

CKU wyróżnione przez PIP

Ostrowieckie Centrum Kształcenia Ustawicznego zostało wyróżnione przez Państwową Inspekcję Pracy. Odebrała Aneta Pierścińska-Maruszewska, dyrektor placówki podczas obchodów stulecia istnienia PIP.

str. 4

Nowe władze województwa

Podczas pierwszych obrad Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego kadencji 2018-2023 ślubowanie złożyło 30 radnych. Wybrano też nowe władze województwa. Przewodniczącym sejmiku został Andrzej Pruś, marszałkiem Andrzej Bętkowski, a wice-marszałkiem Renata Janik.

str. 5

Siatkarki KSZO „rozbite”

Porażkę za porażką odnotowują siatkarki KSZO Ostrowiec. Nasze zawodniczki uległy w ostatnich dniach zespołom z Łodzi i Legionowa.

str. 11

Fatalna seria trwa

Już trzeciej porażki z rzędu doznali szczypiorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec. Ostrowczanie ulegli MTS-owi Chrzanów 32:23.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR 26 PIĄTEK - CZWARTEK 30 LISTOPADA - 6 GRUDNIA 2018

NAKŁAD 5 000

Podstęp u starosty

Fot. Stanisław Dunin-Borkowski



W miniony czwartek Marzena Dębniak została wybrana nowym starostą ostrowieckim. Dzień później w gabinecie, który oficjalnie przejęła od swojego poprzednika znaleziono podsłuch. Urządzenie ukryto w biurku. Teraz sprawę bada policja i prokuratura.

str. 3

Powstańcze epizody



str. 6

Jedz i chudnij



str. 7



Dzieje się!



Piątek, 30 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”.

→ **Startuje wioska św. Mikołaja.** Również w tym roku do Bałtowa zawita św. Mikołaj. W specjalnie zaaranżowanej wiosce będzie urzędował aż do odwołania zimy - w weekendy od 10 do 19 oraz od poniedziałku do piątku w godzinach 9-17. Jak zawsze będzie można z nim porozmawiać, zrobić sobie zdjęcie i dostać prezent. Dla tych, którzy trochę rozrabiali, Mikołaj przygotował specjalny młynek do mielenia grzechów. Jak już pozbędą się wszystkich złych uczynków, będą mogli napisać list do Mikołaja i wrzucić go do specjalnej mikołajowej skrzynki. W chacie czekać mają także inne atrakcje - niespodzianki.

→ **Formy budowanie przez ciała wzmacnianie.** Aby uniknąć kontuzji i cieszyć się bieganiem przez długi czas warto wykonywać ćwiczenia wzmacniające i rozciągające całe ciało. Jakiego? Tego będzie można dowiedzieć się podczas spotkania, organizowanego przez Stowarzyszenie Ostrobiec w sali lustrzanej PSP nr 14 na os. Stawki 35. Wstęp 2 zł od osoby. Można zabrać swoje maty. Start o godz. 18.30.

→ **Maraton pisania listów.** Na całym świecie wolność ludzi jest zagrożona. Obronczyń praw człowieka, uczestnicy pokojowych protestów, ludzie walczący z prywatnymi firmami i władzą o prawo do ziemi są prześladowani i zastraszeni.



Swoimi listami możemy wywrzeć nacisk na decydentów, aby zaczęli działać. Taka właśnie idea przyświeca akcji Amnesty International "Maraton Pisania Listów". W przedsięwzięcie w tym roku włączyła się Wyższa Szkoła Biznesu i Przesiębiorczości. Do 9 grudnia, w Bloku nr C (biblioteka) będzie można poznać bohaterów przedsięwzięcia i napisać list w ich obronie.

→ **Andrzejki z Grzankiem i Kidonem.** Bartek Grzank i Wojciech Kidon uświetnią swoim występem andrzejkowe spotkanie w "Ptaszku w klatce". Energetyczny duet, którego pasją jest muzyka w pełnym tego słowa znaczeniu sięga po różne gatunki, od bluesa poprzez funk do pop-rocka. Bartek i Wojtek wykonują autorskie utwory oraz covery w bardzo oryginalnych aranżacjach. Ich koncert rozpocznie się o godz. 20. Bilety w cenie 20 zł.



→ **Wesprzyj polskich Kombatantów na Kresach.** Parafialnym „Michael” przy kolegiacie pw. św. Michała Archanioła. Można tam przynieść paczki żywnościowe lub pojedyncze produkty spożywcze, a także wpłacać datki na opiekę socjalną i zdrowotną dla kombatantów, transport paczek na Kresy oraz renowację miejsc pamięci.

→ **Nauka i wiara.** Katolicki Zespół Edukacyjny i Miejskie Centrum Kultury zapraszają na sympozjum „Na skrzydłach rozumu i wiary – neurodydaktyka i duchowość w wychowaniu nowego pokolenia”, które rozpocznie się o godz. 15.45 w kinie „Etiuda”. Z prelekcjami wystąpią dr Marek Kaczmarzyk i o. Tomasz Nowak. Będzie mowa m.in. o niesymetrycznej naturze kar i nagród, a także o obrazie i znaczeniu ojcostwa w wychowaniu i rozwoju dziecka. Po zakończeniu wykładów na uczestników czekać będzie słodki poczęstunek w Galerii Fotografii MCK.

Poniedziałek, 3 grudnia

→ **Szarotka na mikołajki.** Fundacja "Promyk", prowadząca specjalne przedszkole i szkołę podstawową w Ostrowcu, przy ul. Słowackiego 19 organizuje wyjątkowe mikołajki dla dzieci z niepełnosprawnością do lat dziewięciu. W programie m.in.: występ artystyczny przedszkolaków, gry i zabawy integracyjne, konkursy z nagrodami, wizyta św. Mikołaja, wręczenie podarunków, słodki poczęstunek i charytatywny występ zespołu "Szarotka". Zapisy pod nr tel.: 41 262 05 43 lub w sekretariacie przedszkola.

Środa, 5 grudnia

→ **Szarotka na mikołajki.** Fundacja "Promyk", prowadząca specjalne przedszkole i szkołę podstawową w Ostrowcu, przy ul. Słowackiego 19 organizuje wyjątkowe mikołajki dla dzieci z niepełnosprawnością do lat dziewięciu. W programie m.in.: występ artystyczny przedszkolaków, gry i zabawy integracyjne, konkursy z nagrodami, wizyta św. Mikołaja, wręczenie podarunków, słodki poczęstunek i charytatywny występ zespołu "Szarotka". Zapisy pod nr tel.: 41 262 05 43 lub w sekretariacie przedszkola.

Sobota, 1 grudnia

→ **Pomagamy kombatantom.** Po raz trzeci mieszkańcy Ostrowca będą mogli aktywnie pomóc weteranom i kombatantom mieszkającym na Kresach. Akcję "Rodacy Bohaterom" na terenie miasta koordynuje Stowarzyszenie Ostrowieccy Patriotci. W godz. 12-14 jego członkowie pełnić będą dyżury w Domu



