

SUPER-PLUS

TAXI SUPER - PLUS
USŁUGI CAŁODOBOWE

515 906 666
515 516 507

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PLATNOŚĆ
KARTĄ

-20%
za wyjazd poza
miasto

Chcą rodzić u św. Leona

Coraz więcej pacjentek, w tym ostrowczanek decyduje się na poród w szpitalu św. Leona w Opatowie. Za przemawiają warunki, personel i atmosfera panująca na Oddziale Ginekologiczno-Położniczym lecznicy.

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. 4-5

Zamojszczenie górą

W minioną sobotę, na hali przy ul. Świętokrzyskiej odbywał się towarzyski Turniej Noworoczny w piłce ręcznej.

str. 11

Przedшкоlaki dla babć i dziadków

Fot. S. Dunin-Borkowski



Przedшкоlaki z Publicznego Przedszkola nr 5 w Ostrowcu Św. przygotowały wyjątkowe przedstawienie z okazji Dnia Babci i Dziadka, na które oprócz swoich najbliższych zaprosili podopiecznych Domu Pomocy Społecznej z osiedla Słoneczne. Występy artystyczne i przygotowane przez dzieci prezenty wszystkim zgromadzonym w „Etiudzie” dostarczyły wiele radości i wzruszeń.



Dostosuj dietę do wieku

str. 7



Zmiany w teamie wojowników

str. 11

Dzieje się!

Piątek, 24 stycznia

→ **Z WSBiP na... Hawaje.** Piękne Wyspy, położone na Oceanie Spokojnym, magiczne miejsce z cudownymi plażami, wodospadami, wulkanami i dużą dawką słońca. Hawaje – lepiej wybrać się tam na wycieczkę, czy od razu przeprowadzić...? Na to pytanie postara się wyczerpująco odpowiedzieć Bogusław Szedny – autor, podróżnik, inspirujący mówca, podczas pierwszego w tym roku spotkania, organizowanego przez Instytut Kultur i Języków Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości. Prelegent opowie również o historii Hawajów, o miejscach, które warto odwiedzić oraz o tym, jak wygląda codzienne życie na Wyspach. Początek spotkania o godz. 17.30.

→ **Reportaż cieni.** Galeria Fotografii MCK zaprasza na wernisaz kolejnej ciekawej wystawy. Tym razem swoje prace „Poza kadrem” pokaże Rafał Stankiewicz (rocznik 1974 r.) – członek ZPAF Okręgu Warszawskiego. Przygodę z fotografią rozpoczął we wczesnej młodości i przez cały czas pozostaje wierny fotografii czarno-białej i technice analogowej. Nigdy nie zostaje się ze swoją Leicą. Skupia się na długoterminowych projektach fotograficznych. Od wielu lat działa w ruchu fotograficznym. Uczestnik i organizator twórczych plenerów fotograficznych. Pomimo bogatego archiwum, dopiero w ostatnich latach zdecydował się na udział w wystawach zbiorowych i indywidualnych uważając, że osiągnął odpowiednią dojrzałość. W swojej twórczości, początkowo intuicyjnie, a obecnie świadomie, nawiązuje do idei decentryzmu. Jako fotograf-reportażysta patrzy na świat przez życie ulicy, ale w tym konkretnym, realnym – w anonimowym przechodniu próbuje dostrzec tajem-

nicę skrywaną w jego cieniu. Zdolność uchwycenia bressonowskiego decydującego momentu łączą z umiejętnością opowiadania zagadkowych historii. Początek wernisażu o godz. 18.

→ **Miły Pan wraca na Baćki.** Wyjątkowo zapowiada się początek ferii w Klubie Milano w Baćkowicach. Na klubowej scenie po raz kolejny wystąpi Miły Pan. Początek imprezy o godz. 20 (sam koncert rozpocznie się o godz. 23). Wstęp 20 zł.

Sobota, 25 stycznia

→ **Nie święci garnki lepią.** W Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki w dwóch turach (od godz. 10 i od godz. 13) odbędą się kolejne warsztaty z cyklu „Sobota w muzeum”. Ich uczestnicy, pod okiem dyrektora placówki – dr Andrzeja Przychodniego poznają techniki kształtowania różnych wyrobów z gliny używanych w starożytności. Każdy, bez względu na wiek, będzie miał szansę wykonać naczynie, użyć formy do odciśnięcia elementów ozdobnych lub lampek i poznać domieszkę stosowaną od tysięcy lat do wyrobów ceramicznych. Wykonane wyroby będzie można później utrwalić poprzez wypal. Koszt udziału w zajęciach to 12 zł od osoby. Obowiązują rezerwacje pod nr 41 330 45 50, 669 970 499 lub adresem email: promocja@krzemionki.info.

→ **Zagrają dla Ernesta.** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Walentego Stefańskiego w Bodzechowie zaprasza na Turniej Charytatywny Badmintona "Gramy dla Ernesta" o puchar Wójta Gminy Bodzechów. Rozgrywki rozpoczną się o godz. 9 na szkolnej hali sportowej i towarzyszyć im będzie zbiórka pieniędzy dla ucznia szkoły – Ernesta

Ludyni, u którego w 2018 roku wykryto guza mózgu. Obecnie jest po kilku operacjach i potrzebuje stałych konsultacji lekarskich i kosztownej rehabilitacji.

→ **Marzenia ludzi spod baobabu.** Wszyscy mamy marzenia, niezależnie od koloru skóry, wieku, szerokości geograficznej czy zasobności portfela. O czym marzą Kenijczycy kiedy kładą się pod baobabem? Zdradzi to Robert Bauer podczas spotkania w Domu Spokojnej Książki w Rżuchowie (gmina Sadowie). Wojskowy kartograf, który wyjeżdżał z polskimi misjami do Iraku i Afganistanu, zbieracz guzików historycznych, dyrektor Instytutu Geodezji i Kartografii opowie o dziwnym zrządzeniu losu, które spowodowało, że z żoną Magdą polecili w podróż do Kenii i o tym, jak ta podróż odmieniła ich życie. Będzie też o kenijskiej społeczności, której pomagają i małej Kenijce, która nosi polskie imię. Początek o godz. 18.

→ **Jazz-funk-latin.** Po Memorial to Miles i festiwalu jazzowym w Budapeszcie, przyszła kolej na Ostrowiecki Browar Kultury. W jego wnętrzach zaprezentuje się kielecka formacja Gary Hammond Quartet, czyli Jacek Klesyk, Luca Klesyk, Mariusz Mucha i Zbigniew Zagóra. Instrumenty w rękach tych muzyków i przeplatane się zamykania do różnych rodzajów jazzu i funky dają gwarancję charakterystycznego i niepowtarzalnego zestawu harmoniczno-dynamicznego. Współpracę rozpoczęli ponad rok temu, bawiąc się muzyką. Podczas ostrowieckiego koncertu zagrają materiał z niewydanej jeszcze płyty. Początek o godz. 19.30. Bilety w cenie 30 zł dostępne są w recepcji Ostrowieckiego Browaru Kultury.

Niedziela, 26 stycznia

→ **Gry bez prądu.** Klub Taverna pod Toporem zaprasza na kolejne spotkanie, w trakcie którego wszyscy znudzeni elektroniką i trybem online, będą mogli wyciszyć się i pograć – w miłej atmosferze i z pełnymi pasjami młodymi ludźmi – w gry planszowe i karciane. Istnieje możliwość przyścia z własną planszówką. Na pewno znajdą się chętni do zagrania w nią. Początek spotkania o godz. 15 w budynku kina „Etiuda”.

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



Gdzie, ci faceci...

Kobieta mnie bije... A dobrze, że bije. Niech leje, w dodatku pałą z kolcami i to ile wlezie. Bo jak do chłopca nie dociera po dobroci, to może dotrze, kiedy mózg wybije mu się z tyłka i trafi z powrotem do głowy?

Patrząc na pewną część dzisiejszych facetów można załamać ręce. I piszę to, jako przedstawiciel gatunku męskiego. I to ja, facet, zadaję to pytanie. I wcale nie dlatego, że mam wątpliwości, co do swojej męskości. Nie dlatego, że przechodzę jakikolwiek kryzys. Nie dlatego, że kobieta mnie bije. Po trzykroć nie. Piszę dlatego, że obserwuję, bacznie się przyglądam, czasami podglądam specjalnie, widzę, czytam i bywam tu i ówdzie. Uczestniczę w życiu dość mocno.

