

SUPER-PLUS

TAXI SUPER - PLUS
USŁUGI CAŁODOBOWE

515 906 666
515 516 507

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PŁATNOŚĆ KARTĄ

-20%
za wyjazd poza miasto

Podarujmy dzieciom uśmiech

Okres oczekiwania na Święta Bożego Narodzenia czyni nas bardziej wrażliwymi na potrzeby tych, którzy wymagają wsparcia. Pomóc można na wiele sposobów – kupując misia, świecę, dzieląc się żywnością, wysyłając SMS-a...

str. 3

Alkoholizm a prawo

Czy alkoholika i sprawcę przemycy można wysłać na przymusowy odwyk i leczenie? Czy można go ubezwłasnowolnić? Kto może wystąpić z takim wnioskiem? Jak wygląda cała procedura i ile trwa? O tym w rozmowie Pauliny Kopeć z radcą prawnym Piotrem Misztalem.

str. 4

6 dobrych nawyków

Aby wspomóc organizm podczas infekcji, odpoczynek i sen mogą nie być wystarczające. Czasem konieczna jest antybiotykoterapia. Warto jednak stosować się do zasad, które nie zakłócą kuracji.

str. 7

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 73 PIĄTEK – CZWARTEK 6-12 GRUDNIA 2019

NAKŁAD 5 000

Ostrowiec na niebiesko

Fot. Stanisław Dunin-Borkowski



Od wielu lat, w pierwszych dniach grudnia obchodzony jest Europejski Tydzień Autyzmu - wydarzenie zapoczątkowane przez Parlament Europejski. W tym roku ostrowieckie budynki, na znak solidarności z osobami dotkniętymi tym zaburzeniem rozwojowym wieczorami świecą na niebiesko.



W 35 dni dookoła świata

str. 5



Zabrakło doświadczenia

str. 11



Dzieje się!



Piątek, 6 grudnia

➔ **Rozświetlenie choinki.** Punktualnie o godz. 17, w ostrowieckim Rynku rozbrzmią gigantyczna choinka. Wspólnemu rozświetlaniu 10-metrowego drzewka towarzyszyć będą występy artystyczne, konkursy i niespodzianki. Pojawi się również św. Mikołaj. Świąteczna iluminacja odpalona ma być również w Ćmielowie – przed Domem Kultury. Wydarzenie, podczas którego nastąpi rozstrzygnięcie konkursu na najpiękniejszą gminną kartkę bożonarodzeniową, spotkanie ze św. Mikołajem i koncert zespołu Champion rozpocznie się o godz. 16.

➔ **Jutuber na Mikołaja.** Na scenie Klubu Muzycznego „Ptaszka w Klatce” pojawi się Jutuber – solowe wcielenie Piotra Krakowskiego – kompozytora, producenta muzycznego i multiinstrumentalisty, który po latach współpracy z różnymi wokalistami postanowił wziąć sprawy w swoje ręce. W wyniku gorzkich obserwacji współczesnego świata i tęsknoty za gitarowym brzmieniem, artysta powołał Jutubera, w którym komponuje i produkuje muzykę oraz śpiewa. W warstwie muzycznej łączy tłusty blues z funkiem, alt-rockiem i elektroniką, zaś w warstwie tekstowej bezpardonowo i nierzadko kąśliwie opisuje mechanizmy współczesnej popkultury oraz relacje społeczne. W Ostrowcu pojawi się w towarzystwie basisty Marka Gawęckiego. Początek koncertu o godz. 20. Bilety w cenie 15 zł do nabycia w lokalu.



Sobota, 7 grudnia

➔ **Mikołajki w Krzemionkach.** Muzeum Archeologiczne i Rezerwat Krzemionki zaprasza wszystkie grzeczne dzieci na mikołajkową sobotę i wyjątkowe spotkanie ze świętym od prezentów. Podczas zajęć, które rozpoczyna się o godz. 11 uczestnicy poznają prawdziwą historię popularnego świętego i wspólnie poszukają sposobów na pomaganie mu w licznych obowiązkach, stworzą również niecodzienne „mikołaje” z drewnianych łopatek. Będą też drobne podarunki. Zajęcia są bezpłatne. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, obowiązują wcześniejsze rezerwacje pod nr 41 330 45 50, 669 970 499 lub adresem email: promocja@krzemionki.info.



➔ **Fotografie ZPAFowców.** Decyzją Rady Artystycznej, ośmiu przedstawicieli ostrowieckiego Fotoklubu Galeria MCK wstąpiło w szeregi Związku Polskich Artystów Fotografików. Najwyższy stopień wtajemniczenia, jeśli chodzi o sztukę fotografii – bo tak mówi się w środowisku o przy należności do ZPAF osiągnęli:

Katarzyna Agapiou, Magdalena Wolff, Marcin Gruszka, Andrzej Kosikowski, Stanisław Dulny, Stanisław Dunin-Borkowski, Maciej Strapoć i Grzegorz



Sideł. Wszyscy od wielu lat związani są z ostrowieckim Fotoklubem Galeria MCK. Tajniki kadrowania zgłębiają na cotygodniowych spotkaniach, pod czujnym okiem Andrzeja Łady – kustosa Galerii Fotografii MCK. Efektem ich pracy są doroczne wystawy Fotoklubu i towarzyszące im wydawnictwa. Zdjęcia nowych ZPAFowców będzie można oglądać na nowej ekspozycji w GF MCK. Wernisaż rozpocznie się o godz. 18.

➔ **Trzy po trzy.** W Galerii „Pod Czerwonym Dachem” Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Ożarowie odbędzie się wernisaż wystawy Michała Budzisa „Trzy po Trzy”. Michał Budzisz to legenda radomskiej kultury. Nazywany „Budzikiem” najstarszy stażem pracownik „Łaźni”, mistrz pędzla i ołówka na wystawie zaprezentuje prace z różnych lat, wykonane w różnych technikach. Początek o godz. 17.

Niedziela, 7 grudnia

➔ **Żywot Mariana na żywo.** Najnowszy program kabaretu Neonówka – śmieszny, rozluźniający, ale i refleksyjny spektakl „Żywot Mariana”, pokazujący losy statystycznego Mariana od narodzin, aż po jego kres, a do tego autorskie piosenki i oprawa muzyczna w wykonaniu Zespołu Żarówki – tak będzie od godz. 16, w sali widowiskowo-sportowej MOSiR przy ul. Świętokrzyskiej. Bilety do nabycia w sekretariacie hali MOSiR, sekretariacie Pływalni Rawszczyzna oraz Biurze Podróży Voyager (Galeria Ostrowiec).

Czwartek, 12 grudnia

➔ **Kiermasz i koncert.** Wielkimi krokami zbliżają się jedne z najpiękniejszych świąt w roku. Ich magię będzie można poczuć na tradycyjnym kiermaszu bożonarodzeniowym w ostrowieckim starostwie. Na stoiskach pojawią się stroiki, choinki, bombki, wianuszki i wiele innych prac wykonanych przez uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej, pensjonariuszy Domów Pomocy Społecznej i Środowiskowego Domu Samopomocy, uczniów szkół specjalnych oraz seniorów z Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Początek o godz. 10. Z kolei od godz. 18 w Ostrowieckim Browarze Kultury rozbrzmiewać będą relaksacyjne utwory na saksofon i pianino. Wszyscy zainteresowani udziałem w wydarzeniu, stanowiącym idealną okazję do złapania chwili wytchnienia w przedświątecznej gorączce powinni dokonać wcześniejszej rezerwacji w Wydziale Edukacji, Zdrowia i Spraw Społecznych Starostwa Powiatowego w Ostrowcu Św. (pokój 201, II piętro) do 9 grudnia.

KF

REKLAMA

PAYO podkreca

W koło to samo

Nie wiem, czy zastanawiał się ktoś z Was nad tym, co mogłoby się zdarzyć, gdyby nagle zakazano używać koła? Gdyby potomkowie Sumeryjczyków nagle stwierdzili, że chcą opatentować ten wynalazek? Hipotetycznie wczujmy się w taką sytuację.

Przed wszystkim zespół PERFECT musiałby zmienić tekst piosenki „Ale wkoło jest wesoło”. Bo faktycznie nie byłoby wesoło. Stałaby się cała komunikacja – samochody i pociągi nie mogłyby się poruszać. Samoloty i śmigłowce nie muszą mieć kół – te pierwsze spokojnie mogłyby lądować na wodzie, a śmigłowce, wiadomo – tam, gdzie pilot skierowałby maszynę. Wszystkie skrzyżowania o ruchu okrężnym zniknęłyby z powierzchni Ziemi. Podobnie z wieloma budynkami. Patrząc lokalnie zapewne runęłyby Rotunda i Sejm. Krajobraz znacznie by się zmienił.

