

Odeszli na wieczną posługę

Przed nami Dzień Wszystkich Świętych i Zaduszki. To szczególny okres refleksji nad kruchością ludzkiego życia, przemijaniem. Z tej okazji wspominamy znane osoby z regionu, których już z nami nie ma...

str. 3

Uzależnienie – gdzie szukać pomocy?

O formach pomocy, świadczonych w Punkcie Konsultacyjnym z Katarzyną Sobczyk rozmawia Paulina Kopeć.

str. 4

Częstocice zaskakują

O ostatnich pracach wykopaliskowych na terenie Pałacu Wielopolskich w Częstocicach z Kamilem Kapturem – archeologiem, pracownikiem Muzeum Historyczno-Archeologicznego w Ostrowcu Św. rozmawia Paulina Kopeć.

str. 5

Ręczni w finale

Szczypiorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec Św. rozgromili w spotkaniu półfinałowym Okręgowego Pucharu Polski zespół AZS UJK Kielce 35:18.

str. 11

Porażka siatkarek przy Świętokrzyskiej

Bez punktu kończyły spotkanie z Eneą Poznań siatkarki KSZO Ostrowiec Św. Pomarańczowo-czarne przegrały 0:3 w setach 18:25, 17:25 i 20:25.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 68 PIĄTEK – CZWARTEK 31 PAŹDZIERNIKA – 7 LISTOPADA 2019

NAKLAD 5 000



Fot. Karol Wasik

Są dni pełne radości, szczęścia i uniesień. Ale są też inne - pełne zadumy i smutku. I taki jest listopadowy dzień, kiedy to przychodzimy na cmentarze, zapalamy znicze, wzdychamy, tęsknimy i... odchodzimy. Niestety, życie ma swój początek i swój koniec. Tylko od nas zależy, co ocalimy i o czym będziemy pamiętać...



Lepiej zapobiegać

str. 7



Bez bramek z Hetmanem

str. 11



Dzieje się!



Czwartek, 31 października

→ **Od Matejki do Wróblewskiego.** Wystawie „Artyści Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie”, prezentowanej aktualnie w ostrowieckim Biurze Wystaw Artystycznych towarzyszą wykłady poświęcone poszczególnym autorom. Tym razem historyk sztuki Wojtek Mazan przybliży sylwetki i charakterystyczne trendy w twórczości Tadeusza Makowskiego oraz Jerzego Panka. Początek spotkania o godz. 18.



→ **Kartki w Malwie.** Osiedlowy Dom Społeczny „Malwa” to miejsce przyjazne artystom, uprawiającym różne style muzyczne. Na tamtejszej scenie często pojawiają się czołowi polscy raperzy. Tym razem, za sprawą Ostrowieckiego Rapu wystąpi Kartki (właściwie Jakub Jankowski). Członek wytwórni Quebonafide promować będzie swój najnowszy album „Dom na skraju niczego”. To już ósmy krążek w dorobku rapera. Koncert rozpocznie się o godz. 19. Bilety – w cenie od 35 do 80 zł (VIP) można nabyć w pizzerii Da Grasso i na stronie www.alebilet.pl.

→ **Kujawski neofolk.** W ramach koncertowej jesieni, w Klubie Muzycznych

„Perspektywy” pojawią się „Panienczki”, czyli Anita Sobiechowska (kontrabas, gitara basowa, syntezatory), Irena Filuś (skrzypce, śpiew), Joanna Glubiak (perkusja) i Kate Nürnberg (instrumenty klawiszowe). Pochodzące z Bydgoszczy neofolkowe artystki od kilku lat pasjonuje historia ziemi kujawskiej. Szeroko pojęte sprawy damsko-męskie oraz zamążpójście, będącym głównym tematem zainteresowań niegdysiejszych Kujawianek stały się motywem przewodnim ich debiutanckiej EPki. „Opowieści zasłyszane na wiosce – część pierwsza” to także historie o dojrzewaniu i kobiecości. W „Perspektywach” będzie można ich posłuchać od godz. 20.30. Bilety w cenie 10 zł dostępne na bramce.

→ **Halloween na talerzu.** Restauracja „Słoneczna Weranda” (ul. 11 Listopada 9) zaprasza na wieczór kulinarnej magii i piekielnej zabawy. W menu królować będą przygotowane specjalnie na tę okazję potrawy: czaracie żarcie, potworny makaron, mroczne pole, mięsna wdowa, krew Dracula, czy... trumienki słodczy. Wyjątkowa uczta rozpocznie się o godz. 18. W strasznie zabawnej atmosferze halloweenowej popołudnie będą mogli spędzić również najmłodsi. Restauracja Primo Pizza organizuje dla dzieci wieku od 4 do 12 lat warsztaty mroczno-kulinarne, słodko-słony poczęstunek i strasznie fajne zabawy. Start o godz. 16.

Sobota, 2 listopada

→ **Gratka dla fanów motoryzacji.** VAG-Ostrowiec zaprasza wszystkich miłośników motoryzacji – bez względu na markę posiadanego samochodu na kolejną, czwartą już edycję halloweenowego spota. Tym razem spotkanie

odbędzie się na parking przy Ostrowieckim Browarze Kultury. Początek o godz. 18.

→ **Halloween z Tawerną.** Sesja zdjęciowa dla przebierańców oraz pokaz strasznych filmów towarzyszyć będą



spotkaniu halloweenowemu, organizowanemu przez Stowarzyszenie Tawerna pod Toporem w budynku kina „Etiuda” (dawna siedziba Galerii Fotografii MCK). Początek o godz. 18.

Niedziela, 3 listopada

→ **Święto dyni.** Bałtów stanie się pomarańczowy! I to nie tylko za sprawą kolorowych liści na drzewach, ale przede wszystkim za sprawą Święta Dyni w Bałtowskim Zapiecku. W programie: dyniowe menu, warsztaty z dekorowania dyni, dyniowe warsztaty kulinarne dla dzieci, konkurs na największą przyniesioną dynię (Sabatówka), kulinarne niespodzianki od Szeffa Kuchni, dyniowe dekoracje, możliwość zakupu regionalnych wyrobów, ścianka do zdjęć (Sabatówka). Świętowanie rozpocznie się o godz. 10 i potrwa do godz. 17.



→ **„Ona by tak chciała” life.** Cieszący się dużą popularnością Klub Muzyczny w „Ptaszku w klatce” będzie gościł jednego z najbardziej rozpoznawalnych artystów tego roku, twórcę przeboju „Ona by tak chciała” i wielu innych produkcji – Huberta Kacperskiego, czyli Ronniego Ferrari. Ci, którzy zakupią bilet VIP (w cenie 100 zł) będą mogli nie tylko posłuchać muzyka w specjalnej strefie, ale też spotkać się z nim i porozmawiać. Wcześniej, jako support zagra rezydent klubu – Trey Vinter. Cena biletu normalnego to 35 zł w przedsprzedaży i 45 zł w dniu koncertu. Początek o godz. 20.

KF

REKLAMA



Tradycja kontra... tradycja

Świat nie kręci się ani szybciej, ani wolniej, tylko w swoim tempie. Doba za dobą, dzień za dniem i przychodzi okres, gdzie bożonarodzeniowe hity na radiowej antenie mieszają się płynnie z wakacyjnymi wspomnieniami. Nastaje listopad, spowalnia wszystko – drzewa zrzucają liście, chmury zrzucają opady, budzimy się, kiedy za oknem ciemno. Wszystko wydaje się być takie inne, a w rzeczywistości – oprócz narzuconej z góry zmiany czasu z letniego na zimowy – nie zmienia się nic. No, może prócz nastawienia mentalnego i święta Halloween, które przebojem wdarło się w naszą europejską kulturę. Świecące dynie spotkamy na każdym kroku, czy to w witrynach sklepowych, czy w reklamach wizualnych, które atakują nas z każdej strony. Śmiało można stwierdzić, że zjawisko śmierci zostało skomercjalizowane. Jak się okazuje i na nieszczęście da się nieźle zarobić. Każdy ten czas przeżywa inaczej, indywidualnie i na swój sposób. Niestety, ten czas przeżywania został sprowadzony na drugi plan. Może nawet trzeci.

Trzeba stanąć przed wyzwaniem i zadać pytanie, czy aż tak szybko i bezboleśnie pogodziliśmy się z tym, co nieuchronne – z życiem, przemijaniem i śmiercią? Czy to zwykła maska, moda „na bycie cool”, okazja do kolejnego spotkania ze znajomymi i przyjaciółmi? A może jednak ucieczka przed tym, co bolesne, przed strachem nicości lub życia po życiu? Ucieczka przed niewiadomą?

Dobrym pomysłem byłoby przeprowadzenie badań przez wywiadownie, które chętnie i na tym procederze zarobiłyby kolejne pieniądze. Ale czy każdy przyzna się do tego, dlaczego tak, czy inaczej obchodzi ten świąteczny czas zadumy? Przecież bycie na czasie jest modne, a ci którzy odstawiają od ogółu są czarnymi owcami? Ale... czy obchodzenie Święta Zmarłych i Dnia Zadusznego to odstawianie od ogółu? To nasza tradycja, toż to przecież nasze polskie, słowiańskie korzenie, toż to „Dziady”. To obca kultura weszła z buciurami w to, co było dla nas normą.

Jednak stając po drugiej stronie lustra, można spojrzeć na problem zupełnie inaczej. Średniowiecze, zabobony, gusła..., a przecież mamy XXI wiek. Ludzie komunikują się ze sobą za pomocą przenośnych słuchawek, wysyłają bez użycia przewodów prąd i listy bez użycia kartki, koperty i znaczków. Mawiają, że nie warto oglądać się za siebie i może mają rację. Ale niezależnie od tego, czy biegamy przebrani za lekko podniebny truposz, czy też biegamy po nekropoliach z wiązkami chryzantem, siatkami wypełnionymi po brzegi zniczami, odziani w futra zostawiające mało przyjemną woń naftaliny cały czas potykamy się o nią... o śmierć. To ona gra pierwsze skrzypce, w dodatku w tonacji moll'owej, żałobnej. To ona wywiera na wielu osobach piętno, tworzy rysy na sercu i ewentualnie duszy jeśli ktoś jest wierzący. U niektórych również zostawia ślady na sumieniu. Jeśli ktoś owe posiada.

Mawia się, że wszystkie drogi prowadzą do Rzymu, więc parafrazując można stwierdzić, że nie ważne, którą drogą podążamy, jak świętujemy i czy świętujemy, to spotykamy się z nią. A ona wizualizowana jest, jako zła istota, odziana w czarny kir z kapturem, stojąca nad każdym z kosą przystawioną do gardła. I nie mamy wpływu na jej humory, na jej zachcianki... bo zabiera każdego, niezależnie od tego, czy uczciwy, czy łachmyta. Nie zna litości dla bogobojnych, ani tych którzy nie czczą żadnego bóstwa. Ona nie dzieli na bogatych i biednych, szczęśliwych i smutnych, czarnych, czy rudych... Dziś jesteś, jutro Cię nie ma.

