

Mieszkańcy wybrali

Aż pięć projektów doczeka się realizacji w ramach tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego. Dwa z nich dotyczą zadań inwestycyjno-remontowych, a kolejne trzy wydarzeń o charakterze sportowym oraz kulturalno-rozrywkowym.

str. 3

Pomoc na wyciągnięcie ręki

Rozmowa z Aleksandrą Jaworską, dyplomowaną psychoterapeutką psychodynamiczną oraz zorientowaną analitycznie, członkinią Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, o tym, gdzie szukać pomocy w leczeniu uzależnienia od alkoholu i jak ta pomoc wygląda.

str. 4

Kto czyta książki, żyje podwójnie

Rozmowa z językoznawcą dr Anetą Pierścińską-Maruszewską, o książkach i czytelnictwie.

str. 5

Najlepsi pływacy zjadą do Ostrowca

Czołówkę polskich pływaków zgromadzą na starcie zawody Grand Prix Puchar Polski w Pływaniu, które odbędą się w weekend na Rawszczyźnie.

str. 11

**Kolejne wydanie
„7 Dni”
– w piątek,
10 maja 2019.**

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 45 PIĄTEK – CZWARTEK 26 KWIETNIA – 9 MAJA 2019

NAKLAD 5 000

Nie tak miało być...



Fot. Piotr Kowalski

Siatkarki KSZO, pomimo prowadzenia w setach 2:0 przegrały we własnej hali drugie spotkanie barażowe z Wisłą Warszawa 2:3. Stan rywalizacji pomiędzy obiema drużynami to 1:1. Kolejne mecze zostaną rozegrane 27 i 28 kwietnia w Warszawie.

str. 11

Wiosenne aktywności



str. 7

Trzy punkty przy Świętokrzyskiej



str. 11



Dzieje się!

Piątek, 26 kwietnia

→ **Spotkanie z Szekspirem.** Instytut Kultury i Języków WSBiP oraz Miejskie Centrum Kultury w Ostrowcu zapraszają na VIII Ostrowieckie Spotkania Szekspirowskie. W ramach wydarzenia, o godz. 18, w Galerii Fotografii MCK wystawiony zostanie monodram ukraińskiej aktorki Lidii Danyliczuk pt. „Ryszard po Ryszardzie” na podstawie „Ryszarda III” Williama Szekspira. Wstęp wolny.

→ **Koncertowo w Malwie.** Farben Lehre – jeden z najbardziej wyrazistych przedstawicieli muzyki punkowej w Polsce, działający na scenie od 1986 r. wydał właśnie dwunasty już album studyjny „Stacja Wolność”. Zespół na nowym krążku postawił największy akcent na dynamikę i melodyjność, praktycznie wszystkich 15 utworów. Większość nowych tekstów, powstałych w ubiegłym roku, stanowi bezpośrednie odniesienie do współczesnych realiów, a momentami słowa są szczerą reakcją, odpowiedzią na wszystko, co spotykamy wokół i obserwowujemy na każdym kroku. Kawałki z tej płyty zabrzmiały „na żywo” w ODS Malwa. Gościem ostrowieckiego koncertu będzie formacja Konkubent. Początek o godz. 20. Bilety w cenie 30 zł (przedsprzedaż) i 35 zł na bramce.

Niedziela, 28 kwietnia

→ **Pospacerujemy po mieście.** Rusza kolejna edycja edukacyjnych spacerów po Ostrowcu, dotyczących architektury i historii miasta, czyli „Spacerownik po mieście”. Ideą przedsięwzięcia jest odkrycie miasta na nowo, ukazanie jego wartościowych, a często niezauważanych elementów, a także uwrażliwienie na otaczającą nas przestrzeń, by móc zobaczyć ją w niecodzienny sposób. Spa-

cer rozpocznie się w okolicy restauracji McDonald's, a skończy się w Rynku. Na tym odcinku uczestnicy zatrzymają się przy dziesięciu obiektach i dokładnie przyjrzą budynkom poczty, kina, czy kolegiacie. Przewodnik – Wojtek Mazan (fotograf, kurator, aktywista, patriota lokalny) przybliży historię danego obiektu, jego funkcję i na przykładach z polskiej lub światowej architektury, prezentowanych na planszach, przypisze go danemu stylowi architektonicznemu. Każdy z uczestników na zakończenie spaceru otrzyma folder z najważniejszymi informacjami poruszonymi podczas zajęć. Czas trwania spaceru to około dwie godziny, a koszt uczestnictwa w nim wynosi 5 zł od osoby.

Na rowerze do Bałtowa. Stowarzyszenie „Ostrower” zaprasza na kolejną wycieczkę rowerową. Amatorzy jednośladów spotkają się o godz. 10 przed ODS „Malwa” na os. Stawki 45 i stamtąd razem wyruszą do Bałtowa. Uczestnicy zobowiązani są ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Środa, 1 maja

→ **Majówka na Gutwinie.** Zajęcia rekreacyjne dla mieszkańców miasta w Ośrodku Wypoczynkowym Gutwin będą trwały przez trzy dni. Codziennie od 1 do 3 maja, w godzinach 15-19 w okolicy budynku administracyjnego będzie funkcjonowała „Strefa zabawy i rekreacji”. Dzieciaki, wspólnie z rodzicami, będą mogły całkowicie za darmo skorzystać tam z wielu atrakcji, udostępnionych pod czujnym okiem instruktorów. Będzie badminton, bule, kapsle, guma do skakania, klasy, krykiety, sero, szczudła, szachy plenerowe. W środę, 1 maja w godzinach 16-18 odbędą się pierwsze plenerowe zajęcia cyklu „Aktywny Senior 2019 – Rekreacja

na Gutwinie”. Instruktorzy Beata Kołodziej i Małgorzata Kościelak zaproszą seniorów do zajęć z gimnastyki i wspólnego marszu nordic walking. Zajęcia te zostaną powtórzone w piątek 3 maja (w tym samych godzinach), a dodatkowo w czwartek 2 maja od godziny 18.30 będzie można wziąć udział w marszu nordic walking. Zbiórka chętnych w okolicy budynku administracyjnego. Majówka to tradycyjnie zwiększona aktywność biegaczy skupionych wokół akcji „Biegam Bo Lubię”. Przez trzy dni, od 1 do 3 maja od godziny 18.30, odbywać się będą zajęcia dla osób początkujących, które chciałyby dopiero rozpocząć przygodę z bieganiem. Pod okiem wykwalifikowanych instruktorów lekkiej atletyki będzie można zgłębić tajniki poprawnej rozgrzewki, dobrze przeprowadzonego treningu biegowego czy potencjalnego rozciągania. W dniu 1 maja w ramach zajęć BBL odbędzie się „Bieg po zdrowie”, podczas którego będzie można sprawdzić się w rywalizacji na 1 i 5 „gutwinów”, czyli okrążeń wokół zbiorników wodnych na Gutwinie. Podczas tych biegów zastosowany zostanie elektroniczny pomiar czasu, a udział w imprezie będzie całkowicie bezpłatny. To dobry moment, by sprawdzić swoją formę cyklem biegów „VII Mosir-GutwinRun 2019 – Półmaraton i Maraton na raty”.