Czy zastanawialiście się, ile by należało zmienić po wiekach przyzwyczaję? Wszakże koło wynaleziono około XXXII wieku przed naszą erą! Tantiemy i opłaty za patenty kosztowałyby miliardy. Niby prawo nie działa wstecz, ale zapewne dobry prawnik znalazłby kilka kruczków, które tę sytuację mogłyby rozwiązać na korzyść sumeryjskich potomków. Weźmy na przykład monety, gdyby ich nie było, problem byłby mniejszy, ponieważ zawsze można byłoby zamienić je na różnego rodzaju banknoty. Gorzej sytuacja przedstawiałaby się dla producentów opon, a idąc dalej wszystkich pojazdów poruszających się dotychczas na kołach. Tragedia w codziennym życiu, gospodarce i wielu innych dziedzinach...

Ciągnąc dalej tę hipotezę, rządzący nie mogliby nas w koło zwodzić i obiecywać tego samego. Tańce w kółku na weselu odeszłyby do lamusa. Wszelkie pokręta zmieniłyby kształt diametralnie, choćby na trójkątne.

Dobry scenariusz jest taki, że zapewne każde państwo uprzemysłowione wpłaciłoby zaległe pieniądze na wskazane przez sumeryjskich potomków konta bankowe. Zostałaby ustalona roczna, czy miesięczna taksa za używanie tego wynalazku. Czym mogłoby to poskutkować? Wzrostem cen.

Wizja bez kół jest słaba i nierealna, ale jednak apokaliptyczna. Zatem apeluję do wszystkich, żeby docenić pracę tych, którzy wysilają tęgie umysły nad wynalazkami ułatwiającymi nam życie. Nie marudzić, że drogo, tylko płacić ze świadomością, że poprzez te kilka groszy dołożonych do ceny produktu stać wynalazców na prowadzenie dalszych badań nad coraz to nowszą technologią. Kością niezgody jest tutaj również Państwo Środka – Chiny, które na jednym z portali na „A” handluje wszystkim, co wynaleziono w świecie. I to za ułamek ceny. I jeśli nawet do jakości wykonania przedmiotów nie zawsze można się przyczepić, to jednak cena ze względu na obniżony koszt produkcji może być wielokrotnie niższa.

Smutne to, ale póki nie pokażemy, że chcemy więcej produkcji wynikających z wielkości wielu umysłów, wynalazków na miarę świata, póty będziemy zasypiać ze świadomością, że nie tylko może nie być Teleranka, ale wizja pana Kononowicza się spełni i nie będzie niczego.

PAYO

REKLAMA

Arkadia
ZAKŁAD POGRZEBOWY
CALODOBOWO 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.

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

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

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

AGENCJA UBEZPIECZENIOWA
Jesteśmy z Wami od 2006 r

Rolniku!
Sprawdź naszą ofertę ubezpieczeń rolnych do 30.12.2019 r
Najtaniej w regionie!

MIKOŁAJKOWE ZNIŻKI
– dla nowych klientów w ubezpieczeniach komunikacyjnych do 75% zniżki
– dla nowych polis rolnych nawet do 30% zniżki
– dla kierowców 60% zniżki już po 2,5 roku bezszkodowej jazdy
*oferta obowiązuje do 31.12.2019 r.

od pon. do pt. od 9 do 16

ZAPRASZAMY
Ostrowiec Św.
ul. Siennieńska 94

tel. 601 447 250
ewa.bernisz@gmail.com
fb: /ubezpieczeniawostrowcu

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

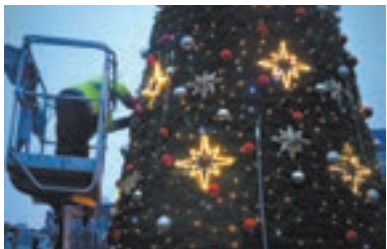


Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

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

Ostrowiec stroi się

Dzisiaj (piątek, 6 grudnia) dokładnie o godzinie 17 w ostrowieckim Rynku rozbrzysnie gigantyczna choinka.



Fot. Archiwum oazablog.pl

Wspólnemu rozświetlaniu 10-metrowego drzewka towarzyszyć będzie koncert „piosenek na zimowy czas”, konkursy i słodki poczęstunek. Pojawi się również św. Mikołaj.

Oprócz iluminacji w centralnym placu Ostrowca Św. – choinki, tradycyjnych kaskad, gigantycznych bombek, podświetlanego globusa i girland igielkowych, a także całkiem nowej iluminacji – niespodzianki, świąteczne ozdoby tradycyjnie pojawiają się na wielu ulicach i skwerach w mieście. Ledowe dekoracje montowane są między innymi na latarniach przy ulicach: Sienkiewicza, Starokunowskiej, Okólnej, al. 3 Maja, Sandomierskiej, Zabiej, Radwana, al. J. Pawła II, Polnej, Hłeckiej i Długiej.

Olbrzymia 8-metrowa choinka stanie na Rondzie Republiki Ostrowieckiej, a przy ul. Radwana, na wysokości skrzyżowania z ul. Denkowską i w tzw. „wąskiej uliczce” rozbrzysną kurtyny świetlne.

W świątecznie „wystrojonym” Rynku odbędzie się również spotkanie wigilijne (22 grudnia), podczas którego zabrzmia kolędy i pastoralki, prezydent Jarosław Górczyński i starosta Marzena Dębniak złożą mieszkańcom życzenia bożonarodzeniowe, a ks. prałat Jan Sarwa udzieli im błogosławieństwa. Będzie też przekazanie Ognia Betlejemskiego i symboliczne przełamanie się opłatkiem.

Centralny plac miasta stanie się również areną zabawy sylwestrowej. Oczekiwanie na Nowy Rok umilą DJ Gomez i Master Team. Co ważne, tym razem mieszkańcy bawiący się w Rynku zamiast pokazu głośniejszych fajerwerków obejrzą nowoczesną grę świateł. Ostrowiec Św., tak jak wiele miast w Polsce stawia na lasery, bo to tańsze i bezpieczniejsze rozwiązanie.

KF

REKLAMA



TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

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

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

Podarujmy dzieciom uśmiech

Okres oczekiwania na Święta Bożego Narodzenia czyni nas bardziej wrażliwymi na potrzeby tych, którzy wymagają wsparcia. Pomóc można na wiele sposobów – kupując misia, świecę, dzieląc się żywnością, wysyłając SMS-a...

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Ostatni miesiąc roku skłania nas do wielu refleksji, podsumowań. To magiczny czas za sprawą zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Niezależnie od tego, jak je przeżywamy – rodzinie, zgodnie z polską tradycją, czy na egzotycznych wycieczkach – większość czuje potrzebę bycia lepszym, bycia wśród ludzi i dla ludzi. To czas, kiedy nasze problemy odchodzą na plan dalszy i stajemy się bardziej otwarci na potrzeby innych, zwłaszcza tych, którzy wymagają wsparcia. Takich osób niestety nie brakuje... Pomóc im można na wiele sposobów – bezpośrednio lub za pośrednictwem różnych stowarzyszeń, które zwłaszcza teraz prowadzą wiele przedsięwzięć charytatywnych.

Jednym z nich jest akcja „Podaruj misia”, organizowana przez Galerię Ostrowiec i Świętokrzyską Grupę Mediową na rzecz małych pacjentów Centrum Zdrowia Dziecka. Wystarczy kupić pluszaka i zostawić go w wyznaczonym punkcie w Galerii (obok choinki). Ten mały gest może zdziałać cuda – dać radość i wywołać uśmiech na twarzach dzieciaków, które święta spędzają w szpitalu.

– Pluszaki na bloku operacyjnym, na sali wybudzeń, przywołują pozytywne emocje. Dzieci mają świadomość, że po zabiegu czekać na nie będzie maskotka. To troszkę niweluje stres i odwraca uwagę małego pacjenta od samej operacji – podkreśla Katarzyna Gardzińska, rzeczniczka Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”.

Chętni do włączenia się w akcję mają już niewiele czasu. Pluszaki zbierane



Fot. ks. Tomasz Lis

będą jeszcze tylko do jutra (sobota, 7 grudnia) włącznie.

Z kolei dzisiaj (piątek, 6 grudnia) rozpoczyna się dwudniowa świąteczna zbiórka żywności w ramach akcji „Tak. Pomagam”. Jej celem jest pozyskanie artykułów spożywczych z długim terminem przydatności do spożycia oraz łatwych do przechowywania, które zostaną przeznaczone na świąteczne paczki dla osób potrzebujących.

Jedną z form pomocy może być też zakup świecy Caritas, która od ponad 25 lat gości na bożonarodzeniowych stołach, tworząc polską tradycję świąteczną.