Danuta Rinn pytała śpiewając – gdzie ci mężczyźni, prawdziwi tacy? Orły, sokoly, herosy??? I mimo tego, że ta piosenka ma już swoje lata, to akurat dzisiaj idealnie trafia w to, co stało się z rodzajem męskim (na szczęście nie całym). Bo teraz, z niewyjaśnionych przyczyn, dla sporej części określanej jako męsculinum wyznacznikiem bycia nim jest założenie jak najwyższych rurek (dla niewtajemniczonych – spodnie opinające nogi, uwydatniające pośladki), przesiadywanie w knajpie, popijanie „proseco” tuż przed południem i noszenie pudru w torebce. Bo to modne i wygodne. Bo tak nakazuje moda... Moda?!? To niebezpieczny trend na bycie zwykłym nieudacznikiem, który do wkręcenia żarówki potrzebuje co najmniej trzech fachowców, nie mówiąc o umyciu okien, czy zrobieniu sobie kanapki. Wiele lat temu takie ofiary były jednostkami, które w końcu brały się w garść. Osobiście znam kilku, którzy z maminsynków z mlekiem pod nosem stali się mistrzami życia, które wygrali. Bo większość ich gatunkowego otoczenia była Samcami Alfa. I mieli dobre wzorce. I mieli dobre przykłady. Bo mieli ojca i matkę, którzy potrafili wytłumaczyć tak, że morał pozostawał w głowie na lata. Bo mieli brata lub kolegów, którzy byli dumni z bycia facetem. I nie nosili rurek. A jak nosili, to szybko zdejmowali.

Dzisiaj niestety to kobiety są Samcami Alfa. To one noszą spodnie. To one najczęściej potrafią wkręcić żarówkę, postawić ścianę z cegły i otworzyć drzwi listonoszowi ze szlifierką kątową w dłoni. A te misie kolorowe, stare konie z mentalnością pięciolatka? Siedzą u fryzjerów, kosmetyczek, stylistek, makijażystek, przyjaciółek, z którymi pozostają w tak zwanej „friendzone” (tutaj tłumaczę – nowy twór zwykłego koleżeństwa, które zabrania obu stronom przejścia do głębszej fazy znajomości, dawniej zwanej „chodzeniem”). Te pierdoły życiowe zwyczajnie boją się silnych kobiet, ale to właśnie przez takich gogusiów większość kobiet stała się niezależna, silna... Bo kiedy chłop, zamiast w barze z piwem i kolegami mecze oglądać, to oni idą z przyjaciółką na zakupy do galerii.

Ręce opadają same, a kobietom przy nadziei odchodzą wody...

Więc jeżeli znajdzie się gdzieś romantyczna księżniczka, poszukująca księcia na białym rumaku, to wśród obecnych małych-dużych chłopców próżno szukać. Lepiej adoptować kota ze schroniska, kupić dużo książek i zaszyć się w jaskini marzeń.

POST SCRIPTUM

Na szczęście prawdziwi mężczyźni gdzieś istnieją, więc jest nadzieja na przetrwanie gatunku!!! Bo przecież dzieci się rodzą. A jeśli się rodzą, to świadczy, że gdzieś jakiś komin dymi. A jak komin dymi, to i w piecu się pali. I byłoby cudownie, gdyby tak, jak śpiewała Alicja Majewska – żagiel się białeli chłopców, którzy odpłynęli. Żeby na ich miejsce przyplynie (i to wpływ) mężczyźni, tacy prawdziwi – trochę szorstcy, czasem w brudnych gaciach i przepoczonej koszulce, powierzchownie twardziele, ale z wielkim sercem. Życzę wszystkim prawdziwym facetom, żeby nie musieli się wstydić za swój rodzaj, żeby, jeśli klepną w plecy kolegę, tak zwyczajnie po męsku, nie byli posądzeni o napaść z uszkodzeniem ciała.

Kobietom życzę, żeby patrząc na facetów widziały oparcie i wsparcie. I życzę im, żeby klepiąc facetów po plecach, tak po przyjacielsku, czy podczas końskich zalotów, nie zostały ofukane. Żeby już nigdy żaden „men-ken” nie powiedział do nich „FOCH”, obracając się na pięcie odchodząc, nerwowo trzepiąc torebką z markowego butiku.

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

Gminy dla szpitala

Szpital w Ostrowcu Św., dzięki wsparciu finansowemu samorządów gminnych zainwestował w nowy sprzęt i infrastrukturę wokół budynku.



znalazł liczy się każda złotówka, dlatego bardzo dziękuję samorządom za wsparcie – podkreśla starosta ostrowiecki Marzena Dębniak, przypominając, że powiat też dołożył swoją cegiełkę. – Za 405 tys. zł udało się zrealizować inwestycję, polegającą głównie na powiększeniu przyszpitalnego parkingu o ponad sto miejsc stojących.

Ponadto, dla osób mających problemy z poruszaniem się wyznaczony został cały pas przy samym budynku lecznicy, wykorzystywany do tej pory przez kierowców. Powstało także nowe przejście dla pieszych, a postój taksówek został przeniesiony bliżej wyjazdu.

Radni powiatowi, na środowowej sesji nadzwyczajnej podjęli również decyzję o przekazaniu 1 miliona złotych na zakup sprzętu do nowego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

Warto dodać, że od stycznia 2020 roku w ostrowieckim szpitalu każdy potrzebujący może skorzystać z badania rezonansem. Pracownia Rezonansu Magnetycznego dostępna jest dla wszystkich. Bezpłatne badania wykonywane są na podstawie skierowania, wystawionego przez lekarza specjalistę działającego w ramach kontraktu z NFZ. Istnieje również możliwość wykonania badania bez skierowania, zgodnie z obowiązującym cennikiem (dostępny na stronie www.zoz.ostrowiec.pl). Pracownia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 8-17 (poziom -1).

– Zakupiliśmy aparat do znieczuleń. Jego wartość to około 150 tys. zł. Ponieważ to była bardzo pilna potrzeba, pozostała kwota dołożyliśmy ze środków własnych – informuje Andrzej Gruza, dyrektor szpitala.

Za kolejne 270 tys. zł, jakie trafiły do lecznicy z kasy gminy Ostrowiec Św. wyremontowano drogi wewnętrzne i podjazd dla karetka oraz częściowo Oddział Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej. Zakupiono też dwadzieścia nowoczesnych łóżek ortopedycznych.

– Szpital jest naszym wspólnym dobrem i bardzo cieszę się, że wszyscy to rozumieją. W sytuacji, w jakiej się

KF, MJ

Chcą rodzić u św. Leona

Coraz więcej pacjentek, w tym ostrowczanek decyduje się na poród w szpitalu św. Leona w Opatowie. Za przemawiają warunki, personel i atmosfera panująca na Oddziale Ginekologiczno-Położniczym lecznicy.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Szpital powiatowy w całej Polsce borykają się z wieloma problemami. Nie omijają one również opatowskiej lecznicy. Jeszcze niedawno nad Oddziałem Ginekologiczno-Położniczym wisiało widmo zamknięcia, bo wiele kobiet z powiatu opatowskiego na czas rozwiązania wybierało ościennie szpitale lub te w Kielcach. To oznaczało nierentowność oddziału. Teraz jest odwrotnie – u św. Leona chcą rodzić mieszkanki nie tylko opatowskiego, ale i sąsiednich powiatów – ostrowieckiego, czy sandomierskiego. Po wielu perturbacjach, oddział wychodzi na prostą i już wiadomo, że przetrwa. Dlaczego?

– Zmiany, jakie zaszły po przejęciu przez powiat szpitala od prywatnej spółki przełożyły się na większe zainteresowanie naszym oddziałem – przyznaje ordynator Ireneusz Kargulewicz, podkreślając, że przede wszystkim zdecydowanie zwiększyła się liczba porodów. – Tylko od grudnia 2019 roku do połowy stycznia urodziło się dwadzieścioro czworo dzieci. Przybyło

też pacjentek, które właśnie w Opatowie decydują się poddać różnym zabiegom ginekologicznym. W ubiegłym roku wykonaliśmy ich ponad sto.

To, co przyciąga kobiety to przede wszystkim warunki – dwie sale porodowe; wyposażona w najnowocześniejszy sprzęt sala operacyjna, przeznaczona wyłącznie do cięć cesarskich i zabiegów ginekologicznych; przytulne sale poporodowe – jedna jednoosobowa i sześć dwuosobowych, działające w systemie rooming-in; sale noworodków z punktem obserwacyjnym, nowoczesnymi inkubatorami, kardiomonitorem i aparatem CPAP; możliwość porodów rodzinnych oraz personel, który towarzyszy ciężarnej na każdym etapie.

