

Neurologia w nowej odsłonie

Oddział neurologii w ostrowieckim szpitalu przeszedł gruntowny remont. W lecznicy powstała też nowa sterylizatornia i sala dla osób nietrzeźwych. Efekty prac, wykonywanych dzięki rządowym środkom oceniano podczas wizyty studyjnej z udziałem wojewody świętokrzyskiej Agaty Wojtyś.

str. 3

Ciąg alkoholowy – jak go przerwać?

Rozmowa z Aleksandrą Jaworską, dyplomowaną psychoterapeutką, o tym, czym jest ciąg alkoholowy i jak go przerwać.

str. 4

Jak poprawić koncentrację?

Pracujesz nad trudnym zadaniem, starasz się skupić i nie rozpraszać. Nagle zdajesz sobie sprawę, że w skrzynce odbiorczej masz kilkadziesiąt nowych e-maili, dzwoniący telefon odrywa cię od zadania, a ludzie w biurze rozmawiają wyjątkowo głośno. Jak efektywnie pracować w takich warunkach?

str. 7

Waterpoliści KSZO mistrzami

Na Pływalni „Rawszczyzna” odbył się ostatni, decydujący turniej o mistrzostwo I Ligi Piłki Wodnej. Drużyna KSZO Ostrowiec Św., pomimo porażki z najgroźniejszym rywalem – zespołem Neptun Uniwersytet Łódzki wywalczyła tytuł mistrzowski.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

7 DNI

NR 50 PIĄTEK – CZWARTEK 7-13 CZERWCA 2019

NAKŁAD 5 000

Pamięć o „Ponurym” wciąż żywa

Fot. archiwum cozadzien.pl



Z okazji przypadającej 16 czerwca 75. rocznicy śmierci płk. Jana Piwnika „Ponurego” w Mominie odbyła się uroczystość upamiętniająca słynnego dowódcę zgrupowań partyzanckich AK.

str. 3

AUTOPROMOCJA



Pierwsze urodziny RADIA rekord

Gwiazda urodzin:
Zenek Martyniuk z zespołem

szczegóły str. 12



Dzieje się!



Piątek, 7 czerwca

➔ **Erith wraca do Perspektyw.** Jej solo acty to elektroniczne show, podczas których artystka wciąga publiczność do swojego kosmicznego świata. Erith loopuje poszczególne sample, do których dogrywa instrumenty, śpiewa, a jej znakiem rozpoznawczym jest charakterystyczny taniec i towarzysząca mu gra świateł. W ciągu swojej kariery młoda gliwiczanka zagrała na takich festiwalach, jak Malta, Europejskie Targi Muzyczne CJG, Spring Break, Ars Cameralis, czy Soundrive Festival. Ma na koncie ponad 100 koncertów klubowych w Polsce i za granicą, m.in. w Lipsku, Pradze, we Lwowie i na Samsara Festival Europe (Węgry). Kolejny koncert z jej udziałem w Klubie Perspektywy rozpocznie się o godz. 20.30. Wcześniej zagra Marcel Borowiec. Bilety w cenie 15 zł.

➔ **Sukces zaczyna się w głowie.** Znowu zadzieje się w Centrum Aktywności Obywatelskiej. O godz. 12.30 rozpocznie się kolejne spotkanie informacyjno-edukacyjne w formie saloniku dyskusyjnego. Tym razem mowa będzie o bezpiecznych wakacjach, o tym jak rodzi się sukces oraz jak ciekawie zagospodarować sobie czas wolny w wakacje. Jak bezpiecznie spędzić czas nad wodą opowie Karol Maj – instruktor ratownictwa wodnego oraz gość specjalny – Józef Różański – znakomity pływak, wielokrotny medalista mistrzostw świata w pływaniu w kategoriach seniorskich 50+, ale przede wszystkim pasjonat sportu i aktywności fizycznej, który przybliży początki swojej przygody z pływaniem i zdradzi receptę na sukces w realizowaniu pasji. Mateusz Ignacak z PSP nr 14 podzieli się z uczestnikami swoim hobby – stolarstwem. Będzie można dowiedzieć się wiele o tym, jak wykonać ciekawe przedmioty

w drewnie – zarówno artystyczne, jak i codziennego użytku. O muzyczną oprawę saloniku zadba Ewa Bułafa z MOS, z kolei Michał Broda – inspektor danych osobowych podpowie, jak unikać wpadek i pułapek czyhających w wirtualnej przestrzeni. Jednym słowem – będzie i artystycznie i dydaktycznie! Dodatkowo organizatorzy przewidzieli konkursy z nagrodami i poczęstunek.

➔ **E(x)plory w Podzamczu.** Podczas tej imprezy młodzi naukowcy prezentują swoje inspiracje prowadzące do innowacyjnych badań naukowych, a odwiedzający wydarzenie będą mogli skorzystać z bogatej oferty pokazów i warsztatów naukowych. Regionalny Festiwal Naukowy E(x)plory to szereg inspirujących zajęć edukacyjnych, które mają zachęcać młodzież do zgłębiania zagadnień naukowych. W programie m.in. warsztaty o tym, jak i dlaczego świecą ciała stałe, dlaczego czujemy zapach i jak wygląda narząd węchu u człowieka, jak rozchodzi się dźwięk i dlaczego go słyszymy, a także inspirujące pokazy naukowe, gry, zabawy i wiele innych atrakcji. Uczestnicy festiwalu będą mogli także obejrzeć projekty naukowe, które biorą udział w regionalnym etapie Konkursu Naukowego E(x)plory. W tym roku w Podzamczu zaprezentowanych zostanie 36 innowacyjnych rozwiązań.

➔ **Rodzinne w Ćmielowie.** Szkoła Podstawa nr 1 w Ćmielowie zaprasza na festyn z mnóstwem atrakcji. W programie m.in.: występy artystyczne uczniów, loteria, balonowe zoo, kiermasz rękodzieła i taniej książki, paintball, pokazy motocyklistów, rozgrywki sportowe, zabawy nie tylko dla najmłodszych (wielkie dmuchańce), malowanie włosów i twarzy. Będzie też coś dla łasuchów – grill, ciasta, popcorn, wata cukrowa i koktajle. Początek o godz. 16.

Sobota, 8 czerwca

➔ **Profilaktyka i zabawa.** Moc atrakcji czekana na uczestników pikniku rodzinnego w Piaskach Brzostowskich, organizowanego przez burmistrza Ćmielowa Joannę Suskę, przewodniczącą Rady Powiatu ostrowieckiego Mariusza Pasternaka, sołectwa Piaski Brzostowskie, Buszkowice, Przeszysin i przyjaciół. W programie: tor motocross, mega dmuchańce, konkursy, gry i zabawy z nagrodami, występy dzieci, młodzieży i dorosłych, grill oraz poczęstunek ze słodką niespodzianką, malowanie twarzy, a także eksplozja kolorów, czyli posypywanie się różnobarwnym proszkiem holi. Podczas zabawy będzie można wykonać bezpłatne badania profilaktyczne i posłuchać „na żywo” zespołu RanDevu. Początek o godz. 14.

