

## Miliony na rewitalizację

Ponad osiem milionów złotych z RPO WŚ na lata 2014-2020 trafi do Bałtowa i Bodzechowa. W piątek podpisano preumowy na rewitalizację tych miejscowości.

str. 3

## Koniec z brodzeniem w błocie

Zakończył się remont kolejnej ze starachowickich dróg. Ulica Skalka zyskała nową nawierzchnię z kostki brukowej.

str. 3

## Rynek pracy pracownika?

Rozmowa z Arkadiuszem Piecykiem, dyrektorem Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach

str. 5

## Płaski brzuch i zgrabne nogi

Płaski brzuch, zgrabne uda i pośladki – jeśli właśnie taki jest twój cel, zacznij trenować już dziś, wybierając ćwiczenia, które może wykonać każdy, a zwłaszcza początkujący.

str. 7

## Co dalej z KSZO?

We wtorkowy wieczór, w sali przy ulicy Świętokrzyskiej w Ostrowcu Św. odbyła się konferencja podsumowująca osiągnięcia ostrowieckich klubów sportowych KSZO.

str. 11

## Lipiec rozpocznie się biegowo

W niedzielę odbędzie się trzecia runda cyklu biegów „VI MosirGutwinRun 2018 – Półmaraton i Maraton na raty”.

str. 11

# „Rawka” od nowa



Fot. UM Ostrowiec Świętokrzyski

Dziś, tj. w piątek nastąpi odbiór techniczny odkrytych basenów na „Rawszczyźnie”. Wkrótce z obiektów będą mogli korzystać mieszkańcy.

str. 3

## Literacki sukces



str. 2

## Seniorzy świętowali



str. 4

## Warto jeść pomidory



str. 7





## Dzieje się!

## Piątek, 29 czerwca



➔ **Święto ostrowieckiej fotografii.** W Galerii Fotografii MCK, o godz. 18 rozpocznie się wernisaż XIV Dorocznej Wystawy Fotoklubu Galeria MCK. Na ekspozycji prezentowane będą efekty pracy fotoklubowców, zgłębiających tajniki kadrowania pod okiem Andrzeja Łady. Patronat honorowy nad wydarzeniem, wpisującym się w obchody 15-lecia Galerii Fotografii MCK objął prezydent Jarosław Górczyński.

## Sobota, 30 czerwca

➔ **Piknikowo na Pułankach.** Mnóstwo atrakcji będzie czekać na uczestników Wakacyjnego Festynu Integracyjnego, organizowanego przez Ostrowiecką Spółdzielnię Mieszkaniową na kompleksie boisk w osiedlu Pułanki. W programie przewidziano gry i konkursy dla dzieci, znakowanie rowerów oraz dużo dobrej muzyki, m.in. przeboje „Abby”, włoskie i góralskie. Będzie można do woli korzystać z dmuchańców, a po harcach posilić się w specjalnie wydzielonej strefie gastronomicznej. Początek o godz. 15.

## Niedziela, 1 lipca

➔ **Dni Kunowa pełne muzyki.** Stadion „Stali” Kunów od godz. 14 będzie tętnić życiem. Na tą godzinę zaplanowano oficjalnie otwarcie Dni Kunowa 2018. Na scenie zaprezentują się: dzieci ze świetlicy środowiskowej w Kunowie, zespoły śpiewacze „Kunowianie”, „Bukowianie”, „Chocimowianie”, „Nietuliszczanie”, Studio Tańca „Kandela”, grupy młodzieżowe „Stali” Kunów, Orkiestra Polowa Brygady Polskich Drużyn Strzeleckich, Strażacka Orkiestra Dęta z Kunowa oraz zespół disco-polo „Etna” i formacja „Honky Tonk Brothers”. O godz. 17 burmistrz Kunowa Lech Łodej wręczy nagrody „Kunowska Żołna”.

## ➔ Trzeźwe lato z mamą, tatą.

Takie hasło przyświeca imprezie plenerowej, która rozpocznie się o godz. 15 nad zbiornikiem reencyjnym „Topiołki” w Piaskach Brzostowskich. Na dobry początek rodzinnej zabawy rozegrane zostaną zawody wędkarskie dla dzieci z okazji rozpoczęcia wakacji. Na najmłodszych czekać będą również konkursy, w tym plastyczny pn. „Kolorowe lato



bez używek”, zabawy, pokazy pływającego sprzętu ratowniczego OSP w Borii, sprzętu hydraulicznego OSP w Ćmielowie oraz policyjnego. O godz. 17.30 uczestnicy wezmą udział w biesiadzie góralskiej, a godzinę później wysłuchają koncertu Justyny Sawickiej, która wykonana covery Varius Manx, Agnieszki Chylińskiej, Red Lips, Natalii Nykiel, czy Dody. Całość zakończy zabawa tańeczna „pod chmurką” z DJ Dekarem. Na wydarzenie zaprasza Dom Kultury im. W. Gombrowicza w Ćmielowie oraz partnerzy: Samorządowy Zakład Wodociągów i Gospodarki Komunalnej w Ćmielowie, Powiatowa Komenda Policji w Ostrowcu Św., Koło PZW nr 11 w Ćmielowie, Miejskie Centrum Kultury w Ostrowcu Św. i Zarząd Miejsko-Gminny ZOSP RP w Ćmielowie.

## ➔ Festyn przy Promenadzie.

Na tą chwilę mieszkańcy Opatowa czekali



długo. O godz. 14 nastąpi oficjalne otwarcie placu rekreacyjno-wypoczynkowego przy tzw. „Promenadzie”, przy ul. Szpitalnej. W nowopowstałym punkcie będzie strefa malucha, bezpłatny plac zabaw, strefa wypoczynku dla osób starszych, siłownia na powietrzu, skatepark, linarium, kort tenisowy, boisko wielofunkcyjne, lodowisko oraz kilka altan do grillowania.

W programie imprezy inauguracyjnej przewidziano: gry, konkursy z nagrodami, zawody sportowe, zabawy dla dzieci, malowanie twarzy, pokaz jazdy ekstremalnej i wyczynowej na skateparku wraz instruktażem jazdy oraz foto-budkę, gdzie będzie można wykonać pamiątkowe zdjęcie.

## Poniedziałek, 2 lipca

➔ **Wakacyjna Scena Komediova.** Rusza rezerwacja i sprzedaż biletów (w cenie 40 zł) na dwa przeżabawne spektakle, które zostaną wystawione na deskach „Etiudy” w ramach Wakacyjnej Sceny Komediovej – nowej inicjatywy Miejskiego Centrum Kultury w Ostrowcu Św. na tegoroczne lato. 21 lipca o godz. 19.30 będzie można obejrzeć „Seks dla opornych” w reżyserii Pawła Szumieca z udziałem Beaty Zarembianki i Dariusza Niebudka, a 25 sierpnia, również o godz. 19.30 „El Credito”, wyreżyserowanego przez Marcela Wierichowskiego.

opr. KF

REKLAMA

## W zdrowym stylu

W ostrowieckim „Ekonomiku” uroczyste podsumowano Szkołę Zdrowego Stylu Życia.

Tegoroczna edycja rozpoczęła się w październiku 2017 r. i tak, jak „rok akademicki” trwała do czerwca 2018 r. Jej celem była poprawa jakości życia mieszkańców, kształtowanie prozdrowotnych postaw, zwiększenie aktywności fizycznej osób, które uczęszczały na zajęcia, edukacja i profilaktyka w zakresie chorób cywilizacyjnych oraz integracja i dobra zabawa. Wszystkie te założenia zostały spełnione.

W szkole wzięło udział 160 osób, w tym 50 słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Uczestnicy bardzo sobie chwalili zarówno zajęcia aktywności fizycznej, jak i wykłady profilaktyczno-edukacyjne.

Podczas uroczystości podsumowującej akcję starosta ostrowiecki Zbigniew Duda wręczył „uczniom” dyplomy, a instruktorom – kwiaty.

W części artystycznej wspaniale zaprezentowały się „Perły Ryszarda Góry”: Aleksandra Kostępska, Dominika Bugajska i Małgorzata Sala.

Miłe spotkanie zakończyła słodka niespodzianka w postaci przepysznej, jubileuszowego tortu.

– Za każdym razem seniorów jest coraz więcej – podsumowuje starosta Zbigniew Duda. – Widać, że taka forma spędzania czasu przy-



padła naszym mieszkańcom do gustu. Mimo wszystko, w każdej edycji próbujemy dołożyć coś nowego, zrobić coś więcej.

KF

REKLAMA

## KREDYTY

Gotówkowe i konsolidacyjne

## DARMOWE KONTO

Opłacaj rachunki za DARMO  
Wejdź na Poczty i ZapytajOstrowiec Św., os. Słoneczne 14  
(Pasaż Handlowy)

## Literacki sukces

Miłosz Żak i Marek Dzik – uczniowie ostrowieckiego LO nr II im. J. Chreptowicza osiągnęli wielki sukces w XVIII Ogólnopolskim Konkursie na Pracę z Literatury, zorganizowanym przez Pałac Młodzieży w Katowicach.



Fot. LO nr II w Ostrowcu Św.

Mimo, że Marek i Miłosz są uczniami klas o profilu ścisłym, zdobyli uznanie jury – polonistów. Spośród 424 nadesłanych na konkurs prac, M. Dzik zajął pierwsze miejsce w swojej kategorii, a M. Żak otrzymał wyróżnienie pierwszego stopnia.

