

REKLAMA



LISTA:
PiS
MIEJSCE:
2

Anna KRUPKA
dla Świętokrzyskiego

Z jednego nałogu w inny

Rozmowa z Małgorzatą Kraus, psychoterapeutą, specjalistą psychoterapii uzależnień, o tym czym jest uzależnienie mieszane i jak z nim walczyć.

str. 3

Od muzyki do poezji

Grzegorz Gołębiowski, znany w lokalnym środowisku, jako muzyk wydał drugi tom wierszy. Zbiór „Ogrody myśli”, który miał swoją premierę we wtorek, 24 września w klimatycznych wnętrzach Ostrowieckiego Browaru Kultury to swego rodzaju przewodnik po emocjach towarzyszących człowiekowi od narodzin aż po śmierć.

str. 4

Efektowna wygrana

Efektownym zwycięstwem KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski 33 do 24 nad rezerwami Azotów Puławy zakończył się sobotni pojedynek pierwszej kolejki I ligi grupy C w piłce ręcznej.

str. 11

REKLAMA



#naszostkę

Kandydat do Sejmu RP
Miejsce **6**

Jerzy MATERAK

Materiał sfinansowany przez KKW Koalicja Obywatelska PO, N, P, Zieloni

KOALICJA OBYWATELSKA

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR **63** PIĄTEK – CZWARTEK 27 WRZEŚNIA – 3 PAŹDZIERNIKA 2019

NAKŁAD 5 000

Od Matejki po Tabisza

Fot. Maciej Strapoć



REKLAMA

Artur GIERADA **4**

NAJAKTYWNIJSZY POSEŁ W REGIONIE

Sfinansowane przez KKW Koalicja Obywatelska PO, N, P, Zieloni

KOALICJA OBYWATELSKA



Blisko dziewięćdziesiąt prac artystów związanych z krakowską Akademią Sztuk Pięknych złożyło się na wystawę, inaugurującą działalność Biura Wystaw Artystycznych w Ostrowieckim Browarze Kultury. W uroczystym wernisażu ekspozycji wzięło udział kilkaset osób.

str. 3



Dzieje się!

Piątek, 27 września

➔ **W Ćmielowie będą czytać Herberta.** Utworów Zbigniewa Herberta będzie można posłuchać w Domu Kultury im. Witolda Gombrowicza w Ćmielowie. Twórczość polskiego poety, eseisty, dramaturga, twórcy słynnego cyklu poetyckiego „Pan Cogito” przypomni aktorka teatralna i filmowa Ewa Dałkowska, a oprawę muzyczną zapewni Dominik Rosłon. Początek o godz. 17 w sali widowiskowej. Wstęp bezpłatny.

Sobota, 28 września

➔ **Hubertus po ostrowiecku.** Bardzo atrakcyjnie zapowiada się III Hubertus Ostrowiecki. Święto leśników i myśliwych, na które zapraszają Nadleśnictwo Ostrowiec Św. oraz koła łowieckie z terenu nadleśnictwa rozpocznie hubertowska msza święta w kościele pw. św. Kazimierz Królewicza na Pułankach (godz. 13). Po nabożeństwie, na przykościelnym placu zaprezentują się koła łowieckie. Pokazom towarzyszyć będą występy sygnalistów, w tym Zespołu Sygnalistów Myśliwskich AKTEON Wydziału Leśnego Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz spektakl „Rykowisko” w wykonaniu grupy „Raróg”. Wydarzenie stanie się również okazją do zaakcentowania 95-lecia Lasów Państwowych i otwartego spotkania z mieszkańcami, połączonego z degustacją dziczyzny.



➔ **Wesoła zabawa i szczytny cel.** W Parku Miejskim, o godz. 15 rozpocznie się Piknik Cha-

rytatywny organizowany przez Project Dogarea i Ostrowieckie Stowarzyszenie Biegaczy „Ostrobiec”. W programie biegi „Psim śladem” - dla dzieci na dystansie 300 m i dla dorosłych - dwa okrążenia wokół stawu, blok zwierzęcy z pokazami psów ze schroniska oraz tresury, w tym psa policyjnego, a także występy artystyczne. Podczas pikniku, w strefie gastronomicznej będzie można spróbować grillowanych kiełbasek, przepysznych ciast, ciasteczek i babeczek oraz pizzy. Organizatorzy przewidzieli również charytatywny kiermasz zabawek.

Niedziela, 29 września

➔ **Biblioteka bez tajemnic.** Trzecim i zarazem ostatnim akcentem wielkiego otwarcia Ostrowieckiego Browaru Kultury będzie inauguracja działalności Miejskiej Biblioteki Publicznej w zmodernizowanym budynku. Z tej okazji przygotowano mnóstwo atrakcji dla najmłodszych czytelników. O godz. 15 rozpocznie się spektakl Teatru Gry i Ludzie z Katowic pt. „Szewczyk Dratewka”. Bezpośrednio po przedstawieniu, aktorzy przeprowadzą animację i zabawę dla dzieci. O godz. 17 bibliotekarki zaproszą na spacer po bibliotece pełen zabaw rozbudzających wyobraźnię. W programie m.in.: zabawy na Magicznym Dywanie, wykonanie Kolorowego Drzewa Molikowego, planszowanie na dywanie, kamishibai i eksperymenty na miarę małych naukowców. Dodatkową atrakcją będzie loteria z Nocą Tajemnic.

➔ **Morka i Zielińska patriotycznie.** Z okazji przypadającej w ubiegłym roku setnej rocznicy odzyskania przy Polskę Niepodległości i 200-lecia urodzin Stanisława Moniuszki, w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Ostrowcu Świę-



tokrzyskim o odbędzie się koncert „Polsko, Ojczyzno Moja”, na który zapraszają poseł Andrzej Kryj oraz ksiądz dr

Andrzej Barzycki - proboszcz parafii. W patriotycznym repertuarze wystąpi Bogusław Morka - światowej klasy tenor, solista Opery Narodowej w Warszawie i teatrów Europy oraz Emilia Zielińska - solistka Teatru Muzycznego w Łodzi. Artystom akompaniować będzie Orkiestra Kameralna Alla Breve pod dyrykcją Bogny Dulińskiej. Początek o godz. 16.

➔ **Krępec akustycznie.** Dom Spokojnej Książki w Rżuchowie zaprasza na spotkanie z muzyką, która pomoże wtopić się w jesienny nastrój i zapomnieć o codzienności. Cały wszechświat dźwięków zapewni jeden człowiek - Piotr Krępec, gitarzysta akustyczny zaliczany do grona gitarzystów fingerstyle. Przez branżowy magazyn Top Guitar okrzyknięty „objawieniem i nadzieją polskiej gitary i muzyki w ogóle”. Zapraszany na wszystkie liczące się w Polsce festiwale gitary akustycznej. Występował wspólnie z ikonami światowego fingerstyle'u, m.in. Andym McKee, Jonnem Gommem, Calumem Grahamem. Dwukrotnie koncertował w Chinach - w roku 2018 wystąpił jako gość specjalny na największym w Chinach festiwalu gitarowym Zhejiang Guitar Festival 2018, a w roku 2016 podczas Tournee w Chinach zagrał 8 koncertów. W roku 2018 nagrał gitarę do piosenki Edyty Górniak „Dom dobrych drzew” oraz serialu TVP1 „Leśniczówka”. W roku 2012 skomponował i nagrał muzykę do filmu „Podróż z bagażem podręcznym” w reżyserii Arka Biedrzyckiego, prezentowanego na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes. Dwukrotny stypendysta Prezydenta Miasta Sopotu, Prezydenta Miasta Gdańsk oraz Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Pomysłodawca i organizator 7 edycji międzynarodowych festiwali gitarowych - Fingerstyle Sopot Festival oraz Szczygieńskiego Festiwalu Gitarowego. Jego najnowszy album „Movement in Silence” to ukłon w stronę prostoty i mocno improwizowanego sposobu grania. To zbiór miniatur stanowiących jedną spójną całość. Początek o godz. 17. W sprawie wejściówek należy kontaktować się przez messenger Dom Spokojnej Książki lub telefonicznie 698 857 300.



REKLAMA

Bryza PRALNIA CHEMICZNA
AL. JANA PAWŁA II 83 H
(PRZY OS. STAWKI)
TEL. 516 867 183

SZEROKI ZAKRES USŁUG:
- PRANIE WODNE RÓŻNEGO RODZAJU TKANIN
- PROFESJONALNE USŁUGI DLA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH I FIRM
ZAPRASZAMY! pon.-pt. 9-18 sob. 9-15

Arkadia
ZAKŁAD POGRZEBOWY
CAŁODOBOWO 502 356 992

W tych trudnych dla Państwa chwilach nasz zakład pogrzebowy pragnie Państwa wesprzeć poprzez kompleksowe przygotowanie uroczystości pogrzebowej tradycyjnej, bądź z urną.

POŻYCZKA OKAY
Pośrednictwo finansowe

OFERUJEMY:
POŻYCZKI CHWILÓWKI
do **1500 zł** w **15 minut**, na **30 i 60 dni**
dla nowych **Klientów** pierwsza pożyczka bez kosztów

POŻYCZKI RATALNE
do **15 000 zł** w **24 godziny**, na okres
od **3 do 24 miesięcy**, bez sprawdzania w **BIK**

Ostrowiec Świętokrzyski,
ul. Denkowska 8
(wejście od ul. Słowackiego)
tel. 530 245 825

Zapraszamy!
www.pozyczkaokay.pl
ostrowiec-sw@pozyczkaokay.pl

szybko wygodnie bezpiecznie



Jesienna deprecha?

Przyszła kalendarzowa jesień. Jedni się cieszą, drudzy narzekają - ale taka Polaków natura. Nigdy nikomu się nie dogodzi. Jesienią, dla poprawienia kondycji można rozpocząć dłuższe spacery, choćby po lasach. A w nich bliski kontakt z naturą pozwala odświeżyć głowę, nabrać wiele energii. Można również przytulać się do drzew, chociaż ci bardziej wrażliwi na zdanie innych mogą się obawiać spojrzeń przypadkowych napotkanych. Ale co tam... Czego się nie robi dla siebie? Egocentryczna postawa, zwłaszcza w czasach, kiedy biegniemy w pogoni za pieniędzmi może wyjść na zdrowie.

