

Hybrydy dla policji

Funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu otrzymali nowy, ekologiczny radiowóz. To już czwarte auto, jakie trafiło do nich w tym roku.

str. 3

Smog – palący problem

Od kilku lat zalewają nas informacje o smogu, zatrutym powietrzu, pyłach, itd. Mieszkańcy większych miast zakładają maski, mieszkańcy innych w zanieczyszczonym powietrzu nie widzą problemu.

str. 4

Ostrowiec gotowy na święta

Wczoraj (czwartek, 6 grudnia) punktualnie o godz. 18 w ostrowieckim Rynku rozblęła gigantyczna choinka.

str. 4

Trzy punkty siatkarek KSZO

Choć pierwszy set spotkania siódmej kolejki Ligi Siatkówki Kobiet nie zapowiadał końcowego sukcesu zespołu KSZO, trzy punkty zostały w Ostrowcu.

str. 11

Grali tylko 20 minut

47 bramek stracili w niedzielę szczypiorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec w spotkaniu dziesiątej kolejki I ligi grupy C z wiceliderem - ekipą Czuwaj Przemysł.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR 27 PIĄTEK – CZWARTEK 7-13 GRUDNIA 2018

NAKŁAD 5 000

Młodzi aktorzy i hity ABBY



Spektakl muzyczny „Oh, My God” na podstawie musicalu „Mama Mia” wystawili w „Etiudzie” uczniowie PSP nr 7 w Ostrowcu.

str. 3

Spotkanie ze św. Mikołajem



str. 6

Błędy w odchudzaniu



str. 7



Dzieje się!

Piątek, 7 grudnia

→ **Szachowe mikołajki.** Stowarzyszenie Szachowe HETMAN organizuje spotkanie z Mikołajem w siedzibie klubu – w PSP nr 1 przy ul. Trzeciaków 35. Wydarzenie skierowane jest do najmłodszych pasjonatów królewskiej gry. Organizatorzy, oprócz sportowych emocji przewidzieli wiele atrakcji, m.in. sędziowanie Mikołaja, słodki poczęstunek dla dzieci i rodziców, prezenty dla wszystkich uczestników turnieju oraz nagrody i puchary dla najlepszych. Rozgrywki rozpoczyna się o godz. 15.30 w PSP nr 1.

→ **Bajkowe Szlaki.** W Galerii Fotografii MCK odbędzie się ostatnie w tym roku spotkanie z cyklu Bike'owe Szlaki. Tym razem Jacek Juszczak z Bike Adventures i Patryk Wołowicz zaprezentują nieco inne spojrzenie na jazdę rowerem – panowie opowiedzą o singletrackach. Jacek Juszczak z Bike Adventures od lat prężnie działa w środowisku enduro, promując ten typ jazdy rowerem. Wiedzę i umiejętności potrafi też przekazać innym, organizując szkolenia z techniki jazdy rowerem górskim. Drugi gość, dzieciak spod kieleckiej wsi Posłowice od lat zafascynowany i zgłębiający tajniki kolarstwa górskiego opowie, jak jego pasja stała się sposobem na życie i zawładnęła nim całkowicie oraz co takiego udało mu się wybudować na własnym podwórku. Początek o godz. 18.

→ **Zrób to sam.** Coraz krótszy dzień, postępujący mróz i zapach igliwia zwiastują nadejście zimy oraz zbliżające się Święta Bożego Narodzenia. W ten wyjątkowy czas Biuro Wystaw Artystycznych w Ostrowcu ma ciekawą propozycję dla młodych artystów. Uczestnicy warsztatów poznają świąteczne zwyczaje oraz to, jakie symbole kryją się za potrawami, które znaleźć możemy na wigilijnym stole. Dzieci dowiedzą się, w jaki sposób dawniej szykowano się na nadejście świąt, jakie obowiązywały zwyczaje,

przesady i potrawy, które tradycyjnie pojawiały się na świątecznym nakrytym stole. Opowieściom towarzyszyć będą warsztaty plastyczne, podczas których ich uczestnicy wykonają własnoręcznie świąteczne choinki. Warsztaty skierowane są do grup przedszkolnych, uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, jak również zorganizowanych grup rodzin z dziećmi. Grupy zainteresowane warsztatami proszone są o kontakt pod nr tel. 41 263 20 48. Cena warsztatów wynosi 7 zł od osoby.

Sobota, 8 grudnia

→ **Kiermasz ciast świątecznych.** Samorząd Uczniowski Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości zaprasza na coroczny kiermasz ciast. Słodkości będzie co nie miara: babki, pierniki, z polewą czy lukrem. Jednym słowem będzie pysznie! A to wszystko w szczytnym celu – całkowity dochód ze sprzedaży świątecznych wypieków zostanie przeznaczony na leczenie chorego studenta. Akcja kontynuowana będzie w niedzielę (WSBiP, blok C).

→ **Warsztaty chustnoszenia.** Bezpłatne lekcje z poradcą do najlepsza droga do nauki prawidłowego noszenia dziecka w chustce. Taką będzie można odbyć w ODS "Malwa" (w godz. 11-13). Oprócz informacji teoretycznych na temat właściwego ubioru podczas noszenia, rozwoju kręgosłupa, czy rodzajów chust i nosideł uczestnicy poznają sposób, w jaki można nadać prawidłową pozycję dziecku w chustce; dowiedzą się również na, co zwrócić uwagę podczas wiązania i nauczą się, jak motać dziecko, by bezpiecznie wyruszyć z nim w świat.

Niedziela, 9 grudnia

→ **Pobiegnij z Mikołajem.** Ostrowieckie Stowarzyszenie Biegaczy OSTRO-

BIEC zaprasza na Biegowe Mikołajki. Impreza odbędzie się w godzinach od 10 do 13 na ostrowieckim Rynku. Dla chętnych na bieganie z Mikołajem planowany jest dystans 200 metrów. Do zabawy można dołączyć w każdej chwili, organizatorzy nie prowadzą wcześniejszych zapisów. Dla pierwszych dwustu dzieci przewidziany jest słodki upominek. Zabawa połączona będzie ze zbiórką funduszy na leczenie mieszkańca naszego miasta – Mateusza Sikorskiego. Jednym z patronów medialnych jest Świętokrzyska Grupa Mediowa.

→ **Gry bez prądu.** Wszystkich, którzy chcą pobyć trochę w trybie offline, miło spędzić popołudnie, poznać nowych ludzi, wymienić się opiniami na temat książek, a przede wszystkim pograć w planszówki ostrowiecki Klub "Tawerna" zaprasza od godz. 16 do Galerii Fotografii MCK.

Czwartek, 13 grudnia

→ **Szpaku w Ostrowcu.** Długo wyczekiwany koncert premierowy Szpaka – znanego polskiego rapera i autora tekstów rozpocznie się o godz. 18 w ODS "Malwa". Szpaku, a właściwie Mateusz Szpakowski jest czołowym reprezentantem poznańskiego BOR'u. Współpracował m.in. z takimi wykonawcami, jak: Paluch, Young Igi, Białas, czy Słoń. Artysta obecnie promuje na koncertach w całym kraju nowy album ATYPOWY. Nowe wydawnictwo to 11 premierowych numerów, które przesiąknięte są życiową treścią, energią oraz bezkompromisowymi wersami. Wcześniejszy materiał, „BORuto” EP był dostępny tylko na oficjalnym sklepie i został wyprzedany w ciągu godziny.

KE, MJ

REKLAMA




ODZYSKAJ SWOJE PIENIĄDZE!
Z BANKU, SKOKU, FIRMY POŻYCZKOWEJ

ODZYSKAJ NALEŻNĄ CI PROWIZJĘ
OPŁATĘ UBEZPIECZENIOWĄ ORAZ NADPŁACONE ODSETKI

ZADZWOŃ LUB ODWIEDZ NASZE BIURO
ZANIM TWOJA SPRAWA SIĘ PRZEDAWNIA

NIE ZWLEKAJ!

