

SUPER-PLUS

TAXI SUPER - PLUS
USŁUGI CAŁODOBOWE

515 906 666
515 516 507

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PLATNOŚĆ KARTĄ

-20%
za wyjazd poza miasto

Tłumny Orszak Trzech Króli

Fot. Monika Jasion



Wywóz śmieci po nowemu

Od 1 stycznia 2020 roku odbiorem i zagospodarowaniem śmieci z terenu Ostrowca Św. zajmuje się nowa firma „Fart Bis” z Kielc. Wykonawca usługi już pierwszego dnia pracy „podpadł” mieszkańcom.

str. 3

Nie gonią ślepo za modą

Na rynku muzycznym obecni są od ponad dwudziestu pięciu lat, wydali sześć płyt, utwory z nich często gościły na listach przebojów, obecnie promują singiel „Ona tak ma”. O pasji do grania, koncertach i planach na Nowy Rok z Tomaszem Bracichowiczem, Pawłem Lesiakiem i Michałem Stachurskim z zespołu „Mafia” rozmawia Paulina Kopec.

str. 4

Publima górą!

Zespół Publima wygrał XI edycję Noworocznego Turnieju Piłki Nożnej Dzikich Drużyn, rozegranego w minioną niedzielę na Orliku Ogrody.

str. 11

Po raz siódmy w ostrowieckie obchody święta Objawienia Pańskiego wpisał się uroczysty Orszak Trzech Króli. W poniedziałek (6 stycznia) wierni w trzech grupach przeszli ulicami miasta do Rynku, gdzie zawierzono miasto nowo narodzonemu Dzieciątku Jezus.

str. 5



Tanie odchudzanie

str. 7



Kolejna porażka siatkarek

str. 11

Dzieje się!

Piątek, 10 stycznia



→ **Sentymalna podróż do lat 90.** Restauracja „Zmiana Klimatu” w Ostrowieckim Browarze Kultury to autorski pomysł aktorki Katarzyny Marii Zielińskiej i jej życiowego partnera. W lokalu, który zyskał już spore grono sympatyków można nakarmić nie tylko ciało, ale i ducha. Po serii koncertów i imprez w klimacie lat dwudziestych minionego wieku, właścicielka proponuje spotkanie z teatrem i powrót do lat dziewięćdziesiątych. Katarzynę Marię Zielińską będzie można zobaczyć w monodramie „Rewolucja balonowa”, napisanym specjalnie dla niej przez zdobywczynię Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej – Julię Holewińską. To barwna, a jednocześnie sentymentalna opowieść o polskiej transformacji ustrojowej lat dziewięćdziesiątych, widziane oczami małej dziewczynki. To również portret pierwszego wychowanego w demokracji pokolenia – dziesięcioletnich trzydziesto- i czterdziestolatków. Kim są? Które z ich marzeń się spełniły, a z którymi musieli się rozstać? Co zostało z zachwyty kapitalizmem i demokracją? Co tak naprawdę pamiętamy z lat dziewięćdziesiątych? Kolorowe produkty w sklepach? Mydelko Fa? Stana Tymińskiego? Smak gumy balonowej? O tym będzie można się przekonać w lokalu (bilety do nabycia na miejscu). Aktorka pojawi się w towarzystwie Norberta Kubacza.

Sobota, 11 stycznia

→ **Wielkie granie przed finałem.** Ostrowiecki Sztab WOŚP, Świętokrzyska Grupa Mediowa i Restauracja „Ptaszek w klatce” zapraszają na imprezę poprzedzającą 28. finał WOŚP. Za dekami staną didżeje znani z Radia 89,6 FM – MR. DJ, czyli Patryk PaYo Pajek i Krzysztof P-Kris Pietrala. Można się spodziewać miksu największych przebojów i dużej dawki pozytywnej energii. Całkowity dochód ze sprzedaży wejściówek przekazany zostanie na rzecz WOŚP. Początek o godz. 20.

→ **Wędkarska orkiestra.** W przeddzień wielkiego finału WOŚP, na zbiorniku Bilówka w Wólce Bodzechowskiej odbędą się Zawody Spławikowe na jedną wędkę (początek o godz. 7.30). Głównym celem wędkarskiego spotkania jest zbiórka pieniędzy na rzecz fundacji Jurka Owsiaaka. Opłata startowa nie jest ustalona odgórnie, nie ma kwoty minimalnej ani maksymalnej – ważna jest każda złotówka. Cały dochód zostanie przekazany na konto Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Niedziela, 12 stycznia

→ **Grosze na kilogramy.** Tradycyjnie już Stowarzyszenie na Rzecz Warsztatu Terapii Zajęciowej „Szansa” w szczególności włączy się w finał WOŚP. W godzinach od 11 do 13 podopieczni WTZ pojawią się w Rynku, by zbierać na kilogramy monety jedno-, dwu- i pięciogroszowe. Idą na kolejny rekord, licząc więc na zaangażowanie ze strony mieszkańców i włączenie się do tej szczytnej akcji – liczy się każdy grosz!

→ **WOŚP na stoku.** Z fundacją Jurka Owsiaaka po raz kolejny zagra Szwajcaria Bałtowska. Na terenie stacji narciarskiej,

w godzinach od 10 do 19 będzie można spotkać orkiestrowych wolontariuszy. Najmłodszy mogą liczyć na strefę animacji z Jurasiem i jego przyjaciółmi oraz wiele innych atrakcji.

→ **Pobiegnijmy i pomóżmy.** Stowarzyszenie Ostro Biec zaprasza do wzięcia udziału w trzeciej edycji biegu „Policz się z cukrzycą” w ramach 28. finału WOŚP. Bieg odbędzie się na dwóch dystansach: ok. 2 km (start o godz. 10.30) i ok. 5 km (start o godz. 11) na terenie Parku Miejskiego i w jego okolicach. Nie zabraknie również biegów dla dzieci (start o godz. 10). Zgłoszenia można dokonać w dniu biegu w biurze zawodów, w budynku kina „Etiuda” (czynne od godz. 8.30) lub przez stronę Data Sport. Opłata startowa za udział w biegu wynosi minimum 30 zł. Będzie pobierana tylko w dniu zawodów i wręczana bezpośrednio do puszeki WOŚP. Pieniądże zebrane w ten sposób w całości zostaną przeznaczone na zakup pomp insulinowych dla kobiet w ciąży.

→ **Kwesta, koncerty i licytacje.** Podczas 28. finału WOŚP wolontariusze w całym kraju oraz poza jego granicami zbierać będą pieniądze na zakup najnowocześniejszych urządzeń dla ratowania życia i zdrowia dzieci potrzebujących różnego rodzaju operacji. W „wielkim granie w pomaganiu” tradycyjnie włączy się również Ostrowiec Świętokrzyski. O godz. 16 na dziedzińcu Ostrowieckiego Browaru Kultury rozpocznie się impreza towarzysząca kwecie. Na scenie zaprezentują się m.in.: seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przedstawiciele Ostrowieckiego Rapu. Dominik FOX Feldman, soliści Studia Wokalnego „Pandora” i gwiazda – zespół Mafia. Po tradycyjnym „świątełku do nieba”, które rozbrzyśnie o punktualnie o godzinie 20, przewidziano after party.

→ **Ćmielów z Owsiakiem.** Razem z fundacją Jurka Owsiaaka zagra również Ćmielów. W tamtejszym Domu Kultury, od godz. 16 będzie można okłaskiwać występy dzieci i młodzieży szkolnej, grupy tanecznej X-Dragon, Nikoli Bukaly i Aleksandry Gołdyn, licytować przekazane na aukcję przedmioty oraz kosztować słodkości, przygotowanych przez KGW z terenu gminy.



Spotkania trzeciego stopnia

W międzyświątecznym szale zakupów i ja wybrałem się do wielkopowierzchniowego sklepu, głównie spożywczego w celu zakupu mleka do kawy, warzyw i owoców. Przyznam szczerze, że nie lubię robić zakupów – męczy mnie to i denerwuje jednocześnie, więc sprawunki staram się robić w tempie, z jakim kiedyś w przestrzeni powietrznej poruszał się CONCORDE.

Ale nie byłbym sobą, gdybym po zakupach nie odprężył się. W związku z tym, przed wspomnianym przeze mnie sklepem, w miejscu do tego wyznaczonym postanowiłem zażyć tytoniu, tym samym spopielając stałą zawartość papierowej tutki z filtrem. Stojąc tak, mimochodem zasłyszałem rozmowę młodzieńca, który przez telefon relacjonował swojemu (jak mniemam) koleźce taką oto sytuację:.... no i wiesz, stary, jak zwykle byłem ze swą psicą na spacerze i zakupach. I miałem taką drobną staruszkę, która chodzi z psicą marki mop – takie coś 20 cm od podłogi, z sierścią zbierającą wszystko z ulicy. Wiesz, nasze psice się znają i nigdy nie było problemu – podchodzą, powąchają, ogony ciągle w górę – to tym razem tam mała czegoś się widać wystraszyła i zaczęła na moją psicę warczeć. Obczajam temat w głowie i myślę sobie – normalna sytuacja. No i ja wycofałem się w alejkę, do psicy komenda „siad” i niech sobie przejdą.

I w tym momencie staruszka odezwała się do tego mopa – Perelko, nie sróże się na koleżankę. Jej psica się uspokoiła, ale ja dobre 20 sekund stałem jak słup. Ty, no stary – upadłem (proszę zastąpić sobie to słowo powszechnie uważanym za wulgarnie).

Tutaj nastąpiła cisza narratora, bo zapewne będący z drugiej strony słuchawki rozmówca również prowadził narrację, choć nie trwało to długo, bo znowu stojący obok mnie młody mężczyzna, z lekkim oburzeniem w głosie odpowiedział:

– Tak, słowo znam, ale żeby używał go ktoś w życiu codziennym i to w trybie rozkazującym w formie zwrotnej? Normalnie nie wierzyłem. Bo mnie nie dziwi, że babuleńka gada do mopa. Ja też do mojej psicy czasem mówię, ale żeby aż tak? Stary, ona powiedziała „sróże”. Czaisz bazę? (tutaj nastąpił dziwny rechot, po którym narrator kontynuował). No i wiesz, ja to z racji słownictwa podejrzewam staruszkę o jakieś 90 lat, jak nie więcej. Ale byłem zachwycony. I tymi oto słowy zakończył, pozwalając głosowi będącemu na linii „po drugiej stronie” znowu coś powiedzieć.

Druga strona mówiła około minuty, a ja postanowiłem (ze względu na sytuację, która mnie zaciękała) spopielić zawartość kolejnej papierowej tutki z filtrem. Nagle narrator stojący nieopodal mojego, zmęczonego niewielkimi zakupami fizis z oburzeniem wrzasnął do słuchawki:

– Ale to my pozwoliliśmy, by nam tak język schamiał!... i oddalił się z zniecierpliwioną miną w kierunku budynku Straży Pożarnej. Dalszej części rozmowy nie słyszałem, a tą, którą przytoczyłem powyżej dokładnie zapamiętałem. Stwierdziłem, że jest (lub może być) dobrą lekcją dla wszystkich, którzy świadomie lub nie starają się zubożyć nasz ojczysty, jakże piękny, a i trudny dla obcokrajowców język.

