

Medale na medal

Ostrowiecki artysta plastyk Tadeusz Kurek wykonał kolejne repliki medali, zdobytych przez zawodników MPK Szczecin na zawodach międzynarodowych.

str. 2

Miasto przejmie drogi powiatowe

Za stan dróg powiatowych znajdujących się na terenie Ostrowca od kwietnia tego roku odpowiedzialne będzie miasto.

str. 3

Ferie w mieście nudne nie będą

Już od tego weekendu rozpoczynają się ferie zimowe w naszym regionie. Instytucje samorządowe przygotowały całą masę aktywności, aby w tym okresie nikt się nie nudził. W bogatej ofercie znajdzie się wiele propozycji dla amatorów sportu, będzie też wiele zajęć i warsztatów rozwijających wyobraźnię i kreatywność młodych ludzi.

str. 4

Najpopularniejsza Para Studniówkowa 2019

Jesteście atrakcyjnymi, pięknymi, inteligentnymi, nietuzinkowymi, wyjątkowymi młodymi ludźmi? A w dodatku w tym roku zjawicie się na jednej z ostrowieckich studniówek? Mamy dla Was doskonałą wiadomość! Właśnie Wy możecie wziąć udział w doskonałej zabawie z cennymi nagrodami i zostać Najpopularniejszą Parą Studniówkową 2019.

str. 5

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 30 PIĄTEK - CZWARTEK 11-17 STYCZNIA 2019

NAKŁAD 5 000

Wielkie granie w pomaganie

Fot. archiwum cozadzien.pl



W najbliższą niedzielę, 13 stycznia po raz 27. zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. W tą szczytną akcję tradycyjnie włączy się również Ostrowiec.

str. 3

Zdrowie na nowy rok



str. 7

Ostrowiecka gala sportu



str. 11

Dzieje się!

Piątek, 11 stycznia



gości największe przeboje minionych dekad – głównie szlagiery polskiej muzyki rozrywkowej - zagra zespół ZiBi Band ze Zbigniewem Olczykkiem na czele. Pierwsze kroki na parkiecie seniorzy postawią o godz. 16. Wstęp za symboliczne 5 zł.

Sobota, 12 stycznia

➔ **Angielski od kołyski.** Ostrowieckie Centrum Helen Doron zaprasza na bezpłatne lekcje pokazowe połączone z naborem do nowych grup. Spotkanie, podczas którego będzie można dowiedzieć się wszystkiego na temat metod nauki języki angielskiego maluszków rozpocznie się o godz. 16 w siedzibie centrum przy ul. Trzeciaków 35A (obok PSP nr 1). Zapisy pod nr tel.: 690 996 916.

Niedziela, 13 stycznia



stansach: ok. 2 km i ok. 5 km. Obydwie trasy wyznaczone będą na terenie Parku Miejskiego i w jego okolicach. Nie zabraknie również biegów dla dzieci. Te rozpoczną się o godz. 10. Pół godziny później wystartują uczestnicy biegu na 2 km, a o godz. 11 – biegu na 5 km. Biuro zawodów, zlokalizowane w budynku kina Etiuda czynne będzie w godz. 8-10. Każdy z biegaczy otrzyma pamiątkowy medal na mecie, natomiast na najszybszą zawodniczkę i zawodnika czeka symboliczny puchar. Opłata startowa w kwocie minimum 20 zł wrzucana będzie do puszeki WOŚP.

➔ **Kunów i Ćmielów dla WOŚP.** Razem z ostrowieckim sztabem WOŚP zagrają ościenne gminy. W Kunowie już od godz. 8 na ulicach pojawią się wolontariusze z „orkiestrowymi” puszkami. O godz. 16 w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej rozpocznie się debata oksfordzka. Uczestnicy projektu „Zostań liderem w stulecie niepodległości” będą dyskutować na temat kondycji młodego pokolenia i chęci do działania. W mie-

dzyczasie prowadzone będą licytacje, a na scenie pojawi się zespół „Arsenal”. Całość zakończy „światelko do nieba” o godz. 20. O tym, że pomaganie jest dziecinne proste od wczesnych godzin porannych przekonywać będą wolontariusze z Ćmielowa. Impreza towarzysząca kweście rozpocznie się o godz. 16 w tamtejszym Domu Kultury im. W. Gombrowicza. W programie: występy artystyczne dzieci i młodzieży, koncert zespołu Champion i licytacje przedmiotów, przekazanych przez mieszkańców, sportowców i przedsiębiorców.

Poniedziałek, 14 stycznia

➔ **Jubileusz pełen gwiazd.** Bardzo uroczyste swoje piętnaste urodziny świętować będzie Chór „Ad Libitum”, działający przy Miejskim Centrum Kultury. Noworoczny koncert jubileuszowy rozpocznie się o godz. 17 w sali widowiskowej kina Etiuda. Na scenie wystąpią chóry, zespoły i soliści zaprzyjaźnieni z jubilatami oraz gwiazda polskiej piosenki – Jan Wojdak. Gościem honorowym będzie pochodzący z Ostrowca laureat nagrody Grammy Włodek Pawlik. Patronat nad wydarzeniem objął prezydent Jarosław Górczyński. Inicjatorem powstania chóru był Marian Majecki. To właśnie on w październiku 2003 r. utworzył sekcję śpiewaczą nowo powstałego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowcu. Na początku grupa liczyła siedem osób, a jej instruktorami kolejno byli: Marian Majecki, Janusz Firmanty, Elżbieta Klimas, Wiesława Lelas, Alicja Barańska i Waldemar Sołtys. Na ówczesny repertuar składały się głównie pieśni patriotyczne, ludowe i rozrywkowe. W 2008 r., gdy chór liczył już 29 osób został podzielony - część chórzystów pozostała przy UTW, a 18 osób przeszło „pod skrzydła” Miejskiego Centrum Kultury, tworząc Chór „Ad Libitum”. Pierwszym instruktorem była Elżbieta Łukawska. Po dwóch latach, w 2010 zastąpił ją Paweł Cieślak, a od 2014 r. chór pod katem muzycznym prowadzi Zbigniew Staniszewski. „Ad Libitum” śpiewa obecnie na cztery głosy zarówno kolędy, pieśni sakralne, patriotyczne, jak również ludowe oraz utwory rozrywkowe. Często występuje w roli organizatora imprez, bierze udział w wielu uroczystościach i spotkaniach okolicznościowych miejskich, powiatowych i regionalnych.

Czwartek, 17 stycznia

➔ **Truchikanie dla początkujących.** Stowarzyszenie Ostrobiec zaprasza wszystkich, którym nie straszny mróz na cotygodniowe truchikanie. Potruchać może każdy, młodszy i starszy i to w tempie najwolniejszego. Dystans dostosowany będzie do całej grupy. Zbiórka o godz. 19 na Gutwinie.

Medale na medal

Ostrowiecki artysta plastyk Tadeusz Kurek wykonał kolejne repliki medali, zdobytych przez zawodników MPK Szczecin na zawodach międzynarodowych.



Na ścianie Floating Arena w Szczecinie od kilku lat istnieje wyjątkowa galeria. Stanowią ją kopie medali, zdobytych przez zawodników Miejskiego Klubu Sportowego. Historia osiągnięć szczecińskich sportowców ma ostrowiecki akcent. Autorem wszystkich replik jest lokalny artysta plastyk Tadeusz Kurek. Ostatnio, do nietypowej ekspozycji dołączyły kolejne obiekty. Tadeusz Kurek wykonał odlewy trofeów, jakie wywalczył Karol Ostrowski – brąz na



Mistrzostwach Europy Juniorów w lipcu 2016 r., złoto na Mistrzostwach Europy Juniorów w lipcu 2017 r. i srebro w Mistrzostwach Świata Juniorów w sierpniu 2017 r. oraz Jakub Książek – brąz w Mistrzostwach Europy w grudniu 2017 r.

W uroczystym odsłonięciu replik medali wzięli udział zawodnicy i ich najbliżsi, mistrzyni olimpijska Otylia Jędrzejczak, wiceprezes Polskiego Związku Pływackiego Jan Kuczko, przedstawiciele władz miasta oraz szczecińskiego środowiska sportowego.

- Udział tak wielu znanych osób w wernisażu tej wystawy i fakt, że ma ona ostrowieckie odniesienie to duża promocja naszej małej ojczyzny – podkreśla Tadeusz Kurek.

Łącznie z ostatnio odsłoniętymi, na ścianie szczecińskiej Floating Arena znajdują się już 32 repliki medali.

KE, MJ

REKLAMA

Młody podkręca



Coś się kończy, coś zaczyna

Szanowni Państwo, Drodzy Czytelnicy.

W życiu każdego z nas są takie chwile, w których coś kończymy, z czegoś rezygnujemy, by otworzyć się na nowe, rozpocząć kolejne etapy. Bywa, że eksperymentujemy, by sprawdzić, w czym jesteśmy naprawdę dobrzy, co jest dla nas, a co lepiej zostawić komuś innemu, lepszemu.

Przygodę z dziennikarstwem rozpocząłem w 2015 roku w miesięczniku „W powiecie opatowskim”, w którym pomimo młodego wieku osiągnąłem ogromny sukces. Przeprowadziłem między innymi wywiad z premier Beatą Szydło, co było i jest dla mnie powodem do dumy. Następną osobą, z którą miałem zaszczyt przeprowadzić rozmowę był wielokrotnie nagradzany, utytułowany mistrz świata w szybownictwie - Sebastian Kawa. Właśnie wtedy zacząłem rozumieć to, że chcę być blisko ludzi, ich spraw i pasji. Spotykać się z nimi, dyskutować, poznawać ciekawe postacie. Od końca września 2018 roku piszę felietony. Jest to w pewnym sensie nagroda za wcześniejszą „pracę”, ale też możliwość nauki i doskonalenia moich umiejętności.

