

Płoną trawy

Sezon na wypalanie traw trwa w najlepsze. Praktycznie codziennie płoną ich całe hektary. – To jak walka z wiatrakami. Jeden pożar zostanie ugaszony, a już pojawia się kolejny – przyznają strażacy.

str. 3

Kobiety o kobietach

Początek marca to czas, kiedy dużo mówi się o płci pięknej, a to za sprawą obchodzonego na całym świecie Dnia Kobiet. I właśnie o kobietach z językoznawcą dr Anetą Pierścińską-Maruszewską rozmawia Karolina Kamińska-Nowak.

str. 4

Kaziuki po ostrowiecku

W ramach przypadającego w tym roku trzydziestopięcioletnia parafii p.w. św. Kazimierza Królewicza na Pułankach, w niedzielę odbył się jubileuszowy odpust, a na przykościelnym placu jarmark – I Ostrowieckie Kaziuki.

str. 5

Blisko tie-breaka

Bez zdobyczy punktowej zakończyły spotkanie siatkarki KSZO z trzecią drużyną Ligi Siatkówki Kobiet ŁKS-em Commercecon Łódź. Choć niewiele zabrakło, aby doprowadzić do tie-breaka, ostatecznie KSZO przegrał 1:3.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 38 PIĄTEK – CZWARTEK 8-14 MARCA 2019

NAKŁAD 5 000

"Świat bez kobiet byłby jak ogród bez kwiatów."

Najserdeczniejsze życzenia
wszystkim Paniom
z okazji Dnia Kobiet składa
zespół redakcyjny

Świętokrzyskie „7 Dni”
i Świętokrzyskiej Grupy Mediowej



Dieta offline



str. 7

Ręczni rozgromieni



str. 11



Dzieje się!

Piątek, 8 marca



➔ **Milowicz dla pań.** Koncerty z okazji Dnia Kobiet to już dobra ostrowiecka tradycja. Tym razem specjalnie dla pań, w hali widowiskowo-sportowej MOSiR wystąpi Michał Milowicz. Artysta, związany najpierw z Teatrem Studio Buffo, potem z teatrami Roma, Rampa, Komedia i Teatrem Muzycznym im. Danuty Badszkiej w Gdyni, znany z ról w wielu polskich produkcjach filmowych i występów w telewizyjnych show z pewnością dostarczy żeńskiej widowni wielu niezapomnianych wrażeń. Początek o godz. 18. Wstęp wolny.

➔ **Ornette akustycznie.** Pałac Tarnowskich zaprasza panie i nie tylko na kameralny koncert w wykonaniu znanych muzyków - przyjaciół, którzy przez lata swojej kariery współpracowali w różnych składach (m.in. Oddział Zamknięty, Zio, Pudelsi, Złe Psy, Mafia, Renata Przemyk, Marek Piekarczyk, Krystyna Prońko), tworząc barwną historię polskiej sceny muzycznej. Ornette, bo o nim mowa ma na swoim koncie koncerty w kraju i za granicą, można go również usłyszeć w rozlicznych rozgłośniach radiowych. Zespół regularnie koncertuje i zapowiada premierę nowej płyty jesienią. Kawałki z niej zabrzmią w pałacowych wnętrzach. Start o godz. 21.



➔ **Dance party z niespodziankami.** Wyjątkowa impreza czeka na wszystkie przedstawicielki płci pięknej w Klubie Ziemiańska. Będą oryginalne napoje, losowanie cennych bonów podarunkowych i wiele niespodzianek. Tego wieczoru panie wchodzi za darmo. Początek o godz. 20.

Sobota, 9 marca

➔ **Dzień Kobiet po francusku.** Bardzo ciekawie zapowiada się trzecia edycja BleBlaRóż, czyli Dni Kultury Francuskiej, organizowanych w naszym mieście z inicjatywy Edyty Kaptur, nauczycielki języka francuskiego w LO nr II im. J. Chreptowicza. Tym razem imprezę wypełnią wykłady, pokazy filmów, konkursy literackie i koncerty. W Ptaszku w Klatce pojawiają się Perły Ryszarda Góry, które wykonają największe przeboje muzyki francuskiej, w tym piosenki Edith Piaf, czy Charlesa Aznavoura. Początek o godz. 18. Wstęp wolny.

➔ **Flisacy nad Kamienną.** Najpierw w Sejmie RP, teraz w Galerii Fotografii MCK będzie można oglądać wystawę „Flisacy” autorstwa ostrowieckiego artysty fotografa Andrzeja Łady, uczestnika spławów, członka ulanowskiego Bractwa Flisackiego św. Barbary. Wernisażowi ekspozycji, który rozpocznie się o godz. 18 towarzyszyć ma promocja albumu pt. "Flisacy". Tego dnia będzie można nabyć go po promocyjnej cenie.

➔ **Memoriał Romana Ochyńskiego.** Turniej tenisa stołowego poświęcony pamięci wielkiego miłośnika tego sportu, dla którego ping pong stał się odskocznią od szarej rzeczywistości lat 70. i 80. minionego wieku oraz sposobem na życie - Romana Ochyńskiego rozpocznie się o godz. 9 w Zespole Szkół Ogólnokształcących w Sienniu. Będzie to

pierwsza edycja imprezy, organizowanej przez dzieci Ochyńskiego - Pawła, Kubę i Agatę, przy wsparciu ZSO, wójta gminy Siemno oraz koleżanek i kolegów, z którymi Ochyński spotykał się przy tenisowym stole. W rozgrywkach nie mogą brać udziału aktywni zawodnicy z I i II ligi.

➔ **Na korcie dla Oskarka.** Charytatywny Turniej Deblowy dla pięcioletniego Oskara, u którego zdiagnozowano rozlanego glejaka pnia mózgu i dla którego ostatnią szansą na podjęcie skutecznego leczenia jest kosztowny pobyt w klinice w Zurichu to inicjatywa Ostrowieckiego Stowarzyszenia Tenisowego Winner. Start o godz. 9 na kortach w Nietulisku Dużym. Wpisowe minimum 20 zł. W czasie turnieju prowadzona będzie licytacja gadżetów na rzecz chorego chłopca.

Niedziela, 10 marca

➔ **Roześmiane popołudnie.** Ten kabaret zna cała Polska. Ich numery od lat bawią wszystkie pokolenia widzów, a piosenki szybko wchodzą do kanonu największych przebojów. Mowa o "Koniu Polskim", który wystąpi o godz. 16 w ostrowieckiej restauracji "Ptaszek w klatce". "Koni Polski" jest z Koszalina. Powstali w roku 1985 na Wyższej Szkole Inżynierskiej (obecna Politechnika). Od tej pory stworzyli kilka programów autorskich, z którymi wystąpili już chyba wszędzie w kraju, a także poza nim. Oprócz tego występowali w serialach "Badziewiakowie" i "Skarb Sekretarza", do którego Leszek Malinowski napisał scenariusz. W swoich skeczach wyśmiewają bieżące wydarzenia polityczne i społeczne, tworząc plejadę charakterystycznych postaci. Ich numery długo pozostają świeże, dlatego można je oglądać po kilka razy i ciągle się doskonale bawić.

