

SUPER-PLUS

TAXI SUPER - PLUS
USŁUGI CAŁODOBOWE

515 906 666
515 516 507

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PŁATNOŚĆ KARTĄ

-20%
za wyjazd poza miasto

Certyfikaty językowe przyznane

Ponad 300 uczniów ostrowieckich szkół podstawowych i byłych gimnazjów odebrało we wtorek certyfikaty językowe.

str. 3

Alkohol a zdrowie psychiczne

Konsekwencją regularnego spożywania alkoholu często są zaburzenia psychiczne. O tym, jak zgubne dla zdrowia są procenty z lekarzem psychiatrą Grigorem Szaginianem rozmawia Paulina Kopeć.

str. 4

Jubileusz na finiszu

O jubileuszowych atrakcjach dla klientów oraz o przygotowywanej już świątecznej ofercie Piekarni i Cukierni „Skalski” z Dominiką Skalską rozmawia Paulina Kopeć.

str. 5

NR 69 PIĄTEK – CZWARTEK 8-14 LISTOPADA 2019

NAKŁAD 5 000

Z Kostiuchnówki do Ostrowca

Fot. Archiwum cozadzien.pl



W poniedziałek (4 listopada) w nocy do Ostrowca Św. dotarł „Ogień Niepodległości”. Zapłonął on pod pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego podczas miejskich obchodów 11 listopada.

str. 3



Pokochar jesień

str. 7



Siatkarski cud w Wieliczce

str. 11



Dzieje się!



Piątek, 8 listopada



➔ **Gloria Artis dla Hadyny.** Artysta rzeźbiarz z Woli Grójeckiej (gm. Ćmielów) – Gustaw Hadyna został odznaczony Srebrnym Medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis. Przekazanie nagrody odbędzie się w Domu Kultury w Ćmielowie. Oprawę muzyczną wydarzenia, które rozpocznie się o godz. 14 zapewni Agata Kocaj. Gustaw Hadyna urodził się w 1946 roku w Woli Grójeckiej. Ukończył studia na Wydziale Rzeźby Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie (dyplom w 1977 roku). W swoim dorobku ma wystawy indywidualne i zbiorowe w kraju i poza jego granicami. Otrzymał wyróżnienie w konkursie „Człowiek” – Warszawa (1975) oraz I nagrodę w III Plenerze Rzeźbiarskim w Kielcach (1976). W pracowni artysty, nieopodal Ostrowca Św., w Woli Grójeckiej, powstają pomniki wielkich Polaków, płaskorzeźby, medaliony, odlewy z brązu i rzeźby ceramiczne.



➔ **Misterium metalowe.** Music Club Ptaszek w Klatce zaprasza na nieokreśloną siłę death i thrash metalu w wykonaniu zespołów: HexHorn i R.O.D. Formacja ze stolicy Górnej Śląska – HexHorn powstała w 2014 roku z inicjatywy Bene i Bili – gitarzysty

i wokalisty formacji Hegeroth. Bila usiadł za bębny rezygnując z partii wokalnych i wraz z gitarzystą Bene zaczęli pracę nad nowym materiałem. Wkrótce do zespołu dołączył Resist – wokalista (kiedyś udzielający się w Lavinium), a na początku 2015 roku – Fen, basista Hegeroth oraz Maziak, gitarzysta dawnego polskiego Mortifera. W lutym 2016 r. miała odbyć się premiera debiutanckiego albumu, jednak szeregi HexHorn opuścił Resist. Wtedy do zespołu dołączył Edward (Cult Ov Mora, ex-Hegeroth). Krążek „Waking of Death” z jego tekstami i aranżami wokalnymi światło dzienne ujrzał w czerwcu 2016 r. Ponad rok później skład opuścił Fen. Pojawił się natomiast gitarzysta Miro i jednocześnie Bene przejął bass. W 2018 r. formacja rozpoczęła pracę nad nowym materiałem „Before The End”. Lubelska grupa R.O.D powstała w 2005 r. Podczas ostrowieckiego koncertu promować będzie swój drugi album z maja 2018 r. „Society Kill”. Początek o godz. 20. Bilety w cenie 15 zł dostępne na bramce.

➔ **Król na otwarcie.** Siódma edycja mini festiwalu muzycznego „Ballady i romanse w Sandomierskiej Toskanii”, organizowanego przez Dwór na Wichorzu (Przybysławice 34) otworzy „KRÓL”, czyli Błażej Król z zespołem. Urodzony w 1984 r. w Gorzowie Wielkopolskim muzyk swoją drogę artystyczną zaczął bardzo wcześnie, bo już 2001 roku, zakładając zespół „Kawałek Kulki”, z którym nagrał pięć płyt i wygrał kilka rockowych festiwali. Później był duet z Maurycym Kiebzakiem-Górskim, UL/KL i kolejne dwie płyty w dyskografii. Od 2014 roku Błażej Król firmuje swój nowy zespół własnym nazwiskiem, po prostu „KRÓL”. Skład zespołu tworzą: Błażej Król – gitara, vocal, muzyka i teksty, Iwona Król – instrumenty klawiszowe vocal, Thomas Fietz – perkusja sample. Zespół nagrał już pięć płyt. Piosenka „Te smaki, te zapachy” to aktualnie numer jeden na najbardziej cenionej przez krytyków i słuchaczy liście przebojów LP3.



Nowością na tej samej liście jest utwór „Długa pomoc”. Z pewnością utwory te zabrzmia „na żywo” w Przybysławicach. Początek koncertu o godz. 19. Bilety w cenie 75 zł (przedsprzedaż) i 90 zł w dniu koncertu.

Sobota, 9 listopada

➔ **Lunch o północy.** W szesnastą rocznicę ślubu Roman zaprasza do swojego, jeszcze niewykończonego domu,



poznaną przez internetowy portal parę, by urządzić frywolne party. Tajemnicze spotkanie ma być prezentem niespodzianką dla jego żony Barbary. Nieoczekiwany zwrot akcji sprawia, że trafiają do nich niewłaściwi ludzie. Omyłkowe spotkanie staje się pretekstem do opowieści o istocie małżeństwa, miłości, seksie i marzeniach. Opowieść tą – pod szyldem „Lunch o północy” – wystawią w sali widowiskowej kina „Etiuda”: Joanna Kurowska, Anna Iberszer, Piotr Gąsowski i Paweł Królikowski. Początek spektaklu o godz. 17. Bilety w cenie 75 i 80 zł dostępne są w Ostrowieckim Browarze Kultury.

➔ **Mama mamie.** Zadowolona i spełniona mama to szczęśliwe dziecko. W związku z tym Gabinet Terapii Puzel Iwona Strzałkowska-Nowak (ul. Ko-



chanowskiego 5/25) zaprasza wszystkie mamy na spotkanie przy kawie, połączone z pogadanką na temat budowania pozytywnej relacji z dzieckiem oraz samą sobą. Początek o godz. 11.

Czwartek, 14 listopada

➔ **Od Matejki do Wróblewskiego.** Wystawie „Artyści Akademii Pięknej 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 tzw. Grupy Krakowskiej, a więc m.in. Jonasza Sterna i Jerzego Nowosielskiego. Początek spotkania o godz. 18.

KF

REKLAMA

PAYO podkreca

USA na hurrrraaaa...

Okazuje się, że od 11 listopada będziemy mogli zrobić sobie weekend pod palmami na Florydzie, albo w Nowym Yorku na Times Square. Miłośnicy panujący nam #PAD ugrał z Donaldem, bynajmniej nie Tuskiem, a Trumpem zniesienie wiz do USA dla Polaków. Mówiło się o tym wieki, ale fakt stał się faktem. Chociaż teraz, po amerykańsku będzie można śmiało napisać, że fakt stał się „fucktem”. Teraz wyjazd za Ocean nie będzie synonimem luksusu, szczęścia i obiektem pożądania budowniczych, piekarzy i specjalistów od pozbywania się azbestu. Jak się okazuje, przywilej robienia teledysków na białych piaskach nie będzie zarezerwowany jedynie dla artystów pokroju Teresy Werner, albo innych, lubujących się w pokazywaniu, że się było i bywało. Teraz zwykły zjadacz polskiego, pszennego pieczywa będzie mógł zasmakować tego, co jada się w Ameryce, poczuć smak prawdziwego hamburgera, hot-doga, czy tej prawdziwej coli, od której w głowie się... przewraca! Teraz na własne uszy i oczy będzie można przekonać się, czy to, o czym w swojej piosence śpiewał Muniek Staszczuk z formacją T.LOVE jest prawdą. Będzie można zasmakować jazdy na prawdziwych, amerykańskich wrotkach i poczuć się niczym „Szirly” w „Kochaj albo rzuć”. Teraz nie będzie możliwości wytłumaczenia dzieciakowi, że się nie da iść do amerykańskiego college'u, gdzie (jak to pokazują na filmach) tworzą się stowarzyszenia, których nadrzędnym celem jest balowanie, granie w beer-ponga i kibicowanie drużynom amerykańskiego football'u lub baseball'a. Wszystko stało się przed nami otworem, wielkim niczym Kanion Kolorado, albo Krater Kościuszki na Księżycu. A'propos właśnie tego naturalnego satelity ziemskiego – tam też pewnie niedługo dotrzemy. Też bez niezbędnych wiz. Kryteriami kosmicznej podróży będą jedynie dobre zdrowie i grubość portfela. Oczywiście w podróży do USA pieniądze także będą odgrywać kluczową rolę. Znając przewoźników lotniczych, ceny biletów poszybują w górę niczym ceny cukru w kryzysie. Znosząc wizy, Stany Zjednoczone otworzyły także drzwi nowych kierunków podróży dla twórców takich produkcji telewizyjnych, jak na przykład „Pierwszy raz za granicą”. Wyobraźcie sobie teraz szok osób, które poza Paszportem Polsatu i podróżą do miasta o liczbie mieszkańców do 50 tys. nie byli nigdzie. Program nie będzie posiadał dialogów, ponieważ po opuszczeniu pokładu statku powietrznego na wózek bagażowym wszyscy będą wozić brody, zwane inaczej koparami – w dodatku opadniętymi. Być może teraz wszyscy „brexitowcy” przeniosą się za Ocean. Skoro pojawia się szansa, to dlaczego nie spróbować? Za podróżą do Stanów przemawia również fakt, że ruch kołowy odbywa się po „normalnej” stronie, środki lokomocji są wygodniejsze, bo wszystko co amerykańskie, to lepsze i duże. Jak można się domyślić, zniesienie wiz do USA przez amerykański rząd może być pięknym narzędziem w kampanii prezydenta Dudy, bo przecież żadnemu z jego poprzedników, mimo zapewnienia naszego sojusznika ten trick nie udał się. To świetne narzędzie „piarowe”, ale czy aby rzeczywiście? Otóż dotychczas placówki dyplomatyczne Stanów Zjednoczonych mieszczące się na terenie naszego kraju ubiegającym się o „wizę” wydawały jedynie tak zwane promesy, czyli wstępne pozwolenia. No i lecieli rodacy do USA w celu spełnienia amerykańskiego snu. Ale samo dotknięcie stopami amerykańskiej ziemi nie oznacza jeszcze (tak, piszę w czasie teraźniejszym z premedytacją), że wyjdziemy z lotniska. Dlaczego? Dlatego, że są jeszcze celnicy, do których należy ostateczna selekcja. Więc niezależnie od sytuacji wizowej, jestem przekonany, że teraz również znajdą się tacy, którzy przelecą się samolotem w tą i z powrotem. I powracających może być więcej, niż dotychczas. Bo to nie Wielka Brytania, gdzie na lotnisku obsługa mówi po polsku. To Ameryka, gdzie obywatele są wielkimi patriotami i od odwiedzających ich kraj wymagają znajomości języka. Języka angielskiego, najlepiej z dialektem amerykańskim. Niestety „polish-english” za wielką wodą nie przejdzie.

