

Chcieć to móc

Rozmowa z Joanną Suską, kierowniczką Centrum Aktywizacji Zawodowej Powiatowego Urzędu Pracy w Ostrowcu i kobietą mocno zaangażowaną w działalność społeczną.

str. 4

Disco w najlepszym wydaniu

W sobotę, 3 listopada w hali sportowo-widowiskowej MOSiR w Ostrowcu pojawią się największe gwiazdy muzyki disco-polo!

str. 4

Gdy wszyscy święci...

Niezwykły to kościół parafialny, pamiętający czasy dojrzałego średniowiecza. Nosi tytuł wszystkich świętych, od którego to ukuto nazwę miejscowości – Wszechświęte, wyodrębnionej ze wsi Grocholice. 1 listopada zapelnia się on wiernymi, którzy przybywają tu z całej okolicy na uroczystości odpustowe ku czci wszystkich świętych.

str. 6

Polska rozgromiła Litwę

Zbliża się Święto Zmarłych, powszechnie zwane Zaduszkami. To czas zadumy i refleksji nad przemianami, 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 znajdują się tam groby bliskich.

str. 11

Finał w deszczu

W deszczowej aurze odbyła się finałowa – szósta runda biegów VI Mosir-GutwinRun 2018.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR 22 PIĄTEK – CZWARTEK 2-8 LISTOPADA 2018

NAKŁAD 5 000

Hubertus po ostrowiecku

Fot. Nadleśnictwo Ostrowiec Św.



REKLAMA

Glass And Graphics

GRAFIKA REKLAMOWA
SZYLDY-BANERY-KASETONY
REKLAMA ŚWIETLNA LED
KUBKI I KOSZULKI Z NADRUKIEM
KONSTRUKCJE REKLAMOWE
SZKLANE PANELE Z GRAFIKĄ
SZKŁO LACOBEL
ZDOBIENIE SZKŁA I LUSTER

Reklama & Szkło
Ostrowiec Św., ul. H.Sienkiewicza 30
tel. 601 539 777 lub 725 308 808
do końca roku PROMOCJE CENOWE

Pokazy psów i ptaków myśliwskich, degustacje potraw z dziczyzny oraz występ sygnalistów czekały na uczestników Ostrowieckiego Hubertusa.

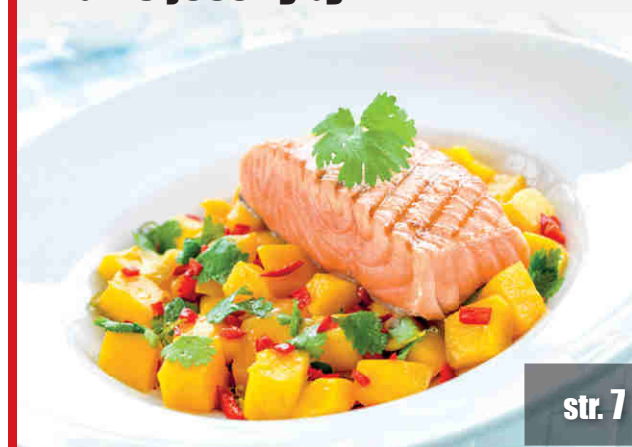
str. 3

Ostatnia sesja



str. 3

Warto jeść ryby



str. 7



Dzieje się!



Piątek, 2 listopada

➔ **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”.

➔ **Winyłowe granie.** Zabawa w stylu retro czeka w Dworze na Wichrowym Wzgórzu. Przeboje z lat 60., 70., 80. i z początku lat 90. ubiegłego stulecia zabrzmiały z czarnej, trzeszczącej płyty. Wszystko to w pięknej scenarii XIX-wiecznego dworku. Do dyspozycji



gości będzie bar, restauracja i stylowe pokoje.

Sobota, 3 listopada

➔ **Wielka gala disco-polo.** Na ten koncert Ostrowiec czekał bardzo długo. Ale jak mówi znane powiedzenie:



„za długie czekanie, dobre śniadanie”. Może nie śniadanie, ale wyśmienita muzyczna kolacja szykuje się w hali sportowo-widowskiej, przy ul. Świętokrzyskiej. O godz. 18 rozpocznie się tam wielka gala disco-polo. Gwiazdą imprezy będzie niekwestionowany król gatunku – Zenek Martyniuk i świętujący 30-lecie istnienia zespół Akcent. Zagrają też formacje Boys, Skaner i Top Girls.

➔ **Master Team na Baćkach.** „Mała, mała nabierz trochę ciała”, „Chłopak z Ostrowca” - te i wiele innych znanych hitów ostrowieckiej formacji Master Team będzie można usłyszeć „na żywo” w Milano Club Baćkowie. Szykuje się świetna, taneczna zabawa. Najbardziej punktualni mogą liczyć na bilet

w promocyjnej cenie. Impreza startuje o godz. 20.

Niedziela, 4 listopada

➔ **O legionistach na Krzemionkach.** Muzeum Historyczno-Archeologiczne, włączając się w obchody 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości, we współpracy z Ośrodkiem Myśli Patriotycznej i Obywatelskiej w Kielcach przygotowało wystawę „Nikt im iść nie kazał. Kielczanie i synowie Ziemi Sandomierskiej w legionach”. To prezentacja kielczan i synów ziemi sandomierskiej, którzy w sierpniu 1914 roku dobrowolnie wstąpili do oddziałów strzeleckich. Do tej pory nie udało się ustalić dokładnej liczby ochotników, jacy zasilili wówczas legiony. Na wystawie będzie można zobaczyć sylwetki zaledwie trzydziestu z nich, wśród kielczan m.in. Tadeusza Kasprzyckiego, Felicjana Sławoja Składkowskiego, Zofię Zawiszanekę, Kazimierz Grunertówną czy czterech braci Massalskich: Tadeusza Feliksa, Zygmunta Kazimierza, Leona i Edmunda. Synów z i e m i s a n d o m i e r s k i e j reprezentują: Władysław Belina - P r a z - m o w s k i, Tadeusz Piskor, Antoni Jabłoński i Wojciech Bucior. Przedstawione materiały archiwalne, np. fotografie, pochodzą głównie ze zbiorów rodzinnych potomków legionistów. Wernisaż wystawy rozpocznie się o godz. 15 w Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki (Sudół 135 a). Wystawa będzie prezentowana do 5 grudnia br.

Poniedziałek, wtorek, 5-6 listopada

➔ **Muzyczna lekcja historii.** W stulecie odzyskania niepodległości, w sali kina „Etiuda” odbędą się dwudniowe



przesłuchania XIV Przeglądu Pieśni Patriotycznych i Legionowych. Organizatorzy zapraszają młodych artystów do uczestnictwa w przeglądzie, a wszystkich pozostałych do oklaskiwania ich starań. Występy rozpoczną się o godz. 9.

Czwartek, 8 listopada

➔ **Projekcja, prelekcja, wystawa.** Fundacja im. Zygmunta Zaleskiego zaprasza na projekcję filmu dokumentalnego „Z dała od orkiestry”, która rozpocznie się o godz. 17 w Galerii Fotografii Miejskiego Centrum Kultury w Ostrowcu. Reżyser - Rafael Lewandowski, pochodzący z francusko-polskiej rodziny, którego debiut fabularny z 2010 roku, „Kret”, został uhonorowany m. in. Paszportem Polityki oraz licznymi nagrodami i festiwalami filmowych, ma w swoim dorobku filmową historię malarza Jerzego Mierzejewskiego („Sztuka milczenia”) czy słynnego francuskiego dyrygenta Marca Minkowskiego („Minkowski | Saga”). Tym razem przedstawił opowieść o życiu prof. Zygmunta Lubicz-Zaleskiego, historyka i krytyka literatury, tłumacza, poety i publicyści. Już podczas studiów, Zaleski za udział w konspiracji niepodległościowej został aresztowany przez władze carskie i osadzony w warszawskiej Cytadeli. Po uwolnieniu, w 1905 roku zagrożony kolejnymi represjami – opuścił kraj. Przed odzyskaniem przez Polskę niepodległości aktywnie działał na rzecz krzewienia polskiej kultury oraz w polskiej sprawie na arenie międzynarodowej, gdy Ojczyzna nie było na mapach Europy. Był między innymi prezesem Towarzystwa Artystów Polskich, a także szefem Biura Prasowego Delegacji Polskiej na Konferencji Pokojowej w Wersalu. Współpracował z polskimi naukowcami – m.in. Marią Skłodowską-Curie oraz ludźmi kultury. W latach 40 XX wieku, dzięki jego zaangażowaniu, przy francuskich uniwersytetach wprowadzono lekturę języka polskiego. Z jego inicjatywy powstało w Villard-de-Lans jedyne polskie liceum, działające oficjalnie w okupowanej Europie. Za swoją działalność został aresztowany i zesłany do obozu koncentracyjnego w Buchenwaldzie, gdzie nadal kontynuował swoją misję edukacyjną, prowadząc tajne wykłady i odczyty w łazniach obozowych. Po uwolnieniu wrócił do Francji, gdzie sprawował opiekę nad polskimi stypendystami oraz głosił ideę zjednoczonej Europy. Rafael Lewandowski, opowiadając wielowątkową historię prof. Zygmunta Lubicz-Zaleskiego, posłużył się bogatym zbiorem materiałów historycznych, które wzbogacone zostały przez wzruszające wypowiedzi rodziny, przyjaciół oraz uczniów Zaleskiego.