REKLAMA

POŻYCZKA OKAY

szybko wygodnie bezpiecznie

Z OKAZJI DNIA KOBIEĆ DO 40% TANIEJ

Zapraszamy!

www.pozyczkaokay.pl
ostrowiec-sw@pozyczkaokay.pl

**Ostrowiec Świętokrzyski,
ul. Denkowska 8
(wejście od ul. Słowackiego)
tel. 530 245 825**

OFERUJEMY:

POŻYCZKI CHWILÓWKI

do **1500 zł** w **15 minut**, na **30 i 60 dni**
dla nowych **Klientów** pierwsza pożyczka bez kosztów

POŻYCZKI RATALNE

do **15 000 zł** w **24 godziny**, na okres
od **3 do 24 miesięcy**, bez sprawdzania w **BIK**

TAXI PLUS

USŁUGI CAŁODOBOWE

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

515 516 507
41 266 69 96
41 266 36 32

-20% za wyjazd poza miasto

PŁATNOŚĆ KARTĄ



Młode podkręcają

Telewizyjne poczucie czasu

Telewizja to jedno z wielu dobrodziejstw naszych czasów. Filmy dokumentalne, dramaty, komedie serialowe, programy naukowe, informacyjne, rozrywkowe, teleturnieje - wybór jest ogromny. Szeroka gama tematyczna programów pozwala każdemu widzowi znaleźć coś dla siebie. Ze szklanego ekranu możemy dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy, rozluźnić, pośmiać z ludzkiej głupoty, albo podziwiać talent odważnych uczestników.

Projekcje są zawsze dopięte na ostatni guzik. Czarują nas swoją dokładnością, emocjami, pięknymi dekoracjami, itp. Oglądając odcinki teleturniejów, czy seriali często nie zdajemy sobie sprawy z ilości pracy włożonej w każdą minutę przez ekipę realizującą nasze ulubione programy.

"All Together Now" to talent show, nadawany przez telewizję Polsat od września ubiegłego roku. Program pozwala uczestnikom na prezentację swoich umiejętności wokalnych przed największym jury w Polsce. Prowadzącym drugiej edycji jest Mariusz Kałamaga, a kapitanem jury - Beata Kozidrak. W programie biorą udział wykonawcy muzyczni, prezentujący swoje umiejętności przed stuosobową komisją jurorską. Im więcej jurorów wstanie z krzeseł i zaśpiewa wraz z uczestnikiem, tym lepszy będzie jego wynik, przy czym jeden juror dołączający do śpiewania to jeden punkt dla uczestnika.

W nagraniu tego właśnie programu rozrywkowego uczniowie z ostrowieckiego LO nr I im. St. Staszica mieli okazję wziąć udział. Wraz z ekipą nagrywaliśmy odcinek wiosenny. Z bliska mogliśmy przyglądać się pracy operatorów, animatorów, dźwiękowców oraz wielu innych osób niewidocznych w telewizorze, lecz z bardzo istotną funkcją w efekcie końcowym nagrania. Przekonaaliśmy się na własnej skórze, że to, co wydaje się łatwe i szybkie do realizacji, wcale takie nie jest. Na nagraniu jednego odcinka trwającego w telewizji godzinę, spędziliśmy około ośmiu godzin. Doświadczaliśmy miłej, przyjaznej atmosfery i mnóstwa pozytywnej energii panującej na planie. Zobaczyliśmy również z bliska pracę jury programu, składającego się z wielu ciekawych i barwnych osób. Odcinek zapowiada się wyjątkowo ciekawie, zostanie wyemitowany 20 marca i... więcej zdradzić nie mogę. Dla uczniów klasy medialnej w "Staszku" to nie pierwsza okazja uczestniczenia w nagrywaniu programów rozrywkowych. W poprzednim roku mieliśmy już okazję zasiadać na widowni "Koła Fortuny". To kolejna przygoda i niezapomniane doświadczenie z telewizją. Po tym wydarzeniu stwierdzam, że nie wszystko jest zawsze takie, jakim się wydaje, a chwila relaksu wieczorem przed telewizorem przy oglądaniu ulubionego show jest w rzeczywistości wielogodzinną pracą wielu osób.

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

OŚRODEK SZKOLENIA OPERATORÓW

SUPER KURS

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

601 695 080, 501 089 132

PRIMO SUPER KURS

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

BEZPŁATNY TYGODNIK ZIEMI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ

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

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



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

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

Galeria Ostrowiec

9 marca 2019
Start: 13⁰⁰

Finał
Plebiscytu na

**NAJPOPULARNIEJSZĄ
PARĘ STUDNIÓWEK**

Półfinałisci
Mam Talent

WYSTĘP KWARTETU
LEONVOCI

BAR MOLEKULARNY

Logo: ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIÓW, rekord, 7 DNI, Dzień

REKLAMA

**TARGOWISKA
MIEJSKIE**
Ostrowiec Św.

TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

NAJWIĘKSZY RYNEK W REGIONIE
POLECA SIĘ NA RODZINNE ZAKUPY!

ZAPRASZAMY W KAŻDĄ NIEDZIELĘ
sobotę, poniedziałek i czwartek

Płoną trawy

Sezon na wypalanie traw trwa w najlepsze. Praktycznie codziennie płoną ich całe hektary. – To jak walka z wiatrakami. Jeden pożar zostanie ugaszony, a już pojawia się kolejny – przyznają strażacy.

● **MONIKA JASION**

Wypalanie traw jest nie tylko niebezpieczne dla ludzi, ale także dla przyrody. Co więcej, proceder ten jest surowo zabroniony i obciążony karą grzywny, a nawet więzienia. Mimo to, takie praktyki stosowane są od lat. Najpierw chodziło o wypalenie kawałka lasu pod uprawę, potem o płodozmian. Kiedyś wypalenie trawy uważane było za zabieg przygotowujący pole do zasiewu, ponieważ dzięki temu można było spulchnić glebę i w łatwy sposób pozyskać nawóz z popiołu. Wśród rolników powszechny był mit, że popiół uszlachetnia glebę. Tymczasem w pożarze wyparowuje większość związków azotu z górnej warstwy gleby. Gleba zostaje nie tylko wypalona, ale i wyjałowiona.

Na całe szczęście podpalanie traw przez rolników zdarza się dzisiaj coraz rzadziej. Obecnie można za to stracić dopłaty rolnicze - bo według prawa unijnego wypalanie traw stoi w sprzeczności z dobrą praktyką rolną. Jednak nie tylko rolnicy interesują się wypalaniem. Problem płonących traw to również doskonale odzwierciedlenie ludzkiej głupoty i braku wyobraźni wśród najczęściej znudzonych lub szukających wrażeń osób.

