

SUPER-PLUS

TAXI SUPER - PLUS
USŁUGI CAŁODOBOWE

515 906 666
515 516 507

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PŁATNOŚĆ KARTĄ

-20%
za wyjazd poza miasto

Gloria Artis dla Gustawa Hadyny

Artysta z woli Bożej – tak zwykły mówić sam o sobie. Gustaw Hadyna z Woli Grójeckiej, twórca rzeźby monumentalnej i kame-ralnej oraz płaskorzeźb został odznaczony srebrnym meda-lem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

str. 3

Każdy może liczyć na pomoc

Rozmowa z Aleksandrą Jaworską – psychologiem, dyplomowanym psychoterapeutą.

str. 4

Pobiegli dla Niepodległej

Rekordową liczbę uczestników zgromadziły Ostrowieckie Biegi Niepodległości 2019. W sporto- wym wydarzeniu, zorganizowa- nym dla uczczenia 101. rocznicy odzyskania przez Polskę Niepod- ległości wzięło udział w sumie 1850 osób! Imprezie towarzy- szyła również zbiórka pieniędzy na leczenie Oskarka Kubickiego, cierpiącego na rozlanego glejaka pnia mózgu (DIPG).

str. 5

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 70 PIĄTEK – CZWARTEK 15-21 LISTOPADA 2019

NAKŁAD 5 000

Ostrowiec świętował

Fot. Urząd Miasta Ostrowiec Św.



Nabożeństwo w intencji ojczyzny i uroczystości przy pomniku marszałka Józefa Piłsudskiego wpisały się w ostrowieckie obchody 11 listopada.

str. 3



Ruch jest ważny

str. 7



Ali rozruszał wojowników

str. 11



Dzieje się!



Piątek, 15 listopada

➔ **Męskie rozmowy.** W nowych wnętrzach Galerii Fotografii MCK (Ostrowiecki Browar Kultury, wejście od ul. A. Wardyńskiego) zaprezentowana zostanie kolejna wystawa. Po inauguracji ekspozycji Andrzeja Łady i Pawła Pierścińska, tworzone latami portrety z cyklu „Męskie rozmowy” pokazuje Zbigniew Furman – członek ZPAF oraz Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich, autor 17 wystaw indywidualnych i współautor wielu wystaw zbiorowych, juror w najbardziej znaczących konkursach fotograficznych w Polsce. Pracę fotoreportera zaczynał w „Życiu Warszawy” na początku lat siedemdziesiątych XX w. Jego pasją jest fotografia socjologiczna i portretowa oraz makrofotografia roślin. Początek o godz. 18.

Sobota, 16 listopada

➔ **Spotkanie z nietoperzem.** Muzeum Archeologiczne i Rezerwat Krzemionki zaprasza wszystkich fascynatów przyrody na zajęcia poświęcone jednemu latającemu ssakom – nietoperzom. Podczas spotkania będzie można poznać różne nieznanne fakty z życia tych stworzeń i wziąć udział w warsztatach plastycznych. Zajęcia rozpoczną się o godz. 11. Koszt udziału w nich wynosi 5 zł od

osoby. Obowiązują rezerwacje pod nr 41 330 45 50, 669 970 499 lub pod adresem e-mail: promocja@krzemionki.info.



➔ **Na ostro w Ptaszku.** Klub Muzyczny „Ptaszek w Klatce” zaprasza fanów mocnych brzmień na kolejną porcję muzycznych wrażeń. Tym razem na klubowej scenie pojawi się Aterra – metalowy zespół pochodzący z Ostrołki, a działający w Warszawie, w skład którego wchodzi: Caruso (wokół, gitara), Tiger (gitara), Jaga (bas), Bart X (sampler, wokół), Twardy (perkusja). Chłopaki kochają występy na żywo o czym świadczy spora liczba zagranich festiwali oraz koncertów m.in. z Hate, Acid Drinkers, Materia, Illusion, Quo Vadis, Lady Pank, Lao Che, Corruption, Cochise, SIQ, WŁOCHATY oraz to, że byli polskim supportem Arch Enemy Pro-Pain i legendy amerykańskiego hardcore'u – M.O.D. Grupa właśnie nagrywa drugą płytę „The Devil's Swing” i materiałem z tego krążka poczęstuje podczas ostrowieckiego koncertu. Początek o godz. 19. Bilety w cenie 20 zł.

➔ **Zad(y)zki Jazzowe.** Bardzo atrakcyjnie zapowiadają się listopa-

dowe weekendy w Klubie Muzycznym „Perspektywy”. Cykl jazzowych koncertów otworzy Grażyna Łobaszewska. W znakomitej interpretacji artystki, o której po raz pierwszy muzyczny świat usłyszał w 1971 roku na FPR w Zielonej Górze i która od tego momentu nieprzerwanie tworzy, nagrywa i koncertuje zabrzmią teksty Norwida, Asnyka, Iwaszkiewicza, Cygana, czy Grechuty. Piosenkarce towarzyszyć będzie zespół formacja z powoli dojrzewającego w naszym kraju nurtu jam band – Ajagore w składzie: Sławomir Kornas (bas, śpiew), Maciej Kortas (gitary, banjo, dobro, syntezator gitarowy), Michał Szczepkowski (perkusja). Start o godz. 20.

Niedziela, 17 listopada



➔ **Roztańczone warsztaty.** Restauracja „Ptaszek w Klatce” zaprasza na warsztaty tańca z tancerzem programu Dancing With the Stars Żorą Korolyovom. Będą gorące rytmy latynoamerykańskie, Cha-Cha i Salsa – w sumie trzy godziny mistrzowskiego treningu na parkiecie. Początek o godz. 16. Bilety – cenie 79 zł (przedsprzedaż) i 99 zł (w dniu warsztatów) do nabycia w lokalu.

Poniedziałek, 18 listopada

➔ **Ostrowczanki na scenie.** Spektakl „8 kobiet” według Roberta Thomasa, w reżyserii Elżbiety Baran i aktorek prowadzonego przez nią Teatru Teorikon: E. Gawlik, G. Jedlikowskiej, A. Major-Salwierz, K. Dąbrowska, M. Hamera, T. Kurpacz, M. Piotrowska i J. Dadia ponownie będzie można zobaczyć na deskach kina „Etiuda”. Przedstawienie rozpocznie się o godz. 18. Bilety w cenie 20 zł (normalny) i 10 zł (dla emerytów i młodzieży).

Środa, 20 listopada

➔ **Dzień z mistrzynią.** Stowarzyszenie „Akademia Volley Stars” zaprasza na „Dzień z Mistrzynią”. Podczas eventu dzieci i młodzież będą miały okazję spotkać się z dwukrotną Mistrzynią Europy, najbardziej utytułowaną polską siatkarką – Małgorzatą Glinką-Mogentale. W programie: wykład motywacyjny pn. „Z pasją po zdrowie i sukces”, po którym będzie można sobie zrobić wspólne zdjęcie i zdobyć autograf (początek godz. 14). W godzinach popołudniowych (16.30-18) mistrzyni poprowadzi trening dla wszystkich zawodników Akademii Volley Stars.

