

**SUPER-PLUS**

**TAXI SUPER - PLUS**  
USŁUGI CAŁODOBOWE

**515 906 666**  
**515 516 507**

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PLATNOŚĆ KARTĄ

-20%  
za wyjazd poza miasto

## Ostrowiec Św. zagrał na rekord!

Fot. S. Dunin-Borkowski

### ZS nr 3 liderem

Od wielu lat licea i technika z terenu powiatu ostrowieckiego zajmują wysokie miejsca w ogólnopolskim rankingu „Perspektyw” – najbardziej prestiżowym w kraju zestawieniu szkół średnich. W tym roku nasze placówki oświatowe zanotowały równie dobry wynik.

str. 3

### Najpopularniejsza Para Studniówek 2020

W sobotę, 11 stycznia rozpoczęły się bale studniówkowe w powiecie ostrowieckim i tym samym wystartowała druga edycja plebiscytu na Najpopularniejszą Parę Studniówek 2020.

str. 4

### Komplet zwycięstw

Wygraną 3:0 w setach 25:14, 25:14 i 25:9 nad AZS UJK Kielce zakończyły rundę zasadniczą trzecioliigowe siatkarki SMS Ostrowiec Św.

str. 11



Mieszkańcy Ostrowca Św. i całego powiatu po raz kolejny udowodnili, że potrafią pomagać i bardzo aktywnie włączyli się w 28. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Dzięki ich otwartym sercom i... portfelom tylko podczas niedzielnej kwesty udało się pozyskać ponad 142 tysięcy złotych z przeznaczaniem na zakup sprzętu dla specjalistycznych szpitali dziecięcych. Nadal trwają aukcje internetowe. Obecnie dochód z licytacji wynosi ponad 15 tysięcy złotych.

str. 5



### Sposób na kureczaka

str. 7



### Siatkarki KSZO uległy UNI Opole

str. 11



## Dzieje się!

## Piątek, 17 stycznia



## ➔ Fitness według Chodakowskiej.

Początek roku to czas mocnych postanowień. Ci, którzy zdecydowali się w najbliższych miesiącach zadbać o kondycję, mają świetną okazję poćwiczyć i potać się w wyjątkowej formule. Restauracja „Ptaszek w klatce” zaprasza na warsztaty z licencjonowanym trenerem total fitness według Ewy Chodakowskiej, popularnym instruktorem latino – Zorą Korolyowem i specjalistą od zumbi – Maciejem Jopkiem. Zdobyte podczas zajęć umiejętności będzie można wykorzystać podczas disco w stylu latino. Bilety dostępne w lokalu. Początek o godz. 18.30.

## Sobota, 18 stycznia

➔ Urodziny Puchatka. Księgarnia „Odeon” (ul. Polna 27) organizuje urodziny najpopularniejszego misi – Kubusia Puchatka. Podczas wydarzenia, które odbędzie się w dwóch turach (o godz. 10 i o godz. 12) dzieci wykonają czapeczki i girlandy w prezencie dla jubilata. Będzie tort, świeży sok, zabawa w kalambury i wiele innych atrakcji. Koszt udziału w zajęciach to 20 zł od dziecka – w zamian organizatorzy zapewniją świetną zabawę, opiekę pedagogiczną, książeczkę z przygodami Puchatka i poczęstunek. Zapisy pod nr tel. 41 262-77-45 w godz. 9-18 lub przez Messenger.

➔ Dzień Babci i Dziadka na Krzemionkach. Muzeum Archeologiczne

i Rezerwat Krzemionki zaprasza na zajęcia z cyklu „Sobota w muzeum”. Tym razem tematem spotkania będą zbliżające się Dni Babci i Dziadka. Uczestnicy dowiedzą się skąd wzięły się obchody tych świąt w Polsce oraz jak wygląda celebrowanie ich w innych krajach. Spotkanie będzie również doskonałym pretekstem do dyskusji na temat szacunku do starszych osób, które często są ogniwem scalającym rodzinę, źródłem wiedzy o przodkach, przekaźnikami ważnych wartości, tradycji i zwyczajów. W części warsztatowej dzieci przygotują własnoręcznie prezenty dla swoich babć i dziadków. Zajęcia odbędą się w Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki (Sudół 135a). Początek o godzinie 11. Koszt udziału to 8 zł za osobę. Obowiązują wcześniejsze rezerwacje pod nr 41 330 45 50, 669 970 499 lub adresem email: promocja@krzemionki.info.

➔ Zagrają dla Marcina. LKS Zawisza Sienna organizuje charytatywny turniej piłki nożnej halowej, podczas którego będą zbierane fundusze na leczenie byłego zawodnika klubu Marcina Cieśli. Turniej rozpocznie się o godz. 10 w hali Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Siennie. Patronat nad wydarzeniem objął wójt Sienna Mariusz Strąk.

➔ „Podhalańcy” karnawałowo. W sali widowiskowej Starachowickiego Centrum Kultury o godz. 18 rozpocznie się Koncert Karnawałowy w wykonaniu Orkiestry Reprezentacyjnej Straży Granicznej pt. „Gdzie mieszka miłość”. W programie szlagiery muzyki filmowej, musicalowej i operetkowej. Wstęp wolny! Orkiestra ma na koncie ponad 10 tysięcy koncertów entuzjastycznie oklaskiwanych przez wielomilionową widownię. Wielokrotnie uhonorowana nagrodami i wyróżnieniami, nagrała kilkanaście płyt CD z muzyką klasyczną, regional-

ną i rozrywkową. Szczególnie atrakcyjny i widowiskowy jest pokaz muzyki paradnej w jej wykonaniu (jako jedyna z orkiestr typu wojskowego używa tradycyjnych instrumentów ludowych, jak trombity beskidzkie, dudy podhalańskie, dzwonki pasterskie – „zbyrcoki”, góralska ciupaga w ręku tamburmajora).

## Niedziela, 19 stycznia

➔ Kolędowanie pod skrzydłami św. Michała. Wprawdzie święta już za nami, ale ich atmosferę będzie można poczuć jeszcze w ostrowieckiej kolegiacie. Od godziny 16 rozbrzmiewać tam będą najpiękniejsze polskie kołody i pastorałki oraz popularne utwory o tematyce bożonarodzeniowej w wykonaniu uczniów, absolwentów i nauczycieli Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Ostrowcu Św., Chóru „Michael” pod dyrekcją Ewy Jurkowskiej-Siwiec i parafialnej scholi „Michałki”.

## Wtorek, 21 stycznia

➔ Saksofon bez tajemnic. Mimo metalowego korpusu, to jeden z najbardziej znanych i rozpoznawalnych instrumentów dętych drewnianych. Saksofon najczęściej kojarzy się z jazzem, ale coraz częściej również z muzyką klasyczną, czy rozrywkową. Dźwięki, jakie wydaje doskonale odprężają, o czym przekonali się uczestnicy cyklu koncertów relaksacyjnych, organizowanych przez starostwo powiatowe w Ostrowcu Św. z udziałem między innymi Marcina Walasa. Znany w regionie saksofonista teraz podzielił się swoimi umiejętnościami z mieszkańcami gminy Ćmielów. Wszyscy, którzy chcą poznać tajniki gry na saksofonie powinni pojawić się w sali balkonowej Domu Kultury im. W. Gombrowicza. Początek spotkania organizacyjnego o godz. 17.

## Środa, 22 stycznia

➔ Wszystko o księciu – ministrze. Centrum Krajoznawczo-Historyczne im. Mieczysława Radwana zaprasza na wykład monograficzny poświęcony sylwetce i działalności księcia Franciszka Ksawerego Druckiego Lubeckiego. Początek o godz. 17 w siedzibie organizacji (ODS Malwa, os. Stawki 45). Wstęp wolny.

KF

NASZA AKCJA

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

Urodziny?  
Imieniny?  
Awans?

rekordowa niespodzianka

PARTNERZY AKCJI:

Maja  
SKALSKI  
DELIKATESY  
PRODUCENT REKLAM

## PAYO podkreca

## Na zdrowie

Decyzja zapadła – wyjeżdżasz na urlop. Może nie będziesz zwiedzać największych stolic świata, a skupisz się jedynie na Twoim ojczystym kraju. Ale to zawsze coś lepszego, aniżeli wylegiwanie się przed telewizorem w ciepłym domowym zaciszu. Rzeczy spakowane do walizki, rezerwacje zrobione, optymizm w duszy jest, więc ruszasz.