- Dziś 100% pożarów traw to podpalenia - mówi kpt. Sebastian Klaus z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Ostrowcu. - Dla porównania w zeszłym roku mieliśmy około 200 pożarów traw, teraz tylko do 5 marca łącznie wyjeżdżaliśmy już 62 razy do tego typu zdarzeń, z których dwa były szczególnie poważne. Pożar 4-hektarowej powierzchni nieużytków przy ul. Siennieńskiej zagrażał pobliskim zabudowom. Podobnie jest w przypadku, gdy płoną, a zdarza się to bardzo często łąki na Pułankach. Nie rzadziej pali się w sąsiednich gminach, szczególnie w gminie Kunów. Ostatni duży pożar był w gminie Ćmielów.

Mało kto zdaje sobie sprawę, że taki pożar w szybkim tempie rozprzestrzenia się. Należy pamiętać, że po zimie trawy są wysuszone i palą się błyskawicznie. Prędkość rozprzestrzeniania się ognia może wynosić nawet ponad 20 km/h. W przenoszeniu płomieni pomaga także wiatr. W przypadku dużej jego prędkości i gwałtownej zmiany kierunku, pożary bardzo często wymykają się spod kontroli i przenoszą na pobliskie lasy i zabudowania. Niejednokrotnie w takich pożarach ludzie tracą dobytek całego życia. Występuje również bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia zwierząt i ludzi.

- Dwa lata temu w Polsce w pożarze trawy zginął jeden z naszych kolegów strażaków. Tydzień temu do dużego pożaru właśnie trawy skierowane zostały wszystkie wozy strażackie z naszych jednostek. Gdyby w tym czasie wydarzył się jakiś wypadek, byłoby ciężko z jego obstarą - przyznaje kpt. Sebastian Klaus. - Kilka lat temu mieliśmy takie zdarzenie, że gasiliśmy pożar traw przy ulicy Bałtowskiej, a w tym czasie był wypadek przy ul. Siennieńskiej, na szczęście nic poważnego się nie stało. W takich przypadkach czas reakcji jest wydłużony, musimy zwinąć cały sprzęt i przetransportować się, tracimy cenne minuty, które bywają na wagę złota.

Ponieważ edukować należy od najmłodszych lat, strażacy, w ramach ogólnopolskiej akcji "Stop pożarom traw" regularnie goszczą w różnych placówkach oświatowych na terenie całego powiatu. Podczas spotkań uświadamiają dzieci i młodzież, że pożar niszczy wszystko. Znikają rośliny, roślinożercy i drapieżcy. Znika gleba. To, co przyrodzie udało się zbudować przez lata ginie w oka mgnienia. W świadomości wielu osób to tylko paląca się trawa, ale dla owadów, ropuch i jeży - to katastrofa w pełnym znaczeniu tego słowa.

Kolejny inwestor przy Bałtowskiej

Kolejna firma wybuduje zakład produkcyjny w kompleksie inwestycyjnym przy ulicy Bałtowskiej. Tym razem będzie to inwestor z branży tworzyw sztucznych, który nabył ponad dwuhektarową działkę.

- Cieszy mnie, że następny inwestor chciał właśnie w Ostrowcu zlokalizować swój nowoczesny zakład - mówi prezydent Jarosław Górczyński. - Przetarg na działkę już za nami, a teraz rozpoczyna się procedura związana z budową hal produkcyjnych. Po naszej stronie zostaje uzbrojenie tego terenu, który staje się coraz bardziej atrakcyjny dla nowych przemysłowych lokalizacji. Zależy nam na stworzeniu jak najlepszych warunków dla przedsiębiorców z Ostrowca, bowiem mamy świadomość, że są oni naszymi lokalnymi ambasadorami rozwoju.

Gmina Ostrowiec przeznaczyła dwa miliony złotych na uzbrojenie tere-

nów znajdujących się w kompleksie inwestycyjnym przy ulicy Bałtowskiej. W ramach tych środków wybudowana zostanie sieć sanitarna i wodociągowa o długości ponad jednego kilometra. Uzbrojenie kompleksu w sieć elektryczną leży w gestii Polskiej Grupy Energetycznej, a sieć gazową projektuje i wybuduje Polska Spółka Gazownictwa.

- Dla nas każdy inwestor jest ważny i zależy nam na tworzeniu, jak najlepszego klimatu dla lokowania właśnie w Ostrowcu kolejnych produkcyjnych inwestycji - mówi prezydent Górczyński. - Zależy nam również na firmach, które już w naszym mieście zdecydowały się działać, stąd tak przyjazna polityka

podatkowa gwarantująca stabilność.

Tereny w kompleksie inwestycyjnym przy ulicy Bałtowskiej mają wiele zalet: nieograniczony dostęp do zasobów wody i energii elektrycznej, bliskość bocznicy kolejowej, brak sąsiedztwa zabudowy mieszkaniowej, bardzo dobra budowa geologiczna terenu, Specjalna Strefa Ekonomiczna Podstrefa Ostrowiec Świętokrzyski, korzystny podział geodezyjny gwarantujący inwestorom zagospodarowanie działek od 1 do 8,3 ha, możliwość powiększenia obszaru o sąsiadujące tereny o pow. 9 ha, 10 ha i 24 ha.

OPR. KF

REKLAMA

ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!
INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE**

**TWORZYMYS
ARANŻACJE WNĘTRZ**

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

Kobiety o kobietach

Początek marca to czas, kiedy dużo mówi się o płci pięknej, a to za sprawą obchodzonego na całym świecie Dnia Kobiet. I właśnie o kobietach z językoznawcą dr Anetą Pierścińską-Maruszewską rozmawia Karolina Kamińska-Nowak.



Fot. Karolina Kamińska-Nowak

To będzie bardzo kobieca rozmowa. Zaczniemy ją więc od etymologii słowa "kobieta". Skąd ono się wywodzi?

– Po raz pierwszy w języku polskim słowo "kobieta" zostało użyte przez poetę Marcina Bielskiego. Zastosował je w satyrze "Sejm niewieści" w 1568 r. na nazwanie "niewiasty wszechcznej i rozpustnej". Te negatywne konotacje mają swoje źródło w etymologii, ponieważ wielu badaczy uważa, że słowo "kobieta" pochodzi od bardzo negatywnie kojarzących się "chlewu" i "kobyły". I rzeczywiście początkowo, jeśli mówiono o kobietach to przede wszystkim miano na myśli osoby rozwiązłe, rozpustne. Nazwa ta dopiero od powiedzmy XVII, XVIII wieku staje się coraz bardziej neutralna.

Czy podobnie sprawa wygląda z innymi wyrazami, określającymi płęć piękną?

