

## Słabo skomunikowani

Mieszkańcy Ostrowca Świętokrzyskiego i Starachowic oraz najbliższych okolic mają problemy komunikacyjne. I bynajmniej nie chodzi tutaj o komunikację werbalną.

str. 2

## „Rawka” hitem wakacji

Od tygodnia ostrowczanie oraz turyści odwiedzający miasto mogą korzystać z odkrytych basenów na „Rawszczyźnie”.

str. 3

## Chcieć to móc

Nie od dziś wiadomo, że sport to zdrowie, a ruch ma dobroczynny wpływ na nasz organizm i samopoczucie. Jak w ciągu nawet najbardziej pracowitego dnia znaleźć czas na sport?

str. 7

## Mocna reprezentacja KSZO na mistrzostwa

W dniach 13-15 lipca na Pływalni Rawszczyzna rozgrywane będą Letnie Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych 16-let w Pływaniu. Liczną reprezentację wystawią na te zawody gospodarze – KSZO Ostrowiec Św.

str. 11

## Nowy trener KSZO

Od wtorku trzecioligowy KP KSZO 1929 ma nowego trenera. Szkoleniowcem pomarańczowo-czarnych został wychowanek klubu, 43-letni Marcin Wróbel.

str. 11

# ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

# 7 DNI

NR 6 PIĄTEK – CZWARTEK 13-19 LIPCA 2018

NAKŁAD 5 000

# Pierwszy taki SOR



Fot. Starostwo Powiatowe Ostrowiec Św.

Przy Zespole Opieki Zdrowotnej w Ostrowcu Św. powstaje pawilon Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. To jeden z najnowocześniejszych tego typu obiektów w całym województwie.

str. 3

## Wielkie granie w amfiteatrze



str. 4-5

## Szwedzi w Ćmielowie



str. 6

## Dieta na upały



str. 7





Dzieje się!



## Piątek, 13 lipca



→ **Gałczyński inaczej.** Teatr Dorazny, działający przy Miejskim Centrum Kultury w Ostrowcu Św., pod opieką Urszuli Bilskiej, o godz. 19, w Domu Spokojnej Książki we Rżuchowie wystawi spektakl pt. „Dzień ósmy” według „Zielonej Gęsi” Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. W przedstawieniu, wyreżyserowanym przez Mateusza Wróbla wystąpią: Joanna Karcz, Gabriela Krycia, Mięlna Szczygieł, Paulina Gesser, Julia Zywólko, Konrad Dzik, Jakub Kozakiewicz, Bartosz Sałapski i Wiktor Gałka. Aktorzy zaskoczą absurdem, niebanalnym humorem oraz niezwykłością formy. „Dzień ósmy” został doceniony przez jury tegorocznego festiwalu Arlekinada w Inowrocławiu, które przyznało spektaklowi nagrodę główną, nagrodę reżyserką i aktorską.

## Sobota, 14 lipca

→ **Pierwsze takie zawody.** W ostrowskim Skate Parku, o godz. 16 rozpoczyna się pierwsze w Ostrowcu zawody BMX – Bike&Fly. Zmagania uczestników poprzedzą warsztaty jazdy wycynowej na rowerze dla dzieci i dorosłych (godz. 12-14) i pokazy breakdance (14-14.30). Ogłoszenie wyników o godz. 20.

→ **Nie taka słodka.** W Domu Spokojnej Książki we Rżuchowie, o godz. 19 będzie można obejrzeć monodram „Słodka” w wykonaniu Marty Pohrebnej, aktorki związanej z Teatrem PiiiP i Zielonogórskim Ośrodkiem Kultury. „Słodka” to monodram, który powstał na podstawie książki Marii Matios „Słodka Darusia” w tłumaczeniu Anny Korzeniowskiej-Bihun. Spektakl przenosi nas do huculskiej wsi, gdzie poznamy Darusie – niemowę, którą cała wieś ma za głupią, ale ona wszystko rozumie, tylko jest „słodka”. Choć może niekoniecznie, bo słodczy boi się bardzo. Skrywa ona w sobie tajemnicę, którą bohaterka odkrywa przed nami stopniowo, by ostatecznie doprowadzić do tragicznego końca. Monodram zdobył grand prix Tyskiego Festiwalu Monodramu MOTYF.

→ **Żelazne Nietulisko.** Na terenie byłej walcowni w Nietulisku Fabrycznym, w gminie Kunów rozpocznie się impreza pn. „Człowiek i żelazo w pierwszych wiekach naszej ery”, inaugurująca projekt „Żelazna kolebka”. W programie przewidziano: w godz. 10-13: zwiedzanie

indywidualne terenu prezentacji, spotkania z wykonawcami na stanowiskach, udział w warsztatach organizowanych przez rzemieślników, prelekcje i pokazy przy stanowiskach; w godz. 10-13: rozpoczęcie pracy pieca dymarskiego typu Kunów oraz budowa pieca dymarskiego z bocznym spustem żużla; w godz. 13-18: prezentacje na stanowiskach przerywane wyłącznie na czas pokazów o charakterze gremialnym; w godz. 10-15: zwiedzanie „antycznej” części Żelaznej Kolebki z przewodnikiem co godzinę (zbiórka przy piecach dymarskich); w godz. 13-13.30: powitanie przybyłych na Inaugurację Żelaznej Kolebki, komentarz dotyczący hutnictwa żelaza w Europie w starożytności; w godz. 13.30-14.30: pokaz mody antycznej – Rzym i Barbaricum, w tym prezentacja stroju i uzbrojenia plemion celtyckich, germańskich i dackich, prezentacja uzbrojenia i formacji wojskowych późnorzymskich; w godz. 14.30-15: targ niewolników; w godz. 15-15.30: walki gladiatorów; w godz. 15.30-16: pokaz wytwarzania miedzi z rudy malachitowej; w godz. 16-16.30: happening „In dubio pro reo”; w godz. 16.30-17: wypełnienie jamy do wypału naczyń glinianych i rozpoczęcie procesu wypału; w godz. 17 – 17.45: prelekcja poprzedzająca rozbiórkę pieców dymarskich, rozbicie pieców oraz obkucie, kompaktowanie łupki żelaznych wydobytch z pieca; w godz. 17.45-18.15: walki gladiatorów, Bursztynowy Fireshow.



## Niedziela, 15 lipca

→ **Pokazy, prelekcje, prezentacje.** Od godz. 10, na terenie byłej walcowni w Nietulisku kontynuowana będzie impreza na inaugurację „Żelaznej kolebki”. Przewidziano zwiedzanie indywidualne terenu prezentacji, spotkania z wykonawcami na stanowiskach, udział w warsztatach organizowanych przez rzemieślników, prelekcje i pokazy przy stanowiskach, w tym prezentację stroju i uzbrojenia plemion celtyckich, dackich i germańskich, uzbrojenia i formacji wojskowych późnorzymskich, symulację starcia zbrojnego z udziałem wojowników barbarzyńskich i żołnierzy rzymskich, targ niewolników, walki gladiatorów, pokaz wytwarzania miedzi z rudy malachitowej, wyciągnięcie wsadu ceramicznego z jamy do wypału naczyń po zakończeniu wypału, inscenizację „Przemoc i rytuał w pierwszych wiekach naszej ery. W godz. 17.30-18 odbędzie się prelekcja, a po niej rozbicie pieca świętokrzyskiego oraz obkucie – kompaktowanie łupki żelaznej wydobytej z pieca.

OPR. KF

## Słabo skomunikowani

Mieszkańcy Ostrowca Świętokrzyskiego i Starachowic oraz najbliższych okolic mają problemy komunikacyjne. I bynajmniej nie chodzi tutaj o komunikację werbalną.

Problem pojawia się w momencie, kiedy ktoś, kto nie posiada własnego środka lokomocji, a potrzebuje pilnie lub na tak zwaną „godzinę” dostać się z miasta A do miasta B, niezależnie od tego, które miasto uznamy za początek podróży, lub dojechać do pracy. Oczywiście, w dobie Internetu i możliwości skorzystania z grupowych przejazdów jednym samochodem (tzw. carpooling'u) problem wydaje się nie istnieć. A jednak...

## POCIĄGIEM

Mniej powodów do narzekania mają ci, którzy podróżują na kierunku Ostrowiec Świętokrzyski – Starachowice, bo pierwszy pociąg zaczyna bieg o godzinie 5:12 i do Starachowic dojeżdża na godzinę 5:41. Gorzej sytuacja wygląda, jeżeli zechcemy dostać się w drugą stronę. Pracownicy ostrowskich zakładów pracy, dojeżdżający ze Starachowic i chcący zdążyć na godzinę 6:00 do swojego miejsca pracy nie mają takich szans. Pierwszy pociąg poranny, który dowiezie ich do Ostrowca Świętokrzyskiego odjeżdża o godzinie 5:33 i według planu dociera na godzinę 6:14. Ci, którzy zaczynają pracę o 6:00 nie mają szansy zdążyć, nie mówiąc o tym, że z dworca PKP w Ostrowcu trzeba jeszcze do miejsca pracy dojechać lub, co gorsze dojeść. TAXI? Niestety, ale przy zarobkach oscylujących w okolicach najniższej średniej krajowej to bariera nie do pokonania. Potem ze Starachowic do hutniczego miasta można wygodnie dojechać pociągiem, który z miasta słynącego onegdaj z produkcji polskich ciężarówek STAR odjeżdża średnio co 60 minut. Ostatni pociąg ze Starachowic do Ostrowca Świętokrzyskiego, według najnowszego rozkładu odjeżdża o godzinie 22:31. Podróż w jedną, jak i w drugą stronę niezależnie od kierunku trwa około 45 minut i odbywa się w komfortowych warunkach, a do tego kosztuje niecałe 5 złotych (bilet cały). Z Ostrowca do Starachowic również dojedziemy wygodnie korzystając z przejazdów koleją. Ostatni skład odjeżdża o godzinie 21:26, a częstotliwość odjazdów to średnio 60 minut.

## AUTO(BUSEM)

Autobusy, czyli przysłowiowe „pekaesy” też nie jeżdżą zbyt często, ponieważ z tego co się mówi – nie oplaca się. Oczywiście jest różnica pomiędzy zadysonowaniem w trasę autobusu, który pomieści około 50 pasażerów i spali 20 litrów oleju napędowego, gdzie obłożenie sięgnie 20%, a busem, który weźmie mniej osób i spali o połowę mniej paliwa, a wszystkie miejsca będą zajęte i dla przewoźnika taki przejazd wygeneruje zysk.