A do bycia zdrowym zachęcają nas wszelkiego rodzaju reklamy, które promują suplementy diety. I faktycznie, wszystko mogłoby być dobre, ale... bacznie śledząc wszelkiego rodzaju promocje oraz dolegliwości, na które jesienią szczególnie jesteśmy podatni wydaje się, że trzeba byłoby te wszystkie dropy zjadać wiaderkami. Każdy ma inny skład i pomaga na inną dolegliwość. Katar? Użyj spray'u do nosa. Bolą plecy? Posmaruj się maścią i lyknij tabletkę, która trafia wprost do źródła bólu. Masz suche oczy? Zakrop sobie szybko i zażyj pastylkę na zaostrenie widzenia. W związku z tym pojawia się pytanie, czy aby wszystko nam pomoże jak należy? Posuńmy się dalej - czy znajdzie się jakaś odważna osoba, która te wszystkie cudenka w jednym czasie przetestuje. Być może nic wielkiego by się nie stało, ale zawsze pojawia się niepewność, czy po drzemce nie obudzimy się obok wielkiego, różowego flaminga, który w towarzystwie słonia i tyranozaura tańczy lambadę?

Z drugiej strony wesoła i kolorowa alternatywa do jesiennego szarugi mogłaby być dobrą opcją na poprawienie humoru, tylko pytanie, czy jest sens ryzykować, a przy okazji obciążać wątrobę? Być może każda lyknięta pastylka zostawia po sobie w organizmie ślad, małą rysę, która przy regularnym stosowaniu będzie się pogłębiać? Czy na tę rysę również znajdzie się lekarstwo? Tutaj musiałby wypowiedzieć się lekarz, ale nie taki, który poleca te wszystkie cudowne środki, tylko niezależny specjalista od leczenia ciała i ducha.

Chcąc pominąć porady uczonego, musimy podejść do tego wszystkiego zdroworozsądkowo. A rozsądek i umiar we wszystkim i zawsze jest wskazany. Chandra? Owszem, ale tylko troszeczkę. Jesienna deprecha? Również odrobinę nie zaszkodzi. Wszystko dla równowagi psychicznej, która w obecnych czasach u każdego z nas wystawiana jest na ciężką próbę. Zwłaszcza teraz, kiedy oprócz suplementów, cudownych leków, cukierków na kaszel i wybielających past do zębów zewsząd atakują nas, proszący o poparcie kandydaci do Sejmu i Senatu. O każdej porze dnia i nocy, w lodówce, pod prysznicem, w wannie, podczas jazdy pociągiem, autobusem czy taksówką. Czają się niczym przysłowiowe licho, osaczają z banerów, zerkają z gazet uśmiechając się przyjemnie. Wyrętaszowani, wygadzeni, w przygotowanych specjalnie do zdjęcia fryzurach, w najlepszych kreacjach i garniturach. Niczym Lewandowski z żoną Lewandowską i dziećmiem są obecni wszędzie. Śnią się po nocach dzieciom, które niekiedy budzą się z płaczem łaknąc ukojenia przy matczynej piersi.

A wybory już za chwilę. Potem pozostanie sprzątanie. Jedni będą świętować, drudzy zapewne przyszykują się na wybory w „następnej transzy”, obmyślając zupełnie nowe strategie i szykując nowe paczki obietnic, nie koniecznie do spełnienia. I znowu się zacznie. I rychło się skończy.

Więc, żeby przeżyć w dobrej formie, my, zwykli zjadacze chleba (czasami bułek) musimy się uodpornić - nie tylko na wirusy, ale również na to, co nas dość mocno osacza. Zatem suplementacja chyba nie będzie złym sposobem na wzmocnienie nerwów, ducha i ciała. Jednak zdecydowanie w miejsce pastylek na jesienną deprechę polecam malinową herbatę na styl góralski - nie pod prąd, a z prądem. Skoro i tak wszystko może zaszkodzić wątrobie, to niech zaszkodzi na wesoło w tym melancholijnym czasie.

PAYO

REKLAMA

Aga Janda
fizjoterapeuta
Agnieszka Janda
Al. Jana Pawła II 1C
27-400 Ostrowiec Św.
☎ 535-143-789
✉ agajanda.fizjoterapia@gmail.com
f AgajandaFizjoterapia

Masaże
Masaże gorącymi kamieniami
Masaże banki chińskiej
Japoński Gosm lifting twarzy
Zabiegi Murier natłuszczające dekolt
Terapie Organiczne na całe ciało
Zabiegi fizykoterapeutyczne
i t.p.

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

Od Matejki po Tabisza

Blisko dziewięćdziesiąt prac artystów związanych z krakowską Akademią Sztuk Pięknych złożyło się na wystawę, inaugurując działalność Biura Wystaw Artystycznych w Ostrowieckim Browarze Kultury. W uroczystym wernisażu ekspozycji wzięło udział kilkaset osób.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Przybyli na wyjątkowe spotkanie ze sztuką nie kryli uznania zarówno dla tego, co pojawiło się na ścianach, jak i dla przestrzeni, którą obecnie zajmuje galeria. W odnowionych i powiększonych o nową, czwartą salę wystawieniczą wnętrzach zgromadzono prace artystów z różnych epok – od XIX do XXI wieku. Obok twórczości Jana Matejki, Artura Grottgera, Juliana Fałata, Stanisława Wyspiańskiego, Jacka Malczewskiego, Stanisława Ignacego Witkiewicza, Andrzeja Wajdy, Andrzeja Wróblewskiego pojawiły się dzieła Jerzego Nowosielskiego, czy obecnego rektora najstarszej w kraju uczelni artystycznej – Stanisława Tabisza. Bo to właśnie ASP w Krakowie była wspólnym mianownikiem wyjątkowej ekspozycji.

– Chciałam pokazać fenomen Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, uczelni która łączy nazwiska Matejki, Grottgera, malarzy Młodej Polski – Axentowicza, Fałata, Wyczółkowskiego i Wojciecha Weissza z dwoma wielkimi indywidualnościami polskiej sztuki – Sterna i Nowosielskiego. Zależało mi na zderzeniu artystów już nie żyjących z tymi tworzącymi współcześnie – wyjaśnia dr Anna Król, autorka scenariusza i aranżacji wystawy. – Cieszę się, że to swoiste artystyczne spotkanie



odbywa się we wspaniałych wnętrzach, stworzonych do tego, by pokazywać ekspozycje na najwyższym poziomie.

– Tą wystawę nosiłam w sercu bardzo długo. Zależało mi na stworzeniu ekspozycji, której w Ostrowcu Świętokrzyskim jeszcze nie było. Wymagało to wielu zabiegów, ogromnego zaangażowania naszych pracowników, ale przede wszystkim zaufania, jakim obdarzyli nas prywatni kolekcjonerzy i muzea. No i udało się – przyznała z niekrytą radością dyrektor BWA Jolanta Chwałek,

podczas sobotniego wernisażu. – Mamy tak piękne wnętrza, że szkoda ich na złe wystawy. Będziemy robić wszystko, aby ekspozycje na takim poziomie, jak ta prezentowana aktualnie gościły u nas jak najczęściej.

Uroczyste otwarcie wystawy stanowiło kolejny element oddania do użytku Ostrowieckiego Browaru Kultury – obiektu, który jak podkreślił prezydent Jarosław Górczyński ma być miejscem wyjątkowych prezentacji, twórczych dyskusji i odkrywania talentów.



Zdjęcia: Marij Stępiec

– To, na co wielu miłośników sztuki czekało z niecierpliwością dzisiaj stało się faktem. Kultura jest czymś wyjątkowym, to jedna z wartości, dla której warto żyć. Malarstwo jest ciszą dla myśli, a muzyką dla wzroku i niech ta sentencja przyświeca wszystkim odwiedzającym te wnętrza – podkreślił J. Górczyński, deklarując, że w gminnych placówkach oświatowych pojawiają się środki na dodatkowe zajęcia artystyczne.

Doskonałą okazją do poszerzenia swojej wiedzy na temat sztuki i twórc

ców prac zgromadzonych na wystawie będą odbywać się co czwartek – od 26 września do 14 listopada – spotkania z Wojciechem Mazanem (godz. 18). Grupy zorganizowane mogą rezerwować dogodny dla siebie termin zwiedzania wystawy w godzinach pracy galerii, czyli od wtorku do piątku, w godz. 9-17 (rezerwacje pod nr tel. 41 263 20 48). Ponadto Biuro Wystaw Artystycznych opracowało nową ofertę zajęć edukacyjnych dla dzieci i młodzieży.

Szkoły będą tętnić życiem również w weekendy

Od dzisiaj (piątek, 27 września) do szkół prowadzonych przez gminę Ostrowiec Św. powracają weekendowe zajęcia rekreacyjno-sportowe z elementami socjoterapii.



Fot. MGSiR Ostrowiec Św.

Dzięki wprowadzeniu aktywnej formy zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży, szkoły zamiast być zamykane w weekendy, będą tętnić życiem. Zajęcia odbywać się będą w piątki, w godzinach

od 15 do 18 i w soboty w godzinach od 10 do 13, czyli przez sześć godzin w każdy weekend, w każdej placówce prowadzonej przez gminę Ostrowiec Świętokrzyski. Do zgłębiania różnych dyscyplin sportu z chęcią wykwalifikowani nauczyciele wychowania fizycznego i terapeuci.

Zgodnie z założeniami programu, zajęcia organizowane są w oparciu o szkolne obiekty i sprzęt sportowy, będący na wyposażeniu placówek oraz z uwzględnieniem zainteresowań uczniów. Programy zajęć sportowych i terapeutycznych opracowują nauczyciele wychowania fizycznego i terapeuci posiadający odpowiednie uprawnienia.

Uczestnicy zajęć będą poznawać pod-

stawowe elementy techniki i zasady gry w różnych dyscyplinach sportu. Będą rozwijali i doskonalili umiejętności w grach zespołowych, sportach indywidualnych i grach rekreacyjnych, a także brali udział w turniejach i konkursach z nagrodami.

Obecność socjoterapeutów na zajęciach ma na celu pomóc dzieciom i młodzieży nieradzącej sobie z własnymi emocjami, mającej problemy z kontrolą zachowania, zamkniętymi w sobie lub przejawiającymi inne kłopotliwe zachowania.

Organizację zajęć ponownie zlecono Miejskiemu Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Ostrowcu Świętokrzyskim. Gmina

zabezpieczyła środki na wynagrodzenie dla nauczycieli, jak również na poczęstunek dla uczestników.

Pierwsze zajęcia odbędą się już dziś (piątek, 27 września), a ostatnie zaplanowano na 14 grudnia.

OPR. KF

REKLAMA



TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

NAJWIĘKSZY RYNEK W REGIONIE
POLECA SIĘ NA RODZINNE ZAKUPY!

ZAPRASZAMY W KAŻDĄ NIEDZIELĘ
sobotę, poniedziałek i czwartek

KREOGRAF
AGENCJA REKLAMOWA

793 793 214

biuro@kreograf.pl

Miłkowska Karczma 143
koniec ulicy Długiej

BANERY WYBORCZE

już od **15zł/m2**

www.kreograf.pl

Z jednego nałogu w inny

Uzależnienie od alkoholu coraz rzadziej występuje pojedynczo, a zaczyna współwystępować z innymi uzależnieniami – od leków, hazardu, środków psychoaktywnych. O tym czym jest uzależnienie mieszane i jak z nim walczyć z Małgorzatą Kraus, psychoterapeutą, specjalistą psychoterapii uzależnień rozmawia Paulina Kopec.