– Miłosz, będąc uczniem klasy pierwszej, wybrał poezję Mirona Białoszewskiego, którego twórczość jest omawiana w klasie maturalnej – mówi Dariusz Synowiec, nauczyciel języka polskiego w LO nr II. – Biorąc pod uwagę specyfikę tej twórczości, uczeń podjął się trudnego zadania.

Piękno poezji Białoszewskiego, pierwszoklasista ukazał poprzez analizę językową, symboliczną i semantyczną wybranych wierszy.

– Specjalnie sięgnąłem po twórczość poety kontrowersyjnego, odrzuconego i bardzo bagatelizowanego, uznanego jako „poetę rupieci”, poetę bez sensu – przyznaje M. Żak. – Wydaje mi się, że moja praca to był sposób, aby go „ożywić”, zgłoryfikować i żeby tak naprawdę przywrócić to, co mu zabrano, albo żeby obudzić w ludziach jakikolwiek głód, czy jakikolwiek wrażliwość na to, co chce przekazać, a co jest mar-

ginalizowane w szkolnych podręcznikach. Poezja Białoszewskiego jest niezrozumiana, a przecież jego twórczość to „chleb” dla naszego wnętrza, dla poczucia piękna. To poezja metafizyczna, filozoficzna.

Z kolei Marek Dzik, zdobywca pierwszego miejsca, do przedstawienia tematu sięgnął po prozę i film.

– Żeby ukazać drogę ludzi do wielkości i istotę ich człowieczeństwa, odwołałem się m.in. do antyutopii Orwella, biblijnej Księgi Hioba i filmu „Przełęcz ocalonych” – wymienia M. Dzik. – Przywołani w pracy bohaterowie zasługują w sposób szczególny na uznanie. Każdy z nich w inny sposób dał piękne świadectwo swojego człowieczeństwa.

– Marek jest uczniem bardzo czytany, otwartym, ma szerokie zainteresowania humanistyczne – podkreśla nauczycielka ucznia, Urszula Heba.

Jak twierdzi sam uczeń, Konkurs na Pracę z Literatury potraktował, jako nowe wyzwanie. Dla Miłosza udział w humanistycznej rywalizacji to nie pierwsza. Wielbicielem literatury jest od piątego roku życia.

KF

## Cuda wianki

Ostrowczanie w tradycyjny sposób obchodzili Noc Świętojańską. Były wianki, ognisko i dużo folkowej muzyki.

Sobotki rozpoczęły się warsztatami plastyki obrzędowej, które na terenie Parku Miejskiego poprowadziły instruktorki z Centrum Kształcenia Ustawicznego. Wiciu wianków towarzyszył koncert zespołu folklorystycznego „Okrasa”. Później uczestnicy

imprezy poszukiwali symbolicznego kwiatu paproci i puszczały wianki na wodę. A wszystko to w blasku pochodni i przy dźwiękach Orkiestry Dętej Dobrynin.

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 czasie!





515 - 555 - 512

MOŻLIWOŚĆ PŁACENIA  
KARTĄ PŁATNICZĄ



## Koniec z brodzeniem w błocie

Zakończył się remont kolejnej ze starachowickich dróg. Ulica Skałka zyskała nową nawierzchnię z kostki brukowej.

O utwardzenie, dotychczas gruntowej drogi wnioskowali mieszkańcy w ramach Budżetu Obywatelskiego.

– Ulica Skałka to kolejne z zadań, które od wielu lat czekało na realizację – przyznaje prezydent Starachowic Marek Materek. – Droga miała gruntową nawierzchnię i po deszczu mieszkańcy brodzili w błocie, aby dotrzeć do swoich posesji. Dziękuję pani Krystynie Kolanowskiej, za złożenie wniosku do Budżetu Obywatelskiego, natomiast radnym Rady Miejskiej za wygosparowanie dodatkowych funduszy w gminnym budżecie na ten cel. Mieliśmy zarezerwowane 50 tys. zł, a potrzeby okazały się jednak znacznie większe.

Przed przystąpieniem do robót drogowych, pracownicy Przedsiębiorstwa Wo-

dociągów i Kanalizacji wykonali kanalizację sanitarną. Zakres właściwych prac obejmował m.in.: wykonanie nawierzchni drogi z betonowej kostki brukowej z obustronnym opornikiem, zjazdów do posesji na długości 125 m oraz remont i utwardzenie zatoki manewrowej, usytuowanej na końcu ślepej ulicy, która umożliwia zawrócenie pojazdu i pozwala uniknąć kłopotliwego manewru wycofania. Drogę wyremontowała firma TOPEKO. Koszt jej wykonania to ponad 100 tys. zł.

– Serdecznie dziękujemy prezydentowi, radnej Elżbiecie Kucy oraz mieszkańcom za podpisy złożone pod wnioskiem i za wsparcie – mówi Krystyna Kolanowska, wnioskodawczyni.

KF

## Miliony na rewitalizację

Ponad osiem milionów złotych z RPO WŚ na lata 2014-2020 trafi do Bałtowa i Bodzechowa. W piątek podpisano preumowy na rewitalizację tych miejscowości.



Fot. UM Bałtów

przez gminę Bałtów w partnerstwie ze stowarzyszeniem „Bałt”, Przedsiębiorstwem Społecznym „Allozaur” i firmą DLF Invest to 6,17 mln zł.

W Bodzechowie rewitalizacją objęty zostanie teren o powierzchni prawie 9,5 ha. Zaplanowano tu m.in.: termomodernizację budynków wielorodzinnych na Osiedlu Robotniczym, poprawę techniczną budynków wielorodzinnych przy ul. Fabrycznej, budowę drogi łączącej ul. Opатовską z ul. Szosik, poprawę techniczną i zmianę funkcji obecnego budynku OSP w Bodzechowie, budowę bieżni na boisku szkolnym oraz wprowadzenie produktu turystycznego – Szlakiem Witolda Gombrowicza po Bodzechowie.

Całkowita kwota przeznaczona na rewitalizację wynosi blisko 5,3 mln zł z czego dofinansowanie unijne to 4,15 mln zł.

KF

# „Rawka” od nowa

Dziś, tj. w piątek nastąpi odbiór techniczny odkrytych basenów na „Rawczyźnie”. Wkrótce z obiektów będą mogli korzystać mieszkańcy.



● KLAUDIA FAŁDROWICZ

– Otwarte baseny to symbol, co warto podkreślić niejedyny, że nasze miasto przechodzi duże zmiany. Ostrowiec jest piękny, wymaga jednak gospodarczego podejścia, a w niektórych kwestiach odbudowy i odnowy. Taką odnową, z której wszyscy będziemy dumni jest właśnie, jakże popularna w czasach swojej świetności „RAWKA” – mówi prezydent Jarosław Górczyński. – Decyzja i rozpoczęcie prac związanych z odbudową otwartych basenów spotykały się z entuzjastycznym podejściem. Tak w prywatnych rozmowach jak i na portalach społecznościowych przekaz był jeden – zróbmy to! Stąd też wiem, że warto było podjąć się tej inwestycji, wiem również, że jest to życzenie większości mieszkańców miasta. Mało tego, jest to nasza wspólna inwestycja, na którą gminę stać i z której wszyscy będziemy korzystać. Wybudowana nie na kredyt, a za nasze wspólne, zaoszczędzone pieniądze. Tym bardziej możemy czuć satysfakcję, że robimy to dla siebie i przyszłych pokoleń, lecz nie na ich koszt.

Inwestycja realizowana była w dwóch etapach. Pierwszy obejmował remont niecków istniejących basenów wraz z instalacją technologiczną wody basenowej w zakresie: budowy basenu rekreacyjno-sportowego o powierzchni lustra wody 723 m kw., zasilanego i sterowanego elektrycznie wraz z urządzeniami

stacji uzdatniania wody, rurociągami odpływowymi i retencyjnymi oraz budowy brodzika o powierzchni 440 m kw zasilanego i sterowanego elektrycznie, z urządzeniami stacji uzdatniania,



Fot. UM Ostrowiec Św.

uzbrojeniem niecki i instalacją atrakcji basenowych – zabawki tryskającej, zabawki wodnej z pompką ręczną i zjeżdżalni. Prace objęły również budowę

kontenerowego zaplecza sanitarnego dla obsługi basenów, wybudowanie placu zabaw dla dzieci z nawierzchnią na części poliuretanową, na części piaszczystą, budowę ogrodzeń stałych i tymczasowych, nawierzchni dla ruchu pieszego i pochylni dla osób niepełnosprawnych, montaż instalacji zewnętrznych elektrycznych, wodnych, kanalizacyjnych i telekomunikacyjnych dla obsługi obiektów kąpieliska i terenu, budowę przyłącza telekomunikacyjnego oraz zagospodarowanie terenów zielonych o powierzchni 5365 m kw.

W ramach drugiego etapu inwestycji, rozbudowana została niecka basenu rekreacyjnego o lądowisko zjeżdżalni wodnych i sztuczną rzekę wraz z instalacjami. Tym samym powierzchnia lustra wody powiększyła się do 940 m kw. Powstały dwie zjeżdżalnie wodne: płaszczyznowa i rurowa wraz z instalacjami oraz budynek zaplecza strefy łączkowej z systemem wejścia/wyjścia oraz zapleczem gastronomicznym.

Po sezonie letnim, do 28 października wybudowana zostanie wiata zaplecza sanitarnego dla strefy wodnej z zagospodarowaniem terenu północno – wschodniej części kąpieliska i przyległego do niej fragmentu terenu

plywalni. Powstanie również pergola. Wykonawcą wszystkich robót jest Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Usługowo-Handlowe TRANSCOM z Katowic.

