

Mieszkańcy się doczekali

Kolejna dobra wiadomość dla mieszkańców południowej części Starachowic. Po ulicach Miodowej, Smugowej, Moniuszki gruntownego remontu doczeka się ul. Jana Pawła II, dotychczas prawdziwe utrapienie kierowców ze względu na zniszczoną nawierzchnię i nadmiar studzienek kanalizacyjnych.

str. 3

Co za chrzan!

Trzemecki chrzan domowy według przepisu Lucyny Kaczmarzyk z Wólki Trzemeckiej zdobył pierwsze miejsce w 18. edycji konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”.

str. 4

Rodzina – lubię to!

Marsz dla życia i rodziny przeszedł ulicami Ostrowca Świętokrzyskiego. Jego uczestnicy, śpiewając piosenki i skandując prorodzinne hasła, wędrowali z kolegiaty Świętego Michała Archanioła do kościoła na Stawkach.

str. 4

Kwaśna albo słodka

W wielu językach wiśnie i czereśnie określa się tym samym słowem, do którego dodaje się przymiotnik „kwaśna” albo „słodka”, w zależności od tego, o jaki owoc chodzi.

str. 6

Brawa dla Galacticosu!

Młodzi zawodnicy Akademii Piłkarskiej Galacticos Ostrowiec Św. zaliczyli udany występ w Klubowych Mistrzostwach Polski na stadionie Legii w Warszawie. Rocznik 2009 zagrał w ćwierćfinale, a rocznik 2011/12 był zwycięży w kraju.

str. 11

Mój Rynek – moje ceny



Klienci mogą już kupować, a producenci sprzedawać swoje towary rolno – spożywcze w wiacie handlowej „Mój Rynek”. Obiekt zlokalizowany jest na Targowisku Miejskim, przy ul. Słowackiego. Dysponuje blisko siedemdziesięcioma miejscami handlowymi.

str. 3

Superpokaz mody



str. 3

Eksplzja kolorów



str. 4

Piknik rodzinny



str. 4

Dzieje się!

Piątek, 15 czerwca



→ **W klubowych rytmach.** Kolejna edycja Friends Meeting Night wystartuje o godz. 17 w amfiteatrze w parku miejskim. Imprezę w klubowych rytmach rozkręca światowej sławy didżeje. Na multimedialnej scenie, za konsolą staną: Arisen Flame, Matt Bukovski, Ontune, Blue Silence, Adam Sobiech, Trey Vinter, Santo Monte, Exation, Szklan, Sky Sound i Revixer Exist. Gwiazdami wieczoru będą DJ Tonka i Yomanda. Oprócz sporej dawki mocnych setów, szykuje się też wyjątkowa oprawa – lasery, wyrzutnie CO2, pirotechnika. Catering zapewnią food tracki.

Sobota, 16 czerwca

→ **Ostrowieckie Rozmaitości Artystyczne.** Na scenie w ostrowieckim Rynku prezentować się będą lokalni artyści. Kilkgodzinne show rozpocznie się o godz. 15 koncertem Studia Wokalnego „Pandora” przy Miejskim Centrum Kultury, pod kierunkiem Ewy Gowrowskiej. Pojawia się również formacje Synchro Dance, Caribbean Show i Salsa Shine, tancerze ze Studia Tańca „Twist”, Szkoła Tańca „Progress”, Chór Dziecięcy „Wiolinki”, chóry Ad Libitum, Tremolo i Coro Cantorum, kwartet młodzieżowy KIX, duet Wuzetka i stowarzyszenie Bez Pardonu w pokazie karate. W przerwie między występami będzie można rozsmakować się w pysznościach serwowanych z food trucków.

→ **Enej w Rynku.** Gwiazdą sobotniej odsłony Dni Ostrowca 2018 będzie grupa Enej. Koncert w Rynku rozpocznie się o godz. 20.30. Enej to polski zespół rockowo-folkowy, założony w 2002 roku w Olsztynie, przez braci Piotra i Pawła Sołoducha oraz ich przyjaciela Łukasza Kojrysa (obecnego menedżera zespołu). Nazwa pochodzi od imienia głównego bohatera „Eneidy” Iwana Kotłarewskiego – Eneja, wesołego kozaka podróżującego po świecie. Grupa to mieszanka różnorodna kulturowo, co ma swe źródło w pochodzeniu członków zespołu – rodzina braci Sołoducha ma korzenie ukraińskie, Mirosław Ortyński urodził się we Lwowie, pozostali członkowie zespołu to Polacy.

→ **Eksplzja kolorów.** Park Miejski w Ostrowcu Świętokrzyskim mieni

się będzie wszystkimi barwami tęczy. Wszystko za sprawą Festiwalu Kolorów, który rozpocznie się o godz. 16. W górę posybią woreczki z proszkiem holi.

Niedziela, 17 czerwca

→ **Piknik w parku.** Instytucje i spółki miejskie zaprezentują się podczas Rodzinnego Pikniku Sportowo-Rekreacyjnego w starej części Parku Miejskiego. W programie: pokazy, gry oraz zabawy dla dzieci i dorosłych. Początek o godz. 13. Trzy godziny później, z myślą o najmłodszych, wystąpią Siostry Wajs & Stonoga.

→ **Bitwa na dwie patelnie.** Sylwia Biały i Mariusz Szwed zmierzą się w „Bitwie na dwie patelnie”. Kulinarne widowisko rozpocznie się o godz. 16 w okolicach molo w parku miejskim.

→ **Hip-hop w amfiteatrze.** Do wykonawców muzyki hip-hop należeć będzie trzeci i zarazem ostatni dzień święta miasta. Dla ostrowczan zarapują Pokahontaz (godz. 18.30), Bob One & Bas Tajpan (godz. 19.30) i Kękę (godz. 20.30). Wcześniej, bo od godz. 17 na scenie amfiteatru w parku miejskim pojawią się: Kiper, Bboyowe Siły Zbrojne, Szkoła Tańca Progres i DJ Teo. O godz. 18 publiczność pozna zwycięzcę konkursu Rap #16-stka na najlepszą rytmowaną zwrotkę, ogłoszonego przez Miejskie Centrum Kultury.

Czwartek, 21 czerwca

→ **Wzięli na warsztat Gałczyńskiego.** Teatr Doraźny, działający przy Miejskim Centrum Kultury pod opieką Urszuli Bilskiej, wystawi w Galerii Fotografii MCK spektakl pt. „Dzień ósmy” według „Zielonej gęsi” Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. W przedstawieniu, wyreżyserowanym przez Mateusza Wróbla, wystąpią: Joanna Karcz, Gabriela Krycia, Milena



Szczygieł, Paulina Gesser, Julia Żywółko, Konrad Dzik, Jakub Kozakiewicz, Bartosz Sałapski i Wiktor Gałka. Początek o godz. 18. Bilety w cenie 10 zł będą do nabycia w kasie kina Etiuda, od godz. 14.

Krótkofalowcy nadają

Mało kto wie, że w Ostrowcu Świętokrzyskim prężnie działa klub krótkofalców – SP7POS. To hobby może niezbyt popularne, ale bardzo wciągające.

W najbliższy weekend będzie można spotkać się z lokalnymi pasjonatami fal radiowych. Swoje stoisko wystawią na Dniach Ostrowca. Odwiedzający zobaczą, jak nawiązać kontakt radiowy; obejrzą stare radiodiodoborniki i przekonają się, że krótkofalarstwo to nie tylko fajna zabawa, ale i bardzo przydatna w życiu umiejętność. Polega przede wszystkim na budowaniu urządzeń radiokomunikacyjnych i nawiązywaniu za ich pomocą łączności na wydzielonych pasmach radiowych (od fal długich, poprzez średnie, krótkie i ultrakrótkie do mikrofal) między krótkofalcami za pomocą radiostacji, potwierdzaniu łączności kartami QSL i uczestnictwie w zawodach krótkofalarskich. Osobną grupę stanowią nasłuchowcy (SWL). Krótkofalowcy posiadają unikalny przywilej – mogą pracować na samodzielnie skonstruowanych urządzeniach, bez starania się o uzyskanie dla nich dodatkowych homologacji.



Mundial na Rynku

Strefa kibica na ostrowieckim Rynku zaprasza na transmisje spotkań rozgrywanych w Rosji Mistrzostw Świata FIFA!

