

Browar się zmienia

Dawny browar Saskich przechodzi gruntowną metamorfozę, by wkrótce otworzyć swoje podwoje dla instytucji kultury, a przede wszystkim dla ostrowczan.

str. 2

Przedszkola i szkoły pięknieją

Wakacje to okres odpoczynku od nauki, odskocznia od regularności, czas na szaleństwa, wyjazdy i przygody. Co w tym czasie robią dorośli w szkołach i przedszkolach? W Ostrowcu Św. przede wszystkim remontują.

str. 3

Pani Ania z „Kuchennych rewolucji”

Magda Gessler wraz z kamerami i całym sztabem ludzi pojawiła się w Ostrowcu ponad półtora roku temu. Kilka miesięcy później mogliśmy obejrzeć efekty „Kuchennych Rewolucji”. W ubiegłym tygodniu TVN powtórzył ostrowiecki odcinek i za jego sprawą ulice naszego miasta opustoszały...

str. 4

Ręczni mają nowego trenera

Tomasz Radowiecki został pierwszym trenerem I-ligowego zespołu piłkarzy ręcznych KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski. Jego asystentem i zarazem trenerem przygotowania fizycznego będzie Jacek Wziątek.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR 7 PIĄTEK – CZWARTEK 20-26 LIPCA 2018

NAKŁAD 5 000

Nie da się wyłączyć telefonu



Rozmowa Macieja Dobrowolskiego ze Zbigniewem Dudą, starostą ostrowieckim.

str. 5

„Żelazne” Nietulisko



str. 4

Jak spędzić lato fit?



str. 7

Pobiegnij na Gutwinie



str. 11



Dzieje się!



Piątek, 20 lipca

➔ **Malarstwo na ciele.** Grupa Artystyczna zaprasza na wernisaz wystawy „Body Art”, który rozpocznie się o godz. 17.30 w niecodziennej, pozyskanej specjalnie na ten cel lokalizacji – Rynek 50. Oryginalna prezentacja powstała w ramach projektu grantowego „Mania Działania”. Młodzi ludzie przenieśli na ciała modeli obrazy. Każdy z nich ma swoją unikalną historię. Żeby ją poznać, koniecznie trzeba obejrzeć wyjątkowe malowidła na skórze. Po premierowym pokazie, wystawa będzie czynna jeszcze w sobotę i w niedzielę, w godz. 10-20.



➔ **Punk na Okręglicy.** Koncert zespołu „Nocne żule” otworzy drugą edycję Punk Fest Bałtów (godz. 16). Dwudniowa impreza, podobnie jak rok temu odbędzie się na terenie bałtowskiej Okręglicy.

Dla fanów punka pierwszego dnia zagrają jeszcze: Kultura Wieku Atomowego, Friedhof, Azotox, Wańka Wstańka, The Corpse, Moskwa i Patologia. W sobotę, od godz. 13.30 na scenie pojawią się: Psycho Skład, 40 Mil Obłądu, Na Zewnątrz, The Bastard, Tester Gier, Inkwizycja, Prawda, Podwórkowi Chuligani, Leniwiec i Punkozaur. Bilety: 30 zł – piątek, 40 zł – sobota, 60 zł – karnet.

Sobota, 21 lipca

➔ **Kultura w centrum.** Miejskie Centrum w Kultury w Ostrowcu Św. wyszło z nową wakacyjną inicjatywą, która ma zachęcić mieszkańców do twórczego spędzania wolnego czasu i ożywienia centralnego placu miasta. Cykl „Kultura w centrum” to propozycja weekendowych wydarzeń dla młodszych i starszych. Pierwsze z nich, prowadzone przez grupę TOJA rozpocznie się o godz. 15 i potrwa do godz. 19. Do dyspozycji najmłodszych będzie Kącik Zabaw, a w nim zabawy ruchowe, konkurencje sportowe, pokaz baniek mydlanych, zabawy z balonami okrągłymi i długimi. Z kolei Kącik Małuszka zaoferuje tor z piłeczkami i łowienie rybek oraz klocki. Będą też dwa stoły do zabaw z masami plastycznymi.

Niedziela, 22 lipca

➔ **Gry bez prądu.** W ramach weekendowego cyklu „Kultura w centrum”, w ostrowieckim Rynku od godz. 15 będzie można wziąć udział w grach i animacjach, przygotowanych przez Hufiec ZHP Ostrowiec Św. Harcerze zaproszą m.in. do gry w planszówki, badmintona, kapsle, poskakania w gumę, czy poodbijania piłeczki. Będą skakanki, hula-hop

oraz gra terenowa w bomby, wspólne tańczenie „Belgijki” i „Kowbojki”. Harcerki zaserwują muffinki, a harcerze wate cukrową.

➔ **Czarny Nosal w Rynku.** Oryginalny głos i przepiękne piosenki Rafała Nosala połączone z eksperymentującą, elektryzującą wręcz gitarą Darka Czarnego będą rozbrzmiewać w ostrowieckim Rynku. Koncert duetu rozpocznie się o godz. 20.

Darek Czarny ma na swoim koncie współpracę z zespołem Stare Dobre Małżeństwo. Jako członek SDM współtworzył nagrania sześciu płyt, wydanych przez zespół w ostatnich latach (z pozycją J. Rybowicza oraz B. Loebła). Współpracował z Tomaszem Szwedem, uczestnicząc w nagraniach kilku jego płyt. Koncertował z G. Hamiltonem V i wielkimi muzykami sceny country. Jest muzykiem, wokalistą, aranżerem i kompozytorem grającym na gitarach akustycznych, gitarze dobro, mandolinie, lap steel. Obecnie Darek jest wokalistą i gitarzystą zespołu U Studni, który tworzą byli muzycy Starego Dobrego Małżeństwa.

Rafał Nosal to muzyk o niezwyklej wrażliwości, autor piosenek i kompozytor. Jest przede wszystkim liderem oraz założycielem Grupy Bohema. Właśnie z Bohemą ma na koncie dwie płyty – „Niepogoda na sny (2005) i „Niech tak zostanie...” (2007), koncerty w Polsce i za jej granicami, a także wiele nagród. Jest finalistą koncertu „Debiutów”



Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu oraz Międzynarodowego Vena Festiwal.

➔ **Spacerownik po mieście.** Pierwszy edukacyjny spacer, dotyczący żydowskiej przeszłości Ostrowca Św. rozpocznie się o godz. 11 pod Pomnikiem Żydów Ostrowieckich przy ul. Starokunowskiej. Po drodze uczestnicy zatrzymają się m.in. w miejscu po synagodze, w dawnej dzielnicy żydowskiej czy na kirkucie. Przewodnik przybliży dawny wygląd i funkcję danej lokalizacji oraz zaprezentuje sylwetki ważnych ostrowieckich obywateli pochodzenia żydowskiego. Opisy wzbogacone będą unikatowymi fotografiami. Po blisku dwóch godzinach wspólnej wędrowki uczestnicy rozstaną się w Rynku.

Idea „Spacerownika” jest odkrycie miasta na nowo, ukazanie jego wartościowych, a często zapomnianych faktów z jego historii, a także uwrażliwienie na otaczającą nas przestrzeń. Koszt uczestnictwa w spacerze to 5 zł od osoby. Poprowadzi go Wojtek Mazan – fotograf, kurator, aktywista,

patriota lokalny, pracownik BWA Ostrowiec, od lat prowadzący bloga „Żydowski Ostrowiec”.



➔ Na Gutwinie jest fajnie!

Wioska indiańska będzie jedną z największych atrakcji pikniku rodzinnego, który wystartuje o godz. 15 na Gutwinie. 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 Szejpan – legenda indiańska”. Całość uzupełni indiańska muzyka grana na żywo.

Na uczestników pikniku czekać będą także 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 tatuazu henną, przejażdżki na kucyku, prezentacja replik broni ASG, jazda sprawnościowa samochodem i paintball. Od godz. 17 wszyscy chętni będą mogli wziąć udział w ognisku w Kąciku Ekologicznym (prowiant w własnym zakresie). Oprawą muzyczną pikniku zajmie się DJ Maju.

➔ **Święto chleba.** Bartek Wrona będzie gwiazdą Pikniku Regionalno-Kulinarne „Święto chleba” w Jacentowie. Impreza rozpocznie się o godz. 16 występami zespołów folklorystycznych z regionu świętokrzyskiego. Potem na scenie pojawią się zespół Diwers Dance, Kapela Sołtysa z Wąchocka i wykonawca hitu „Ty jedna na milion”. Po koncertach do wspólnej zabawy „pod gwiazdami” zaprosi formacja „Amaretto”. Dodatkowymi atrakcjami będą: wesołe miasteczko dla dzieci, baza gastronomiczna, stoiska wystawiennicze, degustacja wyrobów piekarniczych.

Wtorek, 24 lipca

➔ **Doktor dzięcioł w bibliotece.** Miejska Biblioteka Publiczna w Ostrowcu Św. przygotowała nie lada atrakcję dla najmłodszych mieszkańców. O godzinie 10 w ogrodzie przy ul. Wardyńskiego 26 wystąpi teatr Duet z Krakowa. Aktorzy odegrają dla najmłodszych przedstawienie „Doktor dzięcioł”. W razie niepogody miejsce spektaklu zostanie przeniesione do Czytelni Głównej MBP. Wstęp na przedstawienie jest bezpłatny.

