

Jubileusz pełen gwiazd

Jan Wojdak i Włodek Pawlik byli gośćmi honorowymi poniedziałkowego koncertu z okazji jubileuszu piętnastolecia Chóru „Ad Libitum”.

str. 3

Wielki sukces ostrowieckich szkół

LO nr II im. J. Chreptowicza i ZS nr 3 zostały wysoko sklasyfikowane w najnowszym rankingu szkół ponadgimnazjalnych „Perspektyw”.

str. 3

Najpopularniejsza para studniówek 2019

str. 4-5

Jak postanowienie zmienić w nawyk?

Początek roku to dla wielu z nas moment, w którym podejmujemy decyzję, by zadbać o siebie i wdrożyć nowe, zdrowe nawyki. Najlepiej robić to stopniowo.

str. 7

W KSZO już trenują

Dla piłkarzy trzecioligowego KSZO 1929 Ostrowiec zima skończyła się. Zawodnicy już trenują na boisku przy ul. Kolejowej. Zmienia się też skład drużyny.

str. 11

Finały na wyciągnięcie ręki

Efektowną wygraną zespołu KSZO zakończył się dwudniowy III turniej Eliminacyjny Mistrzostw Polski Juniorów do lat 19 w piłce wodnej na pływalni „Rawszczyzna”.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR 31 PIĄTEK - CZWARTEK 18-24 STYCZNIA 2019

NAKŁAD 5 000

Rekordowy finał WOŚP

Fot. archiwum cozadzien.pl



Ostrowczanie po raz kolejny udowodnili, że potrafią pomagać i bardzo aktywnie włączyli się w 27. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

str. 3

Zdrowe odżywianie



str. 7

Bokserzy podsumowali rok



str. 11



Dzieje się!



Piątek, 18 stycznia

→ **Break dance dla każdego.** Ferie zimowe to dobry czas na to, by nauczyć się czegoś nowego. Wszyscy amatorzy tańca mogą wziąć udział w warsztatach break dance prowadzonych przez Adriana Krzyska. Zajęcia rozpoczną się o godz. 16 w sali na drugim piętrze kina „Etiuda”. Ci, którym się spodoba będą mogli kontynuować przygodę z breakiem w tym samym miejscu 21 i 25 stycznia.



na odpowiedzialność. Nawodnienie i odżywianie w zakresie własnym.

→ **Murem za Owsiakem.** O godz. 20, w Rynku rozpocznie się happening w geście solidarności z Jurkiem Owsakiem i przeciw mowie nienawiści oraz przelewającej się przez Polskę fali hejtu. Uczestnicy wyposażeni w latarki, czerwone balony, świeczki i sztuczne ognie zapalą symboliczne "światelko" pamięci dla zmarłego tragicznie prezydenta

→ **Wszystko o filmie.** Dokumentacja i obrabianiem materiału filmowego zajmą się uczestnicy warsztatów, organizowanych przez Miejskie Centrum Kultury. Zajęcia adresowane są do młodzieży i rozpoczną się o godz. 10 w budynku kina „Etiuda”. Kolejne spotkania zaplanowano na 21 i 25 stycznia (początek o tej samej porze). Zapisy przyjmowane są w sekretariacie MCK lub pod nr tel.: 41 247 65 80.

→ **Bieganie na weganie.** Stowarzyszenie Biegaczy Ostrobiec zaprasza do Galerii Fotografii MCK (budynek kina „Etiuda”) na spotkanie autorskie z Gniewomirem Skrzysińskim -autorem książki „Bieganie na weganie. Jak przebiec 100 mil jedząc trawę i kamienie”. Gniewomir na co dzień jest weganinem, blogerem, autorem książek. Gra na ukulele, podróżuje, trenuje bieganie przygotowując się do ultra dystansów. Lubi o sobie mówić „Tico”, bo mimo, że urodzony w Polsce, mentalność i serce ma zdecydowanie kostarykańskie. Spotkanie z pewnością będzie należeć do tych inspirujących, pełnych pozytywnej energii i głębokich refleksji. Początek o godz. 18.



Gdańska Pawła Adamowicza i "światelko" poparcia dla byłego szefa WOŚP.

Wtorek, 22 stycznia



→ **Gry bez prądu.** To idealna okazja, żeby pobyc trochę w trybie offline i pograć w planszówki. Spotkanie z grami fabularnymi, które poprowadzą członkowie Stowarzyszenia „Tawerna pod Toporem” rozpocznie się o godz. 10 w budynku kina „Etiuda”. Kolejne zaplanowano na poniedziałek, 21 stycznia (godz. 10-14) oraz 23 i 27 stycznia (w godz. 15-19).

Sobota, 19 stycznia

→ **Leśna dyszka z Gniewomirem.** Wszyscy, którzy lubią biegać w dobrym towarzystwie będą mieli okazję pokonać dziesięciokilometrową trasę wspólnie z Gniewomirem Skrzysińskim, autorem książki „Bieganie na weganie” i biagaczami ze Stowarzyszenia Ostrobiec. Start o godz. 9 z parkingu przy Ośrodku Rekreatywno-Wypoczynkowym Gutwin.



Niedziela, 20 stycznia

→ **Rozbiegana niedziela.** Stowarzyszenie Biegaczy Ostrobiec zaprasza na bieganie po górkach. Start o godz. 9 w Dołach Biskupich (auta trzeba zaparkować pod dawną Papiernią). Osiemnaścikilometrową trasę po pagórkowatym terenie poprowadzi Iza Komar. Uczestnicy biorą udział w wydarzeniu na włas-

→ **Z BWA na Marsa.** Galeria Biura Wystaw Artystycznych w Ostrowcu na ferie zimowe przygotowała rozbudzające pasje 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 opowieści o dotychczasowych podbojach Kosmosu oraz planach ekspansji czerwonej planety. Początek o godz. 10.

Środa, 23 stycznia

→ **Opis dzieła sztuki.** Jak opisać kompozycję, kolorystykę, światłocień i ekspresję dzieła malarskiego? Tego będzie można nauczyć się w galerii Biura Wystaw Artystycznych. 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. Początek o godz. 10.



→ **Nie tylko Picasso.** Sztuka XX bez tajemnic? To możliwe, dzięki warsztatom, jakie proponuje Biuro Wystaw Artystycznych. Ich uczestnicy poznają najważniejszych przedstawicieli sztuk wizualnych – malarstwa, rzeźby, architektury, nowych mediów, 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. Początek o godz. 10.

REKLAMA

Moja Domowa Cukiernia

torty na każdą okazję
ciasta, ciasteczka i słodkie bufety

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

Plus TAXI PLUS

USŁUGI CAŁODOBOWE

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

515 516 507
41 266 69 96
41 266 36 32

-20%
za wyjazd
poza miasto

PLATNOŚĆ KARTĄ



Młode podkręcają

Doktor Internet

– Ostatnio często boli mnie głowa, zaczęły wypadać mi włosy i strasznie łamią mi się paznokcie...
– Wiesz co, czytałam niedawno w Internecie o kobiecie, która miała identyczne objawy i chorowała na jakąś nieuleczalną chorobę... Podeszłam Ci linka. Koniecznie musisz to zobaczyć!
Ile razy w życiu byliśmy świadkami podobnej sytuacji? Współcześnie ludzie uwielbiają korzystać z rad Internetu w diagnozowaniu chorób. Przecież "ciocia Wikipedia", albo "wujek Google" nigdy się nie mylą, prawda? Jestem przekonana, że każdy co najmniej raz skorzystał z Internetu, wpisując w przeglądarce niepokojące go objawy. Dla społeczeństwa jest to bardzo wygodny sposób na postawienie diagnozy. Nie trzeba wtedy "tłuc się po specjalistach", ani przeprowadzać rutynowych badań, które dla wielu są stratą czasu. Dla tych, którzy nie korzystają z rad zdrowotnych Internetu, takie postępowanie jest co prawda zabawne, ale jednocześnie niepokojące. Ludzie za bardzo biorą sobie do serca to, co jest napisane w sieci. Przecież czasami zwykłe przeziębienie, niedobór jakiejś witaminy, alergia, w Internecie stają się nowotworami i to złośliwymi. Wtedy najczęściej pojawia się ogromny stres, który w istocie może doprowadzić do utraty zdrowia. Tak naprawdę w takich przypadkach kształtuje się jeszcze inna choroba – hipochondria. Ludzie naiwnie wierząc we wszystko, co przeczytają ciągle doszukują się nowej dolegliwości i żyją w ciągłym stresie. Dzięki Internetowi mamy możliwość zdobycia przydatnej wiedzy, ale z drugiej strony korzystanie z niego w sposób opisany powyżej może skutecznie uprzykrzyć nam życie. Podsumowując, chciałam zwrócić uwagę na to, jak bardzo każdy z nas potrafi być naiwny, gdy w grę wchodzi nasze życie i zdrowie, a także na to, że nie warto ślepo wierzyć we wszystko, co pisze "Doktor Internet", bo czy na pewno "zasypka z mąki ziemniaczanej może wyleczyć zapalenie spojówek?". Nie sądzę...

KINGA NOWAK

MŁODE, czyli Kinga Nowak i Agata Stępień to tegoroczne maturzystki. Są pełne optymizmu, a swoim pozytywnym myśleniem i dobrym humorem zarażają wszystkich wokół. Mają na każdy temat swoje własne zdanie, którym pragną podzielić się z innymi.

