

W rodzinie siła

Wielki Ostrowiecki Piknik Rodzinny odbył się na terenie sportowo-rekreacyjnym Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego. Impreza plenerowa, zorganizowana w ramach jubileuszu 200-lecia powstania diecezji sandomierskiej oraz ogłoszonego w powiecie ostrowieckim Roku Rodziny, obfitowała w wiele atrakcji dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

str. 3

Andrzej czy Zbigniew?

Zbigniew Duda – starosta ostrowiecki, jakiego wcześniej nie znaliście w szczerej rozmowie z Maciejem Dobrowolskim.

str. 4

Lubię krawat

Taki jest – lubi krawat, jest poukładany, lubi porządek i swoje miasto. Prezydent Jarosław Górczyński udzielił pierwszego takiego wywiadu Maciejowi Dobrowolskiemu.

str. 5

Ze „Staszica” do Downside School

Julia Cebula, pierwszoklasistka z ostrowieckiego LO nr I im. Stanisława Staszica została stypendystką Towarzystwa Szkół Zjednoczonego Świata i od września będzie kontynuować naukę w jednej z najstarszych katolickich szkół w Wielkiej Brytanii – Downside School.

str. 4

Nowe drogi w gminie Ćmielów

Zakończył się remont i przebudowa nawierzchni czterech odcinków dróg wewnętrznych w miejscowościach Piaski Brzostowskie, Grójec i Brzostowa w gminie Ćmielów.

str. 5

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

ŚWIĘTOKRZYSKIE



NR 1 PIĄTEK – CZWARTEK 8-14 CZERWCA 2018

NAKŁAD 5 000

Fot. Artur Sandomierski



Mówią, że piątek - zły początek. Ale nie dla nas! Kochani nasi Czytelnicy Bezpłatnego Tygodnika „Świętokrzyskie 7 Dni”, Użytkownicy nowego świętokrzyskiego portalu informacyjnego CoZaDzien.pl i Słuchacze najbardziej tanecznego radia na świecie - Radia Rekord 89,6 FM, witajcie.

Po co jesteśmy w Ostrowcu i na Ziemi Świętokrzyskiej? Jesteśmy, bo WY tu jesteście. Jako Świętokrzyska Grupa Mediowa postawiliśmy sobie za cel, by sprostać Waszym oczekiwaniom, dostarczając Wam rzetelną, niezależną informację w radiu, gazecie i na portalu, pogodną i taneczną muzykę i uśmiechnięte pogaduszki naszych prowadzących w radiu oraz błyskawiczne przekazy na naszym portalu.

Nasz zespół to zgrana paczka radiowców i dziennikarzy, lubiących swoją robotę i kochających jej odbiorców. Redakcje mieszczą się w samym sercu Ostrowca, przy ul. Siennieńskiej 12 obok Rynku. Drzwi są zawsze dla wszystkich otwarte.

Co za sprzęt!



str. 4

(Nie)zwykłe soki



str. 7

Skrzypkowska odchodzi



str. 11



Piątek, 8 czerwca



➔ **Tanecznie w weekend.** Nie łąda gratka czeka na fanów disco polo. O godz. 20 w Restauracji Ziemiańska przy ul. Kilińskiego 59 w Ostrowcu Św. rozpocznie się impreza inaugurująca działalność Świętokrzyskiej Grupy Mediowej. Zagrają Master Team, Daga, Fox i Black&White. Wstęp wolny!

➔ **Piknik na jubileusz w Kielcach.** Moc atrakcji czeka na mieszkańców Świętokrzyskiego, którzy zechcą piątkowo popołudnie (godz. 16-20.30) spędzić na Placu Artystów, świętując wspólnie jubileusz 20-lecia województwa. W programie: występy artystyczne dzieci z grupy Blue Song z Młodzieżowego Domu Kultury w Kielcach, recital Dariusza Bernatka, koncert zespołu Camasutra. Publiczność z pewnością wspaniale będzie się bawić z grupą kabaretową Letni Chamski Podryw. Przygotowano liczne konkursy z nagrodami dla całych rodzin; będzie wiele atrakcji dla najmłodszych, m.in. bilard nożny, tetrapod, Goziołek Matolek, Odlotowa Kapsuła Województwa Świętokrzyskiego – kino 5D. Zorganizowane zostanie Miasteczko Zdrowia



z bezpłatnymi badaniami i poradami zdrowotnymi na stoiskach samorządowych jednostek ochrony zdrowia. O godz. 17.30 – jubileuszowy tort.

➔ **Teatr w plenerze w Kielcach.** Wyjątkowy, plenerowy pokaz spektaklu „Cyrograf na kanwie legend świętokrzyskich” Renaty Głasek-Kęski, wyreżyserowany przez Dawida Żłobńskiego, w wykonaniu aktorów Teatru im. Stefana Żeromskiego zostanie wystawiony w parku miejskim o godz. 20.30. Przedstawienie opiera się na średniowiecznych podaniach rodem z Gór Świętokrzyskich, które od stuleci inspirowały autorów baśni i legend. Spektakl poprzedzi 9godz. 20) konkurs „Jak dobrze znasz legendy świętokrzyskie?”. Do wygrania będą bilety i gadżety teatralne.

Sobota, 9 czerwca

➔ **Punk w Perspektywach.** Trzy formacje punkowe: Bachor, Hrabia i 40 Mil zagrają w ostrowieckim Klubie Muzycznym „Perspektywy”. Koncert, na który zaprasza Ostrowiecka Scena Alternatywna, rozpocznie się o godz. 20. Bilety w przedsprzedaży (20 zł) dostępne są na stronie internetowej OSY i pod numerem tel. 503-641-663. W dniu koncertu będzie można je nabyć w klubie za 25 zł.

Niedziela, 10 czerwca

➔ **Bezpiecznie na drodze.** Na ostrowieckim Rynku odbędzie się impreza profilaktyczna po hasłem „Bezpiecznie na drodze”. Oprócz zabaw i konkursów dla dzieci z zakresu zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, zaplanowany jest m.in. pokaz ratownictwa drogowego, pierwszej pomocy, instruktaż prawidłowego przewożenia dzieci w fotelikach samochodowych, wybuch poduszki powietrznej. Do dyspozycji uczestników będą symulatory zderzenia i dachowania oraz autochodziki dla dzieci. Wydarzenie zakończy koncert Justyny Sawickiej – finalistki „Must Be the Music. Tylko muzyka”. Start o godz. 15.

➔ **Dla życia i rodziny.** W Ostrowcu odbędzie się Marsz dla Życia i Rodziny. Jego uczestnicy spotkają się o godz. 15 w pobliżu pomnika Jana Pawła II przy kolegiacie św. Michała Archanioła. Stamtąd ruszą ulicami miasta pod kościół p.w. św. Jadwigi na Stawkach. Tam odprawiona zostanie msza św. w intencji rodzin, a po niej wspólne biesiadanie.

➔ **W Kielcach wybiorą najpiękniejszych.** W Kieleckim Centrum Kultury o godz. 18 rozpocznie się gala finałowa wyborów Miss i Mistera Województwa Świętokrzyskiego. Imprezę poprowadzi Conrado Moreno, a w jury zasiądzie m.in. Aleksandra Zatorska – Foto Models Poland 2017. Wśród pretendentek do tytułu najpiękniejszej jest ostrowczanka Klaudia Kosno. Bilety na galę dostępne są pod nr tel. 692250180 oraz na kupbilecik.pl.

➔ **Świętokrzyskie w smakach w Kielcach.** Finał XVIII edycji wojewódzkiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” rozpocznie się o godz. 11 w parku miejskim. Wśród wystawców znajdą się laureaci poprzednich edycji konkursu i członkowie sieci Dziedzictwo Kulinarne Świętokrzyskie. W tym roku ocenianych będzie 56 produktów, przygotowanych przez osoby prywatne, koła gospodyń wiejskich oraz członków sieci Dziedzictwo Kulinarne Świętokrzyskie. Imprezie towarzyszyć będzie kiermasz żywności wysokiej jakości, stoiska z rękodziełem ludowym i koncert laureatów 42. Buskich Spotkań z Folklorem.

KF

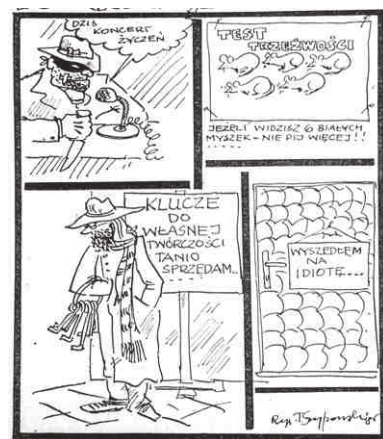
Opowieści kreską

W ostrowieckim kinie „Etiuda” można oglądać dwie wystawy rysunku artystów związanych z miastem.

Ekspozycja „Pół żartem, pół serio” w BWA to zbiór rysunków satyrycznych znanego ostrowieckiego malarza i rysownika Tadeusza Szypowskiego, publikowanych na łamach gazety hutniczej „Walczy my o stal”. Przedstawiają w krzywym zwierciadle życie zakładu metalurgicznego i samego miasta, są komentarzem bardzo osobistym i często krytycznym do rzeczywistości późnego PRL-u. „Wyciągnięte” z redakcyjnych archiwów okazują się bardzo aktualne i w dzisiejszych czasach. Przede wszystkim śmieszą, ale i skłaniają do wielu uniwersalnych refleksji. Warto więc wspiąć się na drugie piętro kina „Etiuda” i zwiedzić wystawę.

Prezentacji towarzyszy publikacja, zawierająca obszerny wybór rysunków z lat 1975-1986, tekst Jacka Podsiadło „Siła kreski, potęga kropki”, wywiad z Tadeuszem Szypowskim „Pchało się wszystko na wokandę humorystyczną jak cholera” oraz tekst kuratorski Wojtko Mazana. Wydawnictwo dostępne jest w siedzibie BWA w cenie 10 zł.

