

Waśniów ma najlepszego sołtysa!

Urszula Jasiak – gospodyni Waśniowa zdobyła prestiżowy tytuł Sołtysa Roku 2018 województwa świętokrzyskiego.

str. 3

Miliony na komunikację

Ponad 17 mln zł unijnej dotacji trafi do Ostrowca Św. Środki te będą przeznaczone na poprawę komunikacji miejskiej.

str. 3

Gdy wiemy, co jemy

Spotkanie ze znajomymi, uroczysta kolacja, rocznica ślubu, urodziny przyjaciela – powodów, dla których świętujemy poza domem, może być bardzo wiele. Dbanie o zgrabną sylwetkę jest o wiele prostsze, gdy wiemy, co jemy. To bardzo oczywista zasada, a jednak często o niej zapominamy.

str. 7

KSZO bez prezesa

Mariusz Rokita zrezygnował z funkcji prezesa KSZO Ostrowiec. Był nim od października ubiegłego roku. Funkcję objął w trudnym dla klubu czasie. Jak sam oświadczył – przyczyną odejścia są problemy ze zdrowiem i związane z nimi leczenie i rehabilitacja.

str. 11

Na Gutwinie biegają też w deszczu

W myśl zasady „Nie ma złej pogody, są tylko słabe charaktery” deszczowa aura nie odstraszyła biegaczy, którzy postanowili licznie wziąć udział w 3. rundzie cyklu „VI MosirGutwinRun 2018 – Maraton i Półmaraton na raty”.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR 5 PIĄTEK – CZWARTEK 6-12 LIPCA 2018

NAKŁAD 5 000

Ostrowiec się zmienia

Fot. Urząd Marszałkowski Kielec



Rozmowa Klaudii Fałdrowicz z Adamem Jarubasem marszałkiem województwa świętokrzyskiego, o inwestycjach w Ostrowcu i powiecie ostrowieckim oraz planach na kolejne

str. 3

Oni zagrają o kasę



str. 2

Wakacyjny rozkład jazdy



str. 5

Fundator i jego dzieło



str. 4



Dzieje się!

Piątek, 6 lipca

→ **O Polsce, życiu i książce.** Jest kontrowersyjny, albo się go lubi, albo... nie lubi. To wytrawny polityk, który sejmową ławę zamienił na prezydencki fotel. Potrafił zjednać sobie rzesze Polaków. Wielu z nich chętnie widziałoby go, jako prezydenta kraju. Mowa o Robercie Biedroniu – prezydencie Słupska, który zawiązał do Ostrowca, by rozmawiać o sprawach ważnych dla Polski, o jego książce i życiu. Spotkanie rozpocznie się o godz. 17, w Galerii Fotografii MCK.

→ **„Wstręt” w obrazach.** Ostrowieckie Biuro Wystaw Artystycznych po raz kolejny stawia na młodych twórców. Tym razem galeria proponuje wystawę malarstwa Moniki Misztal. Obrazy z cyklu „Wstręt” powstały specjalnie na potrzeby ostrowieckiej ekspozycji. Ich premierowa prezentacja o godz. 18. Monika Misztal (urodzona w 1986 r.) urodziła się w Ostrowcu Świętokrzyskim. Dyplom z malarstwa obroniła w 2012 r. na Wydziale Malarstwa Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, w pracowni prof. Andrzeja Bednarczyka. Zrealizowała również aneks do dyplomu w Interdyscyplinarnej Pracowni, prowadzonej przez prof. Grzegorza Sztwiertnię i prof. Zbigniewa Sałaja. Artystka przejawia dużą aktywność wystawienniczą. Na przestrzeni lat 2010-2018 brała udział w szeregu wystaw zbiorowych w Polsce (Kraków, Warszawa, Łódź, Wrocław, Radom, Ostrowiec Świętokrzyski) i za granicą (Niemcy, Szwajcaria, Francja). Zrealizowała wystawy indywidualne: Grawitacja Zero, Galeria / Wrocław (2012); Głód, Pracownia Otwarta / Kraków (2013); Inwersja, Galeria Szara Kamienna / Kraków (2013); Wielkie żarcie, Pracownia Otwarta Kontrola Jakości / Ostrowiec Świętokrzyski (2013); Projekt Soon, Fundacja Rodziny Staraków, Warszawa (2013). Była stypendystką Alanus Hochschule, Alfter, Niemcy – Konsulat Generalny w Kolonii oraz niemiecki Związek LVR (2010/2011). W 2010 roku zdobyła trzecie miejsce w konkursie filmów animowanych na międzynarodowym festiwalu organizowanym przez Politechnikę Radomską. Finalistka Konkursu im. Eugeniusza Gepperta, Wrocław (2013). Obecnie mieszka i tworzy w Warszawie.

Sobota, 7 lipca

→ **Zapłon „Wielki Ogień”.** W amfiteatrze w Parku Miejskim, od godz. 15 prezentować się będą kapele, biorące udział w Konkursie Młodych Wykonawców, towarzyszącym XII edycji Festiwalu „Wielki Ogień” im. Miry Kubasińskiej. Do udziału w przesłuchaniach zakwalifikowało się siedemnaście zespołów z całej Polski, grających szeroko rozumianego bluesa i rocka. Ich występy ocenić będzie jury w składzie: Andrzej Chochół, Marek Wiernik (również pro-

wadzący), Marcin Bracichowicz i Czarek Mielko. Po pierwszej turze przesłuchań, o godz. 19.30 na scenie pojawią się ubiegłorocznymi laureatami – formacja Omni mOdO z Poznania, a godzinę później – Bright Ophidia. Powstali w 1998 r. w Białymstoku z zamiarem tworzenia nowoczesnego progresywnego metalu z domieszkami gatunków: technicznego trashu, elementów jazzrocka, czy nawet gotyku. Obecnie pracują nad czwartym albumem „Fighting The Gravity”, który będzie w zamierzeniu surowy i organiczny. Zespół tworzą: Adam Bogusławowicz – wokal, Przemek Figiel – gitara, Cezary Mielko – perkusja, Mariusz Rusilowicz – bas, Marek Walczuk – gitara.

Niedziela, 8 lipca

→ **Podzima Porno na finał.** Drugi i zarazem ostatni dzień „Wielkiego Ognia” rozpoczną przesłuchania konkursowe. Zespoły, pretendujące do miana zwycięzców dwunastej edycji festiwalu, któremu patronuje Mira Kubasińska prezentować się będą od godz. 14 w amfiteatrze w Parku Miejskim. Cztery godziny później jury ogłosi werdykt, najlepszy odbiorcą nagrody pieniężnej (do zgarnięcia jest w sumie 15 tys. zł) i wystąpią w koncercie galowym. Od godz. 20.30 scena należeć będzie do Podzimy Porno, czyli Krzysztofa „Grabaża” Grabowskiego (wokal), Andrzeja „Kozaka” Kozakiewicza (gitara elektryczna) i Rafała „Kuzyna” Piotrowiaka (perkusja). Oprócz sporej dawki dobrej muzyki, na uczestników czekają warsztaty z Teatrem Ognia „Happy Fire” (żonglerka POI), animacje dla dzieci oraz gra terenowa w klimatach słowiańskich „Śladami przodków”, do której zaprosi Stowarzyszenie Tawerna pod Toporem.



→ **Rodzinnie na waśniowskich błoniach.** Pikniki rodzinne na rozpoczęcie wakacji to już dobra tradycja Waśniowa.

Tegoroczny rozpocznie się o godz. 15.30. Po oficjalnym powitaniu uczestników zabawy, na scenie na błoniach pojawi się zespół Mejk, a potem formacje działające przy Gminny Ośrodku Kultury i Sportu w Waśniowie. W międzyczasie rozegrane zostaną liczne konkursy z nagrodami dla całych rodzin. Od godz. 18.30 swoje talenty prezentować będą tancerze Shake&Flow Team Dance ze Studia Tańca „Twist” w Ostrowie Św. Na godz. 19.30 zaplanowano występ gwiazdy wieczoru – grupy „Shantel”. Całość zakończy zabawa taneczna z didżejem i pokaz sztucznych ogni.

OPR. KF

REKLAMA

Oni zagrają o kasę

W ten weekend po raz dwunasty zapłon festiwal „Wielki Ogień”. Do towarzyszącego imprezie konkursu zakwalifikowało się 17 kapel. Do zgarnięcia w sumie jest 15 tys. zł!



BARTEK ZOBEK

Podróżnik i muzyk, twórca portalu podróżniczego Kalendarz Przygód i copywriter, pilot samolotów turystycznych, miłośnik nurkowania i fotografowania, publicysta. Bliskie i dalekie wyprawy inspirowały go do pisania piosenek.

BLUUZAUT

Warszawska, blues-rockowa grupa BLUUZAUT powstała we wrześniu 2013 r. Dwa lata później światło dzienne ujrzal album „blues re-kreacyjny”. Aktualnie formacja tworzą doświadczeni muzycy, obcy ze wszelkiego rodzaju scenami, a styl oraz filozofię muzyczną najlepiej oddaje sama nazwa formacji. BLUUZAUT to gra słów i gra stylów, z mocnymi wpływami bluesa i blues-rocka brytyjskiego.

DEFINE

Są zespołem czerpiącym z klasyki rocka i metalu. W obecnym składzie grają od października 2017 r. Wciąż szukają nowych brzmień i doskonali swój warsztat. Zespół i muzyka nie są dla nich tylko odskocznią od codziennego życia, ale jego stałą częścią.