Niedziela, 9 czerwca

➔ **Spotkanie z Gombrowiczem.** W Parku Miejskim i na ostrowieckim Rynku pojawiła się wystawa o Witoldzie Gombrowiczu. Okazją do pokazania ekspozycji są przypadające w tym roku 115. rocznica urodzin i 50. rocznica śmierci autora „Ferdynand”. Wystawa to nie jedyny element rocznicowych obchodów. W ramach Ostrowieckiego Pikniku Rozmaitości, w centralnym placu miasta, o godz. 15 rozpocznie się impreza, nawiązująca do organizowanych kilka lat temu Pikników Gombrowiczowskich. Będzie można m.in. wziąć udział w warsztatach prowadzonych przez katarzyniarza, podziwiać rowery retro, skosztować regionalnych przysmaków, posłuchać koncertu trio Brzaska/Marciniak/Markiewicz, obejrzeć pokazy tańca w wykonaniu laureatów turnieju tańca dla seniorów i zagrać w „żywe” szachy.

REKLAMA

Magia Kwiatów
KWACIARNIA

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

facebook: Kwaciarnia-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**

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

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

Młode podkręcają

Ćwiczmy z głową

W dzisiejszych czasach miejsca takie, jak kluby fitness, czy siłownie są niezwykle popularne. Ta forma aktywności stale zyskuje nowych amatorów. Zarówno starsi, jak i młodzi chętnie korzystają z bogatej oferty zajęć. Jedni ćwiczą, aby zmienić swoją sylwetkę, utrzymać dobrą kondycję, zejść z wagi lub набrać więcej mięśni, inni po prostu, żeby prowadzić zdrowy tryb życia.

Niestety coraz więcej osób, a najczęściej nastolatów traci się w tym aż za bardzo. Siegają po różnorodne suplementy diety takie, jak białka serwatkowe, kreatyna, a nawet sterydy, przy czym większość nie wie, jak je prawidłowo stosować. Weźmy pod uwagę najpopularniejszy składnik diety sportowca, czyli białko w proszku. Zamierzony efekt jego stosowania to odbudowa i regeneracja mięśni po wysiłku fizycznym. Zżywanie produktu w odpowiednich ilościach, które są indywidualnie wyliczone nie stanowi zagrożenia dla naszego zdrowia. Jednak wiele ludzi pomija ten istotny fakt i na własną rękę spożywa go w nieodpowiednich dawkach, co powoduje wzdęcia i problemy żołądkowe.

Kolejny dość popularny suplement wśród młodzieży to kreatyna, lecz nie taka, którą stosuje się we fryzjerstwie, ale kwas betametyloguanidynooctowy. Działanie ma podobne do substancji opisywanej wyżej, ale dodatkowo ma zapewnić przyrost mięśni. Jak dla mnie? Jest to sztuczny sposób na powiększenie masy. Podobnie dzieje się w przypadku sterydów, które mają jeszcze bardziej wzmożony efekt działania i być może szybciej sprostują oczekiwaniom sportowca, ale przy okazji wywołują dużo skutków ubocznych, między innymi pobudzają agresywność.

Dlatego właśnie, decydując się na dodanie do swojej diety nowych suplementów powinniśmy skontaktować się z dietetykiem, bądź osobą, która jest w temacie zorientowana. Przecież chyba nikt nie chce świadomie skrzywdzić samego siebie, czy zaszkodzić swojemu zdrowiu?

Regularna praca na siłowni i dieta oparta o zdrowe produkty, moim zdaniem jest i będzie najlepszym rozwiązaniem. Oczywiście, może być dłuższą drogą do uzyskania upragnionych celów, jednak zarówno my, jak i nasz organizm zyskamy na tym zdecydowanie więcej. Bądźmy aktywni, korzystajmy z dobrodziejstw dzisiejszych czasów, ćwiczmy, ale róbmy to z głową!

KAMILA ZIELIŃSKA

MŁODE, czyli Aleksandra Sternik, Nina Zwierzyk i Kamila Zielińska to uczennice LO nr I im. S. Staszica. 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

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

601 695 080, 501 089 132

PRIMO
SUPER KURSY

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

Neurologia w nowej odsłonie

Oddział neurologii w ostrowieckim szpitalu przeszedł gruntowny remont. W lecznicy powstała też nowa sterylizatornia i sala dla osób nietrzeźwych. Efekty prac, wykonanych dzięki rządowym środkom oceniano podczas wizyty studyjnej z udziałem wojewody świętokrzyskiej Agaty Wojtyszek.

● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

– Ta wizyta to takie spojrzenie gospodarczym okiem na oddziały, wyremontowane ze środków, pozyskanych dzięki staraniom pani wojewody. To było prawie 800 tys. zł. Za tą kwotę zaaranżowano pomieszczenia na sterylizatornię,

REKLAMA

Zakład Usług Pogrzebowych Spółka z o.o.
Ostrowiec Św., ul. Długa 8
CMENTARZ 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 * WIENIE
* TRANSPORT * CHŁODNIA * ŻAŁOBNICY
* NEKROLOGI * NAGROBKI * KRYPTY

salę wytrzeźwień i przeprowadzono szereg prac na neurologii. Jestem podwójnie wdzięczna pani wojewodzie, dlatego, że w grudniu groziło nam oddanie tej dotacji, a dzięki jej przychylności udało się wydłużyć termin realizacji prac i rozliczenia całości – mówiła starosta ostrowiecka Marzena Dębniak, podczas zorganizowanej w środę konferencji prasowej.

Geneza środków, które zostały przeznaczone na działania w szpitalu sięga 2017 roku. Wówczas senator Jarosław Rusiecki i poseł Andrzej Kryj zgłosili poprawkę, która spowodowała, że w budżecie wojewody znalazły się fundusze na wsparcie lecznicy.

– Cieszę się, że efekty tego wsparcia są już widoczne. Wiem, że potrzeby szpitala są ogromne, ale tam, gdzie jesteśmy w stanie pomagać i w miarę możliwo-

REKLAMA

ści pomagać będziemy – przyznała wojewoda Agata Wojtyszek.

Z wykorzystania rządowych pieniędzy radości nie kryli ostrowieccy parlamentarzyści. Zarówno senator Jarosław Rusiecki, jak poseł Andrzej Kryj zapewnili, że dobro lecznicy leży w ich interesie i dokończą wszelkich starań, aby poprawić jej kondycję.

– To, że pacjenci będą mieli lepsze warunki hospitalizacji, że podniósł się standard leczenia, pracy lekarzy i pielęgniarek, ale i bezpieczeństwo to pokazuje, jak te pieniądze były potrzebne i jak dobrze, że znalazły się w budżecie państwa – stwierdził poseł A. Kryj

– Szpital jest naszą wspólną troską. Kwestia jego prawidłowego funkcjonowania powinna przyświecać każdemu. W tym roku rząd przeznaczył na poczet służby zdrowia w Polsce ponad 100 mld zł – dodał senator J. Rusiecki, przypominając, że ostrowiecka lecznica znajduje się w gronie tych, które mają podwyższony poziom finansowania poprzez zwiększenie punktów na oddziałach internistycznych i chirurgicznych. – To kwota 2 mln zł.