Od zawsze mówiono mi jednak, że powinienem zacząć realizować się w polityce. Tak, posłuchałem się starszych i zaczynam działać na rzecz społeczeństwa. Jednak charakter i chęć pomagania ludziom, wiele rozmów i kompromisów wzięły górę nad dziennikarstwem.

Pewnie państwo zastanawiacie się, co z cyklem „Młody Podkręca”? Spokojnie. Ktoś mnie zastąpi.

Tymczasem chciałbym się pożegnać z wszystkimi Czytelnikami bezpłatnego tygodnika „Świętokrzyskie 7 Dni”. Mam nadzieję, że moje nazwisko utkwiło Wam w głowach i za jakiś czas znów przeczytacie o mnie w gazetach, tyle że już nie w roli autora felietonów, ale inicjatora różnych ciekawych wydarzeń. Kończąc, pragnę zaapelować do młodych, aby walczyli o swoje marzenia i wytrwale dążyli do osiągnięcia postawionych sobie celów. Tak, jak ja. To, co zaplanuję, zawsze realizuję.

Pozdrawiam serdecznie i do zobaczenia wkrótce.

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



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

☎ 601 695 080, 501 089 132

PRIMO
SUPER KURSY



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

BEZPŁATNY TYGODNIK ZIEMI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ

Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Siennieńska 12; tel. 41 260 59 99
Reklama „7 Dni”, Radio Rekord – Radio Świętokrzyskie 89,6 FM,
CoZaDzień.pl
reklama@radiorekord.pl

Redaktor naczelny: Mira Marecka
Kierownik redakcji: Klaudia Fałdrowicz
Redaguje: Zespół
Projekt graficzny: 7 Dni
Nakład: 5 tys. egzemplarzy



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

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

TAXI PLUS

USŁUGI CAŁODOBOWE

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

515 516 507
41 266 69 96
41 266 36 32

PŁATNOŚĆ KARTĄ

-20% za wyjazd poza miasto

Miasto przejmie drogi powiatowe

Za stan dróg powiatowych znajdujących się na terenie Ostrowca od kwietnia tego roku odpowiedzialne będzie miasto.

Tak wynika z porozumienia, podpisanego w piątek (4 stycznia) pomiędzy gminą Ostrowiec a starostwem powiatowym. Ma to zagwarantować wysoką jakość świadczonych usług i jednocześnie wprowadzić oszczędności w starostwie, które głównie przez sytuację w szpitalu jest w tragicznej kondycji finansowej.

– Miasto przejmuje na swoje barki kolejne zadanie i odpowiedzialność, a starostwo pozbywa się pewnego obszaru działania ze swojego zakresu, ale na tym między innymi polega dobra współpraca – mówi prezydent Jarosław Górczyński. – Chcę bardzo serdecznie podziękować pani staroście Marzenie Dębniak i wicestaroście Andrzejowi Jabłońskiemu za tą inicjatywę. Obdarzono nas ogromnym poparciem, zdobyliśmy olbrzymie zaufanie społeczne i to zobowiązuje nas do konkretnych działań dla dobra mieszkańców Ostrowca i powiatu. Chcemy zapewnić odpowiedni komfort mieszkańcom naszego miasta i regionu. Mieszkańców nie interesuje, czy poruszają się drogą gminną, czy powiatową. Drogi mają być zadbane, a na chodnikach ma być bez-

czyli sprzątanie, odśnieżanie, koszenie oraz remonty cząstkowe. Natomiast w przypadku inwestycji na tych ulicach ze środków zewnętrznych to starostwo będzie występować jako strona.

Wstępne porozumienie zostało podpisane 4 stycznia, ale miasto „zaopiekuje” się drogami powiatowymi od kwietnia, ponieważ do tego miesiąca obowiązują umowy zawarte wcześniej.

– Ta inicjatywa świadczy o współpracy gminy Ostrowiec z powiatem – przyznaje starosta Marzena Dębniak. – Teraz samorządy współpracują, a nie konkurują. To z pewnością przełoży się na bardziej komfortowe życie mieszkańców. Liczymy, jakie oszczędności będzie miał powiat z racji podpisanej dzisiaj umowy. Prowadzimy rozmowy ze wszystkimi gminami z terenu naszego powiatu w sprawie partycypowania w kosztach utrzymania dróg powiatowych.

Podczas piątkowej konferencji prezydent Jarosław Górczyński poinformował także o przystąpieniu do budowy kolejnego etapu ulicy Rzeczeki. W 2018 roku został zamknięty odcinek od ogródków działkowych do skrzyżowania z ulicą

Wielkie granie w pomaganie

W najbliższą niedzielę, 13 stycznia po raz 27. zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. W tą szczytną akcję tradycyjnie włączy się również Ostrowiec.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Celem 27. Finału WOŚP będzie zakup nowoczesnego sprzętu medycznego dla specjalistycznych szpitali dziecięcych. Są to placówki z oddziałami II oraz III stopnia referencyjności, czyli takie, które mogą dokonać specjalistycznej diagnozy oraz udzielić pomocy medycznej najciężej chorym dzieciom. W Polsce funkcjonuje dziś blisko 50 takich lecznic. Swoim zasięgiem obejmują one teren całego kraju. W placówkach tego rodzaju szczególnie ważne jest nowoczesne, spełniające najwyższe standardy wyposażenie, które daje lekarzom i personelowi medycznemu jak najlepsze możliwości diagnozy i leczenia najtrudniejszych przypadków.

Przygotowania do wielkiego finału w ostrowieckim sztabie WOŚP trwały od kilku miesięcy i obecnie wkroczyły w fazę końcową. Jak zapewnia szef sztabu, harcmistrz Dariusz Czupryński wszystko dopięte jest już na ostatni guzik.

– Prace sztabu rozpoczęły się we wrześniu, zaś rekrutacja wolontariuszy ruszyła w październiku. Chętnych do udziału w finale, jak co roku było więcej niż przewidzianych miejsc – przyznaje D. Czupryński.

W niedzielę, 13 stycznia od wczesnych godzin porannych na ulice miasta wyjdzie trzystu wolontariuszy, wyposażonych w identyfikatory, wyrabiane w siedzibie fundacji w Warszawie, oplombowane orkiestrowe puszkami i czerwone serduszkami, a niektórzy dodatkowo w terminale płatnicze. Wśród nich będą zarówno osoby pełnoletnie, mocno pełnoletnie, z kilkunastoletnim „orkiestrowym” doświadczeniem, jak i młodzi ostrowczanie. Najmłodszy wolontariusz to dziewięciomiesięczna Amelka Niewójt. Zbiórka zakończy się w godzinach popołudniowych. W przerwach pomiędzy kwestowaniem, w siedzibie sztabu w Osiedlowym Domu Kultury przy ul. Wspólnej 5 będzie można się ogrzać i zjeść ciepły posiłek. Tam też rozliczane będą puszkami i na bieżąco monitorowane aukcje internetowe na Allegro. Licytacje gadżetów WOŚP, w tym z autografem Jurka Owsiaka (kubki, koszulki, smycze, poduszki, kalendarze, zegary, smycze, magnesy),



Fot. archiwum oazdzeni.pl

sportowych (m.in. rękawica bokserska i zdjęcia z autografem Agnieszki Rylik, koszulki reprezentacji Polski piłki ręcznej z eliminacji w Ostrowcu, koszulki szczyptornistów KSZO Odlewnia) oraz innych przedmiotów przekazanych przez mieszkańców i lokalnych przedsiębiorców na rzecz WOŚP (m.in. ręcznie malowany kafel z ćmielowskiej porcelany przedstawiający scenę poloneza z „Pana Tadeusza”, karnet na siłownię, voucher na usługi serwisu rowerowego, obraz olejny, szablę, vouchery na kurs prawa jazdy i jazdę samochodami terenowymi, kolacja z zespołem Champion) będą odbywały się również „na żywo” w ostrowieckim Ryнку. Tam od godz. 16 swoje cacka zaprezentują członkowie Klubu Przyjaciół Dawnych „Singiel”, a policjanci i strażacki urządkują pokaz sprzętu. W tym samym czasie rozpoczną się występy artystyczne. Najpierw na scenie pojawią się słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Około godz. 16.20 przybyłych rozgrzeje Dominik Fox Feldman.

O godz. 16.50 sceną zawładną lokalni wykonawcy hip-hopu zrzeszeni w grupie Ostrowiecki Rap. Kwadrans po 17 swoje największe przeboje zagra Szarotka, od godz. 18 rozbrzmiewać będą hity formacji Master Team, a od godz. 18.45 – zespołu Champion. O godz. 19.30 rozpocznie się koncert gwiazdy wieczoru – grupy Bayer Full. Po przebrwaniu na „światło do nieba”, które tradycyjnie rozbrzmie o godz. 20, autorzy takich hitów, jak „Majteczki w kropki”, „Moja mała blondyneczka”, czy „Zawsze razem” nadal będą bawić ostrowczan. Imprezę w Ryнку współorganizuje Miejskie Centrum Kultury, całość wspiera i obejmuje patronatem honorowym prezydent Jarosław Górczyński i starosta Marzena Dębniak.

Tak, jak w ubiegłym roku ostrowieckiemu finałowi WOŚP towarzyszyć będzie bieg „Policz się z cukrzycą”.

Oprócz Ostrowca, finały odbędą się również w sąsiednich gminach: Ćmielów, Kunów i Sadowie (szczegóły na str. 2).