W Galerii Fotografii MCK z kolei można oglądać wystawę Zygmunta Mruka – związanego rodzinnie z Ostrowcem,



wszechstronnie utalentowanego twórcy, który zmarł trzy lata temu w Piekarach Śląskich. Zygmunt Mruk przez całe życie zajmował się nie tylko malarstwem, rysunkiem i grafiką, ale również fotografią, modelarstwem i literaturą (pozostawił po sobie ok. 50 tomów wspomnień, kronikarskich zapisków, przemysłów i opisów swoich wędrówek). W GF MCK prezentowane są jednak jego rysunki przedstawiające dawną architekturę, pałace, zamki, dworki i kościoły oraz ruiny, ale również stare młyny, wiejskie chaty i szopy. Pośmiertna wystawa zorganizowana została dzięki siostrze artysty – Irenie Ciecieląg.

POL BWA

KF

REKLAMA

Tablica przyjaźni polsko-węgierskiej

Oddawali krew bez zastanowienia w akcie solidarności z walczącymi o wolność w 1956 roku Węgrami. Na pamiątkę tamtych wydarzeń przy kinie „Etiuda” w Ostrowcu wmurowano tablicę.



Zdjęcia: Klaudia Faldrowicz

Jej uroczystego odsłonięcia dokonali ambasador Węgier Orsolya Zsuzsanna Kovacs i prezydent Ostrowca Jarosław Górczyński. – To symboliczne podziękowanie krwiodawcom, wyraz sympatii mieszkańców Ostrowca Świętokrzyskiego dla narodu węgierskiego, zaakcentowanie ponadstuletniej tradycji, polsko-węgierskiej przyjaźni i wspólnych fundamentów, które są czymś niepowtarzalnym – mówił tuż po odsłonięciu tablicy prezydent Jarosław Górczyński.

– W imieniu własnym i moich rodaków dziękuję mieszkańcom Ostrowca za to, że w najtrudniejszych chwilach nie zapomnieli o braciach Węgrach i mimo dużego ryzyka tak chętnie oddawali krew. To najpiękniejsze, co mogłoby nam dać – stwierdziła Orsolya Zsuzsanna Kovacs. – Dziś ta krew, będąca darem życia, płynie w naszych żyłach.

W Ostrowcu akcję pomocy dla Węgrów zainicjował Eugeniusz Dziewulski z żoną. O zaangażowaniu pary opowiadał podczas piątkowych uroczystości syn państwa Dziewulskich – Janusz. – Moi rodzice o przedsięwzięciu dowiedzieli się w Poznaniu, a później zainicjowali je w ostrowieckim szpitalu – wspominał. – Do dziś zachowały się dokumenty poświadczające to, że zbierano u nas krew dla walczących Węgrów. Pamiętam, że kilkanaście lat później rodzice i inni krwiodawcy z Polski byli

zaprośzeni na wycieczkę organizowaną przez główny zarząd PCK do Budapesztu i tam zostali odznaczeni.

Po odśpiewaniu hymnów narodowych Polski i Węgier, okolicznościowych przemówieniach i poświęceniu tablicy przez dziekana dekanatu ostrowieckiego ks. prałata Jana Sarwę, delegacje złożyły wiązanki kwiatów. Następnie uczestnicy uroczystości przeszli do Galerii Fotografii MCK, gdzie odbył się wernisaż wystawy „3 x Węgry”. Jej autorzy to fotografowie zrzeszeni w trzech zaprzyjaźnionych ze sobą węgierskich klubach fotograficz-



nych. Oglądaniu zdjęć towarzyszyła degustacja regionalnych potraw.

W uroczystości wzięli udział duchowni, przedstawiciele władz województwa i miasta, lokalnego środowiska krwiodawców i mieszkańców.

KF

515 - 555 - 512

MOŻLIWOŚĆ PŁACENIA

KARTĄ PŁATNICZĄ

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 Faldrowicz
 Dziennikarze: Dawid Romaniuk
 Projekt graficzny: 7 Dni
 Nakład: 5 tys. egzemplarzy



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca: Radomska Grupa Mediowa Sp. z o.o., ul. Okulickiego 39, 26-600 Radom
 Druk: ODDI Poland Spółka z o.o.; Kamień, ul. Radomska 2, 26-800 Białobrzegi

W rodzinie siła

Wielki Ostrowiecki Piknik Rodzinny odbył się na terenie sportowo-rekreacyjnym Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego. Impreza plenerowa, zorganizowana w ramach jubileuszu 200-lecia powstania diecezji sandomierskiej oraz ogłoszonego w powiecie ostrowieckim Roku Rodziny, obfitowała w wiele atrakcji dla dzieci, młodzieży i dorosłych.



● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

Obchody rozpoczęła msza święta polowa, której przewodniczył bp Jan Wątroba, przewodniczący Komisji ds. Rodziny przy Konferencji Episkopatu Polski. Eucharystię koncelebrowali bp Krzysztof Nitkiewicz i bp Edward Frankowski wraz z licznymi kapłanami. Na wspólnej modlitwie zebrali się parlamentarzyści, samorządowcy, przedstawiciele służb mundurowych, członkowie stowarzyszeń oraz ruchów katolickich i społecznych działających na rzecz rodziny, małżonkowie z całej diecezji obchodzący 25-lecie zawarcia sakramentu i całe rodziny.

– Rzeczywistość Kościoła lokalnego, jaką tworzy diecezja sandomierska jest niezwykle bogata – mówił bp Krzysztof Nitkiewicz. – Nie sposób jej ująć w jednym kadrze, tym bardziej, że Kościół to wspól-

ne dzieło Boga i człowieka, dalszy ciąg wcielenia Syna Bożego. A to, co duchowe, umyka często naszym zmysłom. Dzisiaj na naszej jubileuszowej drodze spotykają się rodziny, w których dokonuje się dzieło stworzenia i zbawienia. Pragniemy wyprasać dla nich Boże błogosławieństwo, aby każda rodzina napelniona mocą Ducha Świętego mogła być Kościołem domowym.

Po nabożeństwie, świętujący srebrne gody – w sumie 128 par – odnowili przyrzeczenie małżeńskie i odebrali symboliczne statuetki. W oficjalnej części imprezy posadzono też, na placu przy LO nr III im. Władysława Broniewskiego, sadzonkę dębu Bartek, przygotowaną przez Nadleśnictwo Ostrowiec.

Potem rozpoczęło się wielkie rodzinne świętowanie. Na uczestników zabawy czekały liczne stoiska wystawiennicze, przygotowane przez instytucje i orga-

nizacje pozarządowe z terenu powiatu. Można było m.in. obejrzeć sprzęt policyjny i strażacki, przedmioty zarekwirowane przez celników, oznakować rower, wziąć udział w pokazie tresury psa policyjnego i w licznych konkursach, a także wykonać badania mammograficzne, densytometryczne, wzroku, słuchu i dermatoskopowe. Z myślą o najmłodszych stanęło wesołe miasteczko, budki z goframi i lodami, a nieco starsi degustowali przysmaki z grilla. Na pikniku promowały się również wszystkie ostrowieckie szkoły ponadgimnazjalne w ramach School's Fashion – Festiwalu Inteligentnych Zawodów. Całość poprowadzili znani i lubiani aktorzy Małgorzata Ostrowska-Królikowska i Paweł Królikowski. Oprawę muzyczną zapewniła Warszawska Orkiestra Sentymalna oraz Andrzej Sikorowski z córką Mają.



REKLAMA

ELTOP
MEBLE NA WYMIAR

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!
INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE

TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ

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

Andrzej czy Zbigniew?



Fot. facebook

Ze starostą ostrowieckim,
Zbigniewem Dudą
rozmawia Maciej Dobrowolski

Ma pan modne ostatnio nazwisko...

– To znane nazwisko w ostatnim czasie. Chciałbym jednak podkreślić, że ja rozpocząłem swoją kadencję wcześniej niż pan prezydent Duda.

Proszę zdradzić tajemnicę, czy panowie są w jakiś sposób spokrewnieni albo przynajmniej lepiej się znacie?

– Odpowiem tak politycznie – nie po-

twierdzam i nie zaprzeczam. Przyznaję, że mieliśmy okazję się poznać. Pan prezydent był w Ostrowcu w trakcie swojej kampanii i miałam okazję prowadzić to spotkanie. Mieszkańcom Ostrowca powiedziałem jedno zdanie, że przez ostatni rok, od czasu wyborów samorządowych, niewiele się zmieniło: „Głosowaliśmy na Dudę i będziemy głosować na Dudę” (śmiech).

Kto ma cięższy kawałek chleba – Andrzej Duda czy Zbigniew Duda?

– Według mnie obie te posady wiążą się z wyzwaniem. Ciężko tu o jakąkolwiek skalę porównawczą. Jednak bycie prezydentem kraju, to wielka odpowiedzialność i ogromna praca. Mowa tu o całym kraju. Nie sposób porównać tego z pracą w powiecie.

Przejdźmy z urzędu prezydenta na pana podwórko. Jakie jest ono dzisiaj, a jak wyglądałoby takie wymarzone, możliwe do stworzenia w dwa lata?

– Miasta i powiatu nie da się całkowicie zmienić w ciągu dwóch lat. Powiat – to nasze podwórko będzie się zmieniać stopniowo. Ale tylko w ten sposób można zbudować trwałą fundament. Chciałbym obniżyć bezrobocie. Jako powiat staramy się też kształcić fachowców, żeby takie marzenia wciełać w życie. W ogóle chciałbym, żeby mieszkańcy Ostrowca i powiatu byli szczęśliwymi i zdrowymi ludźmi.

Panie starosto, Ostrowiec to pewnie pana najbardziej ukochane miejsce na Ziemi. Ale ma pan jakieś swoje i tylko swoje inne miejsce na tym też padole?

Przed wszystkim Ostrowiec. Urodziłem się tu i mieszkam już ponad 50 lat. Gdybym miał prowadzić jakąkolwiek inwestycję, to tylko tu – w Ostrowcu. Lubię również spędzać czas nad wodą – mam kilka takich miejsc, do których lubię wracać, kiedy potrzebuję wyciszenia.

A umie pan pływać? W końcu mamy sezon...

– Powiem tak: dla mężczyzny w moim wieku takie pytanie jest troszeczkę trudne (śmiech). Ostrowiec stał kiedyś piłką wodną – waterpolo. Miałem okazję tę dyscyplinę również uprawiać. To w czasach mojej młodości była często jedyna szansa, aby dostać się na basen zimą. Więc tak – umiem pływać. Sądzę, że nawet całkiem dobrze.

Gdyby miał pan teraz możliwość wyjechania z Ostrowca na tygodniowy urlop, to gdzie by pan pojechał odpocząć, odciąć się od elektroniki i... mediów?