Prace remontowe prowadzone były w ramach zadania "Przebudowa i adaptacja pomieszczeń Zespołu Opieki Zdrowotnej w Ostrowcu Świętokrzyskim dla potrzeb pacjentów pod wpływem alkoholu i środków psychoaktywnych oraz innych pomieszczeń szpitalnych wraz z ich doposażeniem" na powierzchni około 552 m kw. Zakres robót na oddziale neurologii objął m.in. zmianę lokalizacji dotychczasowych pomieszczeń, jak np. gabinet lekarski, dyżurka pielęgniarek z częścią socjalną, łazienka personelu oraz damska i męska, natrysk męski i damski, a także utworzenie nowych. W ramach prac budowlanych, których podjęła się jedna z kieleckich



Fot. Karolina Kamińska-Norak

firm przeprowadzono rozbiórkę części ścian wewnętrznych, postawiono nowe ściany działowe, wymieniono stolarke drzwiową, wykonano prace związane z instalacjami sanitarnymi i elektrycznymi według projektów branżowych. Wyremontowano również pomieszczenia po aptece, które teraz służą potrzebom oddziału.

Równolegle prowadzone były prace dostosowujące pomieszczenia w piwnicach bloku A na potrzeby Centralnej Sterylizatorni. Zostały tam wydzielone między innymi pomieszczenie socjalne, pomieszczenie kierownika sterylizatorni oraz tak zwana część brudna. Utworzo-

no też magazyn materiałów sterylnych, pomieszczenia na mycie i suszenie wózków z wydzieloną częścią na sprzężarkę i stacje uzdatniania wody.

Z udziałem dotacji powstała również sześciolóżkowa sala dla osób znajdujących się pod wpływem alkoholu.

Warto dodać, że w ubiegłym roku ze Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego do szpitalu w Ostrowcu Św. trafiło także 1,7 mln zł na doposażenie, głównie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Z tych środków zakupiono m.in. łóżko do operacji ortopedycznych, kardiomonitor z zestawem i szeregiem innych specjalistycznych urządzeń.

Pamięć o „Ponurym” wciąż żywa

Z okazji przypadającej 16 czerwca 75. rocznicy śmierci płk. Jana Piwnika „Ponurego” w Mominie odbyła się uroczystość upamiętniająca słynnego dowódcę zgrupowań partyzanckich AK.

W Mominie nieprzerwanie kultywowana jest pamięć o Janie Piwniku, legendarnym dowódcy zgrupowań partyzanckich, walczących z niemieckim okupantem w czasie II wojny światowej. Miejskowa szkoła dziecięć lat temu otrzymała imię „Ponurego”, a od kilkunastu lat, na placu przy kościele, w rocznicę śmierci „cichociemnego” odbywa się patriotyczna uroczystość.

Tegoroczne obchody rozpoczęło nabożeństwo polowe przy pomniku „Golgota Wschodu”, w sąsiedztwie kościoła parafialnego, któremu przewodniczył ks. Krzysztof Maziarz.

Po mszy odbyła się wojskowa część uroczystości, którą poprowadził kpt. Krzysztof Oszczudłowski, komendant Garnizonu Sandomierz. Żołnierze z Sandomierza zaciągnęli honorową wartę przy pomniku oraz oddali salwę honorową w czasie apelu poległych.

Z zaproszenia wójta Krzysztofa Gajewskiego i przewodniczącego Rady Gminy Mirosława Chamery skorzystali między innymi: senator Jarosław Rusiecki, radna wojewódzka Magdalena Zieleń, wicestarosta Andrzej Jabłoński wraz z delegacją Rady Powiatu Ostrowieckiego, samorządowcy z gminy Waśniów, delegacje ościennych gmin, młodzież szkolna, rodzina pułkownika oraz kombataneci.

Z okolicznościowym programem zaprezentował się zespół „Miniaturka” z Mominy. O postaci legendarnego dowódcy mówił gospodarz gminy, Krzysztof Gajewski.



Fot. archiwum ocsadziem.pl

– Składamy dziś hołd synowi Ziemi Świętokrzyskiej, Ziemi Waśniowskiej – pułkownikowi Janowi Piwnikowi „Ponuremu”. Przywołujemy jego pamięć, oddajemy cześć jemu i jego podkomendnym. Uczestniczymy we wspólniejszej lekcji historii, patriotyzmu, wspominamy wszystkich tych, którzy chcieli wolnej Polski – podkreślał K. Gajewski.

Podczas uroczystości wójt wspólnie z Mirosławem Chamērą wręczyli medale „Przyjaciel Gminy Waśniów”. W tym roku otrzymali je pułkownik Jarosław Molisak – szef Wojewódzkiego Sztabu Wojskowego w Kielcach, Jerzy Brożyna – dowódca Brygady Polskich Drużyn Strzeleckich z gminy Kunów, inspektor Paweł Dzierżak – Komendant Wojewódzkiej Policji w Kielcach, kapitan Kazimierz Kocowski – prezes ostrowieckiego koła Związku Żołnierzy Armii Krajowej oraz marszałek województwa świętokrzyskiego Andrzej Bętkowski.

Patriotyczne spotkanie uświetniły poczty sztandarowe Korpusu „JODŁA” z Zarządu Okręgu Światowego Związku Armii Krajowej, ostrowieckiego koła Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej, Zespołu Szkół w Mominie, Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Św., Związku Żołnierzy WP, Komendy Powiatowej PSP w Ostrowcu Św., Brygady Polskich Drużyn Strzeleckich, zarządu gminnego PSL w Waśniowie, jednostek OSP w gminie Waśniów.

Kulminacyjnym punktem było złożenie wiązanek pod pomnikiem „Golgota Wschodu”

Ciąg alkoholowy – jak go przerwać?

O tym, czym jest ciąg alkoholowy i jak go przerwać z Aleksandrą Jaworską, dyplomowanym psychoterapeutą psychodynamicznym oraz zorientowanym analitycznie, członkinią Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych rozmawia Paulina Kopec

W przypadku choroby alkoholowej mówimy o ciągu picia. Czy mogłaby pani zdefiniować czym on jest?

