

Awantura o drogę

Mieszkańcy Okoła w gminie Bałtów mają wiele uwag, co do sposobu wykonania drogi wojewódzkiej nr 754. Oczekują poprawek.

str. 3

Nie tylko nauka

Rozmowa z Anetą Pierścińską-Maruszewską, dyrektorką Centrum Kształcenia Ustawicznego.

str. 4

Pracownia na miarę czasów

Studenci pielęgniarstwa Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości od tego roku akademickiego zdobywają umiejętności praktyczne w nowoczesnym centrum symulacji medycznej.

str. 4

Dwa kościoły mychowskie

W samym sercu Mychowa, wsi o średniowiecznej metryce, stoi murowany kościół parafialny pw. św. Barbary. Pochodzi z XVIII w. Nim został wybudowany, we wsi stał kościół drewniany, któremu patronowała św. Katarzyna. Początkami sięgał XIII w. Do dziś o jego istnieniu przypomina kamienny krzyż z 1888 r.

str. 6

Litwini najlepsi na Rawszczyźnie

Zwycięstwem reprezentantów Litwy zakończył się VIII Międzynarodowy Turniej Mikołajkowy w piłce wodnej młodzików do 14 lat na ostrowieckiej pływalni Rawszczyzna. Litwini wygrali wszystkie spotkania.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR 28 PIĄTEK - CZWARTEK 14-20 GRUDNIA 2018

NAKŁAD 5 000

Świąteczne cudenka w starostwie

Fot. Monika Jasion



Stroiki, choinki, bombki, wianuszki i wiele innych prac wykonanych przez uczestników warsztatów terapii zajęciowej, pensjonariuszy Domów Pomocy Społecznej i Środowiskowego Domu Samopomocy, uczniów szkół specjalnych oraz seniorów z Uniwersytetu Trzeciego Wieku – wszystko to można było nabyć na Kiermaszu Świątecznym, zorganizowanym w czwartek (13 grudnia) w Starostwie Powiatowym.

Nie podniosą podatków



str. 3

Zima biegaczowi niestraszna



str. 7



Dzieje się!

Piątek, 14 grudnia



→ **Zagrają dla bezdomniaków.** Zima to najcięższy okres dla bezdomniaków. Schroniska i organizacje, które opiekują się porzuconymi zwierzętami w tym czasie zgłaszają zwiększone zapotrzebowanie na karmę, ale też kołdry, koce, poduszki, czyli wszystko to, co sprawi, że czworonogom będzie cieplej. Zbiórki prowadzone są regularnie. Kolejną okazją, by pomóc będzie piątkowa impreza w Regasie. Szósta odsłona cyklu „Wsprzyj psiaka – wpłać piąta” wystartuje o godz. 20. Wszyscy, którym nie jest obojętny los bezdomnych zwierząt, będą mogli wspomóc podopiecznych OSPZ „Animals”, a przy okazji potańczyć w rytmach disco. Będzie dużo muzyki „na żywo” w wykonaniu zespołów: RanDevu, Ego, CDN, Miglanc. Całość poprowadzi DJ Trey Vinter. Bilety – cegiełki w cenie 7 zł.

→ **Matematyka może być piękna.** Klub Miłośników Wiedzy „Sapere aude” i Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Kunowskiej zapraszają na wykład dr Magdaleny Nowak z UJK w Kielcach pn. „Fraktale – dziwolągi matematyczne, czy opis rzeczywistości?”, który rozpocznie się o godz. 16 w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Kunowie.

→ **Kup stroik i pomóż.** Kiermasz ozdób świątecznych organizuje Zespół Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych „Nasz Dom nr 1” w Denkowie. Oryginalne, własnoręcznie wykonane przez dzieci cudenka będzie można nabyć w godz. 16-20. Całkowity dochód ze sprzedaży stroików-cegiełek zostanie przeznaczony na remont placówki.

→ **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, 15 grudnia

→ **Startują sobotnie spacer.** Organizowany przez Punkt Informacji Turystycznej przy Miejskim Centrum Kultury ubiegłoroczny cykl spacerów poświęcony był miastu. W tegorocznej edycji „Sobotnich spacerów” uczestnicy



będą poznawać powiat ostrowiecki. Na pierwszą wycieczkę organizatorzy zapraszają do Ćmielowa. Zbiórka o godz. 9 w kinie „Etiuda” (przejazd autobusem nr 102, powrót ok. 13.30). Uczestnicy pokrywają sami koszty przejazdu. Szczegółowe informacje w Punkcie Informacji Turystycznej lub pod nr tel. 609222800.

→ **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 pysnie! 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).

→ **Świątecznie w Ćmielowskim Rynku.** Spotkania wigilijne to dobra tradycja Ćmielowa. Wydarzenie, wprowadzające mieszkańców miasta i gminy w świąteczny nastrój rozpocznie się o godz. 10 wspólną modlitwą, następnie burmistrz Joanna Suska złoży wszystkim przybyłym bożonarodzeniowe życzenia i przełamie się z nimi opłatkiem. Potem, w centralnym placu Ćmielowa zabrzmią koledy. Uczestnicy będą mieli okazję również skosztować wigilijnych specjalów, przygotowanych przez panie z Kół Gospodyń Wiejskich i lokalne stowarzyszenia, a także zaopatrzyć się w dekoracje i ozdoby świąteczne, wykonane m.in. przez dzieci i młodzież szkolną.

→ **Wietrzenie szafy.** ISO 2015 – Inicjatywa Społeczna zachęca do udziału



w Wielkim Świątecznym Wietrzeniu Szafy – pierwszej tego typu inicjatywie w naszym mieście. Okres poprzedzający Święta Bożego Narodzenia jest idealnym momentem do tego, aby zrobić porządek w domu, przejrzeć szafy i pozbyć się niepotrzebnych i nieużywanych ubrań. Ciuchy, które dla nas wydają się już zupełnie nieprzydatne, mogą stać się wspaniałym świątecznym prezentem dla potrzebujących mieszkańców Ostrowca. Organizatorzy akcji chcą pomóc tym, których często nie stać na zakup ubrań i zachęcają do przekazania głównie zimowej odzieży we względnie dobrym stanie – bez plam, dziur, przetarć – kurtek, czapek, szalików, rękawiczek, obuwia, ale też ręczników czy bielizny. Zbiórka prowadzona będzie w godz. 11-13 w Osiedlowym Domu Społecznym „Malwa” (os. Stawki 45). Kontynuowana ma być również w niedzielę.

Niedziela, 16 grudnia

→ **Jarmark po kunowsku.** Kiermasz



ze jarmarku bożonarodzeniowego to idealna okazja, by zaopatrzyć się w świąteczne przysmaki i ozdoby, a przy okazji wesprzeć jakiś szczytny cel. Już po raz czwarty takie wydarzenie organizuje gmina Kunów. Kunowski Jarmark Bożonarodzeniowy rozpocznie się o godz. 10 w Publicznej Szkole Podstawowej im. gen. Antoniego Hedy „Szarego” w Kunowie. Na licznie ustawionych stoiskach pojawią się ozdoby, prezenty i potrawy wigilijne wykonane własnoręcznie przez uczniów i członków gminnych stowarzyszeń oraz Kół Gospodyń Wiejskich. Świąteczne zakupy umiłą występy Strażackiej Orkiestry Dętej, Zespołu Śpiewaczego „Kunowianie” i uczniów szkół podstawowych. Do udziału w jarmarku zaprasza burmistrz miasta i gminy Kunów Lech Łodej.

