

## Mocna wygrana PiS

Wybory parlamentarne do Sejmu wygrało Prawo i Sprawiedliwość, które wprowadzi 235 posłów. W województwie świętokrzyskim na partię rządzącą zagłosowało 55,18 proc. uprawnionych. Jej przedstawicielom przypadło 10 z 16 możliwych do zdobycia mandatów.

str. 3

## Alkohol a ciąża – jak wpływa na płód?

Jakie konsekwencje niesie za sobą picie alkoholu w ciąży? Jak alkohol wpływa na dziecko? Jakie mity funkcjonują wokół spożywania napojów procentowych przez ciężarne? O tym z lekarzem ginekologiem Karolem Szwabowiczem rozmawia Paulina Kopeć.

str. 4

## Stypendia dla najlepszych

O tym, że nauka popłaca wiedzę dobrze uczniowie PSP nr 1. Aż 162 z nich odebrało w miniony piątek stypendia za wybitne osiągnięcia.

str. 4

## Przed ósmą rano...

Przekonujemy, że przed ósmą rano jesteś w stanie wykonać więcej zadań, niż ci się wydaje. Możesz przy tym zaoszczędzić czas, który mógłbyś stracić na odwlekanie, a w efekcie przeznaczysz go na przyjemności.

str. 11

# ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

# 7 DNI

NR 66 PIĄTEK – CZWARTEK 18-24 PAŹDZIERNIKA 2019

NAKLAD 5 000

# Wygrana za trzy punkty



Fot. <Brak przecinającego łącza>

REKLAMA

SPRZEDANE  
NA SPRZEDAŻ  
WYNAJĘTE

**Poprowadź swój biznes pod szyldem RE/MAX**

**Zostań Agentem nieruchomości**

GLOBALNA MARKA | WYSOKIE ZAROBKI

**Dołącz do nas!**

Wyślij swoje CV na [steel@remax-polska.pl](mailto:steel@remax-polska.pl)  
lub zadzwoń 661 701 287 i dowiedz się więcej  
ul. Polna 7B/11U, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski

**RE/MAX STEEL**

W spotkaniu 4 kolejki 1 Ligi Siatkówki Kobiet siatkarki KSZO Ostrowiec Świętokrzyski zrehabilitowały się po porażce ze Świeciem i wygrały w trzech setach z zespołem Grupa Azoty PWSZ Tarnów.

str. 11





## Dzieje się!

### Piątek, 18 października

→ **Joga z Magnolią.** Ostrowieckie Centrum Pozytywnego Nauczania (ul. Trzeciaków 35A) zaprasza na zajęcia jogi w stylu Vinyasa, podczas których będzie można poznać podstawowe pozycje jogi (asany), zrelaksować ciało i umysł oraz rozładować napięcie wywołane stresem, a potem napić się aromatycznej herbaty. Początek o godz. 18.15. Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń. Koszt udziału wynosi 20 zł.

→ **BAiKA w Perspektywach.** Banach i Kafi – w skrócie BAiKA zaczynali, jako duet w listopadzie 2015, a w roku 2018 dołączyli do nich: Marcin Ża-



bielowicz (gitarzysta zespołu Hey) i Jacek Mazurkiewicz (gitarzysta basowy współpracujący między innymi z zespołem Jacka Kleyffa Orkiestra Na Zdrowie). Grają rocka, ale w ich twórczości można też odnaleźć echa muzyki elektronicznej, reggae, bluesa, a nawet punk-rocka. W niecały rok po debiucie ukazała się płyta, którą sami autorzy określają, jako „przedpłyte”. Zawiera ona materiał zarejestrowany na żywo podczas audycji „O północy” w Radiu Koszalin i trzy dodatkowe utwory studyjne – stąd tytuł BAiKA RK+ (Radio

Koszalin Plus). W lutym 2018 roku zespół zaprezentował swój debiutancki, studyjny album „Byty zależne”, który został bardzo dobrze przyjęty tak przez słuchaczy, jak i recenzujących go dziennikarzy. Piosenki duetu pojawiały się niejednokrotnie na radiowych listach przebojów, zdobywając czołowe miejsca, między innymi w rockowej rozgłośni Antyradio, gościły też na antenie radiowej Trójki. Teraz będzie można posłuchać ich „na żywo” w Ostrowcu. BAiKA zagra w Klubie Muzycznym „Perspektywy”. Początek o godz. 20. Bilety w cenie 20 zł.

### Sobota, 19 października

→ **Z hutą w tle.** Biuro Wystaw Artystycznych zaprasza na kolejną odsłonę „Spacerownika po mieście” – przedsięwzięcia, którego ideą jest ukazanie wartościowych, a często niezauważalnych elementów miejskiej architektury, a także uwrażliwienie na otaczającą przestrzeń. Spacer edukacyjny po osiedlu hutniczym rozpocznie się o godz. 11 przy Rondzie Republiki Ostrowieckiej, a skończy przy Rondzie 25-lecia Solidarności. Uczestnicy wraz z przewodnikiem – Wojtkiem Mazanem zapoznają się z charakterystycznym układem urbanistycznym osady fabrycznej, zwiedzą kilka obiektów architektonicznych, poznają sylwetki osób, które tu żyły i były ważne dla przemysłowego Ostrowca. Istotną częścią spaceru będzie prezentacja unikatowych zdjęć archiwalnych oraz planów niezrealizowanych budynków w tej części miasta. Koszt udziału to 5 zł od osoby.

→ **Urodziny Galerii Ostrowiec.** Mnóstwo atrakcji, w tym konkursy z cennymi nagrodami czeka na klientów Galerii Ostrowiec z okazji czternastych urodzin. Jak na jubileusz przystało będzie tort

urodzinowych i urodzinowe muffinki, a ponadto: pokazy kuchni molekularnej i barmańskie, Durak Show, czyli spektakl komediowy dla każdego, występy Studia Wokalnego „Pandora”, mini konkursy sceniczne, fontanna czekoladowa, warsztaty dla dzieci – tworzenie slime DIY oraz dla rodzin – ogrrody w szkle, wesołe animacje na pasażu, a na zewnątrz – loty balonem na wieży i pokaz laserowy (początek świętowania o godz. 12). W godz. 10-20 na stoisku konkursowym będzie można okazywać paragony na min. 100 zł za zakupy zrobione w GO w dniach 5-19 października, kręcić kołem i zgarniać nagrody. Do wygrania są m.in. biżuteria, drobny sprzęt AGD i RTV, dekoracje do domu, zestawy kosmetyków. Regulamin konkursu i szczegóły imprezy na stronie www.galeriaostrowiec.pl i w biurze Galerii. Ponadto wszyscy klienci galerii będą mogli włączyć się akcją charytatywną na rzecz Domu Dziecka w Małachowie, polegającą na zbiórce artykułów papierniczych, biurowych, środków czystości i kosmetyków dla dzieci i młodzieży.

→ **Popiór na żywo.** Po rozłamie w zespole KAT, Roman Kostrzewski i Irek Loth powołali do życia, jak sami mówią, spadkobiercę katowskiej twórczości. Zespół powstał w 2004 roku w Katowicach, kultywując tradycje legendarnego KATA. Repertuar koncertowy zawiera stare kompozycje z takich płyt, jak „666”, „Oddech Wymarłych Światów”, „Bastard”, czy „Róże Miłości Najchętniej Przyjmują Się Na Grobach” oraz nowe, autorskie kompozycje z płyt „Biało-Czarna” i wydanego w marcu 2019 roku „Popióra”, przed którego nagraniem zespół opuścił Irek. W ramach promocji krążka odbywa się trasa koncertowa. Po pierwszej, wiosennej odsłonie muzycy rozpoczynają jesienne tournée, a Ostrowiec jest jednym z miast, które odwiedzą. Dźwięki z „Popióra” zabrzmią w Ptaszku w Klatce. Jako support zagra formacja Acheront. Początek o godz. 18. Bilety w cenie 50 zł (przedsprzedaż) i 60 zł (w dniu koncertu).

### Niedziela, 20 października

→ **Wieczór z kabaretami.** „Dobry wieczór!” – to przywitanie może oznaczać wszystko. Jaki właściwie jest „dobry wieczór”? Przepisów istnieje wiele. Jednym z nich może okazać się wieczór z kabaretami w hali sportowo-widowskiej MOSiR, gdzie pojawią się kabaret K2, Kabaret Skeczów Męczących i Igor Kwiatkowski. Jak zapewniają organizatorzy wydarzenia, doskonały dobór artystów, serwujących humor najwyższej próby i zgrabny miks trzech różnych kabaretowych światów to gwarancja fantastycznej zabawy. Początek o godz. 17. Bilety dostępne na biletyna.pl.



### Ryż, mydło i powidło

Zbliża się 1 listopada, dzień zadumy, wspomnień i rozmyślenia. Niezależnie od wyznania, religii, koloru skóry, czy poglądów każdy tego dnia zatrzymuje się myślami gdzieś, gdzie króluje wielka nieznana. Bo śmierć jest taką jedną, wielką i nieznaną przestrzenią. Oczywiście naukowcy śmierć postrzegają, jako zjawisko naturalne i nieuniknione. Wierzący (niezależnie od wyznania) wierzą w życie po życiu. Każdy na swój sposób odbiera śmierć, każdy zupełnie inaczej ją przeżywa. Dla jednych jest ona bolesnym doświadczeniem, dla drugich ulgą w cierpieniu. I tutaj koniec z wywodami, bo pora na spojrzenie na śmierć od strony biznesowej. Niestety, ale ten czas nie jest zbyt marketingowym, choć w czczeniu tych, co odeszli pojawiła się nowa moda – HALLOWEEN. I teraz mamy już pole do popisu. Hurtowo sprzedają się dynie, jak woda idą przebrania, makijażystki nie wyrabiają się z pracą, dzieci radują się, bo przecież „albo cukierek, albo psikus!”. A ktoś takiej słodkiej istotce, przebranej i ucharakteryzowanej na zgnię Zombie nie da cukiereczka? Chyba tylko osoba, która otworzy drzwi i natychmiast dostanie zawalu serca, albo zemdleje widząc chodzące, małe i gadające truchło... Straganiarze i kramikarze nie muszą się przebieierać, bo dla nich okres na przełomie października i listopada to istne żniwa. To obfite plony, pełne kieszenie, ale nie za nic, bo za ciężką pracę. Każdy medal ma dwie strony, bo wiadomo, że pracuje się po to, żeby mieć co do garnka włożyć i nomen omen nie umrzeć z głodu. Jednak dlaczego z momentu zadumy robić jarmarczny klimat? To już staje się niezbyt smaczne, tak jak nawilgnięte obwarzanki, które gdzieś pomiędzy zniczkami, wiązankami i płytami z muzyką wprost z Andów wiszą na straganach, przyciągając spojrzenia dzieci, ale również miliony zarzków, które w postaci drogi kropelkowej krążą wokół nekropolii, niczym onegdaj satelity szpiegowskie USA nad terenami ZSRR. Dziecku odmówisz? Rozsądek jedno, ale...

Oczywiście towarem numero uno są znicze – grające, świecące, tańczące, chodzące, w kształcie krzyża, Wieży Eiffla, pączka, ziemniaka i te w musztardówce z wymiennym wkładem LED. Brakuje jeszcze Myszek Mickey, skaczących przy radiowym głośniku, chociaż i takie zjawisko nie jest mi obce. Pistolety, karabiny, kapiszony... Każdy ze straganiarzy kusi promocjami – kup 10, dostaniesz 11 i zapalki. Zrób zakupy u mnie, a dostaniesz chryzantemę złocistą. U mnie najlepsze, bo sąsiad ma nieświeże. Wszyscy prześcigają się w pomysłach, żeby przyciągnąć tych, którzy odwiedzają nekropole i oczywiście, żeby spustoszyć ich kieszeń. Ale niestety, jeszcze u większości naszego społeczeństwa dominuje zasada IM WIĘCEJ, TYM LEPIEJ. Znicze? Ma mieć dwa metry wysokości, a chryzantemy stojące na grobie mają być wniesione przez setkę atletów, którzy zjedli tysiąc kotletów. Niech ludzie widzą, niech ludzie wiedzą...