Czy osoby uzależnione od alkoholu, są bardziej narażone na innego typu uzależnienia?

– Zdecydowanie tak. Kiedy zaczynałam pracę w poradni, spotykałam osoby uzależnione tylko od jednej substancji, najczęściej od alkoholu i już tacy pacjenci wydawali mi się trudni. Z czasem pojawiali się pacjenci, którzy oprócz problemów z piciem mieli też inne. Często alkoholizm łączy się z uzależnieniem od leków, nikotyny, narkotyków, czy dopalaczy.

Jak walczyć z taką podwójną diagnozą?

– Uzależnienie mieszane to tak, jak każde inne choroba emocji i nie leczy jej się łatwo. Substancje chemiczne połączone z alkoholem powodują zaburzenia zachowania, osobowości. Nie wiedząc kiedy człowiek wpada w „szklaną” pułapkę, z której nie widzi wyjścia. Wydaje mu się, że wszystko kontroluje,



Fot. Paulina Kopec

że wszystko wie i robi dobrze, a to inni mu dokuczają. Często nazywamy to błędnym kołem. Picie, zażywanie narkotyków, hazard, uzależnienie od komputera czy smartfona. Spirala ciągle się nakręca i często generuje konsekwencje prawne. Powstają długi, burzą się relacje z bliskimi. To wywołuje stres, który osoba uzależniona próbuje odreagować za

pomocą różnych używek. Jeśli na przykład nie ma dostępu do narkotyków, to pije lub zażywa leki i odwrotnie.

Błędne koło kręci się, ale przychodzi taki moment, kiedy trzeba je zatrzymać. Co może do tego zmotywować?

– Zazwyczaj są to bardzo dotkliwe konsekwencje uzależnienia, czyli np.

problemy z prawem, zdrowiem, w życiu rodzinnym czy zawodowym. Na początku pacjenci bronią się mówiąc, że sami sobie poradzą, że mają tylko przejściowe kłopoty. Działu u nich silny mechanizm wyparcia i zaprzeczeń, dlatego ważna na tym etapie jest konsekwencja bliskich. Podjęcie decyzji o leczeniu w dużej mierze to efekt zewnętrznego nacisku. Póź-

niej bardzo często jest tak, że pacjenci odkrywają, że to super sprawa. Zastanawiają się dlaczego wcześniej nie trafili do poradni. Pojawia się świadomość swojego problemu. Żeby tak się stało muszą jednak pokonać długą i niełatwą drogę. Pięciominutowa rozmowa niczego nie rozwiąże. Proces wychodzenia z nałogu jest złożony. To, ile trwa zależy od tego, ile lat dana osoba była w uzależnieniu i ile daje z siebie, żeby z nim zerwać.

Jak już pani wspomniała, dziś spektrum uzależnień jest bardzo szerokie. Z którymi nałogami najtrudniej się pracuje?

– Każde uzależnienie jest ważne, nie ma tak, że jedno jest lepsze, a inne gorsze. Na pewno trudno walczy z się plagą naszych czasów, jaką stały się dopalacze. W tym przypadku sytuacja komplikuje się, gdyż skład tych używek ciągle się zmienia. W momencie, gdy pacjent po dopalaczach trafia na SOR nie do końca wiadomo, jak mu pomóc, bo nie wiadomo, co dokładnie wziął. Tak naprawdę jednak to, jak przebiega terapia zależy od człowieka, od jego podejścia, zrozumienia tematu, ale też chęci współpracy i zaufania. Bardzo często zdarza się, że najlepszym lekarstwem okazuje się drugi człowiek. Nieocenione są rozmowy z ludźmi, którzy stoczyli wygraną walkę z nałogiem, czerpanie doświadczenia z mingów, spotkań z profesjonalistami, ale też wsparcie i zrozumienie ze strony bliskich. To wszystko w połączeniu z terapią może i przynosi oczekiwane efekty.

Dziękuję za rozmowę.

Wykręcmy kolejne kilometry

Ostrowiec Św. walczy o Puchar Rowerowej Stolicy Polski. Dodatkowe punkty dla miasta będzie można zdobyć biorąc udział w niedzielnym rajdzie.

Po czterech tygodniach rowerowej rywalizacji, do której w tym roku przystąpiły 23 miasta Ostrowiec Św. zajmuje szóste miejsce. Aby przeskoczyć wyżej i sięgnąć podium, potrzeba wykręcić jeszcze trochę kilometrów. Idealną okazją do tego będzie rajd, organizowany przez Stowarzyszenie Ostrower i gminę Ostrowiec Św. Zainteresowani spotkają się w niedzielę, 29 września o godz. 10 w centralnym placu miasta, by wspólnie pokonać 15-kilometrową trasę z metą na terenie Ośrodka Wypoczynkowego Gutwin.

Uczestnicy przejadą drogami powiatowymi i gminnymi w następujący sposób: Rynek – ul. Starokunowska – ul. Sienkiewicza – ul. Długa – ul. Słoneczna – ul. Ostrowiecka – ul. Las Rzeczeki – ul. Iłżecka – ul. Rzeczeki – ul. Gościniec – Gutwin.

Na mecie wszyscy wezmą udział w ognisku turystycznym, podczas którego nastąpi podsumowanie akcji. Zo-

staną także wręczone nagrody dla tych, którzy w trakcie całej rywalizacji przejechali największą liczbę kilometrów, a tym samym zdobyli najwięcej punktów dla Ostrowca Św. Powrót z miejsca zakończenia rajdu odbywać się będzie indywidualnie.

Przejazd na całym odcinku zostanie zabezpieczony przez Policję i Straż Miejską oraz grupę medyczną. Organizatorzy zapewnią również wóz techniczny na wypadek awarii sprzętu rowerowego uczestników.

Udział w przejeździe odbywać się będzie na własną odpowiedzialność.

Aby dołączyć do zabawy trzeba pobrać, zainstalować i uruchomić darmową aplikację „Rowerowa Stolica Polski”. W formularzu podajemy podstawowe dane i zaznaczamy dla jakiego miasta kręcimy kilometry.

KF

Ślubowanie „Chreptusów”

Uroczysty charakter miało ślubowanie klas pierwszych w Liceum Ogólnokształcącym nr II im. J. Chreptowicza w Ostrowcu Św. Pierwszoklasiści w tym roku szkolnym stanowią połowę społeczności ogólniaka.

„...ślubujemy, że zawsze i wszędzie będziemy godnie reprezentować naszą szkołę, dbać o jej dobre imię i pomnażać chlubne tradycje”- to fragment przysięgi, jaką złożyli wstępujący do braci szkolnej LO nr II im. Joachima Chreptowicza. W obecności rodziców, grona pedagogicznego oraz przybyłych gości 227 uczniów „podwójnego rocznika” wypowiedziało słowa przysięgi. Tekst rot intonowała stojąca przed sztandarem liceum Wiktoria Wójcik, która została przyjęta do szkoły z największą liczbą punktów. Po obu stronach sztandaru przysięgę składali uczniowie z najwyższą punktacją w swoich klasach: Jakub Marynowski, Kewin Wańdoch, Wiktoria Masternak, Julia Świątek, Konrad Grunt i Zuzanna Iżak.

Młodzież pierwszych klas została powitana ciepłymi słowami przez dyrektora liceum Małgorzatę Górecką-Smolińską, która podziękowała za zaufanie, jakim uczniowie oraz rodzice obdarzyli gro no nauczycielskie. W przemówieniu dyrektor - obok życzeń spełniania marzeń i osiągania sukcesów w przyjaznej



Fot. Karolina Kamińska-Nowak

atmosferze - znalazły się zapewnienia, że w „Chreptowiczu” można liczyć na życzliwość, zrozumienie i wsparcie. Przewodnicząca samorządu uczniowskiego – Katarzyna Pacholczak zachęcała do odważnego wykorzystywania drzemającego w uczniach potencjału, do działania zgodnie z wyznawanymi wartościami i nieulegania słabościom. Z kolei przedstawiciele uczniów klas pierwszych – Wiktoria Nowak i Daniel

Chamera wyrazili w przemówieniu swoje odczucia z pierwszych kilkunastu dni w nowej szkole. Większość z nich z wyboru placówki już teraz jest zadowolona.

– Pierwsze wrażenie bardzo dobre. Szkoła jest świetna, motywuje do nauki. Nauczyciele są serdeczni – przyznają.

LO nr II im. Joachima Chreptowicza od lat cieszy się dużym zainteresowaniem, stąd chętnych do wstąpienia w mury placówki w tym roku szkolnym nie brakowało.

– Mamy ponad 200 uczniów klas pierwszych, stanowią oni niemalże połowę całej naszej szkolnej społeczności. Jak zwykle największym zainteresowaniem cieszyły się profile matematyczno-fizyczne i biologiczno-chemiczne, ale także matematyczno-geograficzne – podkreśla Małgorzata Górecka-Smolińska.

Pierwszoklasiści z Chreptowicza są już po rajdzie integracyjnym, który pozwolił całej szkolnej społeczności lepiej się poznać.

KKK, KF

REKLAMA



Od muzyki do poezji

Grzegorz Gołębiowski, znany w lokalnym środowisku, jako muzyk wydał drugi tom wierszy. Zbiór „Ogrody myśli”, który miał swoją premierę we wtorek, 24 września w klimatycznych wnętrzach Ostrowieckiego Browaru Kultury to swego rodzaju przewodnik po emocjach towarzyszących człowiekowi od narodzin aż po śmierć.



zmu. Na tym złym, pełnym rozczarowań, zakłamania i fałszu świecie – zdaniem podmiotu lirycznego – jest miejsce również dla pięknych uczuć. Właśnie za nimi tęskni, ich pragnie – mówi o poezji Gołębiowskiego Aneta Pierścińska-Maruszewska, prezes Klubu Literackiego „Aspekt”.

Autor nie ukrywa, że tomik powstał w trudnym dla niego czasie.

– Najpierw choroba ojca, jego śmierć, potem moja choroba, która wyłączyła mnie z życia na pół roku i choroba mojej starszej siostry. To wszystko złożyło się na takie, a nie inne przesłanie tych wierszy. Staram się przeprowadzać przez różne emocje towarzyszące człowiekowi od narodzin aż po śmierć, dlatego jest dużo smutku, ale również wiary i nadziei – przyznaje G. Gołębiowski.

Premiera „Ogrodów myśli” odbyła się premierowo w klimatycznych wnętrzach Ostrowieckiego Browaru Kultury, a dokładnie w sali kominowej. Zgromadzeni w urokliwym miejscu wysłuchali nie tylko wierszy, ale i nastrojowych utworów Wojciecha Sochy. Całość została bardzo ciepło przyjęta przez publiczność. Nie zabrakło gratulacji i kwiatów.