Ale póki jesteś, to zawsze lepiej jeśli wydasz trochę mamony. Niezależnie od towaru za jaki zapłacisz. Chociaż z drugiej strony płaci się od zawsze. Daniny, datki, te dobrowolne i te wymuszane, więc... wróćmy do tematu.

Tradycja kontra tradycja. I można być zgodnym, że każdy z nas jest za którąś z nich. Czy spojrzymy w lewo, czy zerkniemy w prawo każda pliszka swój ogonek chwali. I chwali staroświecko, nawet po bożemu, albo też na nową modę w mediach społecznościowych robiąc kolejną „slitfocię” z dynią w miejscu głowy.

Z postawieniem jednoznacznej diagnozy, kto jest za czym jest ciężko – jak to w służbie zdrowia. Albo jak w polityce, choć ta ostatnimi czasy staje się najbardziej przewidywalna. Zatem skoro mamy czas zadumy, to zastanówmy się, jak warto podchodzić do śmierci i jej celebrowania. Czy na wesoło, bo nie płacze się nad rozlanym mlekiem? Na smutno, żeby była okazja utopić smutki, bo każdy pretekst jest dobry? A może najwzyczajniej po ludzku, po swojemu, bez ciśnienia na bycie modnym, a z naciskiem na bycie sobą? Chyba tak będzie najlepiej.

Wszystko co jest, było i będzie niech zostanie w nas głęboko, w naszych wspomnieniach. A konkluzje z wysnutych wniosków wspomnijcie przy niedzielnym obiedzie w gronie tych, wśród których warto takie wspomnienia pielęgnować. Wśród żywych i tych, których już z nami nie ma.

I przewrotnie, żeby nie było aż tak poważnie, życzę wszystkim zdrowych i wesołych świąt.

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
Paulina Węglowska

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

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

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

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

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

Odeszli na wieczną postługę

Przed nami Dzień Wszystkich Świętych i Zaduszki. To szczególny okres refleksji nad kruchością ludzkiego życia, przemijaniem. Z tej okazji wspominamy znane osoby z regionu, których już z nami nie ma...

RENATA FRANĆZAK (ZM. W MAJU 2019 R.)

Renata Franćzak przez wiele lat była radną Rady Gminy Bodzechów, przewodniczyła Komisji Budżetowej. Zawsze miała swoje zdanie i sumiennie wypełniała swoje obowiązki. Szczególnie mocno walczyła i dbała o swój teren – Sudół i Magonie, zabiegając o drogi, obiekty sportowe i świetlice.



ADAM OPAŁKA (ZM. W MAJU 2019 R.)

Adam Opałka – jeden z najbardziej znanych piłkarzy „starej kadry” KSZO – przez lata był filarem defensywy KSZO. Grał w dawnym, III-ligowym zespole. Jak większość byłych piłkarzy, pochodził z niezamożnej, robotniczej rodziny. Do KSZO trafił poprzez turniej dzikich drużyn. W wieku niespełna 18 lat, w meczu z Tychami zadebiutował w III-ligowej drużynie, prowadzonej wówczas przez krakowskiego trenera Tadeusza Wilkosa. Doświadczenie zdobywał u boku



braci Tomczyków i Marka Krajewskiego. Później był podstawowym środkowym obrońcą w zespołach prowadzonych przez trenerów: Górę, Palucha, Siewierskiego. Po spadku KSZO z III ligi, grał przez lata w drużynie występującej w lidze okręgowej u boku Witolda Lao, Marka Mendyka, Witolda Polackiewicza. Był wieloletnim kapitanem zespołu z ulicy Świętokrzyskiej. Wszyscy zapamiętaliśmy go, jako człowieka niezwykle spokojnego i koleżeńskiego. Nic i nikt nie był w stanie wyprowadzić go z równowagi – zarówno na boisku, jak i w życiu.

KS. ANDRZEJ WRÓBLEWSKI (ZM. W CZERWCU 2019 R.)

Ks. Andrzej Eugeniusz Wróblewski urodził się 21 stycznia 1940 roku w Szewnej. Święcenia kapłańskie przyjął 7 czerwca 1964 roku. Po święceniach pracował, jako wikariusz w parafiach: Jedlińsk, Łoniów, Pionki – św. Barbary, Ostrowiec Świętokrzyski – NMP Saletyńskiej, Opoczno – św. Bartłomieja. Był administratorem w parafii Wsola i proboszczem w parafii Odrowąż. Od 1994 roku przebywał



jako duszpasterz, a później rezydent przy parafii św. Maksymiliana Kolbe w Kałkowie-Godowie.

KRZYSZTOF CIOK (ZM. 13 SIERPNIA 2019 R.)

Krzysztof Ciok urodził się w Kętrzynie. Był absolwentem Liceum Plastycznego w Jarosławiu i Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie (dyplom w klasie prof. Jana Tarasina obronił w 1988 roku). Prof. Marian Czapla z warszawskiej ASP proponował mu asysturę w swojej katedrze. Jako 19-latek swoje prace wystawiał już w Zakładowym Domu Kultury Huty im. Marcelego Nowotki. Był członkiem Związku Polskich Artystów Plastyków i jednym z najbardziej znanych i lubianych przedstawicieli ostrowieckiego środowiska artystycznego. Współtworzył legendarną Grupę 10. Swoje prace Krzysztof Ciok wystawiał zarówno indywidualnie, jak i zbiorowo w Polsce i zagranicą, m.in. w Niemczech, Francji, USA, Wielkiej Brytanii, Danii, Czechach i Bułgarii. Tych wystaw było ponad sto. Krzysztof Ciok uchodził za artystę uprawiającego sztukę abstrakcyjną, z dominującymi kolorami i znakomitymi kompozycjami. Parał się także grafiką



użytkową. W 2013 roku artysta obchodził jubileusz 35-lecia pracy twórczej. Z tej okazji odbyła się wystawa w Muzeum Historyczno-Archeologicznym w Ostrowcu Świętokrzyskim, będąca retrospektywą jego artystycznego dorobku.

AUGUSTYNA MAŁOLEPSZA (ZM. 11 WRZEŚNIA 2019 R.)

Augustyna Małolepsza lata młodości spędziła w Ostrowcu Świętokrzyskim, życie dorosłe związała ze stolicą. Niemal ćwierć wieku pełniła funkcję prezesa zarządu Spółdzielni „Jedność Łowiecka”.



W 1990 r. odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, a w 1998 r. Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. W 1999 r. otrzymała najwyższe odznaczenie łowieckie „ZŁOM”.

SZYMON PAJĄK (ZM. 24 WRZEŚNIA 2019 R.)

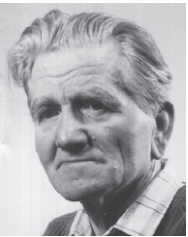
Szymon Pająk był nauczycielem i wychowawcą w LO nr III im. W. Broniewskiego w Ostrowcu Św. oraz radnym Rady Miejskiej w Kunowie. Pracując w „Bronku” pokazał młodzieży, jak zachować optymizm i pogodę ducha. Uczniowie uwielbiali sposób bycia wyjątkowego belfra i to, jak przekazywał im wiedzę z zakresu geografii, historii i WOS-u. W 2018 r. zdiagnozowano u niego glejaka wielopostaciowego IV stopnia. Przeszedł operację w lubelskiej klinice.



W zbiórce środków na kolejny zabieg w Kolonii włączyło się wiele środowisk, w tym bardzo aktywnie społeczność popularnego „Bronka”. Niestety nauczyciel w wieku 50 lat przegrał walkę z ciężką chorobą.

ADAM MITURA (ZM. 27 WRZEŚNIA 2019 R.)

Adam Mitura, ur. 29 czerwca 1922r. w Ciszycy-Kolonii. Był absolwentem historii i polonistyki na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Pracował, jako nauczyciel w Zespole Szkół Ekonomicznych w Ostrowcu Świętokrzyskim. W 1952 r. został usunięty ze szkolnictwa za „poglądy reakcyjne”. Pracował następnie w szkołach w Końskich. W latach 1958-1981 był nauczycielem historii i języka polskiego w Liceum Ekonomicznym w Ostrowcu Świętokrzyskim. W latach 80. XX wieku zaangażowany w działalność Niezależnego Samorządowego Związku Zawodowego „Solidarność”. Zasiadał w zarządzie Regionu Świętokrzyskiego. W stanie wojennym został internowany. Był członkiem redakcji podziemnego pisma „Biuletyn Informacyjny” w Ostrowcu Świętokrzyskim. W 1989 roku uzyskał mandat posła na Sejm kontraktowy z okręgu skarżyskiego, jako kandydat bezpartyjny z poparciem Komitetu Obywatelskiego. Zasiadał w Obywatelskim Klubie Parlamentarnym. Był członkiem Komisji Edukacji, Nauki i Postępu Technicznego oraz Komisji Regulaminowej i Spraw Poselskich. W 1991 roku wycofał się z działalności politycznej, przechodząc na emeryturę. Odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.



REKLAMA

RE/MAX STEEL

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 lub zadzwoń 661 701 287 i dowiedz się więcej

ul. Polna 7B/11U, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski

CZD

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 POGRZEBÓW *
KREMACJA * TRUMNY * URNY * WIEŃCE *
TRANSPORT * CHŁODNIA * ŻAŁOBNICY *
NEKROLOGI* NAGROBKI *KRYPTY

**UBEZPIECZENIA POCZTOWE
TO PROSTSZE NIŻ MYŚLISZ**

**Ubezpieczenia komunikacyjne,
domów i mieszkań, podróże**

Urząd Pocztowy Ostrowiec Św. 7
os. Słoneczne 14, 27-400 Ostrowiec ŚW
tel. kom. 725 233 362



ELEKTRYCZNE ŚMIECI
POZBĄDŹ SIĘ ICH Z DOMU
AKCJA BEZPŁATNA

CCR

AGESIL

elektryczne śmieci

6-8 listopada 2019
PARKING Galerii Ostrowiec

Uzależnienie – gdzie szukać pomocy?

O formach pomocy, świadczonych w Punkcie Konsultacyjnym z Katarzyną Sobczyk rozmawia Paulina Kopec.

W ramach kampanii „Nie Piętnuj! Pomóż” staramy się dotrzeć do osób uzależnionych i wskazać im możliwości wyjścia z nałogu. Jedną z nich jest program, realizowany przez Agencję Rozwoju Lojalnego.

– Agencja Rozwoju Lokalnego już od kilku lat zajmuje się wspieraniem zasobów ludzkich. Od 2015 r. natomiast weszliśmy ściśle w obszar szeroko rozumianej profilaktyki uzależnień. Działaniem, które chyba już na dobre wrosło w świadomość ostrowczan jest Punkt Konsultacyjny, dotowany z budżetu gminy, ze środków Gminnego Programu Przeciwdziałania Alkoholowi i Narkomanii. W ramach Punktu oferujemy szeroką gamę bezpłatnego wsparcia dla mieszkańców Ostrowca.