Ale czy o to chodzi? Czy im więcej przyniesiemy, im więcej razy pojawimy się na cmentarzu w nowej kreacji, butach i garniturze, a pod cmentarz podjedziemy najnowszym samochodem, sprowadzonym z niemieckiej powodzi, tym będziemy lepiej odebrani? Przecież liczy się pamięć i obecność, ale nie tylko w dniu 1, czy 2 listopada. Chodzi o to, żeby pamiętać przez cały rok, nawet jeśli od bliskich odpoczywających na nekropoliach rozrzuconych nie tylko po całym kraju, ale i poza jego granicami. Żeby nie robić szopki, bo od tego jest czas Świąt Bożego Narodzenia, który dla wierzących jest czasem radości.

W wielu kulturach czci się zmarłych na wesoło i nie ma w tym nic zdrożnego, ale my, jako tradycjonalisci (przynajmniej większość) nie podglądajmy innych, tylko zachowujmy się tak, jak powinniśmy – z czcią i pokorą, czyli tak, w sposób, jaki powinno podchodzić się do przemijania i śmierci, śmierci, która jest jedyną wiadomą i pewnikiem zyciowym. Miejmy swoją kulturę, nie tylko w ujęciu społecznym. Miejmy także swoją kulturę osobistą, która odnosi się z szacunkiem do tych, którzy odeszli i dzięki którym jesteśmy tutaj my. A, że jesteśmy tu przejazdem, to pamiętajmy, żeby tę drogę przejechać bezpiecznie. Żeby ta droga nie była wyboistym i średniowiecznym duktem, z błotnymi dołami, czarownicami i innymi wybrzykami natury, bo co to za przyjemność taplać się w błocie? Pamiętajmy i nie zapominajmy, bo liczy się jakość, a nie ilość.

PAYO

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.

KF

REKLAMA

**POŻYCZKA OKAY**  
Pozyczkodawca

*szybko wygodnie bezpiecznie*

**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

**Aga Janda**  
fizjoterapeuta

Masaże  
Masaże gorącymi kamieniami  
Masaże białki chińskiej  
Japoński Gosm lifting twarzy  
Zabiegi Murier na twarz szyję dekolt  
Terapie Organique na całe ciało  
Zabiegi fizykoterapeutyczne itp.

Agnieszka Janda  
Al. Jana Pawła II 1 C  
27-400 Ostrowiec Św.  
535-143-789  
agajanda.fizjospa@gmail.com  
AgaJandaFizjospa

### 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



# Nagroda dla Ostrowca

Ostrowiec Świętokrzyski otrzymał prestiżowy tytuł Symbolu Polskiej Samorządności 2019.

Nagrodę, przyznaną przez „Monitor Biznesu” z „Rzeczypospolitej” i „Monitor Rynkowy” w „Dzienniku Gazecie Prawnej” odebrał prezydent Jarosław Górczyński, podczas uroczystej gali w Katowicach.

– Nasz program Symbol realizowany jest już od dziewięciu lat – mówi Jakub Lisiecki, redaktor naczelny „Monitora Rynkowego” niezależnego dodatku „Gazety Prawnej” oraz „Monitora Biznesu”, związanego z dziennikiem „Rzeczpospolita”. – Chcemy pokazać najlepsze przykłady samorządów, spółek komunalnych, spółdzielni, czyli podmiotów, które są najbliższe ludzi, są z nimi każdego dnia i – choć może często niedoceniane – walnie przyczyniają się do rozwoju Polski. Nagradzamy firmy, przedsiębiorstwa, instytucje i samorządy, które działając na swoich lokalnych rynkach charakteryzują się najwyższą jakością zarządzania, innowacyjnością, sprawnością w pozyskiwaniu i dysponowaniu środkami unijnymi, dbałością o ekologię, ale nade wszystko o szeroko pojęte dobro mieszkańców.

Ostrowiec Świętokrzyski znalazł się w gronie miast, które sięgnęły po prestiżowy tytuł Symbolu Polskiej Samorządności 2019.

– To wyjątkowe wyróżnienie zarówno dla wszystkich mieszkańców, ale także moich współpracowników zarówno z Urzędu Miasta, jak i miejskich spółek – podkreśla prezydent Jarosław Górczyński. – Jest przyznawane od branżowców, co jeszcze bardziej nobilituje. Znaleźć się w gronie takich samorządów, jak chociażby Rzeszów, pokazuje że Ostrowiec Świętokrzyski jest liderem Nowej Generacji Usług Publicznych.

Samorządowcy, przedstawiciele spółek komunalnych, szpitali, czy spółdzielni mieszkaniowych, którzy zjechali z całej Polski do Katowic uczestniczyli w panelach dyskusyjnych, a także w ciekawych prelekcjach, m.in. „Usługi publiczne jako marka. Jak budować wizerunek w branżach, które nie są sexy?”, wygłoszonej przez dziennikarza Jarosława Kuźniara.

CZD

REKLAMA



## TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

NAJWIĘKSZY RYNEK W REGIONIE  
POLECA SIĘ NA RODZINNE ZAKUPY!

**ZAPRASZAMY W KAŻDĄ NIEDZIELĘ  
sobotę, poniedziałek i czwartek**

# Mocna wygrana PiS

Wybory parlamentarne do Sejmu wygrało Prawo i Sprawiedliwość, które wprowadzi 235 posłów. W województwie świętokrzyskim na partię rządzącą zagłosowało 55,18 proc. uprawnionych. Jej przedstawicielom przypadło 10 z 16 możliwych do zdobycia mandatów.

● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

Na drugim miejscu z wynikiem 27,40 proc. uplasowała się Koalicja Obywatelska. Ona wprowadzi do Sejmu 134 posłów. Powracające po czterech latach do Sejmu SLD (pod szyldem Lewica) z wynikiem 12,56 proc. głosów zdobyła 49 mandatów, walczące o przetrwanie na politycznej scenie PSL (8,55 proc.) wprowadzi 30 posłów, a debiutująca w niższej izbie parlamentu Konfederacja (6,81 proc.) – 11 posłów. Jednego posła będzie mieć też mniejszość niemiecka.

W okręgu nr 33, obejmującym województwo świętokrzyskie PiS uzyskało 55,18 proc. głosów. W samym powiecie ostrowieckim na partię rządzącą zagłosowało 49,49 proc. uprawnionych – największego poparcia udzielili jej mieszkańcy gminy Waśniów – 72,51 proc. głosów. W skali regionu Koalicja Obywatelska zdobyła 16,65 proc. głosów (w powiecie ostrowieckim – 19,36 proc. głosów), Lewica – 9,95 proc. głosów (w powiecie ostrowieckim – 14,54 proc. głosów), PSL – 9,88 proc. głosów (w powiecie ostrowieckim – 8 proc. głosów), a Konfederacja – 5,95 proc. głosów (w powiecie ostrowieckim – 6 proc. głosów).

Jeśli chodzi o podział mandatów, najczęściej bo 10 z 16 możliwych do zdobycia wzięli przedstawiciele PiS. Posłami zostaną: Zbigniew Ziobro, Anna Krupka, Agata Wojtyśzek, Krzysztof Lipiec, Michał Cieślak, Bartłomiej Dorywał-

REKLAMA



Fot. Archiwum ozadzi.pl

ski, Dominik Tarczyński, Andrzej Kryj i Piotr Wawrzyk. Koalicja Obywatelska do Sejmu wprowadzi Bartłomieja Sienkiewicza, Marzenę Okłę-Drewnowicz i Adama Cyrańskiego, a Lewica jednego – Andrzeja Szejnę. Podobnie jest w przypadku PSL – posłem został Czesław Siekierski oraz Konfederacji – wygrał Krzysztof Bosak.

– Jestem wdzięczny za każdy oddany na mnie głos. Dziękuję za wsparcie, podczas kampanii wyborczej i za zufanie, jakim po raz kolejny obdarzyli mnie wyborcy – mówi poseł Andrzej Kryj. – Sukces PiS to duża radość, ale też zobowiązanie i odpowiedzialność. Czekamy na wiele pracy, aby sprostać oczekiwaniom wyborców, żeby być z ludźmi i dla ludzi.

Jeśli chodzi o Senat, 48 mandatów zdobyli kandydaci z list PiS. 43 mandaty senackie przypadły przedstawicielom Koalicji Obywatelskiej, trzy mandaty ma PSL, a Lewica dwa. Trzy mandaty zdobyli kandydaci startujący z własnych komitetów, ale sympatyzujący z opozycją.

W województwie świętokrzyskim do „zgarńnięcia” były trzy mandaty. W trzech okręgach walczyło o nie w sumie 10 osób. Największą ilość głosów zdobyli kandydaci PiS – Jacek Włosowicz, Krzysztof Słoń i Jarosław Rusiecki.

W okręgu wyborczym nr 81 obejmującym powiaty: buski, jędrzejowski, kazimierski, konecki, pińczowski, staszowski

REKLAMA

**Zakład Usług Pogrzebowych Spółka z o.o.**  
Ostrowiec Św., ul. Długa 8  
CMENTARZ KOMUNALNY  
Całodobowy przewóz zwłok  
tel. 41 247-84-84  
tel./fax 41 262-81-81  
kom. 0 605 849 003  
**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGREBÓW \*  
KREMACJA \* TRUMNY \* URNY \* WIEŃCE \*  
TRANSPORT \* CHŁODNIA \* ŻALOBNICY \*  
NEKROLOGI \* NAGROBKI \* KRYPTY**

i włoszcowski zwyciężył Jacek Włosowicz (PiS), uzyskując w sumie 121 321 głosów (64,09 proc.). Kandydat PSL Andrzej Lasek zdobył 67 983 głosy (35,91 proc.).

W okręgu nr 82 obejmującym powiaty: ostrowiecki, opatowski, sandomierski, skarżyski i starachowicki najczęściej, bo 87 428 głosów otrzymał Jarosław Rusiecki (PiS) i to on ponownie będzie senatorem. Drugi wynik należy do Marzeny Dębniak (KWW Wspólny Senator Marzena Dębniak) – 55 729 (31,43 proc.), która wygrała w powiecie ostrowieckim, uzyskując 45,28 proc. głosów (w gminie Ostrowiec zdobyła 50,50 proc. głosów). Wynik Dariusza Lorantego (KWW Bezpартyjni i Samorządni) to 34 175 głosów (19,27 proc.).

– Chciałbym podziękować przede wszystkim za aktywne uczestnictwo w wyborach, za głosy oddane na PiS i na moją osobę. Wynik, który uzyskałem bardzo cieszy, ale i zobowiązuje – podkreśla senator Jarosław Rusiecki.

– Dziękuję 55 729 wyborcom, którzy oddali na moje nazwisko swój głos oraz wszystkim, którzy wzięli udział w wyborach. Dziękuję również mieszkańcom powiatu ostrowieckiego, w którym zwyciężyłam. Gratuluję zwycięzcom, liczę, że będą godnie reprezentować naszą ziemię, ponad partyjnymi podziałami dla dobra ludzi – mówi starosta ostrowiecki Marzena Dębniak.

W okręgu nr 83 (Kielce i powiat kielecki) wygrał Krzysztof Słoń (PiS) – 97 471 głosów (49,33 proc.). Edward Rzepka z Koalicji Obywatelskiej uzyskał 25,99 proc. głosów, Przemysław Gierada (KWW Adwokata Przemysława Gierady) – 10,06 proc. głosów, Marcin Bugajski (KWW Bezpартyjny Antysystemowy) – 7,32 proc. głosów, Kazimierz Kik (KWW Bezpартyjni i Samorządowcy) – 7,29 proc. głosów.

Frekwencja w wyborach wyniosła 61,74 proc. Zagłosowało 18 mln 678 tys. 457 Polaków i Polek. W świętokrzyskim do urn poszło 57,70 proc. uprawnionych, a w powiecie ostrowieckim – 54,42 proc.




ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA  
ZAPRASZA DO UDZIAŁU W KONKURSIE

## Jaki jest Twój ulubiony „Skalski” smak dzieciństwa?

*bo liczy się smak!*

Szczegóły konkursy na [www.swietokrzyskie.cozadzien.pl](http://www.swietokrzyskie.cozadzien.pl).







# Alkohol a ciąża – jak wpływa na płód?

Jakie konsekwencje niesie za sobą picie alkoholu w ciąży? Jak alkohol wpływa na dziecko? Jakie mity funkcjonują wokół spożywania napojów procentowych przez ciężarne? O tym z lekarzem ginekologiem Karolem Szwabowiczem rozmawia Paulina Kopec.