FOLYA

Są rockowo-alternatywnym zespołem, działającym nieprzerwanie od 2008 roku. Po naturalnym, kilkuletnim etapie kształtowania się składu, różnych doświadcze-

REKLAMA

KREDYTY

Gotówkowe i konsolidacyjne
DARMOWE KONTO
Opłacaj rachunki za DARMO
Wejdź na Poczty i Zapytaj

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

niach koncertowych i studyjnych oraz poszukiwania własnego brzmienia i stylu, wydali w 2015 r. debiutancką płytę pt. THE RISING. W ciągu ostatnich trzech lat zagraли około 150 koncertów w całym kraju i kilka poza.

INCLUSION

Młody krakowski zespół powstał z połączenia pięciu odmiennych charakterów muzycznych. Na koncercie mają trzy epki. Wygrali krakowską edycję Festiwalu Emergenza i reprezentowali Kraków w ogólnopolskim finale.

JOLOKIA

Podróżują od lat po muzycznych nurtach, odkrywają nieznane uwalniając na scenie energię niepowtarzalnie czystą.

LETHE

Muzyka zespołu określa się jako solidne, korzenne, oldschoolowe granie. U panów z Lethe łatwo zasłyszec wpływy przede wszystkim lat 70., ale także czarnego bluesa, białego bluesa i bluesa w ogóle. Dużo, głośno, szybko, improwizacja i dobra zabawa, szacunek dla tego, co było i radosne spojrzenie w przyszłość.

OIL STAINS

Oil Stains to – Seb der Strychen (perkusja, śpiew) i Maciek Sztyma (gitara). Duet z Koszalina gra od 2013 r. Tworzą prosty, korzenny materiał, w którym wyraźnie słychać wpływy bluesowo-rockowej muzyki z lat 60. i 70. W listopadzie 2013 r. Oil Stains zadebiutował przed publicznością. W maju 2015 r. wydali pierwszą płytę.

PASIEKA OBLEDU

Powstali z inicjatywy Damiana Taraska i Michała Świętka. W 2013 r. otrzymali nagrodę publiczności oraz wyróżnienie na przeglądzie zespołów Wielicka Rockomania. W 2014 r. ukazało się pierwsze demo „Pytania Bez Odpowiedzi”. Zespół wiąże klimaty heavy, thrash i groove metalu oraz hard rocka i punka.

POLA CHOBOT & ADAM BARAN

Piosenki, które tworzą prostotą i transowością nawiązują do bluesa, często

jednak wykraczając poza jego klasyczną formę. Pola jest wokalistką oraz autorką tekstów. Adam to gitarzysta, kompozytor. Podczas koncertów korzystają ze środków takich, jak looper i perkusjonalia. We wrześniu 2017 r. ukazał się ich album „Brudno”.

POLSKA B

Zespół powstał w 2010 r. z inicjatywy Xepa i Sylasa, którzy pogrywali sobie dla własnej radochy w piwnicy na wsi. Krótco po tym, do współpracy zaprosili Morisa. W błyskawicznym tempie powstało kilka utworów, z którymi kapela rozpoczęła koncertowanie w miejscowych pubach. Do tej pory zagraли setki koncertów, są laureatami wielu przeglądów i festiwali.

RAFAL RYBICKI

Debiutujący muzyk, grający utwory rockowe charakteryzujące się dość mrocznym nastrojem oraz przekazem tekstowym. Utwory te często są w formie powolnych naładowanych goryczą i frustracją ballad.

REGGAESIDE

Reggaeside poruszają się w klimatach reggae, ska, rocka z elementami funky i nutką popu. Miks gatunków muzycznych i energetyczny charakter utworów sprawiają, że docierają do wielopokoleniowego grona odbiorców. Grupa powstała w 2012 roku. W jej skład wchodzi siedmiu muzyków z Nowego Miasta Lubawskiego i okolic.

SNOWBLIND

Snowblind to tykająca bomba muzyczna odpalona w 2015 r. Muzycy, w tylko sobie znany sposób, łączą elementy hard rocka, grunge'u i metalu, czego wypadkową jest piorunująco uzależniający materiał, gotowy w każdej chwili „rozjechać” potencjalnego słuchacza. Pod koniec 2017 r. wydali debiutancki album EP „Before I Die I Want To”.

STONAGE FULL OF SUN

Starają się wykorzystać w muzyce przestrzeń i różnorodność. Inspirują ich głównie brzmienia z południa Stanów Zjednoczonych, ale nie stronią od niczego, co pozwoli im się pełniej wyrazić. Dla nich w muzyce najważniejsza jest szczerość.

THE KROACH

The Kroach ma na koncie płytę „...And Hell We Are”. Reprezentant Polski na Wacken Metal Battle 2017. Supportowali Turbo, Nocnego Kochanka, Goldenlife czy Bajm.

3R12

Zespół promuje i rozpowszechnia utwory Miry Kubasińskiej i ojca polskiego bluesa Tadeusza Nalepy. W 2015 r. wydali płytę „Czas” z utworami autorskimi.

Opr. KF

Zawsze na Czas!



515 - 555 - 512

MOŻLIWOŚĆ PŁACENIA
KARTĄ PŁATNICZĄ

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

Waśniów ma najlepszego sołtysa!

Urszula Jasiak – gospodyni Waśniowa zdobyła prestiżowy tytuł Sołtysa Roku 2018 województwa świętokrzyskiego.



Fot. UE Waśniów

Coroczny Zjazd Stowarzyszenia Sołtysów Ziemi Kieleckiej i towarzyszący mu XXI Krajowy Turniej Sołtysów odbył się w Wąchocku. Gospodarze wsi oceniani byli między innymi za osiągnięcia poprawiające infrastrukturę sołectwa i gminy, działania integracyjne na rzecz lokalnej społeczności, przynależność do innych organizacji oraz efekty działalności społecznej. Bezkonkurencyjna pod tym względem okazała się Urszula Jasiak. Zwycięzczyni funkcję sołtysa Waśniowa pełni nieprzerwanie od 26 lat. W tym czasie zainicjowała wiele ważnych inwestycji dla stolicy gminy, m.in.: doprowadziła do skanalizowania miejscowości, remontu wielu dróg i ośrodka zdrowia, powstania terenów do rekreacji. Ostatnio wsparła władze samorządowe w tworzeniu projektu rewitalizacji Waśniowa.

– Pani Jasiak, oprócz statutowych zadań należących do sołtysa wsi, wykonuje wiele innych prac społecznych i spieszy

z pomocą swoim mieszkańcom – przyznaje wójt Krzysztof Gajewski. – Rodziny, będące w trudnej sytuacji życiowej mogą liczyć na jej pomoc. Umie doradzić, a w razie potrzeby zorganizować pomoc sąsiedzka. Ma talent do zjednywania osób wokół wspólnych idei i pasji. Corocznie udaje się jej zmobilizować mieszkańców do sprzątania miejscowości. Była jedną z inicjatorek organizowania spotkań z okazji Dnia Kobiet, Dnia Seniora, brała czynny udział przy organizacji akcji profilaktycznych. Jest członkiem Towarzystwa Przyjaciół Waśniowa oraz należy do Chóru „Con Anima”, działającego przy parafii św. Piotra i Pawła.

Tytuł Sołtysa Roku to kolejne wyróżnienie dla Urszuli Jasiak. Sołtysina w 2005 roku została odznaczona Srebrnym Krzyżem Zasługi, w 2010 roku na zjeździe sołtysów otrzymała wyróżnienie Sołtysa Roku 2009, a w 2014 roku została odznaczona Złotą Odznaką Związku Emerytów.

Warto dodać, że kapituła konkursowa doceniła jeszcze czterech sołtysów z gminy Waśniów. Wyróżnienia otrzymali: Józef Majcher – sołtys Sławęcic, Paweł Krakowiak – sołtys Prusinowic, Wisława Kotwa – sołtysina Boleszyna i Stanisław Klusek – sołtys Grzegorzowic.

KF

Miliony na komunikację

Ponad 17 mln zł unijnej dotacji trafi do Ostrowca Św. Środki te będą przeznaczone na poprawę komunikacji miejskiej.

W ramach konkursów, rozstrzygniętych w tym tygodniu przez zarząd województwa, samorządy mogły ubiegać się o środki z RPO WŚ 2014-2020 na projekty związane z budową i przebudową infrastruktury transportu publicznego, w tym: przebudową sieci komunikacyjnych, zakupem taboru, systemów poboru opłat czy monitorowania kursów, a także na projekty dotyczące budowy ścieżek rowerowych i pieszych. Na pierwszy z konkursów wpłynęło osiem projektów, z których tylko siedem przeszło pozytywnie oceny formalną i merytoryczną oraz uzyskało wymaganą liczbę punktów. Drugi z rozstrzygniętych konkursów w obszarze zrównoważonej multimedialnej mobilności miejskiej dedykowany był miastom północy regionu, tra-

cającym funkcje społeczno – gospodarcze, czyli Starachowicom, Ostrowcowi Świętokrzyskiemu i Skarżysku – Kamiennej. W ramach tego konkursu, do Urzędu Marszałkowskiego wpłynęły dwa projekty, w tym „Ekologiczny transport miejski w Ostrowcu Świętokrzyskim”, przygotowany przez gminę Ostrowiec Św. Projekt został zaakceptowany pod względem formalnym i merytorycznym, uzyskał wymaganą liczbę punktów i został przez zarząd województwa skierowany do dofinansowania w kwocie 17 mln 248 tys. zł. Całkowita wartość inwestycji to 25,3 mln zł. Za tą kwotę zakupione zostaną m.in. nowe autobusy, powstanie też nowa baza MPK.