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



# Seniorzy świętowali

Pod znakiem jubileuszu piętnastolecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości upłynął miniony weekend w Ostrowcu Świętokrzyskim.



## ● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Obchody rozpoczęły się w sobotę, w sali widowiskowej kina „Etiuda”. Zgromadzonych tam licznie gości, w gronie których znaleźli się: duchowni, ostrowieccy parlamentarzyści, przedstawiciele władz województwa, powiatu, miasta i WSBiP, świata nauki, zaprzyjaźnionych instytucji, stowarzyszeń i organizacji seniorskich powitali Matylda Niewójt, prezes UTW i Józef Pazderski, honorowy prezes UTW. Spotkanie stało się okazją do podsumowania 15-lecia działalności uczelni dla seniorów, a także do nagrodzenia najbardziej wyróżniających się słuchaczy, zarówno długoletnich członków zarządu, Komisji Rewizyjnej, jak i prowadzących poszczególne sekcje. Jubileuszowymi statuetkami uhonorowano: Zofię Babską,

Teodorę Cebulę, Danutę Gronkowską, Barbarę Korybut-Daszkiewicz, Ewę Kołsut, Irenę Metyk, Teresę Obręcką, Irenę Stępień, Teresę Żelazną, Jadwigę Myśliwską, Henrykę Rycombel, Józefa Pazderskiego, Annę Górską, Zenona Dudajka, Romualda Redlicha, Ewę Wiśniowską, Helenę Musiał, Zofię Słapek, Emilię Sękiewicz, Irenę Stasińską, Zbigniewa Sawaryna, Marka Szczepańskiego, Matyldę Niewójt, Krystynę Borys, Ewę Bałazy, Andrzeja Bartczaka, Alicję i Waldemara Sołtysów, Teresę Wiewiór-Piasecką, Alicję Podczaską, Irenę Grudniewską i Grażynę Wojtasik. Były też kwiaty, życzenia, gratulacje i symboliczne upominki. Na scenie zaprezentowały się Chóry UTW i „Tremolo”, a w holu kina wyeksponowano prace plastyczne, rękodzieło i fotografie seniorów.

W niedzielę świętujący urodziny spotkali się w centralnym placu miasta. Po złożeniu wiązanek kwiatów przy pomniku w Rynku, przeszli w barwnym korowodzie do amfiteatru w Parku Miejskim. Tam, w ramach siódmej edycji Senioraliów, w koncercie „Młodzież – seniorom” prezentowali się członkowie sekcji artystycznych Miejskiego Centrum Kultury. Potem rozpoczął się przegląd amatorskich formacji seniorskich. Na scenie pojawili się soliści, zespoły wokalne, taneczne i śpiewacze, chóry, grupy teatralne i kabaretowe z Ostrowca i okolic. Prezentem dla wszystkich seniorów od władz miasta był koncert kwartetu Leon Voci. W trakcie imprezy można było wziąć udział w licznych konkursach i rozsmakować się w specjalach kuchni regionalnej.





# Rynek pracy pracownika?

Z Arkadiuszem Piecykiem, dyrektorem Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach rozmawia Mira Marecka.

**Bezrobocie w kraju i w naszym województwie spada, mówi się o tym, że obecnie nie pracuje tylko ten, kto nie chce. Z drugiej strony widać, że liczba bezrobotnych nie jest wcale taka mała... Jak to wytłumaczyć?**

– Owszem, wciąż w rejestrach urzędów pracy w naszym województwie pozostaje ponad 46 tysięcy osób. Warto jednak przyrzeć się temu, w jakiej sytuacji znajdują się obecni bezrobotni. Ponad połowa z nich to osoby bez doświadczenia oraz bez jakichkolwiek kwalifikacji zawodowych. Ponad 51% to długotrwale bezrobotni, a 25% – osoby powyżej 50 roku życia. Choć powszechne stało się ostatnio określenie „Rynek pracy pracownika”, ja przestrzegabym przed dokonywaniem nadmiernych uproszczeń. Wolny zasób wykwalifikowanych rąk do pracy w zasadzie już się wyczerpał, firmy wręcz rozchwytyują kompetentnych pracowników w branży przemysłowej, transportowej, medycznej, budowlanej, a także usług dla ludności oraz usług dla biznesu. Pamiętajmy, że choć bezrobocie w regionie to zaledwie 8,4%, pracuje zaledwie niespełna 51% populacji mieszkańców województwa. Aby pomóc gospodarce i pracodawcom, trzeba sięgać do zasobów nieaktywnych zawodowo. To nie tylko osoby bezrobotne, ale także z różnych względów nieaktywne, choć będące poza rejestrem. Jak najwięcej spośród nich należy odpowiednio przygotować

i przywrócić na rynek pracy. Właśnie na tym polega obecnie wielkie wyzwanie, jakie stoi przed wojewódzkim i powiatowymi urzędami pracy.

**Jak zatem działa skutecznie? Czy aktualne działania urzędów pracy przynoszą oczekiwane rezultaty?**

– Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, a więc podstawa działalności urzędów pracy w Polsce, ma już 14 lat. Poprzednia ustawa o zatrudnieniu i przeciwdziałaniu bezrobociu, obowiązująca od 1994 roku, została zmieniona po 10 latach, gdyż okazała się przestarzała i nie pasująca do ówczesnej rzeczywistości. Taki właśnie stan mamy obecnie. Wiele narzędzi i metod aktywizacji zawodowej mocno się zestarzała i jest po prostu nieatrakcyjna dla bezrobotnych i pracodawców. Obecne stawki m.in. stypendiów stażowych, kwot refundacyjnych mocno odstają od realiów płacowych i nie stanowią zachęty do podjęcia aktywności zawodowej. Mimo tego, efektywność działania urzędów pracy stale rośnie. Jako przykład podam staże – blisko 80% stażystów podejmuje zatrudnienie u pracodawców po zakończonym stażu. Prace interwencyjne i roboty publiczne przynoszą efektywność mniej więcej 90-cio procentową. Szkolenia zawodowe bezrobotnych, które zawsze były najmocniej krytykowane, dają zatrud-



foto: WUP Kielce

nienie dla blisko 60% uczestników. Obecnie Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowuje nową ustawę, mającą wejść w życie w 2019 roku. Oczekujemy z niecierpliwością jej projektu do konsultacji; mamy własne postulaty i propozycje, oparte na naszych długoletnich doświadczeniach i realnych potrzebach wielu środowisk.

**Porozmawiamy jeszcze o funduszach unijnych dla mieszkańców naszego województwa. Wielką popularnością od dawna cieszą się m.in. dotacje na rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej i szkolenia w różnych zawodach. Czy ta oferta jest wciąż aktualna?**

Jeśli chodzi o fundusze Unii Europejskiej przypomnę, że Wojewódzki Urząd Pracy realizuje dwa programy: Program POWER, czyli Wiedza – Edukacja – Rozwój dla osób do 30 roku życia oraz Regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego dla osób po trzydziestce. Z obydwu programów mogą korzystać osoby bierne zawodowo, które chcą zdobyć kwalifikacje bądź środki na to, żeby powrócić na rynek pracy, zdobyć zatrudnienie lub założyć własną firmę. Mamy wciąż aktualną ofertę projektów dla młodych bezrobotnych w ramach programu POWER. Projekty realizują wykonawcy wybrani w konkursie, a na stronie internetowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach można zapoznać się z pełną ofertą „unijnych” szkoleń i kursów zawodowych. Jeśli natomiast chodzi o projekty dotacyjne, to zgodnie z wymogami Komisji Europejskiej, ich uczestnikami mogą być wyłącznie mieszkańcy tzw. Obszaru Strategicznej Interwencji, w wieku powyżej 30 roku życia. Obszar ten stanowią 64 gminy leżące w obrębie województwa świętokrzyskiego, o najtrudniejszym dostępie do usług publicznych. Lista gmin wchodzących w skład Obszaru jest podana przy każdym z projektów, które również zamieszczamy na naszej stronie internetowej. W obecnej turze projektów zostanie udzielonych ponad 1.400 dotacji, które trafią do mieszkańców gmin objętych Obszarem, z wyłączeniem mieszkańców miast na tych terenach.

**Czy w najbliższych latach będą dostępne kolejne projekty?**

Obecnie przygotowujemy się do ogłoszenia kolejnego konkursu na projekty dotacyjne dla osób po trzydziestym roku życia. Nowe projekty wystartują na przełomie 2018 i 2019 roku. Zostanie udzielonych kolejne 500 dotacji dla mieszkańców Obszaru Strategicznej Interwencji. Świętokrzyskie, jako jedno z pierwszych w kraju, w pełni zakontraktowało już część konkursową programu POWER dla młodych oraz projekty wspierające zatrudnienie w Regionalnym Programie Operacyjnym Województwa Świętokrzyskiego. W ramach Europejskiej Inicjatywy dla Młodych zakontraktowaliśmy już blisko 179 milionów złotych, które trafiły do młodych bezrobotnych w naszym regionie. Jesteśmy już blisko pełnego wykorzystania środków pochodzących z pozostałych programów. Efekty są widoczne gołym okiem – rośnie zatrudnienie, bezrobotni podejmują pracę a pracodawcy bardzo chętnie korzystają z unijnych dofinansowań i pomocy na zatrudnienie. Projekty unijne są dla nas bardzo ważne, gdyż środki Funduszu Pracy, z których finansowane są działania na rzecz bezrobotnych i pracodawców, niestety zostały przez Ministerstwo Pracy drastycznie zmniejszone. Pozostaje mieć nadzieję, że Rząd wysłucha głosu pracodawców, związków zawodowych, a także samorządów oraz publicznych służb zatrudnienia i w kolejnych latach powstrzyma się od dalszych redukcji.