REKLAMA

OŚRODEK SZKOLENIA OPERATORÓW

SUPER KURS! COŁDZIE!

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

601 695 080, 501 089 132

PRIMO SUPER KURS

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

BEZPŁATNY TYGODNIK ZIEMI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ

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

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



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

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

Jubileusz pełen gwiazd

Jan Wojdak i Włodek Pawlik byli gośćmi honorowymi poniedziałkowego koncertu z okazji jubileuszu piętnastolecia Chóru „Ad Libitum”.

Muzyczne wydarzenie obfitowało w wiele niespodzianek i zgromadziło w kinie „Etiuda” bardzo liczną publiczność. Na scenie, oprócz świętującego urodziny chóru wystąpiły chóry, zespoły i soliści zaprzyjaźnieni z jubilatami. Prawdziwą wisienką na torcie okazał się mini recital gwiazdy polskiej piosenki Jana Wojdaka oraz pochodzącego z Ostrowca laureata nagrody Grammy Włodek Pawlik. Jak na jubileusz przystało, nie zabrakło gratulacji, podziękowań, życzeń i prezentów od przybyłych gości, w gronie których znaleźli się przedstawiciele władz samorządowych, instytucji i placówek kultury z regionu oraz lokalnego środowiska artystycznego.

– Gratuluję pasji i woli tworzenia. Dziękuję za 15-letnią aktywność i promocję Ostrowca – mówił prezydent Jarosław Górczyński, przekazując chórzystom pamiątkowe dyplomy i medale.

Inicjatorem powstania chóru był Marian Majecki. To właśnie on w październiku 2003 r. utworzył sekcję śpie-

waczą 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. W 2008 r. chór 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 Stanisławski.

„Ad Libitum” śpiewa obecnie na cztery głosy koledy, pieśni sakralne, patriotyczne ludowe oraz utwory rozrywkowe. Często występuje w roli organizatora imprez, bierze udział w wielu uroczystościach i spotkaniach okolicznościowych miejskich, powiatowych i regionalnych.

KF

Wielki sukces ostrowieckich szkół

LO nr II im. J. Chreptowicza i ZS nr 3 zostały wysoko sklasyfikowane w najnowszym rankingu szkół ponadgimnazjalnych „Perspektyw”.

W tegorocznym zestawieniu oceniono 2121 liceów ogólnokształcących i 1731 techników z całego kraju. Główne kryteria, jakimi sugerowano się przy wyborze najlepszych to osiągnięcia w olimpiadach oraz wyniki egzaminów maturalnych.

W rankingu liceów ogólnokształcących ogromny sukces odniosło LO nr II im. J. Chreptowicza. Popularny „Chreptus” po raz pierwszy uplasował się w pierwszej trójce ogólniaków w naszym województwie. W ubiegłym roku był na 4. pozycji.

LO nr II im. J. Chreptowicza zajęło 115. lokatę w kraju i w stosunku do minionego roku awansowało o sto „oczek”. W rankingu maturalnym zajmuje 107. pozycję.

– To efekt ogromnego zaangażowania naszych nauczycieli i młodzieży – przyznaje Sławomir Mischuk, dyrektor Chreptowicza, nie kryjąc radości z sukcesu szkoły. – W ubiegłym roku mówiłem, że marzy nam się podium i teraz to marzenie stało się faktem.

LO nr III im. W. Broniewskiego w zestawieniu krajowym zajęło 406. miejsce, w województwie uplasowało się na 11. miejscu. W rankingu „Perspektyw” zostało ujęte również LO nr I im. S. Staszica. W województwie zajęło 17. miejsce.

Wśród techników, na drugim miejscu w województwie i 66. w Polsce jest Technikum w ZS nr 3. Popularny THM wprawdzie stracił tytuł lidera w regionie, ale w zestawieniu ogólnopolskim awansował o ponad 30 „oczek”, z 98. pozycji w 2018 roku. Najlepsze ostrowieckie technikum zajmuje 114. miejsce w Ogólnopolskim Rankingu Olimpijskim oraz 47. miejsce w kraju w rankingu maturalnym.

Technikum Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w zestawieniu „Perspektyw” zajęło 14. miejsce w województwie, natomiast Technikum w Zespole Szkół nr 1 uplasowało się na miejscu 19.

OPR. KF

Rekordowy finał WOŚP

Ostrowczanie po raz kolejny udowodnili, że potrafią pomagać i bardzo aktywnie włączyli się w 27. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Dzięki ich otwartym sercom i... portfelom podczas niedzielnej kwesty udało się pozyskać ponad 94 tys. zł z przeznaczeniem na zakup sprzętu dla specjalistycznych szpitali dziecięcych. Nadal trwają aukcje internetowe. Obecnie dochód z licytacji wynosi ponad 12 tys. zł.

W niedzielę (13 stycznia) na ulicach miasta – od wczesnych godzin porannych do późnego popołudnia – kwestowało trzystu wolontariuszy, w tym najmłodsza 9-miesięczna Matylda Niewójt. Z zaplombowanymi puszkami i identyfikatorami, z uśmiechami na twarzy, niejednokrotnie w oryginalnych przebraniach wolontariusze specjalnie nie musieli zachęcać przechodniów do wsparcia szczytnej inicjatywy. Ostrowczanie chętnie wrzucali datki do puszek, otrzymując w zamian czerwone serduszko. W tym dniu trudno było spotkać osobę bez symbolu WOŚP, przyklejonego do wierzchniego okrycia.

W orkiestrowym sztabie, zlokalizowanym w ODK-u wolontariusze mogli ogrzać się i pożywić, a przede wszystkim zdać puszki. To tu odbywało się wielkie liczenie, które ostatecznie zamknęło się kwotą 94 554 34 zł. „Na żywo” śledzono też



Zdjęcia: archiwum oostrowieckie.pl, Andriej Łada

Emocjonujące licytacje odbywały się również w studiu Radia Rekord 89,6 FM i na Rynku – pomiędzy występami słuchaczy UTW, hip-hopowców z Ostrowieckiego Rapu, zespołów Fox, Szarotka,

niej, w Gdańsku doszło do tragedii. Na „orkiestrową” scenę, na której był m.in. prezydent Paweł Adamowicz wtargnął mężczyzna i zaatakował włodarza miasta, godząc go kilka razy nożem. W wyniku obrażeń, w poniedziałek (14 stycznia) P. Adamowicz zmarł. Aby wyrazić swój sprzeciw wobec podobnych aktów brutalnej przemocy, w milczeniu przeciwstawił się mowie i czynom wynikającym z nienawiści w wielu miastach zorganizowano tego dnia „Światelko do nieba” dla Adamowicza. Zapłonęło ono również w Ostrowcu, ponownie gromadząc w Rynku wielu mieszkańców i samorządowców, którzy zapalili symboliczne znicze, ustawione w kształcie serca.

Ostrowczanie aktywnie włączają się również w różne akcje, głównie na portalach społecznościowych mające na celu odwiedzić Jurka Owsiaaka, od decyzji, jaką podjął tuż po informacji o śmierci prezydenta Gdańska. Inicjator „orkiestrowego” grania w poniedziałek zrezygnował z funkcji szefa fundacji WOŚP.

Warto dodać, że dzień później, we wtorek Komitet Norweski przyjął nominację Jurka Owsiaaka jako laureata Pokojowej Nagrody Nobla 2019.

REKLAMA



aukcje internetowe. Dochód z nich, jak do tej pory to przeszło 12 tys. zł. Nadal można jeszcze licytować „orkiestrowe” gadzety.

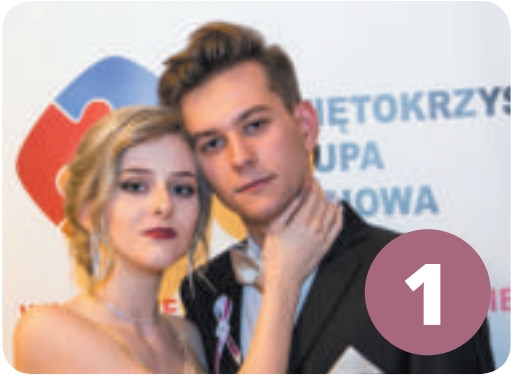
Master Team, Champion i Bayer Full.