– Muzyka była, jest i będzie w moim życiu zawsze. Pisanie to świeża pasja, ale nie zamierzam z niej rezygnować. Cały czas tworzę poezję i mam nadzieję, że uda mi się wydać kolejny zbiór – dodaje G. Gołębiowski.



● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Grzegorz Gołębiowski urodził się w Zamościu, ale to z Ostrowcem związał swoje życie. Mieszka tu od 1961 roku. Znany, jako społecznik i muzyk, w 2014 roku zadebiutował w roli poety. Do pisania zmotywowała go starsza koleżanka z Klubu Literackiego „Aspekt” Krystyna Łukasik i to właśnie za jej namową światło dzienne ujrzał

tomik „Zatrzymane w pamięci”. Po pięciu latach od premiery, oddaje w ręce czytelnika kolejny, już bardziej dojrzały zbiór „Ogrody myśli”.

– Ten tomik nie odbiega nastrojowo, a wręcz pogłębia pewne treści zawarte w pierwszym zbiorze. Są w nim informacje na temat natury człowieka, spostrzeżenia autora i refleksje, niestety dość zasmucające. Mimo pesymistycznego tonu wierszy, pojawia się w nich nuta optymizmu.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Ojciec poszedł w ślady syna

Marek Materek – prezydent Starachowic, wybrany w 2014 roku jako najmłodszy prezydent miasta w Polsce. Wybory wygrał ponownie w 2018 roku uzyskując poparcie przeszło 84% głosujących. Był to drugi najlepszy wynik w Polsce spośród miast prezydenckich. W tym roku znalazł się w gronie 15 najlepszych prezydentów miast w kraju w rankingu Newsweek’a. Zazwyczaj obowiązuje model, w którym to ojciec wprowadza do polityki syna i dzięki ojcowskim staraniom kariera syna nabiera tempa. Ale bywa też inaczej, tak jak ma to miejsce w przypadku panów Jerzego i Marka Matereków.



Co skłoniło tatę, aby pójść w ślady syna?

Jerzy Materek: Owszem, w naszym przypadku można powiedzieć, że syn wprowadza ojca. Warto dodać, że Marek musiał czekać około dwudziestu lat, gdyż praktycznie od najmłodszych lat namawiał mnie, abym zaangażował się w pracę samorządowca lub polityka. Natomiast jeśli chodzi o to, co zaważyło na mojej decyzji, to niewątpliwie chęć wspierania syna w pracy dla Starachowic i regionu.

Czy trudno jest być ojcem syna – prezydenta?

JM: Osobiście nie doświadczam żadnych trudności wynikających z faktu prezydentury syna. Jednak to, co budzi mój niepokój i obawy to fakt, że syn

poświęca swojej pracy zbyt dużo czasu. A przez to na życie prywatne ma go niemiernie mało.

Czego w tej sytuacji syn może nauczyć się od taty i odwrotnie?

JM: Myślę, że wiele pozytywnych cech syn odziedziczył. W naszej rodzinie zawsze szanowaliśmy pracę. Przez całe dzieciństwo oraz okres dorastania Marek był świadkiem mojej aktywności zawodowej. Byłem zawsze wśród ludzi i dla ludzi. Starłem się pomagać każdemu, kto zwrócił się do mnie po pomoc. Pracowałem uczciwie i rzetelnie ze świadomością, że dobrze wykonana praca służy ludziom. I daje satysfakcję.

Poczucie bycia potrzebnym. Jeśli chodzi o to, czego mogę się nauczyć od syna, to niewątpliwie swobodnego i dobrego funkcjonowania w mediach i na portalach społecznościowych. Te umiejętności mogą mi być przydatne w pracy samorządowej i ewentualnie parlamentarnej.

Jakie cechy powinien posiadać dobry polityk, samorządowiec?

Jerzy Materek i Marek Materek: Rzetelność, uczciwość, niezależność, otwartość na zmiany.

Czy wspólna praca na rzecz lokalnych społeczności powoduje, że będąc już po pracy, w domu, nadal dyskutujecie na tematy

zawodowe? Iskrzy, kiedy dyskutują tak dwie silne osobowości?

MM: Niestety, mamy tak dużo obowiązków, że mamy zbyt mało czasu na prowadzenie dyskusji.

JM: Nasze rozmowy najczęściej ograniczają się do szybkiej wymiany informacji. Wprawdzie kilkakrotnie mieliśmy nieco odmienne zdanie dotyczące pewnych działań, ale – jak dotychczas – nigdy nie iskrzyło.

Czy łączą panów także wspólne pasje i zainteresowania pozazawodowe?

JM: Myślę, że podróże, jazda konna, przebywanie na łonie natury i wspólnie uprawiana działka rekreacyjna.

Czym pan Jerzy imponuje synowi?

MM: Tata zawsze imponował mi zaangażowaniem społecznym. Czasami zastanawiałem się, po co to robi? Zajmowało to bardzo dużo czasu i narażało na niepotrzebne komentarze z różnych stron. Później przestałem się zastanawiać i także zacząłem angażować się społecznie. Wyznajemy zasadę, że nie warto narzekać na to, co nas otacza, trzeba zmieniać wspólną przestrzeń na lepsze. Patriotyczne zaangażowanie u mnie także jest nieprzypadkowe. Od najmłodszych lat tata wpajał nam miłość do Ojczyzny. Zabierał na wycieczki do Michniowa, na Wykus i do wielu innych miejsc w regionie i kraju. Chciał, żebyśmy poznali przeszłość i pamiętali, jakie są nasze korzenie, nasza historia.

Porozmawiajmy o wartościach, jakimi kierujecie się panowie podejmując decyzje?

MM: Przyświeca nam zasada, że warto być przyzwoitym.

Jak pani Beata, żona i mama odnajduje się w tej sytuacji? Wspiera i kibicuje?

JM: Moja żona i mama Marka niewątpliwie wolałyby, abyśmy dużo mniej pracowali i częściej bywali w domu.

MM: W 2014 roku, podczas wieczoru wyborczego, gdy z poszczególnych komisji spływały wyniki wyborów, widziałem ogromną radość na sali. Najmniej cieszyli się moi rodzice. Mama, wychodząc z wieczoru, podeszła i zapytała mnie: „Marek i co teraz będzie?”.

– Bywają czasem kryzysy i chęć, aby to wszystko zostawić i wyjechać... gdzieś daleko stąd?

JM: Jeśli miałem jakiegokolwiek kryzysy, to wynikały one z braku akceptacji dla braku demokracji, życia uzależnionego od jedynej słusznej partii oraz chęci zapewnienia mojej rodzinie godnego życia. Taki kryzys miałem w 1981 roku. Gdy w Polsce nie było nadziei na normalność, gdy wolność była tylko słowem wraz z kolegą spakowaliśmy plecaki i wyjechalismy z zamiarem osiedlenia się za granicą. Jednak po odwiedzeniu kilku krajów (Austria, Szwajcaria, Francja) i ostatecznie po uzyskaniu propozycji pracy w Niemczech, zdecydowałem się wrócić do kraju. Później miałem jeszcze jeden podobny kryzys, który w 1987 r. ponownie skłaniał mnie do wyjazdu za granicę. Jednak w obu przypadkach górę wzięła tęsknota za Polską i chęć pracy w kraju.

Dziękuję za rozmowę

Przedrukowano z Miesięcznika Świętokrzyskiego „AKSON”



GMINA BAŁTÓW

Zebrania wiejskie dotyczące funduszu sołeckiego na 2020 rok



W dniach od 12 września 2019 r. na terenie Gminy Bałtów odbywają się zebrania wiejskie w celu uchwalenia wniosków w sprawie przyznania środków z funduszu sołeckiego na 2020 r. Warunkiem przyznania w danym roku budżetowym środków z funduszu sołeckiego jest zło-

żenie przez sołectwo wniosku do Wójta do dnia 30 września br. Wniosek danego sołectwa uchwała zebranie wiejskie. Wniosek powinien zawierać wskazanie zadań przewidzianych do realizacji na obszarze sołectwa w ramach środków określonych dla danego sołectwa, wraz

z oszacowaniem ich kosztów i uzasadnieniem. Zadanie musi mieścić się w katalogu zadań własnych gminy, służyć poprawie warunków życia mieszkańców i być zgodne ze strategią rozwoju gminy. Projekty muszą być realizowane zgodnie z przepisami obowiązującego prawa,

co oznacza, że inwestycje wymagające uzyskania np. zezwoleń (np. budowa placu zabaw, czy oświetlenia) nie będą mogły zostać zrealizowane ze środków funduszu w sytuacji, gdy uzyskanie wymaganych przez prawo dokumentów nie będzie możliwe.

Urząd Gminy w Bałtowie
Bałtów 32, 27-423 Bałtów

tel. 41 264 10 08
fax. 41 264 13 03

www.gminabaltow.pl
e-mail: gmina@gminabaltow.pl

Dzień Przedszkolaka w Bałtowie

20 września to ważna data dla wszystkich przedszkolaków. Tego dnia obchodzimy bowiem Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka. Święto zostało ustanowione Uchwałą Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 13 września 2013 roku, aby podkreślić znaczenie edukacji przedszkolnej. Z tej okazji Wójt Gminy Bałtów Hubert Żądło odwiedził Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej w Bałtowie gdzie rozdał drobne upominki i słodkie wszystkim przedszkolakom.



GMINA ĆMIELÓW

ĆMIELÓW NA LUDOWĄ NUTĘ



Piękna muzyka, taniec, śpiew i pyszne jedzenie – tak mieszkańcy Gminy Ćmielów rozpoczęli miniony weekend. W piątek, 20 września rynek przy Domu Kultury stał się najbardziej roześpiewanym, kolorowym i pachnącym domowymi potrawami miejscem w gminie, a to wszystko za sprawą I Przeglądu Muzyki Ludowej „Ćmielów na ludową nutę”.

Na scenie przed Domem Kultury prezentowały się zespoły ludowe z terenu całego powiatu ostrowieckiego. Artyści zachwycili publiczność swoimi wykonaniami znanych utworów ludowych oraz barwnymi strojami i poczuciem humoru. Ciekawym akcentem każdego występu było przedstawienie publiczności krótkiej historii powstania swojego zespołu.

Wszystkich przybyłych na to spotkanie powitała Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska oraz Dyrektor Domu Kultury Wioletta Rogala-Mazur.

Jak powiedziała Pani Burmistrz: „Mam nadzieję, że te niezapomniane chwile obcowania z folklorem będą dla Państwa wspaniałym przeżyciem i zachętą do kultuowania Naszych pięknych, ludowych tradycji. Nasz Przegląd jest doskonałą okazją do integracji mieszkańców i nawiązywania nowych, ciekawych przyjaźni. Z wielką przyjemnością już teraz serdecznie Państwa zapraszam na kolejną edycję tej imprezy w przyszłym roku.