– Musimy pamiętać, że alkoholizm, bo o nim mowa w kontekście ciągu jest bardzo poważną, skomplikowaną i trudną do leczenia chorobą. Ciąg alkoholowy fachowo nazywamy upośledzoną zdolnością kontrolowania picia, a potocznie w terapii mówimy, że jest to utrata kontroli. Osoba zdrowa, nieuzależniona może kontrolować spożywanie trunków. Gdy w różnych sytuacjach towarzyskich pojawia się alkohol, ona nie ma żadnych trudności z tym, żeby przestać pić w tym momencie, w którym chce. Natomiast, jeżeli mamy do czynienia z osobą uzależnioną problem polega na tym, że jeśli wyciąga ona rękę po jakąkolwiek dawkę alkoholu, tak naprawdę nigdy nie wiadomo, kiedy i na jakiej ilości skończy. Często jest tak, że nasi pacjenci wiedzą już, że jeżeli zaczynają pić nie skończy się to po jednym dniu, czy dwóch, tylko po tygodniu, kilku tygodniach, czy nawet miesiącach. Długość ciągów jest bardzo różna. Czasami zdarza się, że we wczesnym stadium choroby,



Fot. Internet

uzależnieni popadają w iluzję, że uda im się skończyć na małej ilości. Jednak bardzo rzadko to się udaje. Ciąg picia jest właśnie jednym z objawów uzależnienia.

Kiedy powinna zapalić się „kontrolka” osobie, która jest w ciągu i czy w ogóle jest możliwe, żeby włączyć się jej taki sygnał ostrzegawczy?

– Osoba uzależniona, będąca w ciągu niestety nie ma tej „kontrolki”. I na tym właśnie polega problem. Gdy sięga po alkohol, czasami ma jeszcze wyobrażenie, że skończy po określonej ilości, ale

tak się nie dzieje. Dlatego w terapii głównym elementem do przepracowania jest właśnie uświadomienie pacjentom, że jeśli sięgną po jakikolwiek trunek, nie są w stanie kontrolować ile wypiją i jak długo pić będą. Terapia zmierza do tego, żeby osoba uzależniona nauczyła się żyć w abstinencji.

Jak wobec tego przerwać ciąg picia?

– Nie ma jednoznacznej odpowiedzi, dlatego, że ciąg picia, jak już wspomniałam może mieć różną długość, może to być trzy dni, ale i kilka miesięcy, a nawet

lat. To zależy od tego, jak bardzo zaawansowana jest choroba alkoholowa. Jeżeli pacjent pije parę dni i w końcu sam z siebie przestaje, pojawiają się u niego tzw. objawy odstawienne, czyli alkoholowy zespół abstynencyjny, przejawiający się bardzo często nadmierną potliwością, niepokojem, kołataniem serca, bólami mięśni, jadłowstrętem, trudnościami w zasypianiu, czy koncentracji, brakiem sił vitalnych. Natomiast jeśli ciąg jest długotrwały, niestety bardzo często jedynym rozwiązaniem jest odtrucie organizmu, czyli tzw. detoksykacja, która odbywa się już w warunkach szpitalnych. Taka osoba musi pojechać na oddział detoksykacji, najczęściej jeśli chodzi o pacjentów z naszego terenu do Centrum Psychiatrii w Morawicy. Odtrucie polega na podawaniu kropli oczyszczających organizm z toksyn alkoholowych i po takiej detoksykacji często proponowana jest dopiero terapia.

Czy samo przerwanie ciągu picia w leczeniu alkoholizmu jest tym momentem przełomowym?

– Nie zawsze. Dla mnie takim przełomowym momentem jest ten, w którym osoba sama decyduje się na leczenie. Niestety bardzo często pacjenci mają tak duży opór przed pójściem do poradni, do terapeuty, że ich życie przypomina błędne koło od przerywania ciągu, w ten pierwszy lub drugi sposób, w zależności od natężenia choroby, ogarnięcia się na pewien czas, przez głód alkoholowy, do kolejnego ciągu. Mamy pacjentów, którzy notorycznie korzystają z detoksykacji, a tak naprawdę nie chcą podjąć właściwego leczenia, jakim jest terapia. Zarzekają się po każdym odruciu, czy zespole odstawiennym, że to już na pewno ostatni raz,

że nigdy więcej, niestety są to puste obietnice, bo głód alkoholowy bierze górę. Wówczas w niepamięć idzie stan, w jakim było się na kacu. Włącza się tu kolejny objaw choroby alkoholowej, polegający na tym, że picie jest kontynuowane pomimo świadomości konsekwencji zdrowotnych.

W momencie, kiedy czujemy, pod warunkiem, że czujemy, iż tracimy kontrolę udajemy się do poradni leczenia uzależnień?

– To byłoby idealne rozwiązanie. Niestety najczęściej bliscy zauważają, że coś dzieje się nie tak i to właśnie oni reagują. Osoba uzależniona, na skutek różnych mechanizmów psychologicznych, będących swoistą barierą w dostrzeżeniu choroby nie widzi problemu, w tym, że nie kontroluje picia. Często porównuje się z innymi, w jej przekonaniu bardziej uzależnionymi, by wyprzeć własne uzależnienie. A więc zazwyczaj rodzina jest tą trampoliną do rozpoczęcia terapii. Ta z kolei stanowi jedyną właściwą opcję trwałego zerwania z nałogiem.

Do tego, jak ważne jest podjęcie leczenia i jak przejść niełatwą drogę do trzeźwości z pewnością będziemy wracać w kolejnych odsłonach kampanii „Nie Piętnuj! Pomóż!”.

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

CKU świętowało

W obecności założycieli, byłych dyrektorów i licznie przybyłych gości Centrum Kształcenia Ustawicznego w Ostrowcu Św. świętowało jubileusz piętnastolecia istnienia.



Fot. archiwum oazdżen.pl

Centrum Kształcenia Ustawicznego powstało w czerwcu 2004 r., decyzją Rady Miasta. Placówka od początku funkcjonuje, jako szkoła publiczna, w której osoby dorosłe mogą uzupełnić swoje wykształcenie lub przekwalifikować się. Przez piętnaście lat mury CKU opuściło 2500 słuchaczy gimnazjum, liceum, szkoły policealnej dla dorosłych, a także kwalifikacyjnych kursów zawodowych. Zawodowo z placówką związanych było 206 nauczycieli. W tym czasie zrealizowano kilka projektów unijnych, nawiązano współpracę z uczelniami

wyższymi, szkołami i innymi placówkami oświatowymi, a także z instytucjami kultury, stowarzyszeniami i pracodawcami. Przeprowadzono wiele udanych konferencji i spotkań z inspirującymi ludźmi.

– 15 lat to może nie jest imponująca historia, ale te lata obfitowały w wiele różnych wydarzeń. Wszystkie one służyły temu, by nasi słuchacze poczuli się ludźmi spełnionymi i szczęśliwymi. Staraliśmy się bowiem nie tylko realizować podstawę programową, ale też rozwijać umiejętności, pasje i promować dobre

praktyki – mówi Aneta Pierścińska – Maruszeńska, dyrektor CKU. – Jesteśmy dla osób, które stawiają na ciągły rozwój i nie boją się wyzwań, związanych chociażby ze zmianą zawodu.

Rangę kształcenia ustawicznego i CKU, jako placówki która świetnie wpisuje się w ideę nauki przez całe życie podkreślił również prezydent Jarosław Górczyński.