– Światło tej świecy jest świadectwem naszego włączenia się w wielką dobroczynną sprawę pomocy osobom ubogim i dzieciom z biednych rodzin – podkreśla

ks. Bogusław Pitucha, dyrektor diecezjalnej Caritas.

W tym roku w diecezji sandomierskiej Parafialne Zespoły Caritas i wolontariusze mają do rozprowadzenia 65 tysięcy świec Wigilijnych Dzieła Pomocy Dzieciom. Od minionej niedzieli można je nabywać w każdej parafii na terenie diecezji. Dochód ze sprzedaży świec co roku wspiera wakacyjny wypoczynek dzieci z ubogich rodzin oraz osoby nabywające i dzieła prowadzone przez Parafialne Zespoły Caritas. Akcję można wesprzeć również wysyłając SMS o treści WIGILIA pod numer 72052 (koszt 2,46 zł z VAT).

Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli. A więc otwórzmy serca i na tyle, na ile jest to możliwe pomagajmy!

REKLAMA

SPRZEDANE
NA SPRZEDAŻ
WYNAJĘTE

Poprowadź swój biznes pod szyldem RE/MAX

Zostań Agentem nieruchomości

GLOBALNA MARKA | WYSOKIE ZAROBKI

Dołącz do nas!

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

RE/MAX STEEL

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

**UBEZPIECZENIA POCZTOWE
TO PROSTSZE NIŻ MYŚLISZ**

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

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

KREO GRAF
AGENCJA REKLAMOWA

PROJEKTY GRAFICZNE, WIZYTÓWKI, PLAKATY, ULÓTKI, ROLL-UPY,
WYDRUKI WIELKOFORMATOWE, BANERY, BILLBOARDY,
GADŻETY REKLAMOWE, STRONY WWW, FOTOTAPETY,
KUBKI I KOSZULKI Z NADRUKIEM

41 202 02 02
biuro@kreograf.pl
Miłkowska Karczma 143
KUPUJ NA: www.kreodruk.pl

Alkoholizm a prawo

Czy alkoholika i sprawcę przemocy można wysłać na przymusowy odwyk i leczenie? Czy można go ubezwłasnowolnić? Kto może wystąpić z takim wnioskiem? Jak wygląda cała procedura i ile trwa? O tym w rozmowie Pauliny Kopeć z radcą prawnym Piotrem Misztalem.

Zdarza się, że jedyną alternatywą w walce z chorobą alkoholową pozostaje skierowanie na leczenie przymusowe, czy ubezwłasnowolnienie osoby uzależnionej. W jakich przypadkach stosuje się te procedury?

– Należy wziąć pod uwagę, że sam proces leczenia w przepisach aktualnie obowiązuje jest procesem dobrowolnym, natomiast są przewidziane w ustawie o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi procedury, które zmierzają do tego, aby osobę, którą uzna się za uzależnioną od alkoholu zmusić do leczenia. Procedura ta i jej ukoronowanie w postaci przymusowego leczenia oraz wszczęcia procedury ubezwłasnowolnienia jest przeprowadzana w ściśle określony sposób. Pierwsze kroki należy skierować do miejskich, bądź gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych. Jest to bardzo ważne, gdyż kolejny etap, jakim jest przymusowe skierowanie na leczenie odbywa się przed sądem. Ten etap może zostać rozpoczęty tylko i wyłącznie na wniosek takiej komisji, bądź prokuratury.

Czy z wnioskiem do komisji może wystąpić każdy, czy tylko bliscy uzależnionego?

– Nie musi być to osoba spokrewniona.



Fot. Internet

Wniosek taki mogą złożyć na przykład pracownicy socjalni, mogą to być osoby postronne – sąsiedzi, dalsza rodzina. Wniosek do gminnej lub miejskiej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych może złożyć dokładnie każdy.

Jak wygląda etap sądowy tej procedury? Czy jest jakieś dochodzenie o szkodliwość ze strony osoby uzależnionej? Jak długo trwają takie procesy?

– Następnym etapem, po zgłoszeniu

wniosku jest etap na poziomie komisji i to komisja przeprowadza wywiad z osobą, której wniosek dotyczy. Jeżeli uzna za stosowne, przeprowadza kolejne czynności w postaci wywiadu środowiskowego. Brana jest również pod uwagę opinia biegłego, który stwierdza, czy daną osobę można uznać za uzależnioną od alkoholu. W sytuacji, kiedy komisja przeprowadzi szereg swoich czynności i uzna, że jest to zasadne, kieruje wnioskiem do sądu.

Rodzi się pytanie, co w sytuacji, kiedy osoba nie jest chętna do współpracy i należy ją do tego zmusić?

– Komisja sama w sobie nie ma uprawnień, aby taką osobę doprowadzić na przykład na badanie biegłego, sąd owszem. Tu jest ważny aspekt postępowania. Sąd posiada uprawnienia do tego, aby osobę niechętną do współpracy zmusić lub doprowadzić do biegłego, doprowadzić do stawiennictwa się. Generalnie sprawy te rozpatrują sądy rejonowe, czy wydziały zajmujące się

nieletnimi. Po dostarczeniu wniosku, sąd w ciągu miesiąca lub dwóch powinien wyznaczyć datę rozprawy lub podjąć czynności zmierzające do wydania decyzji o przymusowym leczeniu, albo oddalić wniosek.

Czy ubezwłasnowolnienie jest czasowe? Czy obowiązuje wyłącznie do momentu zakończenia leczenia?

– Sąd może zobowiązać, aby osoba, wobec której zastosowano leczenie przymusowe, prowadziła je przez dwa lata. Następnie, w każdym przypadku jest to rozpatrywane indywidualnie. Czas, jaki jest potrzebny osobie na wyjście z nałogu określa się na podstawie bieżących badań. Jeśli po dwóch latach leczenia nie ma żadnych efektów, wniosek można złożyć ponownie. Jeżeli chodzi o ubezwłasnowolnienie, należy uznać, że jest ono zasadne w przypadkach skrajnych.

Ubezwłasnowolnienie to taka ostateczna ostateczność?

– Zgadza się. Jeżeli sąd widzi przesłanki, że uzależnienie od choroby alkoholowej jest na tyle poważne, że osoba nie rokuje poprawy i sytuacja życiowa, która się wytworzyła przez to, że popadła ona w alkoholizm jest na tyle nadszarpnięta, że naraża rodzinę, czy też siebie na dokonywanie niekorzystnych rozporządzeń majątkiem – swoim bądź rodziny – sąd może uznać, że istnieją przesłanki, aby uruchomić proces ubezwłasnowolnienia.

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

Czworonogi nie będą głodne

Przez dwa dni trwał finał akcji „Paczka dla zwierczaka”, organizowanej przez Stowarzyszenie Animals. Dzięki zaangażowaniu wielu osób pozyskano ponad dwieście kilogramów karmy dla zwierząt.

W miniony weekend, Niepubliczna Akademyka Poradnia Psychologiczna przy Wyższej Szkole Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim należała do tych, którym nie jest obojętny los przyjaciół na czterech łapach. Wszystko za sprawą finału akcji „Paczka dla zwierczaka”, polegającej na zbiorze karmy i akcesoriów dla podopiecznych Stowarzyszenia Animals. Dzięki zaangażowaniu wielu ludzi dobrego serca,

w ciągu dwóch dni zebrano ponad dwieście kilogramów pożywienia dla bezdomniaków.

– Cała akcja zakończyła się dużym sukcesem. Tylko podczas weekendowego finału udało się pozyskać dwa razy więcej pokarmu niż rok temu – informuje Barbara Pastuszka, prezes ostrowieckich Animalsów, podkreślając, że dzięki temu czworonogom łatwiej będzie przetrwać zimę.

Oprócz przekazywania pożywienia dla psów i kotów, wydarzenie połączone z lokalną odsłoną kampanii „Cyrk bez zwierząt”, która ma na celu zwrócenie uwagi, zwłaszcza najmłodszych na cierpienie zwierząt, występujących w widowiskach cyrkowych.

– Akcja inspirowana jest znaną chyba wszystkim historią tygrysów z poznańskiego zoo. Chcielibyśmy, żeby jak najmniej zwierząt cierpiało w ten sposób – wyjaśnia wolontariuszka Justyna Wołowicz.

Dlatego właśnie sobota w WSBiP w całości poświęcona była zwierzacom. W progi uczelni mogli wstąpić wszyscy miłośnicy czworonogów ze swoimi pupilami. Były tematyczne pogadanki, m.in. na temat pracy ze zwierzętami, ich pielęgnacji i bezdomności zwierząt, wspólne gry i zabawy oraz wyjątkowa sesja zdjęciowa. Jej bohaterami stały się psiaki – wystrojone w zabawne, świąteczne opaski. Wszystkie wykonane tego dnia fotografie biorą udział w konkursie na stronie wydarzenia „Paczka dla zwierczaka”. Zdjęcie, które dostanie najwięcej polubień wygra nagrodę – wizytę w psim salonie. Finał rywalizacji już dzisiaj (piątek, 6 grudnia).