## Czy w ciąży obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu?

– Tak. To wydaje się dość oczywiste i niby wszyscy o tym wiedzą, natomiast statystyki są dosyć niepokojące. I nie chodzi o same pacjentki ciężarne. W Polsce pije około 50% kobiet, w większości młodych, które są w wieku rozrodczym. Nawyki picia przedłużają się na okres okołoprokreacyjny i na samą ciążę.

## Jakie konsekwencje może nieść za sobą picie w ciąży?

– Mówimy o spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych. Jest to termin określający zespół zaburzeń, powstałych w wyniku działania alkoholu etylowego na płód. Nie jest to zaburzenie genetyczne, natomiast stanowi jeden z najczęstszych powodów opóźnienia intelektualnego u dzieci. Objawia się m.in. zwężonymi szparami powiekowymi, spłyconą rynienką podnosową lub jej brakiem, zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Wszystko zależy oczywiście od dawki alkoholu, jaki spożywała ciężarna. Jeżeli kobieta dużo piła, zespół będzie w pełni rozwinięty, jeśli robiła to okazjonalnie dziecko narażone jest na



Fot. Internet

zaburzenia rozwojowe, może na przykład gorzej uczyć się, wolniej rozwijać.

**Wokół picia w ciąży krąży wiele mitów: „Jeden łyżeczek nie zaszkodzi”, „czerwone wino poprawia trawienie”, „alkohol może zaszkodzić dziecku tylko w pierwszym trymestrze”, „łożysko chroni płód przed procentami”, „Obalamy je wszystkie?”**

– Jak najbardziej. Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży. Zawsze pojawia się ryzyko, że zaszkodzimy dziecku. W pierwszym trymestrze może dojść do obumarcia zarodka i poronienia, w drugim mogą pojawić się wady wrodzone, natomiast w trzecim – zaburzenia wzro-

stu i ogólnorozwojowe. Alkohol etylowy przenika przez barierę, jaką stanowi łożysko. Dziecko mamusi, która popija sobie jest tak samo upite, jak ona. Enzymy, które trawia procenty w wątrobie płodu mają tylko 25% aktywności w porównaniu do aktywności tego enzymu u rodzicielki. Jeżeli mamusia wypije sobie dwa piwa i cztery godziny jest „wesola”, a potem cztery godziny męczy ją kac, to dzisiaj przez 16 godzin wystawiony jest na toksyczne działanie jego metabolitów.

**Niestety często słyszy się, że pijana kobieta**

**rodzi pijane dziecko. Taki noworodek ma bardzo trudny start.**

– Zgadza się. Jeżeli matka przed porodem przychodzi na oddział pijana, możemy się spodziewać, że nie chodzi o jednorazowe upicie się tylko o spożywanie alkoholu przez cały okres ciąży i tym samym uszkodzenie dziecka. Na pewno taki noworodek nie będzie miał łatwo w późniejszym życiu.

**Wiele kobiet sięga po procentowe napoje, bo nie są jeszcze świadome ciąży. Natomiast jeśli już ją planujemy, czy powinniśmy zupełnie wyeliminować alkohol z „diety”.**

– Zdecydowanie tak. Kobieta, decydu-

jąc się na macierzyństwo powinna przygotować do tego odpowiednio wcześniej swoje ciało, organizm i zachowywać się tak, jakby już w ciąży była.

## A czy podczas karmienia piersią można sięgnąć po alkohol?

– Niekorzystny wpływ alkoholu na płód został już bardzo dokładnie udokumentowany i obowiązują tu ściśle restrykcje. Niestety wpływ alkoholu na dziecko w trakcie karmienia piersią jeszcze nie jest tak szczegółowo przebadany, a literatura dotyczące tego problemu pozostaje dość uboga. Statystyki mówią, że w różnych krajach od 30% do nawet 80% kobiet w tym czasie spożywa alkohol, który swobodnie przenika do mleka i ma podobne stężenie, jak we krwi. Najwyższe wartości procentów stwierdza się po około godzinie po wypiciu trunku. Mimo, że noworodek jest bardziej przystosowany do życia niż płód, mechanizmy obronne dziecka nie są przystosowane do walki z alkoholem etylowym. Ponadto powoduje on rozluźnienie więzi, jakie naturalnie wytwarzają się między matką a dzieckiem. Najprościej mówiąc, takie bobasy są zwyczajnie zaniedbane i emocjonalnie i fizycznie. A więc zalecam zero alkoholu przed, w trakcie i po ciąży, bo chwila przyjemności może oznaczać poważne konsekwencje dla nowego życia.

**Dziękuję za rozmowę.**

## „NIE PIĘTNUJ! POMÓŻ!”

Kampania finansowana z budżetu Gminy Ostrowiec Świętokrzyski ze środków Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na 2019 rok

## Stypendia dla najlepszych

O tym, że nauka popłaca wiedzą dobrze uczniowie PSP nr 1. Aż 162 z nich odebrało w miniony piątek stypendia za wybitne osiągnięcia.



Fot. Urząd Miasta Ostrowiec Św.

Gmina Ostrowiec Św. inwestycje w oświatę traktuje priorytetowo. Oprócz działań, poprawiających infrastrukturę szkolną – cyklicznych remontów wewnątrz i na zewnątrz budynków, doposażania pracowni, itp., uczniowie mogą liczyć na dodatkowe zajęcia w weekendy, z matematyki, logiki i artystyczne, certyfikowane egzaminy z języków obcych oraz na stypendia za dobre wyniki w nauce. W piątek takie właśnie przyznano uczniom PSP nr 1. W wyjątkowym wydarzeniu dzieciom i młodzieży towarzyszyli prezydent Jarosław Górczyński, radny miejski Włodzimierz, grono pedagogiczne oraz licznie przybyli rodzice. Dyplomy, potwierdzające wybitne osiągnięcia odebrało z rąk włodarza miasta w sumie 162 uczniów, którzy na koniec roku szkolnego 2018/2019 uzyskali średnią ocen 5,2 i wyższą oraz wzorowe zachowanie.

– To wyróżnienie dla całej szkoły i każdego z osobna. Wszystkim serdecznie gratuluję wysiłku, zaangażowania

i codziennej pracy – zwrócił się do stypendystów J. Górczyński, zapewniając, że to forma motywacji do nauki będzie kontynuowana.

Podczas uroczystości uczniowie nie kryli radości, a rodzice i dziadkowie wzruszenia. Dumni byli też nauczyciele.

– Żeby dobrze edukować, zachęcać dzieci i młodzież do zgłębiania wiedzy trzeba się starać, przygotowywać do lekcji. Ta uroczystość to kolejny przykład, że nasi nauczyciele świetnie sobie z tym radzą – przyznaje Renata Olszańska, dyrektor PSP nr 1.

Na stypendia uczniowskie w ubiegłym roku wyasygnowano z budżetu gminy 62 tys. zł, a w tym 128 tys. zł. W sumie otrzyma je 600 uczniów. Wysokość jednego to 200 zł. Warunkiem przyznania wyróżnienia finansowego dla uczniów klas 4-8 jest wzorowe zachowanie i średnia ocen co najmniej 5,2.

KE, PH

## Rady Osiedlowe razem

Przewodniczący i członkowie Samorządowych Rad Osiedlowych uroczystie zainaugurowali nową kadencję, podczas spotkania z prezydentem Jarosławem Górczyńskim w Ostrowieckim Browarze Kultury.

Ostrowiec Św. jest jednym z nielicznych miast w Polsce, gdzie nadal funkcjonują i to z powodzeniem Rady Osiedli. Ich zaangażowanie w życie dzielnicy i problemy mieszkańców doceniają władze samorządowe, przeznaczając środki na bieżącą działalność, ale też na niezbędne remonty i inwestycje. Wyrazem uznania dla pracy rad i aktywności ich członków są rokroczne spotkania z prezydentem Jarosławem Górczyńskim, podczas których nie brakuje podsumowań i planów na przyszłość. Ostatnie miało wyjątkowy charakter, bo inaugurowało nową kadencję. Oprócz włodarza miasta wzięli w nim udział starosta ostrowiecki Marzena Dębniak, przewodnicząca Rady Miasta Irena Renduda-Dudek, sekretarz magistratu Anna Niedbała oraz radni miejscy i powiatowi.



Zdjęcie: Urząd Miasta Ostrowiec Św.

– Bardzo cenię sobie współpracę z Radami Osiedli, które są najbliższymi



spraw naszych mieszkańców i przez to na bieżąco możemy reagować na ich potrzeby – podkreśla prezydent Jarosław Górczyński.

– Dobrym przykładem zaangażowania radnych osiedlowych są m.in. świetne pomysły w ramach Budżetu Obywatelskiego, czy inicjatywy „Osiedle od Nowa”. Dzięki temu powstają place zabaw z prawdziwego zdarzenia, siłownie plenerowe, bezpieczne drogi, organizowane są imprezy kulturalne.

Zwłaszcza tą ostatnią formę aktywności rad cenią sobie mieszkańcy.

– Rady Osiedlowe to nie pozostałość po przednim ustroju, ale jednostki integrujące lokalną społeczność. Organizujemy cykliczne imprezy, jak Dzień Seniora, spotkania świąteczne, festyny rodzinne i zawsze gromadzą one bardzo liczną grupę mieszkańców. Proponujemy też wspólne akcje, m.in. sprzątanie osiedla. Dzięki nam wiele osób starszych, samotnych ma możliwość wyjść z domu i w gronie sąsiadów, w miłej atmosferze spędzić czas – mówi Jolanta Francuz, przewodnicząca RO Rosochy.

W spotkaniu w Ostrowieckim Browarze Kultury wzięli udział członkowie 20 Rad Osiedli – w sumie kilkaset osób. Każdy z nich odebrał drobne upominki. Był czas na gratulacje i podziękowania, ale też na wymianę doświadczeń i rozmowy na temat najpilniejszych potrzeb ostrowieckich dzielnic.

KF



# Będą strajkować po włosku

O sytuacji w oświacie z Ewą Malec, przewodniczącą ostrowieckiego oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego rozmawia Karolina Kamińska-Nowak

**W poniedziałek, 14 października obchodziliśmy Dzień Edukacji Narodowej, czyli tradycyjny Dzień Nauczyciela. To czas wyróżnień, nagród, podziękowań, ale i podsumowań. Jaki był to rok dla oświaty w Polsce.**

– Był to bardzo trudny rok, najbardziej dla nauczycieli, ponieważ podjęli próbę walki o własną godność i o godne wynagrodzenie. Ta próba, jak wszyscy wiemy zakończyła się porażką i odcisnęła piętno na wszystkich nauczycielach w całej Polsce, bez względu na poglądy. Nauczyciele poczuli się poniżeni, niedowartościowani.

**Jednak nie poddali się i postanowili nadal walczyć. Jakie nastroje panują w tym momencie w tej grupie zawodowej?**

– Nastroje nie zmieniły się. Cały czas czujemy, że jesteśmy niedocenieni, także w sposób finansowy. Przykładem może być chociażby to, że kiedy od przyszłego roku wzrośnie najniższa krajowa, nauczyciel stażysta z tytułem licencjata nie osiągnie nawet tej wysokości wynagrodzenia.

**W jaki sposób zamierzacie zabiegać o lepszy byt?**

– Walka będzie się toczyła cały czas, jednak nie będzie ona miała takiego charakteru, jak miała w kwietniu tego



Fot. Karolina Kamińska-Nowak

roku z tego, ponieważ w efekcie strajku nauczyciele ponieśli duże straty finansowe. Wielu z nich w maju nie miało co włożyć do przysłowiowego garnka. A więc forma protestu na pewno będzie trochę inna. Zarząd główny ZNP podjął decyzję, że będzie to strajk włoski, polegający na wykonywaniu tylko tych czynności, które nakazuje nam Karta Nauczyciela i 40-godzinny tydzień pracy. Nauczyciel, jadąc na trzydniową

wycieczkę z uczniami pracuje tak naprawdę 3 dni po 24 godziny na dobę, a więc tygodniowy wymiar czasu podczas takiej wycieczki zostaje wyczerpany. Wszelkie formy zielonych szkół, czy kilkudniowych wycieczek odbywały się w czasie wolnym nauczyciela i nie dostawał za to żadnej gratyfikacji finansowej.