Za odważnych trzymam kciuki, bo to ponoć do nich świat należy. GOOD LUCK!

PAYO

REKLAMA

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.

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 Faldrowicz
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

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

POŻYCZKA OKAY
Posrednictwo 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!
www.pozyczkaokay.pl
ostrowiec-sw@pozyczkaokay.pl

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

Certyfikaty językowe przyznane

Ponad 300 uczniów ostrowieckich szkół podstawowych i byłych gimnazjów odebrało we wtorek certyfikaty językowe.



Fot. Patrycja Kubiś

jące ich umiejętności lingwistyczne i uprawniające m.in. do zwolnienia z lektoratów językowych na wielu prestiżowych uczelniach, czy licencjackich egzaminów, a przede wszystkim wysoko premiowane u przyszłych pracodawców.

Wraz z cennymi dokumentami młodzież przyjęła słowa uznania od prezydenta Jarosława Górczyńskiego, który nie krył podziwu dla umiejętności uczniów i wkładu włożonego przez nauczycieli w odpowiednie przygotowanie do egzaminów.

– Znajomość języka obcego daje nieograniczone możliwości, otwiera wiele nowych drzwi i nasi uczniowie już mają do tego klucz. To kolejny dowód, że mamy bardzo zdolną młodzież, w którą warto inwestować – stwierdził J. Górczyński.

– Ostrowiec językami stoi. Macie piękny projekt i co ważne nie jest to jednorazowa akcja. W przeciwieństwie do olimpiad, nie jest to też inicjatywa zarezerwowana dla najlepszych uczniów, ale dla każdego, kto chce nad sobą pracować – przyznała Maria Kukla-Dąda z City College, Autoryzowanego Centrum Egzaminacyjnego Cambridge w Radomiu.

Oprócz radomskiego centrum, certyfikaty przyznaje także lubelskie stowarzyszenie Alliance Française, zaś z języka niemieckiego Instytut Goethego w Krakowie.

KF

REKLAMA



TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

**NAJWIĘKSZY RYNEK W REGIONIE
POLECA SIĘ NA RODZINNE ZAKUPY!**

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

Miliony na drogi w mieście

Ulica Nowe Piaski od lat była problematyczna pod względem przejazdu. We wtorek rozpoczęły się na niej prace remontowe. To jedna z siedmiu inwestycji drogowych współfinansowanych z Funduszu Dróg Samorządowych.



Fot. Urząd Miasta Ostrowiec Św.

● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

Przetarg na realizację tego zadania wygrało konsorcjum, którego liderem jest DROGBUD – Radosław Malec. Firma zaoferowała wykonanie inwestycji za kwotę 1,7 mln zł. Roboty obejmą budowę 382-metrowego odcinka drogi asfaltowej o szerokości 7 metrów, wykonanie dwóch zatok autobusowych, ścieżki rowerowej, chodników, przebudowę infrastruktury, uzbrojenia i montaż nowoczesnego oświetlenia led.

Przekazanie placu pod budowę odbyło się we wtorek, w obecności prezydenta Jarosława Górczyńskiego, przedstawiciela wykonawcy Radosława Malca, pracowników Wydziału Infrastruktury Komunalnej oraz gestorów poszczególnych sieci.

– Ten odcinek to idealny skrót od ulicy Grzybowej do ulicy Szymanowskiego. Dzięki gruntownej przebudowie będzie można bezkolizyjnie z niego korzystać – mówił podczas konferencji prasowej prezydent Jarosław Górczyński.

– Dla nas, jako wykonawcy to bar-

dzo dobre miejsce do pracy. Teren jest dziewiczy, roboty nie będą prowadzone pod ruchem, nie będziemy też stwarzać problemów mieszkańcom, którzy myślą bez większych przeszkód dostaną się do swoich posesji – podkreślił Radosław Malec. – Jeżeli tylko warunki pogodowe na to pozwolą, planujemy prowadzić prace również zimą.

We wtorek przekazanie placów budowy odbyło się również na ulicy Ogrodowej, Miodowej oraz drogi – otwarcie terenów inwestycyjnych przy ulicy Bałtowskiej. Kolejne trzy odcinki – ulice Furmańska, przedłużenie ulicy Rzeczeki oraz Siennieńska wraz z ulicami Okólną i Jana Głogowskiego zostaną przekazane do budowy i remontu w przyszłym tygodniu.

– Rozpoczęte inwestycje obejmują bardzo duży zakres prac ze sfery drogowej. To historyczna chwila, gdyż po raz pierwszy możemy mówić o takiej kumulacji prac i remontów. Zazwyczaj prowadziliśmy na raz jedną inwestycję drogową, a w tym momencie mamy tych inwestycji siedem – podkreśla Jarosław Górczyński.

W związku z tak szerokim zakresem robót prowadzonych jednocześnie w kilku częściach miasta należy spodziewać się chwilowych utrudnień w ruchu.

Przewidywany termin zakończenia wszystkich prac remontowych to sierpień 2020 rok. Ich koszt całkowity – po przetargach wynosi blisko 28 mln zł. Połowę tej kwoty stanowią środki z budżetu gminy..

Z Kostiuchnówki do Ostrowca

W poniedziałek (4 listopada) w nocy do Ostrowca Św. dotarł „Ogień Niepodległości”. Zapłonął on pod pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego podczas miejskich obchodów 11 listopada.

Przekazanie ognia, jak co roku odbyło się na Polskim Cmentarzu Wojennym w Kostiuchnówce. W uroczystościach na Ukrainie pojawiła się delegacja z Ostrowca, w skład której wchodził re-

prezentanci ZHP Hufca Ostrowiec Św. z komendantem hm. Dariuszem Czupryńskim na czele i OSW ZS Strzelec reprezentowanym przez z-cę dowódcy JS 2013 st. insp. Dariusza Kaszubę.

Sztafeta rowerowa po Ogień Niepodległości została zainicjowana w 2000 roku na wzór tradycji z okresu międzywojennego. Wtedy to młodzi ludzie biegli do Kostiuchnówki z krakowskich Oleandrów, miejsca wymarszu „Pierwszej Kadrowej”. Na cmentarzu legionowym w Polskim Lasku zapalali ogień i nieśli do Krakowa. Podczas jednego z obozowych ognisk, instruktorzy hufca ZHP Zgierz usłyszeli gawędę o pomyśle tych młodych ludzi. Postanowili nawiązać do tej tradycji i przenieść

ją w dzisiejsze czasy, rozpoczynając symboliczną sztafetę rowerową. Idea sztafety jest odzwierciedleniem patriotyzmu, pomysłowości i chęci pełnienia służby zgierskich instruktorów.

Sztafeta rowerowa z Hufca Zgierz co roku przywozi Ogień Niepodległości do Warszawy. Harcerze przekazują go innym harcerzom i instruktorom z całej Polski, uczestniczącym w capstrzyku przed pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego przy Belwedrze. Ponadto, 11 listopada uczestnicy sztafety składają ogień na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza, podczas głównych uroczystości z udziałem najwyższych władz państwa.

OPR. KF

REKLAMA

Poprowadź swój biznes pod szyldem RE/MAX

Zostań Agentem nieruchomości

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

RE/MAX STEEL

GLOBALNA MARKA | WYSOKIE ZAROBKI

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 * WIENCE *
TRANSPORT * CHŁODNIA * ŻAŁOBNICY *
NEKROLOGI * NAGROBKI * KRYPTY

UBEZPIECZENIA POCZTOWE TO PROSTSZE NIŻ MYŚLISZ

Ubezpieczenia komunikacyjne, domów i mieszkań, podróże

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

Alkohol a zdrowie psychiczne

Konsekwencją regularnego spożycia alkoholu często są zaburzenia psychiczne. O tym, jak zgubne dla zdrowia są procenty z lekarzem psychiatrą Grigorem Szaginianem rozmawia Paulina Kopeć.

Alkohol niszczy fizycznie, ale i psychicznie. Jakie zmiany zachodzą w mózgu alkoholika?

– Nawet najmniejsza dawka alkoholu nie jest obojętna dla naszego organizmu. W przypadku osób spożywających procenty regularnie można mówić o wielu dolegliwościach. Dają się one we znaki szczególnie w okresie przerywania ciągu. Wówczas pojawiają się tzw. objawy odstawienne, a w wielu przypadkach również zaburzenia psychiczne, które nie zawsze kojarzone są z piciem.

Dlaczego?

