

Młody podkręca

Szpital trzeba uzdrowić...

str. 2

Nagrodzone za kulturę

Trenerka fitness Joanna Kępa oraz instruktorka tańca Monika Wielińska zostały tegorocznymi laureatkami Nagrody Prezydenta Miasta Ostrowca w dziedzinie kultury. Nazwiska zwycięzczyń ogłoszono podczas inauguracji roku kulturalnego 2018/2019.

str. 3

Wyniki wyborów 2018

str. 4

Ostrowiec językami stoi

Ponad dwustu uczniów ostatnich klas szkół gimnazjalnych odebrało uznawane na całym świecie certyfikaty językowe.

str. 5

Miasta umarłych

Zbliża się Święto Zmarłych, powszechnie zwane Zaduszkami. To czas zadumy i refleksji nad przemijaniem, kruchością ludzkiego życia, nieuchronnością śmierci. Dla chrześcijan to dzień, w którym w sposób szczególny wspomina się osoby, które odeszły do wieczności, dzień, w którym odwiedza się cmentarze i znajdujące się tam groby bliskich.

str. 6

Wisła popłynęła w Ostrowcu

W świętokrzyskich derbach trzeciej ligi piłkarze KSZO 1929 Ostrowiec pokonali Wisłę Sandomierz 3:0. Bramki dla pomarańczowo-czarnych strzelali Mateusz Madej, Patryk Cheba oraz Daniel Dybiec.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 21 PIĄTEK - CZWARTEK 26 PAŹDZIERNIKA - 1 LISTOPADA 2018

NAKŁAD 5 000

Jesteśmy Mocarzami!



Fot. MOSiR Ostrowiec Św.

W pierwszym spotkaniu eliminacyjnym do Mistrzostw Europy w piłce ręcznej 2020 reprezentacja Polski pokonała na hali w Ostrowcu reprezentację Kosowa 37:13.

str. 5

Srebro dla Surowca



str. 11

Sposoby na chandrę



str. 7



Dzieje się!



Piątek, 26 października

➔ **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”.

Sobota, 27 października

➔ **Milano w Milano.** Wyjątkowo huśtawie 24. rocznicę powstania będzie świętować Milano Club w Baćkowicach.



Urodzinową imprezę uświetni jedyny w regionie i województwie koncert grupy Milano - twórcy takich hitów, jak „Serce to nie sługa”, „Tak bardzo”, „Baśka Barbara”, „Jasnowłosa”, „O tobie kochana”, „Kasiu Katarzyno”, „Bara bara”. Przed i po występie formacji do zabawy zagrzeje DJ Gregor. Na tych, którzy wolą klubowe rytmy czekać będzie sala klubowa. Za deskami staną DJ Tommy i DJ Lukertus. Oprócz muzyki na uczestników czeka wiele innych niespodzianek. Start o godz. 20.

➔ **Hubertus po ostrowiecku.** Z okazji Dnia Świętego Huberta – patrona leśników i myśliwych Nadleśnictwo Ostrowiec zaprasza do wspólnej zabawy w ostrowieckim Rynku. Stanie tam, wypożyczany specjalnie na tą okazję food truck ze zdrową żywnością z pol-



skich lasów – będzie można skosztować naturalnych produktów spożywczych pochodzenia leśnego. W centralnym placu miasta zaprezentują się także

koła łowieckie oraz właściciele psów myśliwskich wraz ze swoimi pupilami. Wszystko to w godz. 15-17. Wcześniej, bo o 12.30 poczty sztandarowe spotkają się przed kościołem parafialnym na os. Pułanki, gdzie odprawione zostanie nabożeństwo w intencji leśników i myśliwych. Z kolei w godz. 17.30-22, w restauracji „Panorama” odbędzie się spotkanie szkoleniowo-integracyjne. Wykłady na temat etyki ochrony zwierzęcy i hipokryzji w naszych relacjach ze zwierzętami wygłoszą ks. dr hab. Jacek Łapiński i dr Andrzej G. Kruszewicz.

➔ **Napraw sama.** Stowarzyszenie Ostrower zaprasza na trzecią część bezpłatnego kursu podstawowej obsługi roweru, realizowanego ze środków Budżetu Obywatelskiego, przeznaczonych na projekt „W ramach kultury”. Kurs skierowany jest do kobiet chcących nauczyć się kilku czynności, które pozwolą im bezstresowo przygotować własny rower do przejażdżki lub naprawić go w trasie. Dowiedzą się między innymi, jak prawidłowo wymienić dętkę, używać przerzutek i na bieżąco go konserwować. Warsztaty rozpoczną się o godz. 10.

➔ **Słowiańskie gusła.** W tym roku Halloween w Bałtowskim Kompleksie Turystycznym będzie nawiązywało do słowiańskich tradycji, historii i kultury. Magiczny czas po odejściu dusz zmarłych do Nawii, zgodnie z tradycją na-



leżało wykorzystać na zapewnienie szczęśliwej przyszłości młodzieży - z czarowanej zupy dzieci będą wyciągały przedmioty, z których guślarz lub wiedźma będą mogli odczytać przyszłość. W skrzyni guślarza dzieci będą rozpoznawały dary lasu oraz pól, można będzie też wrzucić do słowiańskiego kręgu obierki z jabłek i np. wywróżyć z nich imiona przyszłych małżonków, wiedźma będzie z worka wróżyła przyszły zawód przy pomocy przedmiotów symbolizujących różne zawody. W tunelu odwagi dzieci będą rozpoznawać pory roku i żywoły, odszukują też trzech słowiańskich bogów oraz wiedźmę. Będzie można odczytać i przetłumaczyć imiona demonów słowiańskich, pograć w ringo, nauczyć się wiązać warkocz, czy własnoręcznie

upleść wianek, a wiedźma Maurenia będzie częstować zupą z dyni.

Plan godzinowy animacji: 12 - pokazy słowiańskiej magii, 12.30 - gotowanie magicznej zupy, 14 - pokazy słowiańskiej magii, 14.30 - gotowanie magicznej zupy, 16 - pokazy słowiańskiej magii, 16.30 - gotowanie magicznej zupy.

Niedziela, 28 października

➔ **Cukierek albo psikus.** Odlotowa impreza halloweenowa dla małych i dużych szykuje się w ODS „Malwa”. Orga-



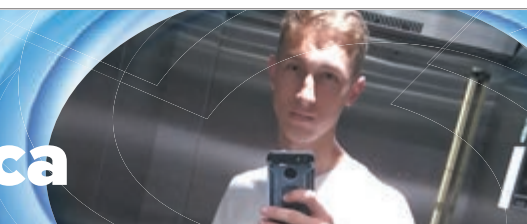
nizatorzy – Miejskie Centrum Kultury w Ostrowcu, Starachowickie Centrum Kultury, Punkt Informacji Turystycznej i Stowarzyszenie „Tawerna pod Toporem” zadbały o mnóstwo atrakcji. Będą m.in. gry i zabawy w mrocznym klimacie, robienie lampionów z dyni, foto studio, pokój grozy, laboratorium szalonego naukowca i konkurs z nagrodami na najstraszniejsze przebranie. Warto więc przywdziać halloweenowy strój i przyjść na 16 do „Malwy”. Wstęp wolny!

Środa, 31 października

➔ **Szatan zaprasza do tańca.** O 20.30 w kinie „Etiuda” rozpocznie się halloweenowy seans horroru „Suspiria”. Producceni niezapomnianych obrazów „Czarny łabędź”, „Zodiak” i „Wyspa tajemnic” prezentują remake kultowego arcydzieła Dario Argento, filmu uznawanego za kamień milowy współczesnego kina grozy. Nakręcone w 1977 roku „Odgłosy” zostały uznane za trzeci najlepszy horror w historii według brytyjskiego pisma Total Film oraz jeden z najlepszych filmów wszechczasów zdaniem magazynu Empire. Współczesną wersję produkcji wyreżyserował nominowany do Oscara i nagrody BAFTA – Luca Guadagnino („Tamte dni, tamte noce”) na podstawie scenariusza Dave’a Kajganicha – twórcy głośnego serialu „Terror”. W obsadzie horroru, obok laureatki Oscara – Tildy Swinton („Musimy porozmawiać o Kevinie”) oraz znanej z oryginalnych „Odgłosów” – Jessiki Harper, zobaczymy plejadę gwiazd młodego pokolenia: Dakotę Johnson („Pięćdziesiąt twarzy Greya”), Chloe Grace Moretz („Kick-Ass”), Mię Goth („Lekarstwo na życie”), a także Małgorzatę Belę („Ono”).

REKLAMA

Młody podkręca



Szpital trzeba uzdrowić...