REKLAMA



Fot. UM Ostrowiec Św.

piecznie. Przybędzie nam obowiązków, ale Miejskie Przedsiębiorstwo Robót Drogowych i Zakład Usług Miejskich na pewno poradzą sobie z nowym zadaniem.

Miasto przejmie pieczę nad 23 drogami powiatowymi. To ważne arterie komunikacyjne, jak ulice Jana Samsonowicza, Ludwika Waryńskiego, Długa, Jana Pawła II, Żabia czy Polna. W ramach tego odpowiadać będzie za utrzymanie

Sienniejską. Następny odcinek przebiegać będzie od ul. Sienniejskiej do ul. Jana Milewskiego, a w kolejnym roku od ul. Milewskiego do ul. Bałtowskiej i Samsonowicza.

– W tej części miasta rozwija się budownictwo jednorodzinne i mieszkańcy oczekują komfortowych dróg – stwierdził J. Górczyński.

OPR. KF

PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE
TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ

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

Ferie w mieście nudne nie będą

Już od tego weekendu rozpoczynają się ferie zimowe w naszym regionie. Instytucje samorządowe przygotowały całą masę aktywności, aby w tym okresie nikt się nie nudził. W bogatej ofercie znajdzie się wiele propozycji dla amatorów sportu, będzie też wiele zajęć i warsztatów rozwijających wyobraźnię i kreatywność młodych ludzi.

NA SPORTOWO

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Jak zwykle bogatą ofertę przygotował MOSiR, który już od poniedziałku 14 stycznia rozpoczyna pierwszy z pięciodniowych kursów nauki i doskonalenia pływania. W kursie mogą wziąć udział dzieci od „zerówki” do młodzieży ze szkół średnich. Organizatorzy będą starać się dopasować wiekowo i umiejętnościowo poszczególnych kursantów. Cena za pięciodniowy kurs to 38,50 zł (dla mieszkańców Gminy Ostrowiec Św.) lub 77 zł (dla pozostałych klientów). Godziny zajęć: 9-9.45, 10-10.45, 11-11.45, 12-12.45, 13-13.45.

Oprócz nauki pływania, na Pływalni „Rawszczyzna” odbywać się będą (w tej samej cenie) w godz. 12-12.45 zajęcia mini-waterpolo prowadzone przez trenera Marcina Pilińskiego.

W ferie wprowadzony zostanie tańszy bilet ulgowy dla dzieci od 3 roku życia do młodzieży ze szkół średnich. Bilet będzie kosztował tylko 4,50 zł za godzinę i będzie obowiązywał między godziną 8 a 16. Dodatkowo feryjna oferta Pływalni „Rawszczyzna” uzupełniona będzie tańszymi biletami rodzinnymi i dla grup zorganizowanych. Więcej szczegółów pod numerem 41 267-41-04.

Z kolei codziennie w godz. 11-13 w hali widowiskowo – sportowej będą odbywać się nieodpłatne zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży. Na Orliku na Osiedlu Ogrody już w pierwszym tygodniu ferii rozegrany zostanie Zimowy Turniej Piłki Nożnej w trzech kategoriach wiekowych: szkół ponadgimnazjalnych, uczniów rocznik 2003-2005 oraz uczniów rocznika 2006 i młodszych. Zgłoszenia do zawodów przyjmowane są u instruktora sportu na terenie Orlika Ogrody do dnia 11 stycznia br. do godz. 14 (formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej www.mosir.ostrowiec.pl).

mosir.ostrowiec.pl i w miejscu składania zgłoszeń).

KULTURALNIE

Miejska Biblioteka Publiczna

Miejska Biblioteka Publiczna w Ostrowcu, w okresie ferii zaprasza dzieci na zajęcia oraz dwa spektakle.

W poniedziałek, 14 stycznia, o godzinie 9.30 w sali teatralnej domu kultury „Malwa”, Teatr Błasany Bębenek zaprezentuje przedstawienie „Skarb to nie tylko złoto”. Po spektaklu zaplanowano gry i zabawy dla dzieci, przygotowane i prowadzone przez pracowników biblioteki. Wstęp wolny.

W piątek, 25 stycznia o tej samej porze, także w „Malwie” artyści teatru zaprezentują „Kota w butach”. Po spektaklu odbędzie się zabawa karnawałowa na zakończenie ferii przygotowana i prowadzona przez pracowników „Malwy” oraz biblioteki. Wstęp wolny.

Przez cały okres ferii, pracownicy biblioteki po wcześniejszym umówieniu grup pod numerem telefonu 41 262 70 87, będą prowadzili zajęcia dla dzieci i młodzieży.

Miejskie Centrum Kultury

Miejskie Centrum Kultury w Ostrowcu przygotowało ciekawą ofertę zajęć na zbliżające się ferie zimowe. Wszystkie warsztaty, zajęcia edukacyjne i rozrywkowe są bezpłatne.

Fotografia reportażowa – Wiślane Opowieści

Warsztaty odbywać się będą w Galerii Fotografii, w budynku kina Etiuda. Zapisy pod numerem telefonu 605 937 846.

Zabawy ze światłem – studio fotograficzne

Wstęp do fotografii studyjnej z zastosowaniem światła błyskowego oraz wspólne

fotografowanie – skierowane do pasjonatów fotografii. Galeria Fotografii, w budynku kina Etiuda. Zapisy pod numerem telefonu 605 937 846.

Ostrowiec bez tajemnic

Prezentacje multimedialne – możliwość zaproszenia pracownika Punktu Informacji Turystycznej do przedszkola lub zajęcia w kinie Etiuda. Zapisy w Punkcie Informacji Turystycznej, w budynku kina Etiuda, pod numerem telefonu 609 222 800.

Warsztaty plastyczne „Kreatywne rączki”

Te zajęcia są skierowane do dzieci w wieku przedszkolnym. Zapisy grupowe pod numerem telefonu 41 247 65 80.

Spotkanie z grammi planszowymi i fabularnymi

Spotkania poprowadzi Stowarzyszenie Tawerna Pod Toporem. Seanse gier odbędą się 15, 18, 21 stycznia (wtorek, piątek, poniedziałek w godzinach od 10 do 14 oraz 23 i 27 stycznia (środa, niedziela) w godzinach od 15 do 19. Istnieje możliwość zapisu grupy w sekretariacie Miejskiego Centrum Kultury w budynku kina Etiuda. Informacje pod numerem telefonu 41 247 65 80.

Multimedia i nowe technologie

Idealna zabawa dla każdego miłośnika multimedii. Niezapomniane wrażenia dla każdego fana sportu. Wirtualna rzeczywistość wkracza na nowy poziom. Podobnie jak w ubiegłym roku, miłośnicy gier będą mieli okazję poznawać je na najnowocześniejszym sprzęcie.

Warsztaty teatralne

Warsztaty teatralne dla młodzieży odbywać się będą w dniach od 14 do 17 stycznia, w godzinach od 9 do 11 w sali na II piętrze kina Etiuda.

Warsztaty Break Dance

Zajęcia taneczne dla dzieci i młodzieży prowadzi instruktor Miejskiego Centrum Kultury Adrian Krzystek. Odbywać się one będą w dniach 14, 18, 21 i 25 stycznia (poniedziałki i piątki) w godzinach od 16 do 18, w sali na II piętrze kina Etiuda.

Dokumentacja materiału filmowego oraz obrabianie materiału filmowego

To warsztaty skierowane do młodzieży. Pierwsze zagadnienie będzie omawiane 14 i 18 stycznia (poniedziałek i piątek)



w godzinach od 10 do 12. Drugie – 21 i 25 stycznia (poniedziałek i piątek) w tych samych godzinach. Zapisy w sekretariacie Miejskiego Centrum Kultury. Numer telefonu: 41 247 65 80

Biuro Wystaw Artystycznych

Galeria Biura Wystaw Artystycznych w Ostrowcu na ferie zimowe przygotowała rozbudzające pasję i wyobraźnię zajęcia plastyczne.

Grupy przedszkolne, uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, jak również zorganizowane grupy rodzin z dziećmi, mogą wziąć udział w warsztatach dla młodych artystów-odkrywców. Uczestnicy stworzą autorskie wizje statków kosmicznych, którymi człowiek będzie w stanie dotrzeć do Marsa – jednej z najbliższych Ziemi planet, a kto wie – może i dalej? Warsztatom towarzyszyć będą

kontaktować się pod numerem telefonu 41 263 20 48.

W środy 16 i 23 stycznia od godziny 10 odbywać się będą warsztaty dla dzieci i młodzieży „Opis dzieła sztuki”.

Warsztaty uczęć będą, jak opisać kompozycję, kolorystykę, światłocień i ekspresję dzieła malarskiego. Uczestnicy na przykładach poznają podstawowe pojęcia i terminy historii sztuki. Następnie wyposażeni w pomoce naukowe dokonają samodzielnego opisu wybranego przez siebie dzieła i zaprezentują go publicznie. Warsztaty przygotowane są z myślą o egzaminach ośmioklasisty i maturalnym.

Kolejna propozycja to prezentacje „Nie tylko Picasso – sztuka XX wieku”. Te zajęcia odbędą się w piątki 18 i 25 stycznia od godziny 10.

Prezentacje przybliżą najważniejszych artystów sztuk wizualnych – malarstwo, rzeźba,



opowieści o dotychczasowych podbojach Kosmosu oraz planach ekspansji czerwonej planety.

Zajęcia odbywać się będą we wtorki i czwartki w godzinach od 10 do 12. Grupy zainteresowane warsztatami mogą

architektura, nowe media – tworzących postępowe tendencje w sztuce współczesnej. Poznać będzie można założenia i najciekawsze realizacje wybranych kierunków artystycznych – ekspresjonizm, kubizm, dadaizm, abstrakcja, pop art, land art, body art.

