

Wiatrak do remontu

Zabytkowy wiatrak typu hollenderskiego w Szwarszowicach doczeka się gruntownego remontu. Prace mają ruszyć lada dzień.

str. 3

Alkoholizm to choroba

Rozmowa z psycholog Magdaleną Majewską o alkoholizmie, procesie wchodzenia w uzależnienie i sposobach jego leczenia.

str. 4

Rekordowa niespodzianka uszczęśliwia

Rekordowa ekipa już jedenaście razy sprawiła niespodziankę jubilatów i solenizantom. Zaskoczyliśmy świętujących urodziny lub imieniny w miejscach ich pracy i nauki, obdarowując – dzięki partnerom akcji – tortem, kwiatami i prezentami. Zawsze naszym wizytom towarzyszyło zdziwienie, wielka radość, dużo śmiechu i wzruszenie.

str. 5

Czas na zmiany

Wiosna to okres wielkich przemian – nie tylko w naturze. Coraz dłuższe i cieplejsze dni budzą w nas chęć do życia, ale również pragnienie zmian. Jest to więc idealny moment, by pomyśleć o sobie i wprowadzić w swoim życiu małą rewolucję.

str. 7

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 43 PIĄTEK – CZWARTEK 12-18 KWIETNIA 2019

NAKŁAD 5 000

Endurorana pokazała klasę

Fot. Piotr Kowalski



Na torze motocrossowym WXC przy ulicy Rudzkiej w Ostrowcu odbyła się II Runda Mistrzostw Strefy Polski Południowej w Motocrossie. Na starcie stanęło 127 zawodników w wieku od kilku do kilkudziesięciu lat, ścigały się również kobiety oraz goście z Ukrainy. Ta bardzo widowiskowa impreza zgromadziła w ciągu całego dnia sporą rzeszę kibiców. Gospodarze - Ostrowiecki Klub Sportów Motorowych Endurorana - nie zawiedli ani pod względem organizacyjnym ani sportowym, zajmując czołowe miejsca w większości kategorii.

Roboty idą pełną parą

str. 3

Grali do końca i wygrali

str. 11



Dzieje się!



Piątek, 12 kwietnia

➔ **Twarze ZAiKS-u.** Z okazji setnej rocznicy powstania Stowarzyszenia Autorów ZAiKS powstała wystawa portretów pt. „Twarze ZAiKS-u”, prezentująca twórców związanych ze stowarzyszeniem. Nadrzędnym celem był dobór ich portretów – wnikliwe ujęcia, przemyślane aranżacje, ale i twarze łapane na gorąco, w biegu, stanowiące część zapisu sytuacji. Wśród autorów zdjęć są zarówno wybitni portreciści, jak i uznani fotograficy, reprezentujący różne dziedziny fotografii: Jacek Barcz, Andrzej Dąbrowski, Wojciech Druszczyk, Zbigniew Furman, Krzysztof Gierałowski, Ryszard Horowitz, Witold Krassowski, Jan Morek, Tomasz Sikora, Marek Szymański i Krzysztof Wojciewski. Wernisaż wystawy rozpocznie się o godz. 18, w Galerii Fotografii MCK.

➔ **Gatunkowa mieszanka wybuchowa.** Klub Perspektywy zaprasza na nietypowy koncert Tam Tam Projekt w wykonaniu Piotra Jackson Wolskiego. Nietypowy, bo będący połączeniem różnych gatunków: fusion, world music, jazz, house, reggae. Artysta poeksperymentuje nie tylko z muzyką, ale również z materią obrazu i słowa. Tłem do jazzowej improwizacji będą afrykańskie rytmy, a także arabska, czy romska melodyka. Pojawia się też współczesne gatunki – house, funky, rock, elektronicznie z klasycznymi motywami. A wszystko to okraszone wizualizacjami obrazów Tomasza Sętowskiego. Start o godz. 20. Wstęp – 10 zł.

Sobota, 13 kwietnia

➔ **Wielkanocny Rynek.** Kiermasz świąteczny, warsztaty plastyczne, gry i zabawy, wiosenne prezentacje artystyczne, degustacja potraw i wypieków

wielkanocnych oraz rozstrzygnięcie konkursów na najpiękniejszą palmę i jajko po ostrowiecku – wszystko to czekać będzie na ostrowczan w Rynku. Impreza, na którą zaprasza prezydent Jarosław Górczyński rozpocznie się o godz. 10 i potrwa do godz. 15. Towarzyszyć jej będą dwa konkursy, organizowane przez Miejskie Centrum Kultury. Pierwszy polega na wykonaniu palmy wielkanocnej z materiałów tradycyjnych: papier, bibuła, baze, gałązki wierzbowe, suszone kwiaty, borowina, trawy, zioła itp. (niedopuszczalne są sztuczne kwiaty i elementy plastikowe). Oceny palm dokona specjalnie powołane jury, które przyzna nagrody w pięciu kategoriach: dzieci (0-6 lat), dzieci (7-13 lat), młodzież (14 -18 lat), dorośli (powyżej 18 lat) i kategoria rodzinna, w której specjalnie premowane będą palmy wykonane wspólnie np. przez dzieci i rodziców, dziadków i wnuki, dzieci, rodziców i dziadków, czy rodzeństwo. Prace konkursowe będą przyjmowane w godzinach 10-12, w namiocie Miejskiego Centrum Kultury ustawionym obok sceny na Rynku. Do każdej pracy powinna być dołączona kartka zawierająca imię i nazwisko (imiona i nazwiska, jeżeli jest to praca wykonana w kategorii rodzinnej), wiek autora (autorów) pracy oraz numer telefonu. O godz. 14 jury, oceniające estetykę, samodzielność wykonania oraz walory artystyczne ogłosi wyniki i wręczy nagrody laureatom. Szczegółowe informacje pod nr tel. 781 804 090 lub 604 908 689. Identyfikacyjne zasady obowiązują w drugim konkursie na „Jajko po ostrowiecku”, polegającym na wykonaniu pisanki – na wydmuszcze, jajku plastikowym, styropianowym, drewnianym lub z innego trwałego materiału, w dowolnej technice zdobienia. W szczególnie sposób będą nagradzane pisanki nawiązujące do tradycji miasta.

➔ **Histori – instrument polityki.** Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości zaprasza na wykład otwarty dr Emmanuelle Hébert z Uniwersytetu w Louvain. Wykład rozpocznie się o godz. 16 w Auli II (parter, Blok B).

➔ **Najlepszy krótki metraż.** Grand Off to międzynarodowy festiwal promujący niezależne produkcje kina krótkometrażowego. Wieloosobowa kapituła nagradza nadesłane filmy w jedenastu kategoriach. W dwunastej edycji tego festiwalu nagrody otrzymało osiem filmów. W trzech przypadkach film zdobył nagrodę w dwóch kategoriach. Wszystkie będzie można obejrzeć w Domu Spokojnej Książki we Rżuchowie. Pokazy rozpoczną się o godz. 11. Pomiędzy kolejnymi projekcjami zapłonnie ognisko, przy którym będzie można upiec kielbaski. Na zakończenie zaplanowano spotkanie autorskie z reżyserką najlepszego filmu polskiego. Bilety w cenie 10 zł.

➔ **Powalczą o życie Oskarka.** Fundacja Iron Angels i partnerzy zapraszają na event charytatywny „Angles of Glory”, podczas którego będą zbierane pieniądze na leczenie Oskara Kubickiego, pięciolatka z glejakiem mózgu. Impreza odbędzie się w restauracji „Panorama” (Jędrzejów 84A). Początek o godz. 18.

Niedziela, 14 kwietnia

➔ **Na rowerze szlakiem Gombrowicza.** Po Roweriadzie, czyli wspólnej rowerowej wyprawie do Czarnej Gliny, Stowarzyszenie Ostrower zaprasza miłośników jednośladów na przejeżdżkę do Wszechświętych. Wyjazd spod budynku ODS „Malwa” (os. Stawki 45) o godz. 10. Uczestnicy wycieczki zobowiązani są ubezpieczyć się od NNW we własnym zakresie.

