nie kaktus...

... pić musi. Ale nie zostawiamy tak butelek. Kilka piło za pasażerem na os. Konstytucji, a potem zostawili puste butelki. - W tym miejscu i tak roi się po śmieci, ale niektórzy wciąż je dokładają - skarży się pan Jan.

Zostań rodzicem zastępczym!

I Ty możesz stworzyć rodzinny dom dla potrzebujących dzieci!

Zapraszamy wszystkich chętnych!

Gwarantujemy:

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

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

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowej Soli

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

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

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

tel. 68 457 43 30

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowej Soli informuje,

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

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

Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

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

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

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

Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

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

Punkt Konsultacyjno – Informacyjny dla Osób z Problemem Alkoholowym i ich Rodzin
I. Witosza 18 w Nowej Soli, Tel. 0 68/ 387 30 40, poradnictwo w godzinach 15:00 – 17:00 **od poniedziałku do czwartku, w piątki** konsultacje psychologiczne w godz. 15:00 – 17:00.

Nowosolskie Stowarzyszenie Amazonek „Tęcza”

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

Dyżury Radnych Rady Miejskiej w Nowej Soli – kadencji VIII

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

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

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

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

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

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

Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Niedoradzu

Plan wycieczek Stowarzyszenia na rok 2020

- 18.04.2020 Saksonia Szwajcarska-Niemcy (1 dzień)
- 02.05.2020 Zamek Książ- Festiwal kwiatów (1 dzień)
- 16.05.2020 Piknik w Droszkowie
- 12-16.06.2020 Mieleno (4 doby)
- 18.07.2020 Czechy- Zamek Frydland, browar
- 07-10.09.2020 Świnoujście (3 doby).

Więcej informacji udziela W.Wiśniewska tel. 692175101 oraz A.Jachacy 606826721

Pierwszeństwo zapisów mają członkowie Stowarzyszenia. Serdecznie zapraszamy.

Stowarzyszenie pełni dyżury
w 1. i 3. poniedziałek miesiąca w godz. 10.00 - 12.00

w Centrum Kultury w Otyniu, na parterze.

Tel.: 606 826 721, 692 175 101

Oddziałowa Sekcja Emerytów i Rencistów ZNP w Nowej Soli

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

Dyżury do odwołania ZAWIESZONE

Stowarzyszenie Pokoleń Gminy Otyń

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

Blisze informacje pod tel. 608 717 861.

Powiatowa Komisja Koordynacyjna NSZZ "Solidarność" Ziemi Nowosolskiej

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

Dyżury związkowców:

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

Radni Rady Miejskiej i Rady Powiatu Prawa i Sprawiedliwości

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



Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Nowej Soli

Zaprasza na wczasy

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

Ilość miejsc ograniczona.
Zapisy w Biurze Związku.

W związku

z rozprzestrzenianiem się koronawirusa odwołano wyjazdy do:

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

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

Stowarzyszenie Relacja

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

Koło PZW nr 8 Zootek w Nowej Soli informuje

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

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

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

TAXI

68/ 387-28-19 lub 68/ 387-27-19

888 833 322 (nr 100)
727 515 414 (nr 77)
601 565 510 (nr 14)
728 191 021 (nr 40)
603 368 190 (nr 15)
511 774 597 (nr 11)
601 576 603 (nr 108)

Rada seniorów powiatu nowosolskiego

Kontakt z radą:

Halina Napieralska-Pruska

- 600 215 882;

Jerzy Rybacki

- 663 774 857

Wanda Świdzińska

- 666 397 974.

Korespondencja na adres:

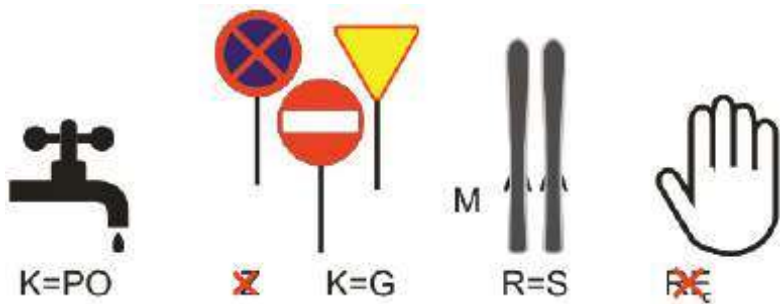
Ul. Moniuszki 3,
67-100 Nowa Sól.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

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

Telefony alarmowe:

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



H O B B Y 4 Y O U

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

REBUS ✂

NR 16

HASŁO:



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 ODPOWIEŹ NAGRODZIMY.

IMIĘ I NAZWISKO ZGŁASZAJĄCEGO:

ZWYCIĘZCA Z NUMERU 15:

ANNA SEDOVA

GRATULUJEMY!

CZAS NA ODEBRANIE NAGRODY:

5 DNI ROBOCZYCH.

PO ODBIÓR MOGĄ ZGŁASZAĆ SIĘ TYLKO OSOBY PEŁNOLETNIE.

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

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

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

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

Czytelny podpis pełnoletniej:

Apelujemy: Kierowco, nie rozjeżdżaj traktu pruskiego!

BYTOM ODRZAŃSKI Ten apel to wypadkowa tego, że bezmyślni kierowcy wjeżdżają samochodami do tego historycznego miejsca. Zdarzają się i tacy, którzy kręcą tam bączki. Jeden z nich został nawet za to ukarany mandatem. - Umówmy się: jazda autem w tym miejscu jest bezsensu - przypomina bytomski radny Adrian Hołobowicz



Trakt pruski to historyczne miejsce, jednak ciężko korzystać z jego uroku, gdy przejeżdża tam wiele aut

Zanim wprowadzono obustrzenia w związku z koronawirusem, trakt pruski, czyli historyczna aleja dębów, był ulubionym miejscem dla bytomian. Mogli tam pospacerować, pojeździć rowerem czy też pobiegać. Trudno jednak korzystać z tego urokliwego miejsca, gdy obok ciebie mimo zakazu przejeżdża wiele aut.

- Tuż przed kwarantanną

spacerując z rodziną miałem wątpliwą przyjemność sam się o tym przekonać, gdy obok nas na leśnym odcinku traktu przejechało kilka samochodów - mówi Adrian Hołobowicz, miejski radny, który zainterweniował w tej sprawie za pośrednictwem mediów społecznościowych. - Na swoim Facebooku poprosiłem mieszkańców o propozycje, które w ich imie-

niu przedstawię burmistrzowi, żeby uniemożliwić wjazd samochodem na trakt. Umówmy się: jazda autem w tym miejscu jest bezsensu - przypomina Hołobowicz.

Zwraca uwagę, że jest to miejsce, z którego można korzystać i większość robi to właściwie, przy okazji dokumentując złe praktyki na filmikach i zdjęciach.

- Na szczęście większa część mieszkańców zauważyła ten problem zwracając się do mnie z prośbą o interwencję, przesyłając zdjęcia samochodów niszczących ścieżkę, przypominę, pieszo-rowerową, które następnie kieruję do odpowiednich instytucji. Nikt nie chce być tu złym policjantem, jednak ostatnie przypadki pokazują, że ten problem narasta - zaznacza

Hołobowicz.

Narasta, bo kilkanaście dni temu został tam przyłapany kolejny kierowca, którego dane szybko zostały ustalone, a on sam został za to ukarany mandatem.

Nad właściwym zabezpieczeniem traktu pruskiego przed kierowcami z wybujałą fantazją pracuje bytomski urząd.

Mariusz Pojnar

5 tysięcy maseczek dla mieszkańców

OTYŃ - To nie był czas na długie rozmyślanie, trzeba samemu analizować sytuację i działać prędko, dlatego, podobnie jak w sprawie komputerów do zdalnego nauczania, także i w kontekście maseczek szybko znaleźliśmy możliwość większego zakupu - mówi burmistrz Barbara Wróblewska



Maseczki zostały rozdane mieszkańcom pod koniec ubiegłego tygodnia

eprasa.pl 776ba60b58

9 kwietnia rząd zdecydował, że obowiązkowe zasłanianie twarzy w miejscach publicznych wejdzie w życie w najbliższy czwartek 16 kwietnia.

Ale jeszcze zanim ogłoszono tę decyzję, burmistrz Otyńia Barbara Wróblewska zorganizowała zakup 5 tys. sztuk tych bardzo potrzebnych teraz przedmiotów higieny osobistej.

- To nie jest czas na długie rozmyślanie, trzeba samemu analizować sytuację i działać prędko, dlatego, podobnie jak w sprawie komputerów do zdalnego nauczania, także i w kontekście maseczek szybko znaleźliśmy możliwość większego zakupu - mówi burmistrz mając na myśli wspólny zakup z KGHM Polska Miedź.

W dotarciu do mieszkańców z maseczkami pracownikom urzędu miejskiego pomogą pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej, radni, członkowie otyńskiej Ochotniczej Straży Pożarnej i opiekunki z przedszkola i żłobka.

Mariusz Pojnar

Formy pomocy dla osób z problemem alkoholowym:

- Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych: tel. 68/ 459 03 05, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu Miasta,
- Stowarzyszenie Relacja: pomoc terapeutyczna udzielana telefonicznie, tel. 506 804 548.

15 kwietnia - Światowy Dzień Trzeźwości. Poniżej kilka danych dotyczących miasta Nowa Sól za 2019 rok.

45 mln zł - kwota sprzedaży napojów alkoholowych w Nowej Soli. W ostatnich 5 latach (od 2015r.) nastąpił wzrost sprzedaży alkoholu o prawie **9 mln zł**.

Do Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Nowej Soli wpłynęło **100 wniosków** o wszczęcie postępowania wobec osób nadużywających alkoholu, w tym wobec **19 kobiet** oraz **42 osób** podejrzanych o stosowanie przemocy w rodzinie.

Wydatki na alkohol na jedną pełnoletnią osobę w Nowej Soli to **1.486 zł**.

2019

Do Izby Wytrzeźwień z Nowej Soli dowieziono **194 osoby**, w tym 22 kobiety oraz 172 mężczyzn.

Stwierdzono **110 zatruc alkoholem**, w tym u 4 nieletnich.

(dane: Szpital Nowa Sól)

w Nowej Soli założonych zostało **166 Niebieskich Kart**. Objętych pomocą zostało 146 rodzin, w tym prowadzono 72 procedury wobec osób nieletnich.

Wydatkowano **808.390 zł** na realizację działań profilaktycznych oraz przeciwdziałania uzależnieniom i przemocy w rodzinie w Nowej Soli.

130 osób w Nowej Soli skorzystało z terapii odwykowej od alkoholu w placówkach na terenie miasta.





Andrzej Dela: No mam tę miłość do Odry

Postawiłem sobie za cel, by młodzież i dzieci poznali uroki i piękno przyrody. By polubili to, co ich otacza, w czasie cyklicznych rejsów „Za jeden uśmiech” – mówi Andrzej Dela, społecznik, miłośnik Odry, w kolejnej części cyklu „Nad kubkiem herbaty”

Jestem przeważnie kojarzony z łódką – galarem. Jak to się zaczęło? W 2007 r. przypłynął flis do Nowej Soli. Ci flisacy zbudowali taką właśnie łódkę. To jest taka zmniejszona wersja o 30 proc., bo normalny galar ma 10 metrów, a mój 7. No i stoimy na nabrzeżu, a oni w łódce stoją w gumowcach. Podchodzi do mnie Wadim Tyszkiewicz i pyta: „Andrzej, czy taką łódkę moglibyśmy od nich odkupić, bo dostałem propozycję. Żeby tu turystykę po Odrze uprawiać?”.

Ja spojrzałem na tych w gumowcach. Wodę mieli po kostki. „Łódź jakaś przepływowa – myślę sobie. - No fajna łódka, ale nie będziemy się przecieź namaczać co rejs. Chyba, że zagospodarujemy to jako wannę do wspólnego mycia nóg”.

I zrezygnowałem.

Oczywiście nikt do mnie o to nie miał żalu. Ale po jakimś czasie – nie wiem, może z dwa miesiące po tym flisie – zwróciła się do mnie ówczesna pani starosta Małgosia Lachowicz: „Andrzej, ja się jednak przekonałam do tej łódki i jedyna osoba, która zadba, że to będzie pływać, to ty. Dowiedziałam się od tych flisaków, że łódka konserwowana, zadbana, to i 20 lat będzie pływać”. Trochę mnie wtedy podpuszczała, jak podejrzewam. Nie byłem do końca przekonany, czy chcę wchodzić w ten interes, bo wiedziałem, że jak wejść, to faktycznie będzie tak, jak pani Małgosia przewidywała: jak trzeba będzie deskę wymienić, to ja nie będę latał po urzędach i pisał pism, tylko sam pójść, kupić, zrobić. I tak faktycznie było, że już po pierwszym roku łódka potrzebowała konserwacji.

Już nie będę opowiadał dnia, w którym ta nasza łódka do nas przyszła i ci flisacy zrzucili ją, a ona nam na oczach zatonała.

Rejs

Ale później się dowiedziałem, że tak to działa, że drzewo musi napęcznieć. Dopiero po dwóch tygodniach zrobiliśmy wspólny rejs. Zdjęcie do dzisiaj jest zachowane. Wiesz, co jest fajne? Na tym zdjęciu jestem ja, siedzi Mariusz Pojnar, siedzi Zbyszek Bona, pani starosta, no i dziewczyny – chyba ze „Spożywcza-ka”, już teraz nie pamiętam dokładnie. Wśród nas siedzi też 10-letnia dziewczynka. Dziś ta dziewczynka to już jest pani Natalia, która właśnie robi magistra. Miłe, prawda?

Ale wróćmy do historii. W 2008 r. dostałem instrukcję od flisaków, jak o łódź się za-



Andrzej Dela nie kryje swojej miłości do Odry

troszczyć. Po napęczeniu desek trzeba było łódkę odwrócić do góry nogami i zabrać się za smołowanie. Powiem szczerze, pomyślałem sobie: „XXI wiek, a my smołujemy, jakieś pakuły wsadzamy między deski. Nie. Tak to nie może być”. Wtedy z Markiem Skrzypczakiem zdecydowaliśmy, że ją pokryjemy żywicą. Ale chciałem wysondować, co myślą ci, którzy się naprawdę znają na szkutnictwie. Mówili mi: „Andrzej, przestań. To sztywne. Drzewo pracuje, to ci to będzie odpadać”.

Wstrzymałem się więc w pierwszym roku. Ale jak mi już bobry zaczęły rufę podgryzać, to powiedziałem dość. Poza tym cały czas walka z żywiołem, wybieranie wody itd. Z tego powodu cztery-pięć lat temu pokryliśmy łódź do połowy sześciorzędową skorupą z żywicy. Od razu ustał problem z nabieraniem przez łódź wody. Jedyny problem z wodą mieliśmy wówczas, gdy pojawiała się deszczówka. Wobec tego pojawił się w galarze daszek i podniesione boki. Dosze-

dłem do wniosku, że bardzo dobrze, że deska jest z jednej strony odkryta. Skoro jest od spodu zamknięta, to od wierzchu musi oddychać i normalnie pracować. Inaczej by butwiała.

I przestałem się w końcu martwić. Po prostu zamontowałem pompkę.

W międzyczasie powstał projekt Odra Tour, wzorując się na wspaniałych poprzednikach – i tu chylę czoła – pomysłodawcach Odry Adventure. A to już przygoda moja ze Zbyskiem Boną, Marianem Lauem, młodzieżą z „Elektryka” i Niemiec. Gdy za namową prezydenta miasta zbudowaliśmy wspólnie trzy tratwy nazywające się Marina, Marianna i Adela. Popłynęliśmy tymi tratwami do Kostrzyna. Jak dopłynęliśmy tam, to gdyby nie pomoc pracowników MOSiR-u, może i do dzisiaj byśmy je rozbierali. Doszliśmy do wniosku, że jeśli będziemy jeszcze planować rejsy tratwami, to już bez demontażu.

Zaplanowaliśmy taki spływ do Eisenhüttenstadt i tratwy stamtąd wróciły o własnych si-

łach. To była ciekawa wyprawa, bo w jedną stronę płynęliśmy tydzień z prądem, a z powrotem – dwa dni pod prąd. Może coś jest na rzeczy, że lepiej płynąć pod prąd? Oczywiście żartuję.

Tratwy były ciągnięte sporą część drogi przez holownik do Cigacic. Później z Cigacic przeplniliśmy trasę na własnych silnikach. Lokalnie tratwy też były wykorzystywane, np. zorganizowane grupy ludzi płynęły sobie na wyspę do Kiełcza, żeby pooglądać ptaki, zachwyć się przyrodą. Wierz mi, jest czym.

Za jeden uśmiech

Z uroków Odry najciekawsze jest wieczorne podglądanie bobrów. Wówczas sobie przypływają z drugiego brzegu na żerowisko. Bobry mają na Odrze swoje ulubione zatoki. Tu, gdzie teraz jesteśmy, mieszka bobrza rodzinka z trzema młodymi. To ich rewir. Tak się z nami oswoiły już, że można do nich podejść i zdjęcia im robić. Wiedzą, że nie jesteśmy dla nich wrogiem.

Choć akurat w przyrodzie człowiek jest naturalnym wrogiem wszystkiego, co się rusza. Postawiłem sobie za cel, by dzieci i młodzież poznali uroki i piękno przyrody. Polubili to, co ich otacza, w czasie cyklicznych rejsów „Za jeden uśmiech”.

Powiem ci szczerze: gdyby mi ktoś powiedział 50 lat temu, że będę pływał po Odrze i ludzi namawiał do poznawania rzeki, że będzie mi to sprawiać frajdę – nie uwierzyłbym.

Bo 50 lat temu Odra była dość charakterystyczna w zapachu. Poszedłem kiedyś z kolegami z dzielnicy pokąpać się, choć moja mama zabroniła mi się kąpać w rzece. Wróciłem do domu. Spytała, gdzie byłem. Coś tam jej odpowiedziałem, że na Kocim Stawie byliśmy. Mama nie dała się podejść i wiedziała, że się kąpałem, ale nie w stawku. A ja uparcie brnąłem w swoją prawdę. Ale sprawa się ryła, bo końcu powiedziała: „Przecież cuchnie od ciebie fenolem!”. Dlatego nie wydawało mi się możliwe, żebym kiedykolwiek chciał po Odrze pływać i ją podziwiać.

Dzisiaj rzeka ma V klasę czystości, ponad 40 gatunków ryb, zdomowiły się: czapla siwa, bieliki, kanie czarne, kanie rude, różne gatunki kaczek, rybitwy białoczelne, rybitwy czarne – te pamiętam.

No mam tę miłość do Odry. Każdy z nas ją ma. Nie ma chyba człowieka w Nowej Soli, który nie byłby nad Odrą. Jak zrobiono tu bulwary nad kanałem, ludzie zaczęli chętnie spacerować z rodzinami.

I jestem z Odrą związany. Jak mięsa nie można było kupić, a kolega trzymał fretki i czymś je trzeba było karmić, to szliśmy nad Odrę i uklejkę łapaliśmy.

W 2000 r. pojawił się w moim życiu Stanisław Dąbrowski, który zaproponował mi członkostwo w zarządzie klubu kajakarskiego – wtedy zaczęła się moja pasja i przygoda na rzece. Jestem pełen nadziei, że wspólnie się uporamy z tym badziewiem, przepraszam, zarazą, jaka teraz panuje.

Wtedy zapraszam nad Odrę i w okolicę, by odreagować.

Mam nadzieję, że na początku maja łódka już będzie na wodzie.

Od czerwca do końca wakacji ruszam jak co roku i będę woził dzieci po rzece. A w międzyczasie zorganizujemy z Adamem i Mirkiem spływ smoczymi łodziami do portu w Bobrownikach.

wysłuchała
Marta Brych-Jackiewicz

Katarzyna. Oliwkowa mama

- Dopiero przy niej zrozumieliśmy, że tak naprawdę niewiele potrzeba. Zdrowie, pełna rodzina, miłość i czas, który możemy spędzać razem – definiuje szczęście Katarzyna Rusin-Pawlak, autorka bloga OliwkowaMama.pl



Katarzyna Rusin-Pawlak i jej córeczka Oliwia

14 kwietnia Katarzyna Rusin-Pawlak skończy 33 lata. Ma męża Sylwestra i córkę Oliwię. Od dwóch lat zajmuje się fotografią. Pracuje też w firmie, którą jej rodzice prowadzą od 26 lat.

Prowadzi bloga OliwkowaMama.pl.

„Kocham pisać, kocham dzielić się pięknymi chwilami. Mój blog to lifestyle, moda, dodatki, trudne tematy: mama, dziecko, czyli mieszanka wybuchowa! Zajrzyj na chwilę, a na pewno się uzależnisz” – zapewnia w internecie.

Oliwka jest główną bohaterką jej wpisów. Często wstawia zdjęcia córki.

Notatka z sierpnia 2019 r., wspomnienie z wakacji nad morzem:

„Kochana córeczko, może za kilkanaście lat trafisz na ten wpis, może przetrwa i będzie tu na Ciebie czekał. Chcę Ci powiedzieć coś bardzo ważnego. (...)

Otóż wstawałam chwilkę po piątej. Przez krótką chwilę patrzyłam, jak śpisz, jak tulisz Zuzię (psiaka maskotkę). Dawałam całusa Tobie i tatusiowi i wychodziłam na plażę.

Tam siadałam na piasku, czasami na ławce. I patrzyłam w morze. Czułam niesamowity spokój, czułam, że jestem tak szczęśli-

wa, że nawet teraz, jak to piszę, łzy spływają mi po policzkach! Siedziałam tam i dziękowałam światu za to, co mam. Za dom, za tatę, za Ciebie, za naszą rodzinę.

Dziękowałam, że obok nas są ludzie, którzy nas kochają. Ten spokój wchodził we mnie jak świeże powietrze. Z każdym oddechem czułam się coraz bardziej spokojna, coraz bardziej wzruszona tym, co mam! Później szłam po pieczywo i wracałam do Was. I wiedziałam, że to będzie kolejny piękny dzień”.

Lifestyle

- Zaczęło się od ubrań. Wiem, to może wydawać się dziwne, ale to był główny motyw, dla którego założyłam bloga – mówi mi Rusin-Pawlak. - Chciałam pokazać rodzicom fajne, nieodkryte polskie marki. Ubrania wygodne, stylowe, wysokiej jakości. Ale przede wszystkim polskie.

Katarzyna pamięta pozytywny odbiór jej pierwszych postów. - I ile wrażeń dostarczały pierwsze współprace – wspomina. - Gdy po roku blog miał już fajną grupę odbiorców, postanowiłam go trochę rozwinąć. Przejście na własną domenę, fanpejdż na Facebooku, z czasem konto na Instagramie.

Zmieniła też kierunek pisanie. - Nadal bardzo ważne były dla mnie posty modowe, ale więcej wdrażałam tematów lifestyle'owych – tłumaczy. - Zaczęłam częściej opowiadać o nas, o tym, co lubimy, jakie książki wybieramy, o problemach związanych z macierzyństwem, o codzienności, która tak naprawdę dotyczy każdego rodzica. Pamiętam, jak napisałam post „Trzylatka w przedszkolu”, który opisywał nasze emocje związane z pierwszym dniem i ogólnie z początkiem przedszkolnej przygody. Do dziś sporo ludzi to czyta i do mnie pisze. Dla nich to coś fajnego, wiedzą, że nie są sami. Że nie tylko oni mają obawy.

- Ilu ludzi, tyle reakcji – uśmiecha się Rusin-Pawlak, jak pytam o reakcje na jej posty. - Zaczynając przygodę z blogowaniem, byłam świadoma, że nie wszystkim może się spodobać to, co piszę. Rodzina i znajomi są moim wsparciem i często słyszę, że przyjemnie się do mnie zagląda.

Szczególnie ważna jest dla niej siostra. Nazywa ją prywatnym krytykiem. Doradzi, oceni, podrzuci temat. Katarzyna: - Interu-
nauji raczej pozytywnie odbierają bloga, chociaż zdarzają się i tacy, którzy uważają, że to, co robię, to wykorzystywanie wi-

zerunku dziecka. Nie wchodzę w takie dyskusje. Szanuję moich odbiorców bez względu na to, czy mamy takie samo zdanie, czy zupełnie inne.

Spokój

- Jakim dzieckiem jest Oliwia? – pytam Katarzynę Rusin-Pawlak.

- Powinnam teraz powiedzieć: mądra, bystra i energiczna dziewczynka. Ale teraz wszystkie dzieci takie są. Powiem, co mnie w niej zachwyca: jej dobro. To, jak postrzega innych, jak bardzo jest empatyczna, opiekuńcza. Jej troska, ciekawość świata, chęć zgłębiania wiedzy. To jest to, co na pewno ją wyróżnia.

- Kiedy przyszła na świat, to czegoś panią nauczyła?