Prezydent Miasta JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI zaprasza

14 – 25 stycznia 2019

Ferie zimowe 2019

- KULTURA
- ZABAWA
- TEATR
- SPORT
- ANIMACJE
- WARSZTATY PLASTYCZNE

Szczegółowy program na: www.um.ostrowiec.pl

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

Moja Domowa Cukiernia

torty na każdą okazję
ciasta, ciasteczka i słodkie bufety

PRACOWNIA CUKIERNICZA - ANNA MIAZ
Sienkiewicza 46, 27 - 400 Ostrowiec Świętokrzyski
tel. 793018824

Najpopularniejsza Para Studniówkowa 2019

Jesteście atrakcyjnymi, pięknymi, inteligentnymi, nietuzinkowymi, wyjątkowymi młodymi ludźmi? A w dodatku w tym roku zjawicie się na jednej z ostrowieckich studniówek? Mamy dla Was doskonałą wiadomość! Właśnie Wy możecie wziąć udział w doskonałej zabawie z cennymi nagrodami i zostać Najpopularniejszą Parą Studniówkową 2019.



CZD

Pewnie zastanawiacie się, jak to zrobić? Odpowiedź jest banalnie prosta. Wystarczy, że zgłosicie się do naszej

zabawy na Najpopularniejszą Parę Studniówkową 2019, której organizatorem jest Świątokrzyńska Grupa Mediowa. W jaki sposób się zgłosić? Na każdej studniówce organizowanej przez ostrowie-

ckie szkoły ponadgimnazjalne stawi się grupa pracowników SGM-u - to oni będą poszukiwaczami najfajniejszych par. Wystarczy do nich podejść, pozwolić zrobić sobie zdjęcie i wypełnić formularz zgłoszeniowy. Potem wszystko może potoczyć się błyskawicznie!

ZDJĘCIA NA COZADZIEN.PL

Zdjęcia par będą regularnie pojawiać się na portalu CoZaDzien.pl w specjalnie dedykowanej do tego zakładce. Wybór Najpopularniejszej Pary Studniówkowej 2019 będzie przebiegał dwuetapowo. Pierwszym

stycznia do 19 lutego (godz. 23.59). Wyniki będzie można sprawdzać na bieżąco na portalu CoZaDzien.pl.

GŁOSOWANIE SMS I NA FACEBOOK'U

Za pomocą głosowania SMS-owego wyłonimy osiem finałowych par, które przejdą do drugiego etapu. A w nim czekają bezpośrednie pojedynki w mediach społecznościowych. Drugi etap wyborów Najpopularniejszej Pary Studniówkowej 2019 potrwa od 19 lutego do 2 marca. W tym czasie odbędą się starcia ćwierćfinałowe, półfinały oraz wielki finał. Wybór najpopularniejszych par tegoż rocznych studniówek będzie przebiegał za pomocą głosowania na Facebooku Radia Rekord 89,6 FM.

19-21 luty 2019: 1/8 finału, 22-24 luty 2019: 1/4 finału, 25-27 luty 2019: 1/2 finału, 28 luty - 2 marzec- wielki finał.

CENNE NAGRODY

Para, która zdobędzie największą liczbę głosów w głosowaniach na portalu społecznościowym Facebook, a tym samym wygra plebiscyt otrzyma nagrody rzeczowe ufundowane przez organizatora. Ich wręczenie odbędzie się podczas eventu, organizowanego przez Galerię Ostrowiec z okazji Dnia Kobiet.

Partnerami plebiscytu są: Galeria Ostrowiec, Polskie Srebro, Villaro i Studio Deco Wings.

STUDNIÓWKOWY ROZKŁAD JAZDY

Sobota, 12 stycznia

Liceum Ogólnokształcące nr II im. Joachima Chreptowicza (Bałtowski Zapiecek)
Zespół Szkół nr 2 (restauracja You&Me w Sudole)
Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego (Villa Imperium)

Sobota, 19 stycznia

Liceum Ogólnokształcące nr I im. Stanisława Staszica (Bałtowski Zapiecek)

Sobota, 26 stycznia

Zespół Szkół nr 3 (Bałtowski Zapiecek)

Piątek, 1 lutego

Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego (hotel Red)

Sobota, 2 lutego

Liceum Ogólnokształcące nr III im. Władysława Broniewskiego (Bałtowski Zapiecek)

Sobota, 9 lutego

Zespół Szkół nr 1 (Bałtowski Zapiecek).

REKLAMA

Hotel Palac Tarnowskich
Zaprasza Na
Maskowy Bal Karnawałowy
26.01.2019 godz 20:00
rezerwacja pod numerem tel. 749 974 416

INFORMATOR SAMORZĄDOWY

GMINA ĆMIELÓW

GMINA BAŁTÓW

Od dnia 01.01.2019r. do 30.06.2019r. podmiotem odpowiedzialnym za odbiór odpadów będzie:



ul. Zakładowa 29, 26-052 Nowiny

tel./fax. 41 315-40-03, tel. 41 368-46-61

e-mail: ekomkielec@poczta.onet.pl

www.ekom.org.pl

HARMONOGRAM WYWOZU ODPADÓW KOMUNALNYCH DLA GMINY ĆMIELÓW
OD 01-01-2019 DO 30-06-2019

Miejscowość/ulica :	Odpady zmieszane	Odpady selektywne: papier i tektura, tworzywa sztuczne, opakowania wielomateriałowe, metale, szkło	Odpady ulegające biodegradacji w tym zielone (od 01.04 do 31.10)	Odpady wielkogabarytowe, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny
ĆMIELÓW - ulice: Krótka, Rynek, Sandomierska, Sienkiewicza, Sportowa, Szydłowiecka, Targowa, Zamkowa	08.01; 22.01; 12.02; 26.02; 12.03; 26.03; 09.04; 23.04; 14.05; 28.05; 11.06; 25.06	14.01; 28.01; 11.02; 25.02; 11.03; 25.03; 08.04; 20.04 (wyjątek za 22.04); 13.05; 27.05; 10.06; 24.06	08.04; 20.04 ; 13.05; 27.05; 10.06; 24.06	29.05.2019r.
Piaski Brzostowskie Czarna Głina	22.01; 26.02; 26.03; 23.04; 28.05; 25.06	28.01; 25.02; 25.03; 20.04 ; 27.05; 24.06	20.04 ; 27.05; 24.06	29.05.2019r.
ĆMIELÓW – ulice: Tęczowa, Cmentarna, Długa, Jasna, Jastkowska, Niecała, Opatowska, Ostrowiecka, Polna, Poprzeczna, Raciborskiego, Różana, Słoneczna, Wąska, Wspólna, Zaciszna, Zielona	10.01; 24.01; 14.02; 28.02; 14.03; 28.03; 11.04; 25.04; 09.05; 23.05; 13.06; 27.06	11.01; 25.01; 08.02; 22.02; 08.03; 22.03; 12.04; 26.04; 10.05; 24.05; 14.06; 28.06	12.04; 26.04; 10.05; 24.05; 14.06; 28.06	30.04.2019r.
ĆMIELÓW– ulice: Asnyka, Dworcowa, Kolejowa, Konopnickiej, Legionów, Łąkowa, Małachowska, Mickiewicza, Mostowa, Ogrodowa, Skała, Staszica, Szkolna, Wałowa, Żeromskiego	02.01; 16.01; 06.02; 20.02; 06.03; 20.03; 03.04; 17.04; 04.05 (wyjątek za 01.05); 15.05; 05.06; 19.06	09.01; 23.01; 13.02; 27.02; 13.03; 27.03; 10.04; 24.04; 08.05; 22.05; 12.06; 26.06	10.04; 24.04; 08.05; 22.05; 12.06; 26.06	30.05.2019r.
Podgrodzie Smyków, Borowina	16.01; 20.02; 20.03; 17.04; 15.05; 19.06	23.01; 27.02; 27.03; 24.04; 22.05; 26.06	24.04; 22.05; 26.06	30.05.2019r.
Brzostowa, Drzenkowice, Grójce, Wola Grójecka	07.01; 04.02; 04.03; 01.04; 06.05; 03.06	21.01; 18.02; 18.03; 15.04; 20.05; 17.06	15.04; 20.05; 17.06	31.05.2019r.
Buszkowice, Glinka, Jastków, Krzczonowice, Łysowody, Małachów, Przeuszyn, Trębanów, Wojnowice, Wólka Wojnowska	17.01; 21.02; 21.03; 18.04; 16.05; 22.06 (wyjątek za 20.06);	15.01; 19.02; 19.03; 16.04; 21.05; 18.06	16.04; 21.05; 18.06	29.03.2019r.
Boria, Podgórze, Ruda Kościelna, Stoki Duże, Stoki Małe, Stoki Stare, Wiktoryn	03.01; 07.02; 07.03; 04.04; 02.05; 06.06	18.01; 15.02; 15.03; 19.04; 17.05; 21.06	19.04; 17.05; 21.06	29.04.2019r.
ZABUDOWA WIELORODZINNA Sandomierska 132, Sandomierska 134,Zaciszna 3, Zaciszna 18, Ostrowiecka 10, Rynek 4, Sandomierska 23, Sandomierska 136, Sandomierska 136a, Szydłowiecka 6	10.01; 24.01; 14.02; 28.02; 14.03; 28.03 2-gi i 4-ty CZWARTEK każdego miesiąca (od 01.01 do 31.03) 04.04; 11.04; 18.04; 25.04; 02.05; 09.05; 16.05; 23.05; 30.05; 06.06; 13.06; 22.06 ; 27.06	11.01; 25.01; 08.02; 22.02; 08.03; 22.03; 12.04; 26.04; 10.05; 24.05; 14.06; 28.06	05.04; 12.04; 19.04; 26.04; 04.05 ; 10.05; 17.05; 24.05; 07.06; 14.06; 21.06; 28.06	30.04.2019r.