→ **Festiwal smaków.** Impreza promująca dziedzictwo kulinarne Regionu Świętokrzyskiego oraz produkt lokalny pn. „IV Świętokrzyski Festiwal Smaków” odbędzie się 1-2 maja w Parku Etnograficznym w Tokarni. Do skansenu zawitają producenci, restauratorzy, gospodarstwa agroturystyczne oraz Koła Gospodyń Wiejskich. Odbędą się konkursy kulinarne oraz na najpiękniej ustrojone regionalne stoisko. Na scenie zaprezentują się ludowe zespoły śpiewacze.

REKLAMA

Magia Kwiatów
KWACIARNIA

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

facebook: Kwiaciarnia-Magia-Kwiatów

POŻYCZKA OKAY
Polećnictwo finansowe

szybko wygodnie bezpiecznie

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

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

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



Młode podkręcają

Nieodpowiednia moda

Maj to jeden z najpiękniejszych i najbardziej lubianych przez Polaków miesięcy w roku. Z całą pewnością, niejednokrotnie kojarzy nam się z długim weekendem majowym, budzącą się do życia przyrodą, ciepłymi dniami oraz wieczorami, a także rozpoczynającym się sezonem grillowym. Każdy człowiek, nie ważne w jakim jest wieku, po zimowym okresie z niecierpliwością wyczekuje na nadejście tego miesiąca, który budzi tak miłe skojarzenia.

Maj kojarzy się także z sezonem, w którym dzieci przyjmują Pierwszą Komunię Świętą. Wtedy „niestety” nasz entuzjazm znacznie gaśnie... Dlaczego tak jest? Przecież każdy katolik powinien cieszyć się z powodu uroczystości, w której podczas mszy młodzi wierni po raz pierwszy przyjmują Eucharystię. Dzieje się tak dlatego, ponieważ przyjęcie tego sakramentu coraz rzadziej odbierane jest przez ludzi, jako symboliczne przyjmowanie młodego człowieka do grona tych, którzy bezpośrednio obcują z Bogiem. Obecnie komunie kojarzona jest przede wszystkim z wydatkiem na oryginalny i wartościowy prezent, ponieważ tradycją jest dawanie dzieciom upominków. Tendencja jest taka, że z roku na rok są one coraz droższe...

Już w kwietniu sklepy z laptopami, biżuterią, telefonami komórkowymi, także ze skuterami i quadami przeżywają obłęzenie. Minęły czasy, że zegarek czy rower były szczytem marzeń... Już od ładnych kilku lat trwa moda na coraz droższe prezenty. Niektórzy kupują je na raty. A potem spłacają rok lub dwa...

Coraz więcej ludzi rezygnuje z udziału w tej ważnej dla dziecka uroczystości, ponieważ najwzajemniej w świecie nie stać ich na odpowiednio drogi prezent. Zachowanie takie, choć pewnie jest rozumiane przez innych, nie jest odpowiednie. Ludzie nie skupiają się na tym ważnym dla dziecka wydarzeniu, lecz na tym, co podarują mu na pamiątkę. Nawet fakt spotkania z rodziną, spędzenia czasu w miłym gronie i wesołej atmosferze – zostaje przytłoczony strachem o to „jaki kupię prezent...”. Uważam, że kojarzenie Sakramentu Eucharystii wyłącznie z wydatkiem, jakim jest prezent bądź rezygnowanie z uczestnictwa w niej jest błędne, ponieważ to nie o to w tym wszystkim chodzi... Apeluję więc, aby ludzie przestali się przejmować, że nie stać ich na drogie prezenty. Niech każdy podaruje takie, na jakie go stać i jakie uważa za odpowiednie – a to będzie na pewno wspaniałą pamiątką dla pierwszokomunijnego dziecka.

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! COBRA!

- 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

Wiosenne sprzątanie

Od kilku tygodni Zakład Usług Miejskich porządkuje chodniki będące do tej pory w zarządzie powiatu.

Mieszkańcy już mogą dostrzec różnicę – jest estetyczniej i bardziej przestronnie. Pracownicy ZUM-u, w niektórych miejscach odsłoniли nawet dodatkowe dwa metry szerokości chodnika bądź ścieżki rowerowej. Strefy dla pieszych, przy powiatowych odcinkach ulic S. Zeromskiego, H. Sienkiewicza, czy 11 listopada pokrywała bowiem gruba warstwa kurzu, pyłu ulicznego oraz ziemi, którą dodatkowo bujnie porastały chwasty.

Teraz ekipa porządkująca przygotowuje się do koszenia pasów zieleni wzdłuż

głównych arterii w mieście. To jednak wymaga dodatkowego nakładu pracy, bo – jak się okazuje – trawniki to prawdziwie śmietniska, na których można znaleźć wszystko – od kamieni, poprzez butelki, puszki, kable, po inne odpady.

– Zanim przystąpimy do wykoszeń, musimy dokładnie uprzątnąć te tereny, by nie dopuścić do awarii sprzętu oraz nieszczęśliwych wypadków – tłumaczy Łukasz Dybiec, dyrektor Zakładu Usług Miejskich.

OPR. KF

REKLAMA

PIXELCOLOR
drukarnia wielkoformatowa • agencja reklamowa

sklep.pixelcolor.pl

- fototapety ściienne
- plakaty, naklejki
- kalendarze, planery
- magnesy na lodówkę
- osłony balkonowe

ulotki, katalogi, wizytówki, banery, projekty graficzne, gadzety reklamowe
ul. Jesienna 1 27-400 Ostrowiec Św. sklep@pixelcolor.pl 510 869 293 510 869 283



TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

NAJWIĘKSZY RYNEK W REGIONIE
POLECA SIĘ NA RODZINNE ZAKUPY!

ZAPRASZAMY W KAŻDĄ NIEDZIELĘ
sobotę, poniedziałek i czwartek

Mieszkańcy wybrali

Aż pięć projektów doczeka się realizacji w ramach tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego. Dwa z nich dotyczą zadań inwestycyjno-remontowych, a kolejne trzy wydarzeń o charakterze sportowym oraz kulturalno-rozrywkowym.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Zaangażowanie mieszkańców w sprawy lokalne, kształtowanie najbliższego otoczenia, a także współdecydowanie o kierunkach rozwoju Ostrowca to cel, jaki przyświeca kolejnym edycjom Budżetu Obywatelskiego. Od kilku lat ostrowczanie mają możliwość wyboru inwestycji oraz zadań tzw. „miękkich” w obszarze kultury, sportu i rekreacji.

– Dla mnie to bardzo ważne decyzje, ważne głosowania, ponieważ mieszkańcy pokazują, w którym kierunku chcieliby, aby miasto zmierzało, wskazują obszary, które należy wzmocnić – przyznaje prezydent Jarosław Górczyński. – Chcę podziękować za przygotowanie po raz kolejny bardzo dobrych projektów i ich właściwe rozreklamowanie. Cieszę się, że ponownie mogliśmy zaobserwować duże zaangażowanie w tą inicjatywę, że różne osiedla wspólnie spróbowały stworzyć wnioski, co przyniosło wymierne efekty i przełożyło się na większą ilość głosów. Dobra współpraca zawsze popłaca.

W przypadku projektów inwestycyjnych, na które zarezerwowano 200 tys. zł największą liczbę głosów – 384 – zdobył projekt „Budowa kompleksu sportowego w dzielnicy Koszary”. W sąsiedztwie Zespołu Edukacyjnego „Dwunastka” powstanie kompleks sportowy z możliwością gry w piłkę siatkową o nawierzchni syntetycznej na odpowiedniej podbudowie dynamicznej z funkcją tenisa ziemnego do gry amatorskiej. W ramach projektu przewiduje się prace ziemne, wykonanie podbudowy i boi-



Fot. UM Ostrowiec Św.

ska ze sztucznej trawy, a także montaż osprzętu. Wartość zadania to 150 tys. zł.