OPR. KF

Ostrowiec się zmienia

O inwestycjach w Ostrowcu i powiecie ostrowieckim oraz planach na kolejne z Adamem Jarubasem marszałkiem województwa świętokrzyskiego rozmawia Klaudia Fałdrowicz.

Panie marszałku jest Pan po absolutorium. Radni po raz jedenasty poparli pańskie działania i pracę zarządu województwa. Jest z czego się cieszyć.

– Rzeczywiście mamy za sobą rozmowę na temat realizacji budżetu województwa za 2017 r. To była dobra, merytoryczna dyskusja. Mówiliśmy również o perspektywach rozwojowych, o problemach, z jakimi zmagają się województwo, jak chociażby depopulacja, migracje, ale też o inwestycjach, o tym ile udało nam się pozyskać funduszy unijnych. Wbrew temu, co sugerują nasi oponenti, świętokrzyskie radzi sobie z tym bardzo dobrze. Z udziałem środków z UE w całym województwie naprawdę wiele się dzieje, szczególnie na drogach.



Fot. Urząd Marszałkowski Kielec

Inwestycje drogowe nie omijają Ostrowca i powiatu ostrowieckiego.

– To prawda. Przebudowy doczekała się droga z Ostrowca przez Bałtów do Czekarzewic. Obecnie prace są praktycznie na ukończeniu. To jedno z największych zadań w tym regionie. Jego wartość wynosi ponad 100 mln zł. Za kolejne 55 mln zł powstaje obwodnica Ćmielowa, a przy niej baza dla służb drogowych dla potrzeb obwodu drogowego. Wcześniej nową jakość zyskała droga w kierunku Ożarowa. Cały czas pracujemy nad przebiegiem drogi wojewódzkiej przez Ostrowiec. Przygotowujemy wniosek opiewający na następne kilkadziesiąt milionów złotych. Śmiało można więc powiedzieć, że północ województwa doczekała się dobrych czasów i garściami korzysta z możliwości, jakie dają środki unijne.

Drogi są bardzo istotne, ale to oczywiście nie wszystko.

– To bardzo ważny element tego, co się dzieje, a dzieje się bardzo wiele i to w różnych dziedzinach. Duża w tym zasługa aktywności władz lokalnych. W poniedziałek miałem okazję wizytować odkryte baseny na Rawszczyźnie – imponująca inwestycja. Widzę,

jak zmienia się Ostrowiecki Browar Kultury, który będzie bardzo oryginalnym obiektem, o unikalnej architekturze, gdzie swoją siedzibę znajdą trzy instytucje kultury. Znam doskonale projekt rewitalizacyjny miasta – jeden z największych w województwie, wysoko oceniony i dofinansowany. Na pewno cieszy również najświeższa decyzja, z tego tygodnia o przyznaniu ponad 17 mln zł na transport publiczny w Ostrowcu Św. Projekt obejmuje m.in. zakup nowych autobusów, a na to mieszkańcy długo czekali. Gołym okiem widać ciąg bardzo skutecznych zabiegów miasta o środki unijne i to się chwali. Zauważalne są też inwestycje prywatne i starania władz lokalnych o to, by w Ostrowcu przedsiębiorcom dobrze się inwestowało. To miasto dynamicznie się rozwija i to wspaniale rokuje na przyszłość.

Mimo to Ostrowiec, podobnie, jak cały region nadal boryka się z migracją zarobkową.

– To z czym świętokrzyskie ma problem, to faktycznie niższe płace. Mamy duże zakłady, rośnie w nich produkcja i z tego należy się cieszyć, natomiast wysokość płac na pewno pozostawia jeszcze wiele do życzenia. To ogromne wyzwanie dla nas wszystkich – wspierać lokalną

przedsiębiorczość, rozwój gospodarczy tak, żeby wydajność firm była wyższa i tym samym, żeby mogły one więcej płacić pracownikom. Dopóki stawki wynagrodzenia nie będą przynajmniej trochę zbliżone do tych, jakie obowiązują na przykład w centralnej Polsce, niestety będziemy mieć problem z migracją zarobkową. Świętokrzyskie nadrabia wieloletnie opóźnienia, na przykład jeśli chodzi o opiekę nad dzieckiem. Powstają nowe żłobki, przedszkola, co pozwala godzić pracę z macierzyństwem, z obowiązkami rodzicielskimi. Nadal niestety mocno dyskwalifikuje nas dostęp do mieszkań. Szansa na zmiany na pewno będą środki europejskie. W kolejnych siedmiu latach ma być więcej pieniędzy dla ośrodków subregionalnych, czyli takich miast, jak np. Ostrowiec, na wsparcie przedsiębiorstw i aktywności gospodarczej, na rozwój infrastruktury kolejowej i drogowej oraz szkolnictwa zawodowego. Tutaj wiele musi się jeszcze zadziać, żeby warunki były lepsze, żeby ludzie nie wyjeżdżali. Jestem przekonany, że środki europejskie plus aktywność inwestycyjna miasta na pewno będą sprzyjać zmianom na lepsze.

Dziękuję za rozmowę

REKLAMA



ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE**

**TWORZYMYS
ARANŻACJE WNĘTRZ**

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

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!

INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

Fundator i jego dzieło

Zespół kościoła parafialnego w Szewnie należy bez wątpienia do ciekawszych sakralnych założeń przestrzenno-architektonicznych okresu baroku na Ziemi Świętokrzyskiej, a może i kraju.



MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ

Swoje powstanie zawdzięcza ks. Sebastianowi Pisulewskiemu, kanclerzowi i oficjałowi sandomierskiemu, kanonikowi opatowskiemu i plebanowi szewieńskiemu. Pozostawione po nim świadectwa materialne i przekazy pisane zaświadczenia, że był on nie tylko znanym fundatorem pięknej świątyni, gorliwym kapłanem i przykładowym proboszczem, ale także człowiekiem nietuzinkowym.

Ks. Sebastian Pisulewski urodził się

nienie od licznych niebezpieczeństw” wnieść na chwałę Boga i św. Mikołaja nową świątynię. Wykonanie projektu i nadzór nad pracami budowlanymi zlecił ks. Józefowi Karsznickiemu, ze skasowanego zakonu jezuitów, posiadającemu wysokie kwalifikacje i znakomitą opinię, znanego na Sandomierszczyźnie z licznych prac.

Ks. Karsznicki do realizacji przedsięwzięcia wziął się z rozmachem. Wraz z planami kościoła wykonał także projekty plebanii, wikarówek połączonych

to co zostało wymurowane, zostanie zburzone, a fundamenty wykorzysta się przy budowie małego kościoła. Wobec takich argumentów ks. Pisulewski odrzekł: „Niechże, już tak będzie, bo jeszcze więcej będzie to kosztować. Kończ Jegomość kościół, jak zacząłeś, może Pan Bóg da, że nie zabraknie funduszy”. Gdyby ta anegdota była prawdziwa, można by wnioskować, że projekt szewieńskiego kościoła nie był do końca uzgodniony z fundatorem, a budowniczymu pozostawiono dużą swobodę przy jego budowie.

Roboty wokół świątyni i jej otoczenia posuwały się bardzo szybko. Kościół stanął już w 1777 r. Równoległe z jego budową trwały prace przy wznoszeniu pozostałych obiektów zaprojektowanych przez Karsznickiego. Wikarówki wraz ze schodami zostały ukończone zapewne w 1777 r. U schyłku XVIII w. założono geometryczny ogród. Wtedy też powstały owiane tajemnicą podziemne korytarze łączące plebanię z wikarówkami. W 1788 r. zbudowano plebanię, choć ukończono ją dopiero w 1843 r.

Ks. Józef Karsznicki stworzył bardzo ciekawe założenie przestrzenno-architektoniczne, które możemy podziwiać do dziś. Jego trzon stanowią położone na linii wschód-zachód: kościół, wikarówka ze schodami i plebania poprzedzona ogrodem.

Ks. Sebastian Pisulewski z dumą musiał patrzeć na ufundowany przez siebie zespół kościelny, choć w Szewnie za często nie był. Na co dzień mieszkał bowiem w Sandomierzu zarządzając w imieniu biskupa krakowskiego częścią diecezji. Obowiązków wynikających z pełnionych funkcji i urzędów nie brakowało mu. W 1765 r. objął parafię Opatów, nie rezygnując jednakże z parafii szewieńskiej. W 1770 r. otrzymał godność kanonika kolegiaty opatowskiej, w 1771 r. regensa kancelarii i oficjała, a w 1773 r. oficjała sandomierskiego.

Choć był osobą wpływową w Kościele odznaczał się prostotą. Żył skromnie i oszczędnie. Na własne potrzeby niewiele wydawał. Większość swoich dochodów przeznaczał na dzieła Boże i wsparcie biednych. Znamienną rzeczą jest, że oprócz wybudowania kościoła, plebanii

i wikarówek w Szewnie, zapisał kilkadziesiąt tysięcy dla sześciu kościołów z przeznaczeniem: na ich restaurację, fundusz dla proboszczów, a w części dla osób biednych wstydzających się żebrać.