– W pierwszej kolejności mówimy o zaburzeniach osobowości, czyli charakteropatii alkoholowej, którą cechuje chwiejność emocjonalna, drażliwość, wybuchowość, problemy z koncentracją, skupieniem uwagi. O ile charakteropatia nie jest jeszcze aż tak niebezpieczna, o tyle zaburzenia psychotyczne, czyli paranoja stają się śmiertelnie niebezpieczne i to nie tylko dla alkoholika, ale i dla jego otoczenia. Znamy bardzo wiele przypadków, kiedy jeden z partnerów zabijał drugiego z powodu chorobliwej zazdrości, fachowo nazywanej Zespołem Otella.



Niestety w wielu związkach bagatelizuje się ten problem.

– Dokładnie. Tymczasem paranoik zawsze znajdzie sobie jakiś powód do zazdrości, a jego wymaginowane akty zdrady, skutkują wieloma rodzinnymi tragediami. Mówimy też o halucynozach alkoholowych. Są to różne omamy i halucynacje, które pojawiają się w trakcie picia, albo już po przerywaniu ciągu i trwają od kilku godzin do kilku tygodni, czy nawet miesięcy. Proszę wyobrazić sobie, jak będzie zachowywał się człowiek, który słyszy głosy, namawiające go do różnych czynów, nie zawsze dobrych i bezpiecznych i który nie ma krytycyzmu wobec

tego, co słyszy? Takie osoby mogą stanowić zagrożenie dla samych siebie i dla innych.

I to wszystko dlatego, że alkohol wyniszczył niezliczoną ilość komórek w mózgu?

– W przypadku osoby uzależnionej śmiało można mówić o setkach milionów komórek mózgowych. Na szczęście alkoholizm leczony we wczesnym stadium, leczony skutecznie powoduje odbudowę tych komórek. Jeśli wcześniej mówiliśmy, że neurony nie regenerują się, teraz ten pogląd zmienił się. Liczne badania naukowe potwierdzają, że mózg w pewnym stopniu może odbudować swoje struk-

tury, nawet w wieku dojrzałym, także zachęcam chorych do leczenia. Nic nie dzieje się od razu, żeby wyjść z uzależnienia często potrzeba lat pracy z psychoterapeutą, ale z pewnością ta praca opłaca się. Spotykałem alkoholików, z którymi już nikt nie chciał podjąć terapii, którzy niczym bumerang powracali na szpitalne oddziały detoksykacyjne i którzy w końcu odbili się od dna. Dziś to absolwenci wyższych uczelni, osoby szanowane, cenieni specjaliści i oczywiście abstynenci.

Ciągle jednak są to alkoholicy?

– Tak. Alkoholikiem jest się do końca życia. Ale jest wiele podobnych rozpo-

znań, jak choćby cukrzyca, czy nadciśnienie. Często słyszę, że my psychiatry nie leczymy, tylko leczymy problemy. Wydaje mi się, że tak dzieje się z większością schorzeń, które wymagają długoletniego leczenia. Nie sposób od ręki zaradzić na, dajmy na to, niewydolność krążenia.

Skutki picia mogą i zazwyczaj ciągną się latami?

– Niestety. Jedną z konsekwencji alkoholizmu, o której dość rzadko się mówi i którą nie zawsze dobrze się diagnozuje są zespoły otępienne. Powodują one nie tylko zaburzenia pamięci, poznawcze, ale i zaburzenia afektu, nastroju. W charakteropatii na pierwszym planie występuje dysforia, drażliwość, natomiast w przypadku zespołów otępiennych – euforia, poczucie radości, brak jakiegokolwiek krytycyzmu w stosunku do własnych zachowań.

Najczęściej osoba pijąca nie ma świadomości tego, co się z nią dzieje. Najpierw reagują jej bliscy. To właśnie oni zaczynają szukać pomocy, wsparcia. Co możecie im zaoferować?

– Organizujemy między innymi tzw. „białe soboty”, zarówno w Ostrowcu, jak i w okolicznych miejscowościach. Można przyjść i porozmawiać ze specjalistami, do których na co dzień trudno dostać się „od ręki”.

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

Andrzej Przychodni oficjalnie dyrektorem

W poniedziałek (4 listopada) dr Andrzej Przychodni oficjalnie rozpoczął pracę na stanowisku dyrektora Muzeum Historyczno-Archeologicznego.



Fot. Sławomir Pawlakiewicz/Ostrowiec Św.

O kierowanie ostrowieckim muzeum ubiegały się dwie osoby: Beata Kotasiak-Wójcik i Andrzej Przychodni. Ostatecznie komisja konkursowa, złożona z przedstawicieli powiatu ostrowieckiego, Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, rady i pracowników muzeum oraz stowarzyszeń zawodowych i twórczych rekomendowała na to stanowisko Andrzeja Przychodniego – doktora nauk humanistycznych w dziedzinie archeologii Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, pracownika Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Kielcach i Muzeum Okręgowego w Sandomierzu. Kandydaturę tą zaakceptował również zarząd powiatu. W minionym tygodniu z A. Przychodnim została podpisana umowa o pracę na okres pięciu lat. Swoje obowiązki nowy dyrektor oficjalnie zaczął pełnić w poniedziałek, 4 listopada.

– Pan Andrzej Przychodni to osoba z branży, muzealnik, archeolog, humani-

sta. Ma za sobą doświadczenie zawodowe, które w pełni predysponuje go do tej funkcji. Liczymy, że po trwających półtora roku problemach kadrowych, nastąpi okres stabilizacji, a działania pana dyrektora przyczynią się do jeszcze większego prestiżu placówki – przyznał podczas konferencji prasowej wicestarosta powiatu ostrowieckiego Andrzej Jabłoński.

Przed nowym dyrektorem sporo wyzwań. Najważniejsze z nich to przestrzeganie wszystkich zobowiązań i wymogów wynikających z wpisu krzemionkowskiego regionu prehistorycznego górnictwa krzemienia pasiastego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz nadzorowanie i koordynowanie prac remontowo-inwestycyjnych zarówno w Częstocicach, jak i w rezerwacie – najbliższe zadanie w ramach tego przedsięwzięcia to ogłoszenie przetargu na organizację wystawy stałej w Krzemionkach. Nowy dyrektor ma również zadbać o dodatkowe środki dla muzeum, m.in. z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Urzędu Marszałkowskiego WŚ i promocję placówki.

– Myślę, że dzięki deklaracji współpracy z największymi ośrodkami muzealnymi w kraju, polegającej między innymi na organizacji wystaw, ale i opiece nad zabytkami, zarówno w Krzemionkach, jak i w Częstocicach wkrótce będziemy mogli mówić o nowej jakości muzeum – przyznał A. Przychodni.

KE, PH

Odnaczenie dla Tadeusza Kurka

Ostrowiecki artysta plastyk Tadeusz Kurek został odznaczony Krzyżem Honorowym za zasługi dla Muzeum Niepodległości.

Prestiżowe wyróżnienie odebrał podczas XX Międzynarodowego Sympozjum Biografistyki Polonijnej „Z pastorałem przez kontynenty”.

Wydarzenie, zorganizowane w gmachu Urzędu Miasta w Krakowie, w sali im. Jacka Malczewskiego zgromadziło wiele znamienitych postaci. Obecność wśród nich ostrowieckiego artysty plastyka to efekt współpracy z Muzeum Narodowym i Biblioteką Krakowską, polegającej na wykonaniu portretów kardynałów i biskupów oraz rysunków polskich kościołów na obczyźnie do albumu towarzyszącego sympozjum.

– W odpowiedzi na propozycję organizatorów sympozjum, wykonałem siedemnaście portretów i rysunki świątyń w ołówku – przyznaje T. Kurek. – Cieszę się z owoców tej współpracy. To doskonała promocja nie tylko mojej twórczości, ale i rodzinnego miasta. Jestem zaszczycony, że mogłem dołączyć do bardzo prestiżowego grona wyróżnionych za zasługi dla muzeum.

Przyczynkiem do przyznania nagrody były wykonane przed rokiem portrety blisko stu polskich oficerów i generałów w obcych siłach zbrojnych oraz prezentowana w Europie, Ameryce Południowej, Azji i Australii wystawa „Stolice Polski”.

Kawalerami Krzyża zostali także: Magdalena Bykowska z Paryża, kard. Zenon Grocholewski z Watykanu, prof. Jacek Majchrowski, prof. Henryk Zaliński z Krakowa, prof. Wiesław Hładkiewicz z Zielonej Góry, dr Stanisław Dziedzic, Stanisław Małecki z Warszawy.

Prace z cyklu polskie kościoły na świecie w formie wystawy mogli oglądać nie tylko uczestnicy krakowskiego



Fot. Archiwum coarziem

sympozjum, ale także międzynarodowej konferencji Światowej Rady Badań nad Polonią, zorganizowanej na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

– Na koniec pierwszego dnia odbyło się Walne Zebranie Światowej Rady Badań nad Polonią, podczas którego

zostałem przyjęty w poczet członków Rady – informuje T. Kurek.

Jednym z pierwszych efektów tego członkostwa będzie organizacja wystawy ostrowieckiego artysty plastyka w Republice Południowej Afryki.