Przyglądając się rozkładowi na dworcu PKS w Ostrowcu możemy powiedzieć, że chcąc jechać w stronę Starachowic przyjdzie nam poczekać ładnych parę godzin. Na stronie przewoźnika PKS Ostrowiec Świętokrzyski widnieje wyszukiwarka połączeń, z której po wpisaniu trasy Ostrowiec Świętokrzyski – Starachowice dowiadujemy się, że: „Nie znaleziono połączeń spełniających kryteria”. Dzwoń do informacji uzyskujemy odpowiedź, że autobusy do Starachowic odjeżdżają o godzinie 7:00 i 17:45 w dni nieparzyste oraz o 19:05 codziennie. Ze Starachowic do Ostrowca, z dworca PKS pojedziemy o godzinach 11:50, 17:11 oraz 20:50. Niestety, komunikacja prywatna czyli pospolite „busy” odjeżdżają w zupełnie innych kierunkach i nie komunikują tych położonych od siebie o zaledwie 30 kilometrów przemysłowych miast. Czyżby było to nieopłacalne? A może działa jakieś lobby? Być może winna powstać tutaj jakaś inicjatywa społeczna, która spowoduje uruchomienie autobusów międzymiastowych, dofinansowywanych z miejskich kas po połowie? Te pytania pozostawiamy osobom odpowiedzialnym za zarządzanie komunikacją w regionie.

placimy maksymalnie 9,80zł (wg taryfy przewoźnika kolejowego). Mniej zapłacą oczywiście ci mieszkańcy regionu, którzy mieszkają „po trasie”, czyli bliżej swoich ośrodków pracy. Łącząc przejazdy grupowe oczywiście koszt podróży rozkłada się na więcej osób, ale osób oferujących przejazdy jest niewiele, w zasadzie można stwierdzić, że nie pojawiają się wcale. Aby się o tym przekonać wystarczy odwiedzić najpopularniejszy serwis oferujący wspólne przejazdy. Czysta i nie jest to cisza przed burzą. Przy przejazdach łączonych pojawia się kolejny problem – chodzi o zgranie godzin odjazdów z potrzebami podróżnych. W obecnych czasach firmy, ośrodki zdrowia, szkoły, urzędy dyktują różne godziny, w których przyjmują swoich pacjentów, klientów czy petentów. To powoduje wiele problemów, szczególnie dla mieszkańców mniejszych aglomeracji leżących pomiędzy Ostrowcem Świętokrzyskim a Starachowicami.

Przeprowadźmy dyskusję, spotkajmy się z przewoźnikami i porozmawiajmy na temat dodatkowych przejazdów, które ułatwią życie osobom mającym problem



## SAMOCHODEM

Koszt przejazdu samochodem zasilanym olejem napędowym, etyliną, czy LPG są do siebie zbliżone i przy obecnych stawkach za litr średnio oscylują od 15-20zł za podróż A – B – A. Jak łatwo policzyć, za jeden dzień dojazdów pociągiem dom – praca – dom za-

z docieraniem do obu miast oraz miasteczek przyległych. Może dzięki takiej dyskusji urodzi się nowy pomysł, powstanie nowe miejsce pracy dziś tak poszukiwane? Liczymy na Państwa opinie w tej sprawie w specjalnej sondzie na naszym portalu CoZaDzien.pl

PaYo

REKLAMA

## KREDYTY

Gotówkowe i konsolidacyjne  
DARMOWE KONTO

Oplacaj rachunki za DARMO. Wejź na Pocztę i Zapytaj

Ostrowiec Św., os. Słoneczne 14, (Pasaż Handlowy)

## BEZPŁATNY TYGODNIK ZIEMI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ

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

Zawsze na czasie!

**City-Taxi**

515 - 555 - 512

MOŻLIWOŚĆ PŁACENIA  
KARTĄ PŁATNICZĄ



## „Rawka” hitem wakacji

Od tygodnia ostrowczanie oraz turyści odwiedzający miasto mogą korzystać z odkrytych basenów na „Rawszczyźnie”.



Fot. UM Ostrowiec Św.

czekały specjalne upominki, wręczone przez dyrektora MOSiR-u Piotra Węglewicz, a na zwycięzców zabaw i konkurencji – dmuchane piłki, koła i inne zabawki. Były konkursy, m.in. na najszybszy ślizg ze zjeżdżalni rurowej, aquarobic dla najmłodszych, pokazy zawodników z sekcji pływackiej i piłki wodnej oraz flashmobe w wykonaniu grupy „3 Your Mind”. Obecni na basenach mieszkańcy ułożyli wspólnie żywy napis „Rawka”, który został utrwalony na zdjęciu z drona.

Uroczyste otwarcie obiektów odbyło się w ubiegłą sobotę z udziałem prezydenta Jarosława Górczyńskiego.

– To baseny na miarę XXI wieku. Wierzę, że zyskają klimat i ducha dawnej „Rawki”, za którą tęsknili ostrowczanie. Z pewnością będzie to wspaniałe miejsce spotkań, pierwszych miłości i wakacyjnych wspomnień – mówi J. Górczyński.

W trakcie pierwszego dnia na przybyłych na baseny czekało wiele atrakcji. Słońce, bezchmurne niebo i dobra muzyka, w tym hit, przygotowany specjalnie na tą okazję przez rapera Wiktora „Wicka” Wąsickiego zachęcały do wspaniałej zabawy. Na trzech pierwszych klientów

Baseny czynne są codziennie, w godzinach od 10 do 19. Do dyspozycji gości „Rawki” są głębszy basen, brodzik, sztuczna rzeka i strefa z dwoma zjeżdżalniami. Warto zaznaczyć, że woda w brodziku i głównym basenie jest podgrzewana do 24 stopni. Ci, którzy nie lubią się pluskać, mogą po prostu korzystać z kąpeli słonecznych. Bezpieczeństwa na basenie pilnuje czterech ratowników.

Sprzedawane bilety to całodzienne wejściówki. Normalny kosztuje 10 zł, ulgowy 8 zł, a za dzieci do lat 3 rodzice zapłacą symboliczną złotówkę. Dostępne są też wejściówki rodzinne.

Opr. KF

## Na Gutwinie jest fajnie!

Podobnie, jak w ubiegłym roku, w wakacje na Gutwinie odbędą się dwa pikniki rodzinne pod hasłem „Na Gutwinie jest fajnie!”, zorganizowane przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Pierwszy z nich już w niedzielę, 22 lipca w godzinach 15-19.

Największą atrakcją imprezy będzie niewątpliwie wioska indiańska. Staną tradycyjne namioty tipi, w których zaprezentowane zostaną eksponaty nawiązujące do codziennego życia Indian. Nie zabraknie indiańskich konkurencji sprawnościowych, malowania twarzy, prelekcji o kulturze Indian Ameryki Północnej i nauki tańców plemiennych. Wystawiony zostanie również spektakl „Szejdzio i Szepjan - legenda indiańska”. Całość uzupełni indiańska muzyka grana na żywo.

Na uczestników pikniku czekać bę-

dzie mnóstwo innych atrakcji: animacje i konkursy tematyczne zorganizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną, gry i zabawy sprawnościowe przygotowane przez animatorów z Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, bezpłatne dmuchańce i byk rodeo, możliwość zrobienia tatuażu henną, przejażdżki na kucyku, prezentacja replik broni ASG, jazda sprawnościowa samochodem. Od godziny 17.00 wszyscy chętni będą mogli wziąć udział w ognisku w Kąciku Ekologicznym (prywatnie w własnym zakresie). Oprawą muzyczną pikniku zajmie się DJ Maju.

KF

REKLAMA

# Pierwszy taki SOR

Przy Zespole Opieki Zdrowotnej w Ostrowcu Św. powstaje pawilon Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. To jeden z najnowocześniejszych tego typu obiektów w całym województwie.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

– Jesteśmy pierwszym powiatem w regionie, który rozpoczął budowę takiego SOR-u i jedynym, który otrzymał na ten cel tak wysokie dofinansowanie z ministerstwa – mówi starosta ostrowiecki Zbigniew Duda, informując, że na zadanie udało się pozyskać blisko sześć milionów złotych. – Szpitalny Oddział Ratunkowy to miejsce, od którego każdy zaczyna pobyt w lecznicy, cieszmy więc fakt, że będziemy mieć obiekt na miarę XXI wieku, przystosowany do potrzeb pacjentów i pracowników.

Nowy budynek oddziału ratunkowego, o powierzchni blisko 1200 m kw., wzniesiony jest w północnej części działki, pomiędzy skrzydłami A, B i C i docelowo połączony zostanie z istniejącym skrzydłem „B” za pomocą dwóch łączników. W przestronnym obiekcie wydzielony



Fot. Szpital Powiatowy Ostrowiec Św.

ma być obszar segregacji medycznej, rejestracji i przyjęć, zostaną utworzone sale resuscytacyjno-zabiegowa, wstępnej intensywnej terapii, terapii natychmiastowej oraz obserwacji. Będzie punkt konsultacyjny oraz zaplecze administracyjno-gospodarcze. Główne wejście, zarówno dla pacjentów docierających do SOR samodzielnie jak i karetok, zlokalizowane ma być od strony wschodniej. Wykonane będzie w poziomie sąsiadującego terenu tak, by nie stanowiło bariery architektonicznej dla osób poruszających się na wózku. Z myślą o niepełnosprawnych

runku południowym. Do podjazdu dla karetok zaprojektowano nowy fragment drogi wewnętrznej. Dodatkowo, przy podjeździe, w pobliżu wejścia głównego na SOR powstanie parking z 11 miejscami postojowymi.

– Rozbudowa ma z jednej strony zapewnić funkcjonowanie SOR w jego dotychczasowej lokalizacji przez czas trwania budowy, natomiast docelowo pozwolić na bezpośredni transport pacjentów, znajdujących się w stanie zagrożenia zdrowia i życia do planowanego oddziału, zgodnie z przepisa-

mi – dodaje Z. Duda. – Dzięki zaprojektowanym zmianom w szczególności bezkolizyjnemu wydzieleniu drogi chorych chodzących i pacjentów leżących szpitalny oddział ratunkowy będzie funkcjonował zgodnie z obowiązującymi przepisami, co polepszy standard pracy lekarzy, jak i zapewni lepszą opiekę nad chorymi.