Młody podkreca

Działać może każdy

W tym felietonie będzie o młodych i o ich zaangażowaniu społecznym, o tym, że młodzież ma wiele fajnych pomysłów, które często udaje się realizować we współpracy z decydentami i o tym, że warto działać. Wiele osób twierdzi, że są apolityczne, że żadna partia, ani jej program im nie odpowiada. Wolą krytykować lub przyjmować postawę bierną. Tymczasem politycy to przecież nasi przedstawiciele w sejmie, senacie i na różnych szczeblach samorządu, to osoby, które zdobyły mandat, żeby reprezentować nasze interesy. Mamy prawo zwrócić się do nich z problemem i prosić o wsparcie, czy poparcie jakiejś idei. Sceptycy powiedzą, że to przecież i tak nic nie da, że szumne hasła wyborcze pozostają często tylko hasłami. Należę do grona tych, którzy mają jednak inne zdanie. Z własnego doświadczenia wiem, że warto próbować. W swojej pracy społecznej spotkałem się z bardzo pozytywnymi przykładami współpracy z parlamentarzystami czy samorządowcami. Miałem to szczęście spotkać osoby, które wsłuchują się w głos młodzieży i nie bagatelizują naszych bolączek. Czy młodzi są chętni do działania na rzecz społeczeństwa? I tu znowu mogę posłużyć się własnym doświadczeniem. Mam wiele koleżanek i kolegów, którzy z chęcią angażują się w różne działania, akcje charytatywne i próbują zmieniać rzeczywistość. To jednak dość nieliczna grupka w porównaniu z amatorami gier komputerowych. Pytając, dlaczego nie chcą być społecznikami odpowiadają, że nic z tego nie mają i w politykę mieszać się nie będą. Jest w tym trochę racji, bo materialnych zysków z działalności społecznej nie należy się spodziewać, ale można mieć dużo więcej – ogromną satysfakcję i świadomość tego, że w jakimś stopniu wpływa się na swoją przyszłość i przyszłość następnych pokoleń. Nie bez powodu wymyślono hasło „w młodości siła”. Atutem osób starszych jest mądrość życiowa, doświadczenie, młodych - chęć do działania, świeże pomysły i energia. Nie marnujmy jej na narzekanie i krytykowanie. Nie bójmy się działać na rzecz innych, ani otwarcie mówić o tym, co nam przeszkadza, co chcielibyśmy zmienić i próbujemy to zmieniać.

Na koniec chciałbym jeszcze zaapelować do moich rówieśników - jeżeli macie jakiś fajny pomysł, który pragniecie zrealizować i nie wiecie, jak się do tego zabrać, piszcie do mnie. W młodości, ale i w jedności siła, a razem na pewno można więcej!

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

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 szampa w doborowym towarzystwie.

Single **170 zł** Para **320 zł**

Rezerwacja: 531 801 436
RESTAURACJA ZIEMIAŃSKA OSTROWIEC ŚW.

REKLAMA

OŚRODEK SZKOLENIA OPERATORÓW

SUPER KURS! COŚMIŁ!

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

601 695 080, 501 089 132

PRIMO SUPER KURS

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

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



TAXI PLUS
USŁUGI CAŁODOBOWE



OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PŁATNOŚĆ KARTĄ

-20%
za wyjazd
poza miasto

515 516 507
41 266 69 96
41 266 36 32

Podśluch u starosty

W miniony czwartek Marzena Dębniak została wybrana nowym starostą ostrowieckim. Dzień później w gabinecie, który oficjalnie przejęła od swojego poprzednika znalaziono podsłuch. Urządzenie ukryto w biurku. Teraz sprawę bada policja i prokuratura.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

– Biorąc pod uwagę fakt, że w pokoju starosty często odbywają się rozmowy poufne i to, że taśmy są dziś w cenie zdecydowałam się, przejmując pomieszczenie na przeszukanie go przez specjalistyczną firmę pod kątem podsłuchu. Uważałam to za czystą formalność, niestety w moim gabinecie znalezione takie urządzenie – poinformowała na wtorkowej konferencji prasowej starosta ostrowiecka Marzena Dębniak. – Nie wiem, kto i kiedy je zainstalował. Tym zajmuje się już policja. Zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa zgłosiłam do prokuratury. To dla mnie bardzo przykra sprawa i aż strach pomyśleć, co będzie dalej.

Warto dodać, że M. Dębniak zleciła sprawdzenie dziewięciu innych pokoi w budynku starostwa. Urządzenie wykryto tylko w jej gabinecie – pomieszczeniu objętym specjalnym nadzorem.

– Otrzymując klucze od mojego poprzednika usłyszałam zapewnienie, że wszystko jest w porządku. Nie wiem, czy wcześniej podobne przeszukanie było

zlecane. Wiem jedno – żeby zainstalować takie urządzenie trzeba poświęcić na to trochę czasu, zwłaszcza, że było ono sprytnie zakamuflowane – dodaje M. Dębniak.

Jak wynika z ekspertyzy, sporządzonej przez specjalistyczną firmę był to podsłuch na odległość.

Podczas konferencji Marzena Dębniak mówiła również o reorganizacji starostwa. Oficjalnie przedstawiła naczelnika nowej jednostki – Wydziału Organizacyjno-Prawnego. Został nim Łukasz Witkowski – z wykształcenia prawnik, który ostatnio pełnił obowiązki naczelnika Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta i kierownika Urzędu Stanu Cywilnego. Z kolei wicestarosta Andrzej Jabłoński pokieruje połączonymi wydziałami rozwoju powiatu i dróg. To konsekwencja zapowiadanej wcześniej przejęcia przez miasto dróg powiatowych.

– Zmiany podyktowane są tym, że dążymy do nowej jakości pracy, innego wizerunku starostwa powiatowego – wyjaśniła starosta Marzena Dębniak. – Sytuacja finansowa powiatu jest trudna, a nawet bardzo trudna, a sytuacja fi-

nansowa szpitala wręcz tragiczna. Dług na koniec 2018 r. sięgnie 50 mln zł. Na dzień dzisiejszy trwa przygotowywanie tzw. bilansu otwarcia. O szczegółach będziemy mogli mówić dopiero za kilkanaście dni.

Przypomnijmy, w czwartek (22 listopada) odbyła się pierwsza sesja Rady Powiatu kadencji 2018-2023. Podczas obrad wybrano starostę Marzenę Dębniak. Reprezentantka klubu radnych KWW Jarosława Górczyńskiego była jedyną zgłoszoną kandydatką na ten urząd. Zgłoszono na nią 15 radnych, 7 było przeciw, a jeden wstrzymał się od głosu. Takim samym stosunkiem głosów wybrano wicestarostę – byłego wójta Bałtowa Andrzeja Jabłońskiego. W zarządzie powiatu znaleźli się również Agnieszka Rogalińska i Łukasz Dybiec. W trakcie sesji wyłoniono także prezydium rady. Przewodniczącym został Mariusz Pasternak, a wiceprzewodniczącymi Małgorzata Bień i Małgorzata Sobieraj.

Głosowanie poprzedziło uroczyste ślubowanie radnych i wręczenie im nominacji.

Nowi wiceprezydenci

Piotr Dasios, dotychczasowy prezes OTBS-u i Dominik Smoliński – naczelnik Wydziału Planowaniu i Rozwoju w Urzędzie Miasta będą pełnić funkcję wiceprezydentów Ostrowca.

– W tej kadencji czeka nas wiele pracy, stąd też decyzja o powołaniu dwóch wiceprezydentów – mówił podczas konferencji prasowej prezydent Jarosław Górczyński. – Przed nami sporo wyzwań i decyzji, ale jestem przekonany, że razem ze zgranym i kompetentnym zespołem przez te pięć lat doprowadzimy Ostrowiec do dalszego rozwoju z dobrymi efektami i zadowoleniem mieszkańców.

Wiceprezydent Piotr Dasios będzie odpowiedzialny między innymi za kierowanie Miejskim Centrum Kultury, Biurem Wystaw Artystycznych, Miejską Biblioteką Publiczną i Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. Na dotychczasowym stanowisku – prezesa OTBS-u zastąpi go Małgorzata Kostrzeva. Dominik Smoliński z kolei ma łączyć funkcję naczelnika wydziału z urzędem wiceprezydenta miasta. Będą mu podlegały sprawy związane z oświatą, MOPSEM i Środowiskowym Domem Samopomocy „Przystań”.