**I właśnie o projektach dla przedsiębiorców i pracodawców będziemy rozmawiać kolejnym razem. Bardzo dziękuję za dzisiejszą rozmowę.**

REKLAMA

## DUB IT TUNING FESTIVAL

### NAJWIĘKSZE MOTORYZACYJNE SHOW W TARGACH KIELCE

ORGANIZATOR

**Targi Kielce**  
exhibition & congress centre



# 07-08.07.2018

Ekspozycja udostępniona do zwiedzania:

07.07.2018 (Sobota): 10.00-22.00  
08.07.2018 (Niedziela): 10.00-18.00







PREZYDENT MIASTA OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO  
**JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI** ZAPRASZA NA:

# 12 WIELKI FESTIWAL OGIEŃ

Amfiteatr Park Miejski  
 Ostrowiec Świętokrzyski

**7-8 lipca  
 2018**

## 7 lipca (sobota)

godz. 15:00 – Konkurs

godz. 19:30 – koncert Omni mOdO (Laureat XI edycji Festiwalu)

godz. 20:30 – koncert Bright Ophidia

## 8 lipca (niedziela)

godz. 14:00 – Konkurs

godz. 18:00 – Koncert Galowy

godz. 20:30 – koncert Pidżama Porno

Żonglerka POI – warsztaty – Happy Fire

Mały rozrabiaka – animacje dla dzieci

Śladami przodków. Gra terenowa w klimatach słowiańskich – Stowarzyszenie Tawerna Pod Toporem

/ Udział w wydarzeniu jest jednoznaczny z wyrażeniem zgody na publikację wizerunku uczestnika. / **WSTĘP WOLNY**



## SMACZNEGO



## OWSIANKA Z GRUSZKĄ I MANDARYNKĄ

## SKŁADNIKI

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka migdałów
- 1 mała mandarynka
- 1/3 małej gruszki
- 1 opak. (150 ml) jogurtu naturalnego 2%

## PRZYGOTOWANIE

Dokładnie umyj owoce, osusz je, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki (najlepiej w kostkę). Do miseczki przełóż jogurt. Dorzuć przygotowane owoce – gruszkę i mandarynkę, a następnie płatki owsiane. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki. Tak przygotowany jogurt z owocami posyp płatkami migdałów.



## POTRAWKA Z CIELECINY Z KASZĄ I BURACZKAMI

## SKŁADNIKI

- 100 g cielęciny sznycelówki
- 0,5 marchewki
- 1/3 korzenia pietruszki
- plaster (20 g) selera
- 1 łyżeczka mąki
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej pęczak/wiejskiej
- 2 łyżeczki Flory ProActiv
- 1 czerwony burak
- 1/3 małego jabłka
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżeczka natki pietruszki
- 3, 4 liście sałaty karbowanej lub rzymskiej
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

## PRZYGOTOWANIE

Cielęciny umyj, pokrój na plasterki i przełóż do naczynia wypełnionego niewielką ilością wrzącej wody, przykryj i przez moment duś, aż mięso nabierze miękkości. Umij warzywa, pokrój je w plasterki i dorzuć do mięsa. Przygotuj zaprawkę z pieprzu i mąki 50 ml wody – dodaj ją do mięsa z warzywami, wciąż delikatnie mieszając. Duś jeszcze chwilę, by wzmocnić smak potrawy. Pod koniec dodaj jedną łyżeczkę Flory ProActiv. Ugotuj kaszę al dente, dodaj do niej drugą łyżeczkę Flory ProActiv i wymieszaj. Ugotuj czerwone buraczki, wyjmij je z wody i ostudź, następnie obierz ze skórki i zetrzyj na tarce z dużymi oczkami na wiórki. Umij jabłko, obierz je ze skórki i także zetrzyj na wiórki na tarce z dużymi oczkami. Połącz starte warzywa, dodaj olej i sok z cytryny, a następnie wszystkie składniki wymieszaj. Surówkę podawaj na zimno – posypaną zieloną natką pietruszki. Podawaj z sałatą.

## Warto jeść pomidory

Pomidory – zarówno te prosto z krzaka, jak i np. w postaci passaty w opakowaniu kartonowym – mają doskonały smak i równie dobre właściwości odżywcze. Są bogatym źródłem wielu witamin i składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

## OCHRONA PRZED PROMIENIOWANIEM UV

Ochrona skóry przed promieniowaniem UV jest dziś niezbędna. Okazuje się, że znakomite działanie ochronne ma likopen, który neutralizuje działanie promieni słonecznych. Likopen to naturalny, czerwony barwnik występujący w pomidorach, który – jako antyutleniacz – zapobiega zawałom serca i miażdżycy. Składnik ten ma też działanie przeciwnowotworowe. Jeden pomidor, talerz zupy pomidorowej lub szklanka soku z pomidorów zapewniają wystarczającą dzienną dawkę likopenu organizmowi. Warto dodać, że w przetworach z pomidorów (np. w przecierze czy passacie) znajduje się dwa, trzy razy więcej likopenu niż w świeżych pomidorach.

## WITAMINY

Pomidory są bogate w witaminę C, która wzmacnia organizm, zapewnia właściwe dotlenienie naczyń krwionośnych i przyspiesza gojenie się ran. Zawarty w nich beta-karoten neutralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników, podczas gdy witaminy A i E działają ujędrniająco na skórę. To jednak nie koniec dobroczynnych właściwości – pomidory są ponadto bogate w witaminę K, która zapobiega zakrzepom krwi oraz w witaminy z grupy B, wykazujące dobroczynny wpływ na układ nerwowy. Dopełnieniem właściwości zdrowotnych

jest witamina PP, która wspiera metabolizm cukru we krwi.

## SKŁADNIKI MINERALNE

Potas, będący składnikiem pomidorów, wspomaga proces dotleniania mózgu. Dzięki temu poprawia się koncentracja, zmniejsza napięcie mięśniowe i stres. Pomidory są również cennym źródłem magnezu, żelaza, wapnia, fosforu, cynku oraz sodu.

## DIETA

Pomidory są niezastąpione dla tych, którzy chcą zadbać o swoją figurę – przy niskiej zawartości kalorycznej mają jednocześnie wiele składników odżywczych. Każdy, kto stosuje dietę, może sobie zatem pozwolić na aromatyczną zupę krem z pomidorów, gruboziarnisty makaron z pomidorowym sosem czy inne danie w stylu śródziemno-

morskim z pomidorami w roli głównej. Dodatkowo zawartość błonnika zapewni właściwe trawienie. Okazuje się również, że zgodnie z zaleceniami ekspertów żywieniowych, na podstawie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej rekomendowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, zupa pomidorowa lub sok pomidorowy mogą stanowić jedną z pięciu porcji warzyw i owoców, które powinniśmy spożywać każdego dnia.

Od jesieni do lata, kiedy aromatyczne i świeże pomidory gruntowe nie są dostępne, zdrową i smaczną zupę pomidorową można w prosty i szybki sposób przygotować np. z passaty z pomidorów. Pomidory w kartonikach nie tracą swoich właściwości zdrowotnych ani smakowych, a kartoniki podlegają pełnemu recyklingowi i skutecznie chronią żywność przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych: powietrzem, wilgocią i światłem. Dzięki specjalnej, wielowarstwowej budowie kartonu wykorzystywanego do opakowań spożywczych, produkty nie muszą zawierać konserwantów. Pomidory obecne w passacie są wyłącznie pasteryzowane, czyli podgrzewane, schładzane i pakowane do sterylnych opakowań kartonowych. Dzięki temu, bez stosowania konserwantów, zachowują świeżość i wysoką jakość odżywczą oraz wyjątkowe walory smakowe.

FIT.PL

## Płaski brzuch i zgrabne nogi

Płaski brzuch, zgrabne uda i pośladki – jeśli właśnie taki jest twój cel, zacznij trenować już dziś, wybierając ćwiczenia, które może wykonać każdy, a zwłaszcza początkujący.

Przed przystąpieniem do treningu właściwego, wykonaj rozgrzewkę, np. marsz z unoszeniem wysoko kolan.

**Wykrok do tyłu ze skrzyżowaniem tułowia.** Stajemy w rozkroku na szerokość bioder, nogi uginamy w kolanach. Lewą nogę przeniesiemy do tyłu, jednocześnie skręcając tułów. Ramiona wyciągamy w kierunku tylnej nogi i wracamy do pozycji wyjściowej. Wykonujemy 6-8 powtórzeń na każdej stronie.

**Wykrok do tyłu ze skrzyżowaniem tułowia z wyprostowaną nogą tylną.** Pozostajemy w rozkroku, nogi rozstawiamy na szerokość bioder. Wykonujemy wykrok w tył. Tylna noga musi być wyprostowana. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 6-8 razy na każdą nogę.

**Półprzysiad z uniesieniem pięty.** Wykonujemy półprzysiad, mając stopy rozstawione na szerokość bioder. Kolana ustawiamy równolegle, biodra wypychamy do tyłu. Pamiętajmy o utrzymaniu prostych pleców. Ciężar ciała znajduje się

na piętach. Prostujemy ramiona i wyciągamy je przed siebie. Pozostając w półprzysiadzie na przemian unosimy lewą i prawą piętę. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 8 razy.