Skróty językowe i niejednokrotnie bełkot wśród młodzieży nie służy nikomu, zwłaszcza tym, którzy za parę lat będą mieli swoje dzieci. Ale cieszy mnie to, że wśród młodych są jeszcze jednostki (niczym dinozaury – w fazie wyginiecia), które tak sprawnie i obrazowo, w trakcie rozmowy telefonicznej mogą przekazać treści jednoznacznie ciekawe.

Narrator miał nie więcej jak 20 wiosen. I to mnie cieszy. Cieszy, ponieważ zawsze jest nadzieja, że jak Feniks z popiołów mowa polska się podniesie z tego narracyjnego dna, jakie w tej chwili osiągnęła. Oczywiście można się ze mną nie zgadzać. Nikomu nie każe przytakiwać, bo jeżeli są argumenty, to i kontrargumenty muszą się pojawiać. Wtedy dialog można nazwać rzeczową debatą i o to chodzi. Musimy się komunikować, bo bez komunikacji będziemy zwykłymi ZOMBIE chodzącymi z nosami w świecie smartfonów.

Życzę wszystkim rodzicom, nauczycielom takich pociech. I mimo tego, że ze dwa razy w czasie przytoczonej przeze mnie rozmowy usłyszałem słowa niecenzuralne, to były one raczej podkreśleniem i zaakcentowaniem emocji, aniżeli przecinkiem używanym bez jakiegokolwiek potrzeby.

Tak, wiem, możecie mieć mi za złe, że podsłuchiwałem. Ale od razu się tłumaczę – narrator rozmawiał tak ekspresyjnie, że nie dało się tego nie słyszeć. Co więcej, podejrzewam, że przechodnie w promieniu 40 metrów również go słyszeli. A ja, zwyczajnie przystanąłem ochłonąć po błędzeniu pomiędzy alejkami, w których na półkach królowały makarony, mąka, przyprawy i próżniowo zapakowana kiełbasa. Po tych sklepowych męczarniach, zasłyszanie sentencji na takim poziomie było dla mnie świetnym odpoczynkiem, nie tylko fizycznym, ale i duchowym. Jeszcze niedawno twierdziłem, że społeczeństwo maleje intelektualnie i nie potrafi się nie tylko komunikować, ale i wyrażać emocji (tych pozytywnych, bo hejt idzie wszystkim niezwykle łatwo).

Być może to okres świąteczny sprawił, że narratora natchnęło na takowe wyznania, a może potrzeba wyrzucenia ciągu słów, które – według mojej opinii – miały sens i brzmiały bardzo atrakcyjnie dla ucha. Nie liczą się tutaj intencje, a liczy się to, że przysłuchując się młodzieńcowi zamiast lawy bezsensownych słów usłyszałem mazurek i walce Chopina...

PS. Ciekawostka – słownik edytora tekstowego nie podkreśla mi słowa „schamiał”, ale „sróże” już nie przełyka...

Wszystkiego dobrego w Nowym Roku.

PAYO

REKLAMA

Bryza PRALNIA CHEMICZNA
AL. JANA PAWŁA II 83 H
(PRZY OS. STAWKI)
TEL. 516 867 183

SZEROKI ZAKRES USŁUG:
- PRANIE WODNE RÓŻNEGO RODZAJU TKANIN
- PROFESJONALNE USŁUGI DLA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH I FIRM
ZAPRASZAMY! pon.-pt. 9-18 sob. 9-15

KF

NASZA AKCJA

RUSZA DRUGA EDYCJA
PLEBISCYTU
NAJPOPULARNIEJSZA
PARA STUDNIÓWEK 2020

ORGANIZATOR PARTNERZY

reklama

VILLARO HYUNDAI N.I.B. Proseki

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

Wywóz śmieci po nowemu

Od 1 stycznia 2020 roku odbiorem i zagospodarowaniem śmieci z terenu Ostrowca Św. zajmuje się nowa firma „Fart Bis” z Kielc. Wykonawca usługi już pierwszego dnia pracy „podpadł” mieszkańcom.

● MONIKA JASION

Pod koniec zeszłego roku przetarg na wywóz śmieci w Ostrowcu Św. wygrała kielecka firma „Fart Bis”. Konsorcjum złożyło niższą ofertę niż dotychczasowy odbiorca odpadów „Remondis” – więc zgodnie z prawem gmina musiała wybrać tańszego oferenta. Tak więc, od 1 stycznia 2020 r. odpady komunalne z terenu miasta – z osiedli i posesji prywatnych – odbierane są przez kieleckie konsorcjum, które już pierwszego dnia pracy „podpadło” ostrowczanom. Jak przekazywali nam mieszkańcy, altany śmietnikowe, w szczególności te przy blokach na ulicy Sienkiewicza i Ilżeckiej tonęły w śmieciach.

Ostrowczan uspokaja Piotr Mazik, zastępca naczelnika Wydziału Infrastruktury Komunalnej Urzędu Miasta w Ostrowcu Św.

– Dostaliśmy wiele sygnałów od mieszkańców, sprawdzamy wszystkie zgłoszenia, inspektorzy jeżdżą i spisują uwagi, wykonawca również na bieżąco informuje nas o sytuacji. Wszystko analizujemy i pod koniec miesiąca, jeśli będzie taka potrzeba, wyciągniemy wnioski – mówi P. Mazik, dodając, że ze strony wykonawcy jest chęć sprostania tematowi. – Nowy wykonawca musi nabrać nawyków poruszania się po mieście, sprawdzić, gdzie jakim samochodem dojechać. Poza tym były święta, dni wolne od pracy, więc problem się skumulował. Jesteśmy czujni i wszystko sprawdzamy, żadnego sygnału nie bagatelizujemy – zapewnia.

Niestety, problem leży również po stronie mieszkańców, którzy nadal nie segregują, bądź źle segregują śmieci.

– Mieszkańcy nie stosują się do nowych wymogów, mówiących o pięciu frakcjach segregowania odpadów – dodaje P. Mazik. – Wykonawca w dniu od-



Fot. Archiwum oszardien.pl

bioru, w niektórych miejscach, tak naprawdę nie miał co odebrać, bo odpady nie były prawidłowo posegregowane, leżały w dwóch pojemnikach: jedne w nie-segregowanych, a w drugim pojemniku były posegregowane, ale według starej metody, która już nie obowiązuje. Zgodnie z przepisami, wykonawca nie mógł ich odebrać i tu pojawił się problem. Dlatego ponownie będziemy rozwozić ulotki informujące o zmianach stawek podatku śmieciowego i nowych zasadach segregacji odpadów. To jest obowiązek każdego z nas, jeśli nie zaczniemy segregować będziemy płacić jeszcze więcej. Musimy się wszyscy do tego przyłożyć, i mieszkańcy i my, i wykonawca.

Nowy odbiorca śmieci na terenie miasta otworzył biuro przy ulicy Samsonowicza 40A oraz Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, tzw. PSZOK.

Warto przypomnieć, że zgodnie z art. 5 ust. 1 pkt. 3 znowelizowanej 6 września 2019 r. ustawy o utrzymaniu czystości

i porządku w gminach, właściele nieruchomości zobowiązani są do zbierania powstałych na terenie nieruchomości odpadów komunalnych tylko w sposób selektywny i wyposażenia nieruchomości w następujące worki lub pojemniki do zbierania odpadów: czarny – odpady nie-segregowane; żółty – metale i tworzywa sztuczne (zbierane razem); niebieski – papier; zielony – szkło; brązowy – odpady ulegające biodegradacji (istnieje możliwość kompostowania odpadów na nieruchomości, wtedy nie ma konieczności posiadania brązowego worka lub pojemnika).

Nowością jest to, że w przydomowe pojemniki na śmieci będą myte dwa razy do roku.

Należy dodać, że nowy odbiorca śmieci to firma nie tylko działająca na terenie powiatu ostrowieckiego. Usługi realizuje też w Ćmielowie i Starachowicach. Harmonogram wywozu odpadów oraz informacje, jak prawidłowo segregować śmieci można znaleźć pod adresem www.eko.um.ostrowiec.pl.

MZK zamiast MPK

Nowy rok przyniósł zmiany w komunikacji. Usługi transportowe na terenie Ostrowca Św. świadczy teraz Miejski Zakład Komunikacyjny.

30 grudnia 2019 r. zgromadzenie wspólników MPK Sp. z o.o. podjęło uchwałę w sprawie rozwiązania spółki, która od 22 lat istniała, jako podmiot prawa handlowego i przez 63 lata nieprzerwanie pełniła usługi na rzecz mieszkańców gminy Ostrowiec Św. MPK Sp. z o.o. stało się jednocześnie prekursorem nowego podmiotu – Miejskiego Zakładu Komunikacyjnego Sp. z o.o., wnosząc wkład kilkudziesięcioletniego doświadczenia, wiedzy, zaangażowania i pracy całej załogi. Rady Nadzorczej i zarządu spółki. MZK od 1 stycznia 2020 roku rozpoczął świadczenie usług w publicznym transporcie zbiorowym dla pasażerów. Kontrakt z miastem podpisany został na dziesięć lat.

W piątek, 3 stycznia podpisano symboliczne akty rozwiązania Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji i powołania Miejskiego Zakładu Komunikacyjnego. Dokumenty sygnowali prezydent Jarosław Górczyński, przewodnicząca Rady Miasta Irena Renduda-Dudek i prezes zarządu nowej spółki Jarosław Kateusz.

– Zeby zamknąć pewien etap w historii komunikacji miejskiej Ostrowca Świętokrzyskiego, w ostatnim dniu starego roku miasto wspólnie z MPK dokonało przelewów i spłaciło długi wobec dostawców paliw w kwocie ponad 1,2 miliona złotych, a także dług zaciągnięty pod hipotekę nieruchomości przy alei Jana Pawła II. Tym samym Miejski Zakład Komunikacyjny wchodzi w nowy rok bez żadnych zobowiązań finansowych i mam nadzieję, że będzie tak przez długie lata – mówił prezydent Jarosław Górczyński, podczas konferencji prasowej z udziałem pracowników nowej spółki. To właśnie im wóldarz miasta podziękował szczególnie za wytrwałość.

Przekształcenie MPK w MZK to efekt realizowanego przez gminę (częściowo we współpracy z powiatem) projektu „Ekologiczny transport miejski”. W ramach potężnego przedsięwzięcia, dofinansowanego w kwocie ponad 34 mln zł z UE, powstanie między innymi nowa baza MZK (na 25 ha w rejonie głównej bramy wjazdowej do Celsa Huty Ostrowiec) z warsztatami i wyposażeniem, myjnią, budynkiem administracyjnym, placem postojowym, manewrowym, zajezdnią i drogami dojazdowymi. Przetarg na to zadanie ma zostać ogłoszony 10 stycznia, a całość powinna być oddana do użytku za dwa i pół roku.