Cieszysz się tym, co daje przyroda, jakie widoki przygotowała dla Ciebie. Upajasz się zachodami i wschodami Słońca, a wieczorami udajesz się do miejsca spoczynku. Przyjmijmy, że Twoja sytuacja finansowa pozwala Ci nocować w hotelach z trzema gwiazdkami. Skoro stać Cię na hotel, to zapewne dla wygody i odpoczynku będziesz stołować się w hotelowej restauracji. A tam? Czekają na Ciebie loteria – możesz wygrać i trafić na kuchnię wysokich lotów w przystępnej cenie, lub... nie trafić i wygrać (w najlepszym przypadku) lekkie rewolucje kuchenno-żołądkowe.

Wiadomo, że co człowiek to historia, co szef kuchni to przyzwyczajenia. Oglądając rewolucje pewnej mniej lub bardziej znanej restauratorki masz z tyłu głowy, w jaki sposób Twój posiłek będzie przygotowany. Boisz się, ale wmaszujesz sobie, że w tym programie telewizyjnym pokazane są tylko ekstremalne przypadki.

Higiena pracy to podstawa. Mawiają, że większość nawyków wynosi się z domu, a potem ze szkoły. Na nieszczęście stołujących się w różnego rodzaju restauracjach, barach i innych tego typu przybytkach pracują kucharze i szefowie, których przeszłość nie zawsze była kolorowa jak paw. A w zasadzie jego ogon. Oczywiście paw może się stać tutaj kluczowym słowem, choć i tak to mała konsekwencja tego, co może się zdarzyć.

Praktyka wykorzystywania mrożonek w wielu kuchniach jest praktyką znaną. Produkty po terminie ich przydatności do spożycia? Przecież wszystko po odpowiedniej obróbce nadaje się do spożycia. Przpracowany olej we frytkownicy, spalony na patelni smalec? Nic nie może się zżarować, bo wszystko kosztuje. Tutaj oczywiście wiele zależy od właścicieli kulinarnych biznesów, którzy albo są pospolitymi Januszami i nie liczą się ze swoimi klientami, albo są mega profesjonalni i dbają o to, co mają. To są dwie strony medalu. Niezależnie jednak od tego i tak płaci konsument. Płaci niestety nie tylko pieniędzem, ale czasami i zdrowiem.

Ale Tobie się udało zjeść, nie mieć spotkania z pawiem i innymi ptakami. Nawet było smacznie, prawie jak w domu. Ruszasz więc w dalszą część swojej wyprawy. W trasie postanawiasz posilić się w przyrodzonym barze. Lubisz gołąbki i fasolkę po bretońsku lub bigos myśliwski? Proszę bardzo – menu obfituje w takie pozycje. Zamawiasz i jesz. Smakuje? To najważniejsze, bo przecież najeść się ze smakiem to podstawa. Po przerwie ruszasz dalej. Ale ruszasz nie tylko Ty. Twój organizm także rusza na batalię. Czujesz, że żołądek i jelita pracują niezbyt równo, niczym silnik diesla napędzający czołg, który już dawno powinien znaleźć się w demobilu. Obrany przez Ciebie cel podróży nieco się oddala, bo wiesz, że kolejny przystanek musi zdarzyć się za chwilę.

Już wiesz, że nie wszystko złoto, co się świeci. Ale na szczęście jesteś znowu w hotelu. Bezpieczeństwo to podstawa, więc teraz czujesz się bezpiecznie. Twój plan podróży nieco się zmienił, ale co Cię nie zabije, to Cię wzmocni. Postanawiasz, że tak łatwo się nie poddasz, lecz ryzykować przy drodze już nigdy nie zamierzasz. Uczysz się całe życie, więc tę naukę przyjmujesz z pokorą.

Następnego dnia czujesz się jak młody Bóg. Śniadanie, kawa i podróż. Zwiedzasz, robisz zdjęcia, upajasz się widokiem wierzb płaczących (chyba nie nad Twoim wczorajszym łosem), w głowie brzmia Ci mazurki i walce Fryderyka. Tak, jesteś gdzieś w okolicach Żelazowej Woli. Ostatnia noc przed Tobą, więc postanawiasz zabawić się nieco mocniej i po całodniowej diecie spowodowanej rewolucjami postanawiasz popuścić pasa i poluzować lejce żywieniowe. Jesz, cieszysz się, smakujesz i wiesz, że to najlepsza nagroda, jaką po dniu poprzednim mogłeś sobie zafundować. Mimo wszystko obawiasz się lekko, co będzie za chwilę...

To loteria, to jak rosyjska ruletka, ale kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana. Wierzę jednak, że gastronomia w naszym pięknym i wartym turystycznej uwagi kraju jest na coraz wyższym poziomie. A w razie podróży sprawdzajcie poradniki i przewodniki gastronomiczne, żeby z wyjazdu oglądać piękne zdjęcia i cieszyć się tylko miłymi wspomnieniami.

Na zdrowie :)

PAYO

## 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



## Więcej zgonów, mniej urodzin

Statystyki Urzędu Stanu Cywilnego pokazują, że zjawisko depopulacji dotyczy również Ostrowca Św.

W 2019 roku w ostrowieckim szpitalu zanotowano 840 porodów – o 98 mniej niż w 2018 roku (samych ostrowczan urodziło się 277, w 2018 roku – 345).

– Już trzeci rok z rzędu rodzi się więcej chłopców – przyznaje Beata Duda, p.o. naczelnika Urzędu Stanu Cywilnego w Ostrowcu Św., przyznając, że jeśli chodzi o imiona nadawane dzieciom to utrzymuje się moda na te tradycyjne. – Wśród chłopców, w 2019 roku królowali Aleksander i Antoni, popularnym imionami pozostały Jan, Franciszek, Marcel. Wśród dziewczynek przodowała Zuzanna, dużo było Julii, Len, Marcelin, Majek i Amelek.

Nie zabrakło też imion nietypowych. Rodzice zdecydowali się nazwać swoje córki Nela, Noemi, Florentyna, a synów – Światosław i Khaled.

Jak wynika ze statystyk USC, liczba urodzin jest zdecydowanie mniejsza od liczby zgonów. W 2019 r. zmarło 1296 osób, w tym 730 ostrowczan (w 2018 r. ostrowiecki USC odnotował 1 294 zgonów).

Z danych meldunkowych wynika, że Ostrowiec Świętokrzyski na chwilę obecną zamieszkuje 64 tys. 986 osób. W 2018 r. Ostrowczan było 65 tys. 271. Dane te odzwierciedlają jednak tylko meldunek - nie uwzględniają sporej liczby studentów mieszkających w innych miastach oraz osób, które przebywają poza granicami kraju.

Tendencja spadkowa dotyczy również ślubów. Tych cywilnych w 2019 r. było 153, a konkordatowych – 181 (w 2018 r. analogicznie – 157 i 205). Tak, jak w poprzednich latach zdarzyły się śluby z obcokrajowcami: polsko – tunezyjski, polsko – włoski i sześć polsko – ukraińskich oraz siedem ślubów w plenerze, głównie na terenie lokalni, w których młodzi organizowali przyjęcia weselne.

Jeśli chodzi o rozwody, w 2019 r. było ich 202, w 2018 r. – 186.

Warto dodać, że w ubiegłym roku setne urodziny świętowało sześć osób – dwaj panowie i cztery panie. Na wniosek jubilatów, zorganizowano też szesnastu uroczystości złotych godów.

KF

## Place zabaw nie dla wszystkich

Dlaczego niepełnosprawnych dzieci w Ostrowcu Św. i w okolicach nie spotkamy na placach zabaw? Bo nie ma takich w pełni przystosowanych do ich potrzeb.

Jak przyznaje Robert Rogala - radny powiatowy i kierownik WTZ „Szansa”, wiele osób zgłasza, że w mieście i okolicach nie mają możliwości skorzystania z placów zabaw. Wszystko za sprawą barier architektonicznych. Wsluchując się w ich głos, złożył w tej sprawie interpelację.

– Nie chodzi o to, żeby place były tylko i wyłącznie przystosowane dla osób niepełnosprawnych, ale żeby pojawiło się chociaż jedno urządzenie, z którego mogłyby one korzystać. Wtedy dojdzie do pełnej integracji dzieci niepełnosprawnych z ich pełnosprawnymi rówieśnikami – mówi Robert Rogala. – Mam nadzieję, że temat ten stanie się przedmiotem rozmów z władzami miast i gmin całego powiatu.

MJ

# ZS nr 3 liderem

Od wielu lat licea i technika z terenu powiatu ostrowieckiego zajmują wysokie miejsca w ogólnopolskim rankingu „Perspektywy” – najbardziej prestiżowym w kraju zestawieniu szkół średnich. W tym roku nasze placówki oświatowe zanotowały równie dobry wynik.



Fot. ZS nr 3 Ostrowiec Św.