To program nie tylko dla osób uzależnionych, ale też dla członków ich rodzin. Czy rzeczywiście tak jest, że zgłaszają się do was nie tylko walczący z nałogiem, ale i ich bliscy?

– Przede wszystkim najpierw zgłaszają się rodziny. Punkt Konsultacyjny nie ma statusu poradni, ani ośrodka leczenia uzależnień, my zajmujemy się głównie profilaktyką, wstępną diagnozą i kierujemy do dalszego leczenia. W związku z tym, jeśli w rodzinie pojawia się problem, najpierw pomocy poszukuje mama, tata lub inny bliski. Sama osoba uzależniona, zwłaszcza młoda nie widzi jeszcze negatywnych konsekwencji nałogu. Oczywiście zdarza się – i w tym roku notujemy takie zjawisko – że trafiają do nas dorosłe osoby uzależnione



Fot. Internet

od narkotyków. Wraz z nimi przychodzą członkowie rodzin, czyli osoby współuzależnione.

Problem z uzależnieniem od alkoholu, czy od innych substancji psychoaktywnych zaczyna schodzić coraz niżej w metryki.

– Niestety, działania realizowane w ramach tzw. programów rekomendowanych nastawione są głównie na opóźnienie wieku inicjacji alkoholowej. Natomiast my w punkcie przyjmujemy osoby, które mają problem nie tylko z alkoholem, ale przede wszystkim z narkotyka-

mi i dopalaczami. Tutaj rzeczywiście zaczynamy zauważać, że dzieci dwunasto- trzynastoletnie mają już za sobą eksperymenty z alkoholem, narkotykami i dopalaczami. Jeżeli u czternastoletka stwierdzamy we wstępnej diagnozie pełnoobjawowe uzależnienie, często mieszane to znaczy, że problem zaczął się znacznie wcześniej i pozostał on niezauważony.

W związku z tym bardzo istotna jest profilaktyka i taką też prowadzicie?

– Przede wszystkim właśnie prowa-

dzimy działania profilaktyczne, proponujemy też konsultacje z terapeutą. Nie leczymy, ale informujemy, edukujemy, stawiamy wstępną diagnozę, kierujemy do lekarza psychiatry po typową diagnozę nozologiczną i jeśli on taką wystawi, osoba wraca do nas, a my kierujemy ją do leczenia ambulatoryjnego bądź w ośrodku zamkniętym.

Czy w Punkcie Konsultacyjnym codziennie można liczyć na wsparcie?

– Punkt Konsultacyjny mieści się w budynku Centrum Aktywności Obywatelskiej przy ul. H. Sienkiewicza 70, w pokoju nr 20 na drugim piętrze. Oferujemy trzy typy konsultacji. Konsultacje terapeutyczno-profilaktyczne, które odbywają się głównie we wtorki w godz. 16.15-20.15. Konsultacje psychologiczne są dwa razy w miesiącu – w środy, a konsultacje prawnicze w dwa czwartki w miesiącu. Szczegółowe dane dostępne są na naszej stronie internetowej www.arlostrowiec.pl w zakładce Punkty Konsultacyjne. Można też dzwonić do nas codziennie, w godz. od 8 do 16, pod nr tel. 533-431-651.

Punkt rządzi się swoimi prawami?

– W punkcie oczywiście obowiązują zasady poufności i dyskrecji. Wyjątkiem są sytuacje zagrożenie życia, bądź wyrok sądu. Tylko wtedy możemy udzielić informacji o tym, co działo się na konsultacji. Drugą zasadą to zasada bezstronności. Nie jest tak, że konsultujemy dziecko, a nagle stajemy po stronie rodzica. Dzieci potrzebują być uważnie wysłuchane, dostrzeżone w swoich problemach. Jeśli pozostaną w nich same, nie otrzymają konstruktywnego wsparcia od dorosłych, poszukają go w grupie ryzyka, gdzie wymogi są niewielkie – trzeba

być lojalnym i zdobyć pieniądze. Bardzo często rodzinom, które nas odwiedzają doradzamy tą uważność. Nie chodzi o to, żeby rodzic stał nad dzieckiem i stale je kontrolował, tylko żeby kolo-kwialnie mówiąc był „pod ręką”, żeby miał czas wysłuchać i skupić swoją uwagę tylko na nim. Problemy komunikacyjne skutkują często tym, że dzieci wpadają w pułapki uzależnieniowe i to nie tylko od substancji, ale też te czynnościowe, jak komputer, internet, potrzeba ciągłego bycia w sieci. Ostatnią zasadą jest zasada poszanowania dla godności klienta. Bardzo często młodzi ludzie nie chcą iść do poradni, do psychiatry. Punkt Konsultacyjny stanowi dla nich takie swoiste „stop”, a dla rodziców jest miejscem pierwszego profesjonalnego spotkania, podczas którego można się dowiedzieć, że nie ma sytuacji bez wyjścia i każdy problem da się rozwiązać. Decyzję ostateczną, co do wykorzystania tego, czego się młody człowiek i rodzic nauczy w Punkcie podejmują sami zainteresowani. My nie jesteśmy od oceniania, nie mamy gotowej recepty na wszystko, ale jako osoby z zewnątrz staramy się zwrócić uwagę na te elementy, które uykają uwadze rodziców, a są powodem różnych nieporozumień. Dziecko nierozumiane, niewysłuchane szuka pocieszenia tam, gdzie ono najłatwiej przychodzi.

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

Rośliny zamiast bułek

Ciągle powstają nowe i przyciągają coraz więcej internautów. Mają dwojaki status: publiczny lub prywatny. Bywa, że zostają trwale utajnione. Roślinne grupy na portalach społecznościowych.

Rośliny doniczkowe uprawia się w Polsce od dawna, jednak moda na nie czasami przemijała. Jeszcze kilkanaście lat temu w większości domów rosło ich niewiele. Były to przeważnie gatunki popularne i niekłopotliwe. Od kilku lat pokoje znów się zazielenia. Wystarczy wejść do marketu, żeby do koszyka wpadła monstra. Podobno wbrew zamiarom kupującego. Tak przynajmniej mówią ci, którzy wychodzą po bułki, a wracają z kolejną rośliną. Zakupom nie raz nie ma końca.

DISKUSJE I Dобра ZABAWA

Gdy zdobędzie się rośliny, można dołączyć do jednej z grup facebookowych. Wybór jest duży. Część z nich to masówki, a liczba członków wynosi co najmniej kilkadziesiąt tysięcy. W innych postują i komentują grupowicze świadomie przyjęci przez admina. Wtedy trudniej o spam. Jest 30 kwietnia. Na Facebooku pojawia się nowa grupa – „Rośliny bez śliny”. Już pierwszego dnia zasilają ponad setka osób, które zdążyły się zapoznać w „Polish Jungle”, roślinnej masówce.

GRUPA INTROVERTYKÓW

Posty w grupie „Rośliny bez śliny” dotyczą zarówno pielęgnacji, jak i osobistych problemów grupowiczek. Na stronie udziela się sporo introwertyków. W świecie wirtualnym są odważniejsi i chętniej nawiązują nowe kontakty. To oni najczęściej doradzają innym. Poszukiwacze Chlorofilu, bo tak nazywają się członkowie grupy, pytają o szkodniki, choroby roślin i metody uprawy. Zdarza

się, że to jedynie pretekst. W rzeczywistości szukają znajomych. Chcą po prostu zaprzyjaźnić się z kimś, kto rozumie ich pasję.

SPLAWIANIE GOŚCI

– Ten post to offtop – zaznacza Marcin. – Wkrótce sam go skasuję.

Do Marcina przyjeżdżają przyjaciele jego dziewczyny. Na kilkanaście dni. Mimo towarzyskiej natury, mężczyzna czuje, że zaczyna dusić się we własnym domu. O swoim niezadowoleniu pisze latem na stronie grupy i pyta, jak mógł-

by delikatnie splawić gości. Dowiaduje się, że większość komentujących myśli podobnie. Marcin dziękuje za wszystkie opinie i dodaje, że zamierza szczerze porozmawiać ze swoją partnerką. O gościnie i emocjach. Po raz pierwszy wprost. Post znika.

AFERY O BYLE DROBIAZGI

W internetowej społeczności nie zawsze panuje spokój. Niektórzy próbują wywoływać afery o byle drobiazgi. Prawdziwe powody bywają różne: wzajemna antypatia, sprzeczne poglądy,

problemy rodzinne. Ale o tym można się przekonać nieco później i zwykle przypadkowo. Oficjalnie chodzi o złą poradę uprawową.

OSTROWIECKI PIERWIASTEK I UTAJNIENIE

Grupa Poszukiwaczy Chlorofilu ma zasięg globalny, choć udzielają się tylko polskojęzyczni internauci. Teraz niełatwo zostać grupowiczem. Trzeba należeć do grona znajomych, któregoś z członków i oczekiwać zaproszenia. Admin utajnił stronę, żeby ograniczyć liczbę jednakowych postów. Z Os-

trowca i okolic pochodzą nieliczni. To pierwiastek wśród dwóch tysięcy kont z całego kraju i zagranicy. Na początku Maja, jedna z ostrowczanek zdradza, że szykuje dla wszystkich niespodziankę – chodzi o wzmiankę na temat społeczności w lokalnym radiu. Redaktor docenia pomysł na nazwę i zachęca słuchaczy do dołączenia. Wtedy nikt jeszcze nie wie, że hasło „bez śliny” stanie się sztandarowe, a zakaz „plucia” w sieci znajdzie tylu zwolenników.

KW

REKLAMA

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

MPK Sp. z o.o.

w Ostrowcu Świętokrzyskim

informuje, że Decyzją Prezydenta Miasta Ostrowca Świętokrzyskiego

w dniu 1 listopada

na terenie miasta komunikacja będzie DARMOWA

Wszystko w najniższych cenach!

kurtki dziecięce -30%, sukienki od 24.99zł,

Nowy towar: plecaki damskie, buty zimowe damskie, męskie i dziecięce, sweterki damskie,

Primo Market

Market PRIMO ul. Polna 40 w Ostrowcu Świętokrzyskim!

Częstocice zaskakują

O ostatnich pracach wykopaliskowych na terenie Pałacu Wielopolskich w Częstocicach z Kamilem Kapturem – archeologiem, pracownikiem Muzeum Historyczno-Archeologicznego w Ostrowcu Św. rozmawia Paulina Kopec.

Częstocice, a właściwie Pałac Wielopolskich i otaczający go park od kilku miesięcy są miejscem prac archeologicznych. Czy ma to związek z remontem obiektu?