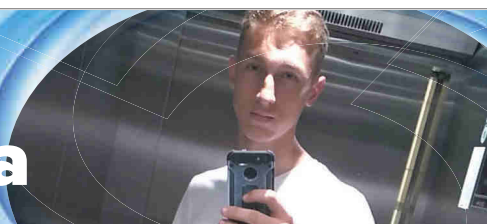
Z dała od orkiestry



Pokazowi filmu towarzyszyć będą: prelekcja historyka Dariusza Bożka, który przybliży zgromadzonym postać głównego bohatera filmu, a także wystawa. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Współorganizatorem przedsięwzięcia jest Miejskie Centrum Kultury.

REKLAMA

Młody podkręca



Przyszła czas na czas

W ubiegłą niedzielę przedstawiliśmy zegarki na czas zimowy. Czy ta zmiana jest dla nas dobra? Czy wręcz przeciwnie, powinniśmy zlikwidować zmianę czasu i pozostać przy czasie letnim? Prowadząc rozmowy ze znajomymi i pytając ich, czy są za pozostaniem przy czasie letnim, odpowiadali różnie. Jedni twierdzili, że im ta zmiana w ogóle nie przeszkadza, a inni że przez to mają same problemy nie tylko zdrowotne, ale również w pracy. Właśnie te osoby z chęcią nie zmieniałyby czasu na zimowy. Pytając dlaczego? Odpowiadali, że po prostu byłoby łatwiej. Zazwyczaj trudno jest się przestawić. Nieregularnie chodzimy spać, co przekłada się na to, że jesteśmy niedostatecznie wypoczęci. Niestety zmiana czasu wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie. Wzrost ulega nasz rytm okołodobowy, czyli wewnętrzny zegar. Ta niekorzystna zmiana powoduje również bóle głowy oraz zwiększa ryzyko zawału serca u starszych ludzi. Myślimy, że śpiemy godzinę dłużej? Nic z tych rzeczy. Jest to tylko złudzenie, ponieważ przykładowo, gdy mamy do pracy na godzinę ósmą i kończymy o godzinie szesnastej to i tak, bez względu, czy jest to czas letni, czy zimowy przepracujemy osiem godzin. Sen jest naprawdę bardzo, ale to bardzo ważny. Gdy się nie wyspimy, nie mamy siły nie tylko do pracy fizycznej, ale także intelektualnej. Jeżdżąc niewyspani samochodem możemy spowodować wypadek. Czyli nie chodzi tylko o nas, ale także o bezpieczeństwo innych. Brak snu negatywnie wpływa również na naszą urodę - worki pod oczami i tym podobne. Moim zdaniem, ale też zdaniem wielu Polaków zmiana czasu jest kompletnie niepotrzebna i negatywnie wpływa na nasz organizm. Może więc czas ujednolicić czas?



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

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

601 695 080, 501 089 132

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

OFERUJEMY:

POZYCZKI CHWILÓWKI

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

POZYCZKI 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

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

Hubertus po ostrowiecku

Pokazy psów i ptaków myśliwskich, degustacje potraw z dziczyzny oraz występ sygnalistów czekały na uczestników Ostrowieckiego Hubertusa.



Fot. Izabela Nowak Ostrowiec Św.

Hubertus to święto myśliwych, odbywające się na początku sezonu polowania jesienno-zimowego. Zazwyczaj jest to impreza plenerowa, połączona z tradycyjną gonitwą za lisem. W Ostrowcu wprawdzie za lisem nie goniono, ale wrażeń nie brakowało.

Najpierw było uroczyste - w kościele pod wezwaniem św. Kazimierza Królewicza odprawiono nabożeństwo, następnie sprzed starostwa powiatowego, reprezentacje kilkunastu kół łowieckich z Ostrowca, Lipska, Ćmielowa, Miłkowskiej Karczmy, Opatowa, Ożarowa i Radomia, w galowych strojach, asyście pocztów sztandarowych i psów myśliwskich przemarszerowały na Rynek. Tam impreza przejęła bar-

dziej rozrywkowy charakter. Był pokaz wabienia zwierzyny leśnej, prezentacja ogarów, koncert sygnalistów i wiele oryginalnych potraw, w tym burgery z dzika.

Myśliwi najczęściej kojarzeni są z polowaniami na zwierzynę. Niestety często są to krwawe praktyki, które budzą wiele negatywnych emocji. Organizatorzy Ostrowieckiego Hubertusa - pracownicy Nadleśnictwa Ostrowiec i członkowie lokalnych kół łowieckich przekonywali, że przynależność do koła to nie tylko polowania, ale też dbanie o zwierzęta, dokarmianie ich, edukacja młodzieży i ścisła współpraca z leśniczymi.

KF

Ostatnia sesja

Pamiątkowym zdjęciem przed budynkiem magistratu zakończyła się ostatnia w tej kadencji Sesja Rady Miasta Ostrowca. Podczas obrad radni przyjęli trzynastę uchwał.

OPR. KF

Jedną z nich była zmieniająca uchwałę w sprawie Statutu Gminy Ostrowiec Świętokrzyski, a to za sprawą nowelizacji Ustawy Samorządowej, która nakłada na gminę obowiązek transmisji, nagrywania i upubliczniania nagrań z obrad sesji. Radni zdecydowali też o przekazaniu powiatowi działki o powierzchni pół hektara pod budowę nowego parkingu przy szpitalu. Grunt zostanie wydzielony z większego kompleksu terenów należących do gminy i przekazany w formie darowizny.

Wzruszającym punktem piątkowej sesji były podziękowania dla odchodzącej na emeryturę Elżbiety Pichór, która od 25 lat piastowała stanowisko skarbnika miasta.

- Pani trwająca 36 lat kariera zawodowa pokazuje ogromny szacunek do pracy, a postawa może być wzorem dla wielu młodych ludzi. Dziękuję za udział w pisaniu wielu pięknych kart historii Ostrowca, zaangażowanie, wyjątkową dbałość o miejski budżet oraz wkład w rozwój naszego miasta - mówił prezydent Jarosław Górczyński. - Przy pani współpracy i zaangażowaniu nasze miasto zmieniało się, zyskując atrakcyjny i nowoczesny wygląd, stając się przyjaznym miejscem do osiedlania się i inwestowania. Pani zasługą jest zmiana w podejściu do miejskich finansów, polityka inwestycyjna prowadzona w oparciu o środki własne i przyjazny system podatków miejskich.



Fot. UM Ostrowiec Św.

Pani praca to wspaniały i niezapomniany wkład w pejzaż ekonomiczny, ale również kulturowy i społeczny Ostrowca, za co serdecznie dziękuję.

Radni przegłosowali również rekomendowaną przez prezydenta Jarosława Górczyńskiego kandydaturę Sławomira Kijaka na nowego skarbnika miasta. Do obecnej chwili pracował on na stanowisku Kierownika Referatu Kontroli i Planowania Budżetu Wydziału Finansowego Urzędu Miasta. Sławomir Kijak przeszedł wszystkie szczeble kariery zawodowej, realizując się w wydziałach ostrowieckiego ma-

gistratu, jak również jako wiceprezes Ostrowieckiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego.

J. Górczyński podziękował również za pracę na rzecz lokalnej społeczności radnym: Irenie Kowalczyk-Kwiecień, Małgorzacie Krysie, Urszuli Ubie, Pawłowi Celebańskiemu oraz Kamilowi Długoszowi, którzy zakończyli swoją działalność w Radzie Miasta.

Przypomnijmy, obecna kadencja samorządu upływa 16 listopada. Od tego dnia liczona będzie nowa kadencja, tym razem pięcioletnia, która potrwa do 2023 roku.