UWAGA: Odpady należy wstawiać przed posesję w dniu wywozu do godziny 6.30.

Harmonogram odbioru zmieszanych odpadów komunalnych oraz segregowanych odpadów komunalnych (surowce wtórne) z terenu Gminy Bałtów na rok 2019 miejsca trudnodostępne

Miejscowość	Miesiąc											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Niesegregowane odpady komunalne Metale i tworzywa sztuczne – pojemniki z żółtą naklejką												
Antoniów (41, 43), Bałtów (91b, 153, 153a, 155, 155a, 156, 157, 158, 159, 160, 256), Lemierze (59), Pętkowice Kolonia (9, 15, 15a, 19, 21, 21a, 22a, 23), Skarbka Górna (13), Rudka Bałtowska (1), Wólka Pętkowska (47), Okół (298, 299, 300), Wólka Bałtowska (1,52), Wólka Bałtowska Kolonia (64,80), Maksymilianów (7, 10, 13, 21, 22, 23a, 62, 62a, 63)	8	7	7	5	10	7	5	9	6	7	8	6
Papier – worki niebieskie na papier i tekturę Szkło – worki zielone na szkło i opakowania szklane BIO – worki brązowe na odpady ulegające biodegradacji												
Antoniów (41, 43), Bałtów (91b, 153, 153a, 155, 155a, 156, 157, 158, 159, 160, 256), Lemierze (59), Pętkowice Kolonia (9, 15, 15a, 19, 21, 21a, 22a, 23), Skarbka Górna (13), Rudka Bałtowska (1), Wólka Pętkowska (47), Okół (298, 299, 300), Wólka Bałtowska (1,52), Wólka Bałtowska Kolonia (64,80), Maksymilianów (7, 10, 13, 21, 22, 23a, 62, 62a, 63)	8	7	7	5	10	7	5	9	6	7	8	6

Pojemniki i worki należy w dniu wywozu wystawić przed posesję. Odbiór odpadów i surowców odbywa się od godziny 6.00.

Harmonogram odbioru zmieszanych odpadów komunalnych oraz segregowanych odpadów komunalnych (surowce wtórne) z terenu Gminy Bałtów na rok 2019

Miejscowość	Miesiąc											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Niesegregowane odpady komunalne oraz Metale i tworzywa sztuczne – pojemniki z żółtą naklejką												
Antoniów, Bałtów, Borcuchy, Wólka Bałtowska, Wólka Bałtowska Kolonia, Wólka Trzemecka	10	7	7	2	14	5	2	2	7	2	4	2
Bidzińszczyzna, Lemierze, Maksymilianów, Pętkowice Kolonia, Rudka Bałtowska, Skarbka Dolna, Skarbka Górna, Ulów, Wólka Pętkowska, Wólka Pętkowska Kolonia, Wycinka	11	13	11	4	15	10	8	14	13	7	13	12
Michałów, Okół, Pętkowice	14	14	13	12	17	17	12	17	17	11	14	13
Bałtów (zabudowa wielorodzinna) – odpady komunalne	3	14	14	11	9	6	4	1	12	10	7	5
	17	28	28	25	23	21	18	16	26	24	21	19
	31							29				
Bałtów (zabudowa wielorodzinna) – pojemniki typu dzwon	11	8	8	5	4	14	12	9	6	4	2	13
	25	22	22	19	17	28	26	23	20	18	15	27
					31						29	

Papier – worki niebieskie na papier i tekturę Szkło – worki zielone na szkło i opakowania szklane BIO – worki brązowe na odpady ulegające biodegradacji												
Antoniów, Bałtów, Borcuchy, Maksymilianów, Rudka Bałtowska, Wólka Bałtowska, Wólka Bałtowska Kolonia, Wólka Trzemecka	15	18	15	12	20	14	12	16	13	14	19	13
Bidzińszczyzna, Lemierze, Michałów, Okół, Pętkowice, Pętkowice Kolonia, Skarbka Dolna, Skarbka Górna, Ulów, Wólka Pętkowska, Wólka Pętkowska Kolonia, Wycinka	16	19	18	15	21	17	15	19	16	15	20	16

Pojemniki i worki należy w dniu wywozu wystawić przed posesję. Odbiór odpadów i surowców odbywa się od godziny 6.00.

DOŻYWIANIE DZIECI W SZKOŁACH

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bałtowie zawiadamia, iż przyjmowane są wnioski na dożywianie dzieci w szkołach na okres od stycznia 2019r. do czerwca 2019r.

Zainteresowanych rodziców i opiekunów informujemy, że należy zgłaszać się w jak naj-szybszym terminie do Ośrodka Pomocy Społecznej w Bałtowie z podaniem oraz wszelką dokumentacją potwierdzającą dochód netto rodziny za miesiąc poprzedzający złożenie wniosku.

Informujemy także, iż kryterium dochodowe kwalifikujące dzieci do dożywiania wynosi 150% kryterium dochodowego z pomocy społecznej, tj. 792,00 zł na osobę w rodzinie. Szczegółowe informacje udzielane są w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bałtowie lub pod nr tel. (41) 264 11 15.

SMACZNEGO

POMIDORY NADZIEWANE
SAŁATKĄ Z KUSKUSU

SKŁADNIKI

- 2 łyżki jogurtu
- 1/4 szkl. kaszy kuskus
- 1/4 papryki czerwonej
- 50 g szynki konserwowej
- 1/2 cebulki
- 1/2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 2 duże pomidory
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Kuskus przygotuj wg przepisu na opakowaniu. Paprykę i szynkę pokrój w kostkę. Posiekaj cebulę, szczypiorek i czosnek. W każdym pomidorze (powinny być dość duże i równe) zetrnij wierzch, wydrąż miąższ, delikatnie oprószyć solą w środku. Kuskus, paprykę, szynkę, cebulę i czosnek wymieszaj z majonezem, dopraw solą i pieprzem. Napełnij pomidory sałatką. Podawaj ze świeżym pieczywem, udekorowane natką pietruszki.



SAŁATKA CEZAR

SKŁADNIKI

- 1 główka sałaty rzymskiej
- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 1 średniej wielkości bagietka
- 4 łyżka startego parmezanu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

Sos sałatkowy: 2 ząbki czosnku, 2 łyżki majonezu, 2 łyżeczki musztardy, 1 łyżeczka soku z cytryny lub octu winnego, sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Sałatę opłucz i osusz papierowym ręcznikiem. Porwij ją palcami i wrzuć do większego naczynia. Umyj mięso i oczyść z niepotrzebnych błon. Natrzyj oliwą, dopraw solą i pieprzem. Rozgrzej patelnię i usmaż w łańcuchy na małym ogniu. W razie konieczności podlej pierś oliwą z oliwek lub olejem. Pokrój bagietkę w drobną kostkę i podsmaż na tym samym oleju, na którym był smażony kurczak. W trakcie smażenia grzanek posyp je odrobiną przeciśniętego przez praskę czosnku i ziół prowansalskich. Przeciśnij przez praskę czosnek, połącz go z majonezem. Dodaj musztardę, sok z cytryny lub ocet winny. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj. W oryginalnej recepturze sałatkę znajduje się również sos worcestershire, jeżeli go nie masz – możesz z niego zrezygnować. Na koniec zetrzyj parmezan – najlepiej, jeśli zrobisz to na tarce o dużych oczkach. Pokrój kurczaka i dodaj do naczynia z sałatką. Wrzuć do środka grzanki, polej sosem i posyp startym serem.

Zdrowie na nowy rok

Dieta, trening, regeneracja – w internecie znajdziemy dziesiątki artykułów i porad, które pomagają zadbać o ciało i zdrowie. Zdarza się jednak, że ilość wiedzy jest tak przytłaczająca, że trudno przełożyć to na codzienną praktykę. Czasem znacznie lepiej sprawdzają się proste sposoby, które praktycznie podpowiadają, jakie zmiany wprowadzić w życiu, by skutecznie o siebie zadbać.



Fot. Adobe Stock/antoniawey

Po bieganiu lub jeździe na rowerze, wypij czarną kawę i odczekaj 30 minut do posiłku. Taki zabieg sprawi, że kwasy tłuszczowe będą dłużej krążyć w krwioobiegu, a organizm będzie mógł spalić ich więcej.

Prowadź dziennik treningowy. Notuj w nim, jakie ćwiczenia wykonujesz, jakie wybierasz obciążenie czy jak długi dystans pokonałeś. Nie zapomnij również na koniec każdej sesji zapisać, jak bardzo jesteś zmęczony. Możesz użyć w tym celu subiektywnej, dziesięciostopniowej skali. Pomoże ci to kontrolować postępy.

Praca siedząca? Co 20-30 minut postaraj się wziąć kilka głębokich oddechów, napinaj przy tym mocno mięśnie brzucha i przytrzymaj przez kilka sekund, taki prosty zabieg sprawi, że zmniejszy ryzyko wystąpienia bólów kręgosłupa.

Czujesz ból mięśni po ciężkim treningu? **Zakwasy!** Pamiętaj jednak, że to nie sprawka kwasu mlekowego, a mikrouszkodzeń komórek. Popularne piwo nie pomoże; znacznie skuteczniejszy będzie masaż z olejkami mentolowymi.