Piotr Dasios – ur. 15.09.1965 r. – absolwent Akademii Rolniczej w Krakowie, a także studiów podyplomowych MBA z zakresu pozyskiwania środków zewnętrznych, zarządzania zasobami ludzkimi oraz zarządzania BHP. Specjalista z olbrzymim doświadczeniem zawodowym w zakresie rozwoju, promocji i zarządzania, w tym w administracji samorządowej. Od 2004 roku odpowiadał za rozwój turystyczny Bałtowa, przez

jedną kadencję pełnił funkcję wicewójta Bałtowa, następnie był kierownikiem biura powiatowego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Ostrowcu, a potem prezesem Ostrowieckiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego. Przez lata zasiadał w radach nadzorczych, w tym OTBS oraz Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Sandomierzu.

– Na pewno swoje doświadczenie wykorzystam dla dobra i rozwoju miasta – zapewnia Piotr Dasios.

Dominik Smoliński – ur. 28.03.1981 roku w Ostrowcu, absolwent Wydziału Ekonomicznego UMCS w Lublinie. Ponadto ukończył studia podyplomowe z zakresu pozyskiwania funduszy strukturalnych. Od 2005 roku związany z ostrowieckim Urzędem Miasta, gdzie przeszedł wszystkie szczeble kariery zawodowej – od stażysty, poprzez kierownika i naczelnika Wydziału Planowania i Rozwoju (od 2015 roku). Od 2005 roku zaangażowany w przygotowanie i współodpowiedzialny za koordynację wszystkich projektów realizowanych w naszym mieście ze środków zewnętrznych.

– Dziękuję panu prezydentowi za zaufanie i docenienie mojej osoby – mówi Dominik Smoliński. – Funkcja wiceprezydenta to dla mnie ogromne wyróżnienie, ale i duże wyzwanie, któremu postaram się sprostać.

KF

REKLAMA

Galeria Ostrowiec

Mikotaj w Galerii Ostrowiec
6 grudnia 2018 w godz. 14:00 - 19:00

- SPOTKANIE Z MIKOŁAJEM
- ZAMEK KRÓLOWEJ ZIMY
- MEGA PUZZLE
- RZUT ŚNIEŻKAMI
- WARSZTATY ŚWIĄTECZNE
- ANIMACJE I KONKURSY

CKU wyróżnione przez PIP

Ostrowieckie Centrum Kształcenia Ustawicznego zostało wyróżnione przez Państwową Inspekcję Pracy. Odebrała Aneta Pierścińska-Maruszewska, dyrektor placówki podczas obchodów stulecia istnienia PIP.



● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Trwająca już od trzech lat współpraca Centrum Kształcenia Ustawicznego w Ostrowcu z kieleckim inspektorem PIP polega na realizacji programu „Kultura bezpieczeństwa”. Jego ideą jest upowszechnianie przepisów kodeksu pracy i prawa oświatowego oraz zasad bezpiecznych i higienicznych warunków pracy.

- Do CKU uczęszczają osoby dorosłe, które są pracownikami, prowadzą lub myślą o założeniu swojej działalności gospodarczej, a więc tego typu informacje są jak najbardziej dla nich przydatne i mogą je z powodzeniem wykorzystywać w praktyce. Zależy nam, aby jak najlepiej odnajdywali się na rynku pracy, znali swoje obowiązki, ale też prawa – podkreśla Aneta Pierścińska-Maruszewska, dyrektor CKU.

Okazuje się, że działania te przynoszą wymierne efekty. Słuchacze osiągnęli wysokie wyniki w konkursie z prawa pracy, który odbył się w styczniu tego roku. Inspektor PIP Stanisław Golmento był pod dużym wrażeniem ich wiedzy w zakresie prawa pracy i bhp.

W Centrum Kształcenia Ustawicznego funkcjonuje 21 oddziałów, z których większość to kwalifikacyjne kursy zawodowe będące mocną stroną placówki.

Sprzęt medyczny dla pogotowia

Nowoczesny sprzęt medyczny niezbędny do ratowania ludzkiego życia trafił do ostrowieckiego pogotowia. Przekazał go we wtorek prezydent Jarosław Górczyński.



Sprzęt w postaci toreb medycznych, ampulariów, noszy płachtowych sfinansowany został z budżetu gminy w formie dotacji celowej na mocy porozumienia zawartego z ostrowieckim oddziałem Świętokrzyskiego Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego w Kielcach. Dotacja przekazana pogotowiu wyniosła 5 tys. zł.

- Wasza praca jest niezwykle odpowiedzialna i trudna. Chciałbym oczywiście, żebyście jak najmniej musieli korzystać z tego sprzętu, jednak życie pokazuje, że wezwań do osób chorych jest bardzo dużo – mówi prezydent Jarosław Górczyński, przekazując ratownikom medycznym sprzęt. - Serdecznie dziękuję pracownikom naszego pogotowia za trud i zaangażowanie. Na was zawsze można liczyć.

- Torby ratunkowe używane są niejednokrotnie po kilkanaście razy dziennie szybko się zużywają – przyznała Danuta Barańska, kierownik Pogotowia Ratunkowego do spraw medycznych w Ostrowcu. - Z kolei miękkie nosze mogą być stosowane w blokach kilkupiętrowych, tam gdzie nie ma wind. Ten sprzęt bardzo ułatwi nam pracę.

Browarna po remoncie

Kolejna droga w Ostrowcu zyskała nową nawierzchnię. We wtorek oficjalnie oddano do użytku ulicę Browarną w dzielnicy Denków.

Jak przyznał prezydent Jarosław Górczyński, decyzja o remoncie drogi podjęta została bardzo szybko, po interwencji mieszkańców.

- Okazuje się, że jeden z lokatorów posesji przy tej ulicy porusza się na wózku inwalidzkim. Przeprowadziliśmy wizję lokalną i uznaliśmy za jak najbardziej zasadne wylanie tam asfaltu i utwardzenie poboczy - mówił podczas otwarcia drogi prezydent Górczyński.

Ulica Browarna to tzw. "ślepa uliczka". Stanowi łącznik z Rynkiem denkowskim. Jej remont kosztował 27 tys. zł.

Warto dodać, że to jedna z wielu dróg gminnych, na których prowadzone są roboty budowlane. Pod koniec ubiegłego tygodnia skończyły się prace na ul.



Bursztynowej. Lada moment na finiszu będzie ulica Bławatna na Ludwikowie.

Wykonawcą tych zadań jest Miejskie Przedsiębiorstwo Robót Drogowych.

Fot. Monika Jasien

KF

Żywność na świąteczne stoły

W dniach 30 listopada – 1 grudnia odbędzie się kolejna bożonarodzeniowa zbiórka produktów spożywczych, organizowana przez Świętokrzyski Bank Żywności.

W Ostrowcu zbiórka prowadzona będzie w 27 punktach, w godz. od 8 do 18. Zakupami - żywnością o długim terminie przydatności: kaszami, ryżem, cukrem, konserwami, olejem, makaronem, płatkami kukurydzianymi, mąką, słodyczami, ciastkami w opakowaniach fabrycznych będzie można podzielić się praktycznie we wszystkich sieciowych marketach, działających na terenie miasta.

- Organizacyjnie jesteśmy dopięci na ostatni guzik. Są stosowne porozumienia ze sklepami, sklepy zostały już oplakowane, mamy ulotki, zdeklarowanych wolontariuszy. Głównie to uczniowie

szkół, harcerze i "Strzelcy". Opiekę nad nimi sprawować będą pedagodzy szkolni i członkowie zaprzyjaźnionych z nami stowarzyszeń - mówi Maria Adamczyk, prezes Świętokrzyskiego Banku Żywności. - Mam nadzieję, że darczyńcy też nie zawiodą i ponownie otworzą swoje serca. Serdecznie zapraszam do udziału w zbiórce, bo to szczególna akcja.