REKLAMA

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

03 LISTOPADA 2018, GODZINA 18.00
HALA MOSIR
UL. ŚWIETOKRZYSKA 11,
OSTROWIEC ŚWIETOKRZYSKI
www.koncertyzenonmartyniuk.pl

PATRONEM MEDIALNYM JEST ŚWIETOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA



ORGANIZATOR: WWA ART MUSIC



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

Chcieć to móc

Z Joanną Suską, kierownikiem Centrum Aktywizacji Zawodowej Powiatowego Urzędu Pracy w Ostrowcu i kobietą mocno zaangażowaną w działalność społeczną rozmawia Maciej Dobrowolski.

Klub Aktywnych w Ćmielowie - co to za klub?

To jest niezwykle klub. Jak sama nazwa wskazuje klub ludzi aktywnych, w założeniu skierowany do seniorów, ale nie tylko. Tak naprawdę wiek nie stanowi żadnej bariery, aby realizować się, a przede wszystkim wzajemnie integrować w naszym małym społeczeństwie, w naszej gminie Ćmielów.

Co to znaczy być aktywnym?

Przede wszystkim należy nadmienić, że jesteśmy aktywni już pięć lat. Tyle właśnie minęło odkąd zaczęliśmy wspólnie działać. Mimo wielu sceptycznych głosów, udało się. Klub powstał, chociaż słyszałam wiele razy, że w takiej gminie, jak nasza to nie wyjdzie.



Zdjęcie: Klaudia Fabryczna, archiwum

Ale dlaczego?

Nie da się, bo się nie da. Bez uzasadnienia. To są stereotypy, które postanowiłam po prostu obalić. Rozniosłam 700 ulotek z informacją, że chciałyśmy taką grupę osób zebrać i udało się dzięki wspaniałym ludziom, którzy są w tym klubie. Nie dzięki mnie. Ja tylko pokazałam, że można, wskazałam kierunek, jaki możemy wspólnie obrać. Niezależnie od kategorii wiekowych, zrzeszamy różne osoby właśnie z gminy Ćmielów. Aktywnie spędzamy czas. Dla niektórych nasze spotkania to wyrwanie z marazmu codzienności, chwila odskoczni, alternatywa do samotnie spędzanych popołudni np. przed telewizorem.

Samotność... To chyba najgorsze, co może być w życiu seniora?

Tak, ale pamiętajmy, że wszyscy będziemy kiedyś starsi i pewnie nie chcielibyśmy być skazani na samotność. Dlatego właśnie powstał ten klub. Spotykamy się raz w miesiącu, w pierwszą środę każdego miesiąca, oprócz tego są oficjalnego zebrania. Czyli tak naprawdę widzimy się dwa razy w miesiącu. Najpierw spotykamy się, żeby wspólnie nakreślić kierunek działania, a potem realizujemy te działania - integrujemy się na łonie natury, na wycieczkach. Byliśmy m.in. w Zamościu, w Lublinie, w Tokarni. Dla wielu klubowiczów były to pierwsze wizyty w tych pięknych miejscach. Byli zachwyceni tym, co zobaczyli, a ja cały czas pozostaję pod wrażeniem ich kultury osobistej i niesamowitej kondycji. Nie jeden młody człowiek nie nadążyłby za naszymi aktywnymi seniorami.

Skąd ta moc bierzecie?

Moc po prostu jest z nami.



Trzeba mieć jakąś wielką charyzmę, żeby tych ludzi pociągnąć za sobą do działania i zatrzymać przy sobie?

Oczywiście. Fakt, że klub istnieje pięć lat to najlepszy dowód na to, że chcemy być razem. W każdej organizacji jest tak, że część osób odchodzi. U nas też tak było, ale wiele nowych osób przyszło. Wiele mieszkalców pyta mnie na co dzień o możliwość zapisania się do klubu i to mnie bardzo cieszy.

Jak można się zapisać do klubu?

Po prostu trzeba przyjść w pierwszą środę miesiąca na godzinę 16 do Domu Kultury im. W. Gombrowicza w Ćmielowie i zapisać się. Nie obowiązują żadne wpisowe, bo z nami można się fajnie integrować totalnie za darmo. Najbliższe spotkanie już 7 listopada. Także zachęcam wszystkich zainteresowanych.

A serniki czasem pieczenie?

Serniki to podstawa! Zaplecze kulinarne jest zapewnione i specjały pań stale goszczą na stołach. Trzeba zaznaczyć, że 80% wszystkich klubowiczów stanowią właśnie kobiety.

Facetów potrzebujecie! Gdzie parytety?

Troszkę się zachwiały, ale dlatego też zachęcamy gorąco mężczyzn, żeby nas odwiedzali, żeby tu również z nami mogli być, bo przecież jak są tańce, czyli terapia ruchem, to oczywiście da się tańczyć z kobietą, ale miło byłoby zatańczyć też z mężczyzną.

Żeby to wszystko dobrze funkcjonowało muszą być ludzie, a tak naprawdę cały zespół ludzi.

W żadnej dziedzinie działalności nie da się nic zrobić w pojedynkę. Siła i moc

jest z nami właśnie dlatego, że jest nas dużo. Oczywiście nie prowadzę klubu sama. Jest wiceprezes Czesław Kornacki, któremu pragnę podziękować za lata wspaniałej współpracy, za jego wigor, pozytywną energię i mnóstwo wspaniałych pomysłów. Chcę również pozdrowić wszystkie panie, wszystkich klubowiczów i bardzo serdecznie im podziękować za to, że uwierzyli, że można tak wspaniale się integrować.

Czy dzięki temu klubowi w Ćmielowie została pani zauważona i otrzymała w 2017 roku tytuł kobiety przedsiębiorczej?

Tytuł kobiety przedsiębiorczej uzyskałam za działalność społeczną za rok 2017, ale swoją działalność prowadzę od 2011 roku i również specjalizuję się w akcjach charytatywnych, czyli pozyskiwaniu pieniędzy na chore dzieci. W lutym tego roku organizowałam bal u nas w powiecie, który cieszył się dużym zainteresowaniem i okazał się wielkim sukcesem. Zebrała się spora grupa wspaniałych ludzi, którzy wsparli tę szczytną inicjatywę i udało się pomóc dzieciakom, walczącym z różnymi dolegliwościami. Samemu niewiele da się nic zrobić, ale jeśli zbierze się grupa osób o wielkich sercach, to ta pomoc faktycznie ma moc!

Pokazała pani, że jak kobieta chce, to może!

Oczywiście. Uważam, że kobiety pełnią bardzo ważną rolę społeczną, nie tylko społeczną, ale także i rodzinną i w związku z tym ja w bardzo dużej mierze współpracuję właśnie ze wspaniałymi kobietami.

Życzę, żeby ta współpraca przynosiła piękne owoce. Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA

Disco w najlepszym wydaniu

W sobotę, 3 listopada w hali sportowo-widowiskowej MOSiR w Ostrowcu pojawią się największe gwiazdy muzyki disco-polo!

Powód będzie jeden, a w zasadzie dwa - Zenek Martyniuk i jego urodziny. Dokładniej - urodziny zespołu Akcent, której twarzą, sercem i duszą jest On!

Przez blisko 30 lat pracował na miano króla, a od kilku lat jest nim niekwestionowanie. Zespół Akcent powstał w 1989 roku. Założyli go: Zenon Martyniuk, występujący dotychczas w zespole Akord i Mariusz Anikiej, występujący wcześniej w zespole Centrum. W 1991 r. ukazała się pierwsza kasetka zespołu - „Akcent 1” z takimi przebojami, jak: „Chłopak z gitarą”, czy „Tabu tibu”. W sierpniu 1991 r. obaj muzycy wyjechali do Belgii. Tam nagrali drugi album zespołu „Zegnaj mała”. Wkrótce potem zespół się rozpadł. Zenon Martyniuk podjął współpracę z Crazy Boys, z którym nagrali dwie kasety, a następnie razem z Henrykiem Mellerem stworzył zespół Ex Akcent, który wydał trzy kasety. Po powrocie z Belgii, Zenek i Mariusz reaktywowali zespół Akcent. W krótkim czasie wydali dwie kasety, w tym „Słuchajcie chłopcy” z utworem „Stary Cygan”, który znalazł się w pierwszej dziesiątce ogólnopolskiego plebiscytu Radia Katowice na Przeboju Roku 1993. Od tego czasu Akcent stał się jednym z czołowych zespołów zyskujących coraz większą popularność nurtu disco polo. Kolejne albumy - „Peron lez”, „Życie to są chwile”, „Czar miłości”, „Akcent Dance”, „Akcent Gold” potwierdziły tą pozycję. Rok 1998 był ukoronowaniem działalności Akcentu w dotychczasowym składzie - ukazała się wtedy płyta „Wyznanie”, natomiast rok 1999 przyniósł rewolucyjną zmianę. Po prawie 10 latach odszedł Mariusz Anikiej. Pojawił się też nowy krążek - „Wspomnienie”. Wraz z nadejściem nowego wieku, zespół zwolnił nieco tempo. Na następną płytę fani czekali dwa lata. Album „Moja gwiazda” ukazał się w 2001 r., a rok później na półki sklepów trafiły „Platynowe przeboje”. W kolejnych latach zespół nagrywał tylko pojedyncze utwory, które prezentowane były na kolejnych festiwalach w Ostródzie. Na początku 2006 r. ukazał się ko-