### • KLAUDIA FAŁDROWICZ

W najnowszym zestawieniu oceniono 2085 liceów ogólnokształcących oraz 1728 techników z całego kraju, w których maturę w maju 2019 r. zdawało minimum 12 maturzystów oraz w których wyniki średnie z języka polskiego i matematyki zdawanych obowiązkowo były nie mniejsze niż 0,75 średniej krajowej.

Zasady rankingu ustaliła kapituła złożona z przedstawicieli uczelni, dyrektorów okręgowych komisji egzaminacyjnych i przewodniczących komitetów głównych olimpiad. Jeśli chodzi

o Ranking Liceów 2020 pod uwagę wzięto wyniki matury z przedmiotów obowiązkowych (30%), wyniki matury z przedmiotów dodatkowych (45%) oraz sukcesy w olimpiadach (25%), w tym także międzynarodowych. Kryteriami Rankingu Techników 2020 były sukcesy szkoły w olimpiadach (20%), wyniki matury z przedmiotów obowiązkowych (20%), wyniki matury z przedmiotów dodatkowych (30%) oraz wyniki egzaminu zawodowego (30%).

W rankingu liceów ogólnokształcących ogromny sukces odniosło ostrowieckie Niepubliczne Liceum Ogólno-

kształcące im. S. Konarskiego. Szkoła uplasowała się na 43. miejscu w kraju i na drugim w województwie – przed kieleckim LO nr im. św. Jadwigi. Popularny „Chreptus” zaliczył spadek z pozycji trzeciej w ubiegłym roku na szóstą. LO nr II im. J. Chreptowicza zajęło 188. lokatę w kraju – w ubiegłym roku było na 115. miejscu. Liceum Ogólnokształcące nr III im. Władysława Broniewskiego w zestawieniu krajowym jest na 449. miejscu, w województwie „Bronek” uplasował się na pozycji 16. W rankingu „Perspektyw” zostało ujęte również Liceum Ogólno-

kształcące nr I im. Stanisława Staszica. W województwie świętokrzyskim zajęło 20 miejsce, a w kraju – 614.

Wśród techników na pierwszym miejscu w województwie jest Technikum w Zespole Szkół nr 3 w Ostrowcu. Popularny THM odzyskał tym samym tytuł lidera w regionie (w ubiegłym roku lepiej wypadło technikum z Włoszczowej) i w zestawieniu ogólnopolskim awansował o „pięć „oczek” z 66. pozycji w 2019 roku na 61. Technikum w Zespole Szkół nr 1 w zestawieniu „Perspektyw” zajęło 13. miejsce w województwie, technikum w Centrum Kształcenia Ustawicznego i Zawodowego – 25. miejsce, a technikum w Zespole Szkół nr 2 uplasowało się na miejscu 28.

– Rankingi to bardzo ważne narzędzie do zbierania i upowszechniania informacji – mówił prof. dr hab. Marek Rocki, rektor Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie, uczelni, która była gospodarzem gali ogłoszenia wyników przeprowadzonego już po raz dwudziesty drugi Rankingu Liceów i Techników Perspektywy 2020. – Dla uczelni to przede wszystkim informacja o tym, jakich kandydatów na studia może się spodziewać. Ogłoszenie XXII rankingu „Perspektyw” to też doskonała okazja, by podziękować dyrektorom i uczniom najlepszych szkół w Polsce, bo to oni kreują naszą przyszłość.

W czasie gali, w której uczestniczyła reprezentacja ostrowieckiego ZS nr 3 rozdane zostały dyplomy przedstawicielom najlepszych szkół w Polsce w kategoriach: Ranking Maturalny Techników 2020, Ranking Maturalny Liceów Ogólnokształcących 2020, Ranking Szkół Olimpijskich 2020, rankingi najlepszych szkół w województwach oraz w dwóch głównych zestawieniach: Rankingu Techników 2020 i Rankingu Liceów Ogólnokształcących 2020..

## Czek na rozwijanie talentu muzycznego

Młoda wokalistka z Ostrowca Św. – Julia Tłuczkiewicz wspaniale wypadła w programie The Voice Kids Poland. Talent dziewczyny docenili nie tylko jurorzy popularnego show, ale i władze miasta. Prezydent Jarosław Górczyński przekazał jej czek na pięć tysięcy złotych.

Julia Tłuczkiewicz – na co dzień uczennica siódmej klasy PSP nr 4 w Ostrowcu Św. – jak sama przyznaje śpiewała od urodzenia. Pierwsze profesjonalne lekcje wokalu zaczęła pobierać już w przedszkolu. Swoją talent szlifowała między innymi pod kierunkiem Ryszarda Góry, a obecnie jest członkinią działającego przy Miejskim Centrum Kultury Studia Wokalnego „Pandora”, które prowadzi Ewa Goworowska i uczennicą Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w klasie skrzypiec. Ćwiczy też u instruktorów z Warszawy. Na swoim koncie ma udział w prestiżowych konkursach i festiwalach w całym kraju i całą masę trofeów – zazwyczaj za pierwsze miejsca.

Ostatnio uzdolniona ostrowczanka wystąpiła w popularnym muzycznym show telewizyjnym The Voice Kids Poland. W wyemitowanych 1 stycznia „Przysłuchaniach w Ciemno” podbiła serca jurorów swoim wykonaniem utworu „How will I know” z repertuaru Whitney Houston. Ostatecznie trafiła do drużyny Cleo – ulubionej gwiazdy jej młodszej siostry.

Talent Julii Tłuczkiewicz docenił prezydent Jarosław Górczyński. Słowa uznania wyraził na zorganizowanej specjalnie konferencji prasowej.

– Oglądając występ Julii przeżyliśmy chwile wzruszeń. Jej pasja to przykład dla innych. Jest ambasadorką młodego pokolenia Ostrowca Świętokrzyskiego i mam nadzieję, że podobnie jak kiedyś Włodek Pawlik będzie mogła powiedzieć po osiągnięciu swoich największych sukcesów, że pierwsze artystyczne kroki stawiała w Ostrowieckim Browarze Kultury – podkreślił J. Górczyński, przekazując młodej solistce czek na pięć tysięcy złotych.

Nagroda została przyznana w celu rozwoju muzycznego talentu, w dowód uznania dotychczasowych osiągnięć wokalnych oraz dawania pozytywnego wzoru rówieśnikom poprzez twórczą realizację licznych pasji i promocję Ostrowca Świętokrzyskiego.

– Serdecznie dziękuję i jestem bardzo wdzięczna za wszystkie gratulacje – mówiła Julia Tłuczkiewicz. – Śpiew to moja ogromna pasja oraz miłość. Marzę o tym, żeby zostać piosenkarką, skrzypczką, foniatrą



Fot. Urząd Miasta Ostrowiec Św.

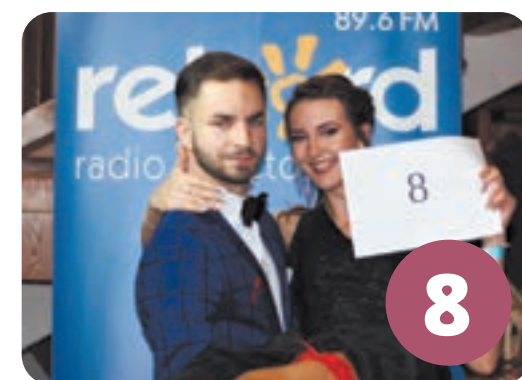
i terapeutką głosu.

Obecnie w telewizyjnej „dwójce” emitowane są kolejne odcinki z „Przysłuchania w Ciemno”. Nie wiadomo jesz-

cze, kiedy Julia wystąpi w odcinku na żywo.

MJ, KF





W sobotę, 11 stycznia rozpoczł się balet studniówkowy w powiecie ostrowieckim i tym samym wystartowała druga edycja plebiscytu na Najpopularniejszą Parę Studniówek 2020. Na każdej studniówce pojawiają się pracownicy Świętokrzyskiej Grupy Mediowej. Wystarczy do nich podejść, pozwolić zrobić sobie zdjęcie i wypełnić formularz zgłoszeniowy. Fotografie tych, którzy zdecydowali się wziąć udział w zabawie z cennymi nagrodami regularnie publikowane będą w naszym tygodniku.

Pierwszym etapem plebiscytu jest głosowanie poprzez SMS-y (od godziny publikacji pierwszych zdjęć na portalu [swietokrzyskie.cozadzien.pl](http://swietokrzyskie.cozadzien.pl) do 15 lutego 2020 do godziny 23.59). Głosujący w konkursie może wysłać dowolną ilość SMS-ów. Koszt jednej wiadomości SMS to 1 zł + VAT. SMS-y wysyłamy na numer 7148. W treści SMS-a należy wpisać prefiks: "PARAREKORD", a za nim numer przypisany parze, np.: PARAREKORD.1.