KF

REKLAMA

Młody podkręca



Święta tuż, tuż

Spadł już długo oczekiwany śnieg, miasto rozświetlają piękne dekoracje, półki sklepowe uginają się od wszelkich ozdób. Dookoła czuć już świąteczny klimat. Jak powinny wyglądać święta Bożego Narodzenia? Na pewno powinny być spędzone w gronie rodziny, choć według tradycji i przyzwoitości warto zarezerwować również miejsce dla wędrowca. Ludzi samotnych trzeba zaprosić do swojego domu, aby ich święta były świętami, a nie tylko kartką w kalendarzu. Żeby stworzyć świąteczną atmosferę, śpiewajmy koledy, nasze piękne pastorałki. Nie mówmy, że nie ma mamy dobrego głosu, że fałszujemy, bo każdy śpiewać może, a podczas koledowania przyzymykamy oko na wykonanie. Następnym ważnym czynnikiem, wpływającym na udane święta są potrawy, a dokładnie dwanaście dań – tyle, ile było apostołów na ostatniej wieczerzy. Gdy już jestem przy jedzeniu, ostatnio głośno zrobiło się o akcji przeciw zabijaniu i kupowaniu karpia. No cóż, wszystko ma swoje przeznaczenie, a w tym przypadku karp od dawien dawna jest zapisany w polskiej tradycji świątecznej. Gdyby iść takim rozumowaniem osób protestujących, to na wigilijnym stole królowałyby... marchewka i sałata. Magię świąteczną, ten wyjątkowy klimat nadają właśnie między innymi zapachy płynące z kuchni. Ale Boże Narodzenie to przecież nie święto "brzucha". Tak naprawdę najważniejszym w tym dniu powinien być Jezus, który się narodził. Przywitajmy go pięknymi koledami, idźmy na pasterkę o północy, miejmy go głęboko w sercu.

I jeszcze jedna dość aktualna kwestia. W tym szczególnym dniu dzieci i dorośli znajdują pod choinką prezenty. To, co jest ogromną przyjemnością, przynajmniej taką być powinno, niejednokrotnie bywa problemem. Jaki podarunek wybrać? Rzecz z pozoru łatwa, ale gdy przychodzi, co do czego to nie wiemy co kupić. Dzieci obdarowuje się innymi prezentami niż dekadę temu. Teraz jest to wszelka elektronika, zaczynając od telefonów, kończąc na dronach zdalnie sterowanych. Moim zdaniem prezent powinien być praktyczny. Bo jeżeli podarunek przez resztę roku jest nieużywany, to nie jest on trafionym prezentem.

Podsumowując, święta powinny być przepełnione miłością, życzliwością oraz rodzinnym ciepłem. Niech w tym dniu nasze serca zjednoczą się, niech nie będzie podziałów. Pamiętajmy, nieważne ile podarków znajdziemy pod choinką, najważniejszym prezentem są nasi bliscy.

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 KURSISTY COBIŁI

- 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



TAXI PLUS

USŁUGI CAŁODOBOWE



OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PŁATNOŚĆ KARTĄ

-20%
za wyjazd
poza miasto

515 516 507
41 266 69 96
41 266 36 32

Awantura o drogę

Mieszkańcy Okoła w gminie Bałtów mają wiele uwag, co do sposobu wykonania drogi wojewódzkiej nr 754. Oczekują poprawek.

Za dwa tygodnie dobiegną końca podstawowe prace, związane z przebudową drogi wojewódzkiej nr 754 relacji Ostrowiec – Czekarzewice. Tymczasem mieszkańcy Okoła, w gminie Bałtów mają wiele uwag, co do sposobu wykonania inwestycji. Wyrazili je głośno podczas wtorkowego spotkania z drogowcami.

Przybyli licznie sygnalizowali, że występują problemy z wjazdem i wyjazdem z posesji, z odwodnieniem i że brakuje właściwego oznakowania pionowego i poziomego.

Bolączki właścicieli nieruchomości położonych wzdłuż drogi potwierdził wójt Bałtowa Hubert Żądło.

Przyznał on, że będące na finiszu prace na wielu odcinkach prowadzone były w zwartej, gęstej zabudowie. Jak zapowiedział możliwe są jeszcze drobne, kosmetyczne zmiany.

– Zdarzają się gospodarze, którzy nie mogą wyjechać z nieruchomości, ani na nią wjechać. Mieszkańcy po lewej stronie mają zjazdy wykonane z kostki brukowej, a po prawej z kruszywa – przyznał H. Żądło. – Dużym mankamentem z pewnością będzie też zwiększone natężenie ruchu po zakończeniu inwestycji. Szkoda, że na etapie planowania nie powstała koncepcja budowy obwodnicy, jak w Ćmielowie.

W zebraniu, zorganizowanym we wtorek w PSP w Okole uczestniczył członek zarządu województwa Marek

Jońca i Damian Urbanowski, dyrektor Świętokrzyskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich.

– Problemy, które są dla państwa uciążliwe, postaramy się usunąć – zapewnił mieszkańcy M. Jońca. – Staramy się polepszać naszą infrastrukturę, a ta droga musi poprawić nie tylko komunikację, ale i bezpieczeństwo. Dziś jesteśmy u państwa, by usłyszeć wasze uwagi i uzgodnić dalszą współpracę.

Damian Urbanowski z kolei przedstawił plan spotkania z mieszkańcami przy ich posesjach i nieruchomościach. Poinformował, że wprowadzane zmiany powodują dodatkowe koszty. Wartość inwestycji pierwotnie wynosiła 92 mln zł, nieprzewidziane prace wykonano już za 7 mln zł, a teraz dojdą jeszcze dodatkowe wydatki, których wielkość będzie zależeć od decyzji marszałka województwa i od Urzędu Gminy.

W środę Komisja Ruchu Drogowego rozpatrywała przesłane przez gminę wnioski i uwagi mieszkańców. Udało się uzgodnić lokalizację dwóch dodatkowych przystanków w Skarbce, przesunąć przystanek w kierunku ronda w Bałtowie. Będą też wymontowane bariery ochronne w Bałtowie obok "Bałtka" oraz ronda, dzięki temu mieszkańcy będą mogli dojść do chodnika.



for UMWS

KF

REKLAMA

Nie podniosą podatków

To bardzo dobra wiadomość dla mieszkańców Ostrowca i firm, które inwestują w gminie. W 2019 r. podatki lokalne zostaną utrzymane na tym samym poziomie, co w roku bieżącym.



for Monika Jasien

● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

– Wszyscy zwracamy uwagę na swoje portfele, na to ile musimy wydawać, dlatego po wielu przemyśleniach i analizach zaproponowaliśmy, aby podatki lokalne na 2019 rok utrzymać na dotychczasowym poziomie – informował prezydent Jarosław Górczyński na wtorkowym spotkaniu z mediami, przypominając, że to już czwarty rok z rzędu, kiedy podatki w Ostrowcu nie wzrastają. – To ukłon w stronę przedsiębiorców, firm zewnętrznych, które tu inwestują i widzą w naszej gminie partnera do rozwoju. Wolę, aby zapłacili mniejszy podatek i uruchomili kolejną linię produkcyjną, wybudowali nowy magazyn, czy halę, a tym samym zapewnił nowe miejsca pracy.