**Czy wiadomo już kiedy rozpocznie się strajk włoski?**

– Początkowo mówiło się o 15 października, teraz wiadomo, że termin został przesunięty na ostatni tydzień października. Nie mniej w wielu szkołach nauczyciele już rezygnują z wyjazdów na wycieczki i zielone szkoły. Robią tylko to, co nakazuje im Karta Nauczyciela.

**A co na to uczniowie?**

– Na ten moment uczniowie nie odczuli jeszcze żadnych konsekwencji i z pewnością nie odczują, jeżeli nauczyciele będą odpowiednio wynagradzani, jeżeli będą mieli płacone za wycieczki i za wyjazdy, za które do tej pory nie dostali ani grosza. W tym kraju nikt nie pracuje za darmo. Nauczyciele w końcu zrozumieli, że oni też nie powinni.

**A jak wygląda sytuacja nauczycieli w związku z reformą oświaty? Dużo mówiło się i nadal mówi o zwolnieniach.**

– Niestety. Problem ten dotyczy głównie małych miast i wsi gdzie, gdzie nadal panuje niż demograficzny i migracja młodych rodzin do większych aglomeracji, w związku z tym nie ma kogo edukować. W Ostrowcu ponad 40 osób straciło pracę w wyniku reformy edukacji i likwidacji gimnazjów. Kilkaście naszych koleżanek wyjechało do Warszawy w poszukiwaniu pracy, kilkanaście odeszło na niechciane świadczenia kompensacyjne w wieku 55 lat, kiedy czuły się jeszcze czynne zawodowo. Z zawodem rozstali się dobrzy pedagodzy, bo zyczajnie zostali do tego zmuszeni.

**Czy młodzi ludzie chcą kształcić się w tym kierunku?**

– Rozmawiam z dyrektorami szkół,

k którzy przeprowadzają sondaże wśród swoich uczniów kończących szkoły średnie i jeżeli na cały rocznik znajdzie się jedna lub dwie osoby, które chcą kształcić się w zawodzie nauczyciela to jest dobrze. Jeśli nauczyciel stażysta z tytułem licencjata dostaje wynagrodzenie 2 tys. 450 zł brutto, a najniższa krajowa lada moment będzie wyższa to, jak taki człowiek ma czuć się dowartościowany? W tej chwili ludzie kończący studia to są dwuzawodowcy. Obecnie jeden kierunek już nie wystarcza. Teraz mamy nauczycieli łączących język angielski z językiem polskim czy matematykę z fizyką, z kilkoma poddyplomówkami. Nauczyciele, żeby utrzymać się na rynku pracy muszą kształcić się cały czas.

**Czyli przyszłość, jeśli chodzi o zawód nauczyciela nie wygląda kolorowo?**

– Nie i będzie tak nadal, dopóki nasze władze nie zrozumieją, że nauczyciel to zawód, który powinien być szanowany.

**Mimo trudnej sytuacji w oświacie, Dzień Edukacji Narodowej to nadal ważne wydarzenia dla środowiska nauczycieli.**

– Bardzo ważne i bardzo cieszę się, że w tym roku nauczyciele szkół prowadzonych przez gminę i powiat znowu świętowali razem. W takich chwilach można poczuć solidarność zawodową. Wielu nauczycieli zostało docenionych przez nasze władze gminne i powiatowe. W momencie, kiedy czujemy się zdeptani po kwietniowych wydarzeniach, takie dowartościowanie dla każdego nauczyciela jest bardzo ważne.

**Dziękuję za rozmowę.**

REKLAMA

**GMINA ĆMIELÓW**

Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska zaprasza na

**Gminny Dzień Seniora**

26 października 2019r., godz. 16<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> ul. Ostrowiecka 25 Budynek po Gimnazjum

W programie:  
- występy artystyczne  
- poczęstunek  
- zabawa taneczna przy muzyce System Band

Wpisowe 5 zł

Zapisy + opłata wpisowa 5 zł do 22.10.2019r. w sekretariacie Domu Kultury

Organizator:

Patronat medialny:

**Zapraszamy**

## VI BIEG PAPIESKI

W sobotę, 12 października w pięknych okolicznościach przyrody, na stadionie MKS Świt w Ćmielowie odbył się „VI Bieg Papiński”. Organizatorem biegu był proboszcz parafii WNMP w Ćmielowie ks. Czesław Gumieniak i Urząd Miasta i Gminy w Ćmielowie.

W tym roku na starcie stanęło 140 zawodników w kilku kategoriach wiekowych.

Dzieci i młodzież szkolna rywalizowała na dystansach 200 m, 400 m, 800 m i 1200 m, natomiast pozostali na dystansie 10 kilometrów w Biegu Głównym.

Kategoria Generalna Mężczyzn:

1. Andrzej Starzyński UMCS Lublin
2. Pavlo Veretskyi- Donieck/LKB Rudnik
3. Piotr Dasios - Ostrowiec Świętokrzyski

Kategoria generalna kobiet:

1. Valentyna Kiliarska - Donieck/ LKB Rudnik
2. Małgorzata Siembida - Stalowowski Klub Biegacza
3. Agnieszka Strzałka - Stalowowski Klub Biegacza

Najlepszym zawodnikiem biegu okazał się mieszkaniec gminy Ćmielów w kategorii „Sami Swoi” - Łukasz Różalski. Nagrody za drugie i trzecie miejsce wśród mieszkańców gminy Ćmielów otrzymali Maciej Kolasa oraz Rafał Chodakowski. Nagrodę dla najstarszego zawodnika otrzymał Jerzy Marczewski z Ostrowca, a nagrodę dla najsympatyczniejszej zawodniczki otrzymała Urszula Pyszkowska z Ostrowca.

Uczestnikom biegu puchary wręczyli: Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska, Przewodniczący Rady Powiatu – Mariusz Pasternak, Proboszcz Parafii WNMP w Ćmielowie – ks. Czesław Gumieniak, Katarzyna Nikodem Radna Rady Miejskiej w Ćmielowie oraz Jolanta Madioury – firma „Brylancik”.

Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim sponsorom i osobom wspierającym bieg, którymi byli: parafia Ćmielów – proboszcz Czesław Gumieniak, Urząd Miasta i Gminy Ćmielów – burmistrz Joanna Suska, Przewodniczący Rady Powiatu Ostrowieckiego – Mariusz Pasternak, Urząd Marszałkowski w Kielcach, Firma Brylancik, GSM CITY Ostrowiec, Decathlon Kielce, Robert Bajor Usługi Transportowe Ostrowiec, Przychodnia „Promed” Ostrowiec, radny Piotr Małek, Sklep Centrum Sport Ostrowiec, Stowarzyszenie „Ćmielowiacy”, Dwór Amelia - Ruda Kościelna, Ubezpieczenia Assurance- Robert Prelewski, Koło Gospodyń Wiejskich – Krzczonowice, MOSiR Ostrowiec, radna Katarzyna Nikodem, Robert Pasternak, Andrzej Szcześniak, Robert Sobieraj, Marek Terczak, Paweł Wieczorek, Marta Szczygieł, Katarzyna Stan, Marcin Klucznik, Dom Kultury w Ćmielowie i MKS Świt Ćmielów, Komenda Policji w Ćmielowie, OSP Ćmielów.

**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](http://www.cmielow.pl)  
e-mail: [urząd@cmielow.pl](mailto:urząd@cmielow.pl)

## Dzień Edukacji Narodowej w Gminie Ćmielów



Nauczyciele, pracownicy oświaty oraz emeryci ze szkół i placówek oświatowych z terenu Miasta i Gminy Ćmielów obchodzili swoje święto 11 października w Szkole Podstawowej Nr 1 im. Krzysztofa Sztyrlowickiego w Ćmielowie. Na spotkaniu władze samorządowe reprezentowali - Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska, Przewodnicząca Rady Miejskiej Krystyna Zdonek oraz organizator spotkania dyrektor Centrum Obsługi Oświaty - Tomasz Neyman.

Burmistrz wręczyła nauczycielom nagrody za osiągnięcia dydaktyczno- wychowawcze, a otrzymały je: pani Wioletta Chmielewska z Samorządowego Przedszkola w Ćmielowie, pani Lidia Bednarska z PSP w Brzostowej, pani Justyna Bzorek i pani Danuta Paluch z SP Nr 1 w Ćmielowie. Na uroczystości podziękowania i kwiaty za wieloletnią pracę otrzymały nauczycielki, które w poprzednim roku szkolnym odeszły na emeryturę – Maria Kowalska – dyrektor Gimnazjum w Brzostowej, Anna Hadyna – z PSP w Brzostowej i Marta Szczygieł z Przedszkola w Ćmielowie.

Oprawę artystyczną uroczystości zapewnili uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej im. prof. Mariana Raciborskiego w Brzostowej przygotowani przez H. Ćwik, E. Chodurską i J. Utnik.



# To miejsce motywuje do nauki!

Rok szkolny 2019/2020 uczniowie Szkoły Podstawowej w Bałtowie rozpoczęli w nowym budynku. Uroczyste jego otwarcie nastąpiło miesiąc później - 3 października 2019 r.

Nowe, jasne wnętrza zachęcają uczniów do zdobywania wiedzy, a nowoczesnie wyposażone pracownie tę naukę ułatwiają. Aktualnie do szkoły uczęszcza 194 osoby z zerówką i przedszkolami włącznie. W placówce uczą się nie tylko uczniowie z Bałtowa, ale także dzieci z innych miejscowości m.in: Maksymilianowa, Rudki Bałtowskiej, Lemierzy, Wycinki, Wólki Bałtowskiej, Wólki Trzemeckiej, Antoniowa, Borcuch, Skarbki, Okołu, Pętkowic.

Jest to nowoczesna, dobrze wyposażona, bezpieczna i przyjazna szkoła, dostosowana również do potrzeb dzieci niepełnosprawnych, która powstała dzięki realizacji przez Gminę Bałtów następujących projektów:

1. „Podniesienie jakości kształcenia w gminie Bałtów poprzez rozbudowę i modernizację budynku byłego Zespołu Szkół w Bałtowie oraz zakup niezbędnego wyposażenia”

W ramach powyższego projektu został rozbudowany i zmodernizowany budynek oświaty do obecnych standardów. Przeprowadzono szereg prac budowlanych, w których m.in. zmieniono przeznaczenie części obiektu z internatu na sale dydaktyczne. Budynek dostosowano do potrzeb osób niepełnosprawnych. Głównym celem projektu było zapewnienie pełnej funkcjonalności zaplecza dydaktycznego oraz sportowego. W ramach niniejszej inwestycji zakupiono wyposażenie sal dydaktycznych w nowoczesne i innowacyjne pomoce sprzyjające zwiększeniu jakości i efektywności kształcenia.

Projekt dofinansowany w ramach działania 7.4 „Rozwój infrastruktury edukacyjnej i szkoleniowej” osi priorytetowej 7 „Sprawne Usługi Publiczne” Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020.

Okres realizacji projektu od 05.11.2015 r. do 31.10.2019 r.

Wartość projektu : 6 584 084,59 zł

- w tym dofinansowanie 2 994 812,34 zł
- wkład własny Gminy 3 589 272,25 zł

2. „Termomodernizacja budynków kompleksu Zespołu Szkół w Bałtowie”

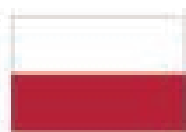
Przedmiotem projektu była termomodernizacja budynku kompleksu Zespołu Szkół w Bałtowie składająca się z następującego zakresu prac: docieplenie ścian zewnętrznych, ocieplenie ścian piwnic a także podłóg na gruncie, wymianę drzwi i okien, wymianę instalacji centralnego ogrzewania i ciepłej wody, budowę wentylacji mechanicznej, remont instalacji oświetlenia wewnętrznego oraz wymianę punktów świetlnych.

Projekt dofinansowywany w ramach działania 3.3 „Poprawa efektywności energetycznej w sektorze publicznym i mieszkaniowym” osi priorytetowej III „Efektywna i zielona energia” Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020.

Okres realizacji projektu od 05.11.2015 r. do 31.12.2019 r.