– Tak. Prace prowadzimy już od lipca. Badania i wykopaliska już się zakończyły, teraz od kilku tygodni trwa nadzór archeologiczny wokół pałacu, ponieważ zarówno on, jak i otaczający go park wpisane są do rejestru zabytków. Pałac, położony na stanowisku archeologicznym przechodzi generalny remont i w związku z tym wszelkie struktury, znajdujące się w ziemi muszą być przebadane, udokumentowane i chronione.

Prace wykopaliskowe na pewno wniosły wiele nowego w historię tego miejsca. Co udało się przez te kilka miesięcy odkryć?

– Ten sezon był niezwykle owocny pod względem znalezisk i pozyskania nowych informacji o tym wielokulturowym stanowisku, chyba najważniejszym w granicach Ostrowca. Udało się m.in. odkryć obiekty osadnicze związane z neolityczną kulturą amfor kulistych, tą samą, która eksploatowała krzemień pasiasty w Krzemionkach. A w nich



liczne znaleziska ceramiki i narzędzi krzemiennych. Niespodzianką okazała się jama zawierająca ceramikę tzw. tarnobrzesckiej kultury lużyckiej z przełomu epok brązu i żelaza. Znana i badana od lat osada hutnicza kultury przeworskiej

powiększyła się o kolejne obiekty, w tym o pozostałości pieca dymarskiego. Tym samym, można się już pokusić o określenie granic strefy, w której koncentrowała się produkcja żelaza na stanowisku. Niezwykle interesująco wyglądają

znaleziska z okresu nowożytnego, kiedy na wzgórzu pałacowym istniał drewniany dwór i folwark. Pierwsze wzmianki o dworze pochodzą z początku XVII wieku, jednak znaleziska monet – co ciekawe: szelągi pruskie – wskazują, że

jego chronologię zapewne można przesunąć o kilkadziesiąt lat wstecz, w głąb XVI wieku. Prawdziwą rewelacją było odsłonięcie fundamentu murowanego, podpiwniczonego budynku. Być może mamy tu do czynienia ze znaną ze źródeł oficyną dworską z przełomu XVIII i XIX wieku, rozebraną podczas budowy obecnego pałacu. I wreszcie sam pałac, gdzie prowadzone prace budowlane co rusz przynoszą zaskakujące znaleziska. Jak na przykład elementy oryginalnego systemu kanalizacyjnego z XIX w. A to nie koniec. W przyszłym roku planowane są kolejne, uzupełniające prace.

Czy te wszystkie artefakty znajdą swoje miejsce w odrestaurowanym muzeum? Czy planujecie publikację, która zepnie historię tego miejsca w spójną całość?

Bardzo chcielibyśmy i będziemy do tego dążyć. Zabytki, które pozyskaliśmy w trakcie badań muszą zostać porządnie opracowane w formie sprawozdania. Natomiast w najbliższym czasie planujemy w Częstocicach dużą wystawę o historii wzgórza pałacowego w Częstocicach. W efekcie trwających od 10 lat badań pozyskaliśmy wiele materiałów i ciekawych informacji, którymi chcemy się podzielić. Musimy jednak poczekać z tym do momentu zakończenia prac remontowych.

Przypomnijmy na czym one dokładnie polegają.

Prace obejmują remont dachu oraz instalacji wodno-kanalizacyjnej, centralnego ogrzewania i renowację ścian zewnętrznych. Nową jakość otrzymają również schody i całe wnętrze pałacu.

Dziękuję za rozmowę.

Razem na dobre i złe

Jak przeżyć razem pół wieku i więcej? W Ostrowcu są pary, które dobrze znają przepis na długie i udane małżeństwo. W minioną sobotę, w ostrowieckim Urzędzie Stanu Cywilnego „złoci” i „szmaragdowi” jubilaci – w obecności swoich bliskich – świętowali wspólną drogę przez życie.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Państwo Rena i Jan Workowie obchodzili szmaragdowe gody, a państwo Maria i Tadeusz Głodowie, Ewa i Ryszard Wikierowie oraz Teodozja i Bogusław Winiarscy – pięćdziesiąt rocznicę ślubu.

Z tej okazji małżonkowie odnowili przysięgę małżeńską przed kierownikiem USC Beatą Dudą oraz prezydentem Jarosławem Górczyńskim, który wręczył parom medale przyznane przez prezydenta RP oraz pamiątkowe szklane serca z dedykacją i serdecznymi życzeniami kolejnych pomyślnych, wspólnie spędzonych lat. Nie zabrakło również kwiatów, gratulacji oraz toastu wzniesionego lampką szampana.

– Jest wiele jubileuszy godnych świętowania, ale na szczególną uwagę zasługują wspaniałe rocznice pożycia małżeńskiego – podkreślił J. Górczyński. – Wyrażam szacunek i podziw dla wytrwałości i niezłomności par małżeńskich, które pomimo wielu przeciwności losu dotykających życia, doczekały tak pięknego jubileuszu jakim są złote, a tym bardziej diamentowe gody. Dzisiejsi jubilaci powinni być wzorem dla młodych. Są przykładem, że prawdziwe zgodne i dobre małżeństwo to takie, które przetrwa wszystkie życiowe zawieruchy, w oparciu o wzajemne zrozumienie, tolerancję i szacunek.



RENA I JAN WORKOWIE

Pan Jan jest rodowitym ostrowczaninem. Przeszedł na świat w 1940 roku, pani Rena urodziła się pięć lat później w Gromadnicach. Pan Jan, ze swoją urodą południowca, za którym oglądały się wszystkie koleżanki, nie bardzo podobał się Renie. Jednak ona spodobała się jemu i na szczęście Jan – od zawsze wojownik – nie poddał się i jesienią 1964 roku poślubił swoją wybraną. Od tego czasu wspólnie w dostatku i niedostatku, zdrowiu i chorobie kochają się i wspierają. Jubilat podejmował w swoim

życiu zawodowym wiele zajęć. Pracował między innymi w pogotowiu ratunkowym, ostrowieckim PKS-ie, a na dłużej związał się z Hutą Ostrowiec, gdzie pozostał do emerytury. Jubilatka łączyła pracę zawodową z wychowaniem córek: Renaty i Elżbiety. Bardzo często wyjeżdżała na zagraniczne kontrakty, w Ostrowcu Św. pracowała w hotelu Łysica. Jubilaci są kochającymi dziadkami Anity, Arkadiusza, Kamila, Justyny i Marzeny. Doczekali się również prawnuczek: Bartosza, Ewy, Oktawii i Poli. Na emeryturze bardzo lubią wypoczywać na swojej działce.

MARIA I TADEUSZ GŁODOWIE

Państwo Głodowie poznali się na zabawie choinkowej w Ilży. Po trzech latach narzeczeństwa, jesienią 1968 roku w Tarłowie stanęli na ślubnym kobiercu. W 1969 roku przyszedł na świat ich syn – Tomasz. Rok później przeprowadzili się do Ostrowca Św., gdzie mieszkają do dziś. Pani Maria swoją karierę zawodową związała z ostrowiecką Wólczańką, pan Tadeusz pracował w ostrowieckiej hucie. Jubilaci przebywają obecnie na zasłużonej emeryturze. Są kochającymi dziadkami wnuczki Mileny.

EWA I RYSZARD WIKIEROWIE

Państwo Wikierowie są rodowitymi ostrowczanami. Pan Ryszard przyszedł na świat w 1948 roku, pani Ewa trzy lata później. Poznali się w 1967 roku, a wiosną 1969 roku zawarli związek małżeński. Już jako małżonkowie kontynuowali naukę. Pan Ryszard jest absolwentem Wyższej Szkoły Inżynierskiej w Kielcach, pani Ewa ukończyła ekonomikę i kosmetykę. Pan Ryszard całe życie zawodowe związał z ostrowiecką hutą, pani Ewa z przemysłową służbą zdrowia. Państwo Wikierowie mają dwóch synów: Artura i Piotra. Są szczęśliwymi dziadkami sześciu wnuczek: Magdaleny, Katarzyny, Aleksandry, Klauddii, Nadii oraz Liwii. Ich prawnuki to Fabian i Aleksander. Obecnie są emerytami.

TEODOZJA I BOGUSŁAW WINIARSCY

Państwo Winiarscy pochodzą z tej samej miejscowości Kujawy. Pan Bogusław przyszedł na świat w 1947 r., pani Teodozja rok wcześniej. Pobrali się zimą 1969 roku w Iwaniskach. Jak wspominają, rozpoczęli wspólne życie, jako młodzi ludzie, pełni wiary, że wszystko się ułoży, mimo, że wchodzili w dorosłe życie bez majątku i pieniędzy. Pan Bogusław wiele lat przepracował w jednej firmie, aż do momentu jej upadku. Podejmując pracę w innych miejscach, często musiał wyjeżdżać za granicę by utrzymać powiększającą się rodzinę. Państwo Winiarscy doczekali się czwórki dzieci: Aliny, Joanny, Elżbiety i Szczepana. Niestety życie bardzo ich doświadczyło. Stracili ukochaną córkę Alinkę. Ponadto przez długie lata walczyli o zdrowie i życie najmłodszego syna. Tę walkę wygrali. Państwo Winiarscy są szczęśliwymi dziadkami: Sandry, Konrada, Karola, Julity i Julii oraz pradziadkami Miłosza i Wiktora. Obecnie przebywają na emeryturze. Ich wielką pasją jest niewieś. Każdego roku, wiosną wyjeżdżają do Kujaw, gdzie spędzają całe lato. Pani Teodozja oddaje się uprawie kwiatów w ogrodzie, natomiast pan Bogusław hoduje warzywa. Towarzyszy im pies Mika, chętnie odwiedzają ich tam dzieci i wnuki.



GMINA BAŁTÓW



Starosta Ostrowiecki Marzena Dębniak

zaprasza

AKADEMIA PEŁNA ZDROWIA

„CZAS NA RELAKS W CISZY”



15.11.2019r. (piątek) godz. 18.00

KONCERT REKREACYJNY

Stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Dzięki muzyce, a dokładniej pięknym utworom wykonywanym na saksofonie z towarzyszeniem pianina, mogą się Państwo przenieść w świat „marzeń” czyli odpocząć w sprzyjających okolicznościach po trudach dnia codziennego.

Szkoła Podstawowa w Bałtowie
Bałtów 81

Osoby chętne do udziału w koncercie proszone są o wcześniejszą rejestrację w Wydziale Edukacji, Zdrowia i Spraw Społecznych Starostwa Powiatowego w Ostrowcu Św. pokój 201, II piętro, tel. 41 247-61-30 do dnia 14.11.2019 r.