Pamiętajmy, bezdomni są zarówno ludzie, jak i zwierzęta. Niestety, w przeciwnieństwie do ludzi, którzy mogą nie raz odmienić swój los, zwierzęta nie mają nic do powiedzenia – często lądują na ulicy. Pomagajmy więc tym, którzy nie potrafią o pomoc prosić.

PH, KF

Rekordowa zbiórka żywności

Ponad sześć ton – tyle udało się zebrać w tegorocznej, dwudniowej, zbiórce żywności, przeprowadzonej przez Świętokrzyski Bank Żywności.



Fot. Monika Jasion

żywnienie – głównie mąkę, cukier, makaron, olej, przetwory owocowe i warzywne, konserwy i słodczyce przewieziono, dzięki uprzejmości prezydenta Jarosława Górczyńskiego do magazynów banku. Obecnie trwa sortowanie żywności, która zostanie równo podzielona pomiędzy potrzebujących i trafi do nich – za pośrednictwem organizacji pozarządowych i stowarzyszeń – przed

Świątami Bożego Narodzenia.

– W tym roku paczki będą wyjątkowo bogate. Dodatkowo bank dołoży od siebie wodę – informuje M. Adamczyk, podkreślając, że oprócz żywności po raz pierwszy zbierano też pieniądze do puszek. – W sumie pozyskaliśmy ponad 660 złotych. Ta kwota pomoże nam w codziennej pracy i będzie przeznaczona na bieżące potrzeby banku.

W 23. zbiórkę żywności tylko na terenie Ostrowca Św. włączyło się 26 sklepów, a w jej sprawny przebieg zaangażowało się około czterystu wolontariuszy.

MJ, KF

Wszystko w najniższych cenach!

1-8 Grudzień- 20% zabawki i ozdoby świąteczne
9-15 Grudzień- 20% kurtki damskie i męskie i ozdoby świąteczne
16-24 Grudzień- 20% na cały asortyment

Primo Market
Market PRIMO ul. Półna 40 w Ostrowcu Świętokrzyskim!

W 35 dni dookoła świata



W nieco ponad miesiąc pokonała 24 tysiące kilometrów, zwiedzając osiem miast na trzech kontynentach. O wyprawie „W 35 dni dookoła świata” z Jolantą Wiśniewską rozmawia Paulina Kopeć.

Jak doszło do tego, że w tak krótkim czasie okrążyła pani glob? Skąd w ogóle pomysł na taką podróż?

– Uwielbiam podróżować – jestem przewodnikiem turystycznym i pilotem wycieczek. Przyczynkiem do tej wyprawy były odbywające się w Montrealu Apimondia, czyli swego rodzaju kongres pszczelarski. Uczestniczyłam z tatą w podobnych wydarzeniach na terenie Europy i kiedy dowiedziałam się, że kongres organizowany jest w Kanadzie, postanowiłam, zrobić wszystko, żeby się tam pojawić. Później stwierdziłam, że przecież można ruszyć dalej i tak zaczęło się planowanie kolejnych etapów wyprawy. Obowiązkowo musiałam zaliczyć Toronto i Vancouver, gdzie mieszka moja kuzynka. Potem uznałam, że wracanie samolotem z powrotem do Polski oznacza praktycznie to samo, co udanie się do Azji, zwłaszcza, że od bardzo dawna chciałam zobaczyć Irkuck, Bajkał i przejechać się Koleją Transsyberyjską. W ten sposób wyszła podróż dookoła świata.

Czy kolejne etapy tej wyprawy rodziły się na bieżąco?

– Nie. Przygotowania trwały w sumie dwa lata. Zaczęło się od wyboru miejsc, następnie trzeba było dopasować samoloty z uwzględnieniem w miarę tanich lotów, pociągi, którymi w sumie przejechałam 9,2 tysiące kilometrów, zarezerwować hotele.

A wystartowała pani 5 września?

– Tak. Z lotniska Chopina w Warszawie miałam samolot przez Lizbonę do Toronto, na które postawiłam głównie po to, żeby zobaczyć Niagarę i które było dla mnie pierwszym zetknięciem się z Ameryką Północną i Kanadą. Poznawałam je pieszo, jeżdżąc taksówkami i komunikacją miejską. W sumie w Kanadzie spędziłam dwa tygodnie, a kolejne trzy w Rosji. Jeśli chodzi o Azję udało mi się zobaczyć Pekin. Najtańszy lot z Vancouver do Władywostoku był właśnie przez stolicę Chin. Dzięki temu zaliczyłam tam bardzo intensywny dzień. Wprawdzie spotkało mnie pewne rozczarowanie, Zakazane Miasto okazało się dla mnie zakazane, ponieważ trafiłam akurat na obchody 70. rocznicy powstania Chińskiej Republiki Ludowej. Nie mniej w pełni udało mi się po-



czuć klimat Pekinu, w dodatku bez map Google, które tam nie działają...

Po Pekinie przyszła pora na Kolej Transsyberyjską?

– Dokładnie. We Władywostoku, do którego przyleciałam z Pekinu spędziłam trzy dni. To pięknie położone miasto, niestety słabo zagospodarowane. Najładniejsza panorama rozciąga się ze wzgórza Orle Gniazdo, które jest wygasłym wulkanem. Na szczycie znajduje się pomnik Cyryla i Metodego. Ogólnie Kolej Transsyberyjską, o której marzyłam od dziecka podzieliłam na trzy odcinki: Władywostok-Irkuck, Irkuck-Jekaterynburg i Jekaterynburg-Moskwa. W ten sposób przejechałam ponad 9 tysięcy kilometrów, a tego, co zobaczyłam z okien pociągu, nie sposób opisać słowami. Warunki wewnątrz wagonów też były bardzo dobre.

Co podczas całej wyprawy zrobiło na pani największe wrażenie?

– Na pewno Niagara i Bajkał, w którym niestety z powodu bardzo niskiej temperatury wody jedynie zanurzyłam ręce. Ponadto Muzeum Antropologiczne w Vancouver, gdzie zebrane są pamiątki po rdzennych mieszkańcach Ameryki Północnej, m.in. imponujące słupy totemiczne, rzeźby, czy oryginalne pióropusze Apaczów oraz skansen nieopodal Bajkału. To taka Syberia w pigułce.

O tej podróży marzyła pani od dawna. Czy w planach są kolejne?

– Na pewno chciałabym jeszcze wrócić nad Bajkał, bo zabrakło mi czasu, żeby zobaczyć wszystko to, co warto jest zobaczyć.

I tego pani życzę. Dziękuję za rozmowę.





GINA BAŁTÓW

Zabawa Andrzejkowa dla dzieci



W dniu 30 listopada br. dzięki Gminnej Bibliotece Publicznej dzieci z terenu Gminy Bałtów przeniosły się

w magiczny świat wróżb i zabaw andrzejkowych. Ten dzień był okazją do zapoznania się z tradycją andrzejkową.

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

Informacja dot. zimowego utrzymania dróg na terenie Gminy Bałtów w sezonie zimowym 2019/2020

W obecnym sezonie zimowym utrzymanie dróg na terenie naszej gminy należy do kompetencji poszczególnych zarządców dróg:

– droga wojewódzka nr 754 – Świętokrzyski Zarząd Dróg Wojewódzkich – Obwód Drogowy Jastków 5, 27-440 Ćmielów,
– drogi powiatowe – Starostwo Powiatowe, ul. Hłeczka 37, 27-400 Ostrowiec Św., – drogi gminne – Urząd Gminy w Bałtowie, 27-423 Bałtów 32.
Droga wojewódzka stanowi główne połączenie miejscowości Maksymilianów-Okół.

Drogi powiatowe wymienione poniżej:

1. Przez wieś Maksymilianów – nr 0676T
2. Bałtów – Lemierze – nr 0677T
3. Ćmielów – Lemierze-Ulów – granica powiatu ostrowieckiego – nr 0678T
4. Pętkowice-Pętkowice Kolonia – Wólka Petkowska-granica powiatu ostrowiec.-nr 0679T
5. Borcuchy-Wólka Bałtowska- nr 0680T
6. Antoniów Mały- Wólka Trzemecka-Wólka Bałtowska – Bałtów – nr 0681T
7. Antoniów Duży-Kolonia Bałtowska – Bałtów- nr 0682T
8. Michałów Kazimierzówka-Okół-nr 0683T
9. Skarbka-Skarbka Dolna-Skarbka Górna-Wólka Pętkowska – nr 0755T

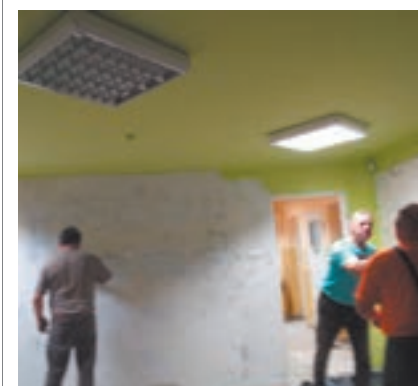
Pozostałe drogi na terenie gminy Bałtów stanowią drogi gminne.