**Wznosy wyprostowanej nogi w pozycji stojącej.** Stajemy w rozkroku, ciężar ciała oparty na stopach. Ramiona splatamy przed sobą. Jedną nogę wyciągamy do tyłu i unosimy do góry, do momentu gdy pocujemy napięcie w pośladku. Tułowia nie przechylamy do przodu. Wykonaj po 15 wznosów na każdą nogę.

**Plie z uniesieniem pięt.** Stajemy w szerokim rozkroku, palce stóp kierujemy na zewnątrz. Nogi uginamy w kolanach. Pamiętajmy, aby kolana nie przekroczyły linii palców. W tej pozycji na przemian unosimy pięty. Wracamy do pozycji wyjściowej. Następnie wykonujemy przysiad plie i unosimy obie pięty naraz. Ćwiczenie powtarzamy 8-10 razy.

**Pół-wielbłąd, czyli pochylenie tułowia do tyłu w kłęk.** Kłękamy, wypro-

stowany tułów odchylamy jak najdalej ku tyłowi. Ramiona opuszczone wzdłuż tułowia. Mięśnie brzucha mocno napięte; głowa musi być stabilna, tworząc przedłużenie kręgosłupa. Ćwiczenie powtarzamy 4-6 razy z przytrzymaniem w opadzie.

**Rozciąganie bocznych stron tułowia.** Prawą nogę przenosimy przed lewą, złączając stopy. Lewe ramię unosimy do góry, drugie opada swobodnie wzdłuż tułowia. Pochylamy się w prawą stronę. Stóp nie odrywamy od podłoża, tułów powinien być sztywny. Zmieniamy ułożenie nóg i wykonujemy skłon w drugą stronę.

**Szpagaty.** Szpagaty powinny być wykonywane po rozgrzewce. Pozycję maksymalnego rozciągnięcia utrzymaj przez kilka chwil. Po treningu postaraj się zwiększyć zakresu ruchu. Jeżeli jesteś dobrze rozciągnięta, podczas szpagatu możesz wykonywać skłony.

ALEKSANDRA ŻELAZO  
EKSPERT PORTALU WWW.FIT.PL

## WARZYWA Z HUMMUSEM Z PIECZONEGO BAKŁAŻANA

## SKŁADNIKI

- 100 g ciecierzycy
- 1 łyżeczka sezamu
- połówka małego bakłażana
- 1 łyżeczka oliwy
- 2 łyżeczki Flory ProActiv
- 1-2 gałązki świeżej kolendry
- 0,5 marchewki
- 0,5 gałązki selera naciowego
- 1 bułka wrocławska

## PRZYGOTOWANIE

Upiecz bakłażana w temp. 180 stopni, zdejmij skórkę, a następnie odstaw do ostygnięcia. Zblenduj na gładką masę ciecierzycę i ziarno sezamu. Dodaj bakłażana, posiekaną kolendrę i 1 łyżeczkę Flory ProActiv. Wszystkie składniki raz jeszcze zblenduj. Dopraw do smaku i podawaj z surowymi warzywami – marchewką pokrojoną w paski i poserem naciowym – oraz z bułką posmarowaną łyżeczką Flory ProActiv.



## MATIAS Z MUSEM CHRZANOWYM

## SKŁADNIKI

- 100 g matiasów
- 2 duże łyżki jogurtu naturalnego
- 1 płaska łyżka śmietany 18%
- 1 łyżeczka tartego chrzanu
- 0,5 łyżeczki soku z cytryny
- 2-3 liście świeżego szpinaku
- 4-5 listków botwinki
- 2 kromki chleb żytniego razowego
- 2 łyżeczki Flory ProActiv

## PRZYGOTOWANIE

Matiasy dokładnie oplucz i włóż do naczynia z zimną wodą na ok. 2 godziny. Szpinak połącz z sokiem z cytryny, śmietaną, tartym chrzanem, jogurtem i zmiksuj. Matiasy odsącz z wody, pokrój w kawałki, ułóż na półmisku. Na matiasy nałóż mus chrzanowy i posyp umyętymi liśćmi botwinki (jeśli listki są duże, należy je pokroić w drobne kawałki). Podawaj z pieczywem posmarowanym Florą ProActiv.

TEKSTY POWSTAJĄ  
WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



TVP 1

TVP 2



## PIĄTEK, 29 CZERWCA

05:15 Teleshopping  
05:55 Elif  
06:50 Natura w Jedyńce: Nieznany Pantanal: Królestwo kajmana  
07:45 Alarm!  
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy H: Japonia - Polska  
10:50 Polska na mundialu  
11:05 Dr Quinn 5  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:30 Agropogoda  
12:35 Rok w zagrodzie: Nieruchomości nierolne - atrakcyjne tereny inwestycyjne  
12:50 Natura w Jedyńce: Nieznany Pantanal: Sekrety filmowców  
13:50 Elif  
14:40 Opole 2018 na bis  
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:35 Okrasa łamie przepisy: Ryby z augustowskich jezior  
16:05 Opole 2018 na bis  
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda  
17:30 Jaka to melodia?  
18:25 Jeden z dziesięciu  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda  
20:07 Pogoda dla żeglarzy 20:10 Sport  
20:15 Alarm!  
20:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - podsumowanie fazy grupowej i zapowiedź 1/8 finału  
21:05 Pelé: Narodziny legendy  
23:00 Ekstradycja  
00:10 Zabiałam, aby żyć  
02:00 Fuks  
03:30 Notacje  
03:45 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny  
06:00 Na dobre i na złe  
06:55 Afryka od kuchni  
07:20 Na sygnale  
07:55 Pytanie na śniadanie  
08:35 Pogoda  
08:40 Pytanie na śniadanie  
08:50 Panorama  
08:55 Pytanie na śniadanie  
10:45 Panorama  
10:50 Pogoda  
11:00 Pytanie na śniadanie  
11:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy G: Anglia - Belgia  
13:25 Koło fortuny  
14:00 Coś dla ciebie  
14:30 Makłowicz w podróży: Portugalia - Zielone Minho  
14:55 Postaw na milion  
16:00 Familiada  
16:30 Koło fortuny  
17:15 Czarna perła  
18:00 Panorama  
18:25 Pogoda  
18:30 Sport telegram  
18:35 Rodzinka.pl  
19:05 Barwy szczęścia  
19:35 Barwy szczęścia  
20:05 Pociąg do podróży  
20:10 Switch - trudno być kobietą  
22:00 Kryminalne zagadki Las Vegas 14  
22:55 Kryminalne zagadki Las Vegas 15  
23:50 Markiza Angelika  
01:50 Świętokrzyska Gala Kabaretowa: Poszukiwacze zaginionego humoru  
02:55 Świętokrzyska Gala Kabaretowa: Świątynia uśmiechu kabaret  
03:50 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:50 Trudne sprawy  
08:50 Malanowski i partnerzy  
09:20 SuperPies  
09:50 Dzień, który zmienił moje życie  
10:50 Dlaczego ja?  
11:50 Gliniarze  
12:50 Trudne sprawy  
13:50 Sekrety rodziny  
14:50 Dlaczego ja?  
15:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:05 Kac Wawa  
Film komediowy  
22:15 Umów się ze mną. Take me out  
23:45 Opętani  
Film horror  
01:55 Kabaretowa Ekstraklasa  
kabaret  
02:35 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!  
05:40 Mango  
06:50 W-11 - Wydział Śledczy  
Pogoń  
07:35 W-11 - Wydział Śledczy  
Dzieci z osiedla  
08:20 Doradca smaku: Zupa ałzacka z piwem  
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Orient Express, Lublin  
kulinaria  
09:30 Szkoła  
10:30 Ukryta prawda  
11:30 Szpital  
12:30 Druga twarz 2  
13:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Toksyczna miłość  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
Domowe piekło  
15:00 Kuchenne rewolucje: Cinamon, Raciborz  
kulinaria  
16:00 Szkoła  
17:00 Ukryta prawda  
18:00 Szpital  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:00 John Carter  
Film przygodowy  
22:50 Mission: Impossible 3  
Film sensacyjny  
01:20 Gliniarz z Beverly Hills 3  
Film komediowy  
03:30 Uwaga!  
03:50 Moc magii  
lifestyle  
05:10 Nic straconego

## SOBOTA, 30 CZERWCA

05:35 Klan  
05:55 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  
08:50 Sekundy, które zmieniły życie  
09:15 Sekrety mnichów: Autorytet Ojca  
09:30 Studio Raban  
10:00 Rodzinny ekspres  
10:25 Zakochaj się w Polsce: Gdański Teatr Szepepirowski  
10:55 Spis treści  
11:05 Dr Quinn 5  
12:00 Fundusze europejskie - jak to działa? - flesz  
12:15 Opole 2018 na bis  
13:10 Natura w Jedyńce: Wiosenne opowieści  
Film dokumentalny  
14:15 Franciszek, jezuita  
15:15 Wojenne dziewczyny  
16:05 Dziewczyny ze Lwowa  
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda  
17:25 Opole 2018 na bis  
17:40 Greckie pocałunki  
18:40 Orły Nawalki  
19:05 Trzecia połowa - na żywo  
19:10 Pogoda 19:15 Sport  
19:30 Wiadomości  
19:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: Urugwaj - Portugalia  
22:10 Trzecia połowa - na żywo  
22:20 Hit na sobotę: Alex Cross  
00:15 Pelé: Narodziny legendy  
02:00 Spis treści  
02:10 Chłopi  
03:15 Chłopi  
04:10 Cyrograf  
04:55 Zakończenie programu

