

**SUPER-PLUS****TAXI SUPER - PLUS**  
USŁUGI CAŁODOBOWE**515 906 666**  
**515 516 507****Świąteczne Ogrody**

Święta to czas spotkań, chwil spędzonych w gronie bliskich. Wiedzą o tym mieszkańcy osiedla Ogrody, którzy integrowali się przy ubieraniu choinki.

str. 3

**Jeśli święta, to choinka!**

Przed nami jedne z najpiękniejszych dni w roku. Pomimo popularności, jaką cieszą się sztuczne choinki, większość z nas wybiera te naturalne. Na jakie drzewko postawić i jak je pielęgnować, żeby jak najdłużej zdobiło pomieszczenie, a potem ogród i czym je przyozdobić, żeby być na bombkowym topie? O tym w rozmowie Pauliny Kopeć z Wojciechem Gruszczyńskim – właścicielem jednej z największych w regionie plantacji jodeł i świerków i Lucyną Gozdek – dyrektorką artystyczną Fabryki Bombek w Staszowie.

str. 4

**Kolejne wydanie**  
**„7 Dni”**  
**– w piątek,**  
**10 stycznia 2020 r.**

**ŚWIĘTOKRZYSKIE**

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K

**DNI**

NR 75 PIĄTEK – CZWARTEK 20 GRUDNIA 2019 – 9 STYCZNIA 2020

NAKLAD 5 000

# Ciepłych i pełnych nadziei świąt Bożego Narodzenia oraz pomyślności w nadchodzącym roku

życzy Czytelnikom i Przyjaciołom  
zespół redakcyjny tygodnika „Świętokrzyskie 7 Dni”  
i Świętokrzyskiej Grupy Mediowej

**Nie przytyj w święta**

str. 7

**Nowy Rok na Orliku**

str. 11





Dzieje się!

## Piątek, 20 grudnia

→ **Świątecznie w Rynku.** W centralnym placu miasta odbędzie się tradycyjne spotkanie wigilijne z mieszkańcami. Rozpocznie je koncert kolęd i pastorałek (początek o godz. 16). Po muzycznym akcencie, o godz. 17 życzenia świąteczne przybyłym do Rynku złożą prezydent Jarosław Górczyński i starosta ostrowiecki Marzena Dębniak, a błogosławieństwa udzieli ks. prałat Jan Sarwa. Tradycyjnie już harcerze przekażą mieszkańcom Betlejemskie Światło Pokoju, będzie też symboliczne dzielenie się opłatkiem i degustacja wigilijnych potraw.

## Piątek, 27 grudnia

→ **Miejski Dzień Seniora.** Wszyscy dojrzały mieszkańcy Ostrowca będą mogli poczuć klimat zbliżającego się karnawału na dedykowanej imprezie w hali sportowo-widowiskowej MO-SiR. Specjalnie dla seniorów zagrają finaliści Must Be The Music – zespół InoRos, tworzący muzykę rozrywkową inspirowaną folklorem podhalańskim. Artyści na scenie pojawią się o godz. 15. Po ich występie rozpocznie się zabawa taneczna.

## Wtorek, 31 grudnia

→ **Sylwester pod gwiazdami.** Ostrowiecki zespół Master Team będzie gwiazdą tegorocznej nocy sylwestrowej w Rynku. Muzycy pojawią się na scenie o godz. 22.30 i będą bawić mieszkańców aż do północy. Godzinę wcześniej za dekami stanie DJ Gomezzz. Nowy Rok powitają wspólnie z ostrowczanami przedstawiciele władz gminy i powiatu. Po ich życzeniach, przybyli obejrzą pokaz laserów.

## Piątek, 3 stycznia

→ **Rakiety pójda w ruch.** Świąteczna przerwa w nauce to idealna okazja, by wziąć udział w turnieju tenisa stołowego, organizowanego przez ostrowiecki MO-SiR. Rozgrywki prowadzone będą bez podziału na płeć, w trzech kategoriach wiekowych: szkół średnich, szkół podstawowych – rocznik 2005-2006 oraz szkół podstawowych – rocznik 2007 i młodsi. Start turnieju zaplanowano na godzinę 10. Zgłoszenia do rywalizacji młodzieży szkolnej należy składać do 3 stycznia (do godziny 9.30) w Dziale Organizacji Imprez i Marketingu MOSiR przy ul. Świętokrzyskiej 11 (I piętro, pokój 2.39) lub pocztą elektroniczną na adres zawody@mosir.ostrowiec.pl.

## Sobota, 4 stycznia

→ **Niech żyje bał.** Muzeum Historyczno-Archeologiczne ma już propozycję na karnawał – niezwykle koncert muzyki operetkowej "Niech żyje bał". Gwiazdami wieczoru będą Anna Lasota – sopran i Jakub Oczkowski – tenor. Artyści pojawią się w towarzystwie zespołu Strauss Ensemble, a całość poprowadzi niezastąpiony maestro Artur Jaroń. Koncert rozpocznie się o godz. 16 w Muzeum Archeologicznym i Rezerwacie Krzemionki (Sudół 135a). Bilety w cenie 40 złotych są do nabycia w kasie muzeum.

→ **Koncert noworoczny.** Sławy polskiej opery kameralnej pojawią się w Ostrowieckim Browarze Kultury na Galowym Koncercie Noworocznym. Za fortepianem usiądzie Ewa Szpakowska, a całość poprowadzi Kazimierz Kowalski. Początek o godz. 17. Bilety w cenie 10 złotych.

KF

REKLAMA

**Arkadia**  
**ZAKŁAD POGRZEBOWY**  
CAŁODOBOWO 502 356 992  
Paulina Węglowska

W tych trudnych dla Państwa chwilach nasz zakład pogrzebowy pragnie Państwa wesprzeć poprzez kompleksowe przygotowanie uroczystości pogrzebowej tradycyjnej, bądź z urną.

**Bryza** PRALNIA CHEMICZNA  
AL. JANA PAWŁA II 83 H  
(PRZY OS. STAWKI)  
TEL. 516 867 183

SZEROKI ZAKRES USŁUG:  
- PRANIE WODNE RÓŻNEGO RODZAJU TKANIN  
- PROFESJONALNE USŁUGI DLA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH I FIRM  
ZAPRASZAMY! pon.-pt. 9-18 sob. 9-15

**POŻYCZKA OKAY**  
Pracownia Finansowa

*szybko wygodnie bezpiecznie*

**OFERUJEMY:**  
**POŻYCZKI CHWILÓWKI**  
do 1500 zł w 15 minut, na 30 i 60 dni  
dla nowych Klientów pierwsza pożyczka bez kosztów

**POŻYCZKI RATALNE**  
do 15 000 zł w 24 godziny, na okres  
od 3 do 24 miesięcy, bez sprawdzania w BIK

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

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

## Wielkie święto sztuki w BWA

Wystawę laureatów 14. Międzynarodowego Jesiennego Salonu Sztuki od piątku można oglądać we wnętrzach BWA w Ostrowcu Św.

Przygotowania do tegorocznego salonu rozpoczęły się już w maju. W pierwszym etapie artyści z całej Europy, ale też ze Stanów Zjednoczonych, Indii, Syrii i wielu innych krajów przysyłali swoje prace. W sumie wpłynęło ich 776. Spośród wszystkich, komisja konkursowa w składzie: prof. Sławomir Marzec (przewodniczący), prof. Stanisław Białogłowicz, prof. Ryszard Ługowski, dr Adam Pocięcha i prof. Tomasz Sikorski do pokonkursowej wystawy zakwalifikowała 210 prac. Podsumowanie biennale i wręczenie nagród zwycięzcom odbyło się podczas piątkowego wernisażu wystawy.

– Zgłoszeń do salonu zazwyczaj mieliśmy bardzo dużo, z każdą edycją coraz więcej. Gdy w ubiegłym roku, ze względu na warunki lokalowe i tymczasową siedzibę galerii w budynku kina „Etiuda” nie udało się zorganizować biennale, myślałam, że artyści przyzwyczajeni do tej daty zapomną o nas. Tymczasem stało się inaczej. Zainteresowanie konkursem przeszło nasze najśmielsze oczekiwania – podkreślała Jolanta Chwałek, dyrektor Biura Wystaw Artystycznych, otwierając salon.

– Poziom tegorocznego konkursu był bardzo wysoki. Wpłynęło wiele ciekawych prac i sporym wyzwaniem okazało się wybranie tych najlepszych. Po wielu burzliwych dyskusjach udało nam się osiągnąć konsensus – przyznał prof. Sławomir Marzec.

Jury przyznało trzy nagrody i dwa wyróżnienia. Laureatką Grand Prix okazała się Bożena Klimek-Kurowska za zestaw „OS” (żużel, ceramika, masa papierowa, trociny). Zwycięzcy otrzymała czek na 10 tys. złotych oraz zaproszenie do indywidualnej prezentacji swoich prac we wnętrzach Biura Wystaw Artystycznych.

– To nie jest moja pierwsza przygoda z salonem, brałam w nim udział już w 2004 roku, a potem w 2013 roku, ale z pewnością pierwszy raz z tak prestiżową nagrodą. Traktuję ją jako ogromne wyróżnienie, szacunek, motywację i nobilitację do dalszej pracy – stwierdziła Bożena Klimek-Kurowska, która już niebawem pochwali się swoją twórczością w ostrowieckiej galerii.

Drugą nagrodę (7 tys. zł) przyznano Magdalenie Libero za dwie prace z cyklu "Matka" (akryl i kredka na płótnie), a trzecią (5 tys. zł) Wojciechowi Mendzlewskiemu za pracę "Generatory" (sizal). Wyróżnieniami uhonorowano Marka Andaleę za pastel olejny "Wyjście" i Joannę Mlącka za olej na płótnie "Ogród".

KF

REKLAMA



## Atrakcje miejskie (nie)świąteczne

Są miasta w Polsce, które przyciągają samą nazwą, nie mówiąc już o innych atrakcjach, które czekają na odwiedzających. Dajmy na to Wrocław – ma piękną Starówkę, swoje urokliwe Krasnale, mnóstwo klimatycznych kawiarni, Odrę, uczelnie wyższe. Z samych turystów do kasy miasta wpływa mnóstwo złotych.

Jest też Kraków ze swoim Smokiem, Wawelem, pięknym Starym Miastem, prestiżowymi uczelniami, powietrzem zatrutym smogiem, muzeami, wystawami, Wisłą, Wandą co Niemca nie chciała oraz Kościołem Mariackim z Ołtarzem Wita Stwosza. Turyści zasilają miejską kasę niebagatelnymi kwotami, przedsiębiorcy dwoją się i troją, żeby z tych kieszeni również dla siebie coś uszczknąć.

Na mapie Polski leży również Poznań ze słynnymi Koziółkami, Toruń z Kopernikiem i Rydzykiem, Zakopane ze smogiem, oscypkami (a raczej „scypkami”), Gdańsk ze Stoczną, Sopot i Opole z festiwalami, Lublin z Beatą Kozidrak i Budką Suflera, Białystok z Kononowiczem. Ponad to Rzeszów z pomnikiem w centrum miasta, który przypomina to, czego autor zupełnie nie miał na myśli, Przemyśl z Ukraińcami, Radom z niedziałającym lotniskiem i chytrą babą, Katowice ze "Spodkiem". Nie zapominajmy oczywiście o naszej stolicy, w której panuje ciągle wyścig szczurów, rano do śniadania leje się Prosecco, a Pałac Kultury nie pasuje architektonicznie do nowoczesnego centrum miasta. W Warszawie są także Łazienki Królewskie, które swoją nazwą, nie tylko obcokrajowców wprowadzają w błąd, nad Wisłą góruje Zamek Królewski, Kolumna Zygmunta i Syrenka. Są też dwie linie metra, jedna Rotunda i więcej „siołków” niż rodowitych warszawiaków.