– Proces uczenia się jest ciągły, przez całe życie jesteśmy zmuszeni do tego, by poznawać nowe rzeczy, podnosić swoje kwalifikacje. Cieszę się, że w Ostrowcu są instytucje, które świadczą takie usługi. Uważam, że CKU doskonale uzupełnia ofertę edukacyjną nie tylko dla ostrowczan, ale i dla osób z okolicznych miejscowości – przyznał J. Górczyński.

Podczas jubileuszowych uroczystości wóldarz miasta wyróżnił byłych dyrektorów placówki – Wiesławę Maj, Andrzeja Palkę i Krystynę Jurys. Uchonorowana została również obecna dyrektor A. Pierścińska-Maruszeńska. Nie zabrakło też podziękowań dla wspierających szkołę na co dzień. Odebrali je przedstawiciele władz miasta i powiatu, pomysłodawca CKU – Jan Szostak oraz poseł Andrzej Kryj.

O tym, że szkoła z sukcesem kształci w różnych zawodach świadczył towarzyszący imprezie pokaz mody, przygotowany przez uczestników kursu kwalifikacyjnego w zawodach: krawiec, technik przemysłu mody, fryzjer, florysta i kosmetyczka. W części artystycznej zaprezentowali się uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia. Był też imponujący pokaz iluzjonisty.

OPR. KF

Rywalizowali na górskich szlakach

Aż osiem patroli z ostrowieckiego hufca ZHP wzięło udział w 61. Harcerskim Rajdzie Świętokrzyskim, który odbył się w dniach 30 maja – 2 czerwca..

Na ośmiu zagospodarowanych trasach: zuchowej, pokoleniowych, starszoharcerskich i wędrowniczych uczestnicy – w sumie 940 zuchów, harcerzy, instruktorów i seniorów poznawali uroki Gór Świętokrzyskich. Patrole rywalizowały między sobą, wykonując zadania przygotowane przez organizatorów wyprawy. Każdego dnia musiały przejść z punktu A do punktu B, wykonując określone polecenia. Do zdobycia był m.in. Łysiec, Łysica, Pasma Jeleniowskie, Pasma Masłowskie, Pasma Łysogóry.

Wszyscy pokonali około 380 kilometrów, zdobyli przy tym nowe doświadczenia i umiejętności, poznali wielu przyjaciół i stworzyli wyjątkową atmosferę. Każda z tras wędrowała swoim szlakiem prosto do Ciekot, by 1 czerwca spotkać się pod Centrum Edukacji i Kultury „Szkłany Dom”, gdzie odbył się zlot 61. Harcerskiego Rajdu Świętokrzyskiego. O atrakcje podczas tego wydarzenia zadbał m.in. harcerze z ostrowieckiego hufca ZHP – najliczniejsza grupa rajdowiczów – przygotowując gry i zabawy dla najmłodszych, w tym turniej juggera. Na zlotowej scenie z kolei wystąpiła formacja „Czajura” z Hufcowego Zastępu Artystycznego „Nie Ogarniesz”. Ważnym punktem była konferencja naukowa „60 lat Harcerskiego Rajdu Świętokrzyskiego – najstarszej imprezy turystycznej ZHP”, zorganizowana przez prof. dr hab. hm. Adama Massalskiego. Oficjalnie otworzyła ją naczelniczka ZHP hm. Anna Nowosad. Druhna rozpalila też, wspólnie



Fot. archiwum oazdżen.pl

z komendantem rajdu, jego zastępcami oraz komendantami poszczególnych tras ognisko, kończące pierwszy dzień zlotu. W niedzielę natomiast odbył się uroczysty apel, podczas którego uhonorowano osoby i instytucje. Srebrny Medal za zasługi dla obronności kraju otrzymał hm. Adam Massalski. Odznakę „Zasłużony dla Harcerskich Rajdów Świętokrzyskich” otrzymali: phm. Józef Grudzień, phm. Kazimiera Składanowska, phm. Cezary Jastrzębski, phm. Bożena Chmielewska, pwd. Zuzanna Kmiecik, HO Dariusz Cukierski, pwd. Adrian Tomanek. Wręczono także nagrody dla najlepszych patroli rajdowych na poszczególnych trasach. Wśród nich znaleźli się przedstawiciele Ostrowca. Nagrodę „Kubusia” otrzymał patrol z 05 WDH „Plomienie”.

KF

STYLOWE WARSZTATY Z GALERIĄ OSTROWIEC

WIOSENNE WARSZTATY WIZERUNKOWE
BYŁY NAGRODĄ W KONKURSIE,
ZORGANIZOWANYM PRZEZ ŚWIĘTOKRZYSKĄ GRUPĘ MEDIOWĄ
W PARTNERSTWIE Z GALERIĄ OSTROWIEC.

W sali konferencyjnej Galerii Ostrowiec zwycięzcy – bo byli też panowie – spotkali się, żeby wraz ze stylistką, personal shopperką, wizażystką – Moniką Grzegorczyk z Pracowni Styłu oraz Martą Krutną – dietetykiem wspólnie popracować nad znalezieniem własnego stylu.

Zaczął się od teorii. Uczestnicy poznali najnowsze trendy na lato 2019, dowiedzieli się m.in. jakie będą obowiązywać wzory, kolory. Potem przyszła pora na praktykę. Każdy przeszedł analizę kolorystyczną i figury, przeprowadzoną przez Monikę Grzegorczyk. Z kolei dietetyk Marta Krutina najpierw pokrótce wyjaśniała, czym jest nadwaga, a czym otyłość, a następnie wszystkich poddała szczegółowej analizie masy ciała.



RESTAURACJA SZLACHECKA

1820



Serwujemy dania kuchni polskiej i staropolskiej we współczesnej odsłonie.

Polecamy specjalność Szefa Kuchni:

Pieczeń z dziczyzny w sosie z owoców leśnych serwowaną z ziemniakami oraz buraczkami smażonymi z wiórkami kokosowymi.

RESTAURACJA CZYNNA W GODZ. 12:00 - 22:00
UL. KUŹNIA 54, OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI


GMINA BAŁTÓW

WYKAZ

Nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i użyczenia

Wójt Gminy Bałtów na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U z 2018r., poz. 2204 z późn. zm.), podaje do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiących własność gminy przeznaczonych do wydzierżawienia.

