

Burmistrz dla ludzi

Rozmowa ze świeżo zaprzyjęoną burmistrz Ćmielowa Joanną Suską.

str. 4

„Czternastka” ma najlepsze boisko

Przy PSP nr 14 powstało najnowocześniejsze boisko wielofunkcyjne w mieście. Można na nim grać w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę, piłkę ręczną i tenisa ziemnego.

str. 4

Uczony i gospodarz

160 lat temu, 22 listopada 1858 r. w Garbaczu zmarł w wieku 61 lat prof. Józef Wojciech Gołuchowski, niegdyś wykładowca filozofii na Uniwersytecie Wileńskim. „Nie umierał w gronie swych uczniów, opromieniony sławą wielkiego filozofa, jak o tym marzył w młodości, ale w otoczeniu towarzyszy swej ciężkiej pracy na roli”.

str. 6

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR 25 PIĄTEK – CZWARTEK 23-29 LISTOPADA 2018

NAKŁAD 5 000

Nowy rozdział w historii miasta



Fot. UM Ostrowiec

REKLAMA

Andrzejki 2018 zapraszamy !!!

Wspaniała impreza, zabawa przy DJ'u.
Smaczne menu, cena 100 zł / osoba.
Więcej informacji pod nr tel. 693 742 863

*Lajazd
u Sylwka*



W poniedziałek odbyła się pierwsza sesja Rady Miasta Ostrowca kadencji 2018-2023. Podczas obrad radni i prezydent Jarosław Górczyński złożyli uroczyste ślubowanie. Wysłuchano również expose wóldarza miasta.

str. 3

Energetyczny poranek



str. 7

Bez punktów z Bielskiem



str. 11



Dzieje się!



Piątek, 23 listopada

→ **Piątkowe prywatki w Ziemiańskiej.** Restauracja Ziemiańska (ul. Kilińskiego 57) zaprasza od godz. 20 na piątkowe prywatki w rytmach z lat 80., 90. i współczesnych z DJ-em. Patronat medialny Świętokrzyska Grupa Mediowa – Radio Rekord 89,6 FM, portal cozadzien.pl, bezpłatny tygodnik „Świętokrzyskie 7 Dni”.

→ **Artyści-amatorzy w BWA.** Dokładnie o godz. 18, w tymczasowej siedzibie ostrowieckiego Biura Wystaw Artystycznych na trzecim piętrze kina „Etiuda” rozpocznie się Przegląd Sztuki Nieprofesjonalnej. Jego celem jest prezentacja najnowszego dorobku artystów-amatorów i promocja ich twórczości w środowisku ostrowieckim. Do przeglądu zaproszonych zostało ponad dwudziestu twórców z miasta i okolic, którzy nie zajmują się sztuką zawodowo. Wystawa obejmuje ponad sto prac z różnych dziedzin – malarstwo, rysunek, rzeźba, rzemiosło artystyczne – wykonanych w różnych technikach, np. monotypia, wypalanka, gobelin, haft, decoupage, itp. Większość zaprezentowanych prac będzie można zakupić już w dniu otwarcia wystawy w bardzo atrakcyjnych cenach. Wystawa potrwa do końca grudnia 2018 r.

→ **Rowerami po dachu Bieszczad.** W sześć dni pokonali 400 kilometrów na dwóch kółkach. Podczas tej podróży poznali regionalne potrawy i wspaniałych ludzi, ich historie i obyczaje. Odwiedzili wiele zakarpaccich i bieszczadzkich wiosek, do których nie dochodzi asfalt. Paweł Jabłczyk, Grzegorz Górnisiewicz, Paweł Kulikiewicz i Stanisław Dunin-Borkowski – ludzie z pasją z Ostrowca pojechali rowerami z Cisnej w stronę Słowacji i Ukrainy. Głównym celem ich wyprawy stał się ukraiński dach Bieszczad, Pikuj. Pewnym elementem była też podróż urokliwą Koleją Zakarpaccą – porównywaną przez niektórych z alpejską. Wejście na Pikuja okazało się trudniejsze niż zakładali i zmuszeni byli czasami nieść obciążone rowery. Przed samym szczytem chmury wróżyły pogorszenie pogody i burzę. Nocleg na szczycie wydawał się niemożliwy.



Zdecydowali się zjechać, licząc na to, że nadchodząca ciemność pozwoli im dotrzeć do jakiegoś miejsca noclegowego... W nocy szczyt rozświetlały bijące błyskawice trwającej tam burzy. Zjazd okazał się dobrą decyzją. To tylko mały wycinek tego, co będzie można usłyszeć

na spotkaniu podróżniczym pt. „Po dachu Bieszczad”, które rozpocznie się o godz. 18 w Galerii Fotografii MCK. Wieczór Bajkowe Szlaki odbywa się dzięki realizacji autorskiego projektu Sebastiana Majewskiego ze Stowarzyszenia Ostrower „W ramach kultury”, finansowanego ze środków Budżetu Obywatelskiego 2018.

Sobota, 24 listopada

→ **Wszystko o noszeniu w chuście.** Jak prawidłowo, bezpiecznie i wygodnie nosić malucha w chuście, jakie korzyści dla rodzica i dziecka daje wiązanie, na co powinno się uważać wiążąc i czy są jakieś przeciwwskazania do noszenia tak dla maluszka jak i dla rodzica, do kiedy można nosić dziecko, jaki dobrać rozmiar i rodzaj chusty, jakie wiązanie zastosować? Na te i wiele innych pytań będzie można poznać odpowiedź podczas spotkania, które rozpocznie się o godz. 10.30 w Akademii Nauki na os. Słonecznym 14. Oprócz wiedzy teoretycznej, uczestnicy nauczą się podstawowych wiązań – kangurka, kieszonki i plecaka prostego. Będzie również czas na rozmowę. Wstęp wolny.

→ **Ptaki bez tajemnic.** Muzeum Archeologiczne i Rezerwat Krzemionki zaprasza dzieci ze szkół podstawowych i przedszkoli na spotkanie z Andrzejem Bartczakiem – pasjonatem przyrody, który opowie o tajemnicach świata ptaków. Uczestnicy dowiedzą się wielu ciekawostek o skrzydlatych przyjaciół



łach, będą uczyć się rozpoznawać ptaki po ich odgłosach, w jaki sposób obserwować je w ich naturalnym środowisku, od kiedy i czym najlepiej „dożywiać”. W ramach zajęć uczestnicy wybiorą się do lasu, aby spróbować podpatrzeć lub nawet usłyszeć ptaki, zaobserwować ich gniazda – gdzie i w jaki sposób są budowane. Zajęcia zakończą się warsztatem plastycznym, podczas którego dzieci skonstruują własny karmnik dla ptaków. Spotkanie rozpocznie się o godz. 10 w Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki. Czas trwania – około 2 godziny. Koszt zajęć – 5 zł. Chętni proszeni są o wcześniejsze zgłoszenie pod numerem 41 330 45 50 lub na adres mailowy sekretariat@krzemionki.info.

→ **Weekend z Herbertem.** O godz. 16, w Galerii Fotografii MCK rozpocznie się konkurs oratorski „Mówić – to mało, trzeba mówić do rzeczy”, ogłoszony przez Miejskie Centrum Kultury, Centrum Kształcenia Ustawicznego oraz Wyższą Szkołę Biznesu i Przedsiębiorczości, w ramach obchodów Roku Herberta. Bezpośrednio po występach uczestników, o godz. 16.45 będzie można posłuchać koncertu w wykonaniu muzyków kwartetu ProFormaa. Na zakończenie publiczność obejrzy prezentację multimedialną rysunków i rękopisów Zbigniewa Herberta oraz pozna wiele ciekawostek na temat życia i twórczości wybitnego poety, eseisty, dramaturga, autora słynnego cyklu „Pan Cogito”.

Niedziela, 25 listopada

→ **Drugi do niepodległości.** Niezwykle widowiskową rekonstrukcję Bitwy Opatowskiej, stoczonej 25 listopada



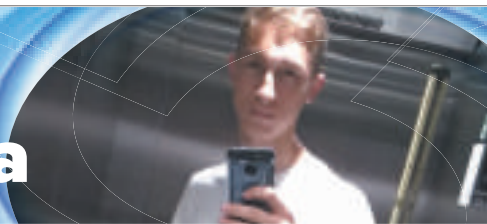
1863 r. będzie można oglądać na Rynku w Opatowie. O godz. 15 nastąpi przywitanie grup rekonstrukcyjnych, które odtworzą historyczny atak oddziału powstańców na ratusz opatowski, zdobycie kasy i pojmanie jeńców rosyjskich. Po inscenizacji, ok. godz. 16 zapłonie powstańcze ognisko, przy którym będzie można pośpiewać pieśni patriotyczne wspólnie z Opatowskim Teatrem Muzyycznym.

Środa, 28 listopada

→ **O nekropoliach.** W ODS „Malwa” na os. Stawki, o godz. 17 rozpocznie się wykład monograficzny historyka i naszej redakcyjnej koleżanki Moniki Bryli-Mazurkiewicz pt. „Znaki pamięci – cmentarze regionu świętokrzyskiego” realizowany w ramach projektu „Ciebie jedną kocham...” – czyli historycznym szlakiem przez Świętokrzyskie” (V edycja).



