

Nie ma chętnych na remont

Fot. Michał Feledyn



W przetargu, ogłoszonym przez Muzeum Historyczno-Archeologiczne w Ostrowcu na modernizację Pałacu Wielopolskich i prace budowlane na terenie rezerwatu Krzemionki nie wpłynęła żadna oferta.

str. 3

REKORDOWA
POCZTA WALENTYNKOWA



str. 5

Domowe spa



str. 7

Dzieje się!

Piątek, 15 lutego

➔ **Klasyka w lżejszym wydaniu.** Już można kupować i rezerwować bilety na wyjątkowy koncert karnawałowy, który odbędzie się w niedzielę, 3 marca w Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki. Od godz. 16 rozbrzmiewać tam będzie muzyka klasyczna w nieco lżejszym, rozrywkowym wydaniu. Gwiazdą koncertu karnawałowego "Cudowny świat operetki" będą Renata Drozd i Łukasz Gaj. Towarzyszyć im ma Zespół Strauss Ensemble w składzie: Ludmiła Worobec-Witek, Agnieszka Wolska-Ścipniak, Jacek Hodur, Krzysztof Sokołowski, Dariusz Kozieł, Bogusław Olczyk, Artur Jaroń i konferansjer. Bilety w cenie 35 zł są już do nabycia w kasie muzeum. Rezerwacji można dokonywać telefonicznie pod nr tel.: 41 330 45 50 lub 669 970 499. Tak dokonanej rezerwacji należy zrealizować, wykupując bilet najpóźniej do końca lutego. Po tym terminie rezerwacja zostaje anulowana.

➔ **Dramat przebrany w komedię.** Można już rezerwować bilety (pod nr tel: 781 804 070) na spektakl komediowy „Pół na pół” w reżyserii Wojciecha Malajkata z udziałem Piotra Polka i Piotra Szwedesa, który zostanie wystawiony na deskach kina „Etiuda” w sobotę, 23 marca o godz. 17. Prawie farsowa forma z problemami dużego kalibru, błyskotliwe i zabawne dialogi, wyraziste postaci, piętrowe kłamstwa, zwroty akcji i mnóstwo czarnego humoru – tak w największym skrócie można opisać sztukę. Warto więc już teraz pomyśleć o bilecie.

Sobota, 16 lutego

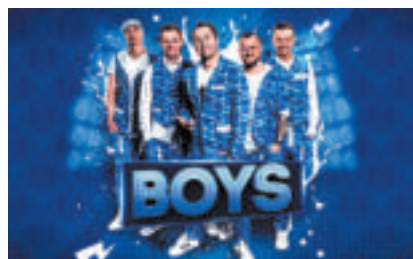
➔ **Spacerkiem po Kunowie.** Punkt Informacji Turystycznej zaprasza na kolejną odsłonę "Sobotnich spacerów".

Ubiegłoroczny cykl pieszych wędrówek poświęcony był Ostrowcowi. W tegorocznej edycji "Sobotnich spacerów" uczestnicy poznają powiat ostrowiecki. Na drugą wycieczkę w tym roku organizatorzy zapraszają do Kunowa. Spotkanie o godz. 9.30, w tamtejszym Rynku. Dojazd we własnym zakresie.

➔ **Z Alicją w Krainie Czarów.** Rada Rodziców, dyrekcja, nauczyciele oraz uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej w Kunowie zapraszają na III edycję Balu Charytatywnego. Impreza rozpocznie się o godz. 18 i poprowadzi ją DJ Gomezz. W programie: licytacje, występy artystyczne, poczęstunek, a po godz. 19 i doskonała zabawa taneczna. Dochód z balu zostanie przeznaczony na "Klasę pod chmurką".

➔ **Miłosne party roku.** Niezapomniana, walentynkowa zabawa czeka na wszystkich zakochanych - i nie tylko - w Klubie Ziemiańska (ul. Kilińskiego 57). W programie mnóstwo atrakcji, m.in. fotolustro i pokaz barmański (każdy może liczyć na darmowego drinka). Start o godz. 20. Do godz. 21 wejście gratis. Po godz. 21 za wejściówkę trzeba będzie zapłacić 15 zł.

➔ **Boysi na Walentynki.** W tym roku



Klub Milano w Baćkowicach świętuje 25-lecie działalności. Z okazji urodzin

i Walentynek odbędzie się jedyny w swoim rodzaju, wyjątkowy i niepowtarzalny koncert - na klubowej scenie wystąpi niekwestionowana legenda disco polo - zespół Boys i Marcin Miller - twórca ponadczasowych hitów, jak: "Wolność", "Jesteś szalona", "Najpiękniejsza dziewczyno" i wiele innych. To będzie jedyny klubowy koncert Boysów w 2019 r. w naszym województwie. Start o godz. 20. Bilety w cenie 25 zł.

Niedziela, 17 lutego

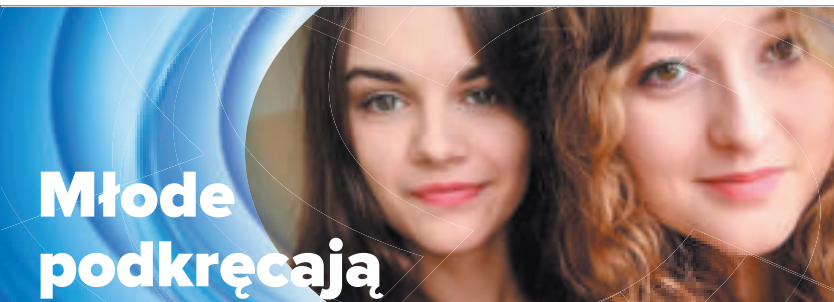
➔ **Panienska z okienka.** Grupa Artystyczna "Spinka" od kilku lat prężnie działa przy ożarowskim Domu Kultury. Jej członkowie, pod okiem instruktora Patrycji Sas-Lutyńskiej tworzą prawdziwe cudownia. Co jakiś czas można je podziwiać na wystawach. Najnowsza "Panienska z okienka" to prezentacja rękodzieła. Jej uroczysty wernisaż rozpocznie się o godz. 17. Towarzyszyć mu będzie koncert „Walentynkowo...”.

Poniedziałek, 18 lutego

➔ **Młodzi aktorzy i hity Abby.** Spektakl muzyczny „Oh, My God” na podstawie musicalu „Mamma Mia” wystawią o godz. 18, na deskach kina „Etiuda” uczniowie PSP nr 7 i tancerze ze Szkoły Tańca Progres. Przedstawienie przygotowały: Monika Wiączek, Julita Klepacz oraz Ewa Zakowana. W rolach głównych będzie można zobaczyć: Aleksandrę Wiączek, Gabrielę Klepacz, Amelię Grabowską, Zuzannę Komorniczak, Natalię Cymerys, Maję Kamińską, Miłosza Letkiewicza, Marka Popka i Alana Majewskiego.

Czwartek, 21 lutego

➔ **Finisaż z przytupem.** W Galerii Fotografii MCK o godz. 18 odbędzie się uroczyste zamknięcie prezentowanej tam od miesiąca wystawy "Krajobraz z blizną". Projekt z jednej strony odnosi się do pamięci polskich walk niepodległościowych z lat 1914 – 1918 I Kompanii Kadrowej i Legionów Polskich pod dowództwem Józefa Piłsudskiego na terenie województwa świętokrzyskiego, z drugiej zaś – do tradycji fotograficznych słynnej Kieleckiej Szkoły Krajobrazu, która rozślawiła urodę i kulturową wyjątkowość Ziemi Świętokrzyskiej. Do realizacji "Krajobrazu z blizną" zgłosiło się pięcioro artystów fotografików: Małgorzata Sajkiewicz-Kręt, Stanisława Zacharko-Łagowska, Piotr Kaleta, Andrzej Łada i Krzysztof Zajac. Oprócz ich znakomitych zdjęć, wystawa zawiera także wydruki ze szklanych negatywów z czasów I wojny światowej (z daru Pana Tadeusza Religi dla Galerii Fotografii MCK) oraz z 1931 roku autorstwa Julii i Stanisława Masłowskich, właścicieli przedwojennego zakładu fotograficznego w Nowym Korczynie (z kolekcji Piotra Kalety).



Młode podkręcają

Słodkie obżarstwo bez wyrzeczeń

Tłusty Czwartek jest jednym z najchętniej obchodzonych przez Polaków świąt, ponieważ zgodnie z tradycją, tego dnia dozwolone jest objadanie się. Jest to (w kalendarzu chrześcijańskim) ostatni czwartek przed Środą Popielcową, która jak wiadomo rozpoczyna Wielki Post. Czyli innymi słowy - Tłusty Czwartek rozpoczyna ostatni tydzień karnawału.

Dzień, który w tym roku wypada 28 lutego jest najbardziej charakterystycznym i przez wielu szczególnie wyczekiwany dniem karnawału. Tego dnia dostajemy społeczne przyzwolenie na beztrojskie spożywanie słodkości w dowolnych ilościach, aby móc się nimi nasycić przed okresem Wielkiego Postu. Obecnie Tłusty Czwartek świętuje się głównie poprzez jedzenie paczków. Stwierdzenia typu „Jestem na diecie”, „Nie będę jeść paczków, bo są tuczące!” „Toż to 300 kalorii.” - tego dnia absolutnie nie wchodzi w grę! Według jednego z przesądów, jeśli ktoś w Tłusty Czwartek nie zje ani jednego paczka – przez najbliższy rok nie będzie mu się wiodło...

