ŚWIĘTOKRZYSKIE 7 DNI
BEZPŁATNY TYGODNIK
NAKŁAD 5 000
NR 36 PIĄTEK – CZWARTEK 22-28 LUTEGO 2018

Browar Kultury coraz bliżej

Fot. Stanisław Dunin-Borkowski

W decydującą fazę wkracza jedna z największych inwestycji w mieście – Ostrowiecki Browar Kultury. Odnowiony budynek nabiera blasku – i to dosłownie. Właśnie rozpoczęły się testy iluminacji zewnętrznej gmachu.

str. 3

Zioła zadbają o odporność

str. 7

Brakło sił i wiary

str. 11

Dzieje się!

=Piątek, 22 lutego

➔ **Gala wolontariatu.** W Ostrowcu i okolicach prężnie działa wiele organizacji, stowarzyszeń i grup nieformalnych. Każda z nich skupia ludzi wielkiego serca, którzy społecznie poświęcają swój czas na rzecz innych i podejmują własne inicjatywy dla dobra wspólnego. To właśnie im dedykowana jest Ostrowiecka Gala Wolontariatu – przedsięwzięcie organizowane przez Stowarzyszenie Przestrzeń Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych oraz Inicjatywę Społeczną Ostrowiec 2015. O tym, kto zdobędzie tytuł Wolontariusza Roku 2018 będzie można przekonać się w kinie „Etiuda". Początek gali o godz. 11.

➔ **Ballady Okudżawy.** To będzie prawdziwa gratka dla melomanów – najpiękniejsze pieśni Bułata Okudżawy zabrzmią w ODS „Malwa". Wyjątkowy program zaprezentuje zespół Piramidy. Muzycy – Piotr Kajetan Matczuk, Artur Chyb i Tomasz Imienowski dołożyli wszelkich, aby z bogatego repertuaru artysty wybrać utwory, które przypadną do gustu szerokiej publiczności. Szykuje się więc niezapomniana uczta dla ducha i ucha. Początek o godz. 18. Bilety do nabycia na stronie kupbilecik.pl oraz w Osiedlowym Domu Społecznym „Malwa" na os. Stawki.

➔ **Klasyka w lżejszym wydaniu.** Jeszcze można kupować i rezerwować bilety na wyjątkowy koncert karnowały, który odbędzie się w niedzielę, 3 marca w Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki. Od godz. 16 rozbrzmiewać tam będzie myzyka 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 dokonaną rezerwację należy zrealizować, wykupując bilet najpóźniej do końca lutego. Po tym terminie rezerwacja zostaje anulowana.

Sobota, 23 lutego

➔ **Rusz powietrzem.** Spacer z elementami BuggyGym i sportowymi konkurencjami, taniec integracyjny, potem ciepła herbatka, wykład na temat zanieczyszczenia powietrza, prezentacja i testowanie kosmetyków, warsztaty z pierwszej pomocy przy zakrztuszeniach, a dla dzieci zajęcia z sensomotoryki, sensoplastyki i zumba oraz losowanie nagród. Te i wiele innych atrakcji czekają na wszystkie zainteresowane mamy i ich pociechy (ale nie tylko) od godz. 11 w Centrum Pozytywnego Nauczania przy ul. Trzeciaków 35A (obok PSP nr 1). Wyjątkowe spotkanie to element ogólnopolskiej akcji społecznej „Rusz się zimą", realizowanej przez Stowarzyszenie BuggyGym. Jej głównym celem jest zachęcenie rodziców niemowląt i małych dzieci do aktywnego spędzania czasu z dzieckiem na świeżym powietrzu w okresie zimowym. Specjaliści, współpracujący ze stowarzyszeniem, m.in. pediatrzy, otolaryngolodzy, fizjoterapeuci, dietetycy, pedagodzy opracowali cykl artykułów popularnonaukowych, które mają poszerzyć wiedzę rodziców na temat bezpiecznego spędzania czasu z maluchami na świeżym powietrzu i uświadomić korzyści zdrowotne dla całej rodziny, wynikające z tego typu aktywności dorosłych i maluszków.

➔ **Power Play na Baćkach.** Świętujący w tym roku 25-lecie działalności Klub Milano Baćkowice szykuje kolejną urodzinową niespodziankę. Po koncer-

cie Boysów zaprasza wszystkich fanów muzyki tanecznej na występ zespołu Power Play. Znani z ognistego temperamentu i niezwykłej przebojowości, z natury nie lubią robić wokół siebie dużego szumu, ale gdy tylko pojawią się na scenie, potrafią zaczarować ludzi tak, że nogi same rwą się do tańca. Szykuje się więc niezapomniana zabawa. Dużo zadzieje się również na scenie klubowej. O mocne wrażenia zadbają DJ Lukertus & Tommy. Początek o godz. 20.

➔ **Wodne impresje.** Dominika Anna Jakubowska od lat z wielką pasją pstryka zdjęcia, jest aktywną członkinią Fotoklubu Galeria MCK w Ostrowcu i wielką miłośniczką przyrody. Inspiruje ją krajobraz, a zwłaszcza przejawiające się w nim żywioły. Jednemu z nich – wodzie poświęciła swoją czwartą indywidualną wystawę. Wernisaż rozpocznie się o godz. 17 w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Ożarowie.

Poniedziałek, 25 lutego

➔ **Osiem kobiet na jednej scenie.** Na tą premierę czekało wiele osób, a przygotowania do niej trwały miesiącami. Mowa o spektaklu „Osiem kobiet", wyreżyserowanym przez Elżbietę Baran. W role tytułowych bohaterek wcielą się członkinie Teatru Teorikon Miejskiego Centrum Kultury: Ewa Gawlik, Grażyna Jedlikowska, Alicja Major-Salwierz, Julia Łata, Julia Malicka, Teresa Kupracz, Marzena Piotrowska i Jagoda Dadia. Aktorki przeniosą widza w świat kłamstw i tajemnic, prowadzących do zbrodni. Spektakl rozpocznie się o godz. 18 w sali widowiskowej kina „Etiuda". Bilety w cenie 20 zł normalny i 10 zł ulgowy (młodzież i emeryci) są do nabycia w kasie kina.

REKLAMA

Pamięć i prawda

Znajomość historii jest niezbędna do zrozumienia czasów, w których żyjemy teraz. Każdy Polak powinien choć trochę wiedzieć o historii swojego państwa. "Naród bez wiedzy o przeszłości nie jest wart przyszłości", to słowa Józefa Piłsudskiego, z którymi w całkowicie zgadza się większość z nas. Społeczeństwo bez świadomości historycznej nie ma szans na dalszy rozwój. Historia daje nam dużo do myślenia i w wielu przypadkach zmusza nas do działania. Poznawanie przeszłości pozwala przewidywać przyszłość i rozumieć teraźniejszość. Historia buduje naszą tożsamość kulturową i narodową. My Polacy wyjątkowo dobrze znamy naszą historię, jesteśmy z niej mniej lub bardziej dumni, dyskutujemy o niej i chcemy ją szerzyć za granicą. O tym, jak ważna to kwestia przekonali nas komuniści z ich próbami zakłamania historii, aby oczernić nasz naród.