Na kilka lat przed śmiercią, dokładnie 28 czerwca 1792 r. ks. Pisulewski napisał ciekawą dyspozycję, w której dał wskazówki co do swojego pochówku... Zaznaczył w niej, że już kilkanaście lat temu budując kościół w Szewnie kazał sobie wymurować grób i zrobić trumnę. Do tej trumny miało zostać złożone jego ciało nie pompatycznie, ale przyzwoicie. Chcąc ulżyć i nie sprawiać ambarasu osobom zajmującym się pogrzebem, do trumny tej złożył mantolet, suknię mantoletową, rokietę, pas mantoletowy, a nawet pończochy, ponadto trzewiki ze sprzączkami. Ponieważ nawet najskromniejszy pogrzeb nie może obejść się bez wydatku, przeto ks. Pisulewski przeznaczył w półskrzynku swej trumny 100 dukatów, które mogły być wydane wyłącznie na potrzeby pogrzebowe. Jako, że w Szewnie nie było garkuchni, a niepodobna żeby kapłani po pracy, a może i po późnym nabożeństwie musieli na obiad zjechać do swoich domów, z tej kwoty miało opłacić obiad pogrzebowy, na którym można było podać bydło mięsne, barana, ciele, prosię, kapłona i inny drób domowy, a gdyby w piwnicy znajdowały się jakieś większe ilości trunków, to także wino lub miód, wódkę, piwo, gorzałkę. Ks. Pisulewski zażyczył sobie, aby z kwoty przeznaczonej na potrzeby pogrzebowe każdemu kapłanowi, tak świeckiemu, jak i zakonnemu, który by w dzień jego pogrzebu mszę św. odprawił i odśpiewał „Officium Defunctorum” dano 10 złotych, tym, którzy tylko

z kwoty pogrzebowej, żyjący mieli przygotować potrzebne światło. Pisulewski zażyczył sobie również, aby w dniu jego pogrzebu ubogim przechodniom dać po 10 gr., miejscowym po 1 złp, sługom kościelnym obcym po 2 złp, a domowym po 3 złp. Jeżeli z kwoty 100 dukatów coś by zostało, to całą tę pozostałość miano – zgodnie z wolą Pisulewskiego – wpisać w rejestr zakrystii i odprawić za duszę zmarłego duchownego tyle mszy, na ile starczy tej kwoty, tak przez miejscowych kapłanów jak i podróźnych w kaplicy dolnej.

Ks. Sebastian Pisulewski zmarł w 1800 r. w Sandomierzu. Jego ciało zostało sprowadzone do Szewny. Nie wiemy jak wyglądał jego pogrzeb, ale zakładając, że ostatnia wola zmarłego zobowiązuje, zapewne zgodnie z życzeniem duchownego. Pewne jest, że trumna z doczesnymi szczątkami fundatora szewieńskiego kościoła została złożona w przygotowanym przez niego za życia grobowcu, pod schodami prowadzącymi do kaplicy dolnej. Ciało księdza spoczywało w niej spokojnie 150 lat.

W latach 50. ubiegłego stulecia, w trakcie wykonywania instalacji grzewczej, robotnicy nieopatrznie zniszczyli trumnę ks. Pisulewskiego, a przy okazji także jeszcze dwie inne trumny, które stały pod schodami. Kości z trumien zostały umieszczone w specjalnej wnęce razem z innymi szczątkami ludzkimi, na które natrafiono podczas prac w piwnicach kościoła. Ks. Marcin Popiel, wieloletni duchowny szewieński, długo wyrzucał sobie to niedopatrznie. Przez chwilowy brak nadzoru nad robotnikami grób fundatora kościoła został bezpowrotnie zniszczony. Ale pamięć o nim przetrwała. W nawie głównej, we



22 stycznia 1722 r. w parafii Osiek, na ziemi sandomierskiej, z Jana i Marianny z Sarafińskich „nie tak bogatych jak pobożnych i najuczciwszych rodziców”. Ich staraniem pobierał nauki w szkołach publicznych rzeszowskich i sandomierskich oraz w Akademii Krakowskiej. W 1749 r. przyjął święcenia kapłańskie. Wkrótce objął wikariat w parafii Goźlice. W 1753 r. został notariuszem akt konsystorza i kapituły.

W 1762 r. objął parafię Szewna. Został w niej kościół „bardzo mały, ciemny, nikczemny, bez grobów, bez kaplic, bez naw bocznych, wieży, facjaty”. Postanowił go rozebrać „jako grozący ruiną i bezkształtny”, by w jego miejscu „w dowód pamięci i wdzięczności za otrzymane łaski i uchro-

schodami, ogrodu i zapewne domu służby kościelnej.

Z pracami ruszono w 1775 r. Ks. Ignacy Grynfeld, proboszcz szewieński w latach 1838-1883, w publikacji „Pamiętka dla moich parafian” przytacza w formie anegdoty pewne zdarzenie, do jakiego miało wówczas dojść pomiędzy fundatorem świątyni i jego przyjacielem architektem. Otóż, kiedy ks. Pisulewski zjechał do Szewny, zobaczył wymurowane już fundamenty kościoła i na kilka łokci podniesione mury, zafrasował się i gniewnie zaznaczył, że on chciał mniejszy kościół zbudować i na tak obszerny nie starczy mu funduszy, a tu Karsznicki zamierza mu kolegiatę wystawić. Ten miał mu spokojnie odpowiedzieć, że nic nie szkodzi,



odprawią mszę bez śpiewów – 6 zł, a tym, którzy oświadczą, że w domowym kościele odprawią mszę za jego duszę – całego dukata. Przeworny duchowny pomyślał także o osobach biorących udział w eksportacji; ci mieli otrzymać po 3 zł, kolację i zaopatrzenie, także dla ich koni. Gdyby nie udało mu się przed śmiercią do trumny włożyć świec lub wosku na pogrzeb,

wnękach nad arkadami, znajdują się dwie inskrypcje poświęcone ks. Pisulewskiemu i jego rodzicom. Przypominają one osobę niezwykle proboszcza, jego życie i karierę duchowną. Nazwisko księdza widnieje także na ścianie kaplicy przedpogrzebowej pw. Męczeństwa św. Szczepana, wśród nazwisk innych proboszczów szewieńskich.

Wakacyjny rozkład jazdy

Najmłodszy ostrowczanie, spędzający wakacje w mieście na nudę nie powinni narzekać. W bogatej ofercie, przygotowanej na czas letniej laby przez gminne instytucje sportu i kultury każdy znajdzie coś fajnego dla siebie.

JAK RYBA W WODZIE

Pływalnia „Rawszczyzna” zaprasza w wakacje do skorzystania z kursów nauki pływania dla dzieci i młodzieży. Pierwszy kurs już się rozpoczął, a kolejne zaplanowano na 9 i 23 lipca. Każdy z nich będzie obejmował dziesięć 45-minutowych zajęć, organizowanych w ciągu dwóch tygodni – od poniedziałku do piątku. W kursach mogą wziąć udział dzieci urodzone co najmniej w 2012 r., uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. Koszt jednego kursu to 70 zł dla mieszkańców gminy Ostrowiec Św. i 140 zł dla pozostałych osób. Co ważne, jest to koszt całkowity uczestniczenia w zajęciach, ponieważ nie trzeba nabywać dodatkowego biletu wstępu na basen. Zapisy przyjmowane będą wyłącznie osobiście w sekretariacie Pływalni „Rawszczyzna”. Przy zapisach należy okazać dokument dziecka i wykupić karnet.

Dodatkowo, w okresie wakacji dzieci i młodzież mogą korzystać z basenu w promocyjnej cenie – tylko 4 zł za godzinę. Bilet ten obowiązuje w godzinach 8-16.

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

W Ośrodku Sportowo-Wypoczynkowym Gutwin, od poniedziałku do piątku, w godzinach 11-13 odbywać się będą zajęcia sportowo-rekreacyjne dla uczniów szkół podstawowych. Poprowadzą je instruktorzy sportu, zapewniając każde-

go dnia inny rodzaj aktywności. Będą m.in. biegi w terenie, zajęcia na sprężce pływającym i na boiskach piaszczystych oraz turystyka rowerowa. W przypadku niesprzyjającej aury, rodzaj zajęć będzie dostosowany do panujących warunków atmosferycznych. Udział w nich jest bezpłatny. Zapisać można się bezpośrednio przed zajęciami u instruktora (zbiórka przy „woprówce”) lub w Dziale Organizacji Imprez i Marketingu MOSiR (ul. Świętokrzyska 11). Wymagana jest pisemna zgoda rodzica lub prawnego opiekuna na udział dziecka w zajęciach.

Codziennie, od poniedziałku do piątku, w godz. 11-13 podobne zajęcia odbywać się będą na boisku Orlik w os. Ogrody. Uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych. – pod okiem instruktora sportu – poznają różne dyscypliny sportu, wezmą też udział w licznych mini turniejach, grach, zabawach sportowych. Od 9 do 20 lipca rozgrywany będzie VII Wakacyjny Turniej Piłki Nożnej Orlik Ogrody, a od 10 do 12 sierpnia Turniej Piłki Siatkowej Dzikich Drużyn o Puchar Dyrektora MOSiR.

