

Razowy jest modny

Rozmowa z Grzegorzem Skalskim, właścicielem ostrowieckiej Piekarni „Skalski”

str. 2

Kilometry dobra dla Denkowa

Blisko 33 tys. zł udało się zebrać w ramach akcji „Kilometry dobra”, przeprowadzonej na rzecz „Naszego Domu” w Denkowie.

str. 3

Wędrowali śladami partyzantów

Blisko dwadzieścia osób wzięło udział w rajdzie „Partyzanckim śladem”, zorganizowanym przez Ostrowieckich Patriotów i Grupę Kavarito.

str. 3

Słoiki pełne zdrowia

Przetwory owocowo-warzywne mogą być alternatywą dla świeżych owoców i warzyw pod warunkiem, że są prawidłowo przygotowane i odpowiednio przechowywane.

str. 7

Grali do końca

Przez pierwsze 62 minuty spotkania pierwszej kolejki rozgrywek III ligi pomiędzy KSZO Ostrowiec, a Wiślanami Jaśkowice na boisku niewiele się działo.

str. 11

Siatkarskie święto w Ostrowcu

W najbliższą sobotę (18 sierpnia), na hali sportowej przy Świętokrzyskiej szykuje się wielkie siatkarskie święto dla ostrowieckich kibiców. O godz. 20 towarzysko zmierzą się męskie reprezentacje Polski i Kamerunu.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 11 PIĄTEK – CZWARTEK 17-23 SIERPNIA 2018

NAKŁAD 5 000

„Żeby ślady moich stóp przetrwały mnie”

Fot. archiwum prywatne



Miniony weekend w Bałtowie należał do motocyklistów. Na placu przy „Okręglicy” zaparkowały setki „stalowych rumaków”. Wszystko za sprawą XI edycji Międzynarodowego Złotu Moto Zauro Music.

str. 4-5

Na świętego Rocha



str. 6

Jak trenować w upał?



str. 7

„Nasz” człowiek na ME



str. 11



Dzieje się!



Piątek, 17 sierpnia

➔ **Piątkowe prywatki w Ziemiańskiej.** Restauracja Ziemiańska (ul. Kilińskiego 57) zaprasza od godz. 20 na piątkowe prywatki w rytmach z lat 80., 90. i współczesnych z DJ-em. Patronat medialny Świętokrzyska Grupa Mediowa – Radio Rekord 89,6 FM, portal cozadzien.pl, bezpłatny tygodnik „Świętokrzyskie 7 Dni”.

➔ **Święto miodem płynące.** Na „Okreglicy” w Bałtowie, o godz. 13 nastąpi oficjalne otwarcie XI edycji Świętokrzyskiego Święta Pszczół. Kilka godzin potem, na placu staną stoiska wystawiennicze i rozpoczną się targi pszczelarskie, a o godz. 18 – spotkanie integracyjne. Do Bałtowa jadą właściciele pasiek, sprzętu do profesjonalnej hodowli pszczoł, producenci miodów, wyrobów spożywczych, czy kosmetyków powstałych na ich bazie z całej Polski i zagranicy. Kiermasz potrwa do niedzieli włącznie.

Sobota, 18 sierpnia

➔ **Koncerty, prelekcje, badania.** W Osadzie Średniowiecznej w Hucie Szklanej odbędzie się Dzień Seniora połączony z akcją profilaktyczną. Spotkanie o charakterze rekreacyjnym, wypełnią zarówno występy artystyczne, prezentujące lokalny folklor i tradycje ludowe, jak również zajęcia ruchowe, warsztaty edukacyjne na temat profilaktyki i zdrowego trybu życia. Będzie można skorzystać też z bezpłatnych badań profilaktycznych. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Program: 10-12 Zwiedzanie Świętego Krzyża z przewodnikami (dla chętnych). 12 – msza św. na Świętym Krzyżu w intencji świętokrzyskich seniorów. 14 – rozpoczęcie wydarzenia w Osadzie Średniowiecznej. 14-18.30 – występy lokalnych artystów: Zespołu Śpiewaczego „Makoszanki”, Zespołu Śpiewaczego „Echo Łysicy”, Kapeli z Bielin, w międzyczasie instruktaż chodzenia z kijkami nordic walking, zajęcia ruchowe, konkursy: dojenie krowy, przeciąganie liny, nauka tańca średniowiecznego Równolegle odbywać się będą: badania profilaktyczne prowadzone przez Wojewódzki Szpital Zespolony oraz Świętokrzyskie Centrum Onkologii i prelekcje.

➔ **Spacerownik po mieście.** Ostrowieckie Biuro Wystaw Artystycznych zaprasza na kolejne weekendowe wędrowki edukacyjne po Ostrowcu z cyklu „Spacerownik po mieście”. Tym razem zainteresowani wezmą udział w wyprawie „dotyczącej architektury i historii miasta, Spacer rozpocznie się o godz. 11, w okolicach McDonalds’a. Koszt udziału to 5 zł od osoby.

➔ **Wszystko o apiterapii.** W zajeździe „Przystocze” na terenie Bałtowskiego Kompleksu Turystycznego, o godz. 10.30

rozpocznie się Międzynarodowa Konferencja Pszczelarska, towarzysząca XI Świętokrzyskiemu Świętu Pszczoły. Z wykładami na temat apiterapii i nie tylko wystąpią specjaliści z Ukrainy, Niemiec, Białorusi, Litwy i z Polski. Oprócz wielu ciekawostek z dziedziny pszczelarstwa, wydarzenie wypełni bogata część rozrywkowo-artystyczna. Na scenie wystąpią m.in. Chór „Classic” z Białorusi (godz. 14.30 i 16), „Perły Ryszarda Góry” (godz. 15.15), Kapela Górska „Pieczarki” (godz. 16.30).

➔ **Wakacje w Centrum.** W ramach projektu „Integracja mieszkańców”, realizowanego ze środków tegorocznego Budżetu Obywatelskiego, w ostrowieckim Rynku odbędą się dwa weekendowe pikniki rodzinne. Pierwszy z nich rozpocznie się o godz. 16. Muzycznym rozkręci imprezę DJ Trey Vinter. O tej samej porze na Rynku pojawią się cyrkowcy. Razem z nimi będzie można poprobować swoich sił w chodzeniu na szczudłach, pożonglować, popuszczać olbrzymie bańki mydlane, potaćczyć, nauczyć się cyrkowych sztuczek i wziąć udział w konkursie gigantycznej skakanki, czy rzutów do celu. W centralnym placu miasta ponadto stanie olbrzymia zjeżdżalnia, będą gokarty, kule wodne i koło fortuny. O godz. 20 na scenie pojawi się gwiazda wieczoru – Bogdan Trojanek & Terne Roma.

Niedziela, 19 sierpnia

➔ **Na Gutwinie jest fajnie.** W godz. 15-19, na terenie Ośrodka Wypoczynkowego Gutwin odbywać się będzie drugi wakacyjny piknik rodzinny. Tym razem hasłem przewodnim imprezy ma być szeroko rozumiana ekologia. O godz. 16 Teatr Kultureska wystawi sztukę pt. „Mapa marzeń”, czyli interaktywny spektakl pełen kolorów, muzyki granej na żywo, dobrego humoru, zabawy i animacji ekologicznych. Bezpośrednio potem aktorzy wezmą udział w godzinnym autorskim programie poruszającym tematy ekologiczne, obejmującym m.in. zabawy ruchowe, układanie puzzli, eko-mistrzostwa, quizy, pokazy baniek mydlanych i inne. Na godz. 18 zaplanowano pokazy sokolnicze. Goście pikniku będą mogli z bliska zobaczyć m.in. sowy, ptaki sokołowate i jastrzębiowate, a nawet orla stepowego. Największą atrakcją będą na pewno przeloty ptaków tuż nad głowami widzów. Będzie też sprawnościowa jazda samochodem, pokaz taekwondo, możliwość zrobienia tatuażu henną, przejażdżki na „rydwanie” ciągniętym przez kucyka, dojenie kozy, strzelnica i prezentacja broni ASG, stoisko Warsztatów Terapii Zajęciowej „Szansa”, pizza, animacje i konkursy przygotowane, gry i zabawy ruchowe oraz bezpłatne dmuchańce.

➔ **Mega festyn na Rosochach.** Czadoman będzie gwiazdą festynu rodzinnego

na ostrowieckim osiedlu Rosochy. Zabawa na placu przy ul. Pogodnej (teren obok wieżowców) rozpocznie się o godz.



15. Uczestników w dobry nastrój najpierw wprowadzi Zbigniew Olczyk. Potem na scenie pojawi się formacja D-Bomb, a od godz. 19 rude i nie tylko będą tańczyć, jak szalone. Zadbaj o to Czadoman. Oprócz muzyki, organizatorzy – Samorządowa Rada Osiedla „Rosochy” zapewnią strefę rozrywki dla najmłodszych – dmuchańce, zabawy i konkursy dla całych rodzin. Będą też przysmaki z grilla.

➔ **W podziękowaniu za plony.** Mieszkańcy aż trzech gmin w powiecie ostrowieckim będą świętować tradycyjne dożynki. W Bałtowie obchody święta plonów rozpocznie msza św. w kościele pw. MBB w Bałtowie (godz. 10). Po nabożeństwie uczestnicy przejdą w korowodzie dożynkowym na plac „Okreglica”, gdzie nastąpi symboliczne przekazanie bochna chleba, okolicznościowe przemówienia i wręczenie medali zasłużonym rolnikom i pszczelarzom. Po ośpiwaniu wieńców dożynkowych, rozpocznie się występy zespołów ludowych oraz Chóru „Classic” z Białorusi (godz. 14), zespołu „Alla Breve” (godz. 14.45), Zespołu Pieśni i Tańca „Kielecczyzna” (godz. 15.30) oraz kapeli „Pieczarki” (godz. 16). W trakcie imprezy świętującemu 80. rocznicę powstania Rejonowemu Kołu Pszczelarzy w Ostrowcu nadany zostanie nowy sztandar. Dożynki gminy Ćmielów, połączone z 90-leciem OSP rozpoczyna się o godz. 13 mszą połową na błoniach Borii. Po nabożeństwie, tradycyjnym ceremoniale dożynkowym i ośpiwaniu wieńców, uhonorowani zostaną druhowie-strażacy. Potem (od godz. 15) rozpoczną się występy artystyczne Borianek i Stocaneckich, Grupy Kobiet Aktywnych z Wólki Bodzechowskiej i Przyborowa, Julii Budzeń. O godz. 16.30 na scenie pojawi się Kapela Stefana Wyczyńskiego z Lubczy, a o godz. 17.30 rozpocznie się koncert muzyki romskiej w wykonaniu zespołu Romano Dzi. Całość zakończy zabawa taneczna. Zespoły Mix Dance (godz. 19), Vegas (godz. 18) i Kapela Podwórkowa (godz. 16.30) będą gwiazdami dożynek w Waśniowie. Koncerty na waśniowskich błoniach poprzedzi msza św. dożynkowa w kościele parafialnym, korwód i ceremoniał dożynkowy, w tym ośpiwanie wieńców przez zespoły ludowe.