Inwestycja o wartości ponad 10 mln zł prowadzona jest przez Ostrowiecki Kombinat Budowlany. Zgodnie z harmonogramem robót, całość ma być gotowa z końcem lutego 2020 roku.

REKLAMA

Wzń szybka pożyczkę!

**ZADZWOŃ**

☎ 512 831 505

Ostrowiec Św.  
ul. Siennieńska 6

Polskie Towarzystwo Pożyczkowe

**TRANSANNABUS**

PRZEWOZY

**POLSKA - ANGLIA**

**ANGLIA - POLSKA**

TRANSPORT OSÓB / PRZESYŁKI KURIERSKIE / PRZEPROWADZKI

indywidualne zamówienia klientów / konkurencyjne ceny / szósta paczka gratis!

PL: +48 739 232 484

GB: +44 78 49 443 618

fb.com/transannabus

**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



# Wielkie granie w amfiteatrze

Pod znakiem XII Festiwalu im. Miry Kubasińskiej „Wielki Ogień” upłynął miniony weekend w Ostrowcu Św. Przez dwa dni w amfiteatrze w Parku Miejskim rozbrzmiewał blues, rock, metal i reggae.

## ● KLAUDIA FAŁDROWICZ

„Wielki Ogień” to jedno ze sztandarowych wydarzeń, organizowanych przez Miejskie Centrum Kultury. Festiwal z edycji na edycję cieszy się niezmienną popularnością. Świadczy o tym liczba i poziom artystyczny formacji startujących w Konkursie Młodych Wykonawców, a także obecność na festiwalu muzycznych ikon. Tym razem publiczność miała okazję poszaleć przy muzyce grupy Omni Modo – ubiegłorocznych laureatów, podbijających sukcesywnie polski i zagraniczny rynek, posłuchać progresywnego metalu w wykonaniu białostoczan z Brith Ophidium i przypomnieć sobie kawałki Pidżamy Porno, m.in. „Ezoteryczny Poznań”, „Do nieba wzięci”, „Tom Petty spotyka Debbie Harry”, „Bułgarskie centrum”, „Paseżera”, czy „Twoją generację”. Legenda polskiego punk-rocka przyciągnęła do amfiteatru prawdziwe tłumy. Moc, energia, ponadczasowe teksty i doskonałe brzmienie – tak w kilku słowach można opisać to, co działo się przez ponad godzinę na scenie, pod nią i na widowni za sprawą Grabaża, Ko-

zaka i Kuzyna, którzy w Ostrowcu zagrali po raz drugi i miejmy nadzieję nie ostatni. Frekwencja pokazała, że w mieście potrzeba właśnie takich imprez.

„Wielki Ogień” to, oprócz koncertów uznanych artystów, poszukiwania nowych talentów. Tym razem do muzycznej rywalizacji o miano laureata festiwalu zgłosiło się kilkadziesiąt zespołów, a do części konkursowej dopuszczono kilkanaście kapel. Ich przesłuchania trwały dwa dni. O wynikach obrad, jury w składzie: Andrzej Chochół, Marcin Bracichowicz, Cezary Mielko i Marek Wiernik poinformowało w niedzielne popołudnie. Zgodnie z ich decyzją nagrodę główną w wysokości 5 tysięcy złotych odebrali członkowie zespołu Reggaeaside. Powstała w 2012 r. grupę tworzy siedmiu muzyków z Nowego Miasta Lubawskiego i okolic. Poruszają się w klimatach reggae, ska, rocka z elementami funk i nutką popu. Miks gatunków muzycznych i energetyczny charakter utworów sprawiają, że docierają do wielopokoleniowego grona odbiorców. Drugą nagrodę (3 tysiące złotych) otrzymał duet Pola Chobot i Adam Baran. Nagrodę za cover utwo-

ru z repertuaru Miry Kubasińskiej (5 tysięcy złotych) przyznano zespołowi The Kroach z Sulejówka, który w metalowej konwencji wykonał największy hit Breakautów „Poszłabym za tobą”. Gitarzysta i wokalista tej grupy Jan Popławski otrzymał nagrodę indywidualną w wysokości tysiąca złotych. Tyle samo trafiło do zespołu Stonage Full Of Sun, który został laureatem nagrody publiczności.

Oprócz sporej dawki dobrej muzyki, na uczestników imprezy czekały warsztaty z Teatrem Ognia „Happy Fire” (żonglerka POI), animacje dla dzieci oraz gra terenowa w klimatach słowiańskich „Śladami przodków”, do której zaprosiło Stowarzyszenie Tawerna pod Toporem.









# Szwedzi w Ćmielowie

Zamek w Ćmielowie, od lat w ruinie, to jeden z wizerunków tego słynącego z porcelany miasta, a zarazem jeden z ciekawszych obiektów rezydencjonalnych na terenie świętokrzyskiej krainy warowni, pałaców i dworów.



● MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ

Będący malowniczą ruiną zamek Ćmielowski leży wśród rozlewisk rzeki Kamienniej. Jego dzieje są ściśle związane z historią Ćmielowa i jego kolejnych właścicieli.

Po raz pierwszy wzmiankowany jest w 1388 r. Informacja ta zapewne dotyczy średniowiecznego zamku w pobliskim Podgrodziu. Po jego opuszczeniu, ówczesny właściciel, a był nim Gniewosz z Dalewic, przeniósł się do osady Ćmielów. Tam, na sztucznie usypanej wyspie postawił nową siedzibę, w której zamieszkali jego potomkowie. Obiekt został najprawdopodobniej zniszczony przez Tatarów w 1500 bądź w 1502 r.

Na początku XVI w. dobra Ćmielowskie z zamkiem zakupił Jakub Szydłowiecki. On to wystarał się o prawa miejskie dla Ćmielowa, które zostały przyznane przywilejem z 1505 r. Tenże Jakub, ewentualnie jego przyrodni brat Mikołaj rozpoczął budowę zamku, wznosząc mury i budując bramny. W 1519 r. do rozbudowy rezydencji przystąpił kolejny właściciel Ćmielowa, Krzysztof Szydłowiecki, kanclerz wielki koronny i wojewoda krakowski. Zakończył ją na rok przed śmiercią, w 1531 r. Rezydencja była jedną z jego ulubionych siedzib, a miał ich kilka.

Zamek w Ćmielowie należy do tzw. grupy małopolskich zamków nizinnych, lokowanych na ogół w trudno dostępnych rozlewiskach rzek. Składał się z położonej na wyspie gotycko-renesansowej rezydencji i wydłużonego podzamcza usytuowanego od południa. Właściwą siedzibę stanowiły dwa nieduże, prostokątne, piętrowe skrzydła mieszkalne ustawione do siebie równolegle z dziedzińcem pośrodku. Od północy łączyła je kaplica zamkowa składająca się z nawy i zamkniętego prezbite-

rium, nad którą było piętro mieszkalne. Pałac miał więc kształt podkowy. Wyspę z lądem łączył przerzucony most. Podzamcze posiadało trzykondygnacyjną wieżę obronną, wzniesioną na planie prostokąta, wysuniętą znacznie na zewnątrz przed linię murów. W przyziemiu wieży znajdowała się okazała brama wjazdowa, nad którą widniała ozdobna tablica erekcyjna, a powyżej niej duża płyta z herbem Odrowąż Szydłowieckich. Do zachodniej części podzamcza przylegało pod kątem prostym krótkie skrzydło. Integralną częścią założenia były zabudowania gospodarcze: spichlerze, magazyny i warsztaty.

Nie wiemy kto zaprojektował rezydencję kanclerza Szydłowieckiego. Spekuluje się, że mógł to być Benedykt Sandomierzanin lub Bartłomiej Berecci.

Pewne jest, że zamek był bogato ozdobiony i wyposażony. Całości dopełniało otoczenie: ogrody z alejkami spacerowymi i elementami małej architektury. Historyk Julian Bartoszewicz wspominając osobę Szydłowieckiego pisał, że ufundowany przez niego obiekt był tak piękny, że „zjeżdżali się ludzie nawet obcy cuda te oglądać: przysionki, komnaty, izby niewieście, ogrody, spacerki, ganki, sale senatorskich narad”. Szczególny zachwyt wzbudzała kaplica zamkowa pw. Świętej Trójcy, Wniebowzięcia Matki Bożej, św. Anny i św. Krzysztofa, ukończona w 1528 r., a konsekrowana już po śmierci fundatora 7 kwietnia 1535 r. przez bpa Piotra Tomickiego. Inwentarz z 1557 r. informuje, że posiadała trzy ołtarze, obrazy „kosztem wielkim sprawione”, złożone tabernakulum, ornaty, lichtarze, kielichy i inne naczynia liturgiczne. Kaplica została nie tylko bogato wyposażona, ale i wyposażona... w dochody pochodzące z wielu wsi i nieruchomości.

Po śmierci Krzysztofa Szydłowieckiego, w 1532 r., na zamku zamieszkała wdowa po nim, Zofia z Targowiska wraz z córkami: Zofią, Krystyną i Elżbietą. Gdy zmarła sprawy spadkowe bardzo się skomplikowały. Rezydencja przechodziła z rąk do rąk. Okresowo władali nią Tarnowscy, Radziwiłłowie, Zborowscy, Ostrogscy.

W 1606 r. właścicielem zamku został książę Janusz Ostrogski. Piękna rezydencja szybko stała się dla niego ulubionym miejscem pobytu. Tu nawet ulokował swój skarbiec. Za sprawą Ostrogińskiego obiekt stał się bastionem obronnym. Zyskał umocnienia ziemne o zarysie zbliżonym do prostokąta z czterema bastionami na narożach oraz otwory strzelnicze dla dział w zamkowym murze. Na wyposażeniu warowni były armaty i skład z amunicją.

Momentem zwrotnym w historii warowni był „potop szwedzki”, który doprowadził ją do zniszczeń i zapoczątkował zmierzch świetności wspaniałej rezydencji.