Skąd jednak wzięło się to - uwielbiane przez wszystkich - święto? Tłusty Czwartek był niegdyś zwany Combrowym Czwartkiem. Tak wynika z legendy, tłumaczącej genezę tego święta. Podobno Combrowy Czwartek wzięła swoją nazwę od Combra – burmistrza Krakowa, który żył w XVII w. Zapisał się w pamięci mieszkańców, jako człowiek walczący z przekupkami handlującymi na krakowskim targu. Był on rzekomo niezwykle surowy, a nawet niesprawiedliwy i kiedy tylko znalazł okazję, wyznaczał handlarzom wysokie kary za niewielkie uchybienia. Jak mówi legenda - zły burmistrz zmarł właśnie w czwartek. Kiedy wieść o jego śmierci rozeszła się po mieście, handlarki zaczęły hucznie świętować. Od tej pory dzień ten nazywano w Krakowie Combrowym Czwartkiem.

Jednak pojawia się pytanie – dlaczego tego dnia jemy w tak dużych ilościach szczególnie paczki? Staropolskie przysłowie mówi: Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych paczków nasmażyła. W Polsce paczki wypiekano już w XVII wieku. Niektóre gospodynie nadziewały je orzechami lub migdałami, a trafienie na taki wypiek wróżyło szczęście i dostatek.

Podsumowując, chciałam zaapelować do wszystkich czytelników, aby 28 lutego zapomnieli o wszelkich dietach, zbędnych kilogramach, czy innych kompleksach. Tego dnia należy – zgodnie z tradycją – zjeść dużo paczków, aby zapewnić sobie szczęście i powodzenie na cały rok. Ja już nie mogę się doczekać tego słodkiego obżarstwa...

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

GRAFIKA REKLAMOWA
SZYLDY-BANERY-KASETONY
REKLAMA ŚWIETLNA LED
KUBKI I KOSZULKI Z NADRUKIEM
KONSTRUKCJE REKLAMOWE

Glass And Graphics

SZKLANE PANELE Z GRAFIKĄ
SZKŁO LACOBEL
ZDOBIENIE SZKŁA I LUSTER

Reklama & Szkło
Ostrowiec Św., ul. H.Sienkiewicza 30
tel. 601 539 777 lub 725 308 808

REKLAMA

Plus TAXI PLUS
USŁUGI CAŁODOBOWE

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

515 516 507
41 266 69 96
41 266 36 32

-20% za wyjazd poza miasto

PŁATNOŚĆ KARTĄ

OŚRODEK SZKOLENIA OPERATORÓW

SUPER KURS! COMBI

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

601 695 080, 501 089 132

PRIMO SUPER KURS

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

BEZPŁATNY TYGODNIK ZIEMI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ

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

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



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

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

Miasto uzbroi działki

Dwa miliony złotych przeznaczy gmina Ostrowiec na uzbrojenie terenów znajdujących się w kompleksie inwestycyjnym przy ulicy Bałtowskiej.



Fot. UM Ostrowiec Św.

ści miasta nastąpi również rozbudowa dróg, zapewniających należytą infrastrukturę komunikacyjną. Ostrowiec nie jest zadłużony i w każdej chwili możemy udokumentować własny wkład, co znacznie ułatwia pozyskanie funduszy zewnętrznych. W kompleksie przy Bałtowskiej powstaje już obecnie zakład pracy za ponad 18 milionów złotych. Będzie to duża hala produkcyjna wraz

z budynkiem socjalnym. Cieszy nas to szczególnie, ponieważ taka inwestycja gwarantuje miejsca pracy w produkcji. Wierzę, że to spowoduje z kolei rozwój handlu i usług.

Od kilku lat Ostrowiec Świętokrzyski buduje swoją markę jako stabilnego partnera – miasta, w którym warto inwestować.

– Ostrowiec rozwija się. Do nas przyjeżdżają pracownicy z innych ośrodków, tu kupują mieszkania, zakładają rodziny i wiążą swoją przyszłość. Prawdopodobnie pod koniec lutego kolejny inwestor zakupi działkę i będzie tam budował zakład produkcyjny – dodaje prezydent Górczyński.

OPR. KF

REKLAMA



TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

**NAJWIĘKSZY RYNEK W REGIONIE
POLECA SIĘ NA RODZINNE ZAKUPY!**

**ZAPRASZAMY W KAŻDĄ NIEDZIELĘ
sobotę, poniedziałek i czwartek**

Nie ma chętnych na remont

W przetargu, ogłoszonym przez Muzeum Historyczno-Archeologiczne w Ostrowcu na modernizację Pałacu Wielopolskich i prace budowlane na terenie rezerwatu Krzemionki nie wpłynęła żadna oferta.



Fot. Monika Jasien

● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

To stawia pod znakiem zapytania realizację inwestycji, na którą placówka otrzymała milionowe dofinansowanie z Ministerstwa Kultury i Ochrony Dziedzictwa Narodowego. Całość miała być rozliczona w tym roku.

Umowę na rządowe dofinansowanie projektu, obejmującego prace remontowo-budowlane w Pałacu Wielopolskich oraz na terenie neolitycznych kopalń krzemienia pasiastego, w kwocie 7,6 mln zł ostrowieckie muzeum podpisało z ministerstwem pod koniec grudnia 2017 r. Ich rozpoczęcie wstępnie zaplanowano na marzec 2018 r. Niestety roboty nie ruszyły w tym terminie, ani przez cały miniony rok.

– Wystąpiłem z wnioskiem do kierownictwa muzeum o podanie przyczyn, dlaczego tak się zadziało. Wygląda na to, że były określone braki w dokumentacji projektowej, podjęto więc działania korygujące, które ostatecznie mogły skutkować całkowitą eliminacją z dofinansowania.

Teraz mamy tego skutki – wyjaśnia wicestarosta Andrzej Jabłoński. – Koło ratunkowe zostało jednak w porę rzucone i udało się skompletować dokumentację niezbędną do ogłoszenia pierwszego postępowania przetargowego.

W miniony poniedziałek, 11 lutego minął termin składania ofert. Niestety nie zgłosiła się żadna firma. Wprawdzie jedna wpłaciła wadium, ale ostatecznie wycofała się i przetarg trzeba było unieważnić. Tym, co mogło odstraszyć potencjalnych wykonawców był dość krótki termin realizacji zadania. Zgodnie z umową, projekt powinien zakończyć się i zostać rozliczony jeszcze w tym roku. Dlatego też kolejny przetarg ma uwzględnić nowy termin finalny.

– Specyfikacja będzie doprecyzowana. Jednym z kluczowych zadań, jakie chcemy uwzględnić w następnym postępowaniu to wydłużenie terminu realizacji do końca sierpnia 2020 roku. Z prośbą o takie rozwiązanie wystąpiliśmy do ministerstwa – informuje A.

Jabłoński. – Rynek wykonawczy kurczy się, prace w muzeum dodatkowo objęte są nadzorem konserwatorskim, ale mam nadzieję, że mimo tych utrudnień pojawią się chętni. Wykonawca i określony budżet, który na chwilę obecną wynosi ponad 11 mln zł otworzy nam furtkę do negocjacji.

Jak zapewnia Ewa Działowska, p.o. dyrektora muzeum opóźnienia w modernizacji Krzemionek, która zakłada m.in. budowę dwóch wind osobowych wraz z pracami podziemnymi i remontem instalacji elektrycznych i oświetlenia trasy turystycznej, nie mają żadnego wpływu na aplikację obiektu do wpisu na Światową Listę Dziedzictwa UNESCO.

Jeżeli chodzi o Pałac Wielopolskich to prace obejmą wymianę instalacji elektrycznych, wodno-kanalizacyjnych, centralnego ogrzewania, dachu i podłogi, a także renowację ścian zewnętrznych i fundamentów. To właśnie w Częstociach zainwestowana ma być większość dotacji. Roboty oszacowano na 7 mln zł.

REKLAMA

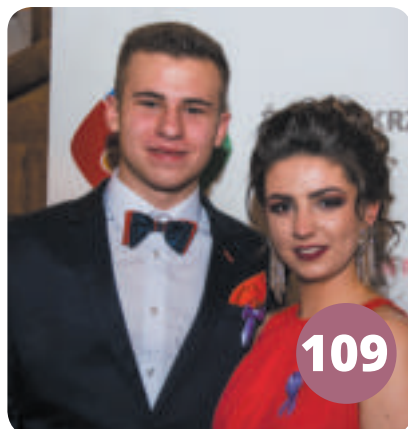
ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!
INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

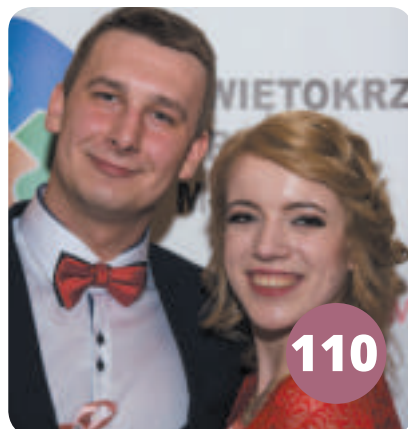
**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE**

**TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ**

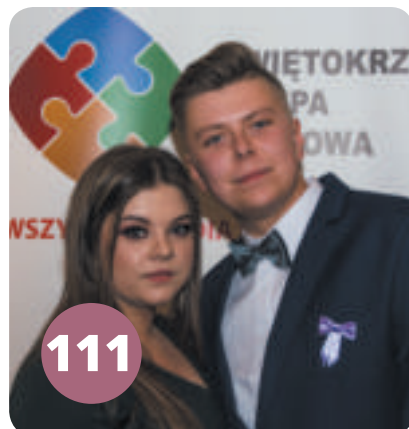
AL. 3 MAJA 5
OSTROWIEC ŚW.
TEL. 501 610 304
ARANZACJEKUCHNI.COM.PL