Jeśli twój harmonogram jest strasznie napięty i nie masz czasu na spędzanie wielu godzin w klubie fitness, ogranicz się do jednego ćwiczenia – **przysiadałów**. Angażują bardzo dużą grupę mięśniową i wywołują skurcz izometryczny w prawie całym ciele. To jedno ćwiczenie sprawia, że pracujesz nad stopami, łydkami, udami, pośladkami, plecami, brzuchem, klatką piersiową, a nawet ramionami.

Silne mięśnie brzucha potrafią wytworzyć duże ciśnienie śródbrzuszne. Dzięki temu twoje możliwości siłowe zwiększą się nawet o 30 proc., a przy okazji zmniejszy ryzyko wystąpienia bólów kręgosłupa.

Podczas treningu **śłuchaj muzyki.** Dobra piosenka dopinguje do działania.

Badania naukowe pokazują, że osoby słuchające muzyki w trakcie wykonywania ćwiczeń mogły prowadzić aktywność dłużej i o większym natężeniu w porównaniu do osób, które muzyki nie słuchały.

Jeśli masz dużą nadwagę lub problem z kolanami/stawami skokowymi, zamiast joggingu lub spaceru na bieżni wybierz rower stacjonarny. Odciąża dolną część ciała, co sprawia, że obciążenie na te stawy jest znacznie mniejsze. Jeśli trudno ci się rozstać z porannym joggingiem, wybierz miękkie podłoże (trawę) i stosuj specjalne, amortyzujące wkładki do butów.

Jeśli intensywnie ćwiczysz, **nie wycieraj potu ręcznikiem.** Pozwól niech sam odparuje. Tylko wtedy może skutecznie usuwać ciepło i chłodzić twoje ciało.

Pamiętaj, by **podczas wykonywania brzusków ugiąć nogi w stawach biodrowych i kolanowych**, oraz by unosić ciało jedynie o 30 proc., skracając odległość między mostkiem a miednicą. Jeśli podczas ćwiczeń wyprostujesz nogi i będziesz przechodził do siadu, zaangażowanie mięśni brzucha będzie minimalne, a większość pracy przejmą mięśnie biodrowo-łędźwiowe. Może to dodatkowo sprzyjać bólowi pleców w odcinku krzyżowo-łędźwiowym (tzw. bólowi krzyża), szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia i u kobiet często chodzących na obcasach.

Trenujesz regularnie? Pamiętaj o wprowadzaniu modyfikacji w swoim planie. Organizm błyskawicznie przyzwyczaja się do powtarzalnych wysiłków. **Zmiany to klucz do sukcesu.**

Jeśli dużo siedzisz w pracy, zainwestuj w **piłkę fitnessową**. Każdego dnia postaraj się siedzieć na niej przez 30 minut. Możesz w tym czasie oglądać telewizję, czytać książkę lub pracować przy komputerze. Niestabilna piłka uruchomi drobne mięśnie stabilizujące tułów.

Sprzyja to niwelowaniu zmian przeciążeniowych kręgosłupa.

Pracujesz **dużo przy komputerze?** Daj odpocząć oczom; co godzinę rób chwilę przerwy, staraj się patrzeć za okno – na horyzont. Już po 30 sekundach mięśnie odpowiadające za akomodację będą zrelaksowane i gotowe do dalszej pracy.

Pamiętaj, że **ciemne pieczywo nie musi być zdrowe**. Zwykle jest barwione miodem lub karmelem. Zwróć uwagę na skład i wybieraj to z mąki pełnoziarnistej oraz żytniej.

Nie kupuj wody smakowej, bo zwykle zawiera puste kalorie. Zrób ją sam. Do wody mineralnej wciśnij cytrynę i/lub grapefruita. W razie konieczności możesz dodać odrobinę stewii.

Soki owocowe zamień na te warzywne, jednodniowe. Pamiętaj, że nawet ten zdrowy – 100-procentowy sok owocowy zawiera naturalne cukry. Są one tak samo kaloryczne i niebezpieczne, jak zwykły cukier. Te warzywne zawierają znacznie mniej niebezpiecznych kcal, a są równie bogate w witaminy, minerały i błonnik.

Produkty light i o obniżonej zawartości tłuszczu wcale nie muszą być dietetyczne. Zwykle znacznie większym prob-

stępnego jest znacznie silniejszy. Z tego samego powodu nie popijaj leków sokiem grapefruitowym – nasila ich działanie.

Jesteś na diecie? **Kup małe talerze, w ten sposób oszukasz nieco mózg.** Udowodniono, że taki zabieg optycznie zwiększa nasz posiłek, co sprawia, że wydaje ci się, że jesz więcej niż w rzeczywistości.

Owoce i warzywa z jadalną skórką najlepiej myć pod bieżącą wodą przez minimum 30 sekund. Warto również zastosować specjalną szczotkę z delikatnego włosia, dzięki temu pozbędziesz się nawet 95-98 proc. drobnoustrojów, które mogą znajdować się na tych produktach.

Jeśli ciężko ci wytrwać w diecie, zaplanuj raz w tygodniu ulubiony posiłek – odrobina ciasta, porcja lodów czy kawałek pizzy. Dodatkowe kalorie od czasu do czasu nie zamieniają się od razu w tłuszcz, a pozwolą ci zapomnieć na chwilę o **reżimie żywieniowym**. Twój mózg odpocznie, a ty wrócisz z nowym zapałem do jadłospisu.

Masz ochotę na słodczy? Staraj się unikać tych, które łączą w sobie dużą dawkę węglowodanów prostych i tłuszczów – jak czekolada. Znacznie lepszym wyborem będą np. lody.

Stosujesz słodzik? Zamień go na stewię. Jest równie słodka, bezkaloryczna i nie zawiera aspartamu, który może być potencjalnie niebezpieczny dla zdrowia. Pytaj o nią w sklepach ze zdrową żywnością.

Nieregularny i zbyt krótki sen sprawia, że organizm zmniejsza ilość leptyny, która reguluje twój apetyt. Sprawia to, że jesteś bardziej głodny i jesz więcej



Fot. Adobe Stock/JustinaRienick

lem są zawarte w nich węglowodany proste, które sprzyjają nadwadze.

Pijasz alkohol? Nigdy nie łącz go z sokiem grapefruitowym. Zawarte w nim substancje wpływają hamująco na enzymy metabolizujące wysokoprocen-towe trunki. To sprawia, że organizm trudniej sobie z nim radzi, szybciej się upijasz, jednocześnie syndrom dnia na-

w ciągu dnia. Pamiętaj – powinieneś spać około 7-8 godzin na dobę.

Zadbaj, by twoje **posiłki były aromatyczne**. Udowodniono, że przyjemny zapach zmniejsza apetyt i sprawia, że spożywasz mniej jedzenia.

JACEK BILCZYŃSKI
WWW.FIT.PL



PIĄTEK, 11 STYCZNIA

05:00 Telezakupy
05:35 Jaka to melodia?
06:15 Wieczna miłość
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo 10
Wszystko jest teatrem
09:35 Komisarz Alex 4
Podglądacz
10:35 Ojciec Mateusz
Wyrok
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
Planeta Ziemia 2, Miasta
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35
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 Wiktoria

05:15 Koło fortuny
06:00 Egzamin z życia
06:50 Anna Dymna – spotkajmy się: Izabela Sopalska-Rybak
07:20 Na sygnale
Złamane serce
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
Niezależność
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Cena miłości
14:00 Coś dla ciebie
14:30 Operacja zdrowie!
15:10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
Zawirowania
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
Stymulujemy się intelektualnie
19:05 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 U Pana Boga za piecem
Film komediowy
22:35 La La Poland 2
23:25 Grzech mojej córki

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Czeladź, Lawendowy Dom
kulinaria
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 19+
15:00 Kuchenne rewolucje: Lubin, Restauracja Rodzinna
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!
20:00 Człowiek tai chi
Film dramat
22:10 Matrix
Film fantastyczny
01:00 Życie bez wstydu
02:00 Kuba Wojewódzki
03:00 Uwaga!
03:20 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 SuperPies
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
19:40 "Underdog" – kulisy
20:10 Jak rozpętałem II wojnę światową: Za bronią
Film komediowy
21:45 Niesamowity Spider-Man 2
Film przygodowy
00:50 Panaceum
Film thriller
03:05 Tajemnice losu

SOBOTA, 12 STYCZNIA

05:00 Telezakupy
05:35 Jaka to melodia?
06:15 Wieczna miłość
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo 10
Wszystko jest teatrem
09:35 Komisarz Alex 4
Podglądacz
10:35 Ojciec Mateusz
Wyrok
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
Planeta Ziemia 2, Miasta
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35
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 Wiktoria
Jak w zegarku
22:30 Samba

05:20 Koło fortuny
05:55 Barwy szczęścia
06:30 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
11:05 Pytanie na śniadanie
11:35 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
12:05 U Pana Boga za piecem
Film komediowy
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Mariolka prawdę ci powie – Paranienormalni
kabaret
16:15 Słowo na niedzielę: Nigdy się nie poddawaj
16:25 Rodzinka.pl
Zabawa w chowanego
17:00 Alternatywy 4
Dwudziesty stopień zasilania
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 Lajk!
20:05 The Voice Kids 2. Przesłuchania w ciemno
21:10 The Voice Kids 2. Przesłuchania w ciemno
22:20 Zauroczenie
Film thriller
00:00 The Good Doctor 2
00:50 La La Poland 2
01:40 Grzech mojej córki
Film thriller
03:15 Bitwa o Anzio
Film dramat
05:05 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Na Wspólnej
11:25 Na Wspólnej
11:50 Na Wspólnej
12:25 Domowe rewolucje
lifestyle
13:30 Ameryka Express
15:05 Kobieta na krańcu świata
15:45 Na ratunek wielorybom
Film przygodowy
18:00 Kuchenne rewolucje: Lublin, Pizzeria Vicenti
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Poznaj moich rodziców
Film komediowy
22:20 Pamiętnik
Film dramat
01:00 Ostatni władca wiatru
Film przygodowy
03:10 Uwaga!
03:30 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Powrót Dżafara
Film animowany
10:15 Ewa gotuje
10:50 Święty Mikołaj z 34. ulicy
Film obyczajowy
13:30 W rytmie hip-hopu 2
Film muzyczny
15:15 Zielona Góra – Stolica Polskiego Kabaretu
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 Siatkarskie Plusy – Gala 90-lecia Polskiej Siatkówki
22:05 Ojciec chrzestny
Film dramat
01:55 Sporty walki: Gala FEN 23 w Lubinie – walki: Mateusz
Rębecki – Daguir Imawow, Łukasz Charzewski – Adam
Brzezowski
02:55 Królowie ulicy 2: Motor City