Wśród przybyłych gości znaleźli się: poseł Andrzej Kryj, sekretarz gminy Bodzechów Małgorzata Sobieraj, radni Rady Miejskiej w Ćmielowie oraz dyrektorzy bibliotek ościennych gmin.

Przeгляд zespołów poprowadziła Agnieszka Kaca-Chmieleńska, która wspaniale zadbała o atmosferę imprezy porwijąc wszystkich do wspólnej zabawy.

Na scenie zaprezentowały się zespoły ludowe: „Sami Swoi” (gm. Waśniów),

„Okolanki”, „Biesiada” i „Bałtowanie” (gm. Bałtów), „Koło Kobiet Aktywnych”, „Bodzechowianki”, Zespół Rodzinny z Broniszowic (gm. Bodzechów) oraz „Bukowanie” i „Kunowanie” (gm. Kunów). A gospodarzy, czyli Gminę Ćmielów reprezentował chór „Jutrzenka”, Koło Gospodyń Wiejskich „SABAT” z Wojnowic oraz zespoły ludowe z gminy Ćmielów „Borianki” i „Stocaneczka”.

Grande Finale imprezy był wspólny występ wszystkich uczestników przeglądu, którzy zagrali i odśpiewali znany wszystkim utwór „Świętokrzyskie jakie cudne”.

Organizatorami I Przeglądu „Ćmielów na ludową nutę” była Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska oraz Dom Kultury im. W. Gombrowicza w Ćmielowie a rewelacyjne przeżycia kulinarne zapewniły panie z kół gospodyń wiejskich oraz Pani Lidia Dróżdź ze Smykowa.

Nasz mały świat – Ćmielów wysprzątany!



W piątek, 20 września uczniowie Ćmielowskich szkół i przedszkoli po raz kolejny wzięli udział w akcji „Sprzątanie Świata”. Każdy uczestnik akcji dostał worek na śmieci i jednorazowe rękawiczki. Tak „uzbrojeni” uczniowie wyruszyli sprzątać teren gminy. Jak sami mówili, najwięcej jest przede wszystkim starych plastikowych i szklanych butelek, słoików i papierów.

Dzieci z Samorządowego Przedszkola w Ćmielowie zadbały o porządek okolic swojego przedszkola i placu zabaw, a uczniowie Szkoły Podstawowej Nr 1 im. K. Szydlowieckiego w Ćmielowie wysprzątały plac szkolny, drogi do Stadionu Świt, ulicę Polną i Zaciszną, Kolejową, drogę w kierunku Topiołek.

Młodzież nie zapomniała również o grobach nieznanym żołnierzom na Ćmielowskim cmentarzu, które zostały pięknie uprzątnięte.

W akcję „Sprzątania świata” włączyła się również młodzież ze Szkoły Podstawowej im. prof. M. Raciborskiego w Brzostowej, która wysprzątała plac szkolny, drogę przez Brzostową, w kierunku Woli Grójeckiej i Drzenkowic oraz chodniki przy drodze wojewódzkiej.

Łącznie zebrano kilkadziesiąt worków śmieci, które zostały przewiezione na wysypisko. Po raz kolejny młodzież z gminy Ćmielów udowodniła, że nie jest im obojętny los naszej małej Ojczyzny. Dziękujemy!

Urząd Miasta i Gminy
w Ćmielowie
ul. Ostrowiecka 40,

27-440 Ćmielów
Tel. 15 861 20 18, 861 20 80,
861 22 83, 861 22 84

Fax 15 861 20 18
www.cmielow.pl
e-mail: urzad@cmielow.pl

Jak zatrzymać lato na dłużej?

Gdy przychodzi jesień, dni stają się coraz krótsze, a pogoda powoli przestaje rozpieszczać, dopada nas zniechęcenie i spadek nastroju. Jak z nimi walczyć i móc jak najdłużej zatrzymać lato?



Fot. Katarzyna Sęgół

promieniowania słonecznego, aby witamina D mogła zostać wyprodukowana w skórze, nawet w słoneczne dni. Jej niedobór uchodzi za jednego z głównych sprawców obniżonego nastroju i innych zaburzeń emocjonalnych. Warto zatem sprawdzić poziom witaminy D i na tej podstawie ustalić z lekarzem właściwą dawkę do suplementacji. Tym bardziej, że jej niedobór może zwiększać ryzyko poważnych chorób, np. osteoporozy, cukrzycy, otyłości, nadciśnienia czy niektórych nowotworów, m.in. jelita grubego czy piersi. Zbyt mała dawka witaminy D powoduje również, że szybciej się starzejemy.

PO TRZECIE – ZADBAJ O RUCH NA POWIETRZU, TAK DŁUGO, JAK TYLKO MOŻESZ

Słoneczny jesienny dzień? Nie zmarnujmy go i wyjdźmy z domu – inne rzeczy spokojnie będzie można zrealizować później, a ostatnie promienie słońca i ciepło są na wagę złota. Długi popołudniowy spacer czy przejażdżka na rowerze to idealny sposób na wyzwolenie endorfin, czyli hormonów szczęścia i zadbanie o właściwą dawkę codziennego ruchu. Jazda na rowerze ma szczególnie wiele korzyści, które docenimy jesienią – zyskamy większą odporność na zmęczenie, stres i rozmaite infekcje, a do tego rower pozwoli się w pełni odprężyć i wyciszyć.

PO CZWARTE – POSMAKUJ EGZOTYKI... PRZYNAJMIENIEJ NA TALERZU

Nie każdy może sobie pozwolić na drugi jesiennie-zimowy urlop, najlepiej w jakimś ciepłym i egzotycznym miejscu. Nie oznacza to jednak, że nie możemy przenieść się do egzotycznego miejsca. Wszystko za sprawą smaku! Kulinarną podróż możemy rozpocząć w nieznannej dotąd restauracji serwującej dania z danego regionu świata, albo spróbować podjąć ją samodzielnie w zaciszu domowym, korzystając z tysięcy przepisów znalezionych w sieci. Gdy pogoda za oknem nie będzie już zachęcać do wychodzenia,

możemy zaproponować znajomym domówkę w stylu danego kraju – przygotować same tematyczne potrawy, zadbać o muzykę i wystroj mieszkania stosowny do wybranego regionu, aby na jeden wieczór znów poczuć się jak na wakacjach!

PO PIĄTE – POSTAW NA KOLOR

Obserwując jesiennie ubiory przechodniów na polskich ulicach, można by pomyśleć, że wielu z nas przechodzi „żałobę po lecie”. Latem bowiem królowały jasne stroje, śmiałe kolorowe fasony i kwiatowe motywy. Z chwilą nadejścia

wściekle żółty parasol na tle ciemnego, szarego nieba, rower z miętową ramą i uśmiech na twarzy – to wszystko robi różnicę. Dobrze o tym pamiętać, zanim kupimy kolejne ubrania i akcesoria w posępnych, ciemnych kolorach.

I wreszcie... Nawet, gdy pogoda się zepsuje i nadejdą długie, zimne wieczory, pamiętajmy, że każda pora roku ma swoje plusy. W końcu możemy bez wyrzutów sumienia zorganizować serialowy maraton, siedzieć bezkarnie pół dnia pod kocem z ulubioną filiżanką kawy czy herbaty, wrócić na klimatyzowaną siłownię.



Fot. Sergey Nivakov (Serflink)

Wiosną i latem czujemy przypływ energii i motywacji – przechodzimy na diety, stajemy się bardziej aktywni, rozwijamy zainteresowania, odkrywamy nowe smaki, odpoczywamy, remontujemy mieszkanie i odliczamy dni do długo wyczekiwanego urlopu. Jesienią, a przynajmniej na jej początku, nie mamy energii na nic. Na pogodę za oknem i zmieniające się pory roku nie mamy żadnego wpływu, ale na pogodę ducha – już tak! Oto pięć sposobów, które pomogą w radzeniu sobie z jesiennym spadkiem nastroju.

PO PIERWSZE – PRZEŁAM RUTYNĘ I ZASKOCZ BLISKICH

Ostatnie długoterminowe prognozy pogody sugerowały letnie temperatury

nawet do... listopada. Bez względu na to, co będą pokazywały słupki termometru, warto zaskoczyć bliskich pomysłem na kilka niespodziewanych weekendowych wyjazdów. Zwiedzanie malowniczego zamku lub zabytkowych sztolni, wizyta w „domu do góry nogami”, a może w muzeum miniatur? Często sami nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele ciekawych miejsc można znaleźć niedaleko – do kilku godzin jazdy samochodem i pociągiem. A w upalne lato najczęściej wolimy korzystać z pięknej pogody niż przebywać w muzealnych pomieszczeniach, więc właśnie jesienią jest najlepsza pora, aby odkryć nieznane.

PO DRUGIE – SIĘGNIJ PO WITAMINĘ D

W naszej strefie geograficznej od września do kwietnia jest zbyt mało

jesieni wielu ludzi diametralnie zmienia styl i zaczyna nosić smutne, ciemne i szare kolory. Warto się tej zależności przeciwstawić, a terapia kolorami działa! Piękny płaszcz w żywym odcieniu,

nie czy po prostu spędzać czas z bliskimi w zaciszu przytulnego domu. A za kilka miesięcy znów wróci lato.

FIT.PL

Koniec przygody KSZO 1929 w Pucharze Polski

Piłkarze KSZO 1929 porażką 1:3 z Sandecją Nowy Sącz zakończyli udział w centralnych rozgrywkach Pucharu Polski. Grający na co dzień dwie ligi wyżej rywal okazał się zbyt mocny.

Pierwszą okazję do otwarcia wyniku spotkania miał w 10 minucie Damian Nogaj. Nasz zawodnik znalazł się w sytuacji sam na sam z bramkarzem Sandecji Krzysztofem Baranem, niestety bramkarz gości nie dał się zaskoczyć. Cztery minuty później, piłka po raz pierwszy zatrzepotała w bramce strzeżonej przez Pawła Lipca – tym razem sędziowie dopatrzili się pozycji spalonej strzelającego Macieja Korzyna. W 25 minucie bliski szczęścia był aktywny z przodu Jakub Chrzanowski, jego strzał został jednak zablokowany i pomarańczowo-czarni egzekwowali rzut rżny. W 28 minucie Damian Nogaj kolejny raz potrafił się świetnie znaleźć pod bramką rywali. Dobitkę po uderzeniu Nogaja efektowną przewrótką wykończył Jakub Chrzanowski i zespół Sławomira Majaka wyszedł na prowadzenie. Radość nie trwała zbyt długo, w 35 minucie wyrównał Tadeusz Socha, a w 42 minucie na 1:2 podwyższył Brazylijczyk Thiago.