O godz. 20 tradycyjnie rozbłysło „Światelko do nieba”. Kilka minut wcześ-

PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE

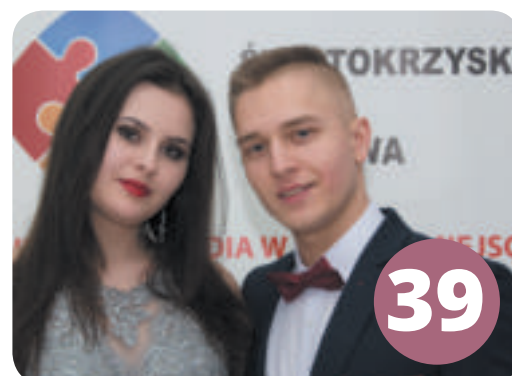
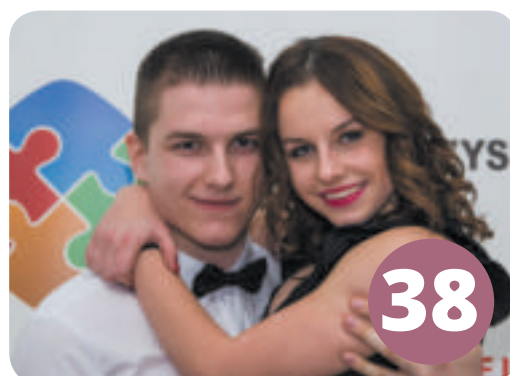
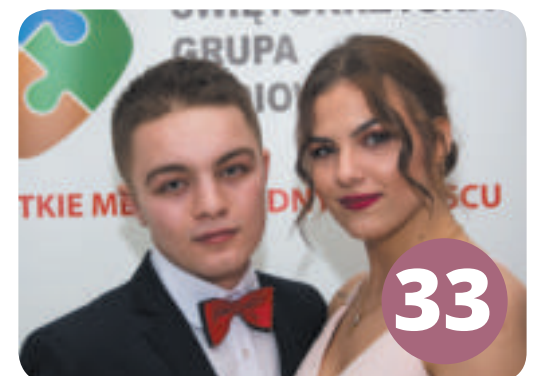
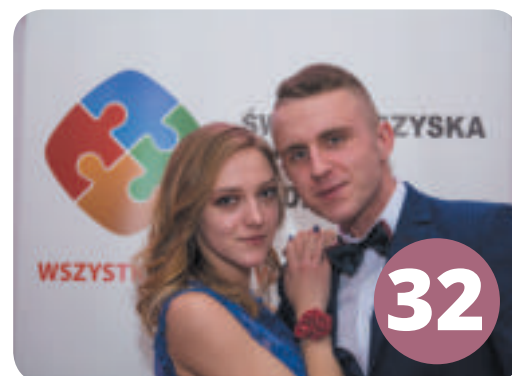
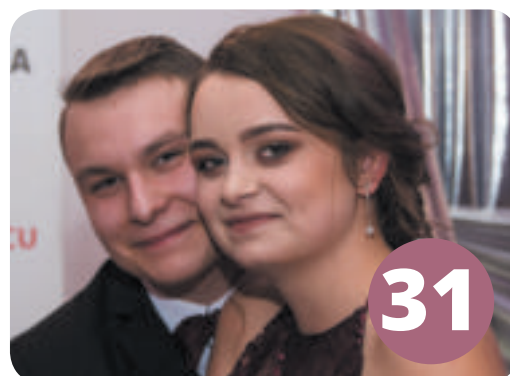
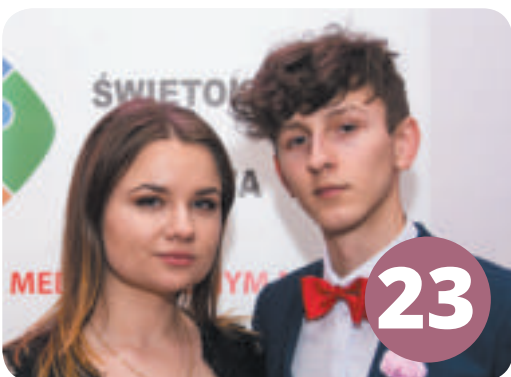
TWORZYMYS
ARANŻACJE WNĘTRZ

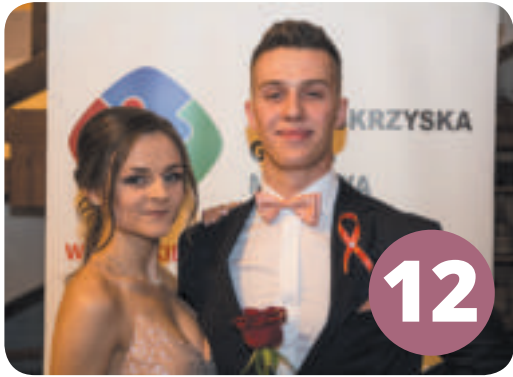
AL. 3 MAJA 5
OSTROWIEC ŚW.
TEL. 501 610 304
ARANZACJEKUCHNI.COM.PL



NAJPOPULARNIEJSZA PARA
STUDNIÓWEK 2019

PARTNERZY PLEBISCYTU:





NOMINOWANI

1. Julia Wójcik i Mateusz Klepacz
2. Zuzanna Łakomiec i Hubert Matysiak
3. Weronika Wojtas i Wiktor Pałasz
4. Magdalena Kropielnicka i Maciej Ziółkowski
5. Paulina Gawlik i Tymoteusz Kuba
6. Julia Gawryluk i Kacper Artykiewicz
7. Wiktoria Górczyńska i Sebastian Sitek
8. Kinga Ziębora i Jakub Ogonowski
9. Klaudia Kaniewska i Antoni Gałucha
10. Weronika Kamińska i Mateusz Sas
11. Agata Gierczak i Wiktor Piórkowski
12. Sandra Łukawska i Wiktor Rotmański
13. Ola Orzechowska i Kacper Ziętała
14. Julia Cieślak i Patryk Wyrwich
15. Patrycja Gębka i Andrzej Olszewski
16. Anita Przygoda i Maciej Forma
17. Anna Jałocha i Dominik Orłowski
18. Milena Dziekańska i Daniel Czuba
19. Monika Sobczyńska i Mateusz Rutkowski
20. Emilia Gruszka i Jakub Cichoń
21. Katarzyna Kasprzyk i Kacper Wielopolski
22. Patrycja Kasicka i Konrad Kaczmarek
23. Oliwia Bogdańska i Jakub Ćwik
24. Daria Mysiek i Karol Krawczyk
25. Izabela Kućma i Bartosz Kęcel
26. Julia Soboń i Igor Kołodziej
27. Emilia Brzezińska i Krzysztof Rogoziński
28. Paulina Przygoda i Patryk Kozłowski
29. Dominika Cieślak i Michał Chodakowski
30. Patrycja Dziekan i Sebastian Kutera
31. Aleksandra Loranty i Artur Misiurski
32. Katarzyna Jabłczyk i Grzegorz Jedlikowski
33. Magdalena Domańska i Wiktor Lipicki
34. Karolina Leszczyńska i Krzysztof Dziółko
35. Angelika Szkolak i Hubert Zwoliński
36. Weronika Ryba i Patryk Wodnicki
37. Milena Kroczek i Kacper Maliszewski
38. Aleksandra Sorbian i Gabriel Piwowar
39. Patrycja Machel i Krzysztof Tofil
40. Patrycja Kutera i Bartosz Kasprzyk
41. Aleksandra Pietrzyk i Damian Łepecki
42. Marta Chrzanowska i Arkadiusz Baranowski
43. Natalia Pronobis i Norbert Adamczyk

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.

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 Świętokrzyska Grupa Mediowa. W jaki sposób się zgłosić? Na każdej studniówce organizowanej przez ostrowieckie szkoły ponadgimnazjalne stawi się grupa pracowników ŚGM-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 etapem będzie głosowanie za pomocą SMS-ów, wysyłanych pod numer 7148 (koszt jednego SMS to 1,23 zł z VAT). W treści wiadomości należy wpisać PARAREKORD.numerpary. Głosowanie potrwa do 19 lutego, do 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 tegorocznych 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.



GMINA BAŁTÓW

Ogólnopolska Karta Dużej Rodziny

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bałtowie, informuje o możliwości składania wniosków o Kartę Dużej Rodziny. Ogólnopolska Karta Dużej Rodziny oferuje system zniżek oraz uprawnień, dzięki którym jej posiadacze mają możliwość korzystania z katalogu oferty kulturalnej, rekreacyjnej czy transportowej na terenie całego kraju. Zniżki oferują nie tylko instytucje publiczne, ale również przedsiębiorcy prywatni.

Prawo do posiadania Karty Dużej Rodziny przysługuje:

I. rodzicom oraz małżonkom rodziców, którzy mają lub mieli na utrzymaniu łącznie co najmniej troje dzieci, bez względu na ich aktualny wiek. Nie istotnym jest, czy dzieci te pochodzą ze związku małżeńskiego, czy też z innych związków małżeńskich. Karta dla rodzica, bądź małżonka rodzica przyznawana jest bezterminowo. **Karta nie przysługuje rodzicowi, którego sąd pozbawił władzy rodzicielskiej lub któremu sąd ograniczył władzę rodzicielską przez umieszczenie dziecka w pieczy zastępczej.**



II. dzieciom:

- w wieku do 18. roku życia,
- w wieku do 25 roku życia, w przypadku nauki:
 - w szkole – do dnia 30 września następującego po końcu roku szkolnego,
 - w szkole wyższej – do dnia 30 września, rok, w którym jest planowane ukończenie nauki, zgodnie z oświadczeniem o planowanym terminie ukończenia nauki w danej placówce,
- bez ograniczeń wiekowych w przypadku dzieci legitymujących się orzeczeniem o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności, przy czym Karta wydawana jest na czas ważności orzeczenia

Karta Dużej Rodziny jest dostępna w dwóch formach: tradycyjnej (tj. plastikowej) i elektronicznej (tj. na urządzeniach mobilnych). Wnioskodawca ma możliwość ubiegania się o jedną z form Karty, bądź też jednoczesnego korzystania z jej obu wersji. Każda osoba, która wnosi o Kartę Dużej Rodziny w formie elektronicznej, na wskazany w wniosku nr telefonu komórkowego otrzyma wiadomość SMS z hasłem jednorazowym do aplikacji mKDR umożliwiającej korzystanie z Karty Dużej Rodziny, a na podany adres e-mail – numer Karty, który będzie jednocześnie loginem do aplikacji mKDR.

