

SUPER-PLUS

TAXI SUPER - PLUS
USŁUGI CAŁODOBOWE

515 906 666
515 516 507

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PŁATNOŚĆ KARTĄ

-20%
za wyjazd poza miasto

Warto zmienić się na wiosnę

Dominika Sus-Jakubowska, Edyta Olejnik i Anna Frejlich to laureatki pierwszej edycji „Wiosennej Meta-morfozy z Galerią Ostrowiec”. W rozmowie z Pauliną Kopeć zdradzają, jak udział w akcji wpłynął na ich codzienność.

str. 4

Rekordowo zaskoczeni w lutym

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

str. 5

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 83 PIĄTEK – CZWARTEK 28 LUTEGO 2020

NAKŁAD 5 000

Altany pełne śmieci

Fot. Paulina Kopeć



REKLAMA

PRACA CZEKA WŁAŚNIE NA CIEBIE

PROMEDICA24

BONUS
WIOSENNY
do 1000 zł*

PRACUJ JAKO OPIEKUNKA SENIORÓW W NIEMCZECH

Nie znasz języka? Zapraszamy na kursy niemieckiego od podstaw! Po kursie oferty pracy gwarantowane!

* Szczegóły promocji w oddziale.

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI, ZADZWOŃ: 517 174 028

Bałagan w altanach, przepełnione pojemniki, brak systematyczności w opróżnianiu tych na odpady segregowane i papierowej wersji harmonogramu wywozu śmieci – to tylko niektóre z zastrzeżeń, jakie mają ostrowczanie do firmy zajmującej się zagospodarowaniem odpadów komunalnych w mieście.

str. 3



Dobroczynne rośliny

str. 7



Rozbudziły nadzieje kibiców

str. 11



Dzieje się!



Piątek, 28 lutego

→ **Śladami Leona Barszczewskiego.** Instytut Kultur i Języków Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości zaprasza na prezentację pt. „Utracony świat. Podróż Leona Barszczewskiego po XIX-wiecznej Azji Środkowej”. Gościem spotkania, które rozpocznie się o godz. 17.30 w auli II WSBiP będzie Igor Strojcki – prawnuk Leona Barszczewskiego, genealog, publicysta, varsavianista, autor książki pod tym samym tytułem. Wydarzenie zostało objęte honorowym patronatem Ambasady Republiki Uzbekistanu w Warszawie.

Sobota, 29 lutego



→ **Korniszony w Perspektywach.** Pochodzą z Kielc. Grają i śpiewają ze sobą ponad dziesięć lat. Wykonują muzykę akustyczną ze słowami autorstwa Rafała Pawlickiego. Na ogół są z kulturą na „TY”. Łukasz Hołbiuk, Marcin Urbanik, Paweł Leśniewski, Piotr Leśniewski i Rafał Pawlicki, czyli zespół Korniszony zagrają w Klubie Muzycznym Perspektywy. Początek koncertu o godz. 19.

→ **Balet na najwyższym poziomie.** Legendarny i najsłynniejszy rosyjski Ballet Smirnova, poza granicami Rosji bardziej znany jako Moscow City Ballet wystąpi w hali sportowo-widowskiej MOSiR. Teatr baletowy założony przez wybitnego



choreografa Victora Smirnova-Golovanova, cieszący się już ponad 30-letnim uznaniem widzów na całym świecie prezentuje klasyk „Jezioro łabędzie”. Występy Moscow City Ballet charakteryzują olśniewające kostiumy, imponująca choreografia, magia światła i urzekająca scenografia. Zdaniem krytyków, czarowi tej grupy nie można się oprzeć, ani o niej zapomnieć: Tworzą tak wielką sztukę, że jest ona przeżyciem nawet dla tych, co tańca nie lubią. W ostatnich latach ich przedstawienia w Polsce obejrzało ponad 300 tys. osób! Ogromne wrażenie wywołuje talent artystyczny tancerzy i profesjonalizm, który został wypracowany przez lata ciężkich treningów. Widowisko rozpocznie się o godz. 19. Bilety można nabyć na www.makroconcert.pl, www.eventim.pl i www.ebilet.pl.

Niedziela, 1 marca

→ **Ucieczka z piórnika.** Zmiana Klimatu tym razem organizuje wydarzenie dla najmłodszych. We wnętrzach restauracji pojawią się aktorzy Teatru „Czekoladowy Słoń”, którzy przedstawia historię przyborów szkolnych, które... uciekają z piórnika. Kredka i Ołówek boją się temperowania, Pióro – wymiany stałówki, a Mazak – ślinienia... Po drodze spotyka je wiele niesamowitych przygód. Potyczki z psem, odkurzaczem i drzwiami okazują się bezcenną lekcją życia. Przedstawienie „Ucieczka z piórnika”

rozpocznie się o godz. 16. Bilety-cegiełki w cenie 25 zł. Całkowity dochód z ich sprzedaży przekazany zostanie na rzecz Nadii i jej walkę z mukowiscydozą.

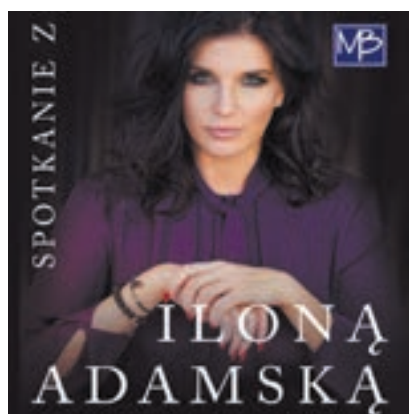
→ **Bieg Tropem Wilczym.** Obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych Ostrowiec Św. po raz drugi uczci Biegiem Tropem Wilczym na terenie Ośrodka Wypoczynkowego Gutwin. Bieg honorowy na trasie 1963 metrów wystartuje o godz. 11.30. Pół godziny później rozpocznie się bieg na dystansie



10 km oraz marsz nordic walking. Wydarzeniu towarzyszyć będą pokazy wojskowe i wiele innych atrakcji.

Wtorek, 3 marca

→ **O rodzinie i biznesie.** Z okazji zbliżającego się Dnia Kobiet, Miejska Biblioteka Publiczna zaprasza na spotkanie z wyjątkową kobietą – Iłoną Adamską. Wydawca i redaktor naczelny



Law Business Quality i Imperium Kobiet, autora książek: „Diamenty kobiecego biznesu”, „Kobiety, które zmieniają świat” oraz „Lwice biznesu. O rodzinie i sukcesie” podzieli się swoimi doświadczeniami i podpowie, jak skutecznie łączyć życie rodzinne z zawodowym. Spotkanie, dedykowane wprawdzie paniom, ale otwarte dla wszystkich rozpocznie się o godz. 17 w siedzibie MBP, w Ostrowieckim Browarze Kultury.

KF

REKLAMA

Przyjdź na casting i pokaż swój talent

Rusza pierwsza edycja konkursu „Co Za Talent!”. Szukamy młodych, uzdolnionych ludzi, którzy nie boją się sceny i chcą osiągnąć sukces!



„Co Za Talent!” to konkurs skierowany do młodych ludzi, mieszkańców Ostrowca Św. i regionu świętokrzyskiego, którzy nie boją się sceny, mają wybitne zdolności i chcą zaprezentować je szerokiej publiczności.

Do konkursu zgłosić się może każdy, kto nie ukończył 25. roku życia i jest pewny, że jego talent urzeka i oczaruje jury (osoby niepełnoletnie potrzebują zgody rodziców lub opiekunów prawnych).

Aby wziąć udział w konkursie, wystarczy przyjść na jeden z castingów, które odbędą się: 3, 4 i 9 marca w siedzibie Ostrowieckiego Browaru Kultury w godzinach 9-15.

Na miejscu trzeba będzie wypełnić kartę zgłoszenia, którą można pobrać z portalu swietokrzyskie.cozadzien.pl.

Podczas przesłuchań wszystkie występy będą rejestrowane video, a potem zostaną zamieszczone na portalu swietokrzyskie.cozadzien.pl i to właśnie

Państwo za pośrednictwem głosowania SMS-owego wytypuje dziesiątkę najpopularniejszych występów – ta dziesiątka będzie rywalizować podczas finałowej Gali, zaplanowanej na maj 2020. Wtedy już, powołane przez organizatora Jury wyłoni zwycięzców, którzy wygrają cenne upominki w postaci nagród rzeczowych i finansowych ufundowanych przez partnerów akcji.