W tym felietonie chcę poruszyć temat szpitala. Dlaczego? Ostatnio musiałem spędzić tam okrągły tydzień. Pewnie trafią się ludzie, którzy powiedzą, był tydzień, a narzeka. Ale przez ten tydzień miałem możliwość poznać na własnej skórze „system”, który obowiązuje w polskich lecznicach. Pierwsza rzecz, od której chciałbym zacząć to SOR. Wchodząc tam, mamy wrażenie, że osoby nietrzeźwe, które ledwie stoją na nogach są tam najważniejsi. Druga sprawa to posiłki. Myślę, że powinny być tak zbilansowane, aby pomóc w powrocie do zdrowia. Powinny, ale nie są. Spożywając je miałem wrażenie, że jestem na jakiejś diecie. A może szpitale realizują jakiś ogólnopolski program walki z otyłością? Proporcje dań biorą chyba z Afryki. Przykładowo: jedna parówka i dwie duże bułki, albo bułka drożdżowa, jajko i marmolada. Mix smaków gwarantowany. I ten kompot przypominający wodę... Myślę że lepiej by było, gdyby posiłki w szpitalach były płatne. Na pewno byłoby i smaczniej i treściwiej. Wiem, że na świecie wśród dzieci i nie tylko panuje głód. Ale będąc w Polsce, w szpitalu, płacąc ubezpieczenie ZUS dostajemy coś wzorowanego na jedzeniu. Może wkrótce się to zmieni, bo reforma służby zdrowia trwa, ale wszystko potrzebuje czasu. Ostatnim wątkiem, jaki chciałem poruszyć to personel szpitala. Moja ogólna opinia jest w miarę dobra, ale niektóre pielęgniarki pracują tam jak za karę. Przynajmniej odniosłem takie wrażenie. Na szczęście jest też grupa pań, które naprawdę spełniają się w swoim zawodzie. Podsumowując myślę, że służba zdrowia wymaga gruntownej zmiany. Nie tylko w posiłkach - to akurat sprawa poboczna, lecz głównie jeśli chodzi o zaplecze techniczne. Fajnie byłoby, gdyby sprzęt, z którego korzystają pacjenci był stosunkowo nowy i dobrze spełniał swoje zadanie.

RAFAŁ GAJEK

MŁODY, czyli Rafał Gajek ma 16 lat. Jest człowiekiem pełnym optymizmu i prawdziwą duszą towarzystwa. Bardzo lubi podróżować, zwiedzać nasz piękny kraj. Działa na rzecz społeczeństwa. "Kręci" go wyrażanie własnego zdania na temat tego, co wokół. Wcześniej pisał do miesięcznika „W powiecie opatowskim”. Teraz przyszedł czas na nasz tygodnik.

REKLAMA

OŚRODEK SZKOLENIA OPERATORÓW

SUPER KURS! COMBI!

- KOPARKO - ŁADOWAREK
- SPYCHAREK
- WÓZKÓW WIDŁOWYCH
- ŻURAWI • PODESTÓW
- KURSY DLA KIEROWCÓW ZAWODOWYCH
- SZKOLENIA ZAWODOWE

601 695 080, 501 089 132

PRIMO SUPER KURS

ul. Sandomierska 26A Ostrowiec Św. Centrum Biurowo – Konferencyjne, pokój 209

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 Fałdrowicz
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

POŻYCZKA OKAY

Posrednictwo finansowe

Szybko wygodnie bezpiecznie

OFERUJEMY:

POŻYCZKI CHWILÓWKI

do 1500 zł w 15 minut, na 30 i 60 dni dla nowych Klientów pierwsza pożyczka bez kosztów

POŻYCZKI RATALNE

do 15 000 zł w 24 godziny, na okres od 3 do 24 miesięcy, bez sprawdzania w BIK

Zapraszamy!

www.pozyczkaokay.pl
ostrowiec-sw@pozyczkaokay.pl

Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Denkowska 8 (wejście od ul. Słowackiego) tel. 530 245 825

Nagrodzone za kulturę

Trenerka fitness Joanna Kępa oraz instruktorka tańca Monika Wielińska zostały tegorocznymi laureatkami Nagrody Prezydenta Miasta Ostrowca w dziedzinie kultury. Nazwiska zwyciężczyń ogłoszono podczas inauguracji roku kulturalnego 2018/2019.



sędzia krajowy federacji World Artistic Dance Federation. Przygodę z tańcem rozpoczęła prawie trzy dekady temu. Przez wiele lat zdobywała doświadczenie w różnych technikach i stylach tanecznych: jazz, funky jazz, street dance, hip hop, house, dancehall, itd. Od kilku lat regularnie szkoli się w USA, głównie w Debbie Reynolds Dance Studio i Movement Lifestyle w Los Angeles, gdzie pobiera lekcje u najlepszych światowych instruktorów i choreografów. Prowadzi szkolenia i warsztaty na terenie całego kraju, a choreografie, które stworzyła, niejednokrotnie zdobywały najlepsze miejsca na prestiżowych ogólnopolskich turniejach tanecznych. Od 10 lat związana jest Ostrowcem. W 2008 roku rozpoczęła współpracę ze Szkołą Tańca Progres, gdzie przez kilka lat była instruktorem i choreografem grup młodzieżowych. Pod jej okiem wyrosło wielu niesamowitych tancerzy. We wrześniu 2015 roku założyła Studio Tańca i Rozwoju Ruchowego 3 YOUR MIND i od samego początku działalności jej tancerze zajmują czołowe miejsca na prestiżowych ogólnopolskich turniejach tanecznych.

Joanna Kępa – instruktor fitness i kulturystyki, rekreacji ruchowej oraz akrobatyki sportowej, szkoleniowiec fitnessu gimnastycznego w Uczniowskim Klubie Sportowym Black & White Ostrowiec Św. Praca trenerska Joanny Kępy rozpoczęła się w 2009 roku i od początku ściśle była związana z aktywnością sportową córki Aleksandry, która postanowiła ćwiczyć gimnastykę i fitness. W 2010 roku po raz pierwszy pięciosobowa grupa jej podopiecznych uczestniczyła w zawodach – Mistrzostwach Polski w Fitness. Rok w rok liczba dzieci, które chcą ćwiczyć pod okiem pani Joanny stale rośnie. W 2018 roku w Mistrzostwach Polski wzięło udział już 46 osób, a no co dzień trenuje ich ponad 100. Sukcesy i złote medale na zawodach krajowych dały przepust-

kę do udziału w zawodach międzynarodowych. Przez minione 9 lat pracy podopieczne pani Joanny promują Ostrowiec w różnych zakątkach świata: w Rydze na Łotwie, Brnie i Opawie w Czechach, Bratysławie na Słowacji, Debreczynie i Budapeszcie na Węgrzech, Nowym Sadzie w Serbii, Barcelonie i St. Susannie w Hiszpanii, na Dominikanie, w Baku, Irkucku w Rosji,

rają do finału i zajmują czołowe lokaty. Największe sukcesy międzynarodowe osiągnęli: Aleksandra Kępa wygrywając zawody Arnolda Schwarzeneggera w Stanach i Hong-Kongu oraz Dominik Jewiak, Kacper Delegiewicz, Gabriela Klepacz i Natalia Bugajska. O tych sukcesach było głośno w mediach ogólnopolskich, co niewątpliwie stanowiło wyjątkową promocję miasta.



OPR. KF

Doroczna impreza zgromadziła w sali widowiskowej kina „Etiuda” liczne grono lokalnych artystów, działaczy i miłośników kultury, a także przedstawicieli władz samorządowych i jednostek podległych gminie. Publiczność najpierw obejrzała prezentację multimedialną, podsumowującą imprezy i wydarzenia rozrywkowo-kulturalne zorganizowane w minionym sezonie, a później dowiedziała się, co zadzieje się w kulturze w najbliższym czasie.

– Życie bez kultury byłoby bardzo puste. Kultura powinna nam towarzyszyć każdego dnia – przyznał prezydent Jarosław Górczyński. – Mamy w Ostrowcu piękne obiekty sportowe oraz te, w których mogą być organizowane wydarzenia kulturalne. Niebawem pojawią się kolejne – zostanie oddany Miejski Browar Kultury, a kino „Etiuda”

przejdzie gruntowną modernizację. To pozwoli na jeszcze więcej imprez z rozmachem. Mamy wspaniałą publiczność, której się to należy.

W dalszej części uroczystości ogłoszono laureatów tegorocznych nagród prezydenta w dziedzinie kultury. Symboliczne czeki na 10 i 8 tys. zł przyznano instruktorce tańca Monice Wielińskiej i trenerce fitness Joannie Kępie.

Uroczystości uświetnił koncert „W krainie uśmiechu”, prowadzony przez Kazimierza Kowalskiego, który wraz z zaproszonymi przez siebie artystami zaprezentował ciekawy wybór najbardziej znanych fragmentów oper.

Monika Wielińska – dwukrotna Mistrzyni Polski w kat. Dance Freestyle, była tancerka Kieleckiego Teatru Tańca, od 2007 roku dyplomowany instruktor tańca Hip Hop, absolwentka Kursu Choreografii Scenicznego w Krakowie, licencjonowany instruktor ZUMBA,

REKLAMA

IMPREZY TANECZNE
KONCERTY GWIAZD
DWIE SALE: DISCO&KLUBOWA
WSPANIAŁA ATMOSFERA
UDANA ZABAWA

**W KAŻDĄ SOBOTĘ
START GODZ. 20.00**

MILANO CLUB
B A C K O W I C E

milanoclub.pl

**AUTO-MARKET
KAMEX**

**dojazd i odbiór
w ciągu 24 godzin GRATIS**

**wszystkie marki i modele bez
względu na stan i rocznik**

**samochody bez OC
i przeglądu technicznego**

**umowa kupna-sprzedaży
(gotówka od ręki)**

**KUPIE
KAŻDE
AUTO**

663 553 503

ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE
TWORZYMYS
ARANŻACJE WNĘTRZ**

**KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!
INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA**

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

Wyniki wyborów 2018



• KLAUDIA FAŁDROWICZ

Wybory samorządowe w mieście i powiecie wygrał KWW Jarosława Górczyńskiego. W Radzie Miasta kandydaci komitetu urzędującego prezydenta zdobyli 15 na 23 mandaty (siedem przypadło PiS, a jeden SiP), natomiast w Radzie Powiatu ostrowieckiego mają 14 mandatów. Pozostałe osiem bierze PiS, a jeden SiP. Ostrowiec jest również jednym z tych miast, gdzie nie będzie wyborczej dogrywki. Ubiegający się o reelekcję Jarosław Górczyński zdecydowanie pokonał swoich kontrkandydatów i wygrał wybory prezydenckie w pierwszej turze.