Wartość projektu : 4 210 142,01 zł,

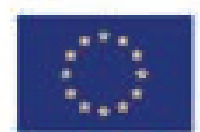
- w tym dofinansowanie: 3 565 268,23 zł, a
- wkład własny Gminy: 644 873,78 zł.



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego





## SMACZNEGO


**PIECZONE BURAKI  
NADZIEWANE  
SUSZONYMI MORELAMI  
W TYMIANKOWYM SOSIE**
**SKŁADNIKI**

- 6 dużych buraków
- 3 łyżki oliwy
- sok z połowy cytryny
- świeży tymianek
- 100 g moreli suszonych
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku

**PRZYGOTOWANIE**

Buraki dokładnie myjemy i skrapiamy je delikatnie oliwą, sokiem z cytryny i nacieramy rozartym czosnkiem, dodajemy po gałązce tymianku. Pojedynczo zawijamy je w folię aluminiową. Tak przygotowane buraki pieczemy w temperaturze 180 stopni przez ok. 30 minut, aż staną się miękkie. Następnie delikatnie studzimy, zdejmujemy z nich folię i przekładamy do naczynia do zapiekania. Nacinamy górę buraków, do których wkładamy suszone morele, delikatnie jeszcze raz polewamy wszystko oliwą z dodatkiem tymianku, czosnku i odrobiną soku z cytryny. Dopraviamy solą i pieprzem do smaku. Pieczemy jeszcze przez ok. 15 minut.

TEKSTY POWSTAJĄ WE  
WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



# Przed ósmą rano...

Przekonujemy, że przed ósmą rano jesteś w stanie wykonać więcej zadań, niż ci się wydaje. Możesz przy tym zaoszczędzić czas, który mógłbyś stracić na odwlekanie, a w efekcie przeznaczysz go na przyjemności.

Poranki dla wielu z nas oznaczają zrywanie się z łóżka w ostatniej chwili i wybieganie z mieszkania bez śniadania, aby tylko zdążyć na czas do pracy. Wydaje się, że o tej porze dnia nie jesteśmy w stanie dokonać niczego więcej.

**WSTAŃ DWIE MINUTY WCZEŚNIEJ**

Pomyślisz: „co dadzą mi zaledwie dwie minuty”, ale w skali miesiąca to aż... dodatkowa godzina! W drodze na przystanek może okazać się, że dzięki tym bonusowym dwóm minutom zdążysz na autobus, niwelując poranny stres lub wykonasz kilka skłonów, pobudzając krążenie krwi. Dwie minuty to też wystarczająca ilość czasu, aby zmyć naczynia po śniadaniu. Dzięki temu nie będziesz się stresować bałaganem po powrocie. Spróbuj – nawet nie odczujesz różnicy we wstawaniu, a te dwie minuty w działaniu mogą okazać się zbawienne w skutkach!

**SPISZ LISTĘ ZADAŃ NA DZIŚ**

Jeżeli nie potrafisz zrywać się z łóżka tuż po usłyszeniu budzika, zostań w nim jeszcze przez kilka minut. Ale zamiast ucinąć sobie ryzykowną drzemkę, sięgnij po notatnik i długopis, a następnie zanotuj zadania, które czekają na ciebie tego dnia. Zobowiązania mają tendencję do uciekania nam z głowy. Jeżeli spiszesz wszystkie zadania, o każdej porze będziesz mógł zerknąć na listę i przystąpić do działania. Uznaj ją za listę otwartą – jeżeli w miarę wykonywania zadań okaże się, że masz jeszcze kilka spraw do załatwienia, wpisz je!

**ZJEDZ ZĄBĘ**

„Zrób dziś to, co masz zrobić jutro” – głosi stare porzekadło. My zaś przekonujemy – co masz zrobić dziś, zrób przed wyjściem do pracy. I najlepiej zacznij od najcięższego zadania, które spędzało ci sen z powiek. Przecież im szybciej zaczniesz, tym szybciej skończysz i będziesz mieć to za sobą. Nie skupiaj się na tym, że to dużo pracy i nie do wykonania „na raz”. Nawet jeżeli nie zdążysz wykonać zadania rano, dokończysz po powrocie z pracy lub następnego dnia; to lepsze niż zaczynanie od zera.



Foto: fit.pl

Jeżeli nie potrafisz zrywać się z łóżka tuż po usłyszeniu budzika, zostań w nim jeszcze przez kilka minut. Ale zamiast ucinąć sobie ryzykowną drzemkę, sięgnij po notatnik i długopis, a następnie zanotuj zadania, które czekają na ciebie tego dnia. Zobowiązania mają tendencję do uciekania nam z głowy. Jeżeli spiszesz wszystkie zadania, o każdej porze będziesz mógł zerknąć na listę i przystąpić do działania. Uznaj ją za listę otwartą – jeżeli w miarę wykonywania zadań okaże się, że masz jeszcze kilka spraw do załatwienia, wpisz je!

**SKACZ NA SKAKANEC PRZEZ 5 MINUT**

Wbrew pozorom, to nie porada dla 10-latk. Jeżeli czujesz poranne zmęczenie i obawiasz się, że uśniesz w autobusie w drodze do pracy, zamiast sięgać zaraz po przebudzeniu po kawę, chwyć za... skakanek! Pięć minut energicznych skoków wystarczy, aby cię skutecznie obudzić, podnieść ciśnienie i poziom endorfin. Włącz ulubioną muzykę, która jeszcze lepiej nastawi cię na resztę dnia. Taki

krótki – bo pięciominutowy – trening, może poprawić kondycję, a także samodyscyplinę. Staraj się robić to codziennie, wtedy efekty będą wyraźniejsze.

**ZAŁÓŻ ZEGAREK NA NADGARSTEK**

Zajmie ci to chwilę, a pomoże zaoszczędzić cenne momenty w ciągu dnia. Zamiast sprawdzać godzinę na telefonie, zerknij na nadgarstek – sprawdzisz godzinę bez zbędnej dekoncentracji. Przy okazji, dzięki eleganckiemu zegarkowi dopełnisz stylizację, zwłaszcza, jeżeli czegoś ci w niej brakowało. Jeśli postawisz na klasykę, będziesz mieć pewność, że dodatek będzie pasował do każdego zestawienia.

**PRZYGOTUJ POSIŁEK DO PRACY**

Czy wiesz, że wystarczy tylko 15 minut, aby od podstaw przygotować zdro-

wy posiłek, który będziesz mógł zjeść podczas przerwy na lunch? Zaoszczędź na tym swój portfel i zdrowie. Potrzebujesz kilku chwil na pokrojenie warzyw. W tym czasie wstaw wodę, aby zdążyła się zagotować. Na garnku połóż sitko do gotowania na parze i przełóż na nie przygotowane warzywa. Zanim wszystko się ugotuje, masz czas na dalszą poranną rutynę – ubieranie się, pakowanie. Po 15 minutach zdejmij warzywa z pary i wyłącz gaz. W międzyczasie zalej wrzątkiem porcję kaszy kuskus. Po wchłonięciu wody dodaj do kaszy warzywa, garść orzechów, oliwę, sos sojowy, sól i pieprz, wymieszaj i przełóż do lunchboks. Obiad do pracy gotowy!

**POSPRZĄTAJ DROBNE RZECZY**

Choć nie brzmi to jak plan na idealny poranek, poświęć chociaż 5 minut na uporządkowanie rzeczy w mieszkaniu: sprzątnij ubrania z krzesła, pościel łóżko. Po powrocie z pracy będziesz sobie wdzięczny za tę mobilizację z samego rana. Pozostanie tylko zdjąć buty i rozsiać się w fotelu. Relaks w takim miejscu jest dużo bardziej efektywny niż w nieuporządkowanej przestrzeni. Jeżeli porządku zostawisz na wieczór, chęci do działania mogą osłabnąć, a bałagan będzie cię drażnił przez kolejny dzień.

**WŁĄCZ AUDIOBOOKA**

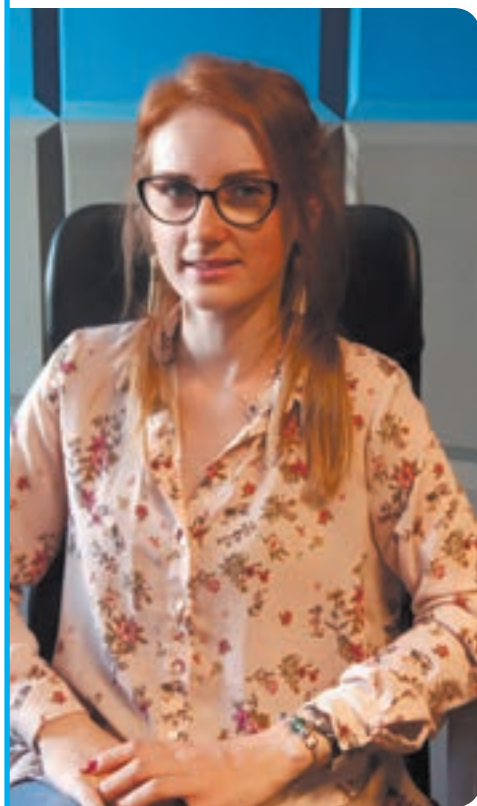
Zamiast wsłuchiwać się w poranne wiadomości w radiu, które często bywają negatywne i mogą podnieść poziom stresu, włącz audiobook lub interesujący podcast. Wsluchując się w ciekawą treść, rozbudzi wyobraźnię, dzięki czemu rozwiązywanie problemów dnia codziennego przyjdzie ci bez większych problemów. Dodatkowo zaletą audiobooków jest to, że ich słuchanie możesz kontynuować również w samochodzie, w przeciwieństwie do czytania książek.

REKLAMA

## Gabinet oddany w ręce mam...

W Gabinetie Terapii PUZZEL pomoc znajdą dzieci w różnym wieku, borykające się z różnego rodzaju trudnościami szkolnymi oraz w zakresie funkcjonowania społeczno-emojonalnego. Ale nie tylko...

"W Gabinetie (...) staramy się świadczyć pomoc kompleksowo, nie skupiając się jedynie na danej trudności samego dziecka, ale też oddziałując i wspierając środowisko w którym ono żyje. Mamy świadomość jak istotne są wzajemne relacje i interakcje, dlatego dążymy do ujmowania procesu terapii w holistyczny sposób, nie zapominając o najbliższych. Staramy się słuchać aktywnie i wychodzić naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom dzieci i ich rodzin, stąd pomysł na nowy cykl: Mama mamie – czyli spotkamy się przy kawie.



Pragniemy zintegrować mamy dzieci w różnym wieku, ponieważ każda z nas- mam- kobiet jest inna, każda wyjątkowa, niepowtarzalna. Mamy rozmaite doświadczenia, zdolności, talenty ale też problemy i bolączki. Nasze dzieci są różne, mają inne potrzeby i możliwości. Ale każda z nas powinna móc pozwolić sobie na chwilę relaksu, odpoczynku, inspiracji i motywacji. Dlaczego nie przy kawie w dobrym towarzystwie? Zadowolona i spełniona mama to szczęśliwe dziecko. Zapraszamy więc wszystkie mamy 9 listopada do Gabinetu na spotkanie przy kawie, połączone z pogadanką na temat budowania pozytywnej relacji z dzieckiem oraz samą sobą." UWAGA!!! Szczegóły na fb/gabinetpuzzel oraz pod numerem tel.: 531-924-001 (obowiązują zapisy)

Zapraszam serdecznie  
**Iwona Strzałkowska-Nowak**  
Gabinet Terapii PUZZEL  
ul. Kochanowskiego 5/25  
Ostrowiec Świętokrzyski

## Cytryna w trosce o urodę

Cytryna kryje w sobie zaskakującą moc, która od wieków wspiera nie tylko zdrowie, ale także doskonale wpływa na urodę.

Cytryna, choć wykrzywia buzię jednego wielbiciela owoców, świetnie wspomaga pracę układu odpornościowego – dzięki zawartości witaminy C, usuwa toksyny z organizmu, poprawia mankamenty urody i stanowi ważny składnik wielu diet oczyszczających.

**Na piegi i plamy.** Gdy walczymy z niechcianymi przebarwieniami lub plamami, regularnie wcieramy sok z cytryny pomoże pozbyć się problemów.