Zebrane towary trafią przed świętami - w formie paczek - do osób najbardziej potrzebujących. W ich wskazaniu pośredniczyć mają stowarzyszenia i pedagodzy szkolni.

KF

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

DEWELD 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

KF

Nowe władze województwa

Podczas pierwszych obrad Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego kadencji 2018-2023 ślubowanie złożyło 30 radnych. Wybrano też nowe władze województwa. Przewodniczącym sejmiku został Andrzej Pruś, marszałkiem Andrzej Bętkowski, a wicemarszałkiem Renata Janik.

Obrady otworzył tradycyjnie najstarszy radny nowego sejmiku, Mieczysław Sas. Następnie głos zabrał Jan Klocek, Komisarz Wyborczy w Kielcach, który wręczył radnym nominacje, a potem odbyło się ślubowanie.

Porządek obrad sesji został rozszerzony o wybór marszałka województwa świętokrzyskiego oraz członków zarządu województwa. Pierwszym punktem obrad było jednak wybranie przewodniczącego sejmiku województwa. Został nim Andrzej Pruś, który uzyskał 17 z 29 ważnie oddanych głosów.

– Dziękuję tym wszystkim mieszkańcom województwa świętokrzyskiego, dzięki którym jesteśmy tu dziś, jako radni. Dziękujemy im za to, że są pełni troski o Ziemię Świętokrzyską i oddali swój głos w wyborach - mówił tuż po wyborze A. Pruś. - Dziękuję za zaufanie i jako przewodniczący sejmiku deklaruję, że chcę być przewodniczącym wszystkich radnych, którzy tu zasiadają. Będę dokładał wszelkich starań, by sejmik sprawnie funkcjonował. Proszę, abyśmy przy wszystkich różnicach starali się iść razem w jedną stronę. Liczę na to, że przykładem poprzedniej kadencji, wspieranie dobrych rozwiązań będzie troską wszystkich radnych. Jeszcze raz dziękuję i obiecuję ciężką pracę.

Wiceprzewodniczącymi sejmiku zo-



Fot. Urzęd. Marszałkowski WS

stali Mieczysław Gębski, Marek Strzała i Henryk Milcarz.

W głosowaniu tajnym radni sejmiku zdecydowali, że marszałkiem województwa będzie Andrzej Bętkowski,

który uzyskał 17 głosów. Na kandydaturę dotychczasowego marszałka, Adama Jarubasa, głosowało 13 radnych.

– Mieszkańcy powierzyli nam władzę i teraz ciąży na nas ogromna odpowie-

dzialność. Jesteśmy zobowiązani do ciężkiej pracy dla świętokrzyskiego - zapewniał A. Bętkowski. - Nie zmarnujemy żadnego dnia z najbliższych pięciu lat obecnej kadencji. Nasze działania

zamierzamy oprzeć na 3 filarach – gospodarka, rodzina i bezpieczeństwo. Priorytetem będzie szybkie wydawanie środków unijnych, które muszą zasilać świętokrzyską gospodarkę. Chcemy uprościć procedury i wprowadzić zmiany w wydatkowaniu środków unijnych. Przed nami również nowe wyzwanie w postaci nowej perspektywy unijnej po 2020 roku. Nie zapomniemy o najważniejszych inwestycjach drogowych. Wspierać chcemy też rodziny. Chcemy zwiększyć liczbę miejsc w żłobkach i przedszkolach, a także zadbać o potrzeby seniorów. Trzeci filar naszego programu widzimy szeroko. Chcemy zlikwidować niebezpieczne miejsca na drogach lokalnych, zwiększyć bezpieczeństwo dzieci w drodze do szkoły. Chcemy również zadbać o transport publiczny i wspierać średnie miasta. Świętokrzyskie jest obszarem, na którym często mamy do czynienia z kłeskami żywiołowymi – powodziami czy suszami. Chcemy dołożyć starań, by realizowane były projekty zapobiegające ich skutkom.

Wicemarszałkiem województwa świętokrzyskiego została Renata Janik. Na członków zarządu województwa sejmik wskazał Marka Bogusławskiego, Marka Jońcę oraz Mariusza Goska.

OPR. KF

REKLAMA

Hotel Pałac Tarnowskich
Zaprasza
Na Bal Sylwestrowy

Mec Attrakcji

Imprezę Poprowadzi
Gość Specjalny
Aleksandra Kutz

Lapisy  *+48 796 427 236*

Powstańcze epizody

Powstanie listopadowe było wielkim zrywem w imię polskiej wolności. Choć przegrane, odegrało olbrzymią rolę w potrzymaniu świadomości narodowej i patriotycznych uczuć Polaków. W kolejną rocznicę jego wybuchu powracamy do tamtych wydarzeń. Przedstawiamy powstańcze epizody, które były udziałem dziedziców tutejszych dóbr.

● **MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ**

W nocy z 29 na 30 listopada 1830r. w Warszawie wybuchło powstanie listopadowe rozpoczęte przez sprzysiężenie ppor. Piotra Wysockiego. Zasięgiem objęło tereny zaboru rosyjskiego. Wśród jego przyczyn wymienia się: łamanie konstytucji z 1815 r. przez Mikołaja I i rząd Królestwa Polskiego, rozwinięty system szpiegowski, ścisła cenzura, represje wobec tajnych związków. Bezpośrednim powodem była ogłoszona 18 i 19 listopada 1830 r. mobilizacja armii Królestwa, którą zamierzano użyć do stłumienia rewolucji na zachodzie Europy.

Sygnałem do rozpoczęcia działań miał być pożar starego budynku browaru na Solcu. Podpalenie to nie udało się. Zabrakło umówionego sygnału oznajmiającego początek akcji. Powstanie rozpoczęła więc atak na Belweder i nieudana próba zamachu na wielkiego księcia Konstantego. Grupa 24 spiskowców, których potem nazwano belwederczykami, wpadła do rezydencji wielkiego księcia, by go pojmać. Ten zdołał się im wymknąć i ukryć. Spiskowcy z niczym opuszcili Belweder.

W tym czasie Wysocki wraz z kilkoma zaprzysiężonymi przerwał w Szkole Podchorążych Piechoty zajęcia z taktyki, wezwał do uzbrojenia się i walki. Grupa 161 podchorążych opuściła mury szkoły. Wkrótce połączyła się z belwederczykami. Po krótkim starciu ze stacjonującymi w pobliżu oddziałami rosyjskimi, obawiając się odcięcia, powstańcy ruszyli w kierunku centrum miasta, do Arsenalu. Po drodze spotkali kilku generałów, gł. weteranów wojen napoleońskich. Ofiarowywali im władzę, prosili o objęcie dowództwa nad powstaniem. Ci, sprzeciwiając się zrywowi, nawoływali do spokoju i rozejścia się. Swoją postawę przeplacili życiem. Z rąk powstańców zginęli generałowie: Maurycy Hauke, Stanisław Trębicki, Ignacy Blumer, Stanisław Potocki, Tomasz Jan Siemiątkowski, zastrzelony omyłkowo Józef Nowicki i płk Filip Nereusz Meciszewski.

Miejsce, które rozstrzygnęło o losach listopadowego zrywu był Arsenal. Uczestnicy sprzysiężenia zamierzali go zdobyć, ale sami nie byli tego w stanie dokonać. Z pomocą przyszedł im lud Warszawy, który spontanicznie rzucił się do Arsenalu, rozebrał broń i wspomagając powstańców opanował w nocy



śródmieście, w efekcie ratując powstanie. Następnego dnia o świcie Warszawa była wolna. Odtąd wydarzenia toczyły się już lawinowo, aż do upadku powstania w październiku 1831 r.

Ziemia Świętokrzyska była drugoplanowym terenem działań powstańczych, pełniąc głównie funkcję zaplecza. Dostarczała przede wszystkim broni (tu skupiał się przecież przemysł zbrojeniowy), a także żywności. Tu tworzyły się również jednostki wojskowe, które potem chwalebnie zapisały się na polach bitew.