– Przede wszystkim większość nazw, odnoszących się do kobiety ukazywała jej miejsce w kulturze, a to sprowadzało

się głównie do bycia karmicielką, rodzicielką. I tak na przykład słowo "żona" jest oparte na rdzeniu "gen", który oznacza ród, a więc już to wskazuje na fakt, że jeśli kobieta wychodziła za mąż to przede wszystkim jej powinnością było rodzenie dzieci. Inna nazwa współcześnie występująca, czyli "dziewczyna" pochodzi od formy "dziewa", co oznaczało dawniej kobietę dojącą lub karmiącą. W tym przypadku podstawową rolą kobiety było zajmowanie się wychowywaniem dzieci. Oczywiście chodzi o dzieci małe. Co ciekawe, wcześniej rozróżniano w nazewnictwie matki mężów od matek żon. Pejoratywnie nacechowaną świekrą nazywano matkę męża. Młode małżeństwa zamieszkiwały głównie w domach rodziców męża, a więc młoda gospodyni pełniła rolę bardzo podrzędną, zwłaszcza w stosunku do kobiety, która w tym domu rządziła, czyli właś-

nie do matki męża. Ich relacje zazwyczaj nie były najlepsze, w grę wchodziły pewne przyzwyczajenia, młoda gospodyni musiała się wszystkiego nauczyć, więc zawsze była strofowana przez tą starszą, doświadczoną już kobietę. Teściową natomiast była matka żony, która była odwieczna raz na jakiś czas, więc relacje z nią, siłą rzeczy nie były takie najgorsze. Wraz z tym, jak małżonkowie zaczęli się coraz bardziej usamodzielniać, z tym jak zmieniały się więzi rodzinne, pozostaliśmy przy jednej formie, na całe szczęście tej bardziej neutralnej. Teściowa, wraz z rozwojem kultury zdecydowanie zyskała, a jej wizerunek kreuje się coraz bardziej pozytywnie.

Alte żarty o teściowych pozostają niezmiennie?

– Tak, ale myślę, że same teściowe w większości przyjmują je z przymrużeniem oka.

Ciekawą nazwą już również słowo „hetera”.

– To prawda. Dzisiaj kojarzy nam się ono negatywnie, z osobą kłótniową, apodyktyczną, złośliwą, natomiast słowo to wywiedzione jest z języka greckiego i stosowane było do określania kobiety przede wszystkim wykształconej, inteligentnej, dorównującej mądrością mężczyźnie. Oczywiście takie cechy u kobiet nie były pożądane i stąd napiętnowano je, ogólnie wydzwięk tego słowa był negatywny i taki pozostał do dzisiejszych czasów.

Mężczyźni na określenie swoich kobiet używają często nazw zwierząt. Skąd się to bierze?

– Faktycznie, zdarza się to bardzo często i od razu możemy sobie pomyśleć, że jeżeli przechodzimy do nazw zwierząt to najczęściej mamy do czynienia z deprecjonowaniem roli kobiety. Kwoka, małpa, szkap, flądra, żmija, ropucha, pijawka, koza – to jedne z tych negatywnych określeń. Pozytywne, jak kotka, rybka, żabka wprawdzie może i są wyrazem pieśczołliwości, ale też kojarzone mogą być z infantylnością.

Pozostawiając warstwę językową, z punktu widzenia pani – osoby na kierowniczym stanowisku, mocno zaangażowanej społecznie, proszę powiedzieć, jak dziś żyje się nam kobietom?

– Bardzo różnie. To zależy od naszego potencjału, od naszej siły charakteru, od tego, jak ukształtowało nas życie, otoczenie. Wydaje mi się, że jeśli kobiety zbyt uparcie chcą przejmować męski styl bycia, tak naprawdę deprecjonują swoją kobiecość, z drugiej strony dostrzegam to, że kobiety muszą wkładać więcej wysiłku i więcej starań w to, żeby przekonać do swojej fachowości, swoich kompetencji, do tego, że coś potrafią, zwłaszcza kobiety atrakcyjne muszą niejednokrotnie podołać wielu wyzwaniom.

No właśnie, bo na ładną kobietę nadal patrzy się stereotypowo.

– Tak, w dodatku bardzo dużo szkodzimy sobie my same, jeśli chodzi o nasz wizerunek. Są kobiety, które bardzo dużo w życiu zawdzięczają temu, że są kobietami, temu że potrafią pięknie wyglądać, czy mają w sobie dużo seksapilu i wszystkie życiowe suk-

cesy opierają tylko na tych elementach. Natomiast mężczyźni są coraz bardziej wygodni i próżni – takie mam wrażenie – i lubią dominować intelektualnie i nie tylko nad kobietą.

Świat niby nas wyemancypował, jesteśmy obsypywane komplementami, dostępujemy różnych zaszczytów, ale nadal nie jest nam łatwo.

– Może też same zapędzamy się trochę, bo za bardzo dążymy do perfekcjonizmu na wszystkich płaszczyznach. Dzisiaj kobieta musi mieć wspaniałe wymiary, niezależnie od tego ile ma lat, katujemy się dietami, ćwiczeniami, poza tym chcemy jak najwięcej znaczyć, mieć jak najlepszą pozycję zawodową, co łączy się niejednokrotnie z wieloma wyrzeczeniami, musimy wcielać się w wiele ról i każdą z nich grać jak najlepiej. Trochę trudno się temu dziwić, bo dopiero w 1921 r. kobiety przestały przysięgać mężom posłuszeństwo podczas przysięgi kościelnej. Wraz z odzyskaniem niepodległości zysaliśmy prawa wyborcze, więc my gdzieś podświadomie chcemy te lata bez praw nadrobić, za nasze babki, prababki. Uważam, że kobieta, jak każdy zresztą człowiek powinna przede wszystkim być sobą, wtedy jest najpiękniejsza, choć mówi się, że najpiękniejsza jest kobieta kochająca. Myślę, że właśnie miłości najbardziej nam brakuje i jak najwięcej powinniśmy czerpać jej ze świata.

I tego właśnie życzymy wszystkim kobietom z okazji Dnia Kobiet.

Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA



Zagra DJ DARUU

Koncert zespołu ORNETTE

Występ CHIPPENDALES

Dzień Kobiet

8 Marca

Godz. 20:00

Bilet: 110 PLN za osobę

Hotel Pałac Tarnowskich - Rezerwacja Tel. 667 286 692

Kaziuki po ostrowiecku

W ramach przypadającego w tym roku trzydziestopięciolecia parafii p.w. św. Kazimierza Królewicza na Pułankach, w niedzielę odbył się jubileuszowy odpust, a na przykościelnym placu jarmark – I Ostrowieckie Kaziuki. Wydarzenie cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem mieszkańców osiedla i nie tylko. Jak zapewniają organizatorzy, to była pierwsza, ale nie ostatnia taka impreza.



Zdjęcia: archiwum oazadzieln.pl

Aktywny udział w kiermaszu miały członkinie Kół Gospodyń Wiejskich z Szewny, Magonii, Chmielowa, Goździelina i Jędrzejowic. Panie zaprezentowały regionalne potrawy: paszety, pieczywo, sery i ciasta, którymi bardzo chętnie częstowali się uczestnicy. Na stołach nie zabrakło kolorowych dekoracji, nawiązujących do zbliżających się Świąt Wielkanocnych. Odwiedzający jarmark chętnie kupowali palmy, pisanki, serwetki, stroiki wykonane ręcznie, z kolorowych, ekologicznych tworzyw. Ucztę dla podniebienia zapewnili również przedstawiciele kół łowieckich, serwując rozplywającą się w ustach dziczyznę.

Oprócz smakowania przeróżnych, aromatycznych potraw można było wziąć udział w licznych konkursach, zabawach dla starszych i młodszych, zmierzyć sobie poziom cukru we krwi i ciśnienie.