Zbliża się marzec, a wraz z nim kolejne święto narodowe. Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych to po 11 listopada, 1 sierpnia czy 3 maja, narodowe święto, ku czci pamięci wielkich bohaterów. To święto tych, którzy po 1944 roku nie zgodzili się, by Polską rządziła komunistyczna władza z Moskwy, nie uznali końca II wojny. Nie złożyli broni i walczyli o całkowitą wolność. Za tą postawę wielu z nich zapłaciło najwyższą cenę. 1 marca jest szczególną okolicznością, w której rzucamy światło na przemilczane i wyklęte bohaterstwo młodego, wojennego pokolenia. Sprzeciwili się komunizmowi w Polsce, udowodnili swoją miłość do ojczyzny czymś najcenniejszym-życiem. Pokazali, że walka o wolność i dobro ogółu jest warta każdej ceny. Walka żołnierzy i ich bohaterstwo pokazały, że nie można biernie przyglądać się krzywdzie narodu. Nie mogli zwyciężyć, a za chęć odzyskania całkowicie wolnej Polski zostali nazwani "bandytami" i "mordercami". Historia o żołnierzach wyklętych stała się podstawą wielu produkcji filmowych. M.in.: "Witold", "Elegia na śmierć Roja", "Ucieczka z piekła. Śladami Witolda Pileckiego", "Historia Roja, czyli w ziemi lepiej słychać", "Wyklęty". Dzięki takim produkcjom możemy jeszcze łatwiej zrozumieć ich bohaterstwo.

Święta takie, jak 1 marca są bardzo ważne dla naszego społeczeństwa, podtrzymują pamięć o wielkich czynach. Wyklęci żyją w naszej pamięci, a po wielu latach kłamstw i oszczerstw odzyskali należne im miejsce w historii i stali się wzorem patriotyzmu. Kolejne pokolenia nas młodych będą rozumieć, że w godzinie próby – jak zamordowana przez komunistów "Inka" – warto "zachować się jak trzeba".

AGATA STĘPIEŃ

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

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

Więcej wniosków

23 wnioski wpłynęły w tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego - 14 z nich dotyczy zadań inwestycyjno-remontowych, a 9 szeroko rozumianej kultury.

Budżet Obywatelski Ostrowiec Świętokrzyski 2019

Teraz pomysły mieszkańców zostaną poddane weryfikacji. Lista tych, które pozytywnie przejdą ocenę formalną ma być ogłoszona do 15 marca.

- Biorąc pod uwagę poprzednią edycję Budżetu Obywatelskiego, mamy więcej wniosków. Rok temu było ich 19, teraz jest 23. Natomiast jeśli chodzi o pomysły mieszkańców, są one podobne i dotyczą m.in. ogródków działkowych, montażu siłowni zewnętrznych, urządzeń zabawowych, ale też remontów oraz budowy chodników, czy organizacji imprez dedykowanych różnym grupom odbiorców, od seniorów po najmłodszych - informuje prezydent Jarosław Górczyński. - Mam nadzieję, że wszystkie przejdą pomyślnie weryfikację i że będzie z czego wybierać. Już dziś zachęcam do głosowania.

A głosować będzie można w dniach od 3 do 6 kwietnia, w trzynastu punktach konsultacyjnych poprzez złożenie podpisu na liście konsultacyjnej. W ten sposób uprawniony do głosowania może oddać dwa głosy – po jednym na wybrane zadanie z każdego obszaru (inwestycyjno-remontowe lub pozostałe), zaznaczając na karcie wybrane zadanie. O wyborze tych do realizacji zdecyduje ilość oddanych głosów.

Na tegoroczną edycję BO zaplanowano 200 tys. zł na zadania inwestycyjne i remontowe oraz 75 tys. zł na pozostałe zadania.

Warto dodać, że tylko w 2018 roku ze środków budżetu partycypacyjnego zamontowany został monitoring na osiedlach Ogrody i Złotej Jesieni, przy ulicy Tetmajera powstał "Plac marzeń", a dodatkowo została przeprowadzona modernizacja i remont infrastruktury 10 Rodzinnych Ogródków Działkowych. Natomiast w ramach zadań pozostałych sfinansowano kilka wydarzeń, organizowanych pod hasłem "Integracja mieszkańców" oraz cykl imprez popularyzujących kulturę rowerową pod hasłem "W ramach kultury".

KF

REKLAMA

Browar Kultury coraz bliżej

W decydującą fazę wkracza jedna z największych inwestycji w mieście – Ostrowiecki Browar Kultury. Odnowiony budynek nabiera blasku – i to dosłownie. Właśnie rozpoczęły się testy iluminacji zewnętrznej gmachu.

Zdjęcia: Stanisław Dunin-Borkowski

KLAUDIA FAŁDROWICZ

Dawny browar Saskich to jeden z ciekawszych obiektów architektonicznych w Ostrowcu. Stanowi lokalne dziedzictwo i ma ogromną wartość historyczną dla miasta. Przez lata zaniedbany, w ciągu ostatnich kilku miesięcy zmienił się nie do poznania. Gmach od strony ulicy Siennieńskiej i Polnej nabrał nowego charakteru, przy jednoczesnym zachowaniu starego ducha, a już niebawem zacznie tętnić życiem. Dzięki unijnym środkom w wysokości 17 mln zł, budynek przechodzi gruntowną przebudowę na potrzeby głównie trzech instytucji kultury – Miejskiej Biblioteki Publicznej, Miejskiego Centrum Kultury i Biura Wystaw Artystycznych, ale też lokalnych stowarzyszeń i organizacji, które znajdą tam swoją siedzibę. Na chwilę obecną większość prac jest już wykonana. Za ich szybkie tempo odpowiada firma MTM z Tarnowa, która realizuje zadanie w systemie "zaprojektuj i wybuduj".

- Wykonawca realizuje równolegle prace na całym obiekcie - informuje Krzysztof Kowalski, naczelnik Wydziału Infrastruktury Komunalnej Urzędu Miasta. - Aktualnie prowadzone roboty wykończeniowe obejmą: malowanie ścian i sufitów, roboty posadzkowe - układanie wykładzin podłogowych, parkietów, płytek, renowację starej cegły na ścianach wewnętrznych, osadzanie stolarki drzwiowej wewnętrznej, montaż opraw oświetleniowych i osprzętu elektrycznego, montaż kamer, czujek i osprzętu na instalacjach niskoprądowych, biały montaż na instalacjach wodno-kanalizacyjnych, rozruch central wentylacyjnych.

W pomieszczeniach, gdzie zakończono już roboty budowlane prowadzone są prace porządkowe. Sprzyjające warunki atmosferyczne umożliwiają również kontynuację budowy drogi wewnętrznej i chodników, placu przed wejściem od strony ul. Wardyńskiego oraz zagospodarowanie terenu wokół budynku.

Równocześnie rozstrzygane są kolejne przetargi na wyposażenie pomieszczeń. Niebawem też zamontowane zostaną siatki, aby uchronić elewację przed gołębiami, które upodobały sobie to miejsce.

W ostatnich dniach zamontowano także i przetestowano iluminację zewnętrzną. Do oświetlenia budynku zostało użytych 122 opraw o specyficznej optyce, wykonanych w energooszczędnej technologii LED. To rozwiązanie pozwala wydobyć takie elementy, jak np. kominy, czy elewację z czerwonej cegły, która w świetle nabiera jeszcze bardziej spektakularnego efektu

- Ostrowiecki Browar Kultury będzie służył wielu pokoleniom mieszkańców naszego miasta. Cieszę się, że z każdym dniem nabiera nowego blasku. Zewnętrzna iluminacja powoduje wydobycie ducha tego obiektu – przyznaje prezydent Jarosław Górczyński. - Myślę, że już wkrótce wszyscy będą mogli zajrzeć również do środka, do wyremontowanych pomieszczeń, gdzie przeniosą się trzy instytucje kultury. Standard i warunki, w jakich będą pracować i świadczyć swoje usługi zaspokoi oczekiwania najbardziej wymagających użytkowników. To obiekt na miarę czasów, który z pewnością stanie się wizytówką miasta, w którym ostrowczanie znajdą sprzyjające warunki do rozwoju swoich pasji i zainteresowań. Liczymy, że to tutaj swoje pierwsze kroki na artystycznej niwie będą stawiać przyszli artyści różnych dziedzin, a ci już uznani chętnie występować.

Na stronie www.ostrowieckibrowarkutury.pl mieszkańcy Ostrowca mogą nadal wyrażać swoje opinie dotyczące oferty, która zostanie zaproponowana we wnętrzach dawnego Browaru Saskich. Tam też znajduje się formularz na którym można zgłaszać swoje sugestie.