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

Przekazanie samochodu dla OSP w Wólce Pętkowskiej



W dniu 29 października br., w Komendzie Powiatowej PSP w Ostrowcu Św. nastąpiło uroczyste przekazanie samochodu ratowniczo-gaśniczego Daewoo Lublin dla jednostki OSP Wólka Pętkowska. Oficjalnego przekazania na ręce druha Prezesa Krzysztofa Misiury, Skarbnika OSP Tomasa Młynka oraz Wójta Gminy Bałtów Huberta Żądło dokonał Ko-

mendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej st. bryg. mgr inż. Robert Grudziń. Samochód ratowniczo-gaśniczy został przekazany do jednostki OSP w ramach dobrej współpracy oraz podniesienia mobilności jednostki, która posiada budynek wraz z garażem lecz do chwili obecnej nie posiadała na wyposażeniu takiego samochodu



GMINA ĆMIEŁÓW

TURNIEJ BADMINTONA



25 października, w hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 1 w Ćmielowie odbył się Turniej Badmintonu o Puchar Burmistrza Ćmielowa Joanny Suska. W kategorii kobiet zwyciężyła Katarzyna Poletok, a w kategorii mężczyzn Daniel Rybus.

Na zakończenie rozgrywek Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska oraz Dyrektor szkoły Izabela Praga wręczyły najlepszym

zawodnikom puchary, dyplomy oraz rakiety do badmintonu ufundowane przez Urząd Miasta i Gminy Ćmielów.

Turniej przygotowali i poprowadzili nauczyciele wychowania fizycznego: Renata Wójcik, Iwona Bilka, Radosław Bzorek i Dariusz Piętka.

Serdecznie gratulujemy zwycięzcom, a wszystkim uczestnikom dziękujemy za sportową walkę.

Ślubowanie klas pierwszych w SP w Brzostowej



W piątek, 25 października w Dniu Patrona w Szkole Podstawowej im. Mariana Raciborskiego w Brzostowej odbyło się uroczyste ślubowanie klas pierwszych. Przed złożeniem ślubowania pierwszoklasiści przedstawili wspaniale przygotowany program artystyczny, który zachwycił przybyłych. Aby uczcić pamięć patrona zaproszeni goście posadzili modrzewie obok szkoły.

Pięknym akcentem uroczystości był wspólny taniec klas V – VIII tzw. „Belgijka”, przygotowany pod okiem pani Renaty Krąg.

W tym dniu KGW z Buszkowic zaprosiło wszystkich gości do przepięknie ustrójonego i pełnego smakołyków swojego stoiska.

Wśród zaproszonych gości byli: Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska, Przewodniczący Rady Powiatu Mariusz Pasternak, Radny Powiatu Mirosław Rogoziński, Przewodnicząca Rady Miejskiej Krystyna Zdonek, Wiceprzewodniczący Rady Gminy Piotr Małek, Ks. Proboszcz Czesław Gumieniak, Dyrektor Centrum Obsługi Oświaty Tomasz Neyman, Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 1 im. K. Szydłowieckie-

go w Ćmielowie Izabela Praga wraz z V-ce Dyrektorem Anetą Szczygiel, Dyrektorem Samorządowego Przedszkola w Ćmielowie Ewa Cieśniewska, Dyrektorem Domu Kultury w Ćmielowie Wioletta Rogala-Mazur, Kierownikiem Ośrodka Pomocy Społecznej w Ćmielowie Joanna Borkowska, Dyrektorem Samorządowego Zakładu Wodociągów i Gospodarki Komunalnej w Ćmielowie Wojciech Stachurski, Dyrektorem Szkoły Zbigniew Czubala, Prezes Oddziału ZNP Halina Ćwik i Przewodnicząca Rady Rodziców Mariola Orłowska oraz Panie z Kół Gospodyń Wiejskich z Buszkowic.

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

SMACZNEGO



ŚLIWKOWY CHUTNEY Z ORZECHAMI WŁOSKIMI

SKŁADNIKI

- 1 kg śliwek, np. węgierek
- 1 kg cebuli
- 500 g cukru trzcinowego
- 75 g orzechów włoskich
- 100 g rodzynek sułtańskich
- sok z połowy cytryny
- ¼ szkl. octu jabłkowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 goździki
- łyżeczka świeżo startego imbiru

PRZYGOTOWANIE

Cebulę kroimy w piórka. Śliwki kroimy w połówki i pozbawiamy pestek. Razem z cebulą umieszczamy je w dużym garnku o grubym dnie. Dolewamy ocet i sok z cytryny, dodajemy garść rodzynek, cynamon, goździki, imbir i cukier. Dusimy przez pół godziny na wolnym ogniu. Po tym czasie zdejmujemy pokrywkę i pozwalamy plynowi odparować. Po zgęstnieniu przekładamy łyżką lub chochelką do wyparzonych słoików i porządnie zakręcamy. Tak przygotowane słoiki odwracamy do góry dnem i układamy na ściereczce aż do zawakowania.



KREMOWA SAŁATKA Z KURCZAKIEM, JABŁKIEM I BAKALIAMMI

SKŁADNIKI

- podwójna pierś z kurczaka
- 3 jabłka
- 100 g żurawiny
- 70 g orzechów nerkowca
- łyżka sosu sojowego
- mały kubeczek jogurtu naturalnego
- 2 łyżki miodu (np. wielokwiatowego)
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Pierś z kurczaka pokrój w kostkę i zamarynuj w sosie sojowym na godzinę. Po tym czasie usmaż kurczaka na łyżce oliwy z oliwek. Jabłka pokrój w kostkę, wcześniej wykrawając gniazda nasienne. Jogurt połącz z solą i pieprzem. Usmażoną pierś z kurczaka przetrz do miski, następnie jabłka, orzechy nerkowca, żurawinę, jogurt naturalny oraz miód. Całość dokładnie wymieszaj.

TEKSTY POWSTAJĄ WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



Lepiej zapobiegać

Okres jesienno-zimowy to czas, kiedy jesteśmy najbardziej narażeni na przeziębienia i grypę. Gdy pojawiają się objawy takie, jak katar, kaszel czy gorączka, przystępujemy do ataku i sięgamy po rozmaite medykamenty. Ale czy nie lepiej zapobiegać chorobom niż je leczyć?



Fit.pl

Zazwyczaj reagujemy dopiero wtedy, gdy objawy choroby już wystąpią, zaburzając nasze codzienne funkcjonowanie. Gdy jest już tak źle, że z trudem wykonujemy codzienne obowiązki, sięgamy po mnóstwo lekarstw, które mają jak najszybciej doprowadzić nasz organizm do stanu równowagi. Ale to trochę tak, jakby obronę przed wrogiem wojskiem rozpoczynać w momencie, kiedy agresor przedarł się już przez mury obronne i znalazł w centrum miasta! Czy to nie za późno? Czy nie lepiej byłoby podnieść zwodzony most zawczasu i po prostu nie wpuścić wroga do środka?

DLACZEGO JESIENIĄ I ZIMĄ CHORUJEMY NAJCIĘŻEJ?

Grypa i przeziębienia atakują nas głównie w okresie jesienno-zimowym dlatego, że właśnie wtedy nasza odporność spada. A dzieje się tak z wielu powodów. Przyczyna najcięższej powiązana z porą roku to pogoda. Wychoząc z ogrzewanych pomieszczeń na zewnątrz, gdzie często pada deszcz i jest zimno, a potem znów wchodząc do ogrzewanych autobusów, samochodów czy mieszkań, narażamy organizm na częstą zmianę warunków. Raz nam zimno, za chwilę się pocimy. Najpierw zakładamy wiele warstw odzieży, potem znów je zdejmujemy. Często zmiana dwóch ważnych parametrów, tzn. temperatury i wilgotności powoduje, że organizm „nie nadąża”, mając problem z odpowiednim dostosowaniem się.

Ale warunki mogą być jeszcze trudniejsze, np. wtedy, gdy na powyższe problemy nałoży się dodatkowo tzw. ekspozycja na wirusy. A z taką sytuacją będziemy mieli do czynienia, gdy zmarzniemy wszędzie do nagrzanego autobusu, ściśnięci wśród osób, których część będzie miała kaszel i katar. Wirus przenosi się z jednej osoby na drugą z prędkością 160 km/h, a więc 44 metry jest w stanie pokonać w jedną sekundę! W takich warunkach nasz organizm jest wystawiony na wyjątkowo trudny sprawdzian. Czy można go w ogóle zdać?

CZY MOŻNA SIĘ ZABEZPIECZYĆ „NA ZAPAS”?

Zauważmy, że szczególnie w miejscach publicznych wszyscy wystawieni są na te same zarazki – na ulicy, w skle-

pie, w środkach komunikacji, w pracy... Biorąc pod uwagę, że wirusy roznoszą się błyskawicznie, to w sprzyjających im warunkach chorzy powinni być właściwie wszyscy. Tak się jednak nie dzieje. Jakimś cudem wirusy atakują tylko niektórych, choć trzeba przyznać, że 5 mln zachorowań na grypę, zanotowanych w Polsce przez cały 2018 rok, to niechlubny rekord (dane Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego).

Dlaczego jednak przeziębienie czy też grypa nie rozwija się u każdego, kto zetknie się z zarazkami? Odpowiedzią jest odporność immunologiczna. To od niej w największym stopniu zależy, co stanie się, gdy do organizmu trafi np. wirus grypy. Jeśli organizm jest silny, dzielnie odpięra ataki „zewnętrznych agresorów”. Jeśli jest słaby, ulega im i wtedy popularne choroby mogą łatwo się rozwinąć.

Dla organizmu jest znacznie lepiej, jeśli tę walkę może wygrać na jak najwcześniejszym etapie. Skuteczna obrona przed wirusami jest mniej kosztowna energetycznie niż walka z zarazkami, które przedarły się przez barierę immunologiczną. Dlatego niezwykle trafne okazuje się tutaj powiedzenie: „lepiej zapobiegać niż leczyć”.

ZDROWA DIETA SPRZYJA ODPORNOŚCI

Liczba zachorowań na grypę najniższa jest w sierpniu, a od września w kolejnych miesiącach wzrasta, by apogeum osiągnąć w marcu. Jeśli jednak chcemy wzmocnić nasz organizm, nie osiągniemy tego z dnia na dzień. Skuteczne zapobieganie chorobom wymaga wyrobienia w sobie nawyków, którym będziemy wierni przez wiele miesięcy, a najlepiej lat.

Jedną z pośrednich przyczyn większej zachorowalności w okresie jesienno-zimowym jest ograniczone spożycie owoców i warzyw. A więc to dieta może mieć ogromny wpływ na odporność organizmu!

Przed wszystkim nie zapominajmy, że jesień i zima to najlepszy czas na jedzenie cytrusów – pomarańcze czy mandarynki właśnie w tym okresie są najsmaczniejsze, a przecież owoce te zawierają mnóstwo witaminy C. Oczywiście warto sięgać także po inne owoce i spożywać ich jak najwięcej.

Skoro jednak owoców jest ogólnie mniej, warto wzmocnić organizm także za pomocą suplementów diety. Niektórzy twierdzą, że zamiast nich lepiej spożywać naturalne produkty. Właściwie to prawda. Po pierwsze jednak, lepiej przyjmować pewne składniki (np. witaminy czy mikroelementy) w formie suplementów niż nie dostarczać ich organizmowi wcale. Po drugie natomiast, jeśli zależy nam na wysokim stężeniu wartościowych elementów, produkty z warzywniaka mogą nie wystarczyć. Do takich trudno dostępnych, a zarazem niezwykle zdrowych superfoods należy m.in. spirulina.