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 13 STYCZNIA

04:55 Klan
05:15 Klan
05:40 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:40 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce: Bieszczady
09:00 Ziarno: Jesteśmy dziećmi Bożymi
09:35 Las bliżej nas 2
10:05 Madame X
Film dramat
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Sekrety mnichów
13:05 Spis treści: Władysław Zambrzycki
13:15 BBC w Jedyńce
Wielkie koty
14:20 Komisarz Alex 12
Zamach
15:20 Kuloodporne serce
16:25 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Val di Fiemme - studio
16:55 Teleexpress
17:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Val di Fiemme - 1. seria
18:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Val di Fiemme - studio
19:30 Wiadomości

05:15 Słowo na niedzielę: Nigdy się nie poddawaj
05:25 Barwy szczęścia
05:55 Barwy szczęścia
06:30 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:45 Pogoda
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Rodzinne oglądanie: Groźne cuda natury. Życie na krawędzi: Wodne cuda
Film dokumentalny
11:50 Gwiazdy w południe: Bitwa o Anzio
Film dramat
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Bake off - Ale ciachol 5
16:10 Bake off - Ale przepis 5
16:25 The Voice Kids 2. Przesłuchania w ciemno
17:15 The Voice Kids 2. Przesłuchania w ciemno
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Na dobre i na złe
Mój przyjaciel, mój wróg
19:30 Rodzinka.pl
Zabawa w chowanego
20:05 Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia
Film dramat
22:35 Kino bez granic: Puccini
Film biograficzny

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Domowe rewolucje
lifestyle
12:00 Co za tydzień
12:30 27. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
12:55 Drzewo marzeń
13:55 27. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
14:20 Pajęczyna Charlotty
Film obyczajowy
16:20 27. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
16:40 Niania
Film obyczajowy
18:40 27. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 27. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
20:10 Tu się gotuje!
20:15 Ostatni władca wiatru
Film przygodowy
22:35 27. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
00:10 Jak to się robi w Chicago
Film dramat
02:15 MasterChef
kulinaria
03:45 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:35 Mała Syrenka: Dzieciństwo Ariel
Film animowany
10:15 Karate kid 2
Film przygodowy
12:40 Turbo
Film animowany
14:45 Niesamowity Spider-Man 2
Film przygodowy
17:45 Nasz nowy dom
lifestyle
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 Przebojowe Opole
23:35 Amerykanin
Film dramat
01:45 Królestwo niebieskie
Film dramat
04:45 Kabaretowa Ekstraklasa

PONIEDZIAŁEK, 14 STYCZNIA

05:00 Teleshakupy
05:40 Jaka to melodia?
06:15 Wieczna miłość
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo 10
Depresja biskupa
09:35 Komisarz Alex 4
Wieży krwi
10:35 Ojciec Mateusz
Aktor
11:30 Korona królów - taka historia...
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40
12:55 BBC w Jedyńce
Wielkie koty
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Potrawy z suszonych owoców
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: Zaręczyny
22:20 Sława i chwała

06:00 M jak miłość
06:25 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
Martwi nie mają głosu
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Wiecznie młodzi
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:10 Bake off - Ale ciachol 5
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Na dobre i na złe
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
Gizycko w nowej szacie
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 Rozbite marzenia. 1918-1939
23:05 Godziny grozy
23:55 Trzeci oficer
Mechanizm zegarowy
00:55 Puccini
Film biograficzny

06:20 Mango
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Tu się gotuje!
11:05 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 19+
15:00 Kuchenne rewolucje: Toruń, Italian House
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Szpital
18:30 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: Podudzia kurczaka po włosku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Życie bez wstydu
22:31 Martyna na krańcu świata
23:30 Ostrza chwały
Film komediowy
01:30 Co za tydzień
02:05 Uwaga!
02:25 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy 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 Megahit: Królestwo niebieskie
Film dramat
23:10 Ślad
00:25 Ocalenie
Film thriller
02:10 Ja, robot
Film fantastyczny
04:30 Kabaretowa Ekstraklasa

WTOREK, 15 STYCZNIA

05:00 Teleshakupy
05:35 Jaka to melodia?
06:15 Wieczna miłość
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo 10
Wet za wet
09:35 Komisarz Alex 4
Znak szatana
10:35 Ojciec Mateusz
Szantaż
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce: Dzika Tajlandia: Tropikalne Południe
Film dokumentalny
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

05:30 Koło fortuny
06:00 M jak miłość
06:55 W sercu Kościoła
07:20 Na sygnale
Winni niewinni
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
To miłość
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:10 M jak miłość
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Truczna
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
Dwa w jednym
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"
23:00 Świat bez fikcji: Martwy sezon

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Biała Podlaska, Pizzeria Solare
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Podudzia kurczaka po włosku
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: Sztum, Restauracja Podzamcze
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: Placki ziemniaczane z wędzonym pstragiem
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Podwójne ryzyko
Film sensacyjny
23:35 Kuba Wojewódzki: Tomasz Piątek oraz Deynn i Daniel Majewski
00:40 Tu się gotuje!
00:45 Drzewo marzeń
01:45 Strzelec
02:45 Uwaga!
03:05 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy 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 Ja, robot
Film fantastyczny
22:30 Ślad
23:35 Bliski wróg
Film sensacyjny
01:10 Faceci w czerni 3
Film fantastyczny
03:35 Tajemnice losu

ŚRODA, 16 STYCZNIA			
 05:00 Telezakupy 05:35 Jaka to melodia? 06:15 Wieczna miłość 07:05 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo 10 Polityczny zombie 09:35 Komisarz Alex 4 Zrabowane szczęście 10:35 Ojciec Mateusz Zemsta 11:30 Korona królów 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda 12:40 Rok w ogrodzie extra 12:50 Natura w Jedyńce: Dzika Tajlandia: Środkowa część kraju Film dokumentalny 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	 05:25 Koło fortuny 06:05 M jak miłość 06:55 Chleb święty, chleb powszedni 07:20 Na sygnale Samotni 07:55 Pytanie na śniadanie 08:35 Pogoda 08:40 Pytanie na śniadanie 08:45 Panorama 08:50 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Kobiety górą 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:15 Miłosne potyczki 14:10 M jak miłość 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Ojcowie 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 Jedziemy na antypody 19:05 Na sygnale 19:35 Barwy szczęścia 20:10 Barwy szczęścia 20:40 Kulisy seriali "Na dobre i na złe" i "Na sygnale" 20:55 Na dobre i na złe Między miłością a nienawiścią 21:55 Na sygnale Ani słowa 22:35 Kino relaks: Eks mojego życia	 05:10 Uwaga! 05:35 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje: Biała Podlaska, Pizzeria Solare kulinaria 07:50 Doradca smaku: Podudzia kurczaka po włosku 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: Sztum, Restauracja Podzamcze 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: Placki ziemniaczane z wędzonym pstrągiem 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Podwójne ryzyko Film sensacyjny 23:35 Kuba Wojewódzki: Tomasz Piątek oraz Deynn i Daniel Majewski 00:40 Tu się gotuje! 00:45 Drzewo marzeń 01:45 Strzelec 02:45 Uwaga! 03:05 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 Faceci w czerni 3 Film fantastyczny 22:55 Ślad 23:55 Nagi peryskop Film komediowy 01:55 Żona na niby Film komediowy 04:15 Tajemnice losu
CZWARTEK, 17 STYCZNIA			
05:00 Telezakupy 05:35 Jaka to melodia? 06:15 Wieczna miłość 07:00 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Ranczo 10 Edukacyjne dylematy 09:40 Komisarz Alex 4 Ostatni gem 10:35 Ojciec Mateusz Aniołek 11:25 Korona królów 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda 12:40 Bo ja wybieram zdrowie 12:55 Natura w Jedyńce: Dzika Tajlandia: Tajemnicza Północ Film dokumentalny 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 17 Odkupienie 21:30 Sprawa dla reportera	05:15 Koło fortuny 05:50 Na dobre i na złe Między miłością a nienawiścią 06:50 Operacja zdrowie! 07:20 Na sygnale Próba sił 07:55 Pytanie na śniadanie 08:35 Pogoda 08:40 Pytanie na śniadanie 08:45 Panorama 08:50 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Razem czy osobno 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:15 Miłosne potyczki 14:10 Na dobre i na złe Między miłością a nienawiścią 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Stan zagrożenia 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 Może by tak zetem? 19:05 Na sygnale Groźny kaszel 19:35 Barwy szczęścia 20:10 Barwy szczęścia 20:45 The Good Doctor 2 21:40 Sądny dzień Film komediowy 23:20 Na sygnale Ani słowa	05:10 Uwaga! 05:35 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje: Łódź, Szafran kulinaria 07:50 Doradca smaku: Grzanka z awokado i sadzonym jajkiem 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: Radziejów, Na skarpie 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: Spaghetti z krewetkami i chorizo 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje: Pabianice, Niebo w gębie i na talerzu kulinaria 22:30 Błękitna fala Film obyczajowy 00:35 MasterChef kulinaria 02:15 Uwaga! 02:35 Moc magii	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 Żona na niby Film komediowy 22:40 Dziewczyny z kalendarza Film komediowy 01:00 Zakończenie programu (przerwa techniczna)

AUTOPROMOCJA

Paweł Ozimkiewicz

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

paweł.ozimkiewicz@radiorekord.pl
+48 500-651-591

ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA

ul. Siennieńska 12, 27-400 Ostrowiec



Zegrali dla Darka

W sobotnie popołudnie hala sportowa przy Samorządowym Zespole Szkół nr 2 w Opatowie zamieniła się w arenę zmagani, podczas charytatywnego turnieju piłkarskiego "Gramy z Darkiem w jednej drużynie".