KF

REKLAMA



OŚWIECENI

Jeszcze nie tak dawno, w nieodległej przeszłości obowiązek jazdy na światłach mijania trwał od listopada do marca. W zamierzonych czasach na światłach mijania jeździło się tylko nocą, ale i też nie zawsze, bo zdarzały się różne kwiatki. W Polsce w latach 90. XX wieku, wzorem krajów skandynawskich, wprowadzono obowiązek stosowania światła mijania także w dzień, w warunkach normalnej przejrzystości powietrza. Spoglądając historycznie: w latach 1991-1997 we wspomnianym wcześniej okresie od 1 listopada do 1 marca, później, to jest w latach 1997-2007 od 1 października do ostatniego dnia lutego. Argumentowano to tym, że wtedy Słońce świeci nisko. Zgodnie z nowelizacją Ustawy Prawo o Ruchu Drogowym, od 17 kwietnia 2007 r. obowiązek ten rozciągnięto na cały rok. W ramach oszczędności ognia światła, popularnie zwanych żarówkami wprowadzono możliwość stosowania światła do jazdy dziennej. Z dumą można stwierdzić, że to właśnie Polska była pod tym względem prekursorem wśród krajów położonych poza Skandynawią. Od pewnego czasu ktoś stwierdził, że jazda na światłach znacząco wpływa na bezpieczeństwo na drogach. Postanowiono. Na światłach jeżdżą w Czechach, Danii, Estonii, Finlandii, Islandii, Litwie, Łotwie, Macedonii, Norwegii, Słowacji, Słowenii, Szwecji, Węgrzech i Włoszech. W Austrii ktoś pomyślał i po wprowadzeniu tego obowiązku w 2005 r. zniesiono go po trzech latach. Zniesienie argumentowano znacznym wzrostem liczby wypadków w latach 2006-2007, negatywną opinią ekspertów ds. bezpieczeństwa drogowego oraz wstrzymaniem przez Komisję Europejską prac nad przepisami zalecającymi używanie światła mijania w warunkach dobrej widoczności. Jak widać, co kraj to obyczaj, co ekspert to opinia. A wiadomo, że u nas w Polsce mamy ekspertów i to świetnych, ale... nie od bezpieczeństwa drogowego, a lotniczych. Wybuchowa mieszanka burzy mózgów w połączeniu z obłąkaniem nie pozwala zajmować się niczym innym. Szkoda, ponieważ jak mówią niezależni znawcy (bo określenie ekspert jest zarezerwowane przede wszystkim dla tych od lotnictwa) przeprowadzając własne badania stwierdzają, że jazda na światłach mijania przy dobrej widoczności nie wpływa w żaden sposób na poprawę bezpieczeństwa na drodze. Teraz kwiatek do kozucha – otóż od wielu lat można zauważyć kierowców jeżdżących nie tylko na światłach mijania, ale również na światłach przeciwmgłowych, nazywanych popularnie halogenami. Takie światła wprowadzają dużo zamieszania, powodują frustrację u jadących z naprzeciwka, ale przede wszystkim oślepiają, co w wielu przypadkach może skończyć się tragedią. Ale nikt nic z tym nie robi. Ustawodawca nie przewiduje zniesienia przepisu, bo skargi są marginalne. Ręce zacierają producenci części zamiennych takich jak reflektory, żarówki, akumulatory i alternatory. To oni zarabiają na posiadaczach pojazdów starszych, nie wyposażonych seryjnie w reflektory w technologii LED. Ta ostatnia też nie jest do końca idealna, ponieważ po zmroku można spotkać też kierowców, którzy zapominają zmienić pozycję włącznika światła z pozycji dzień – noc. Są też automaty, które regulują oświetleniem, ale ja osobiście automatom nie ufam. Ludziom też. Zatem Polaku, kierowco, szanowny użytkowniku polskich dróg, który oprócz oświetlenia ciągle naprawiasz zawieszenie – w Tobie siła. W każdym z nas siła. Jaka? Otóż musimy wszyscy mocno zaciskać zęby, a czasami nawet pięści, bo dobrowolnie nic się nie zmieni. Prędzej pojawi się kolejna teoria wybuchu, aniżeli ustawa o zniesieniu obowiązku jazdy na światłach dziennych. Zatem wszyscy, jak jeden mąż (i żona) musimy świecić nie tylko przykładem i jeździć zgodnie z obowiązującymi przepisami, ale również światłami, których zniesienia obowiązku jazdy w dzień prędko się nie doczekamy.

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 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

AGENCJA UBEZPIECZENIOWA
Jesteśmy z Wami od 2006 r.

Jesienna wyprzedaż ubezpieczeń DOMÓW I MIESZKAŃ do 40% zniżki, dodatkowa zniżka przy ubezpieczeniu samochodowym

Kierowco!!!
60% zniżki po 2,5 roku i 20% zniżki na OC i AC JUŻ PO 6 MIESIĄCACH bezszkodowej jazdy

od pon. do pt. od 9 do 16

ZAPRASZAMY Ostrowiec Św. ul. Siennieńska 94
tel. 601 447 250
ewa.bernisz@gmail.com
fb: /ubezpieczeniawostrowcu

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
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

Ostrowiec świętował niepodległość

Nabożeństwo w intencji ojczyzny i uroczystości przy pomniku marszałka Józefa Piłsudskiego wpisały się w ostrowieckie obchody 11 listopada.



inie w ramach XIX sztafety rowerowej, nastąpiło również złożenie wieńców przez poszczególne delegacje i zapalenie zniczy. Były też okolicznościowe przemówienia – głos zabrali m.in. poseł Andrzej Kryj i wiceprezydent Piotr Dasios.

– Rocznicą Odzyskania Niepodległości jest dla każdego Polaka szczególnym dniem i jednym z najważniejszych świąt w ciągu roku – zwrócił się do zebranych wiceprezydent Piotr Dasios. – Wspólne manifestowanie miłości i szacunku do ojczyzny, jej dziejów, przodków, kultury i tradycji tworzy unikalną więź, zbudowaną na autentycznych podwalinach patriotyzmu. Uczestnicząc w uroczystościach kościelnych i świeckich, składając kwiaty pod pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego, z zadumą i refleksją zastanawiamy się, o jaką Polskę walczyli i przelewali krew narodowi bohaterowie.

Ostrowieckie świętowanie 101. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości rozpoczęła msza św. w intencji ojczyzny, odprawiona w kolegiacie pw. św. Michała Archaniola. Po nabożeństwie, uczestnicy uroczystości – przedstawiciele władz miasta i powiatu, organizacji patriotycznych, kombatanckich, partii politycznych, szkół, instytucji, przedsiębiorstw i zakładów pracy – prowadzeni przez Młodzieżową Orkiestrę Dętą z Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia udali się pod pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego w Parku Miejskim. Tam przedstawiciele Związku Strzeleckiego „Strzelec” i Związku Harcerstwa Polskiego przekazali Ogień Niepodległości, przywieziony z Kostiułnowki na Ukra-

W chwilę takiej zadumy wprowadziły występy artystyczne. W wykonaniu laureatów Przeglądu Pieśni Patriotycznych i Legionowych oraz Młodzieżowej Orkiestry Dętej z PSM I st. zabrzmiały utwory kojarzone z drogą Polski do niepodległości.

KF

REKLAMA

Gloria Artis dla Gustawa Hadyny

Artysta z woli Bożej – tak zwykł mówić sam o sobie. Gustaw Hadyna z Woli Grójeckiej, twórca rzeźby monumentalnej i kameralnej oraz płaskorzeźb został odznaczony srebrnym medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

● PATRYCJA HAŁAJKO, KLAUDIA FAŁDROWICZ

Artysta urodził się i wychował w Woli Grójeckiej – regionie, gdzie wspomnienia o walczących chłopach z lasu wciąż były żywe. Nic więc dziwnego, że w jego twórczości częste są motywy partyzanckie. Tworzy pomnikowe popiersia, portrety rzeźbiarskie. Jego dzieła, przedstawiające postaci polskich władców, działaczy, żołnierzy zapewniają nie tylko moc wspaniałych wrażeń wizualnych. Dla oglądających to niezapomniana i pełna emocji podróż w czasie.

Czym dla niego jest rzeźba? – Rzeźba to znak. Ma coś z totemu i coś ze Światowida. Może pilnować domu i ogrodu, albo szczęścia – wyjaśnia Gustaw Hadyna. – Polubiłem ceramikę, robię z niej bryły monumentalne nie finezyjne cacka, ale rzeźby nawet do sześciu metrów.