Organizacja wydarzenia możliwa jest dzięki współpracy z Miejskim Centrum Kultury w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Partnerem Strategicznym wydarzenia jest Studio Mebli na Wymiar ELTOP i Provident Polska.

O szczegółach będziemy informować na bieżąco na portalu swietokrzyskie.cozadzien.pl i na antenie Radia Rekord 89,6 FM.

Czekamy na Was!

CZD

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? Awans? Imieniny?

rekordowa niespodzianka

PARTNERZY AKCJI:

Maja
SKALSKI
DELIKATESY
PRODUCENT REKLAM



NAJLEPSZA ZDAWALNOŚĆ
W POWIECIE OSTROWIECKIM
Z CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ

70%
w 2019

Zapraszamy na kursy
prawa jazdy kategorii B

tel. 513-760-100,
518-720-725

Ostrowiec Świętokrzyski,
ul. Sienkiewicza 14
www.OskSmile.pl
osksmileostrowiec@gmail.com



[/osksmileostrowiec](https://www.facebook.com/osksmileostrowiec)

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: Krzysztof Domagała
Kierownik redakcji: Klaudia Faldrowicz
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: PRINT PACK GROUP Sp. z o.o.; Kamień, ul. Radomska 2, 26-800 Białobrzegi

Skatepark do liftingu

Jest szansa, że do lata skatepark w Parku Miejskim zyska nową jakość. Właśnie ogłoszono przetarg na jego modernizację.

To już pewne! Skatepark w ostrowieckim Parku Miejskim będzie remontowany i doposażony. Na ten cel w budżecie miasta zarezerwowano 400 tys. zł. Prace – po wyłonieniu wykonawcy – mają ruszyć jak najszybciej tak, aby całość była gotowa w sezonie. Oferty można składać do 9 marca do godz. 9.30.

Firma, która wygra postępowanie prace zaplanowane wspólnie z użytkownikami obiektu wykona w systemie „zaprojektuj i wybuduj”. Zakres ich jest dość szeroki i obejmuje: przebudowę i remont istniejących urządzeń – piramidy, funboxa, spina, grindboxa oraz zakup i montaż nowych takich, jak: mini rampa + bank rampa, quaterpipe, jumpbox, rollin, piramida, grindbox 5 oraz bank ramp, dodatkowej ławki oraz stojaka na dziesięć rowerów typu spirala. Przedsięwzięcie zakłada też zagospodarowanie terenu wokół.

Warto dodać, że wyczekiwana przez młodzież modernizacja skateparku to spora zasługa użytkowników obiektu, którzy wystosowali do władz miasta petycję opatrzoną trzystoma podpisami.

Dzięki ich determinacji i zaangażowaniu istnieje duża szansa, że miłośnicy sportów wyczynowych, których w Ostrowcu Św. nie brakuje z odnowionego obiektu będą mogli korzystać już latem tego roku.

MJ

Altany pełne śmieci

Bałagan w altanach, przepełnione pojemniki, brak systematyczności w opróżnianiu tych na odpady segregowane i papierowej wersji harmonogramu wywozu śmieci – to tylko niektóre z zastrzeżeń, jakie mają ostrowczanie do firmy zajmującej się odbiorem i zagospodarowaniem odpadów komunalnych.

● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

Jak informowaliśmy, od stycznia wozem i zagospodarowaniem odpadów na terenie Ostrowca Św. zajmuje się nowa firma Fart Bis. Wykonawca już pierwszego dnia pracy podpadł mieszkańcom. I mimo, że obecnie mija drugi miesiąc odkąd działa w mieście, zdaniem wielu nadal nie do końca wywiązuje się ze swoich obowiązków. Niezadowoleni ostrowczanie, zarówno ci z blokowisk, jak i z domów jednorodzinnych systematycznie dzielą się z nami spostrzeżeniami.

– Nie podoba nam się, że firma nie regularnie odbiera nieczystości i że wymieniono pojemniki. Do tej pory były metalowe kontenery, które naszym zdaniem sprawdzały się bardzo dobrze, teraz w ich miejsce stanęły małe żółte plastikowe pojemniki, które cały czas są przepełnione. Zdarza się, że wiatr lub osoby buszujące w odpadach przewrócą je i robi się straszny bałagan. Jeśli będzie tak dalej utoniemy w śmieciach. Interweniowaliśmy osobiście w firmie, ale zostaliśmy bardzo niemiło potraktowani. W rozmowach telefonicznych usłyszeliśmy zapewnienia, że sprawa zostanie załatwiona, ale nic się nie zmienia – twierdzi mieszkanka osiedla Pułanki.

– Śmieci segregujemy już w domu i zgodnie z oznaczeniami wrzucamy je

potem do odpowiednich pojemników, tymczasem potem wszystkie ładują w tej samej śmieciarce. A jak już przyjadą osobne pojazdy, przypina to jakąś farsę. Ostatnio na przykład była ciekawa akcja wywożenia opakowań szklanych samochodem, który w ogóle nie był do tego przystosowany. Wszystko fruwało w powietrzu – relacjonuje mieszkanka os. Rosochy.

– Kiedy po raz pierwszy nasze pojemniki opróżniała nowa firma, wszyscy na ulicy byliśmy zszokowani, bo zarówno odpady posegregowane, jak i zmieszane trafiały do jednej śmieciarki. We własnym zakresie dbamy o to, żeby pojemniki były czyste, żeby ładowały w nich odpowiednie odpady, tymczasem nasza praca idzie na marne. Co więcej harmonogram wywozu śmieci dostępny jest tylko w Internecie, nie dostaliśmy rozpiski na papierze. Co wobec tego z osobami, które nie mają komputera, dostępu do



Fot. Paulina Kopeć

sieci, albo które nie potrafią korzystać z tych dobrodziejstw? – pyta mieszkanka Piasków-Henrykowa.

– Żeby segregacja miała sens, potrzeba odpowiedniej ilości mieszkańców przypadających na jedną altanę śmietnikową, chęci i umiejętności selekcjonowania odpadów, musi w tym procesie uczestniczyć administracja osiedla i firma zajmująca się odbiorem nieczystości, która powin-

na systematycznie wywozić odpady z pojemników do segregacji. Jeśli nie będzie tej regularności, pojemniki czasowo będą zapełnione, a to uniemożliwi segregację. Niestety przedsiębiorca, który obecnie świadczy tę usługę na rzecz ostrowczan, nie do końca wywiązuje się ze swoich obowiązków. Na pewno teraz jest dużo lepiej, niż w styczniu, ale jeszcze nie do końca tak, jak być powinno. Ta poprawa dotyczy głównie pojemników na odpady zmieszane, nadal brakuje jednak regularności w wywozie odpadów segregowanych. Wiele z tych pojemników, które powinny być opróżniane raz w tygodniu, opróżniane są raz lub dwa razy w miesiącu. To nie ułatwia segregacji mieszkańcom naszego osiedla, którzy zrobili ogromne postępy w tym zakresie i już dobrze wiedzą, do jakiego pojemnika wrzucać dany odpad, to nie ułatwia też naszej pracy – przyznaje mieszkanka osiedla „Spółdzielców” i jednocześnie presegregator odpadów.

Z uwagami, jakie zgłaszają nam mieszkańcy zapoznaliśmy pracowników Urzędu Miasta w Ostrowcu Św. i firmy zajmującej się wywozem i zagospodarowaniem odpadów, prosząc o komentarz. Niestety, do momentu zamknięcia tego wydania gazety, odpowiedzi nie otrzymaliśmy. Do tematu na pewno będziemy jeszcze wracać.

Nowa baza MZK coraz bliżej

Rozstrzygnięto przetarg na realizację II etapu projektu „Ekologiczny Transport Miejski”, w ramach którego powstanie m.in. nowa baza MZK.



Fot. Archiwum czajden.pl

Przetarg został podzielony na trzy etapy. Jak informuje ostrowiecki magistrat, wyłonieni wykonawcy złożyli najkorzystniejsze cenowo oferty i spełnili wszystkie kryteria, wymagane w postępowaniu.