L.p.	Położenie nieruchomości	Oznaczenie działki ewid. gruntów	Powierzchnia	Nr księgi wieczystej	Przeznaczenie nieruchomości	Opis nieruchomości	Forma wydzierżawienia	Czynsz	Zasady aktualizacji opłat
1	Bałtów	975/1	Część działki – 4000 m ²	KI10/00049978/1	Działalność turystyczna	Nieruchomość niezabudowana	Dzierżawa na 3 lata	400,00 zł + VAT (miesięcznie) płatne w terminie 14 dni od daty wystawienia faktury	Wydzierżawiający zastrzega sobie prawo zmiany stawki czynszu dzierżawnego o wskaźnik wzrostu cen detalicznych towarów i usług konsumpcyjnych w okresie pierwszych trzech kwartałów danego roku, który jest ogłaszany przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego w „Monitorze Polskim” w formie zarządzenia.
2	Bałtów	975/1	Część działki – 12904 m ²	KI10/00049978/1	Przedmiot użyczenia użytkowany będzie wyłącznie na cele związane z organizacją zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych, okolicznościowych, patriotycznych, rozrywkowych i innych	Nieruchomość niezabudowana	Użyczenie na 3 lata	W zamian za zagospodarowanie oraz utrzymanie w/w terenu biorący w użyczenie nie ponosi kosztów czynszu	

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

RADOŚNIE, SERDECZNIE I SŁONECZNIE

Gminny Dzień Dziecka w Ćmielowie

1 czerwca na Rynku w Ćmielowie zorganizowany został Gminny Dzień Dziecka. Przygotowane atrakcje dla milusińskich sprawiły im wiele radości. Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się ścianka wspinaczkowa, dmuchańce i gokarty. Zabawę uświetnili Animatorzy i Ostrowiecki RAP. Dla dzieci z Gminy Ćmielów uczęszczających na co dzień do Zespołu Szkół Specjalnych w Ostrowcu Świętokrzyskim zestaw gier i zabaw przygotowali ich opiekunowie. Na zaproszenie Burmistrz Ćmielowa Joanny Suska do organizacji Dnia Dziecka w Ćmielowie przyłączyła się Dyrektor ZSS w Ostrowcu Świętokrzyskim Pani Magdalena Wykrota – Skóra wraz z wychowawcami.

Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska dziękuje sponsorom za serdeczność okazaną dzieciom oraz wsparcie rzeczowo - finansowe, a także wszystkim którzy uczestniczyli w przygotowaniu Gminnego Dnia Dziecka: radnym, sołtysom, nauczycielom placówek oświatowych z terenu gminy, wychowawcom dzieci z ZSS w Ostrowcu, pracownikom Komisariatu Policji w Ćmielowie, członkom OSP Ćmielów, OSP Wola Grójecka i OSP Grójec, Kołom Gospodyń Wiejskich z Grójca i Wojnowic, pracownikom Lokalnej TV, TVK Krzemionki, Radia Rekord, Radia Ostrowiec, pracownikom UMIG w Ćmielowie i pracownikom podległych jednostek. Dzięki tak ogromnemu zaangażowaniu i wzajemnej współpracy ten dzień był dla dzieci z Gminy Ćmielów naprawdę wyjątkowy.



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

Indeksy mają „w kieszeni”

Kamila Kurian i Natalia Krupa z LO nr III im. W. Broniewskiego zostały laureatkami Olimpiady Innowacji Technicznych i Wynalazczości. Uczennice zapewniły sobie tym samym indeksy na wszystkie uczelnie techniczne, a także na wydziały lekarskie uczelni medycznych.



dycznego w Gdańsku. Uczennice pracowały przy merytorycznym wsparciu dyrektora liceum Roberta Wardy i nauczycielki chemii Barbary Cecot.

Drugi zespół, który pracował pod kierunkiem nauczycielki chemii Doroty Kamińskiej zajął pierwsze miejsce w eliminacjach wojewódzkich i brał udział w eliminacjach centralnych. Aleksandra Mruk i Dominik Płaza z klasy 2d przedstawili pracę na temat: „Fitoekstrakcja jako metoda usuwania metali ciężkich z gleby”.

Na tym nie kończą się sukcesy uczniów „Bron-

ka”. Natalia Baka z klasy 1d również brała udział w Olimpiadzie Innowacji Technicznych i Wynalazczości. Wystartowała w Bloku B – „Wynalazczość”. Uczennica zajęła pierwsze miejsce w województwie, kwalifikując się tym samym do eliminacji centralnych. Ten etap olimpiady odbędzie się dopiero w czerwcu.

Trzeba też przypomnieć, że tegoroczne maturzystki liceum: Agata Żak i Wiktoria Kolasa spokojnie podchodziły do egzaminu maturalnego, bowiem indeksy zapewniły sobie już w klasie drugiej. Również były laureatkami technicznej olimpiady.

KF

POD NASZYM PATRONATEM

Jak poprawić koncentrację?

Pracujesz nad trudnym zadaniem, starasz się skupić i nie rozpraszać. Nagle zdajesz sobie sprawę, że w skrzynce odbiorczej masz kilkadziesiąt nowych e-maili, dzwoniący telefon odrywa cię od zadania, a ludzie w biurze rozmawiają wyjątkowo głośno. Jak efektywnie pracować w takich warunkach?

Przeciętna osoba pracująca w biurze dosyć łatwo się rozprasza. Jednak skupiając się wyłącznie na konkretnym zadaniu łatwiej i szybciej doprowadzisz je do końca. Dobrze więc nauczyć się, jak unikać utraty uwagi i pozostać produktywnym przez cały dzień.

Statystyczny pracownik biurowy pozostaje skupiony wyłącznie przez 15 minut, potem coś go rozprasza. Co drugi traci z tego powodu aż godzinę dziennie. Ciągły hałas, nowe wiadomości e-mail lub nawet stres sprawiają, że odrywamy się od pracy.

Poziom koncentracji u różnych ludzi nie jest jednakowy. Naukowcy zauważają jednak, że w erze internetu czas maksymalnego skupienia stopniowo się skraca. Winę za to ponosi ludzki mózg, a konkretniej jego obszar nazwany korą przedczołową, który odpowiada m.in. za koncentrację i emocje. Co ciekawe, ma on zdolność „tłumaczenia” wypowiedzi nudnej na ciekawszą – w ten sposób automatycznie broni się przed utratą uwagi.

JAK POPRAWIĆ SKUPIENIE I EFEKTYWNOŚĆ W PRACY?

1. Zidentyfikuj problem – zastanów się, co nie pozwala ci się skupić. Zmęczenie, głód, hałas, a może uzależnienie od Facebooka? Zdanie sobie sprawy z problemu jest pierwszym krokiem do jego eliminacji.

2. Planowanie – postaraj się przewidzieć, jak będzie wyglądał twój dzień pracy. Zapisz na kartce rzeczy, które musisz wykonać. Jasne wytyczenie celów pozwala bardziej się na nich skupić.



3. Wyśpij się – to, jak dobrze się wypimy, ma duży wpływ na poziom skupienia następnego dnia. Postaraj się spać minimum osiem godzin dziennie, by w pracy nie być sennym.

4. Zjedz dobre śniadanie – pierwszy posiłek dnia jest najważniejszy. Badania naukowe udowodniły, że ma ono duży wpływ także na naszą zdolność koncentracji.

5. Pracuj w trybie offline – socjologowie twierdzą, że przyczyną co drugiej



utraty koncentracji w pracy są wiadomości e-mail, telefony komórkowe i sieci społecznościowe. Jeśli więc zadanie na to pozwala, wyłącz przeglądarkę internetową, wycisz telefon, a skrzynkę odbiorczą sprawdzaj nie częściej niż raz na godzinę.