- Cały czas mnie czegoś uczy. Dopiero przy niej zrozumieliśmy, że tak naprawdę niewiele trzeba do szczęścia. Zdrowie, pełna rodzina, miłość i czas. Czas, który możemy spędzać razem. Dopiero przy niej zrozumieliśmy, że należy doceniać nie tylko wielkie rzeczy, ale przede wszystkim te małe momenty, które składają się na naszą definicję szczęścia.

- Ma pani jakąś receptę na bycie dobrą matką?

- A jest taka recepta?! – śmieje się Rusin-Pawlak. - Kiedy mama

mi powtarzała, że zobaczę, jak trudno być rodzicem, gdy będę miała własne dzieci, zazwyczaj się śmiałam. Wtedy wydawało mi się, że to przecież nic trudnego. Dziś wiem już, jak bardzo się myliłam. Wiem, jak trudno jest wychować dziecko. I wiem, że to dopiero początek tej drogi. Wychować dziecko na dobrego, zaradnego, mądrego człowieka nie jest wcale tak łatwo. To wymaga od nas skupienia, ogromnych pokładów energii i jeszcze więcej spokoju. Tego ostatniego w szczególności [śmiech]. Bo w wychowaniu nie chodzi o to, żeby zapewnić dziecku rzeczy niezbędne do rozwoju i zostawić je samemu sobie. Nie! Wychowanie dziecka to góra mniejszych i większych rzeczy, doświadczeń, prób.

Wkurza ją „hejt na matki, który wywołują inne matki”. Tłumaczy: - Karmisz piersią? Żle, za długo, nie waz się tego robić publicznie! Karmisz butelką? Żle, niezdrowo, jesteś wyrodna! Szczepisz? Jesteś głupia! Nie szczepisz? Jesteś głupia! Tego nie możesz, to robisz źle, tego nie powinnaś! Kiedyś napisałam, że to my, mamy, wiemy, co dla naszych dzieci jest najlepsze. Instynkt – kierując się nim, czujemy się pewne, spełnione i robimy to, co



Oliwia jest główną bohaterką bloga swojej mamy

według nas jest dobre.

Po chwili Katarzyna dodaje:
- Wtedy bycie mamą to czysta przyjemność.

Epidemia

Katarzyna Rusin-Pawlak wsparła na swoim blogu akcję „Zostań w domu” związaną z epidemią koronawirusa. Napisała: „Wychodzimy tylko wtedy, jeśli naprawdę musimy! To nie są FERIE! To nie jest czas na spotkania ze znajomymi, wspólną kawę czy ploteczki! To czas izolacji”.

- Nagraliśmy z Oliwią krótki spot, który w zaledwie chwilę po opublikowaniu trafił do blisko 10 tys. odbiorców – podkreśla Katarzyna. - Dla wszystkich to jest niezwykle trudny czas. Ja, jako mama, rozumiem, jak trudno wytłumaczyć dziecku, że nie może wyjść na plac zabaw czy do parku, mimo że na dworze piękna wiosna. Rozumiem, jak bardzo ludzie czują się stłamszeni. Ale wiem też, że ta chwilowa izolacja to jedyna szansa na zmniejszenie zasięgu wirusa.

Mama Oliwii apeluje: - Powinniśmy być odpowiedzialni. Nie możemy narażać ani siebie, ani tym bardziej innych!

Niebo

Czy ma sposób, jak nie zwariować w izolacji? - Razem z koleżanką, Renią, śmiejemy się, że po kwarantannie będziemy musiały sobie zrobić kilkudniową izolację od dzieci. Póki co kredki, farby, puzzle, lego, planszówki mamy za sobą. Ale na blogu pojawił się post, a w nim 11 odjechanych zabaw z dzieckiem: m.in. mapa skarbów, zabawa w restaurację czy bitwa. My mamy też świetny sposób na wspólne wieczory – i zaraz mi się pewnie oberwie, bo to zabawa w późniejszych godzinach. Ale z racji tego, że siedzimy

w domu i możemy sobie pozwolić na spanie do południa, to uwielbiamy późnym wieczorem wychodzić na taras i obserwować niebo przez teleskop. Ostatnio oczarowani byliśmy superpełnią!

W 2020 r. jej rodzina miała świetne plany. Za chwilę chcieli pojechać daleko, gdzieś na piękny półwysep. - Wie pan, mieliśmy mnóstwo rzeczy do realizacji – podkreśla Rusin-Pawlak. - Nagle wszystkie marzenia i plany pękają jak bańka mydlana. Najpierw przychodzi złość, smutek i gniew. Ale po jakimś czasie siada człowiek i zaczyna myśleć

o swoim życiu.

- I co pani wymyśliła?
- Że praca, czasami nawet dwie, od rana do świtu, marzenia i cele. Że ciągła gonitwa. Po co? Nagle świat stanął, a my nie wiemy, co z tym zrobić! Ta izolacja pokazała mi, jak szybko można stracić wszystko.

Dlatego skupmy się na sobie, swojej rodzinie.

Spędźmy razem czas. Dbajmy o siebie nawzajem. Przeczytajmy zaległą książkę. Obejrzyjmy fajny film. Narysujmy coś z dzieckiem. Upieczmy razem ciasto. Pogadajmy.

Razem.

Wspólnie.

W spokoju.

Bo co jeśli kiedyś nie zdążymy, jeśli nie będziemy mieli możliwości tego zrobić razem?

Świat po

W jednym z wpisów na blogu Katarzyna Rusin-Pawlak pisze, że według niej być może ludzie nauczą się czegoś po epidemii.

- Czego? – dopytuję.
- Mam nadzieję, że dostrzeżemy to, ile złego wyrządzamy Ziemi. Może to, co się teraz dzieje, to w pewnym stopniu powinna być

dla nas lekcja? Lekcja życia, pokory? Może to jest po coś? Robimy ze świata wielki śmietnik, nie zważając na nic:

pożary,
powódzie,
susze,
huragany,
tornado,
wirusy,
epidemie.
Kłusownictwo,
wycinanie lasów,
betonowanie coraz większych powierzchni.

Znikające jeziora,
zatruta chemikaliami woda,
smog.

Świat od jakiegoś czasu niszczy! Przez nas i nasze działania.

Zdaniem Oliwkowej Mamy ludzie robią za mało, żeby zapobiec takim tragediom. Za mało walczą o świat, który jest domem. - Może ten reset jest po coś!? – pyta. - Może to szansa, odpowiedni czas, by przekalkulować swoje życie, priorytety. Żeby zastanowić się nad tym wszystkim. Odechnąć, bez strachu.

Dłoń

„Mam wymarzony dom, wspartego męża i cudowną córkę, więc mam wszystko” – pisze na swoim blogu Katarzyna Rusin-Pawlak. A czy ma jeszcze jakieś marzenia? W tym świecie po epidemii?

- Dzisiaj tylko jedno – mówię. - Chciałabym, żebyśmy wszyscy byli zdrowi i mieli szansę za jakiś czas na ulicy wymienić się uśmiechem i podać znajomemu dłoń na powitanie.

Abyśmy mogli wyjść na spacer, pójść do lasu.

Abyśmy znów oddychali pełną piersią.

Abyśmy kładli się spać i spokojnie przesypiali całą noc.

Jak to marzenie się spełni, to resztę marzeń spełnię sama.

Mateusz Pojnar



W czasie kwarantanny jest więcej czasu na sesje zdjęciowe

TELEWIDZ

PROGRAM TELEWIZYJNY
15.04.–21.04.2020

ŚRODA



KATASTROFICZNY

Everest

21.00 Rok 1996. Komercyjne grupy himalaistów próbują dotrzeć na Mount Everest. Ekstremalne warunki stawiają ich na skraj wytrzymałości psychicznej i fizycznej. Przegląd życia zmienia się w koszmar.

WIELKA Brytania/USA/ISLANDIA 2015, REŻ. BALTASAR KORMAKUR, WYK. JASON CLARKE, JAKE GYLLENHAAL

SOBOTA



DRAMAT

Noe: Wybrany przez Boga

21.35 Odległa przeszłość. Na skutek grzechów Kainitów świat pogrąży się w upadku. Jedynie przedstawiciele rodu Seta wykonują wolę Stwórcy. Pewnej nocy uzdrowiciel Noe widzi we śnie gigantyczną powódź, która niszczy świat.

USA 2014, REŻ. DARREN ARONOFSKY, WYK. RUSSELL CROWE, JENNIFER CONNELLY, RAY WINSTONE, ANTHONY HOPKINS

CZWARTEK



DRAMAT

Sekret w ich oczach

22.30 Trzydzieści lat temu córka agentki FBI Jessiki Cobb padła ofiarą psychopaty. Sprawca nigdy nie został skazany. Ray Kasten, zawodowy partner pogrążonej w żałobie matki, po latach wznowia śledztwo.

USA/WIELKA Brytania/HISZPANIA/KOREA POŁUDNIOWA 2015, REŻ. BILLY RAY, WYK. CHIWETEL EJIOFOR, NICOLE KIDMAN

NIEDZIELA



DRAMAT

Sprawiedliwy

22.20 Kieleccyzna, 1942 rok. Pajtek jest uważany przez miejscowych za dziwaka. Pewnego dnia poznaje 6-letnią Żydówkę Hanię. Wiąż łącząca dziewczynkę z Pajtkiem pomoże im przetrwać trudny czas.

POLSKA 2015, REŻ. MICHAŁ SZCZERBIC, WYK. JACEK BRACIAK, ALEKSANDRA HAMKAŁO, URSZULA GRABOWSKA

PIĄTEK



SCIENCE FICTION

Legion samobójców

20.00 Tajna agencja rządowa A.R.G.U.S. powołuje drużynę złożoną z kryminalistów obdarzonych supermocami. Misja jest dla antybohaterów szansą odkupienia. Do legionu dołączają m.in. Deadshot, Harley i Diabło.

USA 2016, REŻ. DAVID AYER, WYK. WILL SMITH, JARED LETO, MARGOT ROBBIE, JOEL KINNAMAN, VIOLA DAVIS

PONIEDZIAŁEK



PRZYGODOWY

Assassin's Creed

20.05 Callum Lynch zyskuje szansę, by przeżywać przygody, których doświadczył jego przodek z Hiszpanii, Aguilar, żyjący podczas wielkiej inkwizycji. Taką możliwość daje mu rewolucyjna technika.

USA/FRANCJA/WIELKA Brytania/HONGKONG/TAJWAN/MALTA 2016, REŻ. JUSTIN KURZEL, WYK. MICHAEL FASSBENDER

15 KWIETNIA
ŚRODA

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
07.40 Wokół mórz - serial dok., Francja 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.35 Polskie zwierzęta w niebezpieczeństwie (2) - serial przyr., Polska 08.55 Mister Twister (24) - serial 09.30 Ranczo 10 (128) - serial, Polska 10.15 Komisarz Alex 4 (46) - serial, Pol. 11.05 Ojciec Mateusz 2 (28) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.40 Rok w ogrodzie extra - magazyn 12.55 Krecie matki natury - film dok. 14.00 Elif (708) - serial obyczajowy, Turcja 14.45 Koronawirus - poradnik 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Bądźmy razem w domu - edukac. 16.05 Przysięga (151) - telenowela, Tur. 16.50 Koronawirus - poradnik 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.30 Jaka to melodia? 18.15 Koronawirus - poradnik 18.30 Korona królów (367) - telen. hist. 18.55 Jeden z dziesięciu - telenowela 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.30 Leśniczówka (219) - telen., Polska 21.00 Rocky 3 - dramat obycz., USA 1982 22.50 Rozmowy w czasach zarazy 23.45 Historia bez tajemnic: Karski i władcy ludzkości - film dok.	06.30 Familiada - telenowela 07.00 Przypis dnia 2 - magazyn 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła matczyń - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.40 Wesoła nauka - edukac., Pol. 2020 12.30 Koło fortuny - telenowela, Polska 13.05 Va banque - telenowela, Polska 13.35 Na sygnale (236) - serial, Polska 14.10 M jak miłość (1510) - serial, Polska 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (13) - serial 16.00 Koło fortuny - telenowela, Polska 16.35 Familiada - telenowela 17.10 Węzeł miłości (282) - telen., Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - telenowela, Polska 18.55 Rodzinka.pl (134) - serial, Polska 19.25 Barwy szczęścia (2236) - serial 19.55 Przypis dnia 2 - magazyn 20.10 Barwy szczęścia (2237) - serial 20.40 Kulisy seriali „Na dobre i na złe” i „Na sygnale” - cykl fotelefonów 20.55 Na dobre i na złe (776) - serial 21.55 Na sygnale (267) - serial, Polska 22.35 Paryż może poczekać - komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016 00.20 Geniusz: Picasso (5/10) - serial 01.20 „Titanic”: 20 lat później - dok.	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Malanowski i partnerzy (439) 09.15 Malanowski i partnerzy (441) 09.45 Sekrety rodziny (32) - serial, Pol. 10.45 Dlaczego ja? (859) - serial, Polska 11.45 Gliniarze (410) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Na ratunek 112 (442) - serial, Pol. 14.00 Pierwsza miłość (3055) - serial 14.45 Dlaczego ja? (989) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia - program inf. 16.10 Pogoda - program informacyjny 16.15 Interwencja - mag. reporterów 16.30 Na ratunek 112 (452) - serial, Pol. 17.00 Gliniarze (442) - serial, Polska 18.00 Pierwsza miłość (3056) - serial 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (302) - serial komediowy, Polska 20.05 Nasz nowy dom - reality show 21.10 Zawsze warto (19) - serial, Polska 22.10 Dziewczyna z ekstraklas - komedia romantyczna, USA 2010, reż. Jim Field Smith, wyk. Jay Baruchel, Alice Eve, T.J. Miller, Mike Vogel 00.30 Nasz nowy dom - reality show 02.30 Tajemnice losu - program rozr.	04.45 Uwaga! - magazyn reporterów 05.05 Kuchenne rewolucje - rozr. 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.25 Doradca smaku - mag. kulinarny 11.35 Afera fryzjera - rozr., Polska 2019 12.20 Ukryta prawda (780) - serial, Pol. 13.15 Szpital (516) - serial paradok., Pol. 14.15 Detektywi (461, 462) - serial 15.25 Milionerzy - telenowela, Polska 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje: Warszawa, restauracja Gaumajros - rozr. 18.00 Ukryta prawda (781) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 22.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.10 Doradca smaku: Sałatka z szynką parmeńską - magazyn 20.15 Na Wspólnej (3055) - serial, Pol. 20.55 Milionerzy - telenowela, Pol. 2019 21.30 Ameryka Express - reality show 23.00 Damski świat - komedia romantyczna, USA 1990, reż. Garry Marshall, wyk. Julia Roberts 01.25 Mentalista 7 (11) - serial, USA 02.20 Uwaga! - magazyn reporterów 02.40 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (87, 88) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjanci i Policjanci (355) 10.00 Policjanci i Policjanci (356) 11.00 Policjanci i Policjanci (357) 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Septagon (3, 4) - serial krym. 16.00 Słoneczny patrol (18) - serial 17.00 Słoneczny patrol (19) - serial 18.00 Policjanci i Policjanci (360) 19.00 Policjanci i Policjanci (361) 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (210) - serial krym., Polska 21.00 Underworld - horror, USA/Niemcy/Węgry/Wielka Brytania 2003, reż. Len Wiseman, wyk. Kate Beckinsale, Scott Speedman, Michael Sheen, Shane Bruby, Bill Nighy 23.35 Śmiertelne porachunki - dramat kryminalny, Meksyk/USA 2013, reż. R. Ellis Frazier, wyk. Luke Goss, Nestor Carbonell, Cole Hauser 01.30 Wiąty móch (3): Order dla Masłany - serial, Polska 02.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 03.10 Interwencja - mag. reporterów 03.40 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.00 Szkoła (220) - serial paradok., Pol. 06.00 Mango - telezakupy 07.35 Zakochani po uszy 3 (193) - telen. 08.10 Ukryta prawda (693-695) - serial 11.10 Szpital (441) - serial paradok., Pol. 12.10 Sąd rodzinny (89) - serial, Polska 13.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (399) - serial fab. dok., Polska 14.15 Ukryta prawda (524) - serial, Pol. 15.15 Szkoła (372) - serial paradok., Pol. 16.15 19+ (507) - serial paradok., Polska 16.55 Brzydula (218) - serial kom., Polska 17.30 Brzydula (219) - serial kom., Polska 18.00 Przyjaciecie (23/24) - serial, USA 18.30 Przyjaciecie (24-ost.) - serial, USA 19.00 19+ (508) - serial paradok., Polska 19.30 Zakochani po uszy 3 (194) - telen. 20.00 Hotel Paradise - reality show 21.00 Everest - film katastroficzny, Wielka Brytania/USA/Islandia 2015, reż. Baltasar Kormakur, wyk. Jason Clarke, Jake Gyllenhaal, Josh Brolin, Ang Purla Sherpa, Thomas M. Wright 23.40 Lejdis - komedia, Polska 2008, reż. Tomasz Konecki, wyk. Edyta Pia, Magdalena Różyczka 02.25 NOC Magii 04.55 Zakoficzenie programu

TV PULS	PULS 2	STOPKLATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Reportaż z życia wzięte (31) 06.10 Nash Bridges (73, 74) 08.00 Kobra - oddział specjalny (8) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (288) 09.50 Napisana: Morderstwo (10) 10.50 Zaklinaczka duchów 3 (53, 54) 12.25 Kobra - oddział specjalny (8, 9) 14.10 Lombard. Życie pod zastaw (25, 26) 16.00 Reportaż z życia wzięte (31, 32) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (288, 289) 20.00 John Carter - film przyg., USA 2012 22.25 Samson - film przyg., USA 2018 00.35 Kwarantanna 2: Terminal - horror, USA 2011 02.00 Zobacz też: Niesamowite! (15, 16)	11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (29, 30) 12.45 Top Wing: Ptasia Akademia (13) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki (43, 44, 45, 46) 14.10 Mustang: Duch Wolności (14, 15) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarna Kot (12, 13) 16.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata (22, 23) 16.50 Fineasz i Ferb 3 (13, 14) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru (9) 18.15 Białe i megamaszyny (16) 18.35 Psi Patrol 5 (10) 19.00 Śmierć (26, 27) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (277, 278) 21.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (9, 10) 23.30 Wsydliwe choroby 6 (9, 10)	07.10 Złotopolscy (320, 321) 08.05 Plebania (298) 08.35 Klara i wszystko jasne (6) 09.45 Kopalnia króla Salomona (1) - film przyg., USA/Niem. 2004 11.25 Przyjaciecie z Wonderland (6) 12.25 Chicago Fire 2 (20) 13.20 Katastrofy w przestworzach (121, 122) 15.05 Jodłowa cisza - thriller, USA 2009 16.50 Wojna o tron (2) 17.50 Chicago Fire 2 (21) 18.45 Alko. Alko (77, 78) 20.00 Speed 2: Wyścig z czasem - film sensac., USA 1997 22.20 Piłkarski poker - komedia, Polska 1988 00.35 Przeglądanie - dramat, Polska 1912 01.50	13.30 Przytapani na zdradzie 2 (2) 14.35 Królowe życia 4 (7) 15.25 Uwaga! 15.45 Express, Pogoda 16.05 Damski świat - komedia romantyczna, USA 1990, reż. Garry Marshall, wyk. Julia Roberts 17.10 Człowiek kontra jaszczurka 17.45 Express, Pogoda 18.00 Ciężarówka przez Słany 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 19.45 Express, Pogoda 20.05 Usterka 12 (8) 20.40 Zemiana żon 21.45 Express, Pogoda 22.00 Patent na kasę - film 22.15 Patent na kasę - film 22.30 Damski świat - komedia romantyczna, PL 3 (6-ost.) 23.30 Gogglebox. Przed telewizorem 12 00.35 Głębia wypadki (5)	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.15 Tom i Jerry: Robin Hood i Jego Księżna Mysz - film animowany, USA 2012 08.15 Szczególne lata Toma i Jerry'ego 3 (4) 08.45 Dzielnia mysz (4) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (18, 19) 12.00 Młode lata (11, 96) 13.40 Bumerang (5) 14.15 Buffy: potwór wampirów (7, 8) 16.15 Medicopter 117 (24, 25) 18.15 Młode lata (109, 93) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19) 23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (188) 00.00 Złoty w Bangkoku - komedia, Tajlandia 2009	05.00 Największe mecze polskiej siatkówki 07.00 Poranek z Polsatem Sport - Pol. 09.00 Boks z archiwum 10.00 Największe mecze polskiej siatkówki. Turniej finałowy Ligi Światowej - mecz półfinałowy, Polska - Bułgaria 07.07.2012 12.30 Siatkówka z archiwum 15.00 Największe mecze polskiej siatkówki 17.30 Boks z archiwum 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki 20.30 Piłka ręczna z archiwum: Mistrzostwa świata w Niemczech - mecz: Polska - Argentyna 20.01.2007 22.30 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn 01.00 Boks