PREMIERY NA DUŻYM EKRANIE

W okresie letniej przerwy w nauce, kino „Etiuda” zaprasza młodych widzów na codzienne seanse już od godzin przedpołudniowych. Na 13 lipca zaplanowano premierę największego hitu tegorocznych wakacji „I nie ma mocnych 2”. W dalszej kolejności bę-



Fot. BWA Ostrowiec Św.

dzie można obejrzeć „Ant-Mana i osę”, „Księcia Czarusa”, czy „Młodych Tytanów: Akcja!”. Na seanse dopołudniowe, do godz. 12 obowiązuje promocja. Bilety dostępne są w cenie: 16 zł – na seanse 3D i 12 zł – na seanse 2D. Wszystkie filmy animowane są wyświetlane w polskiej wersji językowej. Szczegółowe in-

formacje na stronie internetowej kina www.kino.etiuda.o-c.pl

KREATYWNE WARSZTATY I SPACERY

Biuro Wystaw Artystycznych zaprasza w każdy wtorek i czwartek, w lipcu i w sierpniu na zajęcia plastyczne pt. „Mapa Skarbów” i „Papierowe zoo” (do wyboru). Uczestnicy warsztatów, w ramach kolektywu artystycznego wezmą udział w zabawie twórczej, podczas której sześciuosobowe zespoły stworzą Mapę Skarbów i Zoo. W oparciu o ustalenia zespołu, każdy z uczestników wykona swój kolorowy moduł, po czym moduły zostaną połączone w gotową mapę/zoo. Młodzi artyści wykorzystają malarsko-graficzne materiały plastyczne w postaci papieru, farb wodnorozpuszczalnych, stempli, kolorowych pisaków i innych (materiały zapewni organizator). Dodatkowo uczestnicy warsztatów zostaną oprowadzeni po obecnej wystawie malarstwa ostrowieckiej artystki Moniki Misztal.

Koszt udziału w zajęciach to 7 zł od osoby. Obowiązują wcześniejsze rezerwacje. Można ich dokonać pod nr tel.: 41 263 20 48.

Ciekawą propozycją BWA są również edukacyjne spacerunki po mieście, dotyczące żydowskiej przeszłości Ostrowca. Rozpoczynają się pod pomnikiem Żydów Ostrowieckich przy ul. Starokunowskiej, a kończą w Rynku. Po drodze, uczestnicy zatrzymują się m.in. w miejscu po syna-

godze, czyli na kirkucie. Podczas blisko 1,5-godzinnej wędrowki przewodnik prezentuje sylwetki ważnych ostrowieckich obywateli pochodzenia żydowskiego. Jego opowieści uzupełnia prezentacja unikatowych zdjęć na planszach. Koszt uczestnictwa w spacerze to 5 zł od osoby.

SPEKTAKLE W PLENERZE

O wakacyjną rozrywkę dla najmłodszych zadbała również Miejska Biblioteka Publiczna, zapraszając do Ostrowca po raz kolejny aktorów z Krakowa. Cykl plenerowych spektakli, wystawianych w ogrodzie biblioteki przy ul. Wardyńskiego rozpocznie Teatr „Maska”. Przedstawienie „Pod starym Wawelem przegód bez liku” będzie można obejrzeć już 12 lipca o godz. 10. Z kolei 24 lipca, w tym samym miejscu i o tej samej porze Teatr „Duet” wystawi „Doktora dziecięcia”. Spektakle przeznaczone są dla dzieci w wieku do 9 lat. W razie niepogody odbywać się będą w Czytelnicy Głównej MBP.

Atrakcje czekają również w Filii nr 1 MBP przy ul. Sienkiewicza. W czwartki od godz. 10 zainteresowani wezmą udział w zabawach ruchowych, zajęciach plastycznych i literackich. Dla grup zorganizowanych – ze świetlic środowiskowych, półkolonii i przedszkoli istnieje możliwość ustalenia dogodnego terminu zajęć (dokładne informacje pod nr tel.: 41 262 70 87).

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

SMACZNEGO



KEBAB Z WOŁOWINĄ I WARZYWAMI W BUŁCE PEŁNOZIARNISTEJ

SKŁADNIKI

- 1 bułka do kebabu
- 200 g mięsa wołowego
- 1 papryka czerwona
- 1 ogórek kiszony
- 1 pomidor
- garść rukoli

PRZYGOTOWANIE

Mięso zmiel w maszynce, uformuj w kulkę i włóż do zamrażalnika na kilka godzin. Gdy kawałek będzie mocno zmrożony, pokrój go w cienkie plastry, a następnie usmaż na niewielkiej ilości tłuszczu. Wnętrze bułki posmaruj sosem jogurtowo-czosnkowym lub pikantnym sosem pomidorowym. Wylóż rukolą, dodaj usmażone mięso, pokrojoną w kostkę paprykę oraz pokrojone w plastry ogórki i pomidory. Polej odrobiną sosu jogurtowego.

Gdy wiemy, co jemy

Spotkanie ze znajomymi, uroczysta kolacja, rocznica ślubu, urodziny przyjaciela – powodów, dla których świętujemy poza domem, może być bardzo wiele. Dbanie o zgrabną sylwetkę jest o wiele prostsze, gdy wiemy, co jemy. To bardzo oczywista zasada, a jednak często o niej zapominamy.

Jeżeli dbasz o urozmaiconą dietę i przygotowujesz posiłki samodzielnie, a jedynie sporadycznie jadasz w restauracjach, to nie musisz się stresować przy wyborze dania z karty. Natomiast jeżeli kolacje w knajpkach to twój cotygodniowy rytuał, przepłatany spontanicznymi wypadami do kafejek i barów z przyjaciółmi, podpowiemy, co zrobić, by nie przytyć.

CZY WIESZ, CO ZAMAWIASZ?

Dbanie o zgrabną sylwetkę jest o wiele prostsze, gdy wiemy, co jemy. To bardzo oczywista zasada, a jednak często o niej zapominamy. Przygotowując posiłki w domu, jesteśmy w stanie kontrolować (na ogół) zarówno wielkość spożywanych porcji, jak i ich kaloryczność (a także inne czynniki, jak np. indeks glikemiczny). Gdy jednak oddajemy swoje podniebienie potrawom przygotowanym przez inne osoby, sprawa się nieco komplikuje. Letnie wakacje, wyjazdy, wypoczynek poza domem, posiłki spożywane w hotelowych restauracjach, kawy w uroczych knajpkach z widokiem na ocean – to wszystko z pewnością dostarczy ci cudownych wspomnień, ale niewykluczone że... także dodatkowych kilogramów. Jak się przed tym ustrzec?

JAK NIE PRZYTYĆ, JEDZĄC POZA DOMEM

Czytaj całe menu. Zanim coś wybierzesz, przeczytaj całe menu. Dokładnie analizuj skład każdej potrawy. Nie daj się ponieść jedynie smakowicie brzmiącym nazwom.

Sałatka lub zupa. Jako pierwsze danie wybieraj sałatkę lub zupę (uwaga: zupy-krem omijaj!).

Grillowane. Wybieraj potrawy grillowane, gotowane na parze, gotowane w wodzie. Unikaj smażonych w głębokim tłuszczu, smażonych na patelni, potraw w cieście lub panierowanych.



Fot. fit.pl

Unikaj sosów z serem lub śmietaną. Lepiej wybieraj sosy z oliwą i octem balsamicznym, najlepiej proś także aby sosy były podawane osobno – dzięki temu będziesz mogła kontrolować ilość, jaką dodasz do sałatki.

Desery. Desery najlepiej jedz na spółkę z przyjacielem! Jeżeli nie jest to możliwe, wybieraj te lekkie, jak np. sorbety albo owoce z polewą. Proś o deser bez bitej śmietany.

Pytaj, pytaj, pytaj. Jeżeli karta menu nie jest szczegółowo opisana albo nie jesteś czegoś pewna, pytaj kelnera. Pytaj o to, co zawiera dana potrawa, w jaki sposób jest przygotowywana. Bądź uprzejma i dociekliwa. Nie krępuj

się, masz prawo wiedzieć, co zjesz, tym bardziej, że za to płacisz!

Woda. Często na potrawy świeżo przygotowywane trzeba poczekać nawet do 20 minut. Wykorzystaj ten czas – zamów szklankę wody butelkowanej i wypij. Mniej zjesz.

Umiar. Miej umiar we wszystkim. Nie folguj sobie z nadmiarem, tłumacząc się wakacjami. Miej na uwadze, jaką twój organizm będzie musiał wykonać ciężką pracę, jeżeli wrzucisz mu do strawienia frytki, zawiesziste sosy, tłuste mięso i kawałek śmietanowego tortu.

Unikaj alkoholu. Wstrzymaj się z piciem alkoholu, dopóki nie będziesz najedzona. Alkohol wzmacnia apetyt,

dlatego więcej zjesz, popijając drinki do kolacji. Najlepiej wybieraj czerwone wytrawne wino; może być też białe (mają najmniej kalorii). Unikaj likierów i ciemnego piwa.

Delektuj się. Czerp przyjemność z jedzenia, dokładnie skupiając się na spożywaniu posiłku. Jedz powoli, żuj każdy kęs, skupiając się na tym, co jesz. Nie najadaj się do syta, dbaj o to, by cały czas czuć się lekką.