Spirulina (*Arthrospira platensis*) to rodzaj sinic, które są wyjątkowo bogate w składniki korzystnie wpływające na odporność organizmu. Szczególną właściwością spiruliny jest zawartość białka, która może wynosić nawet 70 proc. To jednak nie wszystko, ponieważ spirulina zawiera także witaminy A, B, C, D, E, K, magnez, beta-karoten oraz znaczne ilości jodu.

Naukowcom z Missisipi University, pracującym pod kierunkiem prof. Davida Pasco, udało się uzyskać ze spiruliny specjalny ekstrakt, który aktywuje nieswoisty układ odporności – mówi dr med. Andrzej Lasota z firmy Phytomedica. – Odporność nieswoista (naturalna) nie tylko stanowi pierwszą linię obrony przeciwbakteryjnej, ale ma zasadniczy wpływ na tworzenie odporności swoistej (adaptacyjnej), którą nabywamy po kontakcie z drobnoustrojem, np. po przechorowaniu lub po szczepieniach.

Ekstrakt ten jest związkiem lipo-polisacharydowym (LPS). W badaniach okazało się, że LPS z sinic około osiem razy skuteczniej pobudza komórki układu odporności niż „tradycyjne” LPS z *Escherichia coli*.

Tego typu ekstraktu nie znajdziemy raczej w spożywczości czy warzywniaku, jest on jednak dostępny w suplementach diety. Suplement ten zawiera także inne, korzystne dla odporności składniki zali-

wzmocnianiu i utrzymywaniu wysokiej odporności immunologicznej. I można to osiągnąć w znacznie krótszym czasie niż poprzestając na jedzeniu dużych ilości owoców i warzyw.

CO Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ?

Dobrze zbilansowana dieta to podstawa zdrowia i odporności, ale warto pamiętać, że owoce, warzywa, a nawet suplementy nie zastąpią korzyści, jakie daje aktywność fizyczna i hartowanie organizmu. Również w chłodne dni najlepiej nie rezygnować ze spacerów. Ale gdy pogoda zdecydowanie im nie sprzyja, możemy zastąpić je ćwiczeniami fizycznymi wykonywanymi w domu. Nawet kilkanaście minut ćwiczeń dziennie może mieć korzystny wpływ na zdrowie.

– Wysiłek fizyczny poprawia skuteczność makrofagów, czyli komórek broniących organizm przed antygenami, w zwalczaniu bakterii i wirusów. Gdy ćwiczymy, wzrasta także aktywność limfocytów Th, co zmniejsza ryzyko rozwoju zakażeń i chorób autoimmunologicznych. Ćwiczenia zwiększają także stężenie przeciwciał IgG i IgM we krwi oraz sprzyjają produkcji innych substancji mających wpływ na mechanizmy obronne organizmu. Warto też podkreślić, że rozgrzany ćwiczeniami organizm sprawniej radzi sobie z bakteriami – tłumaczy dr Andrzej Lasota.

Badania pokazują jednak, że najkorzystniejszy dla organizmu jest wysiłek umiarkowany. Nie chodzi więc o to, aby się forsować, ani tym bardziej uprawiać sport wyczynowo. Pamiętajmy także, że poza aktywnością bardzo ważny jest właściwy wypoczynek. Organizm wzmacnia się, jeśli śpiemy ok. 7-8 godzin na dobę.

Ostatecznie więc okazuje się, że wpływ na naszą odporność może mieć mnóstwo czynników. Osoby, które się wysypiają, zdrowo odżywiają, są aktywne fizycznie, a poza tym nie są nieustannie narażone na silny stres, mogą cieszyć się znacznie lepszym zdrowiem niż ludzie, którzy lekceważą potrzeby



Fit.pl

czane do grupy superżywności, np. beta-glukan z drożdży piekarniczych, cynk, a także ekstrakt z owocu aceroli dostarczający naturalną witaminę C w kompleksie z rutyną. W efekcie dieta wzbogacona o suplement z ekstraktem ze spiruliny może zdecydowanie pomóc we

własnego organizmu. Szczególnie teraz, gdy rozpoczyna się sezon grypy i przeziębienia, warto pomyśleć o zmianach w diecie i trybie życia, które trwale wzmocnią naszą barierę ochronną!

TVP 1

TVP 2

tvn



CZWARTEK, 31 PAŹDZIERNIKA

05:05 Jeden z dziesięciu
05:40 Jaka to melodia?
06:20 Przysięga
07:10 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:20 Ranczo 4
Kontratak
10:15 Komisarz Alex 4
Zemsta
11:05 Ojciec Mateusz 16
Porzeczki
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce: Dzika Norwegia
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 Orędzie arcybiskupa Wiktora Skworca na uroczystość
Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!

04:40 Koło fortuny
05:15 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Trudna miłość - część 2
06:10 Operacja zdrowie! Choroby płuc
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Kwestia zaufania
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
Krzyż Walecznych
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Tylko dom
16:00 Koło fortuny
16:30 Familiada
17:00 Nabożeństwo reformacyjne na Mazurach
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 Wkręcenie w randkę
22:45 Nie ma mowy!
Film komediowy
00:35 Port lotniczy 1977
Film sensacyjny
02:35 Krąg podejrzanych

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Dąbrowa Górnicza, Juran
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: Wałbrzych, Piekielna Kuchnia
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 Milionery
21:30 Kuchenne rewolucje: Płock, U Mariusza
kulinaria
22:30 Dlaczego nie!
Film komediowy
00:35 Pod powierzchnią
01:35 Kobieta na krańcu świata
02:10 Uwaga!

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
22:15 Nigdy więcej
Film thriller
00:50 Chirurdzy
01:45 Chirurdzy
02:45 Tajemnice losu

PIĄTEK, 1 LISTOPADA

05:15 Skarby króla Salomona
Film przygodowy
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
07:55 Być kobietą w Himalajach
turystyka/podróż
08:45 Korona królów
09:15 Wszyscy Święci z Rakowic i Salwatoru
09:25 Jak uratować mamę
Film animowany
10:55 Wszyscy Święci z Rakowic i Salwatoru
11:05 Mój przyjaciel orzeł
Film dramat
12:45 Wszyscy Święci z Rakowic i Salwatoru
12:55 Natura w Jedyńce: Pole pełne życia
Film dokumentalny
13:50 Wszyscy Święci z Rakowic i Salwatoru
14:00 Trędowata
Film dramat
15:40 Wszyscy Święci z Rakowic i Salwatoru
15:50 Pejzaż bez ciebie - Edward Stachura
16:45 Wszyscy Święci z Rakowic i Salwatoru
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Wszyscy Święci z Rakowic i Salwatoru
17:35 Wspaniała Gilly
Film dramat
19:10 Wszyscy Święci z Rakowic i Salwatoru
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Kamerdyner
Film dramat
23:05 Wzgórze nadziei
Film dramat
01:40 SEAL Team - komando Foki
02:25 Kompania X
03:10 Ocaleni

05:15 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Czas, jaki mamy - część 1
06:10 Cmentarze trwalsze od granic
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:30 Wspomnienie
11:40 Gwiżdzy w południe: Prawdziwe męstwo
Film
13:45 Wspomnienie
14:00 Familiada
14:25 Wspomnienie
14:35 Koło fortuny
15:15 Wspomnienie
15:30 Znachor
Film dramat
17:45 Wspomnienie
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Pejzaż bez ciebie - Zbigniew Wodecki
19:20 Wspomnienie
19:30 Barwy szczęścia
20:00 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Moi chłopcy
Film dramat
22:25 Siła spokoju
Film dramat
00:35 Nie ma mowy!
Film komediowy
02:20 Jeziorak
Film thriller
04:00 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Kielce, Jadłodajnia Bartosz
kulinaria
07:20 Doradca smaku
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 ParaNorman
Film animowany
12:55 Kopciuszek: Roztańczona historia
Film komediowy
14:55 Kroniki Spiderwick
Film fantastyczny
17:00 W głowie się nie mieści
Film animowany
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Za szybcy, za wściekli
Film sensacyjny
22:10 Ścigani
Film sensacyjny
00:35 Szybcy i wściekli: Tokio Drift
Film sensacyjny
02:40 Kuba Wojewódzki
03:40 Uwaga!

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Turbo
Film animowany
09:45 Tajemnica Zielonego Królestwa
Film animowany
11:55 Epoka lodowcowa
Film animowany
13:45 Trzej muszkieterowie
Film historia/archeologia
16:05 Osobliwy dom pani Peregrine
Film fantastyczny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:00 Slumdog, milioner z ulicy
Film dramat
22:25 Pasja
Film dramat
01:00 W pogoni za szczęściem
Film biograficzny
03:30 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



SOBOTA, 2 LISTOPADA

05:15 Klan
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
08:55 Studio Raban
09:20 Rodzinny ekspres: Dzień Zaduszny
09:45 Sekrety mnichów: Śmierć - jak sobie z nią radzić
10:00 Przygody Rudego
Film obyczajowy
11:40 Wojenne dziewczyny 3
12:35 Fascynujący świat: Długa droga
Film dokumentalny
13:45 Okrasa lamie przepisy: Pstrągi ze źródlanej wody
14:20 Z pamięci: Jacek Woszczerowicz
14:30 Jak to działa?: Krew
14:55 Kulisy "Postaw na milion"
15:05 Rolnik szuka żony 6
16:05 Ojciec Mateusz 22
Pokój z widokiem
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!