LexLibra Sp. z o.o., OSTROWIEC ŚW.
UL. SIENKIEWICZA 63 (BUDYNEK CECHU NA PARTERZE) tel. 511 511 924
biuro@lexlibra.eu



TAXI PLUS

USŁUGI CAŁODOBOWE



OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

515 516 507
41 266 69 96
41 266 36 32

-20%
za wyjazd
poza miasto

PŁATNOŚĆ KARTĄ



Młody podkręca

Zreformowani

W tym felietonie chciałbym odnieść się do reformy szkolnictwa. Jaki cel ma ta zmiana? Została wprowadzona głównie z tego względu, aby podnieść poziom nauczania. Dzięki likwidacji gimnazjów i przywróceniu ośmioletniej szkoły podstawowej, w szkole średniej nauka potrwa o rok dłużej, co ma dać lepsze przygotowanie do matury i "wyposażyc" uczniów w odpowiednią wiedzę na studia. Ale nie chodzi tylko o naukę. Głównym mankamentem starego systemu był ogromny przeskok rzeczywistości między szkołą podstawową a gimnazjami. Było to sztuczne wprowadzenie w dorosłość, które przynosiło fatalne skutki w postaci narkotyków, alkoholu i nagannego zachowania uczniów. Teraz, gdy starsi i młodszy uczniowie są „na jednym holu” tego wiekowego przeskoku nie ma.

Reforma to nie tylko likwidacja gimnazjów, ale też zmiany systemu nauczania oraz podstawy programowej. Więcej historii, lepsze źródła tekstowe. Osobiście, z perspektywy ucznia zmieniałbym jeszcze kilka istotnych rzeczy. Po pierwsze trochę okroiłbym chemię. Uczymy się wszystkiego po trochu, a tak naprawdę powinniśmy przyswoić sobie tylko to, co najważniejsze. Po drugie prace domowe, przez które często nie mam czasu dosłownie na nic. Są tego wielkie ilości. Poza tym uważam, że system oceniania również powinien być bardziej przyjazny uczniowi. Ten, który funkcjonuje obecnie nie oddaje rzeczywistej wiedzy, jaką posiada uczeń. Fajnie byłoby też, gdyby prawa ucznia były faktycznie prawami ucznia, respektowanymi przez nauczycieli. Niestety często bywa tak, że działa to tylko w jedną stronę. Na przykład, gdy po długiej nieobecności powinniśmy mieć czas na uzupełnienie wiadomości, zdarza się, że już w pierwszy dzień po przyjeździe do szkoły piszemy sprawdzian. Następnym przykładem jest to, że nauczyciele wymagają od nas punktualności oraz terminowości i srogo karzą jedynkami, a znam takich, którzy nie oddali ocenionych sprawdzianów po miesiącu, a nawet gubili kartkówki... Podsumowując, zmianę w systemie oświaty oceniam na cztery z minusem. Myślę, że jest ona potrzebna, ale wymaga drobnych poprawek i udogodnień, które uczeń mógłby pozytywnie odczuć. Nie sztuką jest narzucanie na nas coraz większej ilości obowiązków, ale sprawienie, żeby nauka dawała nam przyjemność i żebyśmy z uśmiechem chodzili do szkoły.

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! 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 Faldrowicz
Redaguje: Zespół
Projekt graficzny: 7 Dni

Nakład: 5 tys. egzemplarzy



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca: Świętokrzyska Grupa Mediowa Sp. z o.o., ul. Siennieńska 12, 27-400 Ostrowiec Św.
Druk: ODDI Poland Spółka z o.o.; Kamień, ul. Radomska 2, 26-800 Białobrzegi

Młodzi aktorzy i hity ABBA

Spektakl muzyczny "Oh, My God" na podstawie musicalu "Mama Mia" wystawili w "Etiudzie" uczniowie PSP nr 7 w Ostrowcu.

Przygotowania do premiery trwały ponad rok. Uczniowie, którzy wygrali casting na główne role wyjechali do teatru Roma na przedstawienie „Mamma Mia”. Potem, zainspirowani grą profesjonalnych aktorów regularnie spotykali się na próbach. Ich wytrwałość i determinacja przyniosły oczekiwane efekty. Na scenie „Etiudy” uczniowie „siódemki”, wspólnie z tancerzami ze Szkoły Tańca Progres zaprezentowali bardzo wysoki poziom. W ich wykonaniu zabrzmiały znane i lubiane przeboje zespołu ABBA, wplecione we wzruszającą i zabawną fabułę. Prezentacja umiejętności wokalnych, tanecznych oraz aktorskich dostarczyła odbiorcom wiele wrażeń i emocji. Publiczność, wśród której znaleźli się zaproszeni goście, przyjaciele szkoły i rodzice młodych aktorów nagrodzili spektakl owacjami na stojąco.

Przedstawienie przygotowały: Monika Wiączek, Julita Klepacz oraz Ewa Zakowana. W rolach głównych można było zobaczyć: Aleksandrę Wiączek, Gabrielę Klepacz, Amelię Grabowską, Zuzannę Komorniczak, Natalię Cymerys, Maję Kamińską, Miłosza Letkiewicza, Marka Popka i Alana Majewskiego.

Honorowy patronat nad wydarzeniem sprawował prezydent Jarosław Górczyński.

KF

Hybrydy dla policji

Funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu otrzymali nowy, ekologiczny radiowóz. To już czwarte auto, jakie trafiło do nich w tym roku.



Fot. Starostwo Powiatowe Ostrowiec Św.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

W piątek, punktualnie o godzinie 12 na placu apelowym Oddziału Prewencji Policji w Kielcach odbyła się uroczystość przekazania świętokrzyskim policjantom 11 nowych radiowozów marki Toyota Auris, wyposażonych

w napęd hybrydowy o łącznej mocy 180 KM. Samochody te będą wykorzystywane przez policjantów z wydziałów prewencji i ruchu drogowego i bez wątpienia przyczynią się do poprawy stanu bezpieczeństwa oraz pomogą sprawnie dotrzeć do osób potrzebujących pomocy. Warto podkreślić, że pojazdy dbają

o środowisko – to pierwsze tego typu radiowozy w naszym województwie.

W uroczystości przekazania uczestniczyli m.in.: policjanci z garnizonu świętokrzyskiego na czele z pełniącym obowiązki komendanta wojewódzkiego policji w Kielcach insp. Arturem Bieleckim. Obecna również była woje-

woda świętokrzyski Agata Wojtyszek, senator Krzysztof Słoń, Ryszard Gliwiński – prezes Zarządu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Kielcach wraz z dyrektorem do spraw administracyjnych, realizacji umów i wniosków Michałem Gutowskim, a także przedstawiciele poszczególnych samorządów oraz wikariusz parafii NNP Królowej Polski w Kielcach ks. ppor. Dariusz Jarliński.

Spośród 11 aut, trzy trafiły do kieleckich policjantów. Kolejne trzy pojazdy będą użytkowane przez funkcjonariuszy z Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju, dwa auta zostały przekazane włoszczowskim stróżom prawa, natomiast po jednym radiowozie odebrali mundurowi z Ostrowca, Skarżyska – Kamiennej oraz Starachowic.

– To pierwszy samochód hybrydowy. Będziemy go przeważnie używać w miejskim trybie, z uwagi na specyficzny napęd. Na silniku elektrycznym może przejechać maksymalnie 60 kilometrów. Będzie służył w systemie ruchu drogowego – mówi mł. insp. Grzegorz Wilk, komendant powiatowy policji w Ostrowcu Św.

Jeszcze w tym roku ostrowieccy stróże prawa dostaną kolejny samochód. Jego zakup dofinansuje kwotą 1 tysiąca złotych starostwo powiatowe w Ostrowcu.

Warto dodać, że to już czwarte auto, jakie trafiło do ostrowieckiej komendy w tym roku.

AUTOPROMOCJA

coza
dzien.pl

NAJWIĘKSZY
PORTAL REGIONU

1-30 listopada 2018r.

ponad **135 tys.** użytkowników

blisko **420 tys.** sesji

ponad **6 mln** odsłon

dane Google Analytics, 1-30 listopada 2018r.

Smog – palący problem

Od kilku lat zalewają nas informacje o smogu, zatrutym powietrzu, pyłach, itd. Mieszkańcy większych miast zakładają maski, mieszkańcy innych w zanieczyszczonym powietrzu nie widzą problemu.

● MONIKA JASION

Smog był od dawna... Na szerszą skalę węgla zaczęto używać w Anglii. Informacje o zatruciu powietrza i próbach wprowadzenia zakazu używania węgla sięgają XIII wieku! Węgiel upowszechnił się w Europie w końcu XIX wieku. Czyli smog towarzyszy nam już od jakieś 150-200 lat. Najgorzej było w 1952 r. w Londynie. Gęste mgły i ochłodzenie powietrza sprawiło, że ludzie zaczęli intensywniej palić w piecach. W ciągu pięciu dni smog zabił ponad cztery tysiące ludzi! Wdychanie kończy się zaburzeniami układu oddechowego i niedotlenieniem.