Kamień też lubi. Jest zimny, twardy, kanciasty, ale pod jego ręką staje się ciepły, żywy, miękki. Swoje dzieła wykonuje również w porcelanie, drewnie i brązie. G. Hadyna zaczął rzeźbić w czasie nauki w liceum i wiedział, że będzie to robił przez całe życie. Studiował na Wydziale Rzeźby Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Studia ukończył z wyróżnieniem, dyplom otrzymał w 1977 roku. Nie został jednak w stolicy. Powrócił do rodzinnej miejscowości. To właśnie w pracowni w Woli Grójeckiej tworzy, a jego



Fot. Patrycja Hałajko

prace, głównie pomniki zdobią wiele miejscowości w kraju. Na swoim koncie ma również wiele wystaw indywidualnych i udział w ekspozycjach zbiorowych.

Uroczystość wręczenia artyście srebrnego medalu „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” odbyła się w Domu Kultury im. W. Gombrowicza w Ćmielowie, gdzie zaprezentowano na fotogramach wykonane przez niego popiersia Jana Piwnika Ponurego oraz Ojców Niepodległości – Piłsudskiego, Witosa, Dmowskiego, Daszyńskiego, Korfanteo i Pa-

derewskiego. Cztery z wymienionych rzeźb są obecnie eksponowane w Muzeum Niepodległości w Warszawie.

Prestiżowe wyróżnienie Gustaw Hadyna odebrał z rąk byłej wojewody świętokrzyskiej Agaty Wojtyś, która nie kryła uznania dla twórczego zaangażowania rzeźbiarza. Gratulacje i życzenia przekazali artyście również poseł Andrzej Kryj i burmistrz Ćmielowa Joanna Suska, dziękując za promocję gminy poprzez sztukę. Oprawę muzyczną wydarzenia zapewniła utalentowana skrzypaczka Agata Kocaj.

Cafe Browar to już historia

Po Cafe Browar pozostały już tylko wspomnienia. W miejscu, gdzie stał kultowy lokal powstanie nowy budynek, który posłuży mieszkańcom. To kolejny etap rewitalizacji terenu przy Ostrowieckim Browarze Kultury.

Jeszcze kilkanaście lat temu na placu przy ul. Siemieńskiej tętniła życiem kawiarnia, w której spotykali się przedstawiciele różnych środowisk twórczych. Po latach świetności, obiekt zaczął popadać

REKLAMA

w ruinę. Dziś zostały po nim już tylko wspomnienia. Zrównany z ziemią budynek zastąpi nowy, nawiązujący stylistyką do gmachu Ostrowieckiego Browaru Kultury. W obiekcie o powierzchni ponad 120 metrów kwadratowych, nazwanym roboczo R1 mają odbywać się spotkania rad osiedlowych oraz organizacji pozarządowych.

– Pawilon będzie dedykowany naszemu społeczeństwu, a w szczególności samorządowym radom osiedlowym. To również będzie miejsce spotkań wszystkich aktywnych osób w naszym mieście – zapewnia prezydent Jarosław Górczyński. – Ponieważ mieliśmy problem ze znalezieniem wykonawcy, prace ruszają dopiero teraz.

Zadanie realizuje firma AG Petrol za ponad 1,2 mln złotych.

– W budynku znajdować się będzie jedna duża sala spotkań, służąca też, jako sala wystawiennicza oraz pomieszczenia socjalne i pomieszczenie archiwalne dla rad osiedlowych – informuje Artur Majcher, naczelnik Wydziału Infrastruktury Komunalnej w Urzędzie Miasta.

Prace mają zakończyć się w połowie sierpnia 2020 r.

Docelowo na dziedzińcu Ostrowieckiego Browaru Kultury powstanie również ogród sensoryczny. To przedsięwzięcie rozpocznie się najprawdopodobniej w przyszłym roku.

OPR. KF

REKLAMA

TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

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

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

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

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 * NAGROBK * 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

Każdy może liczyć na pomoc

Leczenie alkoholizmu to długi i złożony proces, ale przynosi efekty. O tym, gdzie szukać pomocy w wyjściu z uzależnienia i jak ta pomoc wygląda z Aleksandrą Jaworską – psychologiem, dyplomowanym psychoterapeutą, terapeutą uzależnień rozmawia Paulina Kopeć.

Jakie są możliwości leczenia alkoholizmu w Ostrowcu Św.?

– W Ostrowcu Św. są dwie podstawowe placówki, które świadczą pomoc osobom uzależnionym od alkoholu. Pierwszą i najdłużej funkcjonującą w mieście jest Ośrodek Leczenia Zaburzeń Psychicznych i Uzależnień „Eskulap” przy ulicy Henryka Sienkiewicza 80, natomiast druga to Świętokrzyskie Centrum Terapii na osiedlu Ogrody, obok bazaru. Oprócz poradni, na terenie miasta działają punkty konsultacyjne i wspólnoty AA. Czasami jest tak, że ktoś nie ma odwagi pójść do poradni, za to bardzo chętnie porozmawia z trzeźwiejącym alkoholiczkiem. Spotkania wspólnot odbywają się codziennie i tam też są konsultacje z osobami trzeźwiejącymi, z którymi zawsze można porozmawiać o swoim problemie.

Czy alkoholik sam z siebie szuka pomocy?

– Niestety nie zawsze. Czasami osoba szuka takiej placówki, bo jest do tego



Fot. archiwum oazdnie.pl

przymuszona. Zdarzają się alkoholicy kierowani do poradni na mocy postanowienia Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, bądź przez sąd. Na początku na terapię przychodzą tylko po to, żeby zrealizować ten odgórny nakaz. Dalsza praca to już praca terapeuty, żeby tą osobę zachęcić, zmotywować, wzbudzić w niej nadzieję i chęć do leczenia.

Jak wygląda ta praca? Czy to tylko, czy również farmakologia?

– Wszystko zależy od konkretnego przypadku. Czasami jest tak, że uzależniony musi być objęty całym spektrum pomocy, polegającej też na leczeniu farmakologicznym. Zdarza się, że zgłasza się do nas osoby z ostrymi objawami odstawiennymi alkoholu, czujące się potwornie źle psychicznie i fizycznie,

roztrzęsione, w ogromnym niepokoju, nie mówiąc już o osobach z objawami padaczki alkoholowej, czy psychozy alkoholowej. W takich przypadkach leki są konieczne. Żeby można było rozmawiać, musi być kontakt z rozmówcą.

I specjaliści, których w Ostrowcu chyba nie brakuje?

– W „Eskulapie” są lekarze psychiatrzy, przeprowadzający konsultacje i jeśli jest taka potrzeba, przepisujący odpowiednie leki. Zawsze potem pacjent kierowany jest do terapeuty. Nawet jeśli w dniu wizyty nie jest w stanie rozmawiać, bo jest roztrzęsiony, nie potrafi się skoncentrować, wyznacza się inny termin spotkania i spotykamy się, gdy jest już podleczone farmakologicznie. Warto pamiętać, że alkoholizm to choroba duszy, ale cierpi również ciało. Długotrwale picie strasznie wyniszcza organizm, dlatego wśród pacjentów naszej poradni zdarzają się tacy, którzy dostają skierowania do innych lekarzy na badania. W „Eskulapie” funkcjonuje na przykład Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia. Jest to terapia codzienna, czterdziestodniowa. Uczestniczący w niej otrzymują skierowania m.in. na próby wątrobowe, morfologię, co pozwala zdiagnozować w jakim stanie są narządy wewnętrzne alkoholika. Także nie chodzi o to, żeby człowieka „postawić do pionu”, bo on się dzisiaj trzęsie, a jutro przestanie, tylko o to, żeby sprawdzić, jakie szkody wyrządził alkohol w jego organizmie i co wymaga podjęcia interwencji lekarskiej. Bardzo często okazuje się, że są to osoby z nadciśnieniem, którego nigdy nie leczyły,

bo wszelkie objawy zapijały, z marskością wątroby, czy polineuropatią.