W wyniku głosowania SMS-owego wybrane zostaną cztery pary, prze-

chodzące do finałowej tury. II etap plebiscytu odbędzie się za pośrednictwem głosowań w ramach ankiety na portalu Facebook (na fanpage'u Radia – Rekord Świętokrzyskie).

#### II TURA TRWA:

- 23 luty – 1 marzec 2020 – 3 i 4 miejsce;
- 2 marzec – 10 marzec 2020 – 1 i 2 miejsce.

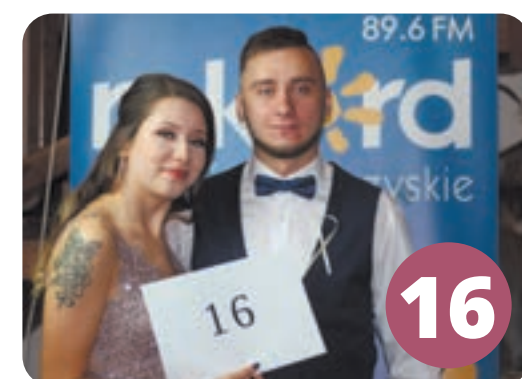
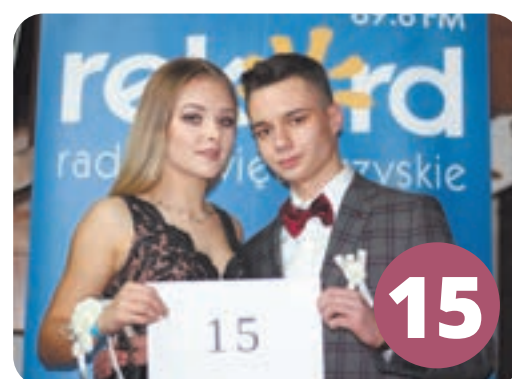
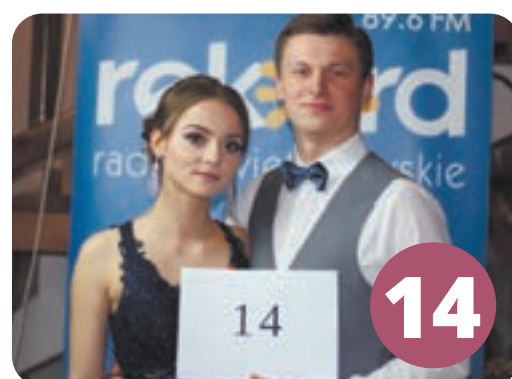
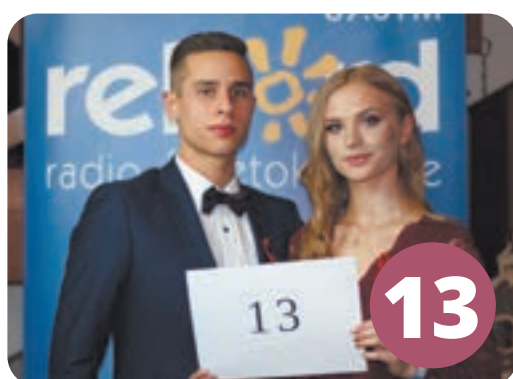
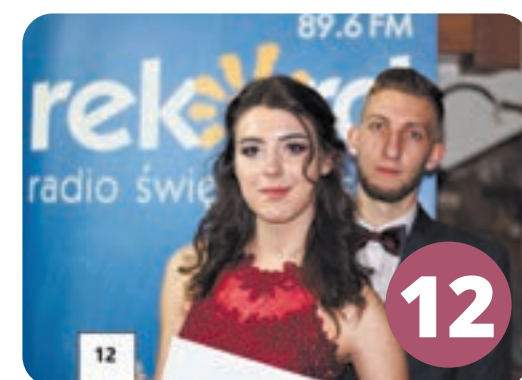
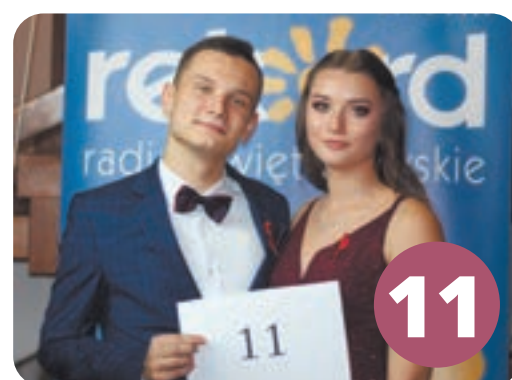
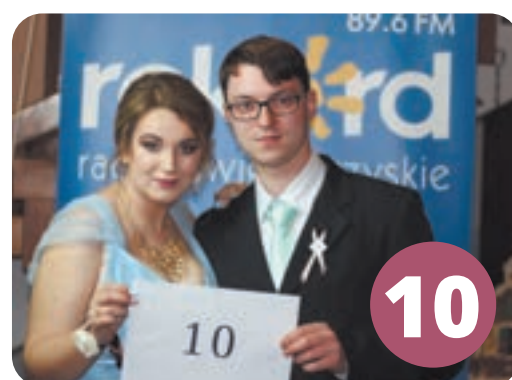
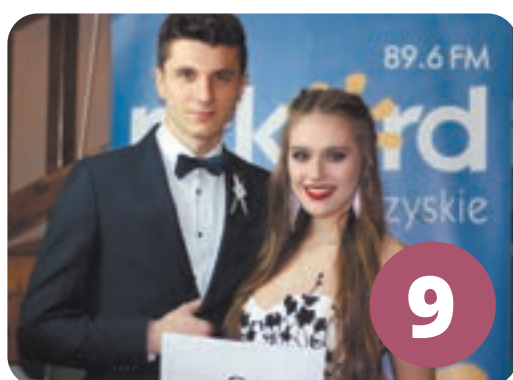
Para, która zdobędzie największą liczbę głosów w głosowaniach na

portalu społecznościowym Facebook, a tym samym wygra plebiscyt otrzyma nagrody rzeczowe ufundowane przez sponsorów: Salon Mody Męskiej Villaro (os. Ogrody 11 A), Galeria Ostrowiec (ul. Mickiewicza 30), Salon Hyundai MiR Prasek (Radom, ul. Kozienicka 1) oraz Kwaciarnia Maja (os. Słoneczne 41 E).

Oprócz nagród dla par 1 – 3 przewidziana jest jedna nagroda specjalna dedykowana parze, w której minimum jedna osoba ma uprawnienia do kierowania pojazdem kat. B.

## NOMINOWANI

- Para nr 1 – Aleksandra Rogala i Bartosz Cichocki
- Para nr 2 – Małgorzata Bukala i Dominik Baran
- Para nr 3 – Adrianna Jagodzińska i Bartosz Szpotowicz
- Para nr 4 – Weronika Mazur i Dawid Mieszczuk
- Para nr 5 – Julia Wąsik i Bartłomiej Stodulski
- Para nr 6 – Zuzanna Wanat i Jakub Ostatek
- Para nr 7 – Weronika Giemza i Piotr Wiśnios
- Para nr 8 – Olga Dymańska i Bartosz Paszkiel
- Para nr 9 – Aleksandra Kępa i Krystian Kosiorowski
- Para nr 10 – Olimpia Pocheć i Arkadiusz Wierzbicki
- Para nr 11 – Kinga Szmalec i Rafał Milewski
- Para nr 12 – Anna Jałocha i Dominik Orłowski
- Para nr 13 – Natalia Duda i Kacper Nowak
- Para nr 14 – Oliwia Domańska i Jakub Chamera
- Para nr 15 – Joanna Wójcik i Bartłomiej Kalita
- Para nr 16 – Julia Podeszwa i Przemysław Tyrała





# Ostrowiec Św. zagrał na rekord!

Mieszkańcy Ostrowca Św. i całego powiatu po raz kolejny udowodnili, że potrafią pomagać i bardzo aktywnie włączyli się w 28. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Dzięki ich otwartym sercom i... portfelom tylko podczas niedzielnej kwesty udało się pozyskać ponad 142 tysięcy złotych z przeznaczaniem na zakup sprzętu dla specjalistycznych szpitali dziecięcych. Nadal trwają aukcje internetowe. Obecnie dochód z licytacji wynosi ponad 15 tysięcy złotych.



● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

W niedzielę, 12 stycznia na ulicach Ostrowca Św. – od wczesnych godzin porannych do późnego popołudnia – kwestowało trzystu wolontariuszy. Z zaplombowanymi puszkami i identyfikatorami, z uśmiechami na twarzy, niejednokrotnie w oryginalnych przebraniach specjalnie nie musieli zachęcać przechodniów do wsparcia szczytnej inicjatywy, która już od 28. lat otwiera serca milionów ludzi na całym świecie. Ostrowczanie chętnie wrzucali datki do puszek, otrzymując w zamian czerwone serduszko. W tym dniu trudno było spotkać osobę bez symbolu WOŚP, przyklejonego do wierzchniego okrycia.