Jak podkreślił prezydent Górczyński zamrożenie podatków na kolejny rok to spory wysiłek dla gminy, niemniej zabieg ten nie wpłynie na ogólną kondycję budżetu.

– Nie podnosić podatków, a jednocześnie inwestować, budować, przeprowadzać bieżące remonty, organizować wiele wydarzeń i spłacać zadłużenie to duże wyzwanie, ale jestem przekonany, że poradzimy sobie – zapewnił J. Górczyński. – Zadłużenie gminy w 2019 roku wyniesie ponad 14,8 tys. zł, a więc 5,69 procent w stosunku do wysokości dochodów. Pokusiliśmy się o dane z innych gmin i śmiało możemy powiedzieć, że to jeden z najniższych długów w porównaniu z największymi miastami w województwie.

O tym, że płynność finansowa gminy nie jest zagrożona przekonywał również skarbnik Sławomir Kijak.

– Projekt budżetu jest już przygotowany i złożony do Regionalnej Izby Obrachunkowej do zaopiniowania. Z nieoficjalnych informacji wiemy, że opinia ta będzie pozytywna – zdradził S. Kijak. – To budżet prorozwojowy.

Kolejne duże inwestycje z udziałem środków unijnych mają zapewniony wkład własny. W 2019 roku nie mamy więc powodów do obaw, jeśli chodzi o płynność finansową, chyba że wystąpią sytuacje nieprzewidziane, związane chociażby z drastycznym wzrostem cen prądu.

Spotkanie z mediami poprzedziło sesję Rady Miasta Ostrowca. Podczas obrad radni jednogłośnie przyjęli uchwały dotyczące podatków.

I tak stawki podatków od nieruchomości kształtować się będą na poziomie od 0,22 złotego do 21,07 złotych za metr kwadratowy w przypadku budynków związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej. Podatek za budynki mieszkalne wyniesie 0,60 złotego za metr kwadratowy, za grunty związane z działalnością gospodarczą – 0,73 złotego, a za budynki związane z udzielaniem świadczeń zdrowotnych – 4,61 złotych.

REKLAMA

**AUTO-MARKET
KAMEK**

- dojazd i odbiór w ciągu 24 godzin **GRATIS**
- wszystkie marki i modele bez względu na stan i rocznik
- samochody bez OC i przeglądu technicznego
- umowa kupna-sprzedaży (gotówka od ręki)



663 553 503

ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!

INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE
TWORZYMY
ARANŻACJE WNĘTRZ**

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

Nie tylko nauka



Fot. Klaudia Faldonowicz

Z Anetą Pierścińską-Maruszewską, dyrektorką Centrum Kształcenia Ustawicznego rozmawia Mira Marecka.

CKU to wyjątkowa placówka, którą chyba wszyscy kojarzą z pani nazwiskiem. Czy utożsamia się pani z CKU?

– Oczywiście. W pełni identyfikuję się z celami, jakie sobie stawiamy, z misją i wizją naszej placówki. Zresztą kreuję je wspólnie ze współpracownikami i oczywiście ze słuchaczami.

Mówiąc o wyjątkowości CKU, miałam na myśli to, że uczycie nie tylko, tego, co przydatne na rynku pracy, ale też kładziecie duży nacisk na inne wartości.

– Naszą misją jest upowszechnianie wiedzy, ale nie tylko tej teoretycznej i praktycznej, łączącej się z danym zawodem. Uczymy również otwartości na świat, na innych ludzi, zaangażowania, tolerancji, wrażliwości, poszerzania swoich horyzontów. Myślę, że nie ma nic piękniejszego niż dzielenie się z drugą osobą tym, co w nas najlepsze. Taką bezinteresowną pomoc staramy się – myślę z dużym powodzeniem – propagować w naszej placówce.

Czyli jesteście też placówką wychowawczą?

– Nie wyobrażam sobie kształcenia fragmentarycznego, dlatego dbamy o wszechstronny rozwój naszych słuchaczy, również ten emocjonalny. Nie samą nauką żyjemy, ale również integracją ze środowiskiem, współpracą z różnymi grupami społecznymi i dzieleniem się dobrem.

Czyli krótko mówiąc – erudycja plus osobowość?

– Oczywiście, to wszystko musi iść w parze.

A jak się ma do tego wolontariat, który też macie w swojej misji?

– Współpracujemy z osobami niepełnosprawnymi, a najciszej ze Stowarzyszeniem „Tacy Sami”, organizując zabawy integracyjne. Uczestniczki kwalifikacyjnych kursów w zawodzie fryzjer przygotowują im rozmaite stylizacje fryzur, przyszłe kosmetyczki wykonują na przykład masaże twarzy. Współpracujemy też z seniorami, m.in. z Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dla nich również mamy zaproszenia do naszych pracowni fryzjerskich i kosmetycznych. Ostatnio też odwiedziły nas dzieci z PP nr 5, które poznały tajniki zawodu opiekun medyczny i opiekunka dziecięca. Swego czasu gościły u nas przedszkolaki z PP

nr 21 na warsztatach florystycznych oraz maturzyści, przygotowujący się do studiów. Ze względu na bardzo dobre warunki lokalowe, włączamy się w szereg akcji, jak na przykład Mleczna Gala. Jesteśmy też obecni na wielu piknikach i festynach rodzinnych.

Wspomniała pani o opiece medycznej. Czy wasza działalność wolontariacka zakłada również pomoc na rzecz pacjentów hospicjum?

– Realizując praktyczną naukę zawodu współpracujemy z różnymi ośrodkami i instytucjami, które świadczą usługi osobom niesamodzielnym, schorowanym. Między innymi właśnie w hospicjum realizowane były praktyki zawodowe, ale też w Domach Pomocy Społecznej, czy w szpitalu. To niełatwa profesja, wiąże się z różnymi dylematami o podłożu psychologicznym, wymaga niezwyklej empatii i jednocześnie hartu ducha, odporności na emocje, ale i wrażliwości, mimo to wielu naszych słuchaczy decyduje się na kształcenie w tym kierunku.

I tego właśnie pani i całej społeczności CKU życzy – jak najwięcej świadomych swojej przyszłości i otwartych na innych słuchaczy i dużej satysfakcji z ich kształcenia. Dziękuję za rozmowę.

Pracownia na miarę czasów

Studenci pielęgniarstwa Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości od tego roku akademickiego zdobywają umiejętności praktyczne w nowoczesnym centrum symulacji medycznej.

Centrum symulacji medycznej powstało w ramach projektu, dofinansowanego z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Na jego realizację uczelnia otrzymała prawie 2,4 mln zł. Środki te przeznaczone na adaptację wnętrza Bloku A pod potrzeby pracowni i jej wyposażenie. Zakupiono m.in. symulatory wysokiej wierności – dorosłego człowieka, dziecka i niemowlęcia – odzwierciedlające wszystkie funkcje życiowe, w tym oddychanie, pocenie się, płacz, itp.