– U nas pacjentka, cały czas jest pod kontrolą położnej. Jeśli korzysta z usług przyszpitalnej przychodni, może bez problemu zapoznać się i oswoić z oddziałem jeszcze przed pobytem na nim, a w trakcie liczyć na stałą opiekę. Na sam poród przechodzi na salę porodową, gdzie ma do dyspozycji lekarzy, profesjonalny sprzęt, zapewniający pełną swobodę ruchową i jeśli tylko chce – osobę bliską. To wszystko sprawia, że kobieta nie jest zmęczona porodem – mówi lek. med. Izabela Frydecka, ginekolog-położnik.

– Informujemy też pacjentki o dostępnych metodach niwelowania bólu, z których mogą skorzystać – od najprostszych środków przeciwbólowych podawanych doustnie lub dożylnie po gaz rozweselają-



foto: Klaudia Fałdrowicz

– dodaje Ireneusz Kargulewicz. – Czynnymi również starania, żeby zacząć znieczulać pacjentki zewnątrzoponowo i stać się jeszcze bardziej konkurencyjni, ale to wymaga zatrudnienia anestezjologów.

Jak zapewnia starosta opatowski Tomasz Staniek, nowi lekarze tej specjalizacji wkrótce pojawią się w szpitalu. Ponadto w planach są kolejne działania, mające na celu przyciągnąć jeszcze więcej kobiet do Opatowa.

– Od półtora miesiąca oddział funkcjonuje pełną parą. Są momenty, że zaczyna brakować łóżek, dlatego rozważamy powiększenie go o następne pół piętra szpitala. Będziemy też nadal inwestować w wyposażenie i wystrój z myślą o jak największym komforcie pacjentek – informuje T. Staniek.

Warto przypomnieć, że szpitalem w Opatowie od marca 2019 roku zarządza powiatowa spółka Top Medicus. Wcześniej lecznicę dzierżyła prywatna spółka Centrum Dializa.

Wyprzedaż Hyundai 2019

Suma korzyści do 28 000 zł



SANTA FE

TUCSON

KONA

Hyundai PRASEK

Radom, ul. Kozińska 1



Bezpieczniej na skrzyżowaniu

Na skrzyżowaniu ulic Sandomierskiej i Zamkowej w Ćmielowie będzie bezpieczniej. Wkrótce pojawią się tam dodatkowe barierki ochronne.

Interpelację w tej sprawie – w imieniu swoim, radnego Rady Miejskiej w Ćmielowie Józefa Nowaka oraz mieszkańców gminy złożył do władz powiatu radny powiatowy Mariusz Pasternak.

– Ze względu na dużą liczbę wypadków, dodatkowe barierki ochronne zwiększyłyby bezpieczeństwo mieszkańców domów zlokalizowanych w okolicy skrzyżowania ulicy Sandomierskiej z Zamkową – czytamy w piśmie radnego Pasternaka.

Zarówno Świętokrzyski Zarząd Dróg Wojewódzkich w Kielcach, jak i władze powiatu ostrowieckiego pozytywnie odpowiedziały na interwencję radnego Pasternaka. Bariery ochronne zostaną zamontowane. Powinny pojawić się do końca kwietnia.

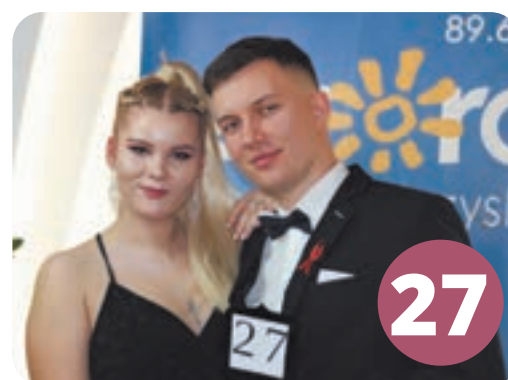
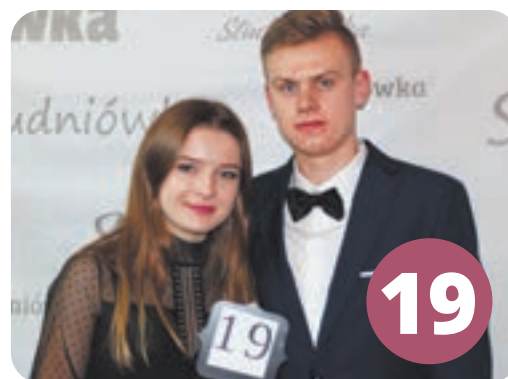
Warto dodać, że nowe barierki, bardziej przejrzyste, szczebelkowe pojawiły się już na obwodnicy Ćmielowa.

– Zajmują mniej przestrzeni, widoczność jest lepsza, jednym słowem jest bezpieczniej – mówi Krzysztof Mróz, kierownik Obwodu Dróg Wojewódzkich w Ćmielowie. – Latem, po rozstrzygnięciu przetargu zostaną wymalowane pasy zwalniające, które z chwilą zbliżania się samochodu powodują drgania.

Jak podkreśla K. Mróz, nie jednak nie zastąpi rozważki kierujących – wszystkie wypadki, do jakich doszło od momentu otwarcia obwodnicy Ćmielowa były skutkiem niedostosowania się do obowiązujących znaków.

Radny Pasternak wnioskował też o przebudowanie skrzyżowania Sandomierskiej z Zamkową lub wyznaczenie przejścia dla pieszych. Tematem w najbliższym czasie zajmie się Komisja Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego.

MJ



W sobotę, 11 stycznia rozpoczęły się bale studniówkowe 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 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 Radio – 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. Kozienna 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

ZSOMS

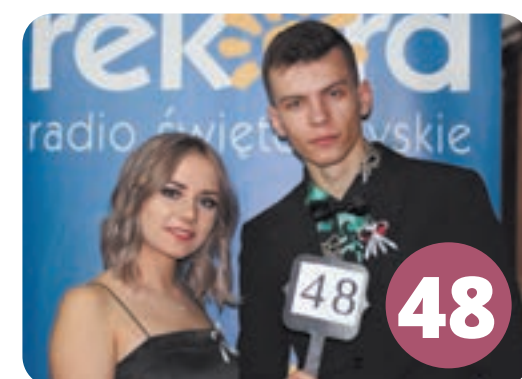
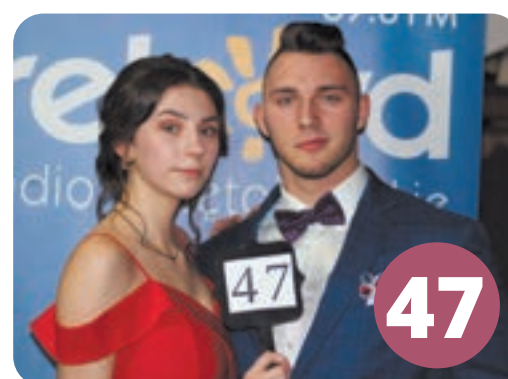
- 17 Anfisa Akulich i Karol Macias
- 18 Weronika Duda i Aleksander Duda
- 19 Ala Wójcik i Jakub Jaskuła
- 20 Wiktoria Rdzanek i Kacper Zieja
- 21 Wiktoria Jarocho i Aleksander Ozga
- 22 Oliwia Błaszczuk i Jakub Asendy
- 23 Dominika Ostrowska i Marcin Sobczyk

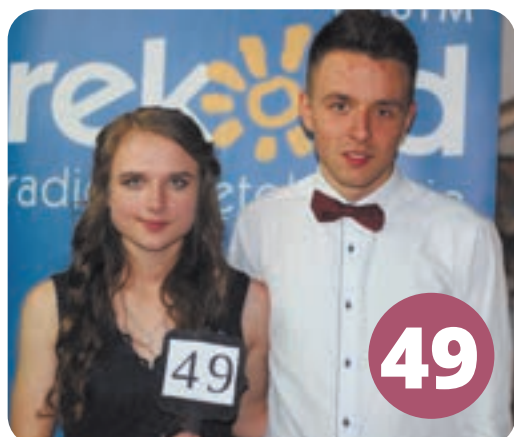
ZS nr 2

- 24 Monika Wierchowska i Kamil Gromek
- 25 Aleksandra Bajon i Karol Zięba
- 26 Małgorzata Podczasi i Tomasz Czerwiński
- 27 Paulina Heidenreijch i Łukasz Suska
- 28 Julia Oglaza i Jakub Kurek
- 29 Maja Ziętak i Michał Jezierski
- 30 Julia Oglaza i Sebastian Osuch