Przypominamy, że zgodnie z prawem, obowiązkiem właściciela posesji jest uprzątnięcie błota, śniegu, lodu lub innych zanieczyszczeń z chodników położonych wzdłuż nieruchomości, przy czym za taki chodnik uznaje się wydzieloną część drogi publicznej służącą do ruchu pieszego położoną bezpośrednio przy granicy nieruchomości.

Ważnym obowiązkiem zarządców nieruchomości jest usuwanie sopli oraz nawisów lodowych, które zagrażają ludziom. Należy także usuwać nadmierne ilości śniegu z dachów by nie dopuścić do przeciążenia konstrukcji.

Aktywni seniorzy z Bałtowa

Pod koniec listopada br. nową siedzibę uzyskało od Gminy Bałtów Stowarzyszenie Seniorów „Ruch to moje zdrowie” z Bałtowa. Sami wymalowali i uporządkowali swoją siedzibę.



Prężnie działające stowarzyszenie zarejestrowane w KRS w czerwcu br., aktywizuje starsze pokolenie mieszkańców naszej gminy. Organizowane są wyjazdy rowerowe i autokarowe w ciekawe miejsca naszego kraju, koncerty i występy muzyczne. Ostatnio odbyła się impreza andrzejkowa, w której wzięła udział grupa seniorów, bawiąc się wyścigami przy skocznych dźwiękach muzyki.



GINA ĆMIELÓW

WOLA GRÓJECKA Z NOWĄ DROGĄ

W środę, 4 grudnia Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska wraz z mieszkańcami uroczystie otworzyła przebudowaną drogę gminną w miejscowości Wola

Grójecka – Drzenkowie. To kolejna tego typu inwestycja w gminie Ćmielów.

Całkowita wartość inwestycji to 152 660,66 zł, z czego 70% kwoty

(106 862,00 zł) zostało dofinansowane w ramach Funduszu Dróg Samorządowych, pozostałe 30% (45 798,66zł) pochodzi z budżetu Gminy Ćmielów.



Urząd Miasta i Gminy w Ćmielowie
ul. Ostrowiecka 40, 27-440 Ćmielów

Tel. 15 861 20 18, 861 20 80, 861 22 83, 861 22 84
Fax 15 861 20 18

www.cmielow.pl
e-mail: urzad@cmielow.pl



SMACZNEGO



SŁOICZKI Z ORZECHOWYM HUMMUSEM I SAŁATKĄ Z POMIDORAMI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka czerwonej opłukanej fasoli
- 1/4 szklanki mleka orzechowego
- 1/4 szklanki mleczka kokosowego
- 1/2 szklanki syropu klonowego
- 1/2 szklanki kakao
- 1/4 szklanki oleju kokosowego
- 1/4 szklanki wiórków kokosowych
- płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- dwie garści orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzej do temperatury 180°C (bez termoobiegu). W tym czasie wysmaruj formę typu keksówka oliwą i wysyp mąką. Fasolę z puszki opłucz i zblenduj. Do powstałej masy dodaj mleko orzechowe i kokosowe (samą śmietankę) i jeszcze raz zblenduj na gładką masę. Całość połącz z pozostałymi składnikami, na koniec dodaj orzechy; wymieszaj. Masę przełóż do keksówki; piecz przez 30 minut.

6 dobrych nawyków

Aby wspomóc organizm podczas infekcji, odpoczynek i sen mogą nie być wystarczające. Czasem konieczna jest antybiotykoterapia. Warto jednak stosować się do zasad, które nie zakłócą kuracji.

ANTYBIOTYK – CZY KONIECZNY?

Antybiotyki to czasami konieczność, ale nie zawsze. Najczęstszymi infekcjami górnych dróg oddechowych na tle bakteryjnym są m.in. zapalenie płuc, angina ropna, zapalenie ucha środkowego, zapalenie nagleśni czy zapalenie zatok szczękowych. Antybiotyki nie działają przy infekcjach wirusowych, do których należy przeziębienie, grypa, nieżyt nosa, zapalenie gardła (niewywołane przez paciorkowce) czy zapalenie krtani. Statystyki pokazują, że w połowie przypadków stosowanie antybiotyku przy infekcji dróg oddechowych, jest niepotrzebne. To dlatego, że infekcje wywołane wirusami i bakteriami dają bardzo podobne objawy, ale wymagają innego postępowania. Wskazane jest, by przed zażyciem antybiotyku oznaczyć poziom CRP i wykonać OB; to pozwala określić czy antybiotyk jest konieczny.

PAMIĘTAJ O DOBRYCH BAKTERIACH

Antybiotyki to leki dość inwazyjne i mogą mieć skutki uboczne dla organizmu. Z tego względu przy ich stosowaniu warto dbać o odpowiednią dietę i suplementację. Razem z antybiotykiem lekarz powinien zlecić zażywanie probiotyków. Antybiotyki niszczą nie tylko bakterie chorobotwórcze, ale również naszą naturalną florę bakteryjną, m.in. w jelitach, jamie ustnej i drogach rodnych. W efekcie mamy zwiększoną podatność na nadkażenia bakteriami opornymi i in-



Fot. iStock

fekcje grzybicze. Probiotyki wspomagają odporność, chronią przed biegunką czy kandydozą (drożdżycą). Bakterie probiotyczne znajdziemy również w jogurcie naturalnym, kefirze, maślanie, kiszonkach. Probiotyk powinniśmy zażyć dwie godziny po doustnym przyjęciu antybiotyku; w innym wypadku lek zniszczy te „dobre” bakterie i zniweluje działanie probiotyku.

ZRELAKSUJ SIĘ

Przy każdej infekcji wytwarzany jest tzw. hormon stresu, który narusza integralność i zdolność absorpcji układu pokarmowego. Im bardziej się stresujemy,

tym gorsze wchłanianie antybiotyków i słabsza odbudowa naturalnej mikroflory bakteryjnej. Efekt? Wolniej dochodzimy do zdrowia.

UWAŻAJ NA TO, CO JESZ

W czasie kuracji antybiotykowej warto odstawić preparaty z zawartością wapnia, żelaza, leki pomocne przy nadkwasocie żołądka i... witaminy, które są pożywką dla bakterii. Powinniśmy również unikać glutenu, nabiału i cukrów; to najpowszechniejsze alergeny, które mogą powodować nietolerancję pokarmową, utrudniać wchłanianie leków, a także

osłabiać naszą zdolność do regeneracji podczas infekcji. Żywność zawierająca cukier (np. nabiał) jest pożywką dla rozwoju drobnoustrojów. Cukry hamują również zdolność białych krwinek do zwalczania bakterii, a więc osłabiają naszą odporność.

SŁUCHAJ LEKARZA

Zdarza się, że gdy objawy zaczynają ustępować, odstawiamy leki – to poważny błąd! Nawet jeśli czujemy się lepiej, nie ignorujemy zaleceń lekarza i stosujemy leki o wyznaczonych porach dnia i odpowiednio długo. Niedoleczona infekcja może powrócić, a my ryzykujemy groźnymi powikłaniami, a także wzmacniamy mechanizmy obronne bakterii.

KONTROLUJ SKUTECZNOŚĆ KURACJI

Co jednak, gdy objawy schorzenia mimo kuracji się przedłużają? Może to na oznaczyć, że diagnoza jest błędna, a podłoże naszej infekcji nie jest bakteryjne, lecz wirusowe. Wbrew pozorom mylenie tych infekcji jest powszechne. Badanie CRP pozwala odróżnić infekcji wirusowej od bakteryjnej, szczególnie w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych o nieznanej przyczynie. Oznaczenie markera CRP za pomocą testu pozwala również w trakcie kuracji antybiotykami monitorować jej skuteczność.