Są też mniejsze miasta, nic nie znaczące na mapie Polski, ale aspirujące do bycia wojewódzkim pepekim świata... Na przykład Kielce, gdzie prezydentem jest sportowiec, piłkarz ręczny, trener, który z Kielcami oprócz bycia trenerem piłkarzy ręcznych nie miał i nie ma nic wspólnego. Jest jeszcze Liroy, który jako lokalny patriota zwał w podskokach na północ Polski i tam osiadł. Był też zespół składający się z kieleckich raperów, czyli nieistniejące już Wzgórze Ya-Pa 3. Każdy, kto poczuje pismo nosem wieje z Kielc, gdzie pieprz rośnie. W związku z masowymi ucieczkami z miasta Scyzoryków władze postanowiły zrobić atrakcję jakiej jeszcze w Kielcach nie było – od 8 grudnia na placu kieleckiego rynku, przy pomocy firmy zewnętrznej miasto postawiło „diabelski młyn”, wysoki na 30 metrów, z wagonikami, a w dodatku iluminujący milionem światełek. No i ta atrakcja ściąga do stolicy województwa świętokrzyskiego tłumy. Przyjeżdżają autobusy z wycieczkami, z powiatu zjeżdżają całe rodziny, żeby podziwiać tę atrakcję. Oczywiście muszą się spieszyć, bo po Nowym Roku koło się zwinie i pojedzie w świat, a wtedy... znowu Kielce staną się nudnym i niesmacznym miejscem na mapie Polski.

Na liście nie może zabraknąć również miasta, jakim jest Ostrowiec Świętokrzyski, słynący onegdaj z dyskoteki na Rawszczyźnie, prosperującej kiedyś świetnie huty i... tego, że jest świętokrzyski. Ale w Ostrowcu nikt nie sili się na bycie ponad wszystkim, na bycie najlepszym. W Ostrowcu wszystko dzieje się bez zbędnej pompy, ze skromnością i spokojnie. A przecież Ostrowiec ma swoją dumę, czyli choćby ostatnio otwarty Ostrowiecki Browar Kultury. Obiektem miasto może się chwalić na lewo i prawo. Może i powinno, choć niektórym mieszkańcom to nie w smak. Dlaczego? Bo nazwa jakaś nie taka, bo browar, bo się kojarzy z alkoholem... Myślałby kto, że wszyscy tacy święci abstynenci. Zwyczajnie ludzie z braku zajęcia wymyślają sobie problemy, sami i na własne życzenie. W Ostrowcu Świętokrzyskim jest też piękny Park Miejski z urokliwym amfiteatrem, który stoi i w zasadzie wykorzystywany jest kilka razy w roku, bez pompy i wielkiego szalu. A szkoda i to wielka, bo miejsce jest warte uwagi, kameralne i położone, może nie w tak pięknych okolicznościach przyrody, jak kielecka Kadzielnia, ale wśród drzew, z których ptaki codziennie dają darmowe koncerty.

Wciąż pozostając w województwie świętokrzyskim, ale oddalając się nieco od Ostrowca lądujemy w Suchedniowie, gdzie atrakcją jest droga ekspresowa S7, która... szerokim łukiem ominęła to miejsce na mapie Polski.

W związku ze zbliżającym się czasem świątecznym życzę Wam, żebyście nie stali się dla siebie Suchedniowami, tylko żeby się Wam chciało być, bo to Wy tworzyacie atmosferę miasta, miasteczka, wsi lub wioszczki. Radości, optymizmu i zdrówka Wam na te święta życzę!

PAYO

## BEZPŁATNY TYGODNIK ZIEMI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ

Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Siennieńska 12; tel. 41 260 59 99  
Reklama „7 Dni”, Radio Rekord – Radio Świętokrzyskie 89,6 FM,  
CoZaDzień.pl  
reklama@radiorekord.pl

Redaktor naczelny: Mira Marecka  
Kierownik redakcji: Klaudia Fałdrowicz  
Redaguje: Zespół  
Projekt graficzny: 7 Dni  
Nakład: 5 tys. egzemplarzy



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca: Świętokrzyska Grupa Mediowa Sp. z o.o., ul. Siennieńska 12, 27-400 Ostrowiec Św.  
Druk: ODDI Poland Spółka z o.o., Kamień, ul. Radomska 2, 26-800 Białobrzegi





Na zbliżające się Święta pragnę złożyć życzenia przeżywania Bożego Narodzenia w zdrowiu, radości i ciepłej rodzinnej atmosferze. Kolejny zaś Rok 2020 niech będzie czasem pokoju oraz realizacji osobistych zamierzeń.

**Anna Krupka**  
Wiceminister Sportu  
Posel na Sejm RP

# Świąteczne Ogrody

Święta to czas spotkań, chwil spędzonych w gronie bliskich. Wiedzą o tym mieszkańcy osiedla Ogrody, którzy integrowali się przy ubieraniu choinki.

● MONIKA JASION

Fundacja Centrum Rozwoju Regionalnego Edu-Bałt wyszła z inicjatywą zorganizowania osiedlowego wieczorku wigilijnego. Pomysł szybko podchwyciła Lokalna Grupa Działania „Krzemienny Krąg”, dołączyła Rada Osiedla Ogrody, dołączyły też przedszkola i szkoły działające na terenie osiedla, a także Ostrowieckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego oraz restauracja „Primo”. I tak wspólnymi siłami przygotowano wtorkowe wydarzenie „Magia Wieczoru Wigilijnego”. Głównym punktem spotkania było wspólne ubieranie pięknej, kilkumetrowej choinki.

– Nie ma piękniejszych świąt niż Święta Bożego Narodzenia. To doskonała okazja do dzielenia się dobrem z innymi ludźmi. Jako fundacja Edu-Bałt prowadzimy projekt „Babki z Krzemienia” i w ramach tego projektu zorganizowaliśmy to wydarzenie – mówi



Fot. Monika Jasion

Magdalena Wójtowicz, koordynator projektu. – Chcieliśmy, aby nasze panie z Kół Gospodyń Wiejskich zaprezentowały się szerszemu gronu.

Uczestnicy spotkania przekonali się, że panie z KGW posiadają wiele zdolności – były śpiewy, pyszne pierogi z barszczem i ręcznie wykonane ozdoby na choinkę.

– Wróciłyśmy do starej, pięknej tradycji i zrobiliśmy łańcuch z papierowych kółeczek. Nie zapomnieliśmy też o czerwonych jabłuszkach – symbolach tradycyjnej choinki. Jeśli chodzi o dania, przygotowaliśmy kilkaset sztuk pierogów z kapustą i grzybami – wymienia Henryka Soroszczuk z Koła Gospodyń Wiejskich w Magoniach.

„Magia Wieczoru Wigilijnego” nie mogła obyć się bez wspólnego kolędo-

wania. Świąteczne utwory w wykonaniu dzieci z osiedlowych szkół i przedszkoli wzruszyły rodziców i mieszkańców. Wiele radości na twarzach najmłodszych wzbudził oczywiście Mikołaj i warsztaty plastyczne w restauracji „Primo”, gdzie zamrożonym serwowano gorący barszczyk czerwony.

Mieszkańcy osiedla zgodnie twierdzą, że takich wspólnych momentów powinno być więcej.

– Mieszkam tu od czterdziestu lat i jak dotąd nigdy nie było wspólnego ubierania choinki. Dziękujemy i czekamy na więcej. To bardzo fajna inicjatywa, narzeczcie coś się u nas dzieje – przyznaje jedna z mieszkanki Ogrodów.

W trakcie wydarzenia można było też wesprzeć małą Erykę – podopieczną fundacji „Bo w nas Jest Moc”.

REKLAMA

Zakład Usług Pogrzebowych  
Spółka z o.o.  
Ostrowiec Św., ul. Długa 8  
CMENTARZ KOMUNALNY  
Całodobowy przewóz zwłok  
tel. 41 247-84-84  
tel /fax 41 262-81-81  
kom. 0 605 849 003  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBÓW \*  
KREMACJA \* TRUMNY \* URNY \* WIENCE \*  
TRANSPORT \* CHŁODNIA \* ŻAŁOBNICY \*  
NEKROLOGI \* NAGROBKI \* KRYPTY

REKLAMA



**TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.**

NAJWIĘKSZY RYNEK W REGIONIE  
POLECA SIĘ NA RODZINNE ZAKUPY!

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

## To będzie kolejna aktywna poselska kadencja

Rozmowa z posłem na Sejm Andrzejem Kryjem



12 listopada rozpoczęła się IX kadencja Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej. Dzięki poparciu 7690 wyborców ponownie został pan posłem. Jaki był ten pierwszy miesiąc pracy parlamentarnej?

– Początek nowej kadencji to czas organizowania pracy poselskiej, tworzenia komisji i zespołów parlamentarnych. Podobnie, jak poprzednio zdecydowałem się na pracę w Komisji Edukacji, Nauki i Młodzieży oraz w Komisji łączności z Polakami za Granicą. Zaangażowałem się również w pracę kilku zespołów parlamentarnych, które zajmować się będą problemami szpitali powiatowych, Wojsk Obrony Terytorialnej, polskich zabytków wpisanych na listę UNESCO czy sytuacją mieszkańców

„Polski powiatowo-gminnej”. W zespołach tych pracować będę jako ich wiceprzewodniczący. Z innych zespołów wymienię jeszcze dwa: do spraw policji oraz do spraw piłki siatkowej.

Ten ostatni zespół to pewnie efekt tego, że od wielu lat jest pan kibicem siatkówki. Ostatnio wsparł pan naszą ostrowiecką drużynę siatkarską KSZO. – Siatkówka to nie tylko mój, ale nasz rodzinny ulubiony sport. Chociaż kibicujemy również piłkarzom czy skoczkom narciarskim, ale to do siatkówki od wielu lat jest nam najbliższe. Dlatego zdecydowałem się wykorzystać swoje prywatne kontakty i zachęciłem warszawską firmę KGH Polska, producenta bardzo dobrych i zdrowych soków oraz napojów, do podpisania umowy

sponsorskiej z KSZO. Mam nadzieję, że nasi lokalni przedsiębiorcy pójdą w ślady firmy KGH i wesprą nasze siatkarki. Ta pomoc jest im bardzo potrzebna. Znalezienie sponsora to kolejny przykład wspierania przez mnie lokalnych instytucji. Przypomnę, że do szpitalnych oddziałów pediatrycznych oraz placówek opiekuńczych w naszym województwie trafiły dzięki moim zabiegom inhalatory i termometry, które

służyły małym pacjentom.

**Dzieci i młodzież odgrywają chyba bardzo ważną rolę w pana pracy parlamentarnej?**

– To wynika z tego, że z wykształcenia jestem nauczycielem historii i praca na rzecz dzieci daje mi wciąż bardzo dużo radości. Przypomnę tu organizowane przez mnie wycieczki do Sejmu czy konkursy historyczne. To wszystko będzie kontynuowane. Zaprosiłem już

do Sejmu chórzystów i Młodzieżową Orkiestrę Dętą z naszej ostrowieckiej szkoły muzycznej. Przyjadą do Warszawy wiosną przyszłego roku. Ostatnio pod moim patronatem odbył się konkurs kolęd i pastorałek w szkole w Sarnówku. Jego zwycięzcy otrzymali nagrody książkowe, a wszyscy uczestnicy sejmowe upominki. Z komentarzy wiem, że sprawiło im to wielką radość. **Rozmawiała: mik**



*Zdrowych i spokojnych  
Świąt Bożego Narodzenia,  
ciepłych chwil przy wigilijnym stole  
oraz wszelkiej pomyślności*

*i wielu Łask Bożych  
w Roku Pańskim 2020*

*życzy  
Andrzej Kryj  
Posel na Sejm RP*

Biuro Poselskie

Al. Jana Pawła II 65 E, 27 – 400 Ostrowiec Świętokrzyski

www.andrzejkryj.pl



# Jeśli święta, to choinka!

Przed nami jedno z najpiękniejszych dni w roku – wigilia i Boże Narodzenie. Ich magię tworzą między innymi zapachy – aromatycznych potraw, żywicy, igliwia. Pomimo popularności, jaką cieszą się sztuczne choinki, większość z nas wybiera te naturalne. Na jakie drzewko postawić i jak je pielęgnować, żeby jak najdłużej zdołało pomieszczenie, a potem ogród i czym je przyozdobić, żeby być na bombkowym topie?

O tym w rozmowie Pauliny Kopeck z Wojciechem Gruszczyńskim – właścicielem jednej z największych w regionie plantacji jodeł i świerków i Lucyną Gozdek – dyrektorką artystyczną Fabryki Bombek w Staszowie.