– Zajęcia w centrum symulacji medycznej zastępują w pewnym stopniu te, które realizowaliśmy do tej pory w warunkach szpitalnych, pozwalają studentom przede wszystkim na ćwiczenie już na samym początku ich przygody z pielęgniarstwem umiejętności technicznych – wkłucie, pobranie krwi, zmierzenie ciśnienia, podłączenie do kardiomonitora, czy wykonanie innych badań – mówi Katarzyna Kucharzewska, kierownik Centrum Symulacji Medycznej. – Dodatkowo nasi studenci spo-

tykają się z tym, jak wyposażona może być pracownia, bo ona odzwierciedla warunki, panujące w różnych placówkach medycznych. Wchodząc tutaj niejako wchodzą do placówki ochrony zdrowia, widzą jak to wszystko wygląda i mogą ćwiczyć, ale w warunkach bezpiecznych,



Fot. Klaudia Faldonowicz

bez narażenia żywego pacjenta. Najważniejsze jest to, że nie stresujemy pacjentów rzeczywistych tymi pierwszymi czynnościami, których student po prostu musi się nauczyć.

Sprzęt to nie tylko trzy symulatory, ale też wiele innych urządzeń mniejszej wierności, na których studenci mogą uczyć się m.in. wkłucie, czy technik reanimacyjnych. Co ważne, wszystkie pomieszczenia centrum wyposażone są w system audio-wideo, umożliwiając nagrywanie zajęć. Zapisywany jest nie tylko obraz, ale też parametry fizjologiczne symulatora wraz z czynnościami wykonywanymi przez studentów. Dzięki temu możliwe jest odtworzenie sesji symulacyjnej i dokładne omówienie zachowania studentów.

Jak podkreśla Dorota Kozieł, kierownik projektu to jedna z nielicznych tego typu pracowni w kraju.

– Między innymi dzięki tej innowacji studia licencjackie na kierunku pielęgniarstwo podjęło więcej osób niż rok temu – dodaje D. Kozieł. – Myślę, że ta tendencja utrzyma się.

KF

PTTK wyróżnione za EDD

Ostrowiecki Oddział PTTK im. M. Radwana został wyróżniony za organizację wydarzenia w ramach tegorocznej edycji Europejskich Dni Dziedzictwa, odbywających się pod hasłem „Niepodległa dla wszystkich”.

W sobotę, 7 grudnia w zabytkowej hali przy ul. Szwedzkiej w Warszawie odbyła się ogólnopolska gala podsumowująca tegoroczną edycję Europejskich Dni Dziedzictwa. Podczas spotkania, organizatorom najciekawszych wydarzeń kulturalnych z każdego województwa zostały przyznane wyróżnienia. Wśród uhonorowanych znalazł się ostrowiecki Oddział PTTK im. Mieczysława Radwana. W ramach tegorocznej odsłony EDD przygotował on i zrealizował sesję popularnonaukową pt. „W służbie Bogu, Kościołowi, Ojczyźnie i człowiekowi – księża ostrowieckich parafii rzymskokatolickich w 100-lecie odzyskanie przez Polskę niepodległości i 200-lecie Diecezji Sandomierskiej”. Ponadto zorganizował wykład „By nie zatarł ich czas... Śladami mił i cmentarzy wojennych I wojny światowej w powiatach: sandomierskim, opatowskim i staszowskim”, który wygłosił

historyk i regionalista Marek Lis, a także przeprowadził warsztaty edukacyjne pt. „Symbole narodowe”.

Wyróżnienie z rąk Bartosza Skaldawskiego – dyrektora Narodowego Instytutu Dziedzictwa i Beaty Bauer – kierownika Działu Kształcenia i Wydawnictw NID odebrali: Monika Bryła-Mazurkiewicz – pomysłodawca i główny organizator wszystkich tych działań oraz Tadeusz Krawętkowski – prezes Zarządu Oddziału.

Oboje w 2007 r. po raz pierwszy zorganizowali Europejskie Dni Dziedzictwa w Ostrowcu Św. Od tamtego czasu rokrocznie włączali się w obchody EDD, realizując pod ich szyldem: sesje popularnonaukowe, wykłady monograficzne, warsztaty dla dzieci i młodzieży, a także wycieczki krajoznawcze: autokarowe i rowerowe.

MBM

REKLAMA

FRABEL **OFERUJEMY:**

- PROFESJONALNY SERWIS GSM • WYMIANA WYŚWIETLACZY
- ORYGINALNE AKCESORIA • SZKŁA HARTOWANE • MARKOWE ETUI
- PAKIETY STARTOWE Z REJESTRACJĄ

OSTROWIEC ŚW. OKÓLNA 5 I POLNA 7B
TEL. 666 669 679 WWW.FRABEL.PL

KREDYT POCZTOWY

JEDEN Z
NAJLEPSZYCH
KREDYTÓW
NA RYNKU

- 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

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

CIASTA TRADYCYJNE
SERNIK
SZARLOTKA I WIELE INNYCH

WYROBY GARMAŻERYJNE
PIEROGI, USZKA,
KULEBIAKI I WIELE INNYCH

DEWELD

**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

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

Dwa kościoły mychowskie

W samym sercu Mychowa, wsi o średniowiecznej metryce, stoi murowany kościół parafialny pw. św. Barbary. Pochodzi z XVIII w. Nim został wybudowany, we wsi stał kościół drewniany, któremu patronowała św. Katarzyna. Początkami sięgał XIII w. Do dziś o jego istnieniu przypomina kamienny krzyż z 1888 r.

● **MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ**

Rozłożona wśród lessowych wzgórz wieś Mychów, określona przez Kazimierza Stronczyńskiego „jednym z najrozkoszniejszych miejsc kraju naszego”, w swej długiej historii miała dwa kościoły. Pierwszy z nich powstał zapewne w XIII w. Najstarszy znany nam zapis o nim znajdujemy w pomnikowym dziele ks. Jana Długosza „Liber beneficiorum dioecesis Cracoviensis”, czyli Księżde dobrodziejstw... lub też Księżde beneficjów diecezji krakowskiej. Jest on niestety bardzo lakoniczny. Ks. Długosz wspominał jedynie o istnieniu w Mychowie kościoła parafialnego. Nie podał ani jego wezwania, ani rodzaju materiału z którego został postawiony. Dowiadujemy się za to, że kościół miał własne pola i łąki. Otrzymał dziesięcinę snopową i konopną z łąnów kmiecy, z ogrodów i z posiadłości rycerskiej.

Więcej szczegółów o świątyni dostarczają późniejsze wizytacje. Pozwalają także określić jej datację. Anna Adamczyk autorka katalogu „Kościoły drewniane w województwie kieleckim” wyd. w 1998 r., powołując się na wizytację z 1597 r. podaje, że ufundował ją w 1230 r. bp krakowski Wisław z Kościelca. Erekcja parafii nastąpiła prawie 100 lat później, w 1325 r.