KF

Jubileusz na finiszu

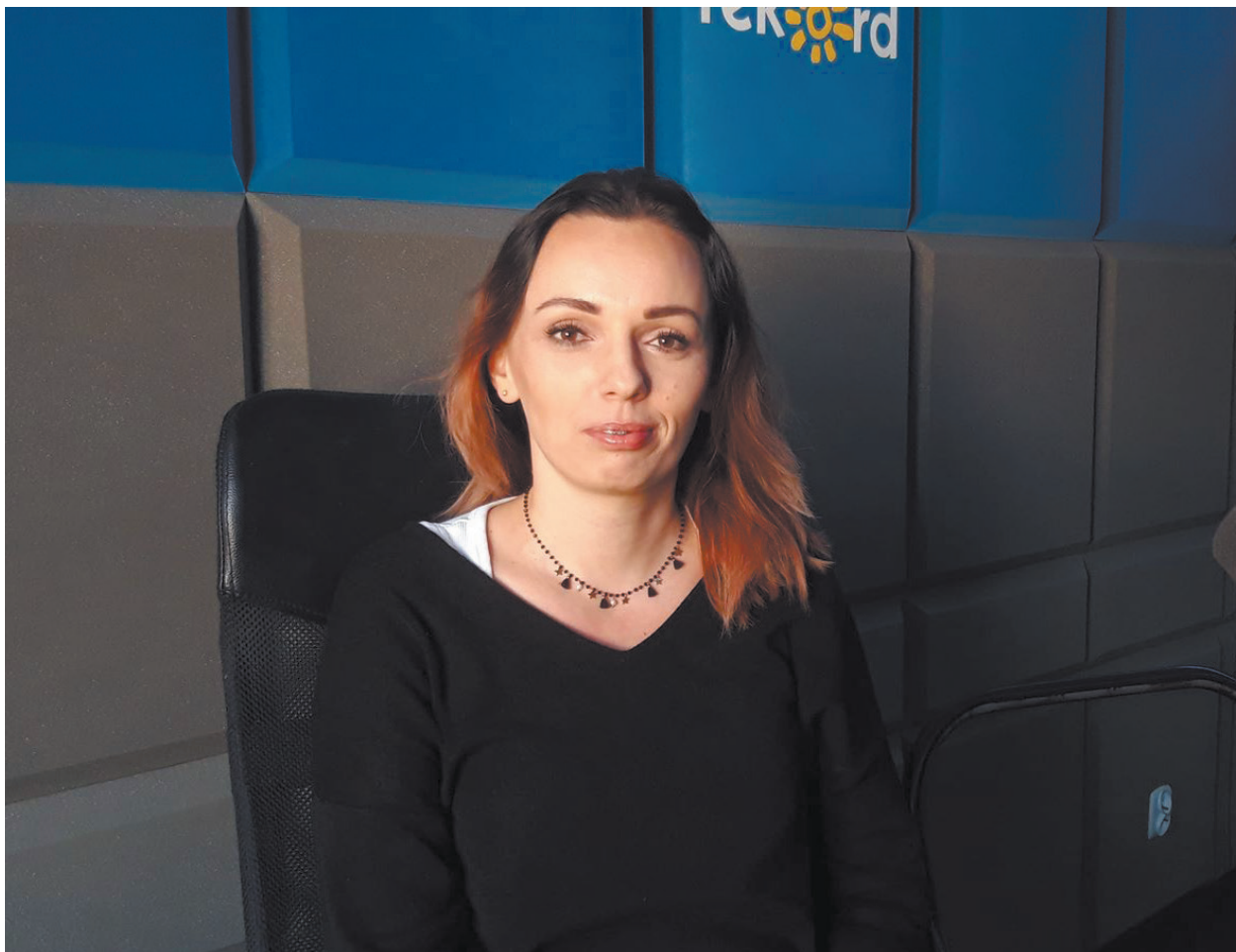
O jubileuszowych atrakcjach dla klientów oraz o przygotowywanej już świątecznej ofercie Piekarni i Cukierni „Skalski” z Dominiką Skalską rozmawia Paulina Kopec.

Za nami Pierwszy etap konkursu „Skalski smak dzieciństwa”, ogłoszonego z okazji 60-lecia Piekarni i Cukierni „Skalski” wspólnie ze Świętokrzyską Grupą Mediową. Finałowe prace robią wrażenie.

– Tak. Wszystkie prace były bardzo ładne. Widać, że ich autorzy włożyli serce w ich przygotowanie. Ostatecznie wybraliśmy dwie, które najbardziej spełniają kryteria konkursowe. Jedna wyobraża produkt, z którym utożsamiamy się od lat, czyli bułkę kajzerkę, druga – smakowitą muffinkę bezową. W tej rywalizacji mogły wziąć udział uczniowie szkół podstawowych, tymczasem jeszcze do końca listopada wszyscy nasi klienci mogą powalczyć o cenne nagrody w ramach jubileuszowego konkursu.

Oprócz urodzin dla Piekarni i Cukierni „Skalski” rozpoczyna się już chyba jeden z najbardziej gorących okresów w roku – przygotowania do świąt.

– To prawda. Już myślimy o świątach. Niektóre produkty wymagają wcześniejszego przygotowania. Tak jest chociażby ze zdobionymi pierniczkami, które są sprzedawane na sztuki i w zestawach.



Fot. Paulina Kopec

Piernik, żeby był dobry, musi swoje odleżeć, czasochłonne jest również jego zdobienie. Potrzebujemy ich wiele, bo służą nam nie tylko, jako towar na sprzedaż, ale i element dekoracji witryn sklepowych.

Rozumiem, że wyrobiacie je wyłącznie z naturalnych składników?

– Naturalne składniki to nasz priorytet. Między innymi ze względu na ich zastosowanie, pierniczki mogą bardzo długo leżeć, nie tracąc na jakości.

Lukier, jakim są polane też jest trwały. Może się zrobić bardziej twardy, ale w smaku nic mu „nie dolega”. Oprócz pierniczek, w naszej ofercie pojawi się również piernik staropolski. W tym przypadku spody również warto wypieć

wcześniej. Wtedy robią się bardziej wilgotne, łatwiej się je przekłada, a przede wszystkim zachowują aromat wszystkich przypraw.

Co oprócz piernika pojawi się w świątecznej ofercie Piekarni i Cukierni „Skalski”? Będzie tradycyjnie, czy oryginalnie?

– Z doświadczenia wiemy, że warto jednak pozostać wiernym tradycji. Z roku na rok, mimo różnych prób wprowadzenia wariacji odnośnie ciast świątecznych, klienci stawiają jednak na te tradycyjne. Najbardziej popularny jest sernik wiedeński, sermakowiec i strucla z makiem. To są wyroby, które rok w rok dominują i ich wypiekamy najwięcej.

Piekarnia i Cukiernia „Skalski” jest partnerem Rekordowej Niespodzianki. Zaskoczeni przez naszą ekipę mogą liczyć między innymi na przygotowane przez was torty. Za każdym razem robią one wielkie wrażenie. Śmiało można stwierdzić, że to słodkie dzieła sztuki.

– Klienci teraz są bardziej wymagający. Kiedyś mama piekła biszkopt w domu, przekładała go tradycyjnie kremem budyniowym albo zrobionym na maśle. Obecnie wolimy lżejsze torty. Jeśli chodzi o torty, szczególnie te dla dzieci to rzeczywiście nie raz są to małe dzieła sztuki. Klienci potrafią zaskoczyć nas swoją inwencją, a my staramy się sprostać ich oczekiwaniom, bo wiadomo urodziny ma się raz w roku, a niektóre okazje tortem okraszone świętuje się jeszcze rzadziej. Staramy się żeby nasze torty były ładne i co najważniejsze, żeby smakowały.

Dziękuję za rozmowę.

INFORMATOR SAMORZĄDOWY



GMINA ĆMIEŁÓW

Otwarte Strefy Aktywności – OSA w Ćmielowie

W poniedziałek, 28 października w Piaskach Brzostowskich oraz w Ćmielowie na ul. Staszica uroczystie otwarto Otwarte Strefy Aktywności, czyli place zabaw połączone z plenerową siłownią.

To kolejna tego typu inwestycja w gminie Ćmielów, dofinansowana ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej (FRKF) w ramach Programu rozwoju małej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej o charakterze wielopokoleniowym – Otwarte Strefy Aktywności (OSA) edycja 2019.

Wspólnego otwarcia dokonali: Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska, Przewodnicząca Rady Miejskiej Krystyna Zdonek, Radni Rady Miejskiej Halina Wójtowicz, Piotr Paszyński, Ewelina Cieślukowska oraz przybyli mieszkańcy, dla których ta inwestycja została zrealizowana.

Całkowita wartość inwestycji: 124.584,25 zł z czego część wydatków, w wysokości 62.200,00 zł stanowiło dofinansowanie ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej (FRKF).



„...niech Was nie bolą biodra i kolana, byście mogli tańczyć do białego rana!” – takimi życzeniami, z humorem i na wesoło rozpoczął się I Gminny Dzień Seniora zorganizowany przez Burmistrza Ćmielowa Joannę Suskę oraz Dom Kultury im. W. Gombrowicza w Ćmielowie. Organizatorzy zadbali, by przybyli na uroczystość Seniorzy tego dnia poczuli się bardzo wyjątkowo.

Spotkanie rozpoczęło występy dzieci ze SP nr 1 w Ćmielowie, którego program przygotowały panie Jolanta Kozak i Joanna Psiuch. Nie zabrakło pięknych wierszy, życzek, wzruszających piosenek oraz humorystycznej wersji „Rzepki” Juliana Tuwima. Po części artystycznej życzenia seniorom złożyła Burmistrz Ćmielowa



Joanna Suska oraz Przewodnicząca Rady Miejskiej Krystyna Zdonek.

– Życzę Państwu by ten wspólnie spędzony czas był przyjemny. Życzę Wam długiego życia w zdrowiu, szczęściu, w otoczeniu najbliższych, umiejętności czerpania radości z każdego dnia.” – życzyła Seniorom Pani Burmistrz. Jak sama przyznała brakowało jej integracji społecznej i międzypokoleniowej w gminie dlatego, często zachęca Seniorów do przystępowania do Kół Gospodyń Wiejskich oraz do Klubu Aktywnych w Ćmielowie. – „Zależy mi na tym, aby różne grupy wiekowe potrafiły spędzać ze sobą czas, aby nie wykluczały się wzajemnie, a potrafiły czerpać od siebie to co najlepsze.” – dodaje.

W I Gminnym Dniu Seniora uczestniczyli: Burmistrz Ćmielowa – Joanna Suska, Przewodniczący Rady Powiatu – Pan Mariusz Pasternak, Radny Rady Powiatu – Pan Mirosław Rogoziński, Przewodnicząca Rady Miejskiej – Pani Krystyna Zdonek, Radni Rady Miejskiej Ewelina Cieślukowska, Ewelina Otolńska, Piotr Małek, Zbigniew Kolasa, Michał Szczepny, Andrzej Bonarek, Dyrektor Domu Kultury w Ćmielowie – Wioletta Rogala – Mazur.

Po życzeniach nadszedł czas na szaloną zabawę Seniorów przy rytmach zespołu „System Band”. Szampańska zabawa i doskonałe humory towarzyszyły wszystkim do końca wieczoru. Dziękujemy Seniorom za wspólną zabawę, do zobaczenia za rok!

**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**

Zajęcia dodatkowe w nowej szkole!