I tak firma Adma Marian Macias, która m.in. stawiała w Ostrowcu Św. wiaty targowe zajmie się budową nowej bazy Miejskiego Zakładu Komunikacji przy ulicy Jana Samsonowicza z warsztatami i wyposażeniem, myjnią, budynkiem administracyjnym, placem postojowym, manewrowym oraz zajezdnią.

Nową drogę wraz z infrastrukturą techniczną, parking typu Park & Ride dla samochodów osobowych oraz Bike & Ride dla rowerów przy bazie MZK i taki sam dla jednośladow przy ul. Świętokrzyskiej wybuduje Miejskie Przedsiębiorstwo Robót Drogowych, z kolei za modernizację oświetlenia przy ulicy Sikorskiego, Rudzkiej, Ostrowieckiej, Kolonii Robotniczej, Hłeckiej, Sienieńskiej, alei Jana Pawła II i Sando-

mierskiej odpowiadać będzie konsorcjum firm Hutnik, Elektrobud i ELMA.

Całość powinna zostać oddana do użytku za dwa i pół roku.

Przypomnijmy, że w ramach pierwszego etapu projektu w mieście pojawiły się już nowoczesne przystanki, zakupiono też kilka nowych autobusów niskopodłogowych.

W drugim etapie tabor miejski, liczący obecnie 36 pojazdów powiększy się o pięć hybryd. Zadanie przewiduje też instalację inteligentnego systemu transportowego i kampanię promującą ekologiczny transport w mieście.

Całość pochłonie 47 mln 95 tys. zł, przy czym dofinansowanie z UE wynosi ponad 34 mln zł.

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

MJ

Po wyborach w Bałtowie

Zdecydowanym zwycięstwem KWW „Przyjazna Gmina – Wspólne Dobro” zakończyły się przedterminowe wybory do Rady Gminy Bałtów. Kandydaci komitetu popieranego przez wójta Huberta Żądło zdobyli 13 mandatów.

Mimo niesprzyjającej aury, mieszkańcy chętnie skorzystali z prawa do głosowania i licznie odwiedzili w minioną niedzielę (23 lutego) lokale wyborcze. W pięciu obwodowych komisjach wyborczych, zlokalizowanych w Bałtowie, Okole, Wólce Bałtowskiej, Pętkowicach i Michałowie w sumie zagłosowało 2128 osób na 3026 uprawnionych do głosowania (frekwencja wyniosła 70,32%, najwyższa była w okręgu nr 10, obejmującym sołectwo Pętkowice – 79,58%). Głosów nieważnych oddano 39. Po przeliczeniu tych ważnych, okazało się, że w trzynastu okręgach zwyciężyli kandydaci popieranego przez wójta Huberta Żądła KWW Przyjazna Gmina – Wspólne Dobro. Są to: Henryk Cielebąk (79 głosów), Jarosław Chodała (97 głosów), Jarosław Róg (83 głosy), Małgorzata Kot (81 głosów), Aneta Kudas (86 głosów), Dorota Przygoda (76 głosów), Zdzisław Mierzejewski (63 głosy), Jerzy Dunał (84 głosy), Anna Mroczek (102 głosy), Krzysztof Misiura (56 głosów), Henryk Cichocki (97 głosów), Grzegorz Nowak (84 głosy) i Ewelina Łaska (129 głosów).

Tylko w okręgu nr 7 – obejmującym część sołectwa Okół i okręgu nr 10 – obejmującym Pętkowice i Pętkowice Kolonię nieznaczna większość głosów zdobyli kandydaci startujący z własnych komitetów wyborczych – odpowiednio Ireneusz Grabski i Piotr Śmigiel.

Wynik ten oznacza diametralny zwrot w radzie. W tej, wybranej w 2018 roku większość należała do opozycji z „Przełomu Bałtowskiego”. Taki układ blokował wiele decyzji wójta i rodził wiele konfliktów, a ostatecznie doprowadził do precdensowego w skali kraju referendum i do odwołania całej rady. Teraz, jak przyzna-



Fot. Kamila Kamińska-Nowak

je wóldar gminy, komentując wyniki wyborów sytuacja na pewno zmieni się z korzyścią dla mieszkańców.

– Kandydaci z KWW „Przyjazna Gmina – Wspólne Dobro” w sumie zdobyli 62,32% wszystkich głosów. To pokazuje, jakie są oczekiwania mieszkańców i kogo chcą w radzie do reprezentowania swoich interesów. Wybór, jakiego dokonali w listopadzie, uczestnicząc w referendum został tylko potwierdzony – mówi wójt Żądło. – Osobiście odbieram to, jako duży sukces, kredyt zaufania, ale też mobilizację do dalszej pracy. Dołożę wszelkich starań, żeby spełnić oczekiwania, jakie pokładają w nas mieszkańcy i żeby we współpracy z radnymi podejmo-

wać wszelkie możliwe działania na rzecz rozwoju gminy.

A ten generuje przede wszystkim turystyka skupiona wokół Bałtowskiego Kompleksu Turystycznego. Czy nowe rozdanie w radzie pozwoli na owocną współpracę również na linii samorząd gminny – właściciele kompleksu? Jak zapewnia wójt Hubert Żądło on na takową jest otwarty, bo to największy pracodawca i podatnik w gminie.

Czy faktycznie uda się wypracować dialog i utrzymać pozycję Bałtowa, jako lidera atrakcji turystycznych w regionie? Czas pokaże.

KF

Warto zmienić się na wiosnę

Dominika Sus-Jakubowska, Edyta Olejnik i Anna Frejlich to laureatki pierwszej edycji „Wiosennej Metamorphozy z Galerią Ostrowiec”. W rozmowie z Pauliną Kopeć wspominają to, co wydarzyło się przed rokiem. Zdradzają też, jak udział w akcji wpłynął na ich codzienność.

Drogie panie, od naszego pierwszego spotkania minął już prawie rok. Osobiście wspominam „Wiosenne Metamorphozy z Galerią Ostrowiec” z dużym sentymentem, bo miałam okazję poznać Was – wyjątkowe kobiety, zdeterminowane, by zmienić coś w swoim wyglądzie i życiu. A jak Wy wspominaliście naszą wspólną przygodę? Patrząc z perspektywy czasu, warto było wziąć udział w tej akcji?

Dominika Sus-Jakubowska: Zdecydowanie tak. Namawiam wszystkie kobiety i nie tylko do udziału w kolejnej edycji, bo to świetna zabawa, okazja, żeby poznać wyjątkowych ludzi i stworzyć fajne relacje, ale przede wszystkim, żeby przekonać się, jak wyglądać i czuć się kobieco. Czasami mamy swoje zdanie na temat tego, w czym jest nam dobrze, natomiast sprawne oko stylistki może to zweryfikować, oczywiście z korzyścią dla nas.

Uczestniczki naszej akcji dzielą się swoimi historiami, argumentując jednocześnie,

dłaczego potrzebują wiosennej metamorphozy. Wy przekonałyście nas, przesyłając bardzo wzruszające i szczerze zgłoszenia. Dominiko, co zmieniło się przez ten rok w Twoim życiu?

DSJ: Z partnerki stałam się narzeczoną, aktualnie planujemy wspólnie z narzeczoną ślub. Nadal rozwijam pasję fotograficzną. Staram się zatrzymać w kadrze piękno przyrody, pejzaże, plastykę wody, konie. Rozwijam się zarówno osobiście, jak i zawodowo. Ogólnie dużo działa się przez ten rok.

Czy teraz, idąc na zakupy robisz je bardziej świadomie? Czy korzystasz z rad stylistki Moniki Grzegorczyk?

DSJ: Tak. Zgodnie z sugestiami pani Moniki przekonałam się do kolorów i zwracam uwagę szczególnie na rzeczy, których wcześniej nie założyłabym.

Edyto, a jakie zmiany zaszły w Twoim życiu?

Edyta Olejnik: Zmieniłam pracę. Obecnie pracuję w Domu Pomocy Społecznej z osobami niepełnosprawnymi. Lubię to, co robię i w końcu polubiłam siebie. Po metamorfozie poświęcam więcej czasu i uwagi sobie – wcześniej skupiałam się bardziej na innych, więc się uśmiecham, w mojej garderobie królują kolory. Jestem też zdecydowanie aktywniejsza – dużo jeżdżę na rowerze, rołkach, biegam. Z moim partnerem myślimy też o zalegalizowaniu naszego związku.