REKLAMA

Magia Kwiatów
KWIACIARNIA

ul. Ostrowiecka 21a, Ćmielów
tel. 511 278 064

facebook: Kwiaciarnia-Magia-Kwiatów

POŻYCZKA OKAY
Pozostawstwo finansowe

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**

szybko wygodnie bezpiecznie

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

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



Młode podkręcają

„Brzydkie” słowa

Współcześnie wielu młodych ludzi nadużywa wulgaryzmów. Można śmiało stwierdzić, że coraz mniej osób potrafi wypowiadać się bez używania ich. Istnieją nawet przypadki, w których człowiek nie potrafi powiedzieć zdania bez użycia niecenzuralnego słowa. Wstawiając przekleństwo w miejsce przecinka, ludzie może i dodają ekspresji swojej wypowiedzi, rozładowują negatywne napięcie, jednak ujmuje sobie inteligencji i kreują swój wulgarny wizerunek, który zostaje na długo zapamiętany! W XXI wieku przekleństwa słyszymy na każdym kroku, więc już nas tak bardzo nie razią. Wydają się czymś zupełnie normalnym. Jednak w momencie, gdy idąc chodnikiem zauważymy np. dwunastoletniego chłopca, który wraz z kolegami wymienia się nieodpowiednimi wypowiedziami, to na długo pozostaje w nas niesmak. Niestety lista osób, które przeklinają – wydłuża się w zaskakująco szybkim tempie... Skąd więc dzieci znają różne, nieodpowiednie wyrażenia? Już od najmłodszych każdy z nas słyszał niecenzuralne słowa, które pochodziły z różnych źródeł. Sfrustrowani codziennymi obowiązkami i problemami rodzice często właśnie przekleństwami odreagowują skumulowane napięcie emocjonalne. W domu czują się swobodnie i nie zawsze pamiętają, że są obserwowani przez własne dzieci, które z kolei chętnie powtarzają „brzydkie” słowa... Następnie, gdy są z tego powodu wezwani do szkoły, zachodzą w głowę skąd ich pociechy znają takie nieestosowne wyrażenia. Oprócz środowiska domowego, dzieci napotykać niewłaściwe wyrazy w codziennym życiu: na ulicy, przystanku, w sklepie, albo uczą się ich na podwórku od swoich rówieśników. Pojawia się zatem pytanie: dlaczego ludzie używają wulgaryzmów? Dorośli przeklinają, żeby dać upust emocjom. Mówią brzydko także dlatego, aby kogoś obrazić, poniżyć. To bardzo niedobre zjawisko, godzące w dobre obyczaje i podstawy zachowania etycznego. Niebezpieczeństwo wulgaryzmów polega na tym, że kaleczą język. Usuwają w cień wiele wyrazów, np. słowem na „k” ludzie zastępują kilkadziesiąt innych wyrazów, a przecież mamy tak piękną i obfitą w przeróżne wyrazy i określenia polszczyznę, że naprawdę warto to docenić! Polski język oferuje masę epitetów nie uwłaczających naszej inteligencji, a określających daną sytuację, bądź człowieka lepiej niż nie jedno przekleństwo. Podsumowując, chciałam zachęcić Czytelników do zamienienia wulgaryzmów czymś bardziej ciekawym i śmiesznym. Przekleństwo zastąpmy innym wyrazem np. „kwiatuszkiem” lub „balonikiem”. Lepiej być zabawnym niż wulgarnym!

KINGA NOWAK

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

REKLAMA

OŚRODEK SZKOLENIA OPERATORÓW

SUPER KURS! 2021

- 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

Wiatrak do remontu

Zabytkowy wiatrak typu holenderskiego w Szwarszowicach doczeka się gruntownego remontu. Prace mają ruszyć lada dzień.



Fot. Muzeum Wsi Kieleckiej

Wiatrak w Szwarszowicach to wiatrak typu holenderskiego. Wybudował go w latach 1880-1885 Józef Kaczmarek, po pożarze starego drewnianego „koźlaka”. Kamienna budowla należy do unikatowych w skali województwa. Obiekt jest dobrze zachowany, ma kompletne wyposażenie dawnego młyna wietrznego w tym: potężny drewniany wał skrzydłowy z kołem „palcowym”, wał pionowy z kołem „sztorcowym”, śmigła z „napiórem” oraz dwa złożenia kamieni młyńskich. W jego wnętrzu zachowały się rów-

nież urządzenia młyna z cylindrycznym odsiewaczem i dodatkowo skrzynie mączna i otrębna, a także wialnia. Dodatkowym walorem wiatraka jest to, że jest tzw. obiektem „in situ”, czyli w miejscu swego pierwotnego posadowienia.

Niestety, na dzień dzisiejszy wiatrak nie jest udostępniany turystom. Powód jest dość prozaiczny, nie ma chętniej osoby, która na miejscu chciałaby pokazywać jego wnętrze. A zainteresowanych zagraniem do środka nie brakuje. Jak podkreśla Beata Ryń, wśród nich są między innymi fotografowie, zachwyceni nie tylko budowlą, ale i jej otoczeniem – pięknym krajobrazem Gór Świętokrzyskich.

– Do tej pory przeprowadzaliśmy bieżące prace przy utrzymaniu kamiennej budowli, tym razem przejdzie ona całościową modernizację, szczególnie, że na skutek silnych wichur, występujących ostatnio w naszym regionie śmigła wiatraka uległy zniszczeniu – informuje Beata Ryń, rzeczniczka prasowa Muzeum Wsi Kieleckiej w Tokarni, które opiekuje się obiektem „na odległość”. – Zakres prac będzie szeroki – począwszy od dachu, przez czyszczenie kamieni i spoiny między kamieniami, po samo wnętrze, które też doczeka się remontu i konserwacji.

Jeśli tylko pogoda pozwoli, prace ruszą lada dzień tak, żeby w drugiej połowie roku zabytek, stanowiący piękny element ginącego krajobrazu dawnej wsi świętokrzyskiej na nowo cieszył oczy turystów i mieszkańców.

MJ, KF

REKLAMA



TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

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

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

• OPR. KF

Elkom Trade SA lider dostawców logistycznych dla zakładów przetwórstwa tworzyw sztucznych oraz szeroko rozumianego magazynowania chwali się na swoim facebookowym profilu kolejnymi etapami inwestycji na zakupionych od gminy terenach.

– W lutym rozpoczęliśmy budowę naszego nowego zakładu w Ostrowcu – czytamy w pierwszym z wpisów o postępie prac. – Inwestycja realizowana na działce o powierzchni ok. 3,2 ha jest częścią długofalowej strategii rozwoju Grupy Elkom. Nowa przestrzeń, wyposażona w nowoczesny park maszynowy, umożliwi nam poszerzenie oferty produkcyjnej i wzrost potencjału produkcyjnego w celu skutecznego konkurencyjnego w nowych branżach. Na placu budowy pojawiły się pierwsze maszyny. Z dnia na dzień będzie ich coraz więcej, a my zachęcamy do śledzenia naszego profilu i obserwowania postępów w pracach budowlanych.

REKLAMA

**Zakład Usług Pogrzebowych
Spółka z o.o.**

**Ostrowiec Św., ul. Długa 8
CMENARZ KOMUNALNY
Całodobowy przewóz zwłok
tel. 41 247-84-84
tel./fax 41 262-81-81
kom. 0 605 849 003**

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBÓW
* KREMACJA * TRUMNY * URNY * WIEŃCE
* TRANSPORT * CHŁODNIA * ŻAŁOBNICY
* NEKROLOGI * NAGROBKI * KRYPTY**

Roboty idą pełną parą

Sporo dzieje się wokół kompleksu terenów inwestycyjnych przy ul. Bałtowskiej. Jeden z inwestorów rozpoczął już budowę nowoczesnego zakładu, drugi podpisał akt notarialny. Gmina z kolei przystąpiła do uzbrajania działek.



Fot. UM Ostrowiec Św.

Obecnie Elkom informuje, że prace na budowie w Ostrowcu postępują, a kolejny etap to przygotowanie gruntu pod fundamenty.

Z kolei przed dwoma tygodniami, w Urzędzie Miasta został podpisany akt notarialny na mocy, którego ostrowiecki samorząd sprzedał kolejną działkę w tej lokalizacji. W tym przypadku inwestor z branży tworzyw sztucznych nabył ponad dwa hektary. Wkrótce powinniśmy oficjalnie poznać plany, co do tej lokalizacji.

Tymczasem Gmina Ostrowiec Świętokrzyski ogłosiła właśnie przetargi na budowę wodociągu i kanalizacji sanitarnej przy ul. Bałtowskiej. Obejmują one budowę sieci wodociągowej rozdzielczej o łącznej długości prawie 1 km, wyko-

nanych z żeliwa sferoidalnego oraz nadziemnych hydrantów ppoż. Sieć wodociągowa, uzbrajająca tereny inwestycyjne zostanie włączona od głównej magistrali wodociągowej, przebiegającej obok kompleksu inwestycyjnego.

– Zgodnie z planami, ogłaszamy przetargi na budowę sieci sanitarnej i wodociągowej na terenach inwestycyjnych przy ulicy Bałtowskiej. Uzbrojenie kompleksu w sieć elektryczną leżeć będzie w gestii Polskiej Grupy Energetycznej, a sieć gazową projektuje i wybuduje Polska Spółka Gazownictwa – mówi prezydent Jarosław Górczyński.

Sieć wodociągowa zostanie wykonana w pasie drogowym dróg wewnętrznych terenów inwestycyjnych.