**Śmiało można powiedzieć, że dzięki pana plantacji ludzie mają pachnące święta. Dzisiaj jest pan potentatem choinkowym. Jak to wszystko się zaczęło?**

WG: Sam pomysł zrodził się ponad dwadzieścia lat temu. Nie bardzo wie-



Fot. Archiwum oazdier.pl

działem, jak zagospodarować grunty, które dostałem w spadku po rodzicach, postanowiłem więc sadzić drzewka. Tym bardziej, że kilka lat spędziłem poza granicami kraju, gdzie miałem okazję podpatrzeć, jak się to robi. Zaczęłem od polskiego świerka, który bardzo ładnie wygląda i pachnie. Z powodzeniem uprawiałem go przez kilka lat.

**Obecnie oferuje pan wiele odmian drzewek.**

**Które z nich cieszą się największą popularnością?**

WG: Hodujemy takie drzewka, które najbardziej sprawdzają się, jako drzewko świąteczne. Nie używamy na plantacji żadnych herbicydów ani pestycydów. Wszystko robione jest w sposób naturalny. Regularnie staramy się wprowadzać nowe odmiany, głównie dotyczy to jodeł. Już kilka lat temu w naszej ofercie pojawiła się jodła kalifornijska. To drzewko

dość odporne na suszę, niewymagające specyficznego podłoża – z powodzeniem można sadzić je nawet na glebie czwartej klasy, nie potrzebuje dużo wody. Jest bardzo wytrzymała jodła, jeśli chodzi o warunki domowe. Nawet w pomieszczeniach cały czas ogrzewanych nie opada, nie traci koloru, igła potrafi utrzymać barwę aż do marca.

**Jeśli chodzi o choinki w domu, to jakie lepiej się sprawdzą – cięte, czy doniczkowe?**

WG: Od kilku lat obserwujemy trend na drzewka w donicach. Do donic nadaje się najlepiej świerk srebrny, dlatego, że ma korzenie po wierzchu, czyli ten system korzeniowy nie idzie głęboko w ziemię. Przy pewnych warunkach, które się spełni drzewko po sezonie świątecznym można spokojnie wysadzić do ogrodu. Jeśli chcemy, żeby nasz świerk miał drugie życie, należy po zakończeniu świąt przestawić go w nieco chłodniejsze miejsce tak, żeby po wysadzeniu nie doznał szoku termicznego.

**A jak długo rośnie drzewko zanim trafi do naszych domów?**

WG: Pozyskujemy sadzonki tylko wyselekcjonowane, od sprawdzonych dostawców. W przypadku jodeł najlepsze są trzyletnie, w przypadku świerka srebrnego dwu-, trzyletnie.

**Jakie drzewko najchętniej wybierają mieszkańcy Ostrowca?**

WG: Ostatnio najmłodniejsza jest jodła kaukaska, której ojczyzną są Góry Kaukazu. My uprawiamy ją od jakiś dziesięciu lat. Na przestrzeni tych lat nabraliśmy doświadczenia, wiemy, jak sadzić poszczególne odmiany – tylko podstawowych jest

około dziesięć. Ciekawą odmianą jest też jodła balsamiczna, bardzo podobna do naszej polskiej, występującej w Górach Świętokrzyskich, ale o zdecydowanie intensywniejszym zapachu, o czym świadczy sama nazwa. Bardzo dużo ludzi kupuje ją do bloków, gdyż nie zajmuje dużo miejsca, no i ma cudny aromat. Sprawdziliśmy ją, żeby chronić polską jodłę, która była nielegalnie pozyskiwana.

**Założmy, że zdecydowaliśmy się na jedną z tych choinek. Na ile dni przed świętami można ją kupić i jak o nią zadbać, żeby postać jak najdłużej?**

WG: Drzewko im później ścięte, tym dłużej stoi. Zanim zaczniemy je ubierać, doradzę ściąć minimalnie pniaczek, żeby otworzyć świeże doświadczenie do wody. Żeby drzewka dłużej stały, należy kupić podstawki na wodę. Starajmy się regularnie je podlewać.

**Choinka, nawet najpiękniejsza świątecznego uroku nabierze dopiero po udekorowaniu. Jakie są aktualne trendy, jeśli chodzi o kształty i zdobienie bombek?**

LG: Tak, jak w każdej innej dziedzinie, moda obowiązuje również w przypadku bombek. W tym sezonie królują cztery trendy: świetliste święta – charakteryzujące się doskonałą kolorystyką – głębokimi czerwieniami i zieleniami, blaskiem cekinów, kamieni, piór i aksamitu; słodkie tradycje – kojarzone ze smakiem świąt zapamiętanych w dzieciństwie; delikatne uroczystości i niezbędne ceremonie, czyli eko-bomki wyklejane ziarnami kaszy, kawy, czy ziołami.

**Dziękuję za rozmowę**

## Z Betlejem do Ostrowca

Ponad 160 zuchów, harcerzy i instruktorów harcerstwa z ostrowieckiego hufca uczestniczyło w przekazaniu Betlejemskiego Światła Pokoju w Zakopanem. Mieszkańcy będą mogli je odebrać podczas wigilii w Rynku.



Fot. Archiwum oazdier.pl

W niedzielę, 15 grudnia podczas uroczystej mszy świętej w Sanktuarium na Krzeptówkach słowacki skaut przekażali na ręce naczelniczki ZHP hm. Anny Nowosad Betlejemskie Światło Pokoju.

W nabożeństwie, oprócz władz ZHP wzięli udział przedstawiciele słowackich skautów oraz tysiące harcerek i harcerzy ZHP, w tym ponad 160-osobowa reprezentacja zuchów, harcerzy i instruktorów z ostrowieckiego hufca.

– To Światło będzie dawało moc nie tylko harcerzom, ale tym wszystkim, do których je zaniesiemy – mówiła Anna Nowosad, naczelniczka ZHP do zgromadzonych w sanktuarium harcerek i harcerzy. Po mszy świętej, A. Nowosad i przewodniczący ZHP hm. Dariusz Supeł uroczystie przekazali Światło delegacjom chorągwanym oraz przedstawicielom drużyn i środowisk. Następnie Ogień wyruszył w Polskę, aby harcerki i harcerze podzielili się nim ze swoimi lokalnymi społecznościami. Do Ostrowca Św. Betlejemskie Światło Pokoju dotarło w niedzielę, późnym wieczorem. Mieszkańcy miasta będą mogli odebrać ogień podczas miejskiej wigilii w najbliższy piątek, 20 grudnia na Rynku (początek spotkania o godz. 16).

Harcerki i harcerze ze Związku Harcerstwa Polskiego przekazują Betlejemskie Światło Pokoju od 29 lat. Od 26 lat, czyli od początku Wigilijnego Dzieła Pomocy Dzieciom, Światło przekazywane jest na świecy Caritas. Płomień, który jest symbolem braterstwa, jedności i pokoju oraz świeca, która daje szansę na lepszą przyszłość dzieciom z potrzebujących rodzin – to akcje, które mają moc!

CZD

## „Anioły Dobroci” dla małej Eryczki

27 tysięcy 800 złotych – tyle przekazali organizatorzy dorocznej akcji „Anioły Dobroci” na leczenie i rehabilitację dwuletniej Eryki Adamczyk.

Akcja „Anioły Dobroci”, czyli bal charytatywny połączony z licytacją już od 10 lat organizowana jest przez Platformę Obywatelską w Ostrowcu Św. Pieniądze, zebrane podczas wydarzenia przekazywane są potrzebującym, głównie dzieciom. W tym roku środki – za pośrednictwem Stowarzyszenia „Ciemniowiaczy” – zasilą konto Fundacji „Bo w nas jest moc”, która opiekuje się dwuletnią Eryką Adamczyk. Dziewczynka urodziła się bez kości strzałkowej, ze skróconą kością piszczelową i mocno zdeformowaną stopką. Obecnie chodzi dzięki protezie, ale ma szansę na operację wydłużenia nogi i rekonstrukcji stopy. Rodzina, przyjaciele i ludzie dobrego serca zbierają fundusze na ten kosztowny zabieg – potrzebne jest 385 tys. zł.

Oficjalne przekazanie czeku na kwotę 27 tysięcy 800 złotych odbyło się w poniedziałek (16 grudnia) w obecności poseł Marzeny Okły-Drewnowicz, Eligiusza Micha – wiceprzewodniczącego PO w regionie, lokalnych działaczy ugrupowania: Barbary Buszkiewicz, Magdaleny Leśniak, Jolanty Madioury, Wojciecha Siporskiego, Justyny Marynowskiej z Fundacji „Bo w nas jest moc” oraz najbliższych Eryki.

– Mamy nadzieję, że kwota, którą udało nam się zebrać podczas ostatniego balu pomoże w zgromadzeniu wymaganej całości – mówił Eligiusz Mich, dziękując wszystkim, którzy od lat angażują się w akcję „Anioły Dobroci” i życząc małej Eryczce szybkiego powrotu do zdrowia.



Fot. Karolina Kamińska-Nowak

Wdzięczności za ten gest nie kryła mama dziewczynki.

– To piękny prezent na święta i ogromny zastrzyk gotówki, który z pewnością zbliży nas do pełnej sprawności Eryki. Chcemy leczyć ją u najlepszego specjalisty na świecie, więc środków potrzeba naprawdę dużo. Wszyscy jednak mamy przekonanie, że uda się – przyznaje Estera Adamczyk, dodając, że dziewczynka w najbliższym czasie będzie konsultowana w Warszawie.

W pomoc dwulatce można włączyć się dokonując bezpośrednich wpłat na konto fundacji „Bo w nas jest moc”, a także biorąc udział w organizowanych przez nią licytacjach i innych akcjach charytatywnych na rzecz Eryki.

KF

**Wszystko w najniższych cenach!**

1-8 Grudzień- 20% zabawki i ozdoby świąteczne  
9-15 Grudzień- 20% kurtki damskie i męskie i ozdoby świąteczne  
16-24 Grudzień- 20% na cały asortyment



Primo Market  
Market PRIMO ul. Pólna 40  
w Ostrowcu Świętokrzyskim!



# Zegrali i pomogli dzieciom

Z udziałem zespołów Radia Rekord 89,6 FM, Akademii Siatkarskiej Volley Stars oraz RE/MAX odbył się Charytatywny Turniej Siatkarski, podczas którego zbierano dary dla Domu Dziecka w Małachowie. Dzięki wspólnej akcji Świętokrzyskiej Grupy Mediowej i Galerii Ostrowiec, tuż przed świętami pluszowe prezenty trafiły też do małych pacjentów Centrum Zdrowia Dziecka.

● PIOTR KOWALSKI, KLAUDIA FAŁDROWICZ

Rywalizacja na hali przy Świętokrzyskiej była bardzo zacięta. Ostatecznie pierwsze miejsce padło łupem zespołu Akademii Siatkarskiej Volley Stars, w którego składzie mogliśmy oglądać zarówno trenerów, jak i nastoletnie zawodniczki klubu. Drugie miejsce zajęła reprezentacja Radia Rekord 89,6 FM, trzeci był RE/MAX. W rolę sędziów wcielili się kapitan siatkarskiej drużyny KSZO Izabela Klekot oraz bramkarz KSZO 1929 Paweł Lipiec, a zmagania uczestników podglądał trener Marcin Cebo wraz z pozostałymi siatkarkami ostrowieckiego klubu.

Wyniki turnieju:

Radio Rekord – RE/MAX 2:0 (15:10, 15:8)

RE/MAX – Volley Stars 0:2 (10:15, 5:15)

Radio Rekord – Volley Stars 0:2 (10:15, 7:15)

Końcowa tabela:

Volley Stars 2 6 60:32

Radio Rekord 2 3 47:48

RE/MAX 2 0 33:60.

Podsumowanie turnieju odbyło się w sobotę (14 grudnia), podczas meczu rundy rewanżowej rozgrywek pierwszej ligi siatkówki kobiet: KSZO Ostrowiec Świętokrzyski – SMS PZPS Szczyrk. Sportowym emocjom na boisku towa-



Fot. Piotr Kowalski

rzyszyły chwile wzruszenia. Kibicujący na trybunach wychowankowie Domu Dziecka w Małachowie odebrali świąteczne prezenty, które przekazali spon-

sorzy turnieju: sieć sklepów Top Market, Market Budowlano-Instalacyjny „Pod Świerkiem”, Hyundai M. i R. Prasek Radom, Salon 3D, Biuro Nieruchomości

RE/MAX oraz Provident Polska. Zarówno dzieciaki, jak i dyrektor placówki Krzysztof Wojtachnio nie kryli radości i wdzięczności za ten piękny gest.