Przez cały miesiąc na kibiców czeka wydzielony sektor gastronomiczny oraz różnego rodzaju dodatkowe atrakcje w postaci konkursów, zabaw i niespodzianek. Na profesjonalnym, ogromnym telebimie kibice zobaczą wszystkie mecze, poza tymi, które odbędą się w sobotę, 16 czerwca (z racji koncertu grupy Enej na Rynku podczas Dni Ostrowca 2018). Piłkarskie rozgrywki będzie można śledzić z wygrodzonej strefy z ogródkami piwnymi i food trackami lub z 200 miejsc siedzących, przygotowanych specjalnie dla rodzin z dziećmi.

Kurek uhonorowany

Ostrowiecki artysta plastyk Tadeusz Kurek otrzymał Odznakę Honorową Województwa Świętokrzyskiego.

Tadeusz Kurek odebrał ją podczas uroczystej gali z okazji jubileuszu 20-lecia naszego regionu.

Artysta tworzy obrazy akrylowe, olejne, ściennie, akwarele, rysunki, rzeźby; wykonuje medale i projektuje meble. Swoje prace wystawia w wielu galeriach w kraju i na całym świecie, promując w ten sposób małą ojczyznę. Na przykład, w czwartek, w Backyard Gallery w Sydney odbył się wernisaż wystawy jego rysunków z cyklu „Stolice Polski”. Wcześniej ekspozycja prezentowana była w trzech mia-



stach w Brazylii. Po australijskiej odsłonie pojeździe do Brukseli, do Parlamentu Europejskiego.

KF

REKLAMA

PREZYDENT MIASTA OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI
zaprasza na

DNI OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
FRIENDS MEETING NIGHT 2018
DNI OSTROWCA 15 CZERWCA

past - present set
DJ TONKA YOMANDA
ONLINE MattBukovski ARISEN FLAME Blue Silence

adam sobiech santo monte TREY VINTER EXATION

BEFORE SETS
GRAVE - BLAST - PROJECT NOISE - SKY SOUND - REVIXER - EXIST

ORGANIZATOR AMFITEATR W PARKU MIEJSKIM START - 17:00 ORGANIZATOR

WSTĘP WOLNY

SCENA MULTIMEDIALNA - WYRZUTNIE CO2 - PIROTECHNIKA - LASER SHOW

PARTNERZY WYDARZENIA
FORCE FRIENDS MEETING HouseMafia.pl ZUFORIA BOOKINGS ffb.pl

Zawsze na czas!

City-Taxi

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
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

Superpokaz mody

W gwiazdorskim stylu odbył się pokaz kreacji zaprojektowanych i uszytych przez słuchaczki kursu krawieckiego z Centrum Kształcenia Ustawicznego w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Motywy przewodnim były bardzo modne grochy. Dopełnienie stylizacji stanowiły fryzury wyczarowane przez uczestniczki kursów w zawodzie fryzjer oraz makijaże wykonane przez przyszłe kosmetyczki. Smaku awangardy dodała florystyczna biżuteria.

Goście mogli liczyć na poczęstunek, podziwiać wystawę florystek, a także skorzystać z porad fryzjerów, masażu twarzy czy pomiaru ciśnienia krwi.

Prawdziwym novum była możliwość spotkania z coachami. Beata Brzeźnicka i Dorota Nawrotek przybliżyły, czym jest coaching i udzieliły indywidualnych konsultacji. Pod dużym wrażeniem całości

byli m. in. radni na czele z przewodniczącą Rady Miasta Ireną Rendudą-Dudek, którzy przybyli na to wyjątkowe wydarzenie.

– Jestem bardzo dumna z naszych słuchaczy – mówi dr Aneta Pierścińska-Maruszewska, dyrektor CKU. – Przygotowania wymagały wiele pracy, zaangażowania i emocji, ale warto podejmować wysiłek i starania. Jestem zadowolona z efektu. Dzisiaj mogliśmy podzielić się z naszymi gośćmi tym, czego uczymy w CKU. A poza wykształceniem fachowych umiejętności tworzymy naprawdę dobrą atmosferę.

KF

Mieszkańcy się doczekali

Kolejna dobra wiadomość dla mieszkańców południowej części Starachowic. Po ulicach Miodowej, Smugowej, Moniuszki gruntownego remontu doczeka się ul. Jana Pawła II, dotychczas prawdziwe utrapienie kierowców ze względu na zniszczoną nawierzchnię i nadmiar studzienek kanalizacyjnych.



Zdjęcie autor

w budżecie fundusze na wkład własny w wysokości 1,3 mln złotych.

– Dziś poznaliśmy decyzję kieleckiego Urzędu Wojewódzkiego. Starachowice otrzymały 5 mln zł na tą inwestycję. To jedno z najwyższych w regionie dofinansowań – informuje prezydent Marek Maternek. – Mieszkańcy często narzekali na jakość drogi i wiem, że długo czekali na ten remont.

– Cieszę się, że Starachowice znalazły się w gronie tych miast, które otrzymały wsparcie z rządowego programu. Po raz pierwszy program zakłada tak wysokie dofinansowanie. Wynosi ono 80 procent wartości inwestycji – mówi wojewoda świętokrzyska Agata Wojtyś.

Zadanie obejmuje przebudowę ulicy Jana Pawła II na całej jej długości poprzez wymianę nawierzchni asfaltowej na nową ze wzmocnioną podbudową. Po obydwu stronach zaplanowano budowę nowych chodników i ścieżek rowerowych. Dodatkowo wybudowane zostanie połączenie drogowe pomiędzy ul. Jana Pawła II i ul. Prądzyńskiego. Prace potrwać do końca października.

KF

Mój Rynek – moje ceny

Klienci mogą już kupować, a producenci sprzedawać swoje towary rolno-spożywcze w wiacie handlowej „Mój Rynek”. Obiekt zlokalizowany jest na Targowisku Miejskim, przy ul. Słowackiego. Dysponuje blisko 70 miejscami handlowymi.



Zdjęcie autor

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

Wiata spełniła oczekiwania – zdecydowanie poprawiła jakość pracy rolników i dostęp do klientów. Jest w pełni zadana, utwardzona i oświetlona. Wokół niej powstał parking na blisko czterdzieści samochodów. Sprawia to, że zakupy robi się szybciej, wygodniej i przyjemniej.

– Na wszystkie miejsca handlowe, a jest ich 61 wewnątrz obiektu i sześć na zewnątrz mamy wstępne deklaracje wynajmu. Część z nich została już zarezerwowana – mówi Mariusz Kosiarz, dyrektor Targowisk Miejskich. – Oplata jest nie tyle konkurencyjna, co preferencyjna dla rolników z regionu. To było zresztą celem tej inwestycji, aby wspierać naszych rodzimych producentów.

Wykonawcą wiaty handlowej wraz z elektrownią fotowoltaiczną i towarzyszącą infrastrukturą techniczną był Zakład Remontowo-Budowlany ADMA. Koszt budowy to blisko 2,6 mln zł. Gmina Ostrowiec Św. wyłożyła na ten cel 1,6 mln zł. Reszta pochodziła z PROW.

– Ostrowieckie Targowisko jest liderem i największym placem targowym w całym województwie i o ten stan rzeczy zamierzam dbać, a nawet stale zwiększać potencjał i warunki, w jakich funkcjonują tu handlujący i robią zakupy nasi mieszkańcy – zapewnia prezydent Jarosław Górczyński. – Takie inwestycje to także wyraz szacunku dla setek samozatrudniających się osób, które z prowadzonej tu działalności utrzymują swoje rodziny.

Warto dodać, że wkrótce powstanie kolejna tego typu wiata. Rewitalizacji doczeka się również duża część placu targowego.

– Bolączką Targowisk Miejskich było permanentne błoto, które pojawiała się szczególnie w okresach wiosennych i jesiennych, dlatego decyzją władz miejskich rozpoczęliśmy prace nad rewitalizacją placu – informuje M. Kosiarz. – Będzie on odwodniony, utwardzony kostką brukową. Pojawiają się nowe punkty oświetlenia zasilane z ekologicznego źródła napięcia. Powstanie też około dwadzieścia nowych miejsc parkingowych i nowa droga łącząca ulicę Słowackiego z Chrzanowskiego, co pozwoli na dobre skomunikowanie targowiska z osiedlami mieszkaniowymi.

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

Rodzina – lubię to!

Marsz dla życia i rodziny przeszedł ulicami Ostrowca Świętokrzyskiego. Jego uczestnicy, śpiewając piosenki i skandując prorodzinne hasła, wędrowali z kolegiaty Świętego Michała Archanioła do kościoła na Stawkach. Tam odprawiono nabożeństwo, a potem – na przyparafialnym placu – bawiono się na pikniku integracyjnym.