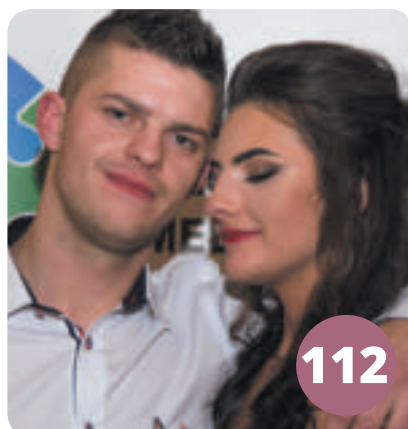
109



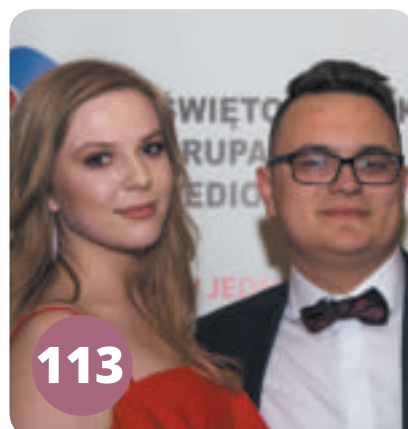
110



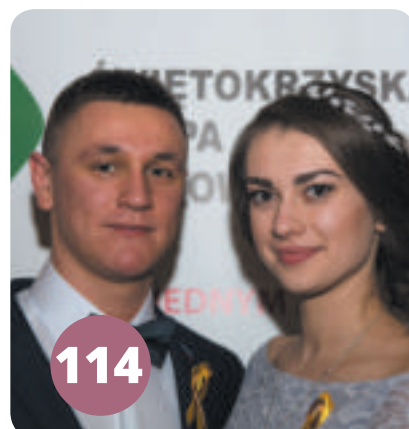
111



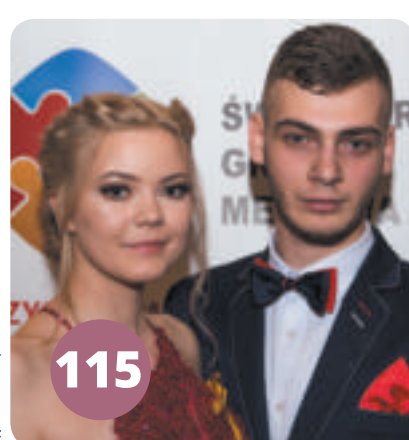
112



113



114



115

NOMINOWANI

- 109 – Agnieszka Kołton i Kacper Grzegorski (ZS nr 1)
 110 – Klaudia Żebrowska i Emil Wielgus (ZS nr 1)
 111 – Dominika Pietras i Dawid Rdzanek (ZS nr 1)
 112 – Rozalia Miernikiewicz i Gracjan Wileński (ZS nr 1)
 113 – Aleksandra Gawlik i Jakub Morka (ZS nr 1)
 114 – Nina Gierczak i Patryk Borek (ZS nr 1)
 115 – Patrycja Jaworska i Albert Osipowicz (ZS nr 1)

Atrakcyjni, piękni, inteligentni, nietuzinkowi, wyjątkowi młodzi ludzie - tacy są właśnie uczestnicy naszego plebiscytu na Najpopularniejszą Parę Studniówek 2019. Prezentujemy ostatnich nominowanych, którzy zdecydowali się wziąć udział w doskonałej zabawie z cennymi nagrodami, zorganizowanej przez Świętokrzyską Grupę Mediową.

Na każdej studniówce ostrowieckich szkół ponadgimnazjalnych stawiała się grupa pracowników ŚGM-u w poszukiwaniu najfajniejszych par. Zdjęcia tych, którzy zdecydowali się wystartować w plebiscycie, regularnie pojawiały się na portalu CoZaDzien.pl, = w specjalnie dedykowanej do tego zakładce. W sumie zgłosiło się 115 par, na które do 19 lutego (do godz. 23.59) można jeszcze głosować za pomocą SMS-ów, wysyłanych pod numer 7148 (koszt jednego SMS to 1,23 zł z VAT). W treści wiadomości należy wpisać PARAREKORD.numerpary. Wyniki można sprawdzać na bieżąco na portalu CoZaDzien.pl.

Głosowanie 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 tego 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 9 marca, podczas eventu, organizowanego przez Galerię Ostrowiec z okazji Dnia Kobiet.

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

REKLAMA

PAŁAC TARNOWSKICH

MASKOWY

02.03.2019
Godz 20:00

Bogate Menu

Cena: 110 PLN od osoby

Bal Karnawałowy

Zagra DJ DARUU

Hotel Pałac Tarnowskich - Rezerwacja Tel. 667 286 692

REKORDOWA

POCZTA WALENTYNKOWA



Dla Aleksandry

„Moja najukochańsza Oleńko zacytuję tekst piosenki „każdego dnia nadajesz memu życiu sens, z tobą mogę iść po jego kres...” Życzę nam moja żoneczko aby każdy dzień naszego życia był Walentynkowym, aż po kres. Kocham Cię.

Twój Łukasz.



Dla Anny

„Kocham Cię Kochanie Moje tyle lat, niedługo będzie 25 lat od naszego ślubu. Co dzień każdego dnia Kocham Cię coraz mocniej i mocniej i nie przestanę kochać Cię aż do końca moich dni”

Robert



Dla Tadeusza

Za oknem wiatr kołysze, a ja do Ciebie Walentynkę piszę. Piszę krótko i dokładnie, niech każde słowo do serca wpadnie. Składam Ci jedno życzenie małe, niech Cię omijają truchy i znoje. Bądź szczęśliwy przez całe życie swoje, bo Cię kocham skrycie, ale ponad życie.

Zofia



Dla Anny

Jesteś moim szczęściem, wiarą i nadzieją, światłem w mroku, przyszłością, powietrzem, całym światem... Bądź dla mnie tym wszystkim już zawsze!

Krzysztof

Dla Wiesława

Moja droga, Moja słodka, Kocham cię ponad życie;* Jesteś najlepszą osobą którą znam i dlatego w tym szczególnym dniu życzę ci dużo szczęścia, miłości i wiele radości ;) życzenia przesłała Jadwiga Tomkowi
Kochaj śmiechem, gestem, spojrzeniem
Kochaj dotykiem, zapachem
Kochaj dobrocią, troską, przebaczeniem
Kochaj zanim powiesz "Kocham".

Jola



Dla Łukasza

Dam Ci serce me czerwone,
W nim gorąca miłość płonie.
Ty mi dasz serduszek Twoje
- Pokochamy się oboje!

Dlaczego Cię kocham, najdroższy,
Pomimo tylu Twych wad?
Odpowiedź jest zwykła, najprostsza:
- Przy Tobie piękniejsze świat.

Iza



Oli

Czegoś mi brak, czegoś pięknego..
Dotyku warg, uśmiechu Twego.
Twych miłych pieszczot słodkich, jak miód,
Oczu kochanych, dźwięku Twych słów.
Tweja obecności, ciepła, oddechu,
Tweja obecności, żartów, uśmiechu.
Brak mi wszystkiego. Więc po co żyć ?
Chyba tylko dlatego, by z Tobą być!

Twój Krzysiek



Dla Sylwunii Sylwestry

Dla Ciebie niech słońce świeci, niech Bóg o Ciebie dba.
Niech rok za rokiem leci, a nasza miłość wiecznie trwa.

Olek



Dla Radia Rekord

Jesteś moją walentynką, bardzo lubię słuchać Cię, jesteś moją pogodynką, wiem jak dzisiaj ubrać się. Zawsze dobra, drogę wskażesz by ominąć korki już. I każdemu też podpowiesz gdzie na randkę można pójść. Ty wciąż stres mój niwelujesz gdy przychodzą chwile złe. I dlatego tak Cię lubię. Radio Rekord KOCHAM CIĘ!

Jolanta



Dla Zofii

Dla uczczenia Walentynkowego Świąta
Nisko się kłaniam i życzenia składam aby dzień każdego roku
jaśniał blaskiem Twego uroku,
abyś szczęście, zdrowie w życiu miała i radością promieniała.

Tadeusz



Dla Marcina

Ja, kiedy oczy ku Tobie kieruję
Nie szukam odbicia czułości.
Nie szukam ognia, kiedy całuję,
Bo oddaję się całej miłości.

A kiedy w zasłone nocy owiana.
Czekam na dotyk Twych dłoni,
Nie lękam się, lecz szukam pijana
Twych ust i miłości magicznej woni.

Zaś Ty, kiedy duszę swą dajesz,
A w oczach masz cudne diamenty,
Opiewasz mnie całą i nie udajesz,
Że jesteś w moim sercu zaklęty...

I dziś na swej twarzy maluję
Jasne słońce uśmiechem zwińczone
Bo wierzę, że to co buduję,
Nie będzie nigdy skończone...

I również taką pokładam nadzieję,
Że nie potrzebując, prócz siebie, żadnego lęku,
Nawet, gdy wiatr silny zawieje,
Będziemy ze sobą jeszcze pół wieku;)

Karolina



Dla Anny

Tyle lat minęło już, a ja wciąż z Tobą jestem tu. Chcę złożyć ci życzenia, żeby spełniły się twe marzenia. Zdrowia szczęścia pomyślności i wszelkiej godności!