FITPL

KOMENTARZ EKSPERTA

Anna Kacperska, dietetyk, właścicielka poradni dietetycznej Metamorfoza (metamorfozadiety.blogspot.com) i ekspert portalu dla kobiet Wellness-day.eu: Spożywając posiłki poza domem, musimy naprawdę pilnować siebie i swojego talerza. Proponuję nie tylko rozpocząć spotkanie w restauracji od wypicia szklanki niegazowanej wody mineralnej z limonką lub cytryną i świeżymi listkami mięty (taka woda lepiej nawadnia organizm w okresie letnim!), ale również od odpowiedniej kolejności spożywania poszczególnych składników potrawy. Na pierwszym miejscu powinniśmy delektować się surówką ze świeżych warzyw; są świetnym źródłem błonnika pokarmowego, który szybko wypełni nasz żołądek i pomoże w zmniejszeniu zjedzonej porcji dania. Nie popijaj wodą zjedanego posiłku – po co hamować działanie enzymów trawiennych? Poza tym, jeśli czujesz się syta, to nie dojadaj zamówionego dania, a już tym bardziej, nie dojadaj po innych. Warto także poszerzać swoją wiedzę z zakresu dietetyki, czytając sprawdzone artykuły eksperckie i korzystając z oferty poradni dietetycznych.

TEKSTY POWSTAJĄ
WE WSPÓŁPRACY
Z PORTALEM



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

Jak się bronić przed komarami?

Komary są zmorą letnich wieczorów. Ich ugryzienie swędzi i piecze. Są w stanie zniszczyć nawet najprzyjemniejsze spotkanie z przyjaciółmi.

Jak się bronić? Istnieje kilka domowych sposobów zwalczających komary.

- Kawałek świecy należy włożyć w mały lichtarzyk lub kubeczek i ustawić na środku głębokiego talerza. Nalać 10 łyżek wody, dodać 1 łyżkę formaliny i świecę zapalić. Zwabione jej światłem komary topią się w wodzie.

- W pomieszczeniu zamknąć okna. Nalać na spodeczek trochę terpentyny i wyjść, zamykając drzwi. W ciągu 15-20 minut opary z terpentyny uśpią fruujące w pokoju komary, które opadną na podłogę. Wystarczy potem je tylko zmieść i spalić.

- Na parapetach okien ustawić doniczki z kwitnącą pelargonią lub zawieszać zielone liście pomidorów.

Części ciała najbardziej narażone na ukąszenie (twarz, ręce, nogi) posmarować octem, w którym przez 10 min. gotowały się liście orzecha włoskiego. Można też posmarować się roztworem witaminy B, olejkami anyżowym, goździkowym lub eukaliptusowym. Podob-

nie odstraszaające działanie ma też sok z liści bazylii.

Można też zmieszać wybrane olejki eteryczne z alkoholem lub wodą destylowaną i spryskać ciało i ubranie. Olejki, których nie lubią komary: citronella, lawendowy, kocimiętka, eukaliptusowy, Penny Royal, wrotycza pospolitego, bazylii, tymianku, cedrowy, z drzewa herbacianego, miętowy.

Nad łóżeczkiem dziecka można zrobić z tetry lub gazy aptecznej prawdziwą moskitierę, a buzię malucha posmarować sokiem z liści bazylii. Obok łóżka wieszamy wiązki świeżych konopi, mięty, kwiatów czarnego bzu i piołunu.

Aby uniknąć ukąszeń komarów codziennie jedz witaminę B12. Nie bój się – do tej pory nie są znane objawy przedawkowania B12. Dzięki B12 komary będą cię omijać szerokim łukiem. Minusem jest tylko delikatny, lecz nieprzyjemny zapach potu.

FITPL

TVP 1

TVP 2



PIĄTEK, 6 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 Pasterz ze wzgórz
10:35 Dookoła świata: Göteborg
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:25 Agropogoda
12:30 Rok w zagrodzie: Skąd się bierze cukier?
12:45 Natura w Jedyńce: Dzika Bretania
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Teo-ria smaku Teo Vafidisa
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
17:00 Telexpress 17:20 Pogoda
17:30 Korona królów
17:55 Korona królów
18:35 Jeden z dziesięciu
19:00 Trzecia połowa - na żywo
19:05 Pogoda 19:10 Pogoda dla żeglarzy 19:15 Sport
19:30 Wiadomości
19:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz
ćwierćfinałowy: Brazylia - Belgia
22:10 Trzecia połowa - na żywo
22:15 Alarm!
22:35 Ekstradycja
23:45 Awantura w tropikach
01:25 Mój przyjaciel wróg
03:20 Hollywoodzkie sekrety Michaela Jacksona
04:20 Notacje
Jerzy Bończak. Sowizdrzał
04:30 Zakończenie programu

05:25 Kolo 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
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
10:15 Pogoda
11:00 Panorama
11:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Trzeba dobrze (się) prowadzić
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Kolo fortuny
13:05 Tylko z tobą
14:00 Coś dla ciebie
14:30 Postaw na milion
15:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
15:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz
ćwierćfinałowy: Urugwaj - Francja
18:35 Rodzinka.pl
Rywalizacja ojciec - syn
19:05 Barwy szczęścia
19:35 Barwy szczęścia
20:05 Pociąg do podróży
20:10 Filip i Letycja - miłość i obowiązek
22:05 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
22:55 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
23:50 Cartouche - rabuś wspaniały
01:45 Kontakt
02:45 20. Festiwal Kabaretu w Koszalinie: Witamy w korporacji
kabaret
03:45 20. Festiwal Kabaretu w Koszalinie: Awantura w korporacji
kabaret
04:40 Zakończenie programu

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
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Gwiazdne wojny: Część 1 - Mroczne widmo
Film fantastyczny
23:00 Umów się ze mną. Take me out
00:15 Po tamtej stronie drzwi
Film horror
02:35 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
Włamywacz
07:35 W-11 - Wydział Śledczy
Spokojne życie
08:20 Doradca smaku: Zupa ziemniaczana z krewetkami
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Gaumarjos, Warszawa
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
Szkoleniowiec
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
W afekcie
15:00 Kuchenne rewolucje: Paroles, Paroles. Kraków
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 Mission: Impossible 4 - Protokół duchów
Film sensacyjny
22:40 W sieci pająka
Film thriller
00:55 Peacemaker
Film sensacyjny
03:30 Uwaga!
03:45 Moc magii

SOBOTA, 7 LIPCA

05:20 Klan
05:40 Klan
06:15 Sprawa dla reportera
07:10 Pełnosprawni
07:40 Rok w ogrodzie
08:00 Rok w ogrodzie extra
08:20 Weterynarze z sercem
08:45 Sekundy, które zmieniły życie
09:10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz
ćwierćfinałowy: Urugwaj - Francja
11:20 Dr Quinn 6
12:10 Spis treści
12:15 Fundusze europejskie - jak to działa?
12:35 Tajemnice ptasiego mózgu
Film dokumentalny
13:45 Franciszek, jezuita
14:40 Wojenne dziewczyny
15:30 Trzecia połowa - na żywo
15:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz
ćwierćfinałowy: Szwecja - Anglia
18:40 Opole 2018 na bis
19:00 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
ćwierćfinałowy: Rosja - Chorwacja
22:20 Hit na sobotę: American Hustle. Amerykański przekręt
Film dramat
00:45 Awantura w tropikach
Film komediowy
02:15 Spis treści
02:25 Chłopi
Śmierć Boryny
03:20 Chłopi
Scheda
04:15 Zakończenie programu

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
10:50 Pytanie na śniadanie
11:05 Rodzinka.pl
11:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz
ćwierćfinałowy: Brazylia - Belgia
14:00 Familiada
14:35 Kolo fortuny
15:20 Hity kabaretu: "Drzwi" i inne hity Kabaretu Moralnego
Niepokoju
16:15 Rodzinka.pl
16:45 Słowo na niedzielę: Sposób na zakalec
17:10 Na dobre i na złe
Żeby nie bolało
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 Kabaretowa scena Dwójki przedstawia: Pogoda na sumę
23:30 Kabaretowa scena Dwójki przedstawia: Pogoda na sumę
00:30 Agent XXL
Film komediowy
02:15 Filip i Letycja - miłość i obowiązek
Film biograficzny
04:15 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
05:00 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Kopicuszek
Film animowany
09:15 My3
09:45 My3
10:25 Ewa gotuje
10:55 Kingsajz
Film komediowy
13:25 W rytmie hip-hopu
Film obyczajowy
15:50 Joker
16:50 Joker
17:50 Chłopaki do wzięcia
18:20 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna
Film przygodowy
22:45 Obcy kontra Predator
Film fantastyczny
00:55 Chirurgi
01:50 Chirurgi
02:50 Tajemnice losu

05:20 Uwaga!
05:40 Mango
07:55 Kobieta na krańcu świata
Najszczęśliwsza kobieta na świecie
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
16:00 Domowe rewolucje 2
lifestyle
17:00 Projekt Lady
18:00 Kuchenne rewolucje: Głogówek, Rammer Jammer
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Listy do Julii
Film komediowy
22:10 Złodziejka tożsamości
Film komediowy
00:25 Paranormal Activity: Naznaczeni
Film horror
02:15 Kuchenne rewolucje: Głogówek, Rammer Jammer
kulinaria
03:20 Uwaga!
03:40 Moc magii

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, 8 LIPCA

04:40 Galeria
05:10 Galeria
05:35 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach
08:00 Tydzień
08:35 Ziarno: Puszcza Białowieska - atrakcje turystyczne i miejsca pamięci
09:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz ćwierćfinałowy: W55 - W56
11:25 Spotkanie ze świętym
11:45 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem
12:55 Z pamięci
13:10 BBC w Jedyńce 14:20 Franciszek, jezuita
15:15 Wojenne dziewczyny
16:05 Dziewczyny ze Lwowa
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda
17:25 Opole 2018 na bis 17:55 Joe Kidd
19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:05 Sport
20:10 Wołyń
22:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - podsumowanie ćwierćfinałów
23:25 Nocny recepcjonista
00:20 Nocny recepcjonista
01:15 American Hustle. Amerykański przekręt
03:35 Z pamięci
03:45 Samotność w sieci
05:14 Zakończenie programu