04:35 Koło fortuny
05:15 Barwy szczęścia
05:45 Barwy szczęścia
06:20 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
10:50 Pytanie na śniadanie
11:20 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
15:10 Rodzinka.pl
Zabawa w chowanego
15:45 Najgorszy kucharz
kulinaria
16:40 Słowo na niedzielę: Wejdz na Sykomorę
16:45 Kroniki F1
16:55 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - studio
17:20 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - mecz: Cracovia - Lechia
Gdańsk
19:35 Lajki!
20:05 The Voice of Poland. Nokaut
22:30 Szansa na sukces. Opole 2020
23:35 Jeziorek
Film thriller
01:15 Gość
Film thriller
02:55 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 Klonowanie - sposób na nieśmiertelność
Film dokumentalny
16:25 Kobieta na krańcu świata
17:00 Kuchenne rewolucje: Płock, U Mariusza
kulinaria
18:00 36,6°C
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent!
kultura
22:00 Bridget Jones 3
Film komediowy
00:40 Nadciąga tornado
Film thriller
02:25 Uwaga!
02:45 NOC Magii

06:00 Nowy dzień
08:40 Scooby-Doo i KISS! Strasznie na scenie
Film animowany
10:10 Ewa gotuje
10:45 Epoka lodowcowa
Film animowany
12:35 Anna i król
Film dramat
15:45 Kabaret na żywo
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 Coco
Film animowany
22:15 Twoja Twarz Brzmi Znamo 12
rock/pop
00:30 Wujaszek Eddie
Film thriller
02:15 Tajemnice losu

NIEDZIELA, 3 LISTOPADA

05:40 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: Ząbkowice Śląskie
09:05 Ziarno: Mój Anioł Stróż
09:40 Las bliżej nas
10:10 Polskie drogi
Lekcja poloneza
11:50 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Misja Bangladesz: Tu człowiek dotyka Boga
13:15 BBC w Jedyńce: Humbaki - historia detektywistyczna
Film dokumentalny
14:30 Z pamięci: Zbigniew Makowski
14:40 Weterynarze z sercem
15:15 Komisarz Alex 13
Szary
16:05 Postaw na milion
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Dziewczyny ze Lwowa 4
Porachunki
18:30 Jaka to melodia?
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:15 Wojenne dziewczyny 3
21:15 Rolnik szuka żony 6
22:15 Zakochana Jedyńka: Tulipanowa gorączka
Film dramat
00:00 Spectre
Film sensacyjny
02:30 Jaka to melodia?
03:20 Długa droga
Film dokumentalny

04:35 Słowo na niedzielę: Wejdz na Sykomorę
04:45 Barwy szczęścia
05:15 Barwy szczęścia
05:45 Barwy szczęścia
06:20 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
11:35 The Voice of Poland. Nokaut
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Opole 2020
16:20 Rodzinka.pl
W kolejce do urologa
16:55 Na dobre i na złe
Krzyż Walecznych
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Niewysłany list
Film obyczajowy
20:05 The Wall. Wygraj marzenia
21:00 Muzyka, taniec, zabawa
22:00 Wkręcenie w randkę
23:05 Echo serca 2
23:55 Amy
kultura
02:10 Wymarzony kawaler
Film dramat
03:40 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
13:15 Mam talent!
kultura
15:10 Piotruś. Wyprawa do Nibylandii
Film fantastyczny
17:30 Big Brother Tydzień 2
18:30 My Way
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef
kulinaria
21:30 39 i pół tygodnia
22:30 Szybcy i wściekli: Tokio Drift
Film sensacyjny
00:40 Big Brother Tydzień 2
01:40 Kuchenne rewolucje: Płock, U Mariusza
kulinaria
02:40 Uwaga!
03:00 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:50 Jeźdźcy smoków na końcu świata
09:20 Gdzie jest Nemo?
Film animowany
11:35 Gruby Albert
Film komediowy
13:35 Coco
Film animowany
15:45 Twoja Twarz Brzmi Znamo 12
rock/pop
17:45 Nasz nowy dom
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:00 Kabaret na żywo: Młode kabarety
kabaret
22:05 W rytmie serca
23:05 Ślad
00:10 Strażnicy Galaktyki
Film fantastyczny
02:30 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 4 LISTOPADA

05:10 Tygodnik. Historia tytułu
historia/archeologia
06:15 Przysięga
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów - taka historia...
Wąż i krzyż - wieczna pamięć księcia Olgierda
09:20 Ranczo 4
Fałszerze uczuć
10:15 Komisarz Alex 4
Niebezpieczne związki
11:05 Ojciec Mateusz 16
Nauczyciel
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 BBC w Jedyńce: Humbaki - historia detektywistyczna
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
Czas, jaki mamy - 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
Wielka wyprzedaż
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:00 Teściowie i synowie. Kto tu rządzi?
13:35 Gotowi do gotowania. Start!
14:10 Coś dla ciebie
14:35 Operacja zdrowie! Udar mózgu
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Wszystko od początku
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Wzięcie miłości
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Gotowi do gotowania. Start!
18:55 Teściowie i synowie. 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: Selma
Film biograficzny
01:00 Głęboka woda
Kumple

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 My Way
06:50 Nowa Maja w ogrodzie 3
07:20 Akademia ogrodnika
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 No to lecę!
12:00 Ukryta prawda
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Szpital
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Kuchenne rewolucje: Łagów, Szalotka
kulinaria
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:30 "Ukryta gra" - relacja z premiery
Film dokumentalny
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 "Ukryta gra" - relacja z premiery
Film dokumentalny
19:55 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:20 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Top Model
23:00 Nagi instynkt
Film thriller
01:40 Co za tydzień
02:15 Uwaga!
02:35 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
20:05 Megahit: Strażnicy Galaktyki
Film fantastyczny
22:45 Detonator
Film sensacyjny
00:50 Jestem Bogiem
Film thriller
03:15 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn



WTOREK, 5 LISTOPADA

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
09:15 Ranczo 4
Zemsta i wybaczenie
10:15 Komisarz Alex 4
Pogrzebana żywcem
11:05 Ojciec Mateusz 16
Reggae
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35
12:55 Natura w Jedyńce: Wyspa smoków
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

04:45 Koło fortuny
05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Skradzione szczęście - część 1
06:15 Praca, my i Bóg
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Powrót do szkoły
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 Kleist - lekarz rodzinny
Tajemnica lekarska
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:50 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
22:50 Świat bez fikcji: Tu się żyje
Film dokumentalny
23:55 O mnie się nie martw 11
00:50 Rodzinka.pl
W kolejce do urologa
01:30 Kino bez granic: Selma
Film biograficzny

04:55 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Warszawa, Papalina
kulinaria
07:20 Doradca smaku
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 No to lecę!
12:00 Ukryta prawda
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Szpital
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Kuchenne rewolucje: Montenegro, Łódź
kulinaria
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
20:10 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 Oszuści
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
20:05 Jestem Bogiem
Film thriller
22:20 Eagle Eye
Film thriller
00:55 Tajemnice losu

ŚRODA, 6 LISTOPADA

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 5
Msza obywatelska
10:15 Komisarz Alex 4
Człowiek bez twarzy
11:05 Ojciec Mateusz 16
Napać doskonały
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie extra
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
16:05 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
20:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - mecz: Real Madryt CF

04:40 Koło fortuny
05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Skradzione szczęście - 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
Uroczyste nastolatki
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 Kleist - lekarz rodzinny
Marzenie o lataniu
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
Sypiając z wrogiem
21:55 Na sygnale
Zaproszenie na kawę
22:30 Kino relaks: Za jakie grzechy
Film komediowy
00:20 Najgorszy kucharz
kulinaria
01:20 Świat bez tajemnic: Znikająca wyspa
Film dokumentalny
02:30 Instykt

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Lubartów, Ognisty Smok
kulinaria
07:20 Doradca smaku
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 No to lecę!
12:00 Ukryta prawda
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Szpital
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Kuchenne rewolucje: Styrnol, Zawoja
kulinaria
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 My Way
22:00 Strzelec
Film dramat
00:35 Kości
01:35 Superwizjer
02:10 Uwaga!
02:35 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy
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 Nasz nowy dom
21:10 Zawsze warto
22:10 Speed - niebezpieczna szybkość
Film sensacyjny
00:40 Nasz nowy dom
01:40 Nasz nowy dom
02:50 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

Ręczni w finale

Szczyptorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec Św. rozgromili w spotkaniu półfinałowym Okręgowego Pucharu Polski zespół AZS UJK Kielce 35:18.

Już początek spotkania należał do ostrowieckiej drużyny. W 6 minucie, po bramkach Hubki, Włoskiewicza, Kogutowicza i Grabowskiego KSZO prowadził 4:0. Ostrowczanie systematycznie powiększali przewagę. Po dobrej grze w obronie i skutecznej w ataku, na przerwę schodzili prowadząc dziewięcioma bramkami (17:8). Mając sporą przewagę, trener Tomasz Radowiecki mógł nieco poeksperymentować w składzie. Na parkiecie pojawili się wszyscy zgłoszeni do meczu zawodnicy. W końcówce świetnie zaprezentował się wychowanek ostrowieckiego klubu Maciej Dwojak, który z dużą łatwością wykorzystywał sytuacje pod bramką rywali. Po dłuższej nieobecności, w meczu o stawkę mogliśmy zobaczyć kapitana ostrowieckiego zespołu Macieja Jeżynę.

W drugiej połowie KSZO utrzymał bezpieczną przewagę. W 53 minucie na tablicy widniał wynik 29:18. Ostatnie minuty to już popis ostrowieckich szczyptornistów. Najpierw Kasper Kijewski obronił rzut karny, później sześć z rzędu bramek KSZO i awans do finału Okręgowego Pucharu Polski stał się faktem. W kieleckich barwach na parkiecie widzieliśmy byłych zawodników KSZO – Damiana Falasę i Krzysztofa Bernackiego.

W finale przeciwnikiem wojowników będzie wygrany zespół z pary NLO SMS ZPRP Kielce – KSSPR Końskie. Mecz pomiędzy tymi zespołami odbędzie się w połowie listopada.

– Zagraliśmy fajne zawody, z super koncentracją i zaangażowaniem – mówił po meczu trener KSZO Odlewnia Tomasz Radowiecki. – Bardzo chcieliśmy ten mecz u siebie wygrać, zależało nam, żeby podnieść morale zespołu. Po ostatnim ligowym meczu dużo rozmawialiśmy, wyciągnęliśmy wnioski. Chłopaki zrealizowali to, co ustaliliśmy przed meczem. Walczyliśmy o każdą piłkę, narzuciliśmy swój styl gry. Cieszymy się, że wygraliśmy i chcemy iść jak najdalej w Pucharze Polski. Teraz czekamy na rywala z pary SMS Kielce – Końskie. Dziś popełniliśmy mniej błędów i na tym nam najbardziej zależy. Super zawody zagrał nasz wychowanek Maciej Dwojak, z kolei Maciej Jeżyna zagrał bardzo poważnie. Wracając do kontuzji, jest dobrze przygotowany fizycznie, ale na razie ma blokadę w głowie. Jest kapitanem zespołu i mam nadzieję, że będzie grał coraz więcej i pomagał chłopakom.

PK

Porażka siatkarek przy Świętokrzyskiej

Bez punktu kończyły spotkanie z Eneą Poznań siatkarki KSZO Ostrowiec Św. Pomarańczowo-czarne przegrały 0:3 w setach 18:25, 17:25 i 20:25.



Fot. Piotr Kowalski

Początek pierwszego seta był bardzo zacięty. Od stanu 5:5 przyjezdne zaczęły budować przewagę, chwilę później mieliśmy już 5:9 i 10:19. W końcówce seta ostrowczanki grały trochę skuteczniej, jednak przewaga zespołu z Poznania była zbyt duża i nie udało się jej odrobić. Ostatecznie siatkarki KSZO przegrały pierwszą partię 18:25. Początek drugiej części miał bardzo podobny scenariusz, jak pierwszej. Od wyniku 5:6 poznanianki oddalały się coraz szybciej i pomimo, że w tej części oglądaliśmy kilka długich wymian piłki zakończonych punktami dla KSZO, to pomarańczowo-czarne zdołały ugrać tylko 17 punktów. W trzeciej partii podopieczne Łukasza Marciniaka walczyły o przedłużenie meczu. Sił starczyło jedynie do remisu 9:9, później bardziej doświadczona ekipa z Poznania podkręciła tempo i szybko odskoczyła na 10:18 i 14:20 i nie dała sobie wydrzeć końcowego zwycięstwa.