05:30 Koło fortuny  
06:00 Na dobre i na złe  
Genetyczni bliźniacy  
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  
10:45 Pytanie na śniadanie  
10:50 Pogoda  
11:00 Rodzinka.pl  
Urlop Boskich  
11:35 Barwy szczęścia  
12:15 Gwiazdy w południe: Porwanie na Manhattanie  
Film obyczajowy  
14:00 Familiada  
14:35 Koło fortuny  
15:10 Słowo na niedzielę: Czego nie stworzył Pan Bóg  
15:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1C - 2D  
18:30 Kulisy "Postaw na milion"  
Film dokumentalny  
18:40 Postaw na milion  
19:35 Lajki!  
20:05 Gala LOT-u. 100 lat odzyskania niepodległości przez Polskę  
21:15 La La Poland  
kabaret  
22:05 20. Festiwal Kabaretu w Koszalinie: Witamy w korporacji  
kabaret  
23:05 20. Festiwal Kabaretu w Koszalinie: Awantura w korporacji  
kabaret  
00:10 Wszystko zostaje w rodzinie  
Film komediowy  
02:00 Switch - trudno być kobietą  
03:50 Kryminalne zagadki Las Vegas 14  
04:55 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Piotruś Pan: Wielki powrót  
Film animowany  
09:15 My3  
09:45 My3  
10:15 Ewa gotuje  
10:50 Cztery pancerni i pies  
Rozstajne drogi/Brzeg morza  
12:50 Krokodyl Dundee 2  
Film komediowy  
15:10 Jaś Fasola  
15:50 Joker  
16:50 Emsi na tropie  
17:50 Chłopaki do wzięcia  
18:20 Chłopaki do wzięcia  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:05 Opowieści z Narnii: Lew, Czarownica i stara szafa  
Film przygodowy  
23:10 Predator  
Film sensacyjny  
01:20 Chirurdzy  
02:20 Chirurdzy  
03:25 Kabaretowa Ekstraklasa  
kabaret  
03:40 Tajemnice losu

05:20 Uwaga!  
05:40 Mango  
07:55 Kobieta na krańcu świata  
Jak wyjść za mąż w trzy miesiące?  
08:30 Dzień Dobry Wakacje  
11:00 Na Wspólnej  
11:25 Na Wspólnej  
11:50 Na Wspólnej  
12:25 Na Wspólnej  
12:50 Ugotowani  
kulinaria  
13:55 Mistrzowskie cięcie  
14:55 Agent - Gwiazdy  
16:00 Domowe rewolucje 2  
lifestyle  
17:00 Projekt Lady  
18:00 Kuchenne rewolucje: Radziejów, Na skarpie  
kulinaria  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 Czas na miłość  
Film dramat  
22:30 Seks w wielkim mieście 2  
Film komediowy  
01:40 Kuchenne rewolucje: Radziejów, Na skarpie  
kulinaria  
02:40 Uwaga!  
03:00 Moc magii  
lifestyle  
04:20 Nic straconego

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, 1 LIPCA

05:15 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  
08:40 Ziarno: Podlaskie sanktuarium  
09:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1C - 2D  
11:25 Spotkanie ze świętym  
11:45 Między ziemią a niebem  
12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem  
12:45 Z pamięci  
13:00 Gala LOT-u. 100 lat odzyskania niepodległości przez Polskę  
14:15 Franciszek, jezuita  
15:15 Wojenne dziewczyny  
16:05 Dziewczyny ze Lwowa  
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda  
17:25 Opole na bis  
17:40 Greckie pocałunki  
18:40 Orły Nawalki  
19:05 Trzecia połowa - na żywo  
19:10 Pogoda 19:15 Sport 19:30 Wiadomości  
19:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1D - 2C  
22:10 Trzecia połowa - na żywo  
22:20 Nocny recepcjonista  
00:15 Alex Cross 02:00 Z pamięci  
02:10 Samotność w sieci  
03:35 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę  
05:30 Kolo fortuny  
06:05 Na dobre i na złe  
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  
10:40 Rodzinne oglądanie: Dzikie Bałtyk: Życie na bursztynowym wybrzeżu  
11:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: Urugwaj - Portugalia  
14:00 Familiada  
14:35 Kolo fortuny  
15:10 Bake off - Ale przepis 4  
15:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: Hiszpania - Rosja  
18:30 Postaw na milion  
19:25 Pociąg do podróży  
19:30 Rodzinka.pl  
20:05 Wszystko zostaje w rodzinie  
22:00 Kino bez granic  
Sherlock 4, Zakłamywany detektyw  
23:35 Szalom na Szerokiej - koncert finałowy (Festiwal Kultury Żydowskiej w Krakowie 2018)  
01:10 Porwanie na Manhattanie  
Film obyczajowy  
02:55 Kryminalne zagadki Las Vegas 15  
03:40 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Jeźdźcy smoków  
08:15 Jeźdźcy smoków  
08:45 Jeźdźcy smoków  
09:15 Kopciuszek  
Film animowany  
10:50 Dragonball: Ewolucja  
Film fantastyczny  
12:45 Opowieści z Narnii: Lew, Czarownica i stara szafa  
Film przygodowy  
15:35 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 Świat według Kiepskich  
20:05 Zielona Góra - Stolica Polskiego Kabaretu  
00:00 Ladykillers, czyli zabójczy kwintet  
Film komediowy  
02:15 Geneza planety małp  
Film fantastyczny  
04:30 Kabaretowa Ekstraklasa  
kabaret

05:10 Uwaga!  
05:40 Mango  
07:55 Nowa Maja w ogrodzie  
08:25 Akademia ogrodnika  
08:30 Dzień Dobry Wakacje  
11:00 Iron Majdan  
12:00 Co za tydzień  
12:30 36,6°C  
13:25 Efekt Domina  
13:55 Johnny English  
Film komediowy  
15:50 Step Up 3  
Film muzyczny  
18:00 Ugotowani  
kulinaria  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 Ostatni samuraj  
Film dramat  
23:10 John Carter  
Film przygodowy  
01:55 Sekrety lekarzy  
02:50 Uwaga!  
03:15 Moc magii  
lifestyle  
04:30 Nic straconego

## PONIEDZIAŁEK, 2 LIPCA

05:10 Telezakupy  
05:45 Elif  
06:45 Królowie Zatoki Kalifornijskiej  
07:45 Alarm!  
08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: Hiszpania - Rosja  
11:05 Dr Quinn 5  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:30 Agropogoda  
12:50 Natura w Jedyńce: Dolomity - alpejski klejnot  
13:55 Elif  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:35 Teo-ria smaku Teo Vafidisa  
16:05 Wspañiale stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda  
17:30 Korona królów  
18:00 Korona królów  
18:35 Jeden z dziesięciu  
19:05 Trzecia połowa - na żywo  
19:10 Pogoda 19:15 Sport  
19:30 Wiadomości  
19:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1G - 2H  
22:10 Trzecia połowa - na żywo  
22:15 Alarm!  
22:35 Bez tożsamości  
23:30 Czy świat oszalał?: Paryż - dni terroru  
00:40 Nocny recepcjonista  
01:35 Nocny recepcjonista  
02:35 Krugerandy  
04:15 Notacje  
04:30 Zakończenie programu

05:25 Kolo fortuny  
06:00 Na dobre i na złe  
Nikt nie jest doskonały  
07:00 Coś dla ciebie  
07:20 Na sygnale  
Duma i uprzedzenie  
07:55 Pytanie na śniadanie  
08:35 Pogoda  
08:40 Pytanie na śniadanie  
08:45 Panorama  
08:50 Pytanie na śniadanie  
10:15 Pogoda  
11:00 Panorama  
11:15 Pytanie na śniadanie  
11:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1D - 2C  
13:35 Kolo fortuny  
14:15 Daleko od szosy  
Oczekiwanie  
15:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1E - 2F  
18:35 Rodzinka.pl  
Gips  
19:05 Barwy szczęścia  
19:35 Barwy szczęścia  
20:10 U Pana Boga za piecem  
Film komediowy  
21:55 La La Poland  
kabaret  
22:45 Oficer  
Maszeruj albo giń  
23:50 Oficer  
Towarzysze broni  
01:00 Sherlock 4  
Zakłamywany detektyw  
02:35 Zakończenie programu

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 Megahit: Geneza planety małp  
Film fantastyczny  
22:20 Top Gun  
Film sensacyjny  
00:50 X-Men: Ostatni bastion  
Film fantastyczny  
03:05 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!  
05:45 Mango  
07:00 MasterChef Junior  
kulinaria  
08:30 Kuchenne rewolucje: Zajazd pod Jodłową Górą, Tymbark  
kulinaria  
09:30 Szkoła  
10:30 Ukryta prawda  
11:30 Szpital  
12:30 19+  
13:00 19+  
13:30 W-11 - Wydział Śledczy  
Rzyzykantka  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
Dyrektorka  
15:00 Kuchenne rewolucje: Incognito Club  
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: Wątróbka cielęca w karmelu balsamicznym  
20:15 Na Wspólnej  
20:55 Milionerzy  
21:30 Projekt Lady  
22:30 Sekrety lekarzy  
23:35 Polowanie na "Czerwony Październik"  
Film sensacyjny  
02:15 Co za tydzień  
02:50 Czysty Geniusz  
03:50 Moc magii  
lifestyle