Foto: oryginalna strona zespołu

lejny album w dorobku fonograficznym Zenka Martyniuka w duecie z Waldemarem Oksztulem - muzykiem występującym dawniej w zespole Imperium - płyta „Do Ciebie”. W latach 2006-2015 rośnie coraz bardziej popularność zespołu, który wydaje hit za hitem. W latach 2009-2014 Akcent nie zwalnia tempa i powstają kolejne przeboje m.in.: „Szczęśliwa Gwiazda”, „Tańcząca w deszczu”, a przede wszystkim „Przez twe oczy zielone”. Piosenka stała się mega hitem w każdym zakątku Polski, słuchają jej i śpiewają nie tylko dorośli, ale i dzieci, muzyka trafia to kilku pokoleń, a lider zespołu coraz częściej zapraszamy jest do mediów publicznych. Popularność Akcentu, który wciąż zaskakuje nowymi przebojami, jak „Kochana więź w miłość”, „Skradłś wszystko”, czy „Przekorny los” nie słabnie. Wszystkie media piszą i mówią o zespole, który jest niekwestionowany liderem w branży muzycznej nurtu disco. I to już od trzydziestu lat!

Do jubileuszowej trasy koncertowej królowie gatunku zaprosili swoich przyjaciół. W Ostrowcu pojawią się Marcin Miller i mająca na swoim koncie sześć platynowych i dwie złote płyty formacja Boys, autorzy niezapomnianych przebojów: „Moja wolność”, „American Boy”, „Lato w Kołobrzegu”, „Wróć do mego świata”, „Wakacyjny romans”, „Amore”, „Bo sobota” - zespół Skaner oraz Angelika Żmijewska, Paula Karpowicz i Justyna Lubas, czyli energetyczny girlsband - Top Girls.

To będzie mega taneczna impreza!

ART. SPONS.

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

MIEJSKIE CENTRUM KULTURY W OSTROWCU ŚWIĘTOKRZYSKIM
ZAPRASZA NA:

XXX

Zaduszki Jazzowe

OSTROWIEC 2018
9-10 LISTOPADA
HOTEL ACCADEMIA

09.11 | 19:00

NEW BONE

TRIBUTE TO TOMASZ STAŃKO

ANDRZEJ CHOCHÓŁ BAND

W KONCERCIE PROMUJĄCYM NOWĄ PŁYTĘ

10.11 | 19:00

PHASERS ON STUN

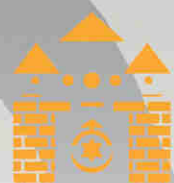
GARY HAMMOND QUARTET

HAMMOND POLSKA SPONSORED

LABORATORIUM

BILETY:

**30 ZŁ Z VAT
ZA DZIEŃ**



WWW.MCK.OSTROWIEC.PL
MCKOSTR@MCK.OSTROWIEC.PL

REZERWACJA BILETÓW I STOLIKÓW W MCK:
AL. 3 MAJA 6 | TEL. 41 247 65 80

Gdy wszyscy święci...

Niezwykły to kościół parafialny, pamiętający czasy dojrzałego średniowiecza. Nosi tytuł wszystkich świętych, od którego to ukuto nazwę miejscowości – Wszechświęte, wyodrębnionej ze wsi Grocholice. 1 listopada zapełnia się on wiernymi, którzy przybywają tu z całej okolicy na uroczystości odpustowe ku czci wszystkich świętych.

• MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ

1 listopada Kościół katolicki obchodzi uroczystość Wszystkich Świętych. Została ona ustanowiona przez papieża Jana XI w 935 r. Ma zatem ponad tysiącletnią tradycję. W tym dniu wierni oddają część wszystkim, którzy osiągnęli stan świętości. Jest to dzień dedykowany zarówno znanym świętym, tym którzy w ciągu roku liturgicznego mają swoje wspomnienie, jak i świętym anonimowym, którzy do świętości dochodzili w skrytości; dzień tych wszystkich, którzy osiągnęli zbawienie i przebywają w niebie, nie tylko osób kanonizowanych, ale i naszych zmarłych bliskich. Uroczystość ta jest wyrazem wiary w świętych obcowanie. Wszystkim wiernym przypomina prawdę o ich powołaniu do świętości.

W ciągu wieków Kościół wzbogacił kult świętych. Stawiał im posągi, malował ich obrazy, ku ich czci budował świątynie i ołtarze oraz układał modlitwy i pieśni religijne. Na ogół dedykował je konkretnym świętym, rzadziej wszystkim świętym.

Przykładem obiektu ku czci wszystkich świętych w naszych stronach jest kościół parafialny pod ich wezwaniem we Wszechświętym. Wieś ta, wyodrębniona z sąsiedniej miejscowości Grocholice, wzięła swoją nazwę właśnie od tytułu świątyni.

Obecny kościół jest drugim z kolei. Istnienie pierwszego zostało poświadczane przez ks. Jana Długosza w roku 1326. Trudno ustalić kiedy i przez kogo został on postawiony. Wiadomo, że był drewniany i padł ofiarą pożaru. W 1462 r. bracia Andrzej i Jakub Grocholscy ufundowali kolejny kościół, trwalszy od poprzedniego, bo murowany. Był to kościół gotycki „mający cechy starożytności”, orientowany, jednonawowy. Wystawiono go z kamiennych ciosów połączonych zaprawą wapienną, a jego mury wzmocniono szkarpami.

W XVIII w. świątynia została przebudowana. Dzięki ks. Szymonowi Opelewskiemu zyskała dwie kruchty. Na początku XIX w. przeszedł gruntowny remont. W 1882 r. kościół spalił się na skutek uderzenia pioruna. Został odbudowany staraniem dwóch kolejnych proboszczów, ks. Józefa Guliny i ks. Jana Nowakowskiego, a w 1892 r. na nowo poświęcony przez ks. bpa Antoniego Sotkiewicza. W XX w. wnętrze świątyni



nie przeszło kilka remontów: w 1939 r. zostało odmalowane, w 1973 r. za ks. Antoniego Gnoińskiego – gruntownie odrestaurowane, zaś w 1984 r., w okresie probostwa ks. Wacława Mazura, zdobiącą je polichromię poddano konserwacji i restauracji. W latach 1996-2002 wyremontowano organy oraz wymieniono więźbę dachową.

Kościół we Wszechświętym stoi na wzniesieniu górującym nieco nad okolicą, dzięki czemu jego sylwetkę widać już z daleka. Składa się: z prostokątnej nawy, węższego od niej, zamkniętego prostą ścianą prostokątnego prezbiterium z przybudowaną od północy dobudówką mieszczącą zakrystię i skarbczyk, a ponadto dwóch prostokątnych krucht przylegających do nawy: od strony zachodniej i południowej. Nawa i prezbiterium nakryte są wysokimi, stromymi dachami dwuspadowymi. Dwuspadowe daszki nakrywają także kruchty, z kolei przybudówka z zakrystią i skarbczykiem ma dach pulpitowy. Nad całością góruje sygnaturka złożona z dwóch hełmów. Niegdyś na kościele stała wieżyczka z kamienia ciosanego, ale w 1734 r. została zniszczona od uderzenia pioruna.

Wnętrze świątyni jest otynkowane, wypełnia je polichromia o motywach fi-

guralnym i roślinnym. Jej część pochodzi z końca XIX w. i jest dziełem Zdzisława Lenartowicza.

Nad wejściem głównym znajduje się drewniany chór, wsparty na dwóch słupach, z efektownie wygiętą do przodu balustradą. Były tam niegdyś organy kościelne ufundowane w 1800 r. przez Jana z Dukli Małachowskiego, ale spłonęły podczas pożaru. Obecne organy zbudował w 1889 r. Władysław Kołodziejski z Piórkowa.

Prezbiterium, nieznacznie podwyższone w stosunku do nawy, otwiera się na nią ostrołukowym łukiem tęczowym. Nawa ma strop, zaś prezbiterium sklepienie krzyżowo-żebrowe.