● KLAUDIA FAŁDROWICZ

– Wyszliśmy na ulice Ostrowca Św., aby wyrazić naszą radość z daru życia nas, naszych małżonków, dzieci i dziadków, z tego, że mamy siebie nawzajem, możemy się obdarzać miłością i być za siebie odpowiedzialni – mówi Włodzimierz Stec, koordynator marszu. – Szli-

śmy w łączności z tysiącami Polaków, którzy tak, jak my wyszli na ulice swoich miast. Ten dzień należał bowiem do wszystkich ludzi, którym zależy na ochronie każdego ludzkiego życia, w tym nienarodzonego.

Marsz w całym kraju odbywał się pod hasłem „Polska Rodziną Silna!” Organizacją ostrowieckiego zajął się komitet

złożony z przedstawicieli grup i wspólnot parafialnych, m.in.: Domowego Kościoła, Akcji Katolickiej i Rycerzy Kolumba. W sumie wzięło w nim udział blisko czterysta osób. Z transparentami i śpiewem na ustach wspólnie pokonali ponad 2,5 km. Punktem kulminacyjnym był piknik przy parafii św. Jadwigi na Stawkach, przygotowany przez ks.

proboszcza Marka Rusaka. Na uczestników czekał obfity poczęstunek: kiełbaski z ogniska, grochówka, kapuśniak i pyszne ciasta. Dzieci do woli korzystały z „dmuchańców”, zjadały się watą cukrową i popcornem. Nie zabrakło występów artystyczno-wokalnych, konkursów z nagrodami oraz rodzinnych zabaw.

Piknik rodzinny

W ogrodzie PP nr 12 z Oddziałami Integracyjnymi w Ostrowcu Św. odbył się Eko-Piknik Rodzinny.

W wesołej zabawie wzięły udział dzieci, które obecne uczęszczają do placówki i te, które po raz pierwszy przekroczyły jej prógi w nowym roku szkolnym. Byli też uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych oraz mieszkańcy osiedla Słoneczne.

Uczestnicy pikniku bawili się wraz z zespołem agencji artystycznej Patigo. Oprócz konkursów ekologicznych były również konkurencje integracyjne – wszystkie wyzwalały ducha walki i wesołe uśmiechy na twarzach. Na osoby chcące chwilę odpocząć lub sprawdzić swoje umiejętności artystyczne czekały stoiska, przy których można było pomalować sobie twarz, wykonać malowidła na folii tunelowej, puszczać bańki mydlane, a nawet złowić eko-rybkę. Organizatorzy zadbał też o smakowite posiłki.

W czasie pikniku rozstrzygnięto konkurs przedszkolnej zbiórki makulatury pod hasłem „Zbieraj makulaturę, ratuj konie!”. Pieniądze pozyskane ze sprzedaży tego surowca stanowiły wsparcie akcji prowadzonej przez Klub Gaja. Przedszkole w sumie zebrało cztery tony makulatury. Najwięcej przynieśli: Gabrys Najdo – 102 kg, Jaś Słoczyński – 101,5 kg i Samanta Siwek – 94 kg. Wyróżnienia otrzymali: Lena Religa, Mikołaj Rozczypała, Igor Baran, Alan Świstak, Zuzia Ostatek, Wiktoria Dzioba, Magda Mądry, Marcel Rozczypała, Lena Gałęza. Wszyscy otrzymali dyplomy i nagrody rzeczowe.

KF

Co za chrzan!

Trzemecki chrzan domowy według przepisu Lucyny Kaczmarzyk z Wólki Trzemeckiej zdobył pierwsze miejsce w 18. edycji konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”.

Specjał najwyższej oceny w kategorii produkty pochodzenia roślinnego i w podkategorii przetwory warzywne.

– Dwa lata temu wystartowałam w tym konkursie po raz pierwszy z trzemeckim sosem pomidorowym, zdobyłam wtedy wyróżnienie. W ubiegłym roku próbowałam z chrzanem. Nie udało się. W tym roku jest pierwsza nagroda – przyznaje z radością Lucyna Kaczmarzyk. – Czuję ogromną satysfakcję. Cieszę się, że to, co robię, znalazło uznanie wśród prawdziwych koneserów smaku.

Konkursowe jury było zachwycone nie tylko samym wyrobem, ale i aranżacją stoiska pani Lucyny i sposobem podania potraw. Zwycięski chrzan serwowała na liściu chrzanu. – Ostrzegalam, że to naturalny produkt, ostry. Degustujący, po spróbowaniu, potwierdzali to. Najpierw był szok, czasem lzy się polały, ale każdy zachwalał – przyznaje Lucyna Kaczmarzyk, która na konkurs przygotowała również sok z czarnego bzu.

Mieszkanca Wólki Trzemeckiej produkcją naturalnych, domowych przetworów z własnych upraw zajmuje się od kilku lat. Na początku robiła to wyłącznie

na potrzeby swoje i rodziny. Niedawno ruszyła ze sprzedażą. W ofercie ma soki z owoców – malin i czarnego bzu, powidła śliwkowe, przecier ogórkowy, ogórki małosolne, ogórki kwaszone, kapustę kiszoną oraz syropy z mniszka lekarskiego i z kwiatu czarnego bzu, a przed Wielkanocą – wyjątkowy żur. Wszystko to do nabycia na targowisku miejskim w Ostrowcu Św., w hali handlowej.



Fot. UG Bałtów

O pasji pani Lucyny można też poczytać na facebookowym fanpage'u pod nazwą „Nie czekaj, sięgaj po zdrowie – naturalne przetwory domowe”. Zainteresowani znajdą tam nie tylko ciekawą zachętę do wypróbowania jej zdrowej żywności, ale też wskazówki, jak dbać o siebie i swoich bliskich.

KF

Będzie gdzie poćwiczyć

Jeszcze w tym roku powstanie Otwarta Strefa Aktywności przy modernizowanym budynku Zespołu Szkół w Bałtowie.

Na ponad 2 tys. metrów kwadratowych urządzone zostanie ogólnodostępne, plenerowe miejsce sportu, rekreacji i odpoczynku dla całych rodzin. W skład małej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej wejdą: urządzenia siłowni zewnętrznej, sprawnościowy plac zabaw dla dzieci, strefa relaksu i gier. Cały teren będzie ogrodzony. Gmina Bałtów otrzymała na to zadanie 50 tys. zł z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Drugie tyle dołoży z własnego budżetu.

KF

Eksplzja kolorów

Wszystkimi barwami tęczy mienili się uczestnicy pikniku rodzinnego w Piaskach Brzostowskich.

Posypywanie się kolorowym proszkiem holi to tylko jedna z wielu atrakcji, na jakie można było liczyć podczas imprezy. Były też wspólne gry, zabawy i konkursy z nagrodami, tor motocross i pokaz ciężkich motorów, urządzenia dmuchane i paintball, występy podopiecznych Domu Kultury im. Witolda Gombrowicza w Ćmielowie, Samorządowego Przedszkola, pokazy dzieci i młodzieży z ostrowieckiego klubu taekwondo i grupy tanecznej z Ożarowa. Dodatkowo na wszystkich czekał darmowy poczęstunek w postaci słodczy, napojów, grochówki i lodów. Dorosli mogli zmierzyć ciśnienia i sprawdzić poziomu cukru we krwi. Miłym akcentem było wypuszczenie w niebo stu balonów napełnionych helem.

KF

Postawili na profilaktykę

Pod znakiem bezpieczeństwa w ruchu drogowym upłynęło niedzielne popołudnie na ostrowieckim Rynku. Wszystko za sprawą pikniku profilaktycznego.

W bogatym programie imprezy, oprócz zabaw i konkursów dla dzieci, znalazło się wiele pokazów, m.in. ratownictwa drogowego, pierwszej pomocy, prawidłowego przewożenia dzieci w fotelikach samochodowych czy wybuchu poduszki powietrznej. Dużym zainteresowaniem cieszyły się symulatory zderzenia, dachowania oraz narko – i alkoholowe. W strefie zabawy można było stworzyć makietę bezpiecznego miasta, poznać znaki drogowe, pograć w kapsle i kręgle. W strefie relaksu z kolei – odpocząć na leżakach i obejrzeć filmy edukacyjne. Uczestnicy chętnie odwiedzali stoiska instytucji i organizacji, działających w obszarze profilaktyki i szerego rozumianego bezpieczeństwa. Ich przedstawiciele rozdawali ulotki, gadzety i służyli cennymi informacjami.

Na mobilnej scenie publiczność oklaskiwała występy wszystkich ostrowieckich przedszkolaków, a potem podopiecznych Miejskiego Centrum Kultury. Gwiazdą wieczoru była Justyna Sawicka.