W drugiej połowie spotkania ostrowczanie próbowali zmienić niekorzystny rezultat. Niestety doświadczony zespół z Nowego Sącza był zbyt mocny dla KSZO i zdołał wykorzystać jeszcze jedną sytuację. Maciej Korzym ograł



Fot. Piotr Kowalski

obrońców KSZO i zagrał piłkę do Kamila Ogorzałego, który mając przed sobą pustą bramkę, pewnym strzałem ustalił

wynik spotkania na 1:3 dla Sandecji. Goście stworzyli więcej sytuacji, kilkakrotnie nasi obrońcy zmuszeni byli do

rozpaczliwych interwencji przy silnych strzałach zawodników drużyny przyjezdnej. Na domiar złego, w 60 minucie groźnej kontuzji kostki w starciu z przeciwnikiem doznał Dominik Cheba, który przedwcześnie musiał opuścić boisko.

– Przyjechaliśmy do Ostrowca, aby rozpocząć przygodę z tytułem Puchar Polski, a nie ją skończyć – powiedział po spotkaniu trener Sandecji Nowy Sącz Tomasz Kafarski. – Wiedzieliśmy o tym, że Puchar Polski rządzi się swoimi prawami i różnie to bywa z faworytami. My dzisiaj zagraliśmy młodą drużyną i chwała chłopakom za to, że nawet w momencie, kiedy ten mecz nie otworzył się dla nas najlepiej udało się szybko strzelić bramkę wyrównującą i szybko bramkę na 2:1. Awansowaliśmy do kolejnej rundy, zadowoleni wracamy do domu.

– Byłem zaskoczony składem Sandecji. Trener zdecydował się na osiem zmian, grało dużo młodych zawodników, którzy chcieli się pokazać z jak najlepszej strony – przyznał Sławomir Majak, trener KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski. – Mecz się dla nas fajnie otworzył, strzeliliśmy bramkę na 1:0. Grając z takim przeciwnikiem odstawaliśmy trochę jakościowo, próbowaliśmy to nadrobić

wolą walki, ambicją i zaangażowaniem, w pewnych fragmentach meczu to się udawało i stwarzaliśmy sytuacje. Różnica jakościowa była jednak zbyt duża. W drugiej części spotkania próbowaliśmy coś zrobić. Ta trzecia bramka praktycznie zamknęła mecz. Muszę pochwalić chłopaków, że pomimo tych przeciwności pozostawiliśmy dobre wrażenie. Oczywiście porażka zawsze boli, ale trzeba oddać chłopcom to, że pozostawili masę zdrowia na boisku. Teraz szukujemy się do kolejnego meczu, bardzo ważnego dla nas, w sobotę w Kielcach.

KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski – Sandecja Nowy Sącz 1:3 (1:2)
1:0 Jakub Chrzanowski, 28 min. 1:1 – Tadeusz Socha, 35 min. 1:2 – Thiago, 43 min. 1:3 – Kamil Ogorzały, 73 min.

KSZO 1929: Paweł Lipiec – Dominik Cheba (66 min. Tomasz Chafas), Daniel Dybiec, Karol Worach, Tomasz Persona, Marcin Kaczmarek, Damian Mężyk, Jan Imiołek (46 min. Maciej Miłek), Mateusz Mąka (46 min. Fabian Burzyński), Damian Nogaj, Jakub Chrzanowski. Trener: Sławomir Majak.

PK



PIĄTEK, 27 WRZEŚNIA

05:05 Jeden z dziesięciu
05:40 Jaka to melodia?
06:15 Przysięga
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:10
09:40 Okrasa łamie przepisy: W śliwkowym sadzie
10:20 Komisarz Alex
Morderstwo doskonałe
11:05 Ojciec Mateusz 14
Panaceum
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:25 Agropogoda
12:30 To się opłaca
12:45 A więc wojna
12:50 Natura w Jedyńce: Tam, gdzie żyją pająki
Film dokumentalny
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:00 Przysięga
16:50 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2019 – mecz
fazy grupowej: Estonia – Polska
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Dziewczyny ze Lwowa 4
Niezdolna ciężkość wiedzy
21:30 Krew z krwi

05:20 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
W pułapce – część 2
06:10 Mistrzowie
Irena Szewińska
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Właściwe relacje
11:55 Barwy szczęcia
12:30 Koło fortuny
13:05 Na sygnale
Nic się nie stało
13:35 Gotowi do gotowania. Start!
14:10 O mnie się nie martw 10
15:10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
Zranione dusze – część 2
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 PKO Bieg Charytatywny
Film dokumentalny
18:30 Gotowi do gotowania. Start!
18:55 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi?
19:35 Barwy szczęcia
20:10 Barwy szczęcia
20:35 Kulisy serialu "Barwy szczęcia"
20:40 Lato, muzyka, zabawa: Pożegnanie lata, część 1
21:35 Lato, muzyka, zabawa: Pożegnanie lata, część 2
22:40 Muzyka na weekend
23:35 27 sukienek
Film komediowy
01:45 Rozgrywka

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Elbląg, Figaro
kulinaria
07:20 Doradca smaku
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Domowe rewolucje
lifestyle
12:00 Ukryta prawda
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Szpital
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Kuchenne rewolucje: Katowice, Polski Smak
kulinaria
18:00 Ukryta prawda
18:30 Big Brother 2
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Harry Potter i Księżę Półkrwi
Film fantastyczny
23:10 Hannibal
Film thriller
01:55 Kuba Wojewódzki
02:55 Uwaga!
03:15 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleszakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
Anioł zemsty
09:30 Malanowski i partnerzy
Zaginiona opiekunka
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 10
22:15 Love Island. Wyspa miłości
23:20 Planeta małp
Film fantastyczny
01:55 Tajemnice losu

SOBOTA, 28 WRZEŚNIA

05:35 Klan
06:00 Klan
06:25 Sprawa dla reportera
07:20 Rok w ogrodzie
07:45 Rok w ogrodzie extra
08:00 Pełnosprawni
08:25 wojsko-polskie.pl
08:50 Studio Raban
09:20 Rodzinny ekspres
09:45 Opole 2019 na bis
10:05 Napoleon
Film obyczajowy
11:35 Dziewczyny ze Lwowa 4
Niezdolna ciężkość wiedzy
12:30 A więc wojna
12:40 Fascynujący świat: Świat bakterii
Film dokumentalny
13:50 Okrasa łamie przepisy: Kuchnia pachnąca serem
14:20 Z pamięci: Żoliborz, część 1
14:35 Jak to działa?: Gruba przesada – otyłość
15:05 Rolnik szuka żony 6
16:05 Ojciec Mateusz 22
Guru
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Lekkoatletyka: LOTTO Memoriał Kamili Skolimowskiej
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:15 Polska pod Krzyżem
22:20 Hit na sobotę: Zniewolony
Film biograficzny
00:45 Porwanie Heinekena
Film dramat
02:25 Jaka to melodia?
03:20 American Heist. Skok życia
Film sensacyjny
05:00 Z pamięci: Żoliborz, część 1

04:35 Koło fortuny
05:15 Barwy szczęcia
05:45 Barwy szczęcia
06:20 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
10:45 Pogoda
10:50 Pytanie na śniadanie
11:20 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
11:50 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2019
13:00 O mnie się nie martw 10
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Rodzinka.pl
Szalona babcia
15:50 Najgorszy kucharz
kulinaria
16:55 Słowo na niedzielę: Po ile zbawienie?
17:00 PKO Bieg Charytatywny
Film dokumentalny
17:10 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa – studio
17:20 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech
Poznań
19:25 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa – studio
19:35 Lajk!
20:05 The Voice of Poland. Przesłuchania w ciemno: Warmia
i Mazury
21:00 The Voice of Poland. Przesłuchania w ciemno: Wielkopolska
i Łódzkie
21:50 The Voice of Poland. Przesłuchania w ciemno: Kujawy
i Pomorze
23:20 Wkręcenie w randkę
00:20 Księż
Film thriller
02:00 Filadelfia
Film dramat
04:10 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Na Wspólnej
11:25 Na Wspólnej
11:50 Na Wspólnej
12:25 Na Wspólnej
12:50 MasterChef
kulinaria
14:20 Top Model
15:50 Stylowy projekt
lifestyle
16:25 Kobieta na krańcu świata
17:00 Kuchenne rewolucje: Ludwina, Ludwinka
kulinaria
18:00 36,6°C
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent!
kultura
21:45 Narzeczony mimo woli
Film komediowy
00:00 Maggie
Film horror
02:05 Uwaga!
02:30 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleszakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Scooby-Doo i najeźdźcy z kosmosu
Film animowany
10:10 Ewa gotuje
10:45 Moje disco, moje wszystko
11:45 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 10
13:45 Ninja Warrior Polska
15:45 Kabaret na żywo: Przyjęcie według Kabaretu Czesuaf
kabaret
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:15 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Epoka lodowcowa 3: Era dinozaurów
Film animowany
22:10 Twoja Twarz Brzmi Znamo 12
00:10 Bracia
Film dramat
02:35 Tajemnice losu