O najwyższy urząd w mieście ubiegało się trzech kandydatów – Dariusz Kaszuba z KW PiS, Dariusz Karwiński z KWW Samorządność i Przedsiębiorczość oraz startujący z własnego komitetu wyborczego prezydent Jarosław Górczyński. Nieoficjalne wyniki głosowania wskazywały na ogromną przewagę obecnego włodarza gminy. Ze wstępnych prognoz wynikało, że zdobył ponad 70% procent głosów. Oficjalnie na Jarosława Górczyńskiego zagłosowało 18 873 wyborców. Dariusz Kaszuba zdobył 6 178 głosów, a Dariusz Karwiński – 1 760.

Rada Miasta Ostrowca Św.:

KWW Jarosława Górczyńskiego
Stanisław Chojnka – 825
Joanna Pikus – 892
Daniel Strojny – 410
Mariusz Łata – 984
Aron Pietruszka – 929
Andrzej Pałka – 684
Artur Zawadzki – 388
Marta Woźnicka-Kuzdak – 1030
Kamil Stelmasik – 898
Włodzimierz Stec – 467
Marek Gieźna – 540
Irena Renduda-Dudek – 640
Włodzimierz Sajda – 718
Kamil Kutryba – 903
Bożenna Morycińska – 306
KW Prawo i Sprawiedliwość
Dariusz Kaszuba – 1068
Jerzy Wrona – 287
Karol Wójcik – 770
Renata Duda – 265
Artur Głąb – 775

Grażyna Maj – 435
Mateusz Czeremcha – 511
KWW Samorządność i Przedsiębiorczość
Marcin Marzec – 383

Rada Powiatu Ostrowieckiego
KWW Jarosława Górczyńskiego
Agnieszka Rogalińska – 1639
Danuta Barańska – 645
Robert Rogala – 533
Marzena Dębniak – 2209
Łukasz Dybiec – 2176
Dariusz Wierzbński – 472
Mariusz Pasternak – 1432
Piotr Maj – 530
Małgorzata Sobieraj – 1134
Andrzej Jabłoński – 890
Beata Duda – 333
Dariusz Czupryński – 561
Andrzej Broda – 450
Małgorzata Bień – 1513
KW Prawo i Sprawiedliwość
Ryszard Proksa – 772
Zbigniew Duda – 2407
Jarosław Piotr Kopański – 922
Paweł Walesic – 302
Mirosław Rogoziński – 773
Emilia Łupina – 708

Marek Bilski – 716
Janusz Gołdyn – 474
KWW Samorządność i Przedsiębiorczość
Robert Minkina – 311

Zmiany w Ćmielowie

Wybory 2018 przyniosły spore zmiany w Ćmielowie. O urząd burmistrza walczyło tam aż czterech kandydatów, w tym sprawujący tę funkcję od kilku kadencji Jan Kuśmierz. Wiadomo już, że długoletni gospodarz miasta i gminy przegrał ze swoimi kontrkandydatami. W wyborczej dogrywce zmierzą się Joanna Suska (1296 głosy) oraz Robert Sobieraj (1077 głosy), któremu udało się wprowadzić pięć osób do Rady Miasta.

Remis w Bałowie

Do dość nietypowej sytuacji doszło w gminie Bałtów. Ubiegający się o stanowisko wójta Tomasz Mroczek i Hubert Żądło zdobyli po tyle samo głosów. Będzie więc druga tura. Walka o najwyższy urząd w gminie była bardzo wyrównana. Na obydwu kandydatów zagłosowało po 1012 wyborców.

REKLAMA

O ile w tym przypadku można mówić o remisie, to w wyborach do Rady Gminy zdecydowanie zwyciężył KWW Tomasza Mroczka. Kandydaci z tej listy zdobyli aż 11 mandatów na 15 możliwych.

W Kunowie, Waśniowie i Bodzechowie bez zmian

W gminie Kunów funkcję burmistrza przez kolejne pięć lat sprawować będzie ubiegający się o reelekcję Lech Łodej – zdobył 2631 głosów, czyli o 865 więcej niż jego kontrkandydatka Beata Kobiałka (1766 głosów). Lechowi Ło-

dejowi udało się też wprowadzić zdecydowaną większość do Rady Miasta. Na piętnaście możliwych do zdobycia mandatów, aż 12 przypadło kandydatom z jego komitetu. Nie zmienią się gospodarze Waśniowa i Bodzechowa. Krzysztof Gajewski i Jerzy Murzyn nie mieli żadnych przeciwników.

Nasi w sejmiku

Do sejmiku wojewódzkiego z Ostrowca weszli: Magdalena Zieleń z KW PiS – 6 593 głosy, Arkadiusz Bąk z KW PSL – 9 522 głosy i Grigor Szaginian z Koalicji Obywatelskiej – 8 135 głosy.

REKLAMA

Bryza PRALNIA CHEMICZNA
AL. JANA PAWŁA II 83 H
(PRZY OS. STAWKI)
TEL. 516 867 183

SZEROKI ZAKRES USŁUG:
- PRANIE WODNE RÓŻNEGO RODZAJU TKANIN
- PROFESJONALNE USŁUGI DLA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH I FIRM

ZAPRASZAMY! pon.-pt. 9-18 sob. 9-15

Restauracja Gościna u Pawła
KOMUNIE, CHRZCINY, WESELA
I WSZYSTKIE INNE IMPREZY

rok zał. 1981

Boksycka 114
27-415 Kunów
tel 606 - 358 - 497
www.restauracjagoscina.pl

restauracjagoscinaupawla

DEWELD 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

Polska rozgromiła Kosowo

W pierwszym spotkaniu eliminacyjnym do Mistrzostw Europy w piłce ręcznej 2020 reprezentacja Polski pokonała na hali w Ostrowcu reprezentację Kosowa 37:13.



Zdjęcie: autor

kiedy spiker zarządzał wspólną zabawę. Była meksykańska fala, wspólne przyśpiewki, machanie szalikami, czy trzepotanie białymi i czerwonymi planszami. Kibice bawili się świetnie, a na parkiecie w 46 minucie Polacy prowadzili już dwudziestoma bramkami (28:8). W końcówce niewiele się zmieniło, Kosowianie nie ustawili poprzeczki zbyt wysoko i ostatecznie zostali rozgromieni 37:13. Najlepszym zawodnikiem meczu został wybrany rozgrywający naszej reprezentacji Paweł Paczkowski.

POLSKA – KOSOWO 37:13 (15:5)

Polska: Kornecki, Malcher – Krajewski 2, Walczak, Krupa 1, Łangowski 4, Czuwara 5, Majdziński 1, Syprzak 1, Potoczny, Moryto 5, Daszek 5, Kondratiuk 5, Gębala 2, Paczkowski 6, Chrapkowski

Kosowo: Curri, Berisha – Syła, Jupa 2, Krasniqi 1, Hoxha 1, Fetahu 1, Ahmeti 1, Terziqi 4, Beshiri, Quni, Tahirukaj 2, Cimili.

W eliminacyjnej grupie Polacy za rywali mają jeszcze reprezentacje Niemiec i Izraela, a do Mistrzostw Europy z grupy wychodzi dwie najlepsze drużyny. Awans wydaje się więc być tylko formalnością. Najbliższy mecz chłopcy Piotra Przybeckiego zagrają już w najbliższą niedzielę, na wyjeździe z zespołem Izraela.

PIOTR KOWALSKI

Już od pierwszych minut Polacy narzucili rywalom swoje tempo gry, po kwadransie na tablicy świetlnej widniał wynik 10:1. Dopiero wtedy goście "doszli do głosu", jednak tylko na chwilę. W ciągu kilku minut zdobyli cztery bramki i to było wszystko, na co było ich stać w pierwszej połowie spotkania. Dla odmiany biało-czerwoni zdążyli rzucić do przerwy jeszcze pięć bramek i zakończyli pierwszą część spotkania zwycięstwem 15:10. W pierwszej połowie świetnie w bramce Polski spisywał się Adam Malcher, a pod bramką gości szaleli Przemek Krajewski, Arkadiusz Moryto i Paweł Paczkowski.

W przerwie spotkania odznaki "Za Zasługi Dla Piłki Ręcznej" w setną rocznicę piłki ręcznej w Polsce odebrali: Zbigniew Gorazda – prezes firmy Odlewnia Ostrowiec, Karol Szewczyk – prezes sekcji szczyptorniaka KSZO oraz Tomasz Radowiecki – trener KSZO Odlewnia. Kibice w wolnej chwili mogli podziwiać pokaz fitness sportowego

w wykonaniu 12-letnich zawodniczek klubu UKS Black and White Ostrowiec: Gabrysi Klepac i Natalii Bugajskiej.

W drugiej połowie trener Piotr Przybecki zdecydował się na kilka zmian. W bramce mogliśmy zobaczyć wychowanka KSSPR Końskie Mateusza Korneckiego, więcej grali również Kamil Syprzak, Michał Daszek i Maciej Gębala. Polacy powoli, ale systematycznie powiększali przewagę, a na zapelnionych w całości trybunach panowała radosna, rodzinna atmosfera. Widownia ożywiła się, albo przy skutecznych akcjach Polaków, albo wtedy,



ckiego zagrają już w najbliższą niedzielę, na wyjeździe z zespołem Izraela.