W 1656 r. stacjonowali na zamku Szwed-

dem do Ćmielowa, na polach pod Gawrońcem, uroczyście witał go Rakoczy. Oficer szwedzki, Erik Jönson Dahlbergh, uwiecznił to wydarzenie na rysunku. Jednocześnie w diariuszu zapisał: „przyjąwszy zaproszenie, udał się Jego Królewska Mość jako gość do księcia Rakoczego, który stał wtedy główną kwaterą w zamku w Ćmielowie. Jego Królewska Mość znajdował się o dobre pół mili, gdy książę wraz ze swymi generałami w 10000 koni wyszedł na spotkanie. Jego Królewska Mość przyjął pięknie powitanie w przytomności obu armii, jakie po dwóch stronach drogi uformowały się w szyku bojowym. Następnie został wiedziony do głównej kwatery z wielkim weselem, okrzykami radości, przy huku dział i muzyki wszelkich możliwych cudzoziemskich instrumentów. A skoro jego Królewska Mość spożył południowy posiłek, wrócił z powrotem do swojej głównej kwatery, do Zawichostu, wiedziony w ten sam sposób przez pół mili...”.

Niedługo po wizycie Karola X Gustawa wojska Rakoczego opuściły zamek. Zapew-



dzi, nie czyniąc zapewne większych szkód. Opuścili go, gdy król szwedzki Karol X Gustaw zarządził koncentrację wojsk na północy Rzeczypospolitej.

Inny zgoła przebieg miał pobyt na zamku sprzymierzonych ze Szwedami oddziałów księcia Siedmiogrodu, Jerzego Rakoczego. W kwietniu 1657 r. doszło tu do masakry. Kozacy służący u Rakoczego nagłym atakiem zdobyli warownię. Zabili i poranili rodziny szlacheckie, które się w nim schroniły i którym książę zagwarantował bezpieczeństwo. Wieść o krwawym zdarzeniu lotem błyskawicy rozeszła się po okolicy.

Wkrótce po tym, 17 kwietnia do zamku przybył Karol X Gustaw. Już przed wjaz-

ne wówczas na jego rozkaz zniszczyły go.

Jedną z legend, żywa do dziś wśród Ćmielowian, mówi, że napastnicy zdobyli zamek fortelem. Znając polskie zwyczaje i wiedząc z jak wielką gościnnością są przyjmowane w dworach orszaki weselne objeżdżające zgodnie z tradycją okoliczne posiadłości, przygotowali fikcyjne wesela. Przebrali żołnierzy w stroje weselne i wysłali ich na zamek. Chroniąca się za zamkowymi murami szlachta widząc z daleka orszak ślubny nieświadoma podstępny otworzyła bramę. Tym sposobem najeźdźcy bez walki wtargnęli na pałacowy dziedziniec, po czym dokonali rzezi zaskoczonych ludności. Ile w tym prawdy, trudno orzec. Wydaje się jednak, że zamek nie

został zniszczony szturmem na tyle, aby nie nadawał się do użytku, skoro gościł w nim i Rakoczy i Karol Gustaw. Mógł zostać zdobyty podstępem. Faktem jest mord na zamku. Bezpośrednio po nim, dla uspokojenia nastrojów wśród szlachty, Rakoczy słał spod Ćmielowa memoriały.

Począwszy od XVIII w. zamek zaczął ulegać destrukcji. Niektórzy z jego właścicieli próbowali go ratować przed zniszczeniem. W 1702 r. rozebrano część murów. Wiele zniszczeń przyniosła wojna północna. W 1800 r. podzamcze zaadaptowano na browar, a na początku XIX w. urządzono w nim łaźnię parową. W 1904 r. na jednym z bastionów stanął wiatrak.

W 1912 r. ruiny zamkowe wraz z 3,5 hektarową resztówką od ks. Aleksandra Druckiego-Lubeckiego zakupił Kacper Bargiel. Jego potomkowie byli właścicielami obiektu blisko sto lat.

W 1944 r. w bramie wieży Niemcy ulokowali szpital wojskowy.

Na początku XXI w. ruiny zamku dwukrotnie zmieniały właściciela. Ostatni jego posiadacz nosił się z zamiarem odbudowania podzamcza i wykorzystania go na cele turystyczne. Dr Mariusz Ziółkowski przeprowadził badania archeologiczne. Teren zamku został uporządkowany, odbyły się na nim imprezy historyczne. Niestety kilka lat temu inwestorzy zaniechali dalszych prac.

Zamek pozostaje dalej malowniczą ruiną. Dziś jedynie oczyma wyobraźni możemy zobaczyć wspaniałą ongiś rezydencję. Zniszczenia wojenne i liczne przebudowy zatarty ślady jego dawnej świetności. Zdobione fryzmy okna zostały zamurowane lub pozmnieszczone. Znikły ogrody. Jeden z bastionów został zniwelowany. Staw częściowo zarósł. Nawet wspaniała tablica fundacyjna uległa zniszczeniu. Z pałacu pozostały resztki muru, z kaplicy fragment ściany, a z podzamcza budynek bramy z przybudówką zapadający się na grząskim terenie. Zachowały się jeszcze nieliczne pierwotne renesansowe detale kamieniarskiej.

REKLAMA

Weź szybką pożyczkę!

ZADZWOŃ  
☎ 512 831 505

Ostrowiec Św.  
ul. Siennicka 6



REKLAMA



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

PROFESJONALIZM,  
DOŚWIADCZENIE,  
BEZPIECZEŃSTWO!

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

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

Od wielu lat!



## SMACZNEGO



## WEGETARIAŃSKIE BURGERY

## SKŁADNIKI

- 0,5 szklanki kaszy jaglanej
- 0,5 puszki czerwonej fasoli
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- pęczek natki pietruszki
- czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki zmielonych płatków owsianych
- przyprawy: wędzona papryka, słodka papryka, sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

Kaszę płuczemy w gorącej wodzie i gotujemy z dodatkiem koncentratu pomidorowego i soli do momentu, aż będzie miękka. Fasolę odsączamy z zalewy i pół puszki blendujemy na gładką masę. Pietruszkę i cebulę drobno siekamy, czosnek przeciskamy przez praskę. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Dodajemy zmielone płatki owsiane i dolewamy olej. Doprawiamy do smaku przyprawami. Mieszamy i formujemy kotlety, które możemy piec w piekarniku lub na tacy na grillu. Podajemy samodzielnie, z sałatką lub w bułce z ulubionymi dodatkami.



## FASZEROWANY BAKŁAŻAN

## SKŁADNIKI

- 1 bakłażan
- pomidory krojone bez skórki
- papryka czerwona
- kasza pęczak
- 1 cebula
- natka pietruszki
- olej
- sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

Bakłażana przekrawamy wzdłuż i wydrążamy jego wodnistą część (tę z pestkami). Posypujemy odrobiną soli i odstawiamy na 15 minut. Kaszę gotujemy w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Cebulę drobno siekamy i podsmażamy na oleju razem z ugotowaną kaszą. Paprykę myjemy i kroimy w drobną kostkę. Łączymy z odsączonymi pomidorami. Podsmażamy do momentu, aż papryka zmięknie, doprawiamy solą i pieprzem. Bakłażana osuszamy ręcznikiem papierowym (po posypaniu go solą powinien puścić wodę). Nakładamy warstwę kaszy z cebulką i na to warstwę pomidorów z papryką. Zapiekamy przez ok. 20 minut – do momentu, aż bakłażan zmięknie. Posypujemy posiekaną natką pietruszki.

TEKSTY POWSTAJĄ WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



# Chcieć to móc

Nie od dziś wiadomo, że sport to zdrowie, a ruch ma dobroczynny wpływ na nasz organizm i samopoczucie. Jak w ciągu nawet najbardziej pracowitego dnia znaleźć czas na sport?

## NIE ZWALAJ WSZYSTKIEGO NA BRAK CZASU

„Nie mam czasu” – powtarzasz sobie, tłumacząc się pracą na etacie, prowadzeniem własnej działalności gospodarczej czy opieką nad dziećmi. Teoretycznie mogłabyś ćwiczyć w weekendy lub po pracy, lecz jesteś tak zmęczona, że mając chwilę dla siebie, wolisz ją spędzić na kanapie z ulubioną książką i...przekąską (zazwyczaj tuczącą i niezdrową). Wcześniejsza pobudka po to, by poćwiczyć, również nie budzi twojego entuzjazmu, bo albo musisz „wyprawić” dzieci do przedszkola lub szkoły, albo po prostu chcesz się wyspać.

Tak naprawdę nawet w ciągu najbardziej pracowitego dnia da się znaleźć 10 czy 15 minut na codzienny trening. Skoro masz „kilka minut” dziennie na przeglądanie portali społecznościowych, oglądanie telewizji czy buszowanie w sieci, to przy odrobinie dobrych chęci znajdziesz czas również na sport. Powiedzenie, że „chcieć to móc” sprawdza się również w tym przypadku.

## ALE JA NAPRAWDĘ NIE MAM CZASU...

Serio? W takim razie będziesz musiała z czegoś zrezygnować i zdecydować o tym, co jest dla ciebie ważne, a bez czego jednak jesteś w stanie się obyć. Spójrz chłodnym okiem na swoje codzienne czynności i porzuć te, które zajmują ci dużo czasu, a nie przynoszą efektów. Na początku ćwiczenia mogą ci się wydać marnowaniem czasu (którego przecież i tak ci na wszystko brakuje!), jednak po około dwóch tygodniach sama zobaczysz, że masz więcej energii, że łatwiej jest ci rano wstać i że nie musisz ratować się hektolitrami kawy, by jakoś przetrwać kolejny dzień.



## KOMBINUJ, DZIEWCZYNO

Wiadomo też, że im więcej masz zajęć, tym trudniej będzie ci znaleźć czas na sport. Co wtedy możesz zrobić? Dobrze kombinować! Zamiast docierać do pracy komunikacją miejską, wybierz spacer albo wysiądź kilka przystanków wcześniej (to samo dotyczy powrotów z pracy). Zamiast spędzać z rodziną leniwą niedzielę przed telewizorem, wybierzcie się wszyscy na wycieczkę po okolicy albo na przejażdżkę rowerową.

Co jeszcze możesz zrobić? Wybierając schody zamiast windy, truchtać albo maszerować, idąc np. do sklepu spożywczego, korzystać z siłowni plenerowych i ćwiczyć w domu (w sieci znajdziesz mnóstwo materiałów i filmików instruktażowych). Takie pozornie niewielkie zmiany, choć nie zastąpią treningu, również mogą przynieść zadowalające efekty.