Młody podkręca



Przemoc w sieci

W tym felietonie chciałbym poruszyć bardzo ważny i aktualny temat. Większość myśli, że ich on nie dotyczy. Są w błędzie. Cyberprzemoc, bo o niej mowa to taki rodzaj przemocy, która niestety może dotknąć każdego z nas. Idąc z postępem technologicznym XXI wieku, praktycznie wszyscy mamy dostęp do Internetu, w domu czy też w szkole. Nie wyobrażamy sobie bez niego życia. Szczepnie mówiąc, sam bardzo często korzystam z sieci w celach edukacyjnych, ale i rozrywkowych. Większość z nas ma konta na portalach społecznościowych. Jest tam zawarte bardzo dużo informacji na nasz temat, są zdjęcia, które potencjalny cyberprzestępca może wykorzystać przeciwko naszej osobie. Gdybym powiedział, że Internet nie jest zagrożeniem, to skłamałbym. Nie zdajemy sobie sprawy, jak ogromną bronią jest świat wirtualny i jak wiele złego można wyrządzić w sieci. Najlepszymi przykładami są historie z życia wzięte, przykładowa ta ze Stanów Zjednoczonych. Młoda, uzdolniona czternastoletnia dziewczyna, uczennica szkoły podstawowej w USA odbiegała lekko wyglądem od jej rówieśniczek. Tylko z tego powodu nastolatka stała się obiektem ataków ze strony jej „koleżanek”. Była prześladowana, nękana oraz szantażowana. Załamała się, wpadła w depresję, nie miała wsparcia od rodziców. Dziewczyna udała się na wiadukt nad ruchliwą ulicą i skoczyła... Zginęła pod kołami ciężarówki. Gdyby osoby, które były świadkami zareagowały w odpowiednim momencie, prawdopodobnie sytuacja nie miałaby miejsca. Dlatego, gdy widzimy nieodpowiednie treści w sieci, zareagujmy. Nasza interwencja może okazać się dla kogoś ratunkiem. Ofiary cyberprzemocy często zamykają się w sobie i nie chcą mówić o problemach, które ich dotyczą. W samotności, podejmują nieodwracalne decyzje...

Jak zapobiec takim sytuacjom? Musimy być bardzo ostrożni. Każdy komentarz oraz post powinien być dokładnie przemyślany. Nie wysyłamy nieznanym osobom swoich zdjęć, nie umawiamy się z nimi, bo nigdy nie wiadomo, na kogo możemy trafić.

Podsumowując, Internet, z którym mamy kontakt na co dzień jest naprawdę groźny, lecz gdy będziemy przestrzegać pewnych zasad i norm, stanie się prawdziwą kopalnią wiedzy oraz źródłem rozrywki. Nie dajmy się jednak wciągnąć sieci i pamiętajmy, że od wirtualnego lepszy jest świat rzeczywisty. Zamiast przesiadywać godzinami przed monitorem, wyjdźmy na spacer, spotkajmy się z naszymi znajomymi twarzą w twarz, porozmawiajmy w cztery oczy, wsiądźmy na rower, pobiegajmy. Bądźmy aktywni!

RAFAŁ GAJEK

MŁODY, czyli Rafał Gajek ma 16 lat. Jest człowiekiem pełnym optymizmu i prawdziwą duszą towarzystwa. Bardzo lubi podróżować, zwiedzać nasz piękny kraj. Działa na rzecz społeczeństwa. "Kręci" go wyrażanie własnego zdania na temat tego, co wokół. Wcześniej pisał do miesięcznika "W powiecie opatowskim". Teraz przyszedł czas na nasz tygodnik.

REKLAMA

OŚRODEK SZKOLENIA OPERATORÓW

SUPER KURS! COŚ DLA KAŻDEGO!

- KOPARKO – ŁADOWAREK
- SPYCHAREK
- WÓZKÓW WIDLÓWYCH
- ŻURAWI • PODESTÓW
- KURSY DLA KIEROWCÓW ZAWODOWYCH
- SZKOLENIA ZAWODOWE

601 695 080, 501 089 132

uL. Sandomierska 26A Ostrowiec Św.
Centrum Biurowo – Konferencyjne, pokój 209

Sylwester

2018 / 2019

Serdecznie zapraszamy na Bal Sylwestrowy 31.12 od godziny 20:00
Niepowtarzalny klimat imprezy zapewni DJ MAJU
Poza wspaniałą muzykę oferujemy także bogate menu i noworocznego szampana w doborowym towarzystwie.

Single **170 zł** Para **320 zł**

Rezerwacja: 531 801 436

RESTAURACJA ZIEMIAŃSKA OSTROWIEC ŚW.

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

Nowy rozdział w historii miasta

W poniedziałek odbyła się pierwsza sesja Rady Miasta Ostrowca kadencji 2018-2023. Podczas obrad radni i prezydent Jarosław Górczyński złożyli uroczyste ślubowanie. Wysłuchano również expose wóldarza miasta.



● KLAUDIA FAŁDROWICZ

W obradach, które rozpoczął radny senior Włodzimierz Sajda uczestniczyło 22 z 23 wybranych radnych miejskich. Wszyscy oni odebrali nominacje od przewodniczącej komisji wyborczej w Ostrowcu oraz złożyli uroczyste ślubowanie. Była to szczególnie podniosła chwila, zwłaszcza dla osób, które debiutowały w roli radnych. W ich gronie znaleźli się: Karol Wójcik, Renata Duda, Grażyna Maj, Mateusz Czeremcha i Bożena Morycińska. Istotny punkt sesji stanowił również wybór – w tajnym głosowaniu – prezydium rady. Podobnie jak w ubiegłej kadencji, funkcję przewodniczącej pełnić będzie Irena Renduda-Dudek – na jedyną zgłoszoną kandydatkę zagłosowało 16 radnych, 6 wstrzymało się od głosu. Wiceprzewodniczącymi wybrano Joannę Pikus i Martę Woźnicką-Kuzdak. Wszystkie trzy panie są członkiniami klubu rad-

nych Komitetu Wyborczego Wyborców Jarosława Górczyńskiego.

Podczas obrad uroczyste ślubował również prezydent Jarosław Górczyński.

– To dla mnie ogromny kredyt zaufania i dostrzeżenie czterech lat ciężkiej pracy – mówił J. Górczyński, dziękując mieszkańcom za oddane głosy. – Z drugiej strony to ogromne wyzwanie i determinacja do dalszej pracy na rzecz miasta.

Gratulacje prezydentowi i radnym złożyli przewodnicząca Rady Miasta Irena Renduda-Dudek, senator Jarosław Rusiecki, poseł Andrzej Kryj, przedstawiciele stowarzyszeń, partii politycznych i rad osiedlowych.

Potem przyszła pora na prezydenckie expose.

– Przed nami długa, bo pięcioletnia kadencja samorządu. Czas ten musimy dobrze wykorzystać, skupiając się na wzmacnianiu pozycji i siły gospodarczej miasta, rozwiązywaniu problemów, poprawianiu infrastruktury

i mądrym inwestowaniem, które realnie przekłada się na komfort życia osób zamieszkujących nasze miasto – mówił J. Górczyński. – Doświadczenie uczy nas, jak ważna jest współpraca. W myśl staropolskiego przysłowia, że zgoda buduje, a niezgoda rujnuje, deklaruję chęć partnerskiej współpracy z Radą Miasta, Radą Powiatu oraz władzami województwa. Z każdym, któremu los naszego miasta leży na sercu i swoje umiejętności, wiedzę i kapitał przeznacza na jego rozwój. Nie brakuje takich organizacji, stowarzyszeń, grup zawodowych i osób prywatnych, z którymi będę chciał współpracować i których działania będę chciał wspierać. Kluczem współdziałania zawsze będzie dobro miasta i jego mieszkańców, a efektem wzmacnianie i wspieranie społeczeństwa obywatelskiego, współdecydującego o kierunkach rozwoju gminy.

Pierwszą inicjatywą, podjętą w nowej kadencji ma być wniosek o przekazanie

w zarząd miasta wszystkich dróg powiatowych, które znajdują się w granicach terytorialnych Ostrowca.

– Uważam, że ułatwi to możliwości rozwoju infrastruktury drogowej, uprości procedury, przyczyni się do bezpieczeństwa i komfortu użytkownika naszych dróg – twierdzi J. Górczyński. – Miasto, biorąc odpowiedzialność za drogi gminne i powiatowe, będzie w stanie długofalowo budować strategię ich rozwoju i modernizacji, pilnować terminowego koszenia pasów drogowych i utrzymania bezpiecznego ruchu zimą.

Prezydent zamierza też kontynuować wzmacnianie lokalnej gospodarki. Służyć temu ma między innymi niepodwyższanie podatków.

– Miejsca pracy tworzone przez przedsiębiorców powstają, gdy warunki do inwestowania są odpowiednie. Nie na wszystko mamy w tym względzie wpływ, jednak tam gdzie on jest, powinniśmy odważnie dążyć do uatrakcyjniania naszego miasta, jako miejsca w którym warto inwestować i się rozwijać – uważa J. Górczyński. – Aby nie były to puste słowa, już dziś deklaruję chęć zaproponowania wysokiej radzie podjęcia uchwały o niepodnoszeniu, po raz czwarty z rzędu, lokalnych podatków od nieruchomości. Będzie to dowodem na naszą odpowiedzialność, dbałość o zrównoważony rozwój i racjonalne gospodarowanie publicznymi środkami. To jeden z impulsów, którymi pobudzamy lokalną przedsiębiorczość i zachęcamy nowych inwestorów, dla których stabilna polityka podatkowa jest jednym z najważniejszych kryteriów w podejmowaniu decyzji inwestycyjnych.

Kolejną strategię, którą wóldarza miasta zamierza kontynuować to pozyskiwanie dobrze położonych gruntów, przygotowywanie ich i sprzedaż pod nowe zakłady produkcyjne. Działanie, rozpoczęte w poprzedniej kadencji zaczyna już procentować.