REKLAMA

ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŻNIĄ!
INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE
TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ**

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

Alkoholizm to choroba

O alkoholizmie, procesie wchodzenia w uzależnienie i sposobach jego leczenia z psycholog Magdaleną Majewską rozmawia Paulina Kopec.

Czy alkoholizm można nazwać chorobą?

– Jak najbardziej. Wszystkie klasyfikacje i źródła podają, że jest to choroba o podłożu psychicznym, to tak naprawdę choroba mózgu. Pewne ośrodki do tego stopnia przyzwyczajają się do bodźca, którego im dostarczamy i który sprawia przyjemność, że organizm się uzależnia.

Większość dorosłych ludzi ma kontakt z alkoholem, ale nie wszyscy stają się alkoholikami. Jakie są pierwsze symptomy sugerujące, że może to być już choroba?

– Alkoholizm, zresztą, jak każde uzależnienie składa się z czterech faz. Nie jest tak, że ktoś nagle staje się alkoholikiem, narkomanem, hazardzistą, czy zakupoholikiem. Pierwsza faza uzależnienia to ta, w której śmiało można powiedzieć, że jest każdy, kto próbuje alkoholu, papierosa, spędza czas przy telefonie, czy tablecie. W tej fazie okazja szuka nas. Druga to ta, w której już my sami szukamy okazji i z czasem staje się ich coraz więcej. Alarmująca jest trzecia faza, w której osoba stopniowo zaczyna zaniedbywać wiele sfer: zawodową, rodzinną, emocjonalną i zaczyna się z nią dziać coś niepokojącego. O ile w tych dwóch pierwszych fazach, jesteśmy jeszcze w stanie sami nad sobą zapanować, w trzeciej fazie powoli to panowanie zanika. Czwarta faza jest najpoważniejsza, tu występują już ciągi. Osoba

uzależniona nie dopuszcza do siebie faktu, że coś jest z nią nie tak, że powinna udać się na leczenie. Wiele źródeł podaje, że z tej fazy człowiek już nie wyjdzie sam, jedynie z pomocą specjalistów – psychoterapeuty, terapeuty uzależnień, psychiatry, czyli osób, które kompleksowo czuwają nad przywróceniem organizmu do w miarę komfortowej formy.

Jak w takim razie przekonać alkoholika, że jest alkoholikiem?

– To jest bardzo trudne, a czasem graniczy z cudem. Aczkolwiek jeśli pojawia się odpowiednia motywacja ku temu, żeby zaprzestać z jakimś nałogiem, śmiało można powiedzieć, że jedną nogą jesteśmy już w domu. To klucz do tego, by móc działać dalej.

Leczenie z pewnością nie jest łatwe, bo musi być dopasowane do każdego pacjenta. Jak ono przebiega?

– Bez wątpienia jest to proces bardzo indywidualny. Można wielokrotnie zaprzestawać kontaktu z alkoholem, być trzeźwym alkoholikiem, po czym wydarzy się jakaś okoliczność sprzyjająca nałogowi i nałóg powraca. Niejednokrotnie są to różne załamania, trudne sytuacje życiowe, a często pewność, że przecież niż mi już nie jest, wszystko jest w porządku, dam radę, zapanuję, po czym okazuje się, że tego panowania jednak nie ma. Wszystkie nałogi pobudzają ośrodek nagrody. Jeśli jest nam przyjemnie, sięgamy po to, co daje nam tę „przyjemność”, „nagradzamy się”, tak naprawdę szkodząc sobie.

To jest choroba mózgu, jednak czymś uwarunkowana?



Fot. Paulina Kopec

– Zgadza się. Silna wolna jest tylko dodatkowym czynnikiem, który spowoduje, że ktoś się uzależni bądź nie.

Czy alkoholizm może być dziedziczny?

– Jeśli chodzi o wszelkie problemy natury psychicznej, to tendencje do nich są przenoszone w genach. Niekoniecznie, jeśli tata jest alkoholikiem, to syn też nim będzie, ale istnieje takie prawdopodobieństwo. Tendencja do uzależnienia może się pojawić w kolejnym pokoleniu, w następnych też.

Wszystko rozbija się o szukanie przyjemności. Tymczasem od przyjemności do tragedii droga jest bardzo krótka?

– Ta linia jest rzeczywiście cienka.

W walce z uzależnieniem dużą rolę odgrywają bliscy. Czy częściej chorych do leczenia zgłaszają rodziny, czy chorzy zgłaszają się sami?

– To zależy od tego, czy została wzbudzona jakaś motywacja u uzależnionego. Jeśli tak, jeśli on czuje sam w sobie potrzebę, żeby przerwać z nałogiem to zgłasza się sam. Częściej jednak to właśnie osoby z najbliższego otoczenia reagują i jako pierwsze szukają pomocy, dopiero później sam uzależniony.

Gdzie najpierw szukać tej pomocy?

– Na pewno w poradniach zdrowia psychicznego, w różnych ośrodkach zajmujących się leczeniem osób z uzależnieniami, w punktach konsultacyjnych. Obecnie jest mnóstwo placówek świadczących taką pomoc.

Hasło naszej kampanii brzmi „Nie piętnuj! Pomóż!”, bo przecież piętnowanie alkoholika bardzo łatwo nam przychodzi.

– Oczywiście, że tak. Zawsze to, co nie mieści się w naszych schematach poznaw-

czych kategoryzujemy, szufladkujemy i oceniamy negatywnie. Czasem osoba może zasłabnąć na drodze z bardzo różnych powodów, ale mijając ją przechodnie najczęściej pomyślą, że jest to alkoholik i nie warto takiemu pomagać. To złe, że nie jesteśmy uwrażliwieni. Nawet, jeśli jest to ten alkoholik to też jest człowiekiem, jemu też należy się pomoc.

Alkoholizm nie rozwija się wyłącznie w rodzinach o niskim statusie. Uzależnienie bardzo często pojawia się w tych o wyższych standardach. Czy wówczas trudniej jest go wyłapać?

– Zdecydowanie tak. Alkoholicy z wyższej półki mają większe możliwości maskowania tego, co się z nimi dzieje. Piją głównie w czterech ścianach, społecznie funkcjonują prawidłowo, ale problem jest. Podobnie, jak z alkoholizmem wśród nieletnich, najczęściej zdarza się, że ofiarami nałogu padają dzieciaki z dobrych domów. Osoby z rodzin o niższym standardzie są na cenzurowanym, tam łatwiej zauważyć problem i skierować działania pomocowe. W trochę gorszej sytuacji są dzieci z rodzin, które z założenie powinny być wzorem. Często ciężko przekonać samych rodziców o tym, że coś jednak jest nie tak.

Do tego tematu z pewnością jeszcze powróci-my. Dziękuję za rozmowę.

„NIE PIĘTNUJ! POMÓŻ!”

Kampania finansowana z budżetu Gminy Ostrowiec Świętokrzyski ze środków Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na 2019 rok

REKLAMA

**WIELKANOCNE ZBÓJOWANIE PRZY OGNISKU
ZE ZBÓJEM MADEJEM**

**SZUKANIE
ZACZAROWANEGO
JAJA**

21.04.2019 godz. 16:00

HOTEL PAŁAC TARNOSKICH, ul. Kuźnia 54, tel: 796 427 236

Rekordowa niespodzianka uszczęśliwia

Rekordowa ekipa już jedenaście razy sprawiła niespodziankę jubilatowi i solenizantom. Zaskoczyliśmy świętujących urodziny lub imieniny w miejscach ich pracy i nauki, obdarowując – dzięki partnerom akcji – tortem, kwiatami i prezentami. Zawsze naszym wizytom towarzyszyło zdziwienie, wielka radość, dużo śmiechu i wzruszenie.

● KF

Pierwsza odsłona Rekordowej Niespodzianki miała miejsce pod koniec lutego. Odwiedziliśmy Julkę, która razem z nami weszła w dorosłe życie. Pojawiliśmy się w LO nr II im. J. Chreptowicza, gdzie uczniowie świętowali właśnie Dzień Patrona szkoły. Oczywiście nikt się nas nie spodziewał... Do tej pory uszczęśliwiliśmy w ten sposób jedenaście osób. Byliśmy m.in. na boisku przy ul. Kolejowej, by zaskoczyć kończącą 14 lat Magdę - piłkarkę KSZO 1929, w szpitalu u świętującego 30. urodziny pana Piotra, z nami w czwartą dekadę wkroczył pan Grzegorz - odwiedziliśmy go w rodzinnej piekarni. Wielką radość i jednocześnie wzruszenie udało nam się wzbudzić u pań Klaudii, Ilony, Karoliny i Agnieszki. Z podwójną Rekordową Niespodzianką gościliśmy też w ZSOMS u świeżo upieczonych "osiemnastek" - Kasi i Marty.