Ostrowiec językami stoi

Ponad dwustu uczniów ostatnich klas szkół gimnazjalnych odebrało uznawane na całym świecie certyfikaty językowe.



fot. UJL Ostrowiec 50k

Już od trzech lat gmina Ostrowiec, jako jedyna w Polsce finansuje egzaminy certyfikujące dla młodzieży, które sprawdzają znajomość języków angielskiego, niemieckiego i francuskiego.

– Ten projekt to jeden z naszych największych sukcesów – podkreśla prezydent Jarosław Górczyński. – Co roku do egzaminów przystępuje coraz więcej uczniów. Wyniki są bardzo dobre lub dobre, a to świadczy o doskonałym przygotowaniu, a więc i o tym, jak wiele pracy wkładają w to także ostrowieccy lingwiści.

Tylko z języka angielskiego, w pierwszym roku funkcjonowania programu, do egzaminu przystąpiło 100 osób. W drugim roku było ich 130. W trzeciej edycji – aż 167 osób, w tym 35 na trudniejszym poziomie B2.

– Ten poziom wymagany jest od absolwentów szkół wyższych, u nas osiągnąć go gimnazjaliści – podkreśla Jarosław Górczyński. – Gmina wydaje na ten cel około 100 tysięcy złotych. To niewiele, jeśli spojrzymy na rezultaty i fakt, że inwestujemy w przyszłość naszego miasta.

Cambridge English to egzamin najbardziej prestiżowy, uznawany przez 20 tysięcy instytucji na całym świecie, w tym przez renomowane uczelnie wyższe. Po raz pierwszy przeprowadzono go w 1913 roku. Co roku przystępuje do niego około 5 milionów osób.

– Po raz trzeci z rzędu mieliśmy przyjemność przeprowadzać między-

narodowy egzamin z języka angielskiego – mówi Maria Kukła-Dąda z City College, Autoryzowanego Centrum Egzaminacyjnego Cambridge w Radomiu. – Trud uczniów i nauczycieli włożony w przygotowanie do tego egzaminu zasługuje na uroczystą galę. Ostrowiec językami stoi, macie piękny projekt i co godne podziwu, nie jest to jednorazowa akcja. Co więcej, w przeciwieństwie do olimpiad, nie jest to też inicjatywa zarezerwowana dla najlepszych uczniów, ale dla każdego, kto chce nad sobą pracować. Jeśli certyfikat nie przyda się na uczelni, na pewno wzbogaci CV.

Oprócz radomskiego centrum, certyfikaty przyznaje także lubelskie stowarzyszenie Alliance Française, zaś z języka niemieckiego Instytut Goethego w Krakowie.

– Bardzo ważne jest to, że na egzaminy nie trzeba jeździć do innych miast – mówi Renata Olszańska, dyrektor PG nr 1 w Ostrowcu. – Uczniowie przygotowują się do egzaminów ze swoimi nauczycielami, potem egzaminatorzy przyjeżdżają do nas. To eliminuje dodatkowy stres związany ze zdawaniem w obcym otoczeniu.

W przyszłym roku możliwość zdawania egzaminów certyfikujących będą mieli uczniowie klas siódmych i ósmych szkół podstawowych.

OPR. KF

POD NASZYM PATRONATEM

Zenon
MARTYNIUK
XXX-LECIE Z ZESPOŁEM AKCENT
TOP GIRLS
SKANER
BOYS

03 LISTOPADA 2018, GODZINA 18.00
HALA MOSIR
UL. ŚWIĘTOKRZYSKA 11,
OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI
www.koncertyzenonmartyniuk.pl

Miasta umarłych

Zbliża się Święto Zmarłych, powszechnie zwane Zaduszkami. To czas zadumy i refleksji nad przemijaniem, kruchością ludzkiego życia, nieuchronnością śmierci. Dla chrześcijan to dzień, w którym w sposób szczególny wspomina się osoby, które odeszły do wieczności, dzień, w którym odwiedza się cmentarze i znajdujące się tam groby bliskich.

• MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ

A cmentarze to wyjątkowe miejsca w naszej tradycji i kulturze. To miejsca, które od zawsze łączą i dzielą dwa światy: świat żywych i umarłych, strefę świecką i religijną, profanum i sacrum; stąd mówimy o mieście żywych i zmarłych, rozgraniczonym ogrodzeniem i bramą – metaforą przejścia do innego świata. Cmentarze, to w końcu miejsca pamięci i modlitwy za zmarłych, ale także miejsca, w których zapisana jest nasza historia, i to zarówno własna, rodzinna, jak i lokalna, regionalna i polska.

Od średniowiecza do XVIII w. chrześcijanie byli chowani na cmentarzach kościelnych, a znamienite osoby (duchowni, kołatorzy) w kryptach kościelnych. Za miastem grzebano ofiary epidemii, samobójców, włóczęgów, skazańców. Powszechny był lęk przed tzw. psim pochówkiem. Zwłoki starano się chować jak najbliżej kościoła. Z reguły grzebano je płytko, pod powierzchnią ziemi. Stąd też co jakiś czas zbierało się szczątki ludzkich szkieletów wybierano i umieszczano na ogół w dołach, które zalewano wapnem i gliną.

Dzisiejszy Ostrowiec Św. aż do początków XX w. leżał w obrębie trzech parafii: św. Michała Archanioła, św. Mikołaja w Szewnie i św. Stanisława BM w Denkowie. Przy tych kościołach parafialnych funkcjonowały cmentarze kościelne. Najstarszym z nich był cmentarz szewieński, XIII-wieczny. Cmentarze kościelne: ostrowiecki i denkowski powstały wraz z erygowaniem parafii, w XVII w. Ani na cmentarzu kościelnym w Szewnie ani przy kościele św. Michała nie dotrwały do naszych czasów dawne nagrobki. Zachował się natomiast jeden pomnik na cmentarzu kościelnym w Denkowie, Magdaleny z Wysockich Rogońskiej zmarłej w 1831 r.

Przepełnione cmentarze kościelne nierzadko stawały się ogniskiem epidemii, a w miastach dodatkowo uniemożliwiały rozwój przestrzenny. Od schyłku XVIII w. wprowadzano przepisy zabraniające pochówków przy kościołach. Cmentarze były oddalane lokowane na specjalnych obszarach, poza obrębem miejscowości lub na jej krańcach.

W 1798 r. został założony cmentarz grzebalny w Szewnie. W tym samym roku na gruntach hr. Jacka Małachowskiego urządzono cmentarz w Denkowie (ob. w Ostrowcu Św., przy ul.



Ostrowieckiej). Pod koniec XVIII w. powstał cmentarz w Ostrowcu (ob. przy ul. Denkowskiej). Ulokowano go na wzniesieniu górującym nad miastem, ok. 500 m na północny-wschód od kościoła, przy drodze prowadzącej do Denkowa. Wszystkie te cmentarze grzebalne szybko zapełniły się pochówkami i były potem kilka razy powiększane. Choć od początku miały charakter wyznaniowy, rzymskokatolicki, chowano na nich także chrześcijan innych wyznań, w tym prawosławnych i protestantów. Żydzi, którzy do II wojny światowej stanowili dużą część mieszkańców Ostrowca mieli oczywiście swój cmentarz (kirkut).

W latach 30. XX w. w Denkowie został urządzony cmentarz dla tamtejszej nowo powstałej parafii polskokatolickiej. Pochowano na nim ok. 20 zmarłych, w tym Józefa Zdybińskiego, inicjatora i założyciela w Denkowie kościoła polskokatolickiego. W latach 70. w związku z budową Nowego Zakładu Metalurgicznego cmentarz ten został zlikwidowany. Większość spoczywających tam zmarłych ekshumowano i pochowano na cmentarzu rzymskokatolickim w Denkowie. W dawnym miejscu pozostało jednak kilka pochówków.

W latach 60. w północno-zachodniej części Ostrowca Św., przy ul. Długiej został założony cmentarz komunalny, który obecnie jest największą miejską nekropolią.

Cmentarze ostrowieckie mają wielką wartość historyczną. Są doskonałym źródłem wiedzy o mieście, zapisem jego

dział. Spotyka się tu ślady przeszłości kilku pokoleń ostrowczan, a także mieszkańców oddzielnych niegdyś miejscowości, które zostały włączone w XX w. do Ostrowca, jak również mieszkańców innych zakątków kraju, którzy z naszym miastem na stałe związały swoje życie i takich, którzy osiedli w nim na krótko, przebywając tu ze względów rodzinnych lub zawodowych.

Głównym źródłem wiedzy o zmarłych są inskrypcje. Pomimo skrótovej treści mówią wiele o tych, którzy odeszli. Zawierają imię i nazwisko zmarłej osoby, datę jej urodzenia i śmierci lub określenie wieku, czasami miejscowość, z której pochodziła i gdzie zmarła, nierzadko stan cywilny. Informują o pochodzeniu społecznym, podają rodzaj śmierci, zawód, wykształcenie, tytuł i piastowane stanowiska, udział w ważnych wydarzeniach, zaangażowanie w prace społeczne, przymioty, zwroty do Boga, fragmenty poezji lub pełne żalu słowa ułożone przez bliskich. Z inskrypcji nagrobnych możemy także odczytać fundatorów pomników.

Wielką wartość historyczną mają umieszczone na pomnikach rozmaite symbole związane ze zmarłymi oraz ich wizerunki (fotografie, medaliony).

Urządzone od schyłku XVIII w. cmentarze grzebalne oprócz tego, że były i są obrazem życia lokalnej społeczności, panteonem ludzi związanych z miejscowością, to szybko stały się także swoistymi galeriami sztuki na wolnym powietrzu. Zgodnie z przepisami, dzielono je na kwatery, wytyczano w ich

obrębie aleje, w tym aleję główną, która w sposób symboliczny wyznaczała ostatnią drogę zmarłego do miejsca wiecznego spoczynku, obsadzano drzewami i krzewami. Wprowadzono pojęcie grobów stałych z nagrobkami i czasowych grobów ziemnych.