W grę wchodzi również hospitalizacja?

– Zdarza się, że jeśli pacjent jest skrajnie wycieńczony, ma za sobą bardzo długi ciąg alkoholowy, na przykład półroczny, czy roczny, bo i tacy się trafiają, pierwszą pomocą dla niego jest pobyt na oddziale detoksynacji i odrucie organizmu z toksyn. Jeśli chodzi o nasz region to leczenie odbywa się to w Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii w Morawicy. Bywa, że osoby nie podejmują leczenia stacjonarnego, ale muszą być odrute, bo same z siebie nie są w stanie przerwać długotrwałego ciągu. A więc po kilku dniach pobytu w Morawicy, w momencie, gdy ich organizm zaczyna w miarę prawidłowo funkcjonować, wracają i kontynuują terapię w Ostrowcu.

Każdy może liczyć na pomoc?

– Oczywiście. Wystarczy przyjść i poprosić o nią. Nawet, jeśli temu przyjdzie z początku nie towarzyszy przekonanie, że jest się alkoholiczkiem, a jedynie spostrzeżenie, że coś w życiu układa się nie tak i że to w mniejszym lub większym stopniu ma związek z alkoholem.

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

Nowa jakość kultury

O nowej jakości kultury w mieście z Jackiem Kowalczykiem, dyrektorem Miejskiego Centrum Kultury w Ostrowcu Św. rozmawia Paulina Kopeć.

Po kilku latach kierowania Departamentem Promocji, Edukacji, Kultury, Sportu i Turystyki w Urzędzie Marszałkowskim i prezowania Regionalną Organizacją Turystyczną objął pan funkcję dyrektora Miejskiego Centrum Kultury w Ostrowcu Św. Czy są już jakieś pomysły na tą placówkę i cały Ostrowiecki Browar Kultury?

– Tak. Jest ich całkiem sporo. Budynek Ostrowieckiego Browaru Kultury to wyjątkowe miejsce, z fajną tradycją i co najważniejsze – to obiekt wielofunkcyjny. Dzięki temu będziemy mogli „atakować” – w dobrym tego słowa znaczeniu – odbiorców różnymi propozycjami, przygotowanymi wspólnie z pozostałymi instytucjami, które mają tu swoją siedzibę. Jestem niesamowitym fanem bibliotek i chciałbym, żeby nie kojarzono ich jedynie z wypożyczaniem książek, ale z przestrzenią, w której można również spotkać się ze znajomymi, napić kawy, poplotkować. Pomysłów jest bardzo wiele. Jeśli chodzi o ich realizację to ogranicza nas budżet, ale postaramy się poszukać lokalnych partnerów tak, żeby w Ostrowcu Św. mogły odbywać się wydarzenia kulturalne na wysokim poziomie, skierowane do osób o różnych gustach i w różnym wieku.

Miejskie Centrum Kultury to nie tylko organizacja imprez, ale też rozwijanie talentów



Fot. archiwum oazdnie.pl

w ramach wielu sekcji artystycznych. Nowa przestrzeń daje nowe możliwości?

– Oczywiście. Ostatnio uruchomiona została pracownia ceramiczna. Myślę, że dzieci kupiły to. Chętnie biorą udział w warsztatach i tworzą prawdziwe cuda z gliny.

Każda instytucja kultury powinna mieć sztandarowe wydarzenie, z którym będzie kojarzona. Marką MCK jest festiwal „Wielki Ogień”?

– Bezapelacyjnie to impreza, która na dobre wpisała się w kalendarz ogólnopolskich festiwali. Na pewno będziemy go kontynuować. Mam nadzieję, że uda się również zwiększyć budżet i jeszcze bardziej uatrakcyjnić oprawę tego wydarzenia. Ponadto planujemy stworzyć coś nowego, co wniosłoby powiew świeżości w ofertę MCK. Wspólnie z pra-

cownikami merytorycznymi z trzech instytucji myślimy o cyklu BROW-ART. Pod tym szyldem kryłyby się warsztaty, spotkania z ciekawymi ludźmi i wydarzenia muzyczne na najwyższym poziomie. Mamy ciekawy dziedziniec, który doskonale sprawdził się na koncercie Krzysztofa Zalewskiego i Czerwonych Gitar i będzie wykorzystywany na koncerty. W miejscu byłego Cafe Browar pojawi się niebawem budynek, który na pewno uspołeczni Browar, bo będzie dedykowany organizacjom pozarządowym. Wszystkie niespokojne dusze, osoby działające w grupach nieformalnych będą mogły się tu spotkać i wymieniać z nami swoimi poglądami, dyskutować na temat tego, co robimy dobrze, a co musimy zmienić. Chcemy dbać o swoich klientów i dostarczać im takiej kultury, jakiej oczekują. Nie możemy sprofilować się na przykład wyłącznie na teatr czy poezję. Musimy być otwarci również na inne formy aktywności artystycznej.

Samo otwarcie Ostrowieckiego Browaru Kultury pokazało, że mieszkańcom potrzeba takich wydarzeń. Imprezy inaugurujące przeprowadzkę instytucji kultury do Browaru cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Ostrowczanie z pewnością chcą więcej.

– Zdecydowanie tak. Byłem na spotkaniu z organizacjami pozarządowymi. To bardzo pomysłowe grupy. Wielu pracowników instytucji kultury mogłoby się uczyć od nich pozytywnej energii, bo nie zawsze chodzi o pieniądze. Trzeba szukać rozwiązań, podejmować różne inicjatywy, tworzyć partnerstwa z podmiotami gospodarczymi. Ostrowieckie stowarzyszenia mają sposób na zarażanie szeroko rozumianą sztuką osób, któ-

re prawdopodobnie do instytucji kultury same z siebie nie przyszłyby. Chodzi między innymi o twórców graffiti. Często uważamy ich za wandalów, tymczasem to uzdolnieni bardzo ludzie, którzy chcieliby poczuć się docenieni. Browar ma być otwarty również na takie nieformalne grupy.

I na współpracę z innymi miastami?

– Tak, zwłaszcza ze Starachowicami, Skarżyskiem-Kamienną, czy Końskimi, także w kontekście pozyskiwania środków unijnych. Taka współpraca daje możliwość otwarcia na wielkie przed-

sięwzięcie kulturalne. Chciałbym, żeby pojawił się pomysł związany z żelazem, bo to element wspólny dla północy województwa. Być może w budynku Browaru pojawi się mapping. Jeśli znajdą się kreatywni ludzie historię miasta będzie można przedstawić w graficznym ujęciu. Wkrótce czeka nas rewitalizacja kina „Etiuda” i organizacja wystawy stałej poświęconej hutnictwu. To będzie taki punkt wyjścia do kolejnych przedsięwzięć, popularyzujących tradycje miasta.

Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA

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!

Pobiegli dla Niepodległej

Rekordową liczbę uczestników zgromadziły Ostrowieckie Biegi Niepodległości 2019. W sportowym wydarzeniu, zorganizowanym dla uczczenia 101. rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości wzięło udział w sumie 1850 osób! Imprezie towarzyszyła również zbiórka pieniędzy na leczenie Oskarka Kubickiego, cierpiącego na rozlanego glejaka pnia mózgu (DIPG).



● CZD

W poniedziałek, punktualnie o godzinie 13, z płyty głównej Miejskiego Stadionu Sportowego KSZO ruszył bieg na 10 km oraz marsz nordic walking na 5 km. Trasa 10-kilometrowego biegu połączyła dolną i górną część miasta. Przebiegała 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. Ilżecką, przez Rynek Miasta, ul. Starokunowską, ul. Sienkiewicza, ul. Mickiewicza, ul. Zabią 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 Biegu Nordic Walking na alei 3 Maja (na wysokości kina "Etiuda") skręci w Park Miejski im. marszałka Józefa Piłsudskiego i znów połączyła się z biegiem na ul. Mickiewicza.