Wizytacje z 1610 r. i 1727 r. informują, że mychowski kościół parafialny pw. św. Jana Ewangelisty i św. Katarzyny był obiektem drewnianym i posiadał zakrystię z boku prezbiterium. Wizytacje z 1738 r. i 1747 r. podają, że kościół drewniany pw. św. Katarzyny Dziewicy i Męczennicy konsekrowany w 1230 r., był zbudowany z drewna na planie kwadratu. Wznosił się na fundamentach z kamienia. Nakryty był dachem z gontów. Posiadał zakrystię. Każda ze ścian miała po jednym oknie. Wewnątrz obiektu była kamienna posadzka. Od strony północnej kościół posiadał kaplicę pci św. Antoniego. Po stronie zachodniej był chór. W świątyni znajdowała się także ambona i chrzcielnica. Nie było natomiast stałego konfesjonalu. Kościół miał trzy ołtarze: główny (pierwotny) i dwa boczne (pochodzące z późniejszego okresu). Ołtarz główny posiadał mensę kamienną niekonsekrowaną i starodawny drewniany wystrój. Znajdował się w nim wizerunek św. Katarzyny, głównej patronki kościoła i parafii.



Jeden z ołtarzy bocznych był umieszczony w kaplicy św. Antoniego, drugi „pod amboną”. Ten, posiadał wizerunek Najświętszej Maryi Panny. Ołtarze boczne miały drewniane mensy. Przy wejściu do kościoła stała dzwonnica, zbudowana z drągów stojących na podmurówce z cegły.

Na początku XVIII w. kościół był bardzo zniszczony. Konstrukcja zbudowana z kamienia, a ściany groziły zawaleniem. W 1745 r. częściowo odnowiono świątynię, ale prace te miały jedynie charakter zachowawczy. Obiekt był w złym stanie i wymagał całościowej renowacji. W tej sytuacji ks. proboszcz Smagłowski podjął decyzję o budowie nowego kościoła – murowanego. Stał on w 1772 r. Znaczący udział w dziele jego budowy miała Zofia Bidińska, dziedziczka Mychowa, która uważana jest za fundatorkę świątyni. Na miejsce budowy nowego kościoła wybrano, miejsce u podnóża góry, na której stał dotychczasowy. 24 sierpnia 1788 r. został on konsekrowany

pod wezwaniem św. Barbary Panny Męczenniczki przez ks. bpa Wojciecha Boxa Radoszewskiego, sufragana diecezji krakowskiej. Przy okazji tej uroczystości biskup poświęcił wielki ołtarz i umieścił w nim relikwie świętych męczenników: Marka i Marcelina. Tego dnia także udzielił 2130 osobom sakramentu bierzmowania. Wydarzenie to upamiętnia kamienna tablica wmurowana w kościele, nad wejściem do zakrystii, opatrzona inskrypcją w języku łacińskim.

100 lat później, w 1888 r., w dowód wdzięczności Bogu za świątynię, parafianie mychowscy z inicjatywy ks. proboszcza Eustachego Nowakowskiego postawili w miejscu gdzie wznosił się pierwszy kościół mychowski, na tzw. Wzgórzu Kościelnym, kamienny krzyż. Stoi on do dziś i „spogląda z góry” na znajdujący się poniżej kościół św. Barbary.

Nowo wybudowany kościół otrzymał formę krzyża łacińskiego. Składał się z: prezbiterium, przylegającej doń od północy zakrystii, nawy z dwiema

kaplicami po bokach, dwóch wież od zachodu i kruchty od południa. Pod kaplicą południową zostały umieszczone krypty grobowe. Nawę i prezbiterium nakrywały ostre dachy dwuspadowe pobite gontami. Nad całością górowała sygnaturka.

Na początku XX w. kościół wymagał gruntownego remontu, zwłaszcza jego dach. W maju 1920 r. przystąpiono do robót, które wykonywali sami parafianie. Przez ponad rok dach kościoła kryto blachą. 15 listopada 1921 r. kiedy prace były już na ukończeniu wybuchł pożar. Strawił on niemal całą budowlę. Pozostały jedynie popękane ściany oraz nietknięta zakrystia. Udało się uratować także tabernakulum, które wyniósł z płonącego kościoła organista, Tomasz Pankowski. Spaliły się ołtarze, ambona, chrzcielnica, feretrony, ławki i inne rzeczy. Przyczyną pożaru był zapewne papieros rzucony na strychu przez któregoś z dozorców. Na domiar złego, wkrótce po tym wydarzeniu w styczniu 1922 r. zmarł ks. Stefan Kasperski. Po kilku miesiącach parafię objął ks. Ignacy Jaworski, który nominację na proboszcza otrzymał 12 maja 1922 r. Z pomocą parafian przystąpił do odbudowy kościoła, wg projektu architekta Stefana Wąsa.

Prace były prowadzone w szybkim tempie. Kościół został doprowadzony do stanu używalności już na odpust św. Barbary 1922 r. W przeciągu kilku miesięcy u podnóża Wzgórza Kościelnego stanęła odbudowana świątynia. Ale roboty remontowo-budowlane wokół niej były nadal kontynuowane. W 1924 r., w związku z potrzebą rozbudowy miejscowej szkoły, wiele prac przy kościele zaniechano. „Na lepsze czasy” pozostawiono przywrócenie wieżyczek, które stanowiły jego ozdobę. Przy okazji odbudowy, świątynia zmieniła nieco swój wygląd, zatracając cechy stylowe baroku. Z dachu zniknęła sygnaturka. Zmieniła się forma hełmów na wieżach frontowych.

Jako, że pożar strawił niemal całe wyposażenie kościoła, należało je odtworzyć. W okresie probostwa ks. Piotra Wysockiego (1928-1931) kosztem parafian zostały zakupione trzy ołtarze oraz kilka obrazów. Kolejne większe zmiany w wyposażeniu i wyglądzie wewnętrznym świątyni przyniosły dopiero lata 70. Pojawiły się wówczas nowe rzeźby, w tym figura MB Niepokalanej, chrzcielnica, a na ścianach stacje drogi krzyżowej i sceny biblijne namalowane w 1977 r.

przez kleryków ze Zgromadzenia Księży Sercanów: Stanisława Leszczyńskiego i Mieczysława Pajdzika.

Większość z tych obiektów można podziwiać do dziś. W prezbiterium znajduje się ołtarz główny zw. wielkim, zbudowany w 1929 r. przez Władysława Krzywickiego z Radomia, a konsekrowany w 1932 r. przez ks. bpa Pawła Kubickiego. Posiada on cztery kolumny, pomiędzy którymi po bokach są nisze na figury. W jego centralnym punkcie znajduje się wysuwany obraz św. Barbary pędzla Mariana Brzezińskiego z Radomia. Jest on prezentowany w okresie adwentu, Wielkiego Postu i podczas ważnych uroczystości parafialnych. Za obrazem jest nisza z figurą MB Niepokalanej.

W kaplicach bocznych zwracają uwagę dębowe ołtarze zakupione w 1928 r. w Przedborzu. W kaplicy północnej, w ołtarzu znajduje się obraz św. Antoniego z Dzieciątkiem Jezus, namalowany w 1928 r. przez A. Maja, a w jego zwieńczeniu obraz św. Jadwigi. Na ścianie bocznej wisi obraz przedstawiający Pana Jezusa modlącego się w Ogrójcu. Z boku stoi chrzcielnica sprawiona do kościoła w 1975 r. przez proboszcza ks. Stanisława Dadeja. Wykonał ją mistrz ślusarski Piotr Chwała wg projektu artysty plastyka Jerzego Witkowskiego.

W ołtarzu kaplicy południowej umieszczony jest obraz MB Częstochowskiej, a w jego zwieńczeniu – św. Józefa. Na ścianie bocznej wisi obraz MB Różańcowej.