ZS nr 1

- 31 Natali Kaj i Kamil Janda
- 32 Natalia Sitarska i Jakub Wojtala
- 33 Klaudia Pietruszka i Krzysztof Sitarski
- 34 Sandra Krawczyk i Mateusz Maj
- 35 Klaudia Ulikowska i Patryk Kiliański
- 36 Natalia Pronobis i Tomasz Nowak
- 37 Aleksandra Grelewka i Dominik Wojtas
- 38 Weronika Jesionowska i Mikołaj Cholewa
- 39 Sylwia Niedźwiecka i Mateusz Zwoliński
- 40 Kinga Misztal i Jarosław Czajka
- 41 Sara Józwick i Tomasz Olszewski
- 42 Milena Głogowska i Krystian Kozłowski
- 43 Wiktoria Ptasieńska i Mateusz Szczekocki
- 44 Klaudia Żelazowska i Adam Mackiewicz
- 45 Agnieszka Nurkiewicz i Kacper Wąsik
- 46 Julia Szafrąńska i Mateusz Cheba
- 47 Laura Burek i Adam Walczyk
- 48 Julia Kozieł i Filip Kroczyk
- 49 Monika Gałek i Przemysław Kamiński
- 50 Julia Olejnik i Kacper Tarnowski






GMINA BAŁTÓW

DZIEŃ BABCI I DZIADKA

W dniu 21 stycznia 2020 r. odbyła się przepiękna uroczystość z okazji dnia Babci i Dziadka, przygotowana przez dzieci ze Szkoły Podstawowej w Bałtowie. W wydarzeniu wzięły udział babcie, dziadkowie, przedstawiciele szkoły w Bałtowie oraz Wójt Gminy Bałtów Hubert Żądło. Dzieci z przedszkola przedstawiły montaż słowno-muzyczny, starsze klasy – inscenizację bajki „Czerwony Kapturek”, „Rzepka” oraz wzruszające okolicznościowe wiersze i piosenki. Ponadto goście obejrżeli humorystyczny skecz „Dziadek u lekarza”, jak również pokaz tańca. Dyrektor Lidia Pastuszka oraz Wójt Gminy Hubert Żądło złożyli przybyłym babciom i dziadkom najserdeczniejsze życzenia. Na koniec wszystkie wnuczka obdarowały swoich bliskich upominkami.



Urząd Gminy w Bałtowie
Bałtów 32, 27-423 Bałtów

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

XII Bałtowski Koncert Kolęd i Pastoralek

W niedzielę 19 stycznia w kościele pw. Matki Bożej Bolesnej w Bałtowie odbył się XII Bałtowski Koncert Kolęd i Pastoralek, zorganizowany przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Bałtowie, pod patronatem Wójta Gminy Huberta Żądła.



Piękne kolędy i pastorałki rozbrzmiewały w wykonaniu zespołów ludowych: Bałtawianie, Biesiada i Okolanki, przy akompaniamencie instruktora muzycznego pana Pawła Cieślaka. Wiersze o tematyce bożonarodzeniowej zaprezentowały panie: Stanisława

Cieciela, Adela Zięba i Joanna Szydłak. Zwieńczeniem koncertu było wspólne odśpiewanie przez zgromadzonych kolędy „Bóg się rodzi”. Dziękujemy zespołom za kultywowanie pięknej tradycji śpiewów kołędowych.

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

Ferie w muzeum

„Ferie w muzeum” to świetna propozycja dla tych, którzy chcą połączyć przyjemne z pożytecznym. Uczestnicy cyklicznych spotkań w Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki będą mogli kreatywnie spędzić czas i przy okazji czegoś się nauczyć. Nie zabraknie spacerów po rezerwacie i nietuzinkowych warsztatów plastycznych. Będzie też okazja do zapoznania się ze sztuką tkania.

28.01. – wtorek

NA TROPIE LEŚNYCH ZWIERZĄT

Spotkanie połączone z wyprawą do Rezerwatu Krzemionki celem poszukiwania i obserwacji tropów pozostawionych przez zwierzęta zamieszkujące Rezerwat.

29.01. – środa

FIGURKI – IDOLE, SYMBOLE, ZABAWKI

Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się z różnymi rodzajami figurek pradziejowych, ze szczególnym naciskiem na znaleziska z terenu województwa świętokrzyskiego. Zajęcia składają się z krótkiej prezentacji oraz części warsztatowej.

30.01. – czwartek

NIE WYWOŁUJ WILKA Z LASU, CZYLI CAŁA PRAWDA O LEŚNYCH KUZYNACH PSÓW

Zajęcia będą „nasycone” wiedzą o wilkach, aby odczarować wizerunek złego wilka pożerającego ludzi.

31.01. – piątek

NEOLITYCZNA BIŻUTERIA

Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się z różnorodnymi ozdobami, jakie

tworzyli i nosili ludzie w okresie neolitu. Poznają teorie i hipotezy, wyjaśniające kiedy i po co zaczęto nosić biżuterię oraz różnorodne materiały, z jakich mogła być wykonywana. Zajęcia składają się z krótkiej prezentacji oraz warsztatów.

1.02. – sobota

WARSZTATY TKACKIE

3.02. – poniedziałek

„DZIK JEST DZIKI, DZIK JEST ZŁY...” – CZY MOŻNA POLUBIĆ DZIKĄ?

Uczestnicy dowiedzą się, jaką funkcję pełnią dziki w lesie, czy są pożyteczne oraz czy naprawdę powinniśmy uciekać przed dzikiem na drzewo?

4.02. – wtorek

PLANSZOWE PRA-GRANIE

Gry wymagające planszy, zajmowania pól czy zbijania wrogich pionków są z nami od tysięcy lat. Wiele pozostaje zagadką, ale do niektórych, dzięki wysiłkom różnych badaczy, udało się odtworzyć starożytne zasady. W ramach warsztatów uczestnicy nie tylko poznają co ciekawsze „tytuły” wraz z ich historią, ale też będą mogli spróbować swoich sił w rozgrywkach, z wykorzystaniem barwnych rekonstrukcji.

5.02. – środa

CZY SÓJKI NAPRAWDĘ WYBIERAJĄ SIĘ ZA MORZE? JAK PTAKI RADZĄ SOBIE W LESIE

Zajęcia będą związane z wiedzą na temat ptaków, które zostają na zimę w Polsce.

6.02. – czwartek

PRZYRODA POD I PRZYRODA NAD

Trasa prowadzi od budynku muzeum szlakiem przez las do Kamieniołomu Bodzechowskiego, następnie doliną do ruin leśniczówki Jeziórko i z powrotem do budynku muzeum. Podczas wędrowki przewodnik opowie o przyrodzie żywej i nieżywej, geologii, zbiorowiskach leśnych i formach terenu oraz wyjaśni, jak wzajemnie oddziałują na siebie różne elementy ekosystemy wokół muzeum (3,76 km).

Zajęcia odbywać się będą w Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki (Sudół 135a) o godzinie 11 (czas trwania ok.1,5 godziny). Koszt pojedynczych zajęć wynosi 8 zł za osobę (warsztaty tkackie – 15 zł za osobę). Udział w zajęciach tylko po wcześniejszej rezerwacji pod nr 41 330 45 50, 669 970 499 lub adresem email: promocja@krzemionki.info.

Minimalna ilość uczestników to 3 osoby.

RED

Ferie w muzeum

28.01. (wtorek) - Na tropie leśnych zwierząt

29.01. (środa) - Figurki – Idole, symbole, zabawki

30.01. (czwartek) - Nie wywołuj wilka z lasu, czyli cała prawda o leśnych kuzynach psów

31.01. (piątek) - Neolityczna biżuteria

1.02. (sobota) - Warsztaty tkackie

3.02. (poniedziałek) - „Dzik jest dziki, dzik jest zły” – czy można polubić dziką?

4.02. (wtorek) - Planszowe pra-granie

5.02. (środa) - Czy sójki naprawdę wybierają się za morze?

Jak ptaki radzą sobie w lesie

6.02. (czwartek) - Przyroda pod i przyroda nad

Elementem zajęć o tematyce przyrodniczej jest spacer w terenie, dlatego też prosimy uczestników feryjnych spotkań o stosowne ubranie.

Zajęcia odbywać się będą w Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki (Sudół 135a), o godzinie 11.00, czas trwania ok.1,5 godziny. Koszt pojedynczych zajęć: 8zł/osoba; warsztaty tkackie: 15zł/osoba.

Udział w zajęciach tylko po wcześniejszej rezerwacji pod nr 41 330 45 50, 669 970 499 lub adresem email: promocja@krzemionki.info. Minimalna ilość uczestników to 3 osoby.