OPR. KF

REKLAMA

Razowy jest modny

Z Grzegorzem Skalskim, właścicielem ostrowieckiej Piekarni „Skalski” rozmawia Maciej Dobrowolski.



Fot. Klaudia Faldrowicz

Nie ma w Ostrowcu i regionie osoby, która by nie znała pańskiego nazwiska. Cieszy się pan z tego, że jest pan osobą rozpoznawalną?

Z punktu widzenia biznesowego to jest jakiś plus i zawsze właściwie, odkąd pamiętam, firma nazywała się tak, jak ja się nazywam, więc trudno było raczej uniknąć takiej „popularności”.

Kto założył piekarnię?

Piekarnię założył dziadek. Działa ona już od 1959 roku nieprzerwanie. Najpierw był dziadek, potem ojciec, no i po ojcu jestem ja.

Z tradycji rodzinnej, z konieczności czy z pasji? A może wszystko razem było powodem wejścia pana w ten biznes?

Trudno powiedzieć. Wydaje mi się, że to tak po prostu wyszło – naturalna kolej rzeczy.

Czy jest pan człowiekiem szczęśliwym kontynuując rodzinną tradycję, czy może czasami potrzebuje pan jednak oddechu, by móc pojechać sobie gdzieś daleko i zostawić to wszystko choćby na jakiś czas?

Czasami mam potrzebę wyjechać i popatrzeć na to wszystko z daleka. Czasami...

Panie Grzegorzu, kiedy pan wstaje rano i ma przed sobą cały dzień pracy, to jest to u pana zwykle dzień szybki i łatwy, czy może jest inaczej? A może taki dzień powszedni w pracy nie ma końca?

W swoim zakładzie to się właściwie praca nie kończy, bo cały czas coś się dzieje, nawet jak się tam nie jest osobiście, to zawsze trzeba się pochylić i w jakiś sposób mieć kontakt z firmą i rozwiązywać problemy.

Umie pan żyć bez pracy?

Jak wyjeżdżam na wakacje to się potrafię wyłączyć.

Zazdroszczę. Faktycznie, jest tak czasami, że to wakacje powodują, iż możemy wyłączyć się i z innej perspektywy spojrzeć na Ostrowiec i firmę i ludzi obok. A czy z takich wyjazdów przywozi pan różne pomysły, podpatrując piekarnie zagraniczne, sklepy czy cukiernie?

Na pewno za granicą zawsze można coś zobaczyć innego i nowego, chociaż są to jednak zupełnie inne od naszych przyzwyczajenia, smaki i potrzeby ludzi. Co do wypieków, to na południu są to bardzo słodkie, lekkie rzeczy, a na przykład we Francji bardzo lubi się croissants i tego typu pieczywo. U nas jest zupełnie inaczej, ale zawsze trzeba się inspirować i badać zapotrzebowanie rynku, czyli to, czego ludzie chcą, albo będą chcieli za chwilę jeść. Czegoś można na pewno się nauczyć.

A właśnie, to jakie pieczywo lubimy w Ostrowcu i w Polsce w ogóle? Co jest modne, o ile możemy mówić o modzie w pańskim fachu?

Możemy mówić. Moda także i w pieczywie zmienia się, bo kiedyś jedliśmy bardzo dużo jasnego, pszennego pieczywa, a teraz jesteśmy świadomi zdrowego żywienia, więc coraz więcej sprzedaje się pieczywa z mąki mniej przetworzonej: razowego, żytniego, takiego zdrowszego pieczywa.

W takim razie zadam naiwne pytanie przeciętnego zjadacza chleba dosłownie – czym się różni chleb razowy od żytniego? Często ludzie tego nie umieją rozróżnić.

Jest mąka razowa i jest mąka żytnia. Razowa ma przede wszystkim w sobie dużo otrąb różnego rodzaju, które pomagają w trawieniu.

A żytnia? Kompletnie nie mam pojęcia, jak każdy idę do sklepu i proszę o ciemne pieczywo, bo ponoć takie jest zdrowe – i tak właśnie pewnie większość z nas robi.

Pieczywo jest z różnego rodzaju mąki, różnego stopnia przemiatu, a sama mąka jest w młynie przemielona i im większy jej symbol, jak np. 500, 750, tym jest ona mniej przetworzona i zdrowsza.

A ulubione pańskie pieczywo?

Chyba razowe jednak, mimo wszystko.

Czyli chlebek z masłem i poranku zawsze musi być?

Przeważnie.

Jakie są pana plany na najbliższych kilka lat?

Przed wszystkim stawiamy na rozwój własnej sieci sklepów, postaramy się znaleźć lokale w Radomiu i w Kielcach. Mamy w tej chwili już otworzone sklepy w Mielcu, w Stalowej Woli i w Tarnobrzegu.

Czego panu życzyć? Rozwoju? A poza tym?

Spokoju.

Tego więc życzę.

Bardzo dziękuję.

BEZPŁATNY TYGODNIK ZIEMI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ

Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Siennieńska 12; tel. 41 260 59 99
Reklama „7 Dni”, Radio Rekord – Radio Świętokrzyskie 89,6 FM,
CoZaDzień.pl
reklama@radiorekord.pl

Redaktor naczelny: Mira Marecka
Kierownik redakcji: Klaudia Faldrowicz
Redaguje: Zespół
Projekt graficzny: 7 Dni
Nakład: 5 tys. egzemplarzy



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca: Świętokrzyska Grupa Mediowa Sp. z o.o., ul. Siennieńska 12, 27-400 Ostrowiec Św.
Druk: ODDI Poland Spółka z o.o.; Kamień, ul. Radomska 2, 26-800 Białobrzegi

515 - 555 - 512

MOŻLIWOŚĆ PŁACENIA
KARTĄ PŁATNICZĄ

Kilometry dobra dla Denkowa

Blisko 33 tys. zł udało się zebrać w ramach akcji „Kilometry dobra”, przeprowadzonej na rzecz „Naszego Domu” w Denkowie.

• KLAUDIA FAŁDROWICZ

Akcja, mająca na celu zebranie funduszy na pilny remont Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Nasz Dom” trwała blisko trzy miesiące. W jej nagłośnienie i promocję aktywnie włączyło się ostrowieckie starostwo. Zbiórka pieniędzy prowadzona była m.in. na czerwcowym pikniku z okazji „Roku Rodziny”, który współorganizował powiat. W podziękowaniu za wsparcie tej szczytnej inicjatywy, siostry i podopieczni placówki odwiedzili starostę.

– Bardzo się cieszymy, że udało się zebrać fundusze na zapoczątkowanie tak potrzebnego remontu. Dziękujemy za wszelką życzliwość, za każde dobre słowo i wsparcie naszej pracy – powiedziała siostra Elżbieta Kot, dyrektor „Naszego Domu”.

W sumie udało się zebrać ponad 33 tysiące złotych. Środki te pozwolą, by wystartować z pracami, dostosowującymi obiekt po starej przychodni do aktualnych potrzeb. Prowadzące dom starają się też o wsparcie z PFRON i wszystko wskazuje na to, że niezbędne prace ruszą jeszcze w tym roku.

– Najpilniejszy jest remont łazienek. W przyszłości planujemy odmalowanie pokoi i wydzielenie klatki schodowej, by zapewnić jeszcze lepsze bezpieczeństwo naszym podopiecznym – przyznaje s. Elżbieta Kot. – Dlatego tak bardzo ważne jest wsparcie wszystkich ludzi dobrej woli, naszych władz, mieszkańców Ostrowca, powiatu, ale nie tylko. Wiem, że takich osób nie brakuje. Akcja „Kilometry Dobra” pokazała, że mamy otwarte serca i chcemy dzielić się tym, co mamy z dziećmi i nie chodzi tu tylko o pieniądze.

Wizyta mieszkańców domu w Denkowie w starostwie sprawiła wiele radości, zarówno dzieciom, jak i gospodarzowi powiatu. Starosta Zbigniew Duda otrzymał podziękowania, z kolei na gości czekał pyszny deser lodowy.

– Siostry starają się, aby placówki były prawdziwym domem dla dzieci, a my staramy się w tym pomagać na wszelkie możliwe sposoby – podkreślił Z. Duda. – W ubiegłym roku przekazaliśmy 300 tysięcy złotych na remonty. Zapewniam, że w przyszłości powiat będzie pomagał w dalszej przebudowie i dostosowywaniu obiektu do standardów.

Warto przypomnieć, że w ubiegłym roku, dzięki pomocy finansowej starostwa udało się wyremontować część

starego budynku, gdzie wcześniej mieściła się izba małego dziecka. Obecnie w placówce w Denkowie przebywa 14 dzieci, dla których stworzono rodzinne warunki. Wychowankowie mieszkają w dwuosobowych pokojach, do ich dyspozycji jest świetlica, aneks kuchenny oraz pokój do nauki i zabawy.

Kilometry Dobra to stworzona w Polsce międzynarodowa kampania dobroczynna, w której co roku mogą wziąć udział organizacje z całego świata. Kampania, sprawia, że uzyskują one pieniądze na realizację swoich celów, a także budują sieć wsparcia i wzmacniają swoją sprawność. W ciągu ostatnich 4 lat do fundacji i stowarzyszeń trafiło już ponad 3,2 mln zł na realizację 130 projektów.



Fot. Starostwo Powiatowe

Powalczy o reelekcję

Prezydent Ostrowca Jarosław Górczyński oficjalnie ogłosił, że będzie starał się o reelekcję w nadchodzących wyborach samorządowych.

– W związku z tym, że premier ogłosił kalendarz wyborów samorządowych na 21 października 2018r, chciałem poinformować, że ponownie będę starał się uzyskać poparcie mieszkańców w wyborach na prezydenta Ostrowca Św. – oświadczył podczas wtorkowej konferencji Jarosław Górczyński. – Chciałbym serdecznie poprosić wszystkich, by poszli na wybory i zagłosowali. Tak naprawdę liczy się każdy głos. On będzie decydował o przyszłości naszego miasta, regionu, o tym jak będzie się żyło.