Drugim zadaniem inwestycyjnym, które zostanie zrealizowane jest „Słoneczny plac zabaw”. Stanie on przy Przedszkolu Publicznym nr 7. Dla najmłodszych mieszkańców miasta pojawi się cała masa nowych urządzeń zabawowych. Ich zakup i montaż kosztować ma 50 tys. zł. Na ten projekt zagłosowało 295 osób.

Wśród zadań pozostałych, z największym uznaniem spotkał się projekt „Ostrowiec stawia na sport. Zajęcia sportowe dla mieszkańców Ostrowca – darmowe treningi”, zakładający organizację darmowych zajęć sportowych dla różnych grup wiekowych z terenu Ostrowca (531 głosów). Według projektodawcy, wiodącą dyscypliną miałyby być zapasy (wartość zadania to 27,3 tys. zł).

Realizacji doczekają się ponadto: „Ostrowiecki Piknik Rozmaitości”, w ramach którego przewidziano turniej tańca w hali MOSiR oraz „Spotkanie

z Gombrowiczem” na Rynku, oszacowane na 27,3 tys. zł oraz „Aktywne Słoneczne”, czyli piknik i bal mikołajkowy (wartość projektu 18,8 tys. zł).

Jak pokazują cyfry, na zadania w ramach Budżetu Obywatelskiego z roku na rok głosuje coraz więcej ostrowczan. W tym roku 2369 osób oddało swój głos na projekty z zakresu infrastruktury i remontów, natomiast 2248 osoby na projekty na zadania pozostałe. Głosowanie na pozytywnie zweryfikowane wnioski odbywało się w formie bezpośredniej – poprzez złożenie przez pełnoletnich mieszkańców Ostrowca maksymalnie dwóch podpisów na listach konsultacyjnych – po jednym na wybrane zadanie z każdego obszaru zadań. Listy wyłożone były aż w trzynastu obiektach na terenie miasta.

Jak zapewnia prezydent Jarosław Górczyński, wszystkie zwycięskie projekty powinny zostać zrealizowane w tym roku, natomiast idea Budżetu Obywatelskiego będzie kontynuowana w kolejnych latach.

REKLAMA

Zakład Usług Pogrzebowych
Spółka z o.o.

Ostrowiec Św., ul. Długa 8
CEMENTARZ 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

REKLAMA

ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE
TWORZYMY
ARANŻACJE WNĘTRZ**

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!
INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

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

Pomoc na wyciągnięciu ręki

O tym, gdzie szukać pomocy w leczeniu uzależnienia od alkoholu i jak ta pomoc wygląda z Aleksandrą

Jaworską, dyplomowanym psychoterapeutą psychodynamicznym oraz zorientowanym analitycznie, członkinią Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych rozmawia Mira Marecka.

W ramach kampanii „Nie piętnuj! Pomóż!” rozmawiamy cały czas o alkoholizmie, o sposobach wychodzenia z tej choroby. Jakie są możliwości leczenia w Ostrowcu?

– W Ostrowcu są dwie podstawowe placówki, które świadczą pomoc osobom uzależnionym od alkoholu. Pierwszą i najdłużej funkcjonującą w mieście jest Ośrodek Leczenia Zaburzeń Psychicznych i Uzależnień „Eskulap” przy ul. H. Sienkiewicza 80, natomiast druga to Świętokrzyskie Centrum Terapii w os. Ogrody, obok bazaru. Oprócz poradni, na terenie miasta prężnie działają wspólnoty AA. Czasami jest tak, że ktoś nie ma odwagi przyjść do poradni, za to bardzo chętnie porozmawia z trzeźwiejącym alkoholikiem. Spotkania wspólnot odbywają się codziennie i tam też są konsultacje z osobami trzeźwiejącymi, z którymi zawsze można porozmawiać o swoim problemie.

Jeżeli mówimy o leczeniu to znaczy, że alkoholik sam z siebie szuka pomocy?

– Niestety nie zawsze tak jest. Czasami osoba szuka takiej placówki, bo jest do tego przymuszona. Zdarzają się alkoholicy kierowani do poradni na mocy postanowienia Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, bądź przez sąd. Na początku na terapię przychodzi tylko po to, żeby zrealizować ten odgórny nakaz. Dalsza praca to już praca terapeuty, żeby tą osobę zachęcić, zmotywować, wzbudzić w niej nadzieję i chęć do leczenia.

Jak wygląda ta praca? Czy to tylko terapia, rozmowy, czy w grę wchodzi również farmakologia?

– Wszystko zależy od konkretnego przypadku. Czasami jest tak, że uzależniony musi być objęty całym spektrum pomocy, polegającej też na leczeniu farmakologicznym. Zdarza się, że zgłaszają się do nas osoby z ostrymi objawami odstawiennymi alkoholu, czujące się potwornie źle psychicznie i fizycznie, roztrzęsione, w ogromnym niepokoju, nie mówiąc już o osobach z objawami padaczki alkoholowej, czy psychozy alkoholowej. W takich przypadkach leki są konieczne. Żeby można było rozmawiać, musi być kontakt z rozmówcą.

Specjalistów, którzy pomogą, nawet w tych najcięższych przypadkach w Ostrowcu nie brakuje.

– W „Eskulapie”, gdzie ja pracuję są lekarze psychiatry, którzy konsultują i jeśli jest taka potrzeba, przepisują odpowiednie leki. Zawsze potem pacjent kierowany jest do terapeuty. Nawet jeśli w dniu wizyty nie jest w stanie rozmawiać,



Fot. Paulina Kogut

bo jest roztrzęsiony, nie potrafi się skoncentrować, wyznaczam termin spotkania i widzimy się, gdy jest już podleczone farmakologicznie.

Alkoholizm to choroba duszy, ale cierpi również ciało. Długotrwałe picie strasznie wyniszcza organizm.

– Tak. Dlatego wśród pacjentów naszej poradni zdarzają się tacy, którzy dostają skierowania do innych lekarzy na badania. W „Eskulapie” funkcjonuje na przykład Oddział Dzienny Terapii

Uzależnienia. Jest to terapia codzienna, czterdziestodniowa. Uczestniczący w niej otrzymują skierowania m.in. na próby wątrobowe, morfologię, co pozwala zdiagnozować, w jakim stanie są narządy wewnętrzne alkoholika. Także nie chodzi o to, żeby człowieka „postawić do pionu”, bo on się dzisiaj trzęsie, a jutro przestanie, tylko o to, żeby sprawdzić, jakie szkody wyrządził alkohol w jego organizmie i co wymaga podjęcia interwencji lekarskiej. Bardzo często okazuje się, że są to osoby z nadciśnieniem, któ-

rego nigdy nie leczyły, bo wszelkie objawy zapijały, z marskością wątroby, czy polineuropatią.

Czy w grę wchodzi również hospitalizacja?

– Zdarza się, że jeśli pacjent jest skrajnie wycieńczony, ma za sobą bardzo długi ciąg alkoholowy, na przykład półroczny, czy roczny, bo i tacy się trafiają, pierwszą pomocą dla niego jest pobyt na oddziale detoksycacji i odrucenia organizmu z toksyn. Jeśli chodzi o nasz region, to leczenie odbywa się to w Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii w Morawicy. Bywa, że osoby nie podejmują leczenia stacjonarnego, ale muszą być odtrute, bo same z siebie nie są w stanie przerwać długotrwałego ciągu. A więc po kilku dniach pobytu w Morawicy, w momencie, gdy ich organizm zaczyna w miarę prawidłowo funkcjonować, wracają i kontynuują terapię w Ostrowcu.