OPR. KF

REKLAMA

Browar się zmienia

Dawny browar Saskich przechodzi gruntowną metamorfozę, by wkrótce otworzyć swoje podwoje dla instytucji kultury, a przede wszystkim dla ostrowieckan.

Ostrowiecki Browar Kultury to duży plac budowy. Prace prowadzone są jednocześnie we wszystkich segmentach obiektu. Efekty szybkiego tempa robót budowlanych widać już w części przeznaczonych na bibliotekę oraz w głównym holu, z wejściem od ulicy Polnej.

– Biblioteka swoje lokum będzie miała w najbardziej zniszczonej dotąd części starego Browaru Saskich. Dlatego ta część inwestycji była największym wyzwaniem, ale to już za nami – przyznaje prezydent Jarosław Górczyński. – Wykonawca musiał tak naprawdę wybudować zupełnie nową konstrukcję nośną, przy jednoczesnym zachowaniu historycznych ścian, wzmocnić fundamenty i osuszyć zawilgocony,

pozbawiony przez lata dachu budynek.

Powstały tu również szyby windowe – dla wind osobowych i towarowej na potrzeby biblioteki, wykonano klatki schodowe i ścianki działowe, wylewki posadzkowe oraz częściowo już instalacje. Obecnie prace koncentrują się na ociepleniu dachu oraz robotach wykończeniowych.

Oprócz biblioteki, w wyremontowanym budynku swoją siedzibę będą miały Miejskie Centrum Kultury i Biuro Wystaw Artystycznych.

Inwestycja realizowana jest z udziałem środków unijnych w wysokości ponad 17 mln zł.

OPR. WB

Patriotyczny happening

Już po raz czwarty, z inicjatywy Ostrowieckich Patriotów 1 sierpnia na Rynku w Ostrowcu Świętokrzyskim zostanie utworzony Żywy Znak Polski Walczącej.

Patriotyczny happening rozpocznie się o godz. 16.30. Przybyli w centralny plac miasta złączą wtedy tworzyć znak Polski Walczącej tak, by był gotowy na godz. 17, czyli w „Godzinę W”. Dokładnie o tej porze zostaną odpalone race, uczestnicy minutą ciszy uczczą pamięć walczących o Warszawę, a potem wspólnie odśpiewają hymn narodowy.

– Naszym obowiązkiem jest pamiętać o tych, którzy walczyli dla nas. Tak więc spotkamy się wszyscy na Rynku, zabierzmy całe rodziny i flagi narodowe – zachęcają Ostrowieccy Patrioti.

REKLAMA

Weź szybką pożyczkę!
ZADZWOŃ
512 831 505
Ostrowiec Św.
ul. Siennieńska 6



Fot. Ostrowiecki Patriot

Happening poprzedzi zbiórka krwi. W dniach 26 lipca – 1 sierpnia, w ramach akcji „Przelej krew w rocznicę Powstania Warszawskiego” będzie można podzielić się życiodajną substancją w Oddziale Terenowym Regionalnego Centrum Krwioudawstwa i Krwiolecznictwa w Szpitalu Miejskim w Ostrowcu Św. Oddział czynny jest w godzinach 7-14:35, a rejestracja odbywa się w godzinach 7-10. Dla osób, które oddadzą krew z hasłem „PRZELEJ KREW W ROCZNICĘ POWSTANIA WARSZAWSKIEGO” przewidziane są opaski lub chorągiewki biało-czerwone.

OPR. KF

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

ZAWSZE NA CZAS!



515 - 555 - 512

MOŻLIWOŚĆ PŁACENIA
KARTĄ PŁATNICZĄ

Siennieńska na finiszu

Dobiega końca remont odcinka ulicy Siennieńskiej w Ostrowcu Św. Wzdłuż drogi powstał nowy chodnik i ścieżka rowerowa, będzie można też łatwiej zaparkować samochód. Inwestycja zwiększy bezpieczeństwo zarówno pieszych, jak i zmotoryzowanych.

Odcinek ulicy Siennieńskiej, od skrzyżowania z ulicą Polną w kierunku alei Jana Pawła II to tzw. „ślepa uliczka”, przy której są dwie szkoły, Dziecięcy Dom Kultury i firmy usługowe. Do tej pory docierający do tych miejsc musieli liczyć się z wieloma utrudnieniami. Zły stan nawierzchni, brak oznakowania i miejsc parkingowych dawały się we znaki i pieszym i kierowcom. Wkrótce to się zmieni. Z końcem lipca sfinalizowana zostanie inwestycja prowadzona obecnie przez Miejskie Przedsiębiorstwo Robót Drogowych. Wzdłuż drogi powstał już nowy chodnik i ścieżka rowerowa – wykonawcą był Zakład Usług Miejskich,

zostały położone dwie warstwy nawierzchni asfaltowej, będą też nowe krawężniki i zabezpieczenia zieleńców. Zostanie uporządkowany ruch na drodze, dzięki czemu będzie można łatwiej zaparkować auto.

– To wszystko sprawi, że ulica nabierze nowego charakteru i stanie się bardziej komfortowa dla wszystkich użytkowników – przyznaje prezydent Jarosław Górczyński, gratulując prezesowi MPRD Mirosławowi Sławkowi oraz pracownikom spółki sprawnie prowadzonych prac. Ich koszt to ponad 315 tys. zł.

KF

Rzeczki w budowie

W imponującym tempie idą prace przy budowie drugiego etapu ulicy Rzeczki – drogi stanowiącej element ciągu ulic zbiorczych w północnej części Ostrowca Świętokrzyskiego.



Fot. UM Ostrowiec Św.

robót jest bardzo duże – przyznaje prezydent Jarosław Górczyński. – Wszystko wskazuje na to, że uda się je ukończyć w planowanym terminie, czyli do 31 października, a może nawet wcześniej tak, by zarówno mieszkańcy, jak i przyjezdni mogli wreszcie korzystać z godnych warunków drogowych. Sąsiedztwo lasów sprawia, że ta część miasta oblegana jest przez pieszych, rowerzystów, a także osoby uprawiające biegi. Wykonawcą zadania jest firma Drogbud Radosław Malec. Jej wartość to blisko 5,7 mln złotych. Gmina Ostrowiec Św. już przygotowała się do kolejnego etapu budowy północnej obwodnicy miasta. Wykupione zostały grunty, a w przyszłym roku rozpisany zostanie przetarg na łącznik ulicy Siennieńskiej z Bałtowską.

KF

Przedszkole i szkoły pięknieją

Wakacje to okres odpoczynku od nauki, odskocznia od regularności, czas na szaleństwo, wyjazdy i przygody. Co w tym czasie robią dorośli w szkołach i przedszkolach? W Ostrowcu Św. przede wszystkim remontują.



Fot. UM Ostrowiec Św.

duże zadanie, o którym młodzież, rodzice i nauczyciele dowiedzieli się od prezydenta Jarosława Górczyńskiego, podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego. W ramach inwestycji, do 1 września powstanie ogrodzony obiekt o wymiarach 26x44m i sztucznej nawierzchni, przeznaczony do gry w piłkę ręczną, koszykówkę, siatkówkę, tenis ziemny, wyposażony w linie, bramki, siatki, słupki, kosze i piłkocochwyty. Podobne boisko ma powstać przy PSP nr 4.

Ponadto pracownie matematyczne, przyrodnicze i językowe we wszystkich szkołach prowadzonych przez gminę zostaną wyposażone w pomoce dydaktyczne oraz narzędzia TIK (tablice interaktywne, laptopy, mikroskopy, teleskopy, wizualizery, itp.). Zakupione pomoce umożliwią prowadzenie atrakcyjnych zajęć dzięki

czemu podwyższy się jakość i efektywność edukacji.

Warto dodać, że w placówkach, przy których PCK prowadzi Świetlice Środowiskowe od poniedziałku do piątku odbywają się zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci. Oprócz wielu atrakcji – gier i zabaw na miejscu, ale też ciekawych wyjść „w miasto”, na uczestników czeka ciepły posiłek. Gmina wyłożyła na ten cel 70 tys. zł.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Jak każdego roku, gmina finansuje remonty szkół i innych placówek oświatowych. W tym roku kwota przeznaczona na realizację zadań w tym zakresie przekroczyła 350 tys. zł. Środki głównie otrzymały publiczne przedszkole. W PP nr 5 rozpocznie się wkrótce malowanie elewacji i remont dachu, w PP nr 7 zaplanowana jest wymiana podłóg w trzech salach lekcyjnych i malowanie sal. Kolejne przedszkole – PP nr 11 wzbogaci się o nowe ogrodzenie, natomiast w PP nr 12 z Oddziałami Integracyjnymi zrealizowany zostanie remont dwóch gabinetów – terapii autyzmu i terapii sensorycznych. Na terenie placu zabaw PP nr 16 zainstalowana zostanie nowa piaskownica i poprawiona pozostała infrastruktura. W PP nr 21 remontu doczekają się schody wejściowe i dwie sale dydaktyczne.