Ściany kościoła dekorują malowidła. Wiszą na nich także stacje drogi krzyżowej, ufundowane przez parafian w 1976 r.

Są jeszcze kamienne tablice. Jedną z nich opatrzona jest łacińskim napisem „CHRISTUS VIVIT. CHRISTUS REGNAT. CHRISTUS IMPERAT” – „Chrystus zwycięża, króluje, włada”.

Inna, umieszczona na ścianie kaplicy południowej, stanowi wotum wdzięczności dla ks. proboszcza Ignacego Siewierskiego zm. w 1887 r., ufundowana przez jego przyjaciół.

Ale najważniejszą wśród nich jest tablica upamiętniająca konsekrację kościoła w 1788 r. Przypomina współczesnym o początkach świątyni, która pięknie wkomponowała się w krajobraz Mychowa, a nad którą wciąż czuwa kamienny krzyż, pielęgnujący pamięć o pierwszym kościele mychowskim.

REKLAMA



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

**PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!**

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

Od wielu lat!

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

SMACZNEGO



WEGAŃSKIE BROWNIE Z DODATKIEM FASOLI

SKŁADNIKI

- 1 szkl. czerwonej fasoli
- 1/4 szkl. mleka orzechowego
- 1/4 szkl. mleczka kokosowego
- 0,5 szkl. syropu klonowego
- 0,5 szkl. kakao
- 1/4 szkl. oleju kokosowego
- 1/4 szkl. wiórków kokosowych
- płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- dwie garści orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180°C (bez termoobiegu). W tym czasie smarujemy keksówkę oliwą i wysypujemy mąką. Fasolę z puszki płuczemy i blendujemy. Do powstałej masy dodajemy mleko orzechowe i kokosowe (samą śmietankę) i jeszcze raz blendujemy na gładką masę. Całość łączymy z pozostałymi składnikami, na koniec dodając orzechy i jeszcze raz mieszając. Przekładamy do keksówki i piecemy 30 minut.



WEGAŃSKIE CIASTO KOKOSOWE

SKŁADNIKI

- 200 g mąki
- 100 g wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 200 g cukru
- 350 ml mleka kokosowego
- 1,5 łyżki kakao
- 50 g czekolady

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180°C (bez termoobiegu). Do miski wysypujemy mąkę, wiórki kokosowe, proszek do pieczenia i cukier. Całość mieszamy. Odmierzamy 300 ml mleka kokosowego, delikatnie je podgrzewamy do rozpuszczenia i mieszając dodajemy do pozostałych składników. Dno tortownicy wykładamy papierem do pieczenia i zapinamy obręczą. Do formy wlewamy 2/3 przygotowanej masy. Do pozostałej dodajemy kakao i po wymieszaniu wykładamy punktowo łyżką. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez ok. 45 minut, do suchego patyczka. Pod koniec pieczenia przygotowujemy polewę: czekoladę roztopiamy w 50 ml mleka kokosowego. Po wystygnięciu ciasta pokrywamy je przygotowanym sosem czekoladowym.

Zima biegaczowi niestrasza

Sezon zimowy wcale nie musi oznaczać zamknięcia się w klimatyzowanych pomieszczeniach i korzystania z bieżni dla utrzymania formy. Dla wielu biegaczy zima to ulubiony okres treningowy. Niskie temperatury i przenikliwy chłód wiążą się, co prawda, z poczuciem dyskomfortu, ale wystarczy zadbać o odpowiedni strój, aby nie przegrzać ani nie wychłodzić organizmu.

Właściwie dobrana odzież do biegania zimą nie tylko wpłynie na komfort podczas samego treningu, ale przede wszystkim zminimalizuje ryzyko przeziębienia oraz ochroni mięśnie przed wychłodzeniem, które może skutkować kontuzją. Początkujący biegacze bardzo często ubierają się za ciepło w obawie przed minusową temperaturą. W efekcie męczą się zdecydowanie szybciej, a pot na czole wcale nie jest związany z wysiłkiem, lecz z przegrzaniem organizmu. Zbyt zwiczny strój to z kolei niemal pewna infekcja, która skutecznie wybijie nam z głowy zimowe przebieżki.

Ważne, aby odzież pozwalała czuć ciepło w trakcie biegu. Z drugiej strony, nie może ono uciekać podczas wysiłku fizycznego. Dobrym rozwiązaniem są ubrania z tkanin syntetycznych, które nie dość, że przepuszczają powietrze, to dodatkowo uwalniają nadmierną ilość ciepła. Ponadto jeszcze żaden biegacz nie pożałował inwestycji w białą termoaktywną. – Skuteczną zasadą, stosowaną przez wielu pasjonatów biegania, jest zasada 10 stopni. Do temperatury, która panuje na zewnątrz, dodajemy wspomniane 10 stopni i na tej podstawie dobieramy odzież. Po wyjściu z domu zawsze jest nieprzyjemnie, ale im dłużej biegniemy, tym szybciej zapominamy o poczuciu dyskomfortu i możemy skupić się wyłącznie na treningu – radzi Patryk Muzyk, biegacz i ekspert Saucony Polska.

Zimą, szczególnie wieczorową porą lub wczesnym rankiem, należy zadbać o ochronę uszu i zatok. Swoją rolę na pewno spełni czapka lub sportowa chusta wielofunkcyjna. W miejsce zbyt grubych materiałów, warto wybierać produkty z microfibry. Dla uzyskania termoregulacji można zdecydować się na dwie war-



Fot. AdobeStock/lyna

stw – materiał syntetyczny z zewnątrz oraz delikatny polar wewnątrz. O ochronę przed wilgocią możemy być wówczas spokojni, ponieważ między warstwami wytworzy się przestrzeń wypełniona powietrzem ogrzanym przez nasze ciało.

Powinniśmy z należytą uwagą zadbać o te części naszego ciała, które są wyjątkowo narażone na odmrożenia – palce u rąk i nóg, uszy, a także twarz. Ponadto bardzo popularny ubiór „na cebulkę” zimą znajduje swoje zastosowanie. – Trzy warstwy ubrań ułatwią nam odprowadzanie potu na zewnątrz, dzięki cyrkulacji powietrza. Koszulka termiczna, bluza i kurtka sprawią, że nawet jeśli pocujemy chłód na samym początku treningu, organizm za chwilę rozgrzeje się i odzyskamy komfort – tłumaczy Patryk Muzyk.

Idealne buty do biegania zimą mają nie tylko dawać poczucie stabiliza-

cji, ale również zapewniać właściwą przyczepność oraz nieprzemakalność, szczególnie jeśli poruszamy się po śniegu. Nogi wytwarzają mnóstwo ciepła i potrzebują zdecydowanie mniej ochrony niż górna część ciała. Wielu biegaczy nie wyobraża sobie treningów bez zimowych legginsów. Od indywidualnej decyzji zależy, czy wybór padnie na jedną czy dwie warstwy.

Nie zapominajmy o swoich ścięgnach i stawach. Zawsze są najbardziej narażone podczas wysiłku fizycznego, w którym nogi pełnią kluczową rolę. – Odsłanianie zimą ścięgien Achillesa to gwarancja zapalenia. Jeśli podczas treningu zmoczymy stopy, po powrocie do domu należy je jak najszybciej ogrzać i wziąć gorący prysznic – mówi Patryk Muzyk.