– Nie można mieć złudzeń, że bez odpowiedniej bazy terenów inwestycyjnych można liczyć na poważne firmy, które zlokalizują u nas swoją produkcję. Nasze miasto musi mieć bogatą ofertę, realnie uwzględniającą zapotrzebowanie dużych przedsiębiorstw – przekonuje J. Górczyński. – To obok wykwalifikowanych pracowników, najważniejszy czynnik decydujący o lokalizacji inwestycji. Zamierzam zwiększać atrakcyjność Ostrowca, jako miejsca, gdzie inwestowanie jest bezpieczne dla inwestora oraz korzystne dla mieszkańców i lokalnej gospodarki.

Prezydent J. Górczyński nie kryje, że przed gminą wiele wyzwań, m.in. w obszarze oświaty. Rządowa reforma edukacji za chwilę zlikwiduje dwie samodzielnie funkcjonujące szkoły – PG nr 1 i PG nr 3.

– Będziemy musieli znaleźć rozwiązania satysfakcjonujące zarówno nauczycieli, którzy tracą pracę, jak i dzieci i ich rodziców – przyznaje J. Górczyński. – Jestem przekonany, że poradzimy sobie z tym zadaniem, jak i z innymi i będą one skutkować poprawą jakości i komfortu zdobywania wiedzy przez młodych mieszkańców naszego miasta.

Gmina zamierza również maksymalnie korzystać z możliwości wsparcia z programów takich, jak RPO i EFS.



Zdjęcia: UM Ostrowiec Szc.

REKLAMA

SKUP AUT
OSTROWIEC I OKOLICE

tel. 505 031 477



Burmistrz dla ludzi



Zdjęcie: autor: Paweł Odmieniewicz

Ze świeżo zaprzysiężoną burmistrz Cmielowa Joanną Suską rozmawia Klaudia Fałdrowicz.

Już oficjalnie, bo po wczorajszym ślubowaniu jest pani pierwszą w historii Cmielowa kobietą – burmistrzem. Pokonała pani trzech kontrkandydatów, mężczyzn, w tym sprawującego ten urząd od kilku kadencji. To pewnie ogromna satysfakcja, ale i spore wyzwanie. Czy zorientowała się już pani, „co w trawie piszczy”?

– Oczywiście. Przede wszystkim startując w wyborach, a startowałam już po raz drugi zrobiłam rozeznanie, jakie są potrzeby i oczekiwania mieszkańców. Zaczynałam od wyjścia do wyborców, żeby usłyszeć, jakie mają problemy i móc, a przynajmniej próbować im zaradzić.

Czyli taki burmistrz dla ludzi?

– Dokładnie z takim hasłem szłam do wyborów. Chcę dbać o mieszkańców i rozwój Cmielowa, a potrzeb jest naprawdę wiele. To gmina z ogromnym potencjałem. Jesteśmy przecież zagłębiem porcelany, dlatego chciałabym kłaść nacisk na współpracę z Polskimi Fabrykami Porcelany Cmielów i Chodzież – największym zakładem produkcyjnym, aby tą naszą „perle” jeszcze bardziej promować, kultywując jednocześnie tradycję. Na pewno będę chciała inicjować różne przedsięwzięcia, które sprawią, że staniemy się jeszcze bardziej zauważalni na mapie województwa i całej Polski.

No właśnie, Cmielów porcelaną słynie, ale ma też wiele innych walorów turystycznych. Niewiele osób o tym wie.

– Myślę, że wkrótce i to się zmieni. Jednym z punktów mojego programu wyborczego było utworzenie mini tętni solankowych, czyli czegoś, czego nie ma w całym regionie. Dołożę wszelkich starań, aby z pomocą środków zewnętrznych taka atrakcja powstała w naszej gminie.

Gmina Cmielów jest jedną z biedniejszych w województwie. Żeby mogła się rozwijać, potrzeba finansów z zewnątrz. Na co jeszcze zamierza pani pozyskiwać pieniądze?

– Przede wszystkim na infrastrukturę drogową. W tym zakresie dużo się zadziało, ale nadal jest jeszcze wiele do zrobienia. Myślę, że szansą będzie rządowy program budowy dróg lokalnych. Lada moment będziemy mieć gotową obwod-

nicę, na którą mieszkańcy czekali od dawna. Odbiór techniczny ma nastąpić pod koniec roku i myślę, że termin zostanie dotrzymany. Na pewno zrobi się bezpiecznie, ale i przyjaźniej dla potencjalnych in-

dzyna spędzona w mini tętni solankowej jest porównywalna z trzydniowym pobyt nad morzem – tak duże występuje stężenie jodu. Wspólnie z Radą Gminy podejmiemy decyzję o lokalizacji tej inwestycji, tak żeby była dostępna dla mieszkańców, żeby mieli blisko. Oprócz tego mamy przecież piękny akwen wodny Topiółki, który w przyszłości można zaadaptować na kąpielisko, atrakcyjny stadion sportowy, ruiny zamku, stanowiska archeologiczne na Gawrońcu. To obiekty do zagospodarowania i wypromowania.

Wspomniała pani o Radzie Gminy. Mandat radnego udało się zdobyć kandydatom wielu komitetów – pani wprowadziła do rady dwóch na piętnastu radnych. Czy obawia się pani opozycji?

– Mimo tego, że radni pochodzą z wielu komitetów, większość władna do podejmowania uchwał popiera moje działania i już zadeklarowała wolę współpracy. Myślę, że z akceptacją spotkają się moje kolejne propozycje dotyczące utworzenia Dziennego Domu SAMPOMOcy dla osób starszych, czy jadalni, gdzie dwudaniowy ciepły posiłek kosztowałby nie więcej niż 10 zł. Zamierzam współpracować ze wszystkimi radnymi. Nie chcę, żebyśmy dzielili się



westorów i turystów, którzy mam nadzieję będą do nas jeszcze częściej przyjeżdżać.

Czy te tętnie mają ich przyciągać?

– W dużej mierze tak, szczególnie ze względu na walory prozdrowotne. Go-

na obóz A i obóz B, tylko podejmowali mądre decyzje z myślą o mieszkańcach i rozwoju gminy.

Tego właśnie pani i całej radzie życzymy. Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA



**Restauracja
Gościna
u Pawła**

**KOMUNIE, CHRZCINY,
WESELA
I WSZYSTKIE INNE IMPREZY**

Boksycka 114
27-415 Kunów
tel 606 - 358 - 497
www.restauracjagoscina.pl

f restauracjagoscinaupawla

„Czternastka” ma najlepsze boisko

Przy PSP nr 14 powstało najnowocześniejsze boisko wielofunkcyjne w mieście. Można na nim grać w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę, piłkę ręczną i tenisa ziemnego.



Fot. Uli Ostrowska

W wyniku modernizacji powstało boisko wielofunkcyjne o wymiarach 26x44m i sztucznej nawierzchni, wyposażone w linie, bramki, siatki, słupki, kosze oraz piłkochwyty o wysokości 8 metrów. Boisko jest oświetlone za pomocą sześciu masztów oświetleniowych w technologii LED. W ramach małej architektury wykonano ławki, kosze na śmieci oraz stojak na rowery. Boisko posiada trzy furtki wejściowe i bramę techniczną.

– To obiekt na miarę XXI wieku, który zadowoli zarówno uczniów szkoły, jak i mieszkańców całego osiedla. Kolejny taki będziemy budować przy PSP nr 4 – obiecał prezydent Jarosław Górczyński, podczas uroczystego oddania boiska. – O nasze placówki oświatowe dbamy na bieżąco. Wkrótce szkoły zostaną wyposażone w laptopy, mikroskopy i inne

nowoczesne pomoce dydaktyczne, jak np. tablice interaktywne.

Już w dniu otwarcia, na boisku został rozegrany pierwszy mecz w piłkę nożną. Grali uczniowie klas piątych, którzy bardzo chwalili sobie porządną nawierzchnię poliuretanową i otaczające całość bardzo wysokie piłkochwyty.

Modernizacja boiska przy PSP nr 14 zrealizowana została w ramach projektu „Nowoczesna szkoła – modernizacja i wyposażenie w pomoce dydaktyczne publicznych szkół podstawowych w Ostrowcu Świętokrzyskim wraz z modernizacją infrastruktury sportowej”, realizowanego z udziałem środków z RPO WŚ na lata 2014-2020. Jego całkowita wartość to ponad 5,2 mln złotych.

KF

REKLAMA



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



**CENTRUM ODBIORU
URZĄDZEŃ DOZOROWYCH**

NAPRAWA I KONSERWACJA

- WÓZKI JEZDNIOWE PODNOŚNIKOWE
- PODESTY RUCHOME
- ŻURAWIE SAMOJEZDNE I PRZENOŚNE (HOS)
- BURTY SAMOZAŁADOWCZE I INNE

SZKOLENIA

- WÓZKI JEZDNIOWE PODNOŚNIKOWE
- OBSŁUGA SUWNIC
- PODESTY RUCHOME • ŻURAWIE PRZENOŚNE
- KURSY SPAWALNICZE • SZKOLENIA BHP

WWW.DEWELD.PL TEL. 722 322 100

**OSTROWIEC ŚW.
UL. KILIŃSKIEGO 57**

Tradycja w Nowym Wydaniu

*Jednym z najpiękniejszych miejsc Ziemi Świętokrzyskiej jest
Pałac Tarnowskich.*

*Ten zabytkowy magnacki pałacyk myśliwski zmieniawszy obecnie swojego zarządcę
znowu rozkwita dawnym blaskiem.*

*Zabytkowe mury pałacu to nie tylko atrakcja turystyczna regionu lecz również
miejsce wypoczynku dla całej rodziny.*

*Tu chciało by się, by czas płynął wolniej, bo okolica,
a i sam pobyt w pałacu, przenoszą każdego w jakże inny świat od codzienności.*

Także, za sprawą pałacowej kuchni słynnej już z niepowtarzalnych smaków.