## SPRAWDŹ, ILE CZASU MOŻESZ PRZEZNACZYĆ NA SPORT

W tym celu sporządź na kartce (albo w Excelu) plan swojego tygodnia, uwzględnij w nim wszystkie obowiązki i to, ile czasu zajmują ci poszczególne czynności. Gdy już to zrobisz, zastanów się nad tym, czy są takie, z których da się zrezygnować, jak np. oglądanie telewizji czy przeglądanie portali społecznościowych, albo czy niektórymi obowiązkami możesz podzielić się z innymi domownikami.

Zastanawiając się, jak znaleźć czas na sport, masz do wyboru dwie opcje – możesz od razu wpisać treningi w konkretne dni i konsekwentnie się tej rozpisce trzymać lub planować je z tygodnia na tydzień. Jeśli dopiero próbujesz przyzwyczaić swój organizm do wysiłku fizycznego, wybierz pierwsze rozwiązanie. Niech

„treningowe dni” będą tymi nie do ruszenia. Poinformuj domowników, przyjaciółki i znajomych, że w „te dni” nie ma cię dla świata i...po prostu zacznij ćwiczyć.

Jeśli wiesz, że jesteś osobą zdyscyplinowaną, możesz spróbować ćwiczyć wtedy, gdy będziesz mieć na to czas, ale... Ryzyko, że nie zechcesz go znaleźć i że lenistwo weźmie górę nad chęcią wyrobienia w sobie dobrych nawyków, jest niestety spore.

## ALE JA NIE MAM DO TEGO WARUNKÓW

A czego ci brakuje? Po pierwsze – każdy kiedyś zaczynał i nikt nie rodzi się sportowcem. Po drugie – im wcześniej zaczniesz ćwiczyć, tym szybciej zauważysz efekty codziennych treningów. I po trzecie – początki są najtrudniejsze. Gdy przyzwyczaisz swój organizm do ruchu, to z czasem zacznie się on tego domagać, dzięki czemu łatwiej będzie znaleźć ci czas na aktywność fizyczną.

## DAJ SOBIE CZAS

Nie mamy tu na myśli tego, żebyś decyzję o rozpoczęciu treningów odkładała na bliżej nieokreślone „później”. Taką decyzję możesz podjąć od razu, możesz też od razu wcielić ją w życie, ale... Nim zauważysz efekty swojego wysiłku (jak np. utrata kilku kilogramów czy ogólna poprawa kondycji), minie trochę czasu. Niech jego upływ cię nie zniechęca! Na początku będziesz musiała zmuszać się i do ćwiczeń, i do tego, by trzymać się ułożonego wcześniej planu, jednak gwarantujemy ci, że po jakimś czasie uzależnisz się od sportu. I będzie to bardzo dobry znak.

FITPL

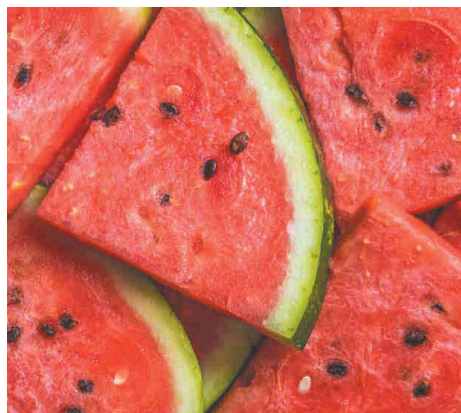
## Dieta na upały

Odpowiednie nawodnienie zapewni naszemu organizmowi równowagę w upalne dni. Podczas wyjątkowo gorących okresów stawiamy też na lekkie dania, owoce i zielone warzywa.

Latę powinniśmy pamiętać, by unikać ciężkostrawnych posiłków. Jednym z rozwiązań mogą być wracające do łask chłodniki. Dzięki niskiej wartości kalorycznej tych zup, unikniemy przegrzania organizmu podczas trawienia. – Tradycyjne polskie zupy zwykle są kaloryczne i na pewno sprawdzą się, gdy potrzebujemy dodatkowego ciepła. W upalne dni warto jeść zimne zupy. Chłodniki zawierają więcej wody niż tłuszczu czy białka. Dzięki temu organizm nie musi wydłokować dużej ilości energii, więc nie jest rozgrzany – mówi Anna Radowicka, specjalistka ds. żywienia.

W upały powinniśmy także jeść szczególnie dużo warzyw i owoców. Są nie tylko zdrową przekąską, ale również dobrym sposobem na uzupełnienie płynów. Szczególnie sprawdzają się tu takie owoce, jak arbuzy, grejpfrut, melon, truskawki czy pomarańcze. Zielone warzywa, czyli ogórek, cukinia i brokuł

również są bogate w wodę i zawierają elektrolity, które odpowiednio nawadniają organizm.



Podstawową zasadą przy wysokich temperaturach jest częste i systematyczne picie wody. W ciągu dnia powinniśmy jej wypijać 2-3 litry. W upalne dni zwykle odruchowo sięgamy po wodę bardzo schłodzoną, co może jednak wywołać szok

dla organizmu, dlatego najlepiej utrzymać ją w temperaturze pokojowej.

Jednym z produktów, po które intuicyjnie sięgamy, by ochłodzić się latem, są lody. Mogą one stanowić dobrą przeciwwagę dla popularnych słodkości, szczególnie, gdy są to niskokaloryczne sorbety z samych owoców bogatych w witaminy. Należy jednak pamiętać, że różnica temperatur daje efekt jedynie chwilowy, a w trakcie trawienia lodów znów odczuwamy ciepło.

FITPL

## Jaką wybrać wodę dla dziecka?

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niemowlę powinno być karmione wyłącznie piersią do szóstego miesiąca życia. Dzieci, których jadłospis jest już urozmaicony, powinny być uczone gaszenia pragnienia wyłącznie wodą.

W pojęciu „karmione” zawiera się również „pojone” – pokarm mamy zaspokaja bowiem wszystkie potrzeby żywieniowe dziecka na tym etapie rozwoju, także gasi jego pragnienie. Warto zaznaczyć, że kobiece mleko składa się przede wszystkim z wody, która stanowi główny rozpuszczalnik wszystkich składników pokarmu i nawadnia organizm dziecka. – Nie ma potrzeby dopajania niemowlęcia, którego dieta opiera się wyłącznie na mleku mamy. Podczas letnich miesięcy dziecko być może będzie chciało być przystawiane do piersi jak najczęściej; prawdopodobnie będzie to związane właśnie z jego potrzebą zaspokojenia pragnienia, nie zaś z uczuciem głodu – tłumaczy Anna Sobolewska-Wawro, specjalista ds. żywienia edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.

**Czysta woda zdrowia doda.** Dzieci, których jadłospis jest już urozmaicony, powinny być uczone gaszenia pragnienia wyłącznie wodą. To ważne, bowiem nawyki żywieniowe ukształtowane w okresie 1000 pierwszych dni życia mają dużą szansę na przetrwanie aż do dorosłości.

Warto nauczyć dziecko picia wody jak najwcześniej – z pewnością zapoczątkuje to na przyszłość. Wody nie należy dosładzać, a także zastępować sokami. Maluchowi nie należy podawać także czarnej czy zielonej herbaty, ze względu na wysoką zawartość teiny. Rodzicom nie powinny także zmylić „wody” smakowe – mimo swojej przejrzystości to tak naprawdę słodzone napoje. Ważne, by woda przeznaczona dla dziecka była czysta i bezpieczna.

**Jaką wodę wybrać?** Dla malucha optymalnym wyborem jest woda źródłana lub mineralna niskozmineralizowana, niskosodowa, niskosiarczanowa. Warto zatem przyglądać się etykietom wód butelkowanych, ponieważ nie wszystkie są odpowiednie dla małego dziecka. Wodę powinno się przechowywać w chłodnym, zacienionym miejscu. Po otwarciu butelki wodę należy zużyć w ciągu 24 godzin. Nie należy podawać dziecku wody ze studni – ze względu na duże ryzyko jej zanieczyszczenia azotanami i azotynami z wód gruntowych!

FITPL



TVP 1

TVP 2

tvn



## PIĄTEK, 13 LIPCA

05:15 Teleshopping  
05:50 Elif  
06:50 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
07:45 Alarm!  
08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Nie do przebaczenia  
10:45 Opole 2018 na bis  
11:00 Wiadomości 11:10 Agrobiznes 11:35 Agropogoda  
11:45 Zgromadzenie Narodowe na Zamku Królewskim  
12:00 Zgromadzenie Narodowe na Zamku Królewskim  
13:00 Zgromadzenie Narodowe na Zamku Królewskim  
13:50 Elif  
14:40 Opole 2018 na bis  
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:35 Teo-ria smaku Teo Vafidisa  
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda  
17:30 Korona królów  
17:55 Korona królów  
18:30 Opole 2018 na bis  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda  
20:08 Pogoda dla żeglarzy 20:10 Sport  
20:15 Alarm!  
20:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - zapowiedź finału i meczu o 3. miejsce  
21:10 Dziewczyny z wyższych sfer  
22:55 Ekstradycja  
00:00 Kaznodzieja z karabinem  
02:15 To my  
04:00 Mój przyjaciel wróg  
04:55 Notacje  
Grażyna Łobaszewska. Zmierzyć się z prawdziwą sceną  
05:05 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny  
05:55 Na dobre i na złe  
06:50 Anna Dymna - spotkajmy się: Iwona Mazur  
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  
11:15 Pytanie na śniadanie  
11:25 Rodzinka.pl  
11:55 Barwy szczęścia  
12:30 Koło fortuny  
13:05 Tylko z tobą  
14:00 Coś dla ciebie  
14:25 Makłowicz w podróży: Podróż 39. Hiszpania - Wyspy Kanaryjskie. Fuerteventura - Południe  
14:55 Postaw na milion  
16:00 Familiada  
16:30 Koło fortuny  
17:10 Czarna perła  
18:00 Panorama  
18:25 Pogoda  
18:30 Sport telegram  
18:35 Na sygnale  
19:05 Barwy szczęścia  
19:35 Barwy szczęścia  
20:05 Pociąg do podróży  
20:10 Lwie serce  
22:05 Kryminalne zagadki Las Vegas 15  
22:55 Kryminalne zagadki Las Vegas 15  
23:50 Cartouche - rabuś wspaniały  
01:40 Kontakt  
02:40 Kabaretowa scena Dwójki przedstawia: Pogoda na sumę  
03:35 Kabaretowa scena Dwójki przedstawia: Pogoda na sumę  
04:25 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!  
05:35 Mango  
06:50 W-11 - Wydział Śledczy  
Butelka wódki  
07:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Własne życie  
08:20 Doradca smaku: Smażone krewetki w sosie słodko-kwaśnym  
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Magistrat, Hrubieszów  
kulinaria  
09:30 Szkoła  
10:30 Ukryta prawda  
11:30 SOS. Ekipy w akcji  
12:30 19+  
13:00 19+  
13:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Największy błąd  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
Nie zostawisz mnie  
15:00 Kuchenne rewolucje: Tychy, Restauracja Colloseum  
kulinaria  
16:00 Szkoła  
17:00 SOS. Ekipy w akcji  
18:00 Ukryta prawda  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:00 World War Z  
Film fantastyczny  
22:20 Sicario  
Film dramat  
00:55 Truman Show  
Film dramat  
03:05 Kuba Wojewódzki: Mikołaj Roznerski i Marek Dyjak  
04:05 Moc magii