Jubilaci i solenizanci otrzymali urodzinowy tort od Cukierni u Ani, kwiaty od Kwaciarni Maja, słodkie upominki od Delikatesów u Dzika, okazjonalne

gadżety od Studio Deco Wings, a panie dodatkowo voucher na stylizację paznokci od Laydies. O to, abyśmy właśnie im sprawili Rekordową Niespodziankę zadbał bliski świętujących, przesyłając zgłoszenie (za pomocą maila: na adres redakcja@radiorekord.pl, smsa pod numer 71601 z hasłem REKORD lub wiadomości na naszym fanpage'u na Facebooku'u) i przekonując nas w uzasadnieniu do wizyty.

Nasza akcja trwa cały czas. Zachęcamy do udziału w niej i sprawiania radości swoim najbliższym.





GMINA BAŁTÓW

Szkolny Konkurs Recytatorski – „Jan Brzechwa- czarodziej słowa”

...Przez odpowiednią literaturę dla dzieci kształtuje się przyszłego czytelnika, któremu toruje się drogę do wielkiej poezji, do literatury klasycznej...

Jan Brzechwa

Dnia 2 kwietnia 2019r. w Szkole Podstawowej w Bałtowie odbył się konkurs recytatorski zorganizowany przez bibliotekę szkolną. Tematem przewodnim były wiersze Jana Brzechwy – jednego z najpopularniejszych poetów dla dzieci. Jan Brzechwa nazywany jest przez autorów czarodziejem słowa i poetą dziecięcej radości. Jego popularność wśród kilku już pokoleń czytelników jest niezwykła. Nie tylko dzieci, ale również ich rodzice i dziadkowie wiedzą, że „nad rzeczką, opodal krzaczka mieszkała Kaczka Dziwaczka”.

Celem konkursu było: promowanie polskiej poezji dziecięcej, popularyzacja szeroko rozumianej kultury słowa, doskonalenie umiejętności recytatorskich, uwrażliwienie na piękno poezji, nabywanie doświadczenia w wystąpieniach publicznych oraz motywowanie do rywalizacji. Bohaterami konkursu na tle ilustracji wierszy Brzechwy byli uczniowie klas 0-VI SP. Do artystycznych zmagani przystąpiło 19 uczestników. Każdy uczestnik z wielkim zaangażowaniem recytował jeden, wybrany przez siebie, utwór o tematyce zgodnej z hasłem konkursu.

Prezentowane utwory oceniane były w 3 kategoriach wiekowych: kl.0-I, II-III oraz IV-VI. Ocenie podlegały: stopień opanowania pamięciowego tekstu, zgodność doboru repertuaru z tematyką konkursu, interpretacja tekstu, ogólne wrażenie artystyczne.



Indywidualne występy uczniów przeplatane były najważniejszymi informacjami i ciekawostkami z życia i twórczości Brzechwy, które przedstawiły Martyna Krzyżanowska oraz Magdalena Goldon z kl. VI. Jury w składzie: p. Lidia Pastuszka – dyrektor szkoły, p. Edyta Rabsztyń- pedagog, p. Magdalena Wójcik- bibliotekarz wyłoniło zwycięzców: kl.0-I

I miejsce – Jakub Zgardziński („Dwie krawcowe”)

II miejsce – Dawid Moroń („Stonoga”)

III miejsce – Aleksander Rutkowski („Grzebień i szczotka”)

kl. II-III:

I miejsce – Tatiana Szymczyk („Żaba”)

II miejsce – Diana Cielebąk („Samochwała”)

III miejsce – Kamila Cichocka („Kłamczucha”)

kl. IV-VI:

I miejsce – Maja Czarnecka („Kwoka”)

II miejsce – Wiktoria Mgłosiek („Samochwała”)

III miejsce – Wiktoria Zielińska („Tańczowała igła z nitką”)

Zwycięzcy nagrodzeni zostali dyplomami i nagrodami książkowymi, a pozostali uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy. Serdeczne podziękowania i słowa podziwu należą się Rodzicom, którzy włożyli wiele pomysłu, czasu i serca w przygotowanie strojów i rekwizytów dla swoich pociech. Przeprowadzony konkurs recytatorski był dla uczestników miłą przygodą i pokazał, że twórczość Brzechwy nadal jest popularna i dostarcza wielu pozytywnych emocji.

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy talentu artystycznego i zachęcamy do dalszego rozwijania swoich zainteresowań.

Wójt Gminy Bałtów
Rada Gminy w Bałtowie

serdecznie zapraszają

Mieszkańców Gminy

na uroczyste obchody

Niedzieli Palmowej

w kościele pw. Matki Bożej Bolesnej
w Bałtowie

w dniu 14 kwietnia 2019 r. o godz. 11.30

Zbiórka z palmami na placu przy Urzędzie Gminy

o godz. 10.50

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

Gminny Turniej Piłkarskich Szóstek

O PUCHAR BURMISTRZA
ĆMIELOWA JOANNY SUSKI
w kategorii Open +15

03.05.2019r.,
Stadion Miejski w Ćmielowie

Zapisy do 23.04.2019r.

ORGANIZATOR:

PATRONI MEDIALNI:

W turnieju mogą uczestniczyć osoby zameldowane w gminie Ćmielów.
Zebranie organizacyjne 23.04.2019r., godz. 14⁰⁰ w UMiG Ćmielów.
Formularz zgłoszeniowy oraz regulamin dostępne na stronie www.cmielow.pl.
Zapisy u Piotra Paszyńskiego oraz w sekretariacie Urzędu Gminy.



Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych
życzymy Mieszkańcom Miasta i Gminy Ćmielów,
aby ten świąteczny czas był pełen wzajemnej życzliwości,
duchowego ubogacenia oraz radości dzielonej z najbliższymi

Krystyna Zdonek

Przewodnicząca Rady Miejskiej w Ćmielowie
oraz Radni Rady Miejskiej w Ćmielowie

Joanna Suska

Burmistrz Ćmielowa
oraz pracownicy UM i G w Ćmielowie



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



WŁOSKIE SPAGHETTI CON RAGU ALLA BOLOGNESE

SKŁADNIKI

- 500 g mielonego mięsa wołowego
- 250 g mielonego mięsa wieprzowego
- 2 puszki pomidorów krojonych bez skórki
- 50 g selera
- 50 g cebuli
- 50 g marchewki
- 250 ml wina białego
- 40 ml mleka 3,2%
- łyżka oliwy z oliwek
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Marchewkę, cebulę i selera kroimy w drobną kostkę. Podsmażamy na oliwie przez kilka minut, cały czas mieszając. Dodajemy mięso wołowe i wieprzowe. Dokładnie mieszamy. Smażymy na patelni przez ok. 10 minut do momentu, aż odparuje woda. Po tym czasie dodajemy białe wino. Ponownie czekamy, aż odparuje woda (i alkohol) mieszając co jakiś czas. Jako ostatnie dodajemy pomidory. Teraz zmniejszamy ogień i pozostawiamy sos na 3 godziny, co jakiś czas mieszając. Co godzinę dolewamy ok. litr wody i czekamy, aż ponownie odparuje. Po tym czasie doprawiamy sos solą, pieprzem i dodajemy mleko. Mieszamy, a następnie pozostawiamy jeszcze na kilka minut na ogniu. Sos jest gotowy. Podajemy go z ulubionym rodzajem makaronu i posypujemy tartym parmezanem.

Czas na zmiany

Wiosna to okres wielkich przemian – nie tylko w naturze. Coraz dłuższe i cieplejsze dni budzą w nas chęć do życia, ale również pragnienie zmian. Jest to więc idealny moment, by pomyśleć o sobie i wprowadzić w swoim życiu małą rewolucję.

PO PIERWSZE
– AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Chyba większość z nas wie, jak ciężko jest wybudzić się z „zimowego snu”. Zmęczenie, przygnębienie, osłabiona odporność – to tylko niektóre z objawów deficytu słońca. Jednak nadejście wiosny i pojawienie się ciepłych promieni słonecznych może wyrwać z łóżka niejednego amatora leniuchowania. W tym czasie warto zadbać o odnowę naszego ciała i poprawę kondycji po zimie. Zwłaszcza, że do lata coraz bliżej. Sposobów jest mnóstwo – począwszy od jogi (klasycznej bądź popularnej w ostatnim czasie hot jogi lub bikram jogi), spacerów po parkach i lasach czy wycieczek rowerowych z rodziną, a skończywszy na bieganiu i pływaniu (tutaj również warto pomyśleć o ciekawych alternatywach, jak biegi survivalowe lub aqua fitness). Wartą uwagi propozycją – zwłaszcza dla osób, które nie chcą poświęcać dodatkowego budżetu na sport – są również miejskie siłownie instalowane na świeżym powietrzu. Miłośnikom zwierząt polecana jest także aktywność fizyczna z czworonogiem, np. wspólne spacery, jogging lub jazda konna. Sport działa pozytywnie nie tylko na nasze ciała, ale również i na umysły. Oprócz poprawy kondycji i sprawności fizycznej, wysiłek działa antydepresyjnie, dodaje nam energii i zapewnia lepsze samopoczucie.

