

Miliony na kolej

Prawie 476 mln zł z Unii Europejskiej na remont linii kolejowej Warka – Radom otrzyma PKP Polskie Linie Kolejowe.

str. 3

Dobry start

300 zł na każde uczące się dziecko – tyle wynosi jednorazowa wypłata, która ma wspomóc rodziców przy kompletowaniu szkolnej wyprawki, bez względu na dochód rodziny. Wnioski drogą elektroniczną można składać od 1 lipca.

str. 4

Felieton Adama Hildebrandta

Obowiązek obowiązkiem jest...

str. 8

Warto jeść pomidory

Pomidory – zarówno te prosto z krzaka, jak i np. w postaci passaty w opakowaniu kartonowym – mają doskonały smak i równie dobre właściwości odżywcze. Są bogatym źródłem wielu witamin i składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

str. 9

DODATEK
KILKA **PODPOWIEDZI**
str. I-IV

B E Z P Ł A T N Y
TYGODNIK

ISSN 1895-8451
7 DNI

NR 641 PIĄTEK – CZWARTEK 29 CZERWCA – 5 LIPCA 2018

NAKŁAD 10 000



Fot. Szymon Wykrota

REKLAMA

Fines operator bankowy

Oferta wielu banków i firm pożyczkowych

Wypłata gotówki nawet w dniu złożenia wniosku

Na realizację małych i dużych marzeń

Kredyty i pożyczki w jednym miejscu

Fines Operator Bankowy **RADOM**
ul. Focha 6 tel. 48 363 02 03 | ul. Struga 22 tel. 791 383 806 | ul. Traugutta 13 tel. 48 362 44 26

RRSO - Rzeczywista roczna stopa oprocentowania kredyty gotówkowe i konsolidacyjne (RRSO 23,41%), pożyczki firm pozabankowych (RRSO 108,79%)

Fines S.A. z siedzibą w Sopocie (81-842), ul. Józefa Wybickiego 13C, działa poprzez swoich Autoryzowanych Agentów jako pośrednik kredytowy banków: Alior Bank SA, Getin Noble Bank SA, Nest Bank S.A., TF Bank AB, Ferratum Bank p.l.c, BZ WBK SA, Deutsche Bank Polska SA, Raiffeisen Bank Polska SA oraz firm pożyczkowych: Kasa Polska SA, Access Financial Poland Sp. z o.o., Euroloan Consumer Finance Sp. z o.o., InCredit Sp. z o.o., NetCredit Sp. z o.o., IPF Polska Sp. z o.o., Provident Polska SA, SuperGrosz Sp. z o.o., TAKTO Finanse Sp. z o.o., SMS Kredyt Sp. z o.o., Vivus Finance Sp. z o.o., Rapida Sp. z o.o., CreditStar Sp. z o.o., Fundusz Mikro Sp. z o.o. oraz Pragma Faktoring S.A, Vippro Sp. z o.o. W zakresie umów ze współpracującymi bankami i firmami pożyczkowymi Fines S.A. jest umocowany do przedstawiania oferty kredytowej/pożyczkowej; przetwarzania danych, informacji i dokumentów dotyczących osób ubiegających się o kredyt/ pożyczkę oraz przekazywania im informacji i dokumentów kredytowych; (w niektórych przypadkach) podpisywania umów kredytu/pożyczki i/lub wypłaty kwoty kredytu/pożyczki na podstawie otrzymanych pełnomocnictw; wyjaśniania przyczyn braku spłaty kredytu/pożyczki. Stan na dzień 14.02.2018 r.

Martyna Górak najpiękniejsza

Gala finałowa Miss Polonia – Ziemia Radomska 2018 już za nami. Martyna Górak zdobyła tytuł najpiękniejszej. Zaskoczeniem regionalnego etapu konkursu piękności, który odbył się w ubiegły piątek, było przyznanie aż pięciu tzw. dzikich kart, dzięki którym finalistki zaprezentują się podczas półfinału Miss Polonia na początku lipca.

str. 6-7

REKLAMA

rhm radomskie hale mięsne

Wernera 10a/Szarych Szeregów

**CODZIENNIE UDANE ZAKUPY
ZAPRASZAMY**



Dzieje się!