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Trudne sprawy  
08:45 Malanowski i partnerzy  
09:15 SuperPies  
09:45 Dzień, który zmienił moje życie  
10:45 Dlaczego ja?  
11:45 Gliniarze  
12:45 Trudne sprawy  
13:45 Sekrety rodziny  
14:45 Dlaczego ja?  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:40 Gliniarze  
17:40 Sekrety rodziny  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:05 Gwiezdne wojny: Część 2 - Atak klonów  
Film fantastyczny  
23:20 Umów się ze mną. Take me out  
00:45 Piramida  
Film horror  
02:45 Kabaretowa Ekstraklasa  
kabaret  
03:20 Tajemnice losu

## SOBOTA, 14 LIPCA

05:30 Klan  
05:50 Klan  
06:25 Sprawa dla reportera  
07:20 Pełnosprawni  
07:45 Rok w ogrodzie  
08:05 Rok w ogrodzie extra  
08:25 Weterynarze z sercem  
08:55 Sekundy, które zmieniły życie  
09:30 Studio Raban  
09:55 Rodzinny ekspres  
10:25 Zakochaj się w Polsce: Łowicz  
10:55 Spis treści  
11:05 Mundial oczami Polaków  
Kazań  
11:30 Mundial oczami Polaków  
12:00 Fundusze europejskie - jak to działa?  
12:15 Opole 2018 na bis  
12:40 Nieziemskie wulkany  
przyroda  
13:40 Sen nocy letniej  
14:40 Wojenne dziewczyny  
15:30 Trzecia połowa - na żywo  
15:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz o 3. miejsce  
18:25 Trzecia połowa - na żywo  
18:40 Opole 2018 na bis  
19:30 Wiadomości  
20:00 Pogoda  
20:05 Sport  
20:10 Komisarz Alex 11  
Zamknięta sprawa  
21:05 Hit na sobotę: Pojedynek na pustyni  
22:50 Dług  
00:50 Dziewczyny z wyższych sfer  
02:25 Spis treści  
02:35 Chłopi  
03:35 Chłopi  
04:25 Zakończenie programu

05:30 Koło fortuny  
06:05 Na dobre i na złe  
Kiepska prognoza  
07:00 M jak miłość  
07:55 Pytanie na śniadanie 08:35 Pogoda  
08:40 Pytanie na śniadanie  
08:50 Panorama  
08:55 Pytanie na śniadanie  
10:50 Pytanie na śniadanie  
11:00 Rodzinka.pl  
Gdyby kózka nie skakała...  
11:35 Barwy szczęścia  
12:15 Gwiazdy w południe: Tygrysy murawy  
14:00 Familiada  
14:35 Koło fortuny  
15:15 Kabaretowe Przeboje Lata 2015  
16:15 Rodzinka.pl  
16:45 Słowo na niedzielę: Bogactwo  
17:10 Na dobre i na złe  
Strach ma wielkie oczy  
18:00 Panorama 18:25 Pogoda  
18:30 Sport telegram  
18:40 Rodzinka.pl  
19:05 Rodzinka.pl  
19:35 Lajki!  
20:05 22. Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Kultury Romów  
Ciechocinek 2018  
21:05 22. Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Kultury Romów  
Ciechocinek 2018  
22:10 22. Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Kultury Romów  
Ciechocinek 2018  
23:10 Wakacje z kabaretem - Szczecin 2014: Wakacje Jasia  
Kowalskiego  
00:15 Wakacje z kabaretem - Szczecin 2014: Wakacje Janka  
Kowalskiego  
01:15 Agent XXL 2  
03:00 Lwie serce  
04:55 Kryminalne zagadki Las Vegas 15  
05:40 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!  
05:40 Mango  
07:55 Kobieta na krańcu świata  
Samotni w sieci  
08:30 Dzień Dobry Wakacje  
11:00 Na Wspólnej  
11:25 Na Wspólnej  
11:50 Na Wspólnej  
12:25 Na Wspólnej  
12:51 Ugotowani  
kulinaria  
13:55 Mistrzowskie cięcie  
14:15 Agent - Gwiazdy  
16:00 Domowe rewolucje 2  
lifestyle  
17:00 Projekt Lady  
18:00 Kuchenne rewolucje: Ostrowiec Świętokrzyski, Bar na  
Stawkach  
kulinaria  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 Jak w niebie  
Film komediowy  
22:00 Ostatnia piosenka  
Film dramat  
00:15 World War Z  
Film fantastyczny  
02:35 Kuchenne rewolucje: Ostrowiec Świętokrzyski, Bar na  
Stawkach  
kulinaria  
03:35 Uwaga!  
03:55 Moc magii

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:30 Królewna Śnieżka i siedmiu krasnoludków  
Film animowany  
09:15 My3  
09:45 My3  
10:20 Ewa gotuje  
10:55 Seksmisja  
Film fantastyczny  
13:45 W rytmie hip-hopu 2  
Film muzyczny  
15:40 Kabaretowa Ekstraklasa  
kabaret  
15:50 Joker  
16:50 Joker  
17:45 Chłopaki do wzięcia  
18:20 Chłopaki do wzięcia  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:10 Percy Jackson: Morze potworów  
Film przygodowy  
22:35 Obcy kontra Predator 2  
Film fantastyczny  
00:25 Chirurdzy  
01:25 Chirurdzy  
02:25 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

# Biuro Reklamy Świętokrzyskiej Grupy Mediowej:

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

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





## NIEDZIELA, 15 LIPCA

04:40 Galeria  
05:10 Galeria  
05:35 Klan  
06:05 Słownik polsko@polski  
06:35 wojsko-polskie.pl  
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach  
08:00 Tydzień  
08:35 Ziarno: Podlaskimi śladami Jana Pawła II  
09:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz o 3. miejsce  
11:25 Spotkanie ze świętym  
11:45 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański  
12:15 Między ziemią a niebem 12:55 Z pamięci  
13:05 BBC w Jedyńce: Błękitna Planeta 2: Kulisy powstawania  
14:05 Sen nocy letniej  
15:05 Wojenne dziewczyny  
15:50 Trzecia połowa - na żywo  
16:00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
16:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz finałowy  
19:20 Trzecia połowa - na żywo  
19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:05 Sport  
20:10 Drogi wolności  
21:15 Pensjonat nad rozlewiskiem  
22:00 Pensjonat nad rozlewiskiem  
23:00 Yuma  
01:00 Pojedynek na pustyni  
02:35 Z pamięci  
02:45 Dług  
04:40 Zakończenie programu

05:55 Słowo na niedzielę: Bogactwo  
06:00 Na dobre i na złe  
Zdarzenia niepożądane  
07:00 M jak miłość  
07:55 Pytanie na śniadanie 08:35 Pogoda  
08:40 Pytanie na śniadanie 08:50 Panorama  
08:55 Pytanie na śniadanie  
10:30 Rodzinne oglądanie: 300 milionów lat: Wielka kolizja  
11:30 Makłowicz w podróży: Hiszpania - Wyspy Kanaryjskie.  
Fuerteventura - Północ  
12:05 Gwiazdy w południe: Bandolero!  
14:00 Familiada  
14:35 Koło fortuny  
15:20 Kocham Cię, Polsko!  
kultura  
16:45 "Kocham Cię, Polsko!" - kulisy  
16:55 Bake off - Ale przepis 4  
17:10 Na dobre i na złe  
18:00 Panorama  
18:20 Pogoda  
18:25 Sport telegram  
18:35 Postaw na milion  
19:35 Rodzinka.pl  
20:10 Agent XXL 2  
21:50 The Good Doctor  
22:45 The Good Doctor  
23:40 Enter Enea Festival: Symphosphere  
00:40 Kino bez granic: Mandarynki  
02:10 Tygrysy murawy  
03:50 Kryminalne zagadki Las Vegas 15  
04:35 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!  
05:40 Mango  
07:55 Nowa Maja w ogrodzie  
08:25 Akademia ogrodnika  
08:30 Dzień Dobry Wakacje  
11:00 Dorota inspiruje  
12:00 Co za tydzień  
12:30 36,6°C  
13:25 Efekt Domina  
14:00 Babe: Świnka z klasą  
Film obyczajowy  
16:00 Dennis rozrabiaka  
Film komediowy  
18:00 Ugotowani  
kulinaria  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:30 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia  
Film fantastyczny  
23:55 Piekielna zemsta  
Film sensacyjny  
02:15 Sekrety lekarzy  
03:15 Uwaga!  
03:35 Moc magii

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:35 Jeźdźcy smoków  
08:00 Jeźdźcy smoków  
08:35 Pocahontas  
Film animowany  
10:10 Gwiezdne wojny: Część 2 - Atak klonów  
Film fantastyczny  
13:20 Percy Jackson: Morze potworów  
Film przygodowy  
15:45 W rytmie serca  
16:45 W rytmie serca  
17:50 Nasz nowy dom  
lifestyle  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Słoneczna Stacja  
20:05 Kabaretowa noc pod gwiazdami - Lidzbark Warmiński 2016  
kabaret  
23:05 Kolejne 48 godzin  
Film komediowy  
01:10 Punisher  
Film sensacyjny  
03:55 Tajemnice losu