Uroczystość cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem mieszkańców osiedla, ale nie tylko. Wszyscy zgodnie podkreślali, że to wspaniała inicjatywa, integrująca parafian. Wsłuchując się w ich głos, organizatorzy zapewnili, że Kaziuki odbywać się będą rokrocznie.

– Św. Kazimierz Królewicz, patron naszej parafii łączy dwie kultury: polską i litewską i dlatego chciałem „prze-

szczepić” na naszą Ziemię Ostrowiecką tą piękną tradycję, zaczerpniętą wprost z Wilna, bo to właśnie tam najhuczniej obchodzone są Kaziuki. Cieszę się, że udało się, że wydarzenie zostało przygotowane z dużym rozmachem i tak entuzjastycznie przyjęte przez uczestników. Na pewno będziemy je kontynuować – deklaruje ks. Marek Dziuba, proboszcz parafii na Pułankach.



● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Wydarzenie obfitowało w wiele atrakcji. Było uroczyste nabożeństwo

odpustowe z procesją wokół świątyni, koncert na rogu myśliwskim i Fletni Pana, występy zespołów folklorystycznych i degustacja przepysznych potraw.

REKLAMA

RESTAURACJA Pałacu Tarnowskich

Tel. 796 427 236

Ostrowiec Św. ul. Kuźnia 54

Czekamy na Ciebie

Codziennie od 12:00



GMINA BAŁTÓW



8 marca - Dzień Kobiet

Z okazji tego szczególnego Święta pragnę wszystkim Paniom złożyć najserdeczniejsze życzenia zdrowia, miłości i uśmiechu na każdy dzień. Spełnienia wszystkich marzeń, sukcesów zarówno w pracy zawodowej jak i w życiu prywatnym.

Wójt Gminy Bałtów
Hubert Żądło

Pokaz grupy artystycznej „REKONSTRUKTO” w Szkole Podstawowej w Bałtowie



11 marca 2019r.

Wszystkim Sołtysom i Radom Sołeckim z terenu Gminy Bałtów z okazji Dnia Sołtysa składam najserdeczniejsze życzenia: zdrowia, zadowolenia z wykonywania codziennych obowiązków, wszelkiej pomyślności oraz sukcesów w życiu prywatnym i zawodowym. Jednocześnie składam wyrazy uznania, szacunku, oraz wdzięczności za trud, poświęcenie i pełne zaangażowanie w pracę na rzecz rozwoju i poprawy jakości życia całej społeczności naszej gminy.

Wójt Gminy Bałtów
Hubert Żądło

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

Eliminacje gminne Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej „Młodzież zapobiega pożarom” w Ćmielowie.



W dniu 01 marca 2019 roku w budynku Gimnazjum w Ćmielowie odbyły się gminne eliminacje Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej „Młodzież zapobiega pożarom”. Otwarcia Turnieju dokonała Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska. W eliminacjach udział brało 50 uczestników ze szkół: Szkoła Podstawowa Nr 1 w Ćmielowie, Gimnazjum w Ćmielowie, Publiczna Szkoła Podstawowa w Brzostowej

oraz Gimnazjum w Brzostowej. Nad prawidłowym przebiegiem eliminacji czuwała komisja sędziowska, której przewodniczył Komendant Gminny Ochrony Przeciwożarowej w Ćmielowie Dariusz Kasprzyk.

Zwycięzcami eliminacji zostali:

I grupa wiekowa – uczniowie Szkoły Podstawowej klasy IV- VI:

I miejsce - Julia Gawloska - Publiczna Szkoła Podstawowa w Brzostowej

II miejsce – Karolina Gardynik - Publiczna Szkoła Podstawowa w Brzostowej

III miejsce - Natalia Murdza - Szkoła Podstawowa Nr 1 w Ćmielowie

II grupa wiekowa – uczniowie Szkoły Podstawowej klasy VII – VIII oraz III klasa Gimnazjum:

I miejsce – Krystian Lisowski – Gimnazjum w Brzostowej

II miejsce – Kacper Piętka – Szkoła Podstawowa Nr 1 w Ćmielowie

II miejsce – Marcelina Pietruszka – Publiczna Szkoła Podstawowa w Brzostowej

Zwycięzcy otrzymali nagrody rzeczowe : piłki, zestaw do tenisa ziemnego i stołowego oraz dyplomy, które wręczył Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej Piotr Małek gratulując uczestnikom.

Prośba do rolników i pszczelarzy

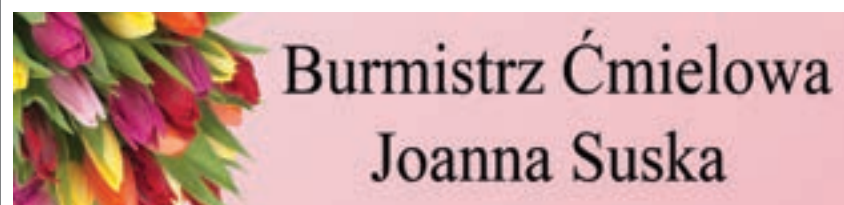
W związku z wystąpieniem Przewodniczącego sejmowej Komisji Rolnictwa i Rozwoju Wsi pana posła Jarosława Sachajko, Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska zwraca się do rolników i pszczelarzy o zajęcie stanowiska w następującej sprawie. Proszę o informację na temat oczekiwań rolników względem pszczelarzy oraz pszczelarzy względem rolników, jak również działań jakie należy podjąć w celu eliminacji sytuacji konfliktowych pomiędzy tymi wzajemnie uzupełniającymi się grupami rolników.

Mając na uwadze powyższe, Gmina Ćmielów do dnia 15 marca 2019r. zbiera wnioski i sugestie rolników i pszczelarzy w przedmiotowej sprawie, celem przedłożenia ich sejmowej Komisji Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Stanowisko można zająć w formie elektronicznej przysyłając e-maila na adres: urząd@cmielow.pl oraz w wersji papierowej składając stosowne pismo w sekretariacie Urzędu Miasta i Gminy w Ćmielowie, ul. Ostrowiecka 40..

Burmistrz
Joanna Suska

Wszystkim przedstawicielkom płci pięknej

składam najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, pomyślności i samych
pięknych dni w życiu. Życzę, by uśmiech
rozpromieniał Wasze twarze i byście
zawsze czuły się doceniane.



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



JAJKO SADZONE W PARÓWCE W Kształcie serca

SKŁADNIKI

- 2 parówki cienkie
- 2 jajka
- sól, pieprz, natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Parówki rozcinamy wzdłuż, ale nie do samego końca. Odwijamy rozcięte końce parówki tak, by utworzył się kształt serca i spinamy je wykałaczką. Na patelni rozgrzewamy masło i układamy parówki. W środek powoli wbijamy białko, dociskając delikatnie parówkę do patelni, by się nie rozpuściło. Jak białko się zetnie, to wylewamy na niego żółtko. Smażymy na bardzo małym ogniu, nie przykrywając. Gotowe jajko solimy, pieprzymy i posypujemy zieloną natką.