Piątek, 29 czerwca

➔ **Marioo w Explosion.** Na dobre rozpoczęcie wakacji i lata 2018 do Radomia przyjdzie Marioo. Ma na swoim koncie kilka wpadających w ucho piosenek, które na pewno usłyszycie na żywo. Początek o godz. 21. Za konsolą DJ Yooshi. Impreza pod patronatem Radia Rekord i Radomskiej Grupy Mediowej.

➔ **Wystawa w Resursie.** Resursa Obywatelska i Młodzieżowy Dom Kultury im. H. Stadnickiej zaprasza na wystawę podsumowującą IX Ogólnopolskie Biennale Plastyczno-Fotograficzne Dzieci i Młodzieży „Przyroda”. Na wystawie można obejrzeć prace przedstawiające florę i faunę, wykonane w różnorodnych technikach plastycznych – rysunkowych, malarskich, graficznych i fotograficznych. Wstęp wolny.

➔ **Dni Radomia – Miasto ze snów.** Część I zaplanowano na pl. Konstytucji 3 Maja. MOK „Amfiteatr” postara się zmienić centrum Radomia w miasto ze snów! Od godz. 15 tajemniczy Pan Kleks będzie rozdawał specjalne piegi. Zbierajcie je, mogą się przydać. O godz. 16 razem z Radomskimi Uszytkami zaprosimy na poduszkowy happening, później na warsztaty. W godz. 15-18 będziecie mogli w namiotowej warsztatowni poznać tajniki sitodruku. W tym czasie deptak wypełniać będą piękne, wielkie bańki mydlane, produkowane przez grupę kuglarską Awaria i specjalistę od bąbelków różnej maści – Łukasza Bach! Miejska Biblioteka Publiczna pomoże nam przy warsztacie plastyczno-literackim „Czytanie do poduszki”, po godz. 16.30 – warsztat muzyczno-kolysankowy. O godz. 17.30 Teatr Baj



Pomorski zaprosi na spektakl „Pinokio”, a później, o godz. 19 fantastyczne widowisko – Teatr Pijana Sypialnia zaprosi na scenę na fontannach na „Sztuczki”. Na część drugą „Miasta ze snów”, o godz. 21, przeniesiemy się do Starego Ogrodu. Tam koncert JMS Band. Po nim – spektakularne fire show. To nie koniec! Mocnym uderzeniem będzie w pewnością koncert elektronicznych szarlatanów z Poznania – zespołu Brodacze Live Act! Po koncercie spacerujemy się nad oczko wodne, na które, zgodnie z tradycją, wypuścimy kolorowe, płonące wianki.

➔ **Matson w Lemonie.** To będzie gorące rozpoczęcie wakacji. Sporo fajnych brzmień i klimat, którego nie da się opisać. Wstęp o godz. 21 za 15 zł.

Sobota, 30 czerwca

➔ **Loona w Explosion.** Tego nie może nie przegapić. Prawdziwa gwiazda dyskotek lat 90. przyjdzie do Radomia. Jej piosenki „Vamos a la playa” czy „Bailando” znają prawdopodobnie wszyscy. Za kon-



solą DJ Fragles. Wstęp od godz. 21. Bilety za 20 zł. Impreza pod patronatem Radia Rekord i Radomskiej Grupy Mediowej.