– Chciałbym, aby budowa bazy ruszyła już na wiosnę – podkreśla J. Górczyński. – Przetarg będzie składał się z trzech elementów, czyli budowy bazy wraz z zapleczem i infrastrukturą, budowy nowych dróg oraz budowy oświetlenia. Liczymy, że wybudowanie nowego odcinka drogi w rejonie ulicy Samsonowicza zachęci kolejne firmy do inwestowania na sąsiednich terenach.

Projekt obejmuje również stworzenie systemu biletowego wraz z aplikacją na smartfony i wymianę piętnastu autobusów na ekologiczne. Zanim tabor MZK zasilą nowe hybrydy, spółka regularnie stara się wymieniać pojazdy. W czwartek, 2 stycznia do Ostrowca dotarło pięć autobusów niskopodłogowych, zakupionych ze środków własnych MZK.

Podzielony na dwa etapy projekt opiewa łącznie na kwotę ponad 47 milionów złotych.

Jak zapewnia prezydent Jarosław Górczyński, nowa jakość komunikacji miejskiej w Ostrowcu Św. nie przełoży się na wyższe ceny biletów.

KF

Śmiertelny cios nożem

49-letni mieszkaniec gminy Bodzechów został śmiertelnie ranny nożem w szyję. Do tragedii doszło w mieszkaniu, w gminie Waśniów.



Fot. Archiwum oszardien.pl

We wtorek (7 stycznia) tuż przed godziną 17 dyżurny ostrowieckiej jednostki policji otrzymał zgłoszenie o tym, że w jednym z domów na terenie gminy Waśniów 32-letni mężczyzna ranił nożem w okolicę szyi 49-letniego mieszkańca gminy Bodzechów.

– Pomimo udzielonej pomocy medycznej mężczyzna na skutek odniesionych obrażeń ciała zmarł – informuje Ewelina Wrzesień, oficer prasowy ostrowieckiej policji.

W zakrapianym alkoholem spotkaniu, podczas którego doszło do tragedii

uczestniczyło – oprócz denata – trzech mężczyzn w wieku od 29 do 32 lat i 26-letnia kobieta. Wszyscy zostali zatrzymani.

Na miejscu pod nadzorem prokuratora i biegłego lekarza medycyny wykonano czynności procesowe i zabezpieczono ślady.

Teraz trwają czynności, zmierzające do ustalenia dokładnych okoliczności tego zdarzenia i ustalenia sprawy.

MJ

Ostrowiec na pokładzie WOŚP

W najbliższą niedzielę po raz 28. zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. W zbiórkę pieniędzy na zakup urządzeń dla ratowania życia i zdrowia dzieci potrzebujących operacji tradycyjnie włączy się Ostrowiec Św.

Przygotowania do wielkiego finału, który w tym roku przebiega pod hasłem „Wiatr w żagle” w ostrowieckim sztabie WOŚP trwały od kilku miesięcy i obecnie wkroczyły w fazę końcową. Jak zapewnia szef sztabu, harcmistrz Dariusz Czupryński wszystko dopięte jest już na ostatni guzik.

W niedzielę, 12 stycznia od wczesnych godzin porannych na ulice miasta wyjdzie trzystu wolontariuszy, wyposażonych w identyfikatory, wyrabiane w siedzibie fundacji w Warszawie, oplombowane orkiestrowe puszkki – tym razem z logo żaglówki i czerwone serduszka, a niektórzy dodatkowo w terminale płatnicze. Zbiórka zakończy się w godzinach popołudniowych. W przerwach pomiędzy kwestowaniem, w siedzibie sztabu – po raz pierwszy zlokalizowanym w Ostrowieckim Browarze Kultury – wolontariusze będą mogli się ogrzać i zjeść ciepły posiłek. Tam też rozliczane będą puszkki



Fot. Archiwum oszardien.pl

i na bieżąco monitorowane aukcje internetowe na Allegro. Licytacje gadżetów WOŚP (kubki, smycze, plecaki, również te z autografami Jurka Owsiaaka, płyty „Łydki Grubasa” i „Nocnego Kochanka”) oraz innych przedmiotów przekazanych przez indywidualnych darczyńców na rzecz WOŚP (w tym kopia certyfikatu potwierdzającego wpis Krzemionek na

listę UNESCO, kurs prawa jazdy) będą odbywały się również „na żywo” na dziedzińcu OBK. Od godziny 16 rozpocznie się tam impreza towarzysząca z występami artystycznymi. Zaprezentują się między innymi seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przedstawiciele Ostrowieckiego Rapu. Dominik FOX Feldman, soliści Studia Wokalnego „Pandora” i gwiazda – zespół Mafia. Po tradycyjnym „światku do nieba”, które przewidziano after party.

W programie jest również before party w restauracji „Ptaszek w klatce”. W sobotę, 11 stycznia zagrają dla Was didżeje Radia Rekord 89,6 FM – Mr. DJ, czyli Patryk Payo Pajek i P-Kris. Początek o godz. 20. Dochód z wejściówek w całości zostanie przekazany na konto WOŚP.

KF

Nie gonią ślepo za modą

Na rynku muzycznym obecni są od ponad dwudziestu pięciu lat, wydali sześć płyt, utwory z nich często gościły na listach przebojów, obecnie promują singiel „Ona tak ma”. O pasji do grania, koncertach i planach na Nowy Rok z Tomaszem Bracichowiczem, Pawłem Lesiakiem i Michałem Stachurskim z zespołu „Mafia” rozmawia Paulina Kopeć.

Już niebawem mieszkańcy Ostrowca Św. i regionu będą mieli okazję posłuchać Was „na żywo”. W niedzielę, 12 stycznia zagracie na dziedzińcu Ostrowieckiego Browaru Kultury, podczas 28. finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Zabrzmi pewnie wiele nowych kawałków, ale i tych starszych, bo zespół „Mafia” to przecież długa historia.

Tomasz Bracichowicz: To prawda. Na rynku muzycznym istniejemy od ponad dwudziestu pięciu lat. Wydaliśmy sześć albumów studyjnych, wiele utworów z nich królowało na listach przebojów, puszczane były i są na antenach rozgłośni radiowych w całym kraju. Obecnie promujemy nowy singiel „Ona tak ma”, który często grany jest również w Radiu Rekord 89,6 FM.

Mimo wielu zmian osobowych w składzie zespołu, przez te wszystkie lata wypracowaliście swój własny styl grania i co ważne



jesteście mu wierni. Kojarzy nie jesteście z przyjemnym rockiem. Skąd czerpicie inspiracje?

TB: Inspirujemy się muzyką, którą zawsze lubiliśmy i której chętnie słuchaliśmy. Nie silimy się na sztuczną nowo-

czesność. Faktycznie, mamy wypracowany swój styl, cały czas dochodzą do tego nowe fascynacje muzyczne, natomiast nie gonimy ślepo za modą, tylko staramy się, żeby zespół był rozpoznawalny. Nawet jeśli robimy jakieś „wycieczki” artystycz-

ne w stronę elektroniki, stosujemy nowe instrumenty, to zawsze „Mafię” można rozpoznać po melodyce. Poczujemy to jako duży sukces.

Mówiliście o fascynacjach, czego słuchacie

oprócz „Mafii”?

Paweł Lesiak: Na pewno te fascynacje są bardzo bogate. Każdy z nas słucha różnej muzyki – od klasycznej, przez jazz do wszelkiej maści rocka. Osobiście od dwudziestu paru lat słucham podobnych gatunków muzyki.

TB: Ja jestem wiernym fanem U2.

Co zagracie dla ostrowczan? Macie już gotową set listę?

TB: Na pewno podczas koncertu na dziedzińcu Ostrowieckiego Browaru Kultury publiczność usłyszy nasze najpopularniejsze przeboje, jak „Imię deszczu”, chociaż mamy nadzieję, że padać nie będzie, „W świetle dnia”, „Noc za ścianą”, ale też – w związku z porą roku – „Bandę Mikołaja” i świąteczny utwór „Kolor nadziei”. 10 stycznia zagracimy te kawałki – na specjalne życzenia organizatorów – w Londynie. W Ostrowcu wystąpimy więc z przywiezioną prosto z Wypławy energią. Już dziś zapraszamy wszystkich do wspólnej zabawy.

Początek roku to zawsze czas refleksji i postanowień. Jakie macie muzyczne plany na 2020 rok?

TB: Podstawowym założeniem jest nagranie i wydanie albumu, co nie będzie łatwe z kilku powodów. Przede wszystkim to duży wysiłek artystyczny dla członków zespołu. Organizacyjnie też będzie trudno, bo praktycznie non stop dajemy koncerty. Mamy jednak mocne postanowienie noworoczne, żeby znaleźć czas na wejście do studia i wypuścić siódmą płytę.

Trzymamy za słowo i czekamy na nowy krążek. Dziękuję za rozmowę.

Idzie nowe, czyli Nowy Rok w Gabinetie Terapii PUZZEL

Iwona Strzałkowska-Nowak

Okres noworoczny skłania do refleksji nad minionym rokiem oraz snucia planów na kolejny. Rok 2019 był dla Gabinetu bardzo udany, za co bardzo dziękuję wszystkim tym którzy zaufali nam i pozostają z nami do dziś. Dlatego nie zwalniamy tempa. Staramy się wychodzić na przeciw Państwa potrzebom i oczekiwaniom dlatego już końcem stycznia 2020 roku w ofercie Gabinetu pojawią się nowe zajęcia grupowe. Już niebawem pomoc i wsparcie znajdą u nas dzieci w wieku późno niemowlęcym i po niemowlęcym. W ramach grupowego programu ogólnorozwojowego znajdziecie Państwo m.in. elementy logorytmiki, sensoplastyki, ruchu rozwijającego, rozwoju multisensorycznego, biblioterapii czy jogi dla dzieci. Do Gabinetu zapraszamy również młodzież, która poszukuje towarzystwa grupy rówieśniczej do wspólnych rozmów, rozwijania pasji czy pogrania w gry planszowe. Warto również zwrócić uwagę na fakt powiększenia kadry o nową specjalistkę z zakresu terapii dziecięcej.

Nadal z pomocy Gabinetu skorzystać możecie Państwo w ramach terapii indywidualnych, treningów umiejętności społecznych (TUS), konsultacji oraz diagnozy zaburzeń rozwojowych czy trudności w zakresie funkcjonowania społeczno-emocjonalnego. Nie zaprzestajemy też ciesząc się coraz większym zainteresowaniem spotkań z cyklu MAMA MAMIE CZYLI SPOTKAJMY SIĘ PRZY KAWIE. Szczegóły oraz aktualna oferta na fb(i/lub)instagram/gabinetpuzzle, pod numerem tel. 531924001 oraz w siedzibie Gabinetu przy ulicy Kochanowskiego 5/25 Serdecznie zapraszamy

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





MAN Bus Sp. z o.o.
ul. 1 Maja 12
27-200 Starachowice
tel. 41 2734 888

MANAGEMENT
TRAINEE PROGRAM

NEXT STEP...MAN!