Krzysztof



Dla Dominika

Dziwna jestem od kilku dni. Inna niż kiedyś byłam, bo myślę o Tobie w oczach mam łzy których dawniej nie zauważałam. Długie są teraz godziny, dni się ciągną bez końca! Brak mi jest czegoś-czegoś pięknego, brak mi jest kogoś-kogoś bliskiego! Dotyku warg Twoich, uśmiechu Twego, twych miłych pieszczot słodkich jak miód, oczu kochanych, dźwięku Twych słów. Brak mi jest tego lecz warto jest żyć tylko dlatego by z Tobą być!

Ała



Dla Łukasza

Kocham Ciebie bardzo przez wszystkie dni w roku, więc w walentynki daj mi święty spokój! Choć się boję odrobinkę, ślę do Ciebie walentynkę, bo nadzieję cichą mam, że Ci troszkę szczęścia dam! W kawiarence przy deserze, na kolacji, na spacerze, o północy i w południe będzie nam ze sobą cudnie!

Tvoja Walentynka



Dla Marii

Kiedy szukasz ucieczki przed światem I zamykasz się w samym sobie, To pamiętaj, że po to jest miłość, Aby dać ją drugiej osobie! Raz są w roku Walentynki, Więc dla Swojej dziewczynki Moc uścisków niesie wciąż Zakochany wiecznie - mąż Gdy Cię widzę to się wstydzę. Gdy słyszę Twój głos, to czerwieni mi się nos. Więc tą kartką mówię, że Cię bardzo lubię.

Tadeusz



Dla Jolanty

Ty jesteś dla mnie niebem, słońcem, które nigdy nie zachodzi. Jesteś dla mnie chlebem, bez którego nie mogę się obyć. Jesteś dla mnie południem, nocą i dniem. Jesteś dla mnie wszystkim. Ja po prostu kocham Cię!

Daniel



Dla Tosi

Choć nie jestem milionerem,
Choć nie jeżdżę land roverem.
Chociaż rzadko pijam whisky,
Nie wyglądam jak Olbrychski.
Chociaż nie używam Ace,
Ani ubrań od Versace.
W piłkę nie gram jak Gadocha,
To nad życie Ciebie kocham!

Kuba



Dla Jadzi

Miarą miłości jest miłość bez miary

Adam



Dla Adama

Wierząc że jesteś tą osobą chciałabym każdą chwilę spędzić z Tobą, pragnę żyć

Jadzia



Dla Pawła

Ktoś myśli o Tobie. Nie powiem Ci co w myślach, całuję nie powiem Ci jak i cierpi bo kogoś mu brak.

Wioletta



Dla Joanny

Kocham Cię kocham Cię kocham Cię kocham Cię kocham Cię kocham Cię na zawsze...

Tomek



Dla Joli

Gdy na mnie patrzysz nie umiem wypowiedzieć słowa, gdy śnie we śnie się usmiechasz, dech mi zapiera. Gdy mnie przytulasz nie mogę zapomnieć Twego uczucia.

Tadeusz



Dla Gsi

Szczęście to Ty, szczęście Ci niosę

Tomek



Dla Iwony

Miłość moja to Ty, moje złote sny, moje spełnienie marzeń, spłot szczęśliwych wydarzeń

Krzysztof



Dla Iwony

Miłość to piękny kwiat, miłość otacza nas, miłość ociera łzy, miłością swoją jesteś Ty!

Krzysztof



GMINA BAŁTÓW

„Każda Babcia była kiedyś małą dziewczynką, Każdy Dziadek biegał kiedyś za piłką...”

29 stycznia 2019 r. w Publicznej Szkole Podstawowej im. Legionów Polskich w Okole odbyła się uroczystość z okazji Dnia Babci i Dziadka. Tego dnia przedszkolaki miały okazję zaprezentować

swoje talenty aktorskie przed swoimi ukochanymi Babciami i Dziadkami. Najpierw maluchy wystawiły Jasełka, a potem urzekły Drogich Gości ciepłymi słowami i życzeniami płynącymi prosto z ich

serduszek. Z niektórych oczu popłynęły łzy szczęścia. Wszystkie wnuczka wręczyły swoim najbliższym kolorowe laurki. Na zakończenie uroczystości rodzice przygotowali słodki poczęstunek.



Sieć gazowa w Gminie Bałtów

Już wkrótce Gmina Bałtów przystąpi do działań zmierzających do utworzenia na jej terenie sieci gazowej średniego ciśnienia. Współpraca z Polską Spółką Gazownictwa w tym zakresie jest wyjściem naprzeciw oczekiwaniom społecznym.

W dniu 11 lutego 2019 roku w Urzędzie Gminy w Bałtowie odbyło się spotkanie Wójta Gminy Bałtów Huberta Żądło z przedstawicielem Polskiej Spółki Gazownictwa.

– Moim głównym celem jest zaspokajanie potrzeb mieszkańców – mówi Hubert Żądło, Wójt Gminy Bałtów – Gaz ziemny jest ekologicznym i ekonomicznym źródłem energii, co ważne, również bezpiecznym. Mam nadzieję, że plan się powiedzie, co wpłynie na poprawę standardu życia mieszkańców i ochronę środowiska naturalnego.

Ankiety

W najbliższym czasie pracownicy urzędu postarają się dotrzeć do mieszkańców z ankietami na podstawie, których zostanie określone realne zapotrzebowanie na takie źródło energii. Tylko od chęci wykonania przyłączy i zainteresowania szerokiego grona osób będzie możliwe powstanie gazociągu. Proces gazyfikacji jest działaniem długotrwałym, uzależnionym od wielu etapów (np. analiza danych, projektowanie, wykonanie). Dlatego im wcześniej wyrazimy swoją chęć korzystania z gazu ziemnego, tym bardziej przybliżamy się do komfortu jaki nam może dać.

Wszystko w rękach mieszkańców

Mamy nadzieję, że zainteresowanie mieszkańców, przyczyni się do pozytywnej decyzji w sprawie dalszych kroków i zapewnienia ostatecznie korzyści płynących z użytkowania gazu ziemnego. Wystarczy sobie wyobrazić, że możemy zrezygnować z potrzeby transportu, magazynowania surowca oraz usuwania produktów spalania. Do tego należy dodać nieskomplikowaną obsługę urządzeń i cenę paliwa zachęcającą do wykorzystania go do celów grzewczych jak i socjalno-bytowych. Nie trzeba myśleć o miejscu na butlę gazową lub o zbiornikach na olej, itp. Gaz ziemny jest dostępny bez przerwy. Brak jest odpadów w procesie spalania, nie powstaje dym ani sadza. Nie martwimy się też o rury na naszych posesjach. W pobliżu gazociągu można budować domy, garaże, sadzić krzewy, a nawet drzewa (minimalna odległość 2 m od gazociągu). Jeśli ktoś posiada instalację na propan-butan, będzie mógł ją wykorzystać. Wystarczy, że wymieni palniki.

Ankiety można pobrać ze strony internetowej Gminy Bałtów:
www.gminabaltow.pl

Urząd Gminy w Bałtowie
Bałtów 32, 27-423 Bałtów
tel. 41 264 10 08

fax. 41 264 13 03
www.gminabaltow.pl
e-mail: gmina@gminabaltow.pl



GMINA ĆMIELÓW

Nowo wybrani sołtysi i przewodniczący zarządów osiedli w Mieście i Gminie Ćmielów.

- | | |
|--|---|
| 1. Zugaj Rafał – sołtys sołectwa Boria | 15. Kieloch Wiesława – sołtys sołectwa Podgórze |
| 2. Foremniak Grażyna – sołtys sołectwa Borownia | 16. Karwacka Ewa – sołtys sołectwa Ruda Kościelna |
| 3. Buttner Anna – sołtys sołectwa Buszkowice | 17. Stępniewska Katarzyna – sołtys sołectwa Stoki Duże |
| 4. Bajerczak Michał – sołtys sołectwa Brzóstowa | 18. Nowak Ewa – sołtys sołectwa Stoki Małe |
| 5. Wisowski Robert – sołtys sołectwa Czarna Głina | 19. Boleń Mariusz – sołtys sołectwa Stoki Stare |
| 6. Olszański Grzegorz – sołtys sołectwa Drzenkowice | 20. Góra Beata – sołtys sołectwa Trębanów |
| 7. Majcher Grażyna – sołtys sołectwa Glinka | 21. Hadyna Łukasz – sołtys sołectwa Wola Grójecka |
| 8. Wziątek Zenon – sołtys sołectwa Grójec | 22. Prokop Barbara – sołtys sołectwa Wiktorzyn |
| 9. Zdonek Krystyna – sołtys sołectwa Jastków | 23. Łupisz Adam – sołtys sołectwa Wólka Wojnowska |
| 10. Pięta Sławomir – sołtys sołectwa Krzczonowice | 24. Puławska Zofia – sołtys sołectwa Wojnowice |
| 11. Warelis Anna – sołtys sołectwa Łysowody | 25. Stan Rafał – Przewodniczący Zarządu Osiedla Nr 1 w Ćmielowie |
| 12. Paszyński Piotr – sołtys sołectwa Piaski Brzostowskie | 26. Madioury Jolanta – Przewodnicząca Zarządu Osiedla Nr 2 w Ćmielowie |
| 13. Mikołajek Andrzej – sołtys sołectwa Podgrodzie | 27. Samson Stanisław – Przewodniczący Zarządu Osiedla Nr 3 w Ćmielowie |
| 14. Kędziora Elżbieta – sołtys sołectwa Przeszysyn | |

Po nagrodę do Warszawy



Nikoła Bukała i Joanna Cielecka, uczennice klasy VIIIb pięknie zaprezentowały swoje przemyslenia inspirowane cytatami z twórczości Zbigniewa Herberta – „Naród, który traci pamięć, traci sumienie” oraz „Płynię się zawsze do źródeł pod prąd. Z prądem płyną śmieci” i w nagrodę za zajęcie I miejsca ex aequo w powiatowym konkursie oratorskim „Mówić to mało, trzeba mówić do rzeczy” na podstawie twórczości Zbigniewa Herberta pojechały do Warszawy, bowiem za zwycięstwo w tym konkursie dziewczyny otrzymały bilety i mogły obejrzeć przedstawienie pt. „Ewa” w teatrze Rampa. Spektakl prezentuje wzruszającą historię amerykańskiej piosenkarki Evy Cassidy. Po inscenizacji spotkały się również z odtwórczyniami głównych ról – Joanną Szczepkowską i Dorotą Osińską.