Na całej długości trasy, biegających i maszerujących z kijkami dopingowali mieszkańcy.

Z 10-kilometrowym dystansem najlepiej poradzili sobie Białorusin Siarhei Krauchenia (30:46) i Patrycja Talar z Pobiedziska (36:02).

W kategorii "Najszybsi mieszkańcy Ostrowca Świętokrzyskiego" triumfowali Rafał Gontarczyk (33:06) i Dominika Łukasiewicz (39:22).

Bieg na dystansie 10 kilometrów ukończyło 316 osób, natomiast marsz nordic walking na dystansie 5 kilometrów - 105 osób.

W biegach dla dzieci wzięło udział 1425 osób!

Sumując liczby z biegów dla dzieci z biegiem głównym oraz marszem nordic walking uzyskano nowy fantastyczny rekord frekwencji Ostrowieckich Biegów Niepodległości na poziomie prawie 1850 osób!



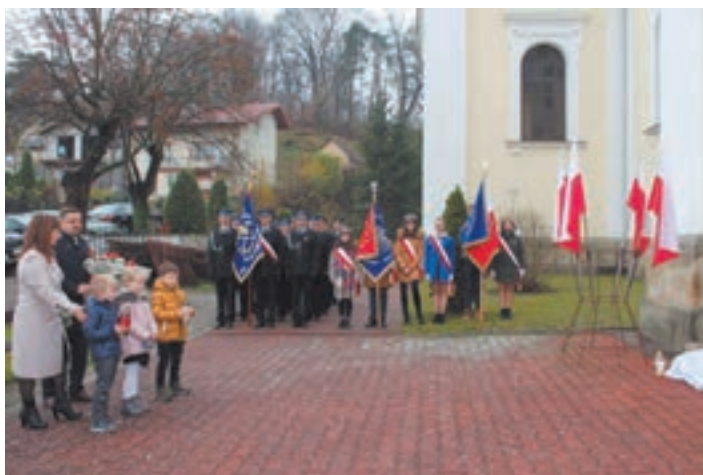


GMINA BAŁTÓW

Uroczyste Obchody 101. rocznicy odzyskania Niepodległości

Obchody 101. rocznicy Odzyskania Niepodległości przez Polskę rozpoczęła akademie w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej w Bałtowie pod kierunkiem pani Teresy Szczygieł.

Uroczystą Mszę Świętą w intencji Ojczyzny odprawił ksiądz kanonik Grzegorz Kucharski, proboszcz parafii p.w. Matki Bożej Bolesnej w Bałtowie. W uroczystości uczestniczyli: władze samorządowe z Wójtem Hubertem Żądło na czele, Poczty Sztandarowe, strażacy oraz licznie zgromadzeni mieszkańcy. Ogień Niepodległości przekazali uczniowie SP im. Legionów Polskich w Okole. Wiązankę kwiatów pod tablicą niepodległościową przy kościele złożył wraz z uczniami ze SP w Bałtowie Wójt Gminy Hubert Żądło.



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



GMINA ĆMIEŁÓW

NARODOWY DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI W ĆMIEŁOWIE



Obchody Święta Niepodległości w Ćmielowie rozpoczęła uroczysta Msza Święta w intencji Ojczyzny, w Kościele Wniebowzięcia NMP, której przewodniczył Ksiądz Proboszcz Czesław Gumieniak.

Po mszy świętej wszyscy przybyli, udali się na Rynek pod pomnik bohaterów o niepodległość w Ćmielowie, gdzie złożyli okolicznościowe wiązanki. Odśpiewano hymn państwowy, a okolicznościowe przemówienie wygłosiła Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska.

Po części oficjalnej, w sali widowiskowej Domu Kultury w Ćmielowie odbyła się część artystyczna przygotowana przez dzieci ze SP nr 1 im. K. Szydło-

wieckiego w Ćmielowie pod opieką swoich nauczycielek pani Marii Bykowskiej, Julity Witkowskiej, Ewy Słapek i Danuty Paluch. Program patriotyczny przedstawiło również panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Wojnowicach, których opiekunem artystycznym jest pan Rafał Chojnacki.

W uroczystościach, które poprowadziła Dyrektor Domu Kultury w Ćmielowie pani Wioletta Rogala-Mazur udział wzięli: Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska, Przewodnicząca Rady Miejskiej Krystyna Zdonek wraz z Radnymi Rady Miejskiej w Ćmielowie, Przewodniczący Rady Powiatu Mariusz Pasternak, Radny Powiatu Mirosław

Rogoziński, Sekretarz Miasta i Gminy Ćmielów Mariola Grabowiecka, Proboszcz Parafii WNP w Ćmielowie Czesław Gumieniak, ksiądz Paweł Marek, Dyrektor Centrum Oświaty Tomasz Nayman, Dyrektor Samorządowego Przedszkola w Ćmielowie Ewa Cieśniewska, Dyrektor Samorządowego Zakładu Wodociągów i Gospodarki Komunalnej w Ćmielowie Wojciech Stachurski, Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Ćmielowie Joanna Borkowska, jak również przedstawiciele organizacji i kół działających na terenie Gminy Ćmielów, strażacy, młodzież szkolna, harcerze, a także mieszkańcy miasta i gminy Ćmielów.

ĆMIEŁOWSKA TĘŻNIA SOLANKOWA PIERWSZA W POWIECIE

W piątek, 8 listopada w obecności Radnych Rady Miejskiej oraz tłumnie przybyłych mieszkańców, Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska po raz pierwszy uruchomiła Ćmielowską tężnię solankową.



– Ci, którzy nie wierzyli, mogą się przekonać, że jestem słowna. Dziś, po tych 11 miesiącach pełnienia funkcji Burmistrza Miasta i Gminy Ćmielów, udało mi się zrealizować tak ważne przedsięwzięcie. To miejsce powstało dla Naszych mieszkańców oraz dla turystów, którzy będą nas odwiedzać – zwróciła się do przybyłych Burmistrz.

Skuteczność tężni zależy przede wszystkim od stężenia jodu, który jest zastosowany, a ten w Ćmielowskiej tężni jest aż 20-procentowy. Z inhalacji można zatem korzystać krócej,

a efekt jest zdecydowanie bardziej odczuwalny.

Warto nadmienić, że inhalacje solankowe zalecane są w przewlekłych infekcjach górnych dróg oddechowych – nawracającemu zapaleniu zatok czy zapaleniu oskrzeli, a także astmie oskrzelowej czy przewlekłej chorobie płuc. Korzystanie z tężni solankowych wskazane jest także w nadciśnieniu tętniczym, alergii czy nerwicy.

Tężnia zostanie oddana do użytku mieszkańców wczesną wiosną przyszłego roku.

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

Ruch jest ważny

Otyłość stała się największym zagrożeniem i najczęstszą chorobą przewlekłą. Obecnie co czwarty z nas walczy z nadmiarem kilogramów, a w Polsce procent ludzi z otyłością wykracza poza europejską średnią.

Problem otyłości jest na tyle złożony, że ciężko wskazać jednoznacznie jeden czynnik o niej decydujący. Bez wątpienia na naszą wagę wpływ mają nawyki i automatyzmy wyniesione z domu, emocjonalny ładunek, który towarzyszy pokarmom, trendy, a także plan dnia, w którym coraz ciężiej jest nam znaleźć czas na aktywność fizyczną. Wynik wieloletnich zaniedbań zaskakuje i przeraża, skazując nas na nadwagę. Problem jest tym większy, kiedy uświadomimy sobie, że dotyka zarówno najmłodszych, jak i najstarszych.

AKTYWNOŚĆ SENIORÓW. JAK ZACZĄĆ?

Według WHO „starość” zaczyna się po 60. roku życia. Nie oznacza to oczywiście, że osoby w tym wieku ograniczają swoją aktywność do zera. Co więcej, jak pokazują liczne przypadki, 60-latkowie potrafią być niezwykle aktywną grupą społeczną. O aktywność fizyczną jest trudniej, gdy zmagamy się z chorobami i barierami stawianymi przez nasz własny organizm.