*Serwuje je sam nowy Szef Kuchni - Kucharz Prezydentów,
układający posiłki dla wielkich tego świata.*

*Smaki wyśmienitej kuchni podkreślają
wina ze zlokalizowanej w uroczych podziemiach pałacu winnicy.*

*Pałac otwarty jest na wszystkich gości, zapraszamy zarówno turystów,
którzy mają okazję spędzić noc w niepowtarzalnych stylowych pałacowych pokojach,
jaki i mieszkańców Ziemi Świętokrzyskiej, naszego miasta Ostrowca
na smaczne obiady, wyśmienitą kawę, słodkości i wszystkie wyroby pałacowej kuchni
Przytulne kącki w restauracji, dyskretne stoliki w podziemiach na biznesowe spotkania,
na piętrze piękna, duża sala balowa na wszelkie uroczystości, zabawy, także konferencje..*

*Organizujemy przyjęcia z muzyką na żywo,
oraz z dostosowanym do Twojego gustu, indywidualnie dobranym menu.*

Pałac Tarnowskich to nie tylko hotel, ale także miejsce wydarzeń kulturalnych.

*Naszą misją jest oferowanie usług najwyższej jakości,
po to aby zaspokoić potrzeby nawet najbardziej wymagających gości.*

Pałac oferuje wysoką jakość za atrakcyjną rozsądną cenę.



+48 796 427 236



palac@isws.org.pl

www.palactarnowskich.pl

Uczony i gospodarz

160 lat temu, 22 listopada 1858 r. w Garbaczu zmarł w wieku 61 lat prof. Józef Wojciech Gołuchowski, niegdyś wykładowca filozofii na Uniwersytecie Wileńskim. „Nie umierał w gronie swych uczniów, opromieniony sławą wielkiego filozofa, jak o tym marzył w młodości, ale w otoczeniu towarzyszy swej ciężkiej pracy na roli”.

• MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ

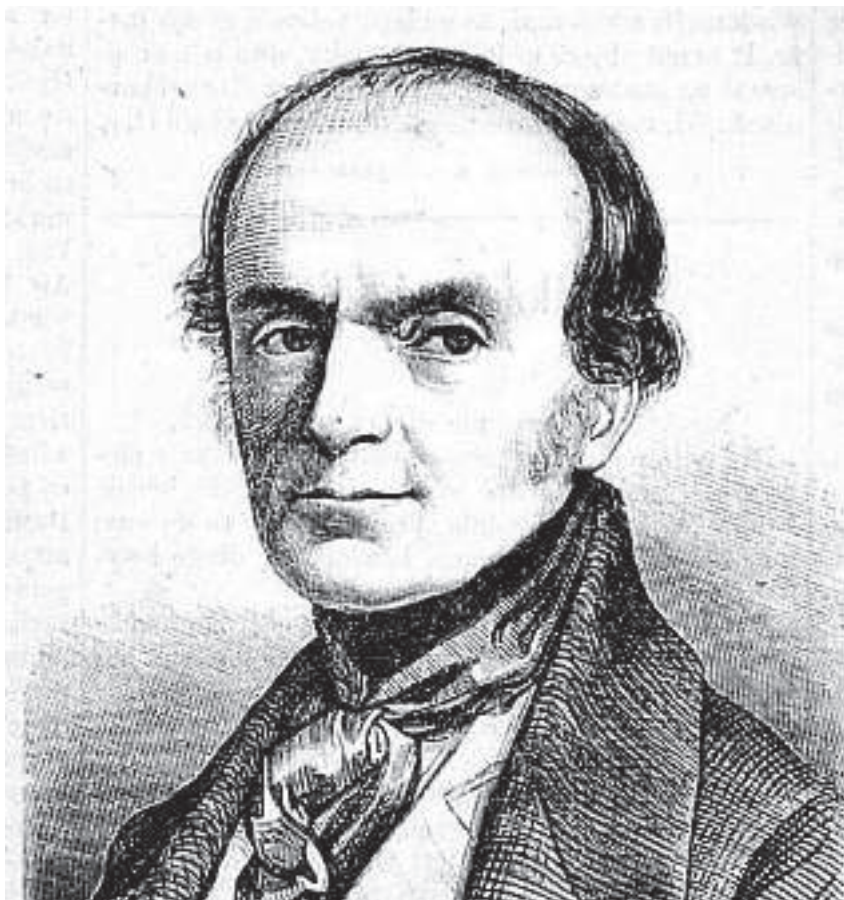
Józef Wojciech Gołuchowski urodził się 11 kwietnia 1797 r. w Łączkach Kucharskich. Pochodził ze starej rodziny ziemiańskiej herbu Leliwa, której gniazdem rodzowym była wieś Gołuchów na Sandomierszczyźnie. Jego rodzicami byli: Jan Nepomucen i Honorata Eufemia Radziłowska.

Nauki na poziomie elementarnym Gołuchowski odbył najprawdopodobniej w szkole klasztornej u benedyktynów w Tyńcu. Potem kształcił się w słynnej Cesarsko-Królewskiej Terezańskiej Akademii Szlacheckiej w Wiedniu. W 1817 r. podjął studia prawnicze na nowo założonym Królewskim Uniwersytecie Warszawskim.

Gdy w 1821 r. Uniwersytet Wileński ogłosił konkurs na wakującą katedrę filozofii, Gołuchowski postanowił ubiegać się o posadę. W krótkim czasie przygotował i zgłosił na konkurs rozprawę na zadany temat. Pomimo że nie miał zbyt dużych szans, zwyciężył. 1 czerwca 1821 r. Rada Uniwersytetu Wileńskiego w tajnym głosowaniu wybrała go na profesora nadzwyczajnego filozofii z pensją profesora zwyczajnego. Zgodnie z wymogami nominacja musiała być zatwierdzona przez rosyjskiego ministra wyznań religijnych i oświecenia publicznego Aleksandra Golicyna. Ten nie spieszył się z pozytywnym załatwieniem sprawy. Gołuchowski aż półtora roku czekał na zatwierdzenie nominacji.

Nie marnował jednak czasu. Jeszcze przed ogłoszeniem werdyktu w sprawie konkursu udał się w „uczoną” podróż zagraniczną. Dłuższy czas przebywał w Niemczech, gdzie spotkał się z wieloma tamtejszymi filozofami. Poznał i zaprzyjaźnił się m.in. z Friedrichem Schellingiem, jednym z czołowych przedstawicieli romantyzmu w filozofii niemieckiej. Pod jego wpływem ukształtował wówczas poglądy filozoficzne, które zawarł w rozprawie „Filozofia w stosunku do życia całych narodów i poszczególnych ludzi”. Dzieło to uważane jest za manifest romantyzmu w filozofii polskiej. Co ciekawe jego rok wydania – 1822 – zbiega się z przełomowym momentem w historii literatury polskiej, a mianowicie publikacją „Ballad i romansów” Adama Mickiewicza zwiastujących romantyzm.

30 grudnia 1822 r. Golicyn podpisał w końcu nominację Gołuchowskiego



na profesora nadzwyczajnego filozofii. Mimo to, na wymarzoną posadę uczony musiał jeszcze poczekać. Prowadzenie wykładów rozpoczął dopiero 27 października 1823 r.

Młody profesor szybko zdobył serca i umysły słuchaczy. Głoszone przez niego wykłady cieszyły się dużą popularnością i ściągały prawdziwe tłumy. Gromadziły nawet po 600 osób. Poza studentami słuchali ich wolni słuchacze z miasta, różnego wieku, stanu i profesji. Spory odsetek wśród nich stanowiły kobiety. Aby pomieścić wszystkich chętnych zajęcia odbywały się w wielkiej sali laboratorium chemicznego, będącej najszerzej aulą uczelni. Jak podkreślali jego słuchacze, nauki głosił piękną polszczyzną, potrafił przy tym trudne treści wyłożyć w prosty, zrozumiały i przystępny sposób.

Popularność wykładów Gołuchowskiego szybko ściągnęła nań uwagę carskiej policji. Trzeba pamiętać, że w tym czasie toczyło się głośne śledztwo, nadzorowane przez wszechwładne

go Nowosilcowa, zakończone licznymi aresztowaniami i rozbięciem organizacji filomacko-filareckiej.

Pomimo iż wykładom głoszonym przez Gołuchowskiego nie można było niczego zarzucić, władze carskie poddawały go kolejnym restrykcjom. W ich efekcie w styczniu 1824 r. utracił on katedrę filozofii i wraz z kilkoma innymi profesorami został wydalony z Wilna jako „persona non grata”. Świetnie zapowiadająca się kariera młodego uczonego została nagle przerwana.

Po przymusowym opuszczeniu Wilna Gołuchowski przybył do Warszawy, gdzie podjął współpracę z Towarzystwem Warszawskim Przyjaciół Nauk. Jego aktywność wywołała rychło niezadowolone wielkiego księcia Konstantego. Nie chcąc narażać Towarzystwa na kłopoty zrezygnował z członkostwa.

Wkrótce po tym załamany, stłamszony, pozbawiony możliwości pracy naukowej, usunął się na boczny tor. Osiedlił w majątku Grabacz, który zakupił w 1826 r. wraz z Magdaleną Gołu-

chowską, wdową po bracie Leopoldzie. Po krótkiej karierze naukowej, tak okrutnie przerwanej, a jakże się wspaniale zapowiadającej, zmienił całkowicie dotychczasowy styl życia. Z profesora akademickiego i uczonego stał się rolnikiem-ziemianinem. Odtąd poświęcił się całkowicie pracy na roli. Początki nowego fachu były trudne. Nie dość, że majątek znajdował się w opłakanym stanie, był zniszczony i zadłużony, to na dodatek ogień zniszczył budynki gospodarcze i browar. Zaprowadzając nowoczesne metody gospodarowania w krótkim czasie Gołuchowski doprowadził go do kwitującego stanu. Przede wszystkim przestawił folwark na nowoczesny sposób gospodarowania. Zaprowadził płodzmian. Wzniósł gorzelnię. Postawił nowe murowane budynki gospodarcze, owczarnie, spichlerze, stodoły. Sam zaś mieszkał przy gorzelni, w kilku skromnych pokojach.