Najpopularniejszą formą pochówków były mogiły. Miały one formę nasyków ziemnych z krzyżami. Jako, że były nietrwałe, pojawiły się trwalsze płyty nagrobne, początkowo poziome, potem pionowe z inskrypcjami lub płaskorzeźbionymi dekoracjami, w końcu pomniki w formach rozbudowanych. Najbogatsi stawiali dla siebie i swoich bliskich grobowce rodzinne i mauzolea rodowe – kaplice, takie jak kaplica Kotkowskich w Denkowie czy Pietrzykowskich w Ostrowcu.

Nagrobki były robione z różnych materiałów – wszystko zależało od zasobności rodziny zmarłego. Szybko stały się odbiciem pozycji społecznej i aspiracji ludzi inicjujących ich budowę dla siebie i swoich bliskich.

Początkowo do budowy nagrobków używano tradycyjnych materiałów takich jak piaskowce, z których słynie ziemia świętokrzyska. Wśród zamożnych popularny był granit i marmur. Pomniki stawiano także z cegły i pokrywano tynkiem. W drugiej połowie XX w. szlachetne kamienie zostały wyparte przez nietrwałe lastryko. W ostatnich latach dominują pomniki z granitu.

Jako, że Ostrowiec i okolice słyną z tradycji hutniczych i ceramicznych, specyfiką naszych cmentarzy są stare nagrobki z elementami żeliwnymi i porcelanowymi inskrypcjami.

Większość pomników powstało w miejscowych zakładach, ale są też takie, które zostały wykonane w znanych z sztuki kamieniarskiego warsztatach: kunowskich, radomskich, a nawet warszawskich. Swoim wyglądem i formą odzwierciedlają one kierunki panujące w sztuce, w architekturze.

Nagrobki zdobi mnóstwo symboli. Przypominają one żyjącym o znikomości, kruchości życia doczesnego, nieuchronności śmierci, ale także niosą nadzieję na życie wieczne. Najpopularniejszym symbolem jest krzyż, który oznacza męczeństwo Chrystusa, jak również nadzieję na odkupienie grzechów i zmartwychwstanie. Często spotykane na nagrobkach trupie czaszki, piszczele, klepsydry to symbole nie-

ubłagalnego czasu. Złamane kolumny wskazują na kruchość życia; znajdują się na grobach osób zmarłych młodo. Obelisk symbolizuje nieśmiertelność zasług, pojawia się na pomnikach osób zasłużonych. Kotwica oznacza dotarcie do ostatniej przystani, z rozerwanym łańcuchem symbolizuje kres życia. Odwrócona latarnia lub pochodnia oznacza śmierć lub przejście duszy do następnego życia. Drzewo to symbol wieczności, odradzającego się życia, bluszcz – nieśmiertelności lub regeneracji, a liść palmy – męczeństwa.


Największą uwagę przykuwają na cmentarzach nagrobki figuralne. Ich centralne części stanowią rzeźby przedstawiające: anioły (Anioły Śmierci, Ciszy, Smutku), żałobnice – płaczki personifikujące żalobę, Matkę Bożą najczęściej Różańcową i Niepokalaną, Chrystusa przybierającego formę upadającego pod krzyżem, Zmartwychwstałego, modlącego się w Ogrójcu.

Nagrobki, zwłaszcza te pochodzące z XIX w. i I poł. XX w., wiele mówią o osobach zmarłych, jednocześnie zwracają uwagę użytym materiałem i formą. Są manifestacją pozycji zmarłego, świadectwem jego życia. Dla nas współczesnych stanowią wspaniałą formę przekazu o minionych czasach i osobach, których już z nami nie ma, bo jak pięknie powiedział ks. kardynał Stefan Wyszyński, Prymas Tysiąclecia „Gdy gaśnie pamięć ludzka, dalej mówią kamienie”.



Artykuł finansowany z budżetu Gminy Ostrowiec Świętokrzyski w ramach dotacji celowej udzielonej w 2018 r. na zadanie pn. „Z kart historii Ostrowca Świętokrzyskiego – kącik regionalny”

REKLAMA




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

**PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!**

Od wielu lat!

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



WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

SMACZNEGO



KREM Z BIAŁYCH WARZYW I GRUSZKI

SKŁADNIKI

- por
- duży korzeń pietruszki
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- gruszka z puszki
- 1,5 l bulionu
- 100 g gorgonzoli
- odrobina masła do smażenia
- orzechy włoskie
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Cebulę i czosnek drobno siekamy i podsmażamy na patelni. Dodajemy posiekane pora i pietruszkę. Podsmażamy przez chwilę i zalewamy bulionem. Kiedy warzywa będą miękkie, blendujemy na jednolity krem. Gotujemy jeszcze przez chwilę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Orzechy prażymy na patelni. Przed podaniem zupę posypujemy orzechami, gorgonzolą i zdobimy kawałkami gruszek.

Sposoby na chandrę

Schyłek sezonu nie musi dla nas oznaczać spędzania długich wieczorów pod wełnianym kocem z tabliczką słodkiej czekolady w ręku. Można inaczej! Jak zatem, mimo niesprzyjających warunków atmosferycznych, zachować pogodę ducha i energię na chłodniejsze dni?

DIETA TO PODSTAWA

Nie da się ukryć, że odpowiednia dieta ma wpływ na nasze samopoczucie. Dlatego ważne jest, by jeść dużo warzyw i owoców, a także mięsa. Dostarczają niezbędnych minerałów i witamin, dzięki czemu wzmacniają odporność organizmu. Ponadto starajmy się włączać do codziennego jadłospisu produkty bogate w witaminy z grupy B, kwas foliowy i magnez. To właśnie one podnoszą naszą sprawność intelektualną, działają przeciwzapalnie, chronią naczynia krwionośne i pobudzają nas do życia. Ich źródłem są m.in. orzechy włoskie, migdały, ziarna zbóż, ryby, mleko, jaja, pieczarki, szpinak, jarmuż, wątróbka czy kiełki. Pamiętajmy, by zacząć dzień od porcji owsianki, która dostarczy nam energii na cały dzień. Jedzmy również inne posiłki poprawiające humor takie, jak tłuste ryby czy mięso z indyka.

POLEPSZACZE NASTROJU: SUROWE KAKAO

Choć przyjęło się, że czekolada poprawia nastrój, to jest to złudne i zgubne działanie. Regularne podjadanie słodkich przysmaków może mieć negatywny wpływ na sylwetkę. Cukrowe przekąski i siedzący tryb życia to szybki sposób na dodatkowe kilogramy, których ciężko będzie się pozbyć po zimie. Doskonałą alternatywą dla słodkiej czekolady jest surowe kakao, które ma



wszystko, czego potrzebuje organizm. Znajduje się w nim magnez wspomagający koncentrację, żelazo, antyoksydanty i fenyloetyloamina wyzwalająca hormon szczęścia, czyli endrofiny. Możemy dodawać ten superfood do owsianki, koktajli, domowych pralinek lub gorącego mleka.

RELAKS NA POPRAWĘ NASTROJU

Kluczem do poprawienia nastroju jest

sprawienie sobie małych przyjemności. Kiedy pogoda za oknem nie rozpieszcza, warto postawić na dobrą lekturę, relaks w kąpeli czy domowy maraton serialowy. Zwłaszcza jesienią pamiętajmy o tym, by się wyspać. Osoby, które mają kłopoty ze snem, zwykle cechują się obniżonym nastrojem, a ich ogólne funkcjonowanie znacznie się pogarsza. Jeśli borykamy się z nowymi lub starymi stresami (np. w szkole czy pracy), przydadzą się nam techniki relaksacyjne, np. ćwiczenia od-

dechowe lub joga. W uwolnieniu od nadmiernego napięcia może także pomóc skorzystanie z masażu.

SPOTKANIA ZE ZNAJOMYMI

Krótki dzień, deszcz za oknem i niestająca szarówka... Gdy nadchodzi jesień, zaczynamy coraz więcej czasu spędzać w domu i ograniczamy nasze życie towarzyskie. Chcąc uniknąć jesiennej chandry, nie możemy izolować się od ludzi. Przeciwnie – w miarę możliwości starajmy się wypełnić kalendarz spotkaniami z przyjaciółmi i rodziną. Pozwoli nam to na oderwanie się od problemów i pomoże w nabraniu dystansu. Już zwykła rozmowa prowadzi do uwalniania się z naszego organizmu oksytocyny, czyli hormonu dobrego samopoczucia. Postarajmy się więc spędzać czas z osobami, które poprawiają nam humor, i starajmy się myśleć pozytywnie każdego dnia.

RUCH TO ZDROWIE I SZCZĘŚCIE

Aby w ponure, jesienno-zimowe dni nie dać się chandrze, należy przede wszystkim jak najczęściej korzystać z dziennego światła i świeżego powietrza. Aby poprawić swoje samopoczucie i obniżyć poziom napięcia, warto np. wybrać się na krótki spacer. Już 30-minutowy, spokojny marsz porządnie dotleni organizm i nie obciąży nadmiernie mięśni.

REKLAMA

FITPL

Kiedy zaboli kręgosłup...

Kiedy ból pleców nie pozwala ci normalnie funkcjonować, pomyśl o ćwiczeniach, które pomogą złagodzić dolegliwości i wzmocnić mięśnie poszczególnych partii kręgosłupa.