MAN Bus - wiodący producent autobusów
miejskich pomoże Ci rozwinąć skrzydła!

MAN Bus Starachowice

KORZYŚCI DLA CIEBIE:

- rozwój kompetencji, szkolenia, wizyty studyjne w innych zakładach koncernu
- kontakt z najnowocześniejszymi technologiami
- możliwość realizacji międzynarodowych projektów w branży motoryzacyjnej
- umowa o pracę na 24 miesiące
- dofinansowanie nauki języka angielskiego
- prywatna opieka medyczna
- wszystkie pozostałe benefity pracownicze - **będziesz jednym z nas!**

JEŻELI:

- masz wykształcenie wyższe (Elektronika i elektrotechnika, Mechanika i budowa maszyn, Inżynieria produkcji, Automatyka i robotyka, Zarządzanie jakością, Transport i logistyka itp.)
- jesteś pełen entuzjazmu, samodzielny i komunikatywny
- bardzo dobrze znasz język angielski (oferujemy międzynarodowe projekty, zagraniczne podróże służbowe)
- obsługa MS Office nie stanowi dla Ciebie problemu
- posiadasz zdolności analityczne nie boisz się nowych wyzwań...

...TO WŁAŚNIE CIEBIE SZUKAMY!

Prześlij CV wraz ze zgodą na przetwarzanie danych osobowych: <https://aplikacja.hrlink.pl/aplikacje-3091-25-116-rtx.html>
MAN Bus Sp. z o.o.
ul. 1 Maja 12, 27-200 Starachowice, tel. 41 2734 888

Tłumny Orszak Trzech Króli

Po raz siódmy w ostrowieckie obchody święta Objawienia Pańskiego wpisał się uroczysty Orszak Trzech Króli. W poniedziałek (6 stycznia) wierni w trzech grupach przeszli ulicami miasta do Rynku, gdzie zawierzono miasto nowo narodzonemu Dzieciątku Jezus.



● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

Uroczystość Objawienia Pańskiego to jedno z najstarszych świąt chrześcijańskich, mające uczcić objawienie się Boga człowiekowi, obecność Boga w historii człowieka, a także uzdolnienie człowieka do rozumowego poznania Boga. Symbolem święta jest historia opisana w Ewangelii wg św. Mateusza, według której trzej Mędrcy ze Wschodu – Kacper, Melchior i Baltazar przybyli do Betlejem, aby oddać pokłon Jezusowi. W darze przynieśli: kadzidło, mirrę i złoto.

Na pamiątkę tamtych wydarzeń, 6 stycznia w wielu miastach Polski organizowane są Orszaki Trzech Króli. W poniedziałek barwny korowód po raz siódmy przeszedł ulicami Ostrowca Św. Wzięły w nim udział tłumy wiernych, którzy wyruszyli ze świątyni w trzech grupach: zielonej – z sanktuarium NMP Saletyńskiej, czerwonej – z sanktuarium Miłosierdzia Bożego i niebieskiej – z kolegiaty pw. św. Michała Archanioła. W symbolicznych przebraniach i koronach na głowach, prowadzeni przez Mędrców ze Wschodu (w te role wcieli się Jan Długosz, Mirosław Bąk i Robert Kuzdak), śpiewając kolędy dotarli do Rynku, gdzie odbyły się oficjalne uroczystości. Po złożeniu darów przez Króli, na scenie, gdzie ustawiono symboliczną stajenkę pojawili się przedstawiciele władz, by wspólnie z dziekanem dekanatu ostrowieckiego – ks. prałatem Janem Sarwą oddać hołd i zawierzyć miasto oraz ostrowczan nowo narodzonemu Dzieciątku Jezus. Potem nastąpiło radosne, międzypokoleniowe kolędowanie.

Organizatorami świętowania były Wspólnota Domowego Kościoła i Rycerze Kolumba.





GMINA BAŁTÓW

ZIMOWISKO W GÓRACH

Wypocznik zimowy dla dzieci i młodzieży w 2020 roku został dofinansowany ze środków Funduszu Składkowego Ubezpieczenia Społecznego Rolników w kwocie 750 zł na każdego uczestnika

MIJSCA: PORONIN

TERMIN: 31.01.2020 – 09.02.2020

OPLATA: 350,00 zł
(dla dzieci rolników)

ZAPEWNIAMY:

- transport autokarowy
- zakwaterowanie
- wyżywienie (5 posiłków dziennie)
- opieka wychowawców
- opieka medyczna, przewodnika, pilota
- wycieczki autokarowe i piesze
- program turystyczny - bilety wstępu itp

ZAKWATEROWANIE:

- ośrodek wypoczynkowy
- budynek murowany, piętrowy, ogrodzony
- w stylu „góralskim”
- w bardzo dobrym stanie technicznym
- pokoje 4-6 osobowe w pełni wyposażone
- łazienki w pokojach
- stołówka, świetlica
- boisko w pobliżu ośrodka



W PROGRAMIE ZIMOWISKA:



- Wycieczka: Żab – Gubałówka
Wycieczka autokarowa – piesza (z 10 minutową wycieczką atmosferyczną)
- Wycieczka: Rusinowa Polana – Wiktorówki
Wycieczka autokarowa – piesza (z 10 minutową wycieczką atmosferyczną)
- Wycieczki do Zakopanego
Krupówki, Muzeum Tatrzańskie, Jaszczańówka, Kompleks Skoczni Narciarskich, Kuchnia, Krzeptówki, zakopiańskie ville

- Wyjazd do Aquaparku
- Zajęcia narciarskie
- wjazd na stok narciarski, wypożyczenie sprzętu
- zajęcia narciarskie z instruktorem (3 raz na turnusie)
- Wycieczki piesze okolicznymi szlakami
- Zabawy na śniegu, dyskoteki, konkursy i inne atrakcje



ZIMOWISKO DLA DZIECI

Wójt Gminy Bałtów informuje o możliwości uczestnictwa w wypoczynku zimowym dzieci rolników w 2020r. miejsce wypoczynku: Poronin (woj. małopolskie) termin: 31.01.2020 – 09.02.2020 Koszt zimowiska dla jednej osoby wynosi 1100,00 zł, natomiast z dofinansowaniem dla rolników koszt wynosi 350,00 zł:

Szczegółowe informacje o miejscu i godzinie zbiórki zostaną przekazane do 5 dni przed zimowiskiem (zapewniony transport autokarowy – miejsce zbiórki zostanie wyznaczone na terenie Gminy).

WARUNKI, KTÓRE NALEŻY SPEŁNIĆ, ABY DZIECKO ROLNIKA MOGŁO SKORZYSTAĆ Z DOFINANSOWANIA:

1. data urodzenia dziecka – od 1 stycznia 2004 r. (wiek – do 16 lat)
 2. jedno z rodziców jest ubezpieczone w pełnym zakresie w KRUS.
 3. dostarczenie przez Rodziców kompletu uzupełnionych i podpisanych dokumentów: – zaświadczenie KRUS o podleganiu ubezpieczeniu, – karta uczestnika, – oświadczenia RODO.
- Bliższe informacje oraz niezbędne druki dokumentów posiada Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bałtowie Tel. (41) 264 – 11 – 15.

Urząd Gminy w Bałtowie
Bałtów 32, 27-423 Bałtów

tel. 41 264 10 08
fax. 41 264 13 03

DOŻYWIANIE DZIECI W SZKOŁACH



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bałtowie zawiadamia, iż przyjmowane są wnioski na dożywianie dzieci w szkołach na okres: od stycznia 2020r. do czerwca 2020r.

Zainteresowanych rodziców i opiekunów informujemy, że należy zgłaszać się w jak najszybszym terminie do Ośrodka Pomocy Społecznej w Bałtowie z wnioskiem oraz wszelką dokumentacją potwierdzającą dochód netto

rodziny za miesiąc poprzedzający złożenie wniosku.

Informujemy także, iż kryterium dochodowe kwalifikujące dzieci do dożywiania wynosi 150% kryterium dochodowego z pomocy społecznej, tj. 792,00 zł na osobę w rodzinie.

Szczegółowe informacje udzielane są w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bałtowie lub pod nr tel. (41) 264 11 15.

www.gminabaltow.pl
e-mail: gmina@gminabaltow.pl



GMINA ĆMIELÓW

Samorządowy Zakład Wodociągów i Gospodarki Komunalnej w Ćmielowie

informuje, że na terenie Miasta i Gminy Ćmielów opłaty za zbiorowe dostarczanie wody i zbiorowe odprowadzanie ścieków zgodnie z Decyzją WA.RET.070.1.70.3.2018 z dnia 2018.12.07 Państwowego Gospodarstwa Wodnego WODY POLSKIE Dyrektor Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Warszawie

na okres od 12.01.2020r. do 11.01.2021r. wynoszą:

Zgodnie z Uchwałą Rady Miejskiej w Ćmielowie Nr XLVIII /270/2018 z dnia 29 stycznia 2018r. – Gmina Ćmielów

Za wodę:	2020/2021
1. Grupa I – cena wody:	3,02 zł/m ³
2. Grupa I – stała opłata abonamentowa na odbiorcę:	2,03 zł/odb./m-c
3. Grupa II – cena wody:	3,10 zł/m ³
4. Grupa II – stała opłata abonamentowa na odbiorcę:	4,16 zł/odb./m-c
5. Grupa III – cena wody:	3,02 zł/m ³
6. Grupa III – opłata opłata abonamentowa na odbiorcę rozliczanego wg przeciętnych norm zużycia wody:	1,63 zł/odb./m-c
Za ścieki:	2020/2021
1. Grupa I – cena ścieków:	8,56 zł/m ³
2. Grupa I – stała opłata abonamentowa na odbiorcę:	3,60zł/odb./m-c
3. Grupa II – cena ścieków:	8,74 zł/m ³
4. Grupa II – stała opłata abonamentowa na odbiorcę:	3,83 zł/odb./m-c

dopłaca do ceny ścieków komunalnych od gospodarstw domowych (Grupa I-ścieki) 2,50 zł do 1 m³ ścieków (dotacja przedmiotowa).

Grupa I – dotyczy gospodarstw domowych.

Grupa II – dotyczy jednostek budżetowych, przemysłu, podmiotów gospodarczych i pozostałych usług.

Grupa III – dotyczy gospodarstw domowych rozliczanych wg przeciętnych norm zużycia

Do wyżej wymienionych cen należy doliczyć podatek VAT 8%.