Podczas pobytu w stolicy uczennice zwiedziły też cerkiew prawosławną oraz najciekawsze zakątki Warszawy.

ZAWIADOMIENIE O ZMIANIE STAWKI OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYM, OBOWIĄZUJĄCEJ OD 1 MARCA 2019 R.

Na podstawie art. 6m ust. 2a ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (tj.Dz. U. z 2018r. poz.1454 ze zm.)

Burmistrz Ćmielowa zawiadamia, że od 1 marca 2019 r. będą obowiązywać nowe stawki opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi przyjęte uchwałą Nr IV/23/2018 Rady Miejskiej w Ćmielowie, z dnia 28 grudnia 2018r. w sprawie określenia metody ustalenia opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi oraz ustalenia stawki opłaty.

Od 1 marca 2019 r. nowe stawki opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi wynoszą odpowiednio:

- jeśli odpady komunalne są zbierane i odbierane w sposób selektywny – opłata wynosi 11 zł/miesiąc od jednej osoby zamieszkującej daną nieruchomość,
- jeśli odpady komunalne są zbierane i odbierane w sposób nieselektywny – opłata wynosi 25 zł/miesiąc od jednej osoby zamieszkującej daną nieruchomość.

Oprócz zmiany stawki opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi została też zmieniona metoda ustalenia opłaty czyli z dotychczasowej od gospodarstwa domowego na osobę zamieszkującą nieruchomość.

Zmiana ta zobowiązuje właścicieli nieruchomości zamieszkałych, do niezwłocznego złożenia nowej deklaracji o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi

Pierwszą opłatę w zmienionej wysokości należy wnieść do 20 kwietnia 2019 za miesiąc marzec, kwiecień 2019.

Należność za odpady komunalne można wnieść:

- u inkasenta lub sołtysa wsi
- przelewem na konto Urzędu Miasta i Gminy w Ćmielowie: **35 9423 0000 2002 0024 8037 0001** BS Ożarów oddz. Ćmielów

Urząd Miasta i Gminy w Ćmielowie
ul. Ostrowiecka 40, 27-440 Ćmielów
Tel. 15 861 20 18, 861 20 80, 861 22 83, 861 22 84
Fax 15 861 20 18
www.cmielow.pl
e-mail: urząd@cmielow.pl

SMACZNEGO



CLAM CHOWDER Z LUIZJANY

SKŁADNIKI

- 0,5 kg małży białych (sercówek lub brzytw)
- kilka sztuk krewetek tygryszich
- papryka czerwona
- puszkę kukurydzy
- 2 małe szalotki
- 50 g boczku wędzonego
- kilka łyżek śmietanki kremówki
- kilka ziemniaków
- łyżka masła
- papryczka chilli
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Małże myjemy i płuczemy w osolonej wodzie. Te, które otworzyły się w trakcie tego procesu, wyrzucamy. Umyte małże wrzucamy do garnka i zalewamy wodą do poziomu samych małży. Gotujemy przez ok. 10-15 minut do momentu, aż małże się otworzą. Boczek kroimy w plastry i podsmażamy na maśle z posiekaną szalotką, pokrojoną w paski papryką i kukurydzą. Dodajemy odcedzony wywar, który powstał w trakcie gotowania małż. Dolewamy dwie szklanki wody i gotujemy. Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę i dodajemy do zupy razem z papryczką chilli. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Kiedy ziemniaki będą prawie miękkie, dodajemy krewetki i gotujemy jeszcze przez kilka minut. Dodajemy śmietankę i małże (w muszlach).

TEKSTY POWSTAJĄ WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



Domowe spa

Przepis na idealny wieczór z przyjaciółkami? Domowe spa! Jego organizacja jest wyjątkowo prosta, a efekty widoczne gołym okiem. Postawcie na naturalną pielęgnację i wypróbujcie moc zielonej herbaty. Dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów ten naturalny kosmetyk sprawdza się w przypadku zarówno cery trądzikowej, jak i suchej.

Domowe spa to okazja nie tylko do relaksu i zadbania o siebie, ale także do spędzenia czasu w gronie najbliższych. Jak zorganizować taki „beauty” wieczór? Przede wszystkim zatroszcz się odpowiedni nastrój. Delikatne światło świec, kadzidełka czy relaksacyjna muzyka sprawią, że odprężycie się i zapomnicie o trudach dnia codziennego. Do tego wygodny strój, odpowiednio dobrane kosmetyki, smakowite przekąski i dobry humor. Gotowe!

Pielęgnacyjny rytuał zacznijcie od peelingu, który pomoże oczyścić cerę z zanieczyszczeń i zaskórników. W tej roli idealnie sprawdzi się mielona kawa czy gruboziarnisty cukier – w połączeniu z olejkami eterycznymi zyskają one lekko płynną konsystencję, dzięki czemu z łatwością rozprowadzicie powstałą pastę na skórze. Kolejnym krokiem pielęgnacji są domowe maski. Koniecznie wypróbujcie te na bazie zielonej herbaty. Ten uniwersalny kosmetyczny składnik sprawdzi się w przypadku zarówno cery tłustej, jak i suchej czy wrażliwej. Jak przygotować maski z dodatkiem herbaty? Nic prostszego!

MASECZKA ODMŁADZAJĄCA

SKŁADNIKI

- łyżka zielonej herbaty matcha sproszkowanej
- 3-4 łyżki miodu

Składniki mieszajcie aż do uzyskania lekko rzadkiej konsystencji. Delikatnie nałóżcie na twarz i pozostawcie na ok. 20 min.

Działanie. Maska dzięki wysokiej zawartości polifenoli (silnych antyoksydantów) pochodzących z herbaty sprawdzi się u osób, u których pojawiły się już pierwsze zmarszczki. Kosmetyk

ma właściwości ujędrniające, ściągające i wygładzające, dzięki czemu zmniejsza widoczność niedoskonałości i zapobiega powstawaniu kolejnych.



Fot. Adobe Stock / Shobhinna Arina

MASECZKA DO CERY TŁUSTEJ

SKŁADNIKI

- 1 łyżka naparu zielonej herbaty
- 3-4 łyżki mąki ryżowej
- łyżka soku z cytryny

Herbatę zaparzcie w 100 ml gorącej (ale nie wrzącej!) wody, a następnie ostudźcie. 3 łyżki naparu połączcie

z mąką ryżową i sokiem z cytryny. Nałóżcie na twarz i pozostawcie na 20 min.

Działanie. Zielona herbata świetnie

wpływa na tłustą cerę – hamuje wydzielanie sebum, zapobiega błyszczeniu się skóry i ogranicza powstawanie wyprysków. Dodatek soku z cytryny pobudza zaś produkcję kolagenu i rozjaśnia przebarwienia.

ZIMOWA MASECZKA NAWILŻAJĄCA

SKŁADNIKI

- 1 łyżka zielonej herbaty
- dojrzałego banana
- 1 łyżka jogurtu naturalnego

Zieloną herbatę zaparzcie w 100 ml gorącej wody lub alternatywnie



Fot. Adobe Stock / tangfraks

skorzystajcie z naturalnego, butelkowanego naparu. Banana roznieście widelcem, dodajcie jogurt naturalny i 2-3 łyżki ostudzonego naparu herbaty.

Działanie. Maseczka idealna dla osób z suchą lub przesuszoną skórą. Odżywia i nawilża naskórek, pozostawiając go miękkim i przyjemnym w dotyku. Szczególnie polecana w okresie jesienno-zimowym.

ODŻYW SKÓRĘ OD WEWNĄTRZ Z ZIELONĄ HERBATĄ

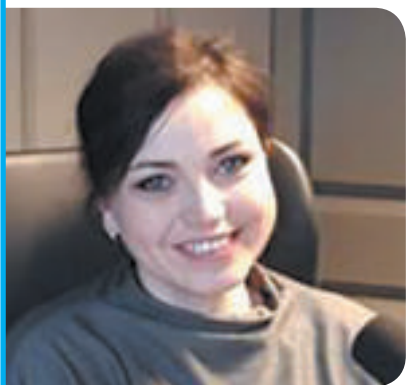
Same kosmetyki i zabiegi upiększające to jednak za mało, aby jesienią i zimą cieszyć się piękną, promienną skórą. Równie ważna jest odpowiednio zbilansowana dieta. Zamiast gorącej czekolady czy wina, na babskie spotkanie wybierzcie zdrową alternatywę – zieloną herbatę w butelce. Dlaczego warto wybrać właśnie ją? Zero kalorii i cukru – herbata w przeciwieństwie do wina czy gorącej czekolady nie zawiera kalorii, dlatego świetnie sprawdzi się u osób odchudzających się. Dla porównania: lampka wytrawnego, czerwonego wina ma około 100 kcal, a filiżanka gorącej czekolady to już od 250 do 500 kcal – i to bez dodatków! Z herbatą będzie równie miło i bez wyrzutów sumienia!