SMOG TO DODATEK DO NASZYCH CZASÓW

Warto sobie uświadomić, że do niedawna w Polsce ludzie palili głównie nie najlepszej jakości węglem, albo drewnem. Do lat 90. do pieca nie wrzucano plastików, bo występowały one w znikomych ilościach. Napoje kupowało się w szklanych butelkach, a foliowe reklamówki wykorzystywano wielokrotnie. Więcej przedmiotów naprawialiśmy, nie wyrzucaliśmy. Dziś śmieci lądują w naszych piecach. Zakaz spalania obowiązuje w Polsce od 20 lat. W większości gmin pozostaje jednak martwym przepisem. Nowe badania przeprowadzone przez Polski Alarm Smogowy pokazują, że w 80 proc. gmin nie ma sprawnie działającego mechanizmu kontroli, a średnia liczba mandatów w gminach wiejskich to 0,5 mandatu rocznie.

POLSKI ALARM SMOGOWY

Jak czytamy na stronie Polskiego Alarmu Smogowego, „najlepiej” jest w gminach miejskich, gdzie działają



Fot. Jolanta Stock

Straże Miejskie. Tam prowadzone są kontrole. Polski Alarm Smogowy wyliczył też przyczyny złej sytuacji. To m.in.: niewystarczająca liczba funkcjonariuszy Straży Miejskiej, prowadzenie kontroli w sposób chaotyczny, brak sprzętu do badania, brak funduszy na opłaty za badanie składu próbek popiołu z pieca i niechęć do wystawiania mandatów lub zbyt niska wysokość nałożonej kary. Polski Alarm Smogowy wystosował apel do premiera Mateusza Morawieckiego o włączenie tematu kontroli do Programu Czyste Powietrze. Kwestie związane z informowaniem mieszkańców o zanieczyszczeniu powietrza są w Polsce uregulowane odgórnie, ale władze samorządowe mogą wprowadzać własne rozwiązania – od-

powiadające lokalnemu problemowi, jak w województwie małopolskim.

Na szczeblu ogólnopolskim wyróżnione zostały dwa poziomy zanieczyszczenia – informowania oraz alarmowy. Ustawowy poziom informowania oznacza stężenie pyłu zawieszonego PM10 w przedziale 200-300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ w okresie 24-godzinny. Poziom alarmowy obowiązuje natomiast, gdy stężenie to przekracza 300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ w okresie 24-godzinny.

JAK JEST W OSTROWCU?

Na początku roku starostwo powiatowe informowało o walce ze smogiem. Planowano postawić dziesięć czujników sprawdzających jakość powietrza, póki

Ostrowiec gotowy na święta

Wczoraj (czwartek, 6 grudnia) punktualnie o godz. 18 w ostrowieckim Rynku rozbrzysła gigantyczna choinka.

Wspólnemu rozświetlaniu dziesięciometrowego drzewka towarzyszyły występy solistek ze Studia Wokalnego "Pandora", pokazy Szkoły Tańca Progress oraz rozstrzygnięcie konkursu na film profilaktyczny "Odlotowo, zdrowo, komfortowo", ogłoszonego przez Agencję Rozwoju Lokalnego. W centralnym placu miasta pojawił się również św. Mikołaj, który rozdawał dzieciom słodkie upominki. Był też imponujący pokaz sztucznych ogni.

Oprócz iluminacji w Rynku – choinki, kaskady i gigantycznych bombek, świąteczne ozdoby tradycyjnie pojawiają się na wielu ulicach i skwerach w mieście. Dekoracje latarniowe montowane są na ul. Sienkiewicza, Starokunowskiej, Okólnej, al. 3 Maja, Sandomierskiej, Opatowskiej, Zygmuntołowej, Traugutta, Radwana, al. J. Pawła II, Polnej, Ilżeckiej i Długiej.

Olbrymia choinka stanie na Rondzie Republiki Ostrowieckiej, a przy ul. Radwana – świetlny model globusa. Na daszku przed wejściem do Urzędu Miasta już błyszczy napis "Wesołych Świąt", podobny montowany jest na wzgórzu kolegiaty św. Michała.

Filmowcy o teatrze

W Ostrowcu nie brakuje młodych i pełnych pasji ludzi. Łącząc naukę z zainteresowaniami chcą się rozwijać i stawać się częścią artystycznego środowiska.

Dobrym przykładem jest powstała we wrześniu Grupa Filmowa Iluminacje, która działa przy Miejskim Centrum Kultury.

Mimo, że działają od niedawna zdążyli już wysnuć wiele planów i szybko przejść do realizacji swoich pomysłów. Jedną z pierwszych produkcji, która powstała na przełomie września i października odniosła sukces na skalę ogólnopolską. Dokument „teatrorażny” został wyświetlony na II edycji Festiwalu Filmowego „9 Minut” w Warszawie, organizowanego przez LO nr IX im. Klementyny Hoffmanowej. Film dostał nagrodę główną w kategorii „Najlepszy Dokument”, rywalizując z wieloma innymi produkcjami.

Reżyserią oraz produkcją „teatrorażnego” zajęli się Kacper Słomka i wraz z Maciejem Rybińskim stworzyli scenariusz filmu. Świetne wywiady i rozmowy z grupą Teatru Dorażnego przeprowadził: Agnieszka Jezierska, Kamila Dąbrowska, Natalia Deroń oraz Tymoteusz Jasiak, a ogromna pomoc na planie tożsamości dała Martyna Kot.

Ten estetyczny w swojej formie i treści dokument opowiada o tym, czym jest Teatr Dorażny, a także wprowadza odbior-



Fot. LO nr IX im. Klementyny Hoffmanowej

cę w magiczny świat sztuki. Skupia się nie tylko na wyjątkowości teatru formy, lalek, ale przede wszystkim pokazuje, czym jest ten zespół i jak każda pojedyncza indywidualność tworzy niezwykle zgrany i barwny twór.

Grupa Filmowa Iluminacje zapowiada, że to z pewnością nie ostatni film, który pojawi się w tym roku. W planach mają kolejne. Są już w trakcie realizacji nowych projektów. Niedługo pokażą kolejny efekt swojej pracy.

KF

co jeden próbny stanął na dachu starostwa. W naszym mieście zaobserwowano przekroczenie dozwolonych norm.

– W okresie grzewczym palimy w piecach dużo, palimy nieraz byle czym. Szczególnie to widać na osiedlach domków jednorodzinnych, gdzie co roku dostajemy zgłoszenia. W zeszłym roku, w sezonie grzewczym dostaliśmy ponad 200 zgłoszeń, z których około 30 to były potwierdzone przypadki palenia niedozwolonymi środkami – mówi Andrzej Kaniewski, komendant Straży Miejskiej w Ostrowcu. – W dalszym ciągu wolno palić węglem, miałem, co powoduje gęsty dym. Pył PM10 można dojrzeć gołym okiem. W zeszłym roku paru mieszkańców dostało mandat, był też jeden wniosek skierowany do sądu. Zwróćmy też uwagę, że lokalne kotłownie zostały zlikwidowane, więc powoli wszystko idzie w dobrym kierunku.

Straż Miejska prowadzi działalność edukacyjną, jednak najgorzej jest z osobami starszymi, ci najczęściej dostają pouczenia.

Gmina też walczy ze smogiem. W tym roku władze miasta otrzymały 17 milionów złotych ze środków unijnych na zakup nowych ekologicznych autobusów i budowę nowej zajezdni MPK. Funkcjonuje też program dopłat na wymianę urządzeń grzewczych, na te ekologiczne. Od stycznia 2018 r. obowiązuje uchwała w sprawie udzielania dotacji celowej na dofinansowanie kosztów inwestycji z zakresu ochro-

ny środowiska. Możemy też ubiegać się o dotację na wykonanie paneli fotowoltaicznych do produkcji energii elektrycznej. Mieszkańcy coraz chętniej decydują się też na ciepło z MEC. Od 2005 roku do sieci zostało podłączonych ok. 1600 budynków, z czego znakomitą większość stanowią domki jednorodzinne.

– Co roku podłączanych jest około 60-70 domów. Chętni zgłaszają się cały czas – mówi Renata Mikołajczak, dyrektor do spraw technicznych MEC. – Decyzję, które budynki będą podłączane w danym roku podejmuje MEC. Te najbliższej sieci, ze względu na infrastrukturę mają pierwszeństwo, poza tym musi być na danej ulicy większość mieszkańców chętna do podłączenia. Im większa odległość między ogrzewanymi budynkami, tym więcej tracimy ciepła na przesyłanie, więc inwestycja jest ekonomicznie nieuzasadniona.

Na stronie ostrowieckiego MEC-u dostępny jest formularz zgłoszeniowy. Warto dodać, że klient pokrywa jedynie 25% kosztów budowy przyłącza.