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

GMINA ĆMIELÓW Z WŁASNYCH ŚRODKÓW FINANSUJE REMONTY DRÓG POWIATOWYCH



Remont drogi powiatowej nr 0678T w miejscowości Skała oraz drogi powiatowej nr 0691T w Piaskach Brzostowskich znalazły się wśród zadań remontowych przewidzianych do realizacji przez Powiat Ostrowiecki w 2020 roku.

Z inicjatywy Burmistrza Ćmielowa Joanny Suska przygotowane zostały uchwały dotyczące udzielenia pomocy finansowej dla Powiatu Ostrowieckiego na wykonanie remontu obu dróg, które Radni przyjęli na sesji Rady Miejskiej 30 grudnia 2019r.

Koszt remontu drogi powiatowej w Piaskach Brzostowskich wynosi brutto 169 252,59zł. Powiat powinien sfinansować 50% tej kwoty, czyli przekazać na realizację zadania 84 626,59 zł. Z uwagi na trudną sytuację finansową Powiatu Ostrowieckiego, Gmina Ćmielów przejęła na siebie ciężar sfinansowania 75% tego wkładu. Wobec powyższego gmina przekazała na remont tej drogi 63 469,94zł, a powiat 21 156,65zł.

W przypadku drogi powiatowej w miejscowości Skała wartość brutto

zadania wynosi 502 429, 66zł. Powiat powinien dofinansować 50% tej kwoty czyli 251 215, 66zł. Gmina Ćmielów w tym przypadku również sfinansuje 75% wkładu za powiat i przeznaczy na remont drogi 188 411,75zł. Powiat ze swojego budżetu dołoży pozostałe 25% czyli 62 803,92zł.

Warto dodać, że w ubiegłym roku Gmina Ćmielów dołożyła własne środki z budżetu na remont drogi powiatowej nr 0727T Opatów-Ćmielów w kwocie 28 987, 50 zł oraz na stabilizację skarpy wzdłuż drogi powiatowej nr 0869T Ćmielów-Krzczonowice-Przeusznin w miejscowości Ćmielów wraz z budową kanalizacji deszczowej i odtworzeniem ulicy Opatowskiej na kwotę 457 653, 36zł.

Tylko dzięki tak dużemu zaangażowaniu środków własnych, udzielając pomocy finansowej Powiatowi Ostrowieckiemu, mieszkańcy będą mogli wreszcie bezpiecznie poruszać się po drogach powiatowych leżących na terenie Gminy Ćmielów.

SMACZNEGO


**POMIDORY FASZEROWANE
RYŻEM W CURRY
I SUSZONYMI ŚLIWKAMI**
SKŁADNIKI

- 0,5 kg brązowego ryżu
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka świeżej kolendry
- 100 g sliwek suszonych
- 5 dużych, twardych pomidorów
- 1 cebula
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Ryż gotujemy według przepisu na opakowaniu. Na gorącej patelni smażymy cebulę z curry, dodajemy ugotowany ryż i smażymy jeszcze przez chwilę. Na koniec dodajemy posiekane śliwki i świeżą kolendrę oraz sól i pieprz. Farsz przekładamy do wydrążonych pomidorów. Całość pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez ok. 20 minut, aż pomidory zmiękną i przyrumienią się.

RYBA Z WARZYWAMI
SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 4 płaty łosia
- 350 g marchewki
- 200 g dyni
- 150 g korzenia pietruszki
- 50 g korzenia selera
- 1 duża szalotka
- 1 ząbek czosnku
- 3 duże pomidory
- garść oliwek (opcjonalnie)
- olej
- sól, pieprz
- koper lub natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Szalotkę i czosnek obieramy i kroimy w kostkę. Wlewamy na patelnię 3 łyżki oleju; wrzucamy cebulę, czosnek i smażymy przez 2-3 minuty, mieszając od czasu do czasu. Warzywa powinny się jedynie delikatnie zeszklić. Warzywa korzenne i dynię obieramy i trzemy na tarce o dużych oczkach. Tak przygotowane wrzucamy na patelnię. Całość smażymy ok. 5 minut. Po tym czasie dolewamy wodę i dusimy pod przykryciem kolejne 5 minut. W międzyczasie wrzątkiem polewamy pomidory, obieramy ze skórk i bardzo drobno kroimy. Dodajemy je na patelnię i dusimy sos przez ok. 10 minut, co jakiś czas mieszając.



W razie potrzeby dolewamy odrobinę wody. Rybę myjemy, osuszamy, doprawiamy solą i pieprzem i gotujemy na parze. Podajemy rybę na ciepło lub zimno z sosem, oliwkami, ziołami i porcją warzyw.

Tanie odchudzanie

Chcesz schudnąć? Zmień swoje przyzwyczajenia żywieniowe, ale również bądź aktywny. Dbaj o składniki dobierane do swoich posiłków i jedz zdrowo! Ćwicz kilka razy w tygodniu, w różny sposób i z dowolną intensywnością.

Odchudzanie, najczęściej i zupełnie niepotrzebnie, kojarzy się z mniejszymi porcjami jedzenia, rezygnacją z pysznych dań i, co za tym idzie, gorszym nastrojem. Przejmujesz się, że nie podołasz tak uciążliwej diecie, a kilogramy, z których zrzuceniem walczysz, szybko powrócą, gdy na chwilę odpuścisz przygotowywanie dietetycznych dań? Na szczęście nie tylko bardzo surową dietą można dojść do upragnionych efektów. Najważniejsze w chudnięciu jest zrozumienie prawidłowych nawyków żywieniowych.

O czym warto pamiętać, by chudnąć zdrowo i utrzymać prawidłową wagę, a przy tym nie wydawać dużo pieniędzy?

UNIKAJ SŁODYCZY I SŁONYCH POTRAW

Nikogo nie powinien zdziwić fakt, że podczas diety należy unikać słodyczy. Ciasta, czekoladki, cukierki, bita śmietana, ale także owoce nie sprzyjają chudnięciu. O ile produkty mocno naszpikowane cukrem należy z diety wyeliminować całkowicie, o tyle owoce, ze względu na bogactwo witamin, wystarczy tylko nieco ograniczyć.

Uwaga: możesz sobie pozwolić na spożycie gorzkiej czekolady, która jest bogata chociażby w żelazo.

Dla równowagi dietetycznej z jadłospisu powinno się wyeliminować także sól. Oczywiście wszystko w miarę możliwości. Trudno byłoby całkowicie i od

NIE KUPUJ W CIEMNO

Planuj zakupy zgodnie z tym, jakie masz zapotrzebowanie. Do sklepu zawsze wybieraj się po posiłku i z listą produktów, które chcesz nabyć. Unikaj zakupu zbędnych produktów, ale i marnowania żywności. Kupując tylko to, czego potrzebujesz, szybko poradzisz sobie nawet z dużymi zakupami. Dobra organizacja to podstawa oszczędności czasu i pieniędzy.

GDZIE ROBIĆ ZAKUPY?

Aktualne promocje mogą wpłynąć na obniżenie kosztów zakupów nawet o 30 proc. Okazje najczęściej dotyczą warzyw i owoców, mięsa, ale i produktów wyprzedawanych. W gazetkach znajdziesz wszystkie promocje na produkty. Łatwo zlokalizujesz, do którego sklepu masz najbliżej i które produkty będą ci niezbędne.

**JEDZ TYLKO TRZY
POSIŁKI DZIENNE**

Są różne opinie na temat tego, ile posiłków powinno się spożywać, kiedy jeść pierwsze danie, a kiedy ostatnie w ciągu dnia. Najczęściej wspomina się jednak, że metodą na wyregulowanie układu pokarmowego będzie spożywanie mniej więcej trzech posiłków w równych odstępach czasu i mniej więcej o tej samej godzinie – w trybie codziennym. Obfite śniadanie w postaci owsianki z owocami, następnie obiad bogaty w białko oraz lekka, ale syta kolacja minimum trzy godziny przed snem. Tyle wystarczy, by dostarczyć organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje.

**CO JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ,
BY BYĆ ZDROWYM I SZCZUPLYM?**

Aby zachować piękną sylwetkę, należy jeść warzywa, chude mięsa, orzechy, zdrowe tłuszcze roślinne, ciemne pieczywo i makarony, ryż, kasze, ryby, owoce morza. Z prawidłowej diety wyklucz: masło, margarynę, sosy, nadmiar owoców, słodycze, produkty przetworzone, jasne pieczywo.

Zasady zdrowego stylu życia są łatwe do przestrzegania w codziennym życiu. Wystarczy wyeliminować kilka złych nawyków i kierować się zdrowym rozsądkiem. Zdrowe jedzenie kosztuje mniej, a taka oszczędność naprawdę się opłaca. W zamian otrzymujemy bowiem długie życie, bez nadwagi, problemów zdrowotnych i w dobrym samopoczuciu.


**BROWNIE
Z KASZY JAGLANEJ**
SKŁADNIKI

- 0,5 szkl. kaszy jaglanej
- 3 jajka
- 0,5 szkl. śmietany 30 %
- 0,5 szkl. kakao
- 0,5 szkl. mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cukier puder do posypania
- 50 ml oleju rzepakowego rafinowanego

PRZYGOTOWANIE

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu z odrobiną soli. Przesudź kaszę i dodaj resztę składników. Zmiksuj blenderem. Masę przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz ok. 40 minut w temperaturze 180 stopni. Po wystudzeniu posyp ciasto cukrem pudrem.


**PEŁNOZIARNISTE MUFFINY
Z ULUBIONYMI OWOCAMI**
SKŁADNIKI

- 1 szkl. mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 szkl. płatków owsianych
- 1 szkl. mleka
- 1 jajko
- 1/3 szkl. jasnego cukru
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 0,5 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- dwie szczypty soli
- truskawki, borówki amerykańskie

PRZYGOTOWANIE

Do miski wysypujemy płatki owsiane i zalewamy mlekiem. Odstawiamy na mniej więcej pół godziny. W drugiej miseczce roztrzepujemy jajko, cukier, cukier wanilinowy, olej i mleko. Gdy płatki już namiękną, dosypujemy mąkę i pozostałe suche składniki. Przesypujemy suche do mokrych, dodajemy pokrojone w kawałki truskawki i borówki (w całości), mieszamy. Przekładamy na blachę wyłożoną papilotkami. Pieczemy ok. 20 minut w 180 stopniach C.


JEDZ W DOMU

Nieważne, czy jesz obiady w firmowej stołówce, czy w prestiżowej restauracji. Nigdy nie wiesz, z jakich dokładnie składników został przygotowany obiad, na jakim oleju smażyli rybę, czy produkty były świeże, czy mrożone, przed obróbką. Nawet dobrym restauracjom zdarza się oszczędzać zarówno na przygotowywaniu posiłków, jak i na zakupie półproduktów. Jeśli jesteś na diecie, unikaj sytuacji, w których nie masz pewności, jak przygotowywany był posiłek.