Karta Dużej Rodziny, przyznawana jest bezpłatnie, za wyjątkiem sytuacji, w których:

1. członek rodziny wielodzietnej wnioskuje o wydanie duplikatu Kart – opłata w wysokości 9,40 zł,
2. członek rodziny wielodzietnej, któremu do dnia 31.12.2017r. została wydana karta tradycyjna, wnioskuje o kartę elektroniczną – opłata w wysokości 9,21 zł.
3. członek rodziny wielodzietnej, któremu udostępniona już została karta elektroniczna, wnioskuje o wydanie karty tradycyjnej – opłata w wysokości 9,21 zł.

Wnioski o przyznanie Karty Dużej Rodziny jak również szczegółowe informacje dotyczące programu i przysługujących uprawnień, można uzyskać osobiście w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bałtowie, w dniach **od poniedziałku do piątku**, w godzinach **od 7⁰⁰ do 15⁰⁰**. Bliższe informacje o programie, wykaz instytucji i przedsiębiorców honorujących Kartę Dużej Rodziny, jak również wnioski do pobrania, dostępne są również na stronie internetowej Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej: <https://www.gov.pl/web/rodzina>

PROGRAM

CZyste POWIETRZE

- w trosce o zdrowie, klimat i środowisko!

Wójt Gminy Bałtów Hubert Żądło

zaprasza mieszkańców gminy na spotkania z przedstawicielami Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Kielcach poświęcone zasadom udzielania dofinansowania oraz realizacji Programu priorytetowego „Czyste Powietrze”

w Bałtowie:

23 stycznia 2019 r. (środa), godz. 12.00
miejsce: Szkoła Podstawowa w Bałtowie

w Okole:

23 stycznia 2019 r. (środa), godz. 15.00
miejsce: **Publiczna Szkoła Podstawowa im. Legionów Polskich w Okole.**

ZAWIADOMIENIE

Urząd Gminy w Bałtowie zawiadamia, że od 01.02.2019 r. do 28.02.2019 r. będą przyjmowane wnioski o zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego wraz z załączonymi fakturami. Wszystkich zainteresowanych rolników prosimy o składanie w/w wniosków w Urzędzie Gminy w Bałtowie – pokój nr 10.

Wszelkich informacji udziela Pani Agata Śliwka tel.41)2641008 wew.21



GMINA ĆMIELÓW

Finał WOŚP w Ćmielowie

„Dla dzieci małych i bez focha” grała tegoroczna Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Również Gmina Ćmielów włączyła się do tej akcji charytatywnej. W godzinach popołudniowych 15 wolontariuszy, uczniów PSP w Ćmielowie oraz PG w Ćmielowie zbierało datki do puszek. Natomiast od godz. 16 odbył się koncert w sali widowiskowej Domu Kultury połączony z licytacją.

Wśród występujących można było zobaczyć podopiecznych Domu Kultury: grupę taneczną z koła tanecznego oraz uczniów miejscowych placówek oświatowych. Podopieczni Samorządowego Przedszkola w Ćmielowie zaprezentowali dwa tańce: flamenco i karnawałowy. Uczniowie z PSP w Brzostowej pokazali swoje umiejętności wokalne oraz gry na dzwonkach chromatycznych, wykonując tradycyjne polskie kolędy. Natomiast ośmioklasistka Katarzyna Poletek, z tej samej szkoły, brawurowo zademonstrowała układ gimnastyczny. W niecodziennej odsonie wystąpili uczniowie PSP nr 1 w Ćmielowie, których zgromadzona publiczność mogła zobaczyć w prezentacji muzyki dawnej. Dwie renesansowe pieśni i taniec, w pięknych epokowych strojach nadały niepowtarzalności atmosferze koncertu. Natomiast uczniowie Ćmielowskiego gimnazjum wystąpili ze skeczem i piosenkami. Podczas tegorocznego finału na deskach Domu Kultury w Ćmielowie, można było zobaczyć



muzyków zrzeszonych w grupie Ostrowiecki Rap oraz zespół CHAMPION. Dużo emocji przyniosła licytacja, podczas której zlicytowano 33 przedmioty na łączną kwotę 6 tys. 260 zł. Zebrane środki zostały

zasilone dodatkowo kwotą 1 tys. 92 zł 39 gr., jaką udało się zebrać Paniom z KGW w Buszkowicach, podczas częstowania domowymi wypiekami i ciepłymi napojami na holo przed salą widowiskową. Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska składa serdeczne podziękowania występującym, prowadzącym oraz wszystkim, którzy przyczynili się do przekazania lub pozyskania przedmiotów na tegoroczną licytację, jak również partnerowi uroczystości – Biuro Ochrony Osób i Mienia „SCORPION” z Ostrowca, które bezpłatnie zapewniło bezpieczeństwo uczestników koncertu oraz zespołowi CHAMPION, który występował charytatywnie.

Uroczystość poprowadzili: Wioletta Rogala – Mazur, prezes Fundacji „CORNELIA” oraz Paweł Ozimkiewicz z Radia Rekord 89,6 FM. Organizatorem koncertu był Dom Kultury im. W. Gombrowicza w Ćmielowie.

Mistrzem licytacji była Joanna Woch, która wsparła WOŚP największą kwotą.

Nowy zarząd KS „Świt” Ćmielów

Klub Sportowy „Świt” Ćmielów ma nowy zarząd. Na jego czele stanęła Wioletta Rogala-Mazur.

Nowe klubowe władze powołano podczas Walnego Zgromadzenia Członków, które odbyło się w Domu Kultury im. W. Gombrowicza. Wybory poprzedziło przedstawienie sprawozdania z czteroletniej

działalności „Świtu” i podanie się do dymisji poprzedniego zarządu. Następnie Walne Zgromadzenie wybrało siedmiu członków nowego zarządu. Ci z kolei, w wyniku głosowania na prezesa klubu powołali Wio-

lettę Rogalę-Mazur. Wiceprezesem został Paweł Ozimkiewicz, sekretarzem Wojciech Stachurski, a skarbnikiem Rafał Stan. Pozostali członkowie zarządu to: Paweł Sinek, Artur Kudelski i Zbigniew Chlewicki.

Podaruj Książkę
na utworzenie punktu bibliotecznego w Piaskach Brzostowskich

ZADZWOŃ
POD NUMER **785 713 759**
LUB **517 221 533**
PRZYJEDZIEMY I ODBIERZEMY KSIĄŻKI OD CIEBIE

Ewelina **CIEŚLIKOWSKA**
Radna Rady Miasta

Wioletta **ROGAŁA MAZUR**
Prezes Fundacji Cornelia

ćmielówGO
designed by freepik.com

SMACZNEGO



SPAGHETTI Z KREWETKAMI W SOSIE IMBIROWO-CYTRYNOWYM

SKŁADNIKI

- 200 g makaron spaghetti Pełne Ziarno
- 180 g krewetek
- 1 cebula
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- skórka z 1 cytryny i 2 łyżki startej skórki
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka suszonej kolendry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Krewetki oczyścić i zamarynować w sosie sojowym, soku i skórce z cytryny, sprasowanym czosnku, suszonej kolendrze oraz startym imbirze. Na rozgrzanej oliwie zeszklić drobno pokrojoną cebulę, dodać zamarynowane krewetki (wraz z marynatą) i smażyć 3-4 minuty, w międzyczasie przewracając krewetki na drugą stronę. Ugotować spaghetti. 1 chochelką wody z ugotowanego makaronu podlać krewetki, zagotować. Odstawić z ognia i dodać 2 łyżki jogurtu naturalnego (aby się nie zważył, należy wymieszać go z 1-2 łyżkami powstałego sosu), wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, posypać odrobiną suszonej kolendry.

TEKSTY POWSTAJĄ WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



Zdrowe odżywianie

Wiele słyszy się o tym, że nawyki żywieniowe społeczeństwa są złe, że powinniśmy je zmienić i zacząć przywiązywać większą wagę do tego, co spożywamy i w jakich ilościach. Hasła „bio”, „eko”, „bezglutenowe” i „fit” możemy spotkać w każdym sklepie, jednak często nie wiemy, na czym to zdrowe żywienie ma polegać. Jest jeszcze drugi aspekt – czy musi dużo kosztować?

Na początek warto przytoczyć podstawowe zasady, których powinniśmy się trzymać, jeśli chcemy zdrowo się odżywiać. No właśnie – zdrowo, czyli jak? Dobrze zbilansowana dieta powinna być bogata w składniki odżywcze, substancje mineralne i witaminy. Funkcjonuje błędne przekonanie, że zdrowe żywienie to produkty bez tłuszczu, jednak nie jest do końca prawdą. Jak wygląda piramida zdrowego żywienia?

Owoce i warzywa – nieocenione źródło witamin i składników mineralnych, które w znaczący sposób pomagają nam w walce z chorobami, infekcjami czy obniżoną odpornością. Bez owoców i warzyw nie możemy mówić o zdrowym odżywianiu. W warzywach jest sporo błonnika, który pomaga w trawieniu.