KF

PREZYDENT MIASTA OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI
 ZAPRASZA NA



DNI OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

WSTĘP WOLNY

MULTIMEDIALNA SCENA - LASER SHOW - PIROTECHNIKA

past - present set

DJTONKA YOMANDA

past - present set

Matt Bukovski ONLINE ARISEN FLAME Blue Silence

adam Sobiech salito montu TREY VINTER EXATION

BEFORE SETS

SZKLAN - SKY SOUND - REVIXER - EXIST

AMFITEATR
15 CZERWCA 17:00

**FRIENDS MEETING
 NIGHT**

RYNEK
16 CZERWCA

15:00

OSTROWIECKIE ROZMAITOŚCI ARTYSTYCZNE

20:30

ENIEJ

PARK MIEJSKI 13:00 - 18:00

**ŚWIĘTUJEMY 1. URODZINY
 RADIA OSTROWIEC**

- ANIMACJE (ANGRY BIRDS W PLENERZE)
- BIEGI O PUCHAR RADIA OSTROWIEC
- MECZ PIŁKARSKI Z DZIENNIKARZAMI
- KIERMASZ REGIONALNYCH SMAKOŁYKÓW
- BADANIA PROFILAKTYCZNE
- KONKURS OPERATORÓW KOPAREK
- POKAZY CIĘCIA SAMOCHODU

13:00 RODZINNY FESTYN SPORTOWO - REKREACYJNY
 PREZENTACJA INSTYTUCJI I SPÓŁEK MIEJSKICH
 16:00 BITWA NA DWIE PATELNI
 SIOSTRY WAJS & STONOĞA
 18:00 ROZSTRZYGNĘCIE KONKURSU RAP #16-STKA

BOB ONE

X

19:30

BAS TAJPAN

20:30

KęKę

18:30

POKAHONTAZ



Udział w wydarzeniu jest jednoznaczny z wydaniem zgody na publikację wizerunku uczestnika



FRIENDS MEETING EVENTS



Gazeta OSTROWIECKA

lokalna tv

www.OstrowiecNews.pl

SMACZNEGO



CZEKOLADKI Z OLEJU KOKOSOWEGO

SKŁADNIKI

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1,5 łyżki naturalnego kakao
- 1-2 łyżeczki miodu
- 1 łyżka masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE

Wszystko rozpuścić w garnuszku, przelać do silikonowej foremki, posypać ulubionymi dodatkami, np. wiórkami kokosowymi i włożyć do zamrażarki. Po około godzinie powinny już być gotowe.



OWSIANY BURGER Z KONFITURĄ Z CZERWONEJ CEBULI

SKŁADNIKI

- 60 g ekspandowanego owsa
- 1 bułka
- 100 g ciecierzycy
- 5 g świeżego czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 200 g czerwonej cebuli
- 50 g białej cebuli
- 100 g konfitury z czarnej porzeczki
- 20 g masła
- 50 ml oleju rzepakowego
- sól, pieprz, mielony imbir, kmin rzymski, kolendra

PRZYGOTOWANIE

Ciecierzycę zalewamy zimną wodą i zostawiamy na noc. Czerwoną cebulę kroimy w piórka i przesmażamy w rondelku na maśle ze szczyptą soli, aż do przeszklenia. Do rondelka z przesmażoną cebulką dajemy konfiturę i dusimy ją do miękkości, na wolnym ogniu. Namoczoną ciecierzycę rozdrabniamy mikserem lub blenderem wraz z owsem ekspandowanym, czosnkiem, natką pietruszki, białą cebulą i przyprawami: szczyptą soli, pieprzu, mielonego imbiru, kolendry i kminu rzymskiego. Masę odstawiamy na 20 min. do lodówki. Z ostygłej masy formujemy burgery i smażymy na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Zaleca się, aby kotlet był grubości 1 cm, smażyć do uzyskania złocistej barwy. Po smażeniu zdejmujemy kotleta z patelni i odsączamy z nadmiaru tłuszczu za pomocą ręcznika papierowego. Bułkę należy rozkroić i włożyć na 3 minuty do piekarnika rozgrzanego do 160 stopni. Po wyjęciu nakładamy kotlet na dolną część bułki, na niego nakładamy konfiturę z cebulą i nakrywamy drugą częścią bułki.

Kwaśna albo słodka

Wiśnie i czereśnie to owoce drzew należących do rodziny różowatych, choć reprezentują dwa zupełnie różne gatunki. Ale w wielu językach zachodnioeuropejskich wiśnie i czereśnie określa się tym samym słowem, do którego dodaje się przymiotnik „kwaśna” albo „słodka”, w zależności od tego, o jaki owoc chodzi.

Wiśnie rosną w umiarkowanej strefie klimatycznej na całym świecie, ale najliczniej występują we wschodniej Azji. Japonia, choć zwana Krajem Kwitnącej Wiśni, wcale nie jest potentatem w uprawie tego owocu. Ani w Japonii, ani w Chinach nie hodzi się tych drzew owocowych na skalę handlową. Azjaci nie są smakoszami wiśni – tam uprawia się głównie gatunki ozdobne.

SOKÓWKI I SZKLANKI

Ze względu na przydatność przetworczą wiśnie dzieli się na sokowe i kompotowe. Wyodrębnia się dwie odmiany wiśni: sokówki i szklanki. Różnią się one barwą, smakiem i kolorem soku. Sokówki są ciemnoczerwone, niekiedy prawie czarne i mają ciemny, barwiący sok. Szklanki są jasnoczerwone, mają jasny, niebrudzący sok. W zależności od odmiany wiśnie mogą być albo kwaśne, albo słodkie, jak czereśnie. Czereśnie mają kształt zbliżony do wiśni, są jednak większe i słodsze. Cechują się dużą różnorodnością barw – od żółtej, przez czerwoną do ciemnoczerwonej. Uprawianych jest wiele odmian, co daje większą różnorodność oferowanych owoców. Każda odmiana smakuje inaczej i ma swoich wielbicieli wśród konsumentów.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Wszystkie wiśnie – i kwaśne, i słodkie, zawierają dużo węglowodanów, witamin, kwasów organicznych i pektyn. To dobre źródło potasu i fosforu oraz bogactwo witaminy A, betakarotenu i witaminy C. Zawierają też wapń, magnez, śladowe ilo-



Fot. Fit.pl

ści żelaza, cynku, miedzi i manganu. Wiśnie są mało kaloryczne – 100 g świeżych wiśni to jedynie 198 kJ (47 kcal). Czereśnie zawierają nieco więcej węglowodanów. 100 g tych owoców to 254 kJ (61 kcal). Mało kto wie, że czereśnie poprawiają apetyt, mają właściwości antyoksydacyjne i odtruwające. Zalecane są w diecie osób ze schorzeniami reumatycznymi, nerkowymi, a także dla chorych na serce.

WIŚNIA I CZEREŚNIA W KUCHNI

Owoce wiśni i czereśni to przede wszystkim owoce deserowe, przeznaczone do konsumpcji w stanie świeżym. Przygotowuje się z nich z powodzeniem także soki, kompoty, galaretki i konfitury, dodaje do ciast, deserów i lodów. Z wiśni przygotowuje się nalewki i brandy, a także kandyzuje. Bardzo wykwintnie smakują wiśnie z likieru zanurzone w czekoladzie. Konfitura wiśniowa to

bardzo ciekawa przystawka do dań mięsnych – zarówno drobiowych, jak i wieprzowych. W południowo-wschodniej Europie uprawia się specjalną odmianę owoców wiśni, których używa się do wyrobu likierów maraskino. Na przetwory lepsze są sokówki, natomiast do ciast i deserów – szklanki.

NA ZAKUPACH

Kupując wiśnie czy czereśnie należy koniecznie zwrócić uwagę na pewne cechy owoców. Bezwzględnie muszą być świeże, zdrowe i dojrzałe. Powinny być całe (bez uszkodzeń miąższu), jędrne, czyste, nie zawilgocone i z szypułkami. Nigdy nie kupujmy owoców ze śladami zaparzenia, zafermentowania, zapleśnienia czy nadgnicia.

dr Aleksandra Czarniewicz-Kamińska
FIT.PL

Najlepsza pora do ćwiczeń

Rano czy wieczorem? Wiele osób zastanawia się, jaka pora jest najlepsza na ćwiczenia i kiedy przyniosą największe efekty. Prawda jest taka, że każda z nich ma swoje zalety i wady.