16 KWIETNIA
CZWARTEK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
05.20 Przysięga (151) - telenowela, Tur. 06.10 Elif (708) - serial obcy, Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.35 Polskie zwierzęta w niebezpieczeństwie (3) - serial przyr. Pol. 08.55 Korona królów (346) - telen. hist. 09.30 Ranczo 10 (129) - serial, Polska 10.20 Komisarz Alex 4 (47) - serial, Pol. 11.10 Ojciec Mateusz 2 (29) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy 12.50 Krecie matki natury - film dok. 14.00 Elif (709) - serial obcy, Turcja 14.45 Koronawirus - poradnik 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Bądźmy razem w domu - edukac. 16.05 Przysięga (152) - telenowela, Tur. 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.30 Jaka to melodia? 18.15 Koronawirus - poradnik 18.30 Korona królów (368) - telen. hist. 18.55 Jeden z dziesięciu - telenowela 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.35 Ojciec Mateusz 23 (298) - serial 21.30 Sprawa dla reportera - magazyn 22.25 Magazyn śledczy Anity Gargas 22.55 Rozmowy w czasach zarazy 23.50 Magazyn kryminalny 997	04.25 Koko i tortury - telenowela, Polska 05.05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (83) 06.00 Operacja zdrowie! - magazyn 06.30 Familiada - telenowela 07.00 Przepsis dnia 2 - magazyn 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła małych rąk - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.40 Wesoła nauka - edukac., Polska 2020 12.30 Koko i tortury - telenowela, Polska 13.05 Va banque - telenowela, Polska 13.35 Na sygnale (237) - serial, Polska 14.10 Na dobre i na złe (776) - serial 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (14) - serial 16.00 Koko i tortury - telenowela, Polska 16.35 Familiada - telenowela 17.10 Wzrost miłości (283) - telen. Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - telenowela, Polska 18.55 Rodzinka.pl (335) - serial, Polska 19.30 Barwy szczęścia (2237) - serial 19.55 Przepsis dnia 2 - magazyn 20.10 Barwy szczęścia (2238) - serial 20.40 Filmowe czwartki. Wiesław Kot 20.45 Kobieta na skraju dzikości - komediodramat, USA 2011 22.30 Sekret w ich oczach - dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania/Hiszpania/Korea Południowa 2015 00.30 Maratonczyk - thriller, USA 1976	04.55 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.40 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Małanowski i partnerzy (442) 09.15 Małanowski i partnerzy (443) - serial fab-dok, Polska 09.45 Sekrety rodziny (33) - serial, Polska 10.45 Dlaczego ja? (860) - serial, Polska 11.45 Gliniarze (411) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Na ratunek 112 (443) - serial, Pol. 14.00 Pierwsza miłość (3056) - serial 14.45 Dlaczego ja? (990) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia - program inf. 16.10 Pogoda - program informacyjny 16.15 Interwencja - mag. reporterów 16.30 Na ratunek 112 (453) - serial, Pol. 17.00 Gliniarze (443) - serial, Polska 18.00 Pierwsza miłość (3057) - serial 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (303) 20.05 Nasz nowy dom - reality show 21.10 Przyjaciółki (177) - serial, Polska 22.10 Zdrady (130) - serial paradok., Pol. 23.15 Sypiając z wrogiem - thriller, USA 1991, reż. Joseph Ruben, wyk. Julia Roberts, Patrick Bergin, Kevin Anderson, Elizabeth Lawrence, Kyle Secor 01.25 Chirurgi (241) - serial, USA 02.20 Chirurgi (242) - serial, USA 03.15 Tajemnice losu - program rozr.	04.45 Uwaga! - magazyn reporterów 05.05 Kuchenne rewolucje - rozr. 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.25 Doradca smaku: Sałatka z szynką parmeńską - magazyn 11.35 Afera fryzjera - rozr., Polska 2019 12.20 Ukryta prawda (781) - serial, Polska 13.15 Szpital (517) - serial paradok., Pol. 14.15 Detektywi (463, 464) - serial 15.25 Milionerzy - telenowela, Pol. 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje: Jastrowie, restauracja Polkor - rozr. 18.00 Ukryta prawda (782) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.10 Doradca smaku: Frittata z wędliną i serem - magazyn, Polska 2020 20.15 Na Wspólnej (3056) - serial, Pol. 20.55 Milionerzy - telenowela, Pol. 2019 21.30 Kuchenne rewolucje - rozr. 22.30 Dlaczego nie! - komedia romantyczna, Polska 2007, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Anna Cieślak 00.40 Tylko strzelaj - film sensacyjny, USA 2007, reż. Michael Davis 02.30 Uwaga! - magazyn reporterów 02.50 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (89, 90) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjanci i Policjanci (350) - serial obyczajowy, Polska 10.00 Policjanci i Policjanci (359) - serial obyczajowy, Polska 11.00 Policjanci i Policjanci (360) - serial obyczajowy, Polska 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Septagon (5) - serial krym., Polska 15.00 Septagon (6) - serial krym., Polska 16.00 Słoneczny patrol (20) - serial 17.00 Słoneczny patrol (21) - serial 18.00 Policjanci i Policjanci (362) 19.00 Policjanci i Policjanci (363) 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (211) - serial krym., Polska 21.00 Straszny film - horror komediowy, USA 2000, reż. Keenen Ivory Wayans, wyk. Marlon Wayans, Jon Abrahams, Shawn Wayans, Shannon Elizabeth, Lochlyn Munro 22.50 Śmierć na talerzu (5) - serial 23.50 Śmierć na talerzu (6) - serial 00.50 Włóczył się (4): Wójt Alfred 01.25 STOP Drogówka - magazyn, Polska 02.25 Interwencja - mag. reporterów 02.40 Disco Polo Life - muz., Polska 2019 03.40 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.00 Szkoła (221) - serial paradok., Polska 06.00 Mango - telezakupy 07.35 Zakochani po uszy 3 (194) 08.10 Ukryta prawda (696) - serial, Polska 09.10 Ukryta prawda (697) - serial, Polska 10.10 Ukryta prawda (698) - serial, Polska 11.10 Szpital (442) - serial paradok., Pol. 12.10 Sąd rodzinny (90) - serial, Polska 13.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (400) - serial fab-dok, Polska 14.15 Ukryta prawda (525) - serial, Polska 15.15 Szkoła (373) - serial paradok., Polska 16.15 19+ (508) - serial paradok., Polska 16.55 Brzydula (220) - serial kom., Polska 17.30 Brzydula (221) - serial kom., Polska 18.00 Przyjaciółki (124) - serial, USA 18.30 Przyjaciółki (124) - serial, USA 19.00 19+ (509) - serial paradok., Polska 19.30 Zakochani po uszy 3 (195) 20.00 Hotel Paradise - reality show 21.00 Jak upolować faceta? - komedia romantyczna, USA 2012, reż. Julie Anne Robinson, wyk. Katherine Heigl, Jason Mewers, Daniel Sunjatta 22.55 Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach - film przygodowy, USA 2011, reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Penelope Cruz 01.40 Druga strona medalu 02.40 NOC Magii 04.55 Zakochanie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKŁATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Reporterzy. Z życia wzięte (32) 06.10 Nash Bridges (74, 75) 08.00 Kobra - oddział specjalny (9) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (289) 09.50 Napisana Morderstwo (10) 10.50 Zaklinaczka duchów 3 (54, 55) 12.25 Kobra - oddział specjalny (9, 10) 14.10 Lombard. Życie pod zastaw (26, 27) 16.00 Reporterzy. Z życia wzięte (32, 33) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (289, 290) 20.00 Nietylkani - komediodramat, Francja 2011 22.05 Taxi - komedia, Francja 1998 23.35 Iyobab. Przyciągane zło - horror, USA 2018 01.30 Ojciec Ted 3 (1, 2) 02.30 Zobacz to! Z archiwum policji (2) 03.00 Tajemnice medyczne (22)	11.05 Grizzly i lemingi (12) 11.20 Kot-o-ciało 2 (4, 5) 11.30 Bing (58, 59) 11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (30, 31) 12.45 Top Wing. Ptasia Akademia (14) 13.15 Alvin i wiewiórki (45, 46, 47, 48) 14.10 Mustang. Duch Wolności (15, 16) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (13, 14) 16.00 Jeźdźcy smoków. Na końcu świata (23, 24) 16.50 Fineas i Ferb 3 (14, 15) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru (10) 18.15 Blaze i megamaszyny (18) 18.35 Psi Patrol 5 (10) 19.00 Śmierć (27, 28) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (279, 280) 21.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (11, 12) 23.25 Wyślijmy choroby 6 (10, 11)	06.00 Ostatni swego rodzaju - film krótkometrażowy, Niem. 2018 06.15 Nowa Scena Śmiechu 2 07.10 Złotopolscy (321, 322) 08.05 Plebiana (299) 08.35 Klara i wszyscy kojarzą (7) 09.45 Kopanie króla Salomona (2-ost.) - film przyg., USA/Niem. 2004 11.25 Przyjaciółki z Wonderland (7) 12.25 Chicago Fire 2 (20, 21) 13.20 Katastrofy w przestworzach (125, 126) 15.05 Ostatnie godziny Ziemi - film SE Kanada 2011 16.50 Wojna o tron (3) 17.50 Chicago Fire 2 (22) 18.45 Alio, Alio (9, 10) 20.00 American Pie: Zjazd absolwentów - komedia, USA 2012 22.10 Resident Evil - horror SE Niem./USA/Fr/Wlk. Bryt. 2012 00.05 Narcos: Meksyk (8)	09.40 Gogglebox. Przed telewizorem 3 10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (24) 11.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (466) 12.25 Zony Hollywood 2 13.30 Przyjaciółki na zdraździe 2 (3) 14.35 Królowe życia 4 (8) 15.25 Uwaga! 15.45 Express, Pogoda 16.05 Dany i wiesniaczki. Za granicą 2 (1) 17.10 Człowiek kontra jedzenie 17.45 Express, Pogoda 18.00 Czarownicę przez Stary 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem II 19.45 Express, Pogoda 20.05 Kto to kupi? 20.55 Królowe życia 8 (7) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Dzień, w którym pojawiła się forsza (3) 23.05 Kanapowcy 00.00 Ostre cięcie 10	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.10 Tom i Jerry: Piraci i kradzieże - film anim., USA 2006 08.35 Ścieniecie lata Toma i Jerry'ego 3 (5) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (120, 121) 12.00 Miodowe lata (93, 109) 13.40 Bumerang (6) 14.15 Buffy, potwory, wampiry (8, 10) 16.15 Medycopier 117 (26, 27) 18.15 Miodowe lata (102, 116) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) 23.00 Wywiad z wampirem - horror, USA 1994 01.30 STOP Drogówka 02.30 Super-Ludzie Extra 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	04.30 Największe mecze polskiej siatkówki 07.00 Poranek z Polsatem Sport - Polska 09.00 KOTV Classics 10.00 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn siatkarski 12.30 Siatkowska z archiwum: Plusjaka - 2. mecz finałowy ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - PGE Skra Bełchatów 05.05 2018 15.00 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn siatkarski 17.00 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn siatkarski 19.00 Piłka ręczna z archiwum - magazyn sportowy 21.00 mMagazyn - mag. sportów walki 22.00 Największe mecze polskiej piłki - mag. piłkarski 00.00 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn 02.30 Boks

17 KWIETNIA
PIĄTEK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
06.15 Elif (709) - serial obcy, Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.35 Polskie zwierzęta w niebezpieczeństwie (4) - serial przyr. Pol. 08.55 Korona królów (347) - telen. hist. 09.25 Magazyn śledczy Anity Gargas 09.50 Okrasa kamie: przepisy - magazyn 10.20 Komisarz Alex 4 (48) - serial, Pol. 11.05 Ojciec Mateusz 2 (30) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy 12.55 Bogowie 66r - film dokumentalny 13.50 Koronawirus - poradnik 14.00 Elif (710) - serial obcy, Turcja 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm! 15.35 Bądźmy razem w domu - edukac. 16.05 Przysięga (153) - telenowela, Tur. 16.45 Koronawirus - poradnik 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.30 Jaka to melodia? 18.15 Koronawirus - poradnik 18.30 Korona królów - taka historia... (65) 18.55 Jeden z dziesięciu - telenowela 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm! 20.30 Ośmiu wspaniałych - reality show 21.20 Skarbiec - dramat krym., USA 2016 22.55 Rozmowy w czasach zarazy 23.50 Pustynne piekło - thriller, USA 2013	05.05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (84) 06.00 Anna Dymna - spotkajmy się 06.30 Familiada - telenowela 06.55 Przepsis dnia 2 - magazyn 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła małych rąk - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.40 Wesoła nauka - edukac., Pol. 2020 12.30 Koko i tortury - telenowela, Polska 13.05 Va banque - telenowela, Polska 13.35 Na sygnale (238) - serial, Polska 14.00 Czterdziestolatek (12/21) - serial 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (15) - serial 16.00 Koko i tortury - telenowela, Polska 16.35 Familiada - telenowela 17.10 Wzrost miłości (284) - telen. Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - telenowela, Polska 18.55 Rodzinka.pl (336) - serial, Polska 19.30 Barwy szczęścia (2238) - serial 19.55 Przepsis dnia 2 - magazyn 20.05 Barwy szczęścia (2239) - serial 20.40 Być jak Czesław Niemen - koncert, Polska 2019, wyk. Kayah 22.30 Mama i ja - komedia, USA 2012 00.15 Powrót do młodości - komedia, Francja 2015, wyk. Franck Dubosc 02.05 Kobieta na skraju dzikości - komediodramat, USA 2011 03.40 Zakochanie programu	04.55 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.40 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Małanowski i partnerzy (444) 09.15 Małanowski i partnerzy (447) 09.45 Sekrety rodziny (34) - serial, Pol. 10.45 Dlaczego ja? (861) - serial, Polska 11.45 Gliniarze (412) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Na ratunek 112 (444) - serial, Pol. 14.00 Pierwsza miłość (3057) - serial 14.45 Dlaczego ja? (991) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia - program inf. 16.25 Pogoda - program informacyjny 16.30 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (444) - serial, Polska 17.45 Sekrety rodziny (34) - serial, Polska 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (304) 20.00 Kogel-mogel - komedia obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Zaluski, wyk. Grazyna Bieda-Polska, Ewa Kasprzyk, Zdzisław Wardęj, Dariusz Siatkowski, Małgorzata Lorencowicz 22.10 Tylko jeden - reality show 23.15 xXx: Następnym poziom - film sensacyjny, USA 2006, reż. Lee Tamahori, wyk. Ice Cube, Samuel L. Jackson, Willem Dafoe, Scott Speedman, Peter Strauss 01.35 Tajemnice losu - program rozr.	04.45 Uwaga! - magazyn reporterów 05.05 Kuchenne rewolucje - rozr. 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.25 Doradca smaku - magazyn, Polska 11.35 Afera fryzjera - rozr., Polska 2019 12.20 Ukryta prawda (782) - serial, Pol. 13.15 MasterChef Junior - rozr. 14.50 Detektywi (465): Zostań - serial 15.25 Detektywi (466): Patryk - serial 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje: Cieszyński Browar Mieszczański - rozr. 18.00 Ukryta prawda (783) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.49 Raport alergiczny - inf., Pol. 2020 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.00 Legion samobójców - film SE, USA 2016, reż. David Ayer, wyk. Will Smith, Jared Leto, Margot Robbie, Joel Kinnaman, Viola Davis 22.40 Ponad bezprawiem - film kryminalny, USA 2012, reż. Oliver Stone, wyk. Aaron Johnson, Taylor Kitsch, Blake Lively, Salma Hayek 01.15 Niewierni (2) - serial obcy, USA 02.15 Uwaga! - magazyn reporterów 02.35 NOC Magii - interaktywny program rozrywkowy	06.00 Strażnik Teksasu (91, 92) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjanci i Policjanci (361) - serial obyczajowy, Polska 10.00 Policjanci i Policjanci (362) - serial obyczajowy, Polska 11.00 Policjanci i Policjanci (363) - serial obyczajowy, Polska 12.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Septagon (7) - serial krym., Polska 15.00 Septagon (8) - serial krym., Polska 16.00 Słoneczny patrol (22) - serial 17.00 Słoneczny patrol (23) - serial, USA 18.00 Policjanci i Policjanci (364) 19.00 Policjanci i Policjanci (365) 20.00 Gwiazdy Kabarelu - program rozr. 21.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (212) - serial krym., Polska 22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (213) - serial krym., Polska 23.05 Walkiria: Świt. Czwarty Rzeszy - dramat historyczny, USA 2016, reż. Claudio Faldi, wyk. Sean Patrick Flanery, Tom Sizemore, Rip Pardue, Stephen Lang, Rutger Hauer 01.15 STOP Drogówka - magazyn, Polska 02.15 Zagadkowe zgony (3) - serial 02.40 Disco Polo Life - muz., Polska 2019 03.40 Top 10 - lista przebojów - muz. 05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.00 Szkoła (222) - serial paradok., Pol. 06.00 Mango - telezakupy 07.35 Zakochani po uszy 3 (195) - telen. 08.10 Ukryta prawda (699) - serial, Pol. 09.10 Ukryta prawda (700) - serial, Pol. 10.10 Ukryta prawda (701) - serial, Polska 11.10 Szpital (443) - serial paradok., Pol. 12.10 Sąd rodzinny (91) - serial, Polska 13.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (401) - serial fab-dok, Polska 14.15 Ukryta prawda (526) - serial, Pol. 15.15 Szkoła (374) - serial paradok., Polska 16.15 19+ (509) - serial paradok., Polska 16.55 Brzydula (222) - serial kom., Polska 17.30 Brzydula (223) - serial kom., Polska 18.00 Przyjaciółki (124) - serial, USA 19.00 Projekt Lady 3 - reality show 20.00 Hotel Paradise - Rajske rozdanie: Finał - reality show, Pol. 2020 21.00 Ślub od pierwszego wejrzenia 4 - reality show, Polska 2020 22.00 Kolekcjoner - thriller, USA 1997, reż. Gary Fleder, wyk. Morgan Freeman, Ashley Judd, Gina Ravera, Jay O. Sanders, Tony Goldwyn 00.20 Nagł Instykt - thriller, USA/Francja 1992, reż. Paul Verhoeven, wyk. Michael Douglas, Sharon Stone, Jeanne Tripplehorn, Leland Sanelle, Denis Arndt 02.50 NOC Magii 04.45 Zakochanie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKŁATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Reporterzy. Z życia wzięte (33) 06.10 Nash Bridges (75, 76) 08.00 Kobra - oddział specjalny (10) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (290) 09.50 Napisana Morderstwo (12) 10.50 Zaklinaczka duchów 3 (55, 56) 12.25 Kobra - oddział specjalny (10, 11) 14.10 Lombard. Życie pod zastaw (27, 28) 16.00 Reporterzy. Z życia wzięte (33, 34) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (290, 291) 20.00 Rula w ręk - film kryminalny, USA 2012 21.40 Jestem zemsta - film sensacyjny, USA 2016 23.15 Pod przykryciem - film sensacyjny, USA 2013 01.20 Zobacz to! Niesamowite (7) 02.00 Dyzur 2 (2) 02.40 Niesamowite (18)	11.05 Grizzly i lemingi (13) 11.20 Kot-o-ciało 2 (5, 6) 11.30 Bing (59, 60) 11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (31, 32) 12.45 Top Wing. Ptasia Akademia (15) 13.15 Alvin i wiewiórki (47, 48, 49, 50) 14.10 Mustang. Duch Wolności (16, 17) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (14, 15) 16.00 Jeźdźcy smoków. Na końcu świata (24, 25) 16.50 Fineas i Ferb 3 (15, 16) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru (11) 18.15 Blaze i megamaszyny (20) 18.35 Psi Patrol 5 (11) 19.00 Śmierć (28, 29) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (281, 282) 22.00 20. Mazurska Noc Kabaretowa 23.00 Łowcy wampirów - horror, USA 1998	06.00 Koronawirus: Jak przetrwać izolację - film dok., Wlk. Brytania 2020 06.45 Nowa Scena Śmiechu 2 07.40 Stawka większa niż życie (1, 2) 10.00 Przygody Merlina 4 (40, 41, 42) 12.55 Katastrofy w przestworzach (125, 126) 14.45 Tajemnice Irzykła Bermudzkiego (2) - film dok., Wlk. Brytania 2019 15.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (2) 16.50 Sherlock (2) 19.00 Koronawirus: Jak przetrwać izolację - film dok., Wlk. Brytania 2020 20.00 Szos - film sensac., Pol. 1997 21.50 Resident Evil 2: Apokalipsa - horror SE Niem./Fr/Wlk. Brytania/Kanada 2004 23.40 Premiera: Dzieci kultury 23: Miejskie zniwa - horror, USA 1996/7	10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (25) 11.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (467) 12.25 Zony Hollywood 2 13.30 Przyjaciółki na zdraździe 2 (4) 14.35 Królowe życia 4 (9) 15.25 Uwaga! 15.45 Express, Pogoda 16.05 Dany i wiesniaczki. Za granicą 2 (2) 17.10 Człowiek kontra jedzenie 17.45 Express, Pogoda 17.59 Raport alergiczny 18.00 Ciepłorok przez Stary 2 18.50 Kto to kupi? 19.45 Express, Pogoda 20.05 Down the road. Zespół w trasie (9) 20.35 Gogglebox. Przed telewizorem II 21.45 Express, Pogoda 22.00 O tym się nie mówi 22.15 Królowe życia 8 (8) 23.00 Królowe życia 3 (9) 23.40 Dany i wiesniaczki. PL 3 (6-ost.)	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.10 Tom i Jerry: Szybcy i kudłaci - film anim., USA 2005 08.35 Ścieniecie lata Toma i Jerry'ego 3 (6) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (122, 123) 12.00 Miodowe lata (116, 107) 13.40 Bumerang (7) 14.15 Buffy, potwory, wampiry (10, 12) 16.15 Medycopier 117 (28, 29) 18.15 Miodowe lata (102, 113) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (95, 96) 23.00 Honorabójcy - film sensac., Kanada/Wlk. Brytania 1996 01.00 STOP Drogówka 02.00 Benny Hill 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	06.00 Magazyn alpejski 07.00 Poranek z Polsatem Sport - Pol. 09.00 mMagazyn 10.00 Największe mecze polskiej siatkówki - magazyn siatkarski 12.30 Siatkowska z archiwum - magazyn siatkarski 15.00 Największe mecze polskiej siatkówki: Liga Światowa 2015 - mecz: Polska - Rosja 2006/2015 - mag. siatkarski 17.30 Boks z archiwum - mag. bokserki 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki: Mistrzostwa Świata U-21 w Czechach - mecz finałowy: Kuba - Polska 02.07.2017 - mag. siatkarski 20.30 Piłka ręczna z archiwum - mag. sportowy 23.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 01.00 Boks

18 KWIETNIA SOBOTA

TVP 1

05.25 Sprawa dla reportera - magazyn
06.20 Rok w ogrodzie - magazyn
06.45 Rok w ogrodzie extra - magazyn
07.00 Transmisja mszy świętej
07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka - serial dokumentalny, Francja
08.00 Pełnosprawni - magazyn
08.25 wojsko-polskie.pl - cykl reportaży
08.55 Studio Raban - magazyn, Polska
09.20 Rodzinny ekspres - magazyn, Pol.
09.50 Zaproszenie dla rewolwerowca - western, USA 1964
11.35 Dziewczyny ze Lwowa (6) - serial
12.30 Fascynujący świat: Co jadają papież? - film dok., Francja 2016
13.35 Okrasa kamie przepisy - magazyn
14.05 Z pamięci - cykl felietonów
14.15 Jak to działa? - magazyn
14.40 Kulisy „Postaw na milion”
14.50 Stulecie Winnych 2 (8) - serial
15.50 To był rok! - rozr., Polska 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda - inf.
17.25 Jaka to melodia?
18.25 Postaw na milion - teleturniej, Pol.
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.35 Komisarz Alex 12 (144) - serial
21.35 Noc: Wybrany przez Boga - dramat przygodowy, USA 2014
23.55 24 godziny po śmierci - film sensacyjny, Chiny/USA/RPA 2017
01.30 Pustynne plekko - thriller, USA 2013

TV PULS

06.00 Na wariacjach papierach (4) 07.00 Taki jest świat 5 07.50 Biblioteczka 3 (4) 08.45 Przygody Merlina 5 (7) 09.35 Wojciech Ciejrowski. Boso - Ziemia Święta (3, 4) 10.30 Biblia (9, 10) 12.05 Lombard. Życie pod zastaw (26, 27, 28) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (28, 29) 20.00 Renegaci - film sensacyjny, USA/Francja/Belg/Niemcy 2017 21.50 Az do śmierci - thriller, USA/Wlk. Brytania/Bulg./Niem. 2007 23.45 Ocalona - thriller, Wielka Brytania/USA 2015 01.35 Zobacz to! Taki jest świat 5 02.50 Biesiada na cztery pory roku (2) 03.25 Menu na miarę 04.00 Menu na miarę 04.35 Z archiwum (7) 05.00 Dyzur (8, 9)

TVP 2

05.20 Koko Fortuny - teleturniej, Polska
06.00 Barwy szczęścia (2235, 2236)
07.05 M jak miłość (509) - serial, Polska
08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.35 To je Borowicz. Podróże ze smakiem - mag. kulinarny Polska 2020
12.10 Klan: urwisów powraca - komedia, USA 2014, reż. Alex Zamm
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koko Fortuny - teleturniej, Polska
15.15 Szansa na sukces. Opole 2020
16.20 Rodzinka.pl (284): Moja rada - pedagogiczna - serial kom., Polska
16.55 Na dobre i na złe (775): Nasze dzieci - serial obyczajowy, Polska
17.50 Słowo na niedzielę: Zły pies, czyli co nas broni - prreligijny
18.00 Panorama, Pogoda - program inf.
18.35 Echo serca 3 (40) - serial, Polska
19.30 Muzyka na dobry wieczór: Warszawskie Combo łaneckie - koncert, Polska
20.00 Dance Dance Dance 2. Extra
20.35 Dance Dance Dance 2 - program rozr.
21.35 Muzyka na dobry wieczór: Rafał Brzozowski w najpiękniejszych polskich piosenkach - koncert, Polska 2020, reż. Beata Szymańska
22.30 Jestem mordercą - thriller, Polska 2016
00.35 Panaceum - thriller, USA 2013
02.30 Mama I ja - komedia, USA 2012
04.05 Zakonczenie programu

PULS 2

09.00 Klinika dla pluszaków (17) 09.35 Ba-jeczki Maszy (12, 13) 09.45 Straszne historie Maszy (5) 09.50 Jej Wysokość Zosia (59, 60) 10.45 Baranek Shaun (93) 10.55 Tomki Przyjaciele 20 (6) 11.05 Strażak Sam 10 (20) 11.25 Psi Patrol 5 (17) 11.50 Klub przyjaciół Myski Miki 12.45 Kopciuszek 3: Co by było gdyby... - film anim., USA 2007 14.00 Królowna Śnieżka i siedmiu krasnoludków - film anim., USA 1997 15.35 Pingwiny z Madagaskaru (812) 18.00 Uniwersytet Potworny - film anim., USA 2013 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (13-16) 23.15 Tunel Śmierci - horror, USA 2005 01.00 Lombard. Życie pod zastaw (22)

POLSAT

04.55 Disco Gramy - muz., Polska 2020
05.40 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.35 Scooby-Doo: Kłątwa potwora z głębin jeziora - komedia, USA 2010, reż. Brian Levant, wyk. Robbie Amell, Kate Melton, Hayley Kiyoko, Nick Patikas, Ted McGinley
10.10 Ewa gotuje - magazyn, Pol. 2020
10.40 Disco Polo 25 lat później - muz.
11.45 Noc w muzeum. Tajemnica grobowca - film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2014, reż. Shawn Levy, wyk. Ben Stiller, Robin Williams, Owen Wilson, Steve Coogan
13.50 SpongeBob Kanciastoporty - film animowany, USA 2004
15.45 Kabaret na żywo. Przystanek Radio - program rozr., Pol. 2020
17.45 Chłopaki do wzięcia (169) - serial
18.20 Chłopaki do wzięcia (170) - serial
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.
19.30 Świat według Kiepskich (559)
20.10 Madagaskar - film animowany, USA 2005, reż. Eric Darnell, Tom McGrath
21.55 Joke Show - program rozr., Polska
22.55 Złotopiół - film sensacyjny, Bułgaria/Wielka Brytania 2005, reż. Anthony Hickox, wyk. Steven Seagal, Christine Adams, William Hope
01.05 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKLATKA

06.10 Nowa Scena Śmiechu 07.00 Klara i wszystko jasne (1) Zabójstwo po godzinach 08.05 Komisarz Rex 9 (24, 25, 26): Morderca krytyka, Nie wszystko złote... Matczyna miłość 11.10 Stawka większa niż życie (1, 2) 13.30 Papież kontra Hitler - film dok., USA 2016 15.30 Speed 2: Wyścig z czasem - film sensacyjny, USA 1997 17.50 Miasto aniołów - melodramat, USA/Niem. 1998 20.00 Premiera Transfer - thriller, USA 2007 22.15 Predator 2 - film sensacyjny, USA 1990 00.20 Narcos. Meksyk (9) 01.30 Futbol - komedia, Polska/Niemcy 2007 03.25 Miłość Kropka! (1, 5) 05.25 Ojciec Adnana - film krótkometrażowy, Dania 2017