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Bałtowie zdobywają wiedzę nie tylko na obowiązkowych zajęciach edukacyjnych, ale również rozwijają swoje pasje, zainteresowania, talenty na zajęciach dodatkowych. W Szkole Podstawowej w Bałtowie prowadzone są zajęcia teatralne, językowe, taneczno – ruchowe, lekcje nauki tańca nowoczesnego „hip hop”. Prowadzone są również treningi karate i taekwondo w których mogą uczestniczyć dzieci, młodzież i osoby dorosłe. Zajęcia wpływają na wszechstronny rozwój dzieci, pozwalają pozytywnie spożytkować energię, poprawiają sprawność fizyczną oraz kształtują charakter. Placówka oświatowa w Bałtowie jest nowoczesną, dobrze wyposażoną, bezpieczną i przyjazną szkołą, 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 05.11.2015r. do 31.10.2019r.

Wartość projektu : 6 584 084,59zł

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

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.

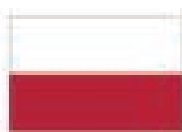
Okres realizacji projektu: od 05.11.2015r. do 31.12.2019r.

Wartość projektu : 4 210 142,01zł

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



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita Polska



WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

Unia Europejska
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



SMACZNEGO



SŁOICZKI Z ORZECHOWYM HUMMUSEM I SAŁATKĄ Z POMIDORAMI

SKŁADNIKI NA HUMMUS

- 1 puszka ciecioriki
- ząbek czosnku
- 75 g orzechów włoskich
- łyżka oliwy z oliwek
- sok z połowy cytryny
- sól, pieprz

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ

- 2 duże pomidory malinowe lub bawole serce
- żółta papryka
- 50 g chrupiącej sałatki z żurawiną Bakalland
- 2 marchewki
- 3 łyżeczki kaparów
- natka pietruszki
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Cieciorę, czosnek, przyprawy i oliwę przekładamy do jednego naczynia. Następnie za pomocą pulsacyjnych ruchów blendujemy do uzyskania jednolitej masy. W razie potrzeby dodatkowo doprawimy solą i pieprzem i dodajemy sok z połowy cytryny. Wszystko jeszcze raz dokładnie mieszamy. Gotowy hummus przekładamy do ozdobnych słoiczek. Następnie na cienkie paski kroimy marchewkę, dodajemy pokrojone w ćwiartki pomidory, kapary, posiekaną natkę pietruszki, chrupiącą sałatkę oraz przyprawy. Wszystko dokładnie mieszamy. Gotową sałatkę przekładamy do słoiczek z hummusem. Całość możemy podawać ze świeżym pieczywem lub ciepłymi grzankami.

BOGACTWO SMAKÓW

Kulinarne cuda, które możemy wyczerpać z sezonowych warzyw i owoców są jednym z najlepszych i niezwykle charakterystycznych aspektów jesieni. Natura sprytnie to wymyśliła, że po orzeźwiających owocach i warzywach lata przychodzi pora na te rozgrzewające, świetnie komponujące się z korzennymi przyprawami, w których kwaskowość ustępuje miejsca słodyczy. Jesień to także pora liściastych warzyw. Katarzyna Głębocka, ekspert marki Eisberg, zwraca szczególną uwagę na jarmuż i szpinak: – Wybierając warzywa liściaste warto kierować się prostą zasadą koloru – im ciemniejsze liście warzyw, tym są bogatsze w składniki mineralne. Idąc tym tropem jarmuż i szpinak powinny znaleźć się w naszych lodówkach, będąc bogatym źródłem magnezu oraz witamin z grupy B i E. Dostarczają również kwas foliowy, który wpływa dodatnio na pracę mózgu i systemu nerwowego, poprawiając nastrój.

GRZYBOBRANIE

Kiedyś po kilku deszczowych dniach wręcz obowiązkiem było udać się o świcie do lasu w poszukiwaniu grzybów. Warto powrócić do tych tradycji. Taki spacer nie tylko nas dotleni i doda energii, ale również sprawi mnóstwo satysfakcji, gdy na naszej drodze staną dorodne kapelusze borowików czy podgrzybków. Suszone grzyby wzbogacą smak naszych sosów i zup przez całą zimę.

KLIMATYCZNE WIECZORY

Kiedy wieczór nadchodzi coraz szybciej, a pogoda nie zachęca do wyjścia, najchętniej opatulamy się w ciepły koc i przenosimy w inne światy. Dobry film albo książka z kubkiem gorącej czekolady pod ręką sprawią, że nawet najgorsza plucha będzie miała swój urok.

HERBATY

Po hektolitrach wody i lemoniady wypitych podczas upalnych dni, wraca



Fot. Sobywa

sezon na ciepłe napoje. Chanoyu to japońska ceremonia parzenia herbaty, będąca skomplikowanym rytuałem. Każdy ruch, naczynie, a nawet temat do rozmów jest narzucony przez szczegółowe reguły. Nie popadając jednak w skrajności, warto zainspirować się estetycznym, wręcz duchowym podejściem Japończyków do tego naparu. Stwórzmy swój własny mały rytuał, zarezerwujmy miłą chwilę dnia, którą poświęcimy tylko sobie. Śliczny, ulubiony kubek czy filiżanka i dodatki smakowe (np. rozgrzewający imbir czy miód) potrafią odmienić zwykłą herbatę. A jeśli dodamy do tego kawałek ciasta ze śliwkami, to po jesiennej melancholii nie będzie śladu.

KOLORY

Za wybarwianiem się liści stoi cała masa chemicznych procesów, które mają za zadanie przygotowanie drzewa na trudny okres zimy. My natomiast, dzięki tym skomplikowanym działaniom natury, podziwiamy malownicze, barwne krajobrazy parków i lasów. A przejście po kolorowym dywanie utkany z liści jest wielką frajdą bez względu na wiek.

WAKACJE POZA SEZONEM

Planując urlop na jesień unikniemy męczących tłumów, a także zawrotnych temperatur, z których słyną kraje południowe. Opustoszałe plaże zapewnią spokojny wypoczynek, a jesienne słońce będzie łaskawe dla naszej skóry.

JESIENNA GARDEROBA

Chłodniejsze dni stawiają naszej szafie nieco większe wymagania niż letnie upały. Do łask wracają swetry, nakrycia głowy, rękawiczki i szaliki. Dla jednych to z mora, dla innych pole do zabawy modą, kolorami, fakturami i tkaninami. Jesień to także jedyna pora w roku, kiedy ujdzie nam płazem połączenie sandałów z kurtką puchową czy krótkich spodenek z kozakami.

PRZETWORY

Koniec lata i początek jesieni to czas gromadzenia zapasów na zimę. Domo- we przetwory są dużo zdrowsze niż ich sklepowe odpowiedniki, zawierające zazwyczaj dużą ilość soli, cukru czy sztucznych konserwantów. W słoiki można zamknąć praktycznie wszystko – od powideł przez marynowane grzyby, warzywa, musy aż po królową przetworów, czyli kiszoną kapustę.

Możemy też uciec od klasyki i eksperymentować z mniej oczywistymi produktami. Bardzo dobry jest pasteryzowany szpinak z czosnkiem – świetny jako samodzielna przekąska, dodatek do głównego dania bądź farsz na pierogi.

JESIENNE OZDOBY

Chyba każdy będąc w przedszkolu tworzył armię ludzików z żołądź i kasztanów. Starszym jesień również ma sporo do zaoferowania. Dynie ozdobne, jarzębina czy kolorowy bukiet liści sprawią, że jesienna atmosfera zagości nie tylko za oknem, ale i w naszych domach. Dodatkowo kasztany położone przy sprzęcie elektronicznym pochłaniają promieniowanie, które emitują takie urządzenia. Dzięki temu poprawimy atmosferę w mieszkaniu. Należy jedynie pamiętać, aby co jakiś czas wymienić kasztany na „nowe”.

FIT.PL

REKLAMA

Urodziny?

Imieniny?

Awans?

rekordowa niespodzianka

DELIKATESY SKALSKI

PIEKARNIA CUKIERNIA

Maja

Two Wings

Jak zrewitalizować skórę?

Początek jesieni to najlepszy moment na intensywną regenerację i rewitację skóry.

Skóra po lecie, a w szczególności po urlopie, może być przesuszona. Uczucie ściągnięcia, a nawet łuszczenie to coś, co dokucza wielu z nas. Jak przywrócić skórze dobrą formę? Przede wszystkim należy pić dużo wody – nawilżanie od wewnątrz to podstawa! Oprócz stosowania odpowiedniej pielęgnacji domowej (w kremach warto szukać np. kwasu hialuronowego lub aloesu), można również skorzystać z dobrodziejstwa medycyny estetycznej. – Idealnym zabiegiem dla skóry przesuszonej jest mezoterapia. Kluczem jest dobranie odpowiedniego preparatu – w tym przypadku silnie nawilżającego. Sam zabieg polega na wykonaniu wielu mikronakłuć, dzięki którym preparat może wnikać w głębsze warstwy skóry. Efekty są widoczne już dzień po zabiegu – skóra jest nawilżona, bardziej napięta i promienna – tłumaczy dr Monika Kuźmińska z Yonelle Beauty Institute.

W kwestii powakacyjnej rewitacji skóry sprawdzi się również zabieg Hy-

droxy. – To połączenie znanej i lubianej przez pacjentki oxybrazji ze specjalną maską hialuronową. Jest to nie tylko doskonały sposób na regenerację i nawilżenie skóry, ale również świetny zabieg bankietowy, dzięki któremu możemy olnieć na przyjęciu gładką skórą, pełną młodzieńczego blasku – twierdzi dr Kuźmińska.

Problemem, na który bardzo często skarżą się pacjenci po lecie, jest utrata jędrności skóry. – Co mogę polecić w przypadku tego problemu? Lubianym przez pacjentów zabiegiem jest Zaffiro. Jest to lifting termiczny, który opóźnia proces starzenia się skóry. Na skutek bodźców termicznych włókna kolagenowe obkurczają się do swojej pierwotnej długości (skręcenie „sprężyn” kolagenowych). W efekcie skóra zostaje zagęszczona, zwiększa się jej napięcie i elastyczność – wyjaśnia dr Kuźmińska.