To bardzo pozytywne zmiany. A jak odnajdujesz się w tym, co zaproponowała Ci nasza stylistka, czy idziesz za jej wskazówkami buszując po sklepach?

EO: Uwielbiam kolory. Wybierając



Fot. Paulina Kopeć

ubrania stawiam na neony, szarości i czernie wkładam już bardzo sporadycznie, postawiłam na żywe barwy i bardzo dobrze się w nich czuję.

A czym zajmuje się na co dzień Ania i jak zmieniła się przez ten rok?

Anna Frejlich: Przede wszystkim po raz trzeci zostałam mamą. W związku z tym, że mam kolejną latorośl, jestem trochę mniej aktywna zawodowo, chociaż całkowicie z pracy nie zrezygnowałam, cały czas realizuję się.

Jako świeżo upieczona mama powiedz, czy łatwo dobrać garderobę będąc w ciąży? Czy wypadałoby korzystać z rady stylistki?

AF: Fajnie byłoby mieć taką stylistkę na co dzień, która rano wyskoczyłaby z szafy i doradziła, w co się ubrać, ale tak pięknie nie ma (śmiech). W zeszłym roku miałam ten problem, że sporo przytyłam i trudno było mi dobrać strój, w którym czułabym się i wygodnie i kobieco. Monika Grzegorczyk bardzo mi pomogła, dała wiele cennych rad, z których skorzystałam w zaawansowanej ciąży.

ży. Niemniej myślę, że nadal brakuje kolekcji dedykowanych przyszłym mamom.

Teraz wracasz do formy, jesteś bardzo aktywną mamą. Jak wspomnieliś, nie zrezygnowałaś całkowicie z pracy. Gdybyś mogła zaapelować do kobiet, spodziewających się dziecka, albo do tych, które już urodziły, co byś chciała im przekazać?

AF: Przede wszystkim, żeby realizowały się i spełniały się, bo szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko. Siedząc w domu można nabawić się depresji. Myślę, że kontakt z ludźmi, kobietami, z którymi akurat dużo pracując jest bardzo potrzebny, ważny i inspirujący.

Wszystkie trzy jesteście żywym przykładem, że chceć to móc i że warto korzystać z różnych akcji dedykowanych kobietom. Niestety nie wszystkim paniom starcza odwagi, czy wiary. Jak mogłybyście przekonać je, żeby wyszły z domu i zrobiły coś dla siebie?

AF: Nie bójmy się i nie zakładajmy z góry, że coś jest nie dla nas, że nie uda się, bo przecież kto nie ryzykuje, ten nie ma. Warto podejmować różne wyzwania i wychodzić poza to, co utarte i w naszym przekonaniu bezpieczne.

EO: Nie ma czego się bać! Trzeba próbować różnych rzeczy. Cieszę, że w ubiegłym roku odważyłam się, że przeżyłam tą niesamowitą przygodę i gorąco polecam wszystkim udział w waszej akcji.

DSJ: Każda kobieta jest piękna, potrzeba tylko znaleźć klucz do wydobywania tego uroku. A wiosenne metamorphozy są idealną okazją do tego. Niebawem 8 marca, warto więc zrobić sobie taki prezent na Dzień Kobiet.

Dziękuję za te motywujące słowa i za rozmowę.

Informator poselski Poła na Sejm RP Andrzeja Kryja

O przeciwdziałaniu wykluczeniu komunikacyjnemu w Sejmie



ANDRZEJ KRYJ
Posel na Sejm RP

Biura poselskie:

al. Jana Pawła II 65 E Plac Obróńców Pokoju 25-3
27-400 Ostrowiec Świętokrzyski 27-500 Opatów

tel.: 41 266 52 59
e-mail: biurokryj@onet.pl
www.andrzejkryj.pl

Ważnym problemem, który dotyka mieszkańców Powiatu Ostrowieckiego oraz powiatów sąsiednich jest ograniczony dostęp do komunikacji zbiorowej. Powoduje to utrudnienia w dojeździe do szkół, placówek służby zdrowia czy sklepów. Tak zwane wykluczenie komunikacyjne przeciwdziałać miała Ustawa z dnia 16 maja 2019 r. o Funduszu rozwoju przewozów autobusowych o charakterze użyteczności publicznej. Została przyjęta z wielką nadzieją

przez wiele milionów Polaków, gdyż dzięki nowym rozwiązaniom mogą być przywracane zlikwidowane połączenia autobusowe do małych miejscowości. Odtwarzanie linii autobusowych odbywa się we współpracy z samorządami gminnymi, powiatowymi i wojewódzkimi. Z niektórych rejonów Polski, w tym także z województwa świętokrzyskiego napływają jednak informacje, że samorządy nie wykazują zainteresowania odtworzeniem połączeń autobusowych. Z jednej strony mamy do czynienia z sytuacją, kiedy ogłaszane przez wojewodów nabory kończą się często tym, że dziesiątki milionów złotych pozostają niewykorzystane, a samorządy wyjaśniają, że w obecnej sytuacji prawnej nie są w stanie realizować zapisów ustawowych. Z drugiej zaś strony spotykamy się z opiniami urzędników, którzy wykazują wolę uruchamiania takich linii i wskazują istnienie potrzeb w tym zakresie. Mamy więc do czynienia z sytuacją dziwną, bo przecież te środki, które są zabezpieczone – w ubiegłym roku było to 300 mln zł, w tym roku jest to 800 mln zł – pomogłyby naprawdę odtworzyć bardzo wiele takich linii. Wykazując troskę o mieszkańców, borykających się z brakiem dostępu do przewozów autobusowych, o sytuację tą pytał w Sejmie poseł Andrzej Kryj. Odnosząc się do problemu, wiceminister infrastruktury Andrzej Bittel wskazał, że trwa dyskusja na temat zasad realizacji programu. Ze strony niektórych samorządów

padają opinie, że dopłata jest ich zdaniem za niska, choć przykłady z różnych województw z całej Polski, z różnych gmin o różnym charakterze: miejsko-wiejskich, wiejskich, czy powiatów, wskazują, że można z powodzeniem funkcjonować w ramach tego funduszu i tych zasad, które w tej chwili obowiązują. Niestety województwo świętokrzyskie znajduje się daleko za liderami programu: województwem mazowieckim i podkarpackim, gdzie odtworzono 251 linii komunikacyjnych oraz Wielkopolską – odtworzono 186 linii. W świętokrzyskim udało się odtworzyć jedynie 64 linie, co lokuje nas na 11. miejscu w Polsce. Dofinansowano 1,1 mln wozokilometrów, a więc pięć razy mniej niż na sąsiednim Podkarpaciu! Minister zapowiedział ewaluację programu, przeprowadzenie analiz i poszukiwanie rozwiązań, które jeszcze w większym stopniu będą przeciwdziałały wykluczeniu komunikacyjnemu. Zachęcił również samorządowców, żeby dokonywali analizy swoich potrzeb i potraktowali tworzenie linii komunikacyjnych jako inwestycję w rozwój swojej małej ojczyzny. Warto przypomnieć, że doceniając wagę problemu poseł Andrzej Kryj wspiera działania ostrowieckiego PKS, który spełnia niezwykle istotną rolę w transporcie zbiorowym w północnej części naszego województwa. Pozostaje mieć nadzieję, że lokalne samorządy mocniej zaangażują się w realizację programu z korzyścią dla mieszkańców.

Rekordowo zaskoczeni w lutym

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



● KLAUDIA FAŁDROWICZ

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

W lutym rekordowa ekipa zaskakiwała jubilatów. Z urodzinowymi prezentami od niezawodnych sponsorów: Kwaciarni MAJA, Delikatesów u Dzia, Piekarni i Cukierni „Skalski” oraz Glass and Graphics pojawiliśmy się u: Kasi, Wioli, Natalii, Maćka, Agnieszki, Iwony i Małgorzaty. O to, by jubileusze były wyjątkowe i niezapomniane zadbał bliscy, przyjaciele i współpracownicy świętujących.





GMINA BAŁTÓW

Gminny Konkurs Ortograficzny rozstrzygnięty

W dniu 21 lutego br., z okazji Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego odbył się Gminny Konkurs Ortograficzny, zorganizowany przez Gminną Bibliotekę Publiczną pod patronatem Wójta Gminy Bałtów – Huberta Żądło.