Oto przykłady wiosennych inspiracji, które pozytywnie wpłyną na nasze ciało i duszę.

WIOSNA NA TALERZU

Poza dbaniem o nasze ciała od zewnątrz, warto zatroszczyć się o to, co

jest w środku. Odrzucenie nadmiernej ilości cukru i „śmieciowego” jedzenia typu fast food to podstawa wiosennej diety. Na naszych talerzach powinny znaleźć się za to spore porcje warzyw i owoców, do których o tej porze roku mamy dużo lepszy dostęp. Warto zwrócić przy tym szczególną uwagę na sezonowe superfoods, takie jak szczypiorek, pietruszka, szpinak, jarmuż, buraki czy żurawina. Ich spożywanie pomoże w walce ze zmęczeniem organizmu i przesileniem, a także wzmocni naszą odporność, zapewni odpowiednią dawkę witamin oraz wspomogą prawidłowy metabolizm.

– Dobrym sposobem na pozbycie się toksyn z organizmu jest również spo-

żywanie różnego rodzaju nasion roślinnych, które zawierają w sobie moc składników mineralnych i witamin. Wiosną warto sięgać po nasiona słonecznika, siemienia lnianego, czarnuszkę czy sezam – mówi Marzena Stokwicz z firmy Brześć, produkującej słomkę ptysiową z nasionami.

– Dobre nawyki żywieniowe wraz z regularną aktywnością fizyczną pomogą w kompleksowy sposób przygotować nasz organizm do lata – twierdzi Arkadiusz Drążek.

ZAINWESTUJ W SIEBIE

Gdy ciało zdrowe, czas nakarmić ducha. Wiosna to dobry moment, aby zainwestować w siebie oraz znaleźć nowe zainteresowania, które mogą przetrwać się w długoterminową pasję. Na początku warto zastanowić się, co może sprawić nam radość – może to być np. nauka tańca, gry na instrumencie, lekcje języka obcego bądź bardziej ekstremalne aktywności, jak kurs nurkowania, żeglarsstwa lub skoki na spadochronie. Jeśli cenimy sobie towarzystwo, dobrym pomysłem jest również znalezienie takiego hobby, które możemy realizować wspólnie z naszą drugą połową, dziećmi lub przyjaciółmi. Na-

stępnie warto tak zaplanować codzienny grafik, aby znaleźć na nasze nowe przyjemności przynajmniej godzinę dziennie. Rozwijanie swoich pasji lub posiadanie hobby pozytywnie wpływa nie tylko na nasz rozwój wewnętrzny, ale także na samopoczucie. Podobnie, spełnianie drobnych zachcianek, na które zwykle nie mamy czasu. Np. wyjście do kina, teatru, na koncert lub spotkanie ze znajomymi to dobry sposób na celebrowanie wiosennych dni. Zwłaszcza wobec coraz ładniejszej pogody, która wręcz zachęca do przebywania poza domem.

KOLEKCJONUJ WSPOMNIENIA

Co jeszcze można zrobić tej wiosny dla poprawy humoru i doładowania baterii? Podróżować! Wraz z polepszeniem pogody warto postawić na krótkie, weekendowe wypadki lub nieco dłuższy majówkowy urlop z dala od pośpiechu i zgiełku wielkich miast. Wyjazd na wieś, w góry lub nad jezioro albo zagraniczna eskapada w egzotyczne miejsce to idealna opcja dla osób, które chcą odpocząć od obowiązków i deadline'ów w pracy. Dla tych, którzy stawiają na komfort i relaks w połączeniu z dbaniem o urodę, polecamy wyjazdy do SPA lub term wypoczynkowych. Masaże gorącymi kamieniami, jacuzzi, sauna – to tylko niektóre z atrakcji, jakie czekają w ciepłicach i kurortach.

Miłośników wyciszenia na łonie natury na pewno ucieszy wyjazd na wieś, np. do gospodarstwa agroturystycznego lub w góry, gdzie poza odpoczynkiem będą czekać zapierające dech w piersiach widoki. Z kolei entuzjaści aktywnego wypoczynku, którzy lubią poznawać nowe kultury i lokalne zwyczaje mogą zdecydować się na krótkie, budżetowe wycieczki zagraniczne zapewniające poczucie przygody.

Zwłaszcza wiosną i latem warto korzystać z „ucieczki” poza miejsce zamieszkania jak najczęściej – przynajmniej raz, dwa razy w miesiącu, tak aby zgromadzić wiele ciekawych doświadczeń, które będziemy mogli wspominać podczas jesiennych i zimowych wieczorów.

FITPL

PSYCHOSPRAWA

5 najczęstszych mitów na temat autyzmu...

Skoro kwiecień, to mamy idealną okazję do porozmawiania o tym jak to jest z tym autyzmem... Nauka stale dostarcza nowych informacji na ten temat, należy się rozprawić z pewnymi stereotypami, które są zwyczajnie krzywdzące. Zaczniemy od tego, że autyzm to nie choroba, to całościowe zaburzenie rozwojowe, które może przybierać różne formy i nasilenie. Trudności obserwuje się w zakresie interakcji społecznych, komunikowania się, zachowania i myślenia. Należy jednak pamiętać, że nie ma „jednego autyzmu”...

„Autyzm dziecka jest winą chłodnej postawy matki” czyli krótko mówiąc autyzm powinien występować u tych dzieci, których matki nie okazują im odpowiednio dużo czułości, albo też nie mają dla nich czasu, bo są pochłonięte pracą zawodową, a dzieci umieszczają w żłobku. Ustalmy więc raz na zawsze: autyzm nie powstaje w taki sposób. Gdyby tak było, występował by on praktycznie u każdego dziecka.

„Chłopcy zaczynają mówić później i nie ma powodów do obaw”- kolejny mit. Prawda jest taka, że płęć nie ma tu znaczenia. 18-miesięczne dziecko powinno mówić przynajmniej jedno słowo, dwulatek powoli łączyć słowa w proste zdania. Jeżeli tak nie jest, potrzebna jest konsultacja logopedyczna pozwalająca wykluczyć inne zaburzenia.

„Autyzm u dzieci sam przechodzi” – to nie trzydniówka, objawy nie znikną jeśli udamy, że ich nie widzimy... Jedynie wczesne rozpoznanie i odpowiednia terapia dają szansę na poprawę funkcjonowania dziecka, ale też nie sprawi to, że zaburzenie zniknie.

„Dziecko z autyzmem żyje w swoim spokojnym świecie”- to nieprawda, dzieci w spektrum potrzebują terapii, wsparcia i nauki, aby zrozumieć otaczającą je rzeczywistość. W przeciwnym razie po prostu jej nie rozumieją i dlatego reagują inaczej niż tego oczekujemy.

„Osoby z autyzmem nie lubią ludzi” – w związku z trudnościami w komunikacji, w rozpoznawaniu znaczenia gestów, osoby autystyczne często izolują się od społeczeństwa. Nie oznacza to jednak, że autystycy i nie potrzebują relacji z innymi lub że nie lubią ludzi. Często wręcz mają dużą potrzebę bycia z nimi.

I to tyle na dziś chociaż temat należy zgłębiać i wyjaśniać przy każdej okazji...