Zielona herbata w butelce zawiera mnóstwo antyoksydantów, które pozytywnie wpływają na nasze zdrowie i urodę. Receptura oparta jest na niezwykle rzadkim gatunku herbaty Gyokuro, bogatym w naturalne katechiny, L-teaninę, garbniki i antyoksydanty. Dzięki odpowiednio opracowanemu sposobowi parzenia herbata zachowuje nawet 3 tys. razy więcej antyoksydantów (posiadających właściwości przeciwnowotworowe, przeciwmiażdżycowe i opóźniające starzenie się organizmu!), niż herbata tradycyjnie parzona. W tej herbatce nie znajdziecie również konserwantów, polepszaczy smaków czy innych substancji chemicznych. Wybierając ją macie pewność, że pijecie w 100 proc. naturalną herbatę, bez sztucznych dodatków.

Wyjątkowe smaki – każdy znajdzie coś dla siebie! Do wyboru jest kilka wariantów smakowych: klasyczny napar – zielona herbata Gyokuro; herbata Pearl Jasmine – jaśminowa (baza to zielona herbata Gyokuro); herbata miętowa z trawą cytrusową; czerwona herbata rooibos z imbirem (klasyczna herbata na odchudzanie); herbata Popcorn Tea z naturalnym słodem ryżowym – lekko słodka, z posmakiem prażonej kukurydzy.

PSYCHOSPRAWA

Zakochanie to nie miłość...



... i to rozgraniczenie jest niesłychanie ważne... Często, będąc zakochanym uważamy, że doświadczamy wielkiej miłości, takiej na całe życie, na dobre i na złe. Tymczasem prawda wygląda nieco inaczej, czyniąc nasze wyobrażenia o miłości złudnymi. Ale zacznijmy od początku... Już jako dzieci tworzymy w głowie „miłosne mapy”, które są wskaźnikiem naszych preferencji doboru osób, którymi się otaczamy. To dzięki nim w okresie adolescencji i dorosłości będziemy dokonywać wyboru swoich pierwszych miłości, życiowych partnerów, a gdy do tego dojdzie nasz mózg będzie „uruchamiał” kolejne fazy uczucia... Pierwsza z nich to zakochanie. Etap szybkich zmian w naszym mózgu i w całym ciele. Dzieje się to pod wpływem wytwarzających się w mózgu substancji tzw. neurotransmiterów, które np. przyspieszają bicie serca, rozszerzają gruczoły łzowe (efekt maślanych oczu), z drugiej wywołują trudności w koncentracji uwagi, racjonalnym myśleniu.

Drugi etap to romantyczne początki – etap względnie krótki, podczas którego pojawia się w związku intymność, namiętność, zaufanie. To na tym etapie podejmujemy decyzję o przerwaniu związku lub jego umacnianiu. Dlatego też etap kolejny to związek kompletny, w którym zaufanie umacnia się, pojawia się wzajemne zaangażowanie w relację, uczymy się współdziałania w parze. Niestety etap ten wiąże się też z rozczarowaniami względem siebie, wystawia partnerów na liczne próby. A wszystko to po to, by przejść do fazy czwartej, jaką jest związek przyjacielski. Ten etap daje nam poczucie pewności, stabilności. Mimo iż początkowe emocje dawno już opadły, znamy się na tyle dobrze, by móc powiedzieć, że tworzymy jedność, odczuwamy satysfakcję z bycia razem. Jednak niezwykle trudnym jest dbanie o ten związek, by nie stał się on pusty, obojętny. Konsekwencją tego bowiem będzie rozstanie... Więc jak? Miłość to u Państwa czy tylko zakochanie?

psycholog Magdalena Majewska

PIĄTEK, 15 LUTEGO			
 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 Blondynka 09:35 Komisarz Alex 5 10:35 Ojciec Mateusz 2 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: Antarktyda - opowieści z końca świata 14:00 Elif 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:35 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Oberstdorfie 17:20 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Oberstdorfie - 2. seria 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 22:30 Strategia mistrza Film biograficzny 00:25 El Principe - dzielnica zła 01:20 El Principe - dzielnica zła 02:15 Wiktoria 03:55 Ocaleni 04:50 Notacje Teofil Bojeś. Wesoły chłopak Karol Wojtyła 05:00 Zakończenie programu	 05:20 Koło fortuny 05:55 Egzamin z życia 06:45 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 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:10 Miłosne potyczki 14:05 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 Estetycznie i higienicznie 19:05 Na sygnale Deklaracja woli 19:35 Barwy szczęścia 20:10 Barwy szczęścia 20:45 Randka w ciemno 22:25 La La Poland 22:55 Maigret i jego nieboszczyk Film kryminalny 00:40 Faceci przy nadziei Film komediowy 02:40 Zgadnij, kim jestem? 04:30 Zakończenie programu	 05:10 Uwaga! 05:35 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje kulinaria 07:50 Doradca smaku: Wegetariańska potrawka z czerwoną fasolą 08:00 Dzień Dobry TVN 11:00 Ukryta prawda 12:00 Szpital 13:00 Szkoła 14:00 Zakochani po uszy 14:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Mauritiana, Nowy Targ 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 19:50 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza 19:50 Uwaga! 20:00 Kowboje i obcy Film fantastyczny 22:20 Red 2 Film sensacyjny 00:40 Życie bez wstydu 01:40 Kuba Wojewódzki: Daria Zawiałow i Borys Budka 02:45 Uwaga! 03:05 Moc magii	 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 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Nie ma mocnych Film komediowy 22:05 Braveheart - Waleczne serce Film dramat 02:00 Wieczny student 2 Film komediowy 04:05 Tajemnice losu
SOBOTA, 16 LUTEGO			
05:35 Klan 06:25 Sprawa dla reportera 07:20 Rok w ogrodzie 07:45 Rok w ogrodzie extra 08:00 Pełnosprawni 08:20 Wojownicy Maryi 08:55 Studio Raban 09:25 Rodzinny ekspres 09:55 Korona królów - taka historia... 10:25 Korona królów 12:30 Podmuch energii 12:45 Jak to działa?: Ogień 13:15 Spis treści: Ferdynand Goetel 13:25 Okrasa łamie przepisy: Mięsne przysmaki... z warzyw 13:55 Blondynka 7 Bracia mniejsi 14:55 Sanatorium miłości 15:50 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Oberstdorfie - studio 17:00 Teleexpress 17:05 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Oberstdorfie - 2. seria 18:35 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:25 Sport 20:30 Komisarz Alex 12 Krwawe złoto 21:30 Echo serca 22:30 Hit na sobotę: Błękitna głębia Film sensacyjny 00:25 Testament Nobla Film thriller 02:00 Jaka to melodia? 02:50 Strategia mistrza Film biograficzny 04:35 Spis treści: Ferdynand Goetel 04:40 Zakończenie programu	05:15 Koło fortuny 05:55 Barwy szczęścia 06:25 Barwy szczęścia 07:00 M jak miłość 07:55 Pytanie na śniadanie 11:05 Pogoda 11:15 Pytanie na śniadanie 11:40 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 12:15 Piżama party Film komediowy 14:00 Familiada 14:35 Koło fortuny 15:15 Kabaret w samo południe kabaret 16:15 Słowo na niedzielę: O wyrzucaniu Jezusa 16:25 Kevin sam w Irlandii 17:00 Alternatywy 4 Spisek 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. Bitwa 21:30 The Voice Kids 2. Sing Off 22:10 Zgadnij, kim jestem? Film komediowy 00:05 The Good Doctor 2 00:50 La La Poland kabaret 01:30 Randka w ciemno Film komediowy 03:10 Maigret i jego nieboszczyk Film kryminalny 04:45 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 Zakochani po uszy 15:55 Zakochani po uszy 16:25 Zakochani po uszy 17:00 Zakochani po uszy 17:30 Zakochani po uszy 18:00 Kuchenne rewolucje: Szklarska Poręba, Kanion kulinaria 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:40 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza 19:45 Uwaga! 20:00 Życie od kuchni Film komediowy 22:15 Pod słońcem Toskanii Film komediowy 00:45 Nawiedzona znaleziona Film horror 02:30 Uwaga! 02:50 Moc magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 08:45 Królowa Śniegu Film animowany 10:15 Ewa gotuje 10:50 Vice Versa Film fantastyczny 12:55 Zakochana złoźnica Film komediowy 15:05 Jaś Fasola 15:45 Kabaret na żywo kabaret 17:50 Chłopaki do wzięcia 18:20 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Karate Kid Film przygodowy 23:00 Wschodzące słońce Film thriller 01:55 K-9: Pies, który uratował święta Film obyczajowy 03:50 Tajemnice losu