Do rywalizacji konkursowej przystąpili uczniowie klas V-VIII Publicznej Szkoły Podstawowej im. Legionów Polskich w Okole pod opieką pani Marzeny Barańskiej – Serafin oraz Szkoły

Podstawowej w Bałtowie pod opieką pani Teresy Szczygiel. Komisja konkursowa w składzie: Lucyna Gębka, Alicja Budzeń oraz Lucyna Chodała wyłoniła zwycięzców.

I miejsce zdobyła Zuzanna Pietruszka – SP w Bałtowie II miejsce przypadło Weronice Chrabąszcz – SP w Bałtowie III miejsce otrzymała Kamila Różalska – SP w Bałtowie Gratulujemy zwycięzcom i wszystkim uczestnikom dziękujemy za udział w konkursie.



Urząd Gminy w Bałtowie
Bałtów 32, 27-423 Bałtów

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

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

Dopłaty 2020: ARiMR przyjmuje oświadczenia od 2 marca

Rolnicy prowadzący małe gospodarstwa również w tym roku będą mogli złożyć zamiast e-wniosku o płatności bezpośrednie i obszarowe z PROW 2014-2020 papierowe oświadczenie potwierdzające brak zmian w stosunku do wniosku z roku poprzedniego. W tym roku termin rozpocznie się 2 marca i potrwa do 15 kwietnia 2020 r.

W znowelizowanej ustawie, którą w tym tygodniu podpisał prezydent, określono początek terminu przyjmowania oświadczeń na 1 marca. W związku z tym, że w tym dniu przypada niedziela, w praktyce rolnicy będą mogli dostarczać tego typu dokumenty do biur powiatowych ARiMR od poniedziałku 2 marca.

Oświadczenia mogą składać rolnicy, którzy zadeklarowali we wniosku złożonym w 2019 r. powierzchnię gruntów ornych mniejszą niż 10 ha, potwierdzając brak zmian w odniesieniu do wniosku o przyznanie płatności złożonego w 2019 r., chcą ubiegać się o te same płatności co w roku minionym, i w 2019 r. wnioskowali wyłącznie o:

- jednolitą płatność obszarową, płatność za zazielenienie, płatność dodatkową, płatność związaną do powierzchni uprawy chmielu, płatność do owiec i płatność do kóz, płatność niezwiązaną do tytoniu;
- płatności dla obszarów z ograniczeniami naturalnymi lub innymi szczególnymi ograniczeniami (płatność ONW) (PROW 2014-2020);
- wypłatę pomocy na zalesianie (PROW 2007-2013);
- premię pielęgnacyjną i premię zalesieniową (PROW 2014-2020).

Złożenie oświadczenia jest równoznaczne ze złożeniem wniosku o przyznanie płatności na rok 2020. Wzór oświadczenia będzie dostępny na stronie internetowej ARiMR.

Termin składania wniosków o dopłaty bezpośrednie i obszarowe za pośrednictwem aplikacji eWniosekPlus się nie zmienia. Tak jak dotychczas rozpocznie się 15 marca.



Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa



GMINA ĆMIEŁÓW

HODOWCY GOŁĘBI Z ĆMIEŁOWA PODSUMOWALI SEZON



Hodowcy gołębi pocztowych z sekcji Ćmielów zakończyli i podsumowali sezon 2019.

Podczas uroczystego spotkania Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska wręczyła najlepszym ufundowane przez siebie puchary.

Mistrzem w kategorii „Open” gołębi dorosłych został Mariusz Masternak, I V-ce Mistrzem Zbigniew Soja, a II V-ce Mistrzem Tadeusz Pięta. W kategorii „Typowane” gołębi dorosłych Mistrzem ponownie został Mariusz Masternak, I V-ce Mistrzem Soja Zbigniew, a II V-ce Mistrzem Andrzej Abramczyk.

W kategorii „Open” gołębi młodych najlepszy okazał się Andrzej Abramczyk, który otrzymał również Puchar Fair Play za koleżeńską postawę i pomoc starszym kolegom. Tytuł I V-ce Mistrza powędrował do Mirosława Nadziałka, a II V-ce Mistrzem został Mariusz Masternak. W kategorii gołębi młodych „Typowane” najlepszym był Tadeusz Pięta, I V-ce Mistrzem został Sebastian Sadłos, a II V-ce Mistrzem jest Andrzej Abramczyk.

Hodowcy podziękowali Burmistrz Ćmielowa Joannie Suska za nieodpłatne użyczenie pomieszczenia na siedzibę sekcji oraz za ufundowanie pucharów.

PROGRAM DOPLĄTY DO LEKÓW POWRACA DO GMINY ĆMIEŁÓW

Zainicjowany przez Burmistrza Ćmielowa Joannę Suskę w ubiegłym roku program refundacji leków powraca do Gminy Ćmielów.

„Moim celem jest odciążenie osób o niskich dochodach, które nie kwalifikują się, zgodnie z ustawą o pomocy społecznej, do tego aby uzyskać wsparcie. Otrzymywałam wiele pytań od mieszkańców czy ponowimy ten program, oczywiście jak najbardziej tak. Środki, które w tym roku zostały zabezpieczone na ten cel to 40 tys. zł. Z tego co mi wiadomo taki program nie funkcjonuje w innych ościennych gminach, dlatego chcemy priorytetowo traktować Naszych mieszkańców.” – mówi Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska.

Program dopłat do leków pozwala na pomoc osobom, których kryterium dochodowe nie przekracza 250% tj. 1752,50zł w przypadku osób samotnie gospodarujących i 1320zł żyjących w rodzinie.

Wnioski o dopłatę na leki należy składać w Ośrodku Pomocy Społecznej w Ćmielowie. Program będzie realizowany do momentu wyczerpania środków finansowych przeznaczonych na ten cel.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr telefonu 15 861 22 81



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

PASTA Z DYNI, PAPRYKI I SUSZONYCH POMIDORÓW

SKŁADNIKI

- 700 g dyni hokkaido (lub innej obranej ze skórki)
- 2 średniej wielkości czerwone papryki
- 10 pomidorów suszonych z zalewy olejowej
- 3 szalotki
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki tartych migdałów
- 250 ml oleju rzepakowego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Dynię pokrój w kostkę, wrzuć na patelnię, wlej olej i smaż aż do zarumienienia się dyni, często przy tym mieszając. Dodaj pokrojoną w większą kostkę paprykę i smaż całość przez 5 minut, kilkakrotnie mieszając. Dodaj szalotkę pokrojoną w grubsze kawałki, ząbki czosnku i migdały. Następnie smaż wszystko ok. 2-3 minuty. Przelóż całość do miski, dodaj pomidory suszone, zmiksuj i dopraw do smaku. Podawaj jako dip do warzyw/pieczyny lub jako dodatek do kanapek.



AROMATYCZNA PASTA Z BURAKÓW I PESTEK DYNI

SKŁADNIKI

- 300 g buraków
- 1 mała marchewka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka kaszki warzywnej z dynią i kukurydzą Holle
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki pestek dyni
- majeranek i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Pestki dyni uprażać na patelni do zarumienienia. Marchewkę i buraki umyć, obrać i zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Starte warzywa podsmażyć na oliwie, zmniejszyć ogień i dusić je, aż zmiękną. Krótko przed końcem duszenia dodać wyciśnięty przez praskę czosnek, majeranek, sól i pieprz, całość; jeszcze chwilę pozostawić na małym ogniu. Gotowe warzywa lekko przestudzić, wymieszać z uprażonymi pestkami, sokiem z cytryny i łyżką kaszki warzywnej z dynią i kukurydzą. Całość zmiksować blenderem na gładką masę. Pastę można opcjonalnie doprawić łyżką majonezu lub jogurtu naturalnego.

TEKSTY POWSTAJĄ
WE WSPÓŁPRACY
Z PORTALEM



Dobroczynne rośliny

Czy twoja codzienna dieta jest naprawdę urozmaicona? Aby w pełni wykorzystać dobroczynne właściwości roślin, warto sięgać nie tylko po najpopularniejsze warzywa i owoce. Tysiące lat temu wierzono, że niektóre rośliny mają właściwości lecznicze, a współczesna medycyna potwierdza ich dobroczynny wpływ na zdrowie.

W codziennej diecie uwzględniamy najczęściej popularne produkty, dostępne w każdym sklepie spożywczym i nawet obiady przygotowujemy według od lat tych samych przepisów. Taka monotonia nie jest jednak korzystna dla naszego zdrowia, ponieważ pewnych składników mamy w nadmiarze, podczas gdy innych nieustannie nam brakuje.