Pod kościołem ciągną się krypty grobowe, w części zamurowane. Skrywiają one trumny z doczesnymi szczątkami osób zasłużonych dla świątyni i parafii, kolatorów i duchownych, m.in. ks. Jakuba Grocholskiego – współfundatora kościoła i wieloletniego proboszcza parafii, Felicji Reklewskiej – właścicielki Obręcznej i fundatorki kościoła w Strzyżowicach czy ks. Szymona Opelewskiego – długoletniego proboszcza, doktora obojga praw, który pozostawił po sobie ciekawe pamiętniki.

Kościół posiada trzy ołtarze. W ołtarzu

głównym, drewnianym, pomalowanym białą emalią z połączonymi kolumnami, z rzezbami barokowymi po bokach, znajduje się obraz przedstawiający wszystkich świętych, a w zwieńczeniu – wizerunek św. Rocha. W jednym z ołtarzy bocznych umieszczony jest obraz Trójcy Przenajświętszej, a w zwieńczeniu – św. Barbary, w drugim – obraz Matki Bożej z Dzieciątkiem Jezus, a w zwieńczeniu – św. Antoniego.

Godne uwagi są kamienne portale oraz wyposażenie kościoła, pochodzące w głównej mierze z końca XVIII w., w tym rokokowe stalle w prezbiterium i kamienna chrzcielnica z 1777 r. Wzrok przykuwają liczne epitafia, zarówno z minionych czasów, jak i współczesne. Do tych ostatnich należy tablica upamiętniająca Kazimierza Adama Grocholskiego żyjącego w latach 1917-1994, pilota, porucznika rezerwy lotnictwa Wojska Polskiego, dziennikarza londyńskich „Wiadomości” i sekcji polskiej BBC, „po trochu poetę”.

Niezmiernie ciekawy jest pomnik Feliksa Chocimowskiego w formie przyściennych tablicy umieszczony w kruchcie; taki pomnik miała w kościele niegdyś także jego żona, Felicja.

Przebudowy kościoła i zmieniające się style architektoniczne sprawiły, że pierwotne cechy gotyku na przestrzeni wieków uległy częściowo zatarciu. Do dziś pozostały po nim: krzyżowo-żebrowe sklepienie prezbiterium, ostrołukowe portale i łuk tęczowy oraz szkarpy.

Wokół kościoła rozpościera się niewielki cmentarz kościelny. Otacza go stary kamienny mur z kapliczkami na pomieszczenie ołtarzy na Boże Ciało i trzema wejściami. W jego zachodnim narożniku wznosi się dwukondygnacyjna murowana dzwonnica nakryta dachem namiotowym ufundowana w 1816 r. przez hr. Jacka Małachowskiego.

Do cmentarza kościelnego przylega od zachodu stary XIX-wieczny cmentarz grzebalny. Był on czynny do 1900 r. Ks. Jan Wiśniewski pisał o nim: „Snem cichym uśpieni, matką ziemią spowici spoczywają tu obok siebie po troskach ziemskich i pracy synowie i córki jednej

wspólnej Matki... a snu twardego nikt im nie zakłóci, chyba nowy przybysz... chyba pieśń bolesna... chyba łkanie nowe...”. Na cmentarzu tym zachowała się część dawnych nagrobków, głównie z piaskowca, które pomimo upływu czasu zachwycają swą formą i kunsztem wykonania. Szczególnie wyróżnia się pomnik Edwarda Pyzewskiego w kształcie trumny.

Po zamknięciu tego cmentarza, staraniem ks. Stanisława Wiśniewskiego, na początku XX w. założono nowy, zlokalizowany ok. 500 metrów od kościoła, czynny do dziś. Znajduje się na nim m.in. grób z prochami Walentego Stefańskiego, wieloletniego kierownika szkoły w Bodzechowie, patrona Publicznej Szkoły Podstawowej w Bodzechowie, zmarłego w obozie w Dachau.

Nieopodal kościoła, po jego wschodniej stronie, wznoszą się zabudowania plebańskie. Pierwotnie wikarówka stała blisko kościoła, zaś plebania była zlokalizowana na terenie folwarku Boguczyna. Po pożarze w 1763 r., ks. Józef Gulina postawił na obecnym miejscu, gdzie niegdyś był szpital, nową plebanie. Jej budowa została ukończona w 1763 r.

Z kościołem i parafią było związanych wiele wybitnych postaci. Wśród proboszczów parafii był cysters z klasztoru w Mogile – Stanisław Samostrzelnik, przedstawiciel malarstwa miniaturowego, a wśród kolatorów kościoła członkowie możnych rodów Szydłowieckich, Chocimowskich, Zborowskich czy Małachowskich. Tu 8 września 1904 r. został ochrzczony Witold Gombrowicz. Tu posługę pełnił, dobrze pamiętany przez mieszkańców tych stron, ks. Wiesław Gibała, którzy zginął tragicznie na Elbrusie w lipcu 2003 r.

Ale największą rolę w dziejach kościoła i parafii odegrali Grocholscy. Przypominają o tym liczne tablice ku ich czci znajdujące się w świątyni oraz wszechobecny herb – Syrokomla, którym się pieczętowali. Widzimy go na epitafiach, na ścianach wewnątrz kościoła czy na szkarpach, podpierających wiekowe mury.

W 1999 r. członkowie Związku Rodzinnego Grocholskich podczas II Zjazdu Rodziny Grocholskich, a pierwszego w Polsce, odwiedzili ufundowaną przez przodków świątynię, o czym przypomina pamiątkowa tablica umieszczona na cmentarzu kościelnym.

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?**

Od wielu lat!

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

SMACZNEGO



PIKANTNE PLACKI Z DYNIA

SKŁADNIKI

- 1 dynia
- 1 szkl. mąki
- 2 jajka
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- szczypta chili
- szczypta papryki
- gałka muszkatołowa
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Dynię ścieramy na tarce o drobnych oczkach wraz z cebulą i czosnkiem. Wszystko wrzucamy do dużej miski, dodając również jajka i mąkę oraz przyprawy. Z masy formujemy placki dowolnej wielkości i smażymy na oliwie po kilka minutach z każdej strony.



CHLEBEK DYNIOWY

SKŁADNIKI

- 50 dag mąki chlebowej
- 3 dag drożdży
- 100 ml mleka
- 0,5 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka drobnej soli
- 1/4 szklanki oleju
- 25 dag miąższu z dyni

PRZYGOTOWANIE

Zanim przystąpimy do wyrabiania ciasta na chlebek, warto wydrążyć miąższ z dyni i rozdrobnić na mniejsze kawałki. Dzięki temu jej aromat zostanie równomiernie rozprowadzony po całym cieście. Następnie w letnim mleku rozpuszczamy cukier i dodajemy drożdże. Mieszankę odstawiamy do wyrośnięcia na kilka minut. W tym czasie do przesianej mąki chlebowej dodajemy drobną sól, miąższ z dyni, olej i w końcu także wyrośnięte drożdże. Wyrabiamy ciasto, aż będzie gładkie. Przekładamy do foremki i odstawiamy ciasto na pół godziny w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. W międzyczasie nagrzewamy piekarnik do temperatury 200 stopni. Gdy ciasto wyrośnie, wstawiamy je do piekarnika na ok. 30 minut. Przed upływem tego czasu nie otwieramy piekarnika, by chleb nie opadł. Kiedy skórka chleba już się zrumieni i nabierze apetycznego, pomarańczowego koloru, patyczkiem sprawdzamy, czy ciasto jest suche w środku. Jeśli tak, możemy wyciągnąć chlebek z piekarnika.

Warto jeść ryby

Ludzie na całym świecie jedzą coraz więcej ryb i owoców morza. I chociaż coraz częściej pojawiają się w menu Polaków, to wciąż jemy ich znacznie mniej niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia. Jak pokazuje badania, korzyści płynące ze spożycia ryb jest wiele – są m.in. źródłem łatwo przyswajalnego białka, witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Ryby poprawiają też zdolności intelektualne, chronią nasze stawy i kości, a nawet zwiększają płodność! Mają też dobroczynny wpływ na pracę układu krwionośnego i wzmacniają naszą odporność, której potrzebujemy szczególnie teraz, w okresie jesienno-zimowym.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie ryb dwa razy w tygodniu. Jak pokazują badania, wielu Polaków stosuje się do tego zalecenia. W Polsce zjada się średnio 12 kg ryb rocznie na osobę; to 8 kg mniej niż wynosi światowy wskaźnik spożycia ryb i owoców morza. Najchętniej po ryby sięgają Portugalczycy, którzy spożywają ich aż 80-90 kg rocznie.

POTĘŻNA DAWKA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Włączenie ryb do diety niesie ze sobą mnóstwo korzyści dla całego organizmu. Stanowią potężny koktajl białek, witamin, minerałów i kwasów tłuszczowych omega-3, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zawarty w nich selen i witamina A wspomagają układ odpornościowy, dlatego ryby powinny stanowić nieodłączny element zbilansowanej diety, zwłaszcza w okresie zimy.