W wydarzeniach 1830-1831 wzięło udział wiele wybitnych postaci związanych z regionem świętokrzyskim. W kolejną rocznicę wybuchu powstania listopadowego przedstawiamy powstańcze epizody, które były udziałem dziedziców tutejszych dóbr: Józefa Gołuchowskiego, Ignacego Humnickiego i hr. Gustawa Małachowskiego.

Józef Gołuchowski, filozof, osławiony profesor Uniwersytetu Wileńskiego, usunięty z niego na fali wydarzeń związanych z nadzorowaniem przez Nowosilcowa procesem filomatów, filaretów i promienistych, od 1826 r. dziedzic dóbr Garbacz, na wieść o wybuchu powstania

tywnych względem filozofa. Jego postawa wobec powstania, prelekcje i mowy spotkały się z ostrą krytyką lewicy. Bulwarowa gazeta „Nowa Polska”, która jeszcze na początku stycznia odnosiła się do Gołuchowskiego z sympatią, pod koniec miesiąca zmieniła ton i zaczęła go zwalczać. Nazywała go z drwiną filozofem w chłopskim stroju odrabiającym pańszczyzną arystokratom; była to aluzja do sukmany, którą wówczas Gołuchowski przywdziewał. Zarzucała mu, „że lekcje jego są niebezpieczne dla narodowego entuzjazmu”.

W okresie powstania Gołuchowski brał również udział z różnych misjach politycznych. W 1831 r. jeździł z ministrem Andrzejem Horodyskim do kwatery głównej gen. Jana Skrzyneckiego z informacjami o wydarzeniach w stolicy.

Pod koniec powstania podjął współpracę z Komisją Rządową Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, na czele której stanął 2 września 1831 r. Działając w niej propagował model wychowania narodowo-religijnego.

Po kapitulacji Warszawy Gołuchowski powrócił do Garbacza. Zapewne za swe zaangażowanie w czasie powstania został w 1835 r. aresztowany i uwięziony przez władze carskie w słynnej cytadeli warszawskiej, w której bez wyroku, samotnie przesiedział pięć miesięcy. Po powrocie z więzienia zapadł na zdrowiu. Trudno sondować, czy to pobyt w cytadeli czy jakieś inne przyczyny wpłynęły na jego stan. W każdym razie w 1839 r., zaraz po uzyskaniu paszportu, udał się z żoną, Magdaleną, dla podratowania zdrowia na dłuższą kurację do Gräffenbergu.

Ignacy Humnicki, przyjaciel i sąsiad Gołuchowskiego, dramatopisarz, właściciel Czajęcic, od początku lat 20. XIX w. mieszkał na stałe w Warszawie. Wiadomość o wybuchu powstania zastała go w gościach. W „Pamiętniku” wspominał: „Już znacznie osób przybyło, już w salonie zaczynały się tańce, już zasiedliśmy do wista, kiedy nagle wpada młody czło-

wiek, Paweł Popiel, i wywołuje głośno dwóch młodszych braci, którzy w salonie tańczyli. Gospodarz wstał od stolika, pytając, co to znaczy, gdy tenże jednym słowem odpowiedział: „Rewolucja” (...). Jeszcześmy nie ochłonęli z pierwszego wrażenia, kiedy wystrzały słyszeć się dały”. Wkrótce razem z całym męskim towarzystwem Humnicki znalazł się na ulicy. W noc listopadową obiegł wszystkie miejsca ważniejszych wypadków. Na własne oczy widział ofiary tamtych wydarzeń, ciała zabitych generałów.

Będąc przeciwnikiem powstania w pierwszych jego miesiącach uczestniczył w zebraniach organizowanych przez studentów w auli Uniwersytetu Warszawskiego, w których brali udział m.in. profesorowie: Kazimierz Brodziński, Lach Szyrma, Romuald Hube, Franciszek Wężyk, Bruno Kiciński. Wygłaszał na nich okolicznościowe liryki nawołujące do zgody i jedności.

Po bitwie pod Ostrołęką opuścił ostatecznie Warszawę i powrócił do Czajęcic, w których mieszkał przez kolejne dwa lata.

Hr. Gustaw Małachowski, dziedzic dóbr bodzechowskich, które tytułem darowizny otrzymał w 1819 r. od hr. Jacka Małachowskiego, brata swego dziadka Mikołaja, brał udział w przygotowaniach spiskowych poprzedzających wybuch powstania. Gdy jednak ono wybuchło stanął u boku księcia-ministra Franciszka Ksawerego Druckiego-Lubeckiego, który dążył do przejęcia władzy przez konserwatystów. 1 grudnia 1830 r. został dokooptowany do Rady Administracyjnej. Był dowódcą Gwardii Ruchomej w województwie sandomierskim. Na sejmie zwołanym 18 grudnia opracował pierwszy, umiarkowany w tonie projekt manifestu, który poprawiony pod naciskiem patriotycznej większości, uznał powstanie za narodowe. 28 grudnia Małachowski został radcą Rady Najwyższej Narodowej do spraw dyplomatycznych, a 2 lutego 1831 r. zastępcą ministra spraw zagranicznych. Prowadził bieżącą korespondencję z dyplomatami za granicą i sprawował pieczę nad finansami swego wydziału. Latem 1831 r. opuścił Warszawę i udał się na emigrację. Ostatecznie osiadł w Paryżu, gdzie zmarł w 1835 r. Za udział w powstaniu został skazany przez władze carskie na powieśnienie, a jego dobra bodzechowskie uległy konfiskacie na rzecz Skarbu Królestwa Polskiego.

REKLAMA



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

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

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



WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

SMACZNEGO



POMIDORY FASZEROWANE RYZEM Z CURRY I SUSZONYMI ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI

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

PRZYGOTOWANIE

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



ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICĄ Z ORZECHAMI WŁOSKIMI

SKŁADNIKI

- 0,5 kg boczku wędzonego
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 0,5 selera
- 1 cebula
- 75 g orzechów włoskich
- 200 g czerwonej soczewicy
- 100 ml przecieru pomidorowego
- szczypta soli
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 listki laurowe
- 5 ziarenek pieprzu
- 1 łyżeczka kolendry

PRZYGOTOWANIE

Boczek kroimy w kostkę i delikatnie podsmażamy. Następnie w dużym garnku podsmażamy startą marchewkę, pietruszkę, seler i cebulę. Dodajemy przyprawy i podsmażamy jeszcze wszystko przez ok. 5 min. Następnie dodajemy opłukaną wcześniej soczewicę. Wszystko zalewamy wodą i gotujemy przez ok. 40 min., aż wszystkie składniki połączą się ze sobą smakowo. Na koniec dodajemy przecier pomidorowy. Gotową zupę posypujemy posiekanymi i wcześniej podprażonymi na patelni orzechami włoskimi.

Jedz i chudnij

Wiadomo, że tyjemy głównie od jedzenia. Jednak nie wszystkie pokarmy tuczą jednakowo, a niektóre mogą nawet pomóc w odchudzaniu. Oczywiście, spożywane z umiarem.

JABŁKA

Dostarczają aż 300 ważnych dla zdrowia substancji. Dla odchudzających się szczególnie ważne są pektyny. Oczyszczają jelita, wiążą i niwelują trujące substancje. Poza tym regulują układ trawienny i pobudzają wydalanie. Codziennie należy zjeść przynajmniej jedno jabłko.

MAKARON

Wbrew obiegowym opiniom makaron nie jest tuczającym pokarmem. Bardziej niebezpieczne dla figury są tłuste sosy, które wraz z nim się spożywa. Jego zaletą jest zdolność do podnoszenia poziomu serotoniny w mózgu. Dzięki temu makaron poprawia nastrój, co ma duże znaczenie w czasie uciążliwej diety odchudzającej.