FIT.PL



PIĄTEK, 8 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
09:10
09:40 Okrasa łamie przepisy: Pstrągi ze źródlanej wody
10:15 Komisarz Alex 4
 Więzy krwi
11:05 Ojciec Mateusz 17
 Odkupienie
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35
12:55 Natura w Jedyńce: Wupper - niemiecka Amazonka
 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...
 Dziedzice i bękarcie - dzieci w średniowieczu
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
 Obce serce - część 2
06:10 Stany Zjednoczone z lotu ptaka
 Wschodnie wybrzeże
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
 Muzykoterapia
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Teściowie i synowie. Kto tu rządzi?
13:35 Gotowi do gotowania. Start!
14:10 O mnie się nie martw 11
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
 Pożegnania
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzy miłości
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Gotowi do gotowania. Start!
18:55 Teściowie i synowie. Kto tu rządzi?
19:30 Barwy szczęścia
20:00 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:10 Barwy szczęścia
20:35 Czar par
21:35 Czar par - dogrywka
22:15 Muzyka na weekend
23:20 Za jakie grzechy
 Film komediowy
01:05 Historia Roja, czyli w ziemi lepiej słyszać
 Film historia/archeologia
03:20 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Łagów, Szalotka
 kulinaria
07:20 Doradca smaku: Pierogi chinkali
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Przepis na sukces
11:30 Dziewczyny z wypiekami
12:00 Ukryta prawda
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Szpital
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Kuchenne rewolucje: Wałcz, Blue Moon
 kulinaria
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:00 Szybko i wściekle
 Film sensacyjny
22:10 Tożsamość Bourne'a
 Film thriller
00:40 Kuba Wojewódzki
01:40 Kuchenne rewolucje
 kulinaria
02:40 Uwaga!
03:00 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy
06:00 Nowy dzień
09:00 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:40 Kulisy "#Jestem M. Misfit"
 Film dokumentalny
20:05 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 10
 taniec
22:15 X-Men: Ostatni bastion
 Film fantastyczny
00:35 Złodziejka książek
 Film dramat
03:15 Tajemnice losu

SOBOTA, 9 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: Transplantacje, dar dla życia
09:55 Rin Tin Tin
 Film obyczajowy
11:35 Wojenne dziewczyny 3
12:35 Fascynujący świat: Królik po berlińsku
 Film dokumentalny
13:25 Wokół mórz
 Pola Flegrejskie
13:45 Okrasa łamie przepisy: Gotowanie na grzybobraniu
14:15 Z pamięci: Stefan Świeżawski
14:30 Jak to działa?: Sztuczna inteligencja czy jest się czego bać?
15:05 Rolnik szuka żony 6
16:05 Ojciec Mateusz 22
 Okup
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 Komisarz Alex 13
 Oblicza miłości
21:30 Hit na sobotę: Człowiek w ogniu
 Film dramat
00:05 Miejsce zbrodni. Wielki ból
 Film kryminalny
01:45 Jaka to melodia?
02:30 Błękitna głębia

04:40 Koło fortuny
05:15 Barwy szczęścia
05:45 Barwy szczęścia
06:20 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
10:45 Pogoda
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
 W kolejce do urologa
15:45 Najgorszy kucharz
 kulinaria
16:40 Słowo na niedzielę: Sprawa Zmartwychwstania
16:55 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - studio
17:20 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - mecz: Legia Warszawa -
 Górniki Zabrze
19:35 Lajki!
20:05 The Voice of Poland. Live
22:45 Szansa na sukces. Opole 2020
23:55 Historia Roja, czyli w ziemi lepiej słyszać
 Film historia/archeologia
02:15 Ja, twardziel
 Film komediowy
03:40 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 "Ukryta gra" - kulisy powstawania filmu
 Film dokumentalny
16:25 Kobieta na krańcu świata
17:00 Kuchenne rewolucje
 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 Sztuka kochania. Historia Michaliny Wisłockiej
 Film biograficzny
00:35 Coś
 Film fantastyczny
02:50 Uwaga!
03:10 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy
06:00 Nowy dzień
08:45 Scooby-Doo: Ahoj, piraci!
 Film animowany
10:10 Ewa gotuje
10:45 Moje disco, moje wszystko
11:45 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 10
 taniec
13:45 Wredne dziewczyny
 Film komediowy
15:45 Kabaret na żywo: Młode kabarety
 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 Czarownica
 Film fantastyczny
22:10 Twoja Twarz Brzmi Znamo 12
 rock/pop
00:25 W cywilu 4 - ruchomy cel
 Film sensacyjny
02:10 Tajemnice losu

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 10 LISTOPADA

05:15 Klan
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: Bartoszyce
09:05 Ziarno: Wolna Polska
09:40 Las bliżej nas
10:10 Polskie drogi
Bez przydziału
11:50 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Misja Bangladesz: Pasterz pośród owiec
13:20 BBC w Jedyńce: Sekretne życie wiejskich zwierząt
Film dokumentalny
14:20 Z pamięci: Tygodnik Powszechny
14:30 Weterynarze z sercem
15:05 Komisarz Alex 13
Oblicza miłości
16:05 Postaw na milion
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Dziewczyny ze Lwowa 4
Wszystko się sypie
18:30 Jaka to melodia?
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda

04:40 Słowo na niedzielę: Sprawa Zmartwychwstania
04:50 Barwy szczęścia
05:20 Barwy szczęścia
05:50 Barwy szczęścia
06:20 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
10:30 Pogoda
11:10 The Voice of Poland. Live
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Opole 2020
16:25 Rodzinka.pl
Zawsze słuchaj przyjaciółek
16:55 Na dobre i na złe
Sypiając z wrogiem
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Bieg Niepodległości w Warszawie
Film dokumentalny
18:28 Czar par
19:30 Czar par - dogrywka
20:05 The Wall. Wygraj marzenia
21:00 Muzyka, taniec, zabawa
22:00 Wkręcenie w randkę
23:05 Echo serca 2
23:55 Wspomnienie lata
Film obyczajowy
01:25 Od serca
Film komediowy
02:55 Wydarzyło się w Teksasie
Film dramat

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Domowe rewolucje
12:00 Co za tydzień
12:15 39 i pół tygodnia
13:35 Mam talent!
kultura
15:30 Merida Waleczna
Film animowany
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
22:35 Królowna Śnieżka i Łowca
Film dla dzieci
01:10 Big Brother Tydzień 2
02:10 Uwaga!
02:30 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:30 Jeźdźcy smoków na końcu świata
09:00 Monster Trucks
Film komediowy
11:15 Wyobraź sobie
Film fantastyczny
13:40 Czarownica
Film fantastyczny
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 21. Mazurska Noc Kabaretowa
22:05 W rytmie serca
23:05 Ślad
00:20 Strażnicy Galaktyki vol. 2
Film fantastyczny
03:05 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 11 LISTOPADA

05:30 Jeden z dziesięciu
06:05 Jaka to melodia?
06:35 Nad nami orzeł biały
historia/archeologia
07:10 Latająca maszyna
Film obyczajowy
08:35 Klub Włóczykijów i tajemnica dziadka Hieronima
Film obyczajowy
10:25 Rzeczpospolita Reaktywacja
historia/archeologia
11:40 Święto Niepodległości 2019
13:45 Tu jest Polska, czyli zwrot w kontynuacji
historia/archeologia
15:00 Bodo
Film biograficzny
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
20:20 Młody Piłsudski
21:00 "Młody Piłsudski" Making of
21:30 Niepodległość
historia/archeologia
23:10 Słowa, które znaczą
00:10 Pilecki
Film dokumentalny
01:40 Księga miłości
Film dramat
03:30 Sokoły wolności
historia/archeologia
04:25 Notacje
Jan Nowak-Jeziorański. Tam jest wasza ojczyzna
04:35 Zakończenie programu

04:45 Koło fortuny
05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Rodzinna burza - część 1
06:15 Familiada
06:45 Coś dla ciebie
07:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Panorama
11:35 Pogoda
11:40 Pytanie na śniadanie
11:55 Gwiazdy w południe: Butch Cassidy i Sundance Kid
Film
14:00 Familiada
14:30 Koło fortuny
15:10 Szansa na sukces. Opole 2020
16:10 Lemony Snicket: Seria niefortunnnych zdarzeń
Film obyczajowy
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Bieg Niepodległości w Warszawie
Film dokumentalny
18:30 Gotowi do gotowania. Start!
18:55 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi?
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Koncert dla Niepodległej
21:45 Bezpieczna przystań
Film dramat
23:50 Wydarzyło się w Teksasie
Film dramat
01:35 Wspomnienie lata
Film obyczajowy
03:00 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 My Way
06:50 Nowa Maja w ogrodzie
07:20 Akademia ogrodnika
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 "1800 gramów" - kulisy powstawania filmu
Film dokumentalny
11:30 Kobieta na krańcu świata
12:00 Złoty kompas
Film przygodowy
14:20 Pamiętnik księżniczki
Film komediowy
16:45 Pamiętnik księżniczki 2: Królewskie zaręczyny
Film komediowy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Zupa turecka z soczewicy
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Top Model
23:00 Sztuka kochania. Historia Michaliny Wisłockiej
Film biograficzny
01:25 Co za tydzień
02:00 Uwaga!
02:20 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
07:05 Ciągnie świnki do... wilkołaka
Film animowany
07:20 Żółwik Samy 2: Wielka ucieczka
Film animowany
09:20 Piotruś Pan
Film obyczajowy
11:40 Epoka lodowcowa
Film animowany
13:30 Pani Doubtfire
Film komediowy
16:10 Niepodległość
historia/archeologia
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Magihit: Strażnicy Galaktyki vol. 2
Film fantastyczny
23:00 Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2
Film sensacyjny
01:15 Terminator: Genisys
Film sensacyjny
03:45 Tajemnice losu

WTOREK, 12 LISTOPADA

05:05 Jeden z dziesięciu
05:35 Jaka to melodia?
06:15 Przysięga
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:20 Ranczo 5
Wielki powrót
10:15 Komisarz Alex 4
Znak szatana
11:05 Ojciec Mateusz 17
Igranie z ogniem
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Orzeł przedni - król 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
20:05 Pogoda