TV

SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99

TVP 1 TVP 2 tvn POLSAT			
NIEDZIELA, 29 WRZEŚNIA			
05:15 Klan 05:35 Klan 06:05 Słownik polsko@polski 06:35 wojsko-polskie.pl 07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce: Bielsk Podlaski 09:05 Ziarno: Wierzę w Boga! 09:40 Las bliżej nas 10:10 Polskie drogi Obywatele GG 11:45 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:30 Misja Bangladesz. Spalony dom 12:45 A więc wojna 12:55 BBC w Jedyńce: Rozbójnicy wśród zwierząt: Manewry miłosne Film dokumentalny 14:00 Dożynki Prezydenckie - Spała 2019 15:00 Z pamięci: Żoliborz, część 2 15:10 Weterynarze z sercem 15:40 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2019 - studio 15:50 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2019 - mecz fazy grupowej: Holandia - Polska 18:30 Wojenne dziewczyny 3 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:15 Wojenne dziewczyny 3	04:35 Słowo na niedzielę: Po ile zbawienie? 04:40 Barwy szczęścia 05:15 Barwy szczęścia 05:45 Barwy szczęścia 06:20 M jak miłość 07:15 Pytanie na śniadanie 10:15 Pogoda 10:25 Rodzinne oglądanie Simon Reeve i jego śródziemnomorskie przygody 11:30 The Voice of Poland. Przesłuchania w ciemno: Małopolska 12:55 The Voice of Poland. Przesłuchania w ciemno: Warmia i Mazury 14:00 Familiada 14:35 Koło fortuny 15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2019 16:25 Rodzinka.pl Wyścig do smoczka 16:55 Na dobre i na złe Miłość w czasie zarazy 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:25 Sport telegram 18:30 Na sygnale Serce na dłoni 19:00 Lubię to - kabaret Hrabi cabaret 20:05 The Wall. Wygraj marzenia 21:00 Muzyka na bis 22:00 Wkręcenie w randkę 23:05 Echo serca 2 00:00 Paterson	04:50 Uwaga! 05:15 Mango 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Kobieta na krańcu świata 11:35 Co za tydzień 12:15 39 i pół tygodnia 13:15 Mam talent! kultura 15:00 Film o pszczołach Film animowany 17:00 Big Brother Tydzień 2 18:00 Starsza pani musi fiknąć 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! 20:00 MasterChef kulinaria 21:30 39 i pół tygodnia 22:30 Red Film sensacyjny 00:50 Big Brother Tydzień 2 01:50 Kuchenne rewolucje: Ludwina, Ludwinka kulinaria 02:50 Uwaga! 03:10 NOC Magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 08:45 Jeźdźcy smoków na końcu świata 09:10 Jeźdźcy smoków na końcu świata 09:40 Skok przez płot Film animowany 11:25 Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości Film komediowy 13:45 Epoka lodowcowa 3: Era dinozaurów Film animowany 15:50 Twoja Twarz Brzmi Znamo 12 17:50 Nasz nowy dom 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Państwo w państwie 20:05 Kabaret na żywo: Kabaret Smile - To się nadaje do kabaretu? cabaret 22:15 Love Island. Wyspa miłości Extra 23:20 Gliniarz z Beverly Hills 3 Film komediowy 01:40 Urowadzona Film sensacyjny 03:40 Tajemnice losu
PONIEDZIAŁEK, 30 WRZEŚNIA			
05:05 Jeden z dziesięciu 05:40 Opole 2019 na bis 06:20 Przysięga 07:05 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Korona królów - taka historia... Pomnik Kazimierza Wielkiego 09:15 Ranczo 2 Do dobrego lepiej przymusić 10:20 Komisarz Alex Śmiertelnie dobry plan 11:05 Ojciec Mateusz 14 Drift 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:25 Agropogoda 12:30 12:45 A więc wojna 12:50 BBC w Jedyńce: Rozbójnicy wśród zwierząt: Manewry miłosne Film dokumentalny 14:00 Elif 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:00 Klan 18:30 Korona królów 18:55 Jeden z dziesięciu 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 19:50 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2019 - mecz fazy grupowej: Polska - Czechy	04:40 Koło fortuny 05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Outsider - część 1 06:10 Coś dla ciebie 06:40 Familiada 07:15 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Bigamista 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 13:35 Gotowi do gotowania. Start! 14:05 Coś dla ciebie 14:30 Operacja zdrowie! 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Rozterki - część 1 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Gotowi do gotowania. Start! 18:55 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 19:35 Barwy szczęścia 20:10 Barwy szczęścia 20:40 Kulisy serialu "M jak miłość" 20:55 M jak miłość 21:40 O mnie się nie martw 11 22:35 Festiwal Filmów Fabularnych w Gdyni 22:45 Popiełuszko. Wolność jest w nas Film biograficzny 01:25 Głina 2 02:25 Paterson Film dramat 04:25 Zakończenie programu	05:20 Uwaga! 05:45 Mango 06:50 Nowa Maja w ogrodzie 07:20 Akademia ogrodnika 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Z gruntu zdrowo 11:30 Sztuka mięsa 12:00 Ukryta prawda 13:00 Szkoła 14:00 19+ 14:30 Szpital 15:30 Szkoła 16:30 19+ 17:00 Kuchenne rewolucje: Reda, Dzikie Wino kulinaria 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Uwaga! 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Top Model 23:00 Kilerów 2-óch Film komediowy 01:25 Styłowy projekt lifestyle 01:55 Co za tydzień 02:30 Uwaga! 02:55 NOC Magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Malanowski i partnerzy 09:30 Malanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:15 Megahit: Urowadzona Film sensacyjny 22:10 Love Island. Wyspa miłości 23:20 Skazani na Shawshank Film dramat 02:30 Tajemnice losu
WTOREK, 1 PAŹDZIERNIKA			
05:05 Jeden z dziesięciu 05:35 Jaka to melodia? 06:15 Przysięga 07:05 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Korona królów 09:15 Ranczo 2 Siła władzy 10:15 Komisarz Alex Pierwsza nagroda 11:05 Ojciec Mateusz 14 Świadek oskarżenia 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:25 Agropogoda 12:45 A więc wojna 12:50 Natura w Jedyńce: Arktyka. Niezidentyfikowany podwodny świat Film dokumentalny 14:00 Elif 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:00 Przysięga 16:50 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2019 - mecz fazy grupowej: Czarnogóra - Polska 18:55 Jeden z dziesięciu 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:30 Leśniczówka	04:40 Koło fortuny 05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Outsider - część 2 06:10 Otwarcie wiary, nadzieję i miłością 06:40 Familiada 07:15 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Damy radę 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 13:35 Gotowi do gotowania. Start! 14:10 M jak miłość 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Rozterki - część 2 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Gotowi do gotowania. Start! 18:55 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 19:35 Barwy szczęścia 20:10 Barwy szczęścia 20:40 Kulisy serialu "M jak miłość" 20:55 M jak miłość 21:40 Echo serca 2 22:30 Festiwal Filmów Fabularnych w Gdyni 22:45 Przyjaźń w cieniu Kremla. Jutro Ukraina Film dokumentalny 23:55 O mnie się nie martw 11 00:50 Rodzinka.pl	04:50 Uwaga! 05:15 Mango 06:20 Kuchenne rewolucje: Olsztynek, Zielarnia kulinaria 07:20 Doradca smaku 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Z gruntu zdrowo 11:30 Sztuka mięsa 12:00 Ukryta prawda 13:00 Szkoła 14:00 19+ 14:30 Szpital 15:30 Szkoła 16:30 19+ 17:00 Kuchenne rewolucje: Kamieniec Wrocławski, Restauracja Filmowa kulinaria 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Uwaga! 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Pułapka 22:30 Kuba Wojewódzki 23:30 Superwizjer 00:05 36,6°C 01:05 Porwani 02:05 Uwaga! 02:30 NOC Magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Malanowski i partnerzy 09:30 Malanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:10 Ninja Warrior Polska 22:15 Love Island. Wyspa miłości 23:25 Bad Ass 3 Film sensacyjny 01:20 Tajemnice losu



ŚRODA, 2 PAŹDZIERNIKA			
05:05 Jeden z dziesięciu 05:40 Opole 2019 na bis 06:15 Przysięga 07:05 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Zakochaj się w Polsce: Opole 09:15 Ranczo 2 Plan awaryjny 10:15 Komisarz Alex Dziedzictwo 11:05 Ojciec Mateusz 14 Amfetamina 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:25 Agropogoda 12:30 Rok w ogrodzie extra 12:45 A więc wojna 12:50 Natura w Jedyńce: Tygrys syberyjski i tajemnicza święta góra Film dokumentalny 14:00 Elif 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:00 Klan 18:30 Korona królów 18:55 Jeden z dziesięciu 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda	04:45 Koło fortuny 05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Wina - część 1 06:10 Cadyk z Mszczonowa 06:40 Familiada 07:15 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Ufamy sobie 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 13:35 Gotowi do gotowania. Start! 14:10 M jak miłość 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Ból fantomowy - część 1 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Gotowi do gotowania. Start! 18:55 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 19:30 Barwy szczęścia 20:05 Barwy szczęścia 20:35 Kulisy serialu „Na dobre i na złe” i „Na sygnale” 20:50 Na dobre i na złe Dzień niespodzianek 21:50 Na sygnale Dziki harce 22:25 Festiwal Filmów Fabularnych w Gdyni 22:35 Kino relaks: Salon piękności Film komediowy 00:30 Najgorszy kucharz kulinaria	04:50 Uwaga! 05:15 Mango 06:20 Kuchenne rewolucje: Gdańsk, Czardasz kulinaria 07:20 Doradca smaku 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Z gruntu zdrowo 11:30 Sztuka mięsa 12:00 Ukryta prawda 13:00 Szkoła 14:00 19+ 14:30 Szpital 15:30 Szkoła 16:30 19+ 17:00 Kuchenne rewolucje: Elbląg, Figaro kulinaria 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Uwaga! 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Starsza pani musi fiknąć 22:35 Troja Film dramat 01:50 Kości 02:50 Superwizjer 03:25 NOC Magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:10 Ninja Warrior Polska 22:15 Love Island. Wyspa miłości 23:25 Bad Ass 3 Film sensacyjny 01:20 Tajemnice losu
CZWARTEK, 3 PAŹDZIERNIKA			
05:05 Jeden z dziesięciu 05:35 Jaka to melodia? 06:15 Przysięga 07:05 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Korona królów 09:20 Ranczo 2 Zgoda po polsku 10:20 Komisarz Alex Zaginione starsze panie 11:05 Ojciec Mateusz 14 Poza światem 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:25 Agropogoda 12:30 To się opląca 12:45 A więc wojna 12:50 Natura w Jedyńce: Atlantyckie olbrzymy. Azory Film dokumentalny 14:00 Elif 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:00 Klan 18:30 Korona królów 18:55 Jeden z dziesięciu 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 19:50 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2019 - mecz fazy grupowej: Polska - Ukraina 22:10 Sprawa dla reportera 00:30 Ocaleni	04:40 Koło fortuny 05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Wina - część 2 06:15 Operacja zdrowie! 06:45 Familiada 07:15 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Kotleciki dla Tomusia 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 13:35 Gotowi do gotowania. Start! 14:10 Na dobre i na złe Dzień niespodzianek 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Ból fantomowy - część 2 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Gotowi do gotowania. Start! 18:55 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 19:35 Barwy szczęścia 20:10 Barwy szczęścia 20:40 Kulisy serialu „Barwy szczęścia” 20:50 Najgorszy kucharz kulinaria 21:55 Wkręcenie w randkę 22:55 Festiwal Filmów Fabularnych w Gdyni 23:10 Rozumiemy się bez słów Film komediowy 01:00 Triumf ducha Film dramat 03:05 Krąg podejrzanych Miś	04:50 Uwaga! 05:15 Mango 06:20 Kuchenne rewolucje: Warszawa, Tbilisi kulinaria 07:20 Doradca smaku 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Z gruntu zdrowo 11:30 Sztuka mięsa 12:00 Ukryta prawda 13:00 Szkoła 14:00 19+ 14:30 Szpital 15:30 Szkoła 16:30 19+ 17:00 Kuchenne rewolucje: Olsztynek, Zielarnia kulinaria 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Uwaga! 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje: Zajazd Florencja kulinaria 22:30 Poranek kojota Film komediowy 00:25 Pułapka 01:30 Kobieta na krańcu świata 02:05 Uwaga! 02:30 NOC Magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Nasz nowy dom 21:10 Przyjaciółki 22:15 Love Island. Wyspa miłości 23:20 Atak paniki Film komediowy 01:30 Chirurdzy 02:25 Chirurdzy 03:25 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

Paulina Kopec

Biuro Reklamy Tygodnika „Świątokrzyskie 7DNI”
Radia Rekord
portalu CoZaDzien.pl

paulina.kopec@radiorekord.pl
+48 507-127-967

ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA
ul. Siennieńska 12, 27-400 Ostrowiec

Stal mocnym liderem

Prowadząca w Świętokrzyskiej Lidze Okręgowej Stal Kunów wygrała kolejne spotkanie i powiększyła przewagę nad drugą w tabeli Moravią Morawica do 4 punktów.