**IM MNIJ PRZETWORZONA ŻYWNÓŚĆ,
TYM LEPIJ**

Dlatego postaraj się, aby twoje posiłki były wypełnione warzywami – najlepiej w postaci surowej. Możesz jeść dużo pysznych sałatek. Aby dieta była pełnowartościowa, do warzyw dodaj także gotowane jaja, mięso, produkty z pełnych zbóż. Zdrowy chleb przygotowany z mąki żytniej to sposób na pyszne śniadania.

Unikaj: gotowych dań, sosów, jasnego pieczywa, hamburgerów, zapiekank i wszystkiego, co może mieć podejrzany skład, a przede wszystkim dodatkowe ulepszczone.

razu przestawić się na spożywanie potraw bez dodatku tej przyprawy.

PIJ WODĘ

I właściwie tylko wodę. Wyklucz całkowicie alkohol, soki, napoje gazowane. Dobra wiadomość dla pań – wszystko, co pijemy, a nie jest czystą wodą, może powodować cellulit. Jeśli zatem ograniczysz spożywanie tych niewłaściwych substancji, będziesz nie tylko chudła, ale poprawi się także jakość twojej skóry. Picie wody to zdrowie, ale także oszczędność! Czy wiesz, ile rocznie wydajesz na alkohol i napoje kolorowe?

SEZONOWE PRODUKTY

Jeśli natura dostarcza jakichś produktów, to oznacza, że powinieneś z tego korzystać. Sezonowe produkty są bogate w witaminy, wpływają korzystnie na odporność, ale co ważne, także są dość tanie. Dobrym przykładem będzie spożywanie warzyw i owoców w sezonie letnim. Cena za kilogram pomidorów w sierpniu to czasami 2 zł. A każdy wie, że to warzywo jest cennym źródłem witamin.



PIĄTEK, 10 STYCZNIA

05:40 Jaka to melodia?
06:15 Przysięga
07:10 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:15
09:45 Okrasa lamie przepisy: Pięknie zalane potrawy
10:15 Komisarz Alex 7
Śmiertelny upadek
11:10 Ojciec Mateusz 19
Jaki ojciec...
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40
12:55 Natura w Jedynce
Planeta lasów, Mroczne serce Afryki
13:30 Lhotse – Góra Bezsilności
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...
Czarne charaktery
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!

04:35 Koło fortuny
05:10 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
Miłość i cierpienie
06:05 Planeta lasów
Tropikalne lasy suche
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Komunikacja, głupcze
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Va banque
13:35 Na sygnale
Kocham cię, Martyna
14:10 Czerdziestolatek
Toast, czyli bliżej niż dalej
15:10 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
Dzień za dniem
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Piłka ręczna mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2020 – studio
18:05 Piłka ręczna mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2020 – mecz
fazy grupowej: Słowenia – Polska
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Wrota bohaterów
Film przygodowy
22:40 Muzyka na weekend
23:45 Córka prezydenta
Film komediowy
01:40 Do zakochania jeden krok
Film komediowy
03:35 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Lublin, Pizzeria Vicenti
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Wołowina po burgundzku
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Ugotowani: Suwałki
kulinaria
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Katowice, Franc Josef
kulinaria
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:00 Człowiek ze stali
Film fantastyczny
23:00 Uniwersalny żołnierz
Film fantastyczny
01:15 Kuba Wojewódzki
02:15 Kuchenne rewolucje: Pasłęk, restauracja Perfect Pub
kulinaria
03:15 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:00 Thor
Film przygodowy
22:25 Resident Evil: Zaświaty
Film horror
00:45 Zmowa
Film fantastyczny
02:40 Tajemnice losu

SOBOTA, 11 STYCZNIA

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: Czym jest intencja, intencja mszy
świętej, modlitwy...?
09:50 Wilki morskie
Film dramat
12:00 Polskie ślady
12:40 Fascynujący świat
Góry i ich mieszkańcy, Góry Półwyspu Koreańskiego
13:45 Okrasa lamie przepisy: Ryby z Zalewu Wiślanego
14:15 Z pamięci: Kajetan Morawski
14:20 Przyrodnik na tropie
Bielik
15:00 Sanatorium miłości 2
15:50 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Val di Fiemme – studio
16:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Val di Fiemme – 1. seria
17:00 Teleexpress
17:10 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Val di Fiemme – 2. seria
18:30 Młody Piłsudski
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Komisarz Alex 12
Zamach
21:30 Hit na sobotę: Pojedynek na pustyni
Film thriller
23:15 Sunset Park: Gra o wszystko
Film kryminalny
00:55 Jack Hunter i zaginiony skarb Ugaritu

04:35 Koło fortuny
05:10 Barwy szczęścia
05:45 Barwy szczęścia
06:20 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
10:50 Pogoda
10:55 Pytanie na śniadanie
11:20 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
11:55 Pasjonaci
Krzyśiek
12:25 Pasjonaci
Basia
13:00 "Gwiazdka na plebanii", czyli marzenia Marcina Dańca
kabaret
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2019
16:25 Rodzinka.pl
Wykładowca na Jajlu
16:55 The Wall. Wygraj marzenia
17:45 Słowo na niedzielę: Cudowny zamek, czyli razem z nim
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:35 Lepsza połowa
19:05 Lepsza połowa
19:35 Lajk!
20:05 The Voice Kids 3. Przesłuchania w ciemno
21:05 The Voice Kids 3. Przesłuchania w ciemno
22:15 Do zakochania jeden krok
Film komediowy
00:15 Wrota bohaterów
Film przygodowy
02:10 Na karuzeli życia
Film dramat
03:55 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
12:55 Top Model
14:40 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie
Film komediowy
16:25 Kobieta na krańcu świata
17:00 Starsza pani musi fiknąć
18:00 Kuchenne rewolucje: Pasłęk, restauracja Perfect Pub
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Na pewno, być może
Film dramat
22:20 Okrucieństwo nie do przyjęcia
Film komediowy
00:25 MasterChef
kulinaria
01:55 Uwaga!
02:15 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:40 Scooby-Doo: Maska Błękitnego Sokola
10:15 Ewa gotuje
10:45 Faceli w czerni
Film fantastyczny
12:50 Jak rozpadłem II wojnę światową: Ucieczka
Film komediowy
14:45 Cztery wesela
15:45 Sopocki Hit Kabaretowy – Prywatka w Operze Leśnej
kabaret
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:20 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Ksiądz dzungli
Film przygodowy
22:30 X-Men: Przeszłość, która nadejdzie
Film fantastyczny
01:20 Czarny motyl
Film thriller
03:20 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 12 STYCZNIA

05:15 Klan
05:35 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce: Częstochowa
09:05 Ziarno: Piękny świat - Pan Bóg stworzył wszystko!
09:40 Las bliżej nas
10:10 Lalka
Widziadło
11:45 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Misja Bangladesz: Kościół w stawie
13:15 BBC w Jedyńce
Ziemia widziana z kosmosu
14:15 Z pamięci: Klemens Szaniawski
14:25 Ojciec Mateusz 17
Igranie z ogniem
15:25 Komisarz Alex 12
Zamach
16:20 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Val di Fiemme - studio
16:30 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Val di Fiemme - 1. seria
17:30 Teleexpress
17:40 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Val di Fiemme - 2. seria
18:45 Jaka to melodia?

04:35 Słowo na niedzielę: Cudowny zamek, czyli razem z nim
04:40 Barwy szczęścia
05:15 Barwy szczęścia
05:45 Barwy szczęścia
06:20 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
11:50 The Voice Kids 3. Przesłuchania w ciemno
12:45 The Voice Kids 3. Przesłuchania w ciemno
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Opole 2020
16:25 Rodzinka.pl
Granice miłości
16:55 Najgorszy kucharz
kulinaria
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Na dobre i na złe
Mówię ci: wstań
19:30 Na sygnale
Dwa oblicza Błażeja
20:05 Robbie Williams Christmas Present. Gala piosenek świątecznych
21:25 3:10 do Yumy
Film
23:35 Kino bez granic: Wojna Charliego Wilsona
Film biograficzny
01:25 Rollercoaster
Film sensacyjny
03:25 Pograbek
Film dramat

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Projektanci piękna
16:20 Co za tydzień
12:00 28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
12:30 Naga broń
Film komediowy
14:15 28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
14:40 Naga broń 2 1/2
Film komediowy
16:25 28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
16:50 Naga broń 33 1/3
Film komediowy
18:40 28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
20:10 Godziny szczytu 2
Film komediowy
22:10 28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
00:00 Nieuchwytny cel
Film sensacyjny
02:00 MasterChef
kulinaria
03:30 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:25 Zambezia
Film animowany
10:15 Księga dżungli
Film przygodowy
12:30 X-Men: Przesłuchanie, która nadejdzie
Film fantastyczny
15:15 Thor
Film przygodowy
17:40 Nasz nowy dom
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:00 Kabarety Rybnik 2017
22:10 W rytmie serca
23:10 Ślad
00:10 Inferno
Film thriller
03:00 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 13 STYCZNIA

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 - taka historia...
Czarne charaktery
09:20 Ranczo 7
Pojedynek czarownic
10:15 Komisarz Alex 7
Czworonożny świadek
11:10 Ojciec Mateusz 20
Vistula Beach
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:55 BBC w Jedyńce
Ziemia widziana z kosmosu
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 Radio, kamera, akcja!
Do dzieła!
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:30 Leśniczówka

04:45 Koło fortuny
05:25 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Rodzina w potrzebie
06:20 Coś dla ciebie
08:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Rodzice na zawsze
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Rodzinka.pl
Wykładowca na Jajlu
13:35 Na sygnale
Maszyna do zabijania
14:05 Coś dla ciebie
14:30 Operacja zdrowie! Mózg
15:05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Miłość nie jest prosta
15:50 Zainwestuj w marzenia 2
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Va banque
18:55 Rodzinka.pl
Nie chcę być babcią
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "M jak miłość"
20:55 M jak miłość
21:50 Lepsza połowa
22:30 Młodzi lekarze 3
23:30 Walc w alejkach
Film obyczajowy
01:45 Głęboka woda 2

05:45 Mango
06:50 Nowa Maja w ogrodzie
07:20 Akademia ogrodnika
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:05 19+
14:00 Ugotowani: Kielce
kulinaria
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Łódź, Impuls
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 Milionery
21:30 Klinika bez tajemnic
22:30 Piekielna głębia
Film sensacyjny
00:40 Co za tydzień
01:10 Stylowy projekt
lifestyle
01:45 MasterChef
kulinaria
03:15 Uwaga!
03:35 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dłaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dłaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Megahit: Inferno
Film thriller
22:50 Terminator: Ocalenie
Film fantastyczny
01:25 Hitman
Film thriller
02:50 Tajemnice losu