ZMNIEJSZAJĄ RYZYKO CHORÓB SERCA

Kwasy tłuszczowe omega-3 chronią przed powstawaniem blaszki miażdżycowej, pobudzają wytwarzanie tlenu azotu, tym samym rozszerzając naczynia krwionośne i obniżając wysokie ciśnienie krwi. Nienasycone kwasy tłuszczowe spowalniają również proces agregacji płytek krwi, dzięki czemu zapobiegają tworzeniu się zakrzepów, które są jedną z najważniejszych przyczyn zawałów serca. Spożywanie ryb dwa razy w tygodniu nie tylko zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca, ale też korzystnie wpływa na profil lipidowy, pomagając zredukować poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi.

POPRAWIAJĄ PAMIĘĆ

Spożywanie znacznej ilości ryb może mieć wpływ na poprawę pamięci roboczej i długotrwałej. Badania pokazują, że im mniej mamy kwasów omega-3 (EPA i DHA) w naszej diecie, tym mniejsza ich ilość dociera do naszego mózgu, co spowalnia tempo nauki i proces zapamiętywania. By je uzupełnić, potrzebny jest jadłospis bogaty w tłuste ryby morskie, takie jak łosoś norweski, śledź, tuńczyk i makrela. Niski poziom DHA w mózgu wiąże się z obniżeniem funkcji poznawczych, a także z chorobą Alzheimera. Tłuszcz rybi chroni komórki nerwowe przed zmianami patologicznymi, a nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 uznawane są za jeden z kluczowych czynników wpływających na zmniejszenie ryzyka rozwoju alzheimera.

CHRONIĄ STAWY I WZMACNIAJĄ KOŚCI

Ryby są bogate w witaminę D i wapń, który poprawia gęstość mineralną kości, budując mocniejsze, zdrowsze zęby i twardsze kości. Wspomagają wchłanianie wapnia, dlatego są niezastąpione w profilaktyce i leczeniu osteoporozy. Pomogą też ustrzec się przed zapaleniem stawów, a także złagodzić ból i dyskomfort towarzyszący chorobom reumatycznym.



KORZYSTNIE WPŁYWAJĄ NA SKÓRĘ

Zawarte w rybach kwasy tłuszczowe omega-3 oraz witaminy A i E sprawiają, że mają one właściwości wygładzające skórę. Redukują zaczerwienienia i podrażnienia, jednocześnie utrzymując właściwy poziom nawilżenia. Odbudowują naturalną powłokę hydrolipidową, usprawniając przy tym krążenie i mikrokrążenie naszej skóry, co pozwala nam cieszyć się zdrową i piękną cerą.

WSPOMAGAJĄ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Ryby są bogate w selen i witaminę A, które przyczyniają się do lepszego funkcjonowania układu odpornościowego i sprawiają, że twój organizm będzie lepiej przygotowany na nadejście zimy. Za-

pobiegają również alergiom i wspomagają ich leczenie.

WPŁYWAJĄ NA ROZWÓJ MÓZGU I UKŁADU NERWOWEGO

Ryby o białym mięsie – takie, jak np. dorsz, czarniak i płamiak mają wysoki poziom jodu, który jest ważny dla prawidłowego rozwoju mózgu i układu nerwowego płodu. Dostarczenie organizmowi jodu w odpowiednich ilościach wpływa na podwyższenie IQ i lepszy rozwój widzenia u dzieci w wieku od trzech do czterech lat.

ZWIĘKSZAJĄ PŁODNOŚĆ

Pary, które jedzą ryby i owoce morza częściej niż dwa razy w tygodniu, częściej uprawiają seks, a co się z tym wiąże – szybciej zachodzą w ciążę. Niedawne badania pokazały, że pary, które jadły

owoce morza częściej niż osiem razy w miesiącu, miały aż o 61 proc. większe szanse na spłodzenie potomka. Ponadto pary, które po nie sięgają, kochają się o 22 proc. częściej niż te, które spożywają ich bardzo mało lub wcale.

DBAJĄ O ŚRODOWISKO NATURALNE

Konsumenci mający świadomość środowiskową mogą z radością podawać na obiad ryby i owoce morza. Ryby pochodzące z Norwegii mają znacznie mniejszy ślad węglowy niż mięso i są doskonałym wyborem dla osób dbających o klimat.

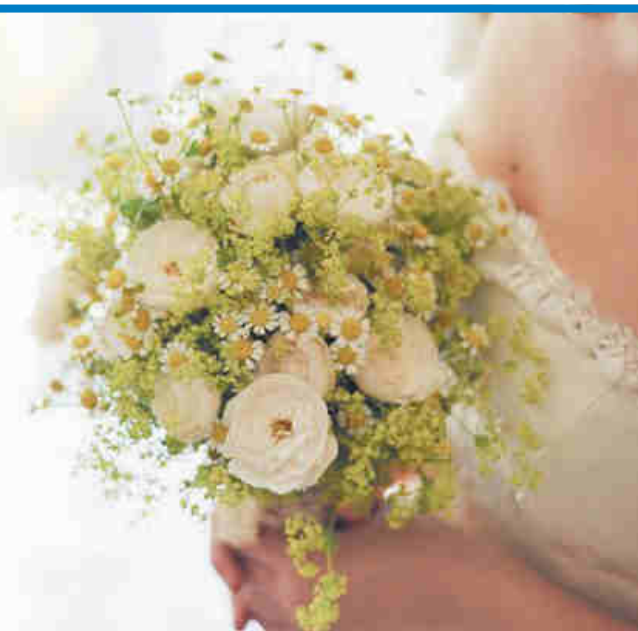
DOSKONAŁE SMAKUJĄ

Ryby pieczone, grillowane, gotowane lub duszone, podawane w każdej formie smakują wspaniale. Smaczny, a jednocześnie pożywny i zdrowy, łosoś norweski zasługuje na stałe miejsce w codziennym jadłospisie. Dzięki zawartości zbilansowanych, zdrowych tłuszczów omega-3 oraz wspaniałemu smakowi to uniwersalna potrawa, która może być wykorzystana w każdym przepisie i w każdej kuchni. Wystarczy zaledwie 30 minut, abyś mógł przygotować pożywny i zdrowy posiłek z rybami na talerzu w roli głównej.

– Pamiętajmy, że abyśmy mogli się cieszyć najwyższej jakości rybami, powinniśmy wybierać te, które pochodzą ze sprawdzonych i zrównoważonych źródeł, czyli np. łososa, który dorasta w zimnych i czystych wodach, wśród norweskich fiordów. Ryby i owoce morza z Norwegii to gwarancja najwyższej jakości żywności, ponieważ podlegają ścisłej kontroli jakości – mówi Gitte Hannemann Mollan, dyrektor Norweskiej Rady ds. Ryb i Owoców Morza w Polsce.

FIT.PL

REKLAMA



**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@hotelarcademia.pl

TVP 1

TVP 2

tvn



PIĄTEK, 2 LISTOPADA

05:50 Miasteczko
07:25 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda 08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 6
09:55 Komisarz Alex 11
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Żołnierze z Monte Cassino
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Rok w zagrodzie: Nowoczesne systemy utrzymania bydła mlecznego
12:50 Natura w Jedyńce: Szlakiem osła
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Ojcowie niepodległości: Ignacy Paderewski
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 Max
00:25 Ocaleni
01:30 Akcja pod Arsenalem
Film dramat
03:15 Jedenaste przykazanie
04:50 Notacje
Ks. dr Jan Sikorski. Ks. Jerzy Popiełuszko
05:05 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Egzamin z życia
06:50 Podróże z historią
Najdalsze zakątki dawnej Polski
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 Zakupy pod kontrolą 2
15:00 Postaw na milion
15:50 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Lzy 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 O mnie się nie martw 9
21:45 Rodzinka.pl
22:20 Na granicy
00:10 Bez przedawnienia
02:15 Idealny plan
Film thriller
03:45 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Piotrków Trybunalski, U Dunina
kulinaria
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Chata Paprociańska, Tychy
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 Planeta singli
Film komediowy
22:50 Tron: Dziedzictwo
Film fantastyczny
01:25 Kuba Wojewódzki
02:30 Uwaga!
02:50 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleszakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
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 World of Dance - Polska
taniec
22:05 The story of my life. Historia naszego życia
23:05 127 godzin
Film przygodowy
01:00 Morgan
Film fantastyczny
03:00 Tajemnice losu