– Pewnie wszystkich zaskoczę, ale ja naprawdę kocham mój kraj. Widziałem kawałek Europy i naprawdę w Polsce jest najładniej. A jakimś chciał pojechać w jakieś zacisze, to wybrałbym Wisłę w okolicach Sandomierza; tak zazwyczaj odpoczywam.

Ale wie pan, że wtedy nie odciąłby się pan od telefonu?

– Komórkę można wyłączyć.

Jest pan w stanie wyłączyć komórkę w 2018 roku, na Pańskim stanowisku? Aż ciężko uwierzyć.

– Nie jestem w stanie, ale można ją wyłączać. Nie wyłączam, ale staram się nie odbierać, zaś mój najdłuższy urlop to cztery dni.

A co pan robi, aby utrzymać kondycję? Musi być to trudne przy tak krótkich czterodniowych urlopach. Ma pan może jakiś własny sposób?

– Kiedy mam jakieś wolne chwile, staram się je spędzać z rodziną. Uwielbiam, na przykład, łowić ryby. A do tego chodzę na siłownię, co już jest moim życiowym przyzwyczajeniem. W ogóle warto dbać o kondycję, bo jak wiadomo „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

Na zakończenie chciałbym życzyć panu długiego, spokojnego urlopu bez komórki. Ale gdyby to pan mógł sam sobie lub najbliższym złożyć życzenia, to czego by pan pożyzył?

– Życzyłbym moim najbliższym dużo wyrozumiałości dla mnie i dla czasu, który poświęcam na pracę. A sobie życzyłbym jak najmniej problemów, a jak najwięcej sukcesów i zadowolenia. Często, pracując nad jakimś suk-

cesem, staramy się tak bardzo, że kiedy go osiągniemy, to nie mamy już siły się cieszyć.

Tego życzę w imieniu redakcji naszego tygodnika, Radia Rekord i portalu CoZaDzien,

ANKIETA

ZBIGNIEW DUDA

wiek – 52 lata
wzrost – 177 cm
waga – 101 kg
stan cywilny – żonaty
stan serca – zajęty
stan ducha – pozytywny

Gra w pary – albo / albo:
– marzyciel ✓ realista ✓
– artysta ✓ rzemieślnik ✓
– śpiewający ✓ nieśpiewający ✓
– brunetki ✓ blondynki (szatynki)
– opanowany ✓ choleryk
– schabowy ✓ sushi

Ulubiony/e:
aktorka/aktor – Sean Connery
kolor – niebieski
rodzaj muzyki – heavy metal
polityk – Jarosław Kaczyński
miejsce na Ziemi – nad wodą w Polsce
pisarz – ALISTAIR McLean

Ze „Staszica” do Downside School

Julia Cebula, pierwszoklasistka z ostrowieckiego LO nr I im. Stanisława Staszica została stypendystką Towarzystwa Szkół Zjednoczonego Świata i od września będzie kontynuować naukę w jednej z najstarszych katolickich szkół w Wielkiej Brytanii – Downside School.

– Decyzję o udziale w konkursie stypendialnym do szkół prywatnych w Anglii, Austrii i Izraelu, prowadzonym przez Towarzystwo Szkół Zjednoczonego Świata im. prof. Pawła Czartoryskiego podjęłam już w styczniu – mówi Julia Cebula. – W pierwszym etapie przelałam formularz aplikacyjny, wypełniony w całości w języku angielskim. Musiałam w nim wymienić swoje osiągnięcia, umiejętności językowe, udokumentować udział w zajęciach dodatkowych w szkole i poza nią, podać wyniki egzaminu gimnazjalnego i napisać esej aplikacyjny.

Do drugiego etapu, który odbył się na początku marca w Warszawie, zakwalifikowały się 64 osoby z całej Polski. Polegał on na rozmowie z członkami towarzystwa, głównie w języku polskim, ale zdarzały się też pytania w języku angielskim, a w przypadku Julii, również w języku rosyjskim. Uczennica świetnie wypadła przed komisją i znalazła się w gronie 32 finalistów.

– W trzecim etapie rozmowy prowadzone były wyłącznie w języku angielskim. Uczestniczyło w nich kilku członków Towarzystwa i dyrektorzy trzech szkół prywatnych. Było to lekko stresujące, ale bardzo ważne doświadczenie. Szczególnie, że otrzymałam niesamowitą szansę i znalazłam się w grupie

stypendystów. Na początku trudno było mi to uwierzyć, ale najwyraźniej marzenia się spełniają – przekonuje Julia Cebula.

Julia zdobyła miejsce w jednej z najstarszych katolickich szkół w Wielkiej Brytanii – Downside School na południowym zachodzie Anglii, w okolicach Bristolu i Bath. – Moja przygoda z edukacją w Anglii zaczęła się we wrześniu i chociaż kończę naukę w „Staszicu” na pierwszej klasie, będę miło wspominać ten rok, który tutaj spędziłam. Nie zapomnę życzliwości, jakiej doświadczyłam ze strony wychowawczyń, Danuty Majewskiej, nauczycielki języka angielskiego Wiesławy Grudzień i mojej klasy. Wszyscy bardzo mnie wspierali i wierzyli w moje możliwości nawet, gdy ja czasami w nie wątpiłam.

Warto dodać, że od momentu powstania, czyli od 1991 roku Towarzystwo Szkół Zjednoczonego Świata, przyznało ponad 450 dwuletnich stypendiów. Ich laureaci mają zapewnione w stu procentach pokrycie kosztów nauki, zakwaterowania i wyżywienia. Miejsca przyznawane są na dwa ostatnie lata nauki w szkole średniej. Edukacja w szkołach w Wielkiej Brytanii zakończona jest maturą A Levels lub maturą międzynarodową International Baccalaureate (IB).

Fot. Wikimedia



Aktywny senior

Bezpłatne zajęcia z cyklu „Aktywny Senior” odbywają się na terenie Ośrodka Wypoczynkowego Gutwin.

W ostatnim czasie osoby starsze brały udział w plenerowych spotkaniach ze strażą miejską, mających charakter prewencyjny. Seniorzy uświadamiani byli w sprawie zagrożeń, jakie mogą ich spotkać w miejscu publicznym i w miejscu zamieszkania, dowiadywali się również, jak ich uniknąć. Instruktor taekwondo – Wioletta Walorowicz pokazała, od strony praktycznej, różne techniki samoobrony. Spotkania te miały za zadanie kształtowanie właściwych zachowań wobec zagrożeń, na jakie narażeni są seniorzy.

Od minionej środy, przez kolejne cztery tygodnie, zajęcia kontynuujące akcję „Na Gutwinie zdrowo i bezpiecznie” prowadzi Harcerskie Centrum Pierwszej Pomocy, a instruktorzy sportu uzupełniają je o towarzyskie gry zespołowe i spacerory nordic walking.

– Na pierwszych zajęciach skupiliśmy się na podstawowych sprawach, czyli jak seniorzy mogą zadbać o własne bezpieczeństwo, jak rozpoznać zagrożenia, jak wezwać pomoc czy udzielić pierwszej pomocy przy omdleniu i utracie przytomności, jak zabezpieczyć poszkodowanego, układając go w pozycji bezpiecznej – wyjaśnia Dariusz Czupryński z Harcerskiego Centrum Pierwszej Pomocy.

W kolejnych tygodniach seniorzy uczą się przeprowadzać resuscytację krążeniowo-oddechową oraz zaopatrywać urazy i rany.

Spotkania ostrowieckich seniorów odbywają się w Ośrodku Wypoczynkowym Gutwin w każdą środę w godz. 16-18. Dzięki uprzejmości zarządu Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji linia nr 8 odjeżdżać ma w każdą środę z zajezdni obok Gutwinu tuż po zakończeniu zajęć, tj. o godz. 18.15 i mieć wydłużoną trasę.

OPR. KF

Co za sprzęt!

Z udziałem rządowej dotacji kupiono nowy sprzęt dla jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej w gminie Bałtów.



Fot. JG Bałtów

Wniosek, złożony przez bałtowski samorząd w ramach naboru prowadzonego przez Ministerstwo Sprawiedliwości na powierzenie realizacji zadań ze środków Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej – Funduszu Sprawiedliwości, został pozytywnie rozpatrzony i gmina otrzymała ponad 63,3 tys. zł na zakup zestawu narzędzi do ratownictwa drogowego – agregatu, noży, węża hydraulicznego i rozpieracza ramieniowego oraz torby PSP-R1, deski ortopedycznej, zestawu szyn Kramera i defibrylatora.

Symbolicznego przekazania sprzętu druhom, w imieniu ministra sprawiedliwości dokonał wójt gminy Bałtów

Andrzej Jabłoński, a towarzyszyli mu radny powiatowy Hubert Żądło, kapitan Sebastian Klaus z Komendy Powiatowej PSP w Ostrowcu Świętokrzyskim, przewodniczący Rady Gminy w Bałtowie Leszek Smoliński i bałtowski radni. Ważnym punktem uroczystości było poświęcenie nowo przekazanego sprzętu przez ks. wikariusza Karola Sadowskiego.

Strażacy ochotnicy nie kryli radości z otrzymanego wsparcia. Zgodnie podkreślili, że sprzęt jest potrzebny i znacząco poprawi bezpieczeństwo mieszkańców gminy Bałtów.

DAWID ROMANIK

KF

Lubię krawat

Z prezydentem Ostrowca Świętokrzyskiego Jarosławem Górczyńskim rozmawia Maciej Dobrowolski

Chyra kiedyś zaśpiewał „Cesarz to ma klawe życie”, a czy prezydent też ma klawe życie?

– Nie, chyba nie ma aż tak klawego życia (śmiech). To duża praca i duża odpowiedzialność. Kiedy chce się to robić z pasją, to zajmuje bardzo dużo czasu.

Skoro nie ma klawego życia, to dlaczego pan jest prezydentem?

– Bo daje mi to ogromną satysfakcję, widoczne efekty pracy i sympatyczne reakcje za strony mieszkańców. I to jest solidne paliwo do działania.

Musi pan chyba być człowiekiem, który ma stalowe, a wręcz amputowane nerwy. Czy czasem zdarza się panu pomyśleć „mam tego dość, rzucam to i jadę na bezludną wyspę”?