BÓL W ODCINKU SZYJNYM

- Wykonaj naprzemiennie ruchy odginania głowy do tyłu i przybliżania brody do mostka.
- Naprzemiennie dotykaj prawym uchem prawego barku i odwrotnie (nie unosz przy tym barków).
- Wykonaj obroty głowy raz w prawą, raz w lewą stronę.

BÓL KRĘGOSŁUPA W OKOLICACH ODCINKA PIERSIOWEGO

- Wszystkie ćwiczenia wykonuj w pozycji leżącej na plecach z ugiętymi kolanami; stopy powinny stykać się z podłożem i znajdować blisko siebie.
- Unoś biodra do góry (ręce ułóż wzdłuż tułowia) na ok. 10 sek., a następnie powoli opuść je na podłogę.
 - Wykonuj tradycyjne brzuszki, unosząc barki i łopatki nad ziemię (możesz dodat-

kowo wykonać skręty tułowia: podczas wykonywania tego ćwiczenia wykorzystasz także mięśnie skośne brzucha).

- Przyciągaj do klatki piersiowej jedno kolano (pomagaj sobie rękoma), następnie po jego odłożeniu, wykonaj tę samą czynność z drugim kolaniem.

BÓL W OKOLICACH ODCINKA ŁĘDŹWIOWEGO

Pozycją najlepszą do ćwiczeń tego odcinka jest klęk wysoki (czyli pozycja na kolanach z wyprostowanymi stawami łokciowymi).

- W klęku wysokim podciągaj wysoko raz jedno, raz drugie kolano w stronę głowy.
- Wykonuj „koci grzbiet”, wyginając ciało także w stronę podłogi.

WWW.FIT.PL

REKLAMA



HOTEL
accademia
W OSTROWCU ŚWIĘTOKRZYSKIM



Wesela już od 140 zł • Sala bankietowa dla 200 osób
Smaczne menu • Rabaty na pokoje dla gości weselnych

Tel.: (41) 265 42 22, e-mail: ostrowiec@hotelaccademia.pl

NA
TELEFON!

DELIKATESY **UDZIKA**

- pieczywo regionalne • wędliny swojskie
- warzywa prosto od rolników • art. spożywcze

tel. 57 57 80 402



Szewna,
ul. Langiewicza 65
pon-sob 5.00 - 22.30
niedziela 8.00 - 20.00

PŁATNOŚĆ
KARTĄ
ZA ZAKUPY
W DOMU



PIĄTEK, 26 PAŹDZIERNIKA

05:00 Telezakupy
05:35 Elif
06:35 Głos Dunaju
07:25 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 4
09:55 Komisarz Alex 9
10:50 Jeden z dziesięciu
11:25 "The Wall. Wygraj marzenia" - kulisy
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 Rok w zagrodzie: Jagnięcina - zdrowa alternatywa
12:55 Natura w Jedyńce: Afryka Południowa: Królestwo kolorów
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego
17:18 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów - taka historia...
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:25 Sport
20:35 The Wall. Wygraj marzenia
21:30 Big Music Quiz
22:35 Boska Florence
01:30 Ocaleni
02:35 Wolność
Film dramat
04:10 Chile śladami Ignacego Domeyki
turystyka/podróż
05:00 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Egzamin z życia
06:50 Anna Dymna - spotkajmy się
07:20 Na sygnale
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
13:15 Cena miłości
14:00 Coś dla ciebie
14:30 Rodzinka.pl
Jedziemy na antypody
15:05 20. Festiwal Kabaretu w Koszalinie: Awantura w korporacji
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada 17:10 Lzy Cennet
18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:30 Sport telegram
18:35 Kronika PKO Bieg Charytatywny
18:39 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 O mnie się nie martw 9
21:45 Rodzinka.pl
Może by tak zetem?
22:15 Kabaret Hrabci. Savoir-vivre
kabaret
23:00 Pitbull. Nowe porządki
Film sensacyjny
01:20 Uwiedziona w mroku
Film thriller
02:55 Jest sprawa
Film komediowy
04:25 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Gdańsk, El Mundo
kulinaria
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Leo Libra, Gniezno
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:30 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Jurassic World
Film fantastyczny
22:40 Green Lantern
Film fantastyczny
01:00 Shrek 2
Film animowany
03:00 Uwaga!
03:15 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dłaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dłaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 World of Dance - Polska
taniec
21:35 Lepiej późno niż wcale
22:40 X-Men 2
Film fantastyczny
01:35 Dziecko Rosemary
03:25 Tajemnice losu

SOBOTA, 27 PAŹDZIERNIKA

05:15 Klan
06:25 Sprawa dla reportera
07:20 Rok w ogrodzie
07:45 Rok w ogrodzie extra
08:00 Las bliżej nas 2
08:25 Pełnosprawni
08:50 Studio Raban
09:20 Rodzinny ekspres
09:50 Fascynujący świat: Uratować Wenecję
10:50 "The Wall. Wygraj marzenia" - kulisy
10:55 Korona królów
13:35 Okrasa łamie przepisy: Morskie grillowanie
14:10 Jak to działa?: Krew
15:05 Ojciec Mateusz 20
16:00 Rolnik szuka żony 5
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego 17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:25 Drogi wolności
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:30 Dziewczyny ze Lwowa 3
Naręczony? Byłe nie Polak
21:30 Żużel: Indywidualne Mistrzostwa Europy - finał
23:00 4 Blocks
Ibrahim
00:10 Boska Florence
Film biograficzny
02:05 Jaka to melodia?
02:50 Wielki Wóz
Film dramat
04:15 Boks: Walka o pas WBO World w Las Vegas - waga super-
półśrednia: Jaime Munguia - Brandon Cook
04:45 Boks: Gala w Las Vegas - studio
04:50 Boks: Walka o pasy IBO World, WBA Super World i WBC
World w Las Vegas - waga średnia: Saul Alvarez - Giennadij
Gołowkin
05:40 Boks: Gala w Las Vegas - studio
06:00 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:55 Pytanie na śniadanie
11:20 Pogoda
11:30 Makłowicz w podróży: Kanada - Quebec. Z pól i sądów
12:15 Starsza pani musi zniknąć
Film komediowy
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:20 Festiwal Muzyki Tanecznej - Kielce 2018
16:20 Słowo na niedzielę: Wiara jak para z samowara
16:35 Rodzinka.pl
Może by tak zetem?
17:10 O mnie się nie martw 9
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:30 Kronika PKO Bieg Charytatywny
Film dokumentalny
18:35 Postaw na milion
19:25 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
19:35 Lajk!
20:05 The Voice of Poland 9. Przesłuchania w ciemno: Warmia
i Mazury
21:10 The Voice of Poland 9. Przesłuchania w ciemno: Podkar-
pacie
22:15 Uwiedziona w mroku
Film thriller
23:50 Do utraty sił
Film dramat
02:05 Pitbull. Nowe porządki
Film sensacyjny
04:15 Zakończenie programu

05:25 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Na Wspólnej
11:25 Na Wspólnej
11:50 Na Wspólnej
12:25 Na Wspólnej
12:50 MasterChef
kulinaria
14:20 Ameryka Express
16:00 Drzewo marzeń
17:00 Kuchenne rewolucje: Szczecin, Rozmarny - Pracownia
Dobrych Smaków
18:00 36,6°C
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent!
21:45 Piraci z Karaibów: Kłątwa "Czarnej Perły"
Film przygodowy
00:45 Jurassic World
Film fantastyczny
03:25 Uwaga!
03:45 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:15 My3
09:40 My3
10:10 Ewa gotuje
10:45 Nasz nowy dom
11:40 Śpiewajmy razem. All Together Now
13:15 World of Dance - Polska
taniec
14:45 Lepiej późno niż wcale
15:45 Kabaret na żywo według Paraniennormalnych
kabaret
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:20 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Kung Fu Panda 3
Film animowany
22:10 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 10
00:10 Polowanie na łowcę
Film thriller
02:25 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 28 PAŹDZIERNIKA

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
08:35 Las bliżej nas 2
09:00 Ziarno: Na pograniczu
09:35 Weterynarze z sercem
10:00 Zakochaj się w Polsce: Zamek w Wiśniczu
10:30 Leśniczówka
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 BBC w Jedyńce: Dzik Zachód: W sercu pustyni
14:00 Dożynki Prezydenckie - Spała 2018
15:05 Big Music Quiz
16:05 The Wall. Wygraj marzenia
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego 17:20 Pogoda
17:30 Dziewczyny ze Lwowa 3
Narzeczony? Był nie Polak
18:35 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:05 Sport
20:10 Drogi wolności
Herbata z cukrem
21:15 Rolnik szuka żony 5
22:20 Zakochana Jedyńka: Szkoła stewardes
23:55 Konkurs Chopinowski na Instrumentach Historycznych
01:25 Bezmiar sprawiedliwości
03:40 Jaka to melodia?
04:30 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę: Wiara jak para z samowara
06:25 Barwy szczęścia
07:55 Barwy szczęścia
08:25 Barwy szczęścia
09:00 M jak miłość
09:35 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie 10:05 Pogoda
10:10 Pytanie na śniadanie
11:00 Rodzinne oglądanie: Zwierzęca klinika w sercu dżungli
Film dokumentalny
12:05 Gwiazdy w południe: Rancho w dolinie
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Bake Off Junior
16:10 Bake off - Ale przepis 4
16:25 The Voice of Poland 9. Przesłuchania w ciemno: Warmia i Mazury
17:15 The Voice of Poland 9. Przesłuchania w ciemno: Podkarpackie
18:00 Panorama 18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Na dobre i na złe
19:35 Zakupy pod kontrolą 2
20:05 Do utraty siły
22:15 Syberiańska polska
00:35 Gabriel i góra
Film dramat
02:55 Rancho w dolinie
Film
04:40 Zakończenie programu