Korzyści z porannych ćwiczeń. Poranne treningi powinny rozważyć osoby, których celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów. To właśnie o tej porze tkanka tłuszczowa spala się najszybciej. Podczas wysiłku nasz organizm pobiera energię z glikogenu i z tkanki tłuszczowej. W czasie snu glikogen przetwarzany jest na energię niezbędną do regeneracji naszego organizmu. Dlatego rannym jego zawartość we krwi jest mniejsza, a nasze ciało podczas ćwiczeń spala więcej tkanki tłuszczowej niż wieczorem. Warto też ćwiczyć na czczo. Ale to nie jedyna zaleta porannych ćwiczeń. Kiedy trenujemy rannym, poprawia się nasz metabolizm. W efekcie w trakcie dnia spalisz więcej kalorii. Wysiłek o tej porze doda energii i poprawi humor. Naukowcy udowodnili, że poranne ćwiczenia przyczyniają się do poprawy koncentracji, zapamiętywania i podejmowania trudnych decyzji.

Dodatkowo zwykle rano mamy więcej czasu niż po południu, gdy po powrocie z pracy wciąż pozostaje na głowie wiele

obowiązków. Za to rannym na zewnątrz jest chłodniej, co latem staje się niewątpliwą zaletą.



Fot. Internet

Ćwicząc rano należy jednak przyłożyć się bardziej do rozgrzewki. Niestety, właśnie o tej porze dnia nierozgrzane mięśnie są najbardziej podatne na kontuzje.

Korzyści z popołudniowych treningów. Popołudnie to świetna pora na pozbycie się stresów z całego dnia, a ćwiczenia fizyczne są doskonałym do tego sposobem. Przy okazji można spalić kalorie po obfitym posiłku. Ćwicząc

aeroby, redukujemy apetyt. Po nich nie będzie ci grozić wieczorne podjadanie. Dodatkową zaletą jest to, że mięśnie są już rozgrzane, dlatego na rozgrzewkę można przeznaczyć mniej czasu, a te same ćwiczenia wydają się dużo łatwiejsze niż rano.

Korzyści z wieczornych treningów. Wieczorem mięśnie wciąż pozostają rozgrzane i mamy już za sobą najważniejsze obowiązki. Można się wreszcie skupić na treningu i nie zaprzętać sobie głowy innymi sprawami. Dodatkowo po wieczornych ćwiczeniach i ciepłym prysznicu łatwiej będzie nam zasnąć.

Idealna pora dla ciebie. Pora, o której ćwiczysz, zależy tylko od ciebie. Jeśli lubisz ćwiczyć po przebudzeniu, świetnie. Jeśli na trening dopiero wieczorem znajdujesz trochę czasu, dobrze. Najważniejsze, by ćwiczenia były regularne. Tylko takie przyniosą oczekiwane efekty.

FIT.PL



SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ, RUKOLĄ I SEREM FETA

SKŁADNIKI

- 1 puszka ciecierzycy
- 2 garści rukoli
- 1 opak. sera feta lub sera sałatkowego
- 1 dojrzały pomidor
- 3 posiekane orzechy włoskie

Na sos:

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki wody
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka octu winnego lub soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

Do niewielkiego słoika wlewamy oliwę z oliwek, wodę, ocet winny; dodajemy posiekany czosnek, miód, musztardę i pieprz. Zakręcamy słoik i energicznie potrząsamy, tak aby składniki połączyły się, tworząc gęsty sos. Na talerzu lub w misce kładziemy opłukaną rukolę, pokrojony w kostkę ser feta i pomidor, odsączoną ciecierzycę. Całość polewamy sosem i posypujemy posiekanymi orzechami. Sałatkę najlepiej przyrządzić tuż przed podaniem.



ZIELONA PASTA Z SUSZONĄ ŻURAWINĄ

SKŁADNIKI

- 1 opak. pełnoziarnistego makaronu
- 200 g szpinaku baby
- 100 g żurawiny (całe owoce)
- 300 g groszku cukrowego
- 1 świeży ogórek
- 1 awokado
- 1 cytryna
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy al dente. Na patelni podsmażamy delikatnie groszek cukrowy z czosnkiem i odrobiną soku z cytryny. Na koniec dodajemy liście szpinaku. Podsmażamy przez chwilę, tak aby szpinak nie stracił swojego koloru. Do gotowego sosu dodajemy pokrojonego w plasterki ogórka, awokado i żurawinę. Wszystko doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Podajemy z ugotowanym makaronem.

TEKSTY POWSTAJĄ
WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



WYKADROWANE...



...przez Klaudię Fałdrowicz

REKLAMA

PREZYDENT MIASTA OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI
ZAPRASZA NA

2018
DNI OSTROWCA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

RYNEK
16 CZERWCA

15:00
OSTROWIECKIE ROZMAITOŚCI ARTYSTYCZNE

20:30
ENERGIA

Logo partners: Friends Meeting, Ostrowiecki, Włóczęgi, Gazeja, Osirowiecka, lokalna tv, Echo, TVC.

Piątek



25°/14°

t. odczuwalna 26° C
ciśnienie 1014 hPa
wilgotność 54%

Sobota



26°/16°

t. odczuwalna 27° C
ciśnienie 1015 hPa
wilgotność 60%

Niedziela



28°/17°

t. odczuwalna 29° C
ciśnienie 1010 hPa
wilgotność 57%

Poniedziałek



25°/18°

t. odczuwalna 26° C
ciśnienie 1011 hPa
wilgotność 80%

Wtorek



25°/18°

t. odczuwalna 26° C
ciśnienie 1014 hPa
wilgotność 75%

Środa



26°/19°

t. odczuwalna 27° C
ciśnienie 1017 hPa
wilgotność 67%

Czwartek



27°/16°

t. odczuwalna 27° C
ciśnienie 1017 hPa
wilgotność 52%

źródło: twojapogoda.pl

DO ZOBACZENIA W TV

Piątek, 15 czerwca



TELE 5

godz. 18.50 – Łowcy burz

film sensacyjny; Kanada/USA 1998
Jamie Marshall po śmierci męża, profesora meteorologii, kontynuuje jego badania nad przyczynami powstawania burz. Zostaje oddelegowana w rejon tajemniczego tornada, któremu nie towarzyszą opady deszczu. W nawiedzonym przez żywioł miasteczku poznaje Willa Stantona, członka ekipy Obrony Cywilnej. Podczas wspólnej pracy odkrywają, że w pobliżu znajduje się tajny ośrodek rządowy z dziwnymi instalacjami.



TVP 2

godz. 20.55 – Ja wam pokażę!

film obyczajowy; Polska 2006
Katarzyna Grochola (jako scenarzystka i producentka) o dalszych losach bohaterów filmu „Nigdy w życiu!": żyją długo i szczęśliwie, choć nie bez niespodzianek podsuwanych przez życie. Plus Grażyna Wolszczak i Paweł Dełag zamiast Danuty Stenki i Artura Żmijewskiego, ale także kinowy przebój.

Sobota, 16 czerwca



POLSAT

godz. 13.35 – Ojciec panny młodej 2

komedial; USA 1995
Udany remake filmu „Kłopotliwy wnuczek”, w którym Spencer Tracy uczył się być dziadkiem. Tym razem Steve Martin zostaje i dziadkiem, i ojcem w wieku dziadka. Na szczęście dla wszystkich jest Diane Keaton.



ALE KINO+

godz. 18.20 – Rodzina do wynajęcia

komedial; Belgia/Francja 2015
W zamian za spłatę długów samotnej matki, której z powodów ekonomicznych grozi utrata praw rodzicielskich, zamożny samotnik wchodzi do rodziny – z nieuchronną perspektywą happy endu.



TNT

godz. 19.00 – Akademia policyjna

komedial; USA 1984
Klasyka humoru dla niewybrednych: do szkoły policyjnej trafiają najbardziej nieudacznicy, by z czasem stać się gwarantami spokoju w mieście. Popis krańcowej głupoty plus garść naprawdę śmiesznych żartów.

Niedziela, 17 czerwca



TV 6

godz. 9.30 – Bitwa na bombki

komedial obyczajowa; Kanada/USA 2010
Opowieść o rywalizacji dwóch rodzin w konkursie na najpiękniejsze dekoracje świąteczne. Każda jest zdeterminowana, by pokonać przeciwnika.



PULS

godz. 15.55 – Teściowie

komedial sensacyjna; Niemcy/USA 2003
Powtórka z rozrywki: Michael Douglas i Albert Brooks zamiast Petera Falka i Alana Arkina jako przyszłych teściów, którzy zaprzyjaźniają się w dość zaskakujących okolicznościach. Udany face-lifting klasycznej komedii z 1979 roku.