## PONIEDZIAŁEK, 16 LIPCA

05:20 Teleshopping  
06:00 Elif  
06:55 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
07:50 Agropogoda 08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:35 Alarm!  
08:55 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz finałowy  
11:05 Dr Quinn 6  
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda  
12:45 BBC w Jedyńce: Błękitna Planeta 2: Kulisy powstawania  
13:45 Elif  
14:40 Opole 2018 na bis  
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:35 Komisarjat  
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia?  
17:55 Korona królów  
18:25 Korona królów  
18:50 Jeden z dziesięciu  
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:25 Sport  
20:30 Leśniczówka  
21:05 Rolnik szuka żony 4  
22:05 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - podsumowanie mundialu  
22:40 Tajemnica jeziora  
23:35 Bez tożsamości  
00:35 Czy świat oszalał?: Przewodnik po Państwie Islamskim  
01:40 Ogród Luizy  
03:35 Krzyżacy. Powstanie, potęga i upadek  
historia/archeologia  
04:40 Notacje  
Julia Hartwig. Lubelskie dzieciństwo  
04:55 Zakończenie programu

05:55 Słowo na niedzielę: Bogactwo  
06:00 Na dobre i na złe  
Zdarzenia niepożądane  
07:00 M jak miłość  
07:55 Pytanie na śniadanie  
08:35 Pogoda  
08:40 Pytanie na śniadanie  
08:50 Panorama  
08:55 Pytanie na śniadanie  
10:30 Rodzinne oglądanie: 300 milionów lat: Wielka kolizja  
Film dokumentalny  
11:30 Makłowicz w podróży: Hiszpania - Wyspy Kanaryjskie.  
Fuerteventura - Północ  
12:05 Gwiazdy w południe: Bandolero!  
Film  
14:00 Familiada  
14:35 Koło fortuny  
15:20 Kocham Cię, Polsko!  
kultura  
16:45 "Kocham Cię, Polsko!" - kulisy  
Film dokumentalny  
16:55 Bake off - Ale przepis 4  
17:10 Na dobre i na złe  
To chyba miłość  
18:00 Panorama  
18:20 Pogoda  
18:25 Sport telegram  
18:35 Postaw na milion  
19:35 Rodzinka.pl  
Sprzedane  
20:10 Agent XXL 2  
Film komediowy  
21:50 The Good Doctor  
22:45 The Good Doctor  
23:40 Enter Enea Festival: Symphosphere  
00:40 Kino bez granic: Mandarynki  
02:10 Tygrysy murawy  
03:50 Kryminalne zagadki Las Vegas 15  
04:35 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!  
05:40 Mango  
07:00 MasterChef Junior  
kulinaria  
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Marrone, Ostrów  
Wielkopolski  
kulinaria  
09:30 Szkoła  
10:30 Ukryta prawda  
11:30 SOS. Ekipy w akcji  
12:30 19+  
13:00 19+  
13:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Mama tata  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
Kalina  
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Peper's, Białystok  
kulinaria  
16:00 Szkoła  
17:00 SOS. Ekipy w akcji  
18:00 Ukryta prawda  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:10 Doradca smaku: Żeberka miodowo-musztardowe  
20:15 Na Wspólnej  
20:55 Milionerzy  
21:30 Projekt Lady  
22:30 Sekrety lekarzy  
23:30 Karmazynowy przyływy  
Film thriller  
01:55 Co za tydzień  
22:30 Czysty Geniusz  
03:30 Uwaga!  
03:55 Moc magii

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Trudne sprawy  
08:45 Malanowski i partnerzy  
09:15 Malanowski i partnerzy  
09:45 Dzień, który zmienił moje życie  
10:45 Dlaczego ja?  
11:45 Gliniarze  
12:45 Trudne sprawy  
13:45 Sekrety rodziny  
14:45 Dlaczego ja?  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:40 Gliniarze  
17:40 Sekrety rodziny  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:10 Megahit: Punisher  
Film sensacyjny  
22:50 Nożownik  
Film dramat  
00:55 X-Men: Pierwsza klasa  
Film fantastyczny  
03:35 Tajemnice losu

## WTOREK, 17 LIPCA

05:20 Teleshopping  
06:00 Elif  
06:55 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
07:50 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:35 Alarm!  
09:05 Ranczo  
10:05 Komisarz Alex 6  
11:05 Dr Quinn 6  
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda  
12:45 Natura w Jedyńce  
13:45 Elif  
14:35 Opole 2018 na bis  
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:40 Leśniczówka  
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia?  
17:55 Korona królów  
18:25 Korona królów  
18:50 Jeden z dziesięciu  
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda  
20:06 Alarm! 20:20 Sport  
20:25 Leśniczówka  
20:50 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów - rewanżowy mecz 1.  
rundy: Legia Warszawa - Cork City FC  
23:05 S.W.A.T. - jednostka specjalna  
00:50 Snajper. Broń odwetu  
01:40 Snajper. Broń odwetu  
02:35 Zaginiona  
03:35 Historia niezwykłej przyjaźni świętego Jana Pawła  
socjologia  
04:40 Notacje  
05:00 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny  
06:00 Na dobre i na złe  
Jutro będę wiedział, że cię Kocham  
06:55 Coś dla ciebie  
07:20 Makłowicz w podróży: Sycylia - Wokół Palermo  
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  
Przeprowadzka  
11:55 Barwy szczęścia  
12:30 Koło fortuny  
13:05 Tylko z tobą  
13:55 W słońcu i w deszczu  
14:55 Bake off - Ale ciacho! 3  
16:00 Koło fortuny  
16:35 Familiada  
17:15 Czarna perła  
18:00 Panorama  
18:25 Pogoda  
18:30 Sport telegram  
18:35 Rodzinka.pl  
19:05 Wszystko przed nami  
19:35 Barwy szczęścia  
20:10 Barwy szczęścia  
20:45 Rozmowy kontrolowane  
22:30 Oficer  
23:35 Oficer  
00:40 Mandarynki  
02:10 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!  
05:35 Mango  
06:50 W-11 - Wydział Śledczy  
Mama tata  
07:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Kalina  
08:20 Doradca smaku: Żeberka miodowo-musztardowe  
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Voo Doo, Kielce  
kulinaria  
09:30 Szkoła  
10:30 Ukryta prawda  
11:30 SOS. Ekipy w akcji  
12:30 19+  
13:00 19+  
13:30 W-11 - Wydział Śledczy  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Kuchnia i Wino  
16:00 Szkoła  
17:00 SOS. Ekipy w akcji  
18:00 Ukryta prawda  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:10 Doradca smaku: Chrupiące cebulaki z twarogiem  
20:15 Na Wspólnej  
20:55 Milionerzy  
21:30 Krawiec z Panamy  
Film dramat  
23:45 Kuba Wojewódzki: Adam "Nergal" Darski i John Porter  
00:45 Lista klientów 2  
01:45 Mroczne zagadki Los Angeles 3  
02:45 Uwaga!  
03:10 Moc magii

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Trudne sprawy  
08:45 Malanowski i partnerzy  
09:15 Malanowski i partnerzy  
09:45 Dzień, który zmienił moje życie  
10:45 Dlaczego ja?  
11:45 Gliniarze  
12:45 Trudne sprawy  
13:45 Sekrety rodziny  
14:45 Dlaczego ja?  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:40 Gliniarze  
17:40 Sekrety rodziny  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:10 X-Men: Pierwsza klasa  
Film fantastyczny  
23:00 Zabić, jak to łatwo powiedzieć  
Film thriller  
01:10 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta  
Film komediowy  
03:50 Tajemnice losu



TVP 1

TVP 2

tvn



## ŚRODA, 18 LIPCA

05:20 Teleshopping  
06:00 Elif  
06:55 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
07:50 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:35 Alarm!  
09:05 Ranczo  
10:05 Komisarz Alex 6  
11:05 Dr Quinn 6  
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda  
12:45 Natura w Jedyńce  
13:45 Elif  
14:40 Opole 2018 na bis  
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:40 Leśniczówka  
16:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
16:50 Fundusze europejskie - jak to działa? - flesz  
17:00 Telexpress 17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia?  
17:55 Korona królów  
18:25 Korona królów  
18:50 Jeden z dziesięciu  
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:25 Sport  
20:30 Leśniczówka  
21:05 Korzenie  
22:05 Tajemnica jeziora  
23:00 S.W.A.T. - jednostka specjalna  
23:50 Kto się boi Nadii Sawczenko  
00:55 Tydzień z życia mężczyzny  
02:30 Gnoje  
Film dramat  
04:05 Notacje  
Maria Protaziuk. Los braci  
04:20 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny  
06:00 Na dobre i na złe  
Punkt zwrotny  
07:00 Pamięć Żydów w Orli  
07:20 Makłowicz w podróży: Sycylia - Od antyku do baroku  
07:55 Pytanie na śniadanie  
08:35 Pogoda  
08:40 Pytanie na śniadanie  
08:45 Panorama  
08:50 Pytanie na śniadanie  
11:00 Panorama  
11:05 Pogoda  
11:10 Pytanie na śniadanie  
11:25 Rodzinka.pl  
11:55 Barwy szczęścia  
12:30 Koło fortuny  
13:05 Tylko z tobą  
13:55 W słońcu i w deszczu  
14:55 Bake off - Ale ciacho! 3  
16:00 Koło fortuny  
16:35 Familiada  
17:10 Czarna perła  
18:00 Panorama  
18:25 Pogoda  
18:30 Sport telegram  
18:35 Rodzinka.pl  
19:05 Wszystko przed nami  
19:35 Barwy szczęścia  
20:10 Barwy szczęścia  
20:45 Kino relaks: Tata do pary  
Film komediowy  
23:00 Jedyna szansa  
00:00 Jedyna szansa  
01:10 Rocky 4  
02:55 Głina 2  
03:50 Głina 2  
04:45 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!  
05:35 Mango  
06:50 W-11 - Wydział Śledczy  
Chcę umrzeć  
07:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Mężczyźni  
08:20 Doradca smaku: Chrupiące cebulaki z twarogiem  
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Carska, Legionowo  
kulinaria  
09:30 Szkoła  
10:30 Ukryta prawda  
11:30 SOS. Ekipy w akcji  
12:30 19+  
13:00 19+  
13:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Oszust, fałszerz, defraudant  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
Kutwa  
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Alchemik, Tomaszów  
Mazowiecki  
kulinaria  
16:00 Szkoła  
17:00 SOS. Ekipy w akcji  
18:00 Ukryta prawda  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:10 Doradca smaku: Pstrąg z kremem estragonowym  
20:15 Na Wspólnej  
20:55 Milionerzy  
21:30 Drzewo Jozuego  
23:40 Sicario  
02:05 MasterChef Junior  
03:35 Uwaga!  
03:55 Moc magii