Muzeum
Historiczno-Archeologiczne
w Opatowie Świętokrzyskim



SMACZNEGO

ROZGRZEWAJĄCA
ZUPA KREWETKOWA

SKŁADNIKI

- 500 ml bulionu
- 5 oczyszczonych krewetek
- łyżeczka słodkiej papryki
- 6 papryczek jalapeno
- puszka mleka kokosowego
- puszka kukurydzy
- pomidory całe z puszki
- kawałek korzenia imbiru (ok. 2 cm)
- łyżka oliwy do smażenia
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Zagotuj mleko kokosowe i dodaj słodką paprykę, posiekane drobno papryczki jalapeno oraz kukurydzę. Pomidory podsmaż na oliwie i dodaj do garnka z mlekiem kokosowym. Imbir przecińnij przez praskę lub drobno posiekaj i dodaj do zupy. Całość zagotuj i dolej bulion. Zupę gotuj jeszcze przez ok. 10 minut. Po tym czasie dodaj obrane i oczyszczone krewetki. Gotuj jeszcze przez ok. 3 minuty. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

ZUPA MARCHEWKOWO-
POMIDOROWA

SKŁADNIKI

- 3 duże marchewki
- pomidory całe z puszki
- 2 łyżki czosnku
- 1 mała cebula
- łyżka sosu Hot Chili
- 500 ml bulionu
- łyżka oliwy do smażenia
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Na oliwie zeszklij poszatkowaną drobno cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Po chwili dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i łyżkę sosu. Przesmaż i dodaj pomidory oraz bulion. Gotuj pod przykryciem przez ok. 15 minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

PASZTET WEGETARIAŃSKI

SKŁADNIKI

- 500 g marchewki (obranej)
- 100 g pomidorów suszonych
- 100 g suchej kaszy jaglanej
- 1 puszka ciecierzycy
- 3 szalotki
- 5 łyżek czosnku
- 2 duże jajka
- 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 3/4 łyżeczki papryki wędzonej
- 3 łyżeczki papryki słodkiej
- 2 łyżeczki pieprzu zielonego
- 1/2-3/4 łyżeczki papryki ostrej

Dostosuj dietę do wieku

Wiele osób jest przekonanych, że istnieje dieta idealna, która pozwoli zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać szczupłą sylwetkę. Nic bardziej mylnego. Nie ma diety cud, która zadziała u wszystkich. Na skuteczność diety mają wpływ różne czynniki, m.in. wiek.

W zależności od wieku należy unikać niektórych produktów spożywczych. Sprawdź, jakich!

NASTOLATKI

Jest to okres, w którym intensywnie rośnie i rozwija się nastoletnie ciało. Dlatego potrzeba wiele składników odżywczych. To również czas, kiedy nastolatki nie jedzą śniadań wychodząc z domu, a ich dieta zaczyna składać się głównie z fast foodów. Nie jest to dobre dla rozwijających się organizmów młodych ludzi.

Prawidłowo zbilansowana dieta nastolatki czy nastolatka, bogata w odpowiednie porcje owoców, warzyw lub soku, powinna składać się z pięciu posiłków: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja. Organizm człowieka nie magazynuje wielu witamin i składników mineralnych, dlatego należy je dostarczać jak paliwo – pięć razy dziennie. Pamiętaj, aby sporą ich część stanowiły porcje warzywno-owocowe.

Do diety powinny zostać włączone produkty bogate w wapń, białko i żelazo.

DIETA PO DWUDZIESTCE

Kiedy masz 20 lat, warto śmieciowe jedzenie wyeliminować lub zupełnie ograniczyć. Zamień chipsy na słodkie ziemniaki, mleczną czekoladę na gorzką, jedz jogurt zamiast lodów. Prawidłowe żywienie w tym okresie warunkuje mniejszą predyspozycję do rozwoju miażdżycy, nadciśnienia tętniczego i osteoporozy w wieku dorosłym. W dużym uproszczeniu – żywienie do 25. roku ży-



cia „programuje” zdrowie naszego organizmu na resztę dorosłego życia; wolniej przebiegają procesy starzenia się i dłużej pozostajemy w dobrej kondycji psychicznej oraz fizycznej.

Dieta osób po 20. roku życia powinna być bogata w tłuszcze omega 3 i kwas foliowy. Tak więc na twoim talerzu powinny znaleźć się warzywa liściaste, makaron, orzechy włoskie, łosoś czy nasiona chia.

DIETA PO TRZYDZIESTCE

Przekroczyłaś 30. rok życia i zauważasz, że na twoim brzuchu pojawiają się niepokojące waleczki? To skutek wolniejszego tempa spalania kalorii i regeneracji organizmu, często spadku wydolności organizmu lub bardziej biernego trybu życia. Jak sobie z tym poradzić?



Nie zapominaj o pięciu zbilansowanych posiłkach w ciągu dnia, staraj się także żyć aktywnie – już 3 godziny sportu tygodniowo sprawiają, że poczujesz znaczną różnicę.

W swojej diecie uwzględnij warzywa i owoce (unikaj tych o wysokiej zawartości cukru, szczególnie gdy zamierzasz spożywać je wieczorem), ogranicz słodycze i produkty wysoko przetworzone. Postaw za to na chude mięso i sery, ryby oraz mleko i jego przetwory. Węglowodany dostarczaj z kolei w wyważonych dawkach – najlepiej z pełnoziarnistego pieczywa czy brązowego ryżu.

W tym wieku uwzględnij pokarmy, które budują mięśnie i wzmacniają kości. Produkty bogate w białko, czyli jajka, nasiona, orzechy, produkty sojowe, pierś z kurczaka i komosa ryżowa powinny być twoimi przyjaciółmi. Mleko i jogurt są niezbędne do wzmocnienia kości, ale w razie potrzeby rozważ suplementy wapnia i białka.

DIETA PO CZTERDZIESTCE

Aby regulować poziom cukru we krwi i przyspieszyć metabolizm, upewnij się, że w twojej diecie znajduje się błonnik. Artykuły takie jak brokuły, produkty pełnoziarniste i ziemniaki ze skórką z łatwością ci to zapewnią. Należy unikać śmieciowego jedzenia!

Ponieważ w tym okresie życia zapotrzebowanie na energię znacznie się zmniejsza, należy bardzo uważnie komponować dietę. Najbezpieczniej jest jeść mało, ale częściej, wprowadzając do menu dużo owoców. Aby dostarczyć tak potrzebnego (szczególnie w tym wieku) białka, jedz ryby, chude mięso, fasolę, pieczywo żytnie. Dużo spaceruj i ćwicz, wtedy pobudzisz organizm do pracy.

DIETA PO PIĘCDZIESIĄTKCE

Z wiekiem zmniejsza się tempo naszego metabolizmu, dlatego zaleca się spożywanie produktów spożywczych, które organizm może łatwo strawić. W tym wieku warto rozważyć zamianę normalnego mleka na mleko roślinne, np. migdałowe, a zwykle płatki zbożowe na te wolne od cukrów. Aby zmniejszyć oznaki starzenia, warto sięgnąć po awokado, brokuły, orzechy i szpinak. Jedzenie jabłek może pomóc obniżyć poziom cholesterolu i zwalczyć cukrzycę.

Dieta osób starszych powinna obowiązkowo dostarczać witamin: E, B2, B6, kwasu foliowego oraz wapnia. Należy stronić od ciężkostrawnych dań i postawić na spożywanie małych porcji jedzenia, co z pewnością pozytywnie wpłynie na ewentualne dolegliwości pokarmowe. Z produktów spożywczych wybieramy m.in. szpinak, kaszę, nabiał, chude mięso, czosnek i orzechy włoskie.

DIETA 60+

Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn po 60. roku życia zauważalne są duże niedobory wapnia w diecie. Choć u kobiet można odnotować nieco wyższe jego spożycie z uwagi na to, że obawiają się one zachorowania na osteoporozę. Kolejnym minerałem, którego braki są bardzo duże u osób starszych, jest żelazo. Wskazuje się na większe ubytki tego minerału u kobiet niż u mężczyzn. To, w połączeniu z niedoborami cynku, może powodować anemię, spadek odporności organizmu oraz wolniejsze gojenie się ran, co u osób starszych może prowadzić do wycieńczenia organizmu i różnego rodzaju zakażeń.

W diecie osób starszych często brakuje też cennych dla zdrowia witamin. Wskazuje się tutaj przede wszystkim duże niedobory witaminy D już u osób po 50. roku życia, gdyż znacznie zmniejsza się jej naturalny metabolizm oraz wytwarzanie w skórze po nasłonecznieniu.

Unikać należy potraw tłustych, solonych oraz zawierających duże ilości cukrów prostych.

- 2-3 łyżeczki curry
- 1 łyżeczka tartego suszonego imbiru
- sól, pieprz, olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Cebulę i marchew obieramy i kroimy w plastry. Na patelni rozgrzewamy 5 łyżek oleju, dodajemy warzywa i smażymy ok. 5 minut. Następnie dodajemy czosnek, pomidory suszone i smażymy 2-3 minuty. Kolejnym krokiem jest dodanie kaszy jaglanej, 250 ml wody i ciecierzycy wraz z zalewą. Całość gotujemy do momentu uzyskania miękkości kaszy, a w razie potrzeby podlewamy dodatkową wodą. Tak przygotowaną mieszankę miksujemy i dodajemy przyprawy. Studzimy, a następnie dodajemy jajka. Przygotowaną masę przelewamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w temp. 180°C przez godzinę. Pasztet podajemy ostudzony.