Jeśli chcemy zadbać o urozmaiconą dietę, warto sięgać także po mniej typowe rośliny lub ich ekstrakty, z których dawniej powszechnie korzystano w Europie lub które zapewniały zdrowie mieszkańcom odległych krajów, choćby azjatyckich. Dziś jest to banalnie łatwe. Nie musimy już wyruszać do Chin, by skorzystać np. z unikalnych właściwości traganika błotnistego – ekstrakt z tej rośliny znajdziemy w gotowych suplementach diety.

– Produkty takie jak Myalgan czy Rheumafort+ zawierają ekstrakty roślinne, a w nich wiele substancji aktywnych, takich jak związki flawonowe, bromelaina, polifenole, adaptogeny, fito-estrogeny i kwasy ferulowe, olejki eteryczne i inne – mówi dr med. Andrzej Lasota, prezes firmy Phytomedica. – Rośliny je zawierające są tradycyjnie stosowane w kuchniach wielu narodów ze względu na swój zapach, smak, barwę i właściwości odżywcze. Występują także w medycynie ludowej, m.in. w tradycyjnej medycynie chińskiej i indyjskiej ze względu na swoje działanie kojące, łagodzące i korzystne dla zdrowia. Jednak na polskim rynku te rośliny i ekstrakty są często trudno dostępne. Suplementy stanowią więc najprostszy sposób, aby skorzystać z ich dobroczynnych właściwości.

Na jakie nietypowe ekstrakty roślinne warto zwrócić uwagę?

TRAGANEK

Traganek należy do rodziny bobowatych. W medycynie chińskiej już od 2 tys. lat zaliczany jest do 50 najważniejszych ziół. Najcenniejszy w traganiku jest jego korzeń, który zawiera ok. 120 składników mających dobroczynny wpływ na ludzki organizm. Chińczycy twierdzą, że traganek podnosi energię obronną, zapewniającą odporność na choroby. My powiedzielibyśmy raczej o wzmacnianiu odporności immunologicznej organizmu.

Korzeń traganika (Radix Astragali membranacei) stanowi źródło astragalozydów (są to saponiny trójtępenowe) m.in. o właściwościach adaptogennych. Adaptogenami określa się substancje, które ułatwiają organizmowi przystosowanie się do niekorzystnych warunków środowiskowych, takich jak np. stres. Rośliny o takich właściwościach mają działania tonizujące – tzn. nie stymulują organizmu nadmiernie i nie blokują jego naturalnych funkcji, a jedynie przywracają równowagę.

Współczesne badania potwierdzają, że korzeń traganika zawiera rozmaite flawonoidy, polisacharydy, aminokwasy, triterpeny, glikozydy i minerały. Traganek pobudza aktywność komórek odpornościowych i zwiększa ich liczbę. Wykazano, że traganek dobrze sprawdza się w reumatoidalnym zapaleniu stawów, a także w innych chorobach autoimmunologicznych, takich jak np. toczeń układowy (SLE). Ekstrakt z tej rośliny hamuje nadmierne reakcje immunologiczne organizmu.

– W pracach doświadczalnych wykazano, że spożycie trójtępenowych saponin zawartych w ekstrakcie z traganika jest



Fot. iStock

korzystne dla stawów. Inne substancje zawarte w korzeniu tej rośliny poprawiają krążenie i przepływ krwi, wspomagają usuwanie toksyn, działają tonizująco i energizująco – wyjaśnia dr Andrzej Lasota.

ARCYDZIĘGIEL

Ekstrakt z korzenia arcydzięgla chińskiego (Radix Angelicae sinensis) był tradycyjnie stosowany w medycynie chińskiej, ale cenili go również Europejczycy zakonni. Dawniej traktowano go jako środek na długowieczność, ale nie tylko. Arcydzięgiel stosowany był na dolegliwości reumatyczne i żołądkowe, a nawet nerwobóle. Dziś wiemy, że zioło to pomaga także w łagodzeniu chorób skóry (np. trądziku i łuszczyca), wykazuje również właściwości przeciwzapalne i rozkurczowe.

– Ekstrakt z arcydzięgla zawiera angelicynę, ostol, ostenol i kwas angelikowy, m.in. o silnym korzystnym działaniu na stawy. Poza tym dostarcza olejków aromatycznych, zawierających przede wszystkim beta-felandren, alfa-pinen, oraz para-cymol o właściwościach antyseptycznych – mówi dr Andrzej Lasota.

RUMIANEK

Powszechnie wiadomo, że herbata z rumianku może ukoić skołataną nerwy, a także pozytywnie wpłynąć na procesy trawienne. Jednak rumianek (Anthodium Chamomillae) ma także mnóstwo innych cennych właściwości. Zawiera m.in. chamazulenę (mają właściwości antyalergiczne, bakteriobójcze i przeciwzapalne), a także alfa-bisabolole (działają przeciwzapalnie i rozkurczająco). Można w nim również znaleźć witaminę C i flawonoidy (m.in. uszczelniają naczynia krwionośne).

Rumianek chroni przed wolnymi rodnikami, wspomaga wydzielanie hormonów takich jak ACTH i kortyzon, a także korzystnie wpływa na stawy. Ekstrakt z kwiatów rumianka ma właściwości rozkurczające mięśnie gładkie.

KIEŁKI BROKUŁÓW

Dojrzałe brokuły są zdrowe, ale kiełki brokułów zawierają dużo więcej glukoarafaniny, będącej glukozynolanem. W wyniku jego rozpadu powstaje sulforafan. Dlaczego to takie ważne? Po-

ANANAS

Wśród roślin o wyjątkowo korzystnym wpływie na ludzki organizm nie możemy pominąć ananasa (Fructus Ananasi). Dziś owoc ten nie jest już dla nas tak egzotyczny jak dawniej, więc tym łatwiej korzystać z jego dobroczynnych właściwości.

Z ananasa otrzymywana jest m.in. bromelaina. Jest to enzym proteolityczny o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym. Bromelaina poprawia krążenie krwi; a jednocześnie zmniejsza napięcie mięśni, łagodząc przy tym bóle mięśniowo-stawowe. Bromelaina pomaga trawić białko, może również pomagać w rozpuszczaniu skrzepów krwi, intensyfikuje działanie antybiotyków. Badania potwierdziły, że spożycie bromelainy może być korzystne w wielu sytuacjach klinicznych, m.in. działa korzystnie na stawy, naczynia wieńcowe, zatoki i układ moczowy. Poza tym ekstrakt z ananasa zmniejsza (a czasem całkowicie likwiduje) odczucia drętwienia czy też ograniczenia ruchomości stawów.

ZDROWE STAWY DZIĘKI EKSTRAKTOM ROŚLINNYM

Zauważmy, że wszystkie wymienione rośliny korzystnie wpływają na stawy. To wyjaśnia, dlaczego ekstrakty wszystkich tych roślin jednocześnie zostały wykorzystane w recepturze suplementu diety Rheumafort+. Środek ten poprawia funkcję stawów, chroni kolagen chrząstek stawowych i ścięgien, a także poprawia wytwarzanie mazi stawowej, przez co zmniejsza tarcie powierzchni stawowych.

Zaletą preparatów zawierających wyciągi z roślin jest ich szybkie działanie. Naturalne preparaty są też łatwo wydzielane z moczem, dzięki czemu nie kumulują się w organizmie. Leki i suplementy roślinne cechuje rozciągnięte w czasie



Fot. Adobe Stock / ylmazarakandig

omega-3, luteinę i antyoksydanty. Dodatkowo kiełki brokułów przeciwdziałają osteoporozie.

– Ekstrakt z kiełków brokułów (Sulcus Brassicae oleracea italicae) jest naturalnym źródłem siarki organicznej w postaci grup tiolowych. Dostarcza glutation, który odgrywa kluczową rolę w procesach antyoksydacyjnych i detoksykacyjnych w organizmie. Badania wykazały, że osoby, które spożywają za mało glutationu, częściej chorują na stawy – twierdzi dr Andrzej Lasota.

uwalnianie poszczególnych składników i systematyczne, korzystne oddziaływanie na organizm.