Najprostszą formą ruchu jest chodzenie. O ile lekarze wskazują, że osoby starsze powinny wykonywać około 6 tys. kroków dziennie (3500 w przypadku osób noszących stabilizatory i ortozy), o tyle w ostateczności każdy wynik będzie dobry. Pomimo starzejącego się społeczeństwa aktywizujemy seniorów i uświadamiamy ich, a w kampanie prozdrowotne angażują się największe gwiazdy show-biznesu i sportu, bo na aktywność nigdy nie jest za późno.



Fot. fit.pl

DŁACZEGO SENIOR POWINIEN ĆWICZYĆ?

Z oczywistych względów pierwszą zalecą jest poprawa samopoczucia, ponieważ ruch wywołuje endorfiny. Pod tą nazwą kryje się grupa hormonów peptydowych, które wpływają na stany emocjonalne,

a także tłumią ból czy uczucie drętwienia. Większość z nich jest tak silna i tak znacząca dla naszych stanów emocjonalnych, że porównuje się je z działaniami i właściwościami morfiny. Każdy wysiłek i pokonanie codziennych wyzwań po-

woduje wytwarzanie endorfin w naszym mózgu i rdzeniu kręgowym. W ten sposób zaczynamy odczuwać uzależniającą przyjemność, która jest kołem napędowym do np. regularnych spacerów. Co za tym idzie – poprawiamy swoją kondycję i zy-

skujemy na samodzielności, która z kolei pozytywnie wpływa na naszą samoocenę i pewność siebie.

Drugim znaczącym aspektem jest ogólna poprawa stanu zdrowia. Chodzi o zwiększenie odporności organizmu, lepsze funkcjonowanie układu krwionośnego, obniżenie ryzyka chorób serca, obniżenie poziomu cholesterolu, cukru, ciśnienia, a także zwiększenia gęstości kości. Ponadto, regularne spacery poprawiają dotlenienie mózgu. Nieodpowiednie transportowanie cząsteczek tlenu przyczynia się anemii, która wiąże się z osłabieniem, skłonnością do przeziębienia, częstym krwawieniem z nosa czy obrzękami. Z punktu widzenia zachowania sprawności po 60. roku życia jest to kluczowe.

Trzecim i ostatnim punktem jest energia; każdy wysiłek pozwala walczyć ze znużeniem i zmęczeniem oraz pobudza procesy metaboliczne, które wpływają na szybszą regenerację, motywację do działania i spadek wagi, jednocześnie zmniejszając ryzyko demencji starczej czy depresji, która dotyka coraz większej liczby seniorów.

FIT.PL

Bibliografia

[1] Bogdan Sadowski: Podstawy fizjologii człowieka pod redakcją Stanisława Konturka, wyd.1, Kraków 2009

Sól morską czy kamienna?

Coraz częściej sięgamy po produkty nieprzetworzone, a zamiast zwykłej soli kuchennej wybieramy nieoczyszczoną sól kamienną lub morską

W kuchni i w przemyśle spożywczym najczęściej używana jest sól warzona, czyli oczyszczona sól kamienna, która niemalże w 100% składa się z chlorku sodu. To właśnie chlorek sodu posiada te cechy, których szukamy w soli przyrządzając na co dzień potrawy, czy produkując różnorodne przetwory – jest słony oraz ma właściwości konserwujące (hamuje rozwój mikroflory oraz ogranicza działanie enzymów, które powodują psucie się żywności). Są dwa powody, dla których sól jest oczyszczana – po pierwsze w takiej postaci robi dobre wrażenie wizualne (w przeciwieństwie do tej nieoczyszczonej jest biała, czysta), po drugie pozbawiona jest wszelkich smaków innych niż słony. Proces warzenia soli ma jednak jedną zasadniczą wadę – pozbawia sól wielu cennych i niezbędnych składników, które naturalnie w soli występują. Może zatem lepiej sięgnąć po nieoczyszczoną sól kamienną lub morską?

Sól morską powstaje na drodze krystalizacji słonych wód (mórz, jezior). Wydobywa się ją z podziemnych złóż w postaci bloków, brył i kamieni. W stanie nieoczyszczonym, w porównaniu z tą warzoną, może wydawać się mniej słona i charakteryzować się specyficznym posmakiem (np. gorzkim), który pochodzi od zawartych w niej związków mineralnych. To samo dotyczy soli morskiej, która powstaje na drodze odparowania wody morskiej i jest alternatywą dla soli kamiennej.

Nierafinowana sól – oprócz sodu i chloru – dostarcza składników mine-

ralnych takich, jak magnez, wapń, potas, żelazo, mangan, cynk, selen i jod. Większość osób decyduje się na zastąpienie oczyszczonej soli kuchennej, naturalną solą kamienną lub morską właśnie ze względu na zawarte w nich składniki mineralne. Oczywiście ma to sens, ale nie łudźmy się, że jedząc sól zaspokoimy zapotrzebowanie organizmu na jakikolwiek inny składnik mineralny niż sód. Biorąc pod uwagę, że sól jest jedynie przyprawą, ilość składników mineralnych, jakie możemy dostarczyć wraz z solonymi potrawami (nawet jeśli lubimy jeść słono) jest stosunkowo niewielka. Tyczy się to również jodu. Jedna łyżeczka nieoczyszczonej, niejodowanej soli morskiej lub kamiennej zaspokaja zapotrzebowanie dorosłej osoby na jod zaledwie w 3%, dlatego też, ze względów profilaktycznych specjaliści radzą, by stosować sól jodowaną.

Zarówno sól kamienna, jak i morską ma swoich zwolenników. Jedni twierdzą, że to kamienna jest najlepsza, bo jest bardziej szlachetna (ma starszą genezę, pochodzi ze złóż dostępnych głęboko pod ziemią), drudzy uważają, że lepsza jest sól morską, bo zawiera wszystkie związki mineralne niezbędne do życia żywych organizmów.

Tak naprawdę zarówno sól kamienna, jak i morską mają podobne źródło, a to, co może wpływać na ich jakość to przede wszystkim miejsce ich pochodzenia oraz sposób produkcji.

FIT.PL

Jak przygotować rower na zimę?

Niezależnie od tego, czy wykorzystujemy rower codziennie, jako środek transportu, czy też zostawiamy w garażu, by poczekać do wiosny, należy odpowiednio przygotować swój jednoślad na zimę.



Fot. fit.pl

Zima to trudny czas nie tylko dla samych rowerzystów, którzy muszą zmagać się z niskimi temperaturami, oblodzonymi ścieżkami poza miastem czy opadami. To również niekorzystne warunki dla sprzętu, który narażony jest na kontakt z wilgocią, błotem czy piaskiem. Dobre przygotowanie roweru pozwoli ochronić jego najbardziej delikatne elementy.

PRZED WSKYTKIM CZYSZCZENIE

Niezależnie od tego, czy rowerem jeździmy przez całą zimę, czy parkujemy pojazd w piwnicy, obowiązkowo trzeba go wyczyścić po szczycie sezonu. Usuwamy więc dokładnie wszystkie zabrudzenia z przerzutek, łańcucha, kasety i amortyzatorów. Potem na nowo sma-

rujemy preparatami do użytkowania w „mokrych warunkach”. Wykazują one dużo większą odporność na wymywanie przez wodę. Dzięki temu dłużej pozostają na chronionej powierzchni, zapewniając cichą pracę napędu. Typowe smary „suche” nie są tu dobrym rozwiązaniem – zbyt szybko ulegną wymyciu aż przestają chronić łańcuch. Przed zimą dobrze jest też wypełnić łożyska świeżym smarem. W podobny sposób warto również zabezpieczyć osie pedałów i piast. Dzięki temu unikniemy zapiecenia gwintów.