POLSAT FILM

godz. 18.10 – Godzilla

film SF; Japonia/USA 1998
Hollywoodzka podróbka japońskiego klasika: prehistoryczny gad atakuje współczesną Amerykę, a Matthew Broderick i Jean Reno próbują go powstrzymać. Widać duży budżet i niemal nic ponadto.



TVN 7

godz. 22.35 – Dowód życia

dramat sensacyjny; USA 2000
Siła miłości: Russell Crowe jako wysoko opłacany specjalista od odbijania zakładników wyrusza na poszukiwanie amerykańskiego inżyniera uprowadzonego przez latynoskich partyzantów – za darmo, z miłości do Meg Ryan, żony porwanego. Niezłe kino ze zdjęciami Sławomira Idziaka.

			1		9		
5		8	3		7		
3		2			8		
		5		9			
		6		8		2	
		4		2		6	7
1						3	
							4
4				7			

	8	5	7			9	4
						1	
3	4		6		8		
			3		1	2	8
							7
8					4		9
		6				7	
2	1			7			

Sudoku

Celem gry jest uzupełnienie pozostałych pól planszy cyframi od 1 do 9 (po jednej cyfrze w każdym polu). Każda z wpisywanych cyfr może wystąpić tylko raz w każdym z wierszy, kolumn i obszarów.

AUTOPROMOCJA

Świętokrzyska Grupa Mediowa,

której redakcja mieści się w Ostrowcu przy ul. Siennieńskiej 12, w związku z bardzo dynamicznym rozwojem poszukuje profesjonalnego dziennikarza ostrowieckiego z "dobrym piórem" i znajomością rynku.

Kontakt: mira.marecka@radiorekord.pl, tel. 691 484 355

PIĄTEK, 15 CZERWCA			
 05:20 Teleshakupy 05:55 Elif 06:50 Natura w Jedyńce 07:45 Alarm! 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy A: Rosja – Arabia Saudyjska 10:50 Muzeum Polskiej Piosenki: "Niech żyje bal" – Maryla Rodowicz 11:05 Dr Quinn 5 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:25 Agropogoda 12:35 Rok w zagrodzie: Dzierżawa państwowych gruntów 12:50 Natura w Jedyńce 13:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio 13:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy A: Egipt – Urugwaj 17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:25 Orły Nawalki 17:55 Jeździectwo: CSIO5* Sopot – Grand Prix 19:00 Trzecia połowa 19:05 Pogoda 19:10 Sport 19:20 Wiadomości 19:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio 19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy B: Portugalia – Hiszpania 22:10 Trzecia połowa 22:15 Alarm! 22:35 Ekstradycja 23:45 Penelope 01:35 Miasto śmierci 04:10 Notacje Andrzej Ociepko. Wierność zasadom 04:30 Zakończenie programu	 06:00 Na dobre i na złe Jestem winna 06:55 Włoska kuchnia jak u babci: Polignano a Mare 07:20 Na sygnale Z nieba 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 Rodzinka.pl Wakacje w Gdyni 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:05 Tylko z tobą 14:00 Coś dla ciebie 14:25 Makłowicz w podróży: Hiszpania - Costa Tropical 14:55 Postaw na milion 16:00 Familiada 16:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio 16:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy B: Maroko - Iran 19:35 Barwy szczęścia 20:05 Pociąg do podróży Rozpunka 20:10 Barwy szczęścia 20:40 Dobry rok Film dramat 22:50 La La Poland kabaret 23:40 Eddie 01:30 Huzar 03:45 Psy 2. Ostatnia krew 05:30 Zakończenie programu	 05:00 Disco Gramy 06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:50 Trudne sprawy 08:50 Małanowski i partnerzy 09:20 SuperPies 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 Wojna żeńsko-męska Film komediowy 22:35 Umów się ze mną. Take me out 23:55 Egzorcyzmy Molly Hartley Film horror 02:00 Tajemnice losu	 05:10 Uwaga! 05:40 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje: Pałac w Nieznanicach kulinaria 07:50 Doradca smaku: Tagine z bakłazanem i koprem włoskim 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: Łódź, Szafran 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 Pretty Woman Film komediowy 22:35 Mission: Impossible Film sensacyjny 00:50 Gliniarz z Beverly Hills Film komediowy 02:55 Kuba Wojewódzki: Ewelina Lisowska, Anna Seniuk i Magdalena Małecka 04:00 Moc magii lifestyle 05:15 Nic straconego
SOBOTA, 16 CZERWCA			
05:30 Klan 06:00 Klan 06:30 Sprawa dla reportera 07:25 Pełnosprawni 07:50 Rok w ogrodzie 08:15 Rok w ogrodzie extra 08:35 Weterynarze z sercem 08:55 Sekundy, które zmieniły życie 09:20 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy B: Maroko - Iran 11:35 Dr Quinn 5 12:35 Opole na bis 13:05 Natura w Jedyńce Wyjątkowe maluchy w świecie zwierząt, Wybredni smakosze 14:00 Poznaj Dobrą Żywność 14:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio 14:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy D: Argentyna - Islandia 17:30 Teleexpress 17:50 Pogoda 17:55 Program rozrywkowy 19:00 Orły Nawalki 19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:05 Sport 20:15 Trzecia połowa 20:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio 20:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy D: Chorwacja - Nigeria 23:10 Trzecia połowa 23:20 Kompania X 00:15 Afera Thomasa Crowna Film sensacyjny 02:20 Penelope Film komediowy 04:05 Boks: Walka o pas mistrzowski IBF World we Frisco - waga półśrednia: Errol Spence Jr. - Carlos Ocampo	05:40 Koło fortuny 06:20 Na sygnale Winni niewinni 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 11:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio 11:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy C: Francja - Australia 14:30 Koło fortuny 15:15 Festiwal Zaczarowanej Piosenki: Dzieci 16:20 Rodzinka.pl 16:50 Rodzinka.pl 17:20 Słowo na niedzielę: Nieoczekiwane dobro 17:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio 17:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy C: Peru - Dania 20:20 30. Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa - Gorzów Wielkopolski 2018 21:15 30. Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa - Gorzów Wielkopolski 2018 22:20 Gala wręczenia nagród Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego 23:20 Czas śmierci 00:20 Szpieg D'83 01:15 Szpieg D'83 02:10 Artur Film komediowy 04:05 Dobry rok Film dramat 06:00 Zakończenie program	05:00 Disco Gramy 06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:35 Listonosz Pat i wielki świat Film animowany 09:25 My3 09:55 My3 10:25 Ewa gotuje 11:00 Czterej pancerni i pies Gdzie my - tam granica/Psi pazur 13:35 Ojciec panny młodej 2 Film komediowy 15:50 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 Karate Kid Film przygodowy 23:05 Boks: Gala Warsaw Boxing Night - waga junior ciężka: Andrzej Fonfara - Ismail Sillakh 00:10 W stronę słońca Film fantastyczny 02:25 Chirurdzy 03:25 Tajemnice losu	05:20 Uwaga! 05:40 Mango 07:50 Wyjątkowa chwila 08:00 Dzień Dobry TVN 11:00 Na Wspólnej 11:25 Na Wspólnej 11:50 Na Wspólnej 12:25 Ugotowani kulinaria 13:25 Efekt Domina 13:55 Mistrzowskie cięcie 14:55 Agent - Gwiazdy 16:00 Domowe rewolucje 2 lifestyle 17:00 Projekt Lady 18:00 Kuchenne rewolucje: Sztum, Restauracja Podzamcze kulinaria 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! 20:00 Pożyczony narzeczony Film komediowy 22:20 Okrucieństwo nie do przyjęcia Film komediowy 00:35 Paranormal Activity 3 Film horror 02:20 Uwaga! 02:40 Moc magii lifestyle 04:00 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, 17 CZERWCA

06:05 Słownik polsko@polski
06:40 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:35 Ziarno: Raban w Ziarnie
09:10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy C: Peru - Dania
11:15 Weterynarze z sercem
11:45 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański **12:15** Między ziemią a niebem
12:55 Z pamięci
13:00 Natura w Jedyńce
13:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
13:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy E: Kostaryka - Serbia
17:00 Teleexpress **17:20** Pogoda
17:25 Orły Nawalki
18:15 Dzieci Adama
19:00 Trzecia połowa **19:05** Pogoda **19:10** Sport
19:20 Wiadomości
19:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy E: Brazylia - Szwajcaria
22:10 Trzecia połowa
22:20 Nocny recepcjonista
23:20 Nocny recepcjonista
00:10 Z pamięci
00:20 Afera Thomasa Crowna
02:20 Pułapka
04:25 Zakończenie programu