W naszym mieście w zimę da się zauważyć gołym okiem tumany dymu, szczególnie na obrzeżach miasta, nie potrzeba specjalnych czujników, raportów... Takie jednak będą. W Ostrowcu, w 2020 roku zaplanowano badania jakości powietrza w ramach Państwowego Monitoringu Środowiska przy użyciu stacji mobilnej. Wystarczy, że do tego czasu pomyślimy, zanim wrzucimy do pieca...

REKLAMA

KREDYT POCZTOWY

- 0% PROWIZJI
- NAWET DO 100 000
- DŁUGI OKRES KREDYTOWANIA DO 120 MIESIĘCY
- GOTÓWKA NA ZAKUPY ŚWIĄTECZNE



Urząd Pocztowy,
os. Słoneczne 14 (Pasaż Handlowy)

TEL. 725-233-362

Wiejska chata
WYROBY WŁASNE

CIASTA TRADYCYJNE
SERNIK
SZARLOTKA I WIELE INNYCH

AL. JANA PAWŁA 83
TEL. 692 331 059
NA PRZECIWKO BAZARKU

WYROBY GARMAŻERYJNE
PIEROGI, USZKA,
KULEBIAKI I WIELE INNYCH



CENTRUM ODBIORU
URZĄDZEŃ DOZOROWYCH

NAPRAWA I KONSERWACJA

- WÓZKI JEZDNIOWE PODNOŚNIKOWE
- PODESTY RUCHOME
- ŻURAWIE SAMOJEZDNE I PRZENOŚNE (HDS)
- 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

Hotel Pałac Tarnowskich

2019

Ola Kutz
Zaprasza na
Bal Sylwestrowy
w
Pałacu Tarnowskich

www.palactarnowskich.pl

Tel: 796 427 236
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kuźnia 54

Spotkanie ze św. Mikołajem

W okolicach Bożego Narodzenia roi się od świętych Mikołajów – starców z brodą w czerwonym płaszczu i czapce z pomponem, ciepłych butach, z workiem prezentów na plecach. Nie mają one niestety nic wspólnego z prawdziwym św. Mikołajem, biskupem Miry, symbolem dobroci, którego kościół katolicki wspomina 6 grudnia.

• **MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ**

Wiadomości na temat św. Mikołaja są bardzo skromne. Miał urodzić się ok. 270 r. w Patarze. Po śmierci rodziców odziedziczył znaczny majątek. Dzielił się nim z ubogimi i potrzebującymi. Był przy tym pobożny i miłosierny. W początkach IV w. został biskupem Miry w Azji Mniejszej. Zmarł 6 grudnia ok. 345 lub 352 r. Po śmierci był spontanicznie czczony przez wiernych. Gdy w 1087 r. Mira została opanowana przez Arabów, kupcy włoscy przenieśli relikwie św. Mikołaja do Bari, we Włoszech.

Postać św. Mikołaja otaczają niezliczone legendy, z których wynika, że był wzorem dobroci i troski, osobą pełną miłosierdzia. Jedną z nich mówi, że cały swój majątek rozdał biednym. Zasiadł jako cudotwórca, ratując żeglarzy i miasto od głodu. Odwagą i sprawiedliwością wykazał się ratując od śmierci niesłusznie skazanych urzędników cesarskich, niesprawiedliwie uwięzionych oficerów, młodzińców skazanych na śmierć. Wskrzesał trzech młodzińców zabitych za nieuregulowanie rachunku za nocleg w gospodzie.

Św. Mikołaj należy do bardzo popularnych świętych zarówno w Kościele zachodnim, jak i wschodnim. Jest patronem: bednarzy, wytwórców guzików, cukierników i piekarzy, dzieci, panien, młodych małżeństw, gorzelników i piwowarów, jeńców, notariuszy, kancelistów parafialnych, kierowców, kupców, marynarzy, rybaków, żeglarzy, flisaków, młynarzy, uczonych i studentów, obrońców wiary przed herezją, pielgrzymów i podróżnych, sędziów i więźniów, strażników, sprzedawców perfum, wina, zboża i nasion, złodziei i morderców, pojednania Wschodu i Zachodu, a także Rosji, Grecji, Albanii, Antwerpii, Bari, Berlina, Bydgoszczy, Chrzanowa, Elbląga, Głogowa, Miry, Moskwy, Nowogrodu. Jego wizerunek widnieje w herbie Dubiecka i powiatu chrzanowskiego oraz w dawnym herbie Chrzanowa.

W ikonografii przedstawiany jest z brodą, w szatach biskupa rytu łacińskiego lub greckiego, z mitrą i pastorałem. Na ogół w jednej ręce trzyma księgę, a drugą wykonuje gest błogosławieństwa.

Jego atrybutami są: anioł z mitrą, chleb, troje dzieci lub młodzińców w cebrzyku, kotwica i okręt, księga, trzy złote kule na księdze, trzy jabłka, trzy



sakiewki; pastorał trzymany w ręku, tarcza z napisem „któż jak Bóg”.

Wspomnienie liturgiczne św. Mikołaja obchodzone jest w Kościele katolickim 6 grudnia, w rocznicę jego śmierci.

Mikołaj jest uważany za świętego, który udziela pomocy w każdej potrzebie. Jan Paweł II nazwał go pięknie „patronem daru człowieka dla człowieka”. Jego popularność sprawiła, że poświęcono mu tysiące kościołów, ołtarzy, kaplic, szpitali i hospicjów. Wśród nich jest kościół parafialny w Szewnie, będący trzecią z kolei świątynią szewieńską.

Pierwszy miał zostać ufundowany w połowie XIII w. przez bpa Prandotę. Jego istnienie zostało potwierdzone w 1326 r., a potem w 1440 r. Był to kościół parafialny, drewniany, poświęcony właśnie czci św. Mikołaja.

W I poł. XVII w. został on rozebrany. W 1652 r. wybudowano nowy, murywany kościół, który również był pod wezwaniem św. Mikołaja. W okresie

potopu szwedzkiego, w 1657 r., został on złupiony, podpalony i sprofanowany przez wojska Rakoczego sprzymierzone ze Szwedami. Ówczesny kronikarz napisał, że drzwi do zakrystii i kościoła zostały wyrwane, cyborium i szafka służąca do przechowywania olei świętych „wylupane”, ołtarze zniszczone, wszystkie aparaty począwszy od sreber po najdrobniejsze rzeczy zabrane tak, że ksiądz nie miał nawet w co się do mszy świętej ubrać ani co położyć na ołtarz. Została tylko monstrancja i trybularz, a także rzeźba św. Mikołaja. Kronikarz opisuje, że Węgrzy wzięli z ołtarza wielkiego rzeźbioną statuetkę św. Mikołaja i „wsadzili w kunę”. Służący w oddziałach Rakoczego Kozacy zabrali jednak rzeźbę i odstawili na swoje miejsce. W ruskim kręgu cywilizacyjnym kult św. Mikołaja był i jest bowiem bardzo silny. Kozacy nie pozwolili na zniszczenie i sprofanowanie figury świętego. Po „potopie” świątynia została odbudowa-

na staraniem ks. Jana Kasztulskiego. Ale już w latach 70. XVIII w. została rozebrana, ponieważ była „bardzo mała, ciemna, nikczemna, bez grobów, bez kaplic, bez naw bocznych, wieży, facjaty”. Na jej miejscu postawiono nowy kościół, stojący do dziś, fundacji ks. proboszcza Sebastiana Pisulewskiego, wg projektu ks. Józefa Karsznickiego, ze skasowanego zakonu jezuitów. Trzeci kościół szewieński również otrzymał wezwanie św. Mikołaja. W ten sposób św. Mikołaj od początku patronuje parafii szewieńskiej, która dziś obejmuje zasięgiem: Szewnę, Świrnę, Szyby, Jędrzejowice, część Podskoczdia i Ostrowca Św.

W kościele w Szewnie św. Mikołaj jest wszechobecny. Ukazują go liczne obrazy, malowidła i rzeźby. Przyrodziany jest w stój biskupi, na głowie ma mitrę, a w ręku pastorał. W niczym nie przypomina świętych mikołajów znanych z reklam, wytworów kultury masowej i branży handlowej, które zastąpiły w powszechnej świadomości tradycyjny wizerunek świętego – bpa Miry, symbolu dobroci, empatii i radości.