Jeżeli chodzi o szkoły, to w PSP nr 3 prace skupią się na odnowieniu szat-

ni – wymianie boksów na szafki, wykonaniu sufitu podwieszanego, ociepleniu stropodachu, wymianie posadzki, malowaniu ścian, wymianie instalacji oświetleniowej, wykonaniu pochylni dla osób niepełnosprawnych oraz odmalowaniu sal lekcyjnych, a w PSP nr 10 – na przystosowaniu pomieszczeń dawnego WTZ do potrzeb szkoły. Kilka dni temu rozpoczęła się również budowa boiska wielofunkcyjnego na terenie PSP nr 14. To

REKLAMA

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

REKLAMA

ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!
INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE

TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ

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

Pani Ania z „Kuchennych rewolucji”



Magda Gessler wraz z kamerami i całym sztabem ludzi pojawiła się w Ostrowcu ponad półtora roku temu. Kilka miesięcy później mogliśmy obejrzeć efekty „Kuchennych Rewolucji”. W ubiegłym tygodniu TVN powtórzył ostrowiecki odcinek i za jego sprawą ulice naszego miasta opustoszały...

Wróciły emocje, a niektórzy przeżywali je od nowa, bo premierowego odcinka nie widzieli. Dlatego z wielką przyjemnością Maciej Dobrowolski zaprosił do studia Radia Rekord 89,6 FM Panią Anię, czyli Annę Kopalę – właścicielkę „Gospody Jagoda” i naszą rodzimą bohaterkę.

Czy marzyła Pani kiedyś o tym, że stanie się Pani osobą rozpoznawalną na ulicy?

Nie, na pewno nie.

A czy marzyła pani o tym, że restauracja i bar, które pani prowadziła doprowadzą panią do spełnienia marzeń?

Tak, jak najbardziej tak.

Zanim „stała się jasność” i podczas „Kuchennych Rewolucji” stworzono „Gospodę Jagoda” była pani właścicielką „Baru Na Stawkach”...

Tak, „Gospoda Jagoda” działa od momentu odwiedzin pani Magdy Gessler, wcześniej był tam bar.

Czy to prawda, że „Kuchenne Rewolucje”, wyglądają zupełnie inaczej niż to, co ogląda się w telewizji?

Tak, są rzeczywiście zupełnie inne i całkiem to inaczej wygląda w TVN-ie. Było zdecydowanie trudniej od tego, co pokazano podczas emisji.

Aż tak?

Aż tak – zdecydowanie (śmiech).

Pani Anno, w programie wypadła pani dobrze. W Ostrowcu trzymali za panią kciuki. Pierwsza emisja miała miejsce już jakiś czas temu, ale jej powtórka na nowo wzbudziła emocje. To emocje, które powstały podczas wizyty Magdy Gessler?

Tak, teraz wracają, tak mi się wydaje, bo sama oglądałam program już z zupełnie innej perspektywy. Po ponad roku patrzy się na to wszystko zupełnie inaczej. Emocje jednak wróciły, jak najbardziej.

Ale gdyby miała pani powtórzyć tą przygodę, bo to była przyгода, to czy odważyłaby się Pani na nią po raz drugi?

Drugi raz byłoby zdecydowanie łatwiej i myślę, że zdecydowałabym się.

A jaka jest tak naprawdę Magda Gessler, gdy już kamery zostaną wyłączone?

Tak naprawdę sędzę, że jest bardzo otwartą osobą, a to, co pokazuje się w telewizji jest zupełnie inne. Pani Magda jest mądrą i fajną kobietą.

Pani Anno, wiem, że uczestnicy programu



podpisują z producentami umowę, która określa co mogą, a czego nie mogą powiedzieć o kulisach. Interesowało mnie jednak zawsze to, czy wszystkie pomysły, w tym i życiowe rady są zasługą tylko prowadzącej, czy efektem pracy całego zespołu specjalistów?

Myślę, że ta druga opcja, że ktoś w tym wszystkim pomaga i pracuje zupełnie z boku, czego widz nie może zauważyć.

Na pewno plastycy, na pewno ludzie, którzy wymyślają wystrój, który jest zawsze „strzałem w dziesiątkę”, co zresztą możemy podziwiać w Pani restauracji.

Tak, tam jest sztab ludzi, który pracuje nad całą aranżacją, nad detalami. Pani Magda zajmuje się w sumie tylko menu i kuchnią, cała reszta należy do innych osób.

Czy to były najcięższe cztery dni pani życia?

Myślę, że ciężkie. Nie wiem czy najcięższe, ale ciężkie i bardzo stresujące.

Czy w pewnym momencie, tak zresztą to było wykreowane w programie, zrodził się w Pani bunt i stwierdziła Pani, że jednak nie da rady?

U mnie tak było, po dwóch dniach. Absolutnie miałam takie myśli, żeby pożegnać się z całą ekipą.

A mogła to pani zrobić?

Tak, mogłam, ale chciałam też dojechać do końca, bo liczyłam na to, że

wszystko się uda i będę mogła usłyszeć z ust pani Magdy Gessler, że wszystko się udało i że poleca moją restaurację.

I poleciała?

Tak, poleciała. Bardzo się z tego cieszyliśmy. Jasne, że martwiliśmy się i obawialiśmy tego drugiego przyjazdu, bo przecież u innych restauratorów różnie z tym bywało...

„Pani Aniu”, tak często do Pani zwracała się Magda Gessler. Czy po programie zmieniło się pani życie?

Życie związane z pracą jak najbardziej tak.

Ale tam też bardzo mocno ingerowano w Pani życie prywatne i w podejście w ogóle do życia. „Ania, wyluzuj” - chociażby tak kiedyś zwróciła się do pani gwiazda programu.

Tak, bo tak było. Pojawiło się wiele zarzutów do mojej osoby ze strony pani Magdy, że jestem zbyt spięta, że jestem bardzo rygorystyczna, że powinnam dać bardziej tym osobom, kucharkom wolną rękę, trochę im zaufać, trochę wyjść z tej kuchni, żeby aż tak dużo nie pracować. No w sumie tak się stało i da się z tym żyć (śmiech).

A pani ekipa jak to wszystko przyjęła? Program pokazał często szczerze, może nawet czasem zbyt szczerze wypowiedzi zespołu?

Tak, oczywiście. Nie do końca zgodzę

się ze wszystkimi rzeczami, które usłyszałam, ale może mój pogląd jest inny i ta druga strona inaczej myśli? Trzeba to wypośredkować, przemyśleć, no i nie uważać, że wszystko się robi najlepiej.

No właśnie, pani Anno, czas biegnie szybko, bo to, o czym dziś rozmawiamy, miało miejsce ponad rok temu, więc w którym miejscu życia jest teraz Pani, jeśli mogę zadać tak intymne pytanie?

Myślę, że jeszcze dużo przede mną, na pewno świat się nie kończy na jednym lokalu. Bardzo bym chciała mieć jeszcze jeden na bazie tego.

A gdybyśmy chcieli do Pani przyjść to, co by pani z pełną odpowiedzialnością, poza pierogami z jagodami, postawiła na stole?

Tak naprawdę to wszystko, co by sobie Pan wybrał z karty.

A tak najbardziej?

Myślę, że poleciałabym z karty pani Magdy Gessler schab z dzika. Mamy wiele takich naszych potraw, które cieszą się powodzeniem, mogłabym na przykład zaprosić na połędwiczki w sosie grzybowym.

Sam zgotowałem sobie ten los zadając to pytanie (śmiech). Pani Anno, bardzo dziękuję za dzisiejsze spotkanie, to była ogromna przyjemność móc poznać panią na żywo.

Dziękuję.

„Żelazne” Nietulisko

Jedna z największych imprez w regionie została zainaugurowana w minioną sobotę w Nietulisku. Mowa o powszechnie znanych Dymarkach Świętokrzyskich, a dokładnie projekcie „Żelazna Kolebka” realizowanym na terenie zespołu byłej walcowni.



● MONIKA SWACIAK

Odwolanie się do tradycji hutniczej w tym miejscu nie było przypadkowe. Walcownia w Nietulisku zaliczana jest do jednego z zakładów tzw. Staropolskiego Okręgu Przemysłowego. Została zniszczona przez katastrofalną powódź w 1903 roku. Obecnie teren byłego zakładu objęty jest ochroną prawną poprzez wpis do rejestru zabytków województwa świętokrzyskiego.

Już od godzin porannych zwiedzający mogli indywidualnie zwiedzać warsztaty, spotkać się z wykonawcami, posłuchać prelekcji. Na widzów czekały prezentacje elementów życia codziennego m.in.: wytwarzania żywności, piwowarstwa i ziolołecznictwa. Ponadto obróbka bursztynu, warsztaty garncarskie wraz z wypałem naczyń w zagłębionym ognisku, pokazy zróżnicowania strojów i uzbrojenia ludów zamieszkujących Europę Środkową w starożytności. Odbywały się rekonstrukcje starożytnych metod hutnictwa żelaza. Można było obserwować pracę pieca typu Kunów z kanałem kotlinkowym, czy pieca typu kotlinka świętokrzyska.

Prezentacje gromadziły widzów w każdym wieku, a prowadzone były z użyciem różnych surowców rudnych. Każdy z procesów hutniczych kończyła spektakularna rozbiórka pieca, wydobycie łupki żelaznej i jej wstępne obkucie.