**Zdrowe i czyste paznokcie.** Niezawodnym preparatem na zniszczone paznokcie jest mikstura z soku cytrynowego i wody. Pół szklanki wody mieszamy z sokiem z połowki cytryny. I moczymy paznokcie.

**Skóra pełna blasku.** Gdy twoja skóra jest matowa i szara, dodaj jej blasku odżywczą maseczką. Zmieszaj kilka łyżek oliwy z oliwek z sokiem z połowki cytryny, rozprowadź na twarzy, a po kilku minutach usuń wacikiem i obmyj

ciepłą wodą. Dodatkowo warto pić napój przygotowany ze szklanki soku z cytryny i łyżki miodu. Skóra będzie rozjaśniona i zyska ładny odcień. Taką maseczkę można także stosować na zniszczone dłonie.

**Świeży oddech.** Dla wielbicieli smaku cytryny świetnie sprawdzi się płukaneczka do ust, która odświeża oddech. Możesz wypłukać usta sokiem, a po chwili jeszcze raz wodą, by kwas cytrynowy nie zniszczył szkliwa.

**Koniec z łupieżem i kurczakami.** Trzy łyżki soku wmasuj w skórę głowy, potem spłukuj, a następnie do ostatniego płukania dodaj jedną szklankę soku. Sok z cytryny to doskonały pogromca kurczaków. Wystarczy regularnie, bezpośrednio na brodawki aplikować sok za pomocą patyczków do uszu, by zawarty w cytrynie kwas rozpuścił kurczakę.

FIT.PL

FIT.PL





## PIĄTEK, 18 PAŹDZIERNIKA

05:05 Jeden z dziesięciu  
05:40 Jaka to melodia?  
06:20 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: Minikiwi nowość na talerzu  
10:15 Komisarz Alex 3  
Mord a la carte  
11:05 Ojciec Mateusz 15  
Manuela  
12:00 Wiadomości  
12:15 Agrobiznes  
12:30 Agropogoda  
12:35  
12:55 Natura w Jedyńce: Dżiki Meksyk: Gorąca Północ  
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  
17:25 Jaka to melodia?  
18:00 Klan  
18:30 Korona królów - taka historia...  
Służby Specjalne  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:05 Pogoda  
20:10 Alarm!

04:40 Koło fortuny  
05:15 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział  
Ostatnia piosenka - część 1  
06:10 Anna Dymna - spotkajmy się: Agnieszka Iwanicka  
06:40 Familiada  
07:15 Pytanie na śniadanie  
11:00 Panorama  
11:05 Pogoda  
11:10 Pytanie na śniadanie  
11:25 Rodzinka.pl  
O miłości  
11:55 Barwy szczęścia  
12:30 Koło fortuny  
13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi?  
13:35 Gotowi do gotowania. Start!  
14:10 O mnie się nie martw 11  
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział  
Pomocnik w ucieczce  
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  
20:00 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"  
20:30 Czar par  
21:35 Czar par - dogrywka  
22:15 Muzyka na weekend  
23:20 Legalna blondynka 2  
Film komediowy  
01:05 Jestem mordercą  
Film thriller  
03:10 Nauczycielka angielskiego  
Film dramat

04:50 Uwaga!  
05:15 Mango  
06:20 Kuchenne rewolucje: Komorowo, Karczma u Wiencka  
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: Kielce, L'amore  
kulinaria  
18:00 Ukryta prawda  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:00 San Andreas  
Film dramat  
22:30 Dracula: Historia nieznaną  
Film horror  
00:20 Kuba Wojewódzki  
01:15 Gala French Touch  
03:15 Uwaga!  
03:35 NOC Magii  
lifestyle

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  
20:05 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 10  
taniec  
22:10 Star Trek: W nieznaną  
Film fantastyczny  
00:55 Grupa "Wschód"  
Film thriller  
03:20 Tajemnice losu

## SOBOTA, 19 PAŹDZIERNIKA

05:10 Klan  
05:35 Klan  
05:55 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: Co możemy zrobić dla misji?  
09:50 Biegnij, Amelio  
Film obyczajowy  
11:40 Wojenne dziewczyny 3  
12:35 Fascynujący świat: Sekrety Katedry Notre Dame  
Film dokumentalny  
13:45 Okrasa łamie przepisy: Tradycyjne polskie oleje  
14:20 Z pamięci: Zbigniew Herbert  
14:30 Jak to działa?: Małe jest wielkie  
14:55 Kulisy "Postaw na milion"  
15:05 Miłość nad fiordem: W świecie kobiet  
Film obyczajowy  
16:05 Ojciec Mateusz 22  
Lepsza przyszłość  
17:00 Teleexpress  
17:20 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia?  
18:30 Postaw na milion  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:05 Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:35 Popieluszko. Wolność jest w nas  
Film biograficzny  
23:10 Prorok w dżinsach  
Film dokumentalny  
23:45 Dotyk przeznaczenia  
Film thriller  
01:45 Jaka to melodia?  
02:40 Idealny plan

05:15 Barwy szczęścia  
05:45 Barwy szczęścia  
06:20 M jak miłość  
07:15 Pytanie na śniadanie  
10:50 Pytanie na śniadanie  
11:15 To je Borowicz. Podróże ze smakiem  
11:50 Szansa na sukces. Opole 2020  
13:00 O mnie się nie martw 11  
14:00 Familiada  
14:35 Koło fortuny  
15:15 Rodzinka.pl  
Granice miłości  
15:50 Najgorszy kucharz  
kulinaria  
16:45 Słowo na niedzielę: Nie zaglądaj Panu Bogu do garnka  
17:00 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - studio  
17:20 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - mecz: Legia Warszawa -  
Lech Poznań  
19:35 Lajki!  
20:05 The Voice of Poland. Bitwa  
22:25 Szansa na sukces. Opole 2020  
23:35 Jestem mordercą  
Film thriller  
01:35 Naznaczone: Rozdział 2  
Film horror  
03:25 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: Giewo, Pod Zachrypniętym Kogutem  
kulinaria  
18:00 36,6°C  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 Mam talent!  
kultura  
21:50 Lucy  
Film sensacyjny  
23:45 San Andreas  
Film dramat  
02:10 Uwaga!  
02:30 NOC Magii  
lifestyle

04:55 Disco Gramy  
05:40 Telezakupy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Scooby-Doo i oporny wilkołak  
Film animowany  
10:15 Ewa gotuje  
10:45 Moje disco, moje wszystko  
11:45 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 10  
taniec  
13:45 Ninja Warrior Polska  
15:45 11. Płocka Noc Kabaretowa - Kobieta pracująca  
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 Zwierzogród  
Film animowany  
22:25 Twoja Twarz Brzmi Znamo 12  
rock/pop  
00:30 Szalony lot  
Film dramat  
02:45 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

**TU SIĘ REKLAMUJ**  
**TEL. 41 260 59 99**





## NIEDZIELA, 20 PAŹDZIERNIKA

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-Lagiewnikach  
08:00 Tydzień  
08:30 Zakończaj się w Polsce: Brzeg  
09:05 Ziarno: Śladami Matki Bożej  
09:40 Las bliżej nas  
10:10 Polskie drogi  
Lekcja geografii  
11:35 Spotkanie ze świętym  
11:55 Między ziemią a niebem  
12:00 Anioł Pański  
12:15 Między ziemią a niebem  
12:50 Misja Bangladesz: Parafia w Joypurhat  
13:20 BBC w Jedyńce: Pierwszy rok życia zwierzęcych maluchów  
Film dokumentalny  
14:20 Z pamięci: Ireneusz Iredyński  
14:30 Weterynarze z sercem  
15:05 Miłość nad fiordem: W świecie kobiet  
Film obyczajowy  
16:05 Postaw na milion  
17:00 Teleexpress  
17:20 Pogoda  
17:30 Dziewczyny ze Lwowa 4  
Przesłuchania  
18:30 Jaka to melodia?  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości

04:35 Słowo na niedzielę: Nie zaglądaj Panu Bogu do garnka  
04:45 Barwy szczęścia  
05:15 Barwy szczęścia  
05:45 Barwy szczęścia  
06:20 M jak miłość  
07:15 Pytanie na śniadanie  
10:50 Pogoda  
11:35 The Voice of Poland. Bitwa  
14:00 Familiada  
14:35 Koło fortuny  
15:15 Szansa na sukces. Opole 2020  
16:25 Rodzinka.pl  
Dyskusja to fundament  
16:55 Na dobre i na złe  
Złamane serca  
18:00 Panorama  
18:20 Pogoda  
18:25 PKO Poznań Maraton  
Film dokumentalny  
18:30 Czar par  
19:30 Czar par - dogrywka  
20:05 The Wall. Wygraj marzenia  
21:00 Muzyka, taniec, zabawa  
22:00 Wkręćmi w randkę  
23:05 Echo serca 2  
00:00 W czterech ścianach życia  
Film dramat  
01:35 Śmieszność  
Film historia/archeologia  
03:20 Zakończenie programu

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  
13:10 Mam talent!  
kultura  
14:55 Pacyfikator  
Film komediowy  
17:00 Big Brother Tydzień 2  
18:00 Starsza pani musi fiknąć  
18:30 Big Brother 2  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 MasterChef  
kulinaria  
21:30 39 i pół tygodnia  
22:35 Saga "Zmierzc": Przed świtem. Część 1  
Film fantastyczny  
01:00 Big Brother Tydzień 2  
02:00 Kuchenne rewolucje: Glewo, Pod Zachrypiętym Kogutem  
kulinaria  
03:00 Uwaga!  
03:20 NOC Magii  
lifestyle

04:55 Disco Gramy  
05:40 Telezakupy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:30 Jeźdźcy smoków na końcu świata  
09:00 Potwory kontra obcy  
Film animowany  
11:00 101 dalmatyńczyków  
Film komediowy  
13:20 Zwierzogród  
Film animowany  
15:45 Twoja Twarz Brzmi Znamo 12  
rock/pop  
17:45 Nasz nowy dom  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Pogoda  
19:25 Pogoda  
19:30 Państwo w państwie  
20:00 Kabaret na żywo  
kabaret  
22:05 W rytmie serca  
23:05 Ślad  
00:20 Parasol bezpieczeństwa  
Film komediowy  
02:15 Logan

## PONIEDZIAŁEK, 21 PAŹDZIERNIKA

05:05 Jeden z dziesięciu  
05:40 Jaka to melodia?  
06:20 Przysięga  
07:05 Elif  
08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Korona królów - taka historia...  
Służby Specjalne  
09:20 Ranczo 4  
Agent  
10:15 Komisarz Alex 3  
Śmierć Bromskiego  
11:05 Ojciec Mateusz 16  
Idol  
12:00 Wiadomości  
12:15 Agrobiznes  
12:30 Agropogoda  
12:35  
12:55 BBC w Jedyńce: Pierwszy rok życia zwierzęcych maluchów  
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  
17:25 Jaka to melodia?  
18:00 Klan  
18:30 Korona królów  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:05 Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:30 Leśniczówka  
21:00 Teatr Telewizji: Inny świat

04:45 Koło fortuny  
05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział  
Ostatnia piosenka - część 2  
06:15 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  
Człowiek uczy się całe życie  
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  
14:35 Operacja zdrowie! Od pajęczka do żylaka  
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział  
Więzy rodzinne  
16:00 Koło fortuny  
16:35 Familiada  
17:15 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  
21:50 O mnie się nie martw 11  
22:50 Kino bez granic: Ojcowie i córki  
Film obyczajowy  
00:55 Głęboka woda  
Powrót  
01:55 W czterech ścianach życia  
Film dramat  
03:25 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!  
05:35 Mango  
06:50 Nowa Maja w ogrodzie 3  
07:20 Akademia ogrodnika  
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: Warszawa, Salon Kulinarny  
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  
23:05 Oszukać przeznaczenie 4  
Film horror  
00:50 Stylowy projekt  
lifestyle  
01:25 Co za tydzień  
02:00 "Boże Ciało" - kulisy filmu  
Film dokumentalny  
02:20 Uwaga!  
02:40 NOC Magii  
lifestyle

04:55 Disco Gramy  
05:40 Telezakupy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
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 Megahit: Logan  
Film fantastyczny  
23:00 W cywilu 4 - ruchomy cel  
Film sensacyjny  
00:55 Tajemnice losu