TVN

04.50 Uwaga! - magazyn reporterów
05.05 Kuchenne rewolucje: Gorzów Wielkopolski, Karczma pod Łosiem - program rozr., Polska 2012
06.00 Wstajesz i wiesz - program inf.
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Wielkie gotowanie - program rozr.
13.30 Na Wspólnej (3054-3056) - serial
14.50 Ambasady Luksusu - rozr.
15.25 Beethoven - komedia, USA 1992, reż. Brian Levant, wyk. Charles Grodin, Bonnie Hunt, Dean Jones
17.00 Dorota inspiruje - reality show
18.00 Kuchenne rewolucje - rozr.
19.00 Fakty - program informacyjny
19.20 Uwaga! Koronawirus - inf.
19.30 Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! - magazyn reporterów
20.00 Dziennik Bridget Jones - komedia romantyczna, Francja/Wielka Brytania 2001, reż. Sharon Maguire, wyk. Renée Zellweger, Hugh Grant
22.05 Kraina jutra - film fantasy, USA/Hiszpania 2015, reż. Brad Bird, wyk. George Clooney, Hugh Laurie
00.30 Doom - horror SE Wielka Brytania/Czechy/Niemcy/USA 2005, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Karl Urban, The Rock, Rosamund Pike
02.30 Uwaga! - magazyn reporterów
02.50 NOC Magii

TTV HD

08.55 Gogglebox. Przed telewizorem 12 10.00 Człowiek kontra jedzenie 10.30 Człowiek kontra jedzenie 11.00 Defacto 8 11.30 Kto to kupi? 12.15 Królowe życia 3 (9) 13.00 Orzeł czy reszka? 2 14.00 Cieniek przez Stany 14.50 Kanapowcy 15.45 Express, Pogoda 16.05 Ostre cięcie 10 16.55 Gogglebox. Przed telewizorem 3 17.45 Express, Pogoda 18.05 Usterka 12 (7) 18.35 Dzielni i wściekli 3 (2) 19.45 Express, Pogoda 20.00 Patent na kasę - fleg 20.15 Damsy i wścieklaki. PL 3 (6-oś.) 21.15 Królowe życia 8 (8) 22.00 Kanapowcy 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 12 00.00 Gogglebox. Przed telewizorem 3

TV 4

06.00 Przygody Kota w Butach (41, 42)
07.05 Kacze opowieści (5) - serial, USA
07.35 Kacze opowieści (6) - serial, USA
08.00 Kacze opowieści (7) - serial, USA
08.30 Galileo - pr. popularnonaukowy
10.30 Policjanci i Policjanci (366)
11.30 Policjanci i Policjanci (367)
12.35 Witaj w domu, panie Jenkins - komedia romantyczna, USA 2008, reż. Malcolm D. Lee, wyk. Martin Lawrence, James Earl Jones
14.50 STOP! Drogówka - magazyn, Polska
15.50 Policjanci i Policjanci (368)
16.50 Policjanci i Policjanci (369)
17.50 Policjanci i Policjanci (370)
18.50 Domowe rozgrywki (1) - serial
19.00 Galileo - pr. popularnonaukowy
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (214) - serial krym., Polska
21.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (215) - serial krym., Polska
22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (216) - serial krym., Polska
23.00 Żelazny krzyż - film wojenny Jugosławia/Niemcy/Wielka Brytania 1977, reż. Sam Peckinpah, wyk. James Coburn, Maximilian Schell
01.40 Najdziwniejsze zwierzęta świata
02.40 Disco Polo Life - muz., Polska 2019
03.40 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.15 Tom i Jerry: Magiczny pierścień - film animowany, USA 2002 08.20 Szczecińska łata Toma i Jerry'ego 3 (7) 08.50 Dzielna mysz (5) 09.05 Gwiazdy Kabaretu 10.05 Ostatni smok 4 Bitwa o Ogień Smoczego Serca - film fantasy, USA 2017 12.10 U zarania (1) - film religijny, USA 2000 14.05 Columbo: Wróbel w garści - film kryminalny, USA 1992 16.05 Detektyw Monk (14, 15) 18.00 U zarania (2-ość) - film religijny, USA 2000 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (97, 98) 22.55 Rzeka krwi - thriller, USA 2018 00.55 Spadkobiercy 01.55 Wiatry móch (5)

TVN SIEDEM

04.50 Ukryta prawda (697) - serial, Polska
05.50 Mango - telezakupy
07.55 Ukryta prawda (692) - serial, Polska
08.55 Ukryta prawda (693) - serial, Polska
09.55 Hotel Paradise - reality show
10.50 Hotel Paradise - reality show
11.50 Hotel Paradise - reality show
12.50 Był sobie kajak - western, USA 1970, reż. Joseph L. Mankiewicz, wyk. Kirk Douglas, Henry Fonda, Martin Gabel, Hume Cronyn
15.30 Kot w butach - film animowany, USA 2011, reż. Chris Miller
17.15 Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach - film przygodowy, USA 2011, reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Penélope Cruz, Geoffrey Rush, Ian McShane
20.00 Harry Potter i Insygnia Śmierci: część 1 - film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2010, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson, Richard Griffiths, Harry Melling, Julie Walters
23.10 Ted - komedia, USA 2012, reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Mila Kunis, Joel McHale, Giovanni Ribisi, Seth MacFarlane
01.25 Druga strona medalu 4
02.20 NOC Magii
04.55 Zakonczenie programu

POLSAT SPORT

06.00 Boks 08.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 10.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 12.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 14.45 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 17.30 Piłka ręczna z archiwum Mistrzostwa świata - Niemcy 2007 - mag. sportowy 20.00 Underdog - film sensac. Pol. 2019 22.30 Piłka nożna z archiwum: Liga włoska Juventus FC - AS Roma 15.03.1997 - mag. piłkarski 01.00 Boks 03.00 Sporty walki: UFC 249: Ferguson vs. Gaethje - waga lekka: Tony Ferguson - Justin Gaethje

19 KWIETNIA NIEDZIELA

TVP 1

05.15 Pogoda na piątek (1) - serial, Polska
06.05 Słownik polsko@polski
06.35 wojsko-polskie.pl - cykl reportaży
07.00 Historia, której nie pamiętam - film dokumentalny, Polska 2019
08.00 Tydzień - magazyn rolniczy Polska
08.30 Zakochaj się w Polsce - mag.
09.05 Ziarno - program dla dzieci
10.00 Niedziela Mikslerdzia Bożego
11.30 Między ziemią a niebem - mag.
12.00 Regina Coeli - program religijny
12.15 Między ziemią a niebem - mag.
12.25 Misja.pl - reportaż, Polska 2019
13.05 Wielkie rzeki świata (1/3) - film dok., Wielka Brytania/USA 2019
14.15 Z pamięci - cykl felietonów
14.25 Weterynarze z sercem - magazyn
15.05 Stulecie Winnych 2 (9) - serial
16.05 Komisarz Alex 12 (144) - serial
17.00 Teleexpress, Pogoda - inf.
17.30 Ośmiu wspaniałych - reality show
18.30 Jaka to melodia?
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.20 Stulecie Winnych 2 (20) - serial
21.15 To był rok! - rozr., Polska 2020
22.20 Sprawiedliwi - dramat obyczajowy, Polska 2015, wyk. Jacek Braciak
00.00 Noe: Wybrany przez Boga - dramat przygodowy, USA 2014
02.20 24 godziny po śmierci - film sensacyjny, Chiny/USA/RPA 2017

TV PULS

05.50 Tajemnice medyczne (30) 06.40 Biblia (9, 10) 08.30 Lombard. Życie pod zastaw (6) 09.20 Zandam na emeryturze - komedia, Fr/Wł. 1970 11.15 Najpiękniejsze baśnie. Najlepsi przyjaciele - baśń film., Czechy 2017 13.20 Hrabia Monte Christo - film kostium., USA/Wlk. Brytania/Ind. 2002 15.40 John Carter - film przyg., USA 2012 18.05 Dirty Dancing - film muz., USA 1987 20.00 Red 2 - film sensac., USA/Fr/Kanada 2013 22.00 Jestem zemsta - film sensacyjny, USA 2016 23.40 Nędzne psy - thriller, USA 2011 01.45 Na wariacjach papierach 4 (4) 02.30 Zobacz to! Biesiada na cztery pory roku (4, 6) 03.30 Menu na miarę

TVP 2

05.15 Słowo na niedzielę: Zły pies, czyli co nas broni - program religijny
05.25 Barwy szczęścia (2237-2239)
07.05 M jak miłość (510) - serial, Polska
08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.40 Pytanie na śniadanie
12.10 Dance Dance Dance 2. Extra: The Best of - rozr., Polska 2020
12.50 Dance Dance Dance 2: Część 2
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koko Fortuny - teleturniej, Polska
15.15 Szansa na sukces. Opole 2020
16.25 Rodzinka.pl (285): Suszone śliwki - serial komediowy, Polska
16.55 Lepsza polska (13, 14/16) - serial
18.00 Panorama, Pogoda - program inf.
18.30 Na dobre i na złe (776): Po pierwsze nie szkodzić - serial
19.25 Na sygnale (267): Pozory mylą
20.00 Panaceum - thriller, USA 2013, reż. Steven Soderbergh, wyk. Rooney Mara, Channing Tatum, Jude Law
21.50 Klucz Sary - dramat wojenny, Francja 2010, reż. Gilles Paquet-Brenner, wyk. Kristin Scott Thomas
23.45 Zakochany Szekspir - komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1998, reż. John Madden
01.55 Jestem mordercą - thriller, Polska 2016, reż. Maciej Pieprzyc
03.55 Zakonczenie programu

PULS 2

06.00 Ale numer! 06.35 Wojciech Ciejrowski. Boso - Ziemia Święta (5, 6) 07.40 Bolek i Lolek wyruszają w świat (14) 07.50 Reksio (50) 08.00 Błaze i megamaszyny (15, 17) 08.55 Klinika dla pluszaków (18, 19) 09.50 Strażak Sam i bohaterowie burzy - film anim., Wlk. Brytania 2015 11.00 Kubuś i przyjaciele - film anim., USA 2011 12.20 Toy Story 2 - film anim., USA 1999 14.00 Zandam i kosmici - komedia, Francja 1979 16.00 Wielka zabawa TV Puls w Dolinie Charlotte 17.00 Wielka zabawa TV Puls w Dolinie Charlotte 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (28, 29) 22.20 Agenci NCIS 12 (11, 12) 00.00 Lekarze na start (32)

POLSAT

04.55 Disco Gramy - muz., Polska 2020
05.40 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.40 Przygody Kota w Butach (55)
09.10 Swift jeździć smoków - film animowany, USA 2014
09.40 Rybki z Terajny - film animowany, USA 2004, reż. Bibo Bergeron, Vicky Jensen, Rob Letterman
11.30 Doktor Dolittle 3 - komedia, USA/Kanada 2006, reż. Rich Thorne, wyk. Hyla Pratt, Kristen Wilson
13.40 Madagaskar - film animowany, USA 2005, reż. Eric Darnell, Tom McGrath
15.25 Kogel-mogel - komedia obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Zaluski, wyk. Grazyna Brzezina-Kolska, Ewa Kasprzyk, Zdzisław Wardęg
17.35 Nasz nowy dom - reality show
18.40 Domowe rozgrywki (2) - serial
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.
19.30 Państwo w państwie - public.
20.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radio - program rozr., Polska 2020
22.10 W rytmie serca (73) - serial, Pol.
23.10 Ślad (10-6) - serial krym., Polska
00.15 Assassin's Creed - film przygodowy, USA/Francja/Wielka Brytania/Hongkong/Japon/Malajzia 2016, reż. Justin Kurzel, wyk. Michael Fassbender
02.50 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKLATKA

06.10 Nowa Scena Śmiechu 07.05 Klara i wszystko jasne (2) 08.10 Komisarz Rex 9 (27, 28) 10.10 Komisarz Rex 10 (29) 11.10 Przygody Merlina 4 (42, 43, 44) 14.00 Wyścig skarbow - film przyg., Wlk. Brytania/Kanada 1999 15.55 Penelope - komedia, USA/Wlk. Brytania 2006 18.00 Poinot: Pięć małych świnek - film krym., Wlk. Brytania 2003 20.00 Znamie - dramat, USA/Niem. 2002 22.00 Majja Afganistan (7) 22.55 Dzikie zagade - thriller, USA 1998 01.00 Zamknąć za sobą drzwi - film sensac., Polska 1987 02.35 Miłość Kropka! (3, 4) 04.35 Kradzież - film krótkometrażowy, Hiszp. 2017 04.50 Tele-sprzedaż 05.59 Zakonczenie programu

TVN

04.50 Uwaga! - magazyn reporterów
05.05 Kuchenne rewolucje: Koszalin, restauracja Fregata - pr. rozrywkowy
06.00 Wstajesz i wiesz - program inf.
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Efekt Dominika (6) - serial dok., Pol.
12.05 Człowiek przyszłości (2-ość) - film dokumentalny, Polska 2020
13.05 Kod genetyczny (6) - serial, Polska
14.05 Ameryka Express - reality show, Polska 2020
15.40 Legion samobójców - film SF, USA 2016, reż. David Ayer, wyk. Will Smith, Jared Leto, Margot Robbie, Joel Kinnaman, Viola Davis
18.00 Dorota inspiruje - reality show, Polska
19.00 Fakty - program informacyjny
19.20 Uwaga! Koronawirus - inf.
19.30 Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! - magazyn reporterów
20.00 MasterChef Junior - rozr.
21.35 Sherlock Holmes - film kryminalny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Mark Strong, Rachel McAdams, Eddie Marsan
00.10 Motyw (7) - serial krym., Polska
01.05 Kuchenne rewolucje - rozr.
02.00 Uwaga! - magazyn reporterów
02.20 NOC Magii - interaktywny program rozrywkowy

TTV HD

08.15 Cieniek przez Stany 09.00 Poza kontrolą 2 (4) 10.05 Down the road. Zespół w trasie (9) 10.35 Defacto 8 - fleg 10.50 Defacto 9 11.20 Usterka 12 (7) 11.50 Dzielni i wściekli 3 (2) 12.55 Ostre cięcie 10 13.35 Damsy i wścieklaki. PL 3 (6-oś.) 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 12 15.45 Express, Pogoda 16.00 Kto to kupi? 16.40 Kanapowcy 17.45 Express, Pogoda 18.05 Królowe życia 8 (8) 18.55 Królowe życia 3 (9) 19.45 Express, Pogoda 20.00 Defacto 8 20.30 Defacto 10 21.00 Orzeł czy reszka? 22.05 Down the road. Zespół w trasie (10) 22.30 Królowe życia 8 (8) 23.20 Damsy i wścieklaki. Ultrama 8 (19)

TV 4

06.00 Przygody Kota w Butach (43, 44)
07.05 Kacze opowieści (8) - serial, USA
07.35 Kacze opowieści (9) - serial, USA
08.00 Kacze opowieści (10) - serial, USA
08.20 Pies na wagę diamentów - film familijny, USA 2008, reż. Mark Stouffer, wyk. Luke Benward, French Stewart, Kevin P. Farley, Kelly Perine
10.40 Galileo - pr. popularnonaukowy
11.40 Galileo - pr. popularnonaukowy
12.40 Gwiazdy Kabaretu - program rozr.
14.45 Błond ambicja - komedia romantyczna, USA 2007, reż. Scott Marshall, wyk. Jessica Simpson
16.40 Witaj w domu, panie Jenkins - komedia romantyczna, USA 2008, reż. Malcolm D. Lee, wyk. Martin Lawrence, James Earl Jones
19.00 Galileo - pr. popularnonaukowy
20.00 Straszny film 2 - horror komediowy, USA 2001, reż. Keenen Ivory Wayans, wyk. Anna Faris
21.45 Wywiad z wampirem - horror, USA 1994, reż. Neil Jordan, wyk. Tom Cruise, Brad Pitt, Christian Slater
00.20 Śmierć na talerzu (5) - serial
01.20 Śmierć na talerzu (6) - serial
02.30 Galileo - program publicystyczny
02.40 Disco Polo Life - muz., Polska 2019
03.40 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.10 Tom i Jerry: Magiczna farsa - film animowany, USA 2013 08.15 Szczecińska łata Toma i Jerry'ego 3 (8) 08.45 Dzielna mysz (6) 08.55 Galileo 09.55 Galileo 10.55 Paladyn 2 - Korona i smok - film fantasy, USA 2013 13.00 Columbo: Wróbel w garści - film krym., USA 1992 15.00 Policjanci i Policjanci (460-464) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (99, 100) 23.00 Underworld - horror, USA/Niem./Węgry/Wlk. Brytania 2003 01.25 Spadkobiercy 02.25 SuperLudzie Extra 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVN SIEDEM

05.00 Ukryta prawda (701) - serial, Polska
06.00 Mango - telezakupy
08.05 Ukryta prawda (694) - serial, Pol.
09.10 Ukryta prawda (695) - serial, Pol.
10.10 Ukryta prawda (696) - serial, Pol.
11.10 Hotel Paradise - reality show
12.10 Hotel Paradise - Rajskie rozdanie: Finał - reality show, Polska 2020
13.10 Zakochani po uszy 3 (193) - telen.
13.45 Zakochani po uszy 3 (194)
14.20 Zakochani po uszy 3 (195)
14.55 Projekt Lady 3 - reality show
15.55 Ślub od pierwszego wejrzenia 4
16.55 Harry Potter i Insygnia Śmierci: część 1 - film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2010, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe
20.00 San Andreas - dramat katastroficzy, USA 2018, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson
22.30 Jak upolować faceta? - komedia romantyczna, USA 2012, reż. Julie Anne Robinson, wyk. Katherine Heigl, Jason O'Mara, Daniel Sunjatta
00.20 Druga strona medalu: Otylia Jędrzejczak - talkshow, Polska 2009
00.50 Druga strona medalu: Jolanta Szczępińska - talkshow, Pol. 2009
01.25 Druga strona medalu
02.25 NOC Magii
04.55 Zakonczenie programu

POLSAT SPORT

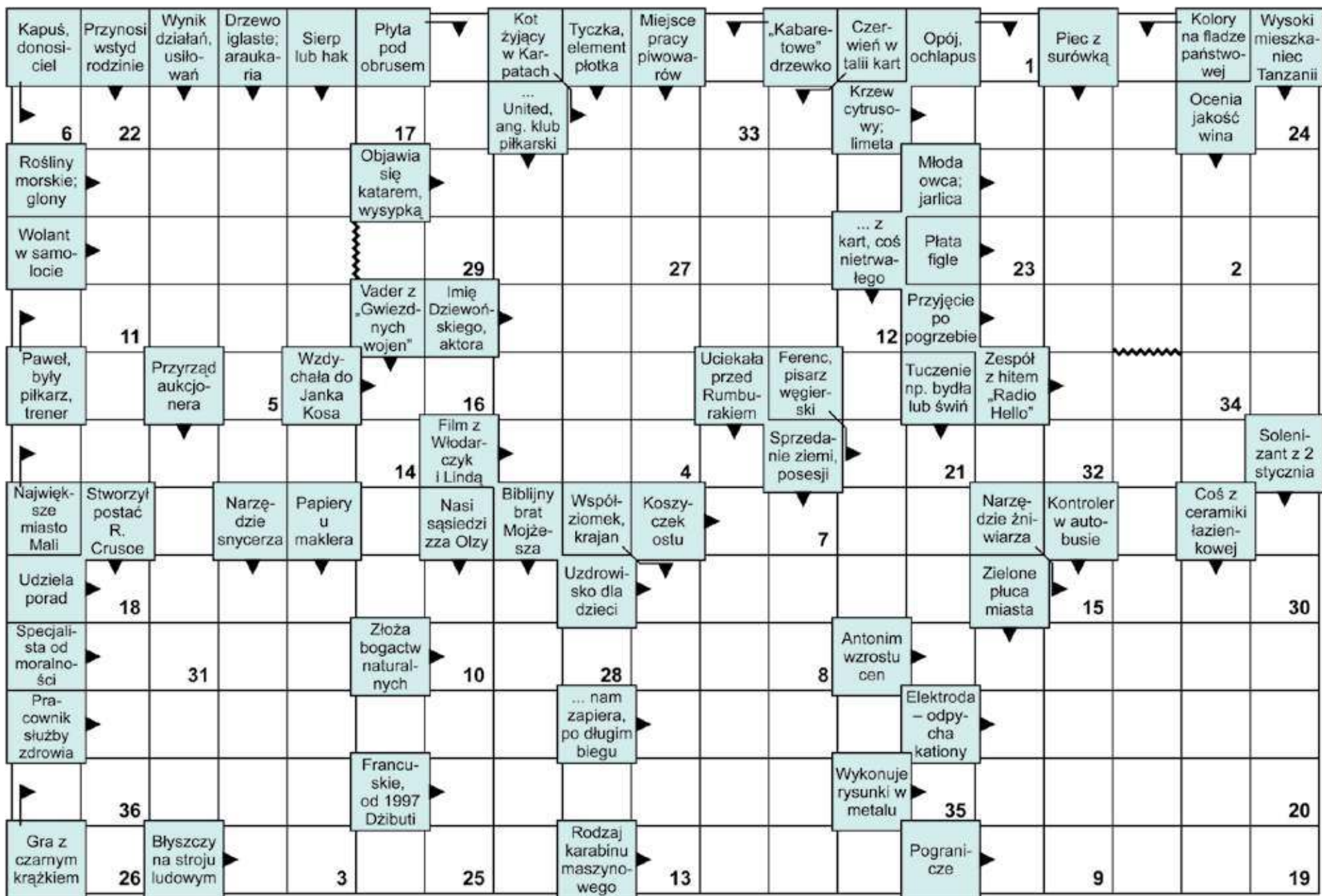
07.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 08.00 Sporty walki: UFC 249: Ferguson vs. Gaethje - waga lekka: Tony Ferguson - Justin Gaethje 11.00 Cafe Futbol - mag. piłkarski 12.30 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 13.00 7 strzała - mag. siatkarski, Pol. 15.00 Żużel z archiwum Finał DMP 2005: Budlex Polonia Bydgoszcz - Unia Tarnów 25.09.2005 - mag. żużlowy 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 20.00 Piłka ręczna z archiwum: Mistrzostwa świata - Niemcy 2007 - mag. sportowy 22.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 01.00 Sporty walki: KSW 03.00 Sporty walki: KSW