Pomimo kapryśnej pogody udało się przeprowadzić widowiskowy pokaz walk gladiatorów przybyłych z Czech, a oprócz tego pokaz mody antycznej. Niestety niedzielna część wydarzenia, ze względu na obfite opady deszczu przelozono na sierpień.

Projekt „Żelazna kolebka” realizowany jest przez Świętokrzyskie Stowarzyszenie Dziedzictwa Przemysłowego

przy współpracy wielu instytucji, stowarzyszeń i grup z całego kraju i z zagranicy. Przedsięwzięcie obejmuje nie tylko przygotowanie i realizację pokazów w ramach „Dymarek”, ale także inne prezentacje, a zwłaszcza organizację wraz z powiatem starachowickim oraz Muzeum Przyrody i Techniki edukacyjnych warsztatów „Żelazne Korzenie”.

– Sobotnia inauguracja to był mocny akcent. Odebraliśmy bardzo miłe sygnały od mieszkańców samego Nietuliska, jak również kunowian – przyznaje dr Andrzej Przychodni, prezes Świętokrzyskiego Stowarzyszenia Dziedzictwa Przemysłowego. – Teren walcowni jest miejscem, które ma potencjał. Położenie jest bardzo atrakcyjne znajduje się tuż



przy drodze krajowej. Niestety niewiele osób zdaje sobie sprawę z jego istnienia. Chcemy to zmienić. We dwa wrześniowe weekendy przeprowadzimy kolejne atrakcyjne warsztaty.



Nie da się wyłączyć telefonu

Ze Zbigniewem Dudą,
starostą ostrowieckim
rozmawia
Maciej Dobrowolski.

Panie starosto, kiedy budzimy się rano, to przeważnie modlimy się o dobry dzień. A o jaki dzień w swojej porannej modlitwie prosi pan?

Proszę, aby było w nim jak najmniej problemów, choć przy zarządzaniu tak dużym powiatem, który ma 110 tys. mieszkańców, trudno o dzień, w którym wogóle nie byłoby problemów i ważnych spraw.

Jest pan człowiekiem poukładanym, a może jednak człowiekiem, który dobrze funkcjonuje w chaosie?

Wydaje mi się, że jestem człowiekiem poukładanym, ale moja żona mówi, że ja nieustająco dobrze funkcjonuje właśnie w chaosie (śmiech).

A skoro wspominał pan o żonie, to czy żona właśnie jest Pana przyjacielem i wspiera Pana pracę, czy jednak często słyszy Pan słowa w stylu "Zbyszku, daj sobie z tym wszystkim spokój i pobądźmy wreszcie w domu razem"?

No nie można tego tak do końca „zero-jedynkowo” określić, natomiast żona bardzo mnie wspiera w mojej pracy, chociaż ubolewa nad tym, że brak mi czasu dla niej i dla rodziny.

To jest chyba taki problem każdego samorządowca czy polityka – jest to na pewno wliczone w rachunek za stanowisko i pracę dla innych...

Myślę, że tak po prostu nie da się wyłączyć telefonu, nie da się zrobić tak, jak w innych pracach, że wychodzi się punkt



dzieje się w powiecie ważnego, albo i czasami też złego, jak to w życiu, to starosta jest wtedy szefem tych wszystkich służb i musi być na miejscu. Niezależnie, czy na-

śmy w Radiu Rekord czy pisaliśmy na portalu CoZaDzien.pl i na łamach naszej gazety? Mówił przecież o tym cały Ostrowiec.

Oczywiście, że jestem dumny z tego, że pierwsi tworzymy taką inwestycję w naszym makroregionie, że tak dużej inwestycji w szpitalu jak, nowy SOR, nie zrobił nikt przed nami. I to pokazuje, że dobrze działamy. Robimy dużo dla naszych mieszkańców, co ważne, wiem, że mieszkańcy to widzą.

Jest pan politycznym przyjacielem posła Krzysztofa Lipca. Nie ma, co udawać, że jest inaczej – poseł Lipiec jest jedną z ważniejszych i wpływowych postaci naszego województwa i przez to wiele może. Poobgadujmy więc pana posła za jego plecami, jeśli pan pozwoli (śmiech). Jaki jest według pana Krzysztof Lipiec?

Myślę, że to nie tylko taka przyjaźń polityczna, myślę, że patrząc tak bardziej prywatnie, z Krzyśkiem naprawdę się lubimy i rozumiemy i cel, do którego dążymy jest wspólny dla naszej ziemi, którą każdy z nas bardzo kocha. To wspólne rozwiązywanie spraw pewnie pomaga nam obu. A jaki jest Krzysztof prywatnie? Jest ciepłą i otwartą osobą, zastanawiam się nawet czasami, kiedy

szesnasta czy siedemnasta i praca zostaje gdzieś tam daleko. Tu zawsze się jest na miejscu, tu zawsze są jakieś problemy czy wyzwania... To jest tak, że jeżeli cokolwiek

zywa się Malinowski, Kowalski czy Duda.

A'propos służb, panie starosto, jest pan dumny z SOR-u o którym niedawno mówili-

patrzę, jak pracuje i pomaga ludziom, czy nie jest zbyt otwarty i przyjazny w stosunku do niektórych jak na prezesa Prawa i Sprawiedliwości...?

Świętokrzyskiego prezesa.

Oczywiście (śmiech).

Czyli jak ma miękkie serce, to musi mieć... , chce pan to powiedzieć?

Potrafi wybaczać, ludzi z boku mówią, że niekiedy niepotrzebnie, ale czas pokazuje, że jednak warto być takim człowiekiem.

Czyli można być człowiekiem przyzwoitym będąc jednocześnie politykiem? Panie starosto, a przecież mówi się, że "kupa, mości panowie", czyli że razem można więcej. Co więc w takim razie razem, panowie, zrobiliście i co możecie zrobić dla powiatu ostrowieckiego? Układ polityczny jest dobry, bo w Warszawie rządzi Prawo i Sprawiedliwość a Wy jesteście partią rządzącej "przedłużeniem" na powiat. Prawda?

To przez to, że potrafimy razem z prezesem Lipcem i naszymi parlamentarzystami – w tym senatorem Jarosławem Rusieckim – pokazać potrzeby Ostrowca, że warto w ten Ostrowiec i w powiat inwestować, że jest takie miasto, które oczekuje na tę pomoc. Udało nam się ściągnąć pieniądze na SOR, o którym wcześniej mówiliśmy – to jest dofinansowanie 6 mln zł z Ministerstwa. A choćby Krzemionki Opatowskie – dofinansowanie prawie 7 mln zł. Są to więc pieniądze, które same tu nie przyszły, na pewno

razem działając potrafiliśmy te pieniądze tu ściągnąć.

Szykujecie jakąś niespodziankę dla mieszkańców powiatu? Mamy się z czego już cieszyć albo może bać zawczasu?

Bardzo się staramy, żeby jeszcze w tym roku było w Ostrowcu wojsko, żeby były u nas Wojska Obrony Terytorialnej, bo to na pewno jest czynnik miastotwórczy i powiatotwórczy – jak to się fachowo nazywa. Będą nowi ludzie, którzy będą mieszkańcami Ostrowca, będą tu płacić podatki, będą tu zostawiać swoje pieniądze. Bardzo chcemy, żeby to było jeszcze w tym roku.

Oby. A tak z "innej beczki" – umiałby Pan żyć bez samorządu i bez tej całej lokalnej polityki? Bez sympatii i antypatii, bez rywalizacji. Umiałby pan usiąść na fotelu przed telewizorem i oglądać "Ucho Prezesa"?

Całe życie pracowałem społecznie dla ludzi, najpierw w związkach zawodowych, później na różnych szczeblach samorządu, więc odpowiedź na to pytanie jest trudna. Na pewno nie siedziałbym przed telewizorem, kocham przyrodę i pewnie tak bym spędzał wolny czas.

A jak już pan jednak czasem usiądzie w takim fotelu, to co żona poda panu na talerzu mówiąc – jedz, Zbyszku, jedz. Lubisz to, a tak rzadko ci to gotują...

(śmiech) Akurat u nas w domu jest odwrotnie: żona gotuje to, co lubię, tylko jak przychodzę wieczorem do domu to nie zawsze mam ochotę już coś jeść, bo to człowiek zmęczony, a tu odgrzewać trzeba, a i nie zdrowo tak przed snem. Ale jest coś, czemu nie mogę się oprzeć – schabowy, schabowy i jeszcze raz schabowy!

To życząc smacznego schabowego i wszystkiego dobrego, Panie starosto. Dziękuję za dzisiejsze spotkanie tu, na Siennieńskiej, w naszej redakcji.

Dziękuję bardzo.



Lament opatowski

Opatowskie nagrobki Szydłowieckich to nie tylko wspaniałe pomniki, unikatowe w skali kraju dzieła sztuki, ale także symbole wielkości... i końca rodu.

● MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ

W 1514 r. miasto Opatów zmieniło właściciela. Został nim Krzysztof Szydłowiecki, jedna z czołowych postaci swoich czasów, aktywna zarówno w polityce krajowej jak i zagranicznej.