T

U

SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 17 LUTEGO

05:15 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: Jezioro Śniardwy
09:05 Ziarno: Wzajemna miłość
09:35 Śniadanie u Tiffany'ego
11:45 Między ziemią a niebem **12:00** Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Misja w Afryce: O powołaniu misjonarza
13:00 Spis treści: Ferdynand Goetel
13:05 Natura w Jedyńce
13:45 Komisarz Alex 12
14:45 Kuloodporne serce
15:50 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Oberstdorfie - studio
17:00 Teleexpress
17:05 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Oberstdorfie - 2. seria
18:35 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości **20:00** Pogoda **20:10** Sport
20:15 Blondynka 7
21:15 Sanatorium miłości
22:10 Zakochana Jedyńka: Miłość od kuchni
23:45 Błękitna głębia
01:40 Jaka to melodia?
02:35 Testament Nobla
04:10 Spis treści: Ferdynand Goetel
04:15 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę: O wyrzucaniu Jezusa
05:20 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:45 Pogoda **08:50** Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:05 Rodzinne oglądanie: David Attenborough i dinozaur olbrzymi
Film dokumentalny
12:10 Gwiazdy w południe: Odstrzał
Film
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Bake off - Ale ciacho! 5
16:30 The Voice Kids 2. Bitwa
17:35 The Voice Kids 2. Sing Off
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:30 Na dobre i na złe
Wszystkie szczęśliwe rodziny
19:30 Kevin sam w Irlandii
20:05 Ja, Frankenstein
Film horror
21:45 Kino bez granic: Batalion
Film dramat
00:00 Fale
Film obyczajowy
01:30 Ja, Frankenstein
Film horror
03:05 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Domowe rewolucje
lifestyle
12:00 Co za tydzień
12:45 Drzewo marzeń
13:50 Martyna na krańcu świata
14:50 To magia!
Film animowany
16:55 Lego przygoda
Film animowany
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:30 Pogoda
19:40 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 Tu się gotuje!
20:05 Wierna
Film fantastyczny
22:35 Raport mniejszości
Film fantastyczny
01:35 MasterChef
kulinaria
03:10 Uwaga!
03:30 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:50 Szeregowiec Dołot
Film animowany
10:40 Garfield 2
Film obyczajowy
12:35 Karate Kid
Film przygodowy
15:25 X-Men
Film fantastyczny
17:50 Nasz nowy dom
lifestyle
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 12. Płocka Noc Kabaretowa
kabaret
23:00 Gliniarz z Beverly Hills
Film komediowy
01:25 Apokalypso
Film dramat
04:05 Kabaretowa Ekstraklasa

PONIEDZIAŁEK, 18 LUTEGO

04:50 Teleshakupy
05:20 Młodzi rajdowcy
07:05 Elif
08:00 Wiadomości **08:10** Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Blondynka
09:35 Komisarz Alex 5
10:35 Ojciec Mateusz 2
11:30 Korona królów - taka historia...
12:00 Wiadomości **12:15** Agrobiznes **12:35** Agropogoda
13:00 BBC w Jedyńce
U wybrzeży Nowej Zelandii 2, Wyspy Kermadec
14:00 Elif
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda **15:15** Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Mięsne przysmaki... z warzyw
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: Ekspedycja
22:35 Sława i chwała
Gospodarstwo i ogrody
23:45 Kocham życie
Film dokumentalny
00:45 Sanatorium miłości
01:40 Miłość od kuchni
Film komediowy
03:20 W poszukiwaniu Boga z Morganem Freemanem
Apokalipsa
04:15 Notacje
Roman Maniak "Manius"
04:30 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
06:00 M jak miłość
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
Bieg Patrioty
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
Wiek mentalny kontra wiek fizyczny
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:10 Dążyć do sprawiedliwości - nabożeństwo
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
18:40 Lekkoatletyka: Orlen Cup Łódź 2019 - studio
18:45 Lekkoatletyka: Orlen Cup Łódź 2019
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 Sfora
01:00 Batalion
Film dramat
03:15 Fale
Film obyczajowy
04:35 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 Zakochani po uszy
14:30 Kuchenne rewolucje: Zjazd Parada, Kościernyna
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: Awokado zapiekane z jajkiem
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Życie bez wstydu
22:30 Martyna na krańcu świata
23:35 Wierna
Film fantastyczny
02:00 Co za tydzień
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 Megahit: Apokalypso
Film dramat
23:00 Ślad
00:00 12 godzin
Film sensacyjny
02:05 Geneza planety małp
Film fantastyczny
04:15 Kabaretowa Ekstraklasa

WTOREK, 19 LUTEGO

05:00 Teleshakupy
05:35 Jaka to melodia?
06:15 Wieczna miłość
07:20 Elif
08:00 Wiadomości **08:10** Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Blondynka
09:35 Komisarz Alex 5
10:35 Ojciec Mateusz 2
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości **12:15** Agrobiznes **12:35** Agropogoda
13:00 Natura w Jedyńce
U wybrzeży Nowej Zelandii 2, Fiordland
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 3
23:25 Weterani. Wyrwani śmierci 2
23:55 Żyje się tylko dwa razy
02:00 Uwięzieni w raju
03:45 W poszukiwaniu Boga z Morganem Freemanem
04:40 Notacje
Józef Węgrzyn. Co lubią tygrysy
04:50 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 M jak miłość
06:55 Dobra wola
07:20 Na sygnale
Pojedynek
07:55 Pytanie na śniadanie **08:35** Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie **08:45** Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie **11:00** Panorama **11:05** Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl **11:55** Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:10 M jak miłość
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
Kalejdoskop
19:05 Na sygnale
Prosto w serce
19:35 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
23:00 Świat bez fikcji: Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham
Film dokumentalny
00:35 Rodzinka.pl
Kobita mi zwariowała
01:05 Rozbite marzenia. 1918-1939
02:05 Godziny grozy
04:00 Saudyjska wiosna
socjologia
04:55 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Ostróda, Fang Youn
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Awokado zapiekane z jajkiem
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 Zakochani po uszy
14:30 Kuchenne rewolucje: Imperium Smaku, Łódź
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: Sałatka z boczników z serem halloumi
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Zielona strefa
Film dramat
23:55 Superwizjer
00:30 Tu się gotuje!
00:35 Kuba Wojewódzki: Jacek Fedorowicz i Stanisław Tym
01:35 Drzewo marzeń
02:35 Strzelec
03:35 Uwaga!
03:55 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 Geneza planety małp
Film fantastyczny
22:25 Ślad
23:35 Ulice we krwi
Film sensacyjny
01:35 Drużyna A
Film komediowy
04:15 Tajemnice losu

ŚRODA, 20 LUTEGO			
 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 Blondynka 09:35 Komisarz Alex 5 10:35 Ojciec Mateusz 2 11:30 Korona królów 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda 12:40 Rok w ogrodzie extra 13:00 Natura w Jedyńce U wybrzeży Nowej Zelandii 2, Wyspy Chatham 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 Uwięzieni w raj Film przygodowy 22:40 Na własne oczy: Nasza królowa Elżbieta Film dokumentalny 23:45 Bez tożsamości 2 00:35 Warto rozmawiać 01:35 Weterani. Wyrwani śmierci 2 02:05 wojsko-polskie.pl 02:35 Żyje się tylko dwa razy Film sensacyjny 04:35 Warszawa 1935. Wola Film kultura/sztuka 04:50 Zakończenie programu	 05:20 Koło fortuny 06:00 M jak miłość 06:55 Pożyteczni.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 Nareszcie sami 11:55 Barwy szczęcia 12:30 Koło fortuny 13:15 Miłosne potyczki 14:10 M jak miłość 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Z oddaniem 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Łzy Cennet 18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:30 Sport telegram 18:40 Lekkoatletyka: Orlen Copernicus Cup Toruń 2019 - studio 18:45 Lekkoatletyka: Orlen Copernicus Cup Toruń 2019 19:55 Lekkoatletyka: Orlen Copernicus Cup Toruń 2019 - studio 20:10 Barwy szczęcia 20:40 Kulisy seriali "Na dobre i na złe" i "Na sygnale" 20:55 Na dobre i na złe 21:55 Na sygnale Pomóżcie jej 22:35 Kino relaks: Wymarzona dziewczyna Film komediowy 00:05 Za marzenia 00:55 Za marzenia 01:55 Świat bez tajemnic: Erdogan, studium żądy władzy Film dokumentalny 03:00 Codzienna 2 m. 3 03:30 Codzienna 2 m. 3 04:00 Zakończenie programu	 05:10 Uwaga! 05:30 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje: Dzikie Młyny, Warszawa kulinaria 07:50 Doradca smaku: Salatkę z boczniaków z serem halloumi 08:00 Dzień Dobry TVN 11:00 Ukryta prawda 12:00 Szpital 13:00 Szkoła 14:00 Zakochani po uszy 14:30 Kuchenne rewolucje: Paradis, Puck 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: Dorsz w kruszonce z tagliatelle z ogórka 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:35 Szeregowiec Ryan Film dramat 01:00 American Horror Story 02:10 Uwaga! 02:35 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 20:00 Świat według Kiepskich 20:40 Drużyna A Film komediowy 23:05 Ślad 00:05 Wykapany ojciec Film komediowy 02:15 Slumdog, milioner z ulicy
CZWARTEK, 21 LUTEGO			
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 Blondynka Przyjaciółki są jak bimber 09:40 Komisarz Alex 5 Lincz 10:35 Ojciec Mateusz 2 Spowiedź 11:30 Korona królów 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda 12:40 Bo ja wybieram zdrowie 13:00 Natura w Jedyńce U wybrzeży Nowej Zelandii 2, Wyspa White 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 Wybór 21:30 Sprawa dla reportera 23:50 Ocaleni 00:55 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat 01:35 Bez tożsamości 2 02:25 Kompania X 3 03:20 Sprawa dla reportera 04:45 Zakończenie programu	05:15 Koło fortuny 05:55 Na dobre i na złe Męski problem 06:50 Operacja zdrowie! 07:20 Na sygnale Trauma 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 Wysługi 11:55 Barwy szczęcia 12:30 Koło fortuny 13:15 Miłosne potyczki 14:10 Na dobre i na złe Męski problem 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Nowe porządki 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:15 Łzy Cennet 18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:30 Sport telegram 18:35 Rodzinka.pl Ferie w domu 19:05 Na sygnale Pozory mylą 19:35 Barwy szczęcia 20:10 Barwy szczęcia 20:45 The Good Doctor 2 21:40 Księżyc i Valentino Film obyczajowy 23:25 Na sygnale Pomóżcie jej 23:55 Wasza wysokość Film komediowy 01:50 Szpieg D'83 02:50 Art Noc: Znamy się (nie) tylko z widzenia - jubileusz zespołu Trubadurzy 04:10 Zakończenie programu	05:10 Uwaga! 05:35 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje: Panorama, Gdańsk kulinaria 07:50 Doradca smaku: Dorsz w kruszonce z tagliatelle z ogórka 08:00 Dzień Dobry TVN 11:00 Ukryta prawda 12:00 Szpital 13:00 Szkoła 14:00 Zakochani po uszy 14:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Feniks, Kobiór 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: Ciasto kokosowe z orzechami 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje: Esencja i Smak, Pszów kulinaria 22:30 Nieoczekiwana zmiana miejsc Film komediowy 01:00 MasterChef kulinaria 02:30 Uwaga! 02:50 Moc magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:10 Slumdog, milioner z ulicy Film dramat 22:35 Ślad 23:45 Panaceum Film thriller 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