Na ścianach szewieńskiej kaplicy zw. Sancta Sanctorum (Święte Świętych), w niszach, znajduje się sześć obrazów przedstawiających św. Mikołaja udzielającego sakramentów, po lewej stronie: chrztu, bierzmowania, pokuty, po prawej: kapłaństwa, małżeństwa i namaszczenia chorych (Najświętszy Sakrament zawarty jest w tabernakulum). Pośrodku kaplicy stoi ołtarz główny poświęcony św. Mikołajowi, w formie masy z Arką Przymierza, w otoczeniu dwóch cherubinów. Za nim znajduje się trójgran: z figurą św. Mikołaja z XIV w. wykonaną z drzewa i połączoną, ofiarowaną przez hr. Wielopolskich, a sprowadzoną z Paryża, obrazem św. Mikołaja podarowanym przez hr. Wielopolskiego oraz obrazem Matki Bożej Częstochowskiej.

Wizerunek św. Mikołaja widnieje także w zwieńczeniu ołtarza bocznego św. Józefa, w prezbiterium. Obok tego ołtarza stoi kolejna rzeźba świętego.

Sklepienie nawy głównej kościoła zdobią sceny z życia św. Mikołaja, które układają się w trzy legendy. Jedną z nich opowiada o trzech córkach. Wg niej młody Mikołaj, jeszcze przed wyborem na biskupa, miał chciwego i bogatego sąsiada, który drwił z jego pobożności. Bóg ukarał sąsiada i sprawił, że stracił majątek oraz popadł w biedę. Gdy nie miał już z czego utrzymać rodziny, po-

stanowił sprzedać swoje trzy córki do domu publicznego, ponieważ nikt nie chciał ich poślubić bez otrzymania stosownego posagu. Mikołaj, po długich rozważaniach tekstów Pisma Świętego i modlitwie, postanowił pomóc dziewczętom i uchronić je przed hańbą. Ukradkiem, pod osłoną nocy, zostawił im mieszki wypełnione złotem na posag. Gdy sąsiad dowiedział się skąd pochodzą tajemnicze pieniądze, zawstydzony podziękował Mikołajowi i postanowił zmienić swoje życie na zgodne z przykazaniami.

Inna scena opowiada historię żołnierzy, których św. Mikołaj uchronił przed śmiercią. Wg niej cesarz Konstantyn wysłał morzem z Konstantynopola wojsko, aby stłumić bunt we Frygii. Oddziały przybyły do portu Andriake, nieopodal Miry, po czym splądrowały miasto. Po opanowaniu zamieszek lokalny prefekt za nadużycia skazał na śmierć trzech żołnierzy. Biskup udowodnił niewinność mężczyzn i w ostatniej chwili powstrzymał miecz katowski.

Trzecia scena z życia św. Mikołaja przedstawia go jak nawraca grzeszników – złodziei i wstrząsa ich sumieniami.

Ale to nie wszystkie wizerunki świętego. Jego podobizna zdobi jedną z szewieńskich monstrancji. Rzeźbę św. Mikołaja na postumencie można zobaczyć także na terenie cmentarza kościelnego. Pochodzi ona z 1874 r., a ufundowała ją Agnieszka Heroska.

Parafia Szewna posiada relikwie św. Mikołaja, przy których wierni modlą się i które całują podczas uroczystości odpustowych ku czci patrona, obchodzonych oczywiście 6 grudnia.

A 6 grudnia, w święto św. Mikołaja, wszyscy obchodzimy mikołajki. Tego dnia obdarowujemy się upominkami, często podrzucanymi pod poduszkę. Zabawa w mikołajki ma na celu niesienie radości, wzorem św. Mikołaja.

Z popularnym świętym związanych jest szereg przysłów. Wiele z nich wiąże się z radością jaka się z nim kojarzy, np.: „Na św. Mikołaja czeka dzieci cała zgraja”, „Na św. Mikołaj radość dokoła”. Są też przysłowia „meteorologiczne”, tj.: „Na Mikołaja lody, na Gody wody” i odwrotnie „Na Mikołaja wody, na Gody lody” oraz „W Mikołaja, gdy deszcz wszędzie, cała zima lekka będzie”, „Jeśli św. Mikołaj lodu nie roztopi, długo będą w ręce chuchać chłopcy”.

REKLAMA



977
NIERUCHOMOŚCI

**PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!**

Od wielu lat!



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

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

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

SMACZNEGO



PIECZONE WARZYWA Z ŻURAWINĄ I ORZECHAMI PECAN

SKŁADNIKI

- 1 mała dynia
- 0,5 kg brukselki
- 75 g orzechów pecan
- 100 g żurawiny
- 3 łyżki oliwy z dodatkiem ziół
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Dynię myjemy i kroimy w kostkę, brukselkę kroimy na połówki. Warzywa polewamy oliwą i dodajemy przypraw do smaku. Dodajemy orzechy i żurawinę. Wszystko dokładnie mieszamy. Następnie wykładamy do naczynia żaroodpornego, wkładamy do piekarnika i pieczemy w 180 stopniach przez ok. 35 min. Gotowe warzywa możemy podawać z grzankami.

TEKSTY POWSTAJĄ
WE WSPÓŁPRACY
Z PORTALEM



Błędy w odchudzaniu

W tym roku miałaś być naprawdę fit i wreszcie pozbyć się nadmiaru kilogramów. Nie udało się, ale czy winny jest temu tylko słomiany zapal? Być może masz na sumieniu któreś z najczęściej popełnianych podczas odchudzania błędów.

Jesz za rzadko. Dlaczego jedzenie zalecanych przez dietetyków czterech, pięciu posiłków dziennie w około trzygodzinnych odstępach jest takie ważne? – W ten sposób nie dopuszczamy do odczuwania silnego głodu, związanego najczęściej z obniżeniem się poziomu glukozy we krwi, a także unikamy sytuacji, w której organizm karmiony nieregularnie zaczyna magazynować kalorie – tłumaczy dr Monika Dąbrowska-Molenda, dietetyk ze szpitala Medcover.

Głodzisz się. Jabłko na śniadanie, marchewka na obiad i liść sałaty na kolację? Na dłuższą metę taka „dieta” nie tylko jest nie do wytrzymania, ale gwarantuje efekt jo-jo i może wyniszczająco wpłynąć na zdrowie. Pamiętaj, że istotą odchudzania nie jest głodzenie się, a takie zaplanowanie codziennego jadłospisu, by dostarczać sobie wszystkich potrzebnych witamin i składników mineralnych, wyeliminować tuczące produkty i dopasować jakość spożywanych posiłków oraz ilość energii do zapotrzebowania organizmu.

Odchudzasz się na własną rękę. Skomponowanie codziennego menu, które będzie smaczne i dobrze zbilansowane, a do tego pozwoli schudnąć, jest sporym wyzwaniem. Naprawdę niewielu z nas ma wiedzę, która pozwala zrobić to samodzielnie. Z kolei gotowe „diety cud” nie uwzględniają naszych indywidualnych preferencji i predyspozycji. Jeśli więc bezskutecznie próbujesz schudnąć, skorzystaj z profesjonalnej pomocy – przede wszystkim dietetyka, ale nie tylko. Jeżeli zmagasz się z otyłością, konieczna może być też interwencja bariatry i psychologa żywienia. – Współpraca tych specjalistów pozwala ułożyć dietę, która uwzględni nie tylko stan fizyczny pacjenta, ale i jego kondycję psychiczną, a także predyspozycje genetyczne, alergię i nietolerancje pokarmowe, przyzwyczajenia czy scho-

wienia, na które cierpi – mówi dietetyk dr Monika Dąbrowska-Molenda.

Zwracasz uwagę tylko na liczbę kilogramów. Ćwiczysz i zdrowo się odżywasz, a kilogramów nie ubywa? To wcale nie oznacza, że nie chudniesz. Spadająca masa ciała potrafi oczywiście skutecznie motywować do wysiłku, ale pamiętaj, że

ok. 300 kcal, łyżeczka migdałów – ok. 90 kcal. Pamiętaj więc o tym, by wielkość porcji kontrolować nawet wtedy, gdy twój jadłospis jest bardzo fit.

Działasz bez planu. „Schudnę”, „od jutra dieta”, „koniec z niezdrowym jedzeniem” – to bardzo dobre pomysły, ale nie zawierają w sobie konkretnych

wiedzialnych za uczucie sytości i głodu. Gdy jesteśmy niewyspani, nasz apetyt jest pobudzony, a chcąc go zaspokoić, musimy zjeść więcej niż zwykle.