Jedynym zespołem bez porażki w Świętokrzyskiej Lidze Okręgowej pozostaje Stal Kunów. Zespół prowadzony przez Rafała Jalochę wygrał pięć spotkań i dwa zremisował. W minioną sobotę kunowianie grali w Stopnicy z tamtejszym Piastem. Jedyną bramkę w meczu zdobył w 22 minucie Piotr Mazepa. Aktualnie Stal prowadzi w ligowej tabeli, mając cztery punkty przewagi nad drugą Moravią Morawica.

Z kolei Ćmielowski Świt pozostaje jedynym zespołem w lidze bez zwycięstwa. Tym razem Ćmielowianie ulegli na własnym stadionie Zorzy-Tempo Pacanów 0:4. W pierwszej części spotkania Ćmielowianie prowadzili wyrównaną grę, bramki padały jednak tylko dla gości, którzy po dwóch strzałach Tomasa Kopackiego prowadzili do przerwy 0:2. W drugiej części na boisku istniała już tylko drużyna przy-

jezdnych i kolejne dwie bramki dołożył inny z braci Kopackich – Konrad. Po siedmiu kolejkach Świt zamyka ligową tabelę z zaledwie jednym punktem na koncie.

Komplet wyników Ligi Okręgowej: Victoria Skalbierz 0-3 Unia Sędziszów OKS Opatów 2-0 Hetman Włoszczowa Piast Stopnica 0-1 Stal Kunów Zenit Chmielnik 1-2 Wicher Miedziana Góra

Piaskowianka Piaski 0-1 Moravia Morawica

Świt Ćmielów 0-4 Zorza Tempo Pacanów

Sparta Dwikozy 1-1 Klimontowianka Klimontów

Kamienna Brody 1-3 Sparta Kazimierza Wielka

PK

Podział punktów z Siarką

Podziałem punktów zakończył się piątkowy mecz 9 kolejki IV grupy III Ligi pomiędzy KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski a Siarką Tarnobrzeg.



Fot. Karolina Kamińska-Nowak

Spotkanie rozpoczęło się od ataków ostrowieckiego zespołu. Już w 4 minucie w doskonałej sytuacji do zdobycia bramki znalazł się Jan Imiołek. Nasz pomocnik dostał doskonałe podanie od Fabiana Burzyńskiego i wbiegając w pole karne gości zdecydował się na strzał, niestety uderzenie było niecelne. Później po kombinacyjnej akcji Imiołka z Chałasem, podanie otwierające drogę do bramki otrzymał Jakub Chrzanowski, ta próba była również niecelna. W 29 minucie na strzał z ponad 20 metrów zdecydował się Dominik Cheba, tym razem kozłująca piłka sprawiła nieco problemów Hieronimowi Zochowi bramkarzowi Siarki i niewiele brakło aby sytuację tę wykorzystał Fabian Burzyński, niestety goalkeeper gości okazał się szybszy. W końcówce

pierwszej części pierwszą naprawdę groźną sytuację przeprowadzili tarnobrzeżanie. Ze strzałem z prawej strony poradził sobie Paweł Lipiec a dobitkę zablokował dobrze ustawiony Karol Worach.

Druga część spotkania nie przyniosła istotnych zmian w poczynaniach obydwu zespołów. Dla KSZO sytuację stwarzali Rząsa, Chrzanowski oraz najlepszą już w końcówce Damian Mężyk. Siarka również miała swoje sytuacje, w bramce KSZO dobrze spisywał się jednak Paweł Lipiec.

KSZO: Paweł Lipiec – Dominik Cheba, Daniel Dybiec, Karol Worach, Tomasz Persona, Jakub Chrzanowski (90 min. Kamil Bełczowski), Damian Mężyk, Fabian Burzyński (66 min. Mateusz Mąka), Jan Imiołek, Patryk Rząsa, Tomasz Chałas (74 Damian Nogaj). Trener Sławomir Majak.

Po 9 kolejkach liderem jest zespół rezerw Korony Kielce, który będzie najbliższym ligowym rywalem pomarańczowo – czarnych. Kielczanie, którzy w sobotę zremisowali z Wisłoką Dębica 1:1 mają na swoim koncie już 20 punktów. Piłkarze KSZO z 12 punktami spadli na 10 miejsce w tabeli.

PK

Efektowna wygrana

Efektownym zwycięstwem KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski 33 do 24 nad rezerwami Azotów Puławy zakończył się sobotni pojedynek pierwszej kolejki I ligi grupy C w piłce ręcznej.



Fot. Karolina Kamińska-Nowak

PIOTR KOWALSKI

Przez całe spotkanie pomarańczowo-czarni utrzymywali przewagę. Już w drugiej minucie po bramkach Włodarskiego, Włoskiewicza i Grabowskiego na tablicy widniał wynik 3:0. Kolejne minuty to dalsze powiększanie przewagi, do przerwy ostrowczanie prowadzili już ośmioma bramkami. Druga część spotkania była już nieco bardziej wyrównana, jednak przewaga uzyskana w pierwszej części pozwoliła KSZO bezpiecznie dowieźć zwycięstwo do końca. Najskuteczniejsi w ostrowieckiej drużynie Sebastian Włoskiewicz i Kacper Grabowski aktualnie przewodzą w ligowej tabeli strzelców.

– Jestem bardzo zadowolony, bo zespół zrealizował przedmeczowe założenia w stu procentach, zarówno w defensywie, ale przede wszystkim w ofensywie – mówił na pomeczowej konferencji Tomasz Radowiecki, trener KSZO Odlewnia Ostrowiec Św. – Uczulałem chłopaków, by utrzymać do końca koncentrację i zrobili to.

Fajnie jest wygrać na inaugurację. Nie zgodzę się z opinią, że zawodziła nas skuteczność. Sytuacje przestrzelone zdarzają się na każdym poziomie rozgrywek. Nie mam żadnych pretensji do swoich zawodników o ten element gry. Mielśmy w drugiej połowie chwilowy przestój, ale chłopaki złapali „drugie życie” i walczyli do końca o każdą piłkę. W naszej grze nie było w tym meczu żadnej przypadkowości. Mam w składzie bardzo uniwersalnych zawodników na pozycji rozgrywających i dzięki temu doskonale się uzupełniają na boisku. Każdy z nich ma swój styl grania. Cieszę się, że od początku sezonu „zaskoczył” Sebastian Włoskiewicz. Jest ważnym ogniwem naszego zespołu. Fajnie też strzelę dzielił obrotowy, czyszcząc pole Sebastianowi pod rzut.

Z kolei trener Azotów Piotr Dropek usprawiedliwiał nieco swój zespół.

– Moja drużyna dopiero uczy się pierwszej ligi – przyznał P. Dropek. – Mecz ułożył się dla nas słabo. Mielśmy stuprocentowe sytuacje ze skrzydła, z których nie zdobyliśmy

bramki. Gospodarze byli od nas dużo skuteczniejsi. Po takim początku moich zawodników troszkę dopadła trema, wkradł się brak wiary we własne umiejętności i w pierwszej połowie nie udało nam się już odbudować. Po zmianie stron próbowaliśmy zagrać lepiej, przede wszystkim skuteczniej. Był moment, gdy zbiliśmy wynik do minus sześć, ale błędy w końcówce spotkania spowodowały, że przegraliśmy większą ilość bramek.

KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski – Azoty II Puławy 33:24 (18:10)

Skład KSZO: Michał Piątkowski, Kasper Kijewski – Kacper Grabowski 10, Sebastian Włoskiewicz 12, Michał Włodarski 5, Filip Chmielweski 2, Grzegorz Hubka 1, Dawid Rusin 1, Kogutowicz Bartosz 1, Zielonko Bartłomiej 1, Maciej Cukierski, Kacper Granat, Maciej Dwojak, Paweł Kowalczyk, Sebastian Pawlik. trenerzy: Tomasz Radowiecki, Jacek Wziątek.

Po pierwszej serii spotkań ostrowczanie zajmują drugie miejsce w tabeli. Liderem jest Padwa Zamość, która w sobotę pokonała NLO SMS ZPRP Kielce.

REKLAMA

60 LAT
SKALSKI
PIEKARNIA CUKIERNIA



Voucher dla dwojga w Talaria Spa



Lot w tunelu aerodynamicznym

KONKURS

Kupuj,
zbieraj punkty
i wygrywaj



Konkurs obowiązuje od 1.09.2019 do 30.11.2019. Szczegóły konkursu na www.piekarniaskalski.pl, Facebooku i w sklepach firmowych.



Rower, hulajnogi, bony o wartości 50 zł

Formularz Konkursu „60 lat Piekarni Cukierni Skalski”

Twoja opinia o 3 ulubionych produktach Piekarni Cukierni Skalski:

Twoje imię _____ Miejscowość _____ Twój nr telefonu do kontaktu _____

Potwierdzam, że zapoznałem/am się i akceptuję regulamin Konkursu i wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych do celów związanych wyłącznie z uczestnictwem w konkursie.

Podpis _____

Zasady konkursu: Zbierz 30 punktów za zakupy w sklepach Piekarni Cukierni Skalski (za każde wydane 10 zł otrzymujesz 1 pkt) oraz napisz opinię o swoich 3 ulubionych produktach Piekarni Cukierni Skalski. Opinie umieść pod postem konkursowym na FB lub wypełnij Formularz Konkursowy i zostaw w dowolnym sklepie Piekarni Cukierni Skalski. Komisja konkursowa wybierze najciekawsze opinie. Regulamin konkursu dostępny na FB, stronie internetowej i w sklepach firmowych. Termin konkursu: 01.09.2019 r. do końca dnia 30.11.2019 r.

Imieniny? Urodziny? Awans?

rekordowa niespodzianka

Maja
Kuchnia

STUDIO
Duo Wings
Boutique & Style
www.duowings.pl

DELIKATESY
„u Dziką”
SKALSKI
PIEKARNIA CUKIERNIA

Największe
**TANECZNE
HITY**

89,6 FM
rekord
radio świętokrzyskie