Zanim odstawimy rower do garażu czy piwnicy, sprawdźmy też jakość opon. Podczas zimowego, kilkumiesięcznego „odpoczynku” od jazdy warto regularnie skontrolować ciśnienie w ogumieniu.

– Jeśli rower jest zimą użytkowany, to gruntownego czyszczenia i konserwacji wymaga on po każdej jeździe w tak niekorzystnych dla niego warunkach. Chodzi tu o ograniczenie skutków wywołanych głównie przez sól drogową. Warto pamiętać, by kończąc zimową wyprawę rowerową, zawsze po umyciu bardzo dokładnie osuszyć wszystkie elementy. Łańcuch konieczne trzeba nasmarować na nowo, używając do tego specjalnego oleju – tłumaczy Marcin Górnicki, ekspert marki KROSS.

W sklepach rowerowych znajdziemy sporo akcesoriów przeznaczonych do zimowego czyszczenia elementów jednośladu. Niekorzystne skutki kontaktu z błotem pośniegowym ograniczymy, wypełniając otwory i luki w rowerze specjalną lekką pianką. Przyda się też osłonięcie linki przerzutki. Aby uniknąć wytarcia lakieru, warto zabezpieczyć ramę, szczególnie górną i dolną rurę, a także wahacz, bezbarwną folią.

ZIMOWA JAZDA NA ROWERZE. JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

– Jeśli chcemy jeździć na rowerze zimą, konieczne zadbajmy też o dobre, długie błotniki. Ochronią rower przez dostawaniem się do niego wody. Ograniczą też przemakanie odzieży, zapewniając większy komfort jazdy – przekonuje Marcin Górnicki.

Amatorzy zimowych wojaży często decydują się też na zmianę napędu w rowerze. Alternatywą dla nowoczesnych przekładni 1x11 lub 1x12 stają się rozwiązania prostsze, z mniejszą liczbą zębatek.

FIT.PL

PIĄTEK, 15 LISTOPADA			
 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 Zaduszy 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 Milionerzy 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 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Nasz nowy dom 21:10 Przyjaciółki 22:15 Ngdy więcej Film thriller 00:50 Chirurdzy 01:45 Chirurdzy 02:45 Tajemnice losu
SOBOTA, 16 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/podróżę 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 11:10 Pogoda 11:15 Pytanie na śniadanie 11:30 Wspomnienie 11:40 Gwiazdy 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 22:35 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

T

U

SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 17 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 łamie przepisy: Pstrągi ze źródlanej wody
14:20 Z pamięci: Jacek Woszczercowicz
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 Jeziorak
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

PONIEDZIAŁEK, 18 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: Żąbkowice 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

WTOREK, 19 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. Krzyżówki
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! Urazy mózgu
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Wszystko od początku
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 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 leć!
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 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Megahit: Strażnicy Galaktyki
Film fantastyczny
22:45 Detonator
Film sensacyjny
00:50 Jestem Bogiem
Film thriller
03:15 Tajemnice losu



ŚRODA, 20 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 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Gotowi do gotowania. Start! 18:55 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 19:35 Barwy szczęścia 20:10 Barwy szczęścia 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość 21:50 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	04:50 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 19:50 Uwaga! 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Pod powierzchnią 22:30 Kuba Wojewódzki 23:30 Superwizjer 00:05 36,6°C 01:05 Oszuści 02:05 Uwaga! 02:30 NOC Magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:30 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
CZWARTEK, 21 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 Napał 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 seriali „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 Instynkt	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 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Nasz nowy dom 21:10 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

Biurowa Reklamy Tygodnika „Świątokrzyskie 7DNI”

Radia Rekord
portalu CoZaDzien.pl

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



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

Ulegli Motorowi

Piłkarze KSZO 1929 Ostrowiec Św. przegrali na własnym stadionie w spotkaniu 16 kolejki III Ligi z Motorem Lublin 0:1. Gdyby w 40 minucie spotkania Marcin Kaczmarek wykorzystał rzut karny, losy spotkania mogłyby potoczyć się zupełnie inaczej.



Fot. Piotr Kowalski

W pierwszej połowie spotkania gra toczyła się głównie w środkowej strefie boiska. Obydwa zespoły nie zdołały stworzyć dogodnych sytuacji bramkowych. Świetną okazję do objęcia prowadzenia w meczu zmarnowali w 40 minucie piłkarze KSZO. Po ogromnym zamieszaniu w polu karnym gości, sędzia Artur Szelc z Krosna wskazał na rzut karny. Do piłki podszedł Marcin Kaczmarek, niestety zawodnik KSZO strzelił zbyt czytelnie i bramkarz Motoru Rafał Strączek nie miał problemów z obroną. Goście nie potrafili pogodzić się z decyzją sędziego, okupili to żółtą kartką dla Piotra Darmochwała oraz już w przerwie czerwoną kartką dla trenera bramkarzy Arkadiusza Onyszko.

Mocnym uderzeniem rozpoczęli drugą połowę piłkarze z Lublina. Już w 48 minucie, po dośrodkowaniu z lewej strony Pawła Lipca pokonał strza-

łem głową Tomasz Swędrowski. Lublinianie przejęli kontrolę nad wydarzeniami na boisku i już w 62 minucie niewiele zabrakło, aby prowadzili 0:2. Do siatki KSZO trafił Piotr Darmochwał. Sędziowie uznali jednak, że piłkarz znajdował się na pozycji spalonej. Piłkarze Sławomira Majaka przebudzili się dopiero w końcówce. Od 85 minuty trwał napór na bramkę Motoru, były dośrodkowania i próby strzałów z dystansu, niestety rośli obrońcy z Lublina radzili sobie dość dobrze i wynik nie uległ już zmianie.

KP KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski – Motor Lublin 0:1 (0:0)
0:1 Tomasz Swędrowski, 48 min.

KSZO 1929: Paweł Lipiec – Dominik Cheba, Daniel Dybiec, Damian Mężyk, Marcin Kaczmarek, Jakub Kapsa (50 min. Kamil Łokieć), Fabian Burzyński (64 min. Mateusz Mąka), Jan Imiołek, Patryk Rząsa (57 min. Mateusz Milek), Kamil Bełczowski (67 min. Damian Nogaj), Tomasz Chałas. Trener: Sławomir Majak.

Pomarańczowo-czarni punktów będą teraz szukać w spotkaniu z bezpośrednim rywalem w walce o utrzymanie – Orłętami Radzyń Podlaski. Mecz odbędzie się w najbliższą sobotę (16 listopada) w Radzyniu. Początek o godzinie 13.

PK

Star z kolejną porażką

W przedostatniej jesiennej kolejce IV ligi i „okręgówki” komplet punktów zdobyli piłkarze Alitu Ożarów, OKS-u Opatów i Kamiennej Brody.

Dużą niespodziankę swoim fanom sprawili piłkarze Alitu Ożarów, którzy pokonali w spotkaniu 16 kolejki Świętokrzyskiej IV Ligi jedną z czołowych drużyn w tabeli Granat Skarżysko 3:1. Bramki dla zespołu Pawła Rybasa strzelali Kacper Piechniak oraz dwie wypożyczony z KSZO Oskar Brociek. Wygrana pozwoliła ożarówianom awansować na 13 miejsce. W najbliższą sobotę, w ostatniej jesiennej kolejce piłkarze Alitu zagrają na wyjeździe z Lubrzaną Kajetanów.

W odmiennych nastrojach od ożarówian 16 kolejkę kończyli piłkarze Staru Starachowice. Zielono-czarni zostali pokonani na własnym boisku przez Wierną Małogoszcz 1:4. Honorowe trafienie dla zespołu Arkadiusza Bilskiego zaliczył Bartosz Sot. Wprawdzie starachowiczanie spadli na piąte miejsce w tabeli, ale już w najbliższą sobotę rozegrają spotkanie z trzecim w tabeli GKS-em Nowiny i jeśli wygrają zakończą rundę na co najmniej czwartej pozycji. Liderem IV ligi w dalszym ciągu pozostaje ŁKS Probudex Łagów.