SOBOTA, 3 LISTOPADA

05:35 Klan
06:00 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: Wyprawa na wulkan
Film dokumentalny
10:55 Korona królów - taka historia...
11:25 Korona królów
11:55 Korona królów
12:25 Korona królów
13:35 Okrasa łamie przepisy: Na szafranowym polu
14:10 Jak to działa?: Sen
14:40 Gen innowacyjności 2
14:50 Spis treści
15:05 Ojciec Mateusz 20
16:00 Rolnik szuka żony 5
17:00 Teleexpress
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
21:30 Hit na sobotę: Dzień Bastylli
Film dramat
23:15 Mordercze starcie
Film sensacyjny
00:55 Jaka to melodia?
01:50 Max
Film przygodowy
03:40 Spis treści
03:45 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:45 Pogoda
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:05 Pytanie na śniadanie
11:35 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
12:05 Niebo istnieje naprawdę
Film dramat
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Kabaret Hrabci. Pienia i jęki - Hrabiego piosenki
kabaret
16:25 Słowo na niedzielę: Najważniejsza osoba
16:35 Rodzinka.pl
Kobita mi zwirowała
17:10 O mnie się nie martw 9
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Postaw na milion
19:25 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
19:35 Lajki!
20:05 The Voice of Poland 9. Nokaut
22:15 Sierocki na sobotę
23:30 Idealny plan
Film thriller
01:10 Na granicy
Film thriller
02:55 Babylon A.D.
Film fantastyczny
04:40 Zakończenie programu

05:20 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: Warszawa, Karuzela Smaku
18:00 36,6°C
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent!
21:55 Robin Hood
Film dramat
00:50 Jack Strong
Film biograficzny
03:35 Uwaga!
03:55 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleszakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:15 My3
09:45 My3
10:15 Ewa gotuje
10:55 Mały Manhattan
Film komediowy
12:50 World of Dance - Polska
taniec
14:50 The story of my life. Historia naszego życia
15:50 Kabaret na żywo według Paraniennormalnych: Polska
ścieżka zdrowia
kabaret
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 Rio
Film animowany
22:10 Twoja Twarz Brzmi Znamo 10
00:25 Czas zemsty
Film sensacyjny
02:10 Krzyżacy

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 4 LISTOPADA

04:25 Galeria 05:15 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 08:35 Las bliżej nas 2
09:00 Ziarno: Grzechy główne
09:20 Mała Armia Jezusa - Faustyna
09:35 Weterynarze z sercem
10:05 Zakochaj się w Polsce: Kraina Wygasłych Wulkanów
10:30 Leśniczówka
11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Sekrety mnichów: Doskonałość i ułomność
13:10 BBC w Jedyńce: Sekretne życie psów: Pomocna łapa
14:10 Sonda 2: Starość
14:40 Opole 2018 na bis 14:55 Spis treści
15:05 Big Music Quiz
16:05 The Wall. Wygraj marzenia
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda
17:30 Dziewczyny ze Lwowa 3
18:20 Drogi wolności - spotkanie z historią
18:35 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości 20:00 Sport 20:02 Pogoda
20:05 Drogi wolności 20:55 Wieczór wyborczy
21:15 Rolnik szuka żony 5
22:15 Zakochana Jedynka: Ojcowie i córki
00:20 Dzień Bastylii
02:00 Jaka to melodia?
02:50 Mordercze starcie
04:25 Spis treści
04:30 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę: Najważniejsza osoba
05:20 Barwy szczęścia
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:45 Pogoda
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Rodzinne oglądanie: Zwierzęca klinika w sercu dżungli
12:05 Gwiazdy w południe: Najgorszy rewolwerowiec Dzikiego Zachodu
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. Nokaut
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 Metro
Film sensacyjny
22:25 Kino bez granic: Egon Schiele: Śmierć i dziewczyna
Film biograficzny
00:25 Miara człowieka
Film dramat
02:05 Metro
Film sensacyjny
04:15 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Drzewo marzeń
12:00 Co za tydzień
12:30 "Planeta singli 2" - za kulisami
Film dokumentalny
12:55 Mam talent!
14:50 Top Model
15:50 Ralph Demolka
Film animowany
18:00 Domowe rewolucje
lifestyle
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef
kulinaria
21:30 Pod powierzchnią
22:30 Mroczny rycerz
Film sensacyjny
01:40 Byliśmy żołnierzami
Film dramat
04:30 Moc magii

05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Prezent nocnej furii
Film animowany
09:15 Kung Fu Panda: Święta, święta i Po
Film animowany
09:45 Król Lew
Film animowany
11:40 Dobra wróżka 2
Film obyczajowy
13:30 Rio
Film animowany
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znamo 10
17:35 Nasz nowy dom
18:40 Dom pelen życia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 W rytmie serca
21:05 Kabaret na żywo według Paraniennormalnych
kabaret
23:05 Ślad
00:05 Ślad
01:05 Iron Man 2
Film fantastyczny
03:40 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 5 LISTOPADA

05:00 Telezakupy
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 6
09:55 Komisarz Alex 11
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów - taka historia...
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:55 BBC w Jedyńce: Sekretne życie psów: Pomocna łapa
Film dokumentalny
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Na szafranowym polu
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Ojcowie niepodległości: Szymon Askenazy
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
20:30 Leśniczówka
21:00 Teatr Telewizji: Prymas Hlond
22:30 Dekalog 4
23:40 Sokoły wolności
00:45 Ojcowie i córki
02:50 Listopad 1956. Dni, które zmieniły świat
historia/archeologia
03:50 Notacje
Arnold Mostowicz. Gość z innego świata
04:05 Zakończenie programu

05:30 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 Bake Off Junior
15:05 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
18:55 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
22:00 Syn
22:50 Czas śmierci
23:55 Trzeci oficer
Dziecko wdowy
00:55 Egon Schiele: Śmierć i dziewczyna
Film biograficzny
02:50 Miara człowieka
Film dramat
04:25 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: Villa Bianco, Wrocław
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
23:35 Robin Hood
Film dramat
02:25 Co za tydzień
02:55 Biuro
03:30 Uwaga!
03:50 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
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: Iron Man 2
Film fantastyczny
22:50 Obcy kontra Predator
Film fantastyczny
01:00 W sieci pająka
Film thriller
03:10 Tajemnice losu

WTOREK, 6 LISTOPADA

05:00 Telezakupy
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 7
Wielbicielka z Warszawy
09:55 Komisarz Alex
Pozdrowienia z Łodzi
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Mama hiena
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Ojcowie niepodległości: Maria Wittek 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 20:30 Leśniczówka
21:00 Orły sportu
21:40 Kompania X 2
22:35 Błef Coogana
00:20 Czy świat oszalał?: Gry domowe
01:30 Telefon 110: Na granicy
03:10 Pod opieką operacyjną
Film dokumentalny
04:10 Notacje
Kardynał Henryk Gulbinowicz. Jan Paweł II
04:25 Zakończenie programu

05:30 Koło fortuny
06:05 M jak miłość
07:00 Kościół prawosławny w II RP
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 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
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
23:00 Easy Rider
00:05 Rodzinka.pl
Kobita mi zwirowała
00:35 Syn
01:30 Czas śmierci
03:35 Kiedy miałam 6 lat, pokonałam raka
medycyna
04:50 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Łańcut, Dymarka
kulinaria
07:50 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 U Przyjaciół, Sopot
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 Diagnoza
22:30 Kuba Wojewódzki
23:30 Superwizjer
00:05 Ślub od pierwszego wejrzenia
01:05 36,6°C
02:05 Masters of Sex
03:15 Uwaga!
03:40 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
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
22:10 W sieci pająka
Film thriller
00:20 Taxi
Film komediowy
02:20 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn



ŚRODA, 7 LISTOPADA

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 7
Potęga immunitetu
09:55 Komisarz Alex
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie extra
12:50 Natura w Jedyńce: Dzikie Istanty
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość 17:00 Teleexpress
17:15 Ojcowie niepodległości: Henryk Sienkiewicz
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: Juventus FC - Manchester United FC
22:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty
00:25 Bez tożsamości 2
01:05 Kompania X 2
01:55 wojsko-polskie.pl
02:30 Błef Coogana
04:10 Notacje
Tomasz Venclova. Litewski poeta z Yale
04:25 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:05 M jak miłość
06:55 Pozyteczni.pl
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
20:05 Barwy szczęścia
20:35 Kulisy seriali "Na dobre i na złe" i "Na sygnale"
20:50 Na dobre i na złe
21:50 Na sygnale
22:30 Kino relaks: Francuski pocałunek
00:30 O mnie się nie martw 9
01:30 Defekt
02:35 Świat bez tajemnic: Syria, legiony świętej wojny
03:40 Codzienna 2 m. 3
04:10 Codzienna 2 m. 3
04:40 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Jelcz Laskowice. Boczek i spółka 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 Do Syta, Łódź 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 Planeta singli
Film komediowy
01:55 Oszuści
02:55 Uwaga!
03:25 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshopping TV Okazje
06:00 Nowy dzień
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
20:35 Taxi
Film komediowy
22:35 Sala samobójców
Film dramat
01:00 Wykolejony
Film thriller
03:25 Tajemnice losu

CZWARTEK, 8 LISTOPADA

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
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 Kumple na zabój
23:30 Na sygnale
00:00 The Social Network
Film biograficzny
02:10 Jak wyrwać zęb wielorybowi
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: Pasłęk, restauracja Perfect Pub
22:35 Saga "Zmierzczeni": 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



Remis z liderem

Wynikiem 0:0 i podziałem punktów zakończyło się spotkanie KSZO 1929 Ostrowiec z dotychczasowym liderem czwartej grupy III ligi Stalą Rzeszów.