Urodził się on w Szydłowcu, jako syn Stanisława z Szydłowca i jego drugiej żony, Zofii z Łabędziów. Ojciec wysłał go za młodu na Wawel. Krzysztof znalazł się w najbliższym otoczeniu przyszłego króla Zygmunta. Dzięki temu zdobył jego przyjaźń i zaufanie. Nie dziwi więc, że gdy Zygmunt wstąpił na tron, Krzysztof szybko awansował. W latach 1507-1510 był podskarbnym nadwornym koronnym. W 1509 r. został kasztelanem sandomierskim, w 1511 r. podkanclerzem wielkim koronnym, w 1515 r. wojewodą krakowskim i starostą generalnym krakowskim. Ukoronowaniem błyskotliwej kariery Szydłowieckiego było objęcie przez niego w 1527 r. kasztelanii krakowskiej – najwyższego urzędu świeckiego w Koronie. Prócz tego był starostą sieradzkim, gostyńskim, sochaczewskim, nowokorczyńskim i łukowskim, hrabią na Szydłowcu.

Szydłowiecki należał nie tylko do osób utytułowanych, ale i bogatych. Król prócz licznych stanowisk, nadał

Dobra były obszerne i żyzne, ale bardzo zniszczone po napadach tatarskich. Samo miasto przedstawiało widok opłakany. Po najeździe z 1502 r. zostało ogołocone z całego dobytku i doszczętnie spalone. Większość jego mieszkańców Tatarzy zamordowali albo wzięli w jasyr.

Biskupi lubuscy nie zamierzali odbudowywać miasta, z którego przez długi czas czerpali dochodu. Przez kilka lat niewiele się tu działo. Ocaleni mieszkańcy odbudowali jedynie spalone domy.

Zmiana właściciela w 1514 r. okazała się zbawienna dla Opatowa. Za sprawą Szydłowieckiego miasto podniosło się z ruiny i wkroczyło w okres świetności. Nowy właściciel nie tylko odbudował miasto, ale także powiększył jego obszar. Otoczył je murem obronnym z czterema wieżami bramnymi: Sandomierską, Krakowską, Lubelską i Warszawską. Zbudował wodociąg. Odbudował kolegiatę św. Marcina, przekształcając nieco jej wygląd. Dzięki organizacji dwóch jarmarków w roku miasto stało się znów ważnym centrum handlowym i szybko rozwijało się. Z powodzeniem rywalizowało o palmę pierwszeństwa w ziemi sandomierskiej z królewskim Sandomierzem.

Opatów zajmował szczególne miejsce wśród innych włości kanclerza. To tu Szydłowiecki postanowił spocząć po

Opatowa i opatowskiej kolegiaty, członkowie kapituły nie oszczędzili doczesnych szczątków kanclerza i jego bliskich.

Zachowały się za to na szczęście na

i pięknie zaokrąglana przez zapobiegliwego kanclerza, po jego śmierci przeszła w ręce zięciów, mężów: Zofii, Krystyny i Elżbiety (pogrobowca).



NAGROBEK PRZYŚCIENNY LUDWIKA MIKOŁAJA

Wystawiony w 1525 r. przez Krzysztofa Szydłowieckiego, upamiętnia jego synka. Przedstawia śpiące na sarkofagu, na prawym boku niemowlę, z głową wspartą na poduszce. Sarkofag stoi na wysokim dwukondygnacyjnym cokole z tablicą inskrypcyjną i herbem Odrowąż ze smokiem, którym pieczętował się kanclerz. Nagrobek został wykonany z czerwonego węgierskiego marmuru.

PŁYTA PAMIĘCI ZYGMUNTA

Datowana jest na rok 1527. Znajduje się w posadzce, przed nagrobkiem starszej siostry Anny. Przedstawia półnagie niemowlę leżące na poduszce. Prawą rączkę ma opuszczoną w dół, lewą dotyka policzka. U jego nóg widnieje herb Odrowąż, a poniżej inskrypcja. Odlaną płytę otacza bordiura z czerwonego marmuru.

NAGROBEK PRZYŚCIENNY ANNY

Wystawiła go matka Anny, Zofia, wdowa po Krzysztofie. Został wykonany z węgierskiego marmuru. Stanowi go lekko nachylona płyta z leżącą na wznak postacią zmarłej. Jej głowa spoczywa na poduszce, ręce są złożone. Zmarła ubrana jest w haftowaną suknię, na szyi ma łańcuch, na głowie czapkę wysadzaną drogimi kamieniami. Płytę wieńczy tablica epitafijna.

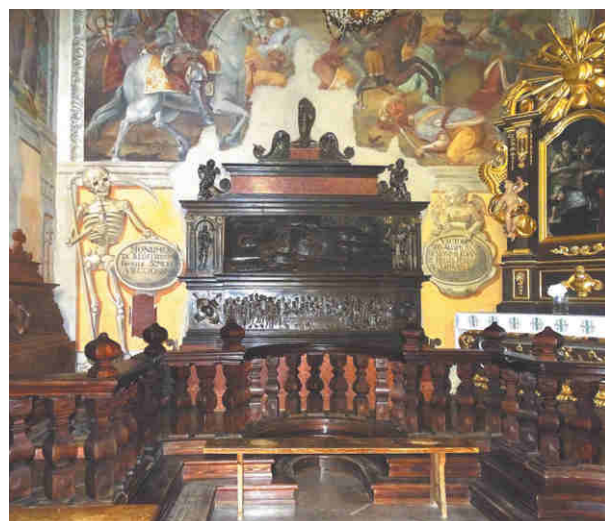
NAGROBEK PRZYŚCIENNY KRZYSZTOFA SZYDŁOWIECKIEGO

Krzysztof Szydłowiecki zmarł pod koniec 1532 r. w Krakowie. W kolegiacie został pochowany w marcu następnego roku. Pomnik wystawił sobie jeszcze za życia. Około 1536-1541 r. został on przekształcony przy udziale Jan Ciniego. Obecny wygląd zyskał w 2007 r.

Nagrobek składa się z trzech kondygnacji oddzielonych profilowanymi gzymsami, na których znajdują się odlane z masy gipsu elementy. W centralnym miejscu znajduje się lekko nachylona, płaskorzeźbiona i grawerowana płyta nagrobna Krzysztofa, wykonana przed 1532 r., najpewniej przez Bernardino di Zanobi de Gianotis, rzeźbiarza mającego pracownię w Krakowie. Kanclerz spoczywa na wznak. Na sobie ma zbroję. Jego głowa spoczywa na poduszce. W rękach trzyma miecz i proporzec herbowy. Z obu stron płyty znajdują się małe nisze. W jednej widnieje postać św. Zygmunta, w drugiej św. Krzysztofa.

Pod płytą nagrobną znajduje się duża grawerowana płaskorzeźbiona płyta zwana „Lamentem opatowskim”. Ze względu na temat, kompozycję oraz technikę wykonania ma ona unikatowy charakter, niemający odpowiednika z sztuki polskiego renesansu. Została ufundowana przez hetmana wielkiego koronnego Jan Tarnowskiego, męża Zofii, najstarszej córki kanclerza. Przedstawia 41 osób, rozpoczynających na wieść o śmierci Krzysztofa Szydłowieckiego. Są oni zgromadzeni wokół stołu, część z nich siedzi, inni stoją. Na ich twarzach maluje się żal, smutek, rozpacz, a w gestach rezygnacja. Wśród żałobników jest sam król Zygmunt Stary, przyjaciel zmarłego, który zajmuje centralne miejsce przy stole. Po lewicy króla zasiada bp krakowski Piotr Tomicki, po prawicy – Jan Tarnowski, zięć zmarłego. Wśród rozpoczynających są nie tylko dostojnicy państwowi – duchowni i świeccy, ale też szlachta, mieszczanie i dworzanie królewscy; możemy ich rozpoznać po strojach. Ludziom towarzyszą zwierzęta: 3 sokoly i 7 psów siedzących pod stołem. Odnosi się wrażenie, że wszyscy rozpaczają po śmierci kanclerza.

Po obu stronach płyty umieszczone są panoplia; na lewym widnieje data 1536. Nad płytą nagrobną Krzysztofa znajduje się epitafium. Na szczycie pomnika stoi Chrystus Zmartwychwstały z wzniesioną do góry ręką. Poniżej dwa aniołki trzymają w rękach herb Odrowąż.



mu także w dzierżawę królewsczyzny. Osiągane z nich dochody pozwoliły mu nabywać kolejne majątki. Jednym z nich były dobra opatowskie z miastem Opatów. Zakupił je za 10000 florenów od biskupa lubuskiego Teodoryka, po uzyskaniu zgody króla i papieża oraz akceptacji kapituły lubuskiej.

wiła zwanego Czarnym. Dziś jest ona pusta. Na początku XVIII w. wszystkie krypty w kolegiacie zostały opróżnione. Znajdujące się w nich trumny usunięto, a ludzkie szczątki zakopano we wspólnym dole na cmentarzu kościelnym. Taki los spotkał także trumny z ciałami Szydłowieckich. Niepomni zasług dla

grobki Szydłowieckich, choć na przestrzeni wieków ich wygląd zmieniał się kilka razy. Po raz pierwszy zostały zrekonstruowane już w XVI w. W XVIII w., kiedy to pomniki, a nawet epitafia przedstawiano i dowolnie tasowano ze sobą, cztery nagrobki Szydłowieckich zdemontowano, a następnie z ich elementów zestawiono dwa. Niewykorzystane części pomników rozproszyły się, niektóre zostały zniszczone, inne wyrzucone. Przez lata historycy sztuki próbowali z tych porzucanych elementów odtworzyć pierwotny wygląd kaplicy i nagrobków.