Za mało pijesz. Przyjmuje się, że w ciągu dnia powinniśmy przyjmować między 2 a 3 l płynów, głównie w postaci niegazowanej wody mineralnej, pijąc ją małymi porcjami. Pozwala to uniknąć zapać i przyspieszyć trawienie, ale to nie wszystko. Odpowiednie nawodnienie organizmu jest niezwykle ważne także dlatego, że wpływa m.in. na prawidłowe funkcjonowanie naszych nerek czy mózgu. Ograniczenie napojów pozytywnie oddziałuje na zdrowie tylko, jeśli dotyczy tych słodkich i gazowanych.

Nie jesz śniadań. O tym, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia, słyszałaś już na pewno kilkadziesiąt (jeśli nie kilkaset) razy. Tylko, co z tego, skoro nadal go nie jesz? Tymczasem w ten sposób mogłabyś dostarczyć sobie tak potrzebną na początku dnia dawkę energii, a przy okazji przyspieszyć przemianę materii i poprawić pracę mózgu.

Nie znasz prawdziwego powodu nadwagi. Przyczyną trudności ze schudnięciem wcale nie musi być nieodpowiednia dieta czy brak ruchu. – Nadmierna masa ciała może też wynikać z problemów ze zdrowiem, np. niedoczynności tarczycy, PCOS, zespołu Cushinga czy cukrzycy typu 2 – wymienia dietetyk.

Jeśli więc mimo prawidłowej diety i aktywności fizycznej, nie tracisz kilogramów, koniecznie się przebadaj.

Za często pozwalasz sobie na „cheat meal”. „Cheat meal”, czyli z założenia niezdrowy i stosunkowo wysokokaloryczny, ale z góry zaplanowany i wkomponowany w dietę posiłek, to dla wielu osób sposób na to, by uniknąć niekontrolowanych napadów wilczego apetytu. Warto wykorzystać taką opcję np., gdy zbliża się obiad u babci albo wyjście na miasto z przyjaciółmi. Ale uwaga – żeby nie zniweczyć swoich wysiłków, nie pozwalaj sobie na niego częściej niż raz w tygodniu i nie stosuj tego rozwiązania przez pierwszy miesiąc zmian w kierunku zdrowej diety.

Żyjesz w ciągłym stresie. Pod wpływem nerwów w naszych organizmach zwiększa się poziom kortyzolu – hormonu, który sprzyja odkładaniu się tłuszczu, a dodatkowo powoduje zaburzenia snu. Jeżeli więc stres negatywnie odbija się na twojej sylwetce, postaraj się znaleźć metodę na rozładowanie go.

Jesz za dużo wysokoprzetworzonej żywności. Nawet jeśli gotowe dania przypominają domowy obiad, to w rzeczywistości bardzo często zawierają mnóstwo wzmacniaczy smaku, stabilizatorów, substancji zagęszczających i konserwujących. Do tego zwykle wcale nie są sytujące, przez co krótko po ich zjedzeniu znowu odczuwamy głód.

Wierzysz w odchudzające suplementy. Każdy chciałby schudnąć szybko, skutecznie i najlepiej bez wyrzeczeń. Nic więc dziwnego, że wiele osób walczących z nadwagą łapie się na haczyk producentów suplementów, które w magiczny sposób mają obniżyć naszą masę ciała, a ostatecznie jedyne, co odchudzają, to portfele. – Istnieją oczywiście preparaty, które mogą pomagać w utracie nadmiernej masy ciała, natomiast nie możemy traktować ich jako zamienników dla zdrowego stylu życia. Ich przyjmowanie zawsze należy skonsultować z lekarzem – podsumowuje dr Monika Dąbrowska-Molenda ze szpitala Medcover.



Fit.pl

waga nie pokazuje wszystkich efektów pracy nad sylwetką. Dużo lepiej obrazują je zmieniające się obwody poszczególnych części ciała.

Zdrowe produkty jesz bez ograniczeń. Myślisz, że jeśli wybierasz zdrowe produkty, możesz jeść je do woli? Niestety, one też mogą mieć całkiem sporo kalorii – garść suszonych moreli to np.

postanowień, przez co trudno będzie je wdrożyć, a później się ich trzymać. Jeśli więc zdecydowałaś się na odchudzanie, starannie zaplanuj ten proces, a w przypadku, gdy chcesz stracić więcej niż dwa, trzy zbędne kilogramy, wybierz się do dietetyka, by przez dietę stworzoną na własną rękę nie nabawić się niedoborów.

Wyznaczyłaś sobie nierealny cel. Waga pokazuje 10 kg ponad normę? Prawdopodobnie twoja masa ciała rosła przez kilka miesięcy, a nawet lat, więc nie zakładaj, że całą nadwagę zgubisz w dwa tygodnie. Bezpieczne tempo chudnięcia to od 0,5 do 1,2 kg tygodniowo. Warto wziąć to pod uwagę, gdy wyznaczasz sobie cel diety.

Nie ćwiczysz. Aktywność fizyczna pomaga przyspieszyć metabolizm, poprawia kondycję i po prostu pozytywnie oddziałuje na nasze zdrowie i samopoczucie. Nie szkoda ci, że z tych zalet nie korzystasz?

Podjadasz. „Mały batonik jeszcze nikomu nie zaszkodził”, „jedno ciasteczko przecież nie pójdzie mi od razu w biodra” – to prawda, ale pod warunkiem, że takie „przegryzki” nie zdarzają ci się codziennie. Jeśli podjadasz między posiłkami i często sięgasz po słodkie czy słone przekąski, bardzo szybko może to odbić się na twojej figurze i zdrowiu.

Nie zapisujesz tego, co zjadasz. Wielu z nas wydaje się, że je niewiele i w zasadzie zdrowo – aż do momentu, gdy wszystko przeleją na papier. Jeśli więc chcesz się przekonać, ile kalorii tak naprawdę sobie dostarczasz, zapisuj absolutnie wszystko, co w ciągu dnia jesz. Bez wymówek – w bilansie kalorycznym liczy się każda garstka chipsów czy dojeżdżona po dziecku kanapka.

Nie wysypiasz się. Według naukowców sen krótszy niż sześć godzin na dobę może negatywnie odbić się na naszej figurze. Niedostateczna długość nocnego odpoczynku zaburza bowiem wydzielanie greliny i leptyny – hormonów odpo-

AUTOPROMOCJA

ZOSTAŃ AUTOREM

REKORDOWEJ
PASTORAŁKI

rekorrd

Zasady są bardzo proste. Wystarczy do melodii popularnej piosenki świątecznej „Jingle Bells” wymyślić słowa „Rekordowej Pastoralki” i wraz z formularzem zgłoszeniowym (dostępnym na portalu cozadzien.pl) wystać do nas na adres redakcja@radiorekord.pl.

TVP 1

TVP 2

tvn



PIĄTEK, 7 GRUDNIA

04:55 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 8
Grecy i Bułgarzy
09:55 Komisarz Alex 2
Zabójcza dawka
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Życie w błękitnie
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 Wydarzyło się w Teksasie
01:15 Ocaleni
02:20 Jasne błękitne okna
Film obyczajowy
04:00 Notacje
Ryszard Peryt. Istotą harmonii jest krzyż
04:15 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Egzamin z życia
06:50 Podróże z historią
Jak smakują Kresy?
07:20 Na sygnale
To żaden wstyd
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
Słowa, słowa, słowa
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Cena miłości 14:05 Coś dla ciebie
14:30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
15:05 Kabaretowy Klub Dwójki: Mariolka prawdę ci powie
kabaret
16:00 Koło fortuny
16:05 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama 18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Rodzinka.pl
19:05 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:45 O mnie się nie martw 9
21:45 Rodzinka.pl
Kalejdoskop
22:25 Fotograf
Film kryminalny
00:25 Jutro będzie futuro 2
Film komediowy
02:10 Rok przemocy
Film sensacyjny
04:15 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Warszawa, Papolina
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Ciasto kokosowe z orzechami
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Kamieniec Wrocławski, Restauracja
Filmowa
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:00 Gwiezdne wojny: Część 7 - Przebudzenie Mocy
Film fantastyczny
22:55 Wojna światów
Film fantastyczny
01:15 Życie bez wstydu
02:15 Kuba Wojewódzki: Monika Jaruzelska i Mamed Khalidov
03:20 Uwaga!
03:35 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 Miss Supranational 2018
23:05 Star Trek
Film fantastyczny
01:55 Opętani
Film horror
04:05 Tajemnice losu