CIASTO MARCHEWKOWE
Z MUSEM ŚLIWKOWYM

SKŁADNIKI

- 350 g obranej marchewki
- 4 duże jajka
- 280 g mąki orkiszowej
- 200 g drobnego cukru
- 200 ml oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 torebka cukru waniliowego
- olejek pomarańczowy (5-6 kropli)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

Dodatki: 500 g mascarpone, 2 gorzkie czekolady, 300 g śliwek suszonych, 2 łyżki masła, 100 ml wódki, 1 płaska łyżeczka mąki ziemniaczanej, 1/2 szkl. soku pomarańczowego, gorzkie kakao

PRZYGOTOWANIE

Obraną marchew zetrzyj na drobnych oczkach tarki. Jajka wbij do misy miksera, dodaj sól i zacznij ubijanie. Następnie dosyp cukier, cukier waniliowy i całość miksuj aż do uzyskania gęstego, jasnego kremu. Dodaj olej i całość miksuj do momentu połączenia składników. Dodaj startą marchewkę, cynamon i olejek pomarańczowy, a następnie wymieszaj szpatułką. Na koniec dosyp przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i połącz dokładnie wszystkie składniki. Tak przygotowane ciasto przełóż do wysmarowanej olejem lub masłem foremki. Piecz 35-45 minut w temp. 180°C (do momentu uzyskania suchego patyczka).

Śliwki pokrój bardzo drobno, przełóż na patelnię i dodaj masło. Podsmażaj je 5-6 minut, często mieszając. Wódkę przelej do misek, dodaj mąkę ziemniaczaną i wymieszaj. Dodaj do śliwek, mieszając doprowadź do wrzenia. Ściągnij patelnię z ognia i wystudź zawartość. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej. Wystudź, ale zachowaj płynną konsystencję. Przełóż do misy miksera serek mascarpone i ubijaj 2-3 minuty. Następnie dodaj rozpuszczoną czekoladę i ubijaj do połączenia się składników. Zetnij ewentualną górkę w cieście. Ciasto przełóż z powrotem do formy. Nawilż je sokiem z pomarańczy. Posmaruj musem śliwkowym, a na wierzch wyłóż krem czekoladowy. Przygotowane ciasto przełóż do lodówki na minimum 2 godziny. Po tym czasie posyp wierzch ciasta gorzkim kakao i rozkruszonymi kawałkami ciasta.



PIĄTEK, 24 STYCZNIA

05:40 Jaka to melodia?
06:20 Przysięga
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:45 Okrasa łamie przepisy: Lekkie i szybkie dania
10:15 Komisarz Alex 8
Kłątwa mumii
11:10 Ojciec Mateusz 20
Tajemnica chemika
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Życie w błękitach
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 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem
- kwalifikacje
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Blondynka 8
W oku kamery
21:30 Archiwista
22:30 Hans Kloss. Stawka większa niż śmierć

04:35 Koło fortuny
05:10 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
Grom z jasnego nieba
06:05 Planeta lasów
Mroczne serce Afryki
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Święta
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Va banque
13:35 Na sygnale
Dziki harce
14:05 Nabożeństwo Kościoła Ewangelicko-Reformowanego
14:50 „Ja to mam szczęście!” – ulubione skecze
kabaret
15:10 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
Nareszcie razem
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Va banque
18:55 Rodzinka.pl
Życiowy błąd
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Valerian i Miasto Tysiąca Planet
Film przygodowy
23:05 Muzyka na weekend
00:10 Miłość i inne używki
Film komediowy

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Sieradz, Sielsko Anielsko
kulinaria
07:20 Doradca smaku
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Detektywi
Kuba Czarodziej
14:30 Detektywi
Saksy
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Bronisze, Broniszówka
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 Snajper
Film historia/archeologia
22:50 Człowiek z blizną
Film dramat
02:15 Kuba Wojewódzki
03:15 Uwaga!
03:30 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleskopy 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 Kapitan Ameryka: Zimowy Żołnierz
Film fantastyczny
22:55 Osada
Film thriller
01:25 Śpiączka
Film dramat
03:15 Tajemnice losu

SOBOTA, 25 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: Teściowa, synowa, zięć. To też rodzina
09:50 Tragedia "Posejdona"
Film sensacyjny
12:00 Polskie ślady
12:40 Fascynujący świat
Góry i ich mieszkańcy, Góry Ruwenzori
13:45 Okrasa łamie przepisy: W kaszubskim garnku
14:15 Z pamięci: Jan Zygmunt Jakubowski
14:20 Przyrodnik na tropie
Bocian biały
15:00 Sanatorium miłości 2
16:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem
- studio
16:10 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem -
1. seria konkursu drużynowego
17:15 Teleexpress
17:25 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem -
2. seria konkursu drużynowego
18:30 Młody Piłsudski
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Komisarz Alex 12
Duch kapitana
21:30 Hit na sobotę: Wolny strzelec
Film thriller
23:40 Książę
Film thriller
01:20 Jack Hunter i Gwiazda Niebios
Film przygodowy

04:35 Koło fortuny
05:15 Barwy szczęścia
05:45 Barwy szczęścia
06:20 M jak miłość
07:15 Pytanie na śniadanie
11:20 Ostoja
11:55 Pasjonaci
Alicja
12:30 Na sygnale
Wszystko do stracenia
13:05 Herbatka z kabaretem
kabaret
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Szansa na sukces. Opole 2020
16:25 Rodzinka.pl
Dyskusja to fundament
16:55 The Wall. Wygraj marzenia
17:45 Słowo na niedzielę: Przeszłość w czasie przeszłym
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Lepsza połowa
19:05 Lepsza połowa
19:35 Lajki!
20:05 The Voice Kids 3. Przesłuchania w ciemno
21:05 The Voice Kids 3. Przesłuchania w ciemno
22:10 Czym chatą bogata!
Film komediowy
23:55 Valerian i Miasto Tysiąca Planet
Film przygodowy
02:20 The Walk. Sięgając chmur
Film biograficzny
04:20 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 3: Ponowne szkolenie
Film komediowy
16:25 Kobieta na krańcu świata
17:00 Starsza pani musi fiknąć
18:00 Kuchenne rewolucje: Wrocław, Alladin's
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Nie wszystko złoto, co się świeci
Film komediowy
22:15 Miłość bez końca
Film dramat
00:25 Jako w piekle, tak i na Ziemi
Film horror
02:25 Uwaga!
02:45 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleskopy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:40 Scooby-Do! Upiór w operze
Film animowany
10:15 Ewa gotuje
10:45 Faceci w czerni 3
Film fantastyczny
13:00 Jak rozpętałem II wojnę światową: Wśród swoich
Film komediowy
14:35 Cztery wesela
15:45 Kabaretobranie 2016 - VIII Zielonogórska Noc Kabaretowa
na bis
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
20:05 Shrek 2
Film animowany
22:00 X-Men: Apocalypse
Film fantastyczny
01:05 Projekt Almanach
Film fantastyczny
03:25 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 26 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 Zakończaj się Polsce: Ostrów Wielkopolski
09:05 Ziarno: Obietnice naszego Taty
09:40 Las bliżej nas
10:10 Lalka
Ciąg dalszy pamiętnika starego subiekta
11:45 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Misja Bangladesz: Mielimy usta i oczy, ale nie potrafiliśmy czytać
13:20 BBC w Jedyńce
Ziemia widziana z kosmosu
14:15 Z pamięci: Marian Bizan
14:20 Weterynarze z sercem
14:50 Ojciec Mateusz 17
Sarkofag
15:45 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem - studio
15:55 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem - 1. seria
17:00 Teleexpress
17:10 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem - 2. seria
18:30 Jaka to melodia?