Prezydent zapowiedział start w wyborach z własnego komitetu wyborczego KWW Jarosława Górczyńskiego, który wystawi kandydatów na radnych do Rady Miejskiej we wszystkich okręgach oraz kandydatów do Rady Powiatu.

– O stanowisko prezydenta miasta zamierzam ubiegać się wspólnie z dużą grupą osób, którzy charakteryzują się;

wiedzą, merytoryką, kompetencją, werwą oraz pracą na rzecz miasta i regionu. Oni ubiegać się będą o stanowiska radnych miejskich i powiatowych. Liczę na poparcie naszych mieszkańców – dodał J. Górczyński, zapewniając, że w najbliższym czasie komitet ogłosi liderów w poszczególnych okręgach. – Jestem otwarty na współpracę ze wszystkimi osobami, organizacjami i stowarzyszeniami. Nie liczy się dla mnie przynależność partyjna, ważny jest człowiek i to, co sobą reprezentuje, co jest w stanie zrobić i jaką posiada wiedzę.

Na listach KWW Jarosław Górczyński do Rady Powiatu znaleźć się ma były członek Klubu Radnych PiS – Włodzimierz Sajda. Możliwe, że pod tym samym szyldem o mandat radnego ubiegać się będą Małgorzata Krysa i Andrzej Pałka – również byli radni PiS.

KF, MS

Wędrowali śladami partyzantów

Blisko dwadzieścia osób wzięło udział w rajdzie „Partyzanckim śladem”, zorganizowanym przez Ostrowieckich Patriotów i Grupę Kavarito.

Mimo niezbyt sprzyjającej aury, uczestnicy pokonali 18-kilometrową trasę z Mychowa do Grzegorzowic.

Wspólna wędrowka rozpoczęła się w sobotę (11 sierpnia) punktualnie o godz. 11 pod kościołem w Mychowie, gdzie znajduje się tablica upamiętniająca zamordowanych żołnierzy z AK. Stamtąd uczestnicy ruszyli w stronę Mominy. Celem był pomnik poświęcony żołnierzom AK ze zgrupowania Ponury-Nurt, walczących w latach 1939-56, zlokalizowany przy tamtejszej świątyni. Po kilku minutach postoju, wyruszone do kolejnego punktu, którym był pomnik kpt. Stanisława Mariańskiego ps. Pałac, znajdujący się w Nagorzycach. Kolejnym miejscem postoju był dworek Reklewskich w Mirogonowicach, gdzie rajdowicze zostali ugoszczeni herbatą, kawą, ciastem i opowieściami o czasach wojny.

– Dowiedzieliśmy się, jak wyglądało zgrupowanie oddziałów NSZ w czerwcu 1944 r., kiedy to powstał 204 pułk piechoty Ziemi Kieleckiej NSZ. Pułk ten stał się podstawą do powstania Brygady Św. NSZ – wymienia Michał Ślusarz.



Fot. Otwierający jasnolud

Ostatnim punktem pieszej wędrowki były Grzegorzowice i cmentarz z grobami żołnierzy AK, zamordowanymi w 1945 r. przez funkcjonariuszy Urzędu Bezpieczeństwa oraz grób żołnierza 204 pp Ziemi Kieleckiej NSZ, który zginął w pierwszej bitwie z oddziałem GL.

Rajd zwińczyło rozpalenie ogromnego kamiennego grilla i pieczenie kiełbasek. Był czas na wspólne rozmowy, pamiątkowe zdjęcia i śpiewy. W drodze powrotnej, uczestnicy „zaliczyli” jeszcze ruiny dworku, zrabowanego przez GL w 1944 r.

KF

REKLAMA

ELTOP

MEBLE NA WYMIAR

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!

INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE

TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ

AL. 3 MAJA 5
OSTROWIEC ŚW.
TEL. 501 610 304
ARANZACJEKUCHNI.COM.PL

„...żeby ślady moich st



Z marszałkiem województwa świętokrzyskiego Adamem Jarubasem rozmawia Mira Marecka.

Panie marszałku, w ostatnich tygodniach przywiózł pan do Ostrowca sporo milionów. Zresztą inne miasta i gminy otrzymały również duże pieniądze. Na rewitalizację, na drogi, oczyszczalnie, fotowoltaikę, itd. Duże wsparcie otrzymują nie tylko duże, twarde programy, ale także te mniejsze, społeczne, takie na co dzień. Może jakiś przykład?

Po drodze, jadąc do Ostrowca rozmawialiśmy właśnie o tym, bo to jest taka dziedzinna, z której akurat jestem bardzo dumny. Realizujemy rozmaite projekty czy aktywności, w które zaangażowany jest szeroko rozumiany urząd albo ludzie, którzy pracują w urzędzie i wpadają na różne pomysły. Na przykład Szlachetna Paczka, która nie jest już żadnym oryginalnym działaniem, ale jest co roku. Szerokim echem odbija się u nas w urzędzie "otwarta przestrzeń dla rodziców", którą zainicjowały koleżanki z urzędu. Jest to takie miejsce, gdzie można zostawić dziecko, załatwić w tym czasie sprawę. Będzie miało opiekę, z kim pobawić się. I nie chodzi o samo miejsce, o pokój, ale chodzi o ideę... Realizujemy te działania w partnerstwie, bo mamy całe grono partnerów, stowarzyszeń działających w "otwartej przestrzeni dla rodziny". Choćby taki przykład - dziewczyny ze Stowarzyszenia, które propaguje noszenie dzieci w chustach. Propaguje bliskość i sama idea jest fajna. Ludzie się skrzykują w internecie, na Facebooku, mówią o tym, a grupa "Mama w mieście Kielce" ma już

12 tys. polubień i jest naszym partnerem w "przestrzeni otwartej dla rodziców". Ostatnio, w naszym urzędzie odbyły się warsztaty z nauki czytania metodą sylabową dla dzieci w wieku 3-4 lat, realizowane przez panią Urszulę Adamiec. Dzieci były przeszczęśliwe.

Pomysły powinno się propagować.

Parę dobrych lat temu czytałem artykuł o wolontariacie pracowniczym, który inicjują duże korporacje, banki, hotele pozwalając przeznaczyć część czasu w miesiącu na aktywność społeczną, czyli w misji takiego zakładu jest świadomość tego, że jeden dzień możemy przeznaczyć na społecznie pożądane działanie. I w urzędzie zaczęliśmy wdrażać wolontariat pracowniczy. Było kilka akcji, na przykład nasi pracownicy jechali do Kostomłotów remontować świetlice. Co roku uczestniczymy w "Krewniakach" i mamy żelazną grupę kilkudziesięciu osób, które oddają krew, mając poczucie, że to jest ważne, że dzielą się szczególnym darem. To dzieje się także na polu oświaty - Dwujęzyczne Świętokrzyskie, program zainicjowany przez naszego kolegę z urzędu, który jest nauczycielem angielskiego i autorem podręczników. Przyszedł z propozycją dla młodzieży szkół średnich, aby młodzi sami wymyślali tematykę spotkań, organizowali językowe show, dyskutując przez kilka godzin po angielsku. Młodzi prowadząc panel czują się coraz pewniej mówiąc w obcym języku. Mamy grupę native speakerów i partnerów z zewnątrz, którzy wolontaryjnie włączają się w te akcje. To już trwa kilka lat i w sumie 5 tysięcy młodych skorzystało z tej akcji. Albo taki dzień dobrych

uczynków „Good Deeds Day”, akcja prowadzona wspólnie z Centrum Wolontariatu.

Sporo tego jest?

Tak, cały pakiet dla młodzieży, by ją aktywizować

Widać, jak dużo gospodarskiej troski jest w tym, co pan robi, jako marszałek województwa, ale widać też ile w tym sentymentu



takiego osobistego. Jest pan jednak politykiem, politykiem wyrazistym i wykraczającym poza województwo. Czy bierze pan pod uwagę działalność, pracę w „dużej” polityce, poza samorządem?

W polityce nigdy nie mówi się „nigdy”, ale obecnie zdecydowanie pochłania

nia mnie perspektywa pracy dla regionu w sejmiku województwa. To tu, mam przeświadczenie, że dzieją się sprawy najważniejsze: mogę pomagać ludziom i samorządom. Ta praca ma taki konkretny, namacalny, codzienny wymiar. Jak patrzę na to, co dzieje się w dużej polityce to jest dokładnie odwrotnie.

Czy wyobraża pan sobie marszałka województwa kobietę?

wciąż obecny jest stereotyp kobiety, która jest w domu, dogląda domostwa. Tam jeszcze mniej społecznie akceptowalna jest aktywność publiczna kobiet. Żle, że nie ma więcej pań w urzędach czy biurach. Z pewnością życie publiczne, działalność samorządowa, polityka wyglądałyby nieco inaczej. Wprawdzie widać zmiany na plus i myślę, że z czasem te proporcje się wyrównają.

W jednej z rozmów powiedział pan, że wszystko co pan kocha jest tu, w świętokrzyskim. Dom, praca, rodzina... Wiadomo powszechnie, że kobietą pana życia jest żona Mariola - matka dwóch państwa synów, ale czy była lub jest inna kobieta, która wpłynęła na Pana życie, osobowość?

Szukając pewnego wzorca, to zawsze punktem odniesienia jest moja babcia Zosia - działaczka społeczna, od której wiele się nauczyłem. Genetycznie przejąłem po niej zorientowanie na problemy innych. Moja babcia taka była, że jak wrocąca z pola i widziała, że sąsiedzi mają jeszcze nieprzeplewioną fasolę czy inne uprawy, to po prostu rzuciła wszystko i pomagała. Dopiero, jak skończyła to szła do siebie do domu. Żona często mi mówi, że jestem tak nakierowany na zewnątrz, na tę działalność społeczną, też polityczną, że trochę zapominam o sprawach związanych z domem, które są przecież najważniejsze. Tak więc archetypu kobiety w moich relacjach z ludźmi szukałbym właśnie w niej - społeczniczce, która była tak mocno zaangażowana, że wyprowadzała zmarłych. Jak ksiądz nie chciał przyjechać do domu, szło się do pani Zofii i proszono "pani Zosiu pobłogosławiłaby pani naszego dziadka".

Tak, oczywiście, jest przecież Ewa Polak marszałek lubuskiego. Świetnie sobie radzi w tej roli. Mamy pewien problem, kulturowy i społeczny z zaakceptowaniem kobiety jako szefa, zwłaszcza na terenach mniej zurbanizowanych, gdzie jest więcej struktury wiejskiej i gdzie

Óp przetrwały mnie”



W nocy stukali do jej drzwi rodzice nieochrzczonego dziecka, które zachorowało i trzeba było je natychmiast ochrzcić. Taka była babcia Zosia.