– Nie odnalazłbym się na bezludnej wyspie, natomiast trudno mają ze mną współpracownicy.

Dlaczego? Jest pan ciężkim szefem?

– Chyba nie takim ciężkim, bo ważę 78 kg (śmiech). A tak na poważnie... Mam bardzo wysoko ustanowioną poprzeczkę dla samego siebie, więc i tym samym dla innych.

W takim razie proponuję cofnąć się o jakieś 30 lat i pomyśleć, jak trudnym był pan wtedy? A może było inaczej – jak wtedy wyobrażał pan sobie swoją przyszłość?

– Widziałem wiele rzeczy, które chciałem wesprzeć, poprawić, naprawić, zrobić szybciej i sprawniej. Sądzę, że to mi się teraz udaje.

Nie chciał pan być nigdy „rockendrolowcem”? Zbuntowanym gościem z długimi włosami na motocyklu?

– Cenię sobie poczucie wolności i rozu-



miem osoby, którym taki styl życia jest bliższy. Jednak każdy człowiek jest inny. Czuję, że nie do końca jest to „moja bajka”.

Zawsze pan był pod krawatem – dosłownie i w przenośni?

– Lubię krawat. I chodzenie w nim nie sprawia mi żadnego kłopotu. Potrafię nawet wypoczywać, nie zdejmując krawata (śmiech).

Sam lubię krawat i często chodzę pod krawatem, ale niestety nie potrafię go wiązać i o pomoc zawsze proszę swoją drugą połowę. Jeżeli powie mi pan, że potrafi sam zawiązać krawat, bez pomocy żony, to będę pana darzyć podziwem.

– No, to chyba nie zaskoczę pana, mówiąc, że wiąże sobie krawaty sam od wielu lat.

Panie Prezydencie, jest pan jedną z najważniejszych osób w Ostrowcu Świętokrzyskim i jedną z najbardziej rozpoznawalnych postaci województwa świętokrzyskiego.

W ankiecie zdradza pan, że pana ulubionym politykiem jest Winston Churchill. A był to mocny facet – ktoś, kto dokonał rzeczy niezwykłych. Czy – jako zapewne specjalista od Churchila – sądzi pan, że odnalazłby się on w dzisiejszych trudnych czasach w Polsce?

– Byłoby to dla niego trudne ze względu na skomplikowaną sytuację społeczną, inny rodzaj kultury oraz odmienne uwarunkowania historyczne. Mimo wszystko uważam, że dla osób ambitnych i kompetentnych, nie ma rzeczy niemożliwych.

Wygrałby, gdyby startował w najbliższych wyborach?

– Wygrałby, bo zawsze wiedza, rozsądek i doświadczenie wygrywają.

Jest pan tego pewien?

– Jestem przekonany, że ludzie to wiedzą i wierzą w to.

Tendencje w Europie, w Polsce i w Święto-



Fot. archiwum prywatne Jarosława Górczyńskiego

krzyskim ukazują jednak, że ufamy ludziom, którzy wiele nam obiecują. Czy i pan dużo obiecywał w poprzedniej i planuje obiecywać w kolejnej kampanii wyborczej?

– Jestem prezydentem wywodzącym

się z nurtu technicznego. Cenię swoje myślenie „zero-jedynkowe”. Jestem bardzo konkretnym człowiekiem. Mówię i realizuję to, co mogę. Tu, gdzie nie mogę, mówię wprost, że jest to nierealne.

Ci politycy, którzy mają odwagę mówić prawdę, z reguły przegrywają.

– Nie. W dłuższej perspektywie jest to skuteczniejsze. Nasze społeczeństwo nie daje się już nabrać na zasadę „nikt wam tyle nie zrobi, ile my wam obiecamy”.

Zazdroszczę takiego podejścia. To podejście było chyba rzeczywiście charakterystyczne dla Churchilla. Z zupełnie innej beczki... Kiedy kończy się pana dzień pracy, czy kładąc się spać, myśli pan zazwyczaj, że ma za sobą udany dzień? Czy może przeważają myśli, że dało się zrobić tego dnia coś więcej?

– Nie mam takiego uczucia, że kończy się mój dzień pracy. Ja zawsze jestem w pracy; z tym mam problem. Narzeka na to moje otoczenie. Natomiast zawsze staram się pracować na najwyższym poziomie i dlatego mam również bardzo wysokie wymagania wobec swoich pracowników i współpracowników.

To jakie wymagania ma wobec pana żona, jeśli pan ciągle jest w pracy, a nie w domu? Ma pan zarezerwowany czas na spędzenie czasu tylko w domu i tylko we dwoje?

– Ze względu na charakter tej pracy i fakt, iż trzeba być zawsze w gotowości i pod telefonem, jestem zawsze dostępny; nie wyłączam telefonu nawet w kościele. Mimo to zawsze byłem i jestem rodzinnym człowiekiem. Bez bliskich, żony i dzieci nie byłbym w stanie doświadczać życia w pełnej paletce barw.

Ominął pan moje pytanie – co na to małżonka?

– Lata pracy w samorządzie i polityce pozwoliły jej przejść nad tym do porządku dziennego i pogodzić się z tym faktem. Odczuwam silne i nieustające

wsparcie żony w moich działaniach. I sądzę, że to wsparcie potrafię odwzajemnić.

Ponieważ jest pan osobą, która twardo stąpa po ziemi, musi pan mieć jakieś marzenie. O czym marzy człowiek, który jest wiecznie w pracy, w której zdaje się być zakochany?

– To jest wyjątkowo trudne pytanie. Ponieważ zawiera w sobie wiele: marzenia rodzinne, kulturalne, gospodarcze, społeczne czy polityczne. Obawiam się, że nie da się jednym zdaniem uwzględnić tego wszystkiego.

A ja tego panu życzę, zwłaszcza realizacji tych najbardziej własnych, prywatnych, domowych marzeń...

– Bardzo dziękuję.

ANKIETA

JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI

wiek – 47 lat
wzrost – 172 cm
waga – 78 kg
stan cywilny – żonaty
stan serca – stały
stan ducha – stabilny

Gra w pary – albo / albo:

– marzyciel ✓ realista ✓
– artysta ✓ rzemieślnik ✓
– śpiewający ✓ nieśpiewający ✓
– brunetki ✓ blondynki (szatynki) ✓
– opanowany ✓ choleryk ✓
– schabowy ✓ sushi

Ulubiony/e:

aktorka/aktor – Jan Englert
kolor – czarny
rodzaj muzyki – różna
polityk – Winston Churchill
miejsce na Ziemi – Ostrowiec Świętokrzyski

Wesoło i kolorowo

Na stadionie sportowym Stali Kunów odbył się gminny Dzień Dziecka pod hasłem „Bezpieczne wakacje”.

Wśród atrakcji czekających na uczestników zabawy pojawiły się m.in. ścianka wspinaczkowa, dmuchany plac zabaw, tor łuczniczy oraz malowanie włosów i twarzy. Za muzykę i część artystyczną odpowiadał teatr Duet. Dzieci miały okazję potańczyć, pośpiewać i wziąć udział w konkursach. Pojawił się także namiot profilaktyczny, przy którym

uczestnicy mogli zdobyć wiele przydatnych informacji na temat szkodliwości alkoholu i narkotyków, mogli też przymierzyć alkoholigle, symulujące stan odurzenia.

Organizatorzy zapewnili również pyszny poczęstunek.

DR

Pierozki na medal

Ziołowe pierozki z płynnym żółtkiem Julii Kozień z gminy Bałtów zdobyły trzecie miejsce w konkursie „Ziółka i zioła ze świętokrzyskiego siola”



Fot. UGBałów

Konkurs „Ziółka i zioła ze świętokrzyskiego siola” towarzyszył 13. edycji

Świętokrzyskiego Jarmarku Agroturystycznego w Tokarni. Pyszna i oryginalna potrawa bałtowiarki nagrodzono trzecim miejscem.

Festiwal stał się również doskonałą okazją do promocji organizacji i stowarzyszeń działających na terenie gminy. Swoje stoiska miały Koła Gospodyń Wiejskich z Rudki Bałtowskiej i Wólki Bałtowskiej oraz Centrum Apiterapii „ApiBałt”. Samorząd godnie reprezentowali też Sabina Bidzińska, Agata Cieślik, Renata Kaczmarzyk i Mieczysław Siepietowski.

KF

Nowe drogi w gminie Ćmielów

Zakończył się remont i przebudowa nawierzchni czterech odcinków dróg wewnętrznych w miejscowościach Piaski Brzostowskie, Grójec i Brzóstowa w gminie Ćmielów.



Fot. UM Ćmielów

W ramach inwestycji, zrealizowanej przez przedsiębiorstwo Dromar i sfinansowanej w całości z budżetu gminy, drogi zyskały nowy asfalt. Pobocza utwardzone zostały kruszywem. Całkowity koszt wszystkich inwestycji to ponad 285 tys. zł.

Wyremontowana droga w miejsco-

wości Piaski Brzostowskie ma 157,14 m długości i 3 m szerokości. Koszt jej realizacji wyniósł 76 tys 48 zł. W miejscowości Grójec droga wewnętrzna ma 77 m długości, a koszty remontu zamknęły się kwotą 34 tys. 655 zł. Przebudowa drogi wewnętrznej dojazdowej do gruntów rolnych w miejscowości Gró-

jec pochłonęła 86 tys. 751 zł. Odcinek ma długość 195,77 m; szerokość drogi to 3 i 3,5 m. W miejscowości Brzóstowa przebudowano drogę wewnętrzną o długości 182,77 m. Inwestycja kosztowała 87 tys. 731 zł.