## WTOREK, 3 LIPCA

05:15 Telezakupy 05:50 Elif  
06:50 Wspañiale stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
07:45 Alarm!  
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1E - 2F  
10:50 Polska na mundialu  
11:05 Dr Quinn 5  
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda  
12:45 Natura w Jedyńce: Cudaczne stroje zwierząt  
13:45 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 Wspañiale stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda  
17:30 Korona królów  
17:55 Korona królów  
18:35 Jeden z dziesięciu  
19:05 Trzecia połowa - na żywo  
19:10 Pogoda 19:15 Sport 19:30 Wiadomości  
19:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1H - 2G  
22:10 Trzecia połowa - na żywo  
22:15 Alarm!  
22:35 S.W.A.T. - jednostka specjalna  
23:30 Gala 18. Festiwalu Teatru Polskiego i Teatru Telewizji Polskiej Dwa Teatry - Sopot 2018 (skrót)  
00:55 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy  
02:00 Macedończyk  
02:55 Zaginiona  
03:55 Notacje  
04:15 Zakończenie programu

05:30 Kolo fortuny  
06:05 Na dobre i na złe  
07:00 Prawosławny ordynariat wojskowy  
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  
10:15 Pogoda  
10:55 Panorama  
11:15 Pytanie na śniadanie  
11:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1G - 2H  
13:35 Kolo fortuny  
14:15 Daleko od szosy  
Pod prąd  
15:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio  
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1F - 2E  
18:35 Rodzinka.pl  
Nowe gniazdo  
19:05 Barwy szczęścia  
19:35 Barwy szczęścia  
20:10 Randka w ciemno  
Film komediowy  
21:50 U Pana Boga za piecem  
Film komediowy  
23:35 Instyngt  
Kłątwa  
00:30 Instyngt  
Wiatr we włosach  
01:30 Miasto skarbów  
Zielony diament  
02:20 Zakończenie programu

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 Ukryta prawda  
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 X-Men: Ostatni bastion  
Film fantastyczny  
22:15 Falszerz  
Film thriller  
00:20 Kocham cię, Beth Cooper  
Film komediowy  
02:45 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!  
05:40 Mango  
06:50 W-11 - Wydział Śledczy  
07:35 W-11 - Wydział Śledczy  
08:20 Doradca smaku: Wątróbka cielęca w karmelu balsamicznym  
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Matalmara, Goczałkowice-Zdrój  
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  
Bardzo długi nóż  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
15:00 Kuchenne rewolucje: Wook and roll  
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: Rilletes z łososiem  
20:15 Na Wspólnej  
20:55 Milionerzy  
21:30 Lepiej późno niż później  
Film komediowy  
00:05 Kuba Wojewódzki: Roma Gąsiorowska i Wojciech Mazolewski  
01:05 Lista Klientów 2  
02:00 Mroczne zagadki Los Angeles 3  
02:55 Uwaga!  
03:20 Moc magii



TVP 1

TVP 2



## ŚRODA, 4 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 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: Szwecja - Szwajcaria  
10:45 Polska na mundialu  
11:05 Dr Quinn 6  
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda  
12:45 Natura w Jedyńce: Szwajcarski Park Narodowy  
13:45 Elif  
14:35 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  
16:50 Fundusze europejskie - jak to działa? - flesz  
17:00 Teleexpress 17:15 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 20:10 Sport  
20:15 Alarm!  
20:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - podsumowanie 1/8 finału  
21:10 Superman  
Film przygodowy  
23:40 S.W.A.T. - jednostka specjalna  
00:35 Putin 4.0  
Film dokumentalny  
01:40 Kochankowie mojej mamy  
03:25 Sfora  
04:30 Notacje  
04:45 Zakończenie programu

05:25 Kolo fortuny  
06:00 Na dobre i na złe  
Największy strach  
06:55 Pozyteczni.pl  
07:20 Na sygnale  
Diagnoza  
07:55 Pytanie na śniadanie  
08:35 Pogoda  
08:40 Pytanie na śniadanie  
08:45 Panorama  
08:50 Pytanie na śniadanie  
10:15 Pogoda  
10:55 Panorama  
11:15 Pytanie na śniadanie  
11:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz 1/8 finału: 1H - 2G  
13:35 Daleko od szosy  
Egzamin  
14:55 Postaw na milion  
16:00 Familiada  
17:30 Kolo fortuny  
17:10 Czarna perła  
18:00 Panorama  
18:55 Pogoda  
18:30 Sport telegram  
18:35 Festiwal "Dwa Teatry - Sopot 2018"  
19:05 Barwy szczęścia  
19:35 Barwy szczęścia  
20:10 Kino relaks: Hotelowa miłość  
Film komediowy  
21:50 Jedyna szansa  
23:00 Jedyna szansa  
00:15 Ranka w ciemno  
Film komediowy  
01:55 Głina  
03:05 Głina  
04:00 Zakończenie programu

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 Kocham cię, Beth Cooper  
Film komediowy  
22:55 Boski żigolo  
Film komediowy  
00:50 Podwójne życie  
Film dramat  
02:50 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!  
05:40 Mango  
06:50 W-11 - Wydział Śledczy  
Bardzo długi nóż  
07:35 W-11 - Wydział Śledczy  
Ostatni skok  
08:20 Doradca smaku: Rillettes z łososiem  
08:30 Kuchenne rewolucje: Karczma Leśniczanka, Wielbark  
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  
Sieć  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
Jesteś dla mnie najważniejsza  
15:00 Kuchenne rewolucje: Broniszówka  
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: Mule po francusku w sosie śmietanowym  
20:15 Na Wspólnej  
20:55 Milionerzy  
21:30 Peacemaker  
Film sensacyjny  
00:00 Zostań żywy  
Film horror  
01:50 MasterChef Junior  
03:20 Uwaga!  
03:45 Moc magii

## CZWARTEK, 5 LIPCA

05:20 Teleshopping  
05:55 Elif  
06:50 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV  
07:45 Alarm!  
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Z zaciśniętymi zębami  
11:05 Dr Quinn 6  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:25 Agropogoda  
12:45 Natura w Jedyńce: Jak rozgniewać ptaka, czyli prawdziwe Angry Birds  
13:50 Elif  
14:40 Program rozrywkowy  
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 20:10 Sport  
20:15 Alarm!  
20:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - zapowiedź ćwierćfinałów  
21:10 Sprawa dla reportera  
22:05 Sekundy, które zmieniły życie  
22:55 Ocaleni  
00:00 wojsko-polskie.pl  
00:30 Anno Domini: Biblii ciąg dalszy  
01:15 Anno Domini: Biblii ciąg dalszy  
02:35 Sprawa dla reportera  
03:35 Kruzenshtern  
04:35 Notacje  
Maria Drue. Emigracyjne gwiazdy  
04:50 Zakończenie programu

05:20 Kolo fortuny  
05:55 Na dobre i na złe  
Nie jesteś sama  
06:50 Podróże z historią  
Sekrety browarnego kotła  
07:20 Na sygnale  
Potwór  
07:55 Pytanie na śniadanie  
08:35 Pogoda  
08:40 Pytanie na śniadanie  
08:45 Panorama  
08:50 Pytanie na śniadanie  
10:15 Pogoda  
11:00 Panorama  
11:15 Pytanie na śniadanie  
11:25 Rodzinka.pl  
Prawda w oczy kole  
11:55 Barwy szczęścia  
12:35 Kolo fortuny  
13:15 Daleko od szosy  
We dwoje  
14:55 Postaw na milion  
16:00 Familiada  
16:30 Kolo fortuny  
17:10 Czarna perła  
18:00 Panorama  
18:25 Pogoda  
18:30 Sport telegram  
18:35 Rodzinka.pl  
19:05 Barwy szczęścia  
19:35 Barwy szczęścia  
20:10 Kino relaks: Cartouche - rabuś wspaniały  
Film historia/archeologia  
22:05 Kontakt  
23:05 Hotelowa miłość  
00:50 Jedyna szansa  
02:00 Jedyna szansa  
03:10 Soyka Kolektyw: W holdzie Mistrzowi  
04:10 Zakończenie programu

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 Sekstaśma  
Film komediowy  
22:10 To Twoja wina  
23:15 Zupelnie jak miłość  
Film komediowy  
01:30 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!  
05:40 Mango  
06:50 W-11 - Wydział Śledczy  
Sieć  
07:35 W-11 - Wydział Śledczy  
Jesteś dla mnie najważniejsza  
08:20 Doradca smaku: Mule po francusku w sosie śmietanowym  
08:30 Kuchenne rewolucje: Villa Toscana, Pszczew  
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  
Włamywacz  
14:15 W-11 - Wydział Śledczy  
Spokojne życie  
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Zamkowa, Świdwin  
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: Zupa ziemniaczana z krewetkami  
20:15 Na Wspólnej  
20:55 Milionerzy  
21:30 Kuchenne rewolucje: Głogówek, Rammer Jammer  
kulinaria  
22:35 Zanim zasną  
Film thriller  
00:35 Lepiej późno niż później  
Film komediowy  
03:05 Uwaga!  
03:30 Moc magii  
lifestyle

AUTOPROMOCJA

# NOWY

## ŚWIĘTOKRZYSKI PORTAL INFORMACYJNY



# coza dzien.pl





## Zagrają dla Mateusza

Dziś, tj. w piątek na korta miejskich przy PG nr 1 w Ostrowcu Św. rozpocznie się trzydniowy Charytatywny Turniej Tenisa Ziemnego „Gramy dla Mateusza”

Celem imprezy, oragnizowanej przez Świętokrzyskie Stowarzyszenie Tenisa Ziemnego i Kultury Fizycznej w Ostrowcu Św. jest zbiórka pieniędzy na zakup przenośnego koncentratora tlenu dla 25-letniego ostrowczanina – Mateusza Sikorskiego, u którego zdiagnozowano dystrofię mięśniową Duchenne'a. To straszna choroba, z którą młody mężczyzna zmaga się na co dzień. W walce o każdy nowy dzień pomaga jedynie intensywna rehabilitacja, sprzęt rehabilitacyjny i odpowiednia dieta. Mateusz cierpi również na kardiomiopatię.