– Dziękuję za otwarte serca wielu osób i za dostrzeżenie po raz kolejny naszych potrzeb. Te wszystkie podarunki pomogą nam lepiej funkcjonować na co dzień i sprawią, że święta będą weselsze i na pewno smaczniejsze – przyznał K. Wojtachnio.

Dzięki hojności darczyńców, którzy włączyli się w akcję Świętokrzyskiej Grupy Mediowej i Galerii Ostrowiec „Podaruj misia” udało się też wnieść trochę więcej radości na blok operacyjny Centrum Zdrowia Dziecka. Zbiórka pluszaków zakończyła się dużym sukcesem, a wszystkie pozyskane w ten sposób maskotki w środę trafiły do małych pacjentów.

– Taka maskotka na bloku operacyjnym przynosi ukojenie nie tylko dzieciom, ale i rodzicom. Pluszaki mają naprawdę bardzo duże znaczenie w naszej placówce – podkreśla Katarzyna Gardzińska, rzeczniczka Centrum Zdrowia Dziecka, dziękując za wsparcie.

– Każde dziecko z sali wybudzeń wyjeżdża z wybraną przez siebie maskotką. To niweluje stres i pozwala chociaż na chwilę zapomnieć o zabiegu – przyznaje Joanna Barnicka, oddziałowa bloku operacyjnego. – Dziennie przeprowadzamy około trzydzieści operacji, do tego dochodzą różne badania, potrzebujemy więc sporo pluszaków. Te, które dostaliśmy od Was są nieocenioną pomocą.

## Rodzinnie i ze smakiem

Serniki, pierniki i struclę mako-  
we – bez tych ciast trudno wyobrazić  
sobie święta. Najlepiej smakują te  
domowe, przygotowane z naturalnych  
składników. I takie właśnie oferuje  
Piekarnia i Cukiernia „Skalski”. O jednym  
z najbardziej gorących okresów w roku  
z Dominiką Skalską rozmawia Karolina  
Kamińska-Nowak.



Fot. Karolina Kamińska-Nowak

Grudzień to chyba najbardziej pracowity okres w waszej firmie. Tym razem przygotowanie oferty świątecznej zbiegło się z podsumowaniem konkursu, ogłoszonego z okazji jubileuszu 60-lecia Piekarni i Cukierni „Skalski”. Czy znamy już zwycięzców?

– Konkurs już się zakończył, natomiast zwycięzców wyłonimy w ciągu najbliższych dni. Co ważne, cieszył się

on bardzo dużym zainteresowaniem. Spłynęło do nas wiele kart, ostatnie pojawiły się z początkiem grudnia. Przypominę, że wystarczyło uezierać trzydzieści naklejek i dodatkowo napisać swoją

opinii o trzech ulubionych produktach z naszej oferty. I tutaj trzeba przyznać, że inwencja naszych klientów była ogromna, pojawiły się nawet wiersze, co nas bardzo pozytywnie zaskoczyło.

**To dobra informacja zwrotna, bo teraz wiecie, co klientom najbardziej smakuje.**

– Tak. Zresztą taka właśnie idea przyświecała konkursowi.

**I co jest na topie?**

Okazuje, że najczęściej opisywanym produktem jest tort szwarcwaldzki – pojawił się na co drugiej karcie, poza tym klienci wymieniają chleb słowiański, bułkę szpinakową, mini eklerki i bagietki.

**Czyli te produkty na pewno nie znikną z lad sklepowych?**

– Nie możemy narażać się klientom (śmiech). Konkurs potwierdził tylko to, co widać na co dzień. Te produkty najlepiej się sprzedają. Mamy nadzieję, że inne zdobędą podobną popularność i podbiją podniebienia kupujących u nas.

**Jaka nagroda czeka na zwycięzcę?**

– Nagród jest kilka, między innymi dwudniowy pobyt w SPA, lot w tunelu aerodynamicznym, rower, który wybraliśmy z mężem bardzo długo i którym sama chciałabym jeździć i dwie hulajnogi oraz bony o wartości 50 złotych na wykorzystanie w naszych sklepach. Myślę, że wszyscy będą zadowoleni.

**A przechodząc do oferty świątecznej, co w tym roku proponujecie?**

– Cukiernia do świąt zawsze przygotowuje się bardzo intensywnie, bo zamówień mamy całe mnóstwo. Każdy chce w święta zjeść ciasto, a niestety żyjemy w takim pędzie, że nie wszyscy mają czas upiec coś w domu. W naszej ofercie pojawiają się wypieki dostępne przez cały rok, jak sernik, szarlotka, orzechowiec i te, przygotowywane specjalnie na święta, czyli piernik staropolski przekładany nadzieniem śliwkowym, które sami robimy, tort makowy z białą czekoladą, tort migdałowo-orzechowy, kostka węgierska – mocno czekoladowe ciasto z wiśnią.

**Gdzie można te wszystkie pyszności nabyć i jak pracują wasze sklepy przed świętami?**

– Pracujemy normalnie. W sobotę większość naszych sklepów otwarta jest do godz. 14. Dłużej będą czynne te zlokalizowane w galeriach i marketach. W nich będzie można zrobić zakupy również w niedzielę. Wprowadziliśmy zapisy na świąteczne wypieki już zamknęliśmy, ale to, co mamy w stałej ofercie śmiało można nabyć. Chociaż nie ukrywam, że trzeba się spieszyć, bo w tym okresie wypieki rozchodzą się, jak świeże bułeczki. Może być tak, że kto pierwsze ten lepszy.

**Grudzień to też dobry czas na podsumowanie. Jaki ten rok był dla was?**

– Na pewno wyjątkowy ze względu na jubileusz, ale też wyjątkowo pracowity, pełen wyzwań. Wprowadziliśmy pewne zmiany, poszerzyliśmy produkcję o lody rzemieślnicze, więc był to też rok nauki, dochodzenia do precyzji w tej materii. W kolejny wchodzimy na pewno mądrzejsi i bardziej doświadczeni.

Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA

**KREOGRAF**  
AGENCJA REKLAMOWA

druk | reklama | marketing

793 793 214

ULOTKI  
WIZYTÓWKI  
BANERY REKLAMOWE  
GADŻETY REKLAMOWE  
PROJEKTY GRAFICZNE

BIURO@KREOGRAF.PL

NIE MASZ POMYSŁU NA REKLAMĘ?  
ZAUFAJ PROFESJONALISTOM!

WWW.KREOGRAF.PL





## GMINA BAŁTÓW

### Koncert jasełkowy

W dniu 18 grudnia br. w Publicznej Szkole Podstawowej im. Legionów Polskich w Okole odbył się koncert kolęd i pastorałek. Wzięli w nim udział uczniowie Szkoły Muzycznej z Sienna, wśród których byli uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Bałtowie oraz Szkoły Podstawowej w Okole.



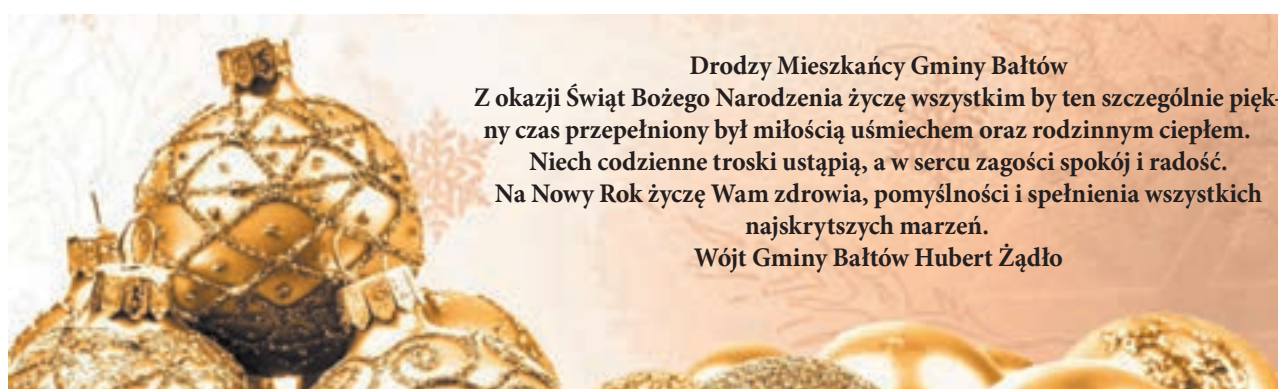
Urząd Gminy w Bałtowie  
Bałtów 32, 27-423 Bałtów

tel. 41 264 10 08  
fax. 41 264 13 03

[www.gminabaltow.pl](http://www.gminabaltow.pl)  
e-mail: [gmina@gminabaltow.pl](mailto:gmina@gminabaltow.pl)

### Choinka z leśnictwa Bałtów na Jasnej Górze

W poniedziałek, 16 grudnia w Częstochowie na Jasnej Górze miało miejsce uroczyste przekazanie przez Nadleśnictwo Ostrowiec Świętokrzyski okazałego, przystrojonego w świąteczne dekoracje drzewka bożonarodzeniowego. Wójt Gminy Bałtów - Hubert Żądło reprezentował gminę jako wódarz terenu, z którego jodła została pozyskana - leśnictwo Bałtów. Na pięknej 16-metrowej choince Wójt Gminy zawiesił drewniane bombki z herbem i napisem „Gmina Bałtów” oraz przekazał Ojcu Przeorowi Marianowi Waligórze stroik świąteczny wykonany przez Stowarzyszenie Seniorów „Ruch to moje zdrowie”.



Drodzy Mieszkańcy Gminy Bałtów  
Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzę wszystkim by ten szczególnie piękny czas wypełniony był miłością uśmiechem oraz rodzinnym ciepłem.  
Niech codzienne troski ustąpią, a w sercu zagości spokój i radość.  
Na Nowy Rok życzę Wam zdrowia, pomyślności i spełnienia wszystkich najskrytszych marzeń.  
Wójt Gminy Bałtów Hubert Żądło

## GMINA ĆMIEŁÓW



### ŚWIĄTECZNY KLIMAT NA RYNKU ĆMIEŁOWIE



wiecka, która złożyła wszystkim mieszkańcom świąteczne życzenia. Proboszcz Parafii NMP w Ćmielowie Czesław Gumieniak, odmówił modlitwę, i poświęcił opłatek, którym podzielili się mieszkańcy przybyli na Rynek.

Młodzież z Domu Kultury w Ćmielowie przygotowała dla wszystkich przybyłych przedstawienie pt. „Królowa Śniegu”, a w bożonarodzeniowy i kolędowy nastrój wprowadziły wszystkich zespoły ludowe „Stocaneczka”, „Borianki”, Chór „Jutrzenka” i panie z KGW w Wojnowic.

Ogromną popularnością cieszyły się stoiska przygotowane przez Koła Gospodyń Wiejskich z Podgórze, Krzczonowic, Brzostowej, Wojnowic, Stoków, „Za lasem” i Buszkowic oraz lokalnych artystów i przedsiębiorców. Można było skosztować wigilijnych potraw, pysznych ciast, ciasteczek, a także kupić wyjątkowy prezent pod choinkę.

Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska złożyła serdeczne, świąteczne życzenia mieszkańcom gminy „...tak po prostu, z całego serca, życzę Państwu, żeby ten czas był czasem szczególnym, spędzonym w otoczeniu najbliższych. Życzę również zdrowia, wszelkiej pomyślności i spełnienia marzeń.”

Dziękując za przybycie mieszkańcom, wszystkim wystawcom i artystom Burmistrz zaprosiła wszystkich na Ćmielowski rynek 31 grudnia, aby wspólnie przywitać Nowy Rok.



Szanowni Mieszkańcy Miasta i Gminy Ćmielów,  
z okazji Świąt Bożego Narodzenia składamy Państwu najpiękniejsze życzenia. Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie radość, spokój i wzajemną życzliwość.  
Niech nadchodzący Nowy Rok 2020 będzie pełen sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym, a każdy dzień upływa w dostatku i nieprzemijającej pogodzie ducha.