6. Podziel pracę na mniejsze etapy – ludzki mózg zdecydowanie lepiej radzi sobie z kilkoma mniejszymi porcjami informacji niż z ich natłokiem. Dlatego zamiast od razu skupiać się na całości zadania, podziel go na mniejsze etapy i krok po kroku staraj się realizować.

7. Powiadom innych o projekcie, nad którym aktualnie pracujesz i kiedy zamierzasz go skończyć. Świadomość, że inni patrzą ci na ręce, może

pomóc szybciej zakończyć zadanie.

8. Spój się – czasem nawet niewielkie ćwiczenie może zdziałać cuda. Aktywność fizyczna sprzyja koncentracji, dlatego krótka wizyta na siłowni może pomóc skupić ci się na pracy przez resztę dnia.

9. Jedna rzecz w tym samym czasie – skup się na jednym zadaniu, bo robienie w tym samym czasie kilku rzeczy naraz to najszybszy sposób do utraty koncentracji.

10. Spójrz na zegarek – pracuj przez określony czas (np. godzinę), potem zrób sobie krótką przerwę, zamiast harować aż do skończenia zadania. Wiedząc, że niedługo czeka cię chwila wytchnienia, podświadomie bardziej się skupisz na celu, a zmęczenie nie będzie tak odczuwalne.

11. Posprzątaj – usuń wszystkie niepotrzebne przedmioty z biurka, łącznie z przekąskami i zdjęciem twoich bliskich; możesz je ustawić poza zasięgiem wzroku. Przed sobą pozostaw jedynie niezbędne przedmioty takie, jak laptop czy dokumenty i butelkę wody.

12. Nagroda dobrze ci zrobi – motywator to pożądana rzecz. Obiecay sobie, że po skończeniu zadania pójdziesz do fitness klubu, obejrysz ulubiony serial, zjesz pyszną sałatkę czy zrobisz coś innego, co sprawia ci przyjemność.

13. Przerwy są ważne – to, że przychodzisz pół godziny wcześniej, pracujesz non stop i zostajesz po pracy, wcale nie oznacza, że zrobisz w tym czasie więcej. Podzielenie pracy krótkimi przerwami jest bardziej skuteczne, bo po chwili odpoczynku nasz mózg działa na zwiększonych obrotach.

14. Nałóż słuchawki – w niektórych biurach panuje „zasada słuchawek”, która zakazuje rozmawiania z osobą noszącą je na uszach. Oznacza to, że skupia się ona wyłącznie na pracy i nie chce, by jej przeszkadzano. Jeśli cicha muzyka cię rozprasza, po prostu jej nie włączaj.

15. Odrobina kofeiny – kawa lub herbata mogą wprowadzić umysł na wyższe obroty i pomogą się skupić. Podobne działanie ma także guma do żucia.

16. Medytacja – niektórzy trenerzy personalni namawiają na medytację i techniki relaksacyjne w czasie przerwy. Może więc warto spróbować?

17. Ceń swoją pracę – jeśli cenisz i lubisz swoją pracę, chętnie się jej poświęcasz, to zakończenie zadania przychodzi o łatwiej, niż jeśli robisz to na siłę.

PIĄTEK, 7 CZERWCA			
 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 zdrowiel: 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 19:30 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 Teleszakupy 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, 8 CZERWCA			
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 Teleszakupy 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

T

U

SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 9 CZERWCA

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 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, 10 CZERWCA

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

WTOREK, 11 CZERWCA

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

ŚRODA, 12 CZERWCA			
TVP 1 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 złotego 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	TVP 2 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 chata 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	tvn 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	POLSAT 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, 13 CZERWCA			
05:25 Jeden z dziesięciu 06:00 Jaka to melodia? 06:35 Natura w Jedyńce: Między mlekiem a dziewięcilem Film dokumentalny 07:25 Jak uratować mamę Film animowany 09:05 Długie łódzie 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 chata 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: Łębork, 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 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 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 Chirurdzy 03:05 Chirurdzy 04:10 Kabaretowa Ekstraklasa

AUTOPROMOCJA



Paulina Kopec

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

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



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

Lider był lepszy

Piłkarze KSZO 1929 przegrali wyjazdowe spotkanie z liderem trzeciej ligi Podhalem Nowy Targ 2:0.

Pierwszą dobrą sytuację ostrowczanie stworzyli już w 3 minucie, jednak strzał Grunta zza pola karnego pewnie złapał bramkarz gospodarzy Mateusz Szukała. W 23 minucie gorąco zrobiło się pod bramką KSZO, z rzutu rożnego zagrywał Dynarek, do piłki wyskoczył Palonek i strzałem głową skierował piłkę do bramki Frątczaka. Pomarańczowo – czarni próbowali zmienić wynik. W 30 minucie doskonałą okazję zmarnował Łokieć. Strzał głową z kilku metrów naszego zawodnika okazał się minimalnie niecelny. Kilka minut później, na strzał z dystansu zdecydował się Rogoziński, jednak i tym razem górą był goalkeeper gospodarzy. Po wyrównanej pierwszej połowie gospodarze prowadzili 1:0.

W drugiej części spotkania nowotarżanie skupili się na obronie korzystnego rezultatu. Na szczęście dla KSZO strzały Płaskowskiego i Przybylskiego były niecelne, a z próbą Barbusa poradził sobie Frątczak. W 70 minucie rzut wolny kilkanaście metrów od bramki Podhala wykonywał Kapsa, niestety piłka zatrzymała się na murze obronnym drużyny gospodarzy. Ostrowczanie atakowali, akcje zatrzymywały się jednak przed polem karnym Podhala. W 90 minucie lider naszej trzecioligowej grupy przypieczętował zwycięstwo. Doskonałe podanie Marka Mizi na bramkę zamienił Artur Płaskowski. Podhale wygrało 2:0 nie było to jednak jednostronne widowisko.

PK

Hokejowe wyniki w okręgówce

Aż 45 bramek padło w ośmiu spotkaniach 28 kolejki Świętokrzyskiej Ligi Okręgowej. Dużo strzelały również zespoły z naszego regionu.

Jedynie Świt Ćmielów dał sobie zaaplikować pięć bramek i to na boisku jednego z najsłabszych zespołów ligowych LZS-u Samborzec. Ćmielowie odpowiadzieli tylko jednym trafieniem. Honorową bramkę zdobył w 42 minucie Piotr Kiljański.

Największą skutecznością wykazali się piłkarze Stali Kunów. Podopieczni Zbigniewa Rutkowskiego strzelili zdegradowanej już do klasy A Astrze Piekoszków osiem bramek. Po trzy trafienia w tym spotkaniu zaliczyli Bartłomiej Wielgus i Adam Witek, a po jednym dołożyli Patryk Wodnicki i Jarosław Kaczor.