Poza tym, w przeciwieństwie do sztucznych produktów, preparaty roślinne przeważnie nie wywołują skutków ubocznych. Dlatego właśnie, szukając sposobów na wzbogacenie naszej diety, dobrze zainteresować się produktami zawierającymi ekstrakty z roślin – szczególnie tych cenionych od tysięcy lat.

PIĄTEK, 28 LUTEGO			
 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 Czterdziestolatek 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 19:49 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza 19:50 Uwaga! 20:00 Człowiek ze stali Film fantastyczny 23:00 Uniwersalny żołnierz Film fantastyczny 01:15 Kuba Wojewódzki 02:15 Kuchenne rewolucje: Pasłęk, restauracja Perfect Pub kulinaria 03:15 NOC Magii	 04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 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, 29 LUTEGO			
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 10:25 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 Dařica 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. Przeglądanie w ciemno 21:05 The Voice Kids 3. Przeglądanie w ciemno 22:15 Do zakochania jeden krok Film komediowy 00:15 Wrota bohaterów Film przygodowy 02:10 Na karuzeli życia Film dramat 03:55 Zakończenie programu	04:50 Uwaga! 05:15 Mango 07:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Na Wspólnej 11:25 Na Wspólnej 11:50 Na Wspólnej 12:25 Na Wspólnej 12:55 Top Model 14:40 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie Film komediowy 16:25 Kobieta na krańcu świata 17:00 Starsza pani musi fiknąć 18:00 Kuchenne rewolucje: Pasłęk, restauracja Perfect Pub kulinaria 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:44 Raport smogowy – poznaj kolory powietrza 19:45 Uwaga! 20:00 Na pewno, być może Film dramat 22:20 Okrucieństwo nie do przyjęcia Film komediowy 00:25 MasterChef kulinaria 01:55 Uwaga! 02:15 NOC Magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 08:40 Scooby-Doo: Maska Błękitnego Sokola 10:15 Ewa gotuje 10:45 Faceli w czerni Film fantastyczny 12:50 Jak rozpętałem 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 Księga dżungli Film przygodowy 22:30 X-Men: Przeszłość, która nadejdzie Film fantastyczny 01:20 Czarny motyl 03:20 Tajemnice losu

T

U

SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 1 MARCA

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

04:50 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: Przesłóść, 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, 2 MARCA

05:40 Jaka to melodia?
06:20 Przysięga
07:10 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Korona królów - taka historia...
Czarne charaktery
09:20 Ranczo 7
Pojedynek czarownic
10:15 Komisarz Alex 7
Czworonożny świadek
11:10 Ojciec Mateusz 20
Vistula Beach
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:55 BBC w Jedyńce
Ziemia widziana z kosmosu
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:00 Radio, kamera, akcja!
Do dzieła!
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:30 Leśniczówka

04:45 Koło fortuny
05:25 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Rodzina w potrzebie
06:20 Coś dla ciebie
06:40 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 zdrowiel: Mózg
15:05 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
Miłość nie jest prosta
15:50 Zainwestuj w marzenia 2
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Va banque
18:55 Rodzinka.pl
Nie chcę być babcią
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "M jak miłość"
20:55 M jak miłość
21:50 Lepsza połowa
22:30 Młodzi lekarze 3
23:30 Walc w alejkach
Film obyczajowy
01:45 Głęboka woda 2

05:45 Mango
06:50 Nowa Maja w ogrodzie
07:20 Akademia ogrodnika
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
14:00 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 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 Megahit: Inferno
Film thriller
22:50 Terminator: Ocalenie
Film fantastyczny
01:25 Hitman
Film thriller
02:50 Tajemnice losu

WTOREK, 3 MARCA

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 zwierzęcych maluchów
Film dokumentalny
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:00 Radio, kamera, akcja!
Ważni i ważniejsi

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

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Pabianice, Niebo w gębie i na talerzu
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Quesadilla z kurczakiem i awokado
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Ugotowani: Trójmiasto
kulinaria
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Tawerna Artemis, Poznań
kulinaria
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: 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 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 Hitman
Film thriller
22:00 Stan oblężenia
Film thriller
00:30 Nasz nowy dom
01:30 Nasz nowy dom
03:30 Tajemnice losu



ŚRODA, 4 MARCA

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 Jedyńce: 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 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Jak rozpętałem II wojnę światową: Za bronią
Film komediowy
21:45 Faceci w czerni 2
Film fantastyczny
23:25 Święta doskonałe
Film komediowy
01:45 Tajemnice losu

CZWARTEK, 5 MARCA

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 Jedyńce: 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

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

04:50 Uwaga!
05:15 Mango
06:20 Kuchenne rewolucje: Szklarska Poręba, Kanion
kulinaria
07:20 Doradca smaku: Gulasz węgierski
07:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 19+
13:30 19+
14:00 Ugotowani: Mazury
kulinaria
15:00 Szpital
16:00 Szkoła
17:00 Kuchenne rewolucje: Szczawnica, U Zosi
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Krem z cukierni z grzankami
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Brenna, Ziołowa Chata
kulinaria
22:30 Truman Show
Film dramat
00:40 MasterChef
kulinaria
02:10 Uwaga!
02:35 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Cztery wesela
21:05 Titanic
Film dramat
23:25 Mój przyjaciel Hachiko
Film obyczajowy
01:10 Zakończenie programu (przerwa techniczna)

AUTOPROMOCJA



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

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



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

SMS bez awansu

W miniony weekend, hala ostrowieckiego ZSOMS zmieniła się w arenę zmagani siatkarskich.



Fot. Piotr Kowalski

W naszym mieście odbywał się jeden z turniejów 1/4 finału Mistrzostw Polski Juniorek w siatkówce. Oprócz gospodarzy z ostrowieckiej SMS, w zawodach udział wzięły ekipy Gdyńskiej Akademii Siatkówki, GTS Plas Gryfice, Pałacu Bydgoszcz, ENEA Energetyka Poznań i WTS Solna Wieliczka. Do dalszych rozgrywek awansowały dwa najlepsze zespoły turnieju – Enea Energetyk Poznań i KS Pałac Bydgoszcz.

Wprawdzie w meczach podgrupy A siatkarki z Ostrowca bez większych problemów poradziły sobie z zespołami z Gdyni i Gryfic, to spotkania finałowe z silnymi ekipami z Bydgoszczy i Poznania podopieczne trenerów Rafała Dytrowskiego i Piotra Brodawki przegrały i ostatecznie zajęły w zawodach trzecie miejsce.

Skład SMS KSZO Ostrowiec Św.: Maja Sobusiak, Martyna Kmuk, Emilia Piotrowska, Kaja Klepacz, Oliwia Błaszczyk, Wiktoria Rdzanek, Kornelia Jakus, Julia Kolasa, Weronika Kwiatkowska, Julia Piotrowska, Katarzyna Gałczyńska, Zuzanna Stachura, Maja Gromczyk, Wiktoria Zielińska. Trenerzy: Rafał Dytkowski i Piotr Brodawka.

Komplet rezultatów:

Grupa A SMS KSZO Ostrowiec Świętokrzyski – UKS Gdyńska Akademia Siatkówki Gdynia 3:0 (25:16, 25:18, 25:21) UKS GAS Gdynia – GTS Plas Gryfice 3:0 (25:15, 25:16, 25:23) GTS Plas Gryfice – SMS KSZO Ostrowiec Świętokrzyski 0:3 (16:25, 16:25, 16:25).

Grupa B Pałac Bydgoszcz – Energetyk Poznań 0:3 (17:25, 24:26, 18:25) Energetyk Poznań – Solna Wieliczka 3:0 (25:18, 25:12, 25:16) Solna Wieliczka – Pałac Bydgoszcz 0:3 (20:25, 18:25, 19:25).