25 sierpnia 1830 r. w kościele pw. św. Wojciecha w Mominie, po uzyskaniu dyspensy od papieża, ożenił się z bratową, Magdaleną.

Od momentu osiedlenia się w Garbaczu Gołuchowski prowadził typowo ziemiański tryb życia. Przez lata nie ruszał się ze wsi, nie licząc jego zaangażowania w czasie powstania listopadowego i trzech podróży zagranicznych. Najważniejszą z nich była roczna podróż po Europie odbyta z żoną. W jej trakcie Gołuchowski m.in. spotkał się ze swym mistrzem i przyjacielem, Schellingiem. Ten, w imieniu pruskiego monarchy ofiarował mu wówczas katedrę filozofii we Wrocławiu, a za trzy lata powołanie do Berlina. Gołuchowski nie chcąc pracować na obcej ziemi, odmówił. Wspominając później o tym Pawłowi Popielowi miał rzec, że „nigdy większego poświęcenia dla miłości swej ojczyzny nie zrobił”.

Choć przez lata Gołuchowski naukowo pracował jedynie doraźnie, nie zaprzestał rozmyślać i snuć rozważań filozoficznych. Wg relacji Pawła Popiela codziennie oddawał się kilkugodzinnej pracy umysłowej. Lubił ponoć udawać się do wozu pod wsią, siadywać na wielkim kamieniu i w ciszy dumać.

W ostatnim okresie życia wziął się do pisania zawieszzonego przed laty dzieła pt. „Dumania nad najwyższymi zagadnieniami człowieka...”. Zamknawszy się przed światem tworzył je przez 7 miesięcy, po 15 godzin dziennie. Już rano

zabierał się do pracy, którą kończył w godzinach wieczornych, z przerwą na obiad. Spieszył się bardzo z pisaniem, jakby w jakiś dziwny, intuicyjny sposób przeczuwał zbliżającą się śmierć. Prowadził przy tym bardzo ascetyczny tryb życia. Mało jadł, sypiał na gołej ziemi. A za gabinet pracy służył mu dworski spichlerz.

Ledwie zakończył pisanie „Dumań”, a na zdrowiu zapadła jego żona. Gołuchowski nie odchodził od jej łóżka. Ale to nie ona, a on pierwszy zamknął oczy. Zmarł bezdzietnie, po krótkiej chorobie, opatrzone sakramentami świętymi, 22 listopada 1858 r. o godz. 8 rano w Garbaczu.

Tuż przed śmiercią kazał zwołać do siebie domowników i oficjalistów. Pożegnał się ze wszystkimi, udzielił im ostatnich rad. Kiedy chciano zasłonić okno, aby promienie nie raziły jego oczu, zabronił, mówiąc że chce się nimi jeszcze nacieszyć. Stefan Harassek, biograf Gołuchowskiego, pięknie napisał, że „nie umierał w gronie swych uczniów, opromieniony sławą wielkiego filozofa jak o tym marzył w młodości, ale w otoczeniu towarzyszy swej ciężkiej pracy na roli”.

10 dni później, 1 grudnia zgasła wdowa po Gołuchowskim, Magdalena. Oboje spoczęli w krypcie pod kaplicą Matki Bożej w kościele w Mominie.

Po śmierci Gołuchowskiego, jego siostrzeniec, Ksawery Jagiński ufundował wujowi tablicę pamiątkową wmurowaną w kościele w Mominie. Poza nią, niewiele jest pamiątek po przeszło 30-letnim pobycie znakomitego filozofa w naszych stronach. W Garbaczu nie ma śladu po gorzelni, przy której mieszkał. Nie dotrwało również do naszych czasów popiersie filozofa, które stało niegdyś na terenie parku dworskiego w Garbaczu. Po wojnie funkcjonariusze Milicji Obywatelskiej uczynili z niego tarczę strzelniczą. Zniszczone i roztrzaskane zostało użyte potem do utwardzenia drogi. Nawet park dworski ze starodrzewem i stawami pamiętającymi dawne czasy, uległ znacznemu przekształceniu. Jedyne duże kamień pod Garbaczem, zwany przez miejscowych kapą i towarzysząca mu legenda przypominają współczesnym o pobycie wybitnego filozofa w naszych stronach. Jest jeszcze portret Gołuchowskiego namalowany na fasadzie jednego z budynków Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Św.

REKLAMA



977
NIERUCHOMOŚCI

**PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!** *Od wielu lat!*



**MASZ ALBO SZUKASZ
MIESZKANIA, DOMU, LOKALU NA DZIAŁALNOŚĆ,
DZIAŁKI DO SPRZEDAŻY LUB WYNAJĘCIA?**

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

Ostrowiec Św.
ul. Łżecka 23
tel. 512 600 012

SMACZNEGO



KREM POMIDOROWY Z BATATAMI

SKŁADNIKI

- duża cebula
- ok. 0,5 kg batatów
- puszka pomidorów
- 1 l bulionu
- 2 ząbki czosnku
- odrobina masła klarowanego do podsmażenia
- śmietana do zup
- natka pietruszki
- pestki dyni
- sól, pieprz, kurkuma

PRZYGOTOWANIE

Na maśle podsmażamy posiekaną drobno cebulę. Dodajemy pokrojone w małą kostkę bataty i przeciśnięty przez praskę czosnek. Chwilę podsmażamy i dodajemy bulion oraz pomidory. Gotujemy przez ok. 15 minut. Blendujemy na jednolitą masę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem; dodajemy odrobinę kurkumy. Przed podaniem mieszamy ze śmietaną, dekorujemy pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

KREM Z BIAŁYCH WARZYW I GRUSZKI

SKŁADNIKI

- por
- duży korzeń pietruszki
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- gruszka z puszki
- 1,5 l bulionu
- 100 g gorgonzoli
- odrobina masła do smażenia
- orzechy włoskie
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Cebulę i czosnek drobno siekamy i podsmażamy na patelni. Dodajemy posiekanego pora i pietruszkę. Podsmażamy przez chwilę i zalewamy bulionem. Kiedy warzywa będą miękkie, blendujemy na jednolity krem. Gotujemy jeszcze przez chwilę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Orzechy prażymy na patelni. Przed podaniem zupę posypujemy orzechami, gorgonzolą i zdobimy kawałkami gruszki.

ZUPA KREM Z CIECIERZYCY

SKŁADNIKI

- 2 puszki ciecierzycy
- 1 ziemniak
- cebula
- 3 marchewki
- masło klarowane do podsmażenia
- 1 l bulionu
- łyżka oliwy
- kurkuma, chili, wędzona słodka papryka
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Oliwę mieszamy z papryką wędzoną i chili. Ciecierzycę odsączamy z zalewy i smarujemy mieszanką przypraw. Pieczemy w piekarniku przez ok. 15 minut. W tym czasie kroimy warzywa i podsmażamy je na maśle. Dodajemy bulion i pieczoną ciecierzycę (część odłożony do dekoracji). Gotujemy przez 15-20 minut. Po tym czasie blendujemy zupę na krem i doprawiamy solą, pieprzem i chili do smaku. Dodajemy odrobinę kurkumy. Przed podaniem dekorujemy pozostałą ciecierzycą.

Energetyczny poranek

Każda z nas miewa dni, kiedy wstanie z łóżka wydaje się ogromnym wyzwaniem. Brakuje nam energii i najchętniej zakopałybyśmy się w pościeli, zapominając o całym istniejącym wokół świecie. Jak temu zaradzić?

Zimny prysznic. Doskonałym sposobem na skuteczną poranną pobudkę jest zimny prysznic. Szybka kąpiel w temperaturze wody do 25°C pozytywnie wpływa na pobudzenie krążenia krwi i dodaje nam chęci do działania. Wystarczy kilka chwil, by poczuć przypływ energii i rozpocząć dzień w pozytywnym nastroju.

Pożywe śniadanie. Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. To od niego zależy nasze samopoczucie przez pierwszych kilka godzin. Dbaj o to, by był on odpowiednio zbilansowany, pożywny i bogaty w wartości odżywcze. Przywróceniu energii na cały dzień służy także skład preparatu Bodymax Plus, który łączy siłę wyciągu z żeń-szenia oraz moc witamin i minerałów. Zawarte w nim magnez i witamina B6 pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, zmniejszają uczucie zmęczenia oraz wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Owocowy koktajl. Owoców, z których możesz w szybki sposób przygotować smaczny napój, jest wiele. Blenduj, miksuj, łącz różnorodne smaki, odkrywając ożywczą moc owoców – bogatego źródła składników mineralnych, witamin i błonnika pokarmowego. A może poszerz gamę składników o warzywa, np. seler naciowy albo jarmuż? Spróbuj!

Poranny jogging. Nie musisz pokonywać długiego dystansu, by skutecznie się rozbudzić – wystarczy 30 minut biegu, którego tempo będzie dostosowane do twoich możliwości. Wyciągnij z szafy wygodny strój, skomponuj w telefonie energetyczną playlistę i w drogę! Nie zapomnij o właściwym przygotowaniu do



biegu, czyli rozgrzewce. Możesz także zaproponować jogging przyjaciółce mieszkającej niedaleko ciebie – w grupie siła!

Poranna gimnastyka. Jeśli zwyczajnie nie lubisz biegać, wiedz, że wykonanie nawet podstawowych ćwiczeń rozciągających w domu gwarantuje rozruszanie zaspanego organizmu. Nie masz pomysłu na domowe aktywności sportowe? Pomocne mogą okazać się akcesoria, takie jak piłka do fitness, cięż-

zarki lub skakanka. Inspiracji poszukać możesz także w Internecie. Z pewnością znajdziesz propozycje, które przypadną ci do gustu.