Na piątkę spisał się również OKS Opatów, który na własnym boisku – po bramkach Mikołaja Jasińskiego, Michała Sidora, Rafała Molendy, Piotra Frańczaka i Dawida Łabuza – pokonał 5:1 Spartę Dwikozy.

Jak przystało na lidera, piłkarze Staru Starachowice wracali z wyjazdowego spotkania do Piasek z trzema punktami. Broniąca się jeszcze przed spadkiem Piaskowianka postawiła wysoko poprzeczkę. Kibice oglądali dobre spotkanie, a bramki na wagę zwycięstwa dla Staru strzelali Michał Stachura – dwie, oraz Maciej Horna – jedną.

W tabeli, po 28 kolejkach na prowadzeniu jest Star (74 punkty). Drugie miejsce zajmuje Orlicz Suchedniów (70 punktów). Te dwa zespoły zapewniły już sobie awans do IV ligi, o promocję walczą jeszcze trzeci GKS Rudki i czwarta Moravia Morawica. Świt Ćmielów z 40 punktami jest siódmy, na ósmej pozycji, z taką samą ilością punktów jest OKS Opatów. 10 miejsce z 33 punktami zajmuje Stal Kunów.

PK

Waterpoliści KSZO mistrzami

Na Pływalni „Rawszczyzna” odbył się ostatni, decydujący turniej o mistrzostwo I Ligi Piłki Wodnej. Drużyna KSZO Ostrowiec Św., pomimo porażki z najgroźniejszym rywalem – zespołem Neptun Uniwersytet Łódzki wywalczyła tytuł mistrzowski.



Fot. autor

● PIOTR KOWALSKI

Ostrowczanie pierwsze spotkanie rozegrali w sobotnie popołudnie, rywalem był Uniwersytet Warszawa. Goście wyrównaną walkę toczyli jedynie w pierwszej kwarcie, którą wygrali 2:3. Druga i trzecia odsłona należała już do KSZO. W obydwu częściach ostrowczanie wygrywali po 4:1 i zdołali skutecznie oddalić się od przeciwnika. W ostatniej części trenerzy KSZO dali pograć nieco więcej zmiennikom

REKLAMA

i w tej części padł remis 2:2. Ostatecznie KSZO pewnie pokonał Uniwersytet 12:7.

W drugim dniu imprezy niespodziankę przyniósł poranny mecz. Neptun Uniwersytet Łódzki wysoko, bo 3:9 przegrał z Uniwersytetem Warszawa i tym wynikiem łodzianie poważnie utrudnili sobie walkę o mistrza. O wszystkim decydować miało południowe starcie pomiędzy KSZO a Neptunem.

Mecz lepiej rozpoczęli ostrowczanie i to oni po pierwszej bardzo zaciętej kwarcie cieszyli się z prowadzenia 1:0. W drugiej części nie było już tak dobrze, goście zwyciężyli 1:3 i przechylili szalę na swoją stronę. Trzecia część to popis gry ostrowieckiego zespołu, wygrana 5:2 pozwoliła ponownie wyjść ostrowczanom na prowadzenie 7:5. Czwarta kwarta nie była już tak dobra, łodzianie wygrali 0:3 i cały mecz zakończyli zwycięstwem 7:8.

Po meczu okazało się, że wszystkie trzy zespoły (czwarty GKPW Gorzów wycofał się z rozgrywek wcześniej) mają dokładnie taką samą ilość punktów oraz dokładnie taki sam bilans bezpośrednich spotkań. O kolejności decydował więc bilans zdobytych bramek w bezpośrednich spotkaniach, tam KSZO było najlepsze i z pięcioma bramkami na plusie ostrowiecki zespół sięgnął po tytuł mistrza I Ligi Piłki Wodnej w Polsce, a królem strzelców tych rozgrywek został również reprezentant KSZO – Aleksander Ozga, który w dziewięciu spotkaniach zdobył 32 bramki.

Teraz na ostrowiecki zespół czeka w spotkaniach barażowych o Ekstra-

klasę zespół Legii Warszawa. Warszawianie w ligowym sezonie wygrali tylko trzy z dwudziestu rozegranych spotkań. Pierwsze barażowe spotkanie zostanie rozegrane w weekend 15-16 czerwca.

IV termin: 1-2.06.2019 – Ostrowiec Św. Delegat KTPW: Krzysztof Grobelski. Sędziowie: Janusz Gottschalk i Grzegorz Moś.

Uniwersytet Warszawa (3) – KSZO Ostrowiec Św. (2) 7:12 (3:2,1:4,1:4,2:2) bramki Szlaskiewicz i Krakowiak po 4, Ozga -3, Nochelski -1.

Neptun Uniwersytet Łódzki (1) – AZS Uniwersytet Warszawa (3) 3:9 (0:1,0:4,0:2,3:2).

KSZO Ostrowiec Św. (2) – Neptun Uniwersytet Łódzki (1) 7:8 (1:0,1:3,5:2,0:3).

Skład KSZO Ostrowiec Świętokrzyski: Jakub Krawczyk, Kewin Sołoń – Maciej Iwoła, Aleksander Ozga, Igor Szlaskiewicz, Jakub Kochański, Kacper Nadbrzuchowski, Maksymilian Krakowiak, Oskar Jarocha, Kamil Nawodziński, Brajan Nochelski, Maksymilian Walesic, Hubert Kamiński, Piotr Kotaś oraz Cezary Pietrzyk. Trenerzy: Robert Serwin i Mariusz Stawecki.

KOŃCOWA TABELA ROZGRYWEK I LIGI 2018/19:

1. KSZO Ostrowiec Św. 21:12 123-81 12:12 79-75
2. Neptun Uniwersytet Łódzki 21:12 114-72 12:12 68-67
3. AZS Uniwersytet Warszawa 21:12 117-77 12:12 69-74
4. GKPW 59 Gorzów 6:9 14-138.

REKLAMA

TAXI SUPER - PLUS

USŁUGI CAŁODOBOWE

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

515 906 666
515 516 507
41 266 69 96
41 266 58 66

-20%
za wyjazd poza miasto

PŁATNOŚĆ KARTA

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



Impreza pod honorowym Patronatem
Prezydenta Miasta Jarosława Górczyńskiego

Pierwsze urodziny RADIA REKORD

89.6 FM

15 czerwca - godzina 15.00
Rynek Miejski

Gwiazda urodzin:
Zenek Martyniuk
z zespołem



PROGRAM WYDARZENIA:

15.00 - start imprezy

15.15 - występ Szkoły Tańca



15.30 - Konkursy z nagrodami - do wygrania między innymi:
rower, kurs prawa jazdy, kurs koparko-ładowarki
i wiele wiele innych

16.15 - występ Dominika FOXA Feldmana

17.00 - GWIAZDA URODZIN - Zenek Martyniuk
z zespołem AKCENT



Partnerzy Strategiczni:



Partnerzy Honorowi:

Partnerzy Urodzin:



Organizator:  ŚWIĘTOKRETYŃSKA GRUPA MEDIÓW