20 KWIETNIA
PONIEDZIAŁEK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
05.20 Przysięga (153) - telenowela, Tur. 06.15 Elif (710) - serial obyczajowy, Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.50 Korona królów (348) - telen. hist. 09.25 Ranczo 10 (130) - serial, Polska 10.20 Komisarz Alex 4 (49) - serial, Pol. 11.05 Ojciec Mateusz 3 (31) - serial, Pol. 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.40 To się opłaca - magazyn 12.55 Wielkie rzeki świata (1/3) - dok. 14.00 Elif (711) - serial obyczajowy, Turcja 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm 15.35 Bądźmy razem w domu - edukac. 16.05 Przysięga (154) - telenowela, Tur. 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.30 Jaka to melodia? 18.30 Korona królów (349) - telen. hist. 18.55 Jeden z dziesięciu - telenowela 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm 20.30 Leśniczówka (220) - telen., Polska 21.00 Koronawirus. Jak z nim walczyć świat? - film dok., Francja 2020 22.00 Teatr Telewizji: Okno na tamtą stronę - sztuka na podstawie twórczości Władysława Szpilgasa, Polska 2018 23.35 Rozmowy w czasach zarazy 00.25 To był rok! - rozr., Polska 2020 01.25 Sprawiedliwi - dramat obyczajowy	04.30 Kolo fortuny - telenowela, Polska 05.10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (85) 06.05 Coś dla ciebie - magazyn 06.30 Familiada - telenowela 07.00 Przepis dnia 2 - magazyn 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła małych rąk - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.30 Wieczernia Paschali 12.30 Kolo fortuny - telenowela, Polska 13.05 Va banque - telenowela, Polska 13.35 Na sygnale (239) - serial, Polska 14.05 Coś dla ciebie - magazyn 14.30 Operacja zdrowie! - magazyn 15.05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (16) - serial 15.50 Zainwestuj w marzenia 2 (27) 16.00 Kolo fortuny - telenowela, Polska 16.35 Familiada - telenowela 17.10 Węzień miłości (285) - telen., Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - telenowela, Polska 18.55 Rodzinka.pl (137) - serial, Polska 19.30 Barwy szczytów (2239) - serial 19.55 Przepis dnia 2 - magazyn 20.10 Barwy szczytów (2240) - serial 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20.55 M jak miłość (511) - serial, Polska 21.50 O mnie się nie martw 12 (7/13) 22.50 Trzy dni Kondora (7/10) - serial 23.50 Ambasador nadziei - dramat	04.55 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.40 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Malanowski i partnerzy (440, 449) 09.45 Sekrety rodziny (36) - serial, Polska 10.45 Dlaczego ja? (862) - serial, Polska 11.45 Gliniarze (413) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (922) - serial, Pol. 14.45 Dlaczego ja? (992) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia - program inf. 16.25 Pogoda - program informacyjny 16.30 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (445) - serial, Polska 17.45 Sekrety rodziny (2) - serial, Polska 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.45 Polska wybiera - debata - public. 20.05 Assassin's Creed - film przygodowy, USA/Francja/Wielka Brytania/Hongkong/Tajwan/Malajzja 2016, reż. Justin Kurzel, wyk. Michael Fassbender, Marion Cotillard, Jeremy Irons 22.35 Szklana pułapka - film sensacyjny, USA 1988, reż. John McTiernan, wyk. Bruce Willis, Alan Rickman, Bonnie Bedelia, Alexander Godunov 01.15 Dzień Niepodległości. Odrodzenie - film SE, USA 2016, reż. Roland Emmerich, wyk. Liam Hemsworth 03.50 Kabaretowa Ekstraklasa - rozr.	04.15 Uwaga! - magazyn reporterów 04.30 Kuchenne rewolucje - rozr. 05.25 Nowa Maja w ogrodzie - magazyn 05.55 Akademia ogrodnika - magazyn 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.30 Afera Iryzjera - rozr., Polska 2019 12.15 Ukryta prawda (783) - serial, Pol. 13.15 Szpital (518) - serial paradok., Pol. 14.15 Detektywi (467): Prośba dziecka 14.50 Detektywi (468): W desperacji 15.25 Efekt Domina (6) - serial dok., Pol. 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje - program rozr. 18.00 Ukryta prawda (784) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.49 Raport: alergiczny - inf., Pol. 2020 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.10 Doradca smaku - magazyn 20.15 Na Wspólnej (3057) - serial, Polska 20.55 Milionerzy - telenowela, Polska 2019 21.30 Kod genetyczny (7/8) - serial, Pol. 22.30 Na własną rękę - film sensacyjny, USA 2002, reż. Andrew Davis 00.50 Człowiek przyszłości (2-ost.) - film dokumentalny, Polska 2019 01.45 Wewnętrzny wróg (8) - serial 02.35 Uwaga! - magazyn reporterów 02.50 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (93, 94) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjanci i Policjanci (364) 10.00 Policjanci i Policjanci (365) 11.00 Policjanci i Policjanci (366) 12.00 STOP! Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Septagon (9) - serial krym., Polska 15.00 Septagon (10) - serial krym., Pol. 16.00 Słoneczny patrol (2) - serial, USA 17.00 Słoneczny patrol (3) - serial, USA 18.00 Policjanci i Policjanci (371) 19.00 Policjanci i Policjanci (372) 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (217) - serial krym., Polska 21.00 Obcy - 8. pasażer „Nostromo” - horror SE, Wielka Brytania/USA 1979, reż. Ridley Scott, wyk. Sigourney Weaver, Tom Skerritt 23.35 Zadycha w Bangkoku - komedia sensacyjna, Tajlandia 2009, reż. Ramund Huber, wyk. Daniel Patrick O'Neil, Coran Stevens 01.20 Własy móch (5): Piersza Komunja 01.50 Galileo - pr. popularnonaukowy 02.50 Interwencja - mag. reporterów 03.05 SuperLudzie (27) - serial dok., Pol. 03.35 SuperLudzie (28) - serial dok., Pol. 04.05 Atleci - magazyn sportowy 04.40 Trans World Sport - magazyn 05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.00 Szkoła (223) - serial paradok., Polska 06.00 Mango - telezakupy 07.35 Zakochani po uszy 3 (195) 08.10 Ukryta prawda (702) - serial, Polska 09.10 Ukryta prawda (703) - serial, Polska 10.10 Ukryta prawda (704) - serial, Polska 11.10 Szpital (444) - serial paradok., Pol. 12.10 Sąd rodzinny (92) - serial, Polska 13.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (402) - serial fab-dok., Polska 14.15 Ukryta prawda (527) - serial, Polska 15.15 Szkoła (375) - serial paradok., Polska 16.15 19+ (509) - serial paradok., Polska 16.55 Brzydula (228) - serial kom., Polska 17.30 Brzydula (225) - serial kom., Polska 18.00 Przyjaciele (5/24) - serial, USA 18.30 Przyjaciele (6/24) - serial, USA 19.00 19+ (510) - serial paradok., Polska 19.30 Zakochani po uszy 3 (196) 20.00 Ile waży kot trojański? - komedia, Polska 2008, reż. Juliusz Machulski, wyk. Ilona Ostrowska, Maciej Marczewski, Robert Więckiewicz, Danuta Stajflarska, Katarzyna Kwiakowska 22.40 Harry Potter i Insygnia Śmierci: część 1 - film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2010, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson 01.40 Kości (1/22) - serial krym., USA 02.30 NOC Magii 04.55 Zakończenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKLATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Reporterzy. Z życia wzięte (34) 06.10 Nash Bridges (76, 77) 08.00 Kobra - oddział specjalny (11) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (291) 09.50 Napiszła: Morderstwo (3) 10.50 Zaklinaczka duchów 3 (56, 57) 12.25 Kobra - oddział specjalny (11, 12) 14.15 Lombard. Życie pod zastaw (28, 29) 16.00 Reporterzy. Z życia wzięte (34) 17.00 Rodzinny interes (1) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (291, 292) 20.00 Wasabi. Hubert zawodowiec - film sensacyjny, Francja/Jap. 2001 21.50 Red 2 - film sensacyjny, USA/Francja/Kanada 2013 23.50 Śmiertelny pocłunek - thriller USA/Niemcy 2008 01.35 Zobacz to! Taki jest świat 5	11.20 Kot-o-ciaki 2 (7, 6) 11.30 Bing (59, 60) 11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (32, 33) 12.45 Top Wing. Plaża Akademii (16) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki (49, 50, 51) 14.10 Mustang: Duch Wolności (17, 18) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (15, 16) 16.00 Jeźdźcy smoków. Na końcu świata (25, 26) 16.50 Finales i Ferb 3 (16, 17) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru (13) 18.15 Blaze i megamaszyny 2 (2) 18.35 Psi Patrol 5 (18) 19.00 Śmierć (29, 30) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw (23, 24) 21.45 Zabójcze umysły. Poza granicami (2) 22.40 Rinko za kratami (11) 23.35 Wstydyliwe choroby 6 (2, 3)	06.00 157 km - film krótkometrażowy, Indonezja 2018 06.15 Nowa Scena Śmiechu 2 07.10 Złotopolscy (322, 323) 08.15 Plebania (300) 08.50 Klara i wszystko jasne (8) 09.55 Wyspa skarbów - film przyg., Wlk. Brytania/Kanada 1999 11.50 Przyjaciele z Wonderland (8) 12.45 Chicago Fire 2 (22) 13.35 Katastrofy w przestworzach (27, 28) 15.35 Shockwave - thriller SE, USA 2017 17.05 Wojna o tron (4) 18.00 Chicago Fire (1) 18.55 Aljo, Aljo, The Best of - Wspomnień Czar - komedia, Wlk. Brytania 1994 20.00 Predator 2 - film sensacyjny, USA 1990 22.05 Premiera: Falszery - thriller USA 2014 23.55 Gamer - thriller SE, USA 2009	09.40 Gogglebox. Przed telewizorem 4 10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (468, 469) 12.25 Żony Hollywood 2 13.30 Przyjaciele na zadanie 2 (5) 14.35 Królowe życia 4 (10) 15.25 Uwaga! 15.45 Express, Pogoda 16.05 Dams i wieśniaczki. Ukraina 6 (6) 17.10 Człowiek kontra jedzenie 17.45 Express, Pogoda 17.59 Raport alergiczny 18.00 Gieciarzówka przez Stany 2 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem II 19.45 Express, Pogoda 20.00 Kanałowcy 20.55 Ostre cięcie 10 21.45 Express, Pogoda 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 12 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 3 23.45 Defacto 10	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (22, 23) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (24, 25) 12.00 Miodowe lata (113, 102) 13.40 Bumerang (9) 14.15 Buffy, postrach wampirów (1, 2) 16.15 Medycop-ter 117 (30, 31) 18.15 Miodowe lata (105) 19.05 Miodowe lata (117) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22) 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23) 23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (109) 00.00 Wielka draka w chińskiej dzielnicy - komedia, USA 1986 02.05 Benny Hill 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	05.00 Cafe Futbol 07.00 Poranek z Polsatem Sport - Pol. 09.00 Boks z archiwum 09.30 Boks z archiwum - mag. 10.00 7. stręła - mag. siatkarski, Pol. 11.30 Piłka nożna z archiwum - mag. siatkarski 12.30 Siatkownia z archiwum - mag. siatkarski 15.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 17.00 Piłka nożna z archiwum - mag. siatkarski 17.30 Boks z archiwum - mag. siatkarski 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 20.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 23.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 01.00 Sporty walki: KSW 03.00 Sporty walki: KSW

21 KWIETNIA
WTOREK

TVP 1	TVP 2	POLSAT	TVN	TV 4	TVN SIEDEM
05.20 Przysięga (154) - telenowela, Tur. 06.15 Elif (711) - serial obyczajowy, Turcja 07.00 Transmisja mszy świętej 07.40 Francuskie wybrzeże z lotu ptaka - serial dokumentalny, Francja 08.00 Wiadomości, Pogoda - inf. 08.15 Kwadrans polityczny - public. 08.50 Korona królów (349) - telen. hist. 09.20 Ranczo (1) - serial obycz., Polska 10.15 Komisarz Alex 4 (50) - serial, Pol. 11.05 Ojciec Mateusz 3 (32) - serial 12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy 12.55 Relacja z Liturgii Wielkanocnej w Kościele greckokatolickim 14.00 Elif (712) - serial obycz., Turcja 15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm 15.35 Bądźmy razem w domu - edukac. 16.05 Przysięga (155) - telenowela, Tur. 17.00 Teleexpress, Pogoda - inf. 17.30 Jaka to melodia? 18.30 Korona królów (370) - telen. hist. 18.55 Jeden z dziesięciu - telenowela 19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm 20.30 Leśniczówka (221) - telen., Polska 20.55 „Zielonolona”. Kulisy 21.05 Złiwolona (31/48) - serial, Ukr. 21.55 Magazyn Ekspresu Reporterów 22.55 Rozmowy w czasach zarazy 23.50 Ocaleni - reality show 00.50 Nie do przebaczenia - western, USA	05.05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny (86) 06.00 Metodyści w Warszawie - rep. 06.30 Familiada - telenowela 07.00 Przepis dnia 2 - magazyn 07.05 Wesoła nauka. Wielkie dzieła małych rąk - edukac., Polska 2020 08.00 Pytanie na śniadanie - magazyn 11.40 Wesoła nauka - edukac., Pol. 2020 12.30 Kolo fortuny - telenowela, Polska 13.05 Va banque - telenowela, Polska 13.35 Na sygnale (240) - serial, Polska 14.10 M jak miłość (511) - serial, Polska 15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (17) - serial 16.00 Kolo fortuny - telenowela, Polska 16.35 Familiada - telenowela 17.10 Węzień miłości (286) - telen., Tur. 18.00 Panorama, Pogoda - program inf. 18.30 Va banque - telenowela, Polska 18.55 Rodzinka.pl (138) - serial, Polska 19.30 Barwy szczytów (2240) - serial 19.55 Przepis dnia 2 - magazyn 20.10 Barwy szczytów (2241) - serial 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20.55 M jak miłość (512) - serial, Polska 21.50 Echo serca 3 (41) - serial, Polska 22.45 Zainwestuj w marzenia 2 (27) 22.55 Kapelmistrz. Dzikie muzyka - film muzyczny, Polska 2016 23.40 Rodzinka.pl (285) - serial, Polska 00.15 O mnie się nie martw 12 (7/13)	04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020 05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn 06.00 Nowy dzień - program inf. 08.45 Malanowski i partnerzy (450, 451) 09.45 Sekrety rodziny (36) - serial, Pol. 10.45 Dlaczego ja? (863) - serial, Polska 11.45 Gliniarze (414) - serial, Polska 12.50 Wydarzenia - program inf. 13.30 Interwencja - mag. reporterów 13.45 Trudne sprawy (923) - serial, Pol. 14.45 Dlaczego ja? (993) - serial, Polska 15.50 Wydarzenia, Pogoda 16.30 Interwencja - mag. reporterów 16.45 Gliniarze (446) - serial, Polska 17.45 Sekrety rodziny (3) - serial, Pol. 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf. 19.30 Świat według Kiepskich (306) 20.05 Dzień Niepodległości. Odrodzenie - film SE, USA 2016, reż. Roland Emmerich, wyk. Liam Hemsworth, Jeff Goldblum, Jessie T. Usher, Bill Pullman, Milla Monroe 22.35 Porwanie - film sensacyjny, USA 2011, reż. John Singleton, wyk. Taylor Lautner, Lily Collins, Alfred Molina, Michael Nyqvist, Jason Isaacs 00.45 Koń wodny: Legenda głębin - film fantasy, USA/Wielka Brytania 2007, reż. Jay Russell, wyk. Alex Etel, Emily Watson, Bruce Allpress 03.10 Tajemnice losu - program rozr.	04.45 Uwaga! - magazyn reporterów 05.05 Kuchenne rewolucje: Gryfów Śląski, restauracja Magnolia 06.00 Wstajesz i wiesz - program inf. 08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.25 Doradca smaku: Pieczony kurczak po indyjsku - magazyn 11.35 Afera Iryzjera - rozr., Polska 2019 12.20 Ukryta prawda (784) - serial, Pol. 13.15 Szpital (519) - serial paradok., Pol. 14.15 Detektywi (469, 470) - serial 15.25 Milionerzy - telenowela, Polska 2019 16.00 Fakty po południu - program inf. 17.00 Kuchenne rewolucje: Babi Dół, gospodyni Nasza Chata Smaków 18.00 Ukryta prawda (785) - serial, Pol. 19.00 Fakty - program informacyjny 19.25 Uwaga! Koronawirus - inf. 19.35 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! - magazyn reporterów 20.10 Doradca smaku: Tortilla z kurczakiem i warzywami - magazyn 20.15 Na Wspólnej (3058) - serial, Pol. 20.55 Milionerzy - telenowela, Pol. 2019 21.30 Motyw (8/10) - serial krym., Pol. 22.30 Saga „Złierzch” Przed świtem. Część 1 - film fantasy, USA 2011, reż. Bill Condon, wyk. Kristen Stewart 00.55 Zabójcza broń 2 (8) - serial, USA 01.45 Uwaga! - magazyn reporterów 02.00 NOC Magii	06.00 Strażnik Teksasu (95, 96) - serial 08.00 Nasz nowy dom - reality show 09.00 Policjanci i Policjanci (367) 10.00 Policjanci i Policjanci (368) 11.00 Policjanci i Policjanci (369) 12.00 STOP! Drogówka - magazyn, Polska 13.00 Emil, pogromca mandatów - rozr. 14.00 Septagon (11) - serial krym., Polska 15.00 Septagon (12) - serial krym., Pol. 16.00 Słoneczny patrol (4) - serial, USA 17.00 Słoneczny patrol (5) - serial, USA 18.00 Policjanci i Policjanci (373) 19.00 Policjanci i Policjanci (374) 20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (218) - serial krym., Polska 21.00 Las samobójców - horror, USA 2016, reż. Jason Zada, wyk. Natalie Dormer, Taylor Kinney, Yukariya Ozawa, Erin Macken, Stephanie Vogt 23.00 Klub Śmierci - dramat kryminalny, USA 2011, reż. Brian A. Miller, wyk. Dave Apatow, Amy Smart, Dominic Purcell, Danny Trejo, Craig Fairbrass 00.55 Własy móch (6): Andżelika 01.25 Galileo - pr. popularnonaukowy 02.30 Zagadkowe zgony (3) - serial 02.55 Gralliti - program publicystyczny 03.05 Atleci - magazyn sportowy 03.40 Trans World Sport - magazyn 04.40 SuperLudzie (29, 30) - serial dok. 05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn	05.00 Szkoła (224) - serial paradok., Pol. 06.00 Mango - telezakupy 07.35 Zakochani po uszy 3 (196) - telen. 08.10 Ukryta prawda (705) - serial 09.10 Ukryta prawda (706) - serial, Pol. 10.10 Ukryta prawda (707) - serial, Pol. 11.10 Szpital (445) - serial paradok., Pol. 12.10 Sąd rodzinny (93) - serial, Polska 13.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (403) - serial fab-dok., Polska 14.15 Ukryta prawda (528) - serial, Pol. 15.15 Szkoła (376) - serial paradok., Polska 16.15 19+ (510) - serial paradok., Polska 16.55 Brzydula (226) - serial kom., Polska 17.30 Brzydula (227) - serial kom., Polska 18.00 Przyjaciele (7/24) - serial, USA 18.30 Przyjaciele (8/24) - serial, USA 19.00 19+ (511) - serial paradok., Polska 19.30 Zakochani po uszy 3 (197) - telenowela, Polska 20.00 40 lat minglo - komedia, USA 2012, reż. Judd Apatow, wyk. Paul Rudd, Leslie Mann, Maude Apatow, Iris Apatow, Jason Segel 22.50 Kolekcjoner - thriller, USA 1997, reż. Gary Fleder, wyk. Morgan Freeman, Ashley Judd, Gina Ravera, Jay O. Sanders, Tony Goldwyn 01.15 Kości (2/22) - serial krym., USA 02.10 NOC Magii 04.55 Zakończenie programu
TV PULS	PULS 2	STOPKLATKA	TTV HD	TV 6	POLSAT SPORT
05.30 Rodzinny interes (1) 06.10 Nash Bridges (77, 78) 08.00 Kobra - oddział specjalny (12) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (292) 09.50 Napiszła: Morderstwo (14) 10.50 Zaklinaczka duchów 3 (57, 58) 12.25 Kobra - oddział specjalny (12, 13) 14.10 Lombard. Życie pod zastaw (29, 30) 16.00 Rodzinny interes (1, 2) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (292, 293) 20.00 Wierzenie w ogień - film sensacyjny, USA 2016 21.40 Kula w łeb - film kryminalny, USA 2012 23.15 Renegaci - film sensacyjny, USA/Francja/Belg/Niem. 2017 01.05 Zobacz to! Tajemnice medyczne (23) 02.00 Biesiada na cztery pory roku (8, 9, 10-ost.)	11.30 Bing (60, 61) 11.45 Nowe przygody Kubusia Puchatka (33, 34) 12.45 Top Wing. Plaża Akademii (17) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki (51, 52) 13.35 Alvin!!! i wiewiórki 3 (1, 2) 14.10 Mustang: Duch Wolności (18, 19) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (16, 17) 16.00 Jeźdźcy smoków. Na końcu świata (26) 16.30 Jeźdźcy smoków (1) 16.50 Finales i Ferb 3 (17, 18) 17.45 Pingwiny z Madagaskaru (14) 18.15 Blaze i megamaszyny 2 (4) 18.35 Psi Patrol 3 (1) 19.00 Śmierć (30, 31) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw (25, 26) 21.45 Zabójcze umysły. Poza granicami (3) 22.35 Rinko za kratami (12) 23.35 Wstydyliwe choroby 6 (4, 5)	06.00 Porozmawiajmy - film krótkometr., USA 2018 06.10 Nowa Scena Śmiechu 2 07.10 Złotopolscy (323, 324) 08.05 Plebania (301) 08.35 Klara i wszystko jasne (9) 09.40 Legenda maski - przyg., Niem. 2014 11.20 Przyjaciele z Wonderland (9) 12.15 Chicago Fire (1) 13.05 Katastrofy w przestworzach (29, 30) 14.55 Kosmiczna katastrofa - thriller SE, Kanada 2011 16.45 Wojna o tron 2 (1) 17.40 Chicago Fire (2) 18.35 Aljo, Aljo (2) 20.00 Largo Winch - przyg., Fr/Belg 2008 22.05 Chloe - thriller, USA/Kanada/Fr 2009 23.55 Piłkarski poker - komedia, Pol. 1988 02.05 Miłość Kropka.pl (7/9) 04.55 TV okazje 05.59 Zakończenie	09.40 Gogglebox. Przed telewizorem 3 10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (26) 11.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (2) 12.25 Żony Hollywood 2 13.30 Przyjaciele na zadanie 2 (6) 14.35 Królowe życia 4 (11) 15.25 Uwaga! 15.45 Express, Pogoda 16.05 Dams i wieśniaczki. Ukraina 6 (7) 17.10 Człowiek kontra jedzenie 17.45 Express, Pogoda 18.00 Gieciarzówka przez Stany 2 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem II 19.45 Express, Pogoda 20.05 Usterka 12 (9) 20.40 Zamiana zion 21.45 Express, Pogoda 22.00 Ostre cięcie 10 22.50 Kto to kupi? 23.30 Down the road. Zespół w trasie (10) 00.00 Usterka 12 (7, 8)	06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 MacGyver (24, 25) 09.00 Galileo 10.00 Detektywi w akcji (26, 27) 12.00 Miodowe lata (117, 105) 13.40 Bumerang (9) 14.15 Buffy, postrach wampirów (3, 4) 16.15 Medycop-ter 117 (32, 33) 18.15 Miodowe lata (118) 19.05 Miodowe lata (112) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24) 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (25) 23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (110) 00.05 Honor zabójcy - film sensacyjny, Kanada/Wlk. Brytania 1996 02.05 Benny Hill 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje	04.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 07.00 Poranek z Polsatem Sport - Pol. 09.00 Boks z archiwum - mag. siatkarski 09.30 Boks z archiwum - mag. siatkarski 10.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 12.30 Siatkownia z archiwum - mag. siatkarski 15.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 17.30 Boks z archiwum - mag. siatkarski 18.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 20.30 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 23.00 Największe mecze polskiej siatkówki - mag. siatkarski 01.00 Sporty walki: KSW 03.00 Sporty walki: KSW



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36 utworzą rozwiązanie - aforyzm Nikołaja Gogola.

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

HUMOR

- Jestem najszcześniejszym człowiekiem na świecie.

- Zakochałeś się?

- Wyspałem.

- Kochanie życz mi czegoś miłego na noc!

- Smacznego! Tylko lodówkę domknij...

„Retro Catering & Event”
ul. Piłsudskiego 7
e-mail: biuro@restauracja-retro.pl
tel. 68/ 387 04 30, 603 762 681, fax. 68/ 387 31 68

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

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

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

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

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

Czytelny podpis osoby pełnoletniej

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

Nagrodę (kupon o wartości 50 zł) ufundowaną przez Restaurację RETRO za rozwiązanie krzyżówki z nr 15 („Poeta nie zabiega o uznanie, lecz o zrozumienie”) otrzymuje: **Damian Wołyniak**. Gratulujemy, po odbiorze nagrody prosimy zgłosić się w ciągu siedmiu dni do redakcji „TK”.

KUPON KRZYŻÓWKI
NR 16

BARAN - Z JEDNEJ STRONY JESTEŚ STAŁE ZAJĘTY I ZABIEGANY NIE MAJĄC CZASU DLA NIKOGO. Z DRUGIEJ BRAKUJE CI KOGOŚ BLISKIEGO I MIŁOŚCI. CHCIAŁBYŚ SIĘ ZAKOCHAĆ, POCZUĆ TE EMOCJE, A NIC Z TEGO NIE WYCHODZI. OSOBA, NA KTÓREJ CI ZALEŻY ŻYJE WŁASNYM ŻYCIEM I NIE MA DLA CIEBIE CZASU. PRZYPOMNIJ JEDNAK SOBIE, ŻE SAM NIE JESTEŚ BEZ WINY.

BYK - ZBYT CZĘSTO SIĘ DENERWUJESZ. ZASTANÓW SIĘ, CZY NIE ZA DUŻO OCZEKUJESZ OD INNYCH LUDZI. MOŻE JESTEŚ ZBYT WYMAGAJĄCY. ZRÓB KROK W BOK I PRZEMYŚL TO SOBIE. MOŻE SIĘ OKAZAĆ, ŻE KAŻDY ROBI SVOJE A TY PRZESADZASZ. W DOMU I W PRACY WSZYSTKO MASZ OGARNIĘTE NA PIĄTKĘ. PAMIĘTAJ, ŻE PERFEKCJA WYKAŃCZA.

BLIŹNIĘTA - DOBRZE I SPOKOJNIE CI SIĘ OSTATNIO ŻYJE. W ZWIĄZKU JEST SPOKÓJ, KTÓRYM SIĘ CIESZYSZ. OD DAWNA Z TWOJĄ DRUGĄ POŁOWĄ NIE BYLIŚCIE ZE SOBĄ TAK BLISKO, A PRZEDZIE WSZYSTKIM W TAKIEJ HARMONII. SPRZECZKI KTÓRE CI SIĘ PRZYTRAFIAJĄ SIĘ BŁAHE I NIEISTOTNE. MOŻE TO CZAS, KIEDY TWÓJ ZWIĄZEK DOJRZAŁ I WSZYSTKO CO BURZLIWE MA ZA SOBĄ.