Przewodnicząca  
Rady Miejskiej w Ćmielowie  
Krystyna Zdonek

Burmistrz Ćmielowa  
Joanna Suska

W sobotnie przedpołudnie, 14 grudnia na placu przed Domem Kultury im. W. Gombrowicza w Ćmielowie odbył się niezwykle Kiermasz Bożonarodzeniowy i spotkanie opłatkowe mieszkańców Gminy Ćmielów.

Wykorzystując czas przedświątecznych przygotowań stworzono atmosferę,

która pozwoliła na wspólne przeżywanie radości z oczekiwania na te najpiękniejsze ze wszystkich świąt – Świąta Bożego Narodzenia. Pomysłodawcą Ćmielowskiego kiermaszu była Burmistrz Ćmielowa Joanna Suska.

Spotkanie rozpoczęła Sekretarz Miasta i Gminy Ćmielów Mariola Grabo-

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

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

[www.cmielow.pl](http://www.cmielow.pl)  
e-mail: [urząd@cmielow.pl](mailto:urząd@cmielow.pl)



## SMACZNEGO



## ZIELONE USZKA

## SKŁADNIKI:

- 200 g szpinaku
- 250 g mąki
- 40 g masła
- szczypta soli
- 100 ml wody
- 1,5 łyżeczki spiruliny
- 270 g sera typu feta
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki masła
- cebula
- garść posiekanej pietruszki

## PRZYGOTOWANIE:

Do przesianej mąki dodaj sól i spirulinę, a potem dokładnie wymieszaj. Następnie zagnieć suche składniki z masłem. Dodaj zagotowaną, gorącą wodę i mieszaj łyżką do połączenia się składników w gęstą masę. Przełóż ciasto na stolnicę i wyrabiaj przez około 15 min. do uzyskania gładkiej konsystencji przypominającej plastelinę. Odstaw ciasto do lodówki na około pół godziny. Cebulę należy zeszklić, dodać czosnek, szpinak i smażyć na małym ogniu 2-3 min. Całość ostudź, dodaj ser, natkę pietruszki i dopraw do smaku. Ciasto podziel na trzy części i rozwałkuj na 2 mm placki. Wąską szklanką wykrój okręgi; na ich środek kładź farsz i przykryj drugim okręgiem, a następnie sklej warstwy tzw. falbankami (możesz też formować tradycyjny kształt uszek). Gotować w osolonej wodzie ok. 3 min, do wypłynięcia.

# Nie przytyj w święta

W święta możemy przytyć od dwóch do czterech kilogramów. To nadprogramowy tłuszcz, którego trudno się szybko pozbyć, zwłaszcza, jeżeli nie masz już kilkunastu lat. Proponujemy kilka wskazówek, jak temu zaradzić.

## MAŁE PORCJE

Trzymaj się małych porcji, zwłaszcza jeżeli Wigilię spędzasz podwójnie (np. u teściów i rodziców) albo gospodyni nalega, by spróbować każdej z potraw. Jeżeli to ty organizujesz kolację, prawdopodobnie ostatnie dni spędziłaś w kuchni i próbowałaś przygotowanych przez siebie potraw. Skoro wiesz już, co i jak smakuje – zachowaj umiar i nie szarżuj z nakładaniem sobie porcji na talerz.

## NIE JEDZ TEGO, NA CO NIE MASZ OCHOTY

Proste, prawda? Nie przejmuj się, że kogoś możesz urazić albo sprawić przykrość, jeżeli nie spróbujesz absolutnie wszystkiego – masz prawo nie mieć na coś ochoty! Przejedzona będziesz się czuła fatalnie, nie tylko ze względu na wzdęty brzuch, ale i obniżone samopoczucie. Powiedzenie, że „danie jest wyśmienite, ale dokładka nie jest dobra twojego zdrowia” powinno uciąć nachalne rozmowy.

## UWAŻAJ NA CIASTA

Keks czy piernik może nie brzmie groźnie, jednakże zwracaj uwagę na dodatki – oprócz masła czy mąki zawierają także zwykle mnóstwo suszonych owoców, orzechów, polewy czekoladowe, czy lukier – pomyśl tylko jaka bomba kaloryczna kryje się pod tą słodkością! Jeżeli jesteś na ścisłej diecie – zrezygnuj z ciast w ogóle (także z kutii). Jeżeli zaś masz ochotę dogodzić podniebieniu... podziel się z kimś swoją porcją ciasta.

## ZREZYGNUJ Z GORAĄCEJ CZEKOLADY

Gorąca czekolada to ekscytująca dawka przyjemności, która niestety... odkłada się w biodrach. Zamiast tego wysokokalorycznego trunku, lepiej przygotuj aromatyczną czarną herbatę z dodatkami (goździki, pomarańcze, żurawina) albo – wypróbuj kawę parzoną z kardamonem, cynamonem i goździkami. Śmietankę zastąp podgrzanym i spienionym



Foto: Peter Werner

mlekiem. Unikaj takich dodatków do kawy jak: biała czekolada, likiery alkoholowe, syropy smakowe.

## TRUFELKI

Wyglądają smakowicie, prawda? Czekoladowy trufelek może zawierać więcej niż 100 kcal, zwłaszcza jeżeli ma różne dodatki – masło orzechowe, pokruszone ciasteczka czy kawałki sernika. Radzimy także unikać wszelkiego rodzaju czekoladek z bombonierek – chyba, że masz na tyle silną wolę, by poprzestać na jednej.

## ZDROWE WERSJE POTRAW

Ryby to doskonałe źródło białka, staraj się jednak gotować je na parze, bądź piec, zamiast smażyć w głębokim tłuszczu. Poszukaj przepisów na odchudzone wersje sosów, unikaj majonezu. Postaraj się zredukować kalorie używając produktów mlecznych o niższej zawartości tłuszczu niż zazwyczaj. Twaróg tłusty zastąp chudym, a śmietanę 18 proc. 12 proc. Innym wariantem może być zastąpienie śmietany jogurtem naturalnym. Stosuj mnóstwo

świeżych przypraw i pieprzu oraz jak najmniejsze ilości soli. Nie polewaj pierogów tłuszczem!

## OSTROŻNIE Z ALKOHOLEM

Zwłaszcza słodkie likiery i nalewki to źródło dodatkowych kalorii. W ten sposób bardzo łatwo przytyć w święta! Kieliszek czerwonego wina to dużo lepszy i zdrowszy wybór. Pamiętaj, że pod wpływem alkoholu siła naszej woli spada i rośnie głód.

## JEDZ CZĘŚCIEJ A MNIEJ

Nie dopuść do uczucia bezgranicznego głodu, kiedy jesteś w stanie pochłoniąć wszystko w dużych ilościach. Częste, mniejsze posiłki to lepszy wybór dla twojego układu pokarmowego. Nie jedz jednak bez przerwy – zachowuj 3-4 godzinne odstępy między posiłkami.

## CHLEB

Unikaj pieczywa. Jeśli nie wyobrazasz sobie świąt bez chleba, sięgaj po ten z ciemnej mąki.

## DELEKTUJ SIĘ

Pamiętaj, ludzki mózg otrzymuje informacje o pierwszym kąsie dopiero 15 min. po jego spożyciu. Czasem w ciągu kwadransa niektórzy potrafią zjeść cały obiad dwudaniowy okraszony deserem. Jedz powoli, dokładnie przeżuwać pokarm. Możesz jeszcze dodatkowo zastosować trik odkładając sztucę na stół po każdym kąsie. Smakuj i rozkoszuj się każdym kąsem. Długo żuj, dokładnie gryź, niech całe twoje podniebienie czuje smak potrawy. Gdy z kimś rozmawiasz – przerwij jedzenie i koncentruj się na rozmowie. Jedząc i rozmawiając jednocześnie, nie będziesz miała kontroli nad ilością spożywanego jedzenia.

## WODA

Pamiętaj o picciu wody, która oczyszcza organizm i wspomaga trawienie. Każdego dnia wypij co najmniej cztery szklanki wody, a do tego herbaty niesłodzone – ogromna ilość cukru dostarczana jest już i tak podczas jedzenia świątecznych słodczy.

## ZAPROPONUJ SPACER

Nie spędzajcie Gwiazdki jedynie przed telewizorem za stołem pełnym jedzenia. Poruszajcie się! Wprowadź nową tradycję – wspólny spacer, gry planszowe, zaaranżuj teatrzyk czy przedstawienie z dziećmi w rolach głównych. Wspólna zabawa zbliży was do siebie i przyniesie wiele radości!

## NA TRAWIENIE

Wieczorem przed snem zaparz i wypij kubek mięty, która pobudzi trawienie. Nie sięgaj po herbatki przeczyszczające, ponieważ działają doraźnie, a nie likwidują zaburzeń organizmu związanych ze sposobem odżywiania się podczas świąt.

POD NASZYM PATRONATEM

zaprasza na turniej mini siatkówki  
pod patronatem Przewodniczącego Miasta Ostrowca Św. Jarosława Górczyńskiego

VOLLEY STARS  
CUP  
2019

22.12.2019 r., godz. 9:00

Hala Sportowo-Widowiskowa KSZO  
ul. Świętokrzyska 11 w Ostrowcu Św.

Wzrost: 180-190 cm, Waga: 70-80 kg, Ciężar ciała: 10-12% tłuszczu, Ciężar ciała: 10-12% tłuszczu, Ciężar ciała: 10-12% tłuszczu

#WEL@VETHISGAME

## Jakość na listach zakupów

Świąteczne jedzenie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie, pamiętajmy więc, by sięgać po wartościowe produkty i zachować równowagę w odżywianiu.

Przedświąteczny pośpiech nie sprzyja świadomym decyzjom zakupowym i w naszym koszyku często lądują rzeczy złapanie w biegu z półek sklepowych. A wystarczy na chwilę zatrzymać się i poszukać „drogowskazów”, wyróżniających dobre, jakościowe produkty – przykładem są soki i smoothie, które pojawiają się na stole, jako element świątecznego poczęstunku. Producenci starają się ułatwić nam zakupy, umieszczając na opakowaniach np. oznaczenie Certyfikowany Produkt (CP), które można spotkać na etykietach wartościowych przetworów z owoców i warzyw, takich jak soki, smoothies czy mrożonki. Logo CP zawarte na etykiecie jest gwarancją, że sięgamy po produkt wysokiej jakości bez żadnych sztucznych dodatków czy cukrów dodanych. Soki i smoothies ze znakiem CP warto wybierać również dlatego, że jest to potwierdzenie, że są one bogate w witaminy i sole mineralne, cenne dla naszego organizmu nie

tylko od święta. Na każdym produkcie ze znakiem CP znajdziemy informację o tym, jakie składniki odżywcze się w nim znajdują i jaki mają wpływ na nasz organizm.

Warto też zwracać uwagę, ile warzyw, owoców i ich przetworów znajdziemy wśród naszych świątecznych potraw – ich spożywanie ułatwia trawienie, a dodatkowo dostarczamy sobie cennych składników odżywczych. Kapusta z grzybami, ryba po grecku z marchewką czy barszcz czerwony na buraczkach – każde takie danie to również kolejna porcja warzyw w świątecznym menu. Ekspertki przypominają, że powinniśmy ich spożywać minimum 400 gramów dziennie w pięciu porcjach. Co więcej, jedną z zalecanych porcji może być szklanka soku (ok. 200 ml), warto więc o tym pamiętać także na święta i rozpieścić trochę organizm swój i swoich bliskich.