ANANAS

Wspaniale pachnie i smakuje. Zawiera niewiele kalorii (56 w 100 g), więc polecany jest w diecie odchudzającej. To jednak nie wszystkie jego zalety, gdyż ananas jest też źródłem bromeliny, czyli enzymu przyspieszającego przyswajanie białka. Należy pamiętać, że enzym ten występuje tylko w świeżych owocach – ananasy z puszek nie mają takich właściwości odchudzających, tym bardziej, że zawierają o wiele więcej kalorii.

BROKUŁY

Są wyjątkowo niskokaloryczne – 100 g brokułów zawiera tylko 26 kcal, dlatego nie tuczą, choć są sycące. Najlepiej jest je gotować w wodzie lub na parze. Brokuły dostarczają dużej ilości kwasu foliowego, żelaza i witaminy C.

POPCORN

Jest doskonałą przekąską, którą można pogryzać np. podczas oglądania telewizji, zamiast tłustych chipsów lub orzeszków. W przeciwieństwie do nich dość szybko zapewnia uczucie sytości. Jest też o wiele zdrowszy – zawiera dużo magnezu.

FASOLKA

Zawiera dużo białka i witamin z grupy B. Białko jest niezbędne do bu-

dowy tkanki mięśniowej, witaminy B zaś regulują pracę układu nerwowego. Fasolka – podobnie, jak i inne rośliny strączkowe – stabilizuje poziom cukru we krwi, co sprawia, że po jej zjedzeniu długo utrzymuje się uczucie sytości.

KAPUSTA KISZONA

Zawiera bakterie kwasu mlekowego, które przywracając równowagę kwasowo-zasadową, korzystnie wpływają na florę bakteryjną jelit. Kapusta usuwa też trujące produkty przemiany materii i zawiera dużo witaminy C.



ALGI

Są wysoko cenionym źródłem jodu, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Jego niedobór powoduje osłabienie i ospałość; może też prowadzić do otyłości. Aby uzupełnić niedobory tego pierwiastka, należy spożywać suszone algi (do nabycia w sklepach ze zdrową żywnością), które można dodawać do różnych posiłków.

PIEŚ KURCZAKA

Jest idealna na kolację, zwłaszcza w połączeniu z produktami bogatymi w witaminę C. Białko mięsa w zesta-

wieniu z tą witaminą sprawia, że organizm wydziela nocą więcej hormonu stresu, który spala tłuszcz. Dzięki temu można chudnąć nawet we śnie. Trzeba jednak pamiętać o usunięciu tłustej skóry z piersi kurczaka i odpowiednim jej przygotowaniu, tzn. pieczeniu w piekarniku lub na grillu.

ZUPA JARZYNOWA

Potrawa ta (o ile nie jest przygotowana na tłustym mięsny wywarze ani zaprawiona śmietaną czy zasmażką) stanowi danie niskokaloryczne i bogate w wiele wita-

RYŻ

Zawiera dużo potasu, który wiąże nadmiar wody, znajdującej się w komórkach tłuszczowych. Ponadto jest bogatym źródłem niacyny, tiaminy, żelaza i białka.

GREJPFRUT

Sprawia, że komórki wolniej przyswajają produkty odżywcze, a tym samym wolniej wzrasta poziom cukru we krwi i dłużej utrzymuje się uczucie sytości. Dobrze jest więc zjeść połówkę grejfruta na pół godziny przed posiłkiem.

PŁATKI OWSIANE

Są doskonałym źródłem błonnika i witamin z grupy B. Z dodatkiem chudego mleka lub jogurtu, owoców i miodu są idealną propozycją na śniadanie. Po takim posiłku długo utrzymuje się uczucie sytości. Należy jednak uważać na gotowe musli, dostępne w sklepach, gdyż może zawierać zbyt dużo cukru.

KIWI

Główną zaletą tego owocu jest zdolność hamowania apetytu na słodczy. Poza tym jest bogaty w witaminę C, która jest niezbędna do spalania tłuszczu. Jeden owoc kiwi pokrywa dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę. Podczas odchudzania się warto zjeść jedno, dwa kiwi dziennie na drugie śniadanie, podwieczorek lub zamiast kolacji.

CZERWONA PAPRYKA

Jest bogatym źródłem witaminy C i beta-karotenu, a więc utleniaczy, które doskonale wpływają na wygląd skóry, co ma duże znaczenie podczas odchudzania. Jest wspaniałą przegryzką między posiłkami, którą z powodzeniem można zastąpić chipsy i słodczy.

AWOKADO

Jest źródłem lipazy – enzymu wytwarzanego przez komórki wątroby, biorącego udział w spalaniu tłuszczów. Osoby otyłe często cierpią na niedobór tego enzymu. Ponadto awokado zawiera też nienasycone kwasy tłuszczowe, chroniące organizm.

FIT.PL

Cukier nie taki niebezpieczny

Amerykańscy naukowcy odkryli, że cukier wcale nie jest tak niebezpieczny dla naszego zdrowia, jak nam się wydaje. Co więcej, niewielka ilość cukru jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ale nie oszukujmy się, często tego cukru w naszej diecie jest za dużo. Jak wyeliminować cukier z naszej diety?

Mit 1 – cukier powoduje cukrzycę. W rzeczywistości spożywanie cukru nie prowadzi do cukrzycy. Choroba ta jest dziedziczna genetycznie lub wynika z problemów z trzustką. Twierdzenie, że sam cukier jest niebezpieczny dla zdrowia, nie jest prawdą. W rzeczywistości możemy pozwolić sobie na zjedzenie 12 łyżek cukru dziennie bez żadnych negatywnych konsekwencji.

Mit 2 – cukier jest uzależniający. Ta popularna opinia, że cukier jest bardziej uzależniający niż kokaina, jest absurdem. Jeśli przestaniesz jeść słodczy, nie będziesz miał takich samych objawów, jakie miałby narkoman po odstawieniu narkotyku. A ludzie nie mogą żyć całkowicie bez cukru, ponieważ jest on niezbędny do podtrzymania życia.

Mit 3 – cukier przyspiesza starzenie się. Jeśli jesz za dużo cukru, cząsteczki kolagenu w twojej skórze stają się kruche i sztywne, co sprawia, że skóra jest mniej elastyczna. Jeśli jednak całkowicie przestaniesz jeść cukier, skóra będzie sucha.

Kiedy musisz ograniczyć cukier? Są sytuacje, kiedy naprawdę powinniśmy ograniczyć jedzenie cukru. Oprócz cukrzycy i innych chorób związanych z wytwarzaniem insuliny, jego spożycie powinno być ograniczone w następujących przypadkach: problemy z zacięciem w ciąży, ciąża, problemy z potencją, problemy z koncentracją, silne pragnienie, sucha, swędząca skóra. Jak zrezygnować ze spożywania dużej ilości cukru?

Znajdź nowe źródło radości. Jedzenie słodkich pokarmów stymuluje produkcję endorfin – hormonów radości.

Jednak można je pobudzać za pośrednictwem innych działań, np. chodzenia na siłownię. Podobną strategię można zastosować u dziecka. Aby odciągnąć jego uwagę od jedzenia słodczy, należy ją skierować na coś innego, najlepiej na coś, co lubi robić, np. wspólne wyjście na spacer, na rower, wspólna gra itp. Im bardziej zaabsorbowane czymś dziecko, tym mniejsza szansa, że sięgnie po słodczy.

Nie zapominaj o białku. Jedzenie większej ilości białka sprawi, że uczucie pełności pozostanie na dłużej. Spróbuj zjeść mięso, ryby i owoce morza na śniadanie i lunch. Amerykańska dietetyk Christine Gerbstadt twierdzi, że zjedzenie zimnego indyka jest skutecznym sposobem na zmniejszenie ochoty na słodczy.