04:35 Słowo na niedzielę: Przeszłość w czasie przeszłym
04:45 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
Zabawa w chowanego
16:55 Najgorszy kucharz
kulinaria
17:55 Zainwestuj w marzenia 2
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Na dobre i na złe
Jeśli jutro nas nie będzie
19:30 Na sygnale
Owoc miłości
20:05 Muzyka, taniec, zabawa
21:00 Do utraty sił
Film dramat
23:10 Kino bez granic: Burton i Taylor
Film biograficzny
00:45 Pewnego razu na Dzikim Zachodzie
Film
03:40 Przysiąg
Film obyczajowy

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Projektanci piękna
11:35 Co za tydzień
12:10 Lego przygoda
Film animowany
14:15 Batman
Film przygodowy
16:55 Maska
Film komediowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Grawitacja
Film fantastyczny
21:55 Bez przebaczenia
Film
00:35 MasterChef
kulinaria
02:05 Kuchenne rewolucje: Wrocław, Alladyn's
kulinaria
03:05 Uwaga!
03:25 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
07:45 Skubani
Film animowany
09:45 Shrek 2
Film animowany
11:45 X-Men: Apocalypse
Film fantastyczny
14:50 Kapitan Ameryka: Zimowy Żołnierz
Film fantastyczny
17:40 Nasz nowy dom
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 Przebojowe Opole: Opolska Noc Kabaretowa 2019
23:40 PitBull
Film kryminalny
01:50 xXx: Następny poziom
Film sensacyjny
03:55 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 27 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 - taka historia...
Ostatni krzyk mody
09:20 Ranczo 8
Wykapany ojciec
10:15 Komisarz Alex 8
Czarownice
11:10 Ojciec Mateusz 20
Bez hamulców
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
15:20 75. rocznica wyzwolenia niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego i zagłady Auschwitz-Birkenau
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:30 Leśniczówka
21:00 Teatr Telewizji: Inkarno
22:30 Made in Auschwitz. Historia Bloku 10
Film dokumentalny
23:55 Archiwista

05:20 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Śmiertelne niebezpieczeństwo
06:15 Coś dla ciebie
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Kara
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Va banque
13:30 Na sygnale
Rodziny się nie wybiera
14:05 Coś dla ciebie
14:30 Operacja zdrowie! Magnetoterapia
15:05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Nowe początki
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
Smutek apartamentów
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 Wilde Maus
Film komediowy
01:20 Głęboka woda 2
Solistka
02:15 Do utraty sił

05:20 Uwaga!
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+
13:30 19+
14:00 Detektywi
Morfina
14:30 Detektywi
Mężczyzna w kapturze
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Świdwin, restauracja Zamkowa
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: Zupa turecka z soczewicy
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Klinika bez tajemnic
22:30 Dług
Film dramat
00:55 Co za tydzień
01:30 Stylowy projekt
lifestyle
02:05 Uwaga!
02:25 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Megahit: xXx: Następny poziom
Film sensacyjny
22:30 Obcy kontra Predator 2
Film fantastyczny
00:20 Predatorzy
Film fantastyczny
02:45 Tajemnice losu

WTOREK, 28 STYCZNIA

05:40 Jaka to melodia?
06:15 Przysięga
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:15 Ranczo 8
Wybacz mnie
10:15 Komisarz Alex 8
Śmiertelna fascynacja
11:05 Ojciec Mateusz 20
Łopianowo
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40
12:55 Natura w Jedyńce: Nasze Galapagos
Film dokumentalny
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!

04:45 Koło fortuny
05:20 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Co za dzień!
06:15 Jedność
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
O jeden promil za daleko
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Va banque
13:35 Na sygnale
"Skoro się Kochacie..."
14:10 M jak miłość
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Dobre emocje
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
Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej
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
22:30 Młodzi lekarze 3
23:30 Ludzkie historie: Gruba

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Poznań, Czerwony Kapturek
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Zupa turecka z soczewicy
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Detektywi
Gdzie jest mój syn?
14:30 Detektywi
Dowód niewierności
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Kraków. Paroles, Paroles
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: Lasagne wegetariańska
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Wygrać ze śmiercią
Film sensacyjny
23:30 Superwizjer
00:20 Kuba Wojewódzki
01:20 Klinika bez tajemnic
02:15 Mentalista 5
03:05 Uwaga!
03:30 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 Predatorzy
Film fantastyczny
22:20 Pocałunek śmierci
Film dramat
00:35 Nasz nowy dom
01:35 Nasz nowy dom
02:35 Tajemnice losu



ŚRODA, 29 STYCZNIA

05:40 Jaka to melodia?
06:15 Przysięga
07:05 Elif
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:20 Ranczo 8
10:15 Komisarz Alex 8
11:10 Ojciec Mateusz 20
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie extra
12:55 Natura w Jedyńce: Nasze Galapagos
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:30 Leśniczówka
21:00 Dzień Bastylii
22:40 Historia bez tajemnic: Falenicka Atlantyda
23:45 SEAL Team - komando Foki
00:40 Kompania X 3
01:30 wojsko-polskie.pl
01:55 Warto rozmawiać

05:15 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Matczyna miłość
06:10 Pozyteczni.pl
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Zachcianki
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Va banque
13:55 Na sygnale
Zła wróżba
14:10 M jak miłość
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Powrót do domu
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
Rachunki trzeba płacić
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
Człowiek się zmienia, jego przeszłość nigdy
21:55 Na sygnale
Uwięzieni
22:35 Kino relaks: Ulotna nadzieja
Film dramat
00:40 Geniusz
01:40 Lowcy trolli

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Babice k. Oświęcimia, Marysienka
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Lasagne wegetariańska
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Detektywi
Świetlica
14:30 Detektywi
Wynalazek
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Lublin, Czarcia Łapa
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: Skrzydółka z sosem serowym
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 John Q.
Film dramat
00:00 Frankie i Alice
Film biograficzny
02:05 Kości 3
03:05 Uwaga!
03:30 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 Sami swoi
Film komediowy
21:55 Piksele
Film komediowy
00:15 Zupnie jak miłość
Film komediowy
02:40 Tajemnice losu

CZWARTEK, 30 STYCZNIA

05:40 Jaka to melodia?
06:20 Przysięga
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów
09:20 Ranczo 8
Obywatelskie obowiązki
10:20 Komisarz Alex 8
11:05 Ojciec Mateusz 21
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:40 Agropogoda
13:00 Natura w Jedyńce: Nasze Galapagos
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Ojciec Mateusz 17
21:30 Sprawa dla reportera
00:55 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat: Jak być szczęśliwym
01:35 Labirynt 2
02:45 Komisja morderstw
Tajemnica szepnięta do ucha
03:45 Sprawa dla reportera

04:40 Koło fortuny
05:15 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Katastrofy
06:10 Operacja zdrowia: MICRA
06:40 Familiada
07:15 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Pytania egzystencjalne
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Va banque
13:35 Na sygnale
Spokojnie, bez nerwów
14:05 Na dobre i na złe
Człowiek się zmienia, jego przeszłość nigdy
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Siostry
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
Zero tolerancji
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Filmowe czwartki: Anna Karenina
Film dramat
23:05 Śmiertelne wybawienie
Film thriller
00:45 Triumf ducha
Film dramat
02:50 Wypadek
04:00 Art Noc: Scena alternatywna: Bokka
04:25 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Wrocław, Kwadratowy Talerz
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Skrzydółka z sosem serowym
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Detektywi
Nasza piosenka
14:30 Detektywi
Kawalerka
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Otomina, restauracja Tabun
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: Ślimaki z pomidorami i serem pleśniowym
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Łódź, Włoszczyzna
kulinaria
22:30 Ted 2
Film komediowy
00:55 MasterChef
kulinaria
02:25 Superwizjer
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 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 Jak stracił chłopaka w 10 dni
Film komediowy
23:40 Skąd wiesz?
Film komediowy
02:10 Chirurdzy
03:05 Chirurdzy
04:00 Tajemnice losu

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

Zamojszczenie górą

W minioną sobotę, na hali przy ul. Świętokrzyskiej odbywał się towarzyski Turniej Noworoczny w piłce ręcznej.



Fot. Piotr Kowalski

przed końcową syreną na tablicy widniał wynik 29:29, przy piłce byli jednak wojownicy. Rozstrzygnąć losy spotkania próbował Adrian Wojkowski, który został jednak powalony na parkiet przez zawodników z Puław. Rzut karny na trzydzieści sekund do końca wykonywał nie kto inny, jak kapitan drużyny wojowników Maciej Jeżyna. Uderzenie w pierwsze tempo nie dało szans bramkarzowi Azotów i mecz zakończył się wygraną KSZO 30:29.

W spotkaniu finałowym zmierzli się szczypiornicy Padwy Zamość oraz KSSPR-u Końskie. Lepsi okazali się goście z Zamościa, choć walka o wygraną trwała do ostatnich sekund spotkania.

Najlepszy zawodnik turnieju – Bartosz Woś (KSSPR Końskie), najlepszy bramkarz – Patryk Plaszczyk (Padwa Zamość), najlepszy strzelec – Paweł Puzkarski (Padwa Zamość).