Dziś wszystkie pomniki są wyeksponowane osobno. Ich wygląd i układ to efekt ostatniej renowacji przeprowadzonej w 2007 r. przez Pracownię Konserwatorską Małgorzaty i Pawła Oselków z Kielc, zgodnie z sugestiami Michała Wardzyńskiego z Instytutu Historii Sztuki UW.

Stanowią one wspaniałe przykłady sztuki renesansowej. Są też świadectwem wielkości rodu Szydłowieckich, ale i symbolem jego końca. Znakomity dom szczytujący się najwyższymi godnościami w państwie i na dworze królewskim, bogaty, o wielkich zasługach dla kultury polskiej, wygasł na Krzysztofie.

Z małżeństwa z Zofią z Targowiska kanclerz miał sześcioro dzieci. Byli to: Anna, Zofia, Krystyna, Elżbieta, Ludwik Mikołaj, Zygmunt. Troje z nich zmarło młodo, w tym obaj synowie; spoczęli w Opatowie razem z ojcem. Fortuna z taką pieczołowitością gromadzona

REKLAMA



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

PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!

Od wielu lat!

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

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

SMACZNEGO



GRILLOWANE KREWETKI NA SAŁATCE

SKŁADNIKI

- 8 sztuk krewetek 16/20
- pół garści świeżej mięty
- pół garści świeżej kolendry
- 50 ml oliwy z oliwek
- 50 ml soku z limonki
- 1 ząbek czosnku
- 2 duże liście sałaty lodowej
- 20 g ogórka
- 15 g czerwej cebuli
- 30 g żółtej papryki
- chilli do smaku

PRZYGOTOWANIE

Miętę i kolendrę bardzo drobno siekamy, przekładamy do miski i łączymy z oliwą, sokiem z limonki, chilli i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Całość bardzo dokładnie mieszamy. Do osobnego naczynia odkładamy 2 łyżki marynaty. Krewetki obieramy, pozostawiając tylko końcówkę ogona, usuwamy także przewód pokarmowy. Gotowe krewetki wrzucamy do wcześniej przygotowanej marynaty i odstawiamy na 2-3 godziny do lodówki. Na gorący grill lub patelnię grillową kładziemy papier do pieczenia, na który wykładamy krewetki. Grillujemy je z obu stron ok. 5-6 minut. Sałatkę szatkujemy w bardzo cienkie paski i mieszamy z ogórkiem, papryką i cebulą pokrojonymi w niewielką kostkę. Sałatkę układamy na talerzu, polewamy ją odłożoną marynatą, a na wierzchu kładziemy krewetki.

Jak spędzić lato fit?

Trwają wakacje, a wraz z nimi wszystkie nasze małe grzeszki są usprawiedliwione. Możemy spać do południa, objadać się owocami, a przede wszystkim bez wyrzutów sumienia czytać powieści kryminalne i oglądać seriale. Ale nie zapominajmy, że wakacje to doskonały okres na poprawienie kondycji fizycznej.

Najpopularniejszymi miejscami wyjazdów wakacyjnych są góry, jeziora i morze. Wakacje to czas, gdy bardziej jesteśmy podatni na lenistwo i nadmierne objadanie się. Dlatego też nie zapominajmy o tym, że wypoczynek nie składa się tylko i wyłącznie z leżenia na plaży, sączenia zimnego złocistego napoju, objadania się fast foodami i lodami. W czasie wakacji bardzo ważna jest aktywność ruchowa.

BIEGANIE PO PLAŻY I NORDIC WALKING

Okres wakacji to doskonały czas, by zadbać o kondycję i wygląd swojego ciała. Pogoda za oknami sprzyja aktywności fizycznej. Warto więc zacząć biegać na świeżym powietrzu. Nie tylko popracujemy nad naszą kondycją, ale również zrzucimy zbędne kilogramy, dzięki czemu świetnie zaprezentujemy się na plaży. Zresztą bieganie na plaży to doskonały sposób nie tylko na relaks. Biegając po plaży nie potrzebujesz sprzętu – możesz biegać boso i w samym stroju kąpielowym. Piasek działa jak naturalny amortyzator. Bieganie po plaży ma także dodatkowy aspekt zdrowotny – powietrze nad morzem przesycone jest jodem, tak więc bieganie w takich warunkach działa jak inhalator. Biegając po plaży wzmacniamy mięśnie poprzeczne i podłużne stóp. Pierwszy wakacyjny marszobieg po plaży może być wspaniałym początkiem twojej przygody z bieganiem. Zachęć swoich przyjaciół albo rodzinę do wspólnego wyjścia na biegowy spacer.

Jeśli nie jesteś przekonany do biegania, na plażę możesz zabrać kije do nordic walking i spacerować z nimi wzdłuż plaży. Nordic walking wzmacnia mięśnie górnej części tułowia i ramion, a także rozluźnia okolice barków. Plaża to świet-



Fit.pl

ne miejsce do uprawiania tej aktywności. Jeśli ktoś lubi porządnie się „skatować”, może iść środkiem plaży, w najgłębszym piasku. Inna osoba, uprawiająca sport dla relaksu, może wybierać trasę bliżej morza, gdzie marsz będzie mniej męczący.

JAZDA NA ROWERZE

Każdy, kto dba o zdrowie, wie, że nic tak dobrze nie wpływa na samopoczucie, jak górskie wędrowki. Podczas nich nie tylko spalamy zbędne kalorie, ale też poprawiamy przemianę materii. Nasze ciało staje się bardziej odporne, a już sam pobyt na świeżym powietrzu

pozwała nam aktywnie odpoczywać.

Doskonałym sposobem spędzenia wakacji jest także organizowanie wycieczek rowerowych – zarówno tych dłuższych, jak i krótszych. Jazda na rowerze pobudza krążenie krwi. Jest to również bardzo dobry trening kondycyjny i wytrzymałościowy. Podczas długotrwałej jazdy nasz organizm świetnie się dotlenia. Jeżeli jeździmy bardzo długo, możemy również dobrze rozbudować nasze mięśnie i wzmocnić ich siłę. Podczas jazdy na rowerze nie tylko zadamy o zdrowie, ale poznamy okolicę, w której mieszkamy. Na pewno jest tam wiele pięknych terenów do zobaczenia.

WYCIEZKI DLA AKTYWNYCH

Doskonałym sposobem spędzenia wakacji są wszelkiego rodzaju obozy sportowe czy wycieczki dla aktywnych. Biura podróży mają ich coraz więcej w swojej ofercie. Dzięki temu nie tylko wyjeżdżasz i zwiedzasz ciekawe miejsca, ale możesz również spróbować nowej aktywności, np. tenis, squash, żeglowanie, siatkówka plażowa, beach soccer, windsurfing.

Wyjeżdżając do danej miejscowości, warto poszukać informacji o organizowanych tam imprezach sportowych, tanecznych czy fitnessowych. To także doskonały sposób, aby spędzić aktywnie wakacje i dodatkowo poznać wielu nowych ludzi. A wiadomo – trening w doborowym towarzystwie nie tylko sprawia przyjemność, ale również mobilizuje do większego wysiłku.

WIZYTA W KLUBIE FITNESS

Jeśli nie wyjeżdżasz z miasta, a chciałbyś zadbać o ciało w trakcie wakacji, nic prostszego. Wybierz się do fitness klubu. W okresie wakacji jest mniej ludzi, a więc początkujący klubowicze nie będą czuli się skrępowani. Dodatkowo w klubach w okresie wakacyjnym ceny są trochę niższe niż w trakcie sezonu.

Pamiętajmy, że wakacje to czas odpoczynku i relaksu. Nie zapominajmy jednak, że dzięki aktywności fizycznej również możemy doskonale wypocząć. Ważny jest sam ruch na świeżym powietrzu. Lepiej pracuje układ oddechowy i układ krwionośny, poprawia się nasza kondycja i wygląd.

FIT.PL

REKLAMA

WWW.HOTELACCADEMIA.PL

OD ŚWIĘTA

NAJLEPSZE IMPREZY RODZINNE I FIRMOWE

I NA CO DZIĘĆ

PYSZNE I TANIE OBIADY DNIA - TAKŻE Z DOWOZEM

OSTROWIEC ŚW., AL. 3 MAJA 13

TEL. 41 265 42 22

Wakacyjna apteczka

Któż z nas nie marzy o wakacjach, podczas których wypocznie, nabierze energii i wróci zrelaksowany z miłymi wspomnieniami z letnich wojaży? Na urlopie mogą się nam jednak przytrafić różne dolegliwości.

Jeśli stale bierzemy leki, nie zapominamy ich ze sobą zabrać, kiedy wybieramy się na wakacje. Warto jednak skompletować dodatkową apteczkę – w zależności od celu podróży, charakteru wypoczynku i dostępności służb medycznych.