REKLAMA

Najważniejsza jest etyka

W czwartek (21 lutego) obchodziliśmy Dzień Języka Ojczystego. O tym, jak zmienia się polszczyzna z językoznawcą dr Anetą Pierścińską-Maruszewską rozmawia Karolina Kamińska-Nowak.

Fot. archiwum czasdzien.pl

Język podlega ciągłym przeobrażeniom. Z czego to wynika?

To proces złożony, znak czasów. Obecnie momożemy obserwować wiele tendencji, jedną z nich jest np. tendencja do skrótu, ekonomiczności języka, którym chcemy się coraz szybciej posługiwać. Na popularności zyskały obrazki – emotikony, które wyrażają wiele treści.

Dlaczego tak się dzieje?

Piękno języka i jednocześnie czyjąś sprawność językową weryfikujemy po tym, jak wyrażamy nasze myśli. Jeśli nie potrafimy tego robić prawidłwo dochodzi między nami do nieporozumień, wychodzą tzw. szumy komunikacyjne i te rodzą konflikty międzyludzkie.

Tendencja do ekonomiczności to jedno, ale obserwujemy, że język staje się coraz bardziej brutalny, coraz więcej w nim agresji. Popularnym terminem w ostatnim czasie stała się tzw. „mowa nienawiści".

To prawda, chociaż termin ten nie do końca jest właściwie interpretowany. Odnosimy go do nienawiści, agresji, nietolerancji, rozumiany jest bardzo szeroko. Zdecydowanie węższe znaczenie ma to pojęcie w aktach prawnych. Na pewno obserwujemy też ekspansję stylu potocznego do języka oficjalnego. Po transformacji ustrojowej, przemianach społecznych, gospodarczych już w latach 90. ubiegłego wieku nasz język stał się mniej oficjalny, wzorcowy, a coraz więcej zaczęło pojawiać się w nim luzu – chodziło, żeby nie tworzyć między sobą niepotrzebnych barier, murów, żeby bardziej zaakcentować równość i skrócić dystans. Jednak w skrajnych przypadkach może prowadzić to do ubożenia polszczyzny. Kiedyś język piękny to był język zgodny z normą, harmonijny, on był przyjemny dla ucha, ludzie swego czasu z rozmowy uczynili rozrywkę intelektualną, natomiast dziś widzimy, że niekoniecznie o pięknie polszczyzny stanowi kategoria poprawności. Bardziej kierujemy się w stronę normy użytkowej niż normy wzorcowej.

A co z zapożyczeniami z języków obcych, które już na stałe wpisały się do naszej mowy? To plus czy minus dla języka polskiego?

Zapożyczenia to zjawisko bardzo złożone, spotykamy się z nimi odkąd mieliśmy kontakty z innymi narodami, a co za tym idzie z innymi językami. Słowa takie, jak "kościół", "miasto", "urząd", "apteka", "makijaż" to nie są polskie wyrazy, one weszły do polszczyzny na skutek różnych kontaktów międzynarodowych. Niektórych zapożyczeń nie unikniemy, ponieważ zmienia się nasza rzeczywistość, a język musi się do niej dostosować. Musimy nazywać "po imieniu" rzeczy, które nas otaczają. Jeśli zapożyczenia nie są stosowane w nadmiarze, jeżeli nie istnieją rodzime słowa, którymi możemy je zastąpić to uważam, że one tylko wzbogacają nasz język. Natomiast wypieranie rodzimych słów na każdym kroku, po tylko, żeby popisać się znajomością chociażby angielszczyzny chociażby jest zjawiskiem złym. Język polski jest bardzo piękny i ma cechy, które go wyróżniają. Nosówki „ę" i „ą" są naszymi cechami unikalnymi, żaden inny język na świecie na posiada tych dźwięków, tymczasem my robimy bardzo dużo, żeby je wyeliminować z użycia. A przecież dobrze jest mieć coś, czym różnimy się od innych.

Co podczas używania danego języka jest najważniejsze?

Najważniejsza jest etyka języka, czyli nie tyle sama poprawność, co grzeczność językowa, szanowanie swojego rozmówcy. Wysłuchujmy innych do końca. Przede wszystkim nastawmy się na słuchanie, nie przerywajmy, wczuwajmy się w sytuację naszego rozmówcy. Jeśli ktoś nam opowiada o przykrych sytuacjach, które go spotykają nie chwalmy się w tym momencie, jak nam jest dobrze, albo też nie dołujmy go, jeśli on jest szczęśliwy, a nam akurat w życiu nie wszystko układa się pomyślnie. Bądźmy empatyczni, tolerancyjni, otwarci na dialog, słuchajmy argumentów, nie kierujmy się uprzedzeniami. Uważam, że przede wszystkim na tym powinniśmy się skoncentrować. Druga ważna rzecz to sprawność językowa, czyli wkładanie minimum wysiłku w to, aby w pełni oddać istotę naszych myśli. Moim zdaniem dopiero za etyką i sprawnością językową jest poprawność języka. Musimy umieć dostosowywać język, którym mówimy do naszych rozmówców. Nie chodzi o to, aby błyskać znajomością prawideł i obcobrzmiących słów, jeżeli nie będziemy rozumiani. Błędy zdarzają się wszystkim, ale mamy słowniki, poradniki, sięgajmy do nich, bo one do tego służą.

Co, my Polacy możemy zrobić, żeby rozwijać swoje umiejętności językowe?

Przede wszystkim bardzo dużo rozmawiać ze sobą. Najlepiej smakuje i wychodzi rozmowa bezpośrednia, więc tą właśnie polecam. Polecam również czytanie dobrej literatury. W dobie relatywizmu wszystko jest dozwolone i wszystkie teksty traktowane są, jako jednakowo potrzebne i przydatne, a tak przecież nie jest. Miejmy dobre wzorce, no i szukajmy odpowiedzi na nurtujące nas pytania we właściwych źródłach.

Dbając o polszczyznę powinniśmy jednak unikać wulgaryzmów. Jak to jest w rzeczywistości? Przeklinamy częściej niż kiedyś, czy wręcz przeciwnie?

Wydaje mi się, że wraz z tym, jak przybywa w naszym życiu stresu, jak to życie nabiera tempa, potrzebujemy więcej środków, żeby wyrazić naszą ekspresję, a wulgaryzmy pełnią między innymi taką rolę. Jeżeli nie są tylko przerywnikiem, ale służą wyrzuceniu z siebie czegoś negatywnego i nie urażają naszych rozmówców to nie są one, aż tak niebezpieczne. Niestety wulgaryzmów jest coraz więcej. Nawet w mediach pojawią się przekleństwa i dość agresywne sformułowania. Pamiętajmy, że wulgaryzmy nie są błędem językowym, natomiast na pewno nie wpływają pozytywnie na etykę języka. Jeżeli wulgaryzm służy ekspresji, nie jest przestępstwem jego użycie. Gorzej, jeżeli staje się dla nas po prostu przecinkiem.

Jak Ostrowiec świętuje Dzień Języka Ojczystego?

W placówce, którą mam przyjmeność kierować - Centrum Kształcenia Ustawicznego, w piątek, 22 lutego o godz. 15.30 rozpocznie się wykład poświęcony pięknu języka. Serdecznie wszystkich zapraszam. W marcu z kolei będziemy obchodzić Tydzień Kultury Języka i z tej okazji zorganizujemy konkurs ortograficzny oraz spotkanie ze specjalistami od polszczyzny.

Dziękuję za rozmowę.