W orkiestrowym sztabie, zlokalizowanym po raz pierwszy w Ostrowieckim Browarze Kultury wolontariusze mogli ogrzać się i pożywić, a przede wszystkim zdać puszkę. To tu odbywało się wielkie liczenie, które zamknęło się rekordową kwotą 142 tys. 288 zł. „Na żywo” śledzono też aukcje internetowe. Dochód z nich, jak do tej pory wynosi przeszło 15 tys. zł. Nadal można jeszcze licytować „orkiestrowe” gadżety i ciekawe przedmioty wystawione na aukcję.

Emocjonujące licytacje odbywały się również na dziedzińcu OBK – pomiędzy występami hip-hopowców z Ostrowieckiego Rapu, seniorów z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, podopiecznych Studia Wokalnego „Pandora” i zespołu „Mafia” oraz pokazami strażaków i ratowników medycznych.

Punktualnie o godz. 20 tradycyjnie rozblysło „światelko do nieba”.

W tym roku, podczas finału WOŚP zbierano na zakup najnowocześniejszych urządzeń dla ratowania życia i zdrowia dzieci potrzebujących różnego rodzaju operacji. Po raz kolejny można mówić o rekordzie. Na konto WOŚP wpłynęło ponad 115 milionów złotych, czyli od 20 mln więcej niż przed rokiem. Wielkie liczenie nadal trwa.






**GMINA BAŁTÓW**

## POCZUJ CHEMIĘ DO FIZYKI

10 stycznia br. w Szkole Podstawowej w Bałtowie odbył się pokaz pod tytułem „Poczuj chemię do fizyki”. Został on przygotowany przez lubelską grupę „ZAELEKTRYZOWANI”.

W programie znalazły się m.in. eksperymenty z fizyki, chemii oraz bezpieczne zabawy dla dzieci. Pokazy odbyły się z wykorzystaniem rekwizytów znanych i stosowanych na co dzień, dzięki czemu uczniowie zrozumieli, że wiedzę z zakresu przedmiotów ścisłych można z powodzeniem wykorzystywać w życiu codziennym. Dzieci z ogromnym zainteresowaniem oglądały efektywne eksperymenty oraz brały udział w przeprowadzaniu niektórych doświadczeń.



**Urząd Gminy w Bałtowie**  
Bałtów 32, 27-423 Bałtów

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



### ZAWIADOMIENIE

Urząd Gminy w Bałtowie zawiadamia, że od 03.02.2020 r. do 02.03.2020 r. będą przyjmowane wnioski o zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego wraz z załączonymi fakturami. Wszystkich zainteresowanych rolników prosimy o składanie w/w wniosków w Urzędzie Gminy w Bałtowie – pokój nr 10.

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


**GMINA ĆMIEŁÓW**

## REKORDOWY FINAŁ WOŚP W ĆMIEŁOWIE


foto: Kasia Marcin


12 stycznia w Gminie Ćmielów zagrała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. To był wyjątkowy finał pod każdym względem. Poza ogromną frekwencją i wspaniałą atmosferą padł rekord zebranych dotychczas pieniędzy. Podczas przedpołudniowej ulicznej kwesty, jak i popołudniowych występów i licytacji w Domu Kultury w Ćmielowie zebrano kwotę ponad 7 tysięcy 860 złotych!

Do udziału w tegorocznej kweście zaangażowały się wszystkie Koła Gospodyń Wiejskich z terenu Gminy Ćmielów, które na tę okazję przygotowały słodkie wypieki rozdając je mieszkańcom w zamian za datki do puszek WOŚP.

Na scenie Ćmielowskiego Domu Kultury swoje umiejętności zaprezentowały dzieci i młodzież w terenu Gminy Ćmielów, a także zaproszeni goście.

W organizację tegorocznego finału zaangażowali się pracownicy Domu Kultury, Urzędu Miasta i Gminy w Ćmielowie, a także pracownicy jednostek podległych.

Niezwykłym zakończeniem finału było wspólne odśpiewanie hymnu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, które spotkało się z gromkimi braunami mieszkańców.

Po raz kolejny mieszkańcy Ćmielowa pokazali, że mają wielkie, gorące serca i że potrafią się jednoczyć aby pomagać innym.

## Wybory Wędkarza Roku 2019 w Ćmielowie



12.01.2020 roku odbyło się walne sprawozdawcze zebranie członków Koła PZW Nr 11 w Ćmielowie. Gościem honorowym zebrania była Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska, która

wręczyła puchary zwycięzcom rywalizacji o tytuł Wędkarza Roku 2019. Został nim Mariusz Ziółkowski. Drugie miejsce zajął Tadeusz Bojakowski, a trzecie – Paweł Stachera.

**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



## SZASZŁYKI Z ANANASEM W MIODOWEJ MARYNACIE

## SKŁADNIKI

- 400 g filetu z kurczaka
- 2 łyżeczki miodu
- 2 łyżeczki musztardy francuskiej
- 3 łyżki oleju
- 1 puszka ananasów
- sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

Miód połącz z musztardą i olejem. Dopraw solą i pieprzem. Filety pokrój w kostkę i zalej marynatą miodową. Wstaw do lodówki na ok. 3 godziny. Nadziewaj na patyki na przemian z kawałkami ananasa. Następnie piecz na rozgrzanym ruszcie lub na patelni ok. 20 min. Możesz podawać z ugotowanym ryżem.



## FRITTATA Z WARZYWAMI I JOGURTEM GRECKIM

## SKŁADNIKI

- 3 łyżki jogurtu typu greckiego naturalnego 0%
- 1 średnia cebula
- 1 średnia papryka czerwona
- garść groszku zielonego
- 1 pomidor
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 gałązki bazylii
- 4 jajka
- 100 g startego żółtego sera
- sól, pieprz do smaku

## PRZYGOTOWANIE

Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na rozgrzanej patelni z olejem. Dodać pokrojone w kostkę pomidory, paprykę i garść groszku. Całość poddusić przez kilka minut na patelni. W misce jajka roztrzepać razem z jogurtem i dodać do nich posiekaną bazylię. Doprawić solą, pieprzem i wszystko razem wymieszać. Powstałą masę przelać na patelnię, tak by przykryć warzywa. Smażyć na wolnym ogniu, nie mieszając przez ok. 3 minuty. Gdy masa jajeczna zacznie się ścinać po brzegach, należy posypać wierzch frittaty startym serem. Zapiekać górną część w piekarniku do momentu, aż ser się rozpuści i zarumieni. Gotową frittate podawać ze świeżym pieczywem lub lekką sałatką.

# Sposób na kurczaka

Mięso z kurczaka jest bardzo cenione przez kulturystów. Ci, którzy szczególnie dbają o to, by ich posiłki były chude i bogate w białko, jadają je nawet codziennie. Taka dieta może jednak stać się nudna, zwłaszcza, gdy ciągle przyrządzamy mięso w ten sam sposób.

Brakuje ci pomysłu, jak przyrządzić filety z kurczaka, by były zawsze oryginalne i smaczne? Oto kilka pomysłów, które rozbudzą twoją wyobraźnię kulinarną.

## GOTUJ Z WARZYWAMI

Najprostszym sposobem na przyrządzenie kurczaka jest wrzucenie go do wrzącej wody i ugotowanie. Tak też można, tylko że kurczak z wody to raczej nie najsmaczniejszy pomysł na obiad. Najważniejsze są warzywa i przyprawy. Oprócz wody i kawałków piersi z kurczaka wrzuc do garnka pokrojone warzywa. Kompozycja zależy od tego, co lubisz i na co masz ochotę. Może to być zwykła starta włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler), mogą to być różnokolorowe kawałki papryki, cząstki pomidora, brokułów, pokrojona w kostkę cukinia lub kabałek, poszatkowana kapusta pekińska czy pieczarki. Mięso z warzywami gotujesz ok. 15 minut, pod koniec dodajesz szczyptę soli, trochę natki pietruszki oraz inne przyprawy. Jeśli chcesz, aby potrawa zachowała jak najwięcej cennych składników odżywczych, gotuj w niewielkiej ilości wody tak, aby pod koniec gotowania prawie całkowicie odparowała.