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Trudne sprawy  
08:45 Malanowski i partnerzy  
09:15 Malanowski i partnerzy  
09:45 Dzień, który zmienił moje życie  
10:45 Dlaczego ja?  
11:45 Gliniarze  
12:45 Trudne sprawy  
13:45 Sekrety rodziny  
14:45 Dlaczego ja?  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:40 Gliniarze  
17:40 Sekrety rodziny  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:05 Świat według Kiepskich  
20:40 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta  
Film komediowy  
23:10 Rok pierwszy  
Film komediowy  
01:30 Ani słowa więcej  
Film dramat  
03:30 Tajemnice losu

## CZWARTEK, 19 LIPCA

05:20 Teleshopping  
06:00 Elif  
06:55 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
07:50 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:35 Alarm!  
09:05 Ranczo  
10:05 Komisarz Alex 6  
11:05 Dr Quinn 6  
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda  
12:50 Natura w Jedyńce  
Wyjątkowe maluchy w świecie zwierząt, Przetwrać w  
13:50 Elif  
14:40 Opole 2018 na bis  
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:40 Leśniczówka  
16:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
17:00 Telexpress 17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia?  
17:55 Korona królów  
18:25 Korona królów  
18:50 Jeden z dziesięciu  
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda  
20:10 Alarm! 20:25 Sport  
20:30 Leśniczówka  
21:10 Sprawa dla reportera  
22:00 Sekundy, które zmieniły życie  
22:30 Ojciec Mateusz 16  
Myszka Miki  
23:25 Ocaleni  
00:20 wojsko-polskie.pl  
00:50 Anno Domini: Biblii ciąg dalszy  
01:35 Anno Domini: Biblii ciąg dalszy  
02:30 Sprawa dla reportera  
03:30 Korzenie  
04:30 Notacje  
Władysław Filar. Rzeźby na Wołyniu  
04:45 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny  
05:55 Na dobre i na złe  
Wszystko będzie dobrze  
06:50 Podróże z historią  
Na torach historii  
07:20 Makłowicz w podróży: Sycylia - Pod Etną  
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  
Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej  
11:55 Barwy szczęścia  
12:30 Koło fortuny  
13:05 Tylko z tobą  
13:55 Zmiennicy  
14:55 Postaw na milion  
16:00 Koło fortuny  
16:35 Familiada  
17:15 Czarna perła  
18:00 Panorama  
18:25 Pogoda  
18:30 Sport telegram  
18:35 Rodzinka.pl  
19:05 Wszystko przed nami  
19:35 Barwy szczęścia  
20:10 Barwy szczęścia  
20:45 Kino relaks: Julie de Maupin  
22:30 Kontakt  
23:35 Tata do pary  
01:50 Jedyna szansa  
02:55 Jedyna szansa  
04:05 Festiwal Kultury Żydowskiej w Krakowie - The Best of  
Szalom na Szerokiej 2017  
05:00 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!  
05:35 Mango  
06:50 W-11 - Wydział Śledczy  
Oszust, fałszerz, defraudant  
07:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Kutwa  
08:20 Doradca smaku: Pstrąg z kremem estragonowym  
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Perła, Jasło  
kulinaria  
09:30 Szkoła  
10:30 Ukryta prawda  
11:30 SOS. Ekipy w akcji  
12:30 19+  
13:00 19+  
13:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Cola, hamburgery i amerykańska telewizja  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
Miłosz  
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Indian Ocean  
kulinaria  
16:00 Szkoła  
17:00 SOS. Ekipy w akcji  
18:00 Ukryta prawda  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:10 Doradca smaku: Pierś przepiórki z konfiturą z cebuli  
20:15 Na Wspólnej  
20:55 Milionerzy  
21:30 Kuchenne rewolucje: Poznań, Lizawka  
kulinaria  
22:30 Zemsta ciciów  
Film komediowy  
00:45 Krawiec z Panamy  
Film dramat  
03:00 Uwaga!  
03:25 Moc magii

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Trudne sprawy  
08:45 Malanowski i partnerzy  
09:15 Malanowski i partnerzy  
09:45 Dzień, który zmienił moje życie  
10:45 Dlaczego ja?  
11:45 Gliniarze  
12:45 Trudne sprawy  
13:45 Sekrety rodziny  
14:45 Dlaczego ja?  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:40 Gliniarze  
17:40 Sekrety rodziny  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:10 Inna kobieta  
Film komediowy  
22:30 To Twoja wina  
23:40 Drugie podejście  
Film komediowy  
01:40 Kabaretowa Ekstraklasa  
kabaret  
02:40 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

**coza dzien.pl**

**NOWY ŚWIĘTOKRZYSKI PORTAL INFORMACYJNY**



## Nowy trener KSZO

Od wtorku trzeciogimnastyki KP KSZO 1929 ma nowego trenera. Szkoleniowcem pomarańczowo-czarnych został wychowanek klubu, 43-letni Marcin Wróbel.

Nowy szkoleniowiec ostrowieckiej drużyny większą część swojej kariery piłkarskiej spędził w ostrowieckiej drużynie, w której zanotował 25 występów w najwyższej klasie rozgrywkowej. Ponadto reprezentował barwy Stali Stalowa Wola, KS Paradyż, Alitu Ożarów, Klimontowianki Klimontów czy Kamiennej Brody. Jako szkoleniowiec od wielu lat pracuje z grupami młodzieżowymi KSZO, jak również w ostrowieckim Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży. W drużynach seniorskich pełnił funkcję pierwszego

trenera w IV-ligowych rezerwach KSZO, w Wiśle Annapol, z którą wywalczył awans do ligi okręgowej, Alicie Ożarów (IV-liga), czy ostatnio Kamiennej Brody, z którą awansował do IV ligi. Na swoim koncie ma również pracę z reprezentacjami młodzieżowymi województwa świętokrzyskiego.

W imieniu redakcji naszego tygodnika życzymy powodzenia na trzeciogimnastyki.

OPR. KF

## Srebra dla juniorów

Srebrne medale zdobyli juniorzy KSZO Ostrowiec Świętokrzyski podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Lepsza od naszej drużyny była tylko Alfa Gorzów Wielkopolski.

Bardzo dobry występ podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży zaliczyła ostrowiecka młodzież. Juniorzy starsi KSZO, podczas turnieju finałowego wygrali cztery mecze i zajęli drugie miejsce w tabeli. Piłkarze KSZO ulegli tylko Alfa Gorzów Wielkopolski, a w pokonanym polu zostawili WTS Polonię Bytom, ŁSTW Łódź, UKS Neptun Łódź i Pałac Młodzieży Warszawa.

W finałach nasza drużyna zdobyła 43 gole, tracąc przy tym 47 bramek. Najlepszym strzelcem zespołu był Aleksander

Ozga z 13 trafieniami na koncie. "Dwucyfrowkę" na koncie zapisał też Maksymilian Krakowiak, autor 10 bramek.

Kadra KSZO: Jan Skaliński, Mikołaj Kot (4), Aleksander Ozga (13), Daniel Idzikowski (5), Maksymilian Walesic (2), Kacper Nadbrzuchowski (5), Maksymilian Krakowiak (10), Wiktor Staniszewski (4), Brajan Nochelski, Jakub Pietrzyk, Igor Ostrowski, Konrad Malicki, Filip Rasiński. Trenerzy: Robert Serwin, Mariusz Stawecki.

SJ

# Mocna reprezentacja KSZO na mistrzostwa

W dniach 13-15 lipca na Pływalni Rawszczyzna rozgrywane będą Letnie Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych 16-lat w Pływaniu. Liczną reprezentację wystawią na te zawody gospodarze – KSZO Ostrowiec Św.

Trenerzy ostrowieckiego klubu Marcin Maliński i Marcin Piwnik zgłosili do mistrzostw aż czterdzieści osób do konkurencji indywidualnych oraz sześć drużyn sztafetowych (po trzy męskie i żeńskie). KSZO reprezentować będą Paulina Boroń, Natalia Przygoda, Jan Król, Jakub Kaczmarczyk, Jakub Wykiński, Daniel Auguścik, Karolina Kowalska, Aleksandra Banackowska, Dawid Majsak, Michał Klimas, Bartosz Świętek, Paweł Kępiński, Oliwia Kurasińska, Marcin Kesler. Miejsce w męskiej sztafecie 4x100m stylem zmiennym ma mieć zarezerwowane ponadto Jakub Wilk.

I to właśnie w tej sztafecie, wzmocnionej niedawno wyróżniającymi się zawodnikami z regionu świętokrzyskiego – Janem Królem (wcześniej MOSiR Kielce) i Dawidem Majsakiem (wcześniej Centrum Staszów), trenerzy KSZO upatrują największą medalową szansę gospodarzy.

Ostrowieckie mistrzostwa zaplanowane są na sześć bloków (poranne eliminacje i popołudniowe finały) rozdzielonych na trzy dni startowe. Na Pływalni Rawszczyzna spodziewanych jest ponad 400 zawodników z ponad 100 klubów z całego kraju.

#### HARMONOGRAM ZAWODÓW:

13 lipca (piątek) – 9:00 eliminacje, 16:45 uroczyste otwarcie, 17:00 finały  
14 lipca (sobota) – 9:00 eliminacje, 17:00 finały  
15 lipca (niedziela) – 9:00 eliminacje, 16:00 finały

OPR. KF

OGŁOSZENIE



Fot. MOSiR Ostrowiec Św.

Radio Rekord 89,6 FM,  
CoZaDzien.pl,  
Bezpłatny Tygodnik „Świętokrzyskie 7 Dni”  
z siedzibą w Ostrowcu Św. przy ul. Siennieńskiej 12

# MAMY PRACĘ W NASZEJ REDAKCJI DLA:

– radiowego prezentera (także do przyuczenia)  
– dziennikarza piszącego.

tel. 504 081 473



89.6 FM

reko**rd**

radio świętokrzyskie



**NAJWIĘKSZE**

*taneczne*

**HITV!**