Sportowych emocji nie brakowało, a w przerwach można było wylicytować m.in.: koszulki piłkarskie (z autografami piłkarzy) klubów z ekstraklasy: Śląska Wrocław, Pogoni Szczecin, Miedzi Legnica, Legii Warszawa, przekazane przez Darka Pietrasiaka oraz Waldemara Domagałę. Zebrane pieniądze zostały przeznaczone na rehabilitację Darka, który niedawno uległ ciężkiemu wypadkowi.

Na boisku najlepsi okazali się oldboje KSZO. Zespół ten nie przegrał żadnego spotkania i po bardzo zaciętym finale pokonał policyjną drużynę IPA KPP Opatów 4:3. Na zakończenie imprezy uczestnicy zobaczyli krótki występ Dominika FOX Feldmana, a najbardziej aktywni widzowie mogli otrzymać od artysty płyty zespołu FOX.

Organizatorem turnieju było Stowarzyszenie Opatowskiej Halowej Piłki Nożnej, a patronat nad wydarzeniem

objęli burmistrz Opatowa Grzegorz Gajewski oraz starosta opatowski Tomasz Staniek.

Wyniki turnieju:
Vulturi Łagów - IPA KPP Opatów 1:2
Sędziowie Ostrowiec - Oldboje KSZO 3:6

Alit Ożarów - Vulturi Łagów 0:4
OKS Opatów - Sędziowie Ostrowiec 0:2

Alit Ożarów - IPA KPP Opatów 1:1
OKS Opatów - Oldboje KSZO 3:6
mecze o 3 miejsce: Vulturi Łagów - Sędziowie Ostrowiec Św. 2:0

mecz o 1 miejsce: Oldboje KSZO - IPA KPP Opatów 4:3

Zwycięzcy grali w składzie: Tomasz Żelazowski, Marcin Wróbel, Dariusz Pietrasiak, Grzegorz Klepac, Rafał Wójcik, Tadeusz Krawiec.

KP

POD NASZYM PATRONATEM

27. FINAŁ
POLICZ SIĘ Z CUKRZYCĄ
13.01.2019
Ostrowiec Świętokrzyski

Po raz drugi zapraszamy serdecznie do wzięcia udziału w biegu "Policz się z cukrzyca" w ramach 27 finału WOŚP. Tym razem bieg odbędzie się na 2 dystansach: ok. 2 km i ok. 5 km.

8:30 - otwarcie biura zawodów (kino Etiuda)
10:00 - zamknięcie biura zawodów
10:00 - start biegów dla dzieci
10:30 - start biegu 2 km
11:00 - start biegu 5 km
Ok. 12:30 Dekoracja zwycięzców

Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal.

Bieg pod patronatem Prezydenta Jarosława Górczyńskiego i Starosty Marzeny Dębniak



Ostrowiecka gala sportu

Nabiera tempa Plebiscyt na najlepszego Sportowca i Trenera Powiatu Ostrowieckiego w 2018 roku. Podczas uroczystej IV Ostrowieckiej Gali Sportu, która odbędzie się w piątek, 18 stycznia poznamy laureatów dorocznego konkursu.

• PIOTR KOWALSKI

Plebiscyt organizują kluby sportowe KSZO Ostrowiec, KSZO S.A. i KP KSZO 1929 we współpracy z ostrowieckimi mediami, w tym również ze Świętokrzyską Grupą Mediową.

Celem plebiscytu jest: wyłonienie grupy najlepszych sportowców i trenerów sportowych Ostrowca, którzy wykazali się osiągnięciami na arenie światowej, europejskiej i ogólnopolskiej w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2018 roku; propagowanie wiedzy z zakresu sportu ostrowieckiego, w szczególności wiedzy o wyróżniających się sportowcach powiatu ostrowieckiego oraz promocja sportu ostrowieckiego wśród sponsorów i kibiców. Na najlepszych dziesięciu sportowców i trzech trenerów można głosować za pomocą kuponów które są publikowane w lokalnych tygodnikach, w pozostałych kategoriach laureatów wyłoni powołana przez organizatorów Kapituła Plebiscytowa.

Poniżej przedstawiamy nominowanych w poszczególnych kategoriach.

Sportowiec roku: piłka nożna - Dominik Cheba, Michał Grunt, Daniel Dybiec, Bartłomiej Smuczyński (KP KSZO 1929), Marcin Dynarek (Stal Kunów), Piotr Cichocki (Świt Cmielów); piłka ręczna: Maciej Jeżyna, Bartosz Kogutowicz, Damian Falasa, Kacper Grabowski; siatkówka - Anna Miros, Svetlana Dorsman, Olga Pawliukowska, Olga Geyko, Piotr Kosno, Jakub Gawron, Michał Bartnik, Bartosz Mazur; piłka wodna - Aleksander Ozga, Maksymilian Krakowiak, Jakub Kochański, Zuzanna Wiecheć; boks - Daniel Surowiec, Dominika Kołton, Albert Orzeł, Andrzej Kołton. Pływanie - Aleksandra Banaczowska; kolarstwo - Kamil Zieliński; fitness i kulturystyka - Aleksandra Kępa, Dominik Jewiak, Nikoleta Sularz, Piotr Zieliński. Taekwondo - Paweł Pastuska, Natalia Domańska; judo - Jakub Ziółkowski; tenis stołowy - Sławomir Kasprowicz, Damian Listek; szachy - Michał Choina.

Trener roku: Marcin Wróbel (piłka nożna); Tomasz Radowiecki (piłka ręczna); Frantisek Bockay, Iwona Błasz-



Fot. archiwum czajdziej.pl

kiewicz, Rafał Dytkowski (siatkówka); Robert Serwin, Mariusz Stawecki (piłka wodna); Eugeniusz Cioch, Wojciech Surowiec (boks); Joanna Kępa (fitness); Grzegorz Kępa (kulturystyka); Wioletta Walerowicz (taekwondo); Teresa Dybiec, Łukasz Wójcik (judo); Jarosław Choina, Grzegorz Marzec (szachy).

Odkrycie roku: Mateusz Madej, Piotr Jedlikowski (piłka nożna), Jakub Kasprowicz (piłka ręczna), Wiktoria Rdzanek (siatkówka), Jan Skaliński (piłka wodna), Natalia Kaniewska (boks), Michał Klimas (pływanie), Blanka Walczyk (fitness), Armando Malesza (taekwondo), Krystian Ziółkowski (judo), Mateusz Kaptur (tenis stołowy), Maciej Kateusz, Julia Gienza (szachy) Talent roku: Piotr Kutera, Kacper Dereń, Marcin Sienniak (piłka nożna), Karol Chuchała, Karol Chuchała, Olaf Wywiał, Bartłomiej Sieniek, Michał Sieniek, Jakub Dzik (piłka ręczna), Karolina Stefańska, Aneta Kasprowicz, Julia Zapala, Magdalena Surdy, Oliwia Błaszczak, Maja Sobusiak (KSZO SMS), Amadeusz Mazur (GOKiS Waśniów) (siatkówka), Wiktor Staniszewski (piłka wodna), Wiktoria Dziekan (boks),

Bartosz Michta (pływanie), Alicja Sulik (fitness), Jan Kwiecień, Paweł Kucharski (taekwondo), Wiktor Wołoszyn (judo), Wojciech Okręt, Jan Kaleta, Jan Choina, Maria Grudzień, Wiktor Gawlik (szachy) Drużyna roku: KP KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski (III liga mężczyzn), KP KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski (III liga kobiet), Galacticos - rocznik 2009 (mistrz województwa świętokrzyskiego), KSZO Odlewnia Ostrowiec Świętokrzyski (I liga mężczyzn), KSZO S.A. Ostrowiec Świętokrzyski (Liga Siatkówki Kobiet), juniorzy młodszy KSZO (roczniki 2001 i 2002), młodzicy U-15, młodzicy U-13 (piłka wodna), STS Zgoda Janik (tenis stołowy III Liga Świętokrzyska). Olimpiady Specjalne Sportowiec roku: Piotr Datka, Marcin Dunał, Paweł Dunał, Grzegorz Dwojak, Robert Gołyś, Krzysztof Stan, Milena Szwagierczak, Norbert Walesie, Marcin Ziewicz („Szansa”), Dominika Ślusarz, Kamil Podsiadło, Natalia Śmieszek („Rywal”). Trener roku: Tomasz Przybylski, Przemysław Walczyk, Remigiusz Woźniak („Szansa”), Ernest Krajewski, Elżbieta Wybranowska, Waldemar Wiewióra („Rywal”)

REKLAMA

977 NIERUCHOMOŚCI

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

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

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

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

radio
rekord

NAJWIĘKSZE *taneczne*

HITV!

PRZEŁĄCZ
radio na **89,6 FM**