– Nasze stowarzyszenie to ludzie z wieloma pasjami. Oprócz sportu, lubimy pomagać. Wyszliśmy więc z inicjatywą zebrania środków finansowych dla jakiegoś potrzebującego ostrowczanina z przeznaczeniem na jego leczenie, no i znaleźliśmy

Mateusza – mówi Paweł Barański, prezes ostrowieckiego ŚSTZiKF. – Najbardziej ujęło nas to, że oprócz zaniku mięśni młody mężczyzna ma chorobę wieńcową i jest mu potrzebny przenośny koncentrator tlenu. Ten, z którego ma jest bardzo wysłużony, waży ponad 30 kg, do tego czerpie sporo prądu. Nowy kosztuje kilkanaście tysięcy złotych, używany kilka tysięcy. Mamy nadzieję, że uda nam się zebrać potrzebną kwotę, dlatego zachęcamy wszystkich mieszkańców, lokalnych przedsiębiorców do wsparcia naszej akcji.

Pomóc można na wiele sposobów – przekazując dowolne datki w formie wpisowego lub zakupując bilety-cegiełki. Liczy się każda złotówka!

KF

## Lipiec rozpocznie się biegiem

W niedzielę odbędzie się trzecia runda cyklu biegów „VI MosirGutwinRun 2018 – Półmaraton i Maraton na raty”. To ostatni moment, by wystartować w tegorocznej imprezie i zaliczyć start w czterech rundach, co jest warunkiem koniecznym, by zostać sklasyfikowanym.



lub 6) pod uwagę brane będą cztery najlepsze wyniki. Do zaliczenia „Półmaratonu na raty” zaproszeni zostaną też amatorzy marszów nordic walking, którzy biorą udział w konkurencji na dystansie 5km.

Pierwsi na starcie staną uczestnicy najdłuższego biegu, a więc 10-kilometrowego (godz. 9.30). O godzinie 11 odbędą się biegi dla dzieci na dystansach: 100m (dla przedszkolaków), 300m (szkoły podstawowe, klasy I-III) i 1000m (szkoły podstawowe, klasy IV-VI). Po nich do rywalizacji staną uczestnicy biegu na dystansie 5km oraz marszu nordic walking (godz. 11.30).

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

opr. KF

# Co dalej z KSZO?

We wtorkowy wieczór, w sali przy ulicy Świętokrzyskiej w Ostrowcu Św. odbyła się konferencja podsumowująca osiągnięcia ostrowieckich klubów sportowych KSZO.

### PIOTR KOWALSKI

W spotkaniu wzięli udział prezesi sekcji siatkówki, piłki ręcznej, pływania i waterpolo, boks oraz piłki nożnej. Wszyscy podziękowali sponsorom, a w szczególności Gminie Ostrowiec Św., która wspiera wyżej wymienione kluby kwotą 2 milionów zł oraz bezpłatnie udostępnia obiekty sportowe, co jest kolejnym kosztem w wysokości około miliona złotych.

– Pierwszą część sezonu 2018 w sekcji bokserskiej możemy uznać za bardzo dobrą. Zawodnicy i zawodniczki zdobyli cztery medale mistrzostw Polski – wymienia Łukasz Dybiec, wiceprezes KSZO ds. boks. – Dwa złota to zasługa Alberta Orla i Wiktorii Dziekan, dwa brązy zdobyli Daniel Surowiec i Natalia Kaniewska. Nasi zawodnicy wywalczyli również jedenaście ćwierćfinałów do połowy roku. Zdobyliśmy szóste miejsce w klasyfikacji seniorów po Mistrzostwach Polski i siódme miejsce w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w klasyfikacji kobiet. W tym sezonie zostały nam jeszcze trzy kluczowe imprezy: Mistrzostwa Polski Młodzieżowe kobiet, Mistrzostwa Polski Młodzieżowe mężczyzn i Mistrzostwa młodzików. W sporcie drużynowym wraz z pływaniem i waterpolo zajmujemy pierwsze miejsce w województwie świętokrzyskim.

O sukcesach ostrowieckich handbolistów mówił Karol Szewczyk, wiceprezes KSZO ds. piłki ręcznej.

– W ostatnim sezonie osiągnęliśmy najlepszy wynik w historii ostrowieckiej piłki ręcznej – podkreślił. – Na wywalczone siódme miejsce w pierwszej lidze złożyło się 15 zwycięstw w 28 meczach. Odnieśliśmy wiele zwycięstw nad wyżej notowanymi rywalami, jesteśmy drugą najlepszą drużyną w województwie świętokrzyskim po VIVE Kielce. Szerokim echem w całej polsce odbiło się zatrudnienie legendy polskiej piłki ręcznej trenera Mariusza Jurasika, przyczyniło się to do znakomitej promocji klubu oraz Ostrowca Św. Nasz zawodnik Grzegorz Sobut uplasował się w pierwszej dziesiątce najlepszych strzelców ligi. Jakub Bulski był powoływany do młodzieżowej Reprezentacji Polski. To, czego nam potrzeba, aby od-

nosić kolejne sukcesy to większe wsparcie i stabilizacja finansowa. Bez silnych drużyn seniorskich, które są wzorem dla młodych sportowców coraz trudniej będzie przekonać ostrowiecką młodzież do sportu.

Mariusz Rokita, wiceprezes KSZO ds. piłki siatkowej przyznał, że sezon 2017/2018 był trudny.

– Najpierw włożyliśmy mnóstwo pracy, żeby stworzyć drużynę, a przede wszystkim, żeby ta drużyna cieszyła kibiców – przypomniał. – Zajęliśmy 9 miejsce w Lidze Siatkówki Kobiet i czwarte miejsce, jeżeli chodzi o liczbę kibiców na wszystkich spotkaniach. Osiągnęliśmy założony cel, w czym pomogło wiele osób i największy sponsor – gmina Ostrowiec Św. Jednak sytuacja organizacyjna i finansowa klubu nie napawa optymizmem, niemniej mamy nadzieję, że piąty rok w lidze, a przede wszystkim 90-lecie klubu pozwoli wystartować drużynie i zająć jeszcze lepsze miejsce.

Piotr Węglewicz, wiceprezes ds. spraw pływania i piłki wodnej stwierdził, że na podsumowanie osiągnięć pływaków przyjdzie jeszcze czas, ponieważ w tym przypadku stosowany jest roczny system rywalizacji.

– W lutym zatrudniliśmy nowego trenera Marcina Malińskiego, uczestnika dwóch olimpiad w Barcelonie i Atlancie – wspominał P. Węglewicz. – Jeżeli chodzi o piłkę wodną, to możemy być dumni z osiągnięć

naszych młodych waterpolistów. Juniorzy zajęli piąte miejsce w Mistrzostwach Polski, 13 – letni chłopcy powtórzyli ubiegłoroczny wynik i zdobyli Mistrzostwo Polski, 15 – latkowie wywalczyli złoto.

O jedno miejsce w stosunku do ubiegłoroku poprawili swój wynik piłkarze KP KSZO 1929, plasując się ostatecznie na trzeciej pozycji w trzeciej lidze.

– Dzięki pracy wolontarystycznej wielu ludzi, udało się stworzyć drużynę. Wielki szacunek dla trenerów Tadeusza Krawca i Przemysława Cecherza i dla kibiców, którzy nie zawiedli na trybunach – podkreślał Maciej Kozicki, prezes pomarańczowocarnych. – KSZO to również drużyny młodzieżowe. Nasi juniorzy młodzi wygrali Ligę Świętokrzyską i grali w barażach o Centralną Ligę Juniorów, gdzie przegrali w dwumeczu z Wisłą Kraków. Także w tym sezonie stawiamy sobie wysoko poprzeczkę, jednak budżet jakim obecnie dysponujemy może na to nie pozwolić.


Na koniec wspierający ostrowiecki sport, w szczególności piłkę nożną i siatkówkę biznesmen Stanisław Bobkiewicz apelował o rozmowę i „okrągły stół” w sprawie sportu w mieście.

– Polityka zniszczyła sport – mówił S. Bobkiewicz. – Przedsiębiorcy widzą, że nie ma współpracy między miastem i powiatem. Dopóki tak będzie, nie zaangażujemy się mocniej.



Fot. autor


REKLAMA



**977**  
NIERUCHOMOŚCI

**PROFESJONALIZM,  
DOŚWIADCZENIE,  
BEZPIECZEŃSTWO!**

*Od wielu lat!*



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

[WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL](http://WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL)

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



**NOWE**

radio świętokrzyskie

**rekor**d

**89,6** FM

**NAJWIĘKSZE**

**TANECZNE**

**HITY!**



ŚWIĘTOKRZYSKA  
GRUPA  
MEDIOWA

rekor

ŚWIĘTOKRZYSKIE



coza  
dzien.pl