Produkty zbożowe – pełnoziarnisty makaron, różnego rodzaju kasze i ryż, pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane – to źródło dobrych węglowodanów. Sporo kontrowersji wywołują produkty bezglutenowe. Czy warto ich unikać? Jeśli nie chorujemy na celiakię, to mamy dowolność. Warto skonsultować ten temat z dietetykiem lub lekarzem, zanim poddamy się modzie.

Nabiał – tutaj ponownie pojawia się problem nietolerancji laktozy, jeśli jednak nie jesteśmy na nią uczuleni, nabiał powinien znaleźć się w naszej diecie. Jogurty, kefir, twaróg, maślanki – to źródło białka, soli mineralnych, wapnia oraz żywych kultur bakterii, które są ważne dla flory jelitowej.

Mięso, ryby i jaja – zdrowa dieta powinna zawierać nasycone kwasy tłuszczowe. Warto wybierać mięso ze sprawdzonych źródeł, które nie będzie zawierało sztucznych składników i antybiotyków.

Zdrowe tłuszcze – oleje, orzechy i nasiona będą doskonałym urozmaiceciem potraw, a do tego źródłem składników mineralnych i zdrowych tłuszczów.



ŻYWNOŚĆ „BIO” I „EKO”

OGRANICZ CUKIER I SÓL

Prawda jest taka, że bardzo dużo produktów oznaczonych jako „eko” z żywnością ekologiczną nie ma zbyt wiele wspólnego. Takie produkty powinny być uprawiane lub hodowane w naturalnych warunkach, bez używania sztucznych pasz i nawozów, bez antybiotyków i innych przyspieszaczy wzrostu. Produkty ekologiczne nie są więc nafaszerowane chemią, jednak tylko te towary z certyfikatem wydanym przez Unię Europejską, są prawdziwymi produktami eko. I choć na opakowaniu możemy znaleźć zachęcające napisy, to często etykieta „eko” lub „bio” jest jedynie chwytym marketingowym, który znacząco podwyższa cenę produktu. Dlatego jeśli chcemy kupować żywność ekologiczną, dokładnie sprawdźmy, z jakiego jest źródła i czy posiada wymagany certyfikat, aby nie paść ofiarą oszustwa.

Dwa składniki, których powinniśmy unikać w kuchni. O ile sól stosowna jest do podkreślenia smaku, o tyle cukier jest całkowicie zbędny. Warto ograniczyć więc oba produkty, a zamiast cukru używać do słodzenia np. miodu czy syropu z agawy. Czytajmy też etykiety! Jeśli w składzie znajdziemy takie elementy, jak syrop glukozowo-fruktozowy, syrop glukozowy, cukier czy cukier inwertowany, nie kupujemy takich produktów.

JAK JEŚĆ, BY JEŚĆ ZDROWO?

Oprócz odpowiednich produktów, powinniśmy przywiązywać dużą wagę do ich przygotowania. Unikajmy przede wszystkim smażenia potraw w głębokim tłuszczu. Jeśli gotujemy warzywa, lepszą opcją będzie zrobienie tego

na parze, aby zachować jak najwięcej składników odżywczych i witamin. Powinniśmy zrezygnować z gotowych dań, które możemy kupić w sklepie czy produktach wysoko przetworzonych. Kierujmy się zasadą, że jesteśmy tym, co jemy – jeśli będziemy unikać niezdrowych produktów, nasz organizm na pewno nam się odwdzięczy.

Pamiętajmy, by jeść regularnie. Cztery, pięć posiłków w odstępie trzech, czterech godzin będzie optymalnym rozwiązaniem. Ważne jest także, aby pić przynajmniej 2 litry wody dziennie. Unikajmy słodczy, napojów gazowanych czy fast foodów. Jeśli nasze nawyki żywieniowe zmienią się, na pewno to odczujemy – poprawi się nasze samopoczucie, a także wygląd; promienna cera bez niedoskonałości, zdrowe i lśniąco włosy czy mocne paznokcie to tylko niektóre z pozytywnych efektów zdrowego żywienia.

Zdrowe żywienie nie musi być drogie. Korzystajmy z owoców i warzyw, które są dostępne w sklepach zgodnie z sezonem; wtedy ceny będą niższe. Nie musimy kupować żywności ekologicznej, jeśli będziemy pamiętać o tym, by mądrze komponować posiłki.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

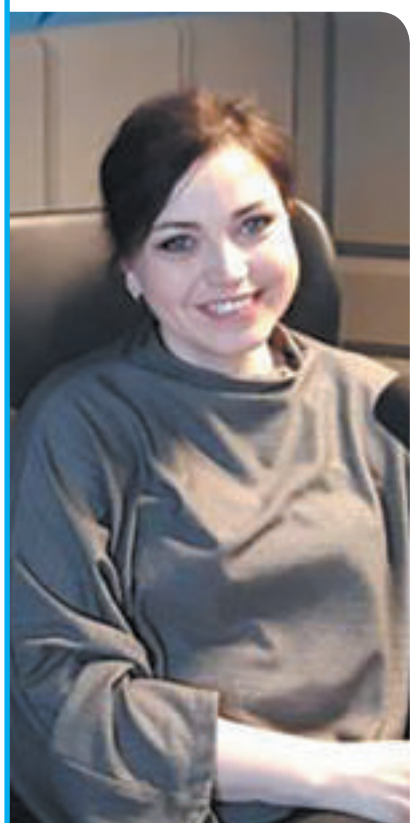
Jeśli chcemy zadbać o kondycję, samo żywienie nie wystarczy. Koniecznie wprowadźmy do swojego planu dnia czas na sportową aktywność. Siłownia, fitness czy bieganie poprawią naszą sylwetkę, ale dostarczą również porządnej dawki endorfin. Warto zainwestować np. w buty do biegania wysokiej jakości czy bieżnię, aby móc trenować w domu, jeśli w naszej okolicy nie znajdziemy odpowiedniego miejsca do biegania.

FIT.PL

ART. SPONSOROWANY

PSYCHOSPRAWA

Dobry rodzic, czyli jaki?



Dobrym rodzicem podobno jest każdy, a potem rodzą mu się dzieci... I czy prawda to czy żart, to jednak warto się chwilę nad tym pytaniem zastanowić. Bo któż z nas nie miał wątpliwości czy dobrze odczytał intencje i potrzeby swojego dziecka? Czy właściwie zareagował na jego emocje? Czy wartości i wzorce jakie mu przekazuje wystarczą do tego, by poradziło sobie w życiu? A jeśli coś mu się nie udaje, nie potrafi pokonać pojawiających się trudności, to czy od razu ma świadczyć to o tym, że nie sprawdzamy się w roli rodzica? By więc uniknąć takich i podobnych rozterek warto zwrócić uwagę na dwie kwestie: czas dla dzieci i rozwój osobisty. Czas poświęcony dziecku nie musi być długi, ale efektywny. Czasem wspólna atrakcyjnie spędzona godzina znaczy więcej niż cały dzień podczas, którego jedynie dogłdamy co robi dziecko. A jeżeli poszukujemy sposobów i odpowiedzi pomagających rozwiązać problemy dziecka, wesprzeć je, to z pewnością rozwijamy się będąc dobrym rodzicem...

psycholog Magdalena Majewska

Jak postanowienie zmienić w nawyk?

Początek roku to dla wielu z nas moment, w którym podejmujemy decyzję, by zadbać o siebie i wdrożyć nowe, zdrowe nawyki. Najlepiej robić to stopniowo.

Codzienny ruch. Codziennie dbaj o swoją aktywność. Nie musisz od razu dźwigać ciężarów na siłowni! Wystarczy wysiąść dwa przystanki wcześniej i przejść się spacerem do domu, pobrać w grupie na śniegu czy potańczyć do ulubionej muzyki. Każda – nawet drobna aktywność fizyczna jest ważna!

Energia ze zboża. Wzbogacaj posiłki o produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste. Zwłaszcza śniadanie powinno być w nie bogate – bo to właśnie ze zbóż czerpiemy najwięcej energii. Produkty pełnoziarniste, jak makarony, kasze, czy płatki to także źródło witamin z grupy B.

Pij mleko. Mleko i jego przetwory to produkty, po które warto sięgać. Zawierają wapń – pierwiastek niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania naszego ciała, który jest najlepiej przyswajalny właśnie z mleka.

Tłuszcze z roślin. Tłuszcze roślinne powinny stanowić większość tłuszczów spożywanych wraz z codzienną dietą. Są niezbędne do prawidłowego rozwoju ca-

łego organizmu – w tym zmysłu wzroku czy układu nerwowego. Bez tłuszczów nie moglibyśmy też prawidłowo przyswajać cennych witamin!

Jedz produkty białkowe. Drób, ryby i warzywa strączkowe – to w nich znajdziesz cenne białko, składnik, który m.in. wchodzi w skład ciał odpornościowych czy służy do odbudowy tkanek.