## UŻYWAJ PRZYPAW

Pieczenie to jedna z najzdrowszych metod przyrządzania mięsa. Nie wymaga dodawania tłuszczu, ewentualnie wystarczy niewielki jego dodatek. Najpopularniejsze jest pieczenie w folii aluminiowej, ale zamiast niej można również użyć specjalnych rękawów foliowych do pieczenia, papieru pergaminowego lub żaroodpornego naczynia. Aby nadać pieczonemu filetom z kurczaka ciekawego smaku, przed pieczeniem natrzyj je przyprawami. Drobń świetnie komponuje się z rozmarynem, tymiankiem, cząbrem, estragonem, majeran-



Fot. P. J.

kiem, kminkiem, papryką, pieprzem czarnym i cebulą. W przypadku mięsa pieczonego na ruszcie można użyć nieco ostrzejszych przypraw, takich jak czosnek lub chilli. Jeśli nie masz czasu na eksperymentowanie z przyprawami, rozwiązaniem będzie zakup gotowych mieszanek do przyprawiania mięs.

## POTRAKTUJ GO MARYNATĄ

Bardziej wyrafinowaną metodą przyrządzania mięsa jest marynowanie. Do przygotowania marynaty wykorzystuje się przyprawy świeże lub suszone, alkohole (np. wino, koniak, wódka), płyny zawierające kwasy organiczne (np. ocet, jogurt, maślanka, sok z cytrusów), sos sojowy, oliwę lub olej. Przygotowanie marynaty jest proste – wystarczy wymieszać składniki. Problem jedynie w tym, że aby uzyskać pożądaną efekt końcowy, zalane marynatą mięso należy trzymać w lodówce przez kilka, a nawet kilkanaście godzin. Jeśli więc masz ochotę na marynowanego kurczaka, musisz się do jego pieczenia odpowiednio wcześniej przygotować.

## SMAŻ BEZ TŁUSZCZU

Smażone kotlety z kurczaka smakują świetnie, ale jeśli panierujesz je w bułce tartej, a potem smażyś na dużej ilości tłuszczu, są również tłuste. Panierka chłonie tłuszcz i przez to znacznie zwiększa kaloryczność kotletów. Jeśli chcesz, by twój kurczak po przyrządzeniu był nadal chudy, usmaż go bez panierki i bez dodatku tłuszczu na patelni teflonowej. Smażenie na niewielkiej ilości tłuszczu też nie jest złe, pamiętaj tylko, by smażyć niezbyt długo (10-15 minut) i używać dobrej jakości oleju (np. rzepakowego) lub oliwy z oliwek. Możesz w ten sposób smażyć kurczaka zarówno w postaci eskalopków (plastry mięsa, które przed smażeniem rozbija się tłuczkiem), jak i pokrojonych kawałków. Jeśli chcesz urozmaicić smak, przed smażeniem skrop kawałki mięsa sosem sojowym lub natryj świeżymi ziołami, czosnkiem lub chilli. Możesz użyć oczywiście innych przypraw – to jak będzie smakował twój obiad, zależy tylko od ciebie.

## Taniec – świetne lekarstwo

Taniec to najlepszy sposób na choroby, zmęczenie i stres. Dodaje energii, oczyszcza z negatywnych emocji, a mięśnie zdrowo pracują.



Fot. Robert Henschke

**Choroba boi się tańca.** Profilaktyczna tabletki i łóżko to świetny sposób na początek choroby, ale znamy lepszego – 15 minut tańca dziennie potrafi skuteczniej wyleczyć cię z infekcji i przeziębienia niż niejeden antybiotyk. Taniec to także świetne lekarstwo w walce z osteoporozą, chorobami serca i powracającymi migrenami. Już godzinka spokojnego walca angielskiego pomaga pobudzić organizm do spalania tłuszczu i i zmusza serce do odpowiedniej pracy.

**Zabij stres tańcem.** Stres i napięcie to tylko dwa powody, dla których warto tańczyć. Podczas tańca mięśnie zaczynają mocno pracować, dzięki czemu pozbywamy się negatywnych emocji, rozluźniamy i zdrowo męczymy, zapewniając sobie solidną dawkę hormonów szczęścia. Euforyczny taniec usuwa ból z organizmu i natychmiastowo poprawia nastój, dlatego świetnie działa jako środek antydepresyjny. Zaróżowione policzki i radość to tylko dwie zalety, jakich doświadczysz po 30-minutowym, tanecznym treningu. **Taniec zamiast diety cud.** Osoby, które nie mogą poradzić sobie z powracającą otyłością, prócz rozsądnych nawyków żywieniowych powinny tańczyć! Taniec pozwala bardziej się otworzyć i powrócić do dawnej kondycji, a stąd już niedaleka droga do zrzucenia zbędnych kilogramów. Taniec jest też lepszą alter-

natywną dla osób, które nie mają odwagi i siły, by korzystać z siłowni. Jest znacznie mniej forsowny, zwłaszcza że zamiast nastawienia na cel najpierw pojawia się przyjemność!

**Szczęście z każdym krokiem.** Taniec jest wszechstronny i bogaty w różnorodność stylów, dlatego każdy może w nim znaleźć coś dla siebie. Można go połączyć z różnymi dyscyplinami, np. jogą i tai chi, co zdecydowanie świadczy przeciwko nudzie. Taniec działa relaksująco, a dzięki zaangażowaniu w sekwencje kroków i muzyce zapominamy o kłopotach i cięższym się chwilą. Aż chce się tańczyć po stresującym dniu pracy!

Taniec oswaja z ciałem i dodaje pewności siebie, a poprzez regularny trening modeluje sylwetkę i zwiększa możliwości wytrzymałościowe naszego organizmu. Taniec jest także ucztą dla zmysłów. Pięknie eksponuje męsko-damskie atuty, np. pośladki, uda czy ramiona. Poprawia gibkość i zwinność organizmu, nadając sylwetce pięknej, tanecznej lekkości, dzięki czemu pobudza wyobraźnię.

## SPRÓBUJ MIELONEGO

Mięso mielone zazwyczaj kojarzymy z wieprzowiną i wołowiną, ale przecież każde mięso można mielić, również drobiowe. Jeśli nie masz maszynki do mięsa, możesz poprosić, by zmielili ci je w sklepie. Powinno to być standardową usługą. Mielone filety z kurczaka można wykorzystać nie tylko do smażenia kotletów (te będą raczej tłuste), ale również do przyrządzenia pulpetów, różnego rodzaju farszów i sosów do makaronu. Pulpety dla kogoś, kto nie ma wprawy w gotowaniu mogą być zbyt skomplikowane, ale sos bolognese z kurczakiem – dlaczego nie? Podsmaż na niewielkiej ilości oliwy posiekaną cebulę i zmielony filet z kurczaka. Następnie dodaj trochę wody, koncentrat pomidorowy, zmiażdżony ząbek czosnku oraz przyprawy (papryka, pieprz, sól). Po 10-15 minut duszenia sos jest gotowy do polania spaghetti.

## ZRÓB GALARETKĘ

Jeśli lubisz galaretkę, na pewno nie pogardzisz galaretką z kurczaka. Najpierw musisz ugotować coś w rodzaju rosółu – do garnka wrzucasz włoszczyznę (tu koniecznie musi się znaleźć marchewka) i filet z kurczaka, następnie zalewasz wodą i gotujesz. Rosół przyprawiasz według gustu. Ugotowany precedzasz i studzisz. Filet kroisz w niewielkie kawałki, marchew – w krążki. Oprócz rosółu, mięsa i warzyw będziesz jeszcze potrzebować żelatyny – to ona sprawi, że płynny rosół stanie się sprężystym ciałem stałym. Żelatynę należy przygotować zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu, następnie dodać do rosółu i zagotować. Po tych wszystkich zabiegach przekładasz pokrojone mięso i warzywa do miseczek i zalewasz ciepłym rosółem. Po ostudzeniu miseczki umieszczasz w lodówce, aż galaretka stężeje.

dr Joanna Anna Walczak  
FIT.PL

## Przejrzały banan?

Banan ma 105 kalorii i dostarcza 12 proc. dziennego spożycia potasu i 17 proc. potrzebnej witaminy C.

Przejrzałe banany najczęściej wyrzucamy, nie wiedząc, że można je wykorzystać. Uwalniają np. hormon zwany etylenem, który powoduje szybsze dojrzewanie innych owoców i warzyw. Jeśli zdarzy ci się kupić niedojrzałe awokado, mango czy pomidory, umieść je w papierowej torbie z dojrzałym bananem. W ciągu 24 godzin warzywa i owoce będą gotowe do jedzenia.

Herbata z przejrzałych bananów jest doskonałym źródłem minerałów. Wypij ją na godzinę przed pójściem spać, a poprawisz jakość snu. Wystarczy włożyć do wody banana pokrojonego na duże kawałki i gotować na wolnym ogniu przez 10 minut. Wlej herbatę do kubka przez dzurczak i dodaj szczyptę cynamonu.