SOBOTA, 8 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: Plastik jest wszędzie
10:55 Korona królów - taka historia...
11:25 Korona królów
11:55 Korona królów
12:25 Korona królów
13:00 Korona królów
13:35 Okrasa łamie przepisy: Gęś jak malowana
14:10 Jak to działa?: Mleko
14:35 Gen innowacyjności 2
14:45 Spis treści: Stefan Wichecki
15:00 Ojciec Mateusz
16:00 Rolnik szuka żony 5
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:35 Blondynka 7
Wesele na raty
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:35 Hit na sobotę: Eskorta
Film dramat
22:50 Loft
Film thriller
00:40 Wydarzyło się w Teksasie
Film dramat
02:25 Jaka to melodia?
03:15 Spis treści: Stefan Wichecki
03:20 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
06:55 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:45 Pogoda
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Pytanie na śniadanie
11:30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
12:00 Córka prezydenta
Film komediowy
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:20 Kabaretowe hity 2014
kabaret
16:25 Słowo na niedzielę: Bóg nie zapomniał o Tobie
16:35 Rodzinka.pl
Kalejdoskop
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 Jobs
Film biograficzny
22:15 Sierocki na sobotę
23:30 Rok przemocy
Film sensacyjny
01:45 Fotograf
Film kryminalny
03:45 Doktor Foster 2
04:45 Zakończenie programu

05:15 Uwaga!
05:40 Mango
07:50 Jak Mikołaj
Film dokumentalny
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
15:50 Nigdy w życiu!
Film komediowy
18:00 Kuchenne rewolucje: Zamość, Karczmia Ordynat
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Jak Mikołaj
Film dokumentalny
20:05 Niemożliwe
Film dramat
22:25 Jump Street 21
Film komediowy
00:50 Mumia
Film przygodowy
03:25 Uwaga!
03:45 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Jeźdźcy smoków na końcu świata
09:15 Przygody Kota w Butach
09:45 Przygody Kota w Butach
10:15 Ewa gotuje
10:45 Trolle
Film animowany
12:45 12 mężczyzn z kalendarza
Film komediowy
14:35 Jaś Fasola
15:10 Ryjek 2018: Piotr Bałtroczyk i Przyjaciele
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:20 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Pan Popper i jego pingwiny
Film komediowy
22:10 Niepodległość
historia/archeologia
00:05 Panaceum
Film thriller
02:30 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 9 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: Ręce są po to, by dobro czyniły...
09:35 Weterynarze z sercem
10:05 Zakochaj się w Polsce: Konstancin-Jeziorna
10:30 Leśniczówka
11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Wigilijne dzieło
13:10 BBC w Jedyńce: Dzikie Meksyko: Lasy Majów
14:10 Sonda 2: Komórki
14:55 Spis treści: Stefan Wichecki
15:05 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Titisee-Neustadt - studio
15:30 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Titisee-Neustadt
17:35 The Wall. Wygraj marzenia
18:35 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:05 Sport
20:15 Blondynka 7
21:15 Zakochana Jedynka: Wyszedł za mąż, zaraz wracam
23:15 Eskorta
01:25 Jaka to melodia?
02:20 Loft
04:05 Spis treści: Stefan Wichecki
04:10 Zakończenie programu

05:10 Słowo na niedzielę: Bóg nie zapomniał o Tobie
05:20 Barwy szczęścia
06:55 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:45 Pogoda
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Rodzinne oglądanie: Wielka Rafa Koralowa
12:05 Gwiazdy w południe: Człowiek z Zachodu
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Kopciuszek w świecie mody
17:00 Program rozrywkowy
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Na dobre i na złe
19:30 Rodzinka.pl
19:30 Katedra
20:05 Spectre
22:40 Kino bez granic: Lina
00:25 Lewiatan
02:50 Spectre
05:15 Zakończenie programu

05:15 Uwaga!
05:40 Mango
07:50 Jak Mikołaj
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Kobieta na krańcu świata
11:30 Co za tydzień
11:55 Drzewo marzeń
12:55 "Miłość jest wszystkim" - przed koncertem
13:00 Wracajcie, skąd przyszliście
14:00 "Miłość jest wszystkim" - przed koncertem
14:05 Gwiezdne wojny: Część 7 - Przebudzenie Mocy
17:00 Koncert "Miłość jest wszystkim"
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef
21:35 Mumia
00:05 Niemożliwe
02:25 Kuchenne rewolucje: Zamość, Karczma Ordynat
03:25 Uwaga!
03:45 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshopping TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Jeźdźcy smoków na końcu świata
09:15 Aladyn i król złodziei
11:00 Doktor Dolittle 2
12:55 Pan Popper i jego pingwiny
14:55 Star Trek
17:35 Nasz nowy dom
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 Miss Polski 2018
23:05 Ślad
00:05 Ślad
01:20 Hancock
03:05 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 10 GRUDNIA

04:55 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
09:55 Komisarz Alex 2
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów - taka historia...
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:30 Agropogoda
12:50 BBC w Jedyńce: Dzikie Meksyko: Lasy Majów
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Gęś jak malowana
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 Teatr Telewizji: Generał
22:35 Dekalog 9
23:50 Jak Oskar komunę obalał
00:45 Wyszedł za mąż, zaraz wracam
02:40 Kim Philby - najbardziej osobista zdrada
03:45 Mała kobieta dorasta
04:50 Zakończenie programu

05:25 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 Święta Chanuka
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 Na sygnale
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"
21:55 Modliszka
00:10 Trzeci oficer
01:05 Lina
02:50 Lewiatan
05:10 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 19+
15:00 Kuchenne rewolucje: Elbląg, Figaro
16:00 Szkoła
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Łosoś marynowany z sałatką z melona
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Życie bez wstydu
22:35 Psy
00:50 Co za tydzień
01:20 Uprawdazona
02:20 Uwaga!
02:45 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 Dłaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dłaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Hancock
22:00 Bliski wróg
23:55 12 godzin
02:00 Tajemnice losu

WTOREK, 11 GRUDNIA

04:55 Teleshopping
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
12:35 Bo ja wybieram zdrowie
12:50 Natura w Jedyńce
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 Weterani. Wyrwani śmierci 2
21:40 Kompania X 2
22:35 Topkapi
00:40 Czy świat oszalał?: Butelka czy kieliszek? Czy można pić "na zdrowie"?
01:45 Oblawa
03:25 Master Plan
04:30 Notacje
04:45 Zakończenie programu

05:30 Koło fortuny
06:05 M jak miłość
07:00 Baptyści w Łodzi
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
17:15 Łzy Cennet
18:00 Panorama 18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
23:00 Świat bez fikcji: Wolna Rzeczpospolita Łupkowska
00:05 Rodzinka.pl
00:35 Modliszka
03:50 Mars
04:40 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Lubartów, Ognisty Smok
07:50 Doradca smaku: Łosoś marynowany z sałatką z melona
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 19+
15:00 Kuchenne rewolucje: Olsztynek, Zielarnia
16:00 Szkoła
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga! - wydanie specjalne
20:20 Doradca smaku: Karczek wieprzowy z sałatką z natki pietruszki
20:25 Na Wspólnej
21:05 Milionerzy
21:45 Mr. Brooks
00:10 Superwizjer
00:40 Kuba Wojewódzki: Igor Herbut i Maja Włoszczowska
01:35 Drzewo marzeń
02:35 Masters of Sex
03:50 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 Dłaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dłaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Ślad
21:05 Ślad
22:05 12 godzin
00:10 Ranka na weselu
02:20 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn



ŚRODA, 12 GRUDNIA

04:55 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 8
Wielkie otwarcie
09:55 Komisarz Alex 2
Ostatnia sprawa Lucyny
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:30 Agropogoda
12:50 Natura w Jedyńce
Zakochani są wśród zwierząt, W Australii
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!
20:20 Sport
20:25 Leśniczówka
20:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - mecz fazy grupowej: AFC Ajax - FC Bayern Monachium
22:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty
00:25 Bez tożsamości 2
01:10 Kompania X 2
01:55 Weterani. Wyrwani śmierci 2
02:25 wojsko-polskie.pl
02:55 Topkapi
04:55 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 M jak miłość
06:50 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
W salonowca gracie?
19:05 Na sygnale
Człowiek bez przeszłości
19:30 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
Moje cudze dziecko
21:50 Na sygnale
22:30 Kino relaks: Jak ona to robi?
00:05 O mnie się nie martw 9
00:55 Defekt 2
02:00 Świat bez tajemnic: David Bowie - pył gwiazd
03:10 Codzienna 2 m. 3
03:40 Codzienna 2 m. 3
04:15 Zakończenie programu