Dawka kofeiny. Masz ochotę przyjąć dawkę kofeiny na zimno? Wystarczy: kawa rozpuszczalna, mleko i lód. Jeśli lubisz kawę bardziej zmróżoną, dorzuć do szklanki więcej kostek lodu. Jeżeli natomiast wolisz pić ciepły napój i masz na względzie swoje zdrowie, spróbuj kawy

zbożowej – ona także wykazuje korzystny wpływ na pobudzenie. Smacznego!

Taniec do ulubionej muzyki. Z pewnością każda z nas ma swoje ulubione piosenki, które dostarczają nam potężnej dawki energii. Jeśli nie masz warunków do głośnego słuchania muzyki, sięgnij po słuchawkę, a zobaczysz – nogi same będą rwały się do tańca.

FIT.PL

Czosnek – pogromca bakterii

Nie jest przyprawą, ani ziołem. Jest warzywem. Z powodzeniem wykorzystywanym w kuchni w celu podnoszenia smaku potraw.



Czosnek, bo o nim mowa, to warzywo znane i cieszące się popularnością już wiele tysięcy lat temu. Starożytni używali go jako środka podnoszącego na duchu, dodającego siły i odwagi. Podawano go egipskim budowniczym podczas pracy przy wznoszeniu piramid. Rzymscy żołnierze żuli czosnek przed walkami wręcz. Powszechnie czosnek uważano za roślinę posiadającą moc.

Choć czosnek znano i ceniono od wielu lat, to dopiero w 1944 roku rozszyfrowano jego skład i poznano dokładnie substancje lecznicze. Wówczas wyizolowano substancje o nazwie: allicyna i trójsiarczek dwuallilu. Rozpadowi enzymatycznemu allii do allicyny, jaki następuje po przekrojeniu lub roznieceniu czosnku, zawdzięcza on swój intensywny i charakterystyczny zapach. Oba związki działają też przeciwbakteryjnie i przeciwnowotworowo. Spektrum oddziaływania obejmuje właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne. Substancje te są niezwykle aktywne,

a ich skuteczność przejawia się nawet w rozcieńczeniach typu 1:25 000. Do siarkowych związków lotnych (olejków czosnkowych) należy także allistatyna, która wykazuje wysoką skuteczność leczenia przeziębienia i infekcji układu oddechowego. Ponadto w czosnku obecne są cukry, błonnik, związki organiczne, flawonoidy, flawony, związki siłuzowe oraz witaminy z grupy B i składniki mineralne. Ząbki zawierają potas, selen, wapń, siarkę, fosfor, żelazo i magnez. Liście czosnkowe, czyli szczyptor są zasobne w prowitaminę A oraz witaminy B, PP i C. Badania wskazują, że poszczególne odmiany czosnku mogą różnić się znacznie składem chemicznym czy zawartością olejków.

Zasobność główek jest pochodną terenu uprawy, np. czosnek z okolic górskich (Podhale) zawiera ponad 50 proc. więcej olejków od czosnku typu nizinnego pochodzącego z obszarów Topoli Pińczowskiej.

FIT.PL

TVP 1

TVP 2

tvn



PIĄTEK, 23 LISTOPADA

05:50 Miasteczko
07:25 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda 08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 6
09:55 Komisarz Alex 11
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Żołnierze z Monte Cassino
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Rok w zagrodzie: Nowoczesne systemy utrzymania bydła mlecznego
12:50 Natura w Jedyńce: Szlakiem osła
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Ojcowie niepodległości: Ignacy Paderewski
17:18 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów - taka historia...
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:25 Sport
21:30 Max
00:25 Ocaleni
01:30 Akcja pod Arsenalem
Film dramat
03:15 Jedenaste przykazanie
04:50 Notacje
Ks. dr Jan Sikorski. Ks. Jerzy Popiełuszko
05:05 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Egzamin z życia
06:50 Podróże z historią
Najdalsze zakątki dawnej Polski
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama 11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Cena miłości
14:00 Coś dla ciebie
14:30 Zakupy pod kontrolą 2
15:00 Postaw na milion
15:50 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Lzy Cennet
18:00 Panorama 18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 O mnie się nie martw 9
21:45 Rodzinka.pl
22:20 Na granicy
00:10 Bez przedawnienia
02:15 Idealny plan
Film thriller
03:45 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Piotrków Trybunalski, U Dunina
kulinaria
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Chata Paprociańska, Tychy
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:30 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Planeta singli
Film komediowy
22:50 Tron: Dziedzictwo
Film fantastyczny
01:25 Kuba Wojewódzki
02:30 Uwaga!
02:50 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleszakupy 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 World of Dance - Polska
taniec
22:05 The story of my life. Historia naszego życia
23:05 127 godzin
Film przygodowy
01:00 Morgan
Film fantastyczny
03:00 Tajemnice losu

SOBOTA, 24 LISTOPADA

05:35 Klan
06:00 Klan
06:25 Sprawa dla reportera
07:20 Rok w ogrodzie
07:45 Rok w ogrodzie extra
08:00 Las bliżej nas 2
08:25 Pełnosprawni
08:50 Studio Raban
09:20 Rodzinny ekspres
09:50 Fascynujący świat: Wyprawa na wulkan
Film dokumentalny
10:55 Korona królów - taka historia...
11:25 Korona królów
11:55 Korona królów
12:25 Korona królów
13:35 Okrasa łamie przepisy: Na szafranowym polu
14:10 Jak to działa?: Sen
14:40 Gen innowacyjności 2
14:50 Spis treści
15:05 Ojciec Mateusz 20
16:00 Rolnik szuka żony 5
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:25 Drogi wolności
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:30 Dziewczyny ze Lwowa 3
21:30 Hit na sobotę: Dzień Bastyllii
Film dramat
23:15 Mordercze starcie
Film sensacyjny
00:55 Jaka to melodia?
01:50 Max
Film przygodowy
03:40 Spis treści
03:45 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:45 Pogoda
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:05 Pytanie na śniadanie
11:35 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
12:05 Niebo istnieje naprawdę
Film dramat
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Kabaret Hrabci. Pienia i jęki - Hrabiego piosenki
kabaret
16:25 Słowo na niedzielę: Najważniejsza osoba
16:35 Rodzinka.pl
Kobita mi zwirowała
17:10 O mnie się nie martw 9
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Postaw na milion
19:25 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
19:35 Lajki!
20:05 The Voice of Poland 9. Nokaut
22:15 Sierocki na sobotę
23:30 Idealny plan
Film thriller
01:10 Na granicy
Film thriller
02:55 Babylon A.D.
Film fantastyczny
04:40 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Na Wspólnej
11:25 Na Wspólnej
11:50 Na Wspólnej
12:25 Na Wspólnej
12:50 MasterChef
kulinaria
14:20 Ameryka Express
16:00 Drzewo marzeń
17:00 Kuchenne rewolucje: Warszawa, Karuzela Smaku
18:00 36,6°C
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent!
21:55 Robin Hood
Film dramat
00:50 Jack Strong
Film biograficzny
03:35 Uwaga!
03:55 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleszakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:15 My3
09:45 My3
10:15 Ewa gotuje
10:55 Mały Manhattan
Film komediowy
12:50 World of Dance - Polska
taniec
14:50 The story of my life. Historia naszego życia
15:50 Kabaret na żywo według Paraniennormalnych: Polska
ścieżka zdrowia
kabaret
17:50 Chłopaki do wzięcia
18:20 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Rio
Film animowany
22:10 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 10
00:25 Czas zemsty
Film sensacyjny
02:10 Krzyżacy

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 25 LISTOPADA

04:25 Galeria 05:15 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 08:35 Las bliżej nas 2
09:00 Ziarno: Grzechy główne
09:20 Mała Armia Jezusa - Faustyna
09:35 Weterynarze z sercem
10:05 Zakochaj się w Polsce: Kraina Wygasłych Wulkanów
10:30 Leśniczówka
11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Sekrety mnichów: Doskonałość i ułomność
13:10 BBC w Jedyńce: Sekretne życie psów: Pomocna łapa
14:10 Sonda 2: Starość
14:40 Opole 2018 na bis 14:55 Spis treści
15:05 Big Music Quiz
16:05 The Wall. Wygraj marzenia
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda
17:30 Dziewczyny ze Lwowa 3
18:20 Drogi wolności - spotkanie z historią
18:35 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości 20:00 Sport 20:02 Pogoda
20:05 Drogi wolności 20:55 Wieczór wyborczy
21:15 Rolnik szuka żony 5
22:15 Zakochana Jedynka: Ojcowie i córki
00:20 Dzień Bastylii
02:00 Jaka to melodia?
02:50 Mordercze starcie
04:25 Spis treści
04:30 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę: Najważniejsza osoba
05:20 Barwy szczęścia
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:45 Pogoda
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Rodzinne oglądanie: Zwierzęca klinika w sercu dżungli
12:05 Gwiazdy w południe: Najgorszy rewolwerowiec Dzikiego Zachodu
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Bake Off Junior
16:10 Bake off - Ale przepis 4
16:25 The Voice of Poland 9. Nokaut
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Na dobre i na złe
19:35 Zakupy pod kontrolą 2
20:05 Metro
Film sensacyjny
22:25 Kino bez granic: Egon Schiele: Śmierć i dziewczyna
Film biograficzny
00:25 Miara człowieka
Film dramat
02:05 Metro
Film sensacyjny
04:15 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Drzewo marzeń
12:00 Co za tydzień
12:30 "Planeta singli 2" - za kulisami
Film dokumentalny
12:55 Mam talent!
14:50 Top Model
15:50 Ralph Demolka
Film animowany
18:00 Domowe rewolucje
lifestyle
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef
kulinaria
21:30 Pod powierzchnią
22:30 Mroczny rycerz
Film sensacyjny
01:40 Byliśmy żołnierzami
Film dramat
04:30 Moc magii