Ostrowczanie nie byli gorsi od lidera, stworzyli co najmniej kilka więcej sytuacji bramkowych i przy odrobinie szczęścia powinni wygrać ten mecz. Rzeszowianie przewyższali nas jedynie warunkami fizycznymi.

Pierwsze minuty spotkania należały do gości, jednak to gospodarze pierwsi mogli pokusić się o zdobycie bramki. Po groźnym strzale w 18 minucie Michała Grunty, piłka otarła się o słupki bramki Stali. Grające coraz odważniej KSZO w ciągu następnych kilku minut jeszcze dwukrotnie groźnie atakowało. Najpierw bramkarza Stali Leonida Otczenaszenko chciał sprawdzić z dystansu Bartłomiej Smuczynski, jego strzał był jednak minimalnie niecelny. Później próbował jeszcze Dominik Cheba, ale bramkarz gości zdołał poradzić sobie ze strzałem naszego obrońcy.

W drugiej połowie najlepszą okazję mieli goście. W 50 minucie próbowali Płonka i z kilku metrów dobił Chroński. W tej sytuacji świetnym instynktem i refleksem popisał się jednak goalkeeper KSZO Konrad Zacharski. Od 76 minuty przyjezdni grali w dziesiątkę. Łukasz Mozler poślizgnął się na mura-

wie i chcąc ratować swój zespół przed kontratakami KSZO sfaulował Kamila Łokcia. Za to zagranie sędzia Marek Śliwa ukarał obrońcę Stali już drugą w tym spotkaniu żółtą kartką. W konsekwencji rzeszowianin ujrzał czerwony kartonik i musiał opuścić boisko. Ostrowczanie starali się grać z kontry i próbować swoich sił w stałych fragmentach gry. Szczególnie niebezpieczne były rzuty różne. Niestety kibice zgromadzeni na stadionie przy Świętokrzyskiej nie doczekali się tego dnia bramek.

Po meczu w Ostrowcu nastąpiła zmiana lidera. Rzeszowianie (27 pkt.), którym nie udało się zgarnąć trzech punktów spadli z pierwszego na czwarte miejsce. Nowym liderem zostało Podhale Nowy Targ (29 pkt.). KSZO 1929 z dwudziestoma punktami zajmuje dziesiąte miejsce, a dwa oczka wyżej, z takim samym dorobkiem punktowym jest nasz najbliższy rywal Chełmianka Chełm. Wyjazdowe spotkanie z Chełmianką zostanie rozegrane w sobotę, 3 listopada. Początek o godzinie 14.

KP

Finał w deszczu

W deszczowej aurze odbyła się finałowa – szósta runda biegów VI Mosir-GutwinRun 2018.



Fot. MOSIR Ostrowiec Św.

Tworciem (Opatów, 19:19) i Wojciechem Jaroszem (Starachowice, 19:57). Wśród kobiet najlepsza była Dominika Łukasiewicz (Ostrowiec Św., 21:20), przed Aleksandrą Niziołek (Sadek, 24:11) i Katarzyną Korulczyk (Ostrowiec Św., 26:30).

Mimo niekorzystnej aury frekwencja wśród biegaczy i amatorów nordic walking była wysoka. Bieg na 10 km ukończyło 105 osób, a bieg i marsz na 5 km ukończyło 128 osób.

Klasyfikację rodzinną całego cyklu wygrało rodożństwo Rogozińskich.

Zwycięcy byli poza wszelką konkurencją, wygrywając kolejno wszystkie sześć rund, a końcowy triumf w całym cyklu zapewnili sobie już przed finałową rundą. Podczas szóstej rundy trwała zatem walka o pozostałe miejsca na podium, które ostatecznie przypadło rodzinom Gębka i Karcz. O trzecim miejscu zdecydowała większa liczba osobo startów, które odnotowali na swoim koncie Karczowie, bo na finiszu tyle samo punktów zgromadziła – ostatecznie czwarta w klasyfikacji – rodzina Wosiek.

Patronat nad imprezą objęli prezydent Ostrowca Świętokrzyskiego Jarosław Górczyński, Nadleśnictwo Ostrowiec Świętokrzyski i Fundacja Wychowanie przez Sport – organizator ogólnopolskiej akcji „BiegamboLubie”.

OPR. KF

Polska rozgromiła Litwę

Dziesięć do ośmiu wygrała reprezentacja Polski z Litwą w bokserskim meczu w ramach Światowej Konfrontacji Boks Olimpijskiego, rozegranym w piątek na hali przy Świętokrzyskiej w Ostrowcu.



Fot. autor

PIOTR KOWALSKI

Na wstępie spotkania, wiceprezes Polskiego Związku Bokserskiego i jednocześnie wiceprezes KSZO ds. Boks Łukasz Dybiec podziękował prezydentowi Ostrowca Jarosławowi Górczyńskiemu za pomoc w organizacji tej sportowej imprezy. Bez współpracy gminy Ostrowiec z KSZO nie byłoby możliwości zorganizowania takiego wydarzenia.

W jednej z walk licznie zgromadzona widownia mogła oglądać zawodnika KSZO Ostrowiec Andrzeja Kołtona.

Nasz reprezentant walczył w kategorii 91 kilogramów z Robertasem Jokulysem. Po pierwszej wygranej rundzie przez ostrowczanina, przyszedł niestety kryzys. W drugiej rundzie nieznacznie lepszy był Litwin, a trzecia runda pomimo głośnego doping dla Kołtona już całkowicie należała do Jokulyasa. Losy meczu ważyły się do samego końca. W ostatniej walce wieczoru, decydującej o ostatecznym sukcesie "Godzilla z Lublina" Adam Kulik nie dał szans swojemu rywalowi i zapewnił zwycięstwo reprezentacji Polski. Prze-

ciwnik Kulika – Arvydas Jokulyś został poddany przez trenerów już w pierwszej rundzie, po serii mocnych ciosów zadanych przez Polaka zaraz po pierwszym gongu.

Pięściarska gala transmitowana była przez telewizję publiczną, co stanowiło świetną promocję dla naszego miasta. Przed transmisją, jak i po jej zakończeniu oraz w przerwie wyświetlany był spot promujący Ostrowiec Świętokrzyski.

Szczegółowe wyniki spotkania:

Polska – Litwa 10:8

52kg Jakub Surma (Skalnik Wiśniówka) – Marius Vyšniauskas 0:3
60kg Radomir Obruśniak (Róża Karłino) – Edgaras Skurdelis 0:3
64kg Damian Durkacz (Spartan Knurów) – Mantas Dužinas 3:0
69kg Filip Wachała (Sako Gdańsk) – Saimonas Banys 3:0
75kg Bartosz Gołębiewski (Rushh Kielce) – Vytautas Balsys 1:2
81kg Piotr Szczukowski (Sako Gdańsk) – Egidardas Kasmoius RSC w 3 rundzie
91kg Michał Soczyński (Paco Lublin) – Tadas Tamašauskas 2:1
91kg Andrzej Kołton (KSZO Ostrowiec Św.) – Robertas Jokulyś 0:3
+91kg Adam Kulik (Paco Lublin) – Arvydas Jokulyś RSC w 1 rundzie.

POD NASZYM PATRONATEM

HONOROWY PATRONAT: PREZYDENT OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI

Ostrowieckie Biegi Niepodległości

11 listopada 2018

KSZO - ul. Świętokrzyska 11

8.00 Otwarcie Biura Zawodów
10.00 Biegi dla uczniów szkół gimnazjalnych i podstawowych (III-VIII)
13.00 Start Biegu Głównego (10km) i marszu Nordic Walking (5km)
14.30 Biegi dla uczniów szkół podstawowych (I-II) i przedszkolaków

100 lat Niepodległej 1918 - 2018

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**