Mecz o 5. miejsce: GTS Plas Gryfice – Solna Wieliczka 0:3 (11:25, 16:25, 20:25)

Spotkania fazy finałowej: SMS KSZO Ostrowiec Św. – Pałac Bydgoszcz 0:3 (15:25, 17:25, 19:25) Energetyk Poznań – UKS GAS Gdynia 3:0 (25:14, 25:16, 25:16)

UKS GAS Gdynia – Pałac Bydgoszcz 0:3 (14:25, 17:25, 10:25)

SMS KSZO Ostrowiec Św. – Energetyk Poznań 0:3 (22:25, 21:25, 15:25)

PK

● PIOTR KOWALSKI

W składzie Monika Kawa, Kamila Dyduła, Weronika Gierszewska, Kamila Kobus, Izabela Klekot, Karolina Ogórek oraz libero Julia Marcyjanik rozpoczęły spotkanie ze Stalą Mielec siatkarki KSZO Ostrowiec Świętokrzyski. W rezerwie trener Marcin Cebo dysponował Katarzyną Tkaczek oraz grającymi wcześniej w ćwierćfinałowym turnieju Mistrzostw Polski juniorek zawodniczkami ostrowieckiego SMS-u Wiktoria Rdzanek, Martyną Kmuk, Kają Klepacz oraz Oliwią

Błaszczyk. W zespole Stali na parkiecie mogliśmy zobaczyć m.in. dwie byłe zawodniczki KSZO Dorotę Ściurkę oraz Zuzannę Kucińską, a na ławce trenerkiej Agnieszkę Rabkę.

Początek pierwszego seta był wyrównany, niestety od stanu 9:9 mielczanki zdołały oderwać się na 9:12. W przerwaniu zły passy nie pomógł czas dla zespołu Marcina Cebo. Rywalki nie dały się wybić z rytmu i pewnie wygrały tą część 25:17.

Początek drugiej części był również wyrównany, niestety później przyjezdne odskoczyły nawet na pięć punktów. Na



Fot. Piotr Kowalski

szczęście na zagrywce pojawiła się Monika Kawa i asem serwisowym poderwała pomarańczowo-czarne do dalszej walki. Z zagrywką naszej zawodniczki mielczanki nie mogły poradzić sobie przez dłuższy czas, przy siatce piłki kończyła kapitan KSZO Izabela Klekot. W samej końcówce KSZO wyszedł na prowadzenie i nie zmarnował piłki meczowej, pokonując w drugim secie Stal 25:23.

Trzeciego seta lepiej zaczęły prowadzone przez Agnieszkę Rabkę zawodniczki Stali, gospodynie nie dawały za wygraną i na prowadzenie wyszły przy stanie 6:5. W dalszej fazie spotkanie było bardzo wyrównane, ostrowczanki oderwały się dopiero na 16:14, chwilę później było już 16:17 i dalsza bardzo ambitna walka punkt za punkt. Końcówka bardzo nerwowa, ostrowczanki obroniły jedną piłkę meczową, drugiej niestety nie udało się już obronić i mielczanki wygrały 26:24.

W czwartą część lepiej wszedł zespół z Mielca, nadzieje dla KSZO dały jedynie zagrywki Kamili Kobus. Wyrównanej walki nie dało się jednak prowadzić zbyt długo, mielczanki utrzymywały dwu-, trzypunktową przewagę i ostatecznie zakończyły spotkanie w czwartym secie, wygrywając 25:15.

KSZO Ostrowiec – SPS Stal Mielec 1:3 (17:25, 25:23, 24:26, 15:25)

Skład KSZO: Monika Kawa, Kamila Dyduła, Weronika Gierszewska, Kamila Kobus, Izabela Klekot, Karolina Ogórek oraz libero Julia Marcyjanik oraz Katarzyna Tkaczek, Wiktoria Rdzanek, Martyna Kmuk, Kaja Klepacz i Oliwia Błaszczyk. Trener Marcin Cebo.

MVP – Wiktoria Murdza (Stal).

Przegrali w końcówce

Po wyrównanym i zaciętym spotkaniu, szczypiorniści KSZO Odlewnia przegrali w Zamościu z tamtejszą Padwą 28 do 31.



Fot. Piotr Kowalski

Całe spotkanie miało bardzo wyrównany przebieg. W 52 minucie gospodarze oderwali się na trzy bramki 27:24 i nie zmarnowali takiej przewagi do końca meczu. Wprawdzie w ostatnich minutach czterokrotnie na listę strzelców wpisywał się najsukuteczniejszy na parkiecie w Zamościu tego dnia, kapitan wojowników Maciej Jeżyna, ale to na walczących o wyższe cele szczypiornistów Padwy było zbyt mało. Ostrowczanie do Zamościa wyjechali bez kontuzjowanego Adriana Wojkowskiego, do meczowej kadry powrócił za to Dawid Rusin. Spotkanie rozgrywane na hali OSiR-u w Zamościu zgromadziło na trybunach prawie ośmiuset głośno dopingujących sympatyków miejscowego klubu.

Padwa Zamość – KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski 31:28 (12:12)

Skład KSZO: Kijewski, Piątkowski, Baran – Jeżyna 8, Włoskiewicz 7,

Mehdizadeh 3, Kogutowicz 3, Cukierski 3, Skuciński 2, Hubka 1, Włodarski 1, Rusin, Pawlik.

Aktualnie w tabeli szczypiorniści KSZO zajmują dziesiątą pozycję, mając podobnie jak dziewięcioletnie Azoty II Puławy i jedenasta Orlen Wisła II Płock 9 punktów. Liderem jest Legionovia Legionowo (36 punktów), drugi jest Orlen Upstream Czuwaj Przemyśl (33 punkty), a trzecia Padwa Zamość (32 punkty). W tabeli strzelców, po 14 kolejkach ciągle liderem pozostaje zawodnik KSZO Sebastian Włoskiewicz, który w obecnym sezonie już 101 razy pokonywał bramkarzy rywali. W kolejnym meczu o punkty będzie równie ciężko. Na Świętokrzyską przyjeżdża drugi w tabeli Orlen Upstream Czuwaj Przemyśl. Początek meczu w niedzielę, 1 marca o godzinie 17.

PK

KSZO po ostatnim sparingu

W meczu, rozegranym na boisku przy ul. Różanej w Ostrowcu Św. piłkarze KSZO 1929 wygrali ze Stalą Kraśnik 1:0. Dla podopiecznych Marcina Sasala był to ostatni sparing przed nadchodzącymi meczami o stawkę.

Pierwsza, bardzo nerwowa część była dość wyrównana, w grze ostrowczan brakowało nieco dokładności. W drugiej części KSZO poczynił sobie już lepszy, efektem tego była bramka Marcina Kaczmarek w 75 minucie. Goście groźnie kontratakowali.

KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski – Stal Kraśnik 1:0 (0:0)

Bramka 75 min. Marcin Kaczmarek
Skład KSZO: Zacharski – Chudyba, Tadrowski, Mężyk, Kaczmarek, Laszko – Persona, Kasperkiewicz, Trochim, Chrzanowski – Grunt oraz Lipiec, Cheba, Belczowski, Ziolkowski, Rząsa, Gębalski.

Okres przygotowawczy dobiega końca. Trener Marcin Sasal zapytany o podstawową jedenastkę odpowiada, że to zmienia się za każdym razem. Szkolenowiec ostrowczan próbuje zmusić zawodników do swojej koncepcji gry, a to niestety nie zawsze się udaje.

– Mamy jeszcze sporo rzeczy do poprawki, ale jest też sporo pozytywów. Analizujemy każde spotkanie i wychodzi, że robimy trochę błędów taktycznych – przyznaje Marcin Sasal. – Wprowadzamy nowy model gry, zmieniamy koncepcję grania.



Fot. Piotr Kowalski

Część zawodników po raz pierwszy się z tym spotkała, nie ma więc jeszcze takich automatyzmów, ale ja jestem konsekwentny i będę to wszystko poprawiał, ulepszał i zmuszał chłopaków do tego, żeby grali, tak jak ja chcę, a nie tak, jak każdy umie. Zbyt dużo jest własnej gry, a za mało zespołowości i zrozumienia.

Przypomnijmy, że już w najbliższą niedzielę, 1 marca piłkarze KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski zmierzą się na boisku ze sztuczną nawierzchnią w Łagowie

PK

PREZYDENT MIASTA OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI
zaprasza na koncert z okazji
DNIA KOBIET



WILKI

08.03.2020

godzina 17⁰⁰

WSTĘP WOLNY

ORGANIZATORZY: Miejskie Centrum Kultury, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
MIEJSCE: HALA SPORTOWO-WIDOWISKOWA MOSIR, UL. ŚWIĘTOKRZYSKA 11

UDZIAŁ W IMPREZIE JEST JEDNOZNACZNY Z WYDANIEM ZGODY NA PUBLIKACJĘ WIZERUNKU UCZESTNIKA