➔ **Finał Dni Radomia – Bajkowy Radom i koncert Natalii Przybysz.** Finałowa sobota będzie bajkowa! Zaczynamy o godz. 14 na pl. Konstytucji 3 Maja. Do zabawy będzie zapraszał po-



jawiający się znie-nacka Klaun Klusieczka. O godz. 15 Wędrowny Teatr Lalek Małe Mi zaprosi na wesołe, kolorowe przedstawienie uliczne „Para buch, frazy w ruch!”. Jednocześnie już od

godz. 14.15 w namiocie na trawie trwać będzie warsztat cosplay – każdy będzie mógł z naszą pomocą przygotować sobie bajkowe przebranie, a później... uwiecznić efekt pracy w fotobudce.

O godz. 16 koncert – klasyka na trawie, czyli Jagodziński Trio gra Chopina. Po koncercie, ok. godz. 17.20 Grupa Radomskich Opowiadaczy zaprosi na „Bajkę o Radomiu”. W godz. 18.15-20 zachęcamy do udziału w rodzinnej grze terenowej. Wśród atrakcji m.in. aktorzy do wynajęcia i puzzle z opowieściami... O godz. 20 wielki finał tegorocznych Dni Radomia „Miasta marzeń” – koncert Natalii Przybysz.

➔ **Wieczory z Mistrzem.** Z okazji 100 lecia odzyskania niepodległości Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” zaprasza na cykl spotkań z wielkimi polskimi aktorami, odtwórcami kultowych ról w wielkich adaptacjach kanonu polskiej literatury. Pierwszym Mistrzem – a raczej Mistrzynią – będzie wybitna polska aktorka Emilia Krakowska. Początek spotkania, na tarasie instytucji, o godz. 21. Tematem spotkania będą „Dziewczęta z Nowolipiek” Poli Gojawiczyńskiej. Wstęp 15 zł.

➔ **Pretty Woman w Lemonie.** To wyjątkowa impreza, ale nie tylko dla pań. Podczas imprezy specjalna loteria tylko dla pań, podczas której będą rozdawane vouchery na zakupy w perfumerii. Za konsolami Wojtass i Radi. Impreza za 15 zł, tylko dla pełnoletnich.

Niedziela, 1 lipca

➔ **Powitanie lata w Domaniewie.** Wójt Gminy Przytyk Dariusz Wolczyński i starosta radomski Mirosław Ślifirczyk serdecznie zapraszają od godz. 13 nad zalew domaniowski na XII festyn rodzinny „Powitanie Lata Domaniew 2018”. W programie imprezy: występ Młodzieżowej Orkiestry Dętej z Przytyka (godz. 13.15), konkurs wiedzy o powiecie radomskim i gminie Przytyk (godz. 13.30), pokaz sportów wodnych „Flyboard” (godz. 13.45), wybory Miss Lata Ziemi Radomskiej 2018 (godz. 14.45), program cyrkowy dla dzieci (godz. 16.30), konkurs przeciągania liny (godz. 17.30), Gala Disco Polo o Nagrodę Starosty Radomskiego i Wójta Gminy Przytyk; wystąpią zespoły: Goran & Crowd, Jack, Alibi, Mix Dance (godz. 18), ogłoszenie wyników, koncert zwycięzcy i zakończenie festynu (godz. 21.30). Festyn odbywa się pod patronatem Radomskiej Grupy Mediowej.

➔ **Taniec pod Gwiazdami nad zalewem.** MOSiR zaprasza o godz. 17 nad zalew na Borkach – w pobliżu kortów tenisowych na potańcówkę z cyklu Radomski Taniec pod Gwiazdami. Impreza potrwa do godz. 21.

Wtorek, 3 lipca

➔ **Potańcówka w parku Kościuszki.** O godz. 19 przed muszlą w parku im. Tadeusza Kościuszki rozpocznie się Radomski Taniec pod Gwiazdami. Potańcówki, organizowane przede wszystkim z myślą o seniorach, odbywają się tu w każdy wtorek, do końca września.

Czwartek, 5 lipca

➔ **Potańcówka nad zalewem.** MOSiR zaprasza o godz. 17 nad zalew na Borkach – w pobliżu kortów tenisowych na potańcówkę z cyklu Radomski Taniec pod Gwiazdami. Impreza potrwa do godz. 21.