REKORDOWA NIESPODZIANKA

Ktoś z Waszych bliskich ma urodziny, imieniny, rocznicę ślubu, a może awansował w pracy i chcecie zrobić mu niezapomnianą niespodziankę? Od marca na antenie Radia Rekord 89,6 FM ruszają "Rekordowa Niespodzianka!". W każdy wtorek i środę z rekordową oprawą odwiedzimy Waszych bliskich! Tam, gdzie nikt się tego nie spodziewa! Prosto z Waszych gabinetów, sklepów, miejsc pracy – medialne życzenia, prezenty i zdjęcia!

Wysyłajcie nam swoje zgłoszenia za pomocą:
- maila: na adres redakcja@radiorekord.pl
- sms pod numer 71601 z hasłem REKORD
- wiadomości na facebookowym fanpage'u Rekord – Radio Świętokrzyskie
Uzasadnijcie, dlaczego to właśnie do Waszych bliskich mamy udać się z naszym specjalnym REKORDowym zespołem. Napiszcie, kiedy bliska Wam osoba obchodzi swoje święto, za co chcecie jej podziękować lub za co przeprosić. Napiszcie, gdzie w danym dniu ją znajdziemy - tak, żeby była to prawdziwie medialna niespodzianka, a nasza komisja zadecyduje i skontaktuje się z Państwem w celu omówienia szczegółów.
Dla każdego z naszych "odwiedzonych" będziemy mieli moc prezentów od naszych Partnerów: urodzinowy tort od Cukierni u Ani, kwiaty od Kwiaciarni MAJA, słodkie upominki od Delikatesów u Dzika, okazjonalne gadżety od Studio DECO WINGS, a dla Pań dodatkowo voucher na stylizację paznokci od LAYDIES.
Czekamy na Wasze zgłoszenia do 28 lutego. Pierwsza REKORDowa niespodzianka już 5 i 6 marca.

Pałac Tarnowskich
RESTAURACJA Pałacu Tarnowskich
Tel. 796 427 236
Ostrowiec Św. ul. Kuźnia 54
Czekamy na Ciebie
Codziennie od 12:00

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

GMINA BAŁTÓW

Rajd pieszy uczniów PSP w Okole szlakiem Powstania Styczniowego

Dzień Bezpiecznego Internetu w Szkole Podstawowej w Bałtowie

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

MOBILNA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW W ĆMIELOWIE

13 lutego w hali sportowej w Ćmielowie odbyło się szkolenie i trening w ramach projektu PZPN pod nazwą Mobilna Akademia Młodych Orłów. Zajęcia były skierowane dla trenerów piłki nożnej, nauczycieli wychowania fizycznego oraz rodziców i miały na celu przekazanie wiedzy na temat szkolenia oraz wyselekcjonowanie największych talentów spośród sprawdzanych młodych graczy. Zajęcia przeprowadziła dwójka trenerów koordynatorów tego projektu Paweł Rybiński oraz Seweryn Sosień. W zajęciach U-13 czyli rocznika 2006 i 2007 swoje umiejętności piłkarskie zaprezentowali uczniowie Szkoły Podstawowej w Ćmielowie. Łącznie 5 dziewcząt i 9 chłopców. Natomiast w kategorii U-11 czyli rocznik 2008 i 2009 grupę stanowili uczniowie Szkoły Podstawowej w Ćmielowie, zawodnicy KSZO, Galacticos oraz Kadet Ostrowiec Św. Koordynatorem akcji był Dariusz Piętka, Renata Wójcik i Piotr Paszyński.

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: urzad@cmielow.pl

Turniej tenisa stołowego

16.02.2019r. w hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 1 w Ćmielowie odbył się Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Burmistrza Ćmielowa Joanny Suski w kategorii open kobiet i mężczyzn. Rozegrano łącznie 68 meczów. W rozgrywkach wzięła udział również pani burmistrz. Klasyfikacja końcowa wygląda następująco:
Kategoria open kobiet:
I miejsce Chlewicka Dagmara
II miejsce Rumniak Katarzyna
III miejsce Skwarek Anna
IV miejsce Suska Joanna
Kategoria open mężczyzn:
I miejsce Zawadzki Paweł
II miejsce Czuba Hubert
III miejsce Dulny Paweł
IV miejsce Lisowski Krystian
Na zakończenie rozgrywek przybyła pani dyrektor Szkoły Podstawowej Izabela Praga oraz dyrektor centrum obsługi oświaty Tomasz Neyman. Pani burmistrz Joanna Suska wręczyła najlepszym zawodnikom ufundowane przez Urząd Miasta i Gminy Ćmielów nagrody w postaci pucharów, paletek do tenisa stołowego oraz pamiątkowe dyplomy.
Turniej przygotowali i przeprowadzili: Radosław Bzorek, Dariusz Piętka i Piotr Paszyński. Gratulujemy zwycięzcom. Wszystkim uczestnikom dziękujemy za sportową walkę.

W dniu 15.02.2019 r. w Domu Kultury im. W. Gombrowicza w Ćmielowie odbyły się warsztaty animacji kulturowej pn. "Między Kulturą a Ekonomią - wyzwania lokalne", które poprowadził Pan Jacek Gralczyk (Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej). W spotkaniu uczestniczyła Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska, przedstawiciele jednostek organizacyjnych gminy, organizacji pozarządowych, Kół Gospodyń Wiejskich, osoby zaangażowane w rozwój społeczno - kulturowy gminy Ćmielów.

SMACZNEGO

ZUPA TAJSKA Z AWOKADO

SKŁADNIKI
– pierś z kurczaka
– łyżka masła
– awokado
– papryka czerwona
– 0,5 litra bulionu mięsnego
– cebula
– kukurydza z puszki
– tortilla pszenna
– kolendra
– papryczka chili

PRZYGOTOWANIE
Kurczaka kroimy w większą kostkę i podsmażamy na maśle. Dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smażymy do momentu, aż się zarumieni. Dodajemy pokrojoną paprykę, papryczkę chili i kukurydzę. Podsmażamy przez chwilę, a następnie całość zalewamy bulionem. Gotujemy przez ok. 20 minut. Na koniec dodajemy pokrojone awokado. Podajemy z dużą ilością kolendry i pokrojoną w trójkąty tortillą.

PENNE W SOSIE POMIDOROWYM Z KURCZAKIEM

SKŁADNIKI
– 1 pierś z kurczaka
– makaron penne
– pomidory bez skórki Dawtona
– 2 ząbki czosnku
– przyprawa ziołowa do kurczaka
– oregano, bazylia
– sól, pieprz

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

OWSIANKA JABŁKOWO-CYNAMONOWA Z SERKIEM WANILIOWYM I NUTĄ ORZECHA

SKŁADNIKI (1 PORCJA)
– 50 g płatków owsianych
– serek waniliowy
– 1 jabłko
– 2 duże orzechy włoskie
– 1 łyżeczka rodzynek
– 1 łyżeczka cynamonu

PRZYGOTOWANIE
Płatki owsiane wsyp do miski i zalej gorącą wodą nieco ponad ich powierzchnię. Przykryj talerzem i odstaw na 5 min. aż napęcznieją. Posiekaj lub zblenduj orzechy, pokrój jabłko w dość drobną kostkę. Do gotowych płatków owsianych dodaj serek waniliowy, jabłko i rodzynki. Na wierzchu posyp cynamonem.

RYŻ Z SERKIEM I OWOCAMI

SKŁADNIKI (2 PORCJE)
– 1 szkl. ryżu
– 3 szkl. mleka
– 2 serki homogenizowane po 140 g
– owoce wg uznania (banan, kiwi, jabłko, gruszka, truskawki)
– 3 łyżeczki cukru waniliowego

PRZYGOTOWANIE
Do małego garnka wsyp ryż i dodaj cukier waniliowy. Zalej mlekiem i gotuj powoli na wolnym ogniu ok. 20 min, od czasu do czasu mieszając. Pokrój na drobno owoce. Ugotowany ryż wyłóż na talerz, polej serkiem homogenizowanym i przybierz owocami. Danie świetnie smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno.