06:05 Słowo na niedzielę: Nieoczekiwane dobro
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
10:45 Rodzinne oglądanie: Nasz Kasprowy
Film dokumentalny
11:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy D: Chorwacja - Nigeria
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:20 Festiwal Zaczarowanej Piosenki: Dorośli
16:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
16:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy F: Niemcy - Meksyk
19:25 Podąż do podróży
Open'er
19:30 Rodzinka.pl
20:10 Artur
Film komediowy
22:05 Kino bez granic: Sherlock i upiorna panna młoda
Film kryminalny
23:50 Psy 2. Ostatnia krew
Film sensacyjny
01:45 Eddie
03:30 Czas śmierci
04:30 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Jeźdźcy smoków
08:25 Jeźdźcy smoków
08:55 My3
09:25 Stitch! Misja
Film animowany
10:45 Jak długo jeszcze?
Film komediowy
12:50 Karate Kid
Film przygodowy
15:40 W rytmie serca
16:45 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 Świętokrzyska Gala Kabaretowa
23:25 Cenny ładunek
Film sensacyjny
01:25 Niesamowity Spider-Man
Film fantastyczny
04:05 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
13:30 Sknerus
Film komediowy
15:45 Niania
Film obyczajowy
17:50 Wyjątkowa chwila
18:00 Ugotowani
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Dziewczyna moich koszmarów
Film komediowy
22:35 Dowód życia
Film dramat
01:20 Sekrety lekarzy
02:20 Kuchenne rewolucje: Sztum, Restauracja Podzamcze
kulinaria
03:20 Uwaga!
03:40 Moc magii
lifestyle
05:00 Nic straconego

PONIEDZIAŁEK, 18 CZERWCA

05:30 Telezakupy
06:05 Kowboj
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy F: Niemcy - Meksyk
11:00 Krawcowa z Madrytu
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
13:20 Teraz Polska - sylwetki
13:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
13:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy F: Szwecja - Korea Południowa
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Jeden z dziesięciu
19:00 Trzecia połowa
19:05 Pogoda
19:10 Sport
19:20 Wiadomości
19:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy G: Tunezja - Anglia
22:10 Trzecia połowa
22:15 Alarm!
22:35 Bez tożsamości
23:25 Czy świat oszalał?: Syria, legiony świętej wojny
00:35 Nocny recepcjonista
01:30 Nocny recepcjonista
02:20 Ciemna strona Wenus
03:55 Korea Północna: Życie wewnątrz tajnego państwa
socjologia
04:50 Notacje
05:00 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Na własną rękę
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
Pies
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:55 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy E: Brazylia - Szwajcaria
13:40 Alternatywy 4
Dwudziesty stopień zasilania
14:45 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
16:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy G: Belgia - Panama
19:30 Barwy szczęścia
20:10 La La Poland
kabaret
20:55 Ja wam pokażę!
Film obyczajowy
23:00 Oficer
Zero tolerancji
00:05 Oficer
Zakup kontrolowany
01:10 Sherlock i upiorna panna młoda
Film kryminalny
02:55 Oda do radości
Film obyczajowy
04:55 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Malanowski i partnerzy
09:20 Malanowski 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 Megahit: Niesamowity Spider-Man
Film fantastyczny
23:00 Najwyższy wyrok
Film sensacyjny
01:05 Point Break: Na fali
Film sensacyjny
03:40 Tajemnice losu

05:20 Uwaga!
05:50 Mango
07:00 Kuchenne rewolucje: Gorzów Wielkopolski, Karczma pod Łosiem
kulinaria
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: Lubin, Restauracja Rodzinna
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: Dorada na szpinaku z kurkami
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Projekt Lady
22:30 Sekrety lekarzy
23:30 Pretty Woman
Film komediowy
02:00 Co za tydzień
02:30 The Following 3
03:30 Moc magii
lifestyle
04:50 Nic straconego

WTOREK, 19 CZERWCA

05:35 Telezakupy
06:10 Ostatnia walka Apacza
07:45 Alarm! **08:00** Wiadomości **08:10** Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy G: Belgia - Panama
11:00 Krawcowa z Madrytu
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
13:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
13:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy H: Kolumbia - Japonia
16:20 Teleexpress **16:30** Trzecia połowa
16:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
16:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy H: Polska - Senegal
19:20 Trzecia połowa
19:30 Wiadomości **20:05** Pogoda **20:10** Sport
20:15 Alarm!
20:35 Film fabularny
22:45 S.W.A.T. - jednostka specjalna
23:40 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy
Na wojnie, jak to na wojnie
00:50 Czarnobyl: Katastrofa i co dalej?
historia/archeologia
01:55 To ja, złodziej
03:45 Komisja morderstw
04:45 Notacje
Jadwiga Barańska. Nie grałam sama siebie
05:05 Notacje
Mańka Dowling. Różne cuda mi się zdarzają
05:20 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:05 Na dobre i na złe
Czerwone wesele
07:00 Dzieci w świątyni
07:20 Na sygnale
Wieczór panieński
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda **08:40** Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:55 Panorama **11:05** Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy G: Tunezja - Anglia
13:40 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 Barwy szczęścia
19:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy A: Rosja - Egipt
22:15 Rocky 2
00:20 Ja wam pokażę!
02:20 Instykt
Złamane serce
03:15 Instykt
04:05 Miasto skarbów
04:45 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Malanowski i partnerzy
09:20 Malanowski 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 Point Break - na fali
Film sensacyjny
22:40 Obsesja zazdrości
Film thriller
00:20 Płytki facet
Film komediowy
02:50 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Restauracja Fregata, Koszalin
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Dorada na szpinaku z kurkami
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: Dzikie Młyny, Warszawa
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: Gicz cielęca w sosie pomidorowo-musztardowym
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Romeo musi umrzeć
Film sensacyjny
23:55 Kuba Wojewódzki: Paweł Domagała oraz Popek, Sobota i Matheo
00:55 Lista klientów 2
01:55 Mroczne zagadki Los Angeles 3
02:50 Uwaga!
03:20 Moc magii
lifestyle
04:40 Nic straconego

TVP 1

TVP 2



ŚRODA, 20 CZERWCA

05:30 Teleshopping
06:05 Zakole rzeki
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy A: Rosja – Egipt
11:00 Dr Quinn 5
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
Planeta lasów, Wyspy Szczęśliwe
13:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
13:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy B: Portugalia – Maroko
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Jeden z dziesięciu
19:00 Trzecia połowa
19:05 Pogoda **19:10** Sport
19:20 Wiadomości
19:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy B: Iran – Hiszpania
22:10 Trzecia połowa
22:15 Alarm!
22:35 S.W.A.T. – jednostka specjalna
23:30 Moja ucieczka
00:35 Komandosi
02:05 Sfora
03:05 Rosyjska opozycja
04:05 Notacje
Henryk Danneman. Batalion morski
04:20 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
"I że Cię nie opuszczę..."
07:00 Żydy z Tykocina
07:20 Na sygnale
Być mężczyzną
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:55 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy H: Polska – Senegal
13:40 Alternatywy 4
Spisek
14:45 Kulisy "Postaw na milion"
Film dokumentalny
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
16:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy A: Urugwaj – Arabia Saudyjska
19:30 Barwy szczęścia
20:10 Kino relaks: Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu
Film komediowy
21:50 Tajemnica Elise
23:00 Tajemnica Elise
00:00 Rocky 2
Film dramat
02:10 Głina
03:15 Głina
04:20 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 Płytki facet
Film komediowy
23:00 Zoolander 2
Film komediowy
01:10 Wojna polsko-ruska
Film dramat
03:45 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Restauracja Kameralna, Chodzież
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Gicz cielęca w sosie pomidorowo-musztardowym
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: Panorama, Gdańsk
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: Chłodnik maślankowo-pomidorowy
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Non-Stop
Film thriller
23:45 Ucieczka z Los Angeles
Film fantastyczny
01:55 Ugotowani
kulinaria
02:55 Uwaga!
03:20 Moc magii
lifestyle
04:35 Nic straconego

CZWARTEK, 21 CZERWCA

05:20 Teleshopping
06:00 Appaloosa
Film
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy A: Urugwaj – Arabia Saudyjska
11:00 Dr Quinn 5
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
Planeta lasów, Duchy Madagaskaru
13:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
13:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy C: Dania – Australia
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Jeden z dziesięciu
19:00 Trzecia połowa
19:05 Pogoda
19:10 Sport
19:20 Wiadomości
19:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy D: Argentyna – Chorwacja
22:05 Trzecia połowa
22:20 Sprawa dla reportera
23:15 Sekundy, które zmieniły życie
23:35
00:15 Ocaleni
01:15 wojsko-polskie.pl
01:40 Księżyc i Valentino
Film obyczajowy
04:00 Sprawa dla reportera
04:50 Zakończenie programu