05:50 Uwaga!
06:20 Mango
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Kuźnia Smaków, Bielsko-Biała
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:25 Milionerzy
21:30 Top Model
22:30 Ślub od pierwszego wejrzenia
23:30 Piraci z Karaibów: Kłątwa "Czarnej Perły"
Film przygodowy
02:20 Co za tydzień
02:55 Czysty Geniusz
03:55 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:05 Megamocny i guzik zagłady
Film animowany
09:25 Samoloty
Film animowany
11:10 Kung Fu Panda 3
Film animowany
13:20 Noc w muzeum 2
Film przygodowy
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 10
17:35 Nasz nowy dom
18:40 Aż chce się żyć
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 W rytmie serca
21:05 Kabaret na żywo według Paranienormalnych: Wielkie polskie wesele kabaret
23:05 88 minut
Film thriller
01:30 Iluzja 2
Film thriller
04:05 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 29 PAŹDZIERNIKA

05:00 Teleshakupy
05:35 Elif
06:30 Wieczna miłość
07:25 Jaka to melodia?
07:50 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm! 08:55 Ranczo 4
09:55 Komisarz Alex 9
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów - taka historia...
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 BBC w Jedyńce: Dzik Zachód: W sercu pustyni
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Morskie grillowanie
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego 17:18 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda
20:10 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Świata w Bułgarii i we Włoszech - mecz fazy grupowej: Iran - Polska
21:40 Sierpem w plecy
22:25 Biała wizytówka
Pojednanie
23:35 4 Blocks
Ibrahim
00:45 Szkoła stewardes
Film komediowy
02:25 Futbol w Rosji - tajna broń KGB
Film dokumentalny
03:30 Awatar, czyli zamiana dusz
Film obyczajowy
04:35 Notacje
Bolesław Filak. Na Zesłaniu
04:55 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:05 O mnie się nie martw 9
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
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
13:15 Cena miłości
14:10 Postaw na milion
15:10 O mnie się nie martw 9
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:40 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
21:55 Zemsta o jasnych oczach 2
23:45 Oficerowie
Nieznani sprawcy
00:45 Syberiańska polska
Film dramat
03:05 Gabriel i góra
Film dramat
05:15 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Drzewo marzeń
12:00 Co za tydzień
12:40 Diagnoza
13:40 Mam talent!
15:15 Top Model
16:15 Służby ratownicze
17:00 Shrek 2
Film animowany
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef
kulinaria
21:30 Pułapka
22:30 Oszukać przeznaczenie 2
Film horror
00:35 Jak to się robi w Chicago
Film dramat
02:50 Kuchenne rewolucje: Szczecin, Rozmarny - Pracownia Dobrych Smaków
03:50 Uwaga!
04:10 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Megahit: Iluzja 2
Film thriller
22:55 Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2
Film sensacyjny
01:10 W dolinie Elah
Film dramat
03:40 Tajemnice losu

WTOREK, 30 PAŹDZIERNIKA

05:00 Teleshakupy
05:35 Elif
06:35 Wieczna miłość
07:25 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 4
09:55 Komisarz Alex 9
10:50 Jeden z dziesięciu
11:25 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Afryka Południowa: Dzikie wybrzeża
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Opole 2018 na bis
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego
17:18 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda
20:10 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Świata w Bułgarii i we Włoszech - mecz fazy grupowej: Bułgaria - Polska
21:40 Kompania X
22:35 Generał MacArthur
00:55 1968mm - Rok 68 w formacie 8 milimetrów
Film dokumentalny
02:00 Spokój
Film dramat
03:35 Oddam dziecko w dobre ręce
Film dokumentalny
04:35 Notacje
Waldemar Winkiel. Obrazy z wojny
04:50 Zakończenie programu

05:30 Koło fortuny
06:05 M jak miłość
07:00 Boże, ku wspomnieniu wejrzyj
07:20 Na sygnale
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
13:15 Cena miłości
14:10 Postaw na milion
15:10 M jak miłość
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama 18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
23:05 Świat bez fikcji: Doktor "Dobre Samopoczucie". Elvis i dr Nick
23:55 Rodzinka.pl
Może by tak żetem?
00:30 Zemsta o jasnych oczach 2
02:25 Paradoks
Profil
04:15 Zakończenie programu

05:50 Uwaga!
06:20 Mango
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Kuźnia Smaków, Bielsko-Biała
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
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 Top Model
22:30 Ślub od pierwszego wejrzenia
23:30 Piraci z Karaibów: Kłątwa "Czarnej Perły"
Film przygodowy
02:20 Co za tydzień
02:55 Czysty Geniusz
03:55 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Ślad
21:05 Ślad
22:05 W dolinie Elah
Film dramat
00:50 Gliniarz z Beverly Hills
Film komediowy
03:05 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn



ŚRODA, 31 PAŹDZIERNIKA

05:00 Teleshopping
05:35 Elif
06:30 Wieczna miłość
07:25 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny 08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 4
09:55 Komisarz Alex 9
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie extra
12:55 Natura w Jedyńce: Najbardziej utalentowani wśród zwierząt: Sprytnie i sprytniejsze
14:00 Elif
14:50 "The Wall. Wygraj marzenia" - kulisy
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Zakochaj się w Polsce: Przełom Dunajca
16:05 Wieczna miłość 17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego
17:18 Pogoda 17:30 Jaka to melodia?
18:00 Klan 18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda
20:10 Alarm! 20:20 Sport 20:25 Leśniczówka
20:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - mecz fazy grupowej: Real Madryt CF - AS Roma
22:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty meczów
00:20 Bez tożsamości
01:00 Kompania X
01:50 wojsko-polskie.pl
02:25 Generał MacArthur
Film historia/archeologia
04:30 Notacje
Maria Drue. Krakowska baletnica w sowieckim Lwowie
04:45 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:05 M jak miłość
07:00 Pamięci Żydów z Włodawy
07:20 Na sygnale
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
Dziewczyna Tomka
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Cena miłości
14:10 Postaw na milion
15:05 M jak miłość
16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama 18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
Powrót Magdy
19:00 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:05 Barwy szczęścia
20:35 Kulisy serialu "Na dobre i na złe" i "Na sygnale"
20:50 Na dobre i na złe
21:50 Na sygnale
Złota karetką
22:30 Kino relaks: Wielki podryw
Film komediowy
00:40 O mnie się nie martw 9
01:40 Świat bez tajemnic: Niebieski film
02:15 Doktor "Dobre Samopoczucie". Michael Jackson i dr Murray
03:10 Codzienna 2 m. 3
03:40 Codzienna 2 m. 3
04:15 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Poznań, Restauracja Szachownica kulinaria
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Zajazd pod Jodłową Górą, Tymbark kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
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 Ameryka Express
23:05 Zmierzch
Film fantastyczny
01:25 Mroczne zagadki Los Angeles 3
02:30 Uwaga!
03:00 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:00 Świat według Kiepskich
20:30 Śpiewajmy razem. All Together Now
22:05 Gliniarz z Beverly Hills
Film komediowy
00:20 Plan lotu
Film thriller
02:40 Tajemnice losu

CZWARTEK, 1 PAŹDZIERNIKA

05:00 Teleshopping
05:40 Elif
06:35 Wieczna miłość
07:20 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 4
09:55 Komisarz Alex 9
10:45 "The Wall. Wygraj marzenia" - kulisy
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Najbardziej utalentowani wśród zwierząt: Sztuka uwodzenia
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego
17:18 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:35 Ojciec Mateusz 20
Gang Buciaruka
21:20 "The Wall. Wygraj marzenia" - kulisy
21:30 Sprawa dla reportera
23:50 Ocaleni
00:55 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat
01:40 Bez tożsamości
02:25 Sprawa dla reportera
03:55 Notacje
Maria Dębska. Strzały, nienawiść i honor
04:10 Notacje
Jerzy Krusenstern. Byłem obrońcą Grodna
04:25 Zakończenie programu

05:15 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
06:50 Operacja zdrowie!
07:20 Na sygnale
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
13:15 Cena miłości
14:10 Postaw na milion
15:05 Na dobre i na złe
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
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 Bake Off Junior
21:45 Kumplice na zabój
23:30 Na sygnale
00:00 The Social Network
Film biograficzny
02:10 Jak wyrwać zęb wielorybowi
Film komediowy
03:40 Grupa specjalna "Kryzys"
04:30 Art Noc: Mocny skład. Europejski Stadion Kultury - Rzeszów 2017
05:25 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Bielsko-Biała, Ranczo Pod Strusiem kulinaria
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Matalmara, Goczałkowice-Zdrój kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
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: Pasłek, restauracja Perfect Pub
22:35 Saga "Zmierzch": Księżyc w nowiu
Film fantastyczny
01:15 Pułapka
02:15 Kuba Wojewódzki
03:20 Uwaga!
03:45 Moc magii

06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Nasz nowy dom
21:10 Przyjaciółki
22:10 Plan lotu
Film thriller
00:15 Chirurdzy
01:15 Zakończenie programu (przerwa techniczna)

AUTOPROMOCJA

coza
dzien.pl
NOWY PORTAL OSTROWCA

BEZ UKŁADÓW
BEZ OGRANICZEŃ
ZUPEŁNIE
INNY



Przeigrana ręcznych

Szczypiornicy KSZO Odlewnia Ostrowiec przegrali w sobotnim spotkaniu piątej kolejki I ligi grupy C z liderem rozgrywek AZS AWF Biała Podlaska 31:25.