Czy Ostrowiec jest miastem gotowym na walkę z alkoholizmem?

– Oczywiście. Wystarczy przyjść i poprosić o pomoc. Z pewnością nikt nie zostanie odprawiony z kwitkiem. Nawet, jeśli temu przyjeździ z początku nie towarzyszy przekonanie, że jest się alkoholikiem, a jedynie spostrzeżenie, że coś w życiu układa się nie tak i że to w mniejszym lub większym stopniu ma związek z alkoholem.

„NIE PIĘTNUJ! POMÓŻ!”

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

REKLAMA

HOTEL Patac Tarnowskich
Ostrowiec Św. ul. Kuźnia 54



Wolne Terminy na WESELA 2019 2020

REZERWACJA
Tel. 792 253 108

Kto czyta książki, żyje podwójnie

O książkach i czytelnictwie z językoznawcą dr Anetą Pierścińską – Maruszewską rozmawia Karolina Kamińska-Nowak.

23 kwietnia obchodziliśmy Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich. To dobra okazja, żeby przyrzeć się temu, jak wygląda czytelnictwo w Polsce?

– Czytelnictwo w Polsce nie do końca znajduje się na takim poziomie, jakbyśmy tego chcieli. W dobie internetu, w którym bardzo łatwo o informację, zwłaszcza taką skrótową, szybką, coraz częściej zamie-

niamy książkę na telefon, czy komputer.

A kiedyś to właśnie książka była głównym źródłem informacji.

– Kilkanaście lat temu, kiedy nie było jeszcze opracowań lektury, żeby zaliczyć trzeba było książkę przeczytać od deski do deski. Dziś są bryki, uczniowie idą na „łatwiznę”. No i mamy wtórny analfabetyzm. Obecnie trudno spotkać w Polsce osobę, która nie umiałaby pisać i czytać, natomiast mamy problem z rozumieniem nawet prostych treści, zawartych w formularzach, czy instrukcjach. To efekt tego, że czytamy o wiele za mało.

A jeśli już czytamy, to po jakie pozycje sięgamy najchętniej?

– Raczej po te lekkie, z dziedziny literatury popularnej, kryminały, romanse. Odnoszę wrażenie, że zagłębienie się w literaturę poważniejszą bywa interesujące już tylko dla bardzo nielicznych.

Tymczasem zalety wynikające z czytania można mnożyć.

– Tak. Czytanie ma mnóstwo zalet. Na pewno pobudza naszą wyobraźnię. Baśnie, z którymi powinniśmy mieć do czynienia od wczesnego dzieciństwa nie tylko umoralniają, ale rozwijają kreatywność, twórczość, wrażliwość, fantazję. Książki dla dzieci, oparte na zasadzie przyczyny i skutku wyrabiają zdolność do logicznego myślenia, przewidywania swoich decyzji. Czytanie

wpływa na zasób naszego słownictwa, mimochodem uczymy się ortografii, interpunkcji, ale też empatii. Wczuwając się w sytuację literackich bohaterów, automatycznie nabywamy zdolności do współodczuwania. Dzięki książkom uczymy się także drugiego człowieka i tego, co wokół. W końcu mamy możliwość oderwać się chociaż na chwilę od rzeczywistości, przenieść w inny świat i mądrze spędzić czas wolny. Pamiętajmy "kto czyta książki, żyje podwójnie".

23 kwietnia to święto nie tylko książek i ich czytelników, ale też dzień, w którym głośno mówi się o prawach autorskich. To chyba dość „śliski” temat?

– Od jakiegoś czasu bardzo swo-

bodnie zaczęliśmy podchodzić do wykorzystywania cudzej własności intelektualnej. Wydaje nam się, że jeśli znajdziemy coś w internecie, możemy sobie to przywłaszczyć na zasadzie „kopiuj” – „wklej”. W pracach licencjackich, czy magisterskich nagminnie przepisywane są całe fragmenty książek nieopatrzony cudzysłowem, czy przypisem. Należy pamiętać, że plagiat to przestępstwo. Warto więc korzystać ze źródeł, ale i powoływać się na źródła.

Zatem korzystajmy z treści, które są udostępniane, ale róbmy to z rozsądkiem. Często czytamy też książki.

Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA

Malinowa Przystań – miejsce przyjazne seniorom

Rodzinny Dom Seniora „Malinowa Przystań” to pierwsze takie miejsce w Ostrowcu i w najbliższej okolicy. Tutaj osoby starsze, schorowane, samotne mogą liczyć na całodobową, specjalistyczną opiekę, ciepłą, rodzinną atmosferę i domowe warunki.

„Malinowa Przystań” dysponuje miejscami dla ośmiu pensjonariuszy. Na ich potrzeby, w piętrowym domu przy ul. Malinowej na Gutwinie zaadaptowano cztery przestronne pokoje, łazienki i duży salon, w którym spożywane są posiłki. Tam też można oglądać wspólnie telewizję i spędzać razem czas. Do dyspozycji jest również piękny ogród. Oprócz idealnych warunków lokalowych, mieszkańcy „Malinowej Przystani” mają zagwarantowaną całodobową opiekę pielęgniarską i medyczną.

– Staramy się zagwarantować naszym podopiecznym domowe warunki i rodzinne ciepło. Zależy nam, aby czuli się, jak u siebie – przyznaje Grzegorz Pęciński, właściciel „Malinowej Przystani”. – Na chwilę obecną mamy sześciu pensjonariuszy. Dysponujemy dwoma wolnymi miejscami dla osób leżących.





CZARNY PIĘS



Zeskanuj kod
KUP BILET



16 MAJ Godz. 19:00

Hotel Patac Tarnowskich

Ostrowiec Św. Ul Kuźnia 54 Tel: 796 427 236

**GMINA BAŁTÓW**

Wybory Sołtysów 2019 w Gminie Bałtów

W 16 sołectwach Gminy Bałtów wybrano sołtysów i rady sołeckie nowej kadencji 2019 - 2023. W pięciu z nich nastąpiła zmiana sołtysów. Poniżej znajduje się lista sołtysów w poszczególnych sołectwach Gminy Bałtów.

- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| 1. Henryk Cichocki - Antoniów | 8. Ewa Puchałka – Okół II | 13. Grażyna Muchalska – Wólka Bałtowska Kolonia |
| 2. Adam Domańczyk – Bałtów | 9. Renata Kośniewska – Pętkowice | 14. Lidia Kotur – Wólka Pętkowska |
| 3. Teresa Pająk – Borcuchy | 10. Dorota Przygoda – Rudka Bałtowska | 15. Aleksandra Celińska – Wólka Trzemecka |
| 4. Bogdan Wąsik – Lemierze | 11. Sylwia Misiura – Skarbka | 16. Jolanta Czerwonka - Wycinka |
| 5. Aneta Kudas – Maksymilianów | 12. Jadwiga Muchalska – Wólka Bałtowska | |
| 6. Grażyna Gąsior – Michałów | | |
| 7. Nina Walczyk – Okół I | | |



Lekcja zdrowego żywienia

Przedskolaki pod czujnym okiem pani Ani przygotowały przepyszną sałatkę. Nie była to tylko lekcja zdrowego odżywiania się, ale również ćwiczenie samodzielności. Dzieci własnoręcznie krociły, siekały, a potem z uśmiechem zjadły przygotowane danie, częstując również nauczycieli szkoły.