CIASTO Z WIŚNIAMI NA DZIEŃ KOBIET

SKŁADNIKI

Ciasto

- 3 szkl. mąki
- 1 margaryna
- 6 żółtek
- 1 szkl. kwaśnej śmietany
- 0,5 szkl. cukru pudru
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia

Masa

- 6 białek
- 6 łyżek cukru
- 3 kisiele wiśniowe
- 35 dag drylowanych wiśni (mrożonych, z kompotu)

PRZYGOTOWANIE

Z podanych składników zagnieść ciasto. Mąki dodawać tyle, aby ciasto przestało kleić się do rąk. Chłodzić ok. 1 godziny w lodówce. Podzielić na 6 części. Pierwszą część cienko rozwałkować, włożyć do prostokątnej formy. Dwa białka ubić z dwiema łyżkami cukru i jednym kisleem, posmarować tym ciasto, ułożyć w odstępach wiśnie, przykryć drugim plackiem. Piec w 180 stopniach C na lekko złoty kolor. Zrobić jeszcze dwa takie same placki. Po ostudzeniu przygotować dowolną masę budyniową lub karpátkową i przełożyć placki. Połać dowolną polewą i wstawić na noc do lodówki.

TEKSTY POWSTAJĄ WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



Dieta offline

Nie chcesz, żeby twoje dziecko uciekało w wirtualny świat? Zadbaj o jego ruch, dietę i relacje rodzinne. – Dzieci są jak gąbka, chłoną wszystko. Jeśli będziemy dla nich przykładem tego, jak można aktywnie spędzać czas, to one to kupią – mówi Ewa Wewersowicz, mama dwójki dzieci i trener fitness.

W styczniu 2019 roku Instytut Żywności i Żywienia przedstawił Nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Co ciekawe, jej podstawą jest aktywność fizyczna, a jednym z ważnych punktów – ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych do dwóch godzin dziennie. I choć w polskim społeczeństwie świadomych i dbających o własną kondycję fizyczną rodziców jest coraz więcej, to jednak dbanie o kondycję fizyczną dzieci to wciąż nowy temat.

SPORT – ZABAWA DO NAŚLADOWANIA

Tymczasem dziecko, które ma zapewnioną regularną aktywność fizyczną, ma lepsze wyniki w nauce, jest spokojniejszy, a zdobywając nowe sprawności sportowe buduje poczucie własnej wartości. Ewa Wewersowicz, mama dwójki dzieci i instruktor Gipara Fitness podkreśla, że nie chodzi o to, żeby zabrać dzieciom smartfony, komputery i na zawsze wyłączyć telewizor. Najistotniejsze jest to, by przekazać im dobre wzorce.

– Żeby przekazać dzieciom swoją pasję, zaczęłam ćwiczyć w domu. W ten sposób pokazuję im mój styl życia i tak, jak kupuję zabawki, kupuję też do domu sprzęt do ćwiczeń i udostępniam im – mówi Ewa Wewersowicz. – Kiedy ćwiczę, chętnie się przyłączają i mnie naśladują. Dzieci nie trzeba nawet specjalnie zachęcać. Jeśli podamy sport w formie zabawy, po prostu tak to traktują.

Zainteresowanie sportem inaczej przebiega u chłopców, a inaczej u dziewczynek. Chłopcy chętniej sięgną po sztanę, step czy TRX-a, a dziewczynki raczej pójdą na taniec czy lekkoatletykę. Ponieważ chłopców silniej pochłania świat wirtualny i gry, więc danie im równie atrakcyjnej alternatywy jest trudniejsze, ale możliwe. – Chłopaki lubią się wyżyć, zwłaszcza gdy są nadpobudliwi; negatywne emocje muszą znaleźć ujście. Najlepiej sprawdza się w tym sport. Swojemu synowi kupiłam worek treningowy.



Powiedziałam: „masz nerwa – uderzaj”. Pomogło – mówi Wewersowicz.

ZDROWE NAWYKI TAKŻE W KUCHNI

W trudniejszej sytuacji są rodzice, którzy sami nie ćwiczą i nie przepadają za sportem. Ich styl życia będzie się przekładał na dzieci. Bez dobrego przykładu zmiana nawyków nie nastąpi. Podobnie jest w kwestiach związanych z odżywianiem. Jeśli zabraniamy dzieciom jeść słodczyce, ale sami je kupujemy i trzymamy w kuchennej szafce, to dzieci tego nie rozumieją.

– Tak, jak w sporcie, także w diecie można i trzeba uczyć dzieci dobrych nawyków. Łatwo je poznać, ale trudniej przekazać, jeśli sami ich nie mamy – mówi Tomasz Kępa, ekspert Mixit.pl, platformy internetowej do komponowania własnych mieszanek musli i kasz. – Nigdy jednak nie jest za późno na naukę. Możemy to przecież robić razem z dziećmi, angażować je do zabawy w zdobywanie wiedzy o jedze-

niu. Dzieci – tak jak dorośli – powinny sukcesywnie poznawać, czym są określone składniki, wiedzieć, które są zdrowe, a które omijać z daleka.

Aby przekazać dzieciom zamiłowanie do zdrowego jedzenia, nie trzeba ich do tego specjalnie zachęcać. Tak, jak w przypadku sportu, najlepiej działa dobry przykład. Wystarczy, że zdrowa żywność będzie w domu i wszyscy domownicy będą jedli zdrowo. Marzena Galicka, mama trójki dzieci i współzałożycielka programu FoodRentgen, który analizuje składniki produktów spożywczych, zapewnia, że jest to najlepszy sposób na wykształcenie dobrych nawyków żywieniowych.

– Swoje dzieci do zdrowego jedzenia przekonałam tym, że po prostu im je dawałam, ale bez komentarzy w stylu „jakie to pyszne i wspaniałe”. Nauczyłam je też akceptować, że jedzenie ma różne smaki. Kiedyś mój syn jedząc cykorię skrzywił się i powiedział, że jest gorzka. Odpowiedziałam tylko: „tak, cykoria jest gorzka”. Powiedział „aha”

Proste ćwiczenia relaksacyjne

Stres wchodzi za tobą wszędzie? W pracy, w szkole, na ulicy – wiecznie się z nim zmagasz? Nie potrafisz się zrelaksować i zapomnieć o zmartwieniach? Może już czas zacząć ćwiczenia relaksacyjne?



Jednym z najlepszych sposobów na walkę z wszelkimi stresem są ćwiczenia relaksacyjne. Ich największą zaletą jest to, że można je wykonywać praktycznie wszędzie – w domu, w pracy, w tramwaju. Polegają one na rozluźnieniu mięśni, uregulowaniu i uspokojeniu oddechu oraz na odprężeniu umysłu. Wystarczy je wykonywać zaledwie 5 minut, by poczuć znaczną poprawę samopoczucia – zmniejszenie zmęczenia i stresu.