WTOREK, 14 STYCZNIA

05:40 Jaka to melodia?
06:15 Przysięga
07:10 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:20 Ranczo 7
Droga na szczyt
10:15 Komisarz Alex 7
Urodzinowa niespodzianka
11:05 Ojciec Mateusz 20
Ufo
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Pierwszy rok życia zwierzątek
małuchów
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 Radio, kamera, akcja!
Ważni i ważniejsi

04:45 Koło fortuny
05:20 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Za głosem serca
06:15 Plac Pokoju
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:20 Radio, kamera, akcja!
Do dzieła!
11:25 Rodzinka.pl
Słowa, słowa, słowa
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Va banque
13:35 Na sygnale
Bestia
14:10 M jak miłość
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Trudne sprawy
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Va banque
18:55 Rodzinka.pl
Zarządzanie kryzysowe
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "M jak miłość"
20:55 M jak miłość
21:50 Lepsza połowa
22:20 Zainwestuj w marzenia 2

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Pabianice, Niebo w gębie i na talerzu
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: Trójmiasto
kulinaria
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Tawerna Artemis, Poznań
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: Langosze z sadzonym jajkiem
20:15 Paszporty "Polityki" 2019
22:00 W morzu ognia
Film sensacyjny
00:10 Kuba Wojewódzki
01:10 Klinika bez tajemnic
02:10 Oszuści
03:10 Uwaga!
03:35 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dłaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dłaczego 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 Hitman
Film thriller
22:00 Stan oblężenia
Film thriller
00:30 Nasz nowy dom
01:30 Nasz nowy dom
03:30 Tajemnice losu



ŚRODA, 15 STYCZNIA

05:35 Jaka to melodia?
06:15 Przysięga
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:20 Ranczo 7
Ciężka ręka prawa
10:20 Komisarz Alex 7
W ostatniej chwili
11:10 Ojciec Mateusz 20
Gang Buciaruka
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie extra
12:55 Natura w Jedynce: Dzieci słońca: Motyle
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 Radio, kamera, akcja!
Gdzie są gwiazdy?
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!

04:45 Koło fortuny
05:20 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Impreza
06:15 Jesziwa - Lubelska Szkoła Talmudyczna
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:20 Radio, kamera, akcja!
Ważni i ważniejsi
11:25 Rodzinka.pl
Bratnia dusza
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Va banque
13:35 Na sygnale
Póki śmierć nas nie rozłączy
14:10 M jak miłość
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Wołanie o pomoc
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:15 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Va banque
18:55 Rodzinka.pl
Kwestia perspektywy
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy seriali „Na dobre i na złe” i „Na sygnale”
20:55 Na dobre i na złe
Na pierwszy rzut oka
21:55 Na sygnale
Wszystko do stracenia
22:35 Kino relaks: Prada albo nic

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Brańsk, restauracja Quatro
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Langosz z sadzonym jajkiem
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Ugotowani: Poznań
kulinaria
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Toruń, Pod Arsenalem
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: Gulasz węgierski
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Nocny pościg
Film dramat
23:55 Ostatnia rola
Film biograficzny
01:45 Kości
20:45 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
16:30 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 Jak rozpętałem II wojnę światową: Za bronią
Film komediowy
21:45 Feci w czerni 2
Film fantastyczny
23:25 Święta doskonałe
Film komediowy
01:45 Tajemnice losu

CZWARTEK, 16 STYCZNIA

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 7
Koniec świata w Wilkowyjach
10:20 Komisarz Alex 7
Twist
11:05 Ojciec Mateusz 20
El Greco
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40
12:50 Natura w Jedynce: Dzieci słońca: Pszczoły
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 Radio, kamera, akcja!
Sztuka wywiadu
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Ojciec Mateusz 17
Gwiazdor

04:45 Koło fortuny
05:15 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Marzenia o Wenecji
06:10 Operacja zdrowie: Wolny oddech
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:20 Radio, kamera, akcja!
Gdzie są gwiazdy?
11:25 Rodzinka.pl
24 godziny
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Va banque
13:35 Na sygnale
Podróż poślubna
14:10 Na dobre i na złe
Na pierwszy rzut oka
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Nadzieje i obawy
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Va banque
18:55 Rodzinka.pl
Życie nie jest nudne
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Filmowe czwartki: Wiesław Kot
20:45 Filmowe czwartki: Boska Florence
Film biograficzny
22:50 Sekret niewierności
Film thriller
00:25 Niezapomniany romans
Film dramat

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Szklarska Poręba, Kanion
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Gulasz węgierski
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Ugotowani: Mazury
kulinaria
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Szczawnica, U Zosi
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: Krem z cukierni z grzankami
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Brenna, Ziołowa Chata
kulinaria
22:30 Truman Show
Film dramat
00:40 MasterChef
kulinaria
02:10 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 Cztery wesela
21:05 Titanic
Film dramat
23:25 Mój przyjaciel Hachiko
Film obyczajowy
01:10 Zakończenie programu (przerwa techniczna)

AUTOPROMOCJA



Sylwia Chałupczak
Biuro Reklamy Tygodnika „Świętokrzyskie 7DNI”
Radia Rekord
portalu CoZaDzien.pl

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

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

Publima górą!

Zespół Publima wygrał XI edycję Noworocznego Turnieju Piłki Nożnej Dzikich Drużyn, rozegranego w minioną niedzielę na Orliku Ogrody.



foto: Piotr Kowalski

Do rywalizacji o puchar prezydenta Ostrowca Świętokrzyskiego Jarosawa Górczyńskiego przystąpiło osiem zespołów. Po zaciętej i emocjonującej rywalizacji trofeum zdobyła drużyna Publimy. Królem strzelców został Kacper Harabin, autor dziewięciu trafień dla zespołu City Taxi Team.

Wyniki fazy grupowej:

FC Egzekutor – BC LDS Team 1:0

Jeziro – Nie Fisiujcie Ludzie 4:2

City Taxi Team – Signal 3:0

Publima – Scorpion 2:0

BC LDS Team – Signal 1:2

Nie Fisiujcie Ludzie – Scorpion 0:2

FC Egzekutor – City Taxi Team 0:2

Jeziro – Publima 1:4

City Taxi Team – BC LDS Team 6:0

Publima – Nie Fisiujcie Ludzie 2:2

Signal – FC Egzekutor 3:2

Scorpion – Jeziro 3:1.

Półfinały:

City Taxi Team – Scorpion 1:0

Signal – Publima 0:3

Mecz o 3. miejsce:

Scorpion – Signal 2:1

Mecz o 1. miejsce:

City Taxi Team – Publima 2:5.

Kolejność końcowa:

1. Publima

2. City Taxi Team

3. Scorpion

4. Signal

5. Jeziro

6. FC Egzekutor

7. Nie Fisiujcie Ludzie

8. BC LDS Team.

Składy trzech najlepszych drużyn:

Publima: Marcin Wróbel, Damian

Nogaj, Michał Kaczor, Sebastian Klaus,

Jakub Cieciora, Edward Rzechowicz,

Łukasz Barański, Kamil Dziadowicz,

Kamil Bełczewski, Szczepan Dziewięcki.

City Taxi Team: Paweł Kapsa, Da-

mian Kowalski, Marcin Furtowicz, Szym-

on Kroczyk, Kacper Harabin, Karol

Kostrzewa, Patryk Sarna, Piotr Hajdaś,

Wojciech Otręba, Karol Pawełczak.

Scorpion: Arkadiusz Curyło, Jakub

Gurski, Kacper Dereń, Krzysztof Jak-

ubowski, Adrian Posłuszny, Jakub Gór-

ski, Daniel Król.

PK

Ostrowiec stolicą pływania

Pod koniec minionego roku, na ostrowieckiej „Rawszczyźnie” rozegrano Zimowe Mistrzostwa Polski Seniorów i Juniorów 17 i 18 lat w Pływaniu.

W ostrowieckiej imprezie udział wzięło 604 sportowców ze 121 klubów. Świętokrzyskie, oprócz gospodarzy z KSZO reprezentowali zawodnicy z klubów Barakuda Starachowice, Delfin Połaniec, oraz SALOS Cortile Kielce. Łupem ostrowczan padły trzy medale w kategoriach juniorskich, były to dwa krążki brązowe i jeden srebrny. Nasza sztafeta w składzie Jan Król, Dominik Bielawa, Michał Klimas i Dawid Majsak, wywalczyła srebro w wyścigu 4 × 100 metrów stylem zmiennym, oraz brąz na 4 × 50 metrów stylem zmiennym. Z kolei indywidualnym sukcesem i brązowym medalem może pochwalić się Jan Król w wyścigu na dystansie 50 metrów stylem grzbietowym.

Klasyfikację medalową, zarówno wśród seniorów, jak i młodzieżowców zdominowali pływacy KU AZS UMCS Lublin, natomiast w kategorii junior 17-18 lat najlepszy byli pływacy z klubu G-8 Bielany Warszawa. Pływacy KSZO zostali sklasyfikowani na 19 miejscu wśród juniorów.

Wyniki pływaków KSZO w kategorii Junior 17-18 lat:

50 m dowolny mężczyzn: 21. Król Jan 23.81 23. Majsak Dawid 23.85 28. Klimas Michał 23.94 91. Świątek Bartosz 26.25 98. Barański Bartosz 27.76; 100 m motylkowy mężczyzn: 12. Bielawa Dominik 55.59 28. Majsak Dawid 57.63 45. Rajca Wiktor 1:00.00 55. Świątek Bartosz 1:05.53 57. Barański Bartosz 1:08.23; 800 m dowolny kobiet: 16. Kurasińska Oliwia 9:32.10; 1500 m dowolny mężczyzn: 10. Wilk Jakub 16:02.65 20. Kesler Marcin 16:35.05; 4 x 50 m zmienny mężczyzn: 3.

KSZO (Król Jan, Bielawa Dominik, Klimas Michał, Majsak Dawid) 1:41.94; 50 m grzbietowy mężczyzn: 3. Król Jan 25.03; 100 m klasyczny mężczyzn: 4. Bielawa Dominik 1:02.09 8. Klimas Michał 1:03.08; 4 x 100 m dowolny mężczyzn: 6. KSZO (Bielawa Dominik, Król Jan, Klimas Michał, Majsak Dawid) 3:27.78; 50 m motylkowy mężczyzn: 11. Król Jan 25.03 27. Bielawa Dominik 25.53 32. Majsak Dawid 25.80 77. Świątek Bartosz 28.74 82. Barański Bartosz 30.20; 400 m dowolny kobiet: 17. Kurasińska Oliwia 4:38.05; 400 m dowolny mężczyzn: 9. Wilk Jakub 3:56.65 25. Rajca Wiktor 4:06.57 43. Kesler Marcin 4:14.37; 200 m grzbietowy mężczyzn: 10. Król Jan 2:02.76; 100 m zmienny mężczyzn: 22. Bielawa Dominik 59.58 44. Klimas Michał 1:04.40; 100 m dowolny mężczyzn: 86. Bielawa Dominik 56.80 91. Świątek Bartosz 58.91 94. Barański Bartosz 1:02.65; 200 m motylkowy mężczyzn: 15. Rajca Wiktor 2:06.58 24. Majsak Dawid 2:11.19; 200 m klasyczny mężczyzn: 6. Klimas Michał 2:16.0; 250 m klasyczny mężczyzn: 7. Bielawa Dominik 29.05 8. Klimas Michał 29.18; 100 m grzbietowy mężczyzn: 6. Król Jan 55.06; 200 m zmienny mężczyzn: 24. Rajca Wiktor 2:10.17; 1500 m dowolny kobiet: 7. Kurasińska Oliwia 18:21.32; 800 m dowolny mężczyzn: 12. Wilk Jakub 8:23.37 22. Kesler Marcin 8:40.82; 4 x 100 m zmienny mężczyzn: 2. KSZO (Król Jan, Bielawa Dominik, Klimas Michał, Majsak Dawid) 3:43.87.