No, a na gruncie zawodowym?

W tej kadencji w zarządzie województwa jest jedna pani, poprzednie składy były mocno męskie. W pracy jest wiele koleżanek, nie chciałbym żadnej wyróżniać, bo wszystkie wnoszą dużo profesjonalizmu ale i bardzo dużo delikatności.

A prywatnie? W domu ma pan kobietę swojego życia?

Zdecydowanie tak. Kiedyś napisałem dla mojej mamy wiersz, który zaczynał się „kocham cię bardzo i nie muszę zastanawiać się dlaczego. Tak jest po prostu” I z moją żoną jest podobnie. To się dzieje na jakimś poziomie trafienia na siebie... Są oczywiście sytuacje trudne, zdarza się, że mamy "pod górkę", jak to w życiu, ale jednocześnie mamy tę świadomość, poczucie, że jesteśmy sobie potrzebni, że rzeczywiście z tego młodzieńczego zachwyty, zapалу nasze uczucie przeszło w bardziej dojrzałe formy i przetrwa burze. Dzięki nim zresztą uczymy się siebie nawzajem, poznajemy swoje słabe strony.

To znaczy prawdziwe kochanie?

Myślę, że tak. Jest taki ukraiński toast „za kochanie”. Bardzo go lubię i myślę, że to jest właśnie to. Doświad-

czenie też rodzicielstwa, które jest zawsze szczególnym stadium związku. Teraz, nasz syn idzie do szkoły średniej, wszyscy się martwimy o to jak się odnajdzie. Na pewno bardziej martwi się mama, ale jest to nasza wspólna rodzinna troska. Kupujemy właśnie książki na rynku wtórnym, to też jest temat, który nas zajmuje.

Rodzina, te wszystkie relacje...

Ja i żona wychowaliśmy się w licznych rodzinach, w domach z dziadkami. Jest to kapitalna wartość, bo do takich domów przyjeżdża cała rodzina, wielu wujków, cioci, kuzynów itd., czyli jest to takie gniazdo. A to przekłada się na ludzi, którzy w takim gnieździe się wychowują. W sposób naturalny nakierowani jesteśmy na rodzinne relacje, na potrzebę utrzymywania kontaktów rodzinnych, stąd zjazdy rodzinne, które organizuje z mojej strony ród Parlaków. Tam zawsze wspomina się też tych, którzy odeszli. Dziadka Władka który był softysem i był raczej surowym człowiekiem, ale przede wszystkim babcią Zosią, która zawsze tak pięknie spajała rodzinę...

Wielki powód do dumy takie korzenie. Czy pamięta pan może jak wiele lat temu, kiedy byłem naczelnym redaktorem Radia Planeta, rzuciłem myśl by napisać „sagę włóściańską”? Wtedy uśmiechnął się pan jakoś tak, że zrozumiałam, że to nie najlepszy pomysł?

Dziś sam biorę udział w wyjątkowym dla mnie przedsięwzięciu. Jesteśmy po premierze chłopskiej, ludowej opery, którą nazwaliśmy Iliada Polska (od poematu Adama Ochwanowskiego). Jest to bardzo oryginalna próba połączenia kultury ludowej, jaką znamy, z muzyką intuicyjną, jak nazywają ją sami artyści. Oni lubią eksperymentować z nowymi instrumentami i tworzyć w awangardowej stylistyce. Robią po prostu kolaż. Jest muzyka, jest taniec, są teksty Ochwanowskiego, Wyspiańskiego, Norwida, Kochanowskiego, Tadeusza Nowaka. Generalnie jest to próba uchwycenia tego, jak wielką mamy tęsknotę do starej wsi, za związkiem człowieka z naturą, relacjami między ludźmi i takiej smutnej refleksji, że trochę tracimy te wartości w pogoni za lepszym życiem, pieniędzmi, że po prostu nam to życie przecieka przez palce, że trzeba ratować co się da. Nigdy nie zapomnę smaku pajdy chleba upieczonego przez babcię, umaczanego w śmietanie i posypanego cukrem. Ten smak i bliskość mamy, kiedy szliśmy dwa kilometry po krowy na błonie.

Ale jak przekazać te wszystkie tęsknoty następnemu pokoleniu, jak nauczyć tych tęsknot? Pana marzenie?

Trudno powiedzieć. Chciałbym - jak powiedział biskup Chrapek - przejść tak przez życie, żeby ślady moich stóp przetrwały mnie.



REKLAMA



Zdjęcia: archiwum prywatne



CENTRUM ODBIORU URZĄDZEŃ DOZOROWYCH

NAPRAWA I KONSERWACJA

- WÓZKI JEZDNIOWE PODNOŚNIKOWE
- PODESTY RUCHOME
- ŻURAWIE SAMOJEZDNE I PRZENOŚNE (HDS)
- BURTY SAMOZAŁADOWCZE I INNE

SZKOLENIA

- WÓZKI JEZDNIOWE PODNOŚNIKOWE
- OBSŁUGA SUWNIC
- PODESTY RUCHOME • ŻURAWIE PRZENOŚNE
- KURSY SPAWALNICZE • SZKOLENIA BHP

WWW.DEWELD.PL TEL. 722 322 100

OSTROWIEC ŚW.
UL. KILIŃSKIEGO 57

Na świętego Rocha

16 sierpnia kościół katolicki wspomina świętego Rocha, którego kult w Ostrowcu Świętokrzyskim i okolicach od lat jest żywy. Szczególnie czczony jest na terenie parafii Szewna, jako jej drugorzędny patron.

• **MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ**

Święty Roch pochodził z Montpellier w Langwedocji. Niewiele zachowało się o nim pewnych informacji. Nie wiemy nawet kiedy przyszedł na świat i kiedy zakończył ziemski żywot. Według tradycji miał urodzić się w 1295 r., a umrzeć w 1327 r. W literaturze spotykana jest data jego urodzin przypadająca na ok. 1345-1350 r., a śmierci na 1377 lub 1378 r. Był synem rządcy miasta. Jego zamożni rodzice długo nie mogli mieć dziecka. Dopiero po gorliwych modlitwach i ofiarach, urodził im się syn z czerwonym znamieniem w kształcie krzyża na piersi. Dali mu na imię Roch. Po śmierci rodziców, Roch wyzbył się całego majątku i ruszył z Montpellier pieszo do Rzymu. Podczas wędrówki przez Italię, w okolicach Acquapendente natknął się na epidemię dżumy. Przybył więc do tego miasta i z ogromnych poświęceń opiekował się chorymi. Wkrótce okazało się, że potrafi czynić cuda, za sprawą których wielu odzyskało zdrowie. Stał się sławny. Zaczęły do niego ciągnąć tłumy. Chcąc uniknąć dalszego rozgłosu, któregoś dnia wymknął się z miasta i wyruszył w dalszą drogę. W końcu dotarł do Rzymu. Tu zajął się opieką nad biednymi i chorymi. W tym czasie dokonał wielu uzdrowień. Po trzech latach postanowił wrócić do

z legend stało się tak za przyczyną psa i anioła. Otóż, cierpiącego Rocha w lesie wytopił pies, który codziennie przynosił mu chleb. Gdy zaczął odzyskiwać siły, nawiedził go anioł i uleczył w cudowny sposób. Po wyzdrowieniu Roch kontynuował podróż do domu. W pobliżu granicy, w okolicach miasteczka Angera strażnicy wzięli go omyłkowo za szpiega włoskiego i wtrącili do więzienia, gdzie zmarł. Tamtejsi mieszkańcy zatoskotali się o ciało Rocha, którego sława świętości dotarła do nich. Zabrali je i pochwali uroczyscie w miejscowym kościele. W 1485 r. doczesne szczątki świętego, jako relikwia, zostały przywiezione do Wenecji i umieszczone w kościele wystawionym ku jego czci, gdzie spoczywają do dziś.

Jedną z legend mówi, że po śmierci Rocha, jego pies, wabiący się Roszek, zaczął wyć z żalu tak przeraźliwie, że sam wkrótce zdechł. Pojawił się u boku swojego pana, gdy ten miał przekraczać bramę niebieską. Widząc psa, św. Piotr oburzył się i nie zgodził na wpuszczenie zwierzęcia do raju. Nie chcąc się rozstawać ze swym wiernym towarzyszem, który uratował mu życie, Roch zrezygnował z raju i wrócił wraz z psem na ziemię, gdzie „ich cienie dokonywały cudów i uzdrowiały ludzi z wściekłości”. Wieści o ziemskich cudach Rocha i jego psa dotarły wreszcie do samego

trzy dni gościł go w brzuchu. Bóg i na to wyraził zgodę, mówiąc: „Pokój zwierzętom. Zwierzęta kochane przez świętych mają w sobie coś więcej niżli inne,

Święty przedstawiany jest zwykle w stroju pielgrzyma. Do jego atrybutów należą: anioł, bukłak, kij pielgrzyma, torba podróżna, trędowaci, których

i św. Augustyna. Został on wzniesiony w XVIII w. jako wotum wdzięczności za ocalenie mieszkańców Kurozwęk od epidemii, która szalała w tych okolicach w 1705 r.

Drugim miejscem w naszych stronach, w którym ślady kultu św. Rocha są widoczne do dziś jest Bodzechów. Przy tamtejszej ul. Opatowskiej stoi rzeźba świętego na postumencie. Św. Roch przedstawiony jest w pełnej postaci, w ubiorze pielgrzyma, z towarzyszącym mu psem. Na czołowej stronie postumentu widnieje napis fundacyjny. Pomnik św. Rocha został wystawiony z piaskowca w 1850 r. przez Apolonie z Janickich i Franciszka małżonków Bojarów. Fundatorzy pobrali się w kościele w Denkowie 4 listopada 1828 r. Franciszek zmarł w 1862 r., zaś Apolonia w 1883 r. Oboje spoczęli na cmentarzu w Denkowie; ich grób nie zachował się. Jako że w Polsce św. Roch czczony był przede wszystkim jako patron chroniący od zarazy, fundację rzeźby w Bodzechowie należy wiązać właśnie z jakąś epidemią, która wybuchła we wsi.

Wizerunek św. Rocha znajduje się także w kościele parafialnym we Wszechświętym, w zwieńczeniu ołtarza głównego. Święty przedstawiony jest w półpostaci, w stroju pielgrzyma z kijem i tykwą, z towarzyszącym mu psem.