04:45 Koło fortuny
05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Rodzinna burza - część 2
06:15 Wiara i mundur
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Urodziny Kacperka
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi?
13:05 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi?
13:35 Gotowi do gotowania. Start!
14:10 M jak miłość
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Uwięzieni
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 Teściowe 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: Człowiek, który chciał zobaczyć wszystko
Film dokumentalny
23:55 Rodzinka.pl
Zawsze słuchaj przyjaciółek
00:35 Bezpieczna przystań

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Montenegro, Łódź
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Zupa turecka z soczewicy
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Przepis na sukces
11:30 Dziewczyny z wypiekami
12:00 Ukryta prawda
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Szpital
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Kuchenne rewolucje: Lwówek Wielkopolski, Domowy
zakątek
kulinaria
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:30 "1800 gramów" - relacja z premiery
Film dokumentalny
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 "1800 gramów" - relacja z premiery
Film dokumentalny
19:55 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Skrzydelka z sosem serowym
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

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dłaczego 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 Terminator: Genisys
Film sensacyjny
22:50 W sieci pająka
Film thriller
01:00 Tajemnice losu

TVP1 TVP2 tvn POLSAT			
ŚRODA, 13 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 09:20 Ranczo 5 Amerykańska baza 10:15 Komisarz Alex 4 Zrabowane szczęście 11:00 Ojciec Mateusz 17 Gwiazdor 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:30 Agropogoda 12:35 Rok w ogrodzie extra 12:50 Natura w Jedyńce: Bielik zwyczajny - król mórz 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	04:40 Koło fortuny 05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Powrót do życia - część 1 06:10 Pożyteczni.pl 06:40 Familiada 07:15 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Ciągle głodni 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:05 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi? 13:35 Gotowi do gotowania. Start! 14:10 M jak miłość 15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny Miłosne zawirowania 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 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi? 19:35 Barwy szczęścia 20:10 Barwy szczęścia 20:40 Kulisy seriali „Na dobre i na złe” i „Na sygnale” 20:55 Na dobre i na złe Narodziny chirurga 21:55 Na sygnale Tabletka na wszystko 22:40 Kino relaks: Jak ona to robi? Film komediowy 00:15 Najgorszy kucharz kulinaria 01:20 Świat bez tajemnic: Kulisy paryskiego luksusu	04:50 Uwaga! 05:15 Mango 06:20 Kuchenne rewolucje: Styrnol, Zawoja kulinaria 07:20 Doradca smaku: Skrzydelka z sosem serowym 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Przepis na sukces 11:30 Dziewczyny z wypiekami 12:00 Ukryta prawda 13:00 Szkoła 14:00 19+ 14:30 Szpital 15:30 Szkoła 16:30 19+ 17:00 Kuchenne rewolucje: Łódź, Bistro Oliwka 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: Kapuśniak po węgiersku 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 My Way 22:00 Looper: Pętla czasu Film fantastyczny 00:25 Kości 01:25 Superwizjer 02:00 Uwaga! 02:25 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 Nasz nowy dom 21:10 Zawsze warto 22:10 Speed 2: Wyścig z czasem Film sensacyjny 01:00 Nasz nowy dom 02:00 Nasz nowy dom 03:00 Tajemnice losu
CZWARTEK, 14 LISTOPADA			
05:05 Jeden z dziesięciu 05:40 Jaka to melodia? 06:15 Przysięga 07:10 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Korona królów 09:20 Ranczo 5 Człowiek z Rio 10:15 Komisarz Alex 4 Ostatni gem 11:05 Ojciec Mateusz 17 Sarkofag 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:30 Agropogoda 12:35 To się oplaca 12:50 Natura w Jedyńce: Nosorożec w zamrażarce 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 W zdrowym ciele... 21:30 Sprawa dla reportera	04:40 Koło fortuny 05:15 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Powrót do życia - część 2 06:10 Operacja zdrowie!: Zdrowie seniora. Leczenie uzdrowi-skowe 06:40 Familiada 07:15 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Trudne decyzje 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:05 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi? 13:35 Gotowi do gotowania. Start! 14:05 Na dobre i na złe Narodziny chirurga 15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny Feralna impreza 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 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi? 19:30 Barwy szczęścia 20:00 Kulisy serialu „Barwy szczęścia” 20:10 Barwy szczęścia 20:40 Najgorszy kucharz: Finał kulinaria 21:35 Wkręcenie w randkę 22:45 Facet od wufu Film komediowy 00:20 Wiatr i lew Film przygodowy 02:25 Krąg podejrzanych Wyznanie	04:50 Uwaga! 05:15 Mango 06:20 Kuchenne rewolucje: Płońsk, Cynamon kulinaria 07:20 Doradca smaku: Kapuśniak po węgiersku 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Przepis na sukces 11:30 Dziewczyny z wypiekami 12:00 Ukryta prawda 13:00 Szkoła 14:00 19+ 14:30 Szpital 15:30 Szkoła 16:30 19+ 17:00 Kuchenne rewolucje: Wrocław, Bar na Szybkiej 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: Kurczak w pięciu smakach 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje kulinaria 22:30 Pieniądze to nie wszystko Film komediowy 00:45 Pod powierzchnią 01:40 „Ukryta gra” - kulisy powstawania filmu Film dokumentalny 02:15 Uwaga! 02:40 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 Nasz nowy dom 21:10 Przyjaciółki 22:10 Wykolejony Film thriller 00:35 Chirurgi 01:40 Chirurgi 02:40 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA



Paulina Kopec

Biuro Reklamy Tygodnika „Świątokrzyskie 7DNI”

Radia Rekord

portalu CoZaDzien.pl

paulina.kopec@radiorekord.pl

+48 507-127-967



ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA

ul. Siennieńska 12, 27-400 Ostrowiec

Wojownicy pokonani

Bez punktów z Legionowa wracali szczypiorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski. Nasi wojownicy ulegli tamtejszemu zespołowi KPR 37:25, przegrywając już do przerwy 18:13.



Fot. Archiwum czardien.pl

Szczypiorniści z Legionowa przycisnęli już od początku meczu. W 7 minucie KSZO przegrywał 5:1, kilka minut później, po bramkach Kowalczyka, Chmielewskiego i dwóch Rusina udało się doprowadzić do remisu 5:5. To jednak było wszystko, na co tego dnia stać było podopiecznych Tomasza Radowieckiego. Gospodarze systematycznie powiększali przewagę i na przerwę schodzili mając w zapasie pięć bramek. W drugiej połowie obraz gry nie uległ zmianie. Spore

problemy mieli ostrowczanie również z rzutami karnymi. Z podyktowanych dla naszego zespołu pięciu, wykorzystany był tylko jeden przez Kacpra Grabowskiego.

KPR Legionowo – KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski 37:25 (18:13)
Skład KSZO Odlewnia: Piątkowski, Kijewski – Grabowski 6, Włoskiewicz 6, Włodarski 5, Chmielewski 2, Rusin 2, Kowalczyk 2, Kogutowicz 1, Hubka 1, Cukierski, Dwojak, Pawlik, Zielonko.

Teraz ostrowczanie wojownicy punktów będą szukać na własnym parkiecie. W sobotę, 9 listopada spotkanie z trzecim w tabeli AZS AWF Biała Podlaska. Początek o godzinie 18:30.

Liderem rozgrywek po sześciu kolejkach jest Padwa Zamość, która zdobyła 17 punktów. KSZO plasuje się na odległej dziesiątej pozycji z zaledwie trzema punktami na koncie.

PK

Jeden punkt i awans w tabeli

Remisem 1:1 zakończyło się wyjazdowe spotkanie piłkarzy KSZO 1929 Ostrowiec Św. ze Stalą Kraśnik.

Kibice w Kraśniku oglądali ciekawe spotkanie, z którego każda z drużyn mogła wyjść zwycięsko. Pierwszą bramkę zdobyli ostrowczanie. W 22 minucie faulowany w polu karnym Stali był Kamil Bełczowski. Do rzutu karnego podszedł Tomasz Chałas, niestety strzał naszego napastnika był zbyt czytelny dla bramkarza gospodarzy Sebastiana Ciołka. Na szczęście dobitka Chałasa była na tyle skuteczna, że pomarańczowo-czarni wyszli na prowadzenie. Kraśniczanie dążyli do wyrównania. Dobrze jednak w bramce KSZO spisywał się Paweł Lipiec i gdy wydawało się, że wynik spotkania nie ulegnie zmianie, w 90 minucie długie podanie od Jakuba Gajewskiego otrzymał najsukceszniejszy strzelec Stali Rafał Król i pokonał Pawła Lipca, dając swojej drużynie jeden punkt.

Stal Kraśnik – KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski 1:1 (0:1)

Bramki: 1:0 Tomasz Chałas 23 min. 1:1 Rafał Król 90 min.

Skład KSZO 1929: Paweł Lipiec – Ka-

rol Worach, Kacper Dereń, Fabian Burzyński (77 min. Mateusz Mąka), Jan Imiołek, Kamil Bełczowski (66 min. Jakub Kapsa), Kacper Ziolkowski, Kamil Łokieć (77 min. Patryk Rząsa), Daniel Dybiec, Tomasz Chałas, Jakub Chrzastowski (66 min. Marcin Kaczmarek).

Jeden punkt zdobyty w spotkaniu ze Stalą pozwolił ostrowieckiemu zespołowi awansować z 13 na 12 pozycję w tabeli. Liderem jest Hutnik Kraków, który w piętnastu spotkaniach zdobył 28 punktów. KSZO ma na swoim koncie o dziesięć punktów mniej.

Kolejne spotkanie pomarańczowo-czarni zagrają na stadionie przy Świętokrzyskiej w sobotę, 9 listopada o godzinie 16. Rywalem będzie piąty w tabeli Motor Lublin. W ostatniej kolejce lublinianie pokonali na własnym boisku Wisłokę Dębica 1:0. Bramkę dla Motoru zdobył były gracz drużyny z Ostrowca Św. Marcin Grunt.

PK

Siatkarski cud w Wieliczce

W wyjazdowym spotkaniu 7 kolejki I ligi siatkówki kobiet zespół KSZO Ostrowiec Świętokrzyski pokonał lidera rozgrywek, drużynę WTS 7R Solna Wieliczka 1:3 w setach 22:25, 25:12, 12:25, 20:25.