Zamień słodki smak. Zastąp słodki smak innym, mocniejszym. Możesz to

zrobić, np. za pomocą cynamonu. Ma on wiele właściwości, m.in. reguluje poziom cukru we krwi.

Nie denerwuj się. Stres często staje się powodem, dla którego chcemy jeść słodczy. Serotonina, magnez i witamina B pomagają radzić sobie ze stresem. Fasola i rośliny strączkowe zawierają dużo magnezu. Witaminę B można znaleźć w orzechach (orzechy laskowe), owocach morza i wątróbce.

Jedz dużo czerwonego mięsa. Jeśli nie możemy powstrzymać się przed zjedzeniem czekolady, może to oznaczać, że w twoim organizmie brakuje chromu. Spróbuj zaspokoić swoją ochotę sięgnięcia po czekoladę, zjadając brokuły lub czerwone mięso. Jeśli ochota ci przejdzie, to będzie znak, że twój organizm potrzebowal chromu.

FIT.PL

TVP 1

TVP 2

tvn



PIĄTEK, 30 LISTOPADA

05:00 Teleshopping
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 8
Obywatelskie obowiązki
09:55 Komisarz Alex 2
Niebezpieczny pościg
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Bo ja wybieram zdrowie
12:50 Natura w Jedyńce: Zwierzęca klinika w sercu dżungli
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 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
20:35 The Wall. Wygraj marzenia
21:30 Big Music Quiz
22:35 Amy
01:45 Ocaleni
02:50 Komornik
04:30 Notacje
Jerzy Janik. Przyjaciel papieża
04:45 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 Teleshopping 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, 1 GRUDNIA

05:15 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: Dziura ozonowa. Jak uratowaliśmy
planetę
Film dokumentalny
10:55 Korona królów - taka historia...
Rozrywki w średniowiecznym mieście
11:25 Korona królów
13:35 Okrasa łamie przepisy: Pięknie zalane potrawy
14:05 Gen innowacyjności 2
14:20 Spis treści
14:35 Rolnik szuka żony 5
15:30 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Niżnym
Tagile - studio
15:45 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Niżnym
Tagile - 1. seria
16:45 Teleexpress
16:50 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Niżnym
Tagile - 2. seria
18:25 Drogi wolności
Dziewczynka z zapalkami
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:25 Sport
20:30 Dziewczyny ze Lwowa 3
Zemsta jest rozkoszą bogów
21:30 Hit na sobotę: Siedmiu wspaniałych
Film
23:50 Ocean desperacji
Film thriller
01:50 Amy
kultura
04:00 Spis treści
04:05 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 Hrabi. 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 Teleshopping 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, 2 GRUDNIA

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: Pan Jezus daje nam zasadę
09:35 Weterynarze z sercem
10:05 Zakochaj się w Polsce: Augustów
10:30 Leśniczówka
11:50 Piłka nożna: Eliminacje Mistrzostw Europy - studio
12:00 Piłka nożna: Eliminacje Mistrzostw Europy - losowanie
13:15 Między ziemią a niebem 13:19 Anioł Pański
13:30 Między ziemią a niebem
14:00 Natura w Jedyńce
14:35 Spis treści
14:45 Big Music Quiz
15:45 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Niżnym Tagile
17:00 Telexpress
17:05 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Niżnym Tagile
18:35 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:10 Sport
20:15 Blondynka 7
21:15 Rolnik szuka żony 5
22:15 Zakochana Jedyńka: Ride. Smak życia
23:55 Siedmiu wspaniałych
02:15 Jaka to melodia?
03:10 Ocean desperacji
04:55 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, 3 GRUDNIA

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 8
Nowatorska terapia
09:55 Komisarz Alex 2
Ślady krwi
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów - taka historia...
Rozrywki w średniowiecznym mieście
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Cudaczne stroje zwierząt
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Pięknie zalane potrawy
16:05 Wieczna miłość
17:00 Telexpress 17:15 Pogoda
17:25 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: Rozmowy z katem
22:35 Dekalog 8
23:40 Anioły Żegoty
00:40 Ride. Smak życia
Film komediowy
02:25 Kim Philby - najbardziej osobista zdrada
historia/archeologia
03:30 Ostatni naziści
04:25 Notacje
04:45 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 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: Iron Man 2
Film fantastyczny
22:50 Obcy kontra Predator
Film fantastyczny
01:00 W sieci pająka
Film thriller
03:10 Tajemnice losu

WTOREK, 4 GRUDNIA

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 8
09:55 Komisarz Alex 2
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:30 Agropogoda
12:35 To się oplaca: Inwestycje w gospodarstwach położonych na obszarach OSN
12:50 Natura w Jedyńce: Śladami kotów
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość
17:00 Telexpress 17:15 Pogoda
17:25 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 Weterani. Wyrwani śmierci 2
21:40 Kompania X 2
22:35 W ciemności
01:05 Czy świat oszalał?: Imperium marzeń
Film dokumentalny
02:30 Ogród Luizy
04:25 Notacje
Elżbieta Towarnicka. Natursager. Z dyplomem
04:40 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 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 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, 5 GRUDNIA

05:00 Telezakupy
05:35 Elif
06:35 Wieczna miłość
07:25 Jaka to melodia?
07:50 Agropogoda
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny 08:30 Alarm!
08:55 Ranczo 8
09:50 Komisarz Alex 2
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Bo ja wybieram zdrowie
12:55 Natura w Jedyńce: Dzika Holandia
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 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 Wielki test o Europie
22:25 Na własne oczy: Dymy, opary i smog
23:30 Bez tożsamości 2
00:25 Kompania X 2
01:15 Weterani. Wyrwani śmierci 2
01:45 wojsko-polskie.pl
02:15 W ciemności
Film dramat
04:45 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

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Jelcz Laskowice. Boczek i spółka
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 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
21:30 Ameryka Express
23:05 Planeta singli
Film komediowy
01:55 Oszuści
02:55 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, 6 GRUDNIA

04:55 Telezakupy
05:30 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 8
09:55 Komisarz Alex 2
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:30 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Dzika Holandia
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 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
21:30 Sprawa dla reportera
23:50 Ocaleni
00:55 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat
01:40 Bez tożsamości 2
02:30 Sprawa dla reportera
03:55 Notacje
Henryk Słowiński. Nic nie zostało
04:15 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 Kumple 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

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Bielsko-Biała, Ranczo Pod Strusiem
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 Matalmara, Goczałko-
wice-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



Młodzi na murawie

Zakończył się ostrowiecki powiatowy finał turnieju "Z Podwórka Na Stadion o Puchar Tymbaraku". Wielka piłkarska impreza w naszym regionie organizowana jest przez Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej.



jak: Tomasz Żelazowski, Dariusz Pietrasiak, Klaudiusz Łatkowski czy Rafał Wójcik.

We wszystkich trzech kategoriach dziewczęcych bezkonkurencyjne były młode piłkarki Uczniowskiego Klubu Sportowego z Kunowa. Kunowianki pod opieką trenera Rafała Jałochy pozostawiły w tyle m.in. mocne zespoły ze szkoły w Ćmielowie oraz ostrowieckiej PSP nr 3.

Wśród chłopców nie było już takiej dominacji. W kategorii U-8 najlepsi byli wychowankowie szkoły Galacticos z Ostrowca. Kategorię do 10 lat wygrała ekipa Siódemki Ostrowiec, która w bardzo zaciętym finale pokonała Orzełki Szewna. W najstarszej grupie wiekowej do 12 lat zwyciężyła drużyna Orlik ZSiPP z Ostrowca.