FI.TP

FI.TP





## PIĄTEK, 20 GRUDNIA

05:40 Jaka to melodia?  
06:20 Przysięga  
07:10 Elif  
08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Korona królów  
09:10  
09:45 Okrasa lamie przepisy: Smak suszonych owoców  
10:15 Komisarz Alex 6  
Zabójczy tarot  
11:05 Ojciec Mateusz 19  
Filmowcy  
12:00 Wiadomości  
12:15 Agrobiznes  
12:30 Agropogoda  
12:35  
12:50 Natura w Jedyńce: Niedźwiedzie w krainie śniegu  
Film dokumentalny  
14:00 Elif  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:35 Gra słów. Krzyżówka  
16:05 Przysięga  
17:00 Teleexpress  
17:20 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia?  
18:00 Klan  
18:30 Korona królów - taka historia...  
Dary Średniowiecza  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:05 Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:35 Dziewczyny ze Lwowa 4

04:40 Koło fortuny  
05:15 Doktor Kleist - lekarz rodzinny  
Obawa o Elenę  
06:10 Anna Dymna - spotkajmy się: Agnieszka Wydra  
06:40 Familiada  
07:15 Pytanie na śniadanie  
11:00 Panorama  
11:05 Pogoda  
11:40 Pytanie na śniadanie  
11:25 Rodzinka.pl  
Młodość nie zna strachu  
11:55 Barwy szczęścia  
12:30 Koło fortuny  
13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi?  
13:35 Gotowi do gotowania. Start!  
14:10 O mnie się nie martw 11  
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny  
Niebezpieczne emocje  
16:00 Koło fortuny  
16:35 Familiada  
17:10 Więzień miłości  
18:00 Panorama  
18:20 Pogoda  
18:30 Gotowi do gotowania. Start!  
18:55 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi?  
19:30 Barwy szczęścia  
20:00 Kulisy serialu "Barwy szczęścia"  
20:10 Barwy szczęścia  
20:45 Wszyscy moi mężczyźni  
Film komediowy  
22:35 Muzyka na weekend  
23:40 Rosa: Chmury nad Kapsztadem  
Film komediowy  
01:15 Zakochany Szekspir  
Film komediowy  
03:15 Lakier do włosów  
Film komediowy

04:50 Uwaga!  
05:15 Mango  
06:20 Kuchenne rewolucje: Ostrowiec Świętokrzyski, Bar na Stawkach  
kulinaria  
07:20 Doradca smaku: Sernik waniliowy na zimno  
07:30 Dzień Dobry TVN  
11:00 Ukryta prawda  
12:00 Szkoła  
13:00 19+  
13:30 19+  
14:00 Ugotowani: Zamość  
kulinaria  
15:00 Szpital  
16:00 Szkoła  
17:00 Kuchenne rewolucje: Sosnowiec, Magiliana  
kulinaria  
18:00 Ukryta prawda  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda  
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza  
19:50 Uwaga!  
20:00 Gwiezdne wojny: Część 7 - Przebudzenie Mocy  
Film fantastyczny  
22:55 Matrix  
Film fantastyczny  
01:40 Kuba Wojewódzki  
02:40 Uwaga!  
03:00 NOC Magii

04:55 Disco Gramy  
05:40 Teleszkapy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień  
09:00 Małanowski i partnerzy  
09:30 Małanowski i partnerzy  
10:00 Dzień, który zmienił moje życie  
11:00 Dlaczego ja?  
12:00 Gliniarze  
13:00 Trudne sprawy  
14:00 Pierwsza miłość  
14:45 Dlaczego ja?  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Na ratunek 112  
17:00 Gliniarze  
18:00 Pierwsza miłość  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:00 Gwiezdne wojny: Ostatni Jedi  
Film fantastyczny  
23:15 Sekretne okno  
Film thriller  
01:30 Boks: Gala Babilon Promotion w Nowym Dworze Mazowieckim - waga junior ciężka: Michał Cieślak - Nuri Seferi  
02:30 Tajemnice losu

## SOBOTA, 21 GRUDNIA

05:15 Klan  
05:35 Klan  
06:00 Klan  
06:25 Sprawa dla reportera  
07:20 Rok w ogrodzie  
07:45 Rok w ogrodzie extra  
08:00 Pełnosprawni  
08:25 wojsko-polskie.pl  
08:55 Studio Raban  
09:20 Rodzinny ekspres: Miłość do bliźniego  
09:50 Kangurek Joey  
Film obyczajowy  
11:40 Młody Piłsudski  
12:35 Boży wariat  
Film dokumentalny  
13:40 Okrasa lamie przepisy: Zapomniane potrawy wigilijne  
14:10 Z pamięci: Stanisław Manturzewski  
14:20 Jak to działa?: No to w drogę! Elektryczny samochód  
14:45 Kulisy "Postaw na milion"  
14:55 Ojciec Mateusz 22  
Mistyfikacja  
15:45 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Engelbergu - studio  
16:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Engelbergu - 1. seria  
17:00 Teleexpress  
17:05 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Engelbergu - 2. seria  
18:30 Postaw na milion  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:05 Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:35 Komisarz Alex 13  
Niezysta gra  
21:30 Hit na sobotę: Gold  
Film dramat  
23:40 24 godziny po śmierci  
Film sensacyjny

05:15 Barwy szczęścia  
05:50 Barwy szczęścia  
06:20 M jak miłość  
07:15 Pytanie na śniadanie  
10:55 Pogoda  
11:00 Pytanie na śniadanie  
11:25 To je Borowicz. Podróże ze smakiem  
12:00 The Wall. Wygraj marzenia  
12:55 O mnie się nie martw 11  
14:00 Familiada  
14:35 Koło fortuny  
15:10 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2019  
16:10 Gotowi do gotowania. Start!  
17:00 Słowo na niedzielę: Ile masz w sobie z Azacha?  
17:10 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - studio  
17:20 Piłka nożna: PKO Ekstraklasa - mecz: Wisła Płock - Piast Gliwice  
19:35 Lajk!  
20:05 The Voice Senior. Bitwa  
22:25 Szansa na sukces. Opole 2020  
23:35 Wszyscy moi mężczyźni  
Film komediowy  
01:15 Nieuchwytni  
Film sensacyjny  
02:50 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!  
05:15 Mango  
07:30 Dzień Dobry TVN  
11:00 Na Wspólnej  
11:25 Na Wspólnej  
11:50 Na Wspólnej  
12:25 Na Wspólnej  
12:50 Top Model  
14:25 Milionerzy - wydanie specjalne  
15:25 Kobieta na krańcu świata  
16:00 Domowe rewolucje  
lifestyle  
17:00 Starsza pani musi fiknąć  
18:00 Kuchenne rewolucje: Katowice, Good Father  
kulinaria  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:35 Pogoda  
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza  
19:45 Uwaga!  
20:00 Piraci z Karaibów: Na krańcu świata  
Film przygodowy  
23:35 Cicha noc  
Film dramat  
01:35 MasterChef  
kulinaria  
03:05 Uwaga!  
03:25 NOC Magii

04:55 Disco Gramy  
05:40 Teleszkapy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień  
08:40 Aloha, Scooby-Doo  
Film animowany  
10:10 Ewa gotuje  
10:45 Moje disco, moje wszystkie  
11:50 Asterix i wikingowie  
Film animowany  
13:35 Krokodyl Dundee  
Film komediowy  
15:45 Piotr Bałtroczyk i przyjaciele  
17:45 Chłopaki do wzięcia  
18:20 Chłopaki do wzięcia  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:05 Sporty walki: Gala FFF 2 w Zielonej Górze  
23:30 Witajcie w dżungli  
Film przygodowy  
01:55 Ani słowa więcej  
Film dramat  
03:55 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

**TU SIĘ REKLAMUJ**  
**TEL. 41 260 59 99**





## NIEDZIELA, 22 GRUDNIA

05:15 Klan  
05:35 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  
08:30 Zakochaj się w Polsce: Szwajcaria Południowa  
09:05 Ziarno: Bóg się rodzi  
09:35 Las bliżej nas  
10:10 Lalka  
Pamiętnik starego subiekta  
11:30 Wokół mórz  
Krawiec kapłanów  
11:55 Między ziemią a niebem  
12:00 Anioł Pański  
12:15 Między ziemią a niebem  
12:45 Misja Bangladesz: Salezianie w Kalkucie. Selfie na wyspiisku śmieci  
13:15 BBC w Jedyńce: Dzikie metropolie: Wygnańcy  
Film dokumentalny  
14:10 Z pamięci: Witold Doroszewski  
14:20 Weterynarze z sercem  
14:50 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Engelbergu - studio  
15:00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Engelbergu  
17:00 Teleexpress  
17:20 Pogoda  
17:30 Gintrowski, a jednak coś po nas zostanie...  
18:30 Jaka to melodia?  
19:25 Sport

04:30 Słowo na niedzielę: Ile masz w sobie z Azacha?  
04:40 Barwy szczęścia  
05:15 Barwy szczęścia  
05:45 Barwy szczęścia  
06:20 M jak miłość  
07:15 Pytanie na śniadanie  
11:30 The Voice Senior. Bitwa  
14:00 Familiada  
14:35 Koło fortuny  
15:15 Szansa na sukces. Opole 2020: Finał  
16:55 Najgorszy kucharz  
kulinaria  
18:00 Panorama  
18:20 Pogoda  
18:30 Na dobre i na złe  
Lustrzane odbicie  
19:30 Na sygnale  
Czas się żegnać  
20:05 Bitwa tenorów na różę  
21:00 Bitwa tenorów na różę  
22:00 Nieuchwytni  
Film sensacyjny  
23:45 Echo serca 2  
00:35 Królowa pustyni  
Film biograficzny  
02:40 Skazany na miłość  
Film komediowy  
04:20 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!  
05:15 Mango  
07:30 Dzień Dobry TVN  
11:00 Domowe rewolucje  
lifestyle  
12:00 Co za tydzień  
12:25 Billy Madison  
Film komediowy  
14:10 Piraci z Karaibów: Na krańcu świata  
Film przygodowy  
17:30 Wielcy Artysty - Małym Pacjentom  
kulinaria  
18:30 My Way  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:35 Pogoda  
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza  
19:45 Uwaga!  
20:00 Mumia powraca  
Film przygodowy  
22:45 Rodzinny dom wariatów  
Film dramat  
00:55 MasterChef  
kulinaria  
02:25 Kuchenne rewolucje  
kulinaria  
03:30 NOC Magii

04:55 Disco Gramy  
05:40 Telezakupy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień  
07:55 Hammy i przygodny bumerang  
Film animowany  
08:05 Prezent nocnej furii  
Film animowany  
08:35 Renifer Niko ratuje święta  
Film animowany  
10:25 Dobra wróżka 2  
Film obyczajowy  
12:05 Sam w domu - po raz trzeci  
Film komediowy  
14:25 Gwiezdne wojny: Część 6 - Powrót Jedi  
Film fantastyczny  
17:40 Nasz nowy dom:  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Państwo w państwie  
20:00 25. Festiwal Kabaretu w Koszalinie - Srebrne wesele Mariana i Heli  
22:05 W rytmie serca  
23:05 Ślad  
00:10 Automata  
Film fantastyczny  
02:35 Ghost in the Shell

## PONIEDZIAŁEK, 23 GRUDNIA

05:40 Jaka to melodia?  
06:15 Przysięga  
07:05 Elif  
08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda  
08:15 Kwadrans polityczny  
08:40 Korona królów - taka historia...  
Dary Średniowiecza  
09:20 Ranczo 6  
Poród amatorski  
10:15 Komisarz Alex 6  
Księżycowy zabójca  
11:05 Ojciec Mateusz 19  
Narzeczona  
12:00 Wiadomości  
12:15 Agrobiznes  
12:30 Agropogoda  
12:50 BBC w Jedyńce: Dzikie metropolie: Wygnańcy  
Film dokumentalny  
14:00 Elif  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:35 Gra słów. Krzyżówka  
16:05 Przysięga  
17:00 Teleexpress  
17:20 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia?  
18:00 Klan  
18:30 Korona królów  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:05 Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:30 Leśniczówka  
21:00 Gala Jubileuszowa UKSW  
22:00 Świat bez fikcji: Pieniężno. Polscy misjonarze

04:45 Koło fortuny  
05:20 Doktor Kleist - lekarz rodzinny  
Pożegnania  
06:15 Coś dla ciebie  
06:40 Familiada  
07:15 Pytanie na śniadanie  
11:00 Panorama  
11:05 Pogoda  
11:10 Pytanie na śniadanie  
11:25 Rodzinka.pl  
Gwiazda rocka  
11:55 Barwy szczęścia  
12:30 Koło fortuny  
13:05 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi?  
13:35 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi?  
14:05 Coś dla ciebie  
14:30 Operacja zdrowie! Piękny uśmiech i zdrowie - stomatologia  
15:10 Doktor Kleist - lekarz rodzinny  
Kłopoty sercowe  
16:00 Koło fortuny  
16:35 Familiada  
17:10 Więzień miłości  
18:00 Panorama  
18:20 Pogoda  
18:30 Rodzinka.pl  
Zawsze słuchaj przyjaciół  
18:55 Rodzinka.pl  
Jestem grubo inteligentna  
19:35 Barwy szczęścia  
20:10 Barwy szczęścia  
20:40 Kulisy serialu "M jak miłość"  
20:55 M jak miłość  
21:50 Niania w Nowym Jorku  
Film komediowy  
23:50 Kino bez granic: Wszyscy mają się dobrze  
Film dramat  
01:35 Głęboka woda  
Eurosieroty