FIT.PL



WEGAŃSKIE CIASTO BANANOWE

SKŁADNIKI:

- 4 dojrzałe banany
- 1/3 szklanki oleju
- 3 szklanki cukru
- 1,5 szklanki mąki
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka aromatu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

Na początku piekarnik nagrzewamy do temperatury 170°C (bez termoobiegu). Obrane i rozdrobnione widelcem banany łączymy z olejem, cukrem i aromatem waniliowym. Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia i sodą, następnie całość dodajemy do reszty składników i mieszamy. Przygotowaną masę przekładamy do keksówki i piecemy przez około godzinę. Ciasto wyborne smakuje z masłem orzechowym.

PENNE W SOSIE POMIDOROWYM Z KURCZAKIEM

SKŁADNIKI

- 1 pierś z kurczaka
- przyprawa ziołowa do kurczaka
- makaron penne
- pomidory bez skórki
- sól, pieprz
- oregano, bazylija
- 2 ząbki czosnku



PRZYGOTOWANIE

Mięso kroimy w kostkę. Posypujemy przyprawą do kurczaka i smażymy na oliwie na złoty kolor. Zdejmujemy z patelni. Pomidory kroimy na części i wrzucamy na pozostały po smażeniu kurczaka tłuszcz. Chwilę smażymy, a następnie zmniejszamy ogień i dusimy pod przykryciem ok. 10 minut. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie całość miksujemy na puree i wlewamy z powrotem na patelnię, gdzie doprawiamy sos ziołami. Dodajemy mięso i ugotowany wcześniej w osolonej wodzie makaron, mieszamy.

Jak wzmocnić odporność dziecka?

O tej porze roku jesteśmy narażeni na skutki wahania pogody – różnice temperatur, zmienne warunki atmosferyczne. Szczególnie dzieci łatwo łapią wirusy i mają problemy z przeziębieniami.

Organizm dziecka nie jest w pełni rozwinięty, dlatego tym bardziej jest narażony na spadek odporności. Wirusy i bakterie najszybciej atakują jesienią i zimą, gdy wiele czynników wpływa na osłabienie. Od pokoleń mamy na to sprawdzone sposoby – naturalne syropy, które można przygotować z produktów roślinnych. Niezwykle ważne jest bowiem, aby oprócz zbilansowanej diety, zapewnić dziecku dostęp do najważniejszych, niezbędnych witamin.

Syropy domowe, których receptury przekazuje się z pokolenia na pokolenie, są skutecznym i sprawdzonym sposobem na wzmocnienie organizmu, jednak współcześnie, przy szybkim trybie życia, czasami trudno jest otrzymać wybrane, rzadziej spotykane produkty roślinne w naturalnej formie. Przygotowywanie syropów bywa zaś czasochłonne, a poza tym trzeba

wiedzieć, w jakich proporcjach łączyć wybrane składniki. Ich zaletą jest jednak uniwersalne działanie – nie dość, że wzmocniają organizm, to jeszcze zwalczają pierwsze objawy chorób, np. kaszlu czy gorączki. W okresie jesienno-zimowym warto stosować je regularnie i zapobiegawczo.

Domowy syrop z buraka. Do przygotowania tego tradycyjnego syropu na wzmocnienie, odporność i walkę z przeziębieniem potrzebujesz przede wszystkim wysokiej jakości buraków, najlepiej od sprawdzonego dostawcy. Należy je umyć i pozbawić końcówek. Po wydrążeniu niewielkich otworów nasyp do środka cukru i włóż do lekko nagrzanego piekarnika lub garnka i gotuj na wolnym ogniu. Syrop pojawi się po kilkunastu, kilkudziesięciu minutach. Po schłodzeniu może być podawany dzieciom nawet 3 razy dziennie, jeżeli

oprócz osłabienia występują już objawy przeziębienia.

Syrop z czosnku na odporność. Czosnek ma nie tylko znane właściwości smakowe i aromatyczne, ale przede wszystkim sprzyja zdrowiu. Możesz z niego przygotować domowy syrop na przeziębienie twojego dziecka lub spożywać regularnie, ponieważ uodparnia organizm. W pierwszej kolejności należy przecisnąć przez praskę lub drobno posiekać 2-3 główki czosnku, a następnie zalać szklanką wystudzonej, przygotowanej wody, świeżym sokiem z 1-2 cytryn oraz 3 łyżkami miodu. Po połączeniu składników powinno się na 24 godziny odłożyć płyn. Potem wystarczy odczekać syrop i przechowywać w butelce. Dla wzmocnienia organizmu zaleca się 1 łyżeczkę rano i wieczorem.

FIT.PL

TEKSTY POWSTAJĄ WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



TVP 1

TVP 2

tvn



PIĄTEK, 14 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
16:35 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, Papalina
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, 15 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, 16 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
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, 17 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: Geś 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 Bliżni wróg
23:55 12 godzin
02:00 Tajemnice losu

WTOREK, 18 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 Randka na weselu
02:20 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn



ŚRODA, 19 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 przyszliście
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 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 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, 20 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 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Zmierzc
Film fantastyczny
22:50 Grace księżna Monako
Film biograficzny
01:00 Chirurdzy
02:00 Chirurdzy
03:00 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA



Łukasz Chwałek

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

lukasz.chwalek@radiorekord.pl
+48 791-529-090



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

Porażka i spadek

W wyjazdowym spotkaniu ósmej kolejki Ligi Siatkówki Kobiet podopieczne Frantiska Bockaya przegrały w Bydgoszczy z tamtejszym KS Pacław 3:0. W środę ostrowczanki na własnej hali uległy Chemikowi Police.

Pierwsza część rozpoczęła się od prowadzenia KSZO (1:4). Bydgoszczanki z trudem odrabiały straty, do remisu doprowadziły dopiero w połowie partii (9:9). Po atakach Trach, Dorsman i Geyko udawało się utrzymać remis (15:15). Niestety w decydującej części gospodynie zdobyły siedem punktów z rzędu (22:15), a w końcówce więcej błędów popełniło KSZO, które przegrało do 19. Drugi set to już całkowita dominacja zawodniczek z Bydgoszczy, które systematycznie powiększały przewagę i ostatecznie wygrały do 17. Trzecia część była praktycznie kopią pierwszej odsłony – najpierw prowadzenie KSZO (1:5) i pierwszy remis przy stanie 15:15. Ostrowczanki nie załamały się i po atakach Justyny Wojtowicz i Anastasi Trach wyszły na prowadzenie (17:19), później skuteczniejsze były gospodynie, doprowadziły do stanu 24:20. Ostrowczanki wprawdzie gonili, ale było już zbyt późno na końcowy sukces.

– Popełniliśmy dużo błędów własnych – mówiła po meczu przyjmująca KSZO Paula Słonecka. – Szkoda szczególnie końcówki trzeciego seta, bo prowadziliśmy od początku kilkoma punk-

tami, a później ta przewaga stopniała. Bydgoszcz miała dobrą zagrywkę przez całe spotkanie. Tracimy punkty seriami i nie potrafimy się później z tego podnieść. Trzeba też dodać, że Bydgoszcz to solidny zespół i nie bez powodu jest tak wysoko w tabeli. Dzisiaj były od nas po prostu sportowo lepsze.