Magdalena Majewska
Gabinet i Pracownia Psychologiczna



PIĄTEK, 12 KWIETNIA			
 06:15 Wieczna miłość 2 07:05 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Blondynka 3 Każdy ma swój krzyż 09:35 Komisarz Alex 7 Mroczna tajemnica 10:35 Ojciec Mateusz 4 Samotne serca 11:30 Zakochaj się w Polsce: Hel 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:25 Agropogoda 12:30 Wójt roku 2018 - sylwetki 12:35 Bo ja wybieram zdrowie 12:50 Natura w Jedynce: Bielik zwyczajny - król mórz Film dokumentalny 14:00 Elif 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:35 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 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:35 To był rok! kultura	 05:10 Koło fortuny 05:50 Egzamin z życia 06:45 Podróże z historią Kaszubskie życie 07:20 Na sygnale 07:45 Przepis dnia 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 Ból rozstania 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:15 Miłosne potyczki 14:00 Coś dla ciebie 14:35 Operacja zdrowie!: Pulmonologia. Astma i POChP 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Ciemne chmury 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 17:25 Pogoda 18:30 Sport telegram 18:40 Rodzinka.pl Powrót do szkoły 19:05 Przepis dnia 19:10 Muzeum Polskiej Piosenki: "Boskie Buenos" - Maanam kultura 19:20 Muzeum Polskiej Piosenki: "On nie kochał nas" - Krystyna Prońko kultura	 05:10 Uwaga! 05:30 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje: Tomaszów Mazowiecki, restauracja Alchemik kulinaria 07:50 Doradca smaku 08:00 Dzień Dobry TVN 11:00 Ukryta prawda 12:00 Szpital 13:00 Szkoła 14:00 19+ 14:30 Kuchenne rewolucje: Olsztyn, Pod Żaglami kulinaria 15:30 Szkoła 16:30 19+ 17:00 Szpital 18:00 Ukryta prawda 19:30 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza 19:50 Uwaga! 20:00 Po prostu przyjaźń Film komediowy 22:50 300: Początek imperium Film dramat 01:00 Kuba Wojewódzki: Kamil Nożyński i Roma Gąsiorowska 02:00 Uwaga! 02:20 Moc magii	 04:55 Disco Gramy 05:40 Teleshakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 SuperPies 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 9 taniec 22:05 Vabank Film komediowy 00:35 Sekretne życie Waltera Mitty Film komediowy 03:15 Tajemnice losu
SOBOTA, 13 KWIETNIA			
05:35 Klan 06:00 Klan 06:25 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 Helenka Film dokumentalny 11:00 Korona królów - taka historia... 11:30 Korona królów 12:00 Korona królów 12:35 Fascynujący świat: Niewidzialne miasta starożytności Film dokumentalny 13:30 Z pamięci: Paweł Hertz 13:45 Okrasa łamie przepisy: Banany zamiast ziemniaków 14:15 Mistrzowie Irena Szewińska 14:45 Stulecie Winnych 15:45 Sanatorium miłości 16:40 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Vikersund - studio 16:55 Teleexpress 17:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Vikersund - konkurs drużynowy 19:25 Sport 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:30 Hit na sobotę: Zimne światło dnia Film sensacyjny 22:15 Echo serca 23:15 Więzień Brubaker Film dramat 01:30 Pokój Film dramat 03:35 Szczęśliwy brzeg	05:15 Koło fortuny 05:55 Barwy szczęścia 06:25 Barwy szczęścia 07:00 M jak miłość 07:55 Pytanie na śniadanie 11:25 Pytanie na śniadanie 11:55 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 12:30 Bake off - Ale ciacho! 5 13:25 Na sygnale W co ty się, chłopie, pakujesz? 14:00 Familiada 14:35 Koło fortuny 15:20 O mnie się nie martw 10 16:15 Rodzinka.pl Rozliczenia 16:40 Słowo na niedzielę: Dżibuti albo niebo 16:55 Zmiennicy Dziewczyna do bicia 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 Dance Dance Dance: Część 1 taniec 21:10 Dance Dance Dance: Część 2 taniec 22:10 Sierocki na sobotę 23:10 Ścigani Film sensacyjny 00:55 Tożsamość Film thriller 02:35 Karbala Film dramat 04:25 The Good Doctor 2 05:09 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 MasterChef Junior 14:25 Agent - Gwiazdy 15:25 Efekt Domina 16:00 Kuchenne rewolucje: Rybnik, Dzika Róża kulinaria 17:00 Dorota inspiruje 18:00 36,6°C 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza 19:45 Uwaga! 20:00 Kac Vegas w Bangkoku Film komediowy 22:10 Magic Mike XXL Film komediowy 00:40 Zróbmy sobie wnuka Film komediowy 02:25 Uwaga! 02:45 Moc magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Teleshakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 08:15 Tarzan Film animowany 10:15 Ewa gotuje 10:45 Sekrety rodziny 11:45 Sekrety rodziny 12:45 Sekrety rodziny 13:45 Świat według Kiepskich 14:05 Świat według Kiepskich 14:25 Sekrety rodziny 15:05 Świat według Kiepskich 15:45 Kabaret na żywo kabaret 17:45 SuperPies 18:15 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Smerfy Film obyczajowy 22:15 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 11 rock/pop 00:20 Sporty walki: Gala FEN 24 w Warszawie - walka: Arkadiusz Wrzosek - Patrick Schmid 01:40 Godziny - wyścig z czasem Film dramat 03:50 Tajemnice losu

T

U

SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 14 KWIETNIA

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: Pila
09:05 Ziarno: Smutek
09:35 Weterynarze z sercem
10:10 Był tu Willie Boy
Film
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Misja w Afryce: Dzieci Ulicy
13:05 Z pamięci: Paweł Hertz
13:15 BBC w Jedyńce: Bardzo małe zwierzątka
Film dokumentalny
14:10 Natura w Jedyńce: Fascynująca Patagonia - nieujarzmiona dzikość
Film dokumentalny
14:35 To był rok!
kultura
15:50 The Wall. Wygraj marzenia
16:45 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Vikersund - studio
16:55 Teleexpress
17:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Vikersund
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda

05:10 Słowo na niedzielę: Dżibuti albo niebo
05:20 Barwy szczęścia
05:55 Barwy szczęścia
06:25 Barwy szczęścia
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
10:55 Rodzinne oglądanie: Wielkie koty w domu
Film dokumentalny
12:00 Gwiazdy w południe: Gwiazda Południa
Film przygodowy
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Rodzinka.pl
Uroczy poranek
15:45 Dance Dance Dance: Część 1
taniec
16:55 Dance Dance Dance: Część 2
taniec
17:55 Zainwestuj w marzenia
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Na dobre i na złe
Dopóki dzień się nie skończył, jest nadzieja
19:30 Rodzinka.pl
Rozliczenia
20:05 Klucz do wieczności
Film thriller
22:10 Kino bez granic: Whiskey, Tango, Foxtrot
Film dramat
00:10 Syberiańska polska

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Efekt Domina
11:30 Co za tydzień
12:10 Diagnosta
13:10 W głowie się nie mieści
Film animowany
15:10 Kłamca, kłamca
Film komediowy
17:00 Merida Waleczna
Film animowany
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef Junior
21:35 Iron Man
Film fantastyczny
00:05 Ring 2
Film horror
02:20 Uwaga!
02:40 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:35 Jeźdźcy smoków na końcu świata
09:05 Kot w butach: Trzy diabły
Film animowany
09:30 Asterix i wikingowie
Film animowany
11:05 Toy Story 3
Film animowany
13:25 Smerfy
Film obyczajowy
15:45 Twoja Twarz Brzmi Znamo 11
rock/pop
17:45 Nasz nowy dom
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:00 W rytmie serca
21:05 Kabaret na żywo
kabaret
23:05 Nice Guys. Równi goście
Film komediowy
01:40 Kingsman - tajne służby
Film komediowy
04:30 Kabarety

PONIEDZIAŁEK, 15 KWIETNIA

05:15 Jeden z dziesięciu
05:45 Jaka to melodia?
06:15 Wieczna miłość 2
07:00 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Blondynka 3
Porwanie
09:40 Komisarz Alex 7
Zakochana w mordercy
10:35 Ojciec Mateusz 4
Zaklęty rewir
11:30 Korona królów - taka historia...
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:25 Agropogoda
12:30 Wójt roku 2018 - sylwetki
12:35
12:55 BBC w Jedyńce: Bardzo małe zwierzątka
Film dokumentalny
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Banany zamiast ziemniaków
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 Teatr Telewizji: Paradiso

05:20 Koło fortuny
05:45 O mnie się nie martw 10
06:50 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
07:45 Przepis dnia
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
Miłosne manewry
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Miłosne potyczki
14:10 O mnie się nie martw 10
15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Wywalczony szczęście
15:50 Zainwestuj w marzenia
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
Uroczę nastolatki
19:05 Przepis dnia
19:10 Muzeum Polskiej Piosenki: "Pamelo żegnał" - Tercet
Egzotyczny
kultura
19:20 Muzeum Polskiej Piosenki: "Daj mi tę noc" - Bolter
kultura
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"

05:50 Uwaga!
06:20 Mango
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Racibórz, Cinamon
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Odwroćni - ojcowie i córki
22:35 Po prostu przyjaźń
Film komediowy
01:10 Kuchenne rewolucje: Rybnik, Dzika Róża
kulinaria
02:10 Co za tydzień
02:50 Uwaga!
03:10 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Megahit: Kingsman - tajne służby
Film komediowy
23:00 Ślad
00:15 Uprowadzona
Film sensacyjny
02:15 Tajemnice losu

WTOREK, 16 KWIETNIA

05:15 Jeden z dziesięciu
05:50 Jaka to melodia?
06:15 Wieczna miłość 2
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Blondynka 3
Co my o sobie wiemy?
09:40 Komisarz Alex 7
Wilcze jagody
10:35 Ojciec Mateusz 4
Spływ
11:30 Korona królów
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:25 Agropogoda
12:30 Wójt roku 2018 - sylwetki
12:40
12:55 Natura w Jedyńce: Życie w powietrzu: Wbrow grawitacji
Film dokumentalny
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