SERNIK Z SERKÓW HOMOGENIZOWANYCH

SKŁADNIKI
Ciasto:
– 4 szkl. mąki
– 3/4 szkl. cukru pudru
– 250 g margaryny
– 4 żółtka
– 4 łyżki śmietany
– 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Masa:
– 2/3 kostki masła
– 4 jajka
– 6 serków homogenizowanych waniliowych
– 3 łyżki cukru pudru
– 1 łyżka mąki ziemniaczanej
– 1 opak. cukru waniliowego

PRZYGOTOWANIE
Mąkę przesiewamy na blat. Formujemy dołek, w którym umieszczamy żółtka, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, śmietanę i posiekaną uprzednio w kostkę margarynę. Zagniatamy ciasto i chowamy na ok. 10 min do lodówki. Wykładamy prostokątną formę papierem do pieczenia. Następnie nakładamy na nią 2/3 ciasta, pozostałą część umieszczamy w zamrażarce. Masę przygotowujemy miksując masło z żółtkami, cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Osobno ubijamy pianę z białek. Do margaryny z żółtkami dodajemy serki i mąkę, a następnie delikatnie łączymy z białkami. Masę przekładamy na blachę z ciastem. Pozostałą cześć ciasta (z zamrażalnika) ścieramy na wierzch tworząc kruszonkę. Pieczemy ok. 1 h w 150 °C.

Zioła zadbają o odporność

Kiedy na zewnątrz plucha i zimny wiatr, nietrudno nabawić się przeziębienia lub nawet grypy. Jest jednak naturalny sposób na odporność – zioła. Sprawdź, które zioła i w jakiej formie mogą uratować cię przed zachorowaniem.

Fot. Emil Ekert

Dlaczego zioła pomagają w walce o odporność? Zdecydowana większość ziół nie jest zwykłymi roślinami – kryją w sobie naturalne moce, które mogą mieć zbawienny wpływ na nasz organizm. Wystarczy tylko wiedzieć, które zioło, w jaki sposób i w jakich okolicznościach stosować. Dzięki niesamowitym właściwościom płynącym wprost z natury, zioła mogą doskonale uzupełniać działanie lekarstw wykupionych w aptece. Co więcej, często ich stosowanie na tyle wspiera organizm, że leczenie farmaceutykami nie jest potrzebne!

Jak wykorzystywać zioła przeciw chorobom? Do celów leczniczych nadają się różne części roślin: od liści, poprzez kwiaty, pączki i owoce, po korę i korzenie. Co ciekawe, często różne części tej samej rośliny mają różne właściwości! Dlatego trzeba wiedzieć, którego fragmentu ziół używa się przeciwko konkretnej dolegliwości. Zioła możemy przyjmować także w różnych formach: syropów, maści, naparów, olejków czy nalewek. Różne rośliny wchodzą ze sobą w synergię, czyli wzajemnie uzupełniają swoje działanie, niejednokrotnie je wzmacniając.

Zioła wspierające układ odpornościowy. Zimą nasz organizm staje się często ofiarą ataków różnorakich bakterii, wirusów i grzybów. Jak ochronić się przed infekcjami? Wystarczy sięgnąć po odpowiednie zioła! Zioła, które wzmacniają odporność i przyspieszają działanie układu immunologicznego: dziurawiec, piołun bylica, kolendra, tymianek, świetlik, bratek polny, pokrzywa. Można po nie sięgać zawsze, gdy czujesz się gorzej (np. wracasz zziębnięty ze spaceru) lub profilaktycznie w sezonach infekcyjnych. Nie obciążają układu trawiennego, dzięki czemu są dużo bardziej przyjazne naszemu organizmowi niż tabletki czy kapsułki.

Zioła… i już po przeziębieniu! Kiedy już za późno i zachorowałeś, zioła także przyjdą ci z pomocą. Odpowiednio dobrane złagodzą objawy choroby i skrócą czas infekcji. Zioła, które zwalczą kaszel: lukrecja (korzeń), kasztanowiec (kwiaty), mydlnica, majeranek, tymianek, bratek polny, koper włoski, podbiał (liście). Zioła przeciw gorączce: czarny bez (kwiaty), lipa (kwiaty), maliny (suszone owoce), brzoza (liście).

Zioła przeciw stanom zapalnym. Jeśli nie dopadło cię przeziębienie, ale stan zapalny, rozwiązaniem są także zioła! W zależności od miejsca występowania stanu zapalnego, możesz je przygotować w formie naparu lub maści (okładów). Zioła o działaniu przeciwzapalnym: rumianek pospolity (kwiaty), nagietek (kwiaty), bławatek (kwiaty), świetlik, szałwia, majeranek, babka lancetowata (liście). Zioła działające odkażająco: majeranek, babka lancetowata (liście). Zioła na zranienia: orzech włoski (liście), nagietek (kwiaty), skrzyp polny.

Zioła dobre na zimę… i nie tylko! Wyżej opisane zioła są doskonałym źródłem zdrowia: wspierają nasz organizm w walce o odporność, działają antybakteryjnie i antyseptycznie, pozwalają na szybki powrót do sił.

Przy okazji zioła mogą nam pomóc zadbać także o inne sfery naszego życia. Znane są rośliny, które kryją w sobie kolejne magiczne właściwości – mogą działać przeciwbólowo, moczopędnie, uspokajać nas, pomagać w zasypianiu, a nawet zapobiegać depresjom. Wystarczy wiedzieć, po które i kiedy sięgać! I tak czarny bez (owoce), skrzyp polny, poziomki czy dziurawiec świetnie wpływają na przemianę materii. Działanie wątroby wesprą jałowiec, dzika róża czy glistnik. Natomiast na nerwy poleca się popijanie melisy, lawendy czy macierzanki.

FIT.PL

Fakty i mity dietetyczne

Domowe desery są lepsze od tych kupnych? Dieta bezglutenowa pozwoli ci schudnąć? Wyeliminowanie tłuszczów to klucz do sukcesu w odchudzaniu?

Nie można jeść po godz. 18. Wiele osób uważa, że obiad po zmroku to jeden z głównych grzechów odchudzania. Czy na pewno tak jest? Włoscy naukowcy porównali godziny spożywania posiłku (10 i 18). Okazało się, że nie było znacznej różnicy w utracie kilogramów, ale zaobserwowano, że te osoby, które jadły obiad później, straciły więcej tłuszczu. Spożywanie zbyt dużej liczby kalorii powoduje przyrost masy ciała, niezależnie od tego, kiedy jesz.

Nie można jeść glutenu. Należy pamiętać, że dieta bezglutenowa jest potrzebna wyłącznie osobom chorującym na celiakię czy cierpiącym na alergię lub nietolerancję pokarmową na gluten. W rzeczywistości rezygnacja z glutenu (o ironio!), często prowadzi do gorszych wyborów żywieniowych. Przemysłowe produkty bezglutenowe mają zazwyczaj więcej kalorii, mniej błonnika i witamin z grupy B. Więcej korzyści uzyskasz, gdy zamiast stosowania diety bezglutenowej zaczniesz urozmaicać swój jadłospis.

Domowy deser jest lepszy od kupionego. Zdrowy deser pozostaje... wciąż deserem. Jeśli do przygotowania zdrowego deseru użyjesz np. syropu i suszonych daktyli, to wciąż będzie miał cukry proste. Warto szukać składników o wyższej wartości odżywczej, a mniej kalorycznych. Ludzka psychika jest jednak skomplikowana. Zdrowego deseru zjesz więcej, bo czujesz się usprawiedliwiony/a, ale nie tędy droga, bo wyjdzie na to samo jakbyś zjadł/a zwykły deser.

Jedzenie tłuszczów powoduje nadmiar tkanki tłuszczowej. Tkanka tłuszczowa powstaje z nadmiaru spożywanych kalorii w stosunku do zapotrzebowania. O wiele zdrowiej jest zjeść tłuste awokado, niż pieczywo, ponieważ węglowodany w dużej mierze podnoszą poziom insuliny, a mimo że ta pozwala budować mięśnie, to w nadmiarze stymulowana (poprzez węglowodany) utrudnia spalanie tkanki tłuszczowej.