ŚRODKI OPATRUNKOWE

- Woda utleniona lub inny środek do odkażania ran i skaleczeń skóry.
- Gaziki nasączone alkoholem w pojedynczych opakowaniach – do dezynfekcji ran.
- Plastry opatrunkowe o różnych rozmiarach.
- Jałowe kompresy z gazy – do przykładania na rany.
- Przylepiec w rolce.
- Opaski opatrunkowe/ bandaże, siatka przytrzymująca opatrunek.
- Maści i żele o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym, przeciwo-brzękowym na stłuczenia i krwiaki.
- Mała pęseta – do oczyszczenia rany, usunięcia np. kleszcza czy żądła owada.
- Pojemniczki z solą fizjologiczną do wy-

plukania rany, nosa lub przemycia oczu.

- Repelenty – środki odstrasżające owady.

PREPARATY LECZNICZE

- Leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe.
- Leki stosowane w przeziębieniu, zapaleniu gardła – krople do nosa, aerozol do gardła, tabletki do ssania.
- Leki stosowane w biegunce podróżnych (elektrolity, probiotyki rozkurczowe lub hamujące biegunkę).
- Leki przeciw nadkwasocie, zgadze.
- Leki przeciwalergiczne stosowane w alergicznych wysypkach skórnych, pokrzywkach, odczynach miejscowych po ukąszeniu przez owady.
- Maści na zmiany skórne, zranienia, nadkażone odczyny po ukąszeniach owadów.
- Krople do oczu nawilżające i łagodzące podrażnienia np. spowodowane klimatyzacją.

FIT.PL

TVP 1

TVP 2

tvn



PIĄTEK, 20 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 12:15 Agrobiznes 12:25 Agropogoda
12:30 Rok w zagrodzie: Nowoczesne systemy utrzymania bydła mlecznego
12:45 Natura w Jedyńce
13:20 Dookoła świata: Haga
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 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
20:08 Pogoda dla żeglarzy
20:10 Alarm! 20:25 Sport
20:35 The Wall. Wygraj marzenia
21:35 Big Music Quiz
22:35 DISCOPOLAND
23:10 Ekstradycja
00:20 Bling Ring
02:00 Cudze szczęście
03:40 Porcelana w składzie słońca
04:30 Notacje
04:40 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Moment krytyczny
06:55 Afryka od kuchni
07:20 Makłowicz w podróży: Sardynia - Costa Smeralda
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
14:00 Coś dla ciebie
14:25 Makłowicz w podróży: Sardynia - Górská Barbaglia
14:55 Postaw na milion
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama 18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Podwójne uderzenie
22:05 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
22:55 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
23:50 Julie de Maupin
01:40 Kontakt
02:40 Wakacje z kabaretem - Szczecin 2014: Wakacje Jasia Kowalskiego
03:45 Wakacje z kabaretem - Szczecin 2014: Wakacje Janka Kowalskiego
04:40 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
Cola, hamburgery i amerykańska telewizja
07:30 W-11 - Wydział Śledczy
Miłosz
08:20 Doradca smaku: Pierś przepiórki z konfiturą z cebuli
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Majaga, Dębica
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
Cztery lata
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Jęj wina
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Maxim
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 Człowiek ze stali
Film fantastyczny
23:00 Zakładnik
Film sensacyjny
01:25 Drzewo Jozuego
Film sensacyjny
03:35 Uwaga!
03:50 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 3 - Zemsta Sithów
Film fantastyczny
23:00 Umów się ze mną. Take me out
00:35 Przekłety
Film horror
02:35 Kabaretowa Ekstraklasa
kabaret
03:20 Tajemnice losu

SOBOTA, 21 LIPCA

04:50 Klan
05:15 Jak to działa?: Sztuczna inteligencja czy jest się czego bać?
05:45 Weterynarze z sercem
06:25 Sprawa dla reportera
07:15 Pełnosprawni
07:45 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie extra
08:25 Sekundy, które zmieniły życie
08:45 Zakochaj się w Polsce: Lipnica Murowana
09:15 Studio Raban
09:45 Rodzinny ekspres
10:15 Słodkie życie
10:45 Spis treści
10:55 Janosik
11:45 Opole 2018 na bis
12:05 Leśniczówka
12:30 Leśniczówka
12:55 Leśniczówka
13:20 Leśniczówka
13:50 Teo-ria smaku Teo Vafidisa
14:20 Fundusze europejskie - jak to działa?
14:40 Komisarz Alex
Budowa
15:15 Wojenne dziewczyny
16:05 Dziewczyny ze Lwowa
Sztuka czyszczenia kryształów
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle - studio
17:30 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle - konkurs drużynowy
19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:05 Sport
20:10 Komisarz Alex 11
21:05 Hit na sobotę: Pan i pani Kiler
23:00 Fargo
00:45 Bling Ring
02:20 Spis treści
02:30 Miasto prywatne
Film dramat
03:50 Zakończenie programu

05:30 Koło fortuny
06:05 Na dobre i na złe
07:00 M jak miłość
07:25 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:10 Pytanie na śniadanie
11:40 Makłowicz w podróży: Madera - Wyspa ogród
12:15 Gwiazdy w południe: Indianin w Paryżu
Film komediowy
14:00 Familiada
14:30 Koło fortuny
15:10 The Best of Hrobi
kabaret
16:25 Rodzinka.pl
Zero tolerancji
16:55 Słowo na niedzielę: Kontroler sprawiedliwości
17:10 Na dobre i na złe
Mistrz czy uczeń?
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:30 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
18:40 Postaw na milion
19:35 Lajki!
20:05 Kocham Cię, Polsko!
kultura
21:35 La La Poland
kabaret
22:30 17. Mazurska Noc Kabaretowa. Mrągowo 2015
kabaret
23:30 17. Mazurska Noc Kabaretowa. Mrągowo 2015
00:30 Kiedy Harry poznał Sally
02:20 Podwójne uderzenie
04:15 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
04:55 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
07:55 Kobieta na krańcu świata
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
14:55 Agent - Gwiazdy
16:50 Joker
17:00 Projekt Lady
18:00 Kuchenne rewolucje: Poznań, Lizawka
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Walentynki
Film komediowy
22:30 Pora na miłość
Film dramat
00:50 Człowiek ze stali
Film fantastyczny
03:40 Uwaga!
03:55 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:35 Pocahontas
Film animowany
09:15 My3
09:45 My3
10:20 Ewa gotuje
10:55 Poszukiwany, poszukiwana
Film komediowy
12:50 Rycerz króla Artura
Film przygodowy
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 Życie Pi
Film dramat
22:55 Predatorzy
Film fantastyczny
01:10 Chirurdzy
02:10 Chirurdzy
03:10 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, 22 LIPCA

04:40 Galeria
05:00 Galeria
05:30 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 DISCOPOLAND
09:10 Ziarno: Green Velo 09:40 Weterynarze z sercem
10:10 Słodkie życie 10:45 Janosik
11:35 Sekrety mnichów: Samodzielność
11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem 13:05 BBC w Jedyńce
14:10 Sonda 2: Mity w medycynie
14:35 Song of Songs Festival 2018
15:15 Wojenne dziewczyny
16:05 Dziewczyny ze Lwowa
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle - studio
17:30 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle
19:00 Wiadomości
20:00 Pogoda 20:05 Sport
20:10 Pensjonat nad rozlewiskiem
21:05 Pensjonat nad rozlewiskiem
22:05 Zakochana Jedynka: Na kłopoty - Rosa
23:50 Nieulotne
01:30 Pan i pani Kiler
03:20 Fargo
Film dramat
05:00 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę: Kontroler sprawiedliwości
05:30 Koło fortuny
06:05 Na dobre i na złe
07:00 M jak miłość
08:35 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:50 Rodzinne oglądanie: 300 milionów lat: Ziemia człowieka
11:55 Gwiazdy w południe: Rio Lobo
14:00 Familiada
14:30 Koło fortuny
15:15 Kocham Cię, Polsko!
16:50 Bake off - Ale przepis 4
17:10 Na dobre i na złe
18:00 Panorama
18:05 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Postaw na milion
19:30 Rodzinka.pl
20:05 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki: Toruń, część 1.
21:05 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki: Toruń, część 2.
22:05 The Good Doctor
22:55 The Good Doctor
23:50 Kino bez granic: Trizna. Pragnienie miłości
01:50 Indianin w Paryżu
03:30 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
04:15 Zakończenie programu