05:25 Koło fortuny
06:00 M jak miłość
06:55 Rozkwitający Kościół
kulinaria
07:20 Na sygnale
07:45 Przepis dnia
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
Zawsze z rodziną
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
Jeden mały krok
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:15 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Rodzinka.pl
Dzień Ojca
19:05 Przepis dnia
19:15 Muzeum Polskiej Piosenki: "Ogrzeż mnie" - Michał Bajor
kultura
19:25 Muzeum Polskiej Piosenki: "Człowieczy los" - Anna
German
kultura

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Poznań, restauracja Indian Ocean
kulinaria
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:00 Szpital
13:00 Szkoła
14:00 19+
14:30 Kuchenne rewolucje: Mrozy, Incognito Club
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Diagnosta
22:30 Kuba Wojewódzki
23:30 Superwizjer
00:05 36,6°C
01:05 Strzelec
02:05 Uwaga!
02:25 Moc magii
lifestyle

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Uprowadzona
Film sensacyjny
22:00 Ślad
23:05 Krzyżowy ogień
Film sensacyjny
01:25 Tajemnice losu



ŚRODA, 17 KWIETNIA			
05:05 Jeden z dziesięciu 05:35 Jaka to melodia? 06:15 Wieczna miłość 2 07:05 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Blondynka 5 09:40 Komisarz Alex 9 10:35 Ojciec Mateusz 6 11:30 Korona królów 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda 12:40 Rok w ogrodzie extra 12:55 Natura w Jedyńce: Najmłodszy mieszkańcy mokradeł 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! 20:25 Leśniczówka 20:55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - rewanżowy mecz ćwierćfinałowy 23:00 Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty 00:25 Warto rozmawiać 01:20 Głębia ostrości 01:50 wojsko-polskie.pl 02:25 Zabójczy widok 04:40 Notacje Elżbieta Ficowska. Zaczarowana łyżeczka szczęścia 04:55 Zakończenie programu	05:05 Koło fortuny 05:45 M jak miłość 06:40 1000 lat historii Żydów polskich 07:05 Na sygnale 07:30 Ogradowi 07:45 Przepis dnia 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 W samotności - część 2 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 19:05 Przepis dnia 19:10 Muzeum Polskiej Piosenki: "Cichosza" - Grzegorz Turnau 19:20 Muzeum Polskiej Piosenki: "Dumka na dwa serca" - Edyta Górniak, Mietek Szcześniak 19:30 Barwy szczęścia 20:05 Barwy szczęścia 20:35 Kulisy seriali "Na dobre i na złe" i "Na sygnale" 20:50 Na dobre i na złe Żyć, by walczyć. Walczyć, by żyć 21:50 Na sygnale 22:30 Kino relaks: Wysłałam za mąż, zaraz wracam 00:25 O mnie się nie martw 10 01:25 Świat bez tajemnic: Sto lat brytyjskiego Vogue'a 02:20 Codzienna 2 m. 3 02:55 Codzienna 2 m. 3 03:25 Zakończenie programu	05:10 Uwaga! 05:35 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje: Lębork, Stella Cafe kulinaria 07:50 Doradca smaku 08:00 Dzień Dobry TVN 11:00 Ukryta prawda 12:00 Szpital 13:00 Szkoła 14:00 19+ 14:30 Kuchenne rewolucje: Kwidzyn, restauracja Steak House Rodeo kulinaria 15:30 Szkoła 16:30 19+ 17:00 Szpital 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 20:10 Uwaga! 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Agent - Gwiazdy 22:30 Wyścig śmierci Film sensacyjny 00:40 American Horror Story 01:40 Uwaga! 02:00 Moc magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Teleshakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:00 Świat według Kiepskich 20:30 Śpiewajmy razem. All Together Now 22:05 Ślad 23:10 Szalony lot Film dramat 01:30 Nasz nowy dom 02:30 Nasz nowy dom 03:30 Tajemnice losu
CZWARTEK, 18 KWIETNIA			
05:05 Jeden z dziesięciu 05:35 Jaka to melodia? 06:15 Wieczna miłość 2 07:05 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Blondynka 5 Kobiety tego nie rozumieją 09:40 Komisarz Alex 9 Śmierć za kratami 10:35 Ojciec Mateusz 6 Kolekcjoner 11:30 Korona królów 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda 12:40 To się oplaca 12:55 Natura w Jedyńce: Wielka wyprawa żenety 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 Chwila nieuwagi 21:30 Sprawa dla reportera 23:50 Ocaleni 00:55 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat 01:40 Kompania X 3 02:35 Sprawa dla reportera 04:00 Notacje Józef Skwark. Pod znakiem "Szatana VII klasy" 04:10 Zakończenie programu	04:55 Koło fortuny 05:35 Na dobre i na złe Żyć, by walczyć. Walczyć, by żyć 06:35 Operacja zdrowie! Neotechmed 07:05 Na sygnale 07:30 Ogradowi 07:45 Przepis dnia 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 Na dobre i na złe Żyć, by walczyć. Walczyć, by żyć 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Nowy dom - część 1 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 19:05 Przepis dnia 19:10 Muzeum Polskiej Piosenki: "Pamiętajcie o ogrodach" - Jonasz Kofta 19:20 Muzeum Polskiej Piosenki: "Koncert jesienny na dwa świerszcze i wiatr w kominie" - Magda Umer 19:35 Barwy szczęścia 20:10 Barwy szczęścia 20:45 Dance Dance Dance: Część 1 21:40 Dance Dance Dance: Część 2 23:00 Big Music Quiz 00:00 Na sygnale 00:30 Wysłałam za mąż, zaraz wracam 02:20 La La Poland 2 02:55 Riviera 03:50 Art Noc: "Siedem słów" Sofii Gubajduliny 04:30 Zakończenie programu	05:10 Uwaga! 05:35 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje: Nałęczów, Karczma Nałęczowska kulinaria 07:50 Doradca smaku 08:00 Dzień Dobry TVN 11:00 Ukryta prawda 12:00 Szpital 13:00 Szkoła 14:00 19+ 14:30 Kuchenne rewolucje: Nowogród, Panorama kulinaria 15:30 Szkoła 16:30 19+ 17:00 Szpital 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Uwaga! 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej 20:55 Milionerzy 21:30 Kuchenne rewolucje: Tczew, Pierogarnia kulinaria 22:30 Nad życie Film biograficzny 00:30 Odwrócenie - ojcowie i córki 01:35 Uwaga!	04:55 Disco Gramy 05:40 Teleshakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 09:00 Małanowski i partnerzy 09:30 Małanowski i partnerzy 10:00 Dzień, który zmienił moje życie 11:00 Dlaczego ja? 12:00 Gliniarze 13:00 Trudne sprawy 14:00 Pierwsza miłość 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Nasz nowy dom 21:10 Przyjaciółki 22:15 Ślad 23:20 Szkoła uwodzenia Film obyczajowy 01:25 Chirurdzy 02:25 Chirurdzy 03:25 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

Paweł Ozimkiewicz

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

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

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



Zabrakło sił i zmian

Bez zdobyczy punktowej zakończyli spotkanie ligowe z MTS Chrzanów szczypiorniści KSZO Odlewnia. Wojownicy przegrali 24:28.

Ze względu na kontuzje czterech zawodników, trener Tomasz Radowiecki musiał ratować się młodzieżą, co w takim spotkaniu nie mogło zagwarantować sukcesu.

Początek spotkania był wyrównany, jeszcze w 10 minucie „Wojownicy” prowadzili 5: 4, po czterech bramkach Kacpra Grabowskiego i jednej Mateusza Bysiaka. Niestety kilka niecelnych strzałów i łatwe straty piłki ze strony KSZO i goście oderwali się na 5:8. Chwilę później podobny „przebieg” mieli przyjezdni i po kolejnych dwóch bramkach Kacpra Grabowskiego i również dwóch Filipa Chmielewskiego ponownie wyszli na prowadzenie, tym razem 9:8. Końcówka pierwszej części należała już do szczypiornistów z Chrzanowa, którzy zakończyli tę część czterobramkowym prowadzeniem 10:14.

Na drugą połowę ostrowczanie wyszli bardzo zdeterminowani, szybkie dwie bramki Grabowskiego i Włoskiewicza i wydawało się, że przeciwnik jest jak najbardziej w zasięgu szczypiornistów KSZO. Niestety goście strzelili pięć kolejnych bramek i strata podopiecznych Tomasza Radowieckiego zamiast zmaleć, wzrosła do siedmiu bramek. Ostrowczanie mozolnie odrabiali straty, w 54 minucie było już tylko 22:24. Chrzanowianie zdobyli jednak dwie bramki i gra bramka za bramką w ostatnich minutach odpowiadała zespołowi Rafała Bugajskiego.

W tabeli KSZO Odlewnia plasuje się na 10. miejscu z 6 punktami przewagi nad jedenastym KS Uniwersytet Radom.

PK

A było już tak pięknie...