Kameralne Lato rusza

Kameralne Lato rozpocznie się w niedzielę, 1 lipca huczną paradą, rodzinnym piknikiem filmowym i koncertem policyjnej orkiestry. Zmieści się całe miasto!



Zdjęcie: Ewa Jabłńska, materiały Kameralnego Lata

Uroczysta parada wyruszy tradycyjnie sprzed siedziby Komendy Wojewódzkiej Policji o godz. 17.30. Udział potwierdziły Radomskie Klasyki z ich zabytkowymi autami. Będą również goście specjaliści z USA. Przed Urzędem Miejskim na mieszkańców Radomia czekać będzie kameralny piknik filmowy z atrakcjami dla całych rodzin. O godz. 19 w muszli koncertowej w parku Kościuszki będzie można posłuchać koncertu Katarzyny Bochyńskiej-Wojdył, która wystąpi w towarzystwie Orkiestry Reprezentacyjnej Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach.

Jeszcze tego samego dnia odbędą się pierwsze festiwalowe projekcje – w Auditorium (ul. Curie-Skłodowskiej 4) zobaczymy filmy z Konkursu Filmów Odrzutowych Hyde Park.

Od poniedziałku rozpocznie się, zaplanowany w ramach Mazowieckiego Programu Profilaktyki Społecznej, cykl edukacyjny „ABC pracy przed kamerą”. Wieczorem organizatorzy zapraszają na koncert „Muzyka nie pyta. Muzyka rozumie” w wykonaniu Kimba Kerner & Sergiusz Cyngot, który odbędzie się w restauracji Panie – Panowie. We wtorek, 3 lipca w Zespole Szkół Budowlanych Jarosław Basaj poprowadzi warsztat animacji poklatkowej. Miłośników pokazów plenerowych zapraszamy na projekcję gorąco przyjętego podczas ostatniego Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni filmu Łukasza Palkowskiego „Najlepszy” z Jakubem Gierszałem w roli głównej. W środę rozpocznie się dwudniowy cykl cieszącej się wielką popularnością sekcji dziecięcej



„Kameralne Lato dzieciom”. Scena pełna napięcia rozegra się przy ul. Żeromskiego 43/45 między godz. 17 a 21.30. Za sprawą rekonstruktorów cofniemy się do lat 40. XX. wieku, do czasów okupacji niemieckiej. Anna Mucha i Marek Braun wcielią się w role konspiratorów, którzy dokonują historycznego napadu na niemiecki bank. Na zakończenie dnia koncert „Klaudia Kowalik & Wojciech Gadaszewski – Filmowy jazz” w restauracji Panie – Panowie.

Czwartek rozpocznie się pokazem specjalnym filmu „Mistrz świata” w reżyserii Kacpra Lisowskiego. W kinie Elektrownia, w ramach cyklu Akademia Zawodowców, Arkadiusz Tomiak przeprowadzi wykład otwarty „Specyfika pracy na planie filmu fabularnego”, po którym rozpoczną się projekcje filmów biorących udział w konkursie głównym. A w Radomskim Klubie Środowisk Twórczych „Łaźnia” odbędzie się wydarzenie muzyczne przeplatane narracją na temat muzyki filmowej, którego gościem będzie Stan Breckenridge.

Zagłosuj na park

To już ostatnie dni głosowania na budżet obywatelski 2019. Zachęcamy do wypełnienia karty i przychylnego spojrzenia na projekt „Przywróćmy park Ołdakowskiego”, któremu Radomska Grupa Mediowa patronuje.

– Zapraszam wszystkich radomian do udziału w głosowaniu. Każdy z nas może mieć bezpośredni wpływ na to, jak będzie się zmieniało nasze miasto. Warto poświęcić trochę czasu na zapoznanie się z projektami i wskazanie tych, które będą najlepiej spełniały oczekiwania – mówi prezydent Radosław Witkowski.