05:15 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
To tylko sen...
06:50 Podróże z historią
Turniej o róg królowej
07:20 Na sygnale
Randka w ciemno
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:55 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy B: Iran – Hiszpania
13:40 Alternatywy 4
Wesele
14:55 Postaw na milion
16:00 Familiada
16:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
16:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy C: Francja – Peru
19:30 Barwy szczęścia
20:10 Kino relaks: Na ostrzu szpady
Film przygodowy
22:25 Mów mi Dave
Film komediowy
00:05 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu
Film komediowy
01:45 Tajemnica Elise
02:55 Tajemnica Elise
03:50 Moździerz, Danielsson, Fresco – "Polska" Live
jazz
04:45 Zakończenie programu

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
12:45 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 Rozmowy nocą
Film komediowy
22:10 To Twoja wina
23:10 W chmurach
Film dramat
01:25 Zakończenie programu (przerwa techniczna)

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 Kuchenne rewolucje: Restauracja Magnolia, Gryfów Śląski
kulinaria
07:50 Doradca smaku: Chłodnik maślankowo-pomidorowy
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: Impuls, Łódź
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: Szaszłyki z domowym sosem barbecue
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Odolanów, Zajazd u Stefana
kulinaria
22:30 Gliniarz z Beverly Hills 2
Film komediowy
00:45 Romeo musi umrzeć
Film sensacyjny
03:05 Uwaga!
03:30 Moc magii
lifestyle
04:50 Nic straconego

AUTOPROMOCJA

NOWY

ŚWIĘTOKRZYSKI PORTAL INFORMACYJNY

ŚWIĘTOKRZYSKA
GRUPA
MEDIOWA

ŚWIĘTOKRZYSKIE 7 DNI

coza
dzien.pl

Michta ze złotem

Cztery złote medale wywalczył pływak KSZO Bartosz Michta, podczas rozgrywanej w sobotę i niedzielę na ostrowieckiej pływalni Rawszczyzna II Rundy Drużynowych Mistrzostw Młodzików do lat 13.

Bartosz pobili również dwa rekordy okręgu i wywalczył dla KSZO trzecie miejsce w klasyfikacji medalowej, z największą liczbą zdobytych złotych krążków.

Województwo świętokrzyskie, oprócz KSZO Ostrowiec Świętokrzyski, reprezentowały: Barakuda Starachowice, Korona-Swim Kielce, Delfin Połaniec, Foka Sandomierz i Unia Busko Zdrój. W klasyfikacji drużynowej



Fot. archiwum codzienn.pl

dwudniowej imprezy najlepsi okazali się pływacy Polonii Warszawa, którzy wyprzedzili Juwenię Białostok i MKS Piaseczno. KSZO uplasowało się na wysokim piątym miejscu, a starachowicka Barakuda zajęła w stawce 45 zespołów 25. lokatę. W klasyfikacji medalowej wygrała Jedynka Łódź przed Olimpią Lublin.

KP

REKLAMA

Brawa dla Galacticosu!

Młodzi zawodnicy Akademii Piłkarskiej Galacticos Ostrowiec Św. zaliczyli udany występ w Klubowych Mistrzostwach Polski na stadionie Legii w Warszawie. Roczniak 2009 zagrał w ćwierćfinale, a rocznik 2011/12 był dziewiąty w kraju.

● **TOMASZ
AKADEMIA PIŁKARSKA**

Stolica przywitała Galacticos tropikalną temperaturą. Mimo upalnej aury, chłopcy z rocznika 2009 przez turniej szli jak burza. W pokonanym polu zostawili ekipy z Ostrołęki, Krakowa, Warszawy, Koźienic i Klimontowa. Potknęli się jedynie w starciu z Legią. Kapitalne wyniki pozwoliły im wyjść z grupy na drugim miejscu. Kluczowy okazał się mecz w fazie pucharowej z renomowaną Syrenką Soccer School! Dopiero siódma kolejka rzutów karnych dała zwycięstwo. Radość była niesamowita. Drużyna trafiła do ćwierćfinału, gdzie spotkała się z Limanovią. Zmęczenie, potworny upał i krótka ławka rezerwowa zrobiły swoje. Chłopcy przegrali ten pojedynek, ale pozostawili po sobie kapitalne wrażenia.

Z kolei rocznik 2011/12, prowadzony przez Kamila Chadałę i Tomasza Osoję w pokonanym polu pozostawił zespoły ze Skierniewic, Ochoty i gospodarza – Syrenkę Soccer School, którą pokonał 3:0, po widowiskowym pojedynku. Nieznaczna porażka z AP Ochota, Śląskiem Wrocław i dwa remisy pozwoliły zająć trzecie miejsce w grupie. Do finału zabrakło jednej bramki. Kolejne mecze to pojedynki z drużynami z Leszna, Lesznawoli, Gdańska, Siedlec, Skierniewic i znów niesamowite starcie z Kosą Konstancin. Ostatecznie Galacticos 2011/12 zajął wysokie 9 miejsce.

Wyjątkowy turniej, duże emocje, wysoki poziom wyszkolenia poszczególnych zawodników – komentuje Kamil Mroczkowski, jeden z założycieli Galacticosu. – Jesteśmy dumni z naszych chłopaków i ich trenerów. Widać, że jako



Zdjęcia: archiwum codzienn.pl

nych zawodników – komentuje Kamil Mroczkowski, jeden z założycieli Galacticosu. – Jesteśmy dumni z naszych chłopaków i ich trenerów. Widać, że jako

110 drużyn. Ostrowiecką szkołę reprezentować będzie pięć zespołów w czterech rocznikach.

Ostrowiecką Akademię Piłkarską Galacticos założyli w 2014 r. Kamil Kutryba, Krystian Kanarski i Kamil Mroczkowski. Panowie idealnie trafili w obecnie panujący trend. Dzieciaki i ich rodzice podążają marzeniami za piłkarską reprezentacją Polski i Robertem Lewandowskim – grającym ambasadorem polskiej piłki. Marka Galacticos bardzo szybko stała się rozpoznawalna w całym województwie i poza jego granicami.

Postawiliśmy na wykwalifikowaną kadrę. Trener to pedagog z doskonałymi relacjami z młodymi piłkarzami i ich rodzicami. Dzięki temu młodych adeptów futbolu jest już kilkuset – przyznaje Kamil Kutryba.

Galacticos Ostrowiec Św. szkoli nawet trzy- i czterolatki, według aktualnie panujących trendów w Europie. Regularne treningi, a także wyjazdy na turnieje i rozgrywki ligowe to wizytówka akademii. Nowym elementem są obozy piłkarskie.



akademia idziemy w dobrym kierunku.

Teraz Galacticos przenosi się do Dębicy na turniej Śnieżka Cup z udziałem aż

PREZYDENT MIASTA OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI
ZAPRASZA NA

2018
DNI OSTROWCA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

PARK MIEJSKI 13:00 - 18:00
ŚWIĘTUJEMY 1. URODZINY
RADIA OSTROWIEC

AMFITEATR
17 CZERWCA

- ANIMACJE (ANGRY BIRDS W PLENERZE)
- BIEGI O PUCHAR RADIA OSTROWIEC
- MECZ PIŁKARSKI Z DZIENNIKARZAMI
- KIERMASZ REGIONALNYCH SMAKOŁYKÓW
- BADANIA PROFILAKTYCZNE
- KONKURS OPERATORÓW KOPAREK
- POKAZY CIĘCIA SAMOCHODU

13:00 RODZINNY FESTYN SPORTOWO-REKREACYJNY
PREZENTACJA INSTYTUCJI I SPOŁEK MIEJSKICH
16:00 BITWA NA DWIE PATELNI
SIOSTRY WAJS & STONOGA
18:00 ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU RAP #16-STKA

WYDARZENIE POPROWADZI **DJ TEO**

POKAHONTAZ **BOB ONE**
RESET TOUR **X**
BAS TAJPAN

18:30 **19:30** **20:30**

KęKę

reklama
Gazeta OSTROWIECKA
lokalna TV
www.OstrowiecNews.pl

977
NIERUCHOMOŚCI

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

**PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!** *Od wielu lat!*

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

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

REKLAMA

NOWE
radio świętokrzyskie

rekord
89,6 FM

**NAJWIĘKSZE
TANECZNE
HITY!**

 ŚWIĘTOKRZYSKA
GRUPA
MEDIOWA

 rekord

ŚWIĘTOKRZYSKIE  7 DNI

 coza
dzien.pl