PK

Kolejna porażka siatkarek

Dziesiątej z rzędu porażki doznały siatkarki pierwszoligowego KSZO Ostrowiec Św. Podopieczne Marcina Cebo uznały wyższość rywalk z Grupy Azoty PWSZ Jedyńki Tarnów, przegrywając 3:0 (25:21, 25,15, 25:21).

● PIOTR KOWALSKI

Oba zespoły przed spotkaniem sasiadowały ze sobą w tabeli. Ostrowczanki były w dużo gorszej sytuacji, nasz zespół nie zdobył choćby jednego punktu od 16 listopada, kiedy to przegrał z Budowlanymi Toruń 3:2. Z kolei zawodniczki z Tarnowa prowadzone przez byłego trenera KSZO Łukasza Marciniaka przystępowały do meczu podbudowane dwoma kolejnymi wygranymi, ze Stałą Mielec oraz San Pajda Jarosław.

Pierwszy set wyrównany był tylko w początkowej fazie. Wprawdzie prawie cały czas prowadziły siatkarki z Tarnowa, ale po nieudanym zagranu Karoliny Szczygiał udało się doprowadzić do remisu 11:11. Niestety później było już dużo gorzej (21:16). Ostrowczanki w końcówce wykorzystały kilka błędów gospodyń i doprowadziły do stanu 23:21. Później punkty zdobywała już tylko drużyna Łukasza Marciniaka, która zakończyła tę część wygraną 25:21.

O drugiej części trzeba jak najszybciej zapomnieć. Od jednopunktowego prowadzenia KSZO, tarnowianki wyszły na 4:1 i później 7:2. Trener Marcin Cebo poprosił o czas, udało się trochę powstrzymać skuteczną drużynę gospodarzy, jednak tylko na chwilę. Tarnowianki wygrały tę jednostronną część 25 do 15.

Trzecia partia rozbudziła w ostrowieckiej drużynie apetyt na przedłużenie meczu. Po pierwszej wyrównanej fazie (4:4, 7:7), pomarańczowo-czarne ku zdziwieniu miejscowym wyszły na kilkupunktowe prowadzenie (12:8, 17:13).



foto: Piotr Kowalski

W tej części w KSZO z dobrej strony pokazały się szczególnie Monika Kawa na zagrywce oraz w ataku Kaja Klepacz. Niestety i tym razem końcowe momenty należały do przeciwniczek, które szybko odrobiły stratę i zwyciężyły w tej części 25:21, a w całym meczu 3:0.

Grupa Azoty PWSZ Jedyńka Tarnów – KSZO Ostrowiec 3:0 (25:21, 25,15, 25:21)

Skład KSZO: Izabela Klekot(k), Kamila Dyduła, Monika Kawa, Kamila Kobus, Emilia Piotrowska, Monika Kac-

przak, Julia Marcyjanik (libero) oraz Katarzyna Tkaczyk, Oliwia Błaszczuk, Martyna Kmuk, Kaja Klepacz, Wiktoria Rdzanek (libero).

W tabeli na prowadzeniu jest Joker Mekro Energoremont Świecie (43 punkty). KSZO zajmuje przedostatnie dwunaste miejsce (7 punktów). Tabelę zamyka zespół Budowlanych Toruń.

Kolejny mecz siatkarki KSZO zagrają na własnym parkiecie, w sobotę 11 stycznia. Przeciwnikiem będzie zespół Unii Opole. Początek o godzinie 18:00.

Zmiany w piłkarskim KSZO

W Nowy Rok piłkarski zespół KSZO 1929 wszedł z nowym prezesem – Mirosławem Świrta, trenerem, którym został urodzony w Skarżysku-Kamiennej Marcin Sasal oraz środkowym obrońcą – Julienem Tadrowskim.

Pod koniec grudnia 2019 r. odbyło się Walne Zgromadzenie członków Klubu Piłkarskiego KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski. Na spotkaniu podsumowano minioną kadencję i wybrano nowy zarząd klubu. Prezesem, po ustępującym Maciejowi Kozickim został dotychczasowy członek zarządu Mirosław Świrta. Później ogłoszono też nazwisko nowego trenera. Jest nim urodzony w Skarżysku-Kamiennej Marcin Sasal.

48-letni Sasal ma dość bogatą przeszłość trenerską. W swojej karierze prowadził m.in. takie kluby, jak: Korona Kielce, Pogoń Szczecin, Podbeskidzie Bielsko-Biała, Dolcan Ząbki, Motor Lublin oraz ostatnio Legionovia Legionowo, a wcześniej również młodzieżowe reprezentacje Polski do lat 18 i 19. Umowę z nowym szkoleniowcem pomarańczowo-czarnych podpisano do końca czerwca 2021 roku. W klubie pojawi się również nowy asystent trenera. Będzie nim 26-letni Bartosz Grzelak, były piłkarz Legionovii Legionowo oraz Świt Nowy Dwór Mazowiecki.

Duże zmiany zaszyły również w zarządzie klubu. Nowy prezes Mirosław Świrta to jeden z głównych sponsorów klubu

i właściciel firmy „Leśnik” z Brodów Ilżeckich. W składzie zarządu znaleźli się jeszcze: Maciej Kozicki, Sebastian Mazur, Paweł Dudziński oraz reprezentant kibiców – Tomasz Wójcik. Natomiast w skład Komisji Rewizyjnej weszli: Rafał Lipczyński (przewodniczący) oraz Marcin Czuba, Jacek Batóg, Mirosław Zięba i Jarosław Augustyn.

Decyzją nowego zarządu KP KSZO 1929 Ostrowiec Św. w przerwie zimowej zespół opuści sześciu piłkarzy. Wolną rękę w poszukiwaniu nowych pracodawców dostali: Jakub Kapsa, Daniel Dybiec, Damian Nogaj, Fabian Burzyński, Karol Worach, Mateusz Mąka oraz Marcin Kaczmarek, a umowę za porozumieniem stron rozwiązał Dominik Cheba.

Tymczasem do zespołu dołączył 26-letni środkowy obrońca Julien Tadrowski. Mierzący 183 centymetrów zawodnik w przeszłości grał m.in.: w młodzieżowych zespołach francuskiego LOSC Lille oraz w Pogoni Szczecin, Widzewie Łódź, Motorze Lublin, Stali Rzeszów, a ostatnio w Stali Kraśnik. Nowy nabytek pomarańczowo-czarnych ma również za sobą kilka występów w młodzieżowych reprezentacjach Pol-

ski. Umowa z nim została podpisana do końca bieżącego sezonu, z możliwością przedłużenia na dalszy okres.

Warto dodać, że zmianie uległ kalendarz przygotowań do zbliżającej się rundy wiosennej. Trener Marcin Sasal pierwszy trening zaplanował na sobotę, 11 stycznia, natomiast już w środę, 15 stycznia pierwsza gra kontrolna, w której przeciwnikiem pomarańczowo-czarnych będzie drugoligowa Stal Rzeszów.

Start III Ligi zaplanowany jest na weekend 7-8 marca. Wtedy to KSZO zagra przy Świętokrzyskiej z Podhalem Nowy Targ. Przypomnijmy, że w rundzie jesiennej górą było Podhale, które pokonało zespół prowadzony wtedy przez Marcina Wróbla 1:0, po niefortunnej bramce samobójczej Damiana Mężyka. W tabeli KSZO z 24 punktami na koncie zajmuje trzynastą pozycję. Strata do prowadzących rezerw Korony Kielce wynosi 9 punktów, tyle samo oczek wynosi przewaga nad Orłętami Radzyń Podlaski, które zajmują pierwszą pozycję w strefie spadkowej.

PK

Rekordowo zaskoczeni

Rekordowa Niespodzianka – jedna ze sztandarowych akcji Świętokrzyskiej Grupy Mediowej – dzięki niezawodnym sponsorom i rekordowej ekipie uszczęśliwia jubilatów, solenizantów i obchodzących różne rocznice. Zdziwienie, radość, wzruszenie – takie emocje zawsze towarzyszą świętującym razem z Radiem Rekord 89,6 FM.



● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Żeby trafić do grona rekordowo zaskoczonych, na przykład w miejscu pracy lub nauki wystarczy wysłać do nas zgłoszenie za pomocą: maila na adres redakcja@radiorekord.pl, SMS-a na numer 71601 z hasłem REKORD lub wiadomości na naszym facebookowym fanpage'u i uzasadnić w nim, dlaczego to właśnie do Waszych bliskich mamy udać się, za co chcecie im podziękować lub przeprosić. Zgłoszenie powinno też zawierać informację, gdzie w danym dniu znajdziemy tą osobą – tak, żeby była to prawdziwie medialna niespodzianka.

W grudniu rekordowa ekipa zaskakiwała głównie jubilatów. Z prezentami od niezawodnych sponsorów: Kwaciarni MAJA, Delikatesów u Dzika, Piekarni i Cukierni „Skalski” oraz Glass and Graphics pojawiliśmy się u Pauliny, Eweliny, Julki, Katarzyny, Ewy, Waldemara, Szczepana i Sylwestra. O to, by ich urodziny były wyjątkowe i niezapomniane zadbali bliscy i przyjaciele świętujących. Po raz pierwszy rekordowcy gościli również na złotych godach. Elżbieta i Jan, obchodzący 50. rocznicę pojęcia małżeńskiego nie kryli wzruszenia i radości. W zamian za piękną niespodziankę, zdradzili receptę na to, jak przeżyć razem pół wieku.



POD NASZYM PATRONATEM



GRAMY Z
wielką orkiestrą
świątecznej
pomocy

KSZO
ZO
1929

UNI OPOLE

KSZO OSTROWIEC
UNI OPOLE

11.01.2020 | GODZ. 17:00
HALA KSZO, UL. ŚWIĘTOKRZYSKA 11

1. LIGA
Kobiet

BILETY W CENIE 10 ZŁ (NORMALNY) I 7 ZŁ (ULGOWY) DO NABYCIA W KASACH DO GODZINY 16:00