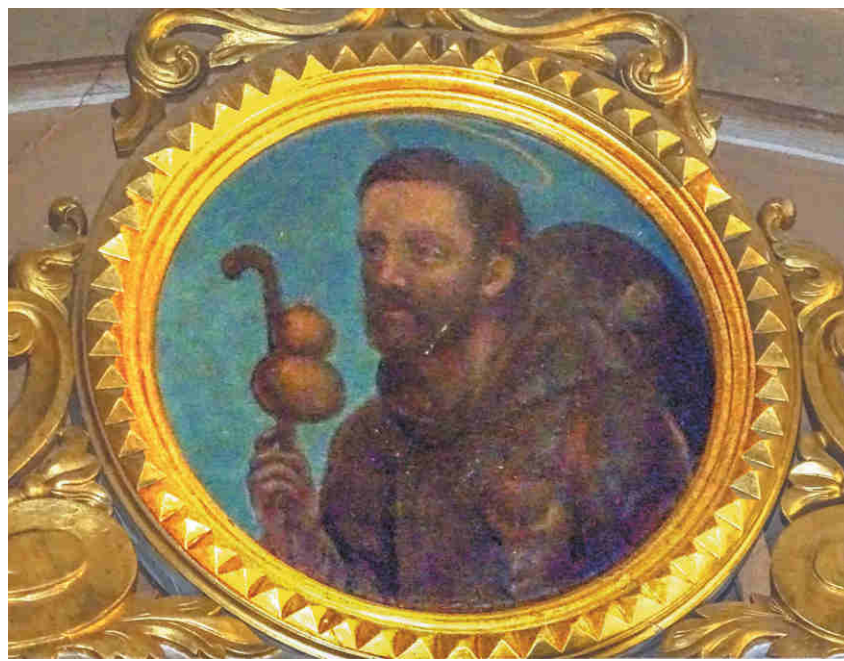
Z dniem św. Rocha związanych jest wiele przysłów. Jako że, przed św. Rochem starano się wymłócić zboże, mówiło się: „Na święty Roch, w stodole już groch” czy „Na święty Roch, w stodole groch. Groch do stodoły, podwieczorek do komory”.

Wówczas zaczynały się także jesienne orki, stąd mówiono: „Od świętego Rocha na pole już socha”.

W tradycji ludowej utrwaliły się też przysłowia: „Na święty Roch, jaki dzień, taka noc” czy „O świętym Rochu strzelaj bez prochu”.

Ponieważ św. Roch był opiekunem bydła, w jego dniu palono ognie, w które wrzucano święcone ziele i przepędzano przez nie trzykrotnie bydło. Węgielki z tego ognia zabierano potem ze sobą do chałup. Służyły później do leczenia i chroniły od nieszczęści.

Św. Rocha postrzega się jako przyjaciela psów; stąd często przedstawiany jest on z psem tulącym się do niego lub liżącym mu stopy. W ostatnich latach rośnie kult świętego, jako opiekuna zwierząt domowych. Z tego powodu w dniu św. Rocha w wielu parafiach odbywa się obrzęd święcenia zwierząt.



mają jakby duszę. Niechaj wejdą. Każdy z was wprowadzi zwierzę, które było mu przyjacielem”. Do raju weszły także wół i osiołek, o które upominał się Jezus, pamiętając, że go oddechem ogrzewały w stajence betlejemskiej.

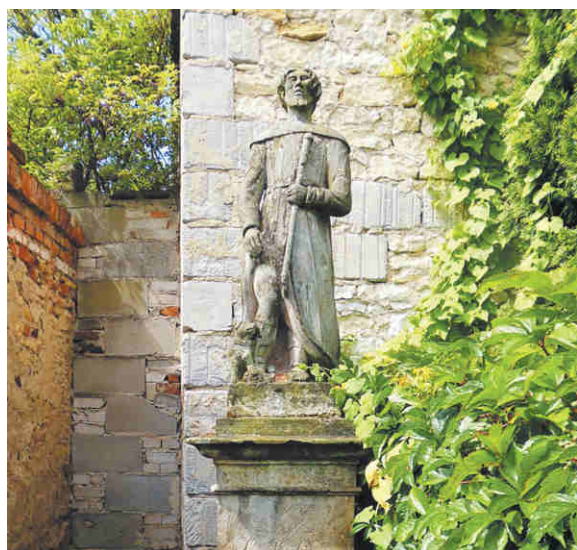
Kult św. Rocha zaczął się szerzyć w całej Europie od początku XV w. Jego znaczenie jako patrona ratującego od zarazy rosło po kolejnych epidemiach, które co jakiś czas wybuchały w różnych regionach, dziesiątkując ludność.

Ku czci Rocha wybudowano tysiące kościołów i kaplic. Powstały bractwa i szpitale jego imienia. Wiele miast wzięło swe nazwy od imienia Rocha. W 1585 r. papież Grzegorz XIII umieścił imię świętego w Martyrologium Rzymskim. Powstała również rodzina zakonna rochici. W szczeniu kultu św. Rocha pomagali przede wszystkim franciszkanie. Św. Roch jest patronem rodzinnego Montpellier, Parmy i Wenecji, a ponadto stolarzy, wolarzy, chorych, aptekarzy, lekarzy, ogrodników, rolników, brukarzy i więźniów oraz szpitali. Uważa się go za opiekuna zwierząt domowych przede wszystkim bydła i psów oraz orędownika w czasie epidemii, zwłaszcza dżumy. Na swojego patrona obrało go Centrum Rehabilitacji Caritas Diecezji Łomżyńskiej w Łomży.

uzdrowiał oraz pies z chlebem w pysku, który go żywił, gdy mieszkał w lesie i zmagał się z chorobą.

W naszych stronach św. Roch w sposób szczególny czczony jest na terenie najstarszej ostrowieckiej parafii – Szewna, jako jej drugorzędny patron. Na część świętego w niedzielę po uroczystości Wniebowzięcia NMP w parafii szewieńskiej odbywa się odpust. W kościele w Szewnie jest ołtarz poświęcony św. Rochowi, z obrazem świętego. Roch przedstawiony jest razem z aniołem, który opatruje mu rany. Na piersiach ma widoczne znamię. Odziany jest w ubiór pielgrzyma. W jednej ręce na różaniec, w drugiej kij pielgrzyma i tykwę na wodę. W kościele w Szewnie znajduje się również przepiękna monstrancja ozdobiona wizerunkami św. Mikołaja i św. Rocha.

Kult św. Rocha w parafii szewieńskiej upowszechnił się w okresie powojennym za sprawą ks. Marcina Popieła, który przebywał w niej od stycznia 1946 r. aż do śmierci w 1991 r., pełniąc kolejno obowiązki wikariusza, administratora, a w końcu proboszcza. Ks. Popiel pochodził z Kurozwęk, gdzie św. Roch był czczony w sposób szczególny. Do dziś stoi tam niewielkich rozmiarów kościół filialny pw. św. Rocha należący do parafii Wniebowzięcia NMP



domu. W drodze do Francji odwiedził m.in. Piacenzę, gdzie znów zetknął się z dżumą. Opiekując się chorymi, sam zaraził się. Nie chcąc nikogo narażać, opuścił Piacenzę i ukrył się w lesie. Udało mu się wyzdrowieć. Według jednej

Balaam oślicę, która prorokowała, kiedy na niej siedział, Antoni Pustelnik prosiaczka, który uratował go od nudy, Antonii z Padwy muła, który przykląkł przed hostią, Franciszek wilka, ptaki i ryby, a Jonasz wieloryba, który przez

Zdjęcia: autor

REKLAMA



Ostrowiec Św.
ul. Łżecka 23
tel. 512 600 012

**PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!**

**MASZ ALBO SZUKASZ
MIESZKANIA, DOMU, LOKALU NA DZIAŁALNOŚĆ,
DZIAŁKI DO SPRZEDAŻY LUB WYNAJĘCIA?**

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL



SMACZNEGO



CIASTO CZEKOLADOWE Z FASOLI

SKŁADNIKI

- fasola czerwona w puszcze
- 1 dojrzały banan
- 2 jajka
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki gorzkiego kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka miodu

PRZYGOTOWANIE

Fasolę odcedzamy i dokładnie płuczemy w zimnej wodzie. Osuszamy ręcznikiem papierowym. Wszystkie składniki dokładnie blendujemy na jednolitą masę. Przekładamy do formy do ciasta i pieczemy ok. 50 minut. Po upieczeniu ciasto może mieć jeszcze lepką formę, dlatego należy je odstawić do ostudzenia.

TEKSTY POWSTAJĄ
WE WSPÓŁPRACY
Z PORTALEM



Jak trenować w upał?

Wiele osób ściśle przestrzega swojego planu treningowego, by poprawić kondycję fizyczną, pozbyć się zbędnych kilogramów lub przygotować organizm do zawodów sportowych. Pogoda, również w gorące dni, nie musi stanowić przeszkody. Dziś podpowiadamy, jak efektywnie trenować w trakcie upałów.

NIE OBCIĄŻAJ ŻOŁĄDKA

Na jedną lub dwie godziny przed treningiem zazwyczaj spożywamy główny posiłek, który ma nam zapewnić energię w trakcie aktywności. Błędem, który możesz łatwo popełnić, zwłaszcza w upalny dzień, jest zbyt nie przeciążenie żołądka posiłkiem. Dlatego latem warto nieco zmienić dietę. Zamiast makaronu, ryżu lub kaszy postaw na świeże warzywa, charakterystyczne dla diety śródziemnomorskiej, które dostarczą organizmowi węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym. Paliwa wystarczy na cały trening. Wiele z nich zapewni ci dodatkowe źródło wody. Z kolei pomidory są bogate w potas, dzięki czemu trudniej będzie się odwodnić.

DOCEŃ PRZEKĄSKI
OKOŁOTRENINGOWE

Przy wysokiej temperaturze na standardowy trening twoje ciało przeznacza więcej energii niż w zwyczajnych warunkach atmosferycznych. W podjęciu takiego wyzwania pomogą przekąski okołotreningowe złożone z węglowodanów i białka. Warto mieć przy sobie suszone owoce lub banana – źródła węglowodanów.

Podczas długotrwałego wysiłku źródłem energii są także pochodzące z białka aminokwasy, dlatego warto uzupełniać także proteiny. Dobrym źródłem białka są batony proteinowe, które zawierają dobrze przyswajalne białko serwatkowe i są pozbawione substancji

takich, jak syrop glukozowy i skrobiowy. Dodatkowe składniki batonów proteinowych pobudzają organizm do wysiłku i wspierają wyższą wydolność.