Podobnie jak w spotkaniu z Tarnowem, ostrowczanie równą walkę prowadzili do 20 minuty, później bardziej doświadczony zespół z Podlasia zdołał oderwać się na kilka bramek i praktycznie do ostatnich minut meczu białoszczanie kontrolowali przebieg wydarzenia na parkiecie. Gorąco zrobiło się jeszcze w 46 minucie, kiedy po trzech z rzędu bramkach naszego najsukuteczniejszego strzelca Damiana Falasy, KSZO tracił już tylko jedną bramkę do gospodarzy (21:20). Dwie minuty później, akademicy - po trzech trafieniach - ponownie uzyskali dość bezpieczną przewagę, której nie oddali już do końca meczu.

Warto zauważyć, że po pięciu spotkaniach Falasa - mając na swoim koncie 34 strzelone bramki - znajduje się w ścisłej czołówce najlepszych strzelców I ligi grupy C.

W tabeli, po 5 kolejkach na prowadzeniu jest AZS AWF (14 pkt.), a KSZO Odlewnia plasuje się na dziesiątym miejscu (6 pkt.).

Kolejne ligowe spotkanie ostrowieccy wojownicy zagrają dopiero w weekend 3-4 listopada. Przeciwnikiem będzie beniaminek rozgrywek, zajmujący aktualnie ostatnie miejsce w tabeli SPR ROKiS Radzymin (0 pkt.). Wcześniej, bo w środę, 31 października ostrowczanie we własnej hali rozegrają spotkanie w ramach rozgrywek Pucharu Polski z KSSPR Końskie. Początek zaplanowany jest na godzinę 19.

AZS AWF BIAŁA PODLASKA – KSZO ODLEWNI OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI 31:25 (16:13)

Skład KSZO ODLEWNI OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI: Piątkowski, Baran, Kijewski - Falasa (7), Włoskiewicz (2), Jeżyna (2), Chmielewski (1), Grabowski (4), Bysiak (1), Kogutowicz (3), Telka (2), Zielonko (1), Jagiełło, Hubka (2). Trener Tomasz Radowiecki.

KP

Srebro dla Surowca

Pięściarz KSZO Daniel Surowiec wrócił z Młodzieżowych Mistrzostw Polski w Boksie, odbywających się w Sulejowie ze srebrnym medalem.



Fot. Facebook/KSZO

kg.) przegrał z kolejnym zawodnikiem szczecińskiego klubu Tomaszem Wójcikiem.

- To już szósty zdobyty medal Mistrzostw Polski przez zawodników KSZO Ostrowiec Świętokrzyski w tym roku !!! - zaznaczył Łukasz Dybiec, prezes sekcji bokserskiej KSZO Ostrowiec Świętokrzyski.

Złote krążki zdobyli: Wiktoria Dziekan i Albert Orzeł, srebrny: Daniel Surowiec, a brązowe: Dominika Kołton, Natalia Kaniewska i Daniel Surowiec (MPS).

Podopieczny trenerów Eugeniusza Ciocha i Wojciecha Surowca przegrał w finale 5:0 z obrońcą tytułu Dorianem Mospinkiem ze Skorpionia Szczecin. Wcześniej, w półfinale nasz zawodnik pokonał pięściarza Broni Radom Sebastiana Węglowskiego. Tuż za strefą medalową swoją przygodę z mistrzostwami zakończyli dwaj inni zawodnicy ostrowieckiego KSZO. Mateusz Molenowski (kat. +91 kg.) przegrał w ćwierćfinale z Filipem Kowalskim z Olimpu Szczecin, a Sebastian Gierada (kat. do 60 kg.) nie sprostał przegrywając 2:3 późniejszemu zdobywcy srebrnego medalu Arkadiuszowi Zakharyanowi ze Skorpionia Szczecin. W eliminacjach odpadli Damian Kaczorowski (kat. +81 kg) który przegrał z Konradem Kaczmarskim również ze Skorpionia Szczecin i Kamil Surowiec (kat. do 60

Pozostaje wielka nadzieja, że to jeszcze nie wszystko! Przed naszymi zawodnikami jeszcze Mistrzostwa Polski Młodzików w Grudniadzu, na które jedzie trzech zawodników KSZO.

Przypomnijmy, że już dziś, tj. w piątek (26 października, godzina 18) fani boks olimpijskiego będą mogli zobaczyć w ostrowieckiej hali mecz bokserski pomiędzy reprezentacjami Polski i Litwy. Bilety na to wydarzenie w cenie już od 15 zł. są dostępne w sklepach Active Zone, Centrum Sport, na Pływalni Rawszczyzna oraz w Hali KSZO.

Świętokrzyska Grupa Mediowa, czyli Radio Rekord 89,6 FM, portal CoZadzien.pl oraz bezpłatny tygodnik Świętokrzyskie 7 Dni są jednymi z patronów medialnych tej imprezy.

KP

Wisła popłynęła w Ostrowcu

W świętokrzyskich derbach trzeciej ligi piłkarze KSZO 1929 Ostrowiec pokonali Wisłę Sandomierz 3:0. Bramki dla pomarańczowo-czarnych strzelali Mateusz Madej, Patryk Cheba oraz Daniel Dybiec.



Fot. Facebook/KSZO1929

PIOTR KOWALSKI

Mecz rozgrywany był w trudnych warunkach atmosferycznych, przy ciągłym padającym deszczu. Zanim kibice zdążyli dobrze usiąść na trybunach, tablica świetlna stadionu przy Świętokrzyskiej pokazywała wynik 1:0. Już w 4 minucie Mateusz Madej wykorzystał błąd obrońcy Wisły i z kilku metrów skierował piłkę do bramki Stanisława Wierzgacza. Kilkanascie minut później KSZO prowadził już 2:0. Broniący się przed naporem gospodarzy sandomierzanie nie potrafili skutecznie wybić

piłki z własnej strefy obronnej. Do futbolówki dopadł Patryk Cheba i strzałem w długi róg ponownie pokonał bramkarza gości. W drugiej połowie gra toczyła się głównie w środkowej strefie boiska. Piłkarze KSZO Ostrowiec umiejętnie rozbijali nieliczne ataki Wisły i groźnie atakowali. Najlepsze sytuacje do podwyższenia wyniku mieli Madej, Belczowski i Grunt. Zmienić wynik udało się jednak dopiero w 80 minucie, z rzutu różnego dośrodkował Madej, a akcję wykończył mocnym strzałem głową Daniel Dybiec. W 90 minucie ostrowieckim kibicom przy-

pomniał się jeszcze Kamil Dziadowicz, lecz jego strzał był minimalnie niecelny. W końcówce spotkania trener Wróbel dał szansę gry dwóm młodzieżowcom, na boisku pojawili się Kacper Ziółkowski oraz Piotr Kutera.

- Potrzebowaliśmy tego zwycięstwa - mówi Marcin Wróbel, trener KSZO. - Byliśmy bardzo zdeterminowani, chcieliśmy zdominować drużynę gości i udało się. Zneutralizowaliśmy wszystkie atuty przeciwnika, graliśmy swoją grę do przodu. Było widać zaangażowanie, walkę, jakość no i skuteczność. Przed nami kolejne bardzo ważne i ciężkie mecze ze Stalą Rzeszów i Chelmianką. Mam nadzieję, że końcówka tej rundy to będzie krok do przodu, a drużyna naprawdę uwierzy, że skuteczność w defensywie i ofensywie stanowi klucz do tego, aby wygrywać mecze.

- Zagraлиśmy zdecydowanie najłabszy mecz w tym sezonie - stwierdził Dariusz Pietrasiak, były gracz i trener pomarańczowo-czarnych, a obecnie szkoleniowiec piłkarzy sandomierskiej Wisły. - Nie stworzyliśmy żadnej stu-procentowej sytuacji, jeden strzał na dziewięćdziesiąt minut to za mało przy dobrze dysponowanym KSZO. Trzeba pogratulować ostrowieckim zawodnikom, a my musimy dalej pracować i walczyć w kolejnych meczach.

Po 13 kolejkach, w tabeli IV grupy III ligi prowadzi Stal Rzeszów (26 pkt.). KSZO z dziewiętnastoma punktami zajmuje dziesiąte miejsce. W następnej kolejce na stadion przy Świętokrzyskiej przyjeżdża rzeszowska Stal. Mecz rozpocznie się w sobotę, 27 października o godzinie 19:29.

POD NASZYM PATRONATEM

MECZ BOKSERSKI
POLSKA - LITWA

26.10.2018, GODZ. 18:00
HALA SPORTOWO-WIDOWISKOWA
UL. ŚWIĘTOKRZYSKA 11, OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

ORGANIZATORZY: PATRONAT MEDIALNY: SPONSORZY: PARTNERZY:

REKLAMA

OSK LASOTA

- KWALIFIKACJA WSTĘPNA, OKRESOWA I UZUPEŁNIAJĄCA DLA KIEROWCÓW
- PRZEWOZ OSÓB I RZECZY
- W OFERCIE RÓWNIEŻ KURS KAT. B NA AUTOMATYCZNEJ SKRZYNI BIEGÓW
- PRZEWOZ TOWARÓW NIEBEZPIECZNYCH ADR
- EGZAMIN NA POJEJDZIE OSK LASOTA

OSTROWIEC ŚW. UL. SANDOMIERSKA 71 tel. 604 829 594

Kat. AM, A1, A2, A, B, B+E, C, C+E, B+E=T

radio
rekord

NAJWIĘKSZE *taneczne*

HITV!

PRZEŁĄCZ
radio na **89,6 FM**