CT

NOWE

radio świętokrzyskie

reko rd**89,6 FM**

zaprasza na

MEGA IMPREZE**„ZIEMIAŃSKA”****PIĄTEK OD GODZ. 20****WSTĘP WOLNY!!!***Ziemiańska*
Szukaj światła na niebie**ul. Kilińskiego 57**

SMACZNEGO



CHŁODNIK LITEWSKI

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

- duży pęczek botwiny z buraczkami
- 2 ogórki
- 0,75 l maślanki/ kefiru/ jogurtu naturalnego
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2 jajka
- 1 pęczek koperku
- 1-2 ząbki czosnku
- sok z połówki cytryny
- cukier, sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Botwinę dokładnie myjemy. Buraczki obieramy i kroimy w kostkę. Łodygi kroimy drobno wraz z liśćmi (odrzucając żółtko lub dziurawe). Wkładamy do garnka i zalewamy niewielką ilością wody – by przykryła warzywa. Doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy na małym gazie ok. 10 min. Doprawiamy cukrem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Studzimy. Wlewamy maślankę, dodajemy zgnieciony czosnek, posiekany koperek i pokrojone w drobną kostkę ogórki. Chłodnik odstawiamy na kilka godzin do lodówki, by smaki się przegryzły. Przed podaniem możemy jeszcze doprawić solą lub pieprzem. Podajemy z połówką jajka na twardo, posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

TEKSTY POWSTAJĄ
WE WSPÓŁPRACY Z PORTELEM



(Nie)zwykłe soki

Szklanka soku może stanowić jedną z pięciu zalecanych każdego dnia porcji warzyw lub owoców. Dlaczego? Bo, podobnie jak warzywa i owoce, soki uzupełniają dietę w cenne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu składniki odżywcze. Eksperci potwierdzają, że soki to wygodna i prosta forma dostarczenia sobie codziennej porcji witamin i składników mineralnych.

SZKLANKA SOKU = PORCJA CENNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Zarówno Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jak i polski Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ), zalecają spożycie minimum 400 g owoców i warzyw dziennie, w co najmniej pięciu porcjach. Jedną z nich może być szklanka soku. Ale zalecenia ekspertów wciąż nie są realizowane – zaledwie 6 proc. polskich matek i 7 proc. dzieci spożywa pięć i więcej porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Aż 43 proc. matek uważa, że szklanka soku nie jest uznawana za porcję warzyw lub owoców. Wyniki te wskazują, że zarówno wiedza na temat komponentów zbilansowanej diety, jak i praktyka związana z prawidłowym żywieniem są niewystarczające. Jadłospis, w którym warzywa i owoce zajmują marginalne miejsce, nie jest zbilansowany, gdyż dostarcza organizmowi zbyt mało witamin, składników mineralnych i innych fitoskładników. Tymczasem codzienna dieta każdego z nas powinna bazować na warzywach i owocach. Warto zatem wiedzieć, co może stanowić ich porcję, a dostarczenie jej do organizmu wcale nie będzie trudne – wyjaśnia dr hab. Dariusz Włodarek ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. – Zgodnie z zaleceniami jedną porcję może stanowić sok, ponieważ powstaje z warzyw lub owoców, a więc zawiera podobny poziom składników odżywczych, co te produkty.

NIEZWYKŁE WŁAŚCIWOŚCI

To właśnie ze względu na wysoką zawartość witamin i składników mineralnych soki stanowią wartościowy element diety, a także urozmaicając jadłospis. Ekspert podaje przykłady niezwykłych właściwości soków. – Szklanka pastery-



Fot. fit.pl

zowanego soku pomidorowego zawiera 500 mg potasu, co zaspokaja średnio 25 proc. dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek. Zawiera także likopen, który jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Z kolei szklanka (ok. 200 ml) soku marchwiowego pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A, która powstaje z obecnego w soku beta-karotenu, a wpływa np. na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku. Beta-karoten zabezpiecza też skórę przed szkodliwym promieniowaniem UV. Oczywiście nie zwalnia to ze stosowania kremów z filtrem. W soku marchwiowym, a także w sokach wielowarzywnych zawierających zielone i czerwone warzywa, jak np. brokuły czy paprykę, znajdziemy witaminę E

– przeciwutleniacz, który może spowalniać procesy starzenia i wspomagać ochronę przed rozwojem miażdżycy – wyjaśnia dr hab. Dariusz Włodarek.

SOK DOBRY NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Sok może stanowić doskonałe uzupełnienie posiłku. Wypicie szklanki soku do śniadania sprawia, że ten najważniejszy posiłek dnia staje się bogatszy o ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu substancje odżywcze – minerały i witaminy, a także antyoksydanty. Dodatkowo kartonowe opakowania, w których często dostępne są soki, zabezpieczają produkt przed światłem i utratą właściwości zdrowotnych. Ponadto sprawiają, że jest to wygodny i prosty sposób na dostarczenie organizmowi porcji warzyw i owoców. Warto o tym pamiętać np. podczas wiosenno-lennych pikników i wycieczek rowe-

rowych. Soki to też sprytny i szybki sposób na uzupełnienie cennych pierwiastków po treningu. Osoby, które aktywnie uprawiają sport, wraz z potem tracą wiele z nich, np. sód czy potas, ale też magnez i wapń. Dlatego w sportowej torbie powinien znaleźć się miejsce dla porcji soku, gdyż jest to produkt naturalny. Pomaga także w uzupełnieniu utraconych substancji mineralnych w organizmie, a nawet wspomaga regenerację powysiłkową.

BEZPIECZNE OPAKOWANIE

Wśród dostępnych na rynku soków każdy znajdzie coś dla siebie, zarówno pod względem smakowym, zawartości składników prozdrowotnych, jak i możliwych opakowań. Szklanka każdego z nich stanowić będzie równoważną porcję warzyw lub owoców i zapewni niezbędną różnorodność diety. – Warto wiedzieć, że nie bez powodu soki często dostępne są w opakowaniach kartonowych. Są lekkie, zapewniają bezpieczeństwo produktu, a także zachowanie jego wartości odżywczych. Opakowania kartonowe są wykonane z bezpiecznych, dopuszczonych do kontaktu z żywnością materiałów. Zbudowane są z kilku warstw; każda z nich chroni produkt przed szkodliwymi czynnikami takimi, jak tlen, wilgoć i światło. Z kolei zastosowanie technologii aseptycznego pakowania (jest to pakowanie w środowisku tak sterylnym, jak w przypadku narzędzi chirurgicznych, w którym krótko pasteryzowana i schłodzona żywność jest zamykana do opakowań), umożliwia zachowanie świeżości soków oraz ich jakości odżywczej przez dłuższy okres, bez konieczności dodawania do nich konserwantów – wyjaśnia dr hab. inż. Jarosław Markowski, prof. Instytutu Ogrodnictwa. Jest zatem wiele powodów, dla których soki są świetną formą dostarczenia sobie porcji warzyw lub owoców każdego dnia, w każdych warunkach i w każdej sytuacji.

FITPL

REKLAMA

WWW.HOTELACCADEMIA.PL

OD ŚWIĘTA
NAJLEPSZE IMPREZY RODZINNE I FIRMOWE

I NA CO DZIEN
PYSZNE I TANIE OBIADY DNIA - TAKŻE Z DOWOZEM

OSTROWIEC ŚW., AL. 3 MAJA 13 TEL. 41 265 42 22

Przygotuj swoje kolana

Szykujesz się do swojego debiutu w maratonie? A może startujesz po raz kolejny i zaczynasz się obawiać, czy dasz radę?

Stawy na trudnych trasach. Biegacze bardzo często skarżą się na bóle kolan, ponieważ to właśnie staw kolanowy jest najbardziej eksploatowany podczas treningu. Urazy powodowane są głównie przez intensywny trening, który obciąża kolano i wywołuje bolesność rzepki, która daje o sobie znać zazwyczaj podczas uginania nóg. Aby uniknąć kontuzji, na kilka tygodni przed maratonem, zacznijmy przygotowywać się do biegu. Zatrószmy się o to, by z głową podchodzić do kwestii biegania, dostosowując kilometry i tempo do swoich możliwości. W dniu biegu nie zapomnijmy o kilkunastominutowej rozgrzewce, dzięki której rozruszamy stawy i przygotujemy organizm na wzmógłony wysiłek fizyczny. Powściągnijmy swoją żądzę wygrywania, biegnijmy równym tempem, skupmy się na odpowiedniej technice i tym, co sygnalizuje nasze ciało.

Dystanse, których nie znamy. Zaczynając przygodę z bieganiem najlepiej jest sprawdzić się na krótszych trasach. Dzięki temu realnie ocenimy swoje możliwości i zapoznamy się ze specyfiką dużego biegu, w którym startują setki osób. Dopiero, gdy będziemy w pełni przygotowani kondycyjnie, zdecydujemy się na dłuższe dystanse.

Bardzo ważna dieta i suplementacja. Szykując się do maratonu lub ultramaratonu, odpowiednio wcześniej pomyślmy o dobrze zbilansowanej diecie. Pilnujmy, by na naszym talerzu znalazły się owoce, warzywa, kasze i makarony pełnoziarniste. Jedźmy częściej ziarna i pestki dyni, dzięki temu będziemy szybciej się regenerować. Nie zapomnijmy również o odpowiednim nawodnieniu organizmu.

FITPL



PIĄTEK, 8 CZERWCA

05:50 Telezakupy
06:25 Elif
07:20 Komisariat
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Jaka to melodia?
09:20 Ojciec Mateusz 15
10:10 Klan
10:35 Polska Molskiej: Podlasie
11:05 Dr Quinn 5
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:20 Agropogoda
12:25 Rok w zagrodzie: Polskie nasiona roślin strączkowych synonimem zdrowej żywności
12:45 Natura w Jedyńce: Atlantyk olbrzymy. Azory
13:50 Elif
14:45 Okrasa łamie przepisy: Niezwykły czosnek niedźwiedzi
15:15 Alarm!
15:30 Wiadomości **15:45** Pogoda
15:55 Orły Nawalki
16:20 Orły Nawalki
17:00 Teleexpress **17:15** Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:10 Trzecia połowa
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
19:55 55. KFPP w Opolu - Przebój na mundial
20:40 Piłka nożna - mecz towarzyski: Polska - Chile
22:35 55. KFPP w Opolu - Przebój na mundial
23:55 55. KFPP w Opolu - Debiuty
01:30 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat: Nasze porno powszednie
02:05 Operacja Samum
04:35 Zakończenie programu