RAK - ZA DUŻO OSTATNIO PRACUJESZ. BIERZESZ NA SIEBIE MNÓSTWO OBOWIĄZKÓW, CZYM ROZLENIWIASZ INNYCH. W TEN SPOŚÓB BĘDĄ SPADAĆ NA CIEBIE CORAZ TO NOWE ZADANIA. ZASTANÓW SIĘ CZY TO DOBRZE. WYBIERZ SIĘ Z NAJBLIŻSZYMI NA KRÓTKIE WAKACJE. SAMO PRZEGŁĄDANIE FOLDERÓW Z ZAGRANICZNYMI WYCIĘCZKAMI BARDZO CIĘ ODPRĘŻY.

LEW - ZDECYDOWANIE ZA DUŻO DAŁEŚ SOBIE OSTATNIO LUZU. W PRACY ZOSTAŁO ZAUWAŻONE, ŻE NIE DAJESZ Z SIEBIE WSZYSTKIEGO TYLKO SZUKASZ OSOBY, KTÓRA TO ZA CIEBIE ZROBI. MUSISZ TO ZMIENIĆ I PONOWNIE WZBUDZIĆ W SOBIE ENTUZJAZM DO ZADAŃ ZAWODOWYCH. ZAMIESZANIE JAKIE MIAŁEŚ W ŻYCIU OSOBISTYM STAJE SIĘ POWOLI PRZESZŁOŚCIĄ.

PANNA - ZAPLANOWAŁEŚ WAKACJE I NIE MOŻESZ SIĘ JUŻ DOCZekać WYJAZDU. MASZ NADZIEJĘ, ŻE TA EGZOTYCZNA PODRÓŻ POZWOLI CI ODPOCZAĆ I ODERWAĆ SIĘ OD CODZIENNOŚCI. TYMCZASEM W PRACY WCIAŻ PIĘTRZA SIĘ OBOWIĄZKI, KTÓRYM NIE MA KOŃCA. BEZ PANIKI. SKUP SIĘ NA CZEKAJĄCYCH NA CIEBIE ZADANIACH, BO W TYM ROZTARGNIENIU COŚ CI UMNIE.

LIBRA - JESTEŚ BARDZO SZCZĘŚLIWY I SPEŁNIONY. OD DŁUŻSZEGO CZASU JESTEŚ SZCZĘŚLIWIE ZAKOCHANY. NIE MOŻESZ ŻYĆ BEZ SVOJEJ DRUGIEJ POŁOWY. SPĘDZACIE ZE SOBĄ KAŻDĄ WOLNĄ CHWILĘ, STAŁE DZWONICIE. OTOCZENIE PATRY NA CIEBIE Z ZAZDROŚCIA, BO NIEWIELU PRZYTRAFIŁA SIĘ TAKA MIŁOŚĆ. KORZYSTAJ Z DANEGO CI CZASU I CIESZ SIĘ NIM.

STRZELEC - CZEKA CIĘ DŁUGA I WYCZERPUJĄCA PODRÓŻ. SPÓDZIEWAŁEŚ SIĘ, ŻE MOŻE DO TEGO DOJŚĆ. NIE MARTW SIĘ NA ZAPAS TYLKO BEZZWŁOCZNIE ZAŁATW SVOJE SPRAWY. CZASAMI STRACH MA BARDZO WIELKIE OCZY, A TYMCZASEM NIC NIESPODZIEWANEGO SIĘ NIE WYDARZY. PRZED WYJAZDEM PRZEKAŻ BLISKIM SVOJE OBOWIĄZKI I DOBRZE SPAKUJ WALIZKI.

WODNIK - W OSTATNICH DNIACH ZA MAŁO ANGAŻUJESZ SIĘ W DOMOWE OBOWIĄZKI. BLISCY POTRZEBUJĄ TWOJEJ POMOCY, A TY SKUPIASZ SIĘ NA SOBIE. ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE, ALE NIE ZATRAĆ SIĘ W TYM. ZABIERZ NAJBLIŻSZĄ OSOBĘ NA ZALEGŁE ZAKUPY I ZAPLANUJ WAKACJE, MOŻE W JAKIMŚ CIEPŁYM MIEJSCU. A TYMCZASEM MOŻE POJEDZ NA KRÓTKI WYJAZD NAD MORZE.

KOZIOROŻEC - W OSTATNICH DNIACH NIE MASZ ZUPEŁNIE CZASU DLA BLISKICH. OBIECUJESZ SOBIE, ŻE TO ZMIENISZ ALE WCAŁE CI NIE WYCHODZI. W TYM SZALEŃSTWIE ZUPEŁNIE TEŻ ZAPOMNIAŁEŚ O SOBIE. JESTEŚ CORAZ BARDZIEJ PRZEMĘCZONY, CO ZACZYNA ODBIJAĆ SIĘ NA TWOIM ZDROWIU I SAMOPOCZUCIU. NAJWYŻSZY CZAS POMYŚLEĆ O KILKU WOLNYCH DNIACH.

SKORPION - ZA BARDZO SIĘ OSTATNIO DENERWUJESZ. TAKIE EMOCJE ZDECYDOWANIE NIE SĄ CI POTRZEBNE. NIE NAKRĘCAJ SIĘ SPRAWAMI MAŁO ISTOTNYMI. WYCISZ SIĘ, POMOŻE CI W TYM WOLNY WEEKEND. UMÓW SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI, DLA KTÓRYCH OSTATNIO BRAKUJE CI CZASU. ZAPLANUJ PRACĘ NA DZIAŁCE LUB W OGRODZIE. NA TWOJE ZAINTERESOWANIE CZEKAJĄ TEŻ KWIATY NA BALKONIE.

RYBY - WYZWANIA JAKIE PRZED TOBĄ POSTAWIONO SĄ WIĘKSZE NIŻ SĄDZIŁEŚ. MARTWISZ SIĘ TYM CO CIĘ CZEKA, ZASTANAWIASZ SIĘ, CZY PODŁOŻAS. NASTAW SIĘ POZYTYWNYM I NIE MNÓŻ CZARNYCH SCENARIUSZY. WSZYSTKO SIĘ JAKOŚ UŁOŻY, POD WARUNKIEM, ŻE BĘDZIESZ PODCHODZIŁ DO NOWYCH OBOWIĄZKÓW NA SPOKOJNIE I ROZSĄDNIE. NIE BÓJ SIĘ TEŻ PROSIĆ O POMOC.

Tygodnik SPORT

Jak piłka zeszła do internetu

APF wdrożyła nowatorski projekt Akademia Piłkarska Online. - To kompleksowy program treningów i zadań w sieci dostosowanych do warunków domowych i zestaw materiałów edukacyjnych dla zawodnika i rodzica – mówi Damian Stopa, prezes Akademii Piłkarskiej Falubaz



Każde ćwiczenie dla zawodników jest zobrazowane filmem wideo



Zachęcamy do sprawdzenia Akademii Piłkarskiej Online

Epidemia koronawirusa przeźrebiła szkółki i kluby sportowe. Kwarantanna i zawieszenie sportu, w tym piłki nożnej, zmusiło działaczy do wymyślenia na nowo filozofii prowadzenia takich klubów, które też przecież są mniejszymi lub większymi przedsiębiorstwami.

Nowatorski projekt wdrożyła Akademia Piłkarska Falubaz. Jesteśmy pierwszym klubem sportowym w regionie, który kompleksowo zatroszczył się o swoich podopiecznych – pękają z dumy w APF.

O co chodzi? - Wyjątkowa sytuacja, z jaką przyszło nam się zmierzyć, wymaga od nas rów-

nie wyjątkowych rozwiązań. Postawiliśmy sobie pytanie, jak zadbać o harmonijny i wielokierunkowy rozwój naszych zawodników i jak pomóc im utrzymać dobrą kondycję, jednocześnie chroniąc ich przed zakażeniem koronawirusem – opowiada Damian Stopa, szef APF. - I tak powstała Akademia Piłkarska Online, czyli kompleksowy program treningów i zadań w internecie dostosowanych do warunków domowych i zestaw materiałów edukacyjnych dla zawodnika i rodzica. Wszystko po to, żeby dać naszym podopiecznym możliwość kreatywnego spędzenia

wolnego czasu, by po przerwie mogli wrócić do treningów w dobrej kondycji fizycznej i mentalnej.

Projekt APO to 10 pakietów edukacyjno-szkoleniowych. Są dostosowane odpowiednio do poziomu rozwoju zawodnika. Piłkarze mają treningi online, zadania domowe, przepisy na zdrowe posiłki, quizy, konkursy, wywiady z piłkarskimi gwiazdami, ale i zadania związane z popularnymi grami Minecraft i Brawl Stars Heroes czy warsztaty na portalach YouTube i TikTok.

- Każdy z pakietów można wykonywać samodzielnie albo

z pomocą rodzica, dziadka, babci czy rodzeństwa – mówi Stopa. - Dzięki przygotowanym zestawom zawodnik ma szansę na dalszy rozwój warsztatu piłkarskiego i na zdobywanie wiedzy i nowych umiejętności, nie tylko sportowych.

Materiały APO są publikowane dwa razy w tygodniu w panelu rodzica każdego zawodnika APF. W te same dni podlinkowane zadania są wysyłane na mejla rodzica.

Każde ćwiczenie jest zobrazowane filmem wideo. - Dzięki temu piłkarz dostaje szczegółową instrukcję, jak wykonać określoną aktywność – tłumaczy

prezes APF. - Ważnym elementem APO jest też stały kontakt drużyny z jej trenerem, który na podstawie nadesłanych filmów ocenia jakość wykonywanych ćwiczeń i przekazuje swoim podopiecznym wskazówki szkoleniowe.

Akademia wprowadziła też element rywalizacji. - Żeby dodatkowo zmotywować naszych zawodników – uśmiecha się Damian Stopa. - Za wysłanie do trenera filmu przedstawiającego realizację ulubionego ćwiczenia można zdobyć punkt. Najaktywniejsi po powrocie na boisko dostaną atrakcyjne nagrody.

Mateusz Pojnar

Boniek zmieni nazwy lig?

Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej Zbigniew Boniek wysłał list do prezesów wojewódzkich związków. W nim sugeruje, że dobrze byłoby zmienić nazewnictwo lig. Według niego obecne „sztucznie zawyża prestiż rozgrywek i poziom sportowy klubów”

Na teraz mamy w Polsce ekstraklasę, I ligę, II ligę itd. Na to kręci nosem Zbigniew Boniek, prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej.

I chce zmienić nazewnictwo rozgrywek. „Od kilkunastu lat używamy nazewnictwa lig seniorskich, które jest mylące, gdyż nie odzwierciedla rzeczywistego szczebla danych rozgrywek – pisze szef PZPN w liście do prezesów wojewódzkich związków piłki nożnej. - Aktualny, zaczerpnięty z wzorów angielskich, obowiązujący od lat podział na ekstraklasę, I ligę, II ligę i pozostałe klasy został moim zdaniem wprowadzony, aby sztucznie zawyżyć prestiż rozgrywek i poziom sportowy uczestniczących w nim klubów”.

Boniek chciałby, żeby nazewnictwo zmieniło się już od najbliższego sezonu. Według niego „nowa struktura będzie jasna i przejrzysta, niepozostawiająca wątpliwości co do rzeczywistego poziomu poszczególnych roz-

grywek”.

List do wojewódzkich związków wysłał po to, by poznać opinie ich przedstawicieli.

Zbigniew Boniek dodaje: „Zmiana polegałaby jedynie na nowym nazewnictwie, co nie wymagałoby ustalania nowych zasad prowadzenia rozgrywek czy też zasad awansów i spadków”.

Jeśli jego propozycja weszłaby w życie, tak wyglądałaby lista rozgrywek:

1. ekstraklasa albo ekstraklasa I liga,
2. II liga – do tej pory I liga,
3. III liga – do tej pory II liga,
4. liga międzywojewódzka – do tej pory III liga,
5. liga wojewódzka – do tej pory IV liga,
6. liga okręgowa,
7. A-klasa,
8. B-klasa,
9. C-klasa – jeśli rozgrywki na tym poziomie prowadzi dany wojewódzki związek.

Mateusz Pojnar



Zmiany miałyby wejść w życie w przyszłym sezonie

Raczkowiak: Czuję, że nadajemy na tych samych falach

- Chcę przekazać kibicom, że zdaję sobie sprawę, jaką mam poważną i odpowiedzialną funkcję pod względem sportowym w naszym klubie. I że zrobię wszystko, żeby zespół się rozwijał i szedł do przodu – zapewnia Alan Raczkowiak, nowy trener Trójki Nowa Sól

Mateusz Pojnar: Słyszałem, że do zrobienia licencji trenerskiej namówił pana trener Bronisław Mały? Jak to było, jak się w ogóle poznaliście?

Alan Raczkowiak: Trener Mały był moim szkoleniowcem w sezonie 2016/2017 w AZS Zielona Góra i wtedy osobiście się poznaliśmy. Oczywiście wcześniej trener nie był dla mnie osobą anonimową – zawsze interesowałem się całym środowiskiem piłki ręcznej i wiem też, że miał epizod w moim rodzimym mieście.



nym mieście prowadząc Wolsztyniaka pod koniec lat 90.

Do zrobienia wyższej licencji nikt mnie nie musiał namawiać, ale faktycznie było tak, że po trzech-czterech miesiącach gry w AZS trener Mały do mnie podszedł i zapytał, czy planuję robić wyższe stopnie licencyjne. Jak odpowiedziałem, że tak, powiedział, że całe szczęście i się bardzo z tego cieszy.

Swoją drogą licencję B, która daje uprawnienia do prowadzenia seniorów, robiłem od maja do listopada 2018 r. tylko ze względu na to, że organizatorem był Wielkopolski Związek Piłki Ręcznej. Zajęcia odbywały się blisko mojego domu i mogłem pogodzić to z grą w I lidze. Gdyby nie to, zrobiłbym ją dopiero po zakończeniu

gry w I lidze, czyli po powrocie do Wolsztyniaka. Jak widać, nic nie dzieje się bez przyczyny [uśmiech].

Jak trener wspomina Bronisława Małego? To jest legenda naszego sportu, ważna osoba dla Nowej Soli.

Wspominam trenera bardzo dobrze, tym bardziej że zrobiliśmy razem awans do I ligi. To był człowiek o dobrym sercu, niesamowicie zaangażowany w piłkę ręczną, bardzo pracowity.

Wiem, że bardzo utożsamiał się z Nową Solą i kochał to miasto. Mam nadzieję, że tam u góry będzie zadowolony z pracy, jaką będziemy wykonywać z trenerem Zbyszkim Malaczewskim i całym zespołem.

A bywał pan wcześniej w Nowej Soli? Co pan sądzi o mieście, podoba się panu u nas?

W Nowej Soli byłem tylko w Parku Krasnala i w sali przy ul. Botanicznej – oba miejsca bardzo fajne. Na pewno po końcu epidemii koronawirusa zamierzam zobaczyć więcej: zwiedzić miasto, zobaczyć stadion, bo z pewnością będzie nam też potrzebny do pracy.

Kiedy po raz pierwszy spotka się pan z zawodnikami i jak będą wyglądały przygotowania?

Z chłopakami spotkam się od razu, jak będzie taka możliwość, czyli po epidemii. Na razie kontakt mamy tylko przez internet, ale wszyscy dobrze wiemy, że to nie to samo.

Treningi zaczynamy 3 sierpnia i na początku mocno skupi-

my się na przygotowaniu morycznym, sile i wytrzymałości. Później dopiero zaczniemy wdrażać taktyczne elementy. Wiem, że w Lubuskim jest turniej pucharu Polski jeszcze przed rozpoczęciem sezonu, z czego bardzo się cieszę.

Planujemy też rozegrać od dwóch do maksymalnie czterech sparingów, ale w obecnej sytuacji jest jeszcze za daleko, by o tym myśleć.

Być może to za szybko skierowane pytanie, ale szykuje pan jakieś rozszady w kadrze? Ktoś przyjdzie do Trójki?

Póki co utrzymujemy hasło sto procent soli w Nowej Soli. A jak będzie w przyszłości, czas pokaże.

Trener Malaczewski w rozmowie ze mną zachwalał pana umiejętności jako zawodnika. Będzie pan grającym trenerem czy skupi się pan tylko na trenowaniu?

Głównie na trenowaniu – po to tu przyszedłem. Ale zostanę zgłoszony do rozgrywek też jako zawodnik, bo chcę mieć zabezpieczenie przy – nie daj Boże – jakichś problemach zdrowotnych w drużynie.

Wizja prowadzenia drużyny zmieni się jakoś radykalnie czy to będzie kontynuacja?

Na pewno nie radykalnie, aczkolwiek mam wiele wskazówek i rozwiązań na naszą grę. Z początku będzie kontynuacja pewnych rzeczy, ale chcę się skupić na najważniejszych elementach, które według mnie są do poprawy. Chcę stopniowo, po

kolei i cierpliwie działać.

Odczuwa pan już stres? To pana pierwsza seniorska drużyna.

Największy stres miałem przy podejmowaniu decyzji, czy grać jeszcze w I lidze, czy zając się prowadzeniem zespołu. Nie żałuję jej teraz ani trochę.

Stres i dreszczyk emocji są cały czas, bo takim człowiekiem jestem, że to czuję, gdy pojawia się jakiś nowy rozdział w życiu.

Bardzo się cieszę, że zostałem obdarowany zaufaniem przez zarząd, trenera Zbyszka i chłopaków – mimo tak młodego wieku. Czuję, że nadajemy wszyscy na tych samych falach, a to na pewno mi pomoże w spokojnej pracy.

Chcę przekazać kibicom, że zdaję sobie sprawę, jaką mam poważną i odpowiedzialną funkcję pod względem sportowym w naszym klubie. I że zrobię wszystko, żeby zespół się rozwijał i szedł do przodu. Jestem dobrej myśli, a jak będzie – pokaże przyszłość.

Na pewno błędy, które popełnię ja i mój zespół, nie będą wynikały z lenistwa. To mogę obiecać.

Alan Raczkowiak o zmarłym trenerze Bronisławie Małym:

Wiem, że bardzo utożsamiał się z Nową Solą i kochał to miasto. Mam nadzieję, że tam u góry będzie zadowolony z pracy, jaką będziemy wykonywać z trenerem Zbyszkim Malaczewskim i całym zespołem.

To dla zawodników nowa sytuacja

Robert Pałka, trener Washi Konotop, o okresie izolacji w sporcie: - Uświadomiłem sobie, jak bardzo lubię to, co robię. Jak mocno tęsknię za dziećmi, które trenuję, za ich wygłupami, za lekcjami, których udzielam tym młodym ludziom. I lekcjami, które młodzież daje mi

Mateusz Pojnar: Jak znosisz czas kwarantanny? Bardzo brakuje ci sportu?

Robert Pałka: Okres izolacji społecznej jest trudny dla wszystkich. Mocno doskwierają ograniczone możliwości kontaktu z innymi, tym bardziej że jestem osobą, która lubi ludzi i spotkania z przyjaciółmi i znajomymi, w tym oczywiście z moimi podopiecznymi i ich rodzicami z Konotopu [uśmiech]. Bardzo mocno brakuje mi regularnych zajęć, treningów i spotkań z młodzieżą. Czekamy z utęsknieniem na możliwość wznowienia zajęć.

Czy w jakiś sposób trenujecie z Washi? Mam na myśli np. treningi online?

Po wprowadzeniu stanu epi-

demii w Polsce byliśmy zmuszeni zawiesić treningi w Konotopie. Zajęcia zawiesiły zresztą wszystkie kluby w kraju.

Ale młodzież dostaje wytyczne przez internet. Mamy kontakt poprzez fanpejdż i utworzoną grupę na Facebooku. Zawodnicy trenują w domach, przesyłają zdjęcia i filmiki z treningów. Dla nich to też nowa sytuacja i muszą się w tej nowej rzeczywistości odnaleźć. Dają radę.

Jakie starty ominęły już twój młodzież?

Wiosna to obok jesieni szczyt sezonu startowego zarówno w jiu jitsu, jak i w judo. Odwoływane są turnieje nie tylko u nas, ale też w całej Europie.

Mieliśmy brać udział w pucha-

rze Polski ju jitsu w Złotoryi i to były pierwsze odwołane zawody. Kolejne to turnieje kwalifikacyjne do mistrzostw Europy i świata, a właściwie są przeniesione na bliżej nieokreślony termin.

Nam nie pozostaje nic innego, jak czekać na zakończenie epidemii i powrót do normalności.

A jeśli ten powrót nastąpi w miarę szybko, to jakie najważniejsze starty są przed wami?

Jak do jesieni będzie możliwość organizacji turniejów, to czeka nas prawdziwy wysyp różnego rodzaju zawodów. Mistrzostwa Polski, Europy czy świata mogą się odbyć w krótkim czasie. Jeśli tak będzie, to z punktu widzenia możliwości przygotowań już

dziś można założyć, że nie uda nam się w stu procentach zrobić formy na każdy z tych turniejów.

Ale to melodia przyszłości. Czekamy jak wszyscy.

Ciebie nauczył czegoś okres izolacji? Braku spotkań z zawodnikami?

Bez zawodników nie ma trenera. Uświadomiłem sobie, jak bardzo lubię to, co robię. Jak mocno tęsknię za dziećmi, które trenuję, za ich wygłupami, za lekcjami, których udzielam tym młodym ludziom. I lekcjami, które młodzież daje mi.

Bo to jest tak, że ja bardzo dużo uczę się od tej młodzieży. Nieustannie. Tęsknię za wspólnymi treningami, wyjazdami.



Robert Pałka (fot. Karol Kolba)

Marcin Reus: Już szykuje plany na powrót!

- W myśl zasady „dla chcącego nic trudnego” klub CNS zaproponował wszystkim chętnym wynajęcie sprzętu do domu – mówi Marcin Reus, lider CNS. To ułatwia crossfitowcom utrzymanie dobrej formy. Załoga klubu chce też pomóc szpitalowi w Nowej Soli



W lutym Marcin Reus zajął trzecie miejsce wśród trenerów w 2. Plebiscycie Najpopularniejsi Sportowcy Powiatu Nowosolskiego (fot. Karol Kolba)

Mateusz Pojnar: Koronawirus odcisnął swoje piętno na sporcie. Zapytam na razie ogólnie: co myślisz o tym, co się dzieje?

Marcin Reus: Odcisnął to piętno rzeczywiście bardzo mocno zarówno w Polsce, jak i na świecie. Większość sportowców weszła w tzw. fazę spokojniejszego treningu. Zawieszenie wielu imprez sportowych wpłynęło na motywację zawodników i ludzi aktywnych w życiu. Ale warto mieć nadzieję i pamiętać o tym, że wszystko wróci do normy, a my póki co musimy być rozsądni, zwarci i gotowi na walkę o każdy centymetr, każdą sekundę i pokonaną przeszkodę, gdy to wszystko minie.

Przez pandemię odwołano już jakieś crossfitowe imprezy, na które chcieliście jechać jako CNS?

Odwołane są wszystkie większe imprezy sportowe i nie ominęło to oczywiście zawodów crossfitowych. Organizacja różnych wydarzeń jest pod wielkim znakiem zapytania, niektóre zostały przeniesione na jesień.

Myślę, że to dobre rozwiązanie – lepiej dmuchać na zimne. Dobrze jest teraz skierować swoje siły i umiejętności na niesienie pomocy albo na jakiś inny szczytny cel.

Jak radzisz sobie z treningami? Z innymi zawodnikami trenujecie również online?

U mnie jest o tyle łatwiej, że mam małe zaplecze sportowe w domowym zaciszu. Tam jest praktycznie wszystko, co mi do szczęścia potrzebne. Od tego wykorzystuję nadmiar czasu, przez co trenuję oczywiście więcej.

Szczerze mówiąc, mam teraz konkretną formę i faktycznie

szkoda, że nie można jej zaprezentować na zawodach. Wiem też, że nie wszyscy mają takie możliwości, więc w myśl zasady „dla chcącego nic trudnego” klub CNS zaproponował wszystkim chętnym wynajęcie sprzętu do domu. Większość trenujących pożyczła różne akcesoria i przyrządy do ćwiczeń, a ja każdego dnia wysyłam zestaw uniwersalnych planów treningowych, które pozwolą w miarę możliwości trenować i przetrwać ten trudny czas.

Masz jakiś szczególny sposób na domowe treningi, który poleciłbyś sportowcom w okresie kwarantanny?

Na pewno wszystko zależy od możliwości, jakie mamy. I od sprzętu, jakim ktoś dysponuje.