FITPL

AUTOPROMOCJA

PARTNERZY AKCJI :





PIĄTEK, 6 GRUDNIA

05:10 Jeden z dziesięciu
05:40 Jaka to melodia?
06:20 Przysięga
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:45 Okrasa łamie przepisy: Ryby nad Bugiem
10:15 Komisarz Alex 5
Zabójczy sekret
11:05 Ojciec Mateusz 18
15:10 do Skarżyska
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:50 Natura w Jedyńce: Dzika przyroda Irlandii
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...
Sól - złoto Wieliczki
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:30 Gala 100-lecia PZPN
21:25 Gala 100-lecia PZPN
22:25 Błękitna głębia 2: Rafa

04:35 Koło fortuny
05:15 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Zranione dusze - część 2
06:05 Planeta lasów
Na górskich szczytach
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:30 Rodzinka.pl
Jesienny blues
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi?
13:35 Gotowi do gotowania. Start!
14:10 O mnie się nie martw 11
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Spotkanie klasowe
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
20:35 Czar par
21:35 Czar par - dogrywka
22:20 Muzyka na weekend
23:25 500 dni miłości
Film komediowy
01:30 Przychodzi facet do lekarza
Film komediowy
02:55 Zapraszamy na ślub

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Ujsoły, Zajazd w Strażnicy
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Kurczak duszony z figami
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Dziewczyny z wypiekami
11:30 Metamorfozy Doroty Szelągowskiej
12:00 Ukryta prawda
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Szpital
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Kuchenne rewolucje: Głogówek, Rammer Jammer
kulinaria
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:45 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:00 Jason Bourne
Film thriller
22:30 10 000 lat przed naszą erą
Film przygodowy
00:50 Kuba Wojewódzki
01:50 Kuchenne rewolucje: Gdańsk, Czardasz
kulinaria
02:50 Uwaga!
03:10 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
16:35 Na ratunek 112
17:05 Gliniarze
18:05 Pierwsza miłość
18:45 Mikołajkowy blok reklamowy
18:55 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:40 Kraina lodu: przygoda Olafa
Film animowany
20:05 Miss Supranational 2019
23:05 Galerianki
Film dramat
00:50 Gamer
Film fantastyczny
02:50 Tajemnice losu

SOBOTA, 7 GRUDNIA

05:35 Klan
06:00 Klan
06:25 Sprawa dla reportera
07:20 Rok w ogrodzie
07:45 Rok w ogrodzie extra
08:00 Pełnosprawni
08:25 wojsko-polskie.pl
08:50 Studio Raban
09:20 Rodzinny ekspres: Miłość do Boga
09:50 Madeline
Film komediowy
11:30 Wojenne dziewczyny 3
12:30 Fascynujący świat: Eksperyment: zabójcza lawina
Film dokumentalny
13:35 Okrasa łamie przepisy: Największe kartacze
14:05 Z pamięci: Bronisław Baczko
14:10 Kulisy "Postaw na milion"
14:25 Rolnik szuka żony 6
15:15 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Niżnym
Tagile - studio
15:30 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Niżnym Tagile
17:25 Teleexpress
17:35 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
Zabójcze tango
21:35 Boks: Walka o pasy WBA Super World, IBF World, WBO
World i IBO World w Ad-Dirijji - waga ciężka: Andy Ruiz
Jr. - Anthony Joshua
23:20 Porwana
Film sensacyjny
00:55 Jaka to melodia?
01:45 Błękitna głębia 2: Rafa
Film przygodowy
03:15 Pustynne piekło

04:45 Koło fortuny
05:20 Barwy szczęścia
05:50 Barwy szczęścia
06:25 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
11:05 Pytanie na śniadanie
11:30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
12:00 The Wall. Wygraj marzenia
13:00 O mnie się nie martw 11
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Opole 2019
16:15 Rodzinka.pl
Drugi ślub
16:45 Słowo na niedzielę: Poszukiwaczka Słowa
17:00 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - studio
17:20 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - mecz: Lech Poznań - ŁKS
Łódź
19:35 Lajki!
20:05 The Voice Senior. Przesłuchania w ciemno
21:10 The Voice Senior. Przesłuchania w ciemno
22:20 Szansa na sukces. Opole 2019
23:30 Prosta historia o morderstwie
Film dramat
01:05 22 Jump Street
Film komediowy
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
12:45 MasterChef
kulinaria
14:15 Szlachetna Paczka 2019
Film dokumentalny
14:20 Top Model
15:45 Szlachetna Paczka 2019
Film dokumentalny
15:50 Domowe rewolucje
lifestyle
16:50 Szlachetna Paczka 2019
Film dokumentalny
16:55 Starsza pani musi fiknąć
17:55 Szlachetna Paczka 2019
Film dokumentalny
18:00 Kuchenne rewolucje: Gdańsk, Czardasz
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Szlachetna Paczka 2019
Film dokumentalny
19:30 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Piraci z Karaibów: Kłątwa "Czarnej Perły"
Film przygodowy
23:00 Pitch Perfect
Film komediowy
01:20 Jason Bourne
Film thriller
03:50 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:40 Scooby-Doo i WWE: Potworny wyścig
Film animowany
10:15 Ewa gotuje
10:45 Moje disco, moje wszystko
11:45 Asterix kontra Cezar
Film animowany
13:25 Ojciec panny młodej
Film komediowy
15:50 Świat według Kiepskich
16:15 Mister Supranational 2019
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Opowieści z Narnii: Lew, Czarownica i stara szafa
Film przygodowy
23:00 Speed 2: Wyścig z czasem
Film sensacyjny
01:55 Trener bardzo osobisty
Film komediowy
04:15 Kabarety

TV

SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 8 GRUDNIA

05:15 Klan
05:35 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce: Pojezierze Drawskie
09:05 Ziarno: Chleb i miłość
09:35 Las bliżej nas
10:00 Polskie drogi
W obronie własnej
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Misja Bangladesz: Bóg nie zapomniał o Bangladeszu
13:15 BBC w Jedyńce: Dzikie metropolie: Mieszkańcy
Film dokumentalny
14:15 Z pamięci: Klub Krzywego Koła
14:25 Komisarz Alex 13
Zabójcze tango
15:15 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Niżnym Tagile - studio
15:30 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Niżnym Tagile
17:25 Teleexpress
17:35 Dziewczyny ze Lwowa 4
Rozprawa
18:30 Jaka to melodia?
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda

04:35 Słowo na niedzielę: Poszukiwaczka Słowa
04:45 Barwy szczęścia
05:15 Barwy szczęścia
05:50 Barwy szczęścia
06:20 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
11:40 The Voice Senior. Przesłuchania w ciemno
12:45 The Voice Senior. Przesłuchania w ciemno
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Opole 2020
16:25 Rodzinka.pl
Szalona babcia
16:55 Na dobre i na złe
Nikt nie jest wyspą
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Czar par
19:30 Czar par - dogrywka
20:05 Muzyka, taniec, zabawa
21:00 22 Jump Street
Film komediowy
23:05 Echo serca 2
23:55 Boski porządek
Film dramat
01:35 Seks, miłość i terapia
Film komediowy
03:05 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Domowe rewolucje
lifestyle
12:00 Co za tydzień
12:35 Wehikuł czasu
Film fantastyczny
14:30 Piraci z Karaibów: Kłątwa "Czarnej Perły"
Film przygodowy
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 Hellboy 2: Złota armia
Film fantastyczny
23:55 Klucze do kosmaru
Film horror
02:05 Big Brother Tydzień 2
03:05 Uwaga!
03:25 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
07:40 Kraina lodu: przygoda Olafa
Film animowany
08:05 Wędrówki z dinozaurami
Film animowany
09:55 Jak długo jeszcze?
Film komediowy
11:55 Opowieści z Narnii: Lew, Czarownica i stara szafa
Film przygodowy
14:55 Speed 2: Wyścig z czasem
Film sensacyjny
17:40 Nasz nowy dom
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:00 Miss Polski 2019
23:05 Ślad
00:05 Trans
Film thriller
02:15 Apokalypso

PONIEDZIAŁEK, 9 GRUDNIA

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 - taka historia...
Sól - złoto Wieliczki
09:20 Ranczo 6
Seks nocy letniej
10:15 Komisarz Alex 5
Ślepa furia
11:05 Ojciec Mateusz 18
Zdrada
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:50 BBC w Jedyńce: Dzikie metropolie: Mieszkańcy
Film dokumentalny
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:30 Leśniczówka
21:00 Teatr Telewizji: W małym dworku
22:25 Świat bez fikcji: Syria - atak na Rożawę

04:45 Koło fortuny
05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Rozterki - część 1
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
Boscy u doktora
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi?
13:35 Gotowi do gotowania. Start!
14:05 Coś dla ciebie
14:30 Operacja zdrowie! Mięśniaki macicy - choroby kobiece
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Grom z jasnego nieba
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 O mnie się nie martw 11
22:50 Kino bez granic: Serena
Film dramat
00:50 Głęboka woda
Sekrety rodzinne
01:50 Boski porządek
Film dramat
03:25 Zakończenie programu