04:50 Uwaga!  
05:15 Mango  
06:20 My Way  
06:50 Nowa Maja w ogrodzie 3  
07:20 Akademia ogrodnika  
07:30 Dzień Dobry TVN  
11:00 Ukryta prawda  
12:00 Szkoła  
13:00 19+  
13:30 19+  
14:00 Ugotowani: Warszawa  
kulinaria  
15:00 Szpital  
16:00 Szkoła  
17:00 Kuchenne rewolucje: Katowice, Le Papillon Noir  
kulinaria  
18:00 Ukryta prawda  
19:00 Fakty  
19:35 Sport  
19:45 Pogoda  
19:49 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza  
19:50 Uwaga!  
20:10 Doradca smaku: Kaczka po myśliwku z jabłkami  
20:15 Na Wspólnej  
20:55 Milionerzy  
21:30 Klinika bez tajemnic  
22:35 Ronin  
Film dramat  
01:05 Co za tydzień  
01:30 MasterChef  
kulinaria  
03:00 Uwaga!  
03:20 NOC Magii

04:55 Disco Gramy  
05:40 Telezakupy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień  
09:00 Malanowski i partnerzy  
09:30 Malanowski i partnerzy  
10:00 Dzień, który zmienił moje życie  
11:00 Dlaczego ja?  
12:00 Gliniarze  
13:00 Trudne sprawy  
14:00 Pierwsza miłość  
14:45 Dlaczego ja?  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Na ratunek 112  
17:00 Gliniarze  
18:00 Pierwsza miłość  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich  
20:10 Megahit: Ghost in the Shell  
Film fantastyczny  
22:35 Granice wytrzymałości  
Film przygodowy  
01:05 Prawdziwa historia  
Film dramat  
03:10 Tajemnice losu

## WTOREK, 24 GRUDNIA

06:00 Jaka to melodia?  
06:30 Święteczna zamiana  
Film komediowy  
08:05 Święta rodzina  
Film historia/archeologia  
10:10 Leśny wojownik  
Film przygodowy  
12:00 Magiczne sanie  
Film obyczajowy  
13:45 Natura w Jedyńce: Mój renifer i ja  
Film dokumentalny  
14:50 Piesek pod choinkę  
Film komediowy  
16:20 Jaka to melodia?  
17:00 Teleexpress  
17:20 Pogoda  
17:30 Rodzinne kolędowanie na Jasnej Górze  
18:30 Rodzinne kolędowanie na Jasnej Górze  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:00 Orędzie metropolity łódzkiego arcybiskupa Grzegorza Rysia na Boże Narodzenie  
20:05 Pogoda  
20:20 Jaka Wigilia, taki cały rok - koncert kołęd i pastorałek z udziałem pary prezydenckiej  
21:30 Transmisja pasterki z bazyliki św. Piotra w Watykanie z udziałem papieża Franciszka  
23:35 Muzyka ciszy  
Film biograficzny  
01:35 Piesek pod choinkę  
Film komediowy  
03:10 Magiczne sanie  
Film obyczajowy  
04:35 Zakończenie programu

05:25 Doktor Kleist - lekarz rodzinny  
Uwięzieni  
06:15 Słowo Ciąłem się stało  
06:40 Familiada  
07:15 Pytanie na śniadanie  
11:25 Panorama  
11:30 Pogoda  
11:35 Pytanie na śniadanie  
11:55 Asterix i Obelix kontra Cezar  
Film komediowy  
14:00 Familiada:  
14:40 Koło fortuny  
15:25 Hej, w dzień narodzenia... w Pelplinie  
16:25 Miłość na święta  
Film obyczajowy  
18:00 Panorama  
18:20 Pogoda  
18:30 Magiczne święta  
Film obyczajowy  
20:10 Listy do Julii  
Film komediowy  
22:00 Osaczeni  
Film sensacyjny  
00:05 Uwierz w święta  
Film obyczajowy  
01:40 Niania w Nowym Jorku  
Film komediowy  
03:30 Hej, w dzień narodzenia... w Pelplinie  
04:15 Zakończenie programu

04:50 Uwaga!  
05:15 Mango  
06:20 Kuchenne rewolucje: Poznań, Lizawka  
kulinaria  
07:20 Doradca smaku: Kaczka po myśliwku z jabłkami  
07:30 Dzień Dobry TVN  
11:00 Ukryta prawda  
12:00 Szkoła  
13:00 19+  
13:30 Ugotowani: Słupsk  
kulinaria  
14:30 Szpital  
15:30 Vinci  
Film komediowy  
17:40 Najpiękniejsze koledy  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:35 Pogoda  
19:44 Raport smogowy - poznaj kolory powietrza  
19:45 Uwaga!  
20:00 Listy do M.  
Film komediowy  
22:20 Władcy umysłów  
Film thriller  
00:30 Rodzinny dom wariatów  
Film dramat  
02:25 Osuźci 2  
03:20 Uwaga!

04:55 Disco Gramy  
05:40 Telezakupy TV Okazje  
06:00 Nowy dzień  
06:45 Madagwiazdka  
Film animowany  
07:15 Smerfy: Opowieść wigilijna  
Film animowany  
07:45 Pada Shrek  
Film animowany  
08:25 Marley i ja: Szczególne lata  
Film komediowy  
10:20 Marley i ja  
Film komediowy  
12:45 Kolędowanie z Fundacją Polsat  
13:45 Wielkie kolędowanie z Polsatem - Święta Lipka 2018  
14:45 Wielkie kolędowanie z Polsatem - Warszawa  
15:45 Jasnogórskie kolędowanie z Polsatem  
16:45 Wielkie kolędowanie z Polsatem - Warszawa 2019  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:40 Jasnogórskie kolędowanie z Polsatem  
Film komediowy  
22:15 Dlaczego on?  
Film komediowy  
00:50 Sekretne życie Waltera Mitty  
Film komediowy  
03:25 Tajemnice losu