Pomimo świetnej gry i pewnej wygranej pierwszych dwóch setów, siatkarki KSZO przegrały spotkanie z Volley Wrocław 2:3.

Pierwsze dwa sety to popis gry pomarańczowo-czarnych, nasze zawodniczki były lepsze od wrocławianek w każdym elemencie gry. Wyniki 12:25 i 16:25 mówią sam za siebie. W trzeciej odsłonie sytuacja się odwróciła, gospodynie miały aż cztery asy serwisowe, a ostrowczanki popełniały sporo błędów. Czwarta partia była bardzo wyrównana, obydwie ekipy walczyły do ostatnich sił. Gdy na tablicy widniał wynik 21:23 wydawało się, że ostrowczanki zakończą tę partię i cały mecz zwycięstwem, niestety tak się nie stało. Podopieczne Marka Solarewicza zdołały odrobić straty, wygrać 25:23 i doprowadzić do remisu 2:2. W tie-breaku rozpędzone wrocławianki nie pozwoliły na wiele podopiecznym Frantiska Bockaya i zakończyły walkę o utrzymanie sukcesem.

– Wszystkim jest nam bardzo przykro, że przegraliśmy wygrany mecz. Rozegraliśmy dwa najlepsze sety w tym sezonie, a jednak to nie wystarczyło by pokonać #Volley – powiedział po spotkaniu trener pomarańczowo-czarnych Frantisek Bockay. – Zrobiliśmy wszystko, co było możliwe. Bardzo mocno pracowaliśmy, żeby trafić z formą na play-outy i utrzymać ligę dla Ostrowca!

Pomarańczowo-czarne ostatecznie zakończyły ligowe rozgrywki na ostatnim miejscu Ligi Siatkówki Kobiet. Teraz czeka je spotkanie barażowe o utrzymanie na najwyższym poziomie w kraju z Jokrem Makro Energoremont Świecie.

KP

Grali do końca i wygrali

Po bardzo słabej pierwszej połowie, piłkarze KSZO 1929 wygrali w środę, na własnym boisku spotkanie z Podlasie Biała-Podlaska 3:2. Na listę strzelców wpisali się Jakub Kapsa oraz dwukrotnie Michał Grunt.

● PIOTR KOWALSKI

Pierwsza połowa była bardzo słaba w wykonaniu obydwu drużyn, jednak to goście prowadząc 0:2 z zadowoleniem schodzili na przerwę. Piłkarze Podlasia pierwszą bramkę, po zespołowej akcji strzelili już w trzeciej minucie. KSZO w tej części praktycznie nie stwarzał sytuacji strzeleckich, za to goście w 28 minucie zdobyli drugą bramkę i bezpiecznie utrzymywali piłkę w środkowej strefie boiska.

Druga połowa to już całkowicie inny obraz gry, wprawdzie przez kilkanaście minut nie potrafiliśmy zagrozić przyjezdnym, to następne minuty mogły podobać się kibicom zgromadzonym na stadionie przy Świętokrzyskiej. W 57 minucie, po jednym z ataków w polu karnym gości nieprzepisowo odepchnięty został Maciej Miłek, sędzia Jakub Pieron z Kielc bez wahania wskazał na jedenastkę, a skutecznym wykonawcą okazał się Michał Grunt. Trzy minuty później, doskonałą okazję do wyrównania miał Kamil Bełczowski, jednak jego strzał trafił w słupki bramki Artura Wrzosa. W 72 minucie wprowadzony na boisko cztery minuty wcześniej pomocnik Podlasia Bartłomiej Tkaczuk, spóźniając swą interwencję sfaulował Stanisława Sarwickiego i po czerwonej kartce musiał przedwcześnie opuścić boisko. Podopieczni Marcina Wróbla coraz inten-



Fot. autor

sywniej napierali na bramkę gości. Po jednej z takich akcji, w 77 minucie piłkę w ręce złapał bramkarz Podlasia Artur Wrzosek, po chwili chcąc ją wprowadzić do gry rzucił na ziemię i jeszcze raz chwycił w ręce. A że takie podwójne zagranie jest niedozwolone, wiedzą nawet bramkarze w zespołach młodzieżowych, sędzia nie miał wątpliwości i podyktował z szesnastego metra rzut wolny pośredni. Z niesamowitej okazji skorzystał kapitan ostrowieckiego zespołu Jakub Kapsa i doprowadził do wyrównania. Trzy minuty później ostrowczanie już prowadzili. Kolejną akcję naszego zespołu i strzał z dziesiątego metra Michała Grunta ręką zablokował jeden z obrońców Podlasia, do drugiego tego dnia rzutu karnego podszedł ponownie Michał Grunt i pewnym strzałem w prawy róg bramki uratował trzy punkty dla ostrowieckiego zespołu. Goście próbowali jeszcze gonić, w doliczonym czasie gry w środkowej strefie wykonywali rzut wolny, bramkarz KSZO Damian Pietrasik nie dał się zaskoczyć i w sporym zamieszaniu pewnie chwycił piłkę. W doliczonych sześciu minutach wynik nie uległ już zmianie, dzie-

ki błędem przeciwników ostrowczanie wygrywają szczęśliwie 3:2 i dopisują na swoje konto kolejne trzy punkty.

– Piłkarze KSZO okazali w drugiej połowie determinację, obnażyli nasze błędy. Jesteśmy niezadowoleni, aczkolwiek zapracowaliśmy na tę przegraną sami – powiedział po meczu trener Podlasia Przemysław Sallański.

– Po brzydkim meczu w Daleszycach, ciężko nam było się pozbierać. W drugiej połowie odwróciliśmy losy tego meczu – mówił trener pomarańczowo-czarnych Marcin Wróbel.

KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski – Podlasie Biała Podlaska 3:2 (0:2)

0:1 Mychajło Kaznocha

2 min.

0:2 Mariusz Chmielewski 28 min.

1:2 Michał Grunt 57 min. z karnego

2:2 Jakub Kapsa 77 min.

3:2 Michał Grunt 80 min. z karnego

KSZO 1929: Pietrasik – P. Cheba, Miłek, Mężyk, D. Cheba – Łokieć (46 min. Bełczowski), Puton, Sarwicki (46 min. Chrzanowski), Kapsa (84 min. Rogoziński) – Smuczyński (74 min. Burzyński), Grunt (90 min. Ziółkowski)

Żółte kartki: Sarwicki, Puton, Smuczyński, Rogoziński, Chrzanowski – Komar, Mitura, Nieścieruk, Andrzejuk, Renkowski, Konaszewski

Czerwona kartka: Bartłomiej Tkaczuk (72 minuta)

Sędziował: Jakub Pieron (Kielce)

W tabeli, po 23 kolejkach liderem jest Podhale Nowy Targ (52 punkty), druga jest Stal Rzeszów (49 punktów). KSZO (34 punkty) plasuje się na siódmym miejscu. Kolejny mecz pomarańczowo-czarni zagrają w najbliższą niedzielę w Puławach. Rywalem będzie tamtejsza Wisła, która aktualnie zajmuje 5 miejsce mając 5 punktów więcej od KSZO. Początek o godzinie 16.

REKLAMA



TAXI PLUS

USŁUGI CAŁODOBOWE



OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

PŁATNOŚĆ KARTĄ

-20%
za wyjazd poza miasto

515 516 507
41 266 69 96
41 266 36 32

REKLAMA

M-SYSTEM
klimatyzacja • pompy ciepła

SPECJALIZACJA:
klimatyzacja • pompy ciepła
chłody • rekuperacja

ZAKRES:
montaż • serwis • naprawa • demontaż
ozonowanie • badanie szczelności

792 792 982

REKLAMA



WINNICA KNAPÓW

Zatrzymaj się u nas na moment

Nasze miejsce to cicha przystań dla osób, które pragną na chwilę zatrzymać się i pobyć w bliskości z naturą. Odwiedzający będą mieli możliwość nie tylko degustacji, ale również zwiedzania winnicy i odpoczynku w niej.

Krzczonowice 29, 27-440 Ćmielów
tel. +48 605 603 234



zROWERaminaTY

SŁUCHAJ RADIA REKORD NA 89.6 FM W KAŻDĄ ŚRODĘ
OD 20 MARCA DO 20 CZERWCA OD GODZINY 12.00

ROWEROWE PASJE, ROWEROWE PORADY,
ROWEROWE KONKURSY I ROWEROWE NAGRODY

ORGANIZATOR AKCJI

PARTNERZY




Galeria Ostrowiec

13 KWIETNIA
Start: godz. 13⁰⁰

Finał akcji Twoja wiosenna metamorfoza

POKAZ MODY WIOSENNEJ
WYSTĘP ZESPOŁU CHAMPION

Szczegóły na www.galeriaostrowiec.pl

Organizator konkursu



AUTOPROMOCJA



rekord

*stuchaj nas
na 89,6 FM*