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 ĆMIEŁÓW**

BURMISTRZ ĆMIEŁOWA
JOANNA SUSKA

zaprasza na

Obchody Święta Uchwalenia Konstytucji 3 Maja

Program:

- 9.00 Msza Święta w Kościele pw Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Ćmielowie
- 10.00 Przemarsz uczestników ul. Ostrowiecką do Rynku Miejskiego
- 10.20 Złożenie wiązanek okolicznościowych pod pomnikiem w Parku Miejskim
- 10.40 Akademia okolicznościowa przygotowana przez uczniów Gimnazjum w Brzostowej i Publicznej Szkoły Podstawowej im. prof. Mariana Raciborskiego w Brzostowej

ORGANIZATOR



Urząd Miasta i Gminy w Ćmielowie na podstawie art.35 ustawy z dnia 21 sierpnia o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, iż Gmina Ćmielów przeznaczona do sprzedaży w roku 2019 następujące składniki mienia komunalnego:

lp	nr działki	powierzchnia w m2	Nr KW	cena	położenie	przeznaczenie w mpo lub w studium	opis	Uwagi
1	2718	992	KIIT/00026477/6	16 031,00 zł	Ćmielów	zabudowa jednorodzinna	działka niezabudowana	sprzedaż
2	2719	999	KIIT/00026477/6	16 144,00 zł	Ćmielów	zabudowa jednorodzinna	działka niezabudowana	sprzedaż
3	2720	997	KIIT/00026477/6	16 112,00 zł	Ćmielów	zabudowa jednorodzinna	działka niezabudowana	sprzedaż
4	2721	998	KIIT/00026477/6	16 128,00 zł	Ćmielów	zabudowa jednorodzinna	działka niezabudowana	sprzedaż
5	2722	995	KIIT/00026477/6	16 079,00 zł	Ćmielów	zabudowa jednorodzinna	działka niezabudowana	sprzedaż
6	809	15 036	KIIT/00037344/5	10 689,00 zł	Ćmielów	Teren rolny	działka niezabudowana	sprzedaż
7	1225/2	63 958	KIIT/00037344/5	54 100,00 zł	Ćmielów	Teren rolny	działka niezabudowana	sprzedaż
8	1242/1	17 848	KIIT/00037344/5	17 507,00 zł	Ćmielów	Teren rolny	działka niezabudowana	sprzedaż
9	2715	1242	KIIT/00026477/6	23 536,00 zł	Ćmielów	zabudowa jednorodzinna	działka niezabudowana	sprzedaż
10	2726	1321	KIIT/00026477/6	30 793,00 zł	Ćmielów	zabudowa jednorodzinna	działka niezabudowana	sprzedaż
11	2777	745	KIIT/00028770/4	14 498,00 zł	Ćmielów	zabudowa jednorodzinna	działka niezabudowana	sprzedaż
12	940/3	261	KIIT/00028072/1	4 936,00 zł	Ćmielów	zabudowa jednorodzinna i usługowa	działka zabudowana	sprzedaż
13	13	7 300	KIIT/00015432/2	6 223,00 zł	Czarna Głina	mieszkalnictwo zagrodowe i uprawy polowe	Działka zabudowana	sprzedaż
14	226/3	13 283	KIIT/00027818/6	18 882,00	Krzczonowice	uprawy polowe	Działka niezabudowana	sprzedaż

Wykaz niniejszy zostaje wywieszony na okres 21 dni a osoby którym przysługuje prawo pierwszeństwa w nabywaniu w/w nieruchomości na mocy art. 34 ust.1 pkt. 1 i pkt.2 ustawy z dnia 21 sierpnia o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) mogą składać wnioski najpóźniej do 6 tygodni od daty wywieszenia niniejszego wykazu w Urzędzie Miasta i Gminy w Ćmielowie ul. Ostrowiecka 40, 27 – 440 Ćmielów

Urząd Miasta i Gminy w Ćmielowie
ul. Ostrowiecka 40, 27-440 Ćmielów

Tel. 15 861 20 18, 861 20 80, 861 22 83, 861 22 84
Fax 15 861 20 18

www.cmielow.pl
e-mail: urzad@cmielow.pl

SMACZNEGO



WARZYWNA PRZEKĄSKA

SKŁADNIKI NA CIASTO

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki oleju
- 0,5 łyżeczki soli
- olej do smażenia

SKŁADNIKI NA FARSZ

- kukurydza w puszcze
- groszek w puszcze
- cebula
- przyprawa garam masala
- odrobina korzenia imbiru

PRZYGOTOWANIE

Mąkę mieszamy dokładnie z solą i olejem. Kiedy składniki się połączą, dodajemy stopniowo wodę wyrabiając ciasto (nie więcej jak ćwierć szklanki wody). Kiedy ciasto będzie wyrobione, dajemy mu odpocząć przez kilkanaście minut. W tym czasie robimy farsz. Na patelni podsmażamy drobno pokrojoną cebulkę i starty na tarce korzeń imbiru. Dodajemy groszek i kukurydzę oraz doprawiamy do smaku przyprawą garam masala. Podsmażamy przez kilka minut i odstawiamy. Ciasto na pierożki rozwałkowujemy i wycinamy okręgi, które przekrawamy na pół. Każde półkoło składamy w rożek, do którego nakładamy farsz. Sklejamy górne brzegi ciasta. Jeśli chcemy samosy smażyć na głębokim tłuszczu, to wkładamy je do rozgrzanego oleju i smażymy na złoty kolor. Jeśli preferujemy pieczone pierożki, to smarujemy je pędzelkiem zamoczonym w oleju i pieczemy w rozgrzanym piekarniku.



JAJKA FASZEROWANE NA OSTRO

SKŁADNIKI

- jajka
- harissa
- serek kozi
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Jajka gotujemy na twardo. Obieramy, przekrawamy na pół i wyciągamy z nich żółtka. Serek kozi mieszamy razem z żółtkami jajek, doprawiamy do smaku harissą, solą i pieprzem. Powstałą masę przekładamy do rękawa cukierkowego i wypełniamy nią białka.

Wiosenne aktywności

Według badań naukowców aktywność fizyczna i ruch na świeżym powietrzu mają duży wpływ na efektywność naszej pracy i nauki. Wiosna, która się właśnie rozpoczęła, daje w tym względzie wiele możliwości i zachęca do działania.



Złajka Filip / AlamyStock

O tym, że aktywność fizyczna i ruch na świeżym powietrzu pozytywnie wpływają na lepsze samopoczucie i zdrowie, wiedzą przede wszystkim ci, którzy z tego korzystają. W propagowanie sportu i rekreacji mocno włączają się także miasta, czego przykładem jest chociażby inicjatywa Gdynskie Poruszenie, a także firmy, które dostrzegają w tym realne korzyści. Aktywność fizyczna i dobre odżywianie pracowników realnie przekłada się na ich wydajność. Standardem w wielu firmach stają się już karty typu MultiSport, umożliwiające znacznie tańsze korzystanie z wielu obiektów sportowo-rekreacyjnych. Możliwość jest jednak znacznie więcej...