05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Prezent nocnej furii
Film animowany
09:15 Kung Fu Panda: Święta, święta i Po
Film animowany
09:45 Król Lew
Film animowany
11:40 Dobra wróżka 2
Film obyczajowy
13:30 Rio
Film animowany
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znamo 10
17:35 Nasz nowy dom
18:40 Dom pelen życia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 W rytmie serca
21:05 Kabaret na żywo według Paraniennormalnych
kabaret
23:05 Ślad
00:05 Ślad
01:05 Iron Man 2
Film fantastyczny
03:40 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 26 LISTOPADA

05:00 Telezakupy
05:35 Elif
06:35 Wieczna miłość
07:25 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 6
09:55 Komisarz Alex 11
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów - taka historia...
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:55 BBC w Jedyńce: Sekretne życie psów: Pomocna łapa
Film dokumentalny
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Na szafranowym polu
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Ojcowie niepodległości: Szymon Askenazy
17:18 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:25 Sport
20:30 Leśniczówka
21:00 Teatr Telewizji: Prymas Hlond
22:30 Dekalog 4
23:40 Sokoly wolności
00:45 Ojcowie i córki
02:50 Listopad 1956. Dni, które zmieniły świat
historia/archeologia
03:50 Notacje
Arnold Mostowicz. Gość z innego świata
04:05 Zakończenie programu

05:30 Koło fortuny
06:05 O mnie się nie martw 9
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Cena miłości
14:10 Bake Off Junior
15:05 O mnie się nie martw 9
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama
18:25 Pogoda 18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
22:00 Syn
22:50 Czas śmierci
23:55 Trzeci oficer
Dziecko wdowy
00:55 Egon Schiele: Śmierć i dziewczyna
Film biograficzny
02:50 Miara człowieka
Film dramat
04:25 Zakończenie programu

05:50 Uwaga!
06:20 Mango
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Villa Bianco, Wrocław
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Top Model
22:30 Ślub od pierwszego wejrzenia
23:35 Robin Hood
Film dramat
02:25 Co za tydzień
02:55 Biuro
03:30 Uwaga!
03:50 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dłaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 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: Iron Man 2
Film fantastyczny
22:50 Obcy kontra Predator
Film fantastyczny
01:00 W sieci pająka
Film thriller
03:10 Tajemnice losu

WTOREK, 27 LISTOPADA

05:00 Telezakupy
05:35 Elif
06:35 Wieczna miłość 07:25 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 7
Wielbicielka z Warszawy
09:55 Komisarz Alex
Pozdrowienia z Łodzi
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Mama hiena
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Ojcowie niepodległości: Maria Wittek 17:18 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów 18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda
20:10 Alarm! 20:25 Sport 20:30 Leśniczówka
21:00 Orły sportu
21:40 Kompania X 2
22:35 Błef Coogana
00:20 Czy świat oszalał?: Gry domowe
01:30 Telefon 110: Na granicy
03:10 Pod opieką operacyjną
Film dokumentalny
04:10 Notacje
Kardynał Henryk Gulbinowicz. Jan Paweł II
04:25 Zakończenie programu

05:30 Koło fortuny
06:05 M jak miłość
07:00 Kościół prawosławny w II RP
07:20 Na sygnale 07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda 08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama 08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama 11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Cena miłości
14:10 Postaw na milion
15:05 M jak miłość
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
23:00 Easy Rider
00:05 Rodzinka.pl
Kobita mi zwirowała
00:35 Syn
01:30 Czas śmierci
03:35 Kiedy miałam 6 lat, pokonałam raka
medycyna
04:50 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Łańcut, Dymarka
kulinaria
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja U Przyjaciół, Sopot
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Diagnoza
22:30 Kuba Wojewódzki
23:30 Superwizjer
00:05 Ślub od pierwszego wejrzenia
01:05 36,6°C
02:05 Masters of Sex
03:15 Uwaga!
03:40 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dłaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 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 Ślad
21:05 Ślad
22:10 W sieci pająka
Film thriller
00:20 Taxi
Film komediowy
02:20 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn



ŚRODA, 28 LISTOPADA

05:00 Telezakupy
05:35 Elif
06:30 Wieczna miłość
07:25 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 7
Potęga immunitetu
09:55 Komisarz Alex
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie extra
12:50 Natura w Jedyńce: Dzikie Istambuł
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość 17:00 Teleexpress
17:15 Ojcowie niepodległości: Henryk Sienkiewicz
17:18 Pogoda 17:30 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:20 Sport
20:25 Leśniczówka
20:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - mecz fazy grupowej: Juventus FC - Manchester United FC
22:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty
00:25 Bez tożsamości 2
01:05 Kompania X 2
01:55 wojsko-polskie.pl
02:30 Błef Coogana
04:10 Notacje
Tomasz Venclova. Litewski poeta z Yale
04:25 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:05 M jak miłość
06:55 Pozyteczni.pl
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama 11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Cena miłości
14:10 Postaw na milion
15:10 M jak miłość
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:05 Barwy szczęścia
20:35 Kulisy seriali "Na dobre i na złe" i "Na sygnale"
20:50 Na dobre i na złe
21:50 Na sygnale
22:30 Kino relaks: Francuski pocałunek
00:30 O mnie się nie martw 9
01:30 Defekt
02:35 Świat bez tajemnic: Syria, legiony świętej wojny
03:40 Codzienna 2 m. 3
04:10 Codzienna 2 m. 3
04:40 Zakończenie programu

05:15 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Jelcz Laskowice. Boczek i spółka kulinaria
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Do Syta, Łódź kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:50 Ameryka Express
23:05 Planeta singli
Film komediowy
01:55 Oszuści
02:50 Uwaga!
03:25 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:00 Świat według Kiepskich
20:35 Taxi
Film komediowy
22:35 Sala samobójców
Film dramat
01:00 Wykolejony
Film thriller
03:25 Tajemnice losu

CZWARTEK, 29 LISTOPADA

05:00 Telezakupy
05:40 Elif
06:35 Wieczna miłość
07:20 Jaka to melodia?
07:55 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 4
09:55 Komisarz Alex 9
10:45 "The Wall. Wygraj marzenia" - kulisy
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Najbardziej utalentowani wśród zwierząt: Sztuka uwodzenia
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Kalendarium powstania warszawskiego
17:18 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:35 Ojciec Mateusz 20
Gang Buciaruka
21:20 "The Wall. Wygraj marzenia" - kulisy
21:30 Sprawa dla reportera
23:50 Ocaleni
00:55 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat
01:40 Bez tożsamości
02:25 Sprawa dla reportera
03:55 Notacje
Maria Dębska. Strzały, nienawiść i honor
04:10 Notacje
04:25 Zakończenie programu

05:15 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
06:50 Operacja zdrowie!
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Cena miłości
14:10 Postaw na milion
15:05 Na dobre i na złe
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Bake Off Junior
21:45 Kumpie na zabój
23:30 Na sygnale
00:00 The Social Network
Film biograficzny
02:10 Jak wyrwać zęb wielorybowi
03:40 Grupa specjalna "Kryzys"
04:30 Art Noc: Mocny skład. Europejski Stadion Kultury - Rzeszów 2017
05:25 Zakończenie programu

05:15 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Bielsko-Biała, Ranczo Pod Strusiem kulinaria
07:55 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Matalmara, Goczałkowice-Zdrój kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Pasłęk, restauracja Perfect Pub
22:35 Saga "Zmierzczy": Księżyc w nowiu
Film fantastyczny
01:15 Pułapka
02:15 Kuba Wojewódzki
03:20 Uwaga!
03:45 Moc magii

06:00 Nowy dzień z Polsat News
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 Nasz nowy dom
21:10 Przyjaciółki
22:10 Plan lotu
Film thriller
00:15 Chirurdzy
01:15 Zakończenie programu (przerwa techniczna)

AUTOPROMOCJA

coza
dzien.pl
NOWY PORTAL OSTROWCA

BEZ UKŁADÓW
BEZ OGRANICZEŃ
ZUPEŁNIE
INNY



Przegrana ręcznych

W fatalnym stylu przegrali w sobotę ligowe spotkanie ósmej kolejki szczypiorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec z AZS UW Warszawa. Akademicy pokonali nas 20 do 26, choć do przerwy to KSZO prowadził 12:9.

Obustronne widowisko kibice oglądali tylko w pierwszej połowie. Druga część należała już tylko do AZS-u. Warszawa nie tylko szybko odrobiła straty, ale już w 38 minucie prowadzili 13:14. W ciągu kilku kolejnych minut ostrowczanie również nie zdobyli bramki, goście z przewagą czterech bramek (13:17) mogli spokojnie kontrolować przebieg gry. Podopieczni Tomasza Radowieckiego fatalnie również wykonywali rzuty karne, z siedmiu podyktowanych dla naszego zespołu wykorzystali tylko trzy.

Mecze wygrywa się obroną, a nas na boisku w drugiej połowie nie było – powiedział po skończonym spotkaniu Tomasz Radowiecki, trener szczypiornistów KSZO Odlewnia. - Zostaliśmy w szatni, takie odnoszę na gorąco wrażenie. Teraz czeka nas analiza meczu. To, co zrobiliśmy w drugiej połowie jest karygodne, niedopuszczalne. Z tego miejsca chciałbym przeprosić kibiców, ponieważ u siebie w domu nie przystoi taka gra, przede wszystkim w drugiej połowie. W pierwszej części to wszystko funkcjonowało i w defensywie i w ofensywie.