05:20 Słowo na niedzielę: Sposób na zakalec
05:30 Koło 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: Magiczne lasy i wrzosowiska
11:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz ćwierćfinałowy: Rosja - Chorwacja
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:20 Kocham Cię, Polsko!
16:45 "Kocham Cię, Polsko!" - kulisy
16:50 Bake off - Ale przepis 4
17:10 Na dobre i na złe
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Postaw na milion
19:25 Pociąg do podróży
19:35 Rodzinka.pl
20:10 Agent XXL
21:55 Kino bez granic
23:35 Szalona na Szerokiej - koncert finałowy (Festiwal Kultury Żydowskiej w Krakowie 2018)
00:35 Pod skórą
02:25 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
03:10 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków
Jesteśmy rodziną, część 1
08:15 Jeźdźcy smoków
Jesteśmy rodziną, część 2
08:45 Królewna Śnieżka i siedmiu krasnoludków
Film animowany
10:25 Gwiezdne wojny: Część 1 - Mroczne widmo
Film fantastyczny
13:15 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna
Film przygodowy
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 Świat według Kiepskich
20:05 Gwiazdy dla Ziemi - Earth Festival
22:45 48 godzin
Film komediowy
00:45 John Rambo
Film sensacyjny
02:45 Tajemnice losu

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
12:40 36,6°C
13:45 Johnny English. Reaktywacja
Film komediowy
15:55 Step Up 4: Revolution
Film muzyczny
18:00 Ugotowani
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Infiltracja
Film dramat
23:10 Mission: Impossible 4 - Protokół duchowy
Film sensacyjny
01:55 Sekrety lekarzy
02:55 Uwaga!
03:20 Moc magii

PONIEDZIAŁEK, 9 LIPCA

05:15 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 Rzeka Czerwona
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:45 Naukowa kawaleria
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 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 półfinałów
21:10 Bez tożsamości
22:00 Czy świat oszalał?: Tajemnice doping. Czerwona kartka dla Rosji
22:45 Mama na obcasach
00:50 Nocny recepcjonista
01:45 Nocny recepcjonista
02:40 Historia niezwykłej przyjaźni świętego Jana Pawła
03:45 Notacje
Tadeusz Borowski. Sztuka oszukiwania
04:00 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
07:00 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Nie chcę być babcią
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:00 Nabożeństwo Kościoła ewangelicko-metodystycznego w Kraplewie
13:55 W słońcu i w deszczu
Prawo jazdy
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Koło fortuny
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 23. Festiwal Gwiazd w Międzyzdrojach
19:05 Barwy szczęścia
19:35 Barwy szczęścia
20:10 U Pana Boga za miedzą
22:10 La La Poland
22:55 Oficer
Kod dostępu
00:05 Oficer
Zdrada
01:10 Sherlock 4
Ostatnie wyzwanie
02:45 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 Megahit: John Rambo
Film sensacyjny
22:00 Wschodzące słońce
Film thriller
00:55 X-Men Genezis: Wolverine
Film fantastyczny
03:25 Tajemnice losu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
07:00 MasterChef Junior
kulinaria
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Folklor, Jastrowie
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
Nocny wypad
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Fetyzysta
15:00 Kuchenne rewolucje: Czarcia Łapa. Lublin
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: Musaka po Michelsku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Projekt Lady
22:30 Sekrety lekarzy
23:30 Infiltracja
Film dramat
02:30 Co za tydzień
03:10 Czysty Geniusz
04:05 Moc magii

WTOREK, 10 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 Ostatni zachód słońca
10:40 Opole 2018 na bis
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce: Wiedeńskie bobry
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Teo-ria smaku Teo Vafidisa
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Korona królów
17:55 Korona królów
18:35 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 półfinałowy: W57 - W58
22:10 Trzecia połowa - na żywo
22:15 Alarm!
22:35 S.W.A.T. - jednostka specjalna
23:25 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy
01:10 Clintonowie kontra Obamowie. Sekrety rywalizacji
02:15 Zaginiona
03:15 Notacje
Prof. Józef Stasiński. Mój styl
03:30 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
07:00 Ćwiczenia z wolności
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:55 W słońcu i w deszczu
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Koło fortuny
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Mundialni oczami Polaków
19:05 Barwy szczęścia
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Cztery wesela i pogrzeb
22:15 U Pana Boga za miedzą
00:20 Instyngt
01:10 Instyngt
Łagodna
02:00 Miasto skarbów
Kolejka do śmierci
02:50 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
20:10 X-Men Genezis: Wolverine
Film fantastyczny
22:40 Adwokat
Film dramat
01:05 Króliczek
Film komediowy
03:25 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
07:35 W-11 - Wydział Śledczy
08:20 Doradca smaku: Musaka po Michelsku
08:30 Kuchenne rewolucje: Cieszyński Browar Mieszczański
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Napad na parking
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Tabun, Otomina
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: Maślankowe racuchy
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:35 Gra dla dwojga
Film komediowy
00:05 Kuba Wojewódzki: Mikołaj Roznerski i Marek Dyjak
01:05 Lista klientów 2
02:05 Mroczne zagadki Los Angeles 3
03:05 Uwaga!
03:30 Moc magii

TVP 1

TVP 2



ŚRODA, 11 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 półfinałowy: W57 - W58
10:50 Polska na mundialu
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce: Żyrafa - świat z wysoka
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Teo-ria smaku Teo Vafidisa
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
16:50 Fundusze europejskie - jak to działa? - fiesz
17:00 Telexpress 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 półfinałowy: W59 - W60
22:10 Trzecia połowa - na żywo
22:15 Alarm!
22:35 S.W.A.T. - jednostka specjalna
23:30 Święta wojna Rosjan
00:30 Nic śmiesznego
02:15 Sfora
03:20 Notacje
Antoni Bernacki. Huta Pieniacka
03:35 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Upadek
06:55 Pozyteczni.pl
07:20 Na sygnale
Gra pozorów
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:40 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:55 W słońcu i w deszczu
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Koło fortuny
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Mundial oczami Polaków
19:05 Barwy szczęścia
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Kino relaks: Miłość po francusku
Film komediowy
21:50 Jedyna szansa
23:05 Jedyna szansa
00:10 Cztery wesela i pogrzeb
02:15 Głina
03:20 Głina 2
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
12:40 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 Króliczek
Film komediowy
22:45 Totalny kataklizm
Film komediowy
00:30 Charlie i Boots
Film komediowy
02:45 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
Tato
07:35 W-11 - Wydział Śledczy
Napad na parkingu
08:20 Doradca smaku: Maślankowe racuchy
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Rybka, Gdańsk
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
Rodzinna kolacja
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Delirium
15:00 Kuchenne rewolucje: Tawerna Dominikańska
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: Carpaccio z kaczki z awokado
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Wredne dziewczyny
Film komediowy
23:35 Piętno przeszłości
Film dramat
01:35 MasterChef Junior
03:05 Uwaga!
03:30 Moc magii

CZWARTEK, 12 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 półfinałowy: W59 - W60
10:50 Polska na mundialu
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce: Dzika Słowacja
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Teo-ria smaku Teo Vafidisa
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV
17:00 Telexpress 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 - podsumowanie półfinałów
21:10 Sprawa dla reportera
22:05 Sekundy, które zmieniły życie
22:30 Ocaleni
23:35 wojsko-polskie.pl
00:05 Anno Domini: Biblii ciąg dalszy
00:50 Anno Domini: Biblii ciąg dalszy
01:45 Sprawa dla reportera
02:45 Oczy niebieskie
04:20 Notacje
04:35 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
Idol
06:50 Podróże z historią
Radek wstępuje do zakonu
07:20 Na sygnale
Polowanie
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Życie nie jest nudne
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:55 W słońcu i w deszczu
Na wszystkie fronty
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Koło fortuny
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Mundial oczami Polaków
19:05 Barwy szczęścia
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Kino relaks: Cartouche - rabuś wspaniały
22:00 Kontakt
23:05 Miłość po francusku
00:45 Jedyna szansa
02:00 Jedyna szansa
03:05 Enej akustyczno-elektrycznie
03:50 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 Mój chłopak się żeni
Film komediowy
22:15 To Twoja wina
23:30 Razem czy osobno?
Film komediowy
01:20 Kabaretowa Ekstraklasa
kabaret
02:05 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
Rodzinna kolacja
07:35 W-11 - Wydział Śledczy
Delirium
08:20 Doradca smaku: Carpaccio z kaczki z awokado
08:30 Kuchenne rewolucje: Gospoda Nasza Chata Smaków,
Babi Dół
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
Butelka wódki
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Własne życie
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Obrochtówka
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: Smażone krewetki w sosie słodko-
-kwaśnym
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Ostrowiec Świętokrzyski, Bar na
Stawkach
kulinaria
22:30 Truman Show
Film dramat
00:30 Wredne dziewczyny
02:40 Uwaga!
03:05 Moc magii

AUTOPROMOCJA

coza dzien.pl

NOWY ŚWIĘTOKRZYSKI PORTAL INFORMACYJNY

KSZO bez prezesa

Mariusz Rokita zrezygnował z funkcji prezesa KSZO Ostrowiec. Był nim od października ubiegłego roku. Funkcję objął w trudnym dla klubu czasie. Jak sam oświadczył – przyczyną odejścia są problemy ze zdrowiem i związane z nimi leczenie i rehabilitacja.



mówi się o nie najlepszej sytuacji finansowej klubu, który mimo tego nie zaprzestał rozmawiać z kandydatami na trenerów. Wprawdzie do listopada zostało już niewiele czasu, pozostaje jednak nadzieja, że nowy szkoleniowiec poprowadzi KSZO do sukcesu.