Skład KSZO w obydwu spotkaniach: Piątkowski, Baran – Chmielewski 1, Rusin 1, Jeżyna 14, Cukiński 2, Kogutowicz, Granat, Włodarski 2, Pawlik, Włoskiewicz 9, Skuciński 5, Cwięka 10, Wojkowski 16, Hubka 7, Dwojak 1.

PK

Zmiany w teamie wojowników

Hubert Skuciński – skrzydłowy, Jakub Cwięka – rozgrywający i kołowy Adrian Wojkowski zasilili od nowej rundy zespół szczypiornistów KSZO Odlewnia. Drużynę opuścił z kolei Kacper Grabowski, który grać będzie w zespole Chrobry Głogów.



Fot. Piotr Kowalski

w PGNiG Superlidze. Liczymy na jego wsparcie, zarówno w ataku, jak i rozegraniu. Hubert Skuciński jest skrzydłowym, ale równie dobrze może wspomóc drużynę na rozegraniu. Ma za sobą występy w reprezentacji młodzieżowej Polski oraz w Superlidze. Myślę, że doświadczenie tych zawodników przyda się drużynie KSZO w drugiej rundzie.

Oprócz trzech nowych zawodników, w zespole pojawił się również nowy szkoleniowiec Tomasz Strząbała. Wieloletni trener Vive Kielce, asystent takich znakomitych trenerów, jak Bogdan Wenta, czy Tałant Dżuszebajew ma na koncie wiele sukcesów, m.in. czwarte miejsce wywalczone w Superlidze z MMTS Kwidzyn w zeszłym sezonie.

– Sytuacja punktowa i rozkład gier zespołu nie jest łatwa – zauważa Tomasz Strząbała. – Będziemy musieli bardzo mocno pracować, żeby te punkty zbierać i żeby w końcowym rozrachunku znaleźć się na miejscu, które daje utrzymanie. Nie możemy kalkulować, liczyć na następne mecze, tylko na najbliższy.

A ten już w sobotę, 25 stycznia. Na hali przy Świętokrzyskiej wojownicy zmierzają się w 1/16 finału Pucharu Polski z występującym w Superlidze KS Azoty Puławy.

– Awans do 1/16 jest to historyczne wydarzenie w dziejach naszego klubu i najwyższy etap, na jakim drużyna występowała. Myślę, że dla kibiców będzie to również fajne przeżycie zobaczyć tak dobrą drużynę, w której występuje wielu reprezentantów Polski, jak i innych krajów – dodaje K. Szewczyk.

PIOTR KOWALSKI

Kacper Grabowski był zawodnikiem KSZO przez dwa i pół sezonu, w minionej rundzie zdobył 81 bramek i aktualnie zajmuje drugie miejsce w klasyfikacji najlepszych strzelców I ligi grupy C. Podczas okresu testowego miał okazję uczestniczyć z zespołem Chrobrego Głogów w turnieju Sandra Spa, w którym zagrały drużyny z Superligi takie, jak NMC Górnik Zabrze, Sandra Spa, Pogoń Szczecin oraz Energa MKS Kalisz. Podczas trzech turniejowych spotkań Grabowski zaliczył

19 trafień i uzyskał tytuł najlepszego strzelca turnieju.

Hubert Skuciński i Jakub Cwięka zostali wypożyczeni ze Stali Mielec, natomiast Adrian Wojkowski, który ostatnio grał w Ostrovii Ostrów Wielkopolski powrócił po kilku latach na Świętokrzyską.

– Jestem pewien, że Adrian będzie dużym wzmocnieniem, zarówno w ataku, jak i w obronie. Znamy go i wiemy, że na parkiecie da z siebie wszystko – mówi Karol Szewczyk, wiceprezes ds. piłki ręcznej KS KSZO. – Jakub Cwięka to zawodnik młody, ale już doświadczony. Rozegrał wiele spotkań

Chałas odchodzi, Gębalski wraca

Ostatnie dni przyniosły spore zmiany w kadrze trzecioliigowego KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski.

Z zespołem pożegnali się Tomasz Chałas, Dominik Cheba, Jakub Kapsa i Damian Pietrasik, nowym nabytkiem jest grający już kilka lat temu w KSZO Adrian Gębalski.

Umowę za porozumieniem stron, ze względów rodzinnych rozwiązał najskuteczniejszy w ubiegłej rundzie w pomarańczowo-czarnych barwach Tomasz Chałas. Dominik Cheba podpisał umowę z ligowym rywalem KSZO – Wisłą Puławy. Jakub Kapsa trenuje z zespołem ŁKS Probudex Łagów, który jest liderem Świętokrzyskiej IV Ligi, natomiast bramkarz Damian Pietrasik trenuje z sandomierską Wisłą.

Team Marcina Sasala zasilili za to wychowanki Czarnych Polaniec, napastnik Adrian Gębalski. Trzydziestoletni Adrian Gębalski grał już w naszym klubie w sezonie 2015/16 skąd odszedł do Stali Stalowa Wola, a następnie do Siarki Tarnobrzeg. Umowa z nowym zawodnikiem została podpisana do końca bieżącego sezonu.

Warto przypomnieć, że w drużynie pomarańczowo-czarnych znalazł się również Wojciech Trochim, który w przeszłości reprezentował m.in. Legię Warszawa, Sandecję Nowy Sącz, Zagłębie Lubin, Podbeskidzie Bielsko-Biala, a ostatnio pierwszoligową Chojniczanke Chojnice, z którą po rundzie jesiennej rozwiązał kontrakt na własną prośbę.



Fot. Piotr Kowalski

– Miałem oferty z wyższych lig, m.in. z Górnika Łęczna, ostatecznie wybrałem jednak KSZO Ostrowiec – przyznaje Trochim. – Zwiedziłem trochę klubów, Polskę znam doskonale i nie chciałem znowu wyjeżdżać daleko od domu. Cieszę się, że będę mógł pomóc klubowi swoją osobą. Chciałbym być tutaj jednym z liderów i ciągnąć ten zespół do góry. Mam nadzieję, że tak będzie, zrobię wszystko, co w mojej mocy. W tym roku zagrałem bardzo mało spotkań, liczę, że tutaj się trochę odbuduję. KSZO wyciągnął do mnie rękę, jestem bardzo wdzięczny i będę chciał to spłacić swoją postawą na boisku.

Wcześniej zespół budowany przez Sasala przed zbliżającą się rundą wiosenną wzmocnili Piotr Kasperkiewicz i Julien Tadrowski

PK

Energetyk lepszy w trzech setach

W sobotnim spotkaniu pierwszej ligi siatkówki kobiet zespół KSZO Ostrowiec Świętokrzyski uległ w trzech setach Enea Energetykowi Poznań.

Spotkanie w Poznaniu nie przyniosło większych emocji, wygrana drugich w ligowej tabeli poznanierek nie była zagrożona. Nieco dłużej trwał jedynie trzeci set, w którym podopieczne Marcina Cebo zdobyły 23 punkty. Ostrowczanki do Poznania wybrały się w nieco okrojonym składzie, ponieważ Oliwia Błaszczuk i Wiktoria Rdzanek w piątkową noc bawiły się na szkolnej studniówce.

Po 19 kolejce w tabeli pierwszej ligi nie zaszły większe zmiany. Liderem jest Joker Mekro Energoremont Świecie (48 punktów), KSZO z zaledwie siedmioma punktami zajmuje 12 miejsce. Kolejne spotkanie pomarańczowo-czarne rozegrają w niedzielę, 26 stycznia na hali przy Świętokrzyskiej. Przeciwnikiem ostrowczanek będzie czwarty w tabeli zespół 7R Solna Wieliczka.

Enea Energetyk Poznań — KSZO Ostrowiec 3:0 (25:17, 25:14, 25:23)



Fot. Piotr Kowalski

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

Warto dodać, że przed sobotnim spotkaniem Zarząd KSZO Ostrowiec S.A. – w związku z pojawiającymi się w ostatnim czasie doniesieniami medialnymi – oficjalnie poinformował, że klub z całą pewnością dokończy występy w bieżącym sezonie pierwszoligowym 2019/2020. Co więcej prowadzi starania zmierzające do wzmocnienia kadrowego zespołu.

Do końca stycznia br. zostanie przedstawione Radzie Nadzorczej KSZO Ostrowiec S.A. oraz władzom miasta Ostrowca Świętokrzyskiego sprawozdanie finansowe wraz z opinią biegłego rewidenta. Klub ma zapewnienie wiceprezydenta Piotra Dasiosa, że po otrzymaniu tych dokumentów ustaną przeszkody uniemożliwiające wsparcie finansowe klubu w ramach promocji miasta poprzez siatkówkę.

PK



reko rd

NAJWIEKSZE TANECZNE HITY

WŁĄCZ NA 89.6 FM