Natychniastowa relaksacja

Gdy czujesz, że stres cię paraliżuje, wybierz jakiś dobrze ci znany i lubiany przedmiot, np. ulubiony kubek, lampę od babci, obrazek kupiony na wakacjach itp. Następnie skieruj wzrok na tę rzecz i weź głęboki oddech, a po chwili zacznij wypuszczać powietrze ustami. Cały czas myśl o konotacjach, jakie nasuwa ci widziany przedmiot, postaraj się być spokojny, zrelaksowany, rozluźniony. Zrób kilka takich wdechów i wydechów.

Trzyminutowy relaks w pracy. Usiądź prosto i uśmiechnij się. Weź kilka wolnych, głębokich oddechów i postaraj się oddychać rytmicznie. Oczyszcz umysł z wszelkich myśli. Teraz czas na rozciąganie – by uwolnić z ciała cały stres i rozluźnić kręgosłup.

1. Unieś ramiona, próbując dotknąć nimi uszu, jednocześnie wyciągając ręce przed siebie. Napnij mięśnie rąk i ramion przez 5 sekund, a następnie rozluźnij je.

2. Znowu unieś ramiona, tym razem wyciągając ręce w bok. Napnij mięśnie rąk i ramion przez 5 sekund, a następnie rozluźnij je.

3. Skręć delikatnie głowę trzy razy w prawo i trzy razy w lewo.

4. Wyciągnij ręce nad głowę i przez 10 sekund staraj się sięgnąć jak najwyżej, tak by rozciągnąć całe ciało. Następnie rozluźnij się.

5. Patrząc przed siebie wykonaj powoli skręt ciała w prawo, tak daleko jak możesz. Następnie wykonaj skręt ciała w lewo. Wróć do zwykłej pozycji i rozluźnij się.

9. Unieś prawą nogę i wykonaj krąże-

i zaczął jeść dalej – mówi Marzena Galicka. – Nigdy też nie zmuszałam do jedzenia czegośkolwiek i słucham swoich dzieci. Jeśli wolą brokuła al dente, zamiast ugotowanego na miękko, to dostają al dente.

DOBRE RELACJE NAJPIERW

Cyfrowy świat zaburza koncentrację dzieci, za czym idą problemy w nauce i nieumiejętność radzenia sobie w późniejszym życiu. Zmniejsza to ich poczucie szczęścia, a nawet prowadzi do prób samobójczych. Psychologowie mówią jednak, że urządzenia same w sobie nie są zagrożeniem, jeżeli padną na grunt dobrych relacji społecznych. Jeżeli dziecko doświadcza bezpiecznych, otwartych, konstruktywnych relacji z bliskimi i może na nich polegać, to korzystanie z tabletu czy smartfona nie będzie w jego życiu najważniejsze i nie będzie dla niego alternatywą.

– Dzieci z uzależnieniem od Internetu czy gier zawsze pochodzą z rodzin, w których występuje jakaś trudność. Nie musi to być od razu patologia, ale wystarczy sytuacja, kiedy rodzice bardzo dużo pracują i nie mają czasu na bycie razem. To często dzieci opuszczone emocjonalnie – mówi Magdalena Kielbratowska, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Osiek” w Gdańsku. – Nawyki i higiena w korzystaniu z urządzeń elektronicznych są bardzo ważne, ale moja praktyka kliniczna pokazuje, że urządzenia nie staną się dominujące w życiu dziecka, jeżeli relacje rodzinne będą bliskie i szczere, a tym samym atrakcyjne.

Psycholog dodaje, że można nie tylko zapobiec zbytniemu wejściu dziecka w wirtualny świat, ale w dużym stopniu tę sytuację odwrócić, jeśli już zaistniała. Do tego potrzebna jest praca nad relacjami w rodzinie.

FITPL

nie stopą pięć razy. Powtórz ćwiczenie lewą nogą. Powtórz kilka razy.

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że znajdujesz się w swoim ulubionym miejscu. Rozluźnij wszystkie części ciała, oddychaj spokojnie i głęboko przez ok. 1 minutę. Wypoczęty i zrelaksowany możesz powrócić do swoich zajęć.

Strząśnij napięcie. Stań prosto, ręce opuść wzdłuż tułowia. Zaciśnij pięści, a barki i ramiona podnieś, jednocześnie wciągając nosem powietrze. Zatrzymaj powietrze na krótką chwilę, po czym energicznie strząśnij ramiona, w tym samym czasie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami. Powtórz te czynności kilkakrotnie.

– Stres powoduje m.in. garbienie się i bóle pleców – alarmuje dr Alexander Kraft z kliniki Vertebralnia. – Wpływa niekorzystnie na nasze samopoczucie, zdrowie i wygląd. Często go ignorujemy i staramy się z nim żyć, zamiast mu przeciwdziałać. Nie tędy droga! Już dziś wypowiedzmy mu walkę!

FITPL



PIĄTEK, 8 MARCA

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 Jedyńce: 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. Zmierch legendy
Film obyczajowy
23:15 El Principe - dzielnica zła
00:05 El Principe - 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

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 zdrowiel: Dermatologia
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Swobodne spadanie
16:00 Koło fortuny
16:49 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama **18:25** Pogoda **18:30** Sport telegram
18:55 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

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

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, 9 MARCA

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. Zmierch legendy
Film obyczajowy
04:25 Spis treści: Wacław Berent
04:30 Zakończenie programu

05:15 Koło fortuny
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
11:35 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
12:05 Eddie
Film komediowy
14:00 Familiada
14:30 Koło fortuny
15:10 Herbatka z kabaretem
kabaret
15:25 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

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

TV

SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 10 MARCA

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: Waclaw Berent
13:05 Natura w Jedyńce **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 Jedyńka: 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: Waclaw Berent
05:30 Zakończenie programu

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 ciachol 5
16:15 Panorama
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 Dysko
Film obyczajowy
02:00 Zapowiedź
Film thriller
04:05 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:40 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

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, 11 MARCA

05:50 Teleshakupy
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 Jedyńce: 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

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 ciachol 5
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Samotna decyzja
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Wieźień 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 Niemien
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 Dysko
04:40 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, Kościernina
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 Muzeum Polskiej Piosenki: "Dziwny jest ten świat" - Czesław Niemien
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 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: Apokalypso
Film dramat
23:00 Ślad
00:00 12 godzin
Film sensacyjny
02:05 Geneza planety małp
Film fantastyczny
04:15 Kabaretowa Ekstraklasa

WTOREK, 12 MARCA

05:50 Teleshakupy
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 Jedyńce: 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 raj
socjologia
04:55 Notacje
Ks. Marceli Prawica. 45 lat w buszu
05:10 Zakończenie programu

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** Wieźień 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

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 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, 13 MARCA			
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 Jedyńce: 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 Szekeal. Przeżyłem ponad wiek 04:40 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 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: "Szkłana 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	05:10 Uwaga! 05:35 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 Muzeum smaku: Dorsz w kruszonce z tagliatelle z ogórka 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionierzy 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, 14 MARCA			
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 Jedyńce: 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	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	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 Milionierzy 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

Paulina Kopec

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

paulina.kopec@radiorekord.pl
+48 507-127-967

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

Ręczni rozgromieni

Różnicą 15 bramek – 24 do 39 przegrali szczypiornicy KSZO Odlewania spotkanie z Akademickim Zespołem Sportowym AWF Biała Podlaska.