## ŚRODA, 25 GRUDNIA

**05:15** Święty Augustyn  
Film religijny

**07:00** Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach

**08:05** Święta rodzina  
Film historia/archeologia

**10:05** Rodzinne kołędowanie na Jasnej Górze

**10:55** Rodzinne kołędowanie na Jasnej Górze

**11:55** Urbi et Orbi

**12:45** 20 lat kołędowania Arki Noego

**13:50** Ogniem i mieczem  
Film historia/archeologia

**17:00** Teleexpress

**17:20** Pogoda

**17:30** Wielkie kołędowanie z Ostrej Bramy

**18:35** Jaka to melodia?

**19:25** Sport

**19:30** Wiadomości

**20:05** Pogoda

**20:15** Rolnik szuka żony 6  
Wydanie specjalne

**21:15** La La Land  
Film muzyczny

**23:30** Sabrina  
Film komediowy

**01:45** Moje wielkie greckie wesele  
Film komediowy

**03:25** Jaka to melodia?

**04:10** Zakończenie programu

**05:25** Koło fortuny

**06:00** Orędzie metropolity łódzkiego arcybiskupa Grzegorza Rysia na Boże Narodzenie

**06:15** M jak miłość

**07:10** Miłość na święta  
Film obyczajowy

**08:50** Magiczne święta  
Film obyczajowy

**10:35** Miłość na Gwiazdkę  
Film obyczajowy

**12:05** Był sobie pies  
Film obyczajowy

**14:00** Familiada:

**14:35** Koło fortuny:

**15:15** Szansa na sukces.

**16:15** Święta z Voice Senior

**17:25** Robbie Williams Christmas Present

**18:00** Panorama

**18:20** Pogoda

**18:25** Święta Last Minute  
Film komediowy

**20:10** Robbie Williams Christmas Present. Gala piosenek świątecznych

**21:30** Golec uOrkiestra - Symphoethnic

**22:30** Golec uOrkiestra - Symphoethnic

**23:35** Ponad wszelką wątpliwość  
Film thriller

**01:30** Listy do Julii  
Film komediowy

**03:15** Przetrwaj święta  
Film komediowy

**04:50** Zakończenie programu

**04:55** Uwaga!

**05:20** Mango

**06:25** Kuchenne rewolucje  
kulinaria

**07:20** Najpiękniejsze kolędy

**08:40** Happy Feet: Tupot małych stóp  
Film animowany

**10:45** Podróż do wnętrza Ziemi  
Film przygodowy

**12:35** Grinch: Święt nie będzie  
Film obyczajowy

**14:35** Gwiezdny pył  
Film fantastyczny

**17:00** Kopciuszek  
Film dla dzieci

**19:00** Fakty

**19:25** Sport

**19:35** Pogoda

**19:44** Raport smogowy - poznaj kolory powietrza

**19:45** Uwaga!

**20:00** Listy do M. 2  
Film komediowy

**22:05** Ścigany  
Film dramat

**00:40** Sędzia  
Film dramat

**03:20** Uwaga!

**04:55** Disco Gramy

**05:40** Teleszkopy TV Okazje

**06:00** Nowy dzień

**07:40** Kung Fu Panda: Święta, święta i Po  
Film animowany

**08:15** Pingwiny z Madagaskaru: Misja świąteczna  
Film animowany

**08:35** Madagwiazdka  
Film animowany

**09:05** Smerfy: Opowieść wigilijna  
Film animowany

**09:35** Pada Shrek  
Film animowany

**10:05** Świąteczne kołędowanie  
Film animowany

**10:20** Świąteczna gorączka  
Film komediowy

**12:10** Święty Mikołaj z 34. ulicy  
Film obyczajowy

**14:40** Zawód Święty Mikołaj  
Film komediowy

**16:30** Kevin sam w domu  
Film komediowy

**18:50** Wydarzenia

**19:20** Sport

**19:25** Pogoda

**19:30** Świat według Kiepskich  
Opowieść wigilijna

**20:10** Książę w Nowym Jorku  
Film komediowy

**22:45** Co wiecie o swoich dziadkach?  
Film komediowy

**00:55** Adwokat  
Film dramat

**03:30** Tajemnice losu

## CZWARTEK, 26 GRUDNIA

**05:10** Święty Augustyn  
Film religijny

**07:00** Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach

**08:00** Jaka Wigilia, taki cały rok - koncert kolęd i pastorałek z udziałem pary prezydenckiej

**09:05** Mikołaj i spółka  
Film obyczajowy

**10:50** Muzyka ciszy  
Film biograficzny

**12:55** Rolnik szuka żony 6  
Wydanie specjalne

**13:55** Z kamerą TVP Sport: Adam Małysz

**14:30** Skoki narciarskie: Mistrzostwa Polski w Wiśle - studio

**14:45** Skoki narciarskie: Mistrzostwa Polski w Wiśle

**17:00** Teleexpress

**17:20** Pogoda

**17:30** Wielkie kołędowanie z Ostrej Bramy

**18:35** Jaka to melodia?

**19:25** Sport

**19:30** Wiadomości

**20:05** Pogoda

**20:15** Ojciec Mateusz 22  
Stalkerka

**21:15** Moje wielkie greckie wesele  
Film komediowy

**23:00** Dorwać Watta  
Film komediowy

**00:55** Miłość w Laponii  
Film dramat

**02:40** La La Land  
Film muzyczny

**04:55** Jaka to melodia?

**05:45** Zakończenie programu

**06:05** Koło fortuny

**06:40** Miłość na Gwiazdkę  
Film obyczajowy

**08:15** Asterix i Obelix kontra Cezar  
Film komediowy

**10:15** Święta Last Minute  
Film komediowy

**12:05** Gwiazdy w południe: W kraju Komanczów  
Film

**14:00** Familiada:

**14:35** Koło fortuny:

**15:15** Świąteczny koncert w bazylice katedralnej w Pelplinie

**16:05** Asterix i Obelix: Misja Kleopatry  
Film komediowy

**18:00** Panorama

**18:20** Pogoda

**18:30** Był sobie pies  
Film obyczajowy

**20:10** Życie to są chwile - benefis Zenona Martyniuka z okazji 30-lecia pracy artystycznej

**21:10** Życie to są chwile - benefis Zenona Martyniuka z okazji 30-lecia pracy artystycznej

**22:30** Tożsamość zdrajcy  
Film sensacyjny

**00:15** Osaczeni  
Film sensacyjny

**02:10** Zakochany anioł  
Film komediowy

**03:50** Zakończenie programu

**05:10** Uwaga!

**05:35** Mango

**06:40** Kuchenne rewolucje: Ostróda, Fang Youn  
kulinaria

**07:35** Wielcy Artyści - Małym Pacjentom

**08:25** Happy Feet: Tupot małych stóp 2  
Film animowany

**10:20** Podróż na tajemniczą wyspę  
Film przygodowy

**12:10** Zaczarowana  
Film fantastyczny

**14:10** Charlie i fabryka czekolady  
Film komediowy

**16:25** Gwiezdne wojny: Część 7 - Przebudzenie Mocy  
Film fantastyczny

**19:00** Fakty

**19:25** Sport

**19:35** Pogoda

**19:44** Raport smogowy - poznaj kolory powietrza

**19:45** Uwaga!

**20:00** Po prostu przyjaźń  
Film komediowy

**22:50** Dziewczyna w czerwonej pelerynie  
Film fantastyczny

**00:45** Powiedzmy sobie wszystko  
Film dramat

**02:40** MasterChef  
kulinaria

**04:05** Uwaga!

**04:55** Disco Gramy

**05:40** Teleszkopy TV Okazje

**06:00** Nowy dzień

**06:45** Mickey - bardziej bajkowe święta  
Film animowany

**08:20** Żółwik Sammy 2: Wielka ucieczka  
Film animowany

**10:20** Śniący Mikołaj 3: Ucieczka Świętego Mikołaja  
Film komediowy

**12:20** Asteriks i Obeliks: Osiedle Bogów  
Film animowany

**14:15** Trzej muszkieterowie  
Film historia/archeologia

**16:35** Percy Jackson: Morze potworów  
Film przygodowy

**18:50** Wydarzenia

**19:20** Sport

**19:25** Pogoda

**19:30** Świat według Kiepskich

**20:05** Serce nie służy  
Film obyczajowy

**22:10** O północy w Paryżu  
Film komediowy

**00:20** Chirurdzy

**01:15** Chirurdzy

**02:20** Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA



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

[paulina.kopec@radiorekord.pl](mailto:paulina.kopec@radiorekord.pl)  
+48 507-127-967

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





## Nowy Rok na Orliku

Tradycyjnie już, w pierwszy weekend po Sylwestrze amatorzy piłki nożnej w Ostrowcu Św. spotkają się na boisku Orlik Ogrody.



foto: Piotr Kowalski

W niedzielę, 5 stycznia 2020 roku o godzinie 10 rozpocznie się XI Noworoczny Turniej Piłki Nożnej w kategorii OPEN o Puchar Prezydenta Miasta Ostrowca Świętokrzyskiego, organizowany przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

W zawodach mogą brać udział osoby pełnoletnie (posiadające dowód osobisty) zgłoszone do zawodów na formularzu zgłoszeniowym (dostępnym na stronie www.mosir.ostrowiec.pl). Kadra zespołu może składać się maksymalnie z 10 zawodników, a drużyny występować

będą w 6-osobowym składzie (w tym bramkarz).

Zgłoszenia do zawodów przyjmowane są w siedzibie MOSiR (ul. Świętokrzyska 11, pokój 2.39). Można wysłać je również za pośrednictwem poczty e-mail na adres [zawody@mosir.ostrowiec.pl](mailto:zawody@mosir.ostrowiec.pl). Zgłoszenia przyjmowane będą do 2 stycznia (do godziny 12).

System rozgrywek i zasady gry ustalone zostaną na spotkaniu organizacyjnym, które odbędzie się 2 stycznia o godz. 14 na Orliku Ogrody.

Drużyny, które zajmą miejsca I-III otrzymają puchary oraz nagrody rzeczowe, a wszystkie drużyny uczestniczące w turnieju – pamiątkowe dyplomy. Tradycyjnie każdy uczestnik będzie mógł również liczyć na kielbaskę z grilla i gorącą herbatę.

Warunkiem udziału w turnieju będzie dokonanie opłaty wpisowej w wysokości 100 zł, która zostanie przeznaczona na koszty organizacyjne turnieju. Ilość miejsc jest ograniczona (do 9 zespołów).

PK

## SMS ze Szczyrku ponownie lepszy

Porażką siatkarek KSZO zakończył się pojedynek z SMS PZPS Szczyrk. Był to pierwszy mecz rundy rewanżowej rozgrywek I ligi siatkówki kobiet.

Początek spotkania nie był zbyt udany dla ostrowczanek. Już przy wyniku 2:6 trener KSZO Marcin Cebo poprosił o czas. Na niewiele się to zdało – rywalki powiększyły przewagę do siedmiu punktów, najpierw na 3:10, a później na 7:14. W międzyczasie na boisku pojawiły się Kaja Klepacz i Martyna Kmuk. Przewaga SMS-u była jednak zbyt duża i siatkarki ze Szczyrku spokojnie wygrały pierwszą część 25 do 17.

Drugi set pomarańczowo-czarne rozpoczęły od prowadzenia 2:0, później było już tylko gorzej. Przy stanie 4:6 trener Cebo pierwszy raz skorzystał z przerwy czasowej dla swojego zespołu, nic to jednak nie zmieniło. Chwilę później mieliśmy już 6:15, a po następnych kilku minutach zespół SMS-u kończył wygraną 25 do 12.

Ostrowczanki nie poddawały się. W trzecim secie wyszły na prowadzenie 7:6. Niestety to, co się zdarzyło później, może przytrafić się chyba tylko w żeńskiej siatkówce. Siedem kolejnych punk-

tów dla Szczyrku, na zagrywce ciągle utrzymywała się wybrana później najlepszą zawodniczką spotkania Martyna Łazowska i na tablicy widniał już wynik 7:13. Przyjezdne nie roztrwonily przewagi i pomimo oporu siatkarek KSZO wygrały tę część 25 do 20 i cały mecz 3:0.

KSZO Ostrowiec Świętokrzyski – SMS PZPS Szczyrk 0:3 (17:25, 12:25, 20:25)

Skład KSZO: Izabela Klekot, Kamila Kobus, Monika Kacprzak, Julia Marcjanik, Kamila Dydula, Wiktoria Rdzaneek (L), Monika Kawa oraz Kaja Klepacz, Martyna Kmuk, Oliwia Błaszczak i Emilia Piotrowska. Trener – Marcin Cebo.

Warto dodać, że przed rozpoczęciem ligowego spotkania z SMS PZPS Szczyrk władze siatkarskiej drużyny KSZO S.A. przedstawili nowego sponsora klubu, którym jest producent soków i napojów – firma KGH Polska.

PK

# Pięściarskie emocje

Sporo emocji dostarczyły walki, podczas rozgrywanego w Ostrowcu XXIV Turnieju Pięściarskiego im. Bronisława Kubickiego. Na hali przy Świętokrzyskiej rękawice skrzyżowali starsi i młodszy adeptci pięściarstwa.



foto: Piotr Kowalski

### PIOTR KOWALSKI

W walkach pokazowych na ring wyszło m.in. siedmiu zawodników KSZO. Byli to: Mikołaj Tomczyk, Mateusz Gwałt, Patryk Harażny, Aleks Czarnecki, Bartosz Dziadłowicz, Bartosz Ogłaza i Patryk Trapsia. Wśród rywali mieli m.in. zawodników Staru Starachowice – Juliana Binka i Olafa Głowackiego oraz pięściarzy z Hetmana Zamość, Skalnika Wiśniówka, Gardy Morawica, Broni Radom, RUSH Kielce i SKB Skarżysko. Wszystkie walki pokazowe zakończyły się obustronnym zwycięstwem młodych zawodników.

Tuż po godzinie 18 odbyło się uroczyste otwarcie turnieju, podczas którego prezes KSZO ds. boksu Łukasz Dybiec wręczył okazałe grawertony zasłużonym dla ostrowieckiego pięściarstwa Tadeuszowi Kurkowi, Irenie Kowalczyk-Kwiecień i Kamilowi Mrozińskiemu. Uhono-

rowany został także wieloletni sędzia pięściarski Stanisław Szwed. Chwilę później, na ring wyszli pierwsi pięściarze walki turniejowych. Za najlepszą walkę organizatorzy uznali pojedynek brązowego medalisty Mistrzostw Polski w wadze do 57 kilogramów Alberta Orla z KSZO z zawodnikiem Broni Radom Konradem Makowskim. Tym razem nasz zawodnik walczył już w wyższej kategorii wagowej, do 69 kilogramów. Niestety w walce radomianin okazał się lepszy i wygrał po trzech rundach na punkty 3:0. Z zawodników KSZO, oprócz Alberta zaprezentowali się jeszcze: Wiktor Stojek, Bartłomiej Kapela, Jakub Kita, Jakub Przysucha, Andrzej Kołton oraz Mateusz Molendowski.

Walki pokazowe (niepunktowane)

30 kg: Mikołaj Tomczyk (KSZO) – Mateusz Gwałt (KSZO)

33 kg: Patryk Harażny (KSZO) – Jan Kaczor (Garda Morawica)

35 kg: Aleks Czarnecki (KSZO) – Szymon Gryszyn (Hetman Zamość)

39 kg: Bartosz Dziadłowicz (KSZO) – Szymon Zalański (Hetman Zamość)

42 kg: Franciszek Kułak (Skalnik Wiśniówka) – Jakub Falkiewicz (Hetman Zamość)

65 kg: Kamil Kowalczyk (Skalnik Wiśniówka) – Michał Malczewski (Garda Morawica)

75 kg: Bartosz Ogłaza (KSZO) – Julian Binek (Star Starachowice)

75 kg: Emil Gardziński (Garda Morawica) – Karol Kupis (RUSHH Kielce)

52 kg: Karol Pawlik (RUSHH Kielce) – Olaf Głowacki (Star Starachowice)

72 kg: Oskar Kołomański (RUSHH Kielce) – Patryk Pożyczka (Broń Radom)

60 kg: Patryk Trapsia (KSZO) – Kacper Przyjemski (SKB Skarżysko-Kamienna)

Walki turniejowe (na pierwszym miejscu zwycięzca):

56 kg: Wiktor Stojek (KSZO) – Filip Włosek (SKB Skarżysko-Kamienna) 3:0

69 kg: Mateusz Szuba (Ring Busko-Zdrój) – Jakub Kopacz (RUSHH Kielce) RSC w I rundzie

70 kg: Konrad Kumorowski (RUSHH Kielce) – Damian Strzelec (Broń Radom) 2:1

80 kg: Wiktor Wiczorkiewicz (Star Starachowice) – Bartłomiej Kapela (KSZO) 3:0

+80 kg: Armen Margaryan (RUSHH Kielce) – Jakub Kita (KSZO) RSC II

81 kg: Jakub Przysucha (KSZO) – Jakub Śpiewak (Broń Radom) RSC II

69 kg: Konrad Makowski (Broń Radom) – Albert Orzeł (KSZO) 3:0

91 kg: Andrzej Kołton (KSZO) – Krzysztof Ogłaza (SKB Skarżysko-Kamienna) 3:0

+91 kg: Mateusz Molendowski (KSZ) – Dawid Kubicki (Garda Morawica) RSC w I rundzie.

Najlepszy zawodnik turnieju – Jakub Przysucha (KSZO). Najlepszy technik – Andrzej Kołton (KSZO). Najlepszą walkę stoczył: Konrad Makowski (Broń Radom).

REKLAMA

**SKALSKI**  
PIEKARNIA CUKIERNIA

NAJLEPSZE WYPIEKI NA ŚWIĘTA



JUŻ SĄ W PLACÓWKACH: ● OS. SŁONECZNE 41 C ● UL. DŁUGA 54 ● UL. 11-GO LISTOPADA 32 ● UL. RYNEK 45 ● AL. JANA PAWŁA II 75A (W KAUFANDZIE)





## PARTNERZY AKCJI :