06:00 Za marzenia
06:55 Anna Dymna - spotkajmy się: Rafał Rocki
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Trzecia połowa
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
14:00 Coś dla ciebie
14:25 Makłowicz w podróży: Sardinia - Koral, korek i langusta
15:00 Za marzenia
16:00 Familiada
16:30 Koło fortuny
17:15 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Lekkoatletyka: 64. Orlen Memoriał Janusza Kusocińskiego-go - studio
18:45 Lekkoatletyka: 64. Orlen Memoriał Janusza Kusocińskiego
20:10 O mnie się nie martw 8
21:00 Pociąg do podróży
21:10 Rodzinka.pl
21:45 La La Poland
22:35 Iskander
23:25 Zawód: Amerykanin
00:15 Zawód: Amerykanin
01:05 Wyścig
03:15 Jak po maśle
04:50 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy
09:00 Małanowski i partnerzy
09:30 Małanowski i partnerzy
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
11:00 Dlaczego ja?
12:00 Gliniarze
13:00 Trudne sprawy
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 U Pana Boga w ogródku
Film komediowy
22:45 Sporty walki: Babilon MMA 4 w Elku
23:45 Paranormal Activity: Inny wymiar
Film horror
01:40 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Restauracja Samui, Kraków kulinaria
07:50 Doradca smaku: Zupa krem marchewkowo-pomarańczowa
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 Szpital
14:00 Ślub od pierwszego wejrzenia lifestyle
15:00 Kuchenne rewolucje: Chłastawa, Karczma Cykada kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Ukryta prawda
18:00 Szpital
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Troja
Film dramat
23:25 Raport mniejszości
Film fantastyczny
02:30 Kuba Wojewódzki: Michał Kwiatkowski i Mesajah
03:30 Uwaga!
03:50 Moc magii lifestyle
05:10 Nic straconego

SOBOTA, 9 CZERWCA

05:05 Klan
05:30 Klan
05:55 Sprawa dla reportera
06:55 Weterynarze z sercem
07:25 Pełnosprawni
07:50 Rok w ogrodzie
08:10 Rok w ogrodzie extra
08:35 Jaka to melodia?
09:10 Studio Raban
09:35 Rodzinny ekspres
10:00 Zakochaj się w Polsce: Białystok
10:30 Spis treści
10:40 Miłość nad fiordem. Koniec ery lodowcowej
Film dramat
11:35 Trzecia połowa
12:40 Pensjonat nad rozlewiskiem
13:30 Okrasa łamie przepisy: Kuchnia białostocka
14:05 Wojenne dziewczyny 2
15:05 Wojenne dziewczyny 2
15:55 Sisi
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 The Wall. Wygraj marzenia
18:55 Orły Nawalki
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:05 Sport
20:20 55. KFPP w Opolu - Premiery
22:30 55. KFPP w Opolu - Ja to mam szczęście. Koncert piosenek literackich i kabaretowych stulecia
00:20 Uprzywilejowani
Film thriller
01:45 Spis treści
01:55 Przełomy Missouri
Film
04:05 Zakończenie programu

05:40 Koło fortuny
06:20 Na sygnale
06:50 Barwy szczęścia
07:20 Barwy szczęścia
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:55 Pytanie na śniadanie
11:15 Festiwal Zaczarowanej Piosenki - półfinał
11:45 Gwiazdy w południe: Kuba
Film sensacyjny
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Hity kabaretu: "Drzwi" i inne hity Kabaretu Moralnego
Niepokoju
16:15 Rodzinka.pl
Jedziemy na antypody
16:45 Słowo na niedzielę: Czerwona kartka
17:10 Na dobre i na złe
Powiedz prawdę
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:30 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
18:40 Postaw na milion
19:40 Lajk!
20:05 Wyścig
Film biograficzny
22:10 Czas śmierci
23:15 Szpieg D'83
00:15 Stan gry
Film dramat
02:25 Odnaleźć nadzieję
Film obyczajowy
04:10 Iskander
04:55 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Goofy w college'u
Film animowany
09:15 My3
09:45 My3
10:15 Ewa gotuje
10:55 Cztery pancerni i pies
Załoga/Radość i gorycz
13:15 Ojciec panny młodej
Film komediowy
15:40 Joker
16:50 Emsi na tropie
17:50 Chłopaki do wzięcia
18:20 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Kraina lodu
Film animowany
22:30 X-Men 2
Film fantastyczny
01:05 Chirurdzy
02:05 Chirurdzy
03:05 Tajemnice losu

05:25 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 Ugotowani kulinaria
13:55 Mistrzowskie cięcie
14:55 Agent - Gwiazdy
16:00 Domowe rewolucje 2
17:00 Projekt Lady
18:00 Kuchenne rewolucje: Toruń, Italian House kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Con Air: Lot skazańców
Film sensacyjny
22:20 Forrest Gump
Film dramat
01:25 Paranormal Activity 2
Film horror
03:15 Uwaga!
03:35 Moc magii lifestyle
04:55 Nic straconego

AUTOPROMOCJA

Biuro Reklamy Świętokrzyskiej Grupy Mediowej:

Rekord – Radio Świętokrzyskie 89,6 FM
Świętokrzyski Portal Informacyjny CoZaDzien.pl
Bezpłatny Tygodnik „Świętokrzyskie 7 Dni” (nakład 5 000 egz.)



ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI, UL. SIENNIĘSKA 12, TEL. 504 081 473



NIEDZIELA, 10 CZERWCA

04:25 Galeria
05:15 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach
08:00 Tydzień **08:40** Jaka to melodia?
09:15 Ziarno: Św. Antoni – fakty i mity
09:45 Gen innowacyjności **10:10** Weterynarze z sercem
10:40 Miłość nad fiordem. Koniec ery lodowcowej
11:35 Spotkanie ze świętym
11:50 Między ziemią a niebem **12:00** Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Z pamięci **13:00** BBC w Jedyńce **14:05** Droga do Rosji
14:40 Sisi
15:40 Piłka nożna – studio
15:55 Piłka nożna – 1. połowa meczu towarzyskiego: Austria – Brazylia
16:50 Teleexpress
17:00 Piłka nożna – 2. połowa meczu towarzyskiego: Austria – Brazylia
18:40 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości **20:00** Pogoda **20:10** Sport
20:20 55. KFPP w Opolu – Od Opolu do Opolu
22:30 55. KFPP w Opolu – Piosenka Ci nie da zapomnieć. Koncert przebojów stulecia
01:00 Piosenka
03:00 Z pamięci
03:10 Trzeci
Film obyczajowy
04:55 Zakończenie programu

05:30 Słowo na niedzielę: Czerwona kartka
05:40 Koło fortuny
06:15 Barwy szczęścia
06:50 Barwy szczęścia
07:20 Barwy szczęścia
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:55 Rodzinne oglądanie: Życie lasu - bogactwo przyrodnicze
11:35 Droga do Rosji
12:10 Gwiazdy w południe: Śmierć rewolwerowca
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:20 Kocham Cię, Polsko!
16:50 Bake off - Ale przepis 4
17:05 Na dobre i na złe
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Za marzenia
19:25 Pociąg do podróży
19:30 Rodzinka.pl
20:10 Stan gry
22:25 Kino bez granic: Odnaleźć nadzieję
00:10 Łowcy głów
02:00 Śmierć rewolwerowca
Film
03:45 Czas śmierci
04:40 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
05:40 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków
08:15 Jeźdźcy smoków
08:40 Megamocny i guzik zagłady
Film animowany
09:00 My3
09:35 Roboty
Film animowany
11:35 Daleko jeszcze?
Film komediowy
13:40 Kraina lodu
Film animowany
15:50 W rytmie serca
16:50 W rytmie serca
17:50 Nasz nowy dom
lifestyle
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 Sopotki Hit Kabaretowy 2017 - Życie jest piękne
22:05 Nice Guys. Równi goście
Film komediowy
00:45 Akt odwagi
Film sensacyjny
03:00 Tajemnice losu

05:25 Uwaga!
05:45 Mango
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Iron Majdan
12:00 Co za tydzień
12:30 36,6°C
13:25 Footloose
Film muzyczny
15:45 102 dalmatyńczyki
Film przygodowy
17:50 Wyjątkowa chwila
18:00 Ugotowani
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Londyn w ogniu
Film sensacyjny
22:10 Wilkołak
Film horror
00:20 Sekrety lekarzy
01:20 Kuchenne rewolucje: Toruń, Italian House
kulinaria
02:25 Uwaga!
02:45 Moc magii
lifestyle
04:05 Nic straconego

PONIEDZIAŁEK, 11 CZERWCA

05:05 Telezakupy
05:40 Elif
06:40 BBC w Jedyńce
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Córka maharadzy
10:35 Polska Molskiej: Mazury
11:05 Krawcowa z Madrytu
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Rok w zagrodzie: Najnowsze technologie w produkcji mleka
12:55 Natura w Jedyńce: Wszystko o niedźwiedziu
13:55 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Fascynujący Madagaskar. Lasy Północy
15:55 Orły Nawalki
16:25 Orły Nawalki
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Jeden z dziesięciu
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości **20:05** Pogoda **20:10** Sport
20:15 Alarm!
20:35 Pelé: Narodziny legendy
22:30 Warto rozmawiać
23:30 Największe legendy mundiali: Zinedine Zidane, Cafu, Guus Hiddink
00:10 Czy świat oszalał?: Meczet za zasłoną
Film dokumentalny
01:20 55. KFPP w Opolu - Scena alternatywna
04:05 Listopad 1956. Dni, które zmieniły świat
05:05 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Tajemnica
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Trzecia połowa
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:00 Nabożeństwo baptystów w Radości
13:55 Alternatywy 4
15:00 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Koło fortuny
17:15 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"
20:50 Trzecia połowa
21:15 Trzecia połowa
21:50 Rodzinka.pl
22:20 Rodzinka.pl
22:55 Tylko jedno spojrzenie
00:05 Oficer
01:10 Oficer
02:15 Łowcy głów
03:55 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Małanowski i partnerzy
09:20 Małanowski i partnerzy
09:50 Dzień, który zmienił moje życie
10:50 Dlaczego ja?
11:50 Szpital
12:50 Trudne sprawy
13:50 Trudne sprawy
14:50 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Megahit: Iluzja
Film thriller
22:40 Zabójca
Film sensacyjny
00:50 Transporter 2
Film sensacyjny
02:45 Tajemnice losu

05:40 Uwaga!
06:15 Mango
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
07:55 Akademia ogrodnika
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 Szpital
14:00 Ślub od pierwszego wejrzenia
lifestyle
15:00 Kuchenne rewolucje: Malbork, Karczma Zamczysko
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Ukryta prawda
18:00 Szpital
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Stek wołowy w sosie winnym
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Projekt Lady
22:30 Sekrety lekarzy
23:30 60 sekund
Film sensacyjny
02:00 Co za tydzień
02:30 The Following 3
03:30 Uwaga!
03:55 Moc magii