Komplet wyników 16 kolejki Świętokrzyskiej IV Ligi: Zdrój Busko Zdrój 3-0 Pogoń 1945 Staszów; Orlicz Suchedniów 3-3 Spartakus Daleszyce; GKS Rudki 0-0 Partyzant Radoszyce; Czarni Polaniec 3-2 Łysica Bodzentyn; Naprzód Jędrzejów 2-6 GKS Nowiny; Star Starachowice 1-4 Wierna Małogoszcz; Neptun Końskie 3-1 Lubrzanica Kajetanów; Alit Ożarów 3-1 Granat Skarżysko-Kamienna; ŁKS Łagów 2-0 Nida Pińczów.

W Świętokrzyskiej Lidze Okręgowej bardzo cenne punkty z wyjazdowego

spotkania w Skalbmierzu przywiozła Kamienna Brody. Zespół Marcina Dynarka wygrał z miejscową Victorią 0:3, dwie bramki w spotkaniu zdobył sam Dynarek i jedną dołożył Szczepan Dziewięcki. W tabeli Kamienna awansowała na trzynastą pozycję, a w najbliższą niedzielę brodzianinowie podejmą na własnym stadionie OKS Opatów.

Z kolei opatowianie zanotowali kolejne zwycięstwo i utrzymali trzecie miejsce w tabeli. Tym razem zespół Dariusza Pietrasiaka pokonał po dwóch bramkach Piotra Franczaka Spartę Dwikozy 2:0.

Remisem 2:2 i podziałem punktów zakończyło się spotkanie pomiędzy Stalą Kunów a Klimontowianką Klimontów. Dla Stali do bramki rywali trafiali Piotr Mazepa oraz Patryk Wodnicki, dla Klimontowianki obydwie gole zdobył Kamil Dziadowicz. W tabeli Stal jest czwarta, Klimontowianka szósta. Na czele pozostaje Hetman Włoszczowa. Na końcu bez zmian Świt Ćmielów, który w minioną niedzielę został rozgromiony w Stopnicy przez miejscowy Piast 7:0.

Komplet wyników 14 kolejki Świętokrzyskiej Ligi Okręgowej: Unia Sędziszów 3-4 Moravia Morawica; Wicher Miedziana Góra 2-3 Zorza Tempo Pacanów; Stal Kunów 2-2 Klimontowianka Klimontów; Hetman Włoszczowa 3-0 Sparta Kazimierza Wielka; Victoria Skalbmierz 0-3 Kamienna Brody; OKS Opatów 2-0 Sparta Dwikozy; Piast Stopnica 7-0 Świt Ćmielów.

PK

Ali rozruszał wojowników

Niewiele zabrakło aby szczypiorniści KSZO Odlewnia sprawili sporą niespodziankę w spotkaniu z jednym z czołowych zespołów pierwszej ligi AZS AWF Biała Podlaska. Ostatecznie ostrowczanie, po zaciętym meczu przegrali 33:35.



Fot. Piotr Kowalski

PIOTR KOWALSKI

Do 15 minuty spotkanie było bardzo wyrównane, doskonały początek w pomarańczowo-czarnych barwach miał nowy nabytek KSZO Irańczyk Ali Mehdizadeh, który zdobył dla swojego zespołu pierwsze dwie bramki. Po kwadransie gry, na tablicy widniał wynik 7:8 dla gości. Następne dwanaście minut to przestój, do jakich zdążyli nas przyzwyczaić wojownicy w tym sezonie. W tym czasie szczypiorniści z Białej Podlaskiej zdobyli dziewięć bramek, na co ostrowczanie odpowiedzieli zaledwie czterema trafieniami. Końcówka pierwszej części to już zdecydowanie lepsza gra pomarańczowo-czarnych, dwie bramki Kacpra Grabowskiego i dwie Jakuba Włoskiewicza pozwoliły ostrowieckiemu zespołowi zniwelować straty z siedmiu do czterech bramek.



Drugą połowę zdobyczą bramkową otworzył nie kto inny, jak Mehdizadeh. Za chwilę z karnego trafił Grabowski i emocje zaczęły się od nowa. Goście prowadzili już tylko dwiema bramkami (17:19). W 35 minucie parkiet musiał

opuścić rozgrywający KSZO Odlewnia Paweł Kowalczyk, który doznał urazu prawej nogi w starciu z jednym z rywali. Nie zważając na to, ostrowczanie atakowali dalej i w 39 minucie po trafieniu Sebastiana Włoskiewicza udało się doprowadzić do stanu 21:22. Następne minuty to zacięta walka bramka za bramką. Na każde celne trafienie gospodarzy goście odpowiadali bramką z rzutu karnego. Łącznie w całym meczu szczypiorniści z Białej Podlaskiej wykonywali trzynaście rzutów karnych i wszystkie skutecznie. Tej sztuki nie opanowali do końca ostrowczanie. Z ośmiu podyktowanych dla KSZO karnych, podopieczni Tomasza Radowieckiego wykorzystali zaledwie cztery. W 51 minucie goście oderwali się na 26:30 i skutecznie kontrolowali przebieg wydarzeń na boisku. W 58 minucie było już 30:35 i stało się jasne, że i tego meczu nie uda się

tylko Mehdizadeha, ale także naszych najsukceszniejszych graczy Sebastiana Włoskiewicza i Kacpra Grabowskiego. Tylko ta trójka szczypiornistów zdobyła dla pomarańczowo-czarnych 30 bramek. W drużynie gości oraz w całym meczu najsukceszniejszy był Marcin Stefaniec, który bramkarzy z Ostrowca pokonywał 14 razy, w tym 12 razy z rzutów karnych.

KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski – AZS AWF Biała Podlaska 33:35 (15:19)

KSZO Odlewnia: Kijewski, Piątkowski – Grabowski 11, Włoskiewicz 10, Mehdizadeh 9 Chmielewski, Rusin, Cukierski 1, Kogutowicz 1, Włodarski 1, Kowalczyk, Jeżyna, Dwojak, Pawlik, Hubka, Zielonko. Trener: Tomasz Radowiecki.

W sobotę, 16 listopada ostrowieckich wojowników czeka wyjazdowy pojedynek. Tym razem ligowym przeciwnikiem będzie MTS Chrzanów. Początek o godzinie 18. Przy Świętokrzyskiej naszą drużynę zobaczymy dopiero w sobotę, 23 listopada podczas ligowych zmagania z NLO SMS ZPRP Kielce.

We wtorek (12 listopada) natomiast, w rozgrywanym w Końskich finale Okręgowego Pucharu Polski w Piłce Ręcznej szczypiorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski pokonali KSSPR Końskie 30 do 33 i awansowali na szczebel centralny tych rozgrywek.

Najwięcej bramek dla ostrowieckiego zespołu zdobyli Sebastian Włoskiewicz oraz nowy nabytek pomarańczowo – czarnych Irańczyk Ali Mehdizadeh. Obaj trafiali do bramki rywali po siedem razy.

KSSPR Końskie – KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski 30:33 (14:19)

Skład KSZO Odlewnia: Kijewski – Mehdizadeh 7, Włoskiewicz 7, Rusin 5, Grabowski 4, Hubka 4, Dwojak 2, Zielonko 2, Kogutowicz 1, Włodarski 1, Chmielewski, Granat, Pawlik, Jagiełło.

Imieniny? Urodziny? Awans?

rekordowa niespodzianka

Maja
Kuchnia

STUDIO
Deco Wings
Boutique & Style
www.decowings.pl

DELIKATESY
"Dzika" SKALSKI
PIEKARNIA CUKIERNIA

rekord

NAJWIĘKSZE
TANECZNE HITY

WŁĄCZ
NA 89.6 FM