- Nic nas specjalnie nie zaskoczyło, ponieważ długo przygotowaliśmy się do tego meczu, bo wiadomo mecz na styku drużyn sąsiadujących w tabeli - stwierdził trener AZS UW Warszawa Sławomir Monikowski.

KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski – AZS UW Warszawa 20:26 (12:9).

KSZO: Baran, Piątkowski – Grabowski 5, Falasa 4, Jeżyna 3, Cukierski 1, Kogutowicz 3, Pawlik 2, Włoskiewicz, Chmielewski 2, Bysiak. Jagiełło. Trener: Tomasz Radowiecki.

Po ośmiu kolejkach KSZO Odlewnia (9 pkt.) zajmuje dziesiątą pozycję, słabsze od naszego zespołu są tylko KS Uniwersytet Radom (3 pkt.) oraz ROKiS Radzymin (0 pkt.). Na prowadzeniu SPR Tarnów i Czujaw Przemysł (po 21 punktów). W tym tygodniu pomarańczowo-czarni jadą do Chrzanowa na spotkanie z czwartym w tabeli MTS-em.

KP

Bez punktów z Bielskiem

Ostrowieckie siatkarki KSZO, mimo dobrze wróżącego początku, przegrały spotkanie z BKS-em Profi Credit Bielsko Biala.

Pierwszy set poniedziałkowego spotkania Ligi Siatkówki Kobiet pomiędzy KSZO Ostrowiec a BKS-em Profi Credit Bielsko Biala dał nadzieję ostrowieckim kibicom, że osiągnięcie dobrego wyniku jest w zasięgu ręki. Niestety, ostrowczanki przegrały kolejne trzy partie, nie nawiązując w nich równorzędnej walki.

Pierwsze minuty drugiego, trzeciego i czwartego seta miały bardzo podobny scenariusz. Bielszczanki rozpoczynały od wysokiego prowadzenia, pięcioma, sześcioma lub siedmioma punktami. Zespół Frantiska Bockaya nie był w stanie nawiązać walki i przegrywał kolejno do 12,16 i 14. Z dobrych momentów, oprócz pierwszego seta warto odnotować udany debiut w ligowych rozgrywkach ostrowczanki Wiktorii Rdzanek. Nasza siedemnastoletnia libero zastąpiła w piątym secie Zuzannę Kucińską i kilkoma udanymi zagraniami wzbudziła aplauz widzów.

KSZO Ostrowiec Św. – BKS PROFI CREDIT Bielsko-Biala 1:3 (25:18, 12:25, 16:25, 14:25).

KSZO: Wojtowicz, Miros, Słonecka, Trach, Dorsman, Geyko, Kucińska (libero) oraz

Wołoszyn, Grzechnik, Oktaba, Zakiewicz, Rdzanek (libero)

BKS PROFI CREDIT: Nowicka, Różański, Konieczna, Moskwa, Mucha, Herelova,

Maj-Erwardt (libero) oraz Wellna, Jagodzińska, Świrad.

MVP: Emilia Mucha.

W tabeli, po czterech kolejkach na prowadzeniu Chemik Police (12 pkt.), KSZO jest dziewiąte (4 pkt.). W przyszłą niedzielę ostrowczanki wyjeżdżają do Łodzi na spotkanie z trzecim w tabeli zespołem Grot Budowlani.

KP

Emocje, zwroty akcji i trzy karne

Dużo emocji, zwroty akcji, trzy niewykorzystane rzuty karne oraz kilkanaście bramkowych sytuacji - to wszystko mogli zobaczyć kibice na spotkaniu ostatniej jesiennej kolejki III ligi piłki nożnej pomiędzy Wólczańką Wólka Pełkińska a KSZO 1929 Ostrowiec



Fot. facebook/KSZO1929

PIOTR KOWALSKI

Ostatecznie pomarańczowo-czarni, po bramkach Smuczyńskiego, Putona i Ziółkowskiego wygrali 3:2, choć do przerwy przegrywali 0:2 i wracali do domu z trzema punktami.

Już w drugiej minucie spotkania pierwsza groźna sytuacja dla KSZO, Kamil Belczowski dograł do Dominika Cheby. Ten wbiegł w pole karne gospodarzy, gdzie został sfaulowany przez jednego z obrońców Wólczańki. Sędzia Michał Górka z Tarnowa bez wahania wskazał na jedenasty metr. Do piłki podszedł Daniel Dybiec, niestety mocny strzał naszego obrońcy wyśladował na poprzeczce bramki Rafała Strączka. Kolejną ciekawą sytuację podopieczni Marcina Wróbla mieli już w siódmej minucie - rzut wolny z prawej strony wykonywał Fabian Burzyński, do piłki na piątym metrze dopadł Belczowski, ale jego uderzenie zostało zablokowane przez graczy Wólczańki. Pierwszą groźną akcją gospodarze przeprowadzili w szesnastej minucie, najpierw po rzucie różnym domagali się rzutu karnego za rzekomą rękę jednego z ostrowieckich obrońców, chwile później postraszyli KSZO silnym, ale minimalnie niecelnym strzałem. W dwudziestej minucie, coraz śmielej poczynający sobie gospodarze zdobyli nawet bramkę, jednak sędzia asystent dopatrywał się pozycji spalonej napastnika z Wólki i ostrowczanie rozpoczęli grę od swojej bramki. Pięć

minut później kolejne zagrożenie pod bramką KSZO, tym razem strzał z osiemnastu metrów minimalnie minął bramkę Damiana Pietrasika. W 26. minucie Fabian Burzyński faulował wbiegającego w pole karne zawodnika Wólczańki i sędzia ponownie w tym spotkaniu wskazał na jedenasty metr. Choć strzał Krzysztofa Pietlucha był silny, to bramkarz KSZO Damian Pietrasik wyczuł intencję egzekutora i swoją interwencją uratował drużynę przed utratą bramki. Następne minuty należały już do KSZO, niestety strzały Burzyńskiego i Belczowskiego były niecelne. Gospodarze przetrzymali okres przewagi pomarańczowo-czarnych i w 35. minucie, po dośrodkowaniu z prawej strony Szymon Hajduk zmieścił piłkę w siatce obok rozpaczliwie interweniujących obrońców oraz bramkarza KSZO. Gdy wydawało się, że trzeba już schodzić na przerwę, gospodarze po raz kolejny zaskoczyli ostrowiecką obronę, tym razem dośrodkowanie z lewej strony wykorzystał Marcin Gwóźdź i na nierównym i zmrożonym boisku w Wólce Pełkińskiej mieliśmy wynik 2:0.

Na początku drugiej połowy, na boisku działo się dużo mniej. To piłkarze KSZO byli zespołem lepszym, bardziej dojrzałym oraz dłużej utrzymującym się przy piłce. W 61. minucie, po dośrodkowaniu Cheby z prawej strony, piłkę na krótkim rogu przeciął Włodzimierz Puton, zdobywając kontaktową bramkę, sześć minut później mieliśmy już remis. W dryblingu na po-

wie KSZO wdał się pomocnik Wólczańki Mateusz Mianowany. Przegrał on jednak pojedynek z Kamilem Belczowskim. „Belczu” dograł do Smuczyńskiego, ten prowadził piłkę przez kilkadziesiąt metrów i wykorzystując niezdeterminowanie defensywy gospodarzy doprowadził do wyrównania. Napór KSZO trwał dalej. W 71. minucie podanie Belczowskiego wykorzystał Kacper Ziółkowski, który pojawił się na boisku w drugiej połowie. Nasz zmiennik bez problemów wpakował piłkę do siatki z kilku metrów, dając drużynie KSZO prowadzenie. Dążący do wyrównania gospodarze, stworzyli w 81. minucie doskonałą sytuację, ale dobrze spisujący się w bramce KSZO Damian Pietrasik wykazał się dużym refleksem. Minutę później okazję do podwyższenia wyniku mieli piłkarze Marcina Wróbla. Dwójkową akcją Ziółkowski - Madej zakończył strzałem ten drugi, piłkę zablokował jednak obrońca Wólczańki. Trzeci rzut karny, a drugi dla KSZO wywalczył w 85. minucie Piotr Jedlikowski, nasz zawodnik został faulowany na piątym metrze, a do jedenastki wólczańki powrócił Daniel Dybiec, niestety i tym razem nie zdołał on pokonać Rafała Strączka. W końcu jeszcze jedną sytuację miał Smuczyński, ale jego strzał trafił w poprzeczke.

Wólczańka Wólka Pełkińska – KSZO 1929 Ostrowiec Św. 2:3 (2:0)

1:0 Szymon Hajduk 35 min.

2:0 Marek Gwóźdź 44 min.

2:1 Włodzimierz Puton 61 min.

2:2 Bartłomiej Smuczyński 67 min.

2:3 Kacper Ziółkowski 71 min.

KSZO 1929: Pietrasik – P. Cheba, Kardas, Dybiec, D. Cheba (59' Ziółkowski) – Łokieć, Madej (90' Dereń), Burzyński (38' Jedlikowski), Puton, Smuczyński – Belczowski. Trener - Marcin Wróbel.

KSZO wygrał zasłużenie i mając na koncie 24 punkty awansował na ósme miejsce w tabeli. Zimą na fotelu lidera spędzi Hutnik Kraków (35 punktów), który w sobotę pokonał 4:1 Sołę Oświęcim.

REKLAMA

ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!

INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHEENNE

TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ

AL. 3 MAJA 5
OSTROWIEC ŚW.
TEL. 501 610 304
ARANZACJEKUCHNI.COM.PL

radio
rekord

NAJWIĘKSZE *taneczne*

HITV!

PRZEŁĄCZ
radio na **89,6 FM**