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 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 Kobieta na krańcu świata
14:00 Ugotowani
kulinaria
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Ostrowiec Świętokrzyski, Bar na Stawkach
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: Quesadilla z kurczakiem i awokado
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Klinika bez tajemnic
22:30 Osaczeni
Film thriller
00:40 Co za tydzień
01:15 Kobieta na krańcu świata
01:50 Uwaga!
02:15 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Megahit: Apokalypso
Film dramat
23:00 Czy smoka
Film sensacyjny
01:00 Uwiedziona
Film dramat
03:05 Tajemnice losu

WTOREK, 10 GRUDNIA

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 6
Dzieci rewolucji
10:15 Komisarz Alex 6
Okup
11:05 Ojciec Mateusz 18
Mamusia
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:50 Natura w Jedyńce: Jajko: cud natury
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
Rozterki - część 2
06:15 Ołtarz św. Jana
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Golono - strzyżono
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
Śmiertelne niebezpieczeństwo
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 Ludzkie historie: Jazz na Kalatówkach
Film kultura/sztuka
00:00 O mnie się nie martw 11
00:55 Rodzinka.pl
Szalona babcia

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Łódź, Szafran
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Quesadilla z kurczakiem i awokado
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Ugotowani
kulinaria
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Poznań, Lizawka
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: Risotto ze szparagami i kurkami
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Podwójne ryzyko
Film sensacyjny
23:45 Superwizjer
00:20 Kuba Wojewódzki
01:20 Oszuści 2
02:20 Uwaga!
02:45 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy 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 Wataha
21:05 Wataha
22:10 Jestem Bogiem
Film thriller
00:40 Poznaj moich rodziców
Film komediowy
03:05 Tajemnice losu



ŚRODA, 11 GRUDNIA			
05:45 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 6 Przeciek kontrolowany 10:15 Komisarz Alex 6 Na pełnym gazie 11:05 Ojciec Mateusz 18 Fryzjerka 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda 12:40 Rok w ogrodzie extra 12:50 Natura w Jedyńce: Attenborough i morski smok 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: FC Bayern Monachium - Tottenham Hotspur FC	04:40 Koło fortuny 05:20 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Ból fantomowy - część 1 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 Kociaki domowe 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 13:35 Gotowi do gotowania. Start! 14:10 M jak miłość 15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny Co za dzień! 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:30 Gotowi do gotowania. Start! 18:55 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 19:30 Barwy szczęścia 20:05 Barwy szczęścia 20:35 Kulisy serialu „Na dobre i na złe” i „Na sygnale” 20:50 Na dobre i na złe Bliscy nieznajomi 21:55 Na sygnale To wszystko 22:35 Kino relaks: Zawsze tylko ty Film dramat 00:30 Świat bez tajemnic: Braciszek Karel Film dokumentalny 01:40 Oficer	04:50 Uwaga! 05:15 Mango 06:20 Kuchenne rewolucje: Lubin, Restauracja Rodzinna kulinaria 07:20 Doradca smaku: Risotto ze szparagami i kurkami 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Ukryta prawda 12:00 Szkoła 13:00 19+ 13:30 19+ 14:00 Ugotowani kulinaria 15:00 Szpital 16:00 Szkoła 17:00 Kuchenne rewolucje 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: Wątróbka gęsia z jabłkami 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 My Way 22:00 Kod Merkury Film sensacyjny 00:20 Kości 01:20 Superwizjer 01:55 Uwaga! 02:20 NOC Magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:10 Poznaj moich rodziców Film komediowy 22:45 Ciacho Film komediowy 01:10 Scenariusz na miłość Film komediowy 03:25 Tajemnice losu
CZWARTEK, 12 GRUDNIA			
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 6 Świadek koronny 10:15 Komisarz Alex 6 Uciekinierzy 11:05 Ojciec Mateusz 18 Smażalnia 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda 12:55 Natura w Jedyńce: Dzika Holandia 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 21:30 Sprawa dla reportera 23:50 Iskander 00:50 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat: Czy zbawi nas religia multi-kulti?	04:40 Koło fortuny 05:15 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Ból fantomowy - część 2 06:10 Operacja zdrowie! Mięśniaki macicy - choroby kobiece 06:40 Familiada 07:15 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Praca, dom, kanapki 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 Bliscy nieznajomi 15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny Meczyna miłość 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:30 Gotowi do gotowania. Start! 18:55 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? 19:30 Barwy szczęścia 20:00 Kulisy serialu „Barwy szczęścia” 20:10 Barwy szczęścia 20:40 Filmowe czwartki. Wiesław Kot 20:45 Filmowe czwartki: Manchester by the Sea Film dramat 23:15 Niezwykły dzień panny Pettigrew Film komediowy 00:55 Jumpin’ Jack Flash Film komediowy 02:50 Zaginiona 03:45 Art Noc: Scena alternatywna: Stanisław Soyka 04:10 Zakończenie programu	04:50 Uwaga! 05:15 Mango 06:20 Kuchenne rewolucje: Toruń, Italian House kulinaria 07:20 Doradca smaku: Wątróbka gęsia z jabłkami 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Ukryta prawda 12:00 Szkoła 13:00 19+ 13:30 19+ 14:00 Ugotowani kulinaria 15:00 Szpital 16:00 Szkoła 17:00 Kuchenne rewolucje: Ostróda, Fang Youn 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: Indyjski dal z soczewicy 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje: Warszawa, Tbilisi kulinaria 22:35 Mój biegun Film biograficzny 00:25 Klinika bez tajemnic 01:25 Klonowanie - sposób na nieśmiertelność Film dokumentalny 01:55 Uwaga! 02:20 NOC Magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:10 Inna kobieta Film komediowy 22:40 Wojna żeńsko-męska Film komediowy 01:00 Chirurdzy 01:55 Chirurdzy 03:00 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

Paulina Kopec

Biuro Reklamy Tygodnika „Świątokrzyskie 7DNI”

Radia Rekord
portalu CoZaDzien.pl

paulina.kopec@radiorekord.pl

ŚWIETOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA

Wygrana ręcznych

Szczypiorniści KSZO pokonali Olimpię Medex Piekary Śląskie 34 do 24 i awansowali do kolejnej rundy rozgrywek Pucharu Polski.



foto: Piotr Kowalski

Świetne zawody rozegrał bramkarz KSZO Michał Piątkowski, który kilkanaście razy ratował nasz zespół od utraty bramki. Pomimo osłabienia (w spotkaniu nie mogli zagrać lecący większe lub mniejsze urazy Paweł Kowalczyk, Bartosz Kogutowicz, Kasper Kijewski oraz Grzegorz Hubka) drużyna KSZO zagrała dobre zawody. Kibice zobaczyli ciekawe spotkanie z kilkoma widowiskowymi zagraniami, z pewnością jest to dobry prognostyk przed niedzielnym

spotkaniem ligowym z AZS UJK Kielce (początek meczu na hali przy Świętokrzyskiej o godz. 17).

– Bardzo cieszymy się ze zwycięstwa. Czy to jest mecz ligowy, czy pucharowy staramy się podejść do niego na dwieście procent – mówił po spotkaniu drugi trener KSZO Odlewnia Jacek Wziątek.

– Myślę, że cała obrona zasługuje dzisiaj na pochwałę – skomentował na pomeczowej konferencji bramkarz ostrowieckiej drużyny Michał Piątkowski. – Mnie w bramce pozostało tylko odbijać. Mam nadzieję, że przełożymy to wszystko na mecze ligowe. Punkty są nam bardzo potrzebne.

KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski – Olimpia Medex Piekary Śląskie 34:24 (17:13).

KSZO Odlewnia: Piątkowski, Baran – Grabowski 7, Chmielewski 6, Rusin 5, Mehdizadeh 4, Włoskiewicz 4, Jeżyna 3, Dwojak 2, Cukierski 1, Granat 1, Jagiełło 1 oraz Włodarski, Pawlik, Zielonko. Trener: Tomasz Radowiecki.

PK

REKLAMA

Zabrakło doświadczenia

Zbyt mocnym przeciwnikiem dla siatkarek KSZO Ostrowiec Świętokrzyski okazał się zespół SAN Pajda Jarosław. Pomarańczowo-czarne uległy przegryzonym – po zaciętej walce – w czterech setach 1:3 (25:20, 16:25, 17:25, 15:25).



foto: Piotr Kowalski

przewagę. W tej części dobrą zmianę dała wychowanka SMS Ostrowiec Kaja Klepacz, która przez spory czas utrzymywała się na zagrywce, dając swojemu zespołowi kilka bardzo potrzebnych punktów.

Czwarty set zaczął się fatalnie dla ostrowczanek, już po kilku minutach na tablicy widniał wynik 3:12 dla SAN – Pajdy. Zespół Marcina Cebo próbował odrobić stratę, jednak było już zbyt późno. Przyjezdne spokojnie zakończyły tę część wygraną 25 do 15 i cały mecz zwycięstwem 3:1.