WTOREK, 12 CZERWCA

05:10 Telezakupy
05:50 Elif
06:45 Natura w Jedyńce: Wszystko o niedźwiedziu
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości **08:10** Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Córka maharadzy
10:15 Muzeum Polskiej Piosenki: "Tyle samo prawd, ile kłamstw"
10:35 Polski grill
11:05 Krawcowa z Madrytu
12:00 Wiadomości **12:10** Agrobiznes **12:35** Agropogoda
12:40 Rok w zagrodzie: Bydło mięsne - najwyższej jakości wołowina kulinarna
12:55 Natura w Jedyńce
13:55 Elif
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Fascynujący Madagaskar. Środek lądu
15:55 Orły Nawalki
16:25 Orły Nawalki
17:00 Teleexpress **17:15** Pogoda
17:25 Trzecia połowa
17:45 Piłka nożna - studio
17:55 Piłka nożna - mecz towarzyski: Polska - Litwa
19:55 Wiadomości **20:30** Pogoda **20:35** Sport
20:45 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy
22:05 Pensjonat nad rozlewiskiem
22:55 Największe legendy mundiali: Bobby Charlton, francuski skandal 2010 i Mistrzostwa Świata w 2014 roku
23:35 Korea - tajemnice strefy zdemilitaryzowanej
00:40 Komisja morderstw
01:35 Anna German. Prawdziwe życie
02:30 Warto rozmawiać
03:20 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
07:00 Program ekumeniczny
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie **08:35** Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie **08:50** Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama **11:05** Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Trzecia połowa
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:55 Alternatywy 4
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada **16:30** Koło fortuny
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama **18:25** Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Kulisy seriali "Na dobre i na złe" i "Na sygnale"
Film dokumentalny
20:50 Trzecia połowa
21:15 Trzecia połowa
21:50 Rocky
23:55 La La Poland
00:50 Tylko jedno spojrzenie
01:50 Instyngt
02:50 Instyngt
03:45 Miasto skarbów
04:35 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Małanowski i partnerzy
09:20 Małanowski i partnerzy
09:50 Dzień, który zmienił moje życie
10:50 Dlaczego ja?
11:50 Gliniarze
12:50 Trudne sprawy
13:50 Sekrety rodziny
14:50 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Transporter 2
Film sensacyjny
22:00 Kolekcjoner kości
Film thriller
00:40 Gorący towar
Film komediowy
03:10 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Niebieski Parasol, Chojnów
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Stek wołowy w sosie winnym
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 Szpital
14:00 Ślub od pierwszego wejrzenia
lifestyle
15:00 Kuchenne rewolucje: Czeladź, Lawendowy Dom
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Ukryta prawda
18:00 Szpital
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Ceviche z okonia z melonem
20:15 Gwiazdy dla Zbyszka. Tribute to Zbigniew Wodecki
22:15 Przeczucie
Film thriller
00:20 Kuba Wojewódzki: Ewelina Lisowska, Anna Seniuk i Magdalena Małecka
01:25 Lista klientów 2
02:25 Mroczne zagadki Los Angeles 3
03:25 Uwaga!
03:50 Moc magii
lifestyle
05:05 Nic straconego

TVP 1

TVP 2



ŚRODA, 13 CZERWCA

05:15 Telezakupy
05:55 Elif
06:50 Natura w Jedyńce
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Córka maharadży
10:15 Muzeum Polskiej Piosenki: "Mamona" - Republika
10:35 Polski grill
11:05 Dr Quinn 5
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 To się opłaca: Premie dla młodych rolników
12:55 Natura w Jedyńce
13:55 Elif 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Fascynujący Schwarzwald
15:55 Orły Nawalki
16:25 Orły Nawalki
17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Jeden z dziesięciu
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:15 Alarm!
20:35 Wielki test o mundialu
22:10 S.W.A.T. - jednostka specjalna
22:55 Największe legendy mundialu: Eusebio, Cafu, kłęska
23:40 Ambasador Pokoju
00:45 Statyści
02:45 Sfora
03:50 Notacje
04:05 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Drużyna połów
06:55 Pozyteczni.pl
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:10 Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Trzecia połowa
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:55 Alternatywy 4
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Koło fortuny
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Trzecia połowa
21:05 Trzecia połowa
21:40 Kino relaks: Sekrety i grzeszki
23:40 Tajemnica Elise
00:45 Tajemnica Elise
01:50 Rocky
04:00 Głina
05:00 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Małanowski i partnerzy
09:20 Małanowski i partnerzy
09:50 Dzień, który zmienił moje życie
10:50 Dlaczego ja?
11:50 Gliniarze
12:50 Trudne sprawy
13:50 Sekrety rodziny
14:50 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Świat według Kiepskich
20:40 Gorący towar
Film komediowy
23:20 Zoolander
Film komediowy
01:05 Atrakcyjny pozna panią
Film komediowy
03:15 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Restauracja Corum, Karpacz
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Ceviche z okonia z melonem
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 Szpital
14:00 Ślub od pierwszego wejrzenia
15:00 Kuchenne rewolucje: Biała Podlaska, Pizzeria Solare
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Ukryta prawda
18:00 Szpital
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Śmietankowe ciasto z owocami
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Pompeje
Film sensacyjny
23:45 Londyn w ogniu
Film sensacyjny
01:50 Ugotowani
kulinaria
02:50 Uwaga!
03:20 Moc magii
lifestyle
04:35 Nic straconego

CZWARTEK, 14 CZERWCA

05:20 Telezakupy
05:55 Elif
06:50 Natura w Jedyńce
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Skradzione serce
10:15 Muzeum Polskiej Piosenki: "Kocha" - Piotr Szczepanik
10:35 Polski grill
11:05 Dr Quinn 5
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:40 To się opłaca: Premie na rozpoczęcie działalności poza-rolniczej
12:55 Natura w Jedyńce
13:55 Elif
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:30 Fascynująca Masai Mara
15:45 Trzecia połowa
16:00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
16:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - ceremonia otwarcia
16:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy A: Rosja - Arabia Saudyjska
19:20 Trzecia połowa
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:15 Alarm!
20:35 Ojciec Mateusz 16
21:30 Sprawa dla reportera
22:20 Sekundy, które zmieniły życie
23:25 Ocaleni
01:15 wojsko-polskie.pl
01:45 Kolejność uczuć
03:45 Sprawa dla reportera
04:40 Notacje
Stanisław Srokowski. Typowa polska wieś
04:55 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
06:50 Podróże z historią
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:15 Pytanie na śniadanie
11:25 Trzecia połowa
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:55 Alternatywy 4
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Koło fortuny
17:15 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Na sygnale
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:40 Trzecia połowa
21:05 Trzecia połowa
21:35 Szpieg D'83
22:30 Szpieg D'83
23:30 Huzar
Film dramat
01:45 Sekrety i grzeszki
Film dramat
03:40 Tajemnica Elise
04:45 Tajemnica Elise
05:45 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Małanowski i partnerzy
09:20 Małanowski i partnerzy
09:50 Dzień, który zmienił moje życie
10:50 Dlaczego ja?
11:50 Gliniarze
12:50 Trudne sprawy
13:50 Sekrety rodziny
14:50 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 To tylko seks
Film komediowy
22:30 To Twoja wina
23:35 Papierowe miasta
Film dramat
01:55 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Namaste India, Zielona Góra
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Śmietankowe ciasto z owocami
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda
12:00 Szkoła
13:00 Szpital
14:00 Ślub od pierwszego wejrzenia
15:00 Kuchenne rewolucje: Ujsoły, Zajazd w Strażnicy
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Ukryta prawda
18:00 Szpital
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Tagine z bakłażanem i koprem włoskim
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Sztum, Restauracja Podzamcze
kulinaria
22:30 Gliniarz z Beverly Hills
Film komediowy
00:45 Non-Stop
Film thriller
02:55 Uwaga!
03:20 Moc magii
lifestyle
04:40 Nic straconego

REKLAMA

NOWY

ŚWIĘTOKRZYSKI PORTAL INFORMACYJNY



coza dzień.pl

Kadra w Ostrowcu

Siatkarska reprezentacja Polski mężczyzn rozegra mecz towarzyski w ostrowieckiej hali. Rywalem podopiecznych Vitala Heynena będą Czesi.

W sobotę, 18 sierpnia, fanów siatkówki z Ostrowca czeka prawdziwe święto. Reprezentacja Polski podejmie Czechów w spotkaniu, które zostanie rozegrane w hali ostrowieckiego MOSiR-u. Sparring będzie jednym z punktów przygotowań do mistrzostw świata, które w tym roku odbędą się we Włoszech i w Bułgarii. Biało-czerwoni podczas światowego czempionatu będą bronili złotych medali, które wywalczyli przed czterema laty we własnych halach.

Zgrupowanie w Ostrowcu poprzedzi udział Polaków w Memoriale Huberta Wagnera. Aktualnie Polacy biorą udział w Lidze Narodów. Po dwóch tygodniach zmagania podopieczni Vitala Heynena mają na koncie pięć zwycięstw i jedną porażkę. Biało-czerwoni w pokonanym polu zostawili m.in. Rosjan, Francuzów

i Kanadyjczyków. Jedyną porażkę nasza drużyna poniosła w meczu z Niemcami. Turniej finałowy Ligi Narodów odbędzie się na początku lipca we Francji. Do tego czasu odbędzie się 20 turniejów, które wyłonią pięciu finalistów Final Six. Gospodarze mają zapewniony start w tej imprezie. Obecnie nasza reprezentacja plasuje się na pierwszym miejscu w stawce 16 drużyn.

Reprezentacja Polski w przeszłości grała już w hali przy ul. Świętokrzyskiej. W 2011 roku Polacy dwukrotnie podejmowali w Ostrowcu Francuzów. Pierwsze spotkanie przegraliśmy 0:3, a w rewanżu pokonaliśmy „Trójkolorowych” 3:1. Wówczas odbywa mecz, podobnie jak spotkanie z Czechami, odbyły się w polowie sierpnia.

SJ

Skromne zwycięstwo KSZO

KSZO bliżej podium, Jarosław bliżej spadku. Wygrana ostrowian w zaległym spotkaniu może pogрузić ekipę z Podkarpacia.