Woda z logo KSZO

Firma z Iłży wprowadziła na rynek wodę mineralną z logotypem jubileuszu 90-lecia KS KSZO.

– Współpracę z firmą rozpoczęliśmy już rok temu, a od sierpnia regularnie dostarcza ona wodę dla wszystkich drużyn naszej sekcji. Byliśmy i jesteśmy bardzo zadowoleni z tej współpracy. Jej owocem jest produkt, który dzisiaj finalizujemy – mówił na konferencji Karol Szewczyk, wiceprezes KSZO ds. piłki ręcznej. – Naszym wkładem w rozwój firmy jest brand KSZO. Z każdej sprzedanej butelki firma będzie przekazywała cegiełkę na bieżącą działalność klubu. Liczymy na kibiców, że będą pili wodę i w ten sposób wspomagali klub, a także małą, rodzinną, polską firmę z pobliskiej Iłży.

Na rynku pojawił się sygnowany herbem KSZO produkt w postaci wody niegazowanej i gazowanej, w butelkach 1,5 i 0,5-litrowych. W przyszłości oferta poszerzona ma być także o wodę lekko gazowaną

– Kwestia smaku jest rzeczą dyskusyjną, ale nasza woda jest bogata w cenne związki mineralne, w szczególności magnez i wapń. Jest wodą niskosodową, średnio-zmineralizowaną i z powodzeniem może zastąpić większość wód na rynku – twierdzi Karol Góralski, właściciel firmy.

– Nasza filozofia jest taka, że z partnerami chcemy wspólnie budować interesy. Poprzez to, że mamy wspólny brand, chcemy sprzedawać jak najwięcej wody po to, by z jej sprzedaży zasilone zostało także konto klubowe – dodaje Tomasz Frąk, koordynator Klubu Biznesu KSZO. – Bardzo chciałbym spotkać się na kolejnym meczu naszych piłkarzy ręcznych i ogłosić kolejnych partnerów klubu. Tylko podobne działania mogą przynieść utrzymanie zespołu na takim poziomie, by dziewięćdziesiątelecie KSZO nie było smutne, a radosne.

OPR. KF

POD NASZYM PATRONATEM

KABARET KOŃ POLSKI

bilety w cenie 59 PLN

10.03.2019 16:00

41 247 01 04

OSIEDLE OGRODY 34, OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Placówka Placówek w Iłży

bilety dostępne na stronie: bil@tyna.pl

Sport po godzinach

Zajęcia rekreacyjno-sportowe z elementami socjoterapii, zapoczątkowane pięć lat temu w szkołach prowadzonych przez gminę Ostrowiec będą kontynuowane. Taką decyzję podjął prezydent Jarosław Górczyński.

• PIOTR KOWALSKI

Organizację zajęć, podobnie jak w poprzednich latach zlecono Miejskiemu Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Ostrowcu. Gmina Ostrowiec zabezpieczyła środki na wynagrodzenie dla nauczycieli, jak również na poczęstunek dla uczestników zajęć.

Dzięki wprowadzeniu programu zajęć rekreacyjno-sportowych z elementami socjoterapii, szkoły nie będą zamykane w weekendy, lecz będą tętnić życiem. Zajęcia odbywać się będą w piątki w godzinach od 15 do 18 i w soboty w godzinach od 10 do 13, czyli przez sześć godzin w każdy weekend, w każdej placówce prowadzonej przez gminę. Zajęcia poprowadzą wykwalifikowani nauczyciele wychowania fizycznego i terapeuci. Inauguracja nastąpi dzisiaj (piątek, 15 lutego), a cykliczne spotkania potrwać do końca roku szkolnego.

Zgodnie z założeniami programu, zajęcia organizowane są w oparciu o szkolne obiekty i sprzęt sportowy, będący na wyposażeniu placówek oraz z uwzględnieniem zainteresowań uczniów. Programy zajęć sportowych i terapeutycznych opracowują nauczyciele wychowania fizycznego i terapeuci posiadający odpowiednie uprawnienia.



Fot. MOSiR Ostrowiec Św.

Uczestnicy zajęć będą poznawać podstawowe elementy techniki i zasady gry w różnych dyscyplinach sportu. Będą rozwijali i doskonalili umiejętności w grach zespołowych, sportach indywidualnych i grach rekreacyjnych, a także brali udział w turniejach i konkursach z nagrodami.

Obecność socjoterapeutów na zajęciach ma na celu pomoc dzieciom i mło-

dzieży, które nie radzą sobie z własnymi emocjami, mającymi problemy z kontrolą zachowania, zamkniętymi w sobie lub przejawiającymi inne kłopotliwe zachowania.

Zadanie jest finansowane z budżetu gminy Ostrowiec ze środków Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gminie Ostrowiec Świętokrzyski na rok 2019.

Wygrana na inaugurację

Drużynowym zwycięstwem KSZO zakończyła się pierwsza w tym roku runda Świętokrzyskiej Małej Ligi Pływackiej. Zawody odbyły się na basenie w Staszowie.

W Staszowie wystartowało 181 dzieci z 10 świętokrzyskich klubów w wieku od 9 do 11 lat. Ostrowiecki reprezentowało w sumie 39 osób. W punktacji klubowej pomarańczowo – czarni zdobyli 543 punktów i na podium wyprzedzili rówieśników Korony-Swim Kielce (532) oraz Barakudy Starachowice (290).

Indywidualnie najlepiej wypadli Dominika Karwacka i Beata Woźniak, które zajęły pierwsze dwa miejsca w klasyfikacji najlepszych wyników wśród dziewcząt oraz Amelia Beksińska, która w tym samym zestawieniu była piątą. Wśród chłopców Franciszek Grzesik był szósty, a Patryk Budzeń ósmy.

Pływacy KSZO na podium:
50 m dowolny dziewcząt:
11 lat: 1. Karwacka Dominika 33.56, 2.

Woźniak Beata 33.76
10 lat: 3. Beksińska Amelia 34.93
9 lat: 2. Sokół Sara 43.07.
50 m dowolny chłopców:
10 lat: 1. Grzesik Franciszek 36.14, 2. Budzeń Patryk 36.81.
100 m zmienny dziewcząt:
11 lat: 1. Woźniak Beata 1:27.28
10 lat: 1. Beksińska Amelia 1:37.41, 2. Gil Laura 1:37.56
100 m zmienny chłopców:
10 lat: 3. Kępiński Rafał 1:36.30
50 m grzbietowy dziewcząt:
10 lat: 3. Gil Laura 42.87
9 lat: 3. Sokół Sara 48.64
50 m grzbietowy chłopców:
10 lat: 2. Rdzanek Mikołaj 45.55
9 lat: 2. Giemza Paweł 46.93
100 m klasyczny dziewcząt:

11 lat: 1. Karwacka Dominika 1:39.93
4 x 50 m dowolny dziewcząt:
11 lat: 1. KSZO 1 (Beata Woźniak, Jadwiga Łapawa, Adrianna Górniak, Dominika Karwacka) 2:28.58
10 lat: 1. KSZO 2 (Amelia Kozub, Laura Gil, Vanessa Mazur, Amelia Beksińska) 2:35.45
9 lat: 1. KSZO 4 (Nikola Mikołajek, Maria Kabała, Maja Staniszevska, Sara Sokół) 3:13.65
4 x 50 m dowolny chłopców:
2. KSZO 1 (Mikołaj Rdzanek, Rafał Kępiński, Patryk Budzeń, Franciszek Grzesik) 2:37.67
3. KSZO 2 (Bartłomiej Bezak, Michał Kalita, Szymon Batugowski, Bartosz Kogut) 2:56.75

OPR. KF

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



RESTAURACJA Pałacu Tarnowskich

Tel. 796 427 236

Ostrowiec Św. ul. Kuźnia 54

Czekamy na Ciebie
Codziennie od 12:00

AUTOPROMOCJA

radio
rekord

NAJWIĘKSZE taneczne
HITY!

PRZEŁĄCZ
radio na **89,6 FM**