CIEPŁA HERBATA
LEPSZA NIŻ CHŁODNE NAPOJE

W gorące dni pocimy się bardziej intensywnie, dlatego o efektywności treningu decyduje również odpowiedni sposób nawadniania organizmu. Błędem jest wypicie dużej ilości wody tuż przed aktywnością, ponieważ w ten sposób nadmiernie obciążysz swoje serce. Najlepiej nawadniać się stopniowo, rozpoczynając od dwóch godzin przed



Fot. iStock

trenowaniem, wypijając ok. 0,4 l wody na godzinę. Pomocne mogą być napoje izotoniczne, które regulują gospodarkę wodną organizmu. Poza tym przed wysiłkiem wypij szklankę ciepłej herbaty miętowej. Twój organizm zawczasu otrzyma sygnał o podwyższonej temperaturze i zacznie schładzanie w naturalny sposób.

SPRÓBUJ SPORTÓW WODNYCH,
JEŚLI MASZ TAKĄ MOŻLIWOŚĆ

Jeśli nie masz sztywnego planu treningowego, latem warto przestawić się na sporty wodne. Dzięki temu zapewnisz dodatkowe chłodzenie organizmo-

wi. Skorzystaj z pływania na basenie. W trakcie wakacyjnego wyjazdu możesz zaś spróbować czegoś nowego – windsurfing i kitesurfing stale zyskują na popularności, co nie jest przypadkiem.

UNIKAJ SŁOŃCA I CHROŃ
PRZED NIM CIAŁO

W upalne dni najlepiej zaplanować trening poza szczytem największego nasłonecznienia, które przypada w godz. 11-15. Poza tym zamiast otwartych przestrzeni, wybierz zacienione. W lesie lub parku twoja wydolność będzie wyższa. Jeśli nie możesz uniknąć ekspozycji na słońce, nie zapomnij o ochronie przeciw promieniowaniu UV i nakryciu głowy. Po drażnieniu słońcem skóra nie będzie pomagać w aktywności fizycznej. Z kolei brak nakrycia

głowy może skutkować nawet udarem cieplnym.

DOSTOSUJ STRÓJ DO POGODY

Twój strój treningowy na upalny dzień nie powinien być wykonany z bawełny, ponieważ ten materiał absorbuje wilgoć. Zamiast niej lepiej zaopatrzyć się w odzież odprowadzającą pot. W przypadku krótszego treningu możesz postawić na minimalizm, odsłaniając więcej partii ciała. Jeśli trening jest dłuższy, musisz jednak zapewnić sobie ochronę przed słońcem w postaci luźnej koszulki.

FIT.PL

REKLAMA

WWW.HOTELACCADEMIA.PL

OD ŚWIĘTA
NAJLEPSZE IMPREZY RODZINNE I FIRMOWE

I NA CO DZIEN
PYSZNE I TANIE OBIADY DNIA - TAKŻE Z DOWOZEM

OSTROWIEC ŚW., AL. 3 MAJA 13 TEL. 41 265 42 22

Słoiki pełne zdrowia

Przetwory owocowo-warzywne mogą być alternatywą dla świeżych owoców i warzyw pod warunkiem, że są prawidłowo przygotowane i odpowiednio przechowywane.

Oczywiście w sezonie nasza dieta jest bogata w świeże owoce i warzywa. Gorzej jest późną jesienią, zimą czy wczesną wiosną, kiedy są one znacznie droższe i mniej dostępne. Sposobem na zwiększenie tej dostępności jest zaopatrzenie się w domowe przetwory owocowo-warzywne.

Aby przygotować trwale przetwory o wysokiej wartości odżywczej należy:

- wybierać warzywa i owoce najlepszej jakości – świeże i sezonowe; wykluczone jest przyrządzanie przetworów z surowców nadpsutych czy przywiezionych,
- przed utrwaleniem owoce i warzywa starannie myjemy i osuszamy; unikamy długotrwałego moczenia ich w wodzie,
- naczynia, w których będą przechowywane przetwory, powinny być wykonane z materiałów nieszkodliwych dla zdrowia, tj. ze szkła czy porcelany,

- słoiki i butelki przeznaczone na przechowywanie przetworów powinny być idealnie czyste i sterylne – należy je dokładnie umyć wodą z płynem do naczyń, kilkakrotnie opłukać i wyprażyć w piekarniku,

- czas obróbki cieplnej powinien trwać tylko tyle, aby osiągnąć pożądaną trwałość – zbyt długie ogrzewanie niszczy cenne witaminy,

- w przypadku przetworów owocowych o konsystencji stałej (dżemy, konfitury, powidła) warto przed zakręceniem słoika skropić ich powierzchnię niewielką ilością alkoholu, który zapewni dodatkową ochronę mikrobiologiczną,

- zakrętki i uszczelki gumowe do słoików muszą być starannie umyte i osuszone; warto je również przetrzeć spirytusem; sterylność korków do butelek zapewnia ich wygotowanie.

FIT.PL



PIĄTEK, 17 SIERPNIA

05:30 Teleshakupy
06:05 Elif
07:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
07:50 Agropogoda
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Alarm!
08:35 Natura w Jedyńce: 24 godziny na arenie walki wielkich kotów
09:05 Ranczo 2
10:05 Komisarz Alex 7
Śmierć blondynkom
11:05 Krawcowa z Madrytu **12:00** Wiadomości
12:15 Agrobiznes **12:25** Agropogoda
12:30 Rok w zagrodzie: Ziemiak - ulubione warzywo Polaków
12:45 Natura w Jedyńce: Atlantyk. Prąd życia
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda **15:15** Alarm!
15:40 Leśniczówka
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego
17:18 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów
18:25 Korona królów
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości **20:05** Pogoda
20:08 Pogoda dla żeglarzy **20:10** Alarm! **20:25** Sport
20:35 The Wall. Wygraj marzenia
21:35 Big Music Quiz
22:40 DISCOPOLAND
23:15 Bez przedawnienia
01:20 Tragiczna pomyłka
02:55 Klucz Salamandry
04:55 Zakończenie programu

06:00 Na dobre i na złe
06:55 Afryka od kuchni
07:20 Makłowicz w podróży: Rumunia - Bajkowa Transylwania
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Cena miłości
14:00 Coś dla ciebie
14:25 Makłowicz w podróży: Chorwacja - Peljeac i Konavle
14:55 Postaw na milion
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
Tu są dzieci!!!
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Fighting. Miejskie walki
Film dramat
22:05 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
22:55 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
23:50 Lagardere
02:30 Kontakt
03:30 9. Płocka Noc Kabaretowa 2015. Gra o żyrandol
04:25 9. Płocka Noc Kabaretowa 2015. Gra o żyrandol
05:10 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:50 Mango
07:00 W-11 - Wydział Śledczy
Zła znajomość
07:50 W-11 - Wydział Śledczy
Topór
08:30 Kuchenne rewolucje: Karczma Łebska Chata, Łeba
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
Gabryśka
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Historia z Podgórskiej
15:00 Kuchenne rewolucje: Zapiecek, Poznań
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii
Film fantastyczny
23:00 Jądro Ziemi
Film dramat
01:40 Kuba Wojewódzki: Marcin Gortat i Katarzyna Kowalska
02:50 Uwaga!
03:05 Moc magii

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 SuperPies
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:45 Trudne sprawy
13:45 Sekrety rodziny
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Festiwal Weselnych Przebojów - Mrągowo 2018
23:10 Umów się ze mną. Take me out
00:50 Piła 2
Film thriller
02:50 Tajemnice losu

SOBOTA, 18 SIERPNIA

05:20 Jak to działa?: Wytrzymałość
05:45 Weterynarze z sercem
06:25 Sprawa dla reportera
07:15 Pełnosprawni
07:45 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie extra
08:25 Sekundy, które zmieniły życie
08:45 Zakochaj się w Polsce: Niemodlin
09:15 Studio Raban
09:45 Rodzinny ekspres
10:10 Słodkie życie
10:50 Janosik
11:40 Opole 2018 na bis
12:00 Leśniczówka
12:25 Leśniczówka
12:50 Leśniczówka
13:15 Leśniczówka
13:50 Okrasa łamie przepisy: Tanie i proste gotowanie
14:20 Fundusze europejskie - jak to działa?
14:40 Komisarz Alex 11
15:15 Dziewczyny ze Lwowa
16:05 Dziewczyny ze Lwowa
Kropla przepelnia czarę
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 The Wall. Wygraj marzenia
18:55 Opole 2018 na bis
19:30 Wiadomości **20:00** Pogoda **20:05** Sport
20:10 Komisarz Alex 11
21:05 Hit na sobotę: Gorący pościg
22:45 Naznaczony: Rozdział 2
Film horror
00:40 Klucz Salamandry
Film sensacyjny
02:30 Bez przedawnienia
Film thriller
04:30 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
06:55 Rodzinka.pl
07:20 Rodzinka.pl
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Pociąg do podróży
Open'er
11:05 Makłowicz w podróży: Chorwacja - Lastovo i Mljet
11:40 Gwiazdy w południe: Inteligent w armii
14:00 Familiada
14:30 Koło fortuny
15:10 8. Płocka Noc Kabaretowa. Kabaretowe Igrzyska 2014
16:25 Rodzinka.pl
16:55 Słowo na niedzielę: Odkładanie na jutro
17:10 Na dobre i na złe
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:30 Kulisy "Postaw na milion"
18:40 Postaw na milion
19:30 Lajki!
20:05 Kocham Cię, Polsko!
kultura
21:35 La La Poland
kabaret
22:30 Kabaretowe Przeboje Lata 2015
kabaret
23:30 Kabaretowe Przeboje Lata 2015
kabaret
00:35 Ugotowany
Film obyczajowy
02:25 Fighting. Miejskie walki
Film dramat
04:15 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
05:00 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:40 Mango
07:55 Kobieta na krańcu świata
08:30 Dzień Dobry Wakacje
Film komediowy
11:00 Rybki z ferajny
Film animowany
12:55 Złodzieje
13:35 MasterChef Junior
kulinaria
15:05 Druga twarz 2
16:00 Dorota inspiruje
17:00 Zamiana żon
18:00 Kuchenne rewolucje: Gościna Ślonsko, Tarnowskie Góry
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Sztuka zrywania
Film komediowy
22:15 Dziewczyna mojego kumpla
Film komediowy
00:30 Battleship: Bitwa o Ziemię
Film fantastyczny
03:10 Uwaga!
03:30 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Koszmarny Karolek
Film komediowy
09:25 My3
09:55 Ewa gotuje
10:30 Bitwa pod Wiedniem
Film dramat
13:10 Hotel Marigold
Film dramat
15:50 Joker
16:50 Joker
17:50 Chłopaki do wzięcia
18:20 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Festiwal Weselnych Przebojów - Mrągowo 2018
23:00 Sporty walki: Babilon MMA 5 w Międzyzdrojach - walka:
Szymon Kolečki - Michał Bobrowski
00:05 Przeznaczenie
Film fantastyczny
02:20 Chirurdzy
03:20 Chirurdzy
04:25 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

Biuro Reklamy Świętokrzyskiej Grupy Mediowej:

Rekord – Radio Świętokrzyskie 89,6 FM
Świętokrzyski Portal Informacyjny CoZaDzien.pl
Bezpłatny Tygodnik „Świętokrzyskie 7 Dni” (nakład 5 000 egz.)



ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI, UL. SIENNIĘSKA 12, TEL. 41 260-59-99



NIEDZIELA, 19 SIERPNIA

04:45 Galeria
05:10 Galeria
05:35 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
08:00 Tydzień **08:40** DISCOPOLAND
09:10 Ziarno: Tykocin i Pentowo **09:45** Weterynarze z sercem
10:15 Słodkie życie **10:45** Janosik
11:35 Sekrety mnichów: Wady i grzechy
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański **12:15** Między ziemią a niebem
12:45 Tornister pełen uśmiechów
13:00 BBC w Jedyńce: Wielka odwilż w Yellowstone: Zima
14:00 Sonda 2: Logistyka
14:30 Opole 2018 na bis
14:40 Tornister pełen uśmiechów
15:05 Samotny miesiąc miodowy
16:35 Tornister pełen uśmiechów
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego **17:20** Pogoda
17:30 Big Music Quiz **18:40** Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości **20:00** Pogoda **20:05** Sport
20:10 Pensjonat nad rozlewiskiem
21:00 Pensjonat nad rozlewiskiem
21:55 Zakochana Jedynka: Zmierch nad Birmą
23:50 Hardkor Dysko
01:25 Gorący pościg
03:00 Naznaczony: Rozdział 2
04:50 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę: Odkładanie na jutro
05:30 Koło fortuny
06:05 Na dobre i na złe
Gorzej być nie może
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda **08:40** Pytanie na śniadanie **08:50** Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
09:55 Pociąg do podróży
10:00 Święto Przemienienia Pańskiego 2018
12:10 Gwiazdy w południe: Winnetou i tajemnica Srebrnego Jeziora
14:00 Familiada
14:30 Koło fortuny
15:15 Kocham Cię, Polsko!
16:40 "Kocham Cię, Polsko!" - kulisy
16:50 Bake off - Ale przepis 4
17:10 Na dobre i na złe
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Postaw na milion
19:30 Rodzinka.pl
20:05 Ugotowany
21:55 The Good Doctor
22:50 The Good Doctor
23:45 Kino bez granic: Kamerdyner
02:05 Inteligent w armii
Film komediowy
04:20 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
05:50 Zakończenie programu

05:15 Uwaga!
05:40 Mango
07:55 Nowa Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień Dobry Wakacje
11:00 Dorota inspiruje
12:00 Co za tydzień
12:30 Efekt Domina
13:05 Naga broń 2 1/2
Film komediowy
14:55 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii
Film fantastyczny
18:00 Ugotowani: Opole
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Battleship: Bitwa o Ziemię
Film fantastyczny
22:45 Odważna
Film thriller
01:15 Kuchenne rewolucje: Gościna Ślonsko, Tarnowskie Góry
kulinaria
02:15 Uwaga!
02:35 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Jeźdźcy smoków
08:20 Jeźdźcy smoków
08:50 Księga dżungli
Film przygodowy
11:10 Gęsia skórka
Film komediowy
13:30 Jumanji
Film przygodowy
15:50 W rytmie serca
16:50 W rytmie serca
17:50 Nasz nowy dom
lifestyle
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Słoneczna Stacja
20:05 Kabaret na żywo
23:05 Lawstaurant
Film komediowy
01:25 Elizjum
Film dramat
03:55 Kabaretowa Ekstraklasa

PONIEDZIAŁEK, 20 SIERPNIA

05:30 Telezakupy
06:05 Elif
07:00 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murat IV
07:50 Agropogoda
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Alarm!
09:05 Ranczo 2
10:05 Komisarz Alex 7
11:00 Krawcowa z Madrytu
12:00 Wiadomości **12:15** Agrobiznes **12:35** Agropogoda
12:45 BBC w Jedyńce: Wielka odwilż w Yellowstone: Zima
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda
15:15 Alarm!
15:40 Komisariat
16:05 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murat IV
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego **17:18** Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów
18:25 Korona królów
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości **20:05** Pogoda
20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:30 Leśniczówka
21:00 Rolnik szuka żony 4
22:00 Midnight Sun
23:05 Bez tożsamości
23:50 Krótkie popołudnie na Mazurach
00:50 Zmierch nad Birmą
02:40 Hardkor Dysko
Film obyczajowy
04:20 Notacje
Andrzej Gwiazda. Walcząc o Polskę
04:30 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Makłowicz w podróży: Czarnogóra - Boka Kotorska
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Drobny lifting
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Cena miłości
13:55 Kolumbowie
Żegnaj, Baśka
14:55 Bake off - Ale ciacho! 4
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
Lepiej nie wiedzieć
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Miłość na wybiegu
Film komediowy
22:35 Zemsta o jasnych oczach
00:35 Oficerowie
Paparazzi
01:30 Kamerdyner
Film biograficzny
03:45 Zakończenie programu

05:45 Uwaga!
06:10 Mango
07:25 Agent - Gwiazdy
08:30 Kuchenne rewolucje: Thai Spa & Restaurant, Poznań
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
Nierozłączni
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Bez pardonu
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Kapitan Nemo, Brzeg
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Zamiana żon
22:30 Walkiria
Film dramat
01:00 Co za tydzień
01:35 Czysty Geniusz
02:35 Uwaga!
03:00 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:45 Trudne sprawy
13:45 Sekrety rodziny
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Megahit: Elizjum
Film dramat
22:40 Snajper: Dziedzictwo
Film sensacyjny
00:45 Bad Boys
Film komediowy
03:25 Tajemnice losu

WTOREK, 21 SIERPNIA

05:30 Telezakupy
06:05 Elif
07:00 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murat IV
07:50 Agropogoda
08:00 Wiadomości **08:10** Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Alarm!
09:05 Ranczo 2
10:05 Komisarz Alex 7
11:00 Krawcowa z Madrytu
12:00 Wiadomości **12:15** Agrobiznes **12:35** Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce: Atlantyckie Góry wyrastające z głębin
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda **15:15** Alarm!
15:40 Leśniczówka
16:05 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murat IV
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego **17:18** Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów
18:25 Korona królów
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości **20:05** Pogoda **20:10** Alarm! **20:25** Sport
20:30 Leśniczówka
21:00 Rolnik szuka żony 4
22:00 Midnight Sun
23:05 S.W.A.T. - jednostka specjalna
00:45 Daleko od siebie
Film dramat
02:35 Wielki bieg
Film dramat
04:20 Notacje
Joanna Sobolewska-Pyz. Ręce mojej mamy
04:35 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
07:00 Zaproszeni do przemiany
07:20 Makłowicz w podróży: Lanzarote - Wyspa wulkanów
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Cena miłości
13:55 Kolumbowie
14:55 Bake off - Ale ciacho! 4
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Mordercze starcie
22:25 Miłość na wybiegu
00:05 Paradoks
01:00 Paradoks
01:55 Adela jeszcze nie jadła kolacji
03:50 Nieproszony gość
04:50 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
Nierozłączni
07:30 W-11 - Wydział Śledczy
Bez pardonu
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Black Jack, Słupsk
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
Zabójstwo Rosieckiej
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
15:00 Kuchenne rewolucje: Karczma u Bartka, Bukowina
Tatrzańska
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Bez twarży
00:15 Kuba Wojewódzki: Krystyna Janda i Jacek Kawalec
01:15 Niewierni
02:15 Mroczne zagadki Los Angeles 3
03:15 Uwaga!
03:40 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:45 Trudne sprawy
13:45 Sekrety rodziny
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Bad Boys
Film komediowy
22:45 Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2
Film sensacyjny
01:00 Kogel-mogel
Film komediowy
03:25 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn



ŚRODA, 22 SIERPNIA

05:30 Teleshopping
06:05 Elif
07:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
07:50 Agropogoda
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Alarm!
09:05 Ranczo
10:05 Komisarz Alex 6
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce: Królowie Zatoki Kalifornijskiej
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:40 Leśniczówka
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
16:50 Fundusze europejskie - jak to działa? - flesz
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów
18:25 Korona królów
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:28 Tour de Pologne - kronika
20:35 Warszawiaci śpiewają (nie)zakazane piosenki
21:50 Diabelne szczęście
22:55 Korzenie
23:55 S.W.A.T. - jednostka specjalna
00:50 Królowa aniołów
02:45 Cynga
04:25 Notacje
04:40 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Wstydlive tajemnice
06:55 Pozyteczni.pl
07:20 Makłowicz w podróży: Bośnia i Hercegowina - Trebinje
07:50 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Śpiwór dla czworga
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Cena miłości
13:50 Zmiennicy
14:55 Bake off - Ale ciacho! 3
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:00 Odnaleziony walc
socjologia
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Kino relaks: Dziewczyna z Jersey
22:35 Czerwony świt
00:20 Historia kina w Popielawach
Film obyczajowy
02:10 Głina 2
03:05 Głina 2
03:55 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
To jeszcze dzieci
07:30 W-11 - Wydział Śledczy
Obciach
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje: Karczma Sielska Zagroda, Nowy
Dwór Gdański
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
Śmierć jubilera
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Masakra rodziny Biernackich
15:00 Kuchenne rewolucje: Panorama, Nowogród
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Tango i Cash
23:45 Noc oczyszczenia: Anarchia
01:55 Ugotowani
02:55 Uwaga!
03:20 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:45 Trudne sprawy
13:45 Sekrety rodziny
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Świat według Kiepskich
20:40 Agentka
Film komediowy
23:10 Klub Dzikich Kotek
Film komediowy
01:15 Podróż przedślubna
Film komediowy
03:30 Tajemnice losu