Uprawnieni do głosowania są radomianie, którzy ukończyli 16. rok życia. Wybieramy projekt poprzez zaznaczenie znaku „x” na karcie. Każdemu z wniosków można przyznać od 1 do 3 punktów.

Głosować można jeszcze tylko dziś (piątek, 29 czerwca) i w sobotę w punktach mobilnych i przez Internet. W piątek mobilny punkt stanie: w godz. 14-16 obok Lewiatana (ul. Starokrakowska 121), a w godz. 16-18 przy fontannach na deptaku. W sobotę zaś będzie można

zagłosować: w godz. 13.30-15.30 na pl. Konstytucji, w godz. 15-17 przed wejściem głównym na cmentarz komunalny (ul. Ofiar Firleja 45) i w godz. 16-18 przy fontannach.

Wśród 205 zgłoszonych pomysłów jest także projekt Barbary Łopyty, pomysłodawczyni facebookowego profilu Radom.Retrospekcja „Przywróćmy park Ołdakowskiego” (obszar I, projekt nr 2), któremu od początku patronuje Radomska Grupa Mediowa. Wniosek zakłada rewitalizację obecnego pl. Kazimierza Ołdakowskiego, by choć trochę przypominał istniejący w tym miejscu przed wojną piękny park.

Wyniki głosowania na BO 2019 zostaną ogłoszone pod koniec lipca.

NIKA

NAGRODA KULTURALNA WRĘCZONA



Fot. Szymon Wyrenta

Waldemar Dolecki – dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury „Amfiteatr” został laureatem Radomskiej Nagrody Kulturalnej za 2017 rok.

Wyróżnienie dyrektor Amfiteatru odebrał z rąk prezydenta Radosława Witkowskiego w sobotę, podczas pikniku historycznego Witryna Radomskiego Czerwca '76. – Jestem zaskoczony tym wyróżnieniem, bo Miejski Ośrodek Kultury „Amfiteatr” jest dopiero na początku swojej drogi. Radomianie powoli zaczynają pozytywnie odpowiadać na to, co robimy, ale to dopiero początek – mówi Waldemar Dolecki, odbierając RNK. – Ja traktuję tę nagrodę jako inwestycję w przyszłość. To zaskoczenie, choć bardzo miłe i bardzo się z niego cieszę. Dziękuję za to wyróżnienie kapitule i dziękuję przede wszystkim całemu mojemu zespołowi, który bardzo intensywnie pracuje na pozytywne zmiany w naszej placówce.

Kapituła RNK przyznała nagrodę dyrektorowi MOK za kształtowanie nowoczesnego, otwartego charakteru Amfiteatru. W krótkim czasie w Kuźni Artystycznej zbudował również działający ośrodek edukacji kulturalnej. Poprzez współpracę z Mazowieckim Instytutem Kultury promuje Radom na Mazowszu. Konsekwentnie stara się też pokazywać, że kultura to nie tylko impresariat. W 2017 roku jego sztandarowym projektem była trwająca dwa miesiące Fosa Pełna Kultury, która stała się miejscem integracji międzypokoleniowej i dzielnicowej. Waldemar Dolecki otrzymał 5 tys. zł i statuetkę z brązu autorstwa rzeźbiarza Jarosława Pajka.

Poza nim do Radomskiej Nagrody Kulturalnej, przypomnijmy, nominowani byli Jan Kutkowski, prezes fundacji Zagraj w Zielone i Małgorzata Ziewiecka, animatorka kultury.