Wiosną przyszłego roku na zwycięzców ostrowieckiego turnieju czeka udział w wojewódzkich eliminacjach. Wygrani z województwa wyjadą na ogólnopolski finał, który zostanie rozegrany 2 maja, tuż przed finałem piłkarskiego Pucharu Polski na Stadionie Narodowym w Warszawie.

KP

W finałach powiatowych, które odbyły się na boiskach Piłkarskiego Ośrodka Treningowego przy ulicy Kolejowej wzięło udział 27 zespołów, w składach których w rozgrywkach uczestniczyło blisko 300 dziewcząt i chłopców w wieku do 12 lat. Zawody odbywały się w trzech kategoriach wiekowych: do 8 lat, do 10 lat oraz do 12 lat. Na trybunach, oprócz rodziców i dziadków młodych adeptów futbolu mogliśmy zobaczyć byłych zawodników jeszcze pierwszoligowego KSZO takich,

Fatalna seria trwa

Już trzeciej porażki z rzędu doznali szczypiornicy KSZO Odlewnia Ostrowiec. Ostrowczanie ulegli MTS-owi Chrzanów 32:23.



szczypiornicy MTS-u powiększali przewagę, a ataki KSZO zatrzymywały się na świetnie spisującym się bramkarzu gospodarzy Marcinie Górzkowskim.

MTS Chrzanów - KSZO Odlewnia Ostrowiec Św. 32:23 (17:15)

KSZO: Piątkowski - Grabowski 5, Włoskiewicz 5, Jeżyna 4, Kogutowicz 3, Hubka 2, Bysiak 1, Falasa 1, Cukierni 1, Telka 1, Pawlik, Jagiełło. Trener Tomasz Radowiecki

W ligowej tabeli, po 9 kolejkach prowadzi SPR Tarnów i Czuwaj Przemysł (po 24 punkty), KSZO Odlewnia (9 punktów) zajmuje odległą dziesiątą pozycję. Do zakończenia pierwszej rundy pozostały dwa spotkania, w niedzielę 2 grudnia ostrowczanie, we własnej hali zmierzą się z zespołem Czuwaj Przemysł, a tydzień później zakończą rundę meczem w Radomiu z KS Uniwersytet.

KP

Od początku meczu zespół z Chrzanowa wypracował sobie niewielką przewagę. W czwartej minucie chrzanowianie prowadzili już 4:1. W dalszej części pierwszej połowy ostrowczanie próbowali zniwelować stratę i prawie się to udało. Po kilku bramkach Kacpra Grabowskiego na przerwę schodziliśmy z wynikiem 17:15 dla gospodarzy. Niestety drugą połowę chrzanowianie rozpoczęli dużo lepiej od KSZO, w 41 minucie prowadzili już 23:17. W końcówce niewiele się już zmieniło,

Siatkarki KSZO „rozbite”

Porażkę za porażką odnotowują siatkarki KSZO Ostrowiec. Nasze zawodniczki uległy w ostatnich dniach zespołom z Łodzi i Legionowa.



Fot. Facebook/KSZO Ostrowiec S.A.

ska (libero) oraz Wołoszyn, Wojtowicz. Trener Frantisek Bockay.

Kolejną porażkę nasze siatkarki odnotowały w środę - przegrały wyjazdowe spotkanie szóstej kolejki Ligi Siatkówki Kobiet z DPD Legionovią Legionowo 3:0.

Spotkanie rozpoczęło się od wysokiego prowadzenia miejscowych (5:1). Wprawdzie ostrowczanki zdołały doprowadzić do remisu (9:9) i nawet wyjść na prowadzenie (9:11), ale to było wszystko na, co było stać podopiecznych Frantiska Bockaya. Lepiej spisując się praktycznie w każdym elemencie gry siatkarki z Legionowa nie dały wydrzeć sobie nawet jednego seta i pewnie pokonały KSZO za trzy punkty. W ostrowieckim zespole najsukcesywniejsza była Svitlana Dorsman, cieszą również kolejne udane minuty na boisku ostrowczanki Weroniki Rdzanek.

- Ciężko mi ocenić ten mecz. Zagraliśmy bardzo dobrze w relacji blok - obrona, potrafiliśmy wyłączyć ze skuteczności jedną z przyjmujących, ale niestety sami w ataku nie potrafiliśmy zdobywać punktów. Waleczność w obronie nie wystarczyła, aby pokonać przeciwnika - przyznaje Frantisek Bockay, trener KSZO. - Musimy poprawić element ataku i położyć większy nacisk na grę zespołową.

Po sześciu kolejkach pomarańczowo-czarne z czterema punktami na koncie zajmują dziesiąte miejsce. Już w najbliższą sobotę przy ul. Świętokrzyskiej bardzo ważny mecz - ostrowczanki podejmą mającą zaledwie dwa punkty więcej ekipę Volley Wrocław. Początek o godz. 17.

DPD Legionovia Legionowo - KSZO Ostrowiec Świętokrzyski 3:0 (25:21, 25:17, 25:14)

Legionovia: Olenderek (12), Polak (1), Górecka (8), Skorupa (7), A. Wójcik (2), Kicka (16), Adrianna Adamek (libero) oraz Jasek (11).

KSZO: Wojtowicz (3), Geyko (4), Miros (8), Dorsman (11), Trach (3), Słonecka (9), Kucińska (libero) oraz Zackiewicz, Grzechnik, Wołoszyn (2), Rdzanek (libero).

MVP: Olenderek (Legionovia).

MVP: Brakocevic (Grot).

PIOTR KOWALSKI

Niewiele ponad godzinę potrzebowały siatkarki Grot Budowlanych Łódź, aby zakończyć spotkanie z KSZO Ostrowiec. Łodzianki rozbiły nasz zespół w trzech setach, do 13,23 i ponownie do 13.

Zawodniczki Frantiska Bockaya były tylko tłem dla świetnie grających gospodyń. Walkę udało się nawiązać jedynie w drugim secie, kiedy to ostrowczanki przez większą część prowadziły (10:13, 13:17, 17:20, 19:22). Łodzianki "przełamały" nasz zespół dopiero w końcówce, doprowadzając do remisu 22:22 i nie dały szans na wygraną w drugiej partii. W trzecim secie powtórzył się scenariusz z pierwszej odsłony. Grający w Lidze Mistrzyń zespół z Łodzi wygrał zasłużenie, a spotkanie w hali Arena Sport Łódź oglądało prawie 2,5 tysiąca widzów.

- Budowlani Łódź to bardzo mocny zespół, walczący o mistrzostwo Polski

i grający w Lidze Mistrzów. Cieszymy się, że byliśmy blisko wygrania drugiego seta, bo zostawiłyśmy tam kawałek serca na boisku. Jednak to nie wystarczyło. Z dwóch pozostałych setów nie możemy być zadowolone. Wyciągniemy z tego meczu wnioski - mówi Svitlana Dorsman, środkowa KSZO.

- Łódź to przeciwnik z czołówki, walczący o mistrzostwo. Dziewczyny pokazały swoją stabilną, dobrą grę. My podjęliśmy rękawice dopiero w drugim secie. Szkoda, że nie udało nam się go wygrać, pomimo tego że miałyśmy prowadzenie i nasza gra wyglądała o wiele lepiej - przyznaje libero Zuzanna Kucińska.

W tabeli LSK prowadzi Chemik Police (15 punktów), KSZO Ostrowiec zajmuje dziesiątą pozycję (4 punkty).

Grot Budowlani Łódź - KSZO Ostrowiec 3:0 (25:13, 27:25, 25:13)

KSZO Ostrowiec: Miros, Geyko, Oktaba, Dorsman, Słonecka, Trach, Kuciń-

REKLAMA

ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE**

**TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ**

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

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!

INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

radio
rekord

NAJWIĘKSZE *taneczne*

HITV!

PRZEŁĄCZ
radio na **89,6 FM**