KSZO Ostrowiec Świętokrzyski odrobił ligowe zaległości i rozegrał mecz w Jarosławiu, który pierwotnie miał się odbyć pod koniec marca. W zdecydowanie odmiennych warunkach pogodowych lepsi okazali się goście, którzy wywieźli z Jarosławia trzy punkty po skromnym zwycięstwie.

W porównaniu do poprzednich ligowych kolejek, skład ostrowczan KSZO był odmieniony i odmłodzony. Mimo to podopieczni trenera Przemysława Cecherza od pierwszych minut pokazywali, że nie przyjechali na Podkarpacie na wycieczkę. W pierwszej połowie meczu dominowali jednak gospodarze, którzy mocno walczyli o zwycięstwo, zwiększając ich szansę na utrzymanie. Piłkarze JKS-u stworzyli sobie dwie dobre sytuacje, jednak pewnie w bramce spisywał się Konrad Zacharski. Golekeeper KSZO obronił groźne uderzenia Dominika Ochala i Krzysztofa Zawisłaka, który tuż przed przerwą w doskonałej sytuacji przegrał pojedynek z 23-letnim bramkarzem.

Po zmianie stron ekipa z Jarosławia miała jeszcze jedną dobrą okazję, którą tym razem zmarnował Bartłomiej Raba. KSZO odpowiedział chwilę później. Po rzucie różnym Filip Adamczyk piastkował piłkę, która trafiła wprost pod nogi Marcina Sienniaka. Ten uderzył nieczysto, ale celnie, co pozwoliło przyjeźdnym

na objęcie prowadzenia w tym spotkaniu. KSZO mógł jeszcze podwyższyć wynik meczu, jednak po strzale Marcina Grunta piłka tylko odbiła się od poprzeczki. Do ostatnich sekund meczu JKS szukał swoich okazji, ale w drugiej połowie gra podkarpackiego klubu nie wyglądała już tak dobrze, jak przed przerwą.

Zwycięstwo sprawiło, że na dwie kolejki przed końcem rozgrywek KSZO ma cztery punkty przewagi nad czwartą w tabeli Chelmianką Chelmem. Ostrowczanie mogą zapewnić sobie ligowe podium już w najbliższy weekend. KSZO uda się do Rzeszowa na arcyważny mecz z liderem tabeli, miejscową Resovią. Początek spotkania w sobotę, 9 czerwca o godz. 17.

JKS Jarosław – KSZO Ostrowiec Świętokrzyski 0:1 (0:0)

Bramki: Sienniak (62')

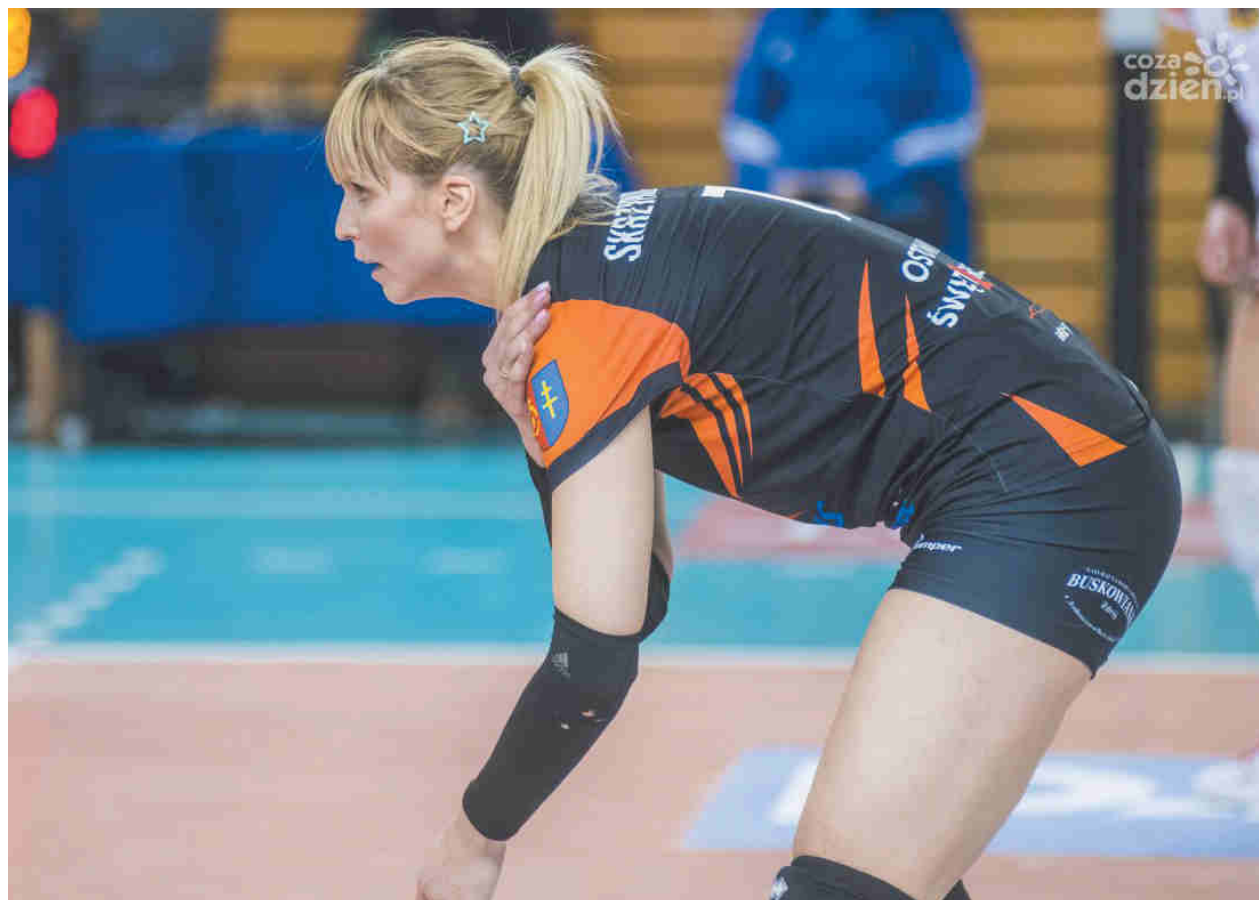
JKS: Adamczyk – Rogala, Ochał, Pelc – Broda, Szymczak (79' Andreasik), Viscovich (64' Wawryszczuk), Sobolewski (64' Konefal) – Raba, Surmiak (72' Bała), Zawisłak (46' Palys-Rydzik)

KSZO: Zacharski – D. Cheba (25' Łokieć), Mikołajek, Sienniak (79' Mężyk), Kapsa – P. Cheba, Kokosza (46' Dereń), Ziółkowski, Kutera – Janik, Grunt

SJ

Skrzypkowska odchodzi

Poznaliśmy pierwsze ruchy transferowe siatkarek KSZO Ostrowiec Świętokrzyski. Z zespołu odchodzą Natalia Skrzypkowska i Joanna Ciesielczyk.



Fot. archiwum GdZdZd.pl

● KRZYSZTOF DOMAGAŁA

KSZO Ostrowiec Świętokrzyski zakończył poprzedni sezon na dziewiątym miejscu w Lidze Siatkówki Kobiet. W decydujących starciach nasze siatkarki dwukrotnie pokonały Impel Wrocław. Po tych spotkaniach zespół rozjechał się na urlopy, a do pracy zabrali się działacze.

Jak na razie niewiadoma jest przyszłość zespołu z Ostrowca, ale doczekaliśmy się pierwszych ruchów transferowych. Z KSZO pożegnały się dwie zawodniczki Natalia Skrzypkowska i Joanna Ciesielczyk.

Dużą stratą dla ostrowieckiej ekipy jest odejście Natalii Skrzypkowskiej. 29-letnia przyjmująca przyjęła ofertę beniaminka Ligi Siatkówki Kobiet – E. Leclerc Radomki Radom. Popularna

„Muszla” w KSZO występowała przez jeden sezon, a do naszego zespołu trafiła z BKS-u Bielsko-Biała.

Natalia Skrzypkowska była podstawową zawodniczką ostrowieckiego klubu. W minionym sezonie wystąpiła we wszystkich spotkaniach. Na parkiecie pojawiła się we wszystkich 108 partiach, które rozegrał KSZO. Identyfikującą frekwencję na boisku miała tylko Anna Miros. Skrzypkowska była oparciem zespołu nie tylko w przyjęciu, ale również w ataku. W całym sezonie zdobyła 295 „oczek” i była trzecią najlepiej punktującą zawodniczką ekipy, zaraz po Annie Miros i Kolecie Łyszkiewicz. Co więcej, Skrzypkowska siała spustoszenie swoją zagrywką i przez całe rozgrywki posłała aż 29 asów; lepsza w tym elemencie była tylko Paulina Stroiwas.

Teraz Natalia Skrzypkowska przenosi się do E. Leclerc Radomki Radom, czyli zespołu, który wyeliminował KSZO w 1/8 finału Pucharu Polski. Przyjmująca przyznała, że wybrała ofertę z Radomia m.in. przez obecność w tym zespole trenera Jacka Skroka. „Spodobał mi się projekt, który powstaje w Radomiu. Niebagatelne znaczenia miała również osoba Jacka Skroka. Cieszę się, że będę mogła współpracować z tak doświadczonym szkoleniowcem” – czytamy na oficjalnej stronie E. Leclerc Radomki Radom.

Poza Natalią Skrzypkowską z KSZO Ostrowiec Świętokrzyski pożegnała się również Joanna Ciesielczyk. 19-letnia przyjmująca, która dwa ostatnie sezony spędziła w naszym zespole, przeniosła się do I-ligowego AZS-u Politechniki Śląskiej Gliwice.

REKLAMA



Ostrowiec Św.
ul. Łżecka 23
tel. 512 600 012

**PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!**

**MASZ ALBO SZUKASZ
MIESZKANIA, DOMU, LOKALU NA DZIAŁALNOŚĆ,
DZIAŁKI DO SPRZEDAŻY LUB WYNAJĘCIA?**

Od wielu lat!

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

NOWE
radio świętokrzyskie

rekord

89,6 FM

**NAJWIĘKSZE
TANECZNE
HITY!**

ŚWIĘTOKRZYSKA
GRUPA
MEDIOWA**rekord**

ŚWIĘTOKRZYSKIE

co za
dzień.pl