DO PRACY ROWEREM

Ładna pogoda sprzyja rezygnacji z przemieszczania się wszędzie za pomocą samochodu czy nawet komunikacji miejskiej. Ci, którzy mają taką możliwość, mogą dojeżdżać do pracy np. rowerem. Pozwoli to nie tylko zaoszczędzić parę groszy na paliwie lub bilecie, ale wpłynie też na lepsze samopoczucie. Tego rodzaju potrzebom pracowników coraz częściej wychodzą naprzeciw same firmy. Przy zakładach pracy czy biurach organizują specjalne parkingi dla jednośladów.

– Wielu pracowników naszych najmocniej regularnie dojeżdża do pracy rowerem, zdarza się, że nawet zimą. Dlatego parkingi rowerowe z szatniami i prysznicami jest już stałym i ważnym elementem naszych inwestycji biurowych – mówi Monika Brzozowska z firmy Torus, będącej deweloperem gdańskiej Alchemii.

Dodatkowym atutem jest tutaj ekologia. Zdarza się też, że firmy, w których ma ona szczególne znaczenie, potrafią wynagradzać swoich pracowników za korzystanie z tego środka lokomocji. Parkingi rowerowe to nie tylko efekt mody w dużych miastach, ale także realna alternatywa dla komunikacji samochodowej i zachęta do zdrowego trybu życia.

SPACER I ZDROWA ŻYWNOŚĆ W CIĄGU DNIA

To, że jesteśmy w szkole czy w pracy, nie oznacza, że musimy cały dzień „przesiedzieć”. Aktywność potrzebna jest także w ciągu dnia, co w najbliższym czasie udowodnią pracownicy firmy Young Digital Planet z Gdańska. Organizują oni

akcję o nazwie EduAktywacja, która ma ona na celu zwrócenie uwagi na różne czynniki mające wpływ na proces edukacji i pracy, a jednym z nich jest właśnie aktywność na świeżym powietrzu. Firma wysłać będzie do szkół materiały informacyjno-edukacyjne zachęcające do podejmowania działań w celu tworzenia lepszych warunków nauki i zwiększania efektywności, sama będąc przykładem takiej inicjatywy. Pracownicy YDP kilka razy w tygodniu, w ciągu pracy, będą mieli możliwość odbywania spacerów i ruchu na świeżym powietrzu. Ma to umożliwić im osiągnięcie jeszcze lepszych efektów. – Aktywność fizyczna i możliwość regularnego spędzania czasu na świeżym powietrzu jest jednym z wielu istotnych



czynników wpływających na nasze samopoczucie, a także efektywność nauki i pracy. Inicjatywą EduAktywacja chcemy zachęcać do zwrócenia na to większej uwagi – mówi Jolanta Gaflecka z firmy Young Digital Planet, autorka projektu. Przykład YDP jest nowatorskim i szerozakrojonym działaniem, na które nie wszystkie firmy znajdą chęci i możliwości, ale to przecież od nas samych zależy chociażby to, jak spędzimy przerwę czy jak będziemy się odzywiać.

POPULARNE BIEGANIE

W ciągu zaledwie kilku lat najbardziej popularną formą aktywności Polaków stało się bieganie, co po okresie zimowego letargu zaczyna być szczególnie widoczne. W parkach, na ścieżkach, w lesie czy na plaży – wszędzie można spotkać osoby próbujące zrzucić zbędne kilogramy i poprawić kondycję. Popularność tego sportu widać po frekwencji licznie odbywających się w naszym kraju biegów ulicznych, których wysyp rozpoczyna się właśnie na wiosnę. Na wiele z nich zapisy kończą się znacznie przed terminem samego biegu. – Bieganie staje się w Polsce równie popularne, jak w innych krajach Europy czy świata. Widać to przede wszystkim po rosnącej frekwencji na różnego rodzaju imprezach biegowych, na które zapisują się zarówno młodzi, jak i starsi, a nawet całe rodziny – mówi Maciej Brzozowski z agencji Live, dyrektor imprezy Orlen Warsaw Marathon.

Polskie imprezy nie są jeszcze tak gigantycznymi wydarzeniami, jak chociażby te w Berlinie, Rzymie czy Kopenhadze, ale szybko się do nich zbliżamy. Bieganie jest bardzo popularne ze względu na swoją uniwersalność. Dyscyplinę tą można uprawiać praktycznie wszędzie, nie ma też ograniczeń czasowych i nie jest wymagany do tego żaden specjalistyczny i drogi sprzęt.

PIŁKA JEST NADAL OKRĄGLA

Wiosną ruszają także różnego rodzaju ligi amatorskie. Na boiska piłki nożnej wybiegają zarówno drużyny firmowe, jak również grupy znajomych, który skrzyknęli się i zapisali do rozgrywek. – Możliwość pogrania w piłkę z grupą znajomych daje naprawdę wiele radości, zwłaszcza

gdy wcześniej wiele godzin spędziło się siedząc przed komputerem w pracy, a na dworze wreszcie zrobiło się ciepło. Zmagania ligowe pozwalają odreagować po męczącym dniu i w pewnym sensie są rodzajem odpoczynku. Poza tym wieczorne mecze to świetny pretekst do spotkania z wiecznie zabieganymi kolegami – mówi Marek Jaskot, kapitan startującej w PL3 drużyny Freshshooters.

WWW.WELLNESS.FIT.PL



KOTLETY JAJECZNE

SKŁADNIKI

- 7 jajek
- szczypiorek
- natka pietruszki
- płatki chili
- 1 puszka kukurydzy
- bułka tarta
- olej do smażenia
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Gotujemy 6 jajek, obieramy i rozdrabniamy za pomocą widelca. Dodajemy posiekany szczypiorek i natkę oraz kukurydzę z puszki. Wszystko razem mieszamy. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i płatkami chili. Dodajemy surowe jajko. Formujemy kotlety i obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na oleju.



PUDDING MANGO

SKŁADNIKI

- mango w puszcze
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej
- 2 żółtka
- 200 ml śmietanki 30%

PRZYGOTOWANIE

Kilka plasterków mango blendujemy na jednolitą masę. Pozostałe składniki dokładnie mieszamy (tak, aby nie było grudek). Mus owocowy zagotowujemy i dodajemy do niego mieszankę jajeczną. Energicznie mieszamy. Podgrzewamy do momentu zgęstnienia. Masę przelewamy do pucharków i odstawiamy do ostygnięcia. Dekorujemy pokrojonym w kostkę mango.

TEKSTY POWSTAJĄ
WE WSPÓŁPRACY
Z PORTALEM





PIĄTEK, 26 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 Jedyne: 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
18:25 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!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Tomaszów Mazowiecki, restauracja
Alchemik
kulinaria
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Ukryta prawda
12:40 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
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:49 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 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 SuperPies
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 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, 27 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 Rodziny 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 Lajki!
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 Telezakupy 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 Znamo 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

AUTOPROMOCJA

TU SIĘ REKLAMUJ
TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 28 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 Syberjada polska

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Efekt Domina
11:30 Co za tydzień
12:10 Diagnoza
13:10 W głowie się nie mieści
Film animowany
15:10 Kłamka, 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 Telezakupy 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, 29 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
05:55 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
Uroczyste nastolatki
19:05 Przepis dnia
19:10 Muzeum Polskiej Piosenki: "Pamelo żegnaj" - 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 Odwróćeni - 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 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Megahit: Kingsman - tajne służby
Film komediowy
23:00 Ślad
00:15 Urowadzona
Film sensacyjny
02:15 Tajemnice losu

WTOREK, 30 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
Splyw
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
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: "Ogrzej 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 Diagnoza
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 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Urowadzona
Film sensacyjny
22:00 Ślad
23:05 Krzyżowy ogień
Film sensacyjny
01:25 Tajemnice losu