Miłym akcentem po spotkaniu było przyznanie tytułu dla najlepszej zawodniczki spotkania. MVP meczu została była zawodniczka KSZO, a obecnie Energetyka – Ewelina Tobiasz.

– Nie potrafiliśmy wykonać najprostszych elementów siatkarskich. Nie potrafiliśmy wykonać naszych założeń taktycznych. Byliśmy zagubieni na boisku, brakowało nam koncentracji i dy-

scypliny – mówił trener siatkarek KSZO Łukasz Marciniak. – Mieliśmy trochę problemów, bo dwa dni przed meczem Joanna Kapturska doznała kontuzji obojczyka i wystawianie jej w tym meczu to było duże ryzyko, że kontuzja może się pogłębić. Monika Kacprzak ma problemy z kolanem, jest w fazie leczenia, to jest końcówka, ale mimo wszystko nie chcieliśmy jej narażać, bo szkoda zrobić trzy kroki do tyłu, gdy zrobiła dwa do przodu. Dziś najlepiej funkcjonował u nas pipe, chciałbym, aby takie same tempo było na lewym i prawym skrzydle, ale nad tym musimy jeszcze dużo pracować.

– Dziś grałyśmy z bardzo trudnym rywalem. Poznań był faworytem – stwierdziła rozgrywająca KSZO Karolina Szczygieł. – Przygotowywałyśmy się do tego meczu i chcieliśmy wygrać nawet za trzy punkty. Nie funkcjonowało nam totalnie nic, nie trzymałyśmy się założeń taktycznych, które miałyśmy ustalone z trenerami. Ciężko jest mi cokolwiek teraz powiedzieć, bo zagrałyśmy bardzo słabe spotkanie.

– Jesteśmy bardzo zadowoleni z tego, że przyjechaliliśmy tutaj i zrealizowaliśmy cel – przyznał trener Energetyka Poznań Marcin Patyk. – Naszym celem było wygrać to spotkanie i chcieliśmy zrobić to za trzy punkty. Nie mieliśmy dziś żadnych trudności, wiedziliśmy, co gra przeciwnik i niczym nas nie zaskoczył, więc zadanie zrealizowaliśmy maksymalnie. Naszym celem na ten sezon jest walka o awans i będziemy robić wszystko, żeby to osiągnąć.

KSZO Ostrowiec Świętokrzyski – ENEA Energetyk Poznań 0:3 (18:25 17:25 20:25)

Skład KSZO: Erika Salanciova, Karolina Szczygieł, Kamila Kobus, Nikola Abramajts, Monika Kawa, Olga Samul (libero) oraz Izabela Klekot, Monika Kacprzak, Joanna Kapturska, Justyna Kędziora. Trener Łukasz Marciniak.

PK

Bez bramek z Hetmanem

Piłkarze KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski bezbramkowo zremisowali na własnym stadionie z Hetmanem Zamość. Ostrowczanie od 14 minuty grali w osłabieniu. Za faul czerwoną kartkę otrzymał Dominik Cheba.

● PIOTR KOWALSKI

Po sobotnim meczu z Hetmanem Zamość, plan Sławomira Majaka na sześć punktów w dwóch meczach przy Świętokrzyskiej legł w gruzach. Strata punktów z niżej notowanym przeciwnikiem spowodowała spadek KSZO na trzynastą pozycję w trzecioligowej tabeli.

Spotkanie z Hetmanem nie rozpoczęło się dla pomarańczowo-czarnych dobrze. Już w 14 minucie czerwoną kartką za faul ukarany został Dominik Cheba. Później przedwcześnie boisko opuszczali Marcin Kaczmarek – po kontuzji i Tomasz Chałas – z powodu wzmocnienia defensywy, po czerwonej kartce dla Cheby. W pierwszej połowie grający w przewadze liczebnej goście przeważali. W bramce KSZO świetnie spisywał się jednak Paweł Lipiec, który kilkakrotnie chronił nasz zespół przed utratą bramki.

W drugiej części spotkania na boisku nie było widać już przewagi liczebnej Hetmana. Pomarańczowo-czarni zagraли odważnie i stwarzali dużo więcej zagrożeń pod bramką gości. Pierwszą dobrą akcją podopieczni Sławomira Majaka przeprowadzili już w 48 minucie. Po dośrodkowaniu Imiołka z rzutu wolnego, głową strzelał Damian Mężyk, uderzenie było jednak minimalnie niecelne. W 56 kolejnym dośrodkowaniu, tym razem Kacper Ziółkowski dorzucił z różnego. W polu karnym najlepiej odnalazł się Karol Worach, niestety i tym razem strzał głową był niecelny. W odpowiedzi kontry przeprowadzili goście, najpierw w bramce świetnie spisał się Lipiec, a chwilę później dobitka minimalnie minęła słupek bramki KSZO. W 63 minucie, po zamieszeniu na przedpolu Hetmana, w dobrej sytuacji znalazł się Jakub Chrzanowski. Strzał naszego napastnika został jednak zablokowany



Fot. Piotr Kowalski

przez obrońców. Kilka minut później na rajd lewą stroną zdecydował się Kamil Belczowski, niestety akcja zakończyła się strzałem w boczną siatkę. W końcówce zagrożenie pod bramką ekipy z Zamościa stwarzali jeszcze Rząsa, Chrzanowski, Belczowski. Najlepsza sytuacja w tej części meczu dla KSZO miała miejsce w 89 minucie. W środkowej strefie boiska piłkę przejął wprowadzony na chwilę wcześniej Damian Nogaj, zagrał do Imiołka, który efektywnym dryblingiem minął zawodnika Hetmana i podał do wychodzącego na czystą pozycję Patryka Rząsę. Strzał Rząsy został jednak zablokowany wślizgiem przez jednego z obrońców Hetmana. W tym czasie goście próbowali swojej szansy w grze

z kontry. Na posterunku stał jednak rozgrywający dobre spotkanie bramkarz KSZO Paweł Lipiec. Ciekawie było również na ławce rezerwowych KSZO. W 91 minucie za podważenie decyzji sędziego drugą żółtą, a w konsekwencji czerwoną kartką ukarany został Jakub Chrzanowski.

– Gdy się traci zawodnika na początku meczu, trudno się potem otworzyć – przyznał po meczu trener Sławomir Majak. – To wymagało korekt w składzie i innego ustawienia taktycznego.

O tym spotkaniu piłkarze KSZO powinni już zapomnieć. W niedzielę, 3 listopada nasz zespół wybiera się do Kraśnika, na mecz z piątą w tabeli Stalą. Początek spotkania o godz. 14.

Star ograł Granat

W spotkaniu „na szczycie” Świętokrzyskiej IV Ligi piłkarze Staru pokonali w własnym boisku Granat Skarżysko 2:1. Wygrana dała starachowiczom awans na drugie miejsce w tabeli.

Mecz w Starachowicach zgromadził na trybunach stadionu przy ulicy Szkolnej około ośmiuset sympatyków obydwu klubów. Na boisku szybciej przewagę osiągnęli gospodarze i już w 15 minucie po bramce Jakuba Nowociana wyszli na prowadzenie. Kilka minut przed przerwą, z rzutu karnego wyrównującą bramkę dla Granatu zdobył Jakub Jaśkiewicz. W drugiej części spotkania obydwa zespoły próbowały przechręcić szalę zwycięstwa na swoją stronę, żaden ze strzałów nie znalazł jednak drogi do bramki. Gdy wydawało się, że mecz zakończy się podziałem punktów, gospodarze wykonywali rzut różny. Tam w spornym zamieszeniu najlepiej zachował się strzelec pierwszej bramki dla Staru Jakub Nowocian i ustalił wynik spotkania na 2:1. Trzy punkty dla drużyny Arkadiusza Bilskiego pozwoliły na awans na drugie miejsce w tabeli. Liderem pozostaje ŁKS Probudex Łagów, który w minionej kolejce pokonał w Oza-



Fot. Piotr Kowalski

rowie miejscowy Alit 0:4. Ożarówianie pozostali na czternastym miejscu w tabeli.

W Lidze Okręgowej kolejne punkty straciła Stal Kunów. Tym razem lider zremisował bezbramkowo na własnym boisku z Kamienną Brodą. Kibice w Kunowie oglądali ciekawe spotkanie, nie obfitowało ono jednak w sytuacje bramkowe. Szansę na objęcie prowadzenia miały obydwa zespoły. W ostatnich minutach gospodarze nawet zdobyli bramkę, jednak sędziowie dopatrzili się pozycji spalanej i mecz zakończył się po-

działem punktów. Podopieczni Rafała Jalochoy utrzymali fotel lidera, ale drugi Hetman Włoszczowa uzbierał podobnie, jak Stal 25 punktów.

Drugi punkt w sezonie zdobyli piłkarze Świtu Ćmielów. Zespół Mateusza Burakowskiego zremisował na wyjeździe z Victorią Skalbierz 2:2. Bramki dla Świtu strzelali Piotr Kubacki w 12 minucie oraz Jacek Bińczak w pierwszej minucie doliczonego czasu gry. Jeden punkt niewiele zmienił w sytuacji Świtu – Ćmielowianie nadal zajmują ostatnie miejsce w tabeli.

Również jeden punkt w 12 kolejce zdobył OKS Opatów, który zremisował bezbramkowo z Piaskowianką Piaski. Dla zespołu Dariusza Pietrasiaka był to już ósmy z rzędu mecz bez porażki. Aktualnie OKS z 22 punktami zajmuje czwarte miejsce w tabeli.

PK



HONOROWY PATRONAT:
PREZYDENT OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI

Ostrowieckie Biegi Niepodległości 11 listopada 2019



**POMAGAJMY BIEGAJĄC
RATUJEMY ŻYCIE OSKARKA KUBICKIEGO**



10KM BIEG ULICZNY

5KM NORDIC WALKING

BIEGI DLA DZIECI

HARMONOGRAM

- 8⁰⁰ Otwarcie Biura Zawodów
- 10⁰⁰ Biegi dzieci (klasy III-VIII SP)
- 12⁰⁰ Zamknięcie Biura Zawodów
- 13⁰⁰ Start Biegu Głównego i Marszu Nordic Walking
- 14³⁰ Biegi dla dzieci (przedszkolaki, klasy O, I, II SP)
- 15³⁰ Ceremonia nagradzania

UWAGA!
UTRUDNIENIA W RUCHU DROGOWYM W GODZINACH 12.30-14.30

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



MEDIA



www.OstrowiecBiega.pl