Docen radość ze wspólnego gotowania. Wspólne posiłki i ich wspólne przygotowywanie to doskonały sposób, żeby być ze sobą naprawdę blisko. Dzięki temu mamy możliwość porozmawiania, okazania bliskim zainteresowania i opowiedzenia o ważnych dla nas sprawach. Wspólne gotowanie to także doskonały moment, aby uświadomić najmłodszemu członkom rodziny, dlaczego nie powinno się marnować żywności i pokazać im, jak to zrobić, np. wykorzystując do przyrządzenia pysznego obiadu składniki z innych posiłków.

FIT.PL

TVP 1

TVP 2

tvn



PIĄTEK, 18 STYCZNIA

05:00 Telezakupy
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
09:40 Komisarz Alex 4
10:35 Ojciec Mateusz
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Rok w zagrodzie: Zasoby Własności Rolnej Skarbu Państwa - dziś i jutro
12:50 Natura w Jedyńce: Wołanie małej białuchy
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
16:05 Wieczna miłość
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
17:55 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem - studio
18:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem - kwalifikacje
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:35 The Wall. Wygraj marzenia
21:30 Wiktoria
22:30 Olej Lorenza
00:55 El Principe - dzielnica zła
01:50 El Principe - dzielnica zła
02:45 Wiktoria
04:30 Ocaleni
05:25 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Egzamin z życia
06:50 Podróże z historią
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
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:00 Coś dla ciebie
14:35 Operacja zdrowie!
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
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
19:00 Na sygnale
Skrawki pamięci
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 U Pana Boga za miedzą
Film komediowy
22:50 La La Poland
kabaret
23:30 Kłamstwa mojej matki
Film thriller
01:15 Film fabularny
Film obyczajowy
02:55 Motyl. Still Alice
Film dramat
04:35 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Lubin, Restauracja Rodzinka kulinaria
07:50 Doradca smaku: Spaghetti z krewetkami i chorizo
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: Głogówek, Rammer Jammer 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 Looper: Pętla czasu
Film fantastyczny
22:35 Matrix Reaktywacja
Film fantastyczny
01:05 Życie bez wstydu
02:05 Kuba Wojewódzki: Tomasz Piątek oraz Deynn i Daniel Majewski
03:05 Uwaga!
03:25 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 SuperPies
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Jak rozpętałem II wojnę światową: Wśród swoich
Film komediowy
21:45 G.I. Joe: Czas Kobry
Film sensacyjny
00:10 Victor Frankenstein
Film fantastyczny
02:25 Tajemnice losu

SOBOTA, 19 STYCZNIA

05:35 Klan
06:25 Sprawa dla reportera
07:20 Rok w ogrodzie
07:45 Rok w ogrodzie extra
08:00 Pełnosprawni
08:25 Natura w Jedyńce
Planeta lasów, Wśród sosen kanaryjskich
08:55 Studio Raban
09:25 Rodzinny ekspres
09:55 Korona królów - taka historia...
Pozycja kobiet w średniowieczu
10:25 Korona królów
12:35 Podmucha energii
12:50 Jak to działa?: Ciekawe urzędzenia
13:15 Spis treści: Stefan Żeromski
13:30 Okrasa łamie przepisy: Lekkie i szybkie dania
14:05 Blondynka 7
15:00 Ojciec Mateusz 17
16:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem - studio
16:15 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem - 1. seria konkursu drużynowego
17:15 Teleexpress
17:20 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem - 2. seria konkursu drużynowego
18:35 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:25 Sport
20:30 Komisarz Alex 12
Osaczona
21:30 Echo serca
22:25 Hit na sobotę: Fala
Film sensacyjny
00:20 Miejsce zbrodni. Czyściciel
Film kryminalny
02:05 Jaka to melodia?
02:55 Spis treści: Stefan Żeromski
03:05 Olej Lorenza
05:20 Wśród nocnej ciszy
05:30 Zakończenie programu

05:25 Familiada
05:55 Barwy szczęścia
06:30 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
11:05 Pytanie na śniadanie
11:40 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
12:05 Wspaniała Gilly
Film dramat
14:00 Familiada
14:35 Miłość nad fiordem. Na fali przyływu
Film dramat
16:10 Słowo na niedzielę: Cokolwiek
16:20 Księga dżungli 2
Film przygodowy
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Postaw na milion
19:25 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
19:35 Lajki!
20:05 The Voice Kids 2. Przesłuchania w ciemno
21:10 The Voice Kids 2. Przesłuchania w ciemno
22:20 Motyl. Still Alice
Film dramat
00:05 The Good Doctor 2
00:55 Na sygnale
01:25 Na sygnale
Skrawki pamięci
02:05 Kłamstwa mojej matki
Film thriller
03:35 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Na Wspólnej
11:25 Na Wspólnej
11:50 Na Wspólnej
12:25 Na Wspólnej
12:50 Domowe rewolucje
lifestyle
13:50 Ameryka Express
15:25 Kobieta na krańcu świata
15:55 Tajemniczy ogród
Film obyczajowy
18:00 Kuchenne rewolucje: Pabianice, Niebo w gębie i na talerzu kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Szczęściarz
Film dramat
22:05 Noce w Rodanthe
Film dramat
00:10 Nienarodzony
Film horror
02:00 Uwaga!
02:25 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:35 Dziwna przygoda Kubusia Puchatka
Film animowany
10:15 Ewa gotuje
10:45 Dobra wróżka 2
Film obyczajowy
12:40 Mój przyjaciel Hachiko
Film obyczajowy
14:45 Pan i władca: Na krańcu świata
Film dramat
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:20 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:40 Kung Fu Panda: Tajemnice zwoju
Film animowany
20:10 Garfield
Film obyczajowy
21:50 Ojciec chrzestny 2
Film sensacyjny
02:05 Krzyżowy ogień
Film sensacyjny
04:05 Kabaretowa Ekstraklasa

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 20 STYCZNIA

05:40 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce: Biłgoraj
09:00 Ziarno: Dzieci zimą się nie nudzą
09:40 Sabrina
11:45 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Amazońska przygoda
13:00 Spis treści: Stefan Żeromski
13:10 Jaka to melodia?
13:45 Komisarz Alex 12
14:45 Kuloodporne serce
15:45 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Zakopanem - studio
18:35 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:10 Sport
20:15 Blondynka 7
21:15 Sanatorium miłości
22:15 Zakochana Jedynka: Zatrzymać ślub!
23:50 Fala
Film sensacyjny
01:45 Jaka to melodia?
02:40 Miejsce zbrodni. Czyściciel
Film kryminalny
04:15 Spis treści: Stefan Żeromski
04:20 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę: Cokolwiek
05:20 Barwy szczęścia
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:45 Pogoda
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:10 Rodzinne oglądanie: Groźne cuda natury. Życie na krawędzi: Cuda żywione
12:15 Gwiazdy w południe: Nocne przejście
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Bake off - Ale ciacho! 5
16:10 Bake off - Ale przepis 5
16:25 The Voice Kids 2. Przesłuchania w ciemno
17:00 The Voice Kids 2. Przesłuchania w ciemno
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Na dobre i na złe
19:30 Rodzinka.pl
20:05 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1
22:15 Kino bez granic: Puccini
Film biograficzny
00:10 Polowanie
Film dramat
02:10 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1
Film dramat
04:15 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Domowe rewolucje
lifestyle
12:00 Co za tydzień
12:35 Drzewo marzeń
13:40 Martyna na krańcu świata
14:50 Film o pszczołach
Film animowany
16:45 Niania i wielkie bum
Film obyczajowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Tu się gotuje!
20:05 Niezgodna
Film fantastyczny
23:00 Czerwona gorączka
Film sensacyjny
01:15 MasterChef
kulinaria
02:45 MasterChef
kulinaria
04:15 Moc magii
lifestyle

05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Koń wodny: Legenda głębin
Film fantastyczny
11:05 Karate kid 3
Film przygodowy
13:40 Garfield
Film obyczajowy
15:20 G.I. Joe: Czas Kobry
Film sensacyjny
17:50 Nasz nowy dom
lifestyle
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 24. Festiwal kabaretów w Koszalinie - letnia Ambasada
Humoru
23:40 Obrońcy skarbów
Film dramat
02:05 Exodus: Bogowie i królowie

PONIEDZIAŁEK, 21 STYCZNIA

05:00 Telezakupy
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
09:40 Komisarz Alex 4
10:35 Ojciec Mateusz 2
11:30 Korona królów - taka historia...
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 Epifania - Święto Jordanu w Kościele greckokatolickim
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Zimą nad morzem
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: Posprzątane
22:25 Sława i chwała
Wojenka
23:35 Dotknięcie anioła
historia/archeologia
00:45 Sanatorium miłości
01:45 Zatrzymać ślub!
Film obyczajowy
03:20 Sprawa Kozalczyka
Film dokumentalny
04:25 Notacje
Michał Anioł Bogusławski. Moja telewizja
04:35 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
06:00 M jak miłość
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
Po pierwsze nie szkodzić
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
Szykujemy święta
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:05 Bake off - Ale ciacho! 5
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
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
Rodzinna kolacja
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
00:55 Puccini
Film biograficzny
02:50 Polowanie
Film dramat
04:45 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 Tu się gotuje!
11:05 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Ostrowiec Świętokrzyski, Bar na Stawkach
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 Szpital
17:30 Ukryta prawda
18:30 Zakochani po uszy
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 Życie bez wstydu
22:31 Martyna na krańcu świata
23:40 Niezgodna
Film fantastyczny
02:25 Co za tydzień
03:10 Uwaga!
03:30 Moc magii