TVP 1

TVP 2

tvn

POLSAT

ŚRODA, 1 MAJA

05:50 Jeden z dziesięciu
06:20 Jaka to melodia?
06:55 Connie i spółka
Film obyczajowy
08:45 Biegnij, Amelio
Film obyczajowy
10:35 Daleko od domu: Przygody żółtego psa
Film przygodowy
12:05 Kulisy paryskiego luksusu
Film dokumentalny
13:15 Natura w Jedyńce: Tajemnicze życie sów
Film dokumentalny
14:10 Gabinet z widokiem na morze
Film komediowy
15:55 Rolnik szuka żony
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 – mecz półfinałowy: FC Barcelona – Liverpool FC
23:00 Piłka nożna: Liga Mistrzów – skróty
00:05 Bez tożsamości 2
00:50 Warto rozmawiać
01:50 wojsko-polskie.pl
02:25 Licencja na zabijanie
Film sensacyjny
04:40 Notacje
Iga Cembrzyńska. Każdy ma swój świat
04:55 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Wspaniała
Film komediowy
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
Wspomnień czar
12:05 Penelope
Film komediowy
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:20 Szansa na sukces. Opole 2019
16:25 Czym chatą bogata!
Film komediowy
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
Pstrykasz, więc jesteś
19:05 Rodzinka.pl
Młodość nie zna strachu
19:35 Barwy szczęścia
20:05 Barwy szczęścia
20:35 Kulisy seriali "Na dobre i na złe" i "Na sygnale"
20:50 Na sygnale
21:20 Wkręcenie 2
23:05 Osaczona
00:45 Goryle we mgle
Film biograficzny
03:00 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Radom, Enigma
kulinaria
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Pudłaki
Film animowany
12:55 Scooby-Doo
Film komediowy
14:40 Kung Fu Panda 2
Film animowany
16:30 Legenda Zorro
Film przygodowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Agent - Gwiazdy
22:35 Miami Vice
Film sensacyjny
01:05 American Horror Story: Asylum
02:10 Uwaga!
02:30 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:05 Kung Fu Panda: Tajemnice zwoju
Film animowany
09:35 Stuart Malutki
Film obyczajowy
11:30 Niesamowity Spider-Man
Film przygodowy
14:20 Faceci w czerni
Film fantastyczny
16:30 Kevin sam w domu
Film komediowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:00 Świat według Kiepskich
20:35 Galimatias, czyli kogel-mogel 2
Film komediowy
22:40 Ślad
23:50 Ballistic
Film sensacyjny
01:30 Nasz nowy dom
02:30 Nasz nowy dom
03:35 Tajemnice losu

CZWARTEK, 2 MAJA

05:25 Jeden z dziesięciu
06:00 Jaka to melodia?
06:35 Natura w Jedyńce: Między miłkiem a dziewięcioletem
Film dokumentalny
07:25 Jak uratować mamę
Film animowany
09:05 Długie łodzie wikingów
Film przygodowy
11:15 Ja wam pokażę!
Film obyczajowy
13:25 Natura w Jedyńce: Tajemnicze życie sów
Film dokumentalny
14:25 Jak zostać księżną
Film biograficzny
16:05 Gramy dla Europy
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
Nieboszczyk na plebanii
21:30 Sprawa dla reportera
23:50 Ocaleni
00:55 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat: Oni - dzieci komunistów
01:40 Bez tożsamości 2
02:30 Serial
03:30 Sprawa dla reportera
04:55 Zakończenie programu

05:30 Koło fortuny
06:10 Porwanie na Manhattanie
Film obyczajowy
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
Życie to powieść
12:05 Agent Cody Banks 2: Cel Londyn
Film komediowy
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:10 Na sygnale
Maszyna do zabijania
15:45 Goryle we mgle
Film biograficzny
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Bieg Konstytucji 3 maja
18:40 Rodzinka.pl
Gwiazda rocka
19:10 Rodzinka.pl
Biznes is biznes
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Europa da się lubić - 15 lat później
kultura
22:05 Big Music Quiz
23:10 Czym chatą bogata!
00:55 Strażnik
02:45 16 przecznic
Film sensacyjny
04:30 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Augustów, Greek Zorbas
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: Lębork, Stella Cafe
kulinaria
15:30 Szkoła
16:30 19+
17:00 Szpital
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Nowogard, Pierogarnia u Marty
kulinaria
22:30 Tylko mnie kochaj
Film komediowy
00:30 Poranek kojota
Film komediowy
02:30 Uwaga!
02:50 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Malanowski i partnerzy
09:30 Malanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Piłka nożna: Puchar Polski - mecz finałowy: Jagiellonia Białystok - Lechia Gdańsk
18:00 Piłka nożna: Puchar Polski - ceremonia dekoracji
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:00 Roztańczony Śląski
22:00 Roztańczony Śląski
00:00 Och, Karol
Film komediowy
02:10 Chirurgi
03:05 Chirurgi
04:10 Kabaretowa Ekstraklasa

AUTOPROMOCJA



Sylwia Chałupczak

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

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

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



Nie tak miało być...

Siatkarki KSZO, pomimo prowadzenia w setach 2:0 przegrały we własnej hali drugie spotkanie barażowe z Wisłą Warszawa 2:3.

Już pierwsze dwa sety pokazały, że sztab szkoleniowy drużyny z warszawskiego Bemowa odrobił lekcje i po wcześniejszej gładkiej porażce dziewczęta popędziały mniej błędów, dobrze przyjmowały i były skuteczniejsze w ataku. Wynik na tablicy był jednak bardzo korzystny dla pomarańczowo-czarnych. Pierwszy mecz wygrany i prowadzenie w drugim 2:0 dawały nadzieję na szybkie zakończenie rywalizacji. Ostrowczanki prowadziły, ale wygrana nie przychodziła łatwo. Przełomowy okazał się trzeci set – przyjezdne wytrzymały końcówkę i od stanu 17:17 to one dyktowały warunki na boisku, kończąc tę partię wygraną 20:25.

Czwarta część to pogrom. Podopieczne Frantiska Bockaya całkowicie nie radziły sobie z rywalkami i już od początku przegrywały 0:3, 5:8, 11:16. As serwisowy

Eleny Nowogrodzchenko dający wynik 14:25 podsumował tę partię. W tie-breaku pierwszy punkt zdobyły siatkarki KSZO, później było już gorzej 3:3, 5:7 i 9:13. Rozpędzone siatkarki z Warszawy wspierane przez głośnie grupę kibiców nie dały już sobie odebrać wygranej, zakończyły mecz wygraną 11:15. Bardzo skuteczną tego dnia była Żaneta Baran która zdobyła dla swojego zespołu aż 34 punkty i została wybrana najbardziej wartościową zawodniczką meczu.

W najbliższy weekend, 27 i 28 kwietnia rozgrywki przenoszą się do Warszawy. Jeśli tam żadna z drużyn nie wygra dwóch spotkań, decydujący mecz zostanie rozegrany w czwartek, 2 maja w Ostrowcu.

PK

Najlepsi pływacy zjadą do Ostrowca

Czołówkę polskich pływaków zgromadzą na starcie zawody Grand Prix Puchar Polski w Pływaniu, które odbędą się w weekend na Rawszczyźnie.

W Ostrowcu wyłonieni zostaną zwycięzcy klasyfikacji generalnej. Impreza, w której wezmą udział najlepsi pływacy w kraju to jeden z punktów obchodów 90-lecia Klubu Sportowego KSZO.