Barana, wynik mógłby być jeszcze wyższy. Najskuteczniejszym zawodnikiem KSZO był Sebastian Pawlik, który zdobył zaledwie pięć bramek.

– Mieliliśmy inne założenia, ostatni mecz u siebie z Legionowem wygraliśmy i wszystko dobrze funkcjonowało. Solidnie przygotowaliśmy się do tego spotkania, czegoś jednak zabrakło, nie wiem czego. Będziemy analizować ten mecz – mówił po spotkaniu bramkarz KSZO Mikołaj Baran.

– Postawa Mikołaja w bramce była bardzo dobra, dzięki temu rozmiary tej porażki są mniejsze – przyznaje II trener "wojowników" Jacek Wziątek.

W tabeli KSZO z 12 punktami zajmuje dziesiąte miejsce, za nami pozostają jedynie ROKiS Radzymin – 9 punktów i KS Uniwersytet Radom – 7 punktów. Kolejny mecz pomarańczowo-czarni zagrają w niedzielę, 10 marca z rezerwami Orlen Wisły Płock.

KP

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

Restauracja *Piszczyk w klatce*

bilety dostępne na stronie: **bil@tyna.pl**

Blisko tie-breaka

Bez zdobyczy punktowej zakończyły spotkanie siatkarki KSZO z trzecią drużyną Ligi Siatkówki Kobiet ŁKS-em Commercecon Łódź. Chociaż niewiele zabrakło, aby doprowadzić do tie-breaka, ostatecznie KSZO przegrał 1:3.

• PIOTR KOWALSKI

W pierwszym secie łodzianki nie dały dużych szans siatkarką z Ostrowca, szybko odskoczyły na 1:7 i kontrolowały przebieg wydarzeń. Ostrowczanki grały bardzo nerwowo i popełniały sporo prostych błędów. Wprawdzie podopiecznym Frantiska Bockaya udało się w pierwszej części zdobyć 18 punktów, ale przez cały set siatkarki innego słowackiego trenera Michała Macka utrzymywały bezpieczną przewagę co najmniej 5-6 punktów.

Drugi set rozpoczął się równie źle, jak pierwszy. Łodzianki prowadziły już 0:4, później 2:6 i 4:9. Na szczęście ostrowczanki poprawiły grę w ataku i po kilku minutach, po akcjach punktowych Okta-by, Kasprzak, Wojtowicz, Łyszkiewicz i Dorsman doprowadziły do remisu i prowadzenia 13:12. U siatkarek z Łodzi widać było zmęczenie po śródomowym meczu Ligi Mistrzów we Włoszech z Imoco Volley. Końcówka tej części

była bardzo emocjonująca, niestety przy stanie 24:24 więcej zimnej krwi i doświadczenia wykazały przyjezdne i po ataku Brazylijki Regiane Bidias oraz blokach punktowych Darii Szczyrby i wybranej na MVP spotkania Moniki Bociek zakończyły tę partię wynikiem 24:26.

Początek trzeciego seta był bardzo wyrównany 3:3, 9:9. Później ostrowczanki

Końcówka należała już do aktualnych vice-mistrzyń Polski.

W tabeli KSZO z ośmioma punktami zajmuje ostatnie 12 miejsce i nie ma już szans na opuszczenie tej pozycji. Kolejny mecz pomarańczowo-czarne rozegrają we wtorek 12 marca – przeciwnikiem będzie drużyna Anny Miros MKS Energa Kalisz. Początek spotkania w hali przy Świętokrzyskiej o godz. 18.

Grają na dwóch frontach

W weekend startują rozgrywki IV grupy III ligi. Trener Marcin Wróbel już jakiś czas temu skompletował kadrę. Niestety w ubiegłym tygodniu z drużyny odszedł Marcin Grunt, który zdecydował się na pracę za granicą.

– Gramy na dwóch frontach, chcemy jak najdalej zająć w Pucharze Polski, bo to jest naprawdę bardzo fajna sprawa, a w lidze chcemy punktować, dojść do czołówki i walczyć o jak najwyższą lokatę – mówi trener pomarańczowo – czarnych Marcin Wróbel. – Jesteśmy na to gotowi. Jeśli chodzi o mój skład, to mam bardzo wartościowych zawodników już ogranych, ale młodych. Będziemy starać się pokazać z jak najlepszej strony i pięć się w górę tabeli. Boisko wszystko zweryfikuje, ale postaramy się psikusa zrobić niejednemu faworytowi.

A oto jak przedstawia się skład KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski na rundę wiosenną sezonu 2018/19:

Bramkarze: Dorian Frątczak, Damian Pietrasik.

Obrońcy: Radosław Kardas, Daniel Dybiec, Damian Mężyk, Dominik Cheba, Patryk Cheba, Marcin Sienniak, Maciej Miłek.

Pomocnicy: Bartłomiej Smuczyński, Włodzimierz Puton, Fabian Burzyński, Piotr Jedlikowski, Stanisław Sarwicki, Mateusz Madej, Kacper Ziółkowski, Piotr Kutera, Marcin Dynarek, Filip Rogoziński.

Napastnicy: Jakub Kapsa, Michał Grunt, Kamil Łokieć, Kamil Belczowski, Oskar Brociek.

Ubyli: Konrad Zacharski (Kotwica Kołobrzeg), Kamil Dziadowicz (Łysica Bodzentyn), Kamil Sołtykiewicz (Alit Ożarów), Kacper Dereń (Kamienna Brody). Przybyli: Dorian Frątczak (Stal Stalowa Wola), Maciej Miłek (Klimon-

towianka Klimontów), Filip Rogoziński (Zdrój Busko-Zdrój), Marcin Dynarek (Stal Kunów).

Trener – Marcin Wróbel, II trener – Rafał Borek, trener bramkarzy – Tomasz Dymowski, odnowa biologiczna – Mateusz Głodek, kierownik drużyny – Andrzej Płatek.

W sprzedaży pojawiły się już karnety na rundę wiosenną, chętni mogą je zakupić w kasie klubu przy ulicy Świętokrzyskiej. Cena karnetu to 70 zł, a obejmował on będzie siedem spotkań ligowych rozgrywanych na stadionie przy Świętokrzyskiej. Aby dokonać zakupu należy posiadać ze sobą dowód tożsamości z numerem PESEL.

KP

REKLAMA



SIGNAL

meble

SALON MEBLOWY
ul. FURMAŃSKA 40

Z okazji
Dnia Kobiet
50 zł bonus
Przy zakupie powyżej 500 zł

KRZESŁA • ŁAWY • FOTELE • STOŁY • ŁÓŻKA • WIESZAKI • HOKERY • DEKORACJE

PONAD 500 MODELI
W OBNIŻONYCH CENACH

KOŃCÓWKI SERII • OSTATNIE SZTUKI • MEBLE Z EKSPOZYCJI • RABATY DO 80%

raty 0%

• bez pierwszej wpłaty
• bez prowizji
• bez oprocentowania

reko:rd

stuchaj nas
na **89,6 FM**