Nie jest tajemnicą, że będzie to trudne wyzwanie. Drużynę trzeba zbudować praktycznie od nowa. Warto przypomnieć, że najpierw straciliśmy na rzecz Politechniki Gliwice Joannę Ciesielczyk. Do Proximy Kraków odeszła kapitan Anna Miros, natomiast Aleksandra Wańczyk (wypożyczona wcześniej do Bielska – Białej), po powrocie powędruje od razu do zespołu 7R Solna Wieliczka. Klub Radomka Radom zabrał Ostrowcowi Natalię Skrzypkowską. Szeregi KSZO opuściła również min. Magdalena Soter.

Mariuszowi Rokicie życzymy szybkiego powrotu do zdrowia, a naszej drużynie świetnych trenerów i wielkich sukcesów!

MD

Dzisiaj, tj. w piątek Rada Nadzorcza wybierze nowego trenera. Z klubem nie przedłużył umowy Adam Grabowski, który przeniósł się do Dąbrowy Górniczej. Kilka dni wcześniej były już prezes Rokita mówił o trudnościach, chociaż zapewniał, że KSZO w piątym sezonie ekstraklasy siatkarskiej wystartuje i to z jeszcze większym sukcesem. W kontekście tego, czego aktualnie jesteśmy świadkami trudno powiedzieć, czy to obraz rzeczywistości, czy tylko pobożne życzenie byłego prezesa? Nadal

Galacticos mistrzem!!!

Są młodzi, bo urodzeni w 2009 roku i „haratają gałę” po mistrzowsku! Właśnie ci młodzi futboliści zdobyli tytuł mistrza naszego województwa!

Trzeba dodać, że w Świętokrzyskiej Lidze Piłki Nożnej występują dopiero tylko rok a już pod wodzą trenera Tomasza Stefańskiego sięgnęli w niesamowitym stylu po ten tytuł. Liczy się więc nie tylko pasja ale i fachowość, którą nie tylko mają we krwi ale i kształcą ją pod baczny okiem swojego trenera. W imieniu Świętokrzyskiej Grupy Mediowej, czyli naszego portalu, Bezpłatnego Tygodnika "Świętokrzyskie 7 Dni" i Radia Rekord gratulujemy – oczywiście w sportowym porządku alfabetycznym: Bartoszewi,

Erwinowi, Filipowi, Franciszkowi G., Franciszkowi M., Jakubowi, Janowi, Kamilowi, Maksymilianowi, Marcinowi, Mikołajowi, Piotrowi i Szymonowi.

GALACTICOS, jak piszą na swojej stronie*, to Akademia Piłkarska to szkoła, w której nabór jest ciągły i bez selekcji. Treningi skierowane są dla dzieci od 4 roku życia, zarówno dla chłopców i dziewczynek. Trenują na boisku przy Różanej a zimą w hali przy "budowlance".

MD

Na Gutwinie biegają też w deszczu

W myśl zasady „Nie ma złej pogody, są tylko słabe charaktery” deszczowa aura nie odstraszyła biegaczy, którzy postanowili licznie wziąć udział w 3. rundzie cyklu „VI MosirGutwinRun 2018 – Maraton i Półmaraton na raty”.

Rywalizacja na Gutwinie rozpoczęła się od ścigania na dłuższym, 10-kilometrowym dystansie. Trzecią rundę do Maratonu na raty najszybciej pokonał debiutujący w tegorocznym cyklu Michał Karasiński z Janowic (gmina Waśniów), któremu pokonanie nieco ponad 10-kilometrowej trasy zajęło 36 minut i 56 sekund. Na mecie wyprzedził o prawie dwie minuty (00:38:42) ostrowczanina Kacpra Kwietnia i o prawie minuty (00:39:43), reprezentującego Starachowice Michała Wojtona. Wśród kobiet najszybsza była Kinga Kacuga z Bałtowa (00:44:35), przed Anną Sadzą ze Skarżyska-Kamiennej (00:48:54) i ostrowczanką Marleną Pięta (00:50:09).

W biegu na dystansie o połowę krótszym znów, jako pierwszy na mecie zameldował się Michał Karasiński, ale okazało się, że pomylił trasę, skracając ją o około jeden kilometr i decyzją organizatora został zdyskwalifikowany. Taki sam los podzielił niestety jego dwaj najgroźniejsi tego dnia rywale – ostrowczanin Piotr Kiszka oraz triumfator sprzed miesiąca Mikołaj Sobolewski (Adamów), którzy tak, jak biegacz z Janowic, rywalizowali tego dnia na innej trasie niż pozostała w stawce grupa ponad stu osób. Na „pomyłce” skorzystał zatem Michał Wojton ze Starachowic (00:20:22), ostrowczanin Łukasz Rogoziński (00:20:48) i Piotr Skunny ze Staszowa (00:21:09). Wśród kobiet nie było kontrowersji. Tak jak przed miesiącem, podczas drugiej rundy wygrała ostrowczanka Dominika Łukasiewicz (00:21:47), przed Kingą Kacugą z Bałtowa (00:22:41), a podium uzupełniła Aleksandra Niziołek z miejscowości Sadek (00:24:52).

MARATON NA RATY – 10KM, OPEN MĘŻCZYZN:

1. Michał Karasiński (Janowice)
2. Kacper Kwiecień (Ostrowiec Św.)
3. Michał Wojton (Starachowice)
4. Łukasz Rogoziński (Ostrowiec Św.)
5. Piotr Bajer (Ostrowiec Św.)
6. Marcin Wojtan (Starachowice)
7. Andrzej Leśniewski (Ostrowiec Św.)
8. Albert Orzeł (Lipsko)
9. Damian Falecki (Ostrowiec Św.)
10. Norbert Łojek (Ostrowiec Św.)
11. Andrzej Skowron (Aleksandrów Łódzki)
12. Michał Capała (Starachowice)
13. Grzegorz Grzesik (Ostrowiec Św.)
14. Robert Gładys (Starachowice)
15. Kamil Dorociak (Ostrowiec Św.)



Fot. MOSIR Ostrowiec Św.

MARATON NA RATY – 10KM, OPEN KOBIECI:

1. Kinga Kacuga (Bałtów)
2. Anna Sadza (Skarżysko-Kam.)
3. Marlena Pięta (Ostrowiec Św.)
4. Magdalena Bezak (Jędrzejów)
5. Renata Peryt (Starachowice)
6. Katarzyna Mościcka (Warszawa)
7. Renata Parszowska (Ostrowiec Św.)
8. Marta Gołębiowska (Miłków)
9. Urszula Pyszkowska (Ostrowiec Św.)
10. Katarzyna Jackowska (Ostrowiec Św.)
11. Monika Pękala (Ostrowiec Św.)
12. Iwona Przydatek (Ostrowiec Św.)
13. Anna Maluha (Ostrowiec Św.)
14. Iwona Rutkowska (Ostrowiec Św.)
15. Agnieszka Fotyga (Ostrowiec Św.)

PÓLMARATON NA RATY – 5KM, OPEN MĘŻCZYZN:

1. Michał Wojton (Starachowice)
2. Łukasz Rogoziński (Ostrowiec Św.)
3. Piotr Skunny (Staszów)
4. Kacper Chodakowski (Ćmielów)
5. Mateusz Rogoziński (Ostrowiec Św.)
6. Marcin Wojtan (Starachowice)
7. Adam Stajek (Ostrowiec Św.)

8. Bartosz Pulit (Szewna)
9. Sławomir Majchrzak (Starachowice)
10. Michał Capała (Starachowice)
11. Paweł Wosiek (Ostrowiec Św.)
12. Piotr Pięta (Ostrowiec Św.)
13. Adrian Polit (Ostrowiec Św.)
14. Kamil Jabłoński (Ostrowiec Św.)
15. Filip Chmielewski (Ostrowiec Św.)

PÓLMARATON NA RATY – 5KM, OPEN KOBIECI:

1. Dominika Łukasiewicz (Ostrowiec Św.)
2. Kinga Kacuga (Bałtów)
3. Aleksandra Niziołek (Sadek)
4. Karolina Kowalska (Miłków)
5. Justyna Gajewska (Ostrowiec Św.)
6. Wiktoria Dziekan (Ostrowiec Św.)
7. Kinga Myśliwska (Ostrowiec Św.)
8. Magdalena Bezak (Jędrzejów)
9. Renata Peryt (Starachowice)
10. Katarzyna Korulczyk (Ostrowiec Św.)
11. Kinga Gałka (Kunów)
12. Barbara Pasik (Ostrowiec Św.)
13. Urszula Pyszkowska (Ostrowiec Św.)
14. Karolina Mika (Ostrowiec Św.)
15. Katarzyna Tkaczyk – Tofil (Ostrowiec Św.)

OPR. KF

REKLAMA



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

**PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!**

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

Od wielu lat!

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

89.6 FM

rekoard

radio świętokrzyskie



NAJWIĘKSZE

taneczne

HITV!