Ostrowieckie zawody będą też ostatnią szansą na zrobienie dobrego wyniku przed zbliżającymi się wielkimi krokami Głównymi Mistrzostwami Polski Seniorów i Młodzieżowców.

Impreza składać się będzie z trzech bloków startowych. W sobotę, 27 kwietnia zaplanowano dwa – o godzinie 8.30 i 17 (o 16.45 odbędzie się uroczyste otwarcie), a w niedzielę 28 kwietnia jeden – o godzinie 8.30.

Liczną reprezentację wystawią na swoim basenie reprezentanci gospodarza zawodów. Trenerzy KSZO powołali

na Grand Prix Puchar Polski w Pływaniu w Ostrowcu Św. 28-osobową kadrę, w tym 21 mężczyzn i 7 kobiet (ponad 100 startów). Wśród pomarańczowo-czarnych, którzy otrzymali szansę startu są: Dawid Majsak, Jan Król, Patryk Stefański, Michał Klimas, Dominik Bielawa, Dominik Walczyk, Maciek Tarka, Kuba Wolski, Marcin Kesler, Daniel Auguścik, Jakub Haba, Bartosz Barański, Bartosz Świątek, Jakub Wilk, Kacper Borowski, Bartek Michta, Kajetan Radkiewicz, Oskar Karaś, Michał Kesler, Eryk Sojda, Oliwier Okręt, Ada Petrykowska, Natalia Tarnowska, Karolina Kowalska, Oliwia Kurasińska, Julia Falfus, Natalia Przygodan, Oliwia Stec.

KP

Trzy punkty przy Świętokrzyskiej

Trzy punkty wywalczyli piłkarze KSZO 1929. w sobotnim spotkaniu z broniącymi się przed spadkiem Czarnymi Połaniec. Wynik na 1:0 ustalił w 72 minucie strzałem głową Kamil Bełczowski.

● PIOTR KOWALSKI

Do sobotniego spotkania ostrowiecki zespół przystąpił osłabiony brakiem kontuzjowanych Daniela Dybca, Piotra Jedlikowskiego, Jakuba Chrzanowskiego i Radosława Kardasa oraz pauzujących za kartki Macieja Miłka i Bartłomieja Smuczyńskiego. Pierwszą naprawdę groźną sytuację pomarańczowo-czarni stworzyli dopiero w 35 minucie, kiedy to po strzale Fabiana Burzyńskiego z ponad 20-metrów piłka odbiła się od słupka bramki drużyny gości. Pięć minut później, ponownie w głównej roli zaistniał 22-letni pomocnik KSZO Fabian Burzyński, tym razem po jego rzucie wolnym piłka trafiła w poprzeczkę, do dobitki wyskoczył Mateusz Madej, lecz jego strzał został szybko zablokowany przez obrońców z Połańca. Goście nie potrafili skutecznie wybić piłki ze strefy obronnej i ta ponownie trafiła pod nogi bardzo aktywnego w tej części Burzyńskiego. Tym razem pomocnik KSZO dośrodkował piłkę precyzyjnie na głowę Madeja. Nasz napastnik znalazł się na piątym metrze sam na sam z bramkarzem gości Piotrem Gnatkiem, jednak zbyt lekkie uderzenie piłki głową nie sprawiło problemów Gnatkowi.

Druga połowa rozpoczęła się od bardzo zdecydowanych ataków KSZO. Spore ożywienie w ofensywie naszego zespołu wniósł wprowadzony w 46 minucie Kamil Bełczowski, który kilkakrotnie zagroził bramkarzowi gości. Bardzo dobrą sytuację zmarnował w 60 minucie, kiedy po zagranie Michała Grunta znalazł się z piłką kilka metrów od bramki



Fot. autor

gości. Piłka, po uderzeniu Bełczowskiego trafiła jednak wprost w bramkarza gości. Chyba przełomowym momentem spotkania była 65 minuta, w której dwie żółte kartki za faule otrzymał obrońca Czarnych Mateusz Załucki. Przez pozostałych 25 minut goście musieli radzić sobie w 10-osobowym składzie. Ostrowczanie przyspieszyli tempo i już kilka minut później wykorzystali osłabienie przyjezdnych. Po zespołowej akcji, Patryk Cheba dośrodkował z prawej strony, do piłki najwyżej wyskoczył nieupilnowany przez przeciwników Kamil Bełczowski i mocnym strzałem głową umieścił piłkę obok interweniującego Gnatka. Goście dążyli do wyrównania, w końcówce reklamowali zagranie piłki ręką w polu karnym przez obrońcę KSZO, jednak sędzia Grzegorz Jabłoński z Krakowa pozostał niewru-

szony. Dla pomarańczowo-czarnych dogodne okazje mieli jeszcze Bełczowski, Madej i Patryk Cheba, jednak ich strzały nie zdołały zmienić już wyniku.

W ostatnich minutach meczu trener KSZO Marcin Wróbel dał szansę gry młodemu wychowankom klubu ze Świętokrzyskiej. Na boisku pojawili się 20-letni napastnik Oskar Brociek oraz 16-letni syn trenera Mateusz Wróbel. KSZO wygrał zasłużenie i inkasując trzy punkty zapewnił sobie spokojny świąteczny weekend. Z zespołem Czarnych Połaniec ostrowczanie zmierzają się jeszcze w maju, w ramach półfinału Okręgowego Pucharu Polski.

– Zawsze na papierze jest faworyt, a później boisko to weryfikuje. Naprawdę musieliśmy się dużo napracować, żeby ten wynik korzystny został u nas w Ostrowcu – mówił na pomeczowej konferencji trener pomarańczowo-czarnych Marcin Wróbel.

W tabeli nie zaszły większe zmiany, na prowadzeniu Podhale Nowy Targ (58 punktów), druga jest Stal Rzeszów (55 punktów) a trzeci Motor Lublin (54 punkty). KSZO z 37-punktami pozostaje na siódmej pozycji. Najbliższy mecz pomarańczowo-czarni rozegrają w sobotę 27 kwietnia z czwartym w tabeli Hutnikiem Nowa Huta Kraków, piłkarze z Suchych Stawów ubierali do tej pory 45 punktów..

REKLAMA

REKLAMA



TAXI PLUS

USŁUGI CAŁODOBOWE



OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

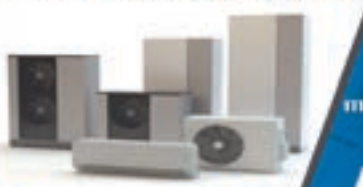
PŁATNOŚĆ KARTA

-20%
za wyjazd poza
miasto

515 516 507
41 266 69 96
41 266 36 32

**ODSTĄPIĘ
DOBRCZE PROSPERUJĄCĄ
PLACÓWKĘ BANKOWĄ
W OSTROWCU ŚW.
TELEFON
PO GODZ 15-TEJ
600 994 705**

M-SYSTEM
klimatyzacja • pompy ciepła



SPECJALIZACJA:
klimatyzacja • pompy ciepła
chilery • rekuperacja

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

792 792 982




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

WINNICA KNAPÓW

Zatrzymaj się u nas na moment

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




z ROWERaminaty

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




Imieniny?
Urodziny?
Awans?

rekordowa niespodzianka

**Chcesz zrobić niespodziankę swoim bliskim?
Zgłoś się do nas!**

AUTOPROMOCJA



rekord

stuchaj nas
na 89,6 FM