PIOTR KOWALSKI

Ostrowczanki rozegrały świetne spotkanie i pokazały, że będą się jeszcze liczyć w tych rozgrywkach. Dla wieliczank było to pierwsza porażka w obecnym sezonie.

Pierwszy set był bardzo wyrównany, jednak to ostrowczanki potrafiły zbudować przewagę 17:22 i bez większych problemów zakończyć tą partię wygraną. W drugiej części nie było już tak łatwo. Siatkarki Solnej pokazały, jak potrafi grać lider i szybko odskoczyły na 15:5. Tak duża przewaga gospodyń pozwoliła trenerowi KSZO Łukaszowi Marciniakowi na sprawdzenie wszystkich swoich zawodniczek. Debiut w pierwszoligowych rozgrywkach zaliczyła również 16-letnia wychowanka ostrowieckiego SMS Emilia Piotrowska.

Trzecia część przyniosła kolejny zwrot sytuacji na parkiecie. Tym razem to ostrowczanki bardzo szybko wyszły na prowadzenie 0:7 i 5:15 i nie pozwoliły rywalkom na zbyt wiele, wychodząc w spotkaniu ponownie na prowadzenie. Czwarta – i jak się później okazało – ostatnia część tej potyczki była podobna, jak pierwsza bardzo wyrównana. Siatkarki KSZO grały jednak dużo pewniej i skuteczniej. Zdenerwowane przebiegiem wydarzeń i nieuchronnie zbliżającą się pierwszą porażką w sezonie siatkarki Solnej popełniały więcej błędów. KSZO wyszedł na prowadzenie 8:13 i 15:19. Końcówka była jednak znów nerwowa. Gospodynie wyrównały na 19:19. W ostatnich minutach doświadczeniem i pewnością siebie wykazała się uznana później za najlepszą zawodniczkę meczu Erika Salanciova. Nasza przyjmująca nie tylko skutecznie punktowała blokiem, ale również i w ataku.

WTS 7R Solna Wieliczka – KSZO Ostrowiec Świętokrzyski 1:3 (22:25, 25:12, 12:25, 20:25)

Skład KSZO: Erika Salanciova, Joanna Kapturska, Justyna Kędziora, Karolina Szczygiel, Kamila Kobus, Nikola Abramajtyś, Olga Samul (libero) oraz Izabela Klekot, Monika Kacprzak, Julia Marcyjanik, Emilia Piotrowska, Monika Kawa.



Fot. Archiwum czardien.pl

W tabeli po siedmiu kolejkach nowym liderem został Joker Mekro Energoremont Świecie (17 pkt.). Solna Wieliczka (16 pkt.) spadła na drugie miejsce. KSZO z sześcioma punktami jest na jedenastym miejscu.

Kolejne spotkanie ostrowczanki zagrają na hali przy Świętokrzyskiej. W niedzielę, 10 listopada zmierzą się z zespołem AZS Politechnika Śląska Gliwice. Początek meczu o godzinie 16. Aktualnie gliwiczanki zajmują z siedmioma punktami dziesiąte miejsce w ligowej tabeli.

Warto dodać, że na kilka dni przed meczem w Wieliczce nastąpiły zmiany w kadrze siatkarskiego KSZO. Z zespołem po trzech latach definitywnie pożegnała się Olga Pauliukouskaya. Białorusinka odchodzi, ponieważ klub

ma w stosunku do zawodniczki spore zaległości finansowe i nie respektuje warunków podpisanej umowy.

W miejsce Białorusinki udało się namówić do gry Wiktorię Rdzanek, która po zakończeniu ubiegłego sezonu zdecydowała się opuścić KSZO i zająć się nauką (klasa maturalna) oraz grą w trzecioliigowym zespole ostrowieckiego SMS-u.

Po rozmowach z panem Mariuszem Rokitą, mamą oraz trenerem Łukaszem Marciniakiem, przemysleniu wszystkich „za” i „przeciw” zdecydowała się kontynuować sezon w I lidze – powiedziała dla oficjalnego serwisu klubowego kszo-siatkowka.pl Wiktoria Rdzanek – Odczuwam lekki stres, ale mam nadzieję, że szybko złapię kontakt i zgram się z koleżankami z nowego zespołu.

REKLAMA

60 LAT
SKALSKI
PIEKARNIA CUKIERNIA



Voucher dla dwojga w Talaria Spa



Lot w tunelu aerodynamicznym

KONKURS

Kupuj,
zbieraj punkty
i wygrywaj

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



Rower, hulajnogi, bony o wartości 50 zł

Formularz Konkursu „60 lat Piekarni Cukierni Skalski”

Twoja opinia o 3 ulubionych produktach Piekarni Cukierni Skalski:

Twoje imię Miejscowość Twój nr telefonu do kontaktu

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

Podpis

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

11 listopada na sportowo

Już tylko kilka dni dzieli nas od największej biegowej imprezy w mieście – Ostrowieckich Biegów Niepodległości 2019. 11 listopada, punktualnie o godzinie 13, z płyty głównej Miejskiego Stadionu Sportowego KSZO ruszy bieg na 10 kilometrów oraz marsz nordic walking na 5 kilometrów.

● CZD

Kilkaset osób uczy w ten sposób 101. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. W sumie spodziewanych jest około 1500 uczestników, w tym ponad tysiącna rzesza młodych biegaczy z ostrowieckich szkół.

Jeszcze dzisiaj (piątek, 8 listopada) można uiszczyć opłatę startową w wysokości 40 zł i wylicytować dla siebie dowolnie wybrany numer startowy. W grę wchodzi również prestiżowy numer oznaczony „jedyneką”, który w minionych edycjach trafiał do jednego z zaproszonych na bieg gości, zwykle znanego i związanego z miastem sportowca. Tym razem „jedynekę” wyłoni licytacja przeprowadzona przez Fundację „Bo w Nas jest Moc”. Na specjalnie założonym wydarzeniu na facebookowym profilu fundacji wylicytować moż-

na dowolny numer z dostępnej puli – od 1 do 500. Pod przysłowiowy „młotek” trafią też inne przedmioty, przekazane na aukcję m.in. przez MOSiR, czy sekcje sportowe KSZO. W trakcie imprezy, 11 listopada, przeprowadzona zostanie również zbiórka do „puszek”. Wszystkie środki zgromadzone dzięki licytacji i zbiórce w 100% przeznaczone zostaną na leczenie Oskarka Kubickiego, sześciolatka z Chmielowa, u którego w lutym tego roku zdiagnozowano rozlanego glejaka pnia mózgu (DIPG).

Biuro zawodów – zlokalizowane w sali konferencyjnej Hali Sportowo – Widowiskowej MOSiR (zewnątrzne wejście) – otwarte będzie w dniu imprezy od godz. 8. Do godziny lub do wyczerpania przyjętych limitów (400 osób w biegu na 10 km oraz 100 osób w marszu nordic walking)

będą w nim kontynuowane zapisy. W hali będzie też można odebrać swój pakiet startowy, w skład którego wchodzić będzie m.in. okazjonalna koszulka.

Trasa 10-kilometrowego biegu połączy dolną i górną część miasta. Przebiegać będzie kolejno ul. Świętokrzyską do Ronda 25-lecia NSZZ Solidarności, ul. Traugutta do Ronda Republiki Ostrowieckiej, kładką pieszą równoległą do wiaduktu w ciągu alei 3 Maja do Ronda Powstania Styczniowego, aleją 3 Maja, ul. Okólną, ul. Denkowską, ul. Chrzanowskiego, ul. Polną, ul. Hłecką, przez Rynek, ul. Starokunowską, ul. Sienkiewicza, ul. Mickiewicza, ul. Żabią do Ronda Powstania Styczniowego i dalej tą samą drogą do mety – kładką pieszą równoległą do wiaduktu w ciągu alei 3 Maja, ul. Traugutta i ul. Świętokrzyską do Miejskiego Stadionu Sportowego KSZO.

Trasa marszu nordic walking na alei 3 Maja (na wysokości kina „Etiuda”) skreśli w Park Miejski im. marszałka Józefa Piłsudskiego i znów połączy się z biegiem na ul. Mickiewicza.

Na mecie, na najlepszych uczestników biegu głównego, oprócz pięknego medalu czekać będą atrakcyjne nagrody. Finansowe w wysokości 700, 500 i 400 zł trafią do najszybszych biegaczy w klasyfikacjach open mężczyzn i kobiet. Podium w kategoriach wiekowych mężczyzn (2004-1990, 1989-1980, 1979-1970, 1969-1960 oraz 1959 i starsi) i kobiet (2004-1990, 1989-1980, 1979 i starsze) będą warte odpowiednio 300, 200 i 100 zł. Pierwsza trójka w klasyfikacji „Najszybsi mieszkańcy Ostrowca Świętokrzyskiego”, zarówno wśród mężczyzn jak i kobiet, także otrzyma nagrody finansowe, odpowiednio 300 zł za 1 miejsce, 200 zł za

2 miejsce i 100 zł za 3 miejsce. Nagrody te dodatkowo zostaną wzbogacone o przekazane przez partnerów nagrody rzeczowe, m.in. vouchery. Cenne nagrody rzeczowe otrzymają również najlepsi ostrowczanie i ostrowczanki, którzy zajmą miejsca od 4 do 15. Pamiętać jednak trzeba, że aby zostać sklasyfikowanym w kategorii „Najszybsi mieszkańcy Ostrowca Świętokrzyskiego” niezbędne będzie przejście pozytywnej weryfikacji w biurze zawodów. Warunkiem koniecznym jest bowiem udokumentowanie zameldowania na pobyt stały (dowodem osobistym lub zaświadczeniem wydanym przez Urząd Miasta).

Nagrody rzeczowe w klasyfikacji „Najszybsi mieszkańcy Ostrowca Świętokrzyskiego” ufundowane zostały przez partnerów Ostrowieckich Biegów Niepodległości 2019.

POD NASZYM PATRONATEM








KSZO OSTROWIEC

AZS POLITECHNIKA ŚLĄSKA GLIWICE

10.11.2019 | GODZ. 16:00

HALA KSZO, UL. ŚWIĘTOKRZYSKA 11

BILETY W CENIE 10 ZŁ (NORMALNY) I 7 ZŁ (ULGOWY) DO NABYCIA W KASACH OD GODZINY 14:30



1. LIGA

KOBIEC