Jeśli masz problemy ze zmianami skórnymi, możesz wspomóc się przejrzałymi bananami. Wymieszaj jednego z 1-2 łyżkami cukru pudru i kilkoma kroplami olejków eterycznych. Użyj natychmiast.

TEKSTY POWSTAJĄ WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM







## PIĄTEK, 17 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 łamie przepisy: Pięknie zalane potrawy  
10:15 Komisarz Alex 7  
11:10 Ojciec Mateusz 19  
    Jaki ojciec...  
12:00 Wiadomości  
12:15 Agrobiznes  
12:35 Agropogoda  
12:40  
12:55 Natura w Jedyńce  
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  
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  
19:45 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 Teleszakupy 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  
20:00 Thor  
    Film przygodowy  
22:25 Resident Evil: Zaświaty  
    Film horror  
00:45 Zmowa  
    Film fantastyczny  
02:40 Tajemnice losu

## SOBOTA, 18 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  
12:00 Polskie ślady  
12:40 Fascynujący świat  
    Góry i ich mieszkańcy, Góry Półwyspu Koreańskiego  
13:45 Okrasa łamie przepisy: Ryby z Zalewu Wiślanego  
14:15 Z pamięci: Kajetan Morawski  
14:20 Przyrodnik na tropie  
    Bielik  
15:00 Sanatorium miłości 2  
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  
    Krzysiek  
12:25 Pasjonaci  
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 Teleszakupy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień  
08:40 Scooby-Doo: Maska Błękitnego Sokola  
10:15 Ewa gotuje  
10:45 Facyci 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 Księża dzungli  
    Film przygodowy  
22:30 X-Men: Przeszłość, która nadejdzie  
    Film fantastyczny  
01:20 Czarny motyl  
03:20 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

**TU SIĘ REKLAMUJ**  
**TEL. 41 260 59 99**





## NIEDZIELA, 19 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  
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  
03:25 Pograbek  
Film dramat

04:55 Uwaga!  
05:15 Mango  
07:30 Dzień Dobry TVN  
11:00 Projektanci piękna  
11:30 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, 20 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  
Pojedynk czarownic  
10:15 Komisarz Alex 7  
Czworożony 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 Więzy 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+  
14:05 Ugotowani: Kielce  
15:00 Szpital  
17:00 Kuchenne rewolucje: Łódź, Impuls  
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 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, 21 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 Więzy 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

04:55 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: Langosz 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, 22 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  
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  
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  
02:45 Uwaga!  
03:10 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  
20:10 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, 23 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  
10:20 Komisarz Alex 7  
Twist  
11:05 Ojciec Mateusz 20  
El Greco  
12:00 Wiadomości  
12:15 Agrobiznes  
12:35 Agropogoda  
12:50 Natura w Jedynce: Dzieci słońca: Pszczoły  
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 godzinny  
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  
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 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 Cztery wesela  
21:05 Titanic  
Film dramat  
23:25 Mój przyjaciel Hachiko  
Film obyczajowy  
01:10 Zakończenie programu (przerwa techniczna)

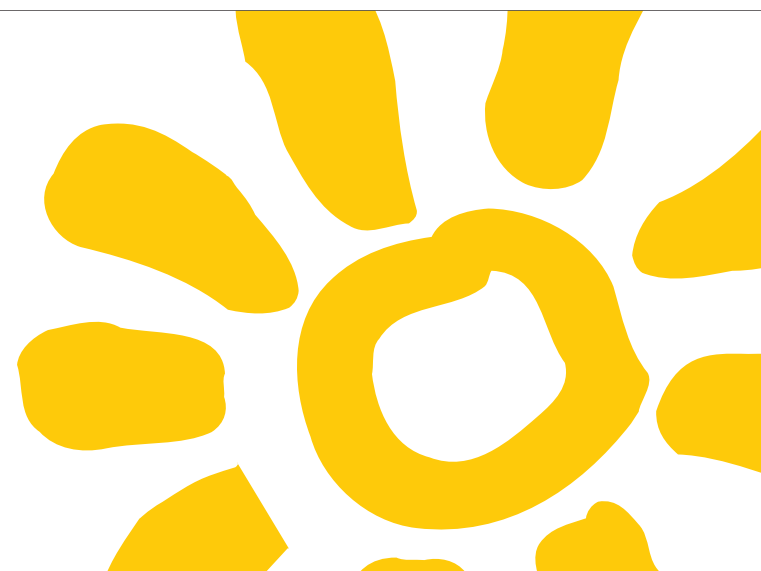
AUTOPROMOCJA



**Paulina Kopec**  
Biuro Reklamy Tygodnika „Świętokrzyskie 7DNI”  
Radia Rekord  
portalu CoZaDzien.pl

paulina.kopec@radiorekord.pl  
+48 507-127-967

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





## Komplet zwycięstw

Wygraną 3:0 w setach 25:14, 25:14 i 25:9 nad AZS UJK Kielce zakończyły rundę zasadniczą trzecioligowe siatkarki SMS Ostrowiec Św.



Fot. Piotr Kowalski

Ostrowczanki – pod wodzą trenerów Rafała Dytkowskiego i Piotra Brodawki – wygrały wszystkie osiem ligowych spotkań i przegrywając zaledwie jednego seta pewnie zajęły pierwsze miejsce w tabeli drugiej grupy Świętokrzyskiej III Ligi.

Skład SMS Ostrowiec Św.: Maja Sobusiak, Weronika Kwiatkowska, Julia Piotrowska, Oliwia Błaszczak, Kaja Klepacz, Katarzyna Gałczyńska, Zuzanna Stachura, Martyna Kmuk, Wiktoria Rżanek, Anfiśka Akulich, Daria Chomicz, Kornelia Jakus, Katarzyna Kostucha, Wiktoria Zielińska. Trenerzy: Rafał Dytkowski i Piotr Brodawka.

Równie dobrze, jak w III lidze wiedzie się zawodniczką ostrowieckiej Szkoły Mistrzostwa Sportowego w rozgrywkach Świętokrzyskiej Ligi Juniorek.

W ubiegłą niedzielę nasze zawodniczki w pierwszym finałowym spotkaniu ligi pokonały 3:0 (25:14, 25:16, 25:11) zespół UKS Wybicki Kielce. Drugi finałowy mecz odbędzie się w czwartek, 23 stycznia w Kielcach, a trzeci zaplanowany jest na niedzielę, 26 stycznia w Ostrowcu Św.

Skład zespołu juniorek SMS Ostrowiec Św.: Maja Sobusiak, Weronika Kwiatkowska, Julia Piotrowska, Oliwia Błaszczak, Maja Mazur, Katarzyna Gałczyńska, Emilia Piotrowska, Nina Doroz, Kornelia Jakus, Katarzyna Kostucha, Zuzanna Stachura, Martyna Kmuk, Wiktoria Rżanek, Maja Gromczyk. Trenerzy: Rafał Dytkowski i Piotr Brodawka.

PK

## Ferie 2020 na „Rawszczyźnie”

Pływalnia „Rawszczyzna” przygotowała dla swoich klientów na okres ferii zimowych propozycję kursów nauki pływania oraz tańszych biletów.

W okresie ferii i wakacji dzieci i młodzież bardzo chętnie korzystają z możliwości nauki lub doskonalenia pływania. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji planuje zorganizować dwa pięciodniowe turnusy, żeby nie blokować dzieciom możliwości wyjazdu na ferie lub skorzystania z innych atrakcji przygotowywanych w mieście. Pierwszy turnus będzie trwać w dniach 27-31 stycznia, a drugi w dniach 3-7 lutego. Godziny zajęć: 9.00-9.45, 10.00-10.45, 11.00-11.45, 12.00-12.45, 13.00-13.45. W trakcie zajęć nauki pływania – w zależności od możliwości i zapotrzebowania grupy – mogą być wprowadzane elementy mini-waterpolo, czyli podstawy piłki wodnej, zabawy z piłką, elementy techniki i taktyki piłki wodnej. W kursach mogą wziąć udział dzieci od „zerówki” do młodzieży ze szkół średnich. Organizatorzy będą starać się dopasować wiekowo i umiejętnościowo poszczególnych kursantów. Cena za pięciodniowy kurs to 50 zł (dla mieszkańców Gminy Ostrowiec Św.) lub 80 zł (dla pozostałych klientów). Powyższa cena to koszt całkowity kursu, ponieważ nie trzeba będzie dodatkowo kupować biletów wstępu na basen.

Zapisy wyłącznie osobiście w sekretariacie Pływalni Rawszczyzna od środy 15 stycznia (w godz. 7.00-15.00). W momencie zapisu należy posiadać dokument potwierdzający zamieszkanie dziecka na terenie Gminy Ostrowiec Św. i wykupić karnet na zajęcia pływackie.