05:10 Uwaga! - wydanie specjalne
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Wałbrzych, Piekielna Kuchnia kulinaria
07:50 Doradca smaku: Karczek wieprzowy z sałatką z natki pietruszki
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 19+
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja U Przyjaciół, Sopot kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Makaron z indykiem w sosie śmietanowym
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Wracajcie, skąd przyszlście
22:30 Porachunki
Film komediowy
00:50 Oszuści
01:50 Kobieta na krańcu świata
02:25 Uwaga!
02:55 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 Świat według Kiepskich
20:40 Randka na weselu
Film komediowy
22:45 Wieczny student 2
Film komediowy
00:50 Ruby Sparks
Film komediowy
03:15 Tajemnice losu

CZWARTEK, 13 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 9
Nowe wyzwania
09:55 Komisarz Alex 3
Zabójcza namiętność
10:50 Jeden z dziesięciu
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:30 Agropogoda
12:50 Natura w Jedyńce
Zakochani są wśród zwierząt, Na sawannie
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 16
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 Planowanie rodziny po chińsku
Film dokumentalny
04:25 Notacje
Zofia Romaszewska. 13. grudnia
04:35 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
Moje cudze dziecko
06:55 Operacja zdrowie!
07:20 Na sygnale
Mniejsze zło
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
Rodzic uczy, rodzic bawi, rodzic nigdy cię nie zdradzi
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
17:15 Łzy Cennet
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Doktor Foster 2
21:50 Rodziny się nie wybiera
Film komediowy
23:40 Na sygnale
00:20 Jak ona to robi?
02:00 Rani
03:00 Art Noc: "Halucynacje"
04:00 Dzika Bretania przyroda
05:00 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Łagów, Szalotka kulinaria
07:50 Doradca smaku: Makaron z indykiem w sosie śmietanowym
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 19+
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Do Syta, Łódź kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Pirat, Olsztyn kulinaria
22:35 Mój biegun
Film biograficzny
00:30 Mr. Brooks
Film thriller
02:55 Uwaga!
03:20 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 Zmierzc
Film fantastyczny
22:50 Grace księżna Monako
Film biograficzny
01:00 Chirurdzy
02:00 Chirurdzy
03:00 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA



Sylwia Chałupczak

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

sylwia.chalupczak@radiorekord.pl
+48 502-205-243

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



Trzy punkty siatkarek KSZO

Choć pierwszy set spotkania siódmej kolejki Ligi Siatkówki Kobiet nie zapowiadał końcowego sukcesu zespołu KSZO, trzy punkty zostały w Ostrowcu.



• PIOTR KOWALSKI

Siatkarki Volley Wrocław w pierwszej odsłonie nie dały szans ostrowczanką, pokonując je do 18. W kolejnych partiach zespół Frantiska Bockaya poprawił w szczególności grę w obronie, co okazało się kluczem do późniejszego zwycięstwa. Dla ostrowieckiego zespołu najwięcej punktów wywalczyły Paula Słonecka (16), wybrana później MVP spotkania oraz Anna Miros (14).

Na trybunach ostrowieckiej hali gościł wielokrotny reprezentant Polski Dawid Murek, który obserwował grę swojej córki Natalii, siatkarki Volley Wrocław.

– Po raz kolejny nie jesteście gościnni. Dobrze to spotkanie zaczęliśmy, pierwszy set, fajnie pokazałyśmy warunki zarówno techniczne, jak i taktyczne – mówiła Rokšana Wers, była zawodniczka KSZO, obecnie reprezentująca barwy

Volley Wrocław. – W drugim secie gdzieś to uciekło, tak naprawdę stanęliśmy i zaprosiliśmy dziewczyny z Ostrowca do gry. To one potem zaczęły się bawić tą siatkówką, zwiększyły skuteczność w ataku, wzmocniły zagrywkę, a my, nie wiem do tej pory zastanawiam się, co się wydarzyło. Na głębszą analizę na pewno przyjdzie czas.

– Dziś cała drużyna zasłużyła na MVP, naszą siłą jest zespołowość – powiedziała najlepsza zawodniczka dzisiejszego meczu Paula Słonecka. – Jeżeli każda coś dołoży, wtedy dopiero jesteśmy w stanie zwyciężyć i dzisiaj każda coś dołożyła i jest taki wynik, a nie inny. Cieszy bardzo to zwycięstwo. Ten mecz się nie zaczął po naszej myśli, może miałyśmy w głowach poprzednie, gdzie nic nam nie wychodziło. Odbudowałyśmy się zdołałyśmy pociągnąć grę, wygrałyśmy i jestem mega szczęśliwa, że tak się stało. Kibice byli dla nas dzisiaj dużym wsparciem, jak nie szło, zagrali nas do walki.

– Działając bardzo dobrze zagraliśmy w obronie i ta obrona była kluczem do zwycięstwa – podsumował spotkanie trener pomarańczowo-czarnych Frantisek Bockay. – W pierwszym secie popełniliśmy sporo błędów, później udało się je wyeliminować. Najważniejsze są trzy punkty, które zostają u nas.

KSZO Ostrowiec – Volley Wrocław 3:1 (18:25, 25:17, 25:19, 25:21)
KSZO: Miros 14, Geyko 4, Wojtowicz 4, Dorsman 9, Grzechnik 3, Słonecka 16, Kucińska (libero) oraz Rdzanek (libero), Trach 9, Wołoszyn 1.
Volley: Rasińska 16, Gajewska, Soter 5, Łozowska 10, Wers 11, Murek 17, Kuziak (libero) oraz Wołodko 2.
MVP spotkania Paula Słonecka

Grali tylko 20 minut

47 bramek stracili w niedzielę szczypiorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec w spotkaniu dziesiątej kolejki I ligi grupy Cz w wiceliderem - ekipą Czuwaj Przemyśl.

Choć zespół Tomasza Radowieckiego zdobył 34 bramki, było to jednak zbyt mało na dobrze dysponowaną i walczącą o inne cele drużynę gości.

Do dwudziestej minuty, gra mogła podobać się kibicom – szybkie akcje z dwóch stron i wynik 13 do 13 pozwalały myśleć, że nie będą to jednostronne zawody. Niestety w ostatnich dziesięciu minutach pierwszej połowy goście zdobyli dwanaście bramek, a szczypiorniści KSZO Odlewnia tylko cztery i nagle z remisu zrobiło się ośmiobramkowe prowadzenie Czuwaju. W drugiej połowie zespół z Przemyśla utrzymywał bezpieczną przewagę. Obrona KSZO kompletnie nie radziła sobie z doświadczonymi Maciejem i Michałem Kubisztalami oraz z bardzo szybkim Tomaszem Kulką, który zdobył najwięcej bramek (9) w dzisiejszym spotkaniu.

– Jesteśmy drużyną, która zdobywa najwięcej bramek, ale też najwięcej ich tracimy i to jest tylko jeden minus tego spotkania – przyznał Piotr Kroczek, trener SRS Czuwaj Przemyśl.

– Rzuca się 34 bramki z przodu, przegrywa się mecz, przeciwnik rzuca ponad dziesięć więcej – komentował



spotkanie Tomasz Radowiecki, trener KSZO Odlewnia. – Musimy popracować nad defensywą, ponieważ tak pasywna gra w obronie jest niedopuszczalna. Trzeba wyciągnąć wnioski z kolejnego meczu i przygotować się do spotkania w Radomiu. Będzie to mecz o "sześć punktów".

KSZO Odlewnia Ostrowiec Św. – SRS Czuwaj Przemyśl 34:47 (17:25)

KSZO Odlewnia: Piątkowski, Baran, Kijewski – Grabowski 6, Jeżyna 6, Telka 6, Bysiak 4, Włoskiewicz 4, Falasa 3, Chmielewski 2, Granat 1, Pawlik 1, Hubka 1, Cukierski

Pod względem sportowym KSZO wypadł bardzo słabo, jednak pod względem marketingowym działacze i sponsorzy pokazali nam ekstraklasę. Najmłodszych kibiców zabawiał Klaun Franio, w specjalnym kąciaku były zabawy i konkursy z nagrodami. Po trybunach przechadzał się Święty Mikołaj, oczywiście z workiem pełnym prezentów, a Śnieżynka rozdawała słodkie bułeczki. Na wszystkich czekała również darmowa ciepła.

W ten weekend bardzo ważne spotkanie dla układu w dolnej części tabeli. Ostrowczanie, którzy zajmują z 9 punktami dziesiąte miejsce zagrają w sobotę, o godz. 18 w Radomiu z tamtejszym KS Uniwersytet. Radomianie zajmują jedenaste miejsce i mają na swoim koncie zaledwie trzy punkty.

KP

REKLAMA

POD NASZYM PARTONATEM

radio
rekord

NAJWIĘKSZE *taneczne*

HITV!

PRZEŁĄCZ
radio na **89,6 FM**