05:15 Uwaga!
05:40 Mango
07:55 Nowa Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:25 Dzień Dobry Wakacje
11:00 Dorota inspiruje
12:00 Co za tydzień
12:40 36,6°C
13:45 Babe: Świnka w mieście
Film obyczajowy
15:50 Ochroniarz amator
Film komediowy
18:00 Ugotowani
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Władca Pierścieni: Dwie wieże
Film fantastyczny
23:45 U-571
Film dramat
02:10 Sekrety lekarzy
03:15 Uwaga!
03:35 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Jeźdźcy smoków
08:05 Kot w butach: Trzy diabły
Film animowany
08:25 Mrówka Z
Film animowany
10:15 Gwiezdne wojny: Część 3 - Zemsta Sithów
Film fantastyczny
13:05 Życie Pi
Film dramat
15:50 W rytmie serca
16:50 W rytmie serca
17:50 Nasz nowy dom
lifestyle
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Słoneczna Stacja
20:05 10. Płocka Noc Kabaretowa
kabaret
23:05 Nic nie widziałem, nic nie słyszałem
Film komediowy
01:15 Furia
Film thriller
03:50 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 23 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 Alarm!
08:35 Natura w Jedyńce: 24 godziny na arenie walki wielkich kotów
Film dokumentalny
09:00 Ranczo
Wieść gminna
10:05 Komisarz Alex 6
Powstały z martwych
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 BBC w Jedyńce
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:40 Komisarz Alex 6
16:00 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
20:27 Tour de Pologne - kronika
20:30 Leśniczówka
21:05 Rolnik szuka żony 4
22:05 Tajemnica jeziora
23:05 Bez tożsamości
23:55 Amerykański korespondent
00:55 Na kłopoty - Rosa
02:40 Nieulotne
04:15 Młodzi pytają o Sierpień
05:00 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Byłe do świtu
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Makłowicz w podróży: Madera - Goście archipelagu
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
Domowe zapętlenie
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:50 Zmiennicy
Ostatni kurs
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
Wakacje w Grudziądzu
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 E=mc2
Film komediowy
22:30 Oficer
23:30 Oficerowie
00:30 Trizna. Pragnienie miłości
02:35 Kiedy Harry poznał Sally
04:10 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
07:00 MasterChef Junior
kulinaria
08:30 Kuchenne rewolucje: Taverna Ellada, Głogów
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
Nikt się nie dowie
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Głupek
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Valencia
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionery
21:30 Projekt Lady
22:30 Sekrety lekarzy
23:35 Władza absolutna
Film sensacyjny
02:10 Co za tydzień
02:50 Czysty Geniusz
03:45 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 Furia
Film thriller
22:40 Sezon na zabijanie
Film thriller
00:40 Wolverine
Film sensacyjny
03:30 Tajemnice losu

WTOREK, 24 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 Alarm!
08:35 Natura w Jedyńce: 24 godziny na arenie walki wielkich kotów
09:00 Ranczo
10:05 Komisarz Alex 6
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
13:45 Elif
14:35 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 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
20:27 Tour de Pologne - kronika
20:30 Leśniczówka
21:05 Rolnik szuka żony 4
22:05 Tajemnica jeziora
23:05 S.W.A.T. - jednostka specjalna
00:45 Snajper. Broń odwetu
01:35 Snajper. Broń odwetu
02:35 Zaginiona
03:30 Gry wideo - cyfrowa rewolucja
04:30 Notacje
04:40 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Kłamstwa i kłamstewka
07:00 Jednota Wileńska
07:20 Makłowicz w podróży: Madera - Funchal
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
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:45 Zmiennicy
14:50 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 Rocky 5
22:35 E=mc2
00:25 Instykt
01:20 Miasto skarbów
02:15 Miasto skarbów
03:10 Rio Lobo
05:00 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
Nikt się nie dowie
07:30 W-11 - Wydział Śledczy
Głupek
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Malinówka, Wisła
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
Telefon o ratunek
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Agusia
15:00 Kuchenne rewolucje: Karczma u Jędzy
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionery
21:35 Krwawy sport
23:25 Kuba Wojewódzki: Tomasz Niecik i Maciej Orłoś
00:30 Lista klientów 2
01:30 Mroczne zagadki Los Angeles 3
02:30 Uwaga!
02:55 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 Wolverine
Film sensacyjny
22:55 Zrodzony w ogniu
Film dramat
01:25 Dorwać byłą
Film komediowy
04:00 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn



ŚRODA, 25 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 Alarm!
08:35 Natura w Jedyńce: 24 godziny na bezkresnej pustyni
09:00 Ranczo
10:05 Komisarz Alex 6
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
Wyjątkowe maluchy w świecie zwierząt, Mali twardele
13:50 Elif
14:35 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 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 20:13 Alarm! 20:25 Sport
20:27 Tour de Pologne - kronika
20:30 Leśniczówka
21:05 Korzenie
22:05 Tajemnica jeziora
23:00 S.W.A.T. - jednostka specjalna
23:50 GoodBye America
00:50 Girl Guide
02:35 Szczęśliwy człowiek
04:10 Notacje
Witold Grzybowski. Partyzantka na Kresach
04:25 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
06:55 Pozyteczni.pl
07:20 Makłowicz w podróży: Hiszpania - Costa del Sol
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
13:00 Cena miłości
13:50 Zmiennicy
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
19:30 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwojki - kulisy: Zamość
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Kino relaks: Tata do pary 2
Film komediowy
22:55 Rocky 5
00:50 Kowak Box
02:45 Głina 2
03:45 Głina 2
04:35 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
Telefon o ratunek
07:30 W-11 - Wydział Śledczy
Agusia
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Viki Lektiko, Elbląg
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
Prawdziwa miłość
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Jak śmieci
15:00 Kuchenne rewolucje: Barcelona, Przemysł
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Błękitna fala
Film obyczajowy
23:40 Złe towarzystwo
Film komediowy
02:00 MasterChef Junior
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
20:05 Świat według Kiepskich
20:40 Dorwać byłą
Film komediowy
23:00 Straż sąsiedzka
Film fantastyczny
01:25 Dziewczyna warta grzechu
Film komediowy
03:30 Tajemnice losu

CZWARTEK, 26 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, Przetrwaj 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 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
21:10 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

Pobiegnij na Gutwinie

Czwarta runda cyklu biegów „VI MosirGutwinRun 2018 – Półmaraton i Maraton na raty” zaplanowana została dopiero na ostatni weekend wakacji, ale zapisać można się już teraz, za pośrednictwem formularza internetowego na stronie www.ostrowiecbiega.pl.



Fot. MOSIR Ostrowiec Św.

Do tej pory odbyły się trzy z sześciu rund, a więc za nami już półmetek imprezy i podczas kolejnej rundy – 26 sierpnia – poznamy pierwszych liderów cyklu. Warunkiem niezbędnym do sklasyfikowania jest bowiem zaliczenie co najmniej czterech rund na jednym z dwóch głównych dystansów – 5 lub 10 km. Rumieńców nabiera też klasyfikacja rodzinna. Zdecydowanymi liderami pozostają bracia Rogozińscy, broniący tytułu najbardziej rozbieganej na Gutwinie rodziny wywalzonego przed rokiem. Wygrali wszystkie trzy dotychczasowe rundy i z kompletem 30 punktów prowadzą w klasyfikacji generalnej. Za ich „pleca-

mi” trwa rywalizacja o kolejne miejsca na podium. Awans z 3 na 2 miejsce zanotowała rodzina Niziołek ze Skarżyska-Kamiennej. Największy „skok” w klasyfikacji rodzinnej zanotowali panowie Filip (syn) i Tomasz (ojciec) Chmielewscy, którzy awansowali z 11 na 6 miejsce.

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

OPR. KF

Ręczni mają nowego trenera

Tomasz Radowiecki został pierwszym trenerem I-ligowego zespołu piłkarzy ręcznych KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski. Jego asystentem i zarazem trenerem przygotowania fizycznego będzie Jacek Wziątek.

W minionym sezonie Tomasz Radowiecki był asystentem Mariusza Jurasika. Ten duet doprowadził ostrowiecki zespół do siódmego miejsca w I lidze. Jednak po zakończeniu rozgrywek z naszą drużyną pożegnał się Mariusz Jurasik. Jego następcą został były asystent Tomasz Radowiecki, który niedawno podniósł swoje kwalifikacje i uzyskał tytuł Master Coach EHF.

Szczyptorniści z Ostrowca Świętokrzyskiego przygotowania do nowego sezonu rozpoczną 13 sierpnia. Natomiast walkę na ligowych parkietach zaczną 22 września, kiedy to we własnej hali zmierza



Fot. archiwum czajden.pl

się z KSSPR-em Końskie. W nadchodzącym sezonie KSZO zagra w grupie C męskiej I ligi.

TERMINARZ KSZO W I RUNDZIE:

1. kolejka – 22/23 września: KSZO – KSSPR Końskie
2. kolejka – 29/30 września: KPR Legonowo – KSZO
3. kolejka – 6/7 października: KSZO – Orlen Wisła II Płock
4. kolejka – 13/14 października: KSZO – SPR PWSZ Tarnów
5. kolejka – 20/21 października: AZS AWF Białą Podlaską – KSZO
6. kolejka – 3/4 listopada: KSZO – SPR Radzymin
7. kolejka – 10/11 listopada: Padwa Zamosć – KSZO
8. kolejka – 17/18 listopada: KSZO – AZS UW Warszawa
9. kolejka – 24/25 listopada: MTS Chrzanów – KSZO
10. kolejka – 1/2 grudnia: KSZO – Czuwaj Przemysł
11. kolejka – 8/9 grudnia: KS Uniwersytet Radom – KSZO

KD

OGŁOSZENIE

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

nowe

89.6 FM

reko**rd**

radio świętokrzyskie

NAJWIĘKSZE

taneczne

HITV!