Fot. Piotr Kowalski

W ferie wprowadzony zostanie tańszy bilet ulgowy dla dzieci od 3 roku życia do młodzieży ze szkół średnich. Bilet będzie kosztować tylko 5,50 zł za godzinę i będzie obowiązywać między godziną 8.00 i 16.00. Dodatkowo feryjna oferta Pływalni Rawszczyzna uzupełniona będzie tańszymi biletami rodzinnymi (cena za jedną godzinę): 1 opiekun + 2 dzieci = 17 zł; 1 opiekun + 3 dzieci = 19 zł; 1 opiekun + 4 dzieci = 21 zł; 2 opiekunów + 1 dziecko = 25 zł; 2 opiekunów + 2 dzieci = 28 zł; 2 opiekunów + 3 dzieci = 30 zł. Bilety rodzinne obowiązywać będą w godzinach od 8.00 do 21.00. Ponadto MOSiR wprowadza w okresie ferii promocyjny grupowy godzinny bilet dla grup szkolnych w cenie 5,50 zł / osoba (ważny w godz. 8.00-16.00).

OPR. PK

# Siatkarki KSZO uległy UNI Opole

Sobotni mecz z UNI Opole nie wyszedł siatkarkom KSZO Ostrowiec Św. zbyt dobrze. Nasze zawodniczki popełniały sporo błędów i w konsekwencji gładko przegrały 0:3 w setach 16:25, 12:25, 18:25.

● PIOTR KOWALSKI

Wyrównaną walkę oglądaliśmy jedynie w trzecim secie, w którym pomarańczowo-czarne walczyły o przedłużenie spotkania. W końcu brakło jednak sił i rywalki wracały do domu z trzema punktami. W barwach KSZO debiut przed własną publicznością zaliczyła Katarzyna Tkaczyk.

KSZO Ostrowiec Świętokrzyski – UNI Opole 0:3 (16:25, 12:25, 18:25)

Skład KSZO: Izabela Klekot, Monika Kacprzak, Kamila Kobus, Emilia Piotrowska, Monika Kawa, Kamila Dyduła oraz Julia Marcyjanik (libero) oraz Martyna Kmuk, Kaja Klepacz, Wiktoria Rżanek i Katarzyna Tkaczyk. Trener Marcin Cebo.

– W pierwszym i drugim secie pokonały nas tak naprawdę nasze własne błędy – powiedziała po spotkaniu środkowa KSZO Kamila Kobus. – Szkoda tego meczu, wydaję mi się, że mogłyśmy pokazać się z dużo lepszej strony. Opolanki postawiły wysoko poprzeczkę, ale znając nas, to, co robimy na treningach, to mogłyśmy zagrać dużo, dużo lepiej. Może to przez stres, może dlatego, że mamy w klubie dużo młodych zawodniczek, które nie są ograne i każdy mecz dla nich to spore wyzwanie. Może nie potrafimy się do końca zmobilizować, choć wydaję mi się, że robimy wszystko, tak jak należy.

– Ciężko się trenuje w osiem osób, nie możemy w stu procentach przetrenować pełnych szóstek – mówił po meczu trener KSZO Marcin Cebo. – Niestety dziewczyny ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego mają też swoje obowiązki.



Fot. Piotr Kowalski

W tym tygodniu na treningach miałem maksymalnie dziewięć dziewcząt. Ciężko przepracować te fragmenty, żeby w prostych elementach, gdzie jest też podwójny blok przy wysokiej piłce skutecznie zaatakować, bo tego podwójnego bloku po prostu nam brakowało. Założeniem na ten mecz było popełnić jak najmniej błędów własnych i grać cierpliwie. Chcieliśmy również ograniczyć błędy w ataku, niestety dalej się one pojawiają, przyczyną mogą problemy z koncentracją.

Nie potrafimy zagrać z przeciwnikiem cierpliwie, z chłodną głową. Tego nam brakuje, nad tym musimy bardzo mocno pracować. Na tę chwilę mamy jeszcze jedną przyjmującą. Niestety, ze względów formalnych jeszcze nie mogła zagrać. Mam nadzieję, że za tydzień będzie już pełnoprawną zawodniczką KSZO i wystąpi w kolejnym meczu. Walczymy dalej, nie poddajemy się i musimy zacząć przekładać formę z treningów, na to, co dzieje się w trakcie meczu.

## Potrzeba odbudować markę

W minioną sobotę treningi pod wodzą nowego trenera Marcina Sasala rozpoczął trzecioligowy zespół KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski. Szkoleniowiec zdradził, jaki ma plan na pracę w Ostrowcu Św.

Na pierwszych zajęciach szkoleniowiec pomarańczowo-czarnych miał do dyspozycji 28-osobową kadrę, w której znaleźli się również nowi przy Świętokrzyskiej: Wojciech Trochim (w przeszłości reprezentował m.in. Legię Warszawa, Sandecję Nowy Sącz, Zagłębie Lubin, Podbeskidzie Bielsko-Biala, a ostatnio pierwszoligową Chojniczankę Chojnice, z którą po rundzie jesiennej rozwiązał kontrakt na własną prośbę), Piotr Kasperkiewicz oraz Julien Tadrowski.

– Wszyscy mamy ambicję, żeby wygrać mecze. Uważam, że zawodnicy, których zakontraktowaliśmy do drużyny mają w sobie na tyle energii, charyzmy i chęci, by te cele osiągnąć – mówi Marcin Sasal. – Liczę też, że będą liderami tej drużyny. Cały czas rozmawiam z prezesami, że potrzeba jeszcze dwa, trzy wzmocnienia, żeby dać zespołowi jeszcze więcej jakości i żeby nasi młodzi zawodnicy, których tutaj mamy mieli od kogo się uczyć. Chciałbym, żeby w drużynie podczas meczu grało nie dwóch młodzieżowców, ale trzech czy czterech. Trzon zespołu właśnie powstaje, musimy teraz pracować nad jakością.

Jak twierdzi nowy trener pomarańczowo-czarnych, KSZO jest marką i tę

markę trzeba odbudować.

Po to właśnie tutaj jesteśmy. Założyliśmy sobie jakiś cel i będziemy go etapami realizować. Mamy boisko, mamy gdzie trenować, wszystko inne zależy tylko od nas – przyznaje M. Sasal. – Do pierwszego meczu zostało ponad osiem meczy, myślę więc, że każdy z zawodników powinien popracować i podnieść swój poziom motoryczny na poziom przynajmniej dobry. Mam swoją koncepcję gry, która w połączeniu z potencjałem chłopaków spowoduje, że nie tylko będziemy grać dobrze, ale będziemy również zdobywać punkty. Nie boję się pracy w żadnej klasie rozgrywkowej. Interesuje mnie to, co tutaj można zrobić, a nie gdzie jesteśmy.

Nowy trener zrezygnował z dwóch sparingów środowych, bo jak twierdzi zespół musi popracować, a nie grać mecze i chodzić na odnowę.

– Jeżeli mamy mecze sobota, środa sobota to pytanie, kiedy mamy trenować? Albo się przygotowujemy do meczu, albo jesteśmy po nim zmęczeni, dla mnie jest to ewidentna sprawa – dodaje M. Sasal. – Mam 28 zawodników. Wszystkich jeszcze nie znam, nie wiem

kto, jak gra, ale każdy ma udowodnić swoją przydatność. Do końca stycznia musimy zrobić pewne selekcje, a od 1 lutego będziemy pracować pod kątem indywidualizacji na poszczególnych pozycjach i zbudowania pewnego modelu gry. Poszukujemy cały czas trenera bramkarzy, bo taki musi być w sztabie.

Warto dodać, że w środę na boisku w Trzebownisku koło Rzeszowa piłkarze KSZO 1929 rozegrali pierwsze spotkanie kontrolne. Rywalem pomarańczowo-czarnych był zespół II-ligowej Stali Rzeszów. Na boisku lepsi okazali się rzeszowianie, którzy wygrali 3:1. Jedyną bramkę dla KSZO zdobył z rzutu karnego Jakub Chrzanowski. Łącznie w barwach KSZO na boisku pojawiło się 26 zawodników, w tym testowani Konrad Witkowski z Polonii Warszawa oraz Jakub Wasilewski z juniorów Juventy Starachowice.

Kolejny sparing piłkarze KSZO 1929 rozegrają w najbliższą sobotę o godz. 12 w Niecieczy, z tamtejszym pierwszoligowym zespołem BrukBet Termalica.

PK





# reko rd

NAJWIEKSZE TANECZNE HITY

**WŁĄCZ NA 89.6 FM**