## WTOREK, 22 PAŹDZIERNIKA

05:05 Jeden z dziesięciu  
05:40 Jaka to melodia?  
06:20 Przysięga  
07:05 Elif  
08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Korona królów  
09:20 Ranczo 4  
Polityka i czary  
10:15 Komisarz Alex 3  
Nowy  
11:05 Ojciec Mateusz 16  
Myszka Miki  
12:00 Wiadomości  
12:15 Agrobiznes  
12:30 Agropogoda  
12:35  
12:55 Natura w Jedyńce: Dzik Zachód: W sercu pustyni  
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  
17:25 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  
Oczekiwanie - część 1  
06:15 Indianin z Zaborza  
06:40 Familiada  
07:15 Pytanie na śniadanie  
11:00 Panorama  
11:05 Pogoda  
11:10 Pytanie na śniadanie  
11:25 Rodzinka.pl  
Zwierzątko domowe  
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  
Mroczna przeszłość  
16:00 Koło fortuny  
16:35 Familiada  
17:15 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  
21:50 Echo serca 2  
22:55 Świat bez fikcji: Poetka z Arabii  
Film dokumentalny  
00:00 O mnie się nie martw 11  
00:55 Rodzinka.pl  
Dyskusja to fundament

04:50 Uwaga!  
05:15 Mango  
06:20 Kuchenne rewolucje: Pruszcz Gdański, Kaskada Smaku  
kulinaria  
07:20 Doradca smaku  
07:30 Dzień Dobry TVN  
11:00 Domowe rewolucje 2  
lifestyle  
12:00 Ukryta prawda  
13:00 Szkoła  
14:00 19+  
14:30 Szpital  
15:30 Szkoła  
16:30 19+  
17:00 Kuchenne rewolucje: Brzeziny, Pizzeria Kwadrans  
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 Pod powierzchnią  
22:30 Kuba Wojewódzki  
23:30 Superwizjer  
00:05 36,6°C  
01:05 Porwani  
02:00 Uwaga!  
02:25 NOC Magii

04:55 Disco Gramy  
05:40 Telezakupy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
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 Blade Runner 2049  
Film fantastyczny  
23:40 8 części prawdy  
Film thriller  
01:40 Tajemnice losu



TVP 1

TVP 2

tvn

POLSAT

## ŚRODA, 23 PAŹDZIERNIKA

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  
09:20 Ranczo 4  
Wymiana międzypokoleniowa  
10:20 Komisarz Alex 3  
Kolekcjoner lalek  
11:05 Ojciec Mateusz 16  
Lotnisko  
12:00 Wiadomości  
12:15 Agrobiznes  
12:35 Agropogoda  
12:40 Rok w ogrodzie extra  
12:55 Natura w Jedyńce: Dziki Zachód: Wśród gór  
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  
17:25 Jaka to melodia?  
18:00 Klan  
18:30 Korona królów  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:00 Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:25 Leśniczówka

04:40 Koło fortuny  
05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział  
Oczekiwanie - część 2  
06:10 Pozyteczni.pl  
06:40 Familiada  
07:15 Pytanie na śniadanie  
11:00 Panorama  
11:05 Pogoda  
11:10 Pytanie na śniadanie  
11:25 Rodzinka.pl  
Powitanie jesieni  
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  
Zawirowania  
16:00 Koło fortuny  
16:35 Familiada  
17:15 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  
Jutro będziemy szczęśliwi  
21:55 Na sygnale  
Zmowa milczenia  
22:35 Kino relaks: Dziewczyna z sąsiedztwa  
Film komediowy  
00:30 Najgorszy kucharz  
kulinaria  
01:35 Świat bez tajemnic: Brudna gra: Ciemna strona sportu

04:50 Uwaga!  
05:15 Mango  
06:20 Kuchenne rewolucje: Kielce, L'amore  
kulinaria  
07:20 Doradca smaku  
07:30 Dzień Dobry TVN  
11:00 Domowe rewolucje 2  
lifestyle  
12:00 Ukryta prawda  
13:00 Szkoła  
14:00 19+  
14:30 Szpital  
15:30 Szkoła  
16:30 19+  
17:00 Kuchenne rewolucje: Żukowo, Sidło  
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 Plan doskonały  
Film thriller  
01:10 Kości  
02:10 Superwizjer  
02:45 Uwaga!  
03:10 NOC Magii

04:55 Disco Gramy  
05:40 Telezakupy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
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  
20:05 Nasz nowy dom  
21:10 Zawsze warto  
22:10 Vabank  
Film komediowy  
00:35 Nasz nowy dom  
01:35 Nasz nowy dom  
02:35 Tajemnice losu

## CZWARTEK, 24 PAŹDZIERNIKA

05:10 Jeden z dziesięciu  
05:40 Jaka to melodia?  
06:20 Przysięga  
07:05 Elif  
08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Korona królów  
09:20 Ranczo 4  
Dzieci śmieci  
10:15 Komisarz Alex 3  
Diagnoza: morderstwo  
11:05 Ojciec Mateusz 16  
Antyk  
12:00 Wiadomości  
12:15 Agrobiznes  
12:35 Agropogoda  
12:40 To się oplaca  
12:55 Natura w Jedyńce: Dziki Zachód: Niespokojne wybrzeża  
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  
17:25 Jaka to melodia?  
18:00 Klan  
18:30 Korona królów  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:05 Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:35 Ojciec Mateusz 22  
Pięta taryfa  
21:30 Sprawa dla reportera

04:40 Koło fortuny  
05:15 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział  
Najgorszy ból - część 1  
06:10 Operacja zdrowie! Od pajęczka do zylaka  
06:40 Familiada  
07:15 Pytanie na śniadanie  
11:00 Panorama  
11:05 Pogoda  
11:10 Pytanie na śniadanie  
11:25 Rodzinka.pl  
Rodzice na 110%  
11:55 Barwy szczęścia  
12:30 Koło fortuny  
13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi?  
13:35 Gotowi do gotowania. Start!  
14:05 Na dobre i na złe  
Jutro będziemy szczęśliwi  
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział  
Na dobre i na złe  
16:00 Koło fortuny  
16:35 Familiada  
17:15 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  
20:00 Kulisy serialu „Barwy szczęścia”  
20:10 Barwy szczęścia  
20:40 Najgorszy kucharz  
kulinaria  
21:35 Wkręceni w randkę  
22:45 Paryżanka  
Film komediowy  
00:30 Port lotniczy 1975  
Film sensacyjny  
02:25 Krąg podejrzanych  
Rafi  
03:40 Art Noc: Scena alternatywna: Kroke

04:50 Uwaga!  
05:15 Mango  
06:20 Kuchenne rewolucje: Warszawa, Salon Kulinarny  
kulinaria  
07:20 Doradca smaku  
07:30 Dzień Dobry TVN  
11:00 Domowe rewolucje 2  
lifestyle  
12:00 Ukryta prawda  
13:00 Szkoła  
14:00 19+  
14:30 Szpital  
15:30 Szkoła  
16:30 19+  
17:00 Kuchenne rewolucje: Rzeszów, Pablo Picasso  
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: Prudnik, Ukradli Talerze  
kulinaria  
22:30 Jeszcze raz  
Film komediowy  
00:30 Pod powierzchnią  
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 z Polsat News  
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  
20:05 Nasz nowy dom  
21:10 Przyjaciółki  
22:10 Obsesja  
Film thriller  
00:35 Chirurgi  
01:35 Chirurgi  
02:35 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA



**Sylwia Chałupczak**  
Biuro Reklamy Tygodnika „Świętokrzyskie 7DNI”

Radia Rekord  
portalu CoZaDzien.pl

sylwia.chalupczak@radiorekord.pl  
+48 502-205-243

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



## Porażka w Przemyślu

Szczyptorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec Św. ulegli w Przemyślu wyżej notowanemu zespołowi SRS Czuwaj 34 do 28.



Fot. Piotr Kowalski

już bardzo trudna do zniwelowania. Najskuteczniejszym zawodnikiem w ekipie KSZO był Sebastian Włoskiewicz, który zdobył 11 bramek i umocnił się na prowadzeniu w tabeli strzelców I ligi grupy C.

SRS Czuwaj Przemyśl – KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski 34:28 (17:15)

Skład KSZO Odlewnia: Piątkowski, Baran, Kijewski – Włoskiewicz 11, Grabowski 7, Rusin 1, Cukierski 2, Kogutowicz 1, Włodarski 2, Hubka 2,

Kowalczyk 1, Jagiełło 1, Zielonko, Dwójak, Pawlik.

W tabeli, po czterech kolejkach nie zaszły zmiany. Na prowadzeniu z 12 punktami są szczyptorniści Padwy Zamość, KSZO Odlewnia plasuje się na 9 miejscu z trzema oczkami na koncie. W następnej kolejce zespół Tomasz Radowieckiego zagra na hali przy Świętokrzyskiej z rezerwami Orlen Wisły Płock. Płocczanie aktualnie zajmują ósme miejsce, mając podobnie, jak KSZO zaledwie trzy punkty.

PK

## Star pokonał lidera

W spotkaniu „na szczycie” Świętokrzyskiej IV Ligi starachowicki Star pokonał 2:0 dotychczasowego lidera rozgrywek – ŁKS Probudex Łagów.

W mecz w Starachowicach lepiej weszli goście. Już w 3 minucie po strzale Krysztiana Zaręby piłka trafiła w poprzeczkę bramki Staru. Z biegiem gry poziom spotkania się wyrównał, ale do przerwy nie zobaczyliśmy żadnej bramki. W drugiej połowie śmieiej zaatakowali gospodarze i już w 56 minucie, po podaniu od Karola Kopcia w sytuacji sam na sam znalazł się Mariusz Fabjański. Napastnik ze Starachowic nie zwykł marnować takich okazji i wyprowadził swój zespół na prowadzenie. Zespół Arkadiusza Bilskiego nie zwalniał tempa. W 79 minucie wygraną z liderem przypieczętował strzałem głową Bartosz Sot, który wykorzystał precyzyjne dośrodkowanie Piotra Ostrowskiego. Porażka dla zespołu z Łagowa oznaczała utratę pozycji lidera.

Po 12 kolejkach w czołówce Świętokrzyskiej IV ligi panuje duży ścis. Nowym liderem został GKS Nowiny, który podobnie jak drugi w tabeli Granat Skarżysko – Kamienna uzbierał 29 punktów, na trzecim miejscu jest ŁKS Łagów – 28 punktów, czwarte miejsce zajmują Czarni Połaniec, piąty jest Star, obydwie drużyny uzyskały 26 punktów.

Wyniki 12 kolejki Świętokrzyskiej IV Ligi:

Zdrój Busko Zdrój 3-2 Partyzant Radoszyce

Spartakus Daleszyce 0-0 Łysica Bdzentyn

Pogoń 1945 Staszów 1-4 GKS Nowiny

Orlicz Suchedniów 3-1 Wierna Małoguszcz

GKS Rudki 2-0 Lubrzanka Kajetanów

Czarni Połaniec 0-1 Granat Skarżysko-Kamienna

Naprzód Jędrzejów 6-0 Nida Pińczów

Star Starachowice 2-0 ŁKS Łagów

Neptun Końskie 3-1 Alit Ożarów

Bez niespodzianki zakończyło się spotkanie prowadzącej w lidze okręgowej Stali Kunów z zamykającym tabelę

Świtem Ćmielów. Kunowianie wygrali 4:1, ale nie było łatwo. Świt dzielnie się bronił. W pierwszej części jedyną bramkę dla Stali zdobył Bartłomiej Wielgus, tuż po przerwie do remisu doprowadził Piotr Kubacki. Później na boisku panowali już jednak gospodarze. Zespół Rafała Jalochoy dołożył jeszcze trzy bramki i w dalszym ciągu pozostaje niepokonany w rundzie jesiennej. W drugiej połowie dla Stali trafiali: Adam Witek, Piotr Mazepa i Kacper Nowak.

Podobnie, jak w Kunowie pięć bramek padło również w Opatowie. Autorem wszystkich był miejscowy OKS, który rozgromił Piast Stopnica 5:0. Bramki dla OKS-u strzelali Piotr Frańczak, Michał Rutkowski, Sebastian Rusak, Damian Szewczyk oraz Jakub Bilski. Wygrana pozwoliła zespołowi prowadzonemu przez Dariusza Pietrasia na awans z siódmego na piąte miejsce w tabeli.