Im mniej kilokalorii zjem, tym szybciej schudnę. Bardzo często popełniany błąd! Fakt – przy niskiej podaży kalorii organizm wchodzi w tzw. tryb oszczędzania; tkanka tłuszczowa jest magazynowana na „gorsze czasy". Waga zaczyna rosnąć, kształt sylwetki zmienia się – na gorsze. Można być najedzonym i szczupłym! Aby chudnąć, trzeba jeść i trenować. Sama głodówka na długą metę może skończyć się wieloma dolegliwościami, skutkami ubocznymi oraz efektem jo-jo, a tego nikt nie chce

FIT.PL

PIĄTEK, 22 LUTEGO

TVP 1

05:00 Telezakupy
05:40 Jaka to melodia?
06:15 Wieczna miłość 2
07:05 Elif
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Blondynka 2
Bliskie spotkania trzeciego stopnia
09:40 Komisarz Alex 6
Zabójczy tarot
10:35 Ojciec Mateusz 3
Sprawa świętego Mikołaja
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:55 Natura w Jedynce: Groźne cuda natury. Życie na krawędzi: Cuda ożywione
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
16:05 Wieczna miłość 2
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów - taka historia...
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:25 Sport
20:35 The Wall. Wygraj marzenia
21:35 Rodzina Kennedych. Zmierzch legendy
Film obyczajowy
23:15 El Príncipe - dzielnica zła
00:05 El Príncipe - dzielnica zła
01:05 Gorzki smak cukru
Sarith i Caesar
01:55 Gorzki smak cukru
Sarith i ja
03:35 Ocaleni
04:30 Notacje
04:45 Zakończenie programu

TVP 2

05:20 Koło fortuny
05:55 Egzamin z życia
06:50 Podróże z historią
Krótka historia brudu
07:25 Na sygnale
Pierwszy dyżur
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
14:00 Coś dla ciebie
14:30 Operacja zdrowie!: Dermatochirurgia
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Swobodne spadanie
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
Walka z nałogami
19:05 Na sygnale
Superbohater
19:35 Barwy szczęścia
20:45 Złoty środek
22:45 La La Poland
kabaret
23:20 Sherlock 4
Ostatnie wyzwanie
01:05 Mickey Niebieskie Oko
Film komediowy
02:55 Uprzywilejowani
04:15 Zakończenie programu

tvn

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
19:49 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

POLSAT

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
20:05 Nie ma mocnych
Film komediowy
22:05 Braveheart - Waleczne serce
Film dramat
02:00 Wieczny student 2
Film komediowy
04:05 Tajemnice losu

SOBOTA, 23 LUTEGO

TVP 1

05:15 Klan
05:35 Klan
06:00 Klan
06:30 Sprawa dla reportera
07:20 Rok w ogrodzie
07:45 Rok w ogrodzie extra
08:00 Pełnosprawni
08:30 wojsko-polskie.pl
08:55 Studio Raban
09:25 Rodzinny ekspres
09:55 Korona królów - taka historia...
Królestwo Polskie a Wittelsbachowie
10:25 Korona królów
12:30 Podmuch energii
12:45 Jak to działa?: Jak zostać pilotem samolotu
13:15 Spis treści: Wacław Berent
13:25 Sanatorium miłości
14:20 Skoki narciarskie: Mistrzostwa Świata w Seefeld - studio
14:30 Skoki narciarskie: Mistrzostwa Świata w Seefeld - konkurs na skoczni dużej
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Big Music Quiz
18:35 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:25 Sport
20:30 Komisarz Alex 12
Cios w serce
21:30 Echo serca
22:30 Hit na sobotę: 16 przecznic
Film sensacyjny
00:20 Śnieżna śmierć
Film thriller
01:55 Jaka to melodia?
02:50 Rodzina Kennedych. Zmierzch legendy
Film obyczajowy
04:25 Spis treści: Wacław Berent
04:30 Zakończenie programu

TVP 2

05:15 Koło fortuny
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
11:35 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
12:05 Eddie
Film komediowy
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:10 Herbatka z kabaretem
kabaret
15:55 Słowo na niedzielę: Modlitwa Dawida
16:05 Rodzinka.pl
Ping-pong
16:40 Alternatywy 4
Upadek
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. Finał
22:05 The Voice Kids 2. Finał Live
22:45 Uprzywilejowani
Film thriller
00:10 The Good Doctor 2
01:00 La La Poland
kabaret
01:40 Sherlock 4
Ostatnie wyzwanie
03:20 Złoty środek
Film komediowy
05:05 Zakończenie programu

tvn

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

POLSAT

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 złośnica
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

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99

NIEDZIELA, 24 LUTEGO

TVP 1

05:15 Klan
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: Opactwo Cystersów w Krzeszowie
09:00 Ziarno: Miłość w codzienności
09:30 Las bliżej nas 2 10:00 Arabeska
11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem 12:40 Misja w Afryce: Bouli
12:55 Spis treści: Wacław Berent
13:05 Natura w Jedynce 13:35 Kuloodporne serce
14:35 Skoki narciarskie: Mistrzostwa Świata w Seefeld - studio
14:45 Skoki narciarskie: Mistrzostwa Świata w Seefeld - konkurs drużynowy
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda
17:30 Piłka nożna: Losowanie finałów Mistrzostw Świata do lat 20 w Gdyni
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: Dlaczego porwałam swojego szefa
23:55 Poradnik pozytywnego myślenia
02:00 Jaka to melodia?
02:55 16 przecznic
04:40 The Wall. Wygraj marzenia
05:25 Spis treści: Wacław Berent
05:30 Zakończenie programu

TVP 2

05:10 Słowo na niedzielę: Modlitwa Dawida
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
10:35 Rodzinne oglądanie: Przeżyć w Serengeti
Film dokumentalny
11:40 Gwiazdy w południe: Czyngis-chan
Film przygodowy
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Bake off - Ale ciacho! 5
16:15 Bake off - Ale przepis 5
16:30 The Voice Kids 2. Finał
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Na dobre i na złe
Nowe porządki
19:30 Rodzinka.pl
Ping-pong
20:05 Zapowiedź
22:15 Kino bez granic: Musimy sobie pomagać
Film dramat
00:25 Hardkor Disko
Film obyczajowy
02:00 Zapowiedź
Film thriller
04:05 Zakończenie programu

TVN

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
19:35 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

POLSAT

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:50 Szeregowiec Dolot
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 Apocalypto
Film dramat
04:05 Kabaretowa Ekstraklasa

PONIEDZIAŁEK, 25 LUTEGO

TVP 1

05:50 Telezakupy
06:25 Jaka to melodia?
07:05 Elif
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:45 Blondynka 2
09:40 Komisarz Alex 6
10:40 Ojciec Mateusz 3
11:30 Korona królów - taka historia...
Królestwo Polskie a Wittelsbachowie
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
13:00 Natura w Jedynce: Niedźwiedzie w lasach Skandynawii
Film dokumentalny
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Bezglutenowa kuchnia
16:05 Wieczna miłość 2
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda
20:15 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje Mistrzostw Świata - studio
20:20 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje Mistrzostw Świata - mecz: Polska - Holandia
22:30 Parada oszustów
23:40 Jak powstrzymać stwardnienie rozsiane?
medycyna
00:15 Wielki przełom w medycynie: Edytowanie genów
medycyna
00:50 Sanatorium miłości
01:45 Dlaczego porwałam swojego szefa
03:25 Listopad 1956. Dni, które zmieniły świat
historia/archeologia
04:30 Notacje
Antoni Bernacki. Huta Pieniacka
04:45 Zakończenie programu