Myślę, że warto wykorzystać ten czas w szczególności na ćwiczenie własnego ciała – odpowiednio dobrany plan pozwoli w optymalny sposób codziennie trenować treściwie wszystkie partie ciała. Dobrze napisał nasz kolega Paweł Kowalewski na facebookowej grupie CNS: to nie jest czas na budowanie formy, ale na utrzymanie jej w idealnym stanie.

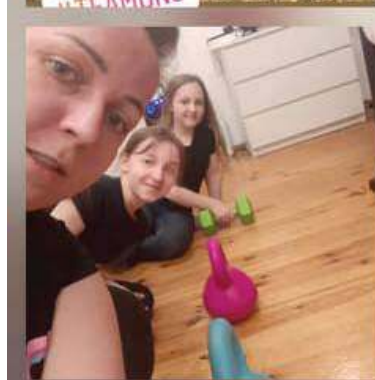
Warto pomyśleć o spokojnych treningach, gdzie ciało wyhamuje, nabierze sił na czasy, w których będzie się można bardziej wykażać na zawodach lub w innych aktywnych okolicznościach.

A ten okres izolacji czegoś cię nauczył?

Mam nadzieję, że nas wszystkich nauczy doceniać i szanować to, co mieliśmy przed izolacją. Docenić życie w normalnych warunkach: spacer z dziećmi w lesie, zwykłą jazdę rowerem, pracę, aktywność na dworze. Szanować treningi w grupie na sali, wśród znajomych, gdzie jeden motywuje



7' Burpee: 124rep - 6 dzień



Tak zawodnicy CNS trenują w domach. Nie ma nudy!

je drugiego. Wydawało nam się to wszystko takie pewne i niezniszczalne. Może teraz spojrzymy no to bardziej pokornym, a co za tym idzie – lepszym wzrokiem.

Marcin Reus o kwarantannie społecznej:

- Czasami pędziliśmy na złamanie karku, oddychając sekundami. Może to dobry czas, żeby zmienić swoje priorytety. Dostrzec, co jest ważne, co ważniejsze, a kto najważniejszy.

Jak zachęcisz ludzi do pozostania w mieszkaniach w ramach akcji „Zostań w domu”?

Generalnie to jest dobry czas na przemyślenia i wypełnienie zaległych obowiązków. Też na regenerację ciała i umysłu.

Czasami pędziliśmy na złamanie karku, oddychając sekundami. Może to dobry czas, żeby zmienić swoje priorytety. Dostrzec, co jest ważne, co ważniejsze, a kto najważniejszy. Myślę, że to dobry moment na planowanie, układanie i rozsądne decyzje. Zarówno sportowe, jak i życiowe.

Nie tęsknisz już za treningami ze swoją ekipą? Chciałbyś na pewno wspólnie z nimi wrócić na

salę.

Strasznie tęsknię! To grupa ludzi, która tworzy niesamowity klimat, wspaniałe treningi i magię klubu. CNS jest bogaty, ale tylko w ludzi, którzy go tworzą. Dlatego prowadzenie zajęć to dla mnie nagroda dnia powszedniego. Strasznie mi tego brakuje. Na razie spokojnie przygotowuję sobie plany na powrót naszych. I się uśmiecham. Każdy, kto był na treningu i mnie zna, wie o co chodzi [śmiech].

Słyszałem też, że chcesz z CNS-em wesprzeć nowosolski szpital. Opowiedz o tej akcji.

Tak, wśród nas jest wiele ciekawych osób, które mają różne możliwości. Ostatnio dzięki firmie Camino, która wspiera nasze treningi, zostaliśmy postawieni przed faktem dokonaniem, że wspólnie chcemy przekazać mnóstwo maseczek dla naszego szpitala. A że w dzisiejszych czasach bywa, że mnóstwo to za mało, postanowiliśmy dołożyć od siebie jako ekipy trochę więcej.

Najprawdopodobniej już niebawem prześlemy niezbędny sprzęt w miarę naszych możliwości.

Myślisz, że ludzie sportu powinni w takich sytuacjach szczególnie pokazywać mocny,

dobry charakter pomagając innym, potrzebującym?

W ogóle uważam, że idea sportu opiera się właśnie na szerzeniu pozytywnej postawy: fizycznej i psychicznej. W myśl zasady: w silnym ciele silny duch.

Z tym mottem staramy się codziennie szlifować w CNS swoje warunki fizyczne, ale i wartości. Coraz więcej osób dowiaduje się, jak bardzo jesteśmy wszechstronni, zaradni i otwarci na różne społeczne inicjatywy, w których jako sportowcy fajnie się odnajdujemy i realizujemy.

Na koniec: jak wspominasz naszą Galę Mistrzów Nowosolskiego Sportu? Zająłeś wysokie trzecie miejsce wśród trenerów. Warto robić takie imprezy?

Wspominam wybitnie dobrze, to było bardzo motywujące. Byłem bardzo mile zaskoczony z faktu, że spośród tylu trenerów zostałem wyróżniony i zająłem piękne miejsce na pudle.

Zawsze jak ktoś docenia twoje zaangażowanie, przekazywanie wiedzy, zdobyte doświadczenie, to działa to budująco pod każdym względem. Warto działać, walczyć i pędzić dla takich chwil. Bardzo za to wszystkim dziękuję.

Siłka na podwórku, czyli jak radzą sobie kajakarze?

Krystian Hołdak z KKS Nowa Sól urządził sobie przydomową siłownię. „Tygodnik Kąrk” porozmawiał z nim i jego kolegą Gracjan Michalakiem o tym, jak nasi kajakarze radzą sobie bez normalnych treningów w związku z pandemią wirusa COVID-19. - Nic nie wskazuje, że w najbliższym czasie zaczniemy schodzić na wodę – sądzi Hołdak



Gracjan Michalak, trener Dariusz Cichocki i Krystian Hołdak (fot. arch.)

Gracjan Michalak i Krystian Hołdak to świetnie zapowiadający się młodzi kajakarze z KKS Nowa Sól, kadrowicze. Pisaliśmy o nich niejednokrotnie na łamach „TK”.

W ub. roku panowie pływali np. na mistrzostwach Europy juniorów w Czechach czy na mistrzostwach świata w Rumunii. Na tzw. regatach nadziei olimpijskich zdobyli brąz. W Polsce coraz częściej nie mają sobie równych w swojej kategorii. Najczęściej startują w duecie.

Jak radzą sobie z brakiem treningów, który spowodowała epidemia koronawirusa? Czy trenują na własną rękę? Jak wspominają poprzedni sezon i galę mistrzów sportu w Nowej Soli? M.in. o tym opowiadają naszej gazecie.

Krystian Hołdak:

Podczas kwarantanny trenuję z tyłu na podwórku – zrobiłem sobie drążek i pożyczyłem sprzęt z klubu.

Cały sezon w kajakarstwie już raczej nie ma większego sensu. Nie było konsultacji, nie ma wybranych zawodników do kadry Polski. Rozmawiam z chłopakami z kadry i oni też oczywiście nie pływają. I nic nie wskazuje na to, że w najbliższym czasie zaczniemy schodzić na wodę.

Staram się stosować do zaleceń ws. kwarantanny, jak tylko mogę. Jak był wybuch epidemii wirusa we Włoszech, akurat byliśmy tam na obozie kadrowym. Gdy wróciłem do domu, to miałem kwarantannę.

Z trenerem Dariuszem Cichoc-

kim z KKS utrzymuję kontakt telefoniczny. Bardzo mu dziękuję za udostępnienie klubowego sprzętu, za zaufanie i pomoc. Na trenera

zawsze można liczyć, nie mówię tylko o sporcie.

Jaki był dla nas ostatni sezon? Oceniam go dobrze. Ale jest dużo rzeczy do poprawy i teraz nad tym się skupiam. Zmienił się kadrowy trener i obrócił wszystko o 180 stopni: z jakości i krótkich treningów przeszliśmy na długie, wytrzymałościowe zajęcia, oczywiście pamiętając o technice. Jak to aktualny trener mówi: „Na świeżości każdy potrafi wiosłować, a ja was doprowadzę do wiosłowania na zmęczeniu, bo wtedy jest finisz”.

Jak wspominać 2. Galę Mistrzów Nowosolskiego Sportu „Tygodnika Kąrk” i PKM Zachód? Zrobiła bardzo duży progres porównując drugą część z pierwszą edycją. Bardzo pozytywne wrażenie. Czekam z niecierpliwością na trzecią odsłonę!

Gracjan Michalak:

W domu z tatą zrobiliśmy prowizoryczną siłownię i tam naj-

częściej trenuję. Biegam na bieżni i, jak to było możliwe, schodziłem na wodę.

Oczywiście teraz brakuje wody, bo całą zimę czekaliśmy, żeby pływać... A od dłuższego już czasu nie możemy.

Staram się zgodnie z zaleceniami praktycznie wcale nie wychodzić z domu. Trenuję – na tyle, na ile mogę najlepiej – w domu.

Trener Cichocki dał nam sprzęt z siłowni i zawsze jest dostępny pod telefonem, gdy czegoś nie wiemy albo czegoś potrzebujemy.

Poprzedni sezon według mnie był dobry, ale na zawody międzynarodowe byliśmy za słabo przygotowani, więc nie udało nam się niczego wywalczyć.

A impreza dla sportowców zorganizowana przez naszą gazetę? To była moja pierwsza taka gala, bardzo mi się podobała. Ale nie ukrywam, że się na niej stresowałem [uśmiech].

Mateusz Pojnar



Tak trenuje kajakarz Krystian Hołdak

Pakiet pomocowy PZPN

Polski Związek Piłki Nożnej przedstawił plan wychodzenia z kryzysu spowodowanego epidemią. Pakiet pomocowy to według wyliczeń PZPN 116 mln zł. Są punkty, które szczególnie zainteresują nasze kluby

Po pierwsze, związkowcy zapowiedzieli, że nie będą pobierali opłat za grę w ligach seniorów od III w dół. „PZPN zawiesi na jeden sezon opłaty ryczałtowe za udział w rozgrywkach seniorskich (...) w sezonie 2020/2021” – czytamy w założeniach projektu.

Pieniądze przekazane przez PZPN na pokrycie opłat ryczałtowych wojewódzkie związki mają przeznaczyć na zakup sprzętu sportowego dla młodzieżowych drużyn.

Jeśli chodzi o piłkę młodzieżową, PZPN chce utrzymać wprowadzone w 2018 r. całkowite zwolnienie klubów z opłat związanych z uczestnictwem w rozgrywkach juniorskich.

(red)



Wiktor Zasowski nowym trenerem Astry!

Po tym jak wieloletni trener Koliberków Przemysław Jeton został prezesem Astry, w kolejnym sezonie nie mógł łączyć tych dwóch funkcji. Od kilku tygodni trwały rozmowy ze szkoleniowcami, którzy mogliby zasiąść w fotelu trenera nowosolan. Ostatecznie couchem Koliberków został Wiktor Zasowski, dotychczasowy trener AZS Zielona Góra. W rozmowie z „TK” mówi o „najtrudniejszej decyzji w życiu zawodowym” i planach na nasz zespół

Monika Owczarek: Zdecydował się Pan trenować w nowym sezonie Astrę Nowa Sól. To była trudna decyzja?

Wiktor Zasowski: To była moja najtrudniejsza decyzja w życiu zawodowym, a może nawet w ogóle w życiu. Po 12 latach zdecydowałem się opuścić zielonogórski AZS. To był piękny okres.

Wiele zawdzięczam temu klubowi. Wykształcił mnie jako sportowca i jako człowieka na płaszczyźnie życia. W szczególności chciałbym podziękować tutaj członkom sekcji: panu Jerzemu Daleckiemu, Tomkowi Grzybowskiemu i dyrektorowi klubu AZS Markowi Lemańskiemu. To głównie dzięki nim sekcja siatkówki działa tam do dzisiaj i szkoli przede wszystkim studentów. Dziękuję trenerom, z którymi współpracowałem. I oczywiście mojej „prawej ręce” Robertowi Sokalowi.

Oczywiście mógłbym tutaj wymienić wiele osób związanych z klubem ale nie starczyłoby miejsca w tym numerze gazety [uśmiech].

Będę teraz pracował jako trener w Astrze i mam nadzieję, że to będzie już moja jedyna rola, bo w AZS łączyłem prowadzenie zespołu z graniem.

Niech pan nam opowie o sobie: jak przebiegała pana kariera na siatkarskim parkiecie?

Jestem zielonogórzaninem. Całą karierę poświęciłem dla tego miasta. Zaczęłem grać w siatkówkę na szkolnych SKS-ach w czwartej klasie szkoły podstawowej nr 11 w Zielonej Górze.

Dwa lata później poszedłem na pierwszy trening do Gwardii Zielona Góra, gdzie trenerem był Andrzej Krowiak. I tak zaczę-

ła się moja siatkarska przygoda z tym klubem, aż do końca grania w rozgrywkach młodzieżowych.

W wieku 17 lat pierwszy raz pojawiłem się na treningu AZS, gdzie trenerem był Tomasz Paluch. Pamiętam pierwszy trening. Wchodząc do szatni i widząc chłopaków, których widziałem wcześniej tylko przez przyzmat boiska, trochę się zestresowałem. Chciałem być miły i przywitałem się ze wszystkim mówiąc po prostu „dzień dobry”. Do dzisiaj niektórzy mi to wypominają.

W zielonogórskim klubie grałem do teraz. Mogę powiedzieć, że jestem azetesiakiem w stu procentach, ale życie idzie dalej i będę robił wszystko, żeby wszyscy w Nowej Soli byli ze mnie zadowoleni.

Na pewno zna pan nasz zespół. Co pan sądzi o Astrze Nowa Sól, o potencjale jej zawodników?

Drużyna jest już wyklarowana w 90 proc. Zostały jedynie korekty, którymi zajmuje się prezes Przemek Jeton.

Nie chcę zdradzać nowych nazwisk – zostawię to innym odpowiednim osobom z klubu. Wydaje mi się jednak, że zespół może spokojnie się włączyć do walki o wysokie cele w grupie. Poczekajmy ze spokojem.

Na co będzie pan kładł szczególny nacisk?

Chciałbym przenieść kilka swoich schematów, którymi posługiwałem się w Zielonej Górze. Z kilkoma zawodnikami Astry znam się z czasów gry w AZS. Na pewno to będzie pomocna kwestia w aklimatyzacji i zrozumieniu mojej koncepcji przez nich.

Siatkarze muszą mieć mentalność prawdziwego sportowca i wojownika – i to im będę starał

się przekazać. Zawodnicy muszą wiedzieć, czego od nich oczekuję. To będzie klucz do naszej współpracy.

Co w zespole jest dla pana najważniejsze?

Żeby drużyna była jednością. Chciałbym przekazywać energię zawodnikom, by byli skonsolidowani ze sobą w lepszych i złych momentach.

Myślę, że wiem, co mówię, bo sam dbałem o atmosferę w Zielonej Górze. To samo chcę zaszcześcić u zawodników Astry. To może nam dodać skrzydeł.

Z pewnością miał pan już okazję poznać entuzjazm naszych fanów. Klub kibica wywołuje się ze swojego zadania podczas meczów?

Oj tak! Kibice w Nowej Soli to przysłowiowy siódmy zawodnik na parkiecie. Sam na swojej skórze się przekonałem, że dla fanów nie ma znaczenia, gdzie ich ulubieńcy grają.

W ub. sezonie w Zielonej Górze była porównywalna ilość kibiców AZS i Astry. Jednak zachowanie nowosolskiego klubu kibica doprowadziło do tego, że my jako AZS graliśmy tak naprawdę na wyjeździe.

Mam nadzieję, że również w nowym sezonie kibice będą równie licznie wspierać Koliberków.

W związku z epidemią koronawirusa czeka nas trudny rok. Siatkarze są teraz w domach, trenują w izolacji. Jak zamierza pan sobie z tym poradzić?

Jesteśmy w okresie trudnym dla gospodarki, ale i dla sportu. Wiem, że nowosolskie środowisko ma niedosyt w kontekście minionego już sezonu. Ale nikt nie miał na to wpływu.

Trzeba pracować zdalnie, je-



Wiktor Zasowski 12 lat był związany z AZS Zielona Góra (fot. azs.zgora.pl, autorzy: Bartosz Więdocha/Michał Pawlisz)

śli chodzi o kompletowanie zespołów. Całe szczęście, że w Nowej Soli udało się to zrobić. Teraz trzeba czekać. Myślę, że zawodnicy w dużej większości nie zapominają o ruchu i rekreacji w warunkach domowych.

Przygotowania zespołu mają się rozpocząć w połowie sierpnia. Jednak zawodnicy dostaną wytyczne wcześniej, żeby łatwiej znieść trudy obozu przygotowawczego. Oczywiście liczę na to, że w okresie wakacyjnym będziemy wychodzić zwycięsko z epidemii, co nie zakłóci nam okresu przygotowawczego do nowego sezonu.

Jakie są pana plany na Astrę w nowym sezonie, co chciałby pan osiągnąć?

Przed wszystkim chciałbym wejść swobodnie w to środowisko. Wiem, że idę do nowego miejsca, więc pewnie będę potrzebował chwili, by się zżyć z lokalnością i warunkami, które tutaj pa-

nują. Przecież pierwszy raz w życiu zdecydowałem się na bardzo poważną zmianę.

Liczę też, że chłopaki z zespołu, działacze i kibice pomogą mi w szybkiej adaptacji. Jeśli do tego dojdzie, to chcę się rozwijać jako trener i dać zespołowi tyle, ile się da. Wiem, jakie tu są plany na najbliższą przyszłość, dlatego spokojnie podchodzę do tematu.

Astra marzy o I lidze i stara się konsekwentnie realizować swój plan. Wpisuje się pan w ten projekt. Zagra pan z nami pierwszy mecz w I lidze?

Astra organizacyjnie i kibicowsko wygląda coraz lepiej. Na pewno zbliża się już do poziomu wyżej. Czy sportowo stać nas na wielkie rzeczy? W każdym marzeniu coś jest i trzeba dążyć do tego krok po kroku. Moje serce jest AZS-owskie ale to serce zostawię w Zielonej Górze bo rozpoczynam swoją wielką przygodę i wytężoną pracę w Nowej Soli.

LOKALNA GRUPA SPONSORÓW



PARTNERZY



Sponsorzy strategiczni

KARTON PAK



PARTNERZY



Sponsorzy wiodący



Rozlicz PIT i przekaż potrzebującym podatek!

· Fundacja Avalon
KRS: 0000270809
Cel szczegółowy: Ogrodniczak, 9964

· Fundacja AVALON – Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym
KRS: 0000270809
Cel szczegółowy: Gała, 6507

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 30454 Bugajska Julia

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 34225 Tudek Jerzy

· Fundacja „Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową”
KRS: 0000086210
Cel szczegółowy: Cholda Rafał

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 8427 Petrus Zuzanna

· Fundacja Avalon (dla Łukasza Karasia)
KRS: 0000270809
Cel szczegółowy: Karas 4506

· Fundacja „Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową”
KRS: 0000086210
Cel szczegółowy: Inez Różycka

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 9008 Krysiak Jakub

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 10239 Zydorowicz Michał

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 16583 Mańczak Paulina

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 21719 Wieczorek Zuzanna

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 9032 Urbańska Elżbieta

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”

KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 6436 Kubów Lena

· Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej
KRS: 0000226818
Cel szczegółowy: 383/2009 - Dla Oliwki Wieczorek

· Fundacja Spełnionych Marzeń
KRS: 0000128832
Cel szczegółowy: Dla Sebastiana Kossakowskiego

· Grażyna Gałązka
KRS: 0000382243
Cel szczegółowy: 650 pomoc dla Grażyny Gałązka

· Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Słoneczko
KRS: 0000186434
Cel szczegółowy: Filip Twardowski 54/T

· Stowarzyszenie „Warto jest pomagać”
KRS: 0000318521
Cel szczegółowy: Krystian Lewandowski

· Stowarzyszenie „Warto jest pomagać”
KRS: 0000318521
Cel szczegółowy: Grzegorz Szkwerek

· Fundacja Pomocy Rodzinom i Dzieciom Chorym Na Mukowiscydozę „Matio”
KRS: 0000097900
Cel szczegółowy: dla Patryka Maik

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 246 Łuczak Adam

· Fundacja „Nasze Dzieci”
KRS: 0000249753
Cel szczegółowy: Aleksandra Łuczak

· Polskie Towarzystwo Walki z Mukowiscydozą w Rabce-Zdroju
KRS: 0000064892
Cel szczegółowy: Magdalena Peca

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 12437 Pawlak Krystian
Cel szczegółowy: 12438 Paw-

lak Sebastian

· Fundacja „Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową”
KRS: 0000086210
Cel szczegółowy: Weronika Ziobier

· Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta
KRS: 0000675115
Cel szczegółowy: koło nowosolskie

· Nowosolskie Alternatywne Stowarzyszenie Artystów – NASA
KRS: 0000044415

· Międzyszkolny Klub Sportowo-Turystyczny Astra
KRS: 0000082192

· Miejski Klub Piłkarski Arka w Nowej Soli
KRS: 0000114028

· Lubuska Federacja Sportu
KRS: 0000079458
Cel szczegółowy: UKS Trójka Nowa Sól

· UKS SKM Nowa Sól
KRS: 0000270261
Cel szczegółowy: UKS SKM Nowa Sól 4314

· Nowosolskie Stowarzyszenie Amazoniek „Tęcza”
KRS: 0000126168

· Stowarzyszenie Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „Pomóż Nie Będę Sam”
KRS: 0000235460

· Stowarzyszenie Kultury Chrześcijańskiej „Chorał”
KRS: 0000253405

· Nowosolski Uniwersytet Trzeciego Wieku
KRS: 0000274854

· Towarzystwo Uniwersytetów Ludowych Lubuski Oddział Regionalny w Kozuchowie
KRS: 0000213462

· Stowarzyszenie „Warto jest pomagać”
KRS: 0000318521
Cel szczegółowy: Nadia Jaworska

· Fundacja Karolat
KRS: 0000380329

· Katolickie Stowarzyszenie Bona Fide (W dobrej wierze) przy parafii pw. św. Marii Mag-

daleny w Nowym Miasteczku
KRS: 0000334911

· Ochotnicza Straż Pożarna w Kozuchowie
KRS: 0000 116 212
Cel szczegółowy: OSP KOZUCHÓW 67-120 Kozuchów ul. Głogowska 3

· Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Przystań” Bytom Odrzański
KRS: 0000022456

· Miejski Klub Sportowy Odra Bytom Odrzański
KRS: 0000122979

· Stowarzyszenie Przyjaciół Sanktuarium Maryjnego w Otyniu
KRS: 0000345104

· Ludowo-Uczniowski Klub Sportowy Czarni Rudno
KRS: 0000056955

· Stowarzyszenie Wspierania Rozwoju Letniska Jodłów
KRS: 0000335687

· Miejski Klub Sportowy Nowe Miasteczko
KRS: 0000242804

· Europejskie Centrum Rozwoju Lokalnego w Nowym Miasteczku
KRS: 0000332768

· Kajakowy Klub Sportowy Nowa Sól
KRS: 0000032437

· Nowosolski Klub Karate Kyokushin
KRS: 0000035891

· Polski Związek Niewidomych Okręg Lubuski
KRS: 0000059603
Cel szczegółowy: Koło Nowa Sól

· Polski Czerwony Krzyż
KRS 0000225587
Cel szczegółowy: Oddział w Nowej Soli

· Nowosolskie Stowarzyszenie Ludzi Działających na Rzecz Trzeźwości w Polsce
KRS: 0000060059

· Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom „Spes”
KRS: 0000503418

· Stowarzyszenie Medyk
KRS: 0000706921

· Fundacja dla dzieci z ciekawym w Warszawie
KRS: 0000163346
Cel szczegółowy: Filip Mikołajczyk 8425

· 1% podatku dla osób niepełnosprawnych - podopiecznych Fundacji „Słoneczko”
KRS: 0000186434
Cel szczegółowy: Filip Kaczmarek 888/K

· Związek Lubuskich Organizacji Pozarządowych (Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów RP)
KRS: 0000169865
Cel szczegółowy: Koło nr 3 w Bytomiu Odrzańskim

· Fundacja Parent Project Muscular Dystrophy
KRS: 0000325747

Cel szczegółowy: na leczenie Kordiana Karczewskiego-Sutuly

· Związek Ochotniczych Straż Pożarnych
KRS: 0000116212
Cel szczegółowy: dla OSP w Bytomiu Odrzańskim

· Chorągiew Ziemi Lubuskiej Związku Harcerstwa Polskiego
KRS: 0000282625
Cel szczegółowy: Hufiec Nowa Sól ZHP 12 HDW „Bryg”

· 1% dla Moniki Malickiej
KRS: 0000022456
Cel szczegółowy: dla Moniki Malickiej

· Uczniowski lub Sportowy „LEGION” Głogów
KRS: 0000270261

· 1% dla Aliny Tęczy-Turowskiej
KRS: 0000022456
Cel szczegółowy: dla Aliny Tęczy-Turowskiej

· Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”
KRS: 0000037904
Cel szczegółowy: 18438 Filip Twardowski

· Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Słoneczko
KRS: 0000186434
Cel szczegółowy: Na leczenie i rehabilitację Mateusza Pieśniakiewicza 259/P

Przekaż



podatku

* W celu uzupełnienia brakujących informacji prosimy o przesyłanie danych osób potrzebujących, stowarzyszeń i numerów KRS na adres mailowy redakcja@tygodnikkrak.pl.