W środowym spotkaniu siatkarki KSZO na własnej hali przegrały z prowadzącym w tabeli Chemikiem Police 0:3. Ostrowczanki potrafiły podjąć walkę tylko przez pierwsze części każdego seta. W decydujących momentach rywalki, mające w kadrze reprezentantki kraju nie dały szans ostrowczankom.

W tabeli na prowadzeniu umocnił się Chemik. KSZO z siedmioma punktami spadł na jedenastą pozycję. Za naszym zespołem znajduje się jedynie Energa MKS Kalisz.

W najbliższą sobotę kolejny ciężki pojedynek przed KSZO. Naszą drużynę czeka wyjazd do Łodzi na mecz z drugim w tabeli ŁKS Commercecon. Początek spotkania o godzinie 20.

KP

Piąta przegrana

Piątej z rzędu ligowej porażki doznali w minioną sobotę szczypiorniści KSZO Odlewnia Ostrowiec.

Podopieczni Tomasza Radowieckiego nie sprostali zajmującej przedostatnie miejsce w tabeli drużynie KS Uniwersytet Radom i przegrali 30 do 23.

Na mecz do Radomia ostrowiecki zespół wybrał się osłabiony brakiem najsilniejszego w drużynie Damiana Falasy. Już początek spotkania nie ułożył się dobrze dla KSZO, radomianie wywalczyli niewielką przewagę i starali się ją utrzymywać. Pierwszy remis odnotowaliśmy dopiero w 26 minucie (11:11).

Początek drugiej połowy należały do KSZO. Pomarańczowo-czarni wyszli na prowadzenie (17:16), później jednak gospodarze zdobyli pięć bramek z rzędu i było jasne, że nie oddadzą wygranej na własnym terenie łatwo. W ostatnim kwadransie beniaminek z Radomia już tylko powiększał przewagę nad grającymi bez pomysłu szczypiornistami KSZO Odlewnia.

Pomimo porażki, ostrowczanie zakończyli rundę na dziesiątym miejscu, radomski zespół zbliżył się jednak na tyle blisko, że w drugiej rundzie czekać nas będzie ostra walka o utrzymanie, ponieważ z ligi spadają dwa ostatnie zespoły.

KS Uniwersytet Radom – KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski 30:23 (13:13)

Skład KSZO Odlewnia: Piątkowski, Kijewski, Baran – Telka (7), Jeżyna (5), Grabowski (5), Pawlik (3), Włoskiewicz (2), Bysiak (1), Chmielewski, Granat, Hubka, Kogutowicz.

Teraz pierwszoligowi szczypiorniści mają ponad miesiąc przerwy. Druga runda rozpocznie się w ostatni weekend stycznia 2019 r. Pierwszy mecz ostrowczanie zagrają na wyjeździe z KSSPR Końskie.

KP

Litwini najlepsi na Rawszczyźnie

Zwycięstwem reprezentantów Litwy zakończył się VIII Międzynarodowy Turniej Mikołajkowy w piłce wodnej młodzików do 14 lat na ostrowieckiej pływalni Rawszczyzna. Litwini wygrali wszystkie spotkania.



Fot. autor

PIOTR KOWALSKI

W reprezentacjach Polski dobrze wypadli ostrowczanie. Wiktor Staniszewski oraz Dariusz Woźniak zostali wybrani najlepszymi zawodnikami w swoich zespołach.

– Ostrowiec okazał się bardzo gościnnie dla przyjezdnych ekip, postaramy się w przyszłym roku wypaść lepiej – mówił na zakończenie turnieju Jan Wiederek, przewodniczący Komitetu Technicznego Piłki Wodnej Polskiego Związku Pływackiego.

Ostrowczanie powinni jednak być zadowoleni, w obydwu drużynach Polski prowadzonych przez trenerów KSZO Mariusza Staweckiego i Marcina Pilińskiego zawodnicy naszego klubu wypadli bardzo dobrze, stanowiąc o sile zespołów – byli wyróżniającymi się waterpolistami w całym turnieju. Najlepszym strzelcem turnieju na ostrowieckiej Rawszczyźnie został zawodnik zwycięskiej drużyny Dominykas Gervickas, który w trzech spotkaniach zdobył aż 18 bramek.

WYNIKI:

Polska I – Litwa 6:15 (1:4, 2:2, 1:3, 2:6)
Bramki: Gaszewski -2, Paluch, Garbolewski, Budzyn, Banaszek
Ukraina – Polska II 5:7 (1:1, 2:1, 1:1, 1:4)
Bramki: Ciba -3, Sojka -2, Idzikowski, Woźniak
Litwa – Polska II 14:6 (4:2, 4:1, 2:1, 4:2)
Bramki: Ostrowiecki -2, Idzikowski -2, Ciba -2
Polska I – Ukraina 4:8 (0:0, 0:3, 1:4, 3:1)
Bramki: Staniszewski -2, Budzyn -1, Szopa
Ukraina – Litwa 3:9 (1:1, 1:2, 1:2, 0:4)
Polska I – Polska II 8:6 (1:0, 2:0, 4:0, 1:6)
Bramki: Rakoczy -5, Garbolewski, Staniszewski, Szopa – Skrzyszewski -2, Jargieło, Sojka, Ciba, Konopka

KOŃCOWA TABELA:

1. Litwa 3 9 39:14
2. Ukraina 3 3 16:20
3. Polska II 3 3 19:27
4. Polska I 3 3 17:30

SKŁADY REPREZENTACJI POLSKI

Polska I: Jan Skaliński (KSZO), Filip Krogul, Paweł Kostur, Przemysław Paluch, Dominik Garbolewski, Wiktor Staniszewski (KSZO), Filip Budzyn (KSZO), Jakub Sztobryn, Kacper Gaszewski, Jakub Banaszek, Bartosz Szopa, Piotr Kulecki, Mateusz Jurczak, Michał Wajler, Daniel Idzikowski (KSZO).
Trener: Stawecki Mariusz.

Polska II: Konrad Ganiuszkin, Michał Masłowski, Filip Konopka, Igor Ostrowski (KSZO), Marcel Skrzyszewski, Michał Wajler, Daniel Idzikowski (KSZO), Dawid Ciba, Igor Duda, Wiktor Lepieszkiewicz, Paweł Sojka, Damian Jargieło, Dariusz Woźniak (KSZO), Tomasz Jurczak, Maciej Borkowski.
Trener: Piliński Marcin.

Honorowym patronem imprezy był prezydent Ostrowca Jarosław Górczyński, a jednym z patronów medialnych Świętokrzyska Grupa Mediowa, czyli Radio Rekord 89.6 FM, portal CoZaDzien.pl i tygodnik Świętokrzyskie 7 Dni.

REKLAMA

SKLEPY SPORTOWE
HI-SPORT

**WSPIERAMY SPORT
W OSTROWCU ŚWIĘTOKRZYSKIM**



uvex



odło



VIKING

sklepy firmowe HI-SPORT: os. Słoneczne 14 (dolny pasaż), al. Jana Pawła II 5 E
41 247-04-89 lub na www.hisport.com.pl

radio
rekord

NAJWIĘKSZE *taneczne*

HIT!

PRZEŁĄCZ
radio na **89,6 FM**