Piątej porażki z kolei doznali piłkarze Kamiennej Brody. Zespół Marcina Dynarka uległ w Morawicy tamtejszej Moravii 3:0 i z dziesięcioma punktami pozostał na 13 miejscu w tabeli.

Wyniki 10 kolejki Świętokrzyskiej Ligi Okręgowej:

Unia Sędziszów 0-2 Klimontowianka Klimontów

Zorza Tempo Pacanów 1-3 Sparta Kazimierza Wielka

Moravia Morawica 3-0 Kamienna Brody

Wicher Miedziana Góra 2-0 Sparta Dwikozy

Stal Kunów 4-1 Świt Ćmielów

Hetman Włoszczowa 2-1 Piaskowianka Piaski

Victoria Skalbmierz 2-2 Zenit Chmielnik

OKS Opatów 5-0 Piast Stopnica.

PK

# Wygrana za trzy punkty

W spotkaniu 4 kolejki 1 Ligi Siatkówki Kobiet siatkarki KSZO Ostrowiec Świętokrzyski zrehabilitowały się po porażce ze Świeciem i wygrały w trzech setach z zespołem Grupa Azoty PWSZ Tarnów.

● PIOTR KOWALSKI

Ostrowiecki zespół rozpoczął srodowe spotkanie na własnej hali w składzie: Erika Salanciova, Joanna Kapturska, Karolina Szczygieł, Kamila Kobus, Nikola Abramajty, Monika Kawa oraz Olga Samul (libero). W pierwszej odsłonie zespoły badały się nawzajem i prawie do samego końca wynik oscylował w okolicach remis. Ostatecznie pierwsza część padła lupem ostrowczanek 25:23, a walkę zakończył atak punktowy Kamili Kobus.

Początek drugiej partii był bardzo wyrównany, prowadzenie przechylało się raz na jedną raz na drugą stronę. Przy stanie 12:10 trener KSZO Łukasz Marciniak poprosił o czas, cenne porady naszego szkoleniowca przyniosły efekty i od tej pory ostrowczanki powiększały przewagę. Po serii skutecznych ataków, pomarańczowo-czarnych (przy stanie 18:13) o czas poprosił trener drużyny z Tarnowa Michał Betleja, na niewiele to się zdało – ostrowczanki były równie skuteczne na bloku, jak i w ataku. Ostatecznie wygrały tą część 25:14, a decydujący atak skutecznie zakończyła Justyna Kędziora.

Trzecia część rozpoczęła się bardzo podobnie, jak poprzednie dwie, czyli była bardzo wyrównana. Gdy naszemu zespołowi udało się oderwać na 8:6 wydawało się, że pójdzie już z górki i ostrowczanki wygra ją gładko. Niestety tarnowianki szybko doprowadziły do remisu 8:8 i przewagę trzeba było budować od nowa. Po skutecznej akcji Justyny Kędziora odzyskałymi prowadzenie, ale przyjezdne dzielnie walczyły o pozostanie w grze po przegraniu poprzednich dwóch części. Decydującym momentem w tej części był chyba atomowy atak

Eriki Salanciovei, który pozwolił naszemu zespołowi odskoczyć na dwa punkty 21:19. Chwilę później kolejny punkt Salanciovei, udany blok Joanny Kapturskiej i Kamili Kobus i jeszcze jeden atak rozgrywającej bardzo dobrze spotkanie Salanciovei i wygrana w trzech setach stała się faktem. Ostrowczanki wygrywały tę część 25:20 i cały mecz 3:0.

– Żaden mecz nie jest prosty, od początku do końca trzeba utrzymać dyscyplinę taktyczną i być konsekwentnym – mówił po spotkaniu trener KSZO Łukasz Marciniak. – Dzisiaj nam się to udało. Dziewczyny wykonały w 100% wszystko to, co sobie założyliśmy przed meczem, były bardzo skoncentrowane, cierpliwe, odważne i konsekwentne. Było dużo walki, dużo jakości siatkarskiej i uważam, że wygrałyśmy zasłużenie.

KSZO Ostrowiec Świętokrzyski – Grupa Azoty PWSZ Tarnów 3:0 (25:23 25:14 25:20)

Skład KSZO: Olga Samul (libero), Erika Salanciova, Joanna Kapturska, Karolina Szczygieł, Kamila Kobus, Nikola Abramajty, Monika Kawa oraz Justyna Kędziora, Julia Marczyjanik, Izabela Klekot, Emilia Piotrowska, Kacprzak Monika. Trenerzy Łukasz Marciniak i Mikołaj Mariaskin.

– Jestem bardzo zadowolona ze swojego zespołu – przyznała kapitan ostrowie-



Fot. Piotr Kowalski

ckiego zespołu Karolina Szczygieł. – Liczyłam na to, że po porażce ze Świeciem pokażemy, co potrafimy i pokazałyśmy. Myślę, że każdy element funkcjonował tak, jak powinien. Bardzo dobrze grałyśmy w przyjęciu, w ataku, obrona też świetnie funkcjonowała.

W tabeli, po czterech kolejkach na prowadzeniu z kompletem zwycięstw plasuje się Solna Wieliczka, drugi jest MKS Jarosław, a trzecia ENEA Poznań. Pomarańczowo-czarne, które mają jeden mecz zaległy oraz pauzę po wycofaniu Dąbrowy Górniczej zajmują 9 miejsce. W następnej kolejce nasz zespół czeka wyjazd do piątego w tabeli uniwersyteckiego zespołu UNII Opole. Mecz odbędzie się w niedzielę, 20 października (początek o godz. 15:45). We własnej hali zespół Łukasza Marciniaka zagra już w środę, 23 października o godz. 17 w zaległym spotkaniu pierwszej kolejki z SMS PZPS Szczyrk.

## Beniaminek był lepszy

Nie udało się wyprawa piłkarzy KSZO 1929 do beniaminka rozgrywek Wisłoki Dębica. Ostrowczanie ulegli gospodarzom 2:0.

Pierwsza połowa to ataki piłkarzy z Dębicy. Miejscowi już w 9 minucie udokumentowali swoją przewagę bramką.

Niepilnowany na piątym metrze Damian Lubera dobił piłkę do bramki KSZO obok leżącego po wcześniejszej interwencji Pawła Lipca i wyprowadził miejscowych na prowadzenie. Później gospodarze jeszcze kilkakrotnie groźnie atakowali – w bramce KSZO jednak świetnie spisywał się Lipiec.

W tej części meczu ostrowczanie nie zdołali poważnie zagrozić bramce Wisłoki. Najlepszą sytuację mógł mieć w 40 minucie Jakub Chrzanoski. Mógł, ale tuż przed polem karnym został faulowany przez bramkarza Kamila Dybskiego. Za to przewinienie goalkeeper gospodarzy obejrzał czerwony kartonik. Grający w przewadze liczebnej piłkarze KSZO próbowali zniwelować straty, niestety strzały były albo niecelne, albo zbyt lekkie, aby sprawić problemy piłkarzom z Dębicy. Co nie udało się pomarańczowo-czarnym udało się gospodarzom. W 78 minucie po faulu Jakuba Kapsy w bocznej strefie boiska, rzut wolny wykonywali gospodarze, dośrodkowanie wykorzystał Sebastian Fedan i – jak

się później okazało – ustalił wynik spotkania na 2:0 dla Wisłoki.

Wisłoka Dębica – KSZO Ostrowiec Świętokrzyski 2:0 (1:0)

1:0 Damian Lubera 9 min., 2:0 Sebastian Fedan 79 min.

Skład KSZO 1929: Paweł Lipiec – Dominik Cheba, Kacper Dereń, Karol Worach, Tomasz Persona, Marcin Kaczmarek (68 min. Damian Nogaj), Damian Mężyk, Jan Imiołek, Kamil Bełczowski, Jakub Chrzanoski, Tomasz Chafas (72 Jakub Kapsa).

Zespół KSZO po przegranej spadł na 13 miejsce w tabeli. Ostrowczanie w 12 kolejkach zdobyli zaledwie 13 punktów i mają tylko trzy oczka przewagi nad strefą spadkową. Liderem w dalszym ciągu jest zespół rezerwy Korony Kielce, który zgromadził już 26 punktów.

Komplet wyników 12 kolejki IV grupy III Ligi:

Chełmianka Chełm 2-2 Podlasie Biała Podlaska

Wisła Sandomierz 0-0 Wólczanka Wólka Pełkińska

Jutrzenka Giebułtów 0-0 Podhale Nowy Targ

Sokół Sieniawa 2-2 Avia Świdnik

Wisła Puławy 0-0 Orleń Radzyń Podlaski

Siarka Tarnobrzeg 1-2 Motor Lublin

Korona II Kielce 0-2 Stal Kraśnik

Hutnik Kraków 2-0 Hetman Zamość

Wisłoka Dębica 2-0 KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski.

W następnej kolejce ostrowczanie zagrają przy Świętokrzyskiej z przedostatnią w tabeli Chełmianką Chełm. Jak mówi trener Sławomir Majak, w tym meczu interesują nas tylko trzy punkty. Spotkanie zostanie rozegrane w sobotę, 19 października (początek o godzinie 15). Bardzo ważny mecz dla układu w końcowej strefie tabeli rozegra również sandomierska Wisła. Podopieczni Rafała Wójcika również w sobotę jadą do ostatniego w tabeli Podlasia Biała Podlaska. W Sandomierzu nie dzieje się jednak dobrze – zarówno piłkarze, jak i sztab szkoleniowy sandomierskiego klubu nie pobierają wynagrodzenia.

PK





# Galeria Ostrowiec

## Od 14 lat razem!

Świętuj z nami  
**ODLOTOWE URODZINY**  
Galerii Ostrowiec

# Finiał 19.10. 2019

Godz.  
12<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>

### PROGRAM 14 URODZIN Galerii Ostrowiec 19.10.2019

- 12<sup>00</sup> - 12<sup>15</sup> Tort urodzinowy - urodzinowe muffinki
- 12<sup>15</sup> - 13<sup>15</sup> Pokaz kuchni molekularnej
- 13<sup>15</sup> - 13<sup>45</sup> Występ zespołu Pandora
- 13<sup>45</sup> - 14<sup>00</sup> Mini konkursy sceniczne
- 14<sup>00</sup> - 14<sup>45</sup> Durak Show - spektakl komediowy dla każdego
- 15<sup>00</sup> - 15<sup>15</sup> Pokaz barmański
- 15<sup>15</sup> - 15<sup>40</sup> Mini konkursy sceniczne
- 15<sup>40</sup> - 16<sup>40</sup> Pokaz kuchni molekularnej
- 16<sup>40</sup> - 17<sup>10</sup> Występ zespołu Pandora
- 17<sup>25</sup> - 17<sup>45</sup> Mini konkursy sceniczne
- 17<sup>45</sup> - 18<sup>00</sup> Pokaz barmański
- 18<sup>10</sup> - 18<sup>25</sup> Ogłoszenie wyników konkursu dla klas
- 18<sup>25</sup> - 19<sup>25</sup> Pokaz kuchni molekularnej
- 19<sup>25</sup> - 19<sup>35</sup> Mini konkursy sceniczne
- 19<sup>35</sup> - 19<sup>45</sup> Pokaz barmański

### DODATKOWE ATRAKCJE

- 12<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Fontanna czekoladowa
- 12<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> Warsztaty dla dzieci - tworzenie slime DIY
- 12<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> Warsztaty dla rodzin - ogrody w szkle
- 12<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Gigantyczny „żywy” robot
- 15<sup>00</sup> - 18<sup>20</sup> Wesole animacje na pasażu

### ATRAKCJE ZEWNĘTRZNE

- 12<sup>30</sup> - 15<sup>30</sup> Loty balonem na uwięzi
- 20<sup>00</sup> - 20<sup>07</sup> Pokaz laserowy

### STOISKO KONKURSOWE

- 10<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> „Urodzinowy urodzaj prezentów”

**Do wygrania mnóstwo prezentów (biżuteria, drobny sprzęt AGD, RTV, dekoracje do domu, zestawy kosmetyków)**

Regulamin konkursu dostępny na stronie [www.galeriaostrowiec.pl](http://www.galeriaostrowiec.pl) i w biurze Galerii.