05:15 Kabaretowa Ekstraklasa
kabaret
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 Megahit: Exodus: Bogowie i królowie
Film dramat
23:25 Ślad
00:25 Aż do śmierci
Film thriller
02:35 Elizjum

WTOREK, 22 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
09:35 Komisarz Alex 4
10:35 Ojciec Mateusz 2
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:50 Natura w Jedyńce: Oszuści wśród zwierząt: Sztuka przetrwania
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 Głębia ostrości
21:40 Echo serca
22:35 Kompania X 2
23:25 Weterani. Wyrwani śmierci 2
23:55 Goldfinger
01:55 W kręgu zdrady
03:30 W poszukiwaniu Boga z Morganem Freemanem
04:30 Notacje
04:45 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 M jak miłość
06:55 Słowo, które łączy
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
Strachy na lachy
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
Życie wewnętrzne
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Łzy Cennet
18:00 Panorama 18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:00 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
23:05 Świat bez fikcji: Ossolińscy - 200 lat historii
Film kultura/sztuka
00:05 Rodzinka.pl
Kubek z syrenką
00:40 Rozbite marzenia. 1918-1939
01:45 Godziny grozy
03:45 MARS
04:40 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Toruń, Italian House
kulinaria
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 Zakochani po uszy
14:30 Kuchenne rewolucje: Poznań, Lizawka
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 Szpital
17:30 Ukryta prawda
18:30 Zakochani po uszy
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
21:35 Poznaj naszą rodzinę
Film komediowy
23:30 Superwizjer
00:05 Tu się gotuje!
00:10 Kuba Wojewódzki: Adam Kszczot i Natalia Szroeder
01:10 Drzewo marzeń
02:05 Strzelec
03:10 Uwaga!
03:30 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Elizjum
Film dramat
22:30 Ślad
23:35 Bad Ass: Twardziel
Film dramat
01:15 Piksele
Film komediowy
03:40 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn



ŚRODA, 23 STYCZNIA

05:00 Teleshopping
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
Cuda, cuda ogłaszają
09:40 Komisarz Alex 4
Niebezpieczne zadanie
10:35 Ojciec Mateusz 2
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie extra
12:50 Natura w Jedyńce: Oszuści wśród zwierząt: Pokonać głód
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 W kregu zdrady
22:35 Na własne oczy: Kompozytorzy z obozów
23:45 Bez tożsamości 2
00:35 Warto rozmawiać
01:35 Weterani. Wyrwani śmierci 2
02:05 wojsko-polskie.pl
02:30 Goldfinger
Film sensacyjny
04:25 Notacje
Prof. Zbigniew Kąckowski. Uciekłem z Auschwitz
04:40 Zakończenie programu

05:15 Kolo 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
Kuzyn Artur
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Kolo fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:10 M jak miłość
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
16:00 Kolo 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 seriali "Na dobre i na złe" i "Na sygnale"
20:55 Na dobre i na złe
21:55 Na sygnale
22:35 Kino relaks: Do zakochania siedem lat
Film komediowy
00:05 Za marzenia
00:55 Za marzenia
01:50 Świat bez tajemnic: Cyber-Seniorzy
Film dokumentalny
02:55 Codzienna 2 m. 3
03:25 Codzienna 2 m. 3
03:55 Zakończenie programu

05:15 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Sztum, Restauracja Podzamcze
kulinaria
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 Zakochani po uszy
14:30 Kuchenne rewolucje
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 Szpital
17:30 Ukryta prawda
18:30 Zakochani po uszy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Polędwica wieprzowa w skorupce
orzechowej
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Smoking
Film komediowy
23:40 Looper: Pętla czasu
Film fantastyczny
02:00 Uprawdazona
03:00 Uwaga!
03:20 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshopping TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Świat według Kiepskich
20:40 Piksele
Film komediowy
22:55 Ślad
23:55 Sześć
Film komediowy
02:15 Brzydka prawda
Film komediowy
04:30 Kabarety

CZWARTEK, 24 STYCZNIA

05:00 Teleshopping
05:35 Jaka to melodia?
06:15 Wieczna miłość
07:05 Elif
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Blondynka
Zatrzasnąc za sobą drzwi
09:35 Komisarz Alex 5
Lista śmierci
10:35 Ojciec Mateusz 2
Skarb
11:25 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:40 Bo ja wybieram zdrowie
12:50 Natura w Jedyńce: Oszuści wśród zwierząt: Podstępne
załoty
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
21:30 Sprawa dla reportera
23:00 Panama i jej oblicza przed ŚDM 2019
23:30 Światowe Dni Młodzieży - Panama 2019. Uroczystość
powitania i otwarcia ŚDM na Campo Santa Maria la Antigua
01:35 Bez tożsamości 2
02:25 Kompania X 2
03:20 Sprawa dla reportera
04:45 Notacje
Franceska Michalska. Spotkałam dobrego człowieka
04:55 Zakończenie programu

05:15 Kolo fortuny
05:50 Na dobre i na złe
Chwila prawdy
06:50 Operacja zdrowiel
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 Kolo fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:10 Na dobre i na złe
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
16:00 Kolo fortuny
16:35 Familiada
17:15 Łzy Cennet
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
Kubek z syrenką
19:05 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 The Good Doctor 2
21:40 Wychodne mamusiek
23:20 Na sygnale
23:50 Do zakochania siedem lat
01:25 Szpieg D'83
02:25 Art Noc: Goran Bregović i Orkiestra Weselno-Pogrzebowa
03:30 Jańcio Wodnik
Film dramat
05:10 Zakończenie programu

05:15 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Odolanów, Zajazd u Stefana
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Polędwica wieprzowa w skorupce
orzechowej
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 Zakochani po uszy
14:30 Kuchenne rewolucje: Ostróda, Fang Youn
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 Szpital
17:30 Ukryta prawda
18:30 Zakochani po uszy
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Zupa krem z białej fasoli z salsa
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Barańsk, restauracja Quatro
kulinaria
22:30 Wredne dziewczyny
Film komediowy
00:35 MasterChef
kulinaria
02:10 MasterChef
kulinaria
03:35 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshopping TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Brzydka prawda
Film komediowy
22:10 Ślad
23:15 Erin Brockovich
Film dramat
02:00 Chirurdzy
03:00 Chirurdzy
04:00 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

Paweł Ozimkiewicz

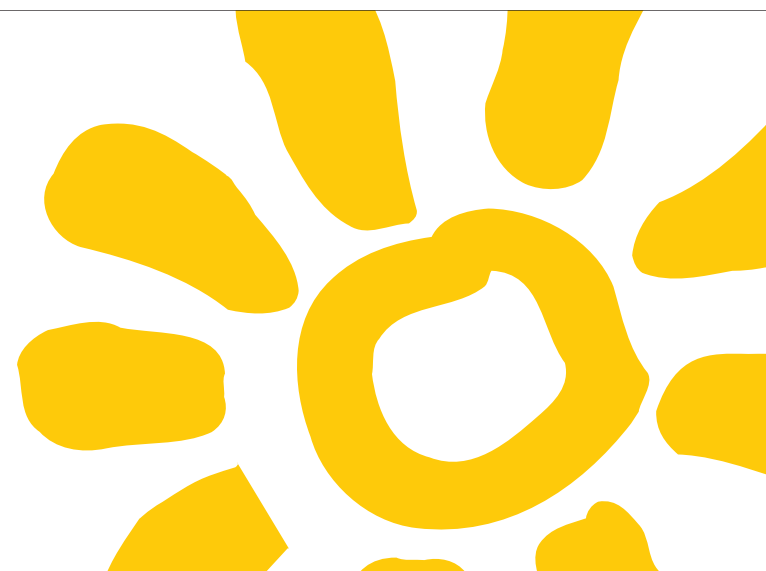
Biuro Reklamy Tygodnika „Świątokrzyskie 7DNI”,
Radia Rekord, portalu CoZaDzien.pl

paweł.ozimkiewicz@radiorekord.pl

+48 500-651-591

ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA

ul. Siennieńska 12, 27-400 Ostrowiec



W KSZO już trenują

Dla piłkarzy trzecioligowego KSZO 1929 Ostrowiec zima skończyła się. Zawodnicy już trenują na boisku przy ul. Kolewej. Zmienia się też skład drużyny.

Do KSZO, po dwóch latach spędzonych w Wiernej Małogoszcz, Broni Radom oraz Zdroju Busko – Zdrój powraca Marcin Grunt oraz – po kilku latach przerwy m.in. na grę oraz prowadzenie Stali Kunów – Marcin Dynarek. Kolejnym zawodnikiem, który zasili w zimowej przerwie KSZO 1929 jest 19-letni wychowanek Klimontowianki Klimontów Mateusz Miłek. Młodzieżowiec z Klimontowa był podstawowym zawodnikiem grającej w świętokrzyskiej IV Lidze Klimontowiance. Łącznie, w ubiegłej rundzie na IV-ligowych boiskach spędził 1553 minuty, strzelając cztery bramki (w tym dwie z rzutów karnych).

Ciągle wazą się losy Dominika Cheby. Ostrowczanin trenuje w Chorzowie i ma dużą szansę na podpisanie umowy z drugoligowym Ruchem. Do rozpoczęcia trzecioligowych rozgrywek pozostało jeszcze niespełna dwa miesiące,

drużyna trenuje na własnych obiektach, oraz korzysta z gościny fitness klubu Centrum.