TVP 2

05:25 Koło fortuny
06:00 M jak miłość
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
Człowiek bez przeszłości
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
Komunia
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
Samotna decyzja
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama 18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Rodzinka.pl
Rodzicielskie rozterki
19:10 Muzeum Polskiej Piosenki: "Dziwny jest ten świat" - Czesław Niemen
19:20 Muzeum Polskiej Piosenki: "Aleja gwiazd" - Zdzisława Sośnicka
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 Sfora
01:00 Musimy sobie pomagać
03:10 Hardkor Disko
04:40 Zakończenie programu

TVN

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: Zajazd Parada, Kościerzyna
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

POLSAT

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 Megahit: Apocalypto
Film dramat
23:00 Ślad
00:00 12 godzin
Film sensacyjny
02:05 Geneza planety małp
Film fantastyczny
04:15 Kabaretowa Ekstraklasa

WTOREK, 26 LUTEGO

TVP 1

05:50 Telezakupy
06:25 Jaka to melodia?
07:05 Elif
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Blondynka 2
Mężczyzna jest jak pitbul
09:40 Komisarz Alex 6
Przekręt
10:35 Ojciec Mateusz 3
Wybory
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
13:00 Natura w Jedynce: Niedźwiedzie w lasach Skandynawii
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Tradycyjny kurczak na nowo
16:05 Wieczna miłość 2
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm!
20:30 Leśniczówka
21:00 Głębia ostrości
21:40 Echo serca
22:35 Kompania X 3
23:30 Żyj i pozwól umrzeć
01:40 Śmierć jak kromka chleba
Film dramat
03:50 Obcy w raju
socjologia
04:55 Notacje
Ks. Marceli Prawica. 45 lat w buszu
05:10 Zakończenie programu

TVP 2

05:25 Koło fortuny
06:00 M jak miłość
06:55 Misja słowa 07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda 08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama 08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama 11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl 11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:10 M jak miłość
15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada 17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama 18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Rodzinka.pl
19:10 Muzeum Polskiej Piosenki: "Zegarmistrz światła" - Tadeusz Woźniak
19:20 Muzeum Polskiej Piosenki: "Bananowy song" - Vox
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:55 M jak miłość
21:45 Kulisy serialu "M jak miłość"
23:00 Świat bez fikcji: Wolność jak płomień
Film dokumentalny
00:10 Rodzinka.pl
00:35 Rodzinka.pl
01:10 Rozbite marzenia. 1918-1939
02:15 Godziny grozy
04:15 Jak Chiny nabrały świat
socjologia
05:05 Zakończenie programu

TVN

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 boczniaków 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

POLSAT

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 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, 27 LUTEGO

TVP 1

05:50 Telezakupy
06:25 Jaka to melodia?
07:05 Elif
08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Blondynka 2
Najważniejszy jest finał
09:40 Komisarz Alex 6
Koń wart miliony
10:40 Ojciec Mateusz 3
Zbrodnia w bibliotece
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie extra
12:55 Natura w Jedynce: Megeti - ostatni kaberu Afryki
14:00 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość 2
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm!
20:30 Leśniczówka
21:00 Wielki test. Sportowiec stulecia
22:30 Na własne oczy: Milczące pokolenie
Film dokumentalny
23:30 Bez tożsamości 2
00:20 Warto rozmawiać
01:15 Głębia ostrości
01:50 wojsko-polskie.pl
02:20 Żyj i pozwól umrzeć
04:25 Notacje
Aleksander Szekal. Przeżyłem ponad wiek
04:40 Zakończenie programu

TVP 2

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
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 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Rodzinka.pl
19:10 Muzeum Polskiej Piosenki: "Szklana pogoda" - Lombard
19:20 Muzeum Polskiej Piosenki: "Kryzysowa narzeczona" - Lady Pank
19:35 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy seriali "Na dobre i na złe" i "Na sygnale"
20:55 Na dobre i na złe
Wybacz mi
21:55 Na sygnale
22:35 Kino relaks: Zgadnij kto
00:30 Za marzenia
01:30 Świat bez tajemnic: Księżniczki z faweli
Film dokumentalny
02:25 Życie lasu - bogactwo przyrodnicze
przyroda
03:05 Codzienna 2 m. 3
04:05 Zakończenie programu

TVN

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Dziki Młyn, Warszawa
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Sałatka 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

POLSAT

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
20:00 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, 28 LUTEGO

TVP 1

05:50 Telezakupy
06:25 Jaka to melodia?
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Blondynka 2
09:40 Komisarz Alex 6
10:35 Ojciec Mateusz 3
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 Bo ja wybieram zdrowie
12:55 Natura w Jedynce: Tasmania - wyspa dziwna i piękna
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość 2
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 Klan
18:30 Korona królów
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm!
20:35 Ojciec Mateusz 21
21:30 Sprawa dla reportera
23:50 Ocaleni
00:55 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat: Wierzyć, czy nie wierzyć?
01:40 Bez tożsamości 2
02:30 Kompania X 3
03:25 Sprawa dla reportera
04:25
04:50 Zakończenie programu

TVP 2

05:20 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
Wybacz mi
06:50 Operacja zdrowie!: Laryngologia. Migdałki
07:25 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
Bo ja jestem perfekcyjna
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:10 Na dobre i na złe
Wybacz mi
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Walka o życie
16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:30 Sport telegram
18:40 Rodzinka.pl
O miłości
19:10 Muzeum Polskiej Piosenki: "Piejo kury piejo" - Grzegorz z Ciechowa
19:20 Muzeum Polskiej Piosenki: "Jestem z miasta" - Elektryczne Gitary
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 The Good Doctor 2
21:40 Agent XXL 2
Film komediowy
23:20 Na sygnale
Drugi człowiek
23:50 Zgadnij kto
Film komediowy
01:40 Szpieg D'83
02:35 Art Noc: Rawa Blues Festival
03:40 Zakończenie programu

TVN

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

POLSAT

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 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

Sylwia Chałupczak

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

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

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

Kapitan odpocznie

Szczypiorniści KSZO Odlewania rozegrali sparing z drugoligowym zespołem SMS ZPRP Kielce.

fot. autor

Trenerzy umówili się na grę w trzech częściach po 20 minut. Grający w wyższej lidze ostrowczanie okazali się lepsi i wygrali 32:37.

SMS ZPRP Kielce – KS KSZO Ostrowiec Św 32:37 (11:11, 10:15, 11:11)

KSZO Odlewnia : Piątkowski, Baran, Kijewski – Grabowski 7, Bysiak 5, Telka 5, Włoskiewicz 5, Chmielewski 4, Jagiełło 3, Falasa 2, Kogutowicz 2, Granat 2, Dwojak 1, Pawlik 1. Trener Tomasz Radowiecki.

W ostrowieckim zespole nie wystąpił kontuzjowany Maciej Jeżyna. Kapitan Wojowników doznał kontuzji w ostatnim ligowym meczu z KPR Legionowo, jak się okazało Jeżyna zerwał więzadłą krzyżowe przednie i w tej rundzie już na pewno nie powróci na boisko.

Podopieczni Tomasza Radowieckiego do rozgrywek ligowych wracają już w najbliższą sobotę, o godzinie 18 w Tarnowie rozpoczną mecz z aktualnym liderem tamtejszym SPR PWSZ.

W tabeli, po ostatnim zwycięstwie z Legionowem KSZO Odlewnia zajmuje dziesiąte miejsce z przewagą pięciu punktów nad ROKiS-em Radzymin i sześciu punktów nad KS Uniwersytet Radom.

KP

POD NASZYM PATRONATEM

Brakło sił i wiary

Pierwszy punkt w tym roku wywalczyły w sobotę siatkarki KSZO. Podopieczne Frantiska Bockaya uległy w pięciu setach piątemu w tabeli Ligi Siatkówki Kobiet zespołowi Bank Pocztowy Pałac Bydgoszcz.