KSZO Ostrowiec Świętokrzyski – SAN Pajda Jarosław 1:3 (25:20, 16:25, 17:25, 15:25)

Skład KSZO: Izabela Klekot, Monika Kacprzak, Julia Marcyjanik, Emilia Piotrowska, Monika Kawa, Kamila Kobus, Wiktoria Rdzanek (libero) oraz Kaja Klepacz, Oliwia Błaszczyk i Martyna Kmuk.

W składzie KSZO zabrakło dotychczasowej kapitan zespołu Karoliny Szczygieł, która po przegranym meczu w Szczyrku zrezygnowała z gry w ostrowieckim zespole. Jak zapowiada trener Marcin Cebo, w najbliższym czasie mamy poznać nazwiska dwóch zawodniczek, które zasilą siatkarskie KSZO.

– Osobiście jestem zadowolony z tego meczu – mówił po spotkaniu z SAN Pajdą Jarosław M. Cebo. – Udowodniliśmy, że zespół potrafi walczyć, że potrafi się postawić drużynie, która jest notowana wyżej w tabeli. Stopniowo będziemy wzmacniać zespół, uzupełniać luki. Chciałbym, żeby do świąt była już pełna kadra, a po nich rozpocząć treningi. Mamy akurat dłuższą przerwę, aby ustabilizować formę.

PIOTR KOWALSKI

Ostrowczanki zaczęły spotkanie bardzo dobrze – po kilkunastu minutach prowadziły 9:6. Siatkarki z Jarosławia zdołały jednak wyrównać stan meczu na 16:16. Wydawało się, że wzorem poprzednich spotkań, w tym momencie rywalki oderwą się i pewnie zakończą set zwycięstwem. Tym razem tak się nie stało. Pomarańczowo-czarne zdołały przełamać opór rywalki i skutecznymi atakami, w szczególności Moniki Kawy i Julii Marcyjanik kończyły akcję. Ku

zadowoleniu nieliczne zgromadzonych przy Świętokrzyskiej kibiców, podopieczne Marcina Cebo szybko zakończyły pierwszą część wygraną 25:20.

Druga część zaczęła się od wyrównanej gry. Niestety od stanu 10:10 rozdrażnione siatkarki SAN – Pajdy zaczęły grać bardziej skutecznie i powiększały przewagę, wygrywając drugą partię 25:16.

Trzecia część była już dużo słabsza w wykonaniu ostrowczanek. Jarosławianki przez cały czas kontrolowały przebieg gry, mając kilkupunktową

Górami byli goście

Waterpoliści KSZO Ostrowiec Św. w miniony weekend, na Pływalni Rawszczyzna rozegrali dwa spotkania Ekstraklasy Piłki Wodnej z zespołem Łukosz WTS Polonia Bytom. Niestety w obydwu meczach górą byli goście.

Drużyna z Bytomia, która jest aktualnym wicemistrzem kraju, nie dała szans młodemu ostrowieckiemu zespołowi. Jak zauważył trener KSZO Robert Serwin, cieszy fakt, że zespół w drugim spotkaniu z tak mocnym przeciwnikiem strzelił aż osiem bramek. W dwumeczu z Polonią dla KSZO trafiali Aleksander Ozga – 6 razy i Maksymilian Krakowiak 5 razy.

Sobota:
KTSO OSTROWIEC ŚW. ŁUKOSZ WTS POLONIA BYTOM 3 : 12
bramki dla KSZO: Maksymilian Krakowiak – 2, Aleksander Ozga – 1.

Niedziela:
KTSO OSTROWIEC ŚW. ŁUKOSZ WTS POLONIA BYTOM 8 : 22
bramki dla KSZO: Aleksander Ozga -5, Maksymilian Krakowiak – 3.

Skład KSZO Ostrowiec Świętokrzyski: Jakub Krawczyk, Sebastian Bartosik, Aleksander Ozga, Igor Szlaskiewicz, Jakub Kochański, Kacper Nadbrzuchowski, Maksymilian Krakowiak, Kamil Nawodźński, Brajan Nochelski, Maksymilian Walesic, Piotr Kotaś, Jan Skaliński. Trener Robert Serwin.

– Graliśmy z rutynowaną drużyną, walczącą o wyższe cele – mówił po meczu R. Serwin. – Przypomnę, że Polonia to aktualny wicemistrz Polski. Oni teraz wzmocnili się bramkarzem Pawłem Lisem, który sześć sezonów bronił w lidze niemieckiej i jest bardzo mocnym punktem tej drużyny. Naszym celem, który sobie założyliśmy, jest uchronienie przed barażami, tak żebyśmy zajęli czwarte, piąte miejsce. Dla nas to jest lekcja, nasz debiut w Ekstraklasie. Strzelamy co raz więcej bramek, tracimy owszem więcej, ale już zaczynamy co innego grać niż na początku, gdzie stres i emocje dały o sobie znać. Mam młody zespół i jeśli chcemy myśleć o tym, aby stanowić jakąś siłę w Polsce musimy się wzmocnić, ale póki co jest, jak jest. Klub ani gmina nie znalazły pieniędzy, aby wzmocnić drużynę, a szkoda, bo jest warto, żeby tradycja, która jest tak bogata w Ostrowcu, nie rozplynęła się. Jeśli teraz ta drużyna rozleci się, już tego nie odbudujemy. Dziś było bardzo mocne przetarcie przed Poznaniem, gdzie gramy za tydzień. Tam będziemy szukać punktów. W następnej kolejce zagramy z Arkonią Szczecin. To są dwa zespoły, które są w naszym zasięgu.

– To dobrze, że na początku dostaliśmy trudnych rywali – powiedział po spotkaniu najskuteczniejszy zawodnik KSZO Aleksander Ozga. – Nabraliśmy trochę doświadczenia i ogrania w Ekstraklasie. Teraz przed nami mecze, w których można pokusić się o pierwsze punkty. Ta nauka, którą tu zebraliśmy na pewno zaprezentuje w tych spotkaniach.

W tabeli KSZO zajmują piąte miejsce. Liderem jest OCMER ŁSTW Łódź.

Kolejne spotkanie ostrowczanie zagrają już w najbliższy weekend w Poznaniu z zespołem Box Logistics Waterpolo Poznań.

Aktualna tabela Ekstraklasy Piłki Wodnej:

1. ŁSTW OCMER Łódź 6 18:0 129-34
2. ŁUKOSZ WTS Polonia Bytom 6 18:0 115-21
3. Alfa JOB HR Gorzów Wlkp. 4 6:6 50-41
4. Box Logistics Waterpolo Poznań 6 12:12 53-94
5. KSZO Ostrowiec Św. 4 0:12 22-68
6. Arkonia Szczecin 6 0:18 17-128

PK

PATRONAT HONOROWY
PREZYDENT OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

ZIMOWE
MISTRZOSTWA POLSKI
W PŁYWANIU

6-8 GRUDNIA 2019
IMMUNOWAŁOWYCH
BŁOKI

18-22 GRUDNIA 2019
SENIORÓW
MŁODZIEŻOWCÓW,
JUNIORÓW I SENIÓW

UROCZyste OTWARCIE - GODZ. 16.45 (PIERWSZY DZIEŃ)
BŁOKI ELIMINACYJNE - GODZ. 9.00
BŁOKI FINAŁOWE - GODZ. 17.00 (OSTATNI DZIEŃ - 16.00)

SZCZEGÓŁY NA WWW.MOSIR.OSTROWIEC.PL

Pływalnia Rawszczyzna
WATERPOLANO

PARTNERZY MEDIALNI

PARTNERZY POLSKIEGO ZWIĄZKU PŁYwakowskiego

Logo sponsorskie: TVP3, TVC, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16, P17, P18, P19, P20, P21, P22, P23, P24, P25, P26, P27, P28, P29, P30, P31, P32, P33, P34, P35, P36, P37, P38, P39, P40, P41, P42, P43, P44, P45, P46, P47, P48, P49, P50, P51, P52, P53, P54, P55, P56, P57, P58, P59, P60, P61, P62, P63, P64, P65, P66, P67, P68, P69, P70, P71, P72, P73, P74, P75, P76, P77, P78, P79, P80, P81, P82, P83, P84, P85, P86, P87, P88, P89, P90, P91, P92, P93, P94, P95, P96, P97, P98, P99, P100.



Galeria
Ostrowiec

Spotkanie z Mikołajem

7 GRUDNIA 2019
godz. 11:00 - 19:00

Tego dnia odwiedzi nas Mikołaj, który zjedzie do nas o 12:00 z dachu Galerii i pozostanie do godz. 19:00, aby bawić się z dziećmi.

Podczas warsztatów dla dzieci stworzymy świąteczne kompozycje w ozdobnych pudełkach i magnesy na lodówkę.

**Zapraszamy
wszystkie dzieci.**

www.galeriaostrowiec.pl