Ostrowczanie przed rozgrywkami mają w planie rozegrać siedem spotkań sparingowych: 26 stycznia – Siarka Tarnobrzeg (II liga) – KSZO; 2 lutego (godz. 11) KSZO – Energia Kozienice (IV liga); 9 lutego Stal Stalowa Wola (II liga) – KSZO; 13 lutego (godz. 17) KSZO – Powiślanka Lipsko (Klasa Okręgowa); 16 lutego (godz. 11), KSZO – KS Warka (Klasa Okręgowa); 23 lutego (godz. 11) KSZO – Broń Radom (III liga); 2 marca (godz. 11) KSZO – Tomaszovia Tomaszów Lubelski (IV liga). Rozpoczęcie rundy wiosennej III ligi planowane jest na weekend 8-9 marca. Pierwszym rywalem KSZO 1929 będą Wiślanie Jaśkowice.

KP

Finały na wyciągnięcie ręki

Efektowną wygraną zespołu KSZO zakończył się dwudniowy III turniej Eliminacyjny Mistrzostw Polski Juniorów do lat 19 w piłce wodnej na pływalni "Rawszczyzna".

W ostatnim spotkaniu nasi waterpoliści pokonali piątą w tabeli GKPW 59 Gorzów 30:5 i umocnili się na drugim miejscu w tabeli. Do finałów, które odbędą się w dniach 22-23 czerwca w Gliwicach awansują najlepsze cztery drużyny.

Wyniki drugiego dnia eliminacji:

WTS Polonia Bytom – UKS Neptun Łódź 8:10 (2:2, 2:3, 2:4, 2:1)

KSZO Ostrowiec Św. – GKPW 59 Gorzów Wlkp. 30:5 (6:2, 7:1, 6:1, 11:1)

Bramki dla KSZO: Walesic 6, Ozga 6, Krakowiak 5, Kochoński 4, Jarocho 4, Nadbrzuchowski 2, Szląszkiewicz 1, Nawodziński 1, Nochelski 1.

Skład KSZO: Jakub Krawczyk, Jan Skaliński – Mikołaj Kot, Aleksander Ozga, Igor Szląszkiewicz, Jakub Kochoński, Kacper Nadbrzuchowski, Maksymilian Krakowiak, Kamil Nawodziński, Brajan Nochelski, Oskar Jarocho, Maksymilian Walesic, Cezary Pietrzyk. Trener: Robert Serwin

Spotkania sędziowali: Marcin Bar, Krzysztof Grobelski, Grzegorz Moś

i Sebastian Paczkowski. Delegatem Kolegium Technicznego Piłki Wodnej był Mariusz Stawecki.

Tabela po trzech rundach:

1. Alfa Gorzów 926:1 227-37
2. KSZO Ostrowiec 925:2 180-48
3. UKS Neptun Łódź 921:6 152-60
4. WTS Polonia Bytom 918:9 165-57
5. GKPW 59 Gorzów 912:15 81-167
6. Pałac Młodzieży Warszawa 79:12 87-52
7. Arkonia Szczecin 63:15 35-148
8. Pałac Młodzieży II Warszawa 73:18 18-156
9. AZS AWF Poznań 70:21 32-164
10. OCMER ŁSTW Łódź 64:18 14-103

Kolejny turniej eliminacyjny z udziałem KSZO odbędzie się w dniach 16-17 marca również na Pływalni Rawszczyzna w Ostrowcu. Udział w nim, oprócz naszego zespołu wezmą: Arkonia Szczecin, Neptun Łódź, OCMER ŁSTW Łódź i GKPW 59 Gorzów.

KP

Bokserzy podsumowali rok

Sekcja Bokserska KSZO ma się czym chwalić. Ostrowiecki klub jest najlepszy w województwie, a w skali ogólnopolskiej zajmuje bardzo wysokie czwarte miejsce.



PIOTR KOWALSKI

W sali konferencyjnej przy Świętokrzyskiej sekcja bokserska KSZO Ostrowiec zorganizowała konferencję prasową, podsumowując wyniki sportowe swoich zawodników w 2018 roku.

Spotkanie, w którym obok trenerów działaczy i zawodników uczestniczył prezydent Ostrowca Jarosław Górczyński utworzył prezesa sekcji Łukasz Dybiec, dziękując kibicom, sponsorom, lokalnym mediom oraz radnym miejskim i władzom miasta za wsparcie.

– Przez trzynaście lat nasza sekcja nieustannie odnotowuje progres wyników sportowych – mówi Łukasz Dybiec. – Gmina Ostrowiec praktycznie finansuje nas w całości. Jeśli chodzi o naszą działalność, mamy świetne warunki i infrastrukturę sportową, przez co możemy szczerzyć się takimi wynikami sportowymi. Pięściarstwo to nie tylko indywidualny sport, nasi zawodnicy również są klasyfikowani w osiągnięciach drużynowych. Pierwszym takim osiągnięciem w ubiegłym roku było zdobycie drugiego miejsca na Mistrzostwach Okręgu Świętokrzyskiego. Na Mistrzostwach Polski seniorów w klasyfikacji drużynowej za-

jęliśmy szóste miejsce. To jest naprawdę bardzo wysokie miejsce jak na nasz klub, który przede wszystkim zajmuje się szkoleniem juniorów i młodzieży do lat 23.

Z osiągnięć indywidualnych, brązowy medal na Mistrzostwach Polski seniorów w Karlinie zdobył Daniel Surowiec, do ćwierćfinałów doszedł Kamil Surowiec oraz Andrzej Kołton. Na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Koninie pierwsze miejsce i złoty medal zdobyła Wiktoria Dziekan, trzecie – Natalia Kaniewska, a ćwierćfinały „zaliczyły” Natalia Wrzesień, Dawid Brzeziński, Patryk Lewczuk i Kacper Delegiewicz. Podczas młodzieżowych Mistrzostw Polski w Sulejowie – drugie miejsce i srebrny medal zdobył Kamil Surowiec w kategorii 52 kg, Sebastian Gierada przegrał niejednogłośnie w ćwierćfinale i w kategorii superciężkiej, Mateusz Molendowski walczył o medal, niestety przegrał na punkty. W sumie zawodnicy KSZO Ostrowiec na imprezach centralnych w 2018 roku zdobyli sześć medali: dwa złote, jeden srebrny, trzy brązowe i dziesięć ćwierćfinałów.

– Tak dla usprawiedliwienia dodam, że wszyscy zajmujemy się sportem spo-

lecznie, wszyscy nasi trenerzy: Damian Falecki, Ireneusz Tracz, Eugeniusz Cioch i Wojciech Surowiec pracują zawodowo w innych branżach – dodał Ł. Dybiec.

W 2018 roku KSZO Ostrowiec zdobyło pierwsze miejsce w klasyfikacji klubów w województwie świętokrzyskim. W klasyfikacji ogólnopolskiej z kolei uplasowało się na wysokim czwartym miejscu na 189 sklasyfikowanych klubów.

– Nasz klub wraz z miastem zorganizował w ostatnim czasie dwa międzypaństwowe spotkania, które cieszyły się dużym zainteresowaniem kibiców – przypomniał Ł. Dybiec. – Mecz Polska-Litwa z całej konfrontacji boksu olimpijskiego oglądała największa rzesza kibiców, co stanowiło ogromną promocję dla naszego miasta.

Obecny na spotkaniu prezydent Jarosław Górczyński podziękował trenerom i działaczom za zaangażowanie.

– Mamy świetny obiekt, ten obiekt tętni życiem, chciałoby się, żeby wszystkie dyscypliny sportowe miały takie wyniki – przyznał J. Górczyński. – Lada moment uruchomimy środki na promocję poprzez sport, sekcja bokserska na pewno na tym skorzysta, bo ma osiągnięcia, ma co pokazać, ma kogo trenować i ma ogromny potencjał do wykorzystania.

Od ubiegłego roku KSZO prowadzi również Akademię Boks Olimpijskiego. To nowy projekt Ministerstwa Sportu, skierowany do wszystkich młodych ludzi, którzy chcą trenować i czynnie spędzać czas.

– Zajęcia sportowe w ramach Akademii Boks Olimpijskiego odbywają się od kwietnia 2018 roku – informował trener akademii i pięściarz KSZO Damian Falecki. – Treningi odbywają się cztery razy w tygodniu. Grupa zawodników na zajęciach oscyluje od 10 do 15 osób. Wraz z trenerami skupiamy się na kształtowaniu ogólnej sprawności fizycznej, nasi młodzi adepci pięściarstwa m.in. Wiktor Stojek, Ola Wrzesień i Dawid Strzelecki postawili już pierwsze kroki na ringu i odnieśli zwycięstwa w swoich pierwszych pojedynkach, w tym roku również będą się pokazywać.

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*
HITY!

PRZEŁĄCZ
radio na **89,6 FM**

REKLAMA



Palac Tarnowskich

02.02.2019
Godz 20:00

Bogate Menu
Profesjonalna
Oprawa Muzyczna

MASKOWY

Bal Karnawałowy

Hotel Pałac Tarnowskich - Rezerwacja Tel. 749 974 416