PIOTR KOWALSKI

Fot. autor

Ostrowczanki zagrały świetne spotkanie i chyba tylko brak wiary w swoje możliwości sprawił, że nie zdobyły w spotkaniu trzech lub chociaż dwóch punktów. Bardziej doświadczone bydgoszczanki potrafiły się przełamać i wygrać w tie-breaku 9:15.

Pierwszy set nie rozpoczął się po myśli KSZO, zespół z Bydgoszczy prowadził od początku do końca (0:2, 7:8, 10:14, 15:20) i pewnie wygrał do 17. Na drugą odsłonę zawodniczki KSZO wyszły bardzo zdeterminowane, od samego początku narzuciły swój styl gry i już w pierwszych minutach prowadziły 5:2. Ataki siatkarek Pałacu zatrzymywały się na skutecznym bloku KSZO. Podopieczne trenera Bockaya kontrolowały sytuację na boisku, prowadziły 13:8, 16:11, 19:13. Końcówka była bardzo nerwowa - cztery kolejne punkty bydgoszczanek i na tablicy widniał wynik 22:21. Wprawdzie ostrowczanki przegrały pierwszą piłkę setową, ale drugiej szansy nie zmarnowały i z wynikiem 26:24 doprowadziły do remisu w spotkaniu 1:1.Trzeci set to już popis gry ostrowieckiego zespołu. Pierwsze na prowadzenie wyszły bydgoszczanki, szybki remis 2:2 i zespół KSZO dokładał po dwa punkty do każdego jednego zdobytego przez Pałac. Przy stanie 14:10 ostrowczanki zdobyły pięć kolejnych punktów i z przewagą 19:10 stało się jasne, że nie oddadzą już tego seta. W KSZO świetnie funkcjonowały wszystkie formacje. Nasz zespół pokazał, że może walczyć jak równy z równym nawet z zespołami z czołówki Ligi Siatkówki Kobiet. Trzecią partię KSZO wygrał do 15 i zapewnił sobie już jeden punkt w meczu. Czwarta część nie była już tak dobra, wprawdzie ostrowczanki walczyły do końca i niewiele brakło, aby zakończyły spotkanie w tej odsłonie (21:23), niestety nie udało się odeprzeć ataków Pałacu. Bydgoszczanki wygrały do 21 i w tie-breaku również nie dały szans KSZO, kończąc ostatecznie całe spotkanie wynikiem 2:3.

Zwycięstwo nie przyszło łatwo

Lider radomskiej ligi okręgowej - KS Warka był przeciwnikiem KSZO 1929 w siódmym spotkaniu saparingowym przed rundą wiosenną. Pomarańczowo-czarni wygrali 3:2, ale zwycięstwo nie przyszło łatwo.

Spotkanie toczyło się głównie w środkowej strefie boiska. Już na początku bramkę z rzutu karnego zdobyli goście, do przerwy piłkarze KSZO zdołali jednak wyjść na prowadzenie. Najpierw bramkę zdobył Piotr Jedlikowski, a na 2:1 rzut karny wykorzystał Włodzimierz Puton. Druga połowa rozpoczęła się podobnie, jak pierwsza od szybkiej bramki dla gości. Ostrowczanie próbowali przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę, aktywny z przodu był Kamil Bełczowski i to po jego akcji z Jakubem Kapsą bramkę dającą zwycięstwo strzelił Michał Grunt.

W spotkaniu z KS Warka przez 90 minut bramki KSZO strzegł nowy nabytek zespołu ze Świętokrzyskiej Dorian Frątczak. - Dorian będzie pełnowartościowym zawodnikiem, da nam dużo spokoju, przynajmniej tak mi się wydaje. Ale na tą chwilę nie będę zdradzał czy to właśnie Dorian, czy Damian Pietrasik będzie podstawowym bramkarzem - mówi Marcin Wróble, trener pomarańczowo-czarnych. - Damian broni nie składa, walczy o to, żeby być tym numerem jeden,ale czas pokaże. Bramkarz musi pokazać coś więcej i w trudnym momencie obronić jakąś ciężką sytuację. Naprawdę obydwaj spisują się pozytywnie i z tego tylko należy się cieszyć. Jestem bardzo blisko ustalenia podstawowego składu, znam go już w 99 procentach. Mógłbym tą jedenastkę już wystawić, ale chcę dać szansę wszystkim.

KSZO 1929 OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI - KS WARKA 3:2

Bramki dla KSZO: Jedlikowski, Puton (z karnego), Michał Grunt.

Skład KSZO (I połowa): Frątczak – Patryk Cheba, Dybiec, Mężyk, Dominik Cheba – Smuczyński, Madej Puton, Rogoziński, Jedlikowski, Łokieć

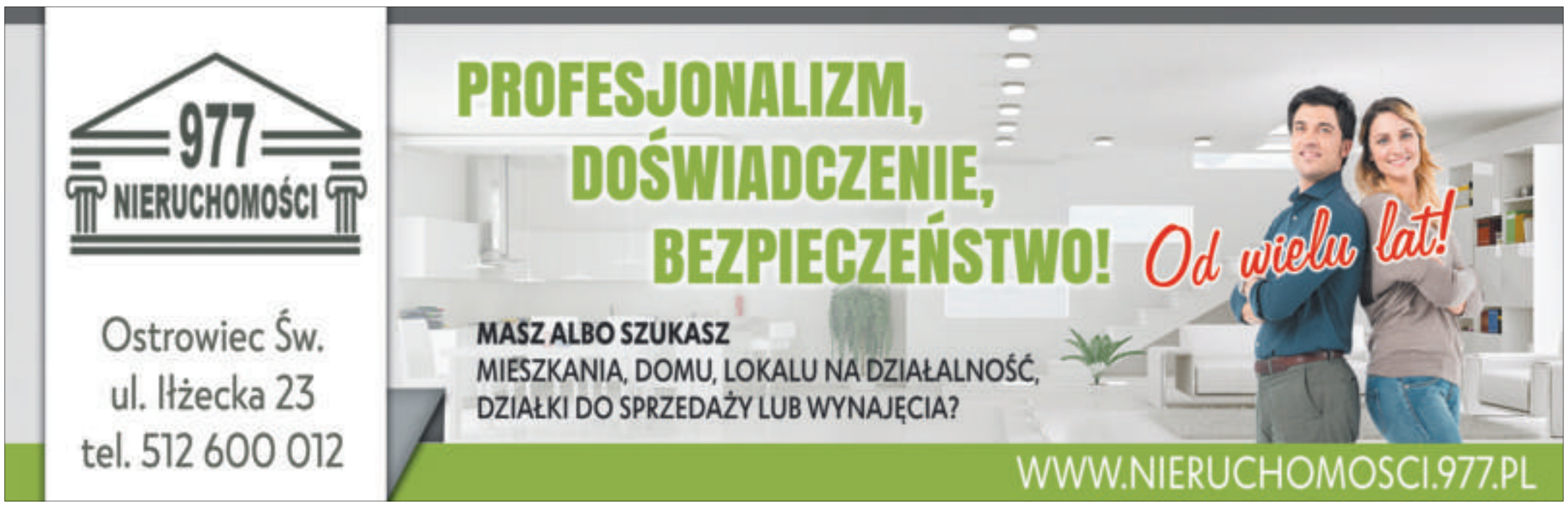
KSZO (II połowa): Frątczak – Marcin Grunt, Miłek, Kapsa, – Dynarek, Burzyński, Ziółkowski, Bełczowski, Mateusz Wróbel – Brociek, Michał Grunt.

Następny sparing piłkarze Marcina Wróbla zagrają w sobotę, 23 lutego z trzecioligową Bronią Radom.

Spotkanie odbędzie się na jednym z boisk Piłkarskiego Ośrodka Treningowego przy ulicy Kolejowej w Ostrowcu.

KP

REKLAMA



rekord
stuchaj nas
na 89,6 FM