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

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

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

we będą przetwarzane przez okres niezbędny, wynikający z obowiązujących przepisów prawa prasowego, realizacji zadań podmiotu, rekrutacji, pełnienia funkcji pracodawcy.
6. Posiada Pan/i prawo do: dostępu do treści swoich danych i ich poprawiania, sprostowania oraz prawo do usunięcia i cofnięcia zgody w dowolnym momencie (art 13 ust 2 ppkt 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 własnościowe, bezczynszowe, II p. w Koźuchowie, 2 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój, 45m2; dwie piwnice ok 14m2, garaż murowany ok 52m2, własnościowy ogródek, cena do negocjacji. Tel. 662 445 457
- Sprzedam mieszkanie 42,7 m2, 2 pokoje z kuchnią, łazienką, blisko centrum. Tel. 693 232 637
- Sprzedam mieszkanie 50m2 w centrum Nowej Soli. Tel. 604 797 824
- Kawalerka w Stypulowie po remoncie, parter, szopka i ogródek-sprzedam. Tel. 888 678 492
- Duży, komfortowy i atrakcyjny dom, wszystkie media, doskonała lokalizacja, pomieszczenia na wszelką działalność, w Nowej Soli okazjnie sprzedam. Tel. 664 764 855
- Sprzedam nowo wybudowany dom w stanie surowym zamkniętym w Nowym Żabnie (wg projektu „Dom w Arize Mach”) działka 1000m2; media: woda-własne ujęcie, szambo, prąd. Tel. 724 557 555 e-mail: wlasny.dom.ns@gmail.com
- Dom dwupokolenio-

wy, 240 m2, piętrowy, spokojna okolica. Tel. 793 808 131

- Sprzedam pół domu 120m2 wraz z ogrodem 500m2 w Koźuchowie, dobra lokalizacja, cena 140 tys zł. Tel. 512 726 469
- Sprzedam dom wraz ze sklepem na wsi. Tel. 791 729 766
- Sprzedam dom na wsi gm. Bytom Odrzański, 5 garaży, 13 ar. Tel. 609 273 229
- Sprzedam kiosk, ocieplony. Tel. 503 668 808
- Sprzedam lokal użytkowy w kamienicy na parterze 133m2 nadający się pod każdą działalność gospodarczą, wszystkie media, parter, dwie witryny wystawowe duże, bdb lokalizacja przy centrum. Tel. 604 983 295
- Sprzedam lokal w Koźuchowie ul. Kościelna na sklep, fryzjer, biuro itp./tanio/, 27m2 Tel. 603 877 942
- Sprzedam lub wynajmę lokal na parterze 120m2 w centrum, nadający się na każdą działalność. Tel. 601 652 363 lub 603 401 140
- Sprzedam budynek o pow. 70m2, działka 7 ar, całość ogrodzona, można prowadzić działalność gospodarczą lub przerobić na budynek mieszkalny,

posiadam pozwolenie UM i decyzję, Nowa Sól ul. Grobla 2C. Tel. 699 809 336

- Lokal użytkowy/działalność gospodarczą 133m2, centrum miasta, Nowa Sól. Tel. 604 983 295
- Hala produkcyjna 300m2-wszystkie media. Tel. 609 192 766
- Sprzedam atrakcyjny pawilon handlowy 200m2 na działce 600m2 aktualnie sklep, przy trasie Koźuchów-Nowa Sól. Tel. 603 877 942
- Sprzedam działki budowlane w Rudnie k. Nowej Soli. Tel. 571 348 442
- Sprzedam działkę o pow. 74 arów częściowo zalesioną nad jeziorem w Lginu powiat Wschowa. Tel. 698 805 051
- Sprzedam działkę budowlaną w Otyniu na nowym osiedlu jednorodzinny o powierzchni 30 arów. Tel. 698 805 051
- Działka przemysłowo-budowlana 0,6 ha w Kiełczu. Tel. 601 773 432
- Działka przemysłowo-budowlana 0,6 ha w Kiełczu. Tel. 601 773 432
- Sprzedam działkę budowlaną w Siedliszku 17ar, graniczącą z lasem, z projektem. Tel. 519 822 832
- Sprzedam działkę ogrodową 5,5 ara, al-

tana murowana, budynek gospodarczy. Tel. 882 069 267

ZAMIENIĘ

- Zamienię kawalerkę własnościową (Nowa Sól, ul. Kossaka) na większe. Tel. 575 560 660
- Zamienię mieszkanie własnościowe 51m2 na II p., 2 duże pokoje i dużą kuchnię+ wc na korytarzu, na mniejsze do 40m2 może być zadłużone. Tel. 784 700 391

WYNAJMĘ

- Ładne dwupokojowe, umeblowane, całkowicie wyposażone mieszkanie na parterze do wynajęcia. Tel. 664 764 855
- Dwupokojowa kawalerka z aneksem kuchennym, częściowo umeblowana, do wynajęcia od 1.04.2020r 33m2, parter os. Konstytucji. Tel. 504 210 574
- Kawalerka do wynajęcia 39m2 I p. w nowym budynku ul. Witosa, umeblowana, wyposażona w AGD i TV, bezczynszowa, cena najmu-1200zł. Tel. 665 103 321 lub 601 757 246
- Do wynajęcia mieszkanie 50m2 w centrum Nowej Soli. Tel. 604 797 824
- Lokal do wynajęcia 50m2 w nowym budynku przy ul. Witosa na sklep, usługi lub biuro. Tel. 601 757

246

- Nowy właściciel wynajmie lokal w ścisłym centrum Nowej Soli róg ul. Piłsudskiego i Głowackiego, ok 50m2, atrakcyjna lokalizacja. Tel. 795 978 353
- Wynajmę mieszkanie 2 pokoje IV p., na Zatorzu, częściowo umeblowane. Tel. 608 612 918
- Wynajmę mieszkanie 70m2 ścisłe centrum w kamienicy, I piętro. Tel. 795 978 353
- Lokal do wynajęcia w centrum Nowej Soli, wszystkie media, duża witryna, od już!. Tel. 604 983 292
- Wynajmę Lokal dwa poziomy 140m2 ścisłe centrum Nowej Soli. Tel. 795 978 353
- Wynajmę od grudnia mieszkanie dwupokojowe w centrum. Tel. 601 161 422
- Do wynajęcia duży garaż ul. Kupiecka. Tel. 880 275 071
- Do wynajęcia magazyn średniego składowania 330m2 z rampą na tiry, cena-15zł/m2. Tel. 516 062 062
- Wynajmę lokal na biuro, sala wykładowa, kuchnia i łazienka. Tel. 604 280 520
- Wynajmę pomieszczenia sklepowe 134m2 z zapleczem 32m2 w centrum Koźuchowa przy Ratuszu ul. Rynek 7. Tel. 601 161 388 lub 601 794 648

- Wynajmę lokal usługowy 70m2, parter, duża witryna, ściśle centrum Nowej Soli. Tel. 795 978 353
- Powierzchnia reklamowa przy ul. Kościuszki 120cmx200cm do wynajęcia, płatne za rok z góry. Tel. 889 711 666
- Wezmę w dzierżawę grunty rolne, łąki, ugory oraz nieużytki. Tel. 795 681 247
- Wynajmę w ścisłym centrum Nowej Soli na apartament, kancelarie lub dwa oddzielne biura I p. 70m2, podliczniki. Tel. 795 978 353
- Do wynajęcia sklep przy ul. Muzealnej. Tel. 535 970 255
- Wynajmę mieszkanie, 2 pokoje z aneksem kuchennym. 35m2 na ul. Piłsudskiego. Tel. 514 831 330

KUPIĘ

- Kupię mieszkanie (może być zadłużone d, do remontu), dom, działkę, pole. Gotówka od ręki. Tel. 668 233 622 lub 888 159 739
- Kupię lokal użytkowy w Nowej Soli. Tel. 600 560 097
- Kupię garaż w Nowej Soli ul. Kaczkowskiego. Tel. 531 020 820
- Kupię mieszkanie lub dom może być do remontu lub zadłużony, Nowa Sól i okolice, gotówka od ręki. Tel. 668 233 622 lub 888 159 739
- Kupię lokal na parterze w ścisłym centrum Nowe Soli. Tel. 795 978 353
- Działkę, pole, ogród,

od 6 ar. w Przyborowie. Tel. 603 897 962

- Kupię działkę lub pole nawet słabą lokalizację lub klasę. Gotówka od ręki. Tel. 668 233 622 lub 888 159 739
- Kupię plac, pole, łąkę i stary dom. Tel. 880 162 222

SPRZEDAŻ

- Touran VW rok prod. 2005, silnik 1,9TDI automat, 7-osobowy, hak, klimatyzacja, felgi-16". Tel. 607 611 577
- Sprzedam Skuter Kymco Super8 rok prod. 2008, stan idealny. Tel. 68 4186289
- Sprzedam Jacht kabinowy Typ ODEY 22, silnik 15KM JAMACHA, 4 koje, kingston, kuchenka, żagle nowe w pokrowcach, 2 pagaje, nowy akumulator, cena 17.000 zł. Tel. 602 511 451"
- Sprzedam BMW 520i e39 2001 lift 2.0 benzyna pierwszy właściciel w PL, ładny, zadbane egzemplarz, ważne ubezpieczenie i przegląd. Cena 8500zł. Tel. 513 468 815
- Sprzedam Renault Laguna, rok 2002, poj. 1870 cm3, ubezpieczony, przegląd aktualny, w dobrym stanie, hak. Tel. 735 133 973
- Seat Cordoba 2004r 1,9 TDI czarna perła, super silnik, bogate wyposażenie Oryginalny przebieg. Tel. 604 797 824
- Sprzedam AUDI 80 1,9 TDI 1994r., cena 2500 zł. Tel. 661 022 717
- Hulajnoga, Radio-od-

tworzący samochodowy CD Sony, reflektory przednie Ford KA 2000r, podnośnik samochodowy, felgi stalowe z oponami 14 cali, deska snowboardowa,. Tanio. Tel. 604 678 082

- Części do aut używane, WV, Audi, Seat, Skoda,-różne modele i roczniki mechaniczne i blacharskie. Tel. 509 046 253
- Sprzedam kompletne koła-alufelgi do Mercedes, stan bdb, komplet. Tel. 602 511 451
- Sprzedam łubin. Tel. 505 097 270
- Sprzedam kostkę granitową 15 x 20 cm. Tel. 602 511 451
- Ladę chłodniczą i wagę sklepową. Tel. 601 059 384
- Sprzedam drewno kominkowe i opałowe. Tel. 884 205 000
- Sprzedam: wieszak sklepowy(okrągły), monitor 18" rzutnik lata 70, ławostół, biurko, biurko pod komputer, stolik szklany, szafę wnękową, kanapę dziecięcą (rozkładaną), praso-walnicę elektryczną (Sonta) niemiecka, silnik do automatów pralniczych. Tel. 698 898 448
- Sprzedam młodzieżowy garnitur, niebieskie prążki rozm. 176-104-92, dołożę koszulę białą z długim rękawem i krótkim rękawem. Tel. 727 342 212
- Sprzedam-stal budowlaną dwuteownik 7m długi 18cm wysoki cena-1000zł.; betoniarka 250 litrów cena-1200zł. Tel. 602

759 136

- Sprzedam lampę błyskową do aparatu fotograficznego cena-100zł.; zlewozmywak dwukomorowy cena-80zł. Tel. 602 759 136
- Sprzedam pszenicę 885zł. M; owies 75zł/m; buraczki, ziemniaki drobne 40gr, mogę dowieźć. Tel. 693 659 255
- Sprzedam prezimowane rodziny pszczoły na ramce wielkopolskiej. Tel. 668 619 657
- Sprzedam bojler Gamlet 120l-90zł.; magiel elektryczny 80zł.; telewizor 28, 21 cali po 20zł.; telewizor 28cali płaski srebrny, pilot 5letni-300zł. Tel. 661 855 291
- Sprzedam króliki młode do dalszego chowu, rasa mięsna. Tel. 698 639 831
- Sprzedam:2 ławy rozkładane, fotel bujany z wikliny. Tel. 668 602 075
- Sprzedam butlę 40 litrową i 2 butle 5 litrowe z menzurkami. Tel. 668 602 075
- Sprzedam: tuja szmaragd 40cm-3,50zł.; szmaragd 60cm-6,50zł.; szmaragd 120x140cm-26zł w jucie; bukszpan 30cm-3zł. Tel. 698 834 544
- Sprzedam: wózek dziecięcy+ spacerówka+nosik, telewizor Samsung 32 cale. Tel. 788 469 524
- Sprzedam ogrodzenie używane ramy wypełnione siatką, ażurami+słupki, 40szt, cena-150zł./szt. Tel. 602 511 451

- Sprzedam figury: krasnale, zwierzęta od 20 do 200cm;,, formy, maszyny i urządzenia do produkcji. Tel. 788 845 189
- Junkers nowy Lam-borgini, belki stopowe betonowe 6,3m, granit łupki na ogniomurki i posadzki, wyciągarka budowlana, drzwi zewnętrzne, nowe. Tel. 788 845 189
- Sprzedam:TV 32" Toshiba bez dekodera-180zł.; kosiarki do trawy, podkaszarki do trawy; areator z koszem; maszyna do szycia wieloczynnościowa. Tel. 880 647 982
- Sprzedam bardzo ładną białą, sukienkę komunijną na kole, cena-120zł. Do negocjacji Tel. 507 150 482
- Sprzedam minikoparkę Yanmar" z lawetą. Tel. 603 651 649

Sprzedam wózek dziecięcy Anex Sport wielofunkcyjny (gondola, spacerówka, fotelik samochodowy) kolor foxy, stan bdb. Tel. 605 244 033

- Sprzedam łóżeczko dziecięce Klups(sówki) białe z materacykiem, stan bardzo dobry. Tel. 605 244 033
- Sprzedam siatkę ogrodzeniową ocynkowaną powlekana plastikiem, różnej wielkości. Tel. 697 638 521
- Wózek inwalidzki, materace do masażu z pilotem, duży czarny skórzany obraz, kasety, dużego psa i panterę śnieżno białą z żywicy. Tel. 694 528 958
- Opalarka, monitor

19", fotelik samochodowy, podnośnik samochodowy i spacerówka, podkaszarkę do żywopłoty elektryczną, piła tarczowa ręczna elektryczna, dmuchawa do zbierania liści. tanio. Tel. 604 678 082

• Sprzedam 20 tomo- wą encyklopedię. Tel. 68 4582399 po14-tej godz.

• Ladę chłodniczą 2 szt, wagę elektroniczną sklepową 2 szt. Tel. 667 765 806

• Sprzedam tanio re- gały sklepowe, ciem- na wiśnia 5szt-100zł/ szt wys. 180cm, szer 90cm, gł 34cm, piec polek w regale; biur- ka sklepowe ciemna wiśnia 5szt 100zł/szt dł160cm szer 65cm; urządzenia wielo- funkcyjne Canon la- ser color i sensy MF 9220 Cdn, mało uży- wane-600zł. Tel. 792 062 152

• Wózek firmy Jane model Epic z roku 2015, stan bdb. Tel. 661 180 026

• Łóżka z pilotem, wózki akumulatoro- we, wózki inwalidzkie, balkoniki, kule, ortezy i skutery inwalidzkie. Tel. 500 409 997

• Meble antyczne-róż- ne. Tel. 505 097 270

• Telewizor LCD 43,32,14 cali z DVD, monitor 19" płaski- ,laptop Toshiba bar- dzo tanio, fotelik sa- mochodowy, piła łań- cuchowa elektryczna, pralka frania. Bardzo tanio. Tel. 604 678 082

• Szlifierka kątowa wyrzynarka,piła tar- czowa ręczna elek- tryczna, odkurzacz,

fotelik dziecięcy sa- mochodowy i space- rówka, farelka. Tanio. Tel. 604 678 082

• Sprzedam drewno opałowe i kominko- we. Tel. 884 205 000

• Sprzedam: wenty- latory wyciągowe różne-5szt, turbinę wentylatora, silniki od 2 do 15 KM, ima- dło(uchwyt) tokarski duży, łóżka polowe- kilka szt, szlifierkę uniwersalną do noży, dużą, meble stalowe, stoliki, krzesła zydle, kute itp. rury betono- we 2,5m x 0,50 cm-30 szt. Tel. 602 511 451

• Sprzedam ziemniaki wielkości sadzeniaka odmiany Wineta rok p[ro] centrali i odpado- we. Możliwość dowo- zu. Tel. 669 610 263

• Sprzedam słomę w małych kostkach cena 3zł. Tel: 68 355 34 58 lub 787 830 885

• Sprzedam glebo- zgryzarkę. Tel. 723 753 196

• Sprzedam nożyce do blachy stołowe, pom- pa paliwa, hydrofor, zbiornik 100l, styczniki SLA-7, naczynie przeponowe do CO, przekaźniki R-15, cza- sówki RTS-61, lampy oświetleniowe, karni- stry 20 litrowe, siekie- ry do rąbania drzewa, felgi 13. Tel. 607 475 223

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, gramo- fony, mebel, obrazy, lustra kupię. Tel. 601 397 208

• Kupię stare kolumny Unitra Tonsil, Diora, Radmar oraz sprzęt audio tych firm. Tel. 663 396 271

• Kupię stare moto- cykle typ WSK, Sim- son, Komar, MZ, SHL, Junak, DKW, WFFM, NSU itp. Tel. 731 594 957

• Kupię każde auto. Tel. 500 029 081, 537 824 348

• Kupię tanio używaną antenę telewizyjną 6-cio pasmową oraz dekoder z pilotem do telewizji naziem- nej(na chodzie)Nowa Sól. Tel. 570 764 699

• Kupię telewizory, wiertarki, szlifierki kątowe, wyrzynarki do 10 lat mogą być do naprawy, dekoder do telewizji naziem- nej-może być do na- prawy. Tel. 604 678 082

• Skupuję stare auta kempingi, przyczep- ki,motocykle i moto- rowery. Tel. 607 316 969

PRACA

• Ogłoszenia płatne

• Malowanie, szpachlo- wanie, tapetowanie. Tel. 696 943 711

• ANTENY-montaż, ustawienia anten sa- telitarnych i naziem- nych DVB-T. Cały po- wiat dojazd do klien- ta. Tel. 503 837 598

• Wymiana filtra, wier- cenie studni, napra- wa hydroforów oraz pomp. Tel. 699 432 641

• Remonty łazienek- płytki, szpachlo- wanie, malowanie, montaż okien, drzwi, stelaże, regipsy, ele- wacje domów, panele podłogowe, ścienne, murowanie, tynkowa- nie. Tel. 537 397 917

• Kompleksowe wy- kończenia, remonty mieszkań i łazienek, hydraulika wod-kan i co, inst elektryczne upr (SEP) i inne pra- ce ogólnobudowlane. Tel. 696 894 134

Usługi

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

• Wykonam łazienki kompleksowo: płyt- ki, hydraulika, biały montaż. Tel. 693 288 850

• Usługi Remontowo- Budowlane:budowa domów-stan surowy; wykończenie wnętrz; układanie glazury. Tel. 782 330 667

• Rehabilitacja-masaż, kriolipoliza. Tel 508 538 235

• Odbiorę gruz bu- dowlany, remontowy, piec kaflowy, wywio- zę zbędne rzeczy. Tel. 609 703 878

• Posiadam 20 letni staż (10 lat w Nor- wegii) w branży bu-

dowlano-remontowej, wykona szpachlowa- nie,malowanie, regip- sy, płytki oraz ogólne prace wykończenio- we. Jesteś zaintere- sowany zadzwoń. Tel. 602 397 590

RÓŻNE

• Odbiorę stare me- ble, telewizory, pral- ki, lodówki, gazówki, zmywarki, kaloryfery, złom, wywiozę zbęd- ne rzeczy. Tel. 723 753 196

• Odbiorę stare- sprawne lodówki, ga- zówki, zamrażarki, wanny, bojler, silniki, grzejniki, piece oraz zbędny złom; kupię niepotrzebne AGD. Tel. 661 855 291

• Przyjmę ziemię z wy- kopu Otyń. Tel. 721 042 009

Oddam

• Oddam okna dREW- niane z demonta- żu o wym 146x146 z szybami. Tel. 609 709 913

• Gruz budowlany 11m1 oddam za dar- mo. Tel. 601 788 531

ZAPRASZAMY
www.tygodnikkrag.pl

OGŁOSZENIE DROBNE KUPON nr 16
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


ul. Konstytucji 3 Maja 3
RABAT 10%
z kuponem

CYKLINOWANIE LAKIEROWANIE RENOWACJA SCHODÓW

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

INST-EL BUD
- Prace ziemne, usługi minikoparką,
- Wykopy pod przyłącza (kanalizacyjne, wodne, gazowe, prądowe)
oraz pod fundamenty domów, garaży, plotów, 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

AUTOELEKTRYK
Usługi mobilne, faktury VAT
Tel. 607 050 330

Miał 500 zł
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


Nasze kotły objęte są programem
- CZYSTE POWIETRZE
DO KOŃCA KWIETNIA
Kocioł NATURA COMPACT V 10KW
9600,00zł

Nowa Sól Lubieszów 105B, tel. 68 3563897
www.enka-ogrzewanie.pl

Wynajem rusztowań
Ocieplenia
Tel. 793 570 212

Instalacje elektryczne
Pomiary elektryczne
Wykrywanie kabli pod ziemią
Tel. 603 651 649

WĘGIEL

PELLET - LAVA

ZUT - Sawicz

SIEDLIKO

tel. 68/ 388-30-37

606 675 315

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

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

• **PODNOŚNIK KOSZOWY**
WYNAJEM

• **WYCINKA DRZEW**

Tel. 693 844 743
www.wer-lift.pl

TRANSTOL
DREWNO OPAŁOWE
/ KOMINKOWE

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

CYKLINOWANIE
BEZPYŁOWE

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

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

KLIMATYZACJA

SPRZEDAŻ • MONTAŻ

• SERWIS •

REKUPERACJA

USŁUGI KAMERA

TERMOWIZYJNA

Tel. 513 179 899

Sprzedaż drzewa
601 962 796

Burmistrz Otynia

działając zgodnie z art. 35
ust. 1 i ust. 2 ustawy z dnia
1 sierpnia 1997 r. o gospodarce
nieruchomościami (t. j. Dz. U. z 2020 r. poz.65)
informuje, że na tablicy
ogłoszeń Urzędu Miejskiego
w Otyniu przy ul. Rynek
1 w dniu 14 kwietnia 2020
r. zostanie wywieszony
wykaz nieruchomości od-
danych do dzierżawy.

Prezydent Miasta Nowa Sól

ogłasza nabór

na stanowisko pracy

Główny Specjalista

w Wydziale Spraw Społecznych

Szczegółowe informacje

na stronie BIP

www.bip.nowasol.msarwer.pl

Prezydent Miasta Nowa Sól

ogłasza nabór

na stanowisko pracy

Aplikant

w Straży Miejskiej w Nowej Soli

Szczegółowe informacje

na stronie BIP

www.bip.nowasol.msarwer.pl

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

NAPRAWA
PROTEZ ZĘBOWYCH

♦ protezy elastyczne
♦ nakładki do wybielania

Tel. 881 300 655

ul. Kościuszki 21/1

Nowa Sól, w godz. 9.00-17.00

Rehabilitacja

mgr Aneta Januszka

67-124 Nowe Miasteczko

ul. 22 lipca 18

Tel.: 606 640 219

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ZAKŁAD TAPICERSKI

Poszukuję tapicera wykwalifikowanego

Andrzej Sury

OFERUJEMY:

♦ renowacja mebli

♦ szeroka gama tkanin

ul. 8 Maja 5A (w podwórzu), 67-100 Nowa Sól

tapicer@opoczta.pl

www.zaklad-tapicerski-andrzej-sury.eu

Tel. 509 918 750

CZYNNE:

Pon. - Pt.: 8.00-17.00, Sobota: 8.00 -12.00

ROMEKS
POLSKI WĘGIEL - POLSKA JAKOŚĆ

Godziny otwarcia:

poniedziałek-piątek 8.00-16.00

sobota 8.00-12.00

Sprzedaż RATALNA

PROMOCJA

Skład opału

orzech - kosiłka - ekogroszek - pellet - miał wysokokaloryczny

Od wtorku 16-03 sprzedaż węgla na telefon!!!

Zadzwoń do nas, a przywieziemy Ci węgiel

601 96 27 96

Tel.: 601 96 27 96 lub 68 458 98 13

ul. Składowa 2 Nowa Sól

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