CZWARTEK, 23 SIERPNIA

05:30 Teleshopping
06:05 Elif
07:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
07:50 Agropogoda
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Alarm!
09:05 Ranczo
10:05 Komisarz Alex 6
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce: Tajemnice alpejskich jezior
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:40 Leśniczówka
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów
18:25 Korona królów
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:28 Tour de Pologne - kronika
20:30 Leśniczówka
21:00 Sprawa dla reportera
22:00 Sekundy, które zmieniły życie
22:30 Ojciec Mateusz 16
23:25 Ocaleni
00:20 wojsko-polskie.pl
00:50 Anno Domini: Biblij ciąg dalszy
01:40 Anno Domini: Biblij ciąg dalszy
02:35 Sprawa dla reportera
03:35 Korzenie
04:35 Notacje
Wacław Micuta. II wojna światowa i powstanie warszawskie
04:50 Zakończenie programu

05:15 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
Drobne dolegliwości
06:50 Podróż z historią
Tarcza ukryta w górach
07:20 Makłowicz w podróży: Bośnia i Hercegowina - Nad
Sutjeską i Driną
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Albo ona, albo ja
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Cena miłości
13:55 Zmiennicy
15:00 Postaw na milion
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
Wigilia
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Kino relaks: Córka D'Artagnana
23:00 Kontakt
00:05 Dziewczyna z Jersey
01:55 Mareczku, podaj mi pióro!
Film komediowy
03:40 Mocny skład. Europejski Stadion Kultury - Rzeszów 2017
04:30 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
Śmierć jubilera
07:30 W-11 - Wydział Śledczy
Masakra rodziny Biernackich
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Relax, Chelme
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
Bizneswoman
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Kamila
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Penelopa, Inowrocław
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Ostróda, Fang Youn
kulinaria
22:30 Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów
Film komediowy
00:40 Tango i Cash
Film sensacyjny
02:50 Uwaga!
03:15 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:45 Trudne sprawy
13:45 Sekrety rodziny
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:35 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:00 Podróż przedślubna
Film komediowy
22:10 To Twoja wina
23:10 Emsi na tropie
00:15 Magik z Nowego Jorku
Film dramat
02:25 Kabaretowa Ekstraklasa
kabaret
03:15 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

coza
dzien.pl
NOWY PORTAL OSTROWCA

BEZ UKŁADÓW
BEZ OGRANICZEŃ
ZUPEŁNIE
INNY



„Nasz” człowiek na ME

Niesamowitych emocji oraz wiele chwil radości dostarczyli nam polscy lekkoatleci, podczas odbywających się w ubiegłym tygodniu w Berlinie Mistrzostw Europy. Wśród najlepszych był zawodnik z naszego regionu. Pochodzący z Krynek Mateusz Borkowski zajął piąte miejsce w finale biegu na 800 metrów.

PIOTR KOWALSKI

Finałowy bieg nasz sportowiec zadedykował swojej siostrze Klaudii, która akurat w sobotę wychodziła za mąż. Rodzina finał oglądała na projektorze, podczas wesela. Jak podkreśla nasz biegacz, na Mistrzostwa Europy przyjechał z dwudziestym wynikiem, a wracał z piątym miejscem w wielkim finale oraz z nowym rekordem życiowym 1.45,42, co daje dziesiąty czas na tym dystansie w tabelach historycznych Polski.

Mateusz Borkowski urodził się 2 kwietnia 1997 roku w Starachowicach. O biegach bardziej poważnie zaczął myśleć w wieku siedmiu lat. Będąc uczniem drugiej klasy PSP w Krynkach, rozpoczął treningi w Ludowym Klubie Biegacza w Rudniku. Uczęszczał tam ze swoimi starszymi braćmi Dawidem i Albertem. Wszyscy trenowali pod czujnym okiem trenera i założyciela klubu Sylwestra Dudka. Kolejnym etapem w życiu i karierze młodego sportowca był pobyt w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Świętokrzyskim. Tam, pod opieką trenera Kazimierza Jarosa

zaczęły się większe sukcesy oraz wyjazdy na imprezy sportowe na całym świecie. Mateusz Borkowski do swoich

ciekawszych osiągnięć może zaliczyć wygraną na dystansie 3000 m podczas Olimpijskiego Festiwalu Młodzieży

Europy w holenderskim Utrechcie (2013 r.), udział w Igrzyskach Olimpijskich Młodzieży w chińskim Nan-

Brody na co dzień trenuje kilkadziesiąt sportowców w różnych kategoriach wiekowych.



Fot. Facebook

kin (2014 r.), trzecie miejsce na 800 m podczas Mistrzostw Europy młodzieży w szwedzkim mieście Eskilstuna (2015 r.) oraz czwarte miejsce również na 800 metrów podczas Młodzieżowych Mistrzostw Europy w Bydgoszczy (2017 r.). Niespełna miesiąc temu, podczas Mistrzostw Polski w Lublinie nasz średniodystansowiec zdobył srebrny medal na swoim koronnym dystansie 800 metrów, a przegrał jedynie ze swoim autorytetem, starszym o dziesięć lat Marcinem Lewandowskim.

Po ukończeniu ostrowieckiej szkoły, w 2016 roku wychowanek LKB Rudnik przeniósł się do Łodzi, gdzie trenuje podobnie jak Mistrz Europy na 800 metrów Adam Kszczot pod okiem trenera Stanisława Jaszczuka w klubie RKS Łódź.

Sukces Mateusza Borkowskiego na międzynarodowej arenie jest doskonałym zwieńczeniem działalności LKB Rudnik - klubu, który w 2018 roku obchodził 20-lecie swojej działalności.

Siatkarskie święto w Ostrowcu

W najbliższą sobotę (18 sierpnia), na hali sportowej przy Świętokrzyskiej szykuje się wielkie siatkarskie święto dla ostrowieckich kibiców. O godz. 20 towarzysko zmierzą się męskie reprezentacje Polski i Kamerunu.

Mecz ten będzie jednym z etapów przygotowań obydwu reprezentacji do Mistrzostw Świata, które odbędą się w dniach od 9 do 30 września we Włoszech oraz Bułgarii.

Przypomnijmy, że Polacy to aktualni Mistrzowie Świata (z turnieju rozgrywanego w Polsce w 2014 roku), a Kameruńczycy to obecnie, po Tunezji i Egipcie trzecia siła w Afryce. Na zbliżających się Mistrzostwach Świata Polacy prowadzeni przez Vitala Heynena zagrają w grupie D, a za przeciwników będą mieć gospodarzy - ekipę Bułgarii oraz Iran, Kubę, Finlandię i Portoryko. Wszystkie mecze polskiej grupy zostaną rozegrane w bułgarskiej Warnie.

Mecz w Ostrowcu będzie pierwszym z serii spotkań sparingowych po ciężkich zgrupowaniach w Zakopanem oraz Spale. Przed biało-czerwonymi jeszcze pojedynki z Francją, Kanadą i Rosją w Memoriale Huberta Jerzego Wagnera (24-26 sierpnia w Krakowie) oraz dwumecz w Szczecinie z Belgią (4 i 5 września). Pierwszy mecz mistrzostw już 12 września.

OPR. KP

Kopią na Ogrodach

W niedzielę (12 sierpnia) oficjalnie rozpoczęto Turniej Piłkarski Ogrody 2018 - najstarszy tego typu turniej dzikich drużyn w kraju.

Turniej oficjalnie otworzył prezydent Jarosław Górczyński, któremu towarzyszyli najmłodsi zawodnicy. Podczas rozpoczęcia rozgrywek przeprowadzono konkurs „TurboKozak”, czyli strzelanie do bramki. Najlepszym strzelcem w konkursie okazał się Patryk Misiura, który z boiska odjechał nagrodą - rowerem gór-

skim. Każdy uczestnik konkursu otrzymał również upominek z rąk prezydenta miasta. Zwycięska drużyna meczu otwarcia z Galacticos otrzymała medale i koszulki.

Turniej na Ogrodach potrwa do 26 sierpnia.

DC

Grali do końca

Przez pierwsze 62 minuty spotkania pierwszej kolejki rozgrywek III ligi pomiędzy KSZO Ostrowiec, a Wiślanami Jaśkowice na boisku niewiele się działo.

Większość akcji z obydwu stron kończyła się przed polami karnymi przeciwników. Ze strony ostrowieckiego zespołu najlepsze sytuacje stworzyli Mateusz Madej, Marcin Grunt oraz strzałem głową kapitan pomarańczowo-czerwonych Radosław Kardas. Goście swoją najlepszą sytuację mieli w 43. minucie, gdy zespół Marcina Wróbla grał w dziesiątkę po kontuzji Kamila Łokcia, ale i oni nie potrafili jej wykorzystać.

Tak naprawdę dla ostrowieckich kibiców mecz zaczął się od 62 minuty, gdy Konrada Zacharskiego pokonał Maciej Balawender i KSZO przegrywał 0:1. Dopiero wtedy zespół gospodarzy poderwał się do gry. Akcje „sunęły” raz lewą raz prawą stroną, a na efekty nie trzeba było czekać zbyt długo. W 71 minucie akcję z lewej strony boiska zainicjował Dominik Cheba i po jego dograniu wślizgiem z kilku metrów wyrównującą bramkę zdobył Mateusz Madej. Było już jeden do jednego, ale na tym zespół KSZO OSTROWIEC nie zamierzał poprzestać. W 84 minucie po zespołowej akcji ostrowieckich piłkarzy futbolówka trafiła do stojącego na osiemnastym metrze Staszka Sarwickiego, który silnym, płaskim strzałem ku uciesze publiczności pokonał inter-

wenującego bramkarza gości Sebastiana Ropka. W końcówce goście jeszcze walczyli o remis, ale ich akcje kończyły się na ostrowieckich obrońcach lub na dobrze interweniującym Konradzie Zacharskim.

KP KSZO 1929 Ostrowiec Św. - Wiślanie Jaśkowice 2:1 (0:0)
0:1 63 min. Maciej Balawender
1:1 71 min. Mateusz Madej
2:1 84 min. Staszek Sarwicki

Skład KSZO 1929: Konrad Zacharski – Patryk Cheba, Radosław Kardas (64. Fabian Burzyński, 84. Kamil Dziadowicz), Damian Mężyk, Dominik Cheba – Kamil Łokieć (45. Stanisław Sarwicki), Daniel Dybiec, Włodzimierz Puton (57. Bartłomiej Smuczyński), Mateusz Madej, Kamil Bełczowski (77. Piotr Jedlikowski) – Michał Grunt.
Trener: Marcin Wróbel.

OPR. PK



Fot. autor

radio
rekord

NAJWIĘKSZE

taneczne

HITV!

PRZEŁĄCZ
radio na 89,6 FM