NIKA

BEZPŁATNY TYGODNIK DLA RADOMIA I REGIONU

Radom, ul. Okulickiego 39; II p.; tel. 48 360 25 25
Reklama „7 Dni”, Radio Rekord, CoZaDzień.pl, TV Dami
RadomLed – ekrany ledowe, 875 tablic reklamowych
w windach i na klatkach schodowych: tel. 519 119 513,
reklama@radiorekord.pl



Redaktor naczelny: Maciej Dobrowolski
Szef newsroomu Radomskiej Grupy Mediowej: Krzysztof Domagała
Kierownik redakcji: Iwona Kaczmarska
Dziennikarze: Roksana Chalabry, Krzysztof Domagała,
Adam Hildebrandt, Milena Majewska, Szymon Janczyk
Projekt graficzny: 7 Dni
Nakład: 10 tys. egzemplarzy

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń
Wydawca: Radomska Grupa Mediowa Sp. z o.o., ul. Okulickiego 39, 26-600 Radom
Druk: ODDI Poland Spółka z o.o.; Kamień, ul. Radomska 2, 26-800 Białobrzegi

MPK kupuje autobus

Przegubowy MAN zasili tabor Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji.

– Autobus zebrał pozytywne opinie pasażerów, dlatego wspólnie z zarządem MPK zdecydowaliśmy się na jego zakup. Myślę, że dzięki temu poprawi się komfort jazdy na najbardziej obleganych liniach – mówi wiceprezydent Konrad Fryszak.

MPK ogłosiło przetarg na leasing operacyjny z możliwością wykupu autobusu, który dotychczas był wykorzystywany tylko podczas testów i pokazów. Przegubowy MAN Lion's City ma długość 18,75 m i 157 miejsc, w tym 45 siedzących. Jego zaletą, poza pojemnością, jest pięciopiętrowe drzwi, ułatwiających sprawne wsiadanie i wysiadanie. Pojazd jest klimatyzowany, niskopodłogowy, dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

CT

Umowa podpisana

MZDiK podpisał z firmami Budromost-Starachowice i Mosty-Łódź umowę na przebudowę al. Wojska Polskiego.

– Wprawdzie jest zbyt wcześnie, by mówić o jakimkolwiek harmonogramie prac, bo ten ma zostać ustalony na przestrzeni najbliższych dni, to jednak doszło do historycznej dla Radomia chwili – mówi Piotr Wójcik, dyrektor MZDiK – Od dziś śmiało możemy mówić, że prace przy przebudowie al. Wojska Polskiego w ciągu dróg krajowych 9 i 12 ruszają pełną parą.

Cała inwestycja ma być prowadzona pod ruchem. Jest to możliwe dzięki temu, że najpierw zbudowane zostaną nowe jezdnie wszystkich trzech odcinków (w przypadku al. Wojska Polskiego łącznie z wiaduktem nad torami kolejowymi). W tym okresie ruch ma się odbywać po dotychczasowych drogach. Potem auta pojadą nowymi odcinkami, a drogowcy przystąpią do rozbiórki obecnie istniejących jezdni i budowy ich od nowa.

Przypomnijmy: przetarg na przebudowę al. Wojska Polskiego wygrało konsorcjum firm Budromost-Starachowice i Mosty-Łódź. Koszt inwestycji to ponad 137,5 mln zł. Prace mają się zakończyć do 30 września 2020 roku.

CT

Miliony na kolej

Prawie 476 mln zł z Unii Europejskiej na remont linii kolejowej Warka – Radom otrzyma PKP Polskie Linie Kolejowe. W ubiegły piątek umowę na dofinansowanie podpisali w Radomiu przedstawiciele PKP PLK i Centrum Unijnych Projektów Transportowych. Z kolei PKP Intercity dostanie 251 mln zł na modernizację wagonów i zakup lokomotyw.

● IWONA KACZMARSKA

– Nie można nie przyjechać do Radomia w takim dniu. Bo 40 lat mieszkańcy Radomia czekają na tę linię – mówi minister infrastruktury Andrzej Adamczyk. – Przypomnę, że staliśmy na tym dworcu z panem Andrzejem Kosztowniakiem, wówczas prezydentem, z panem posłem Markiem Suskim, z panem senatorem Wojciechem Surkiewiczem, kiedy byliśmy w opozycji i mówiliśmy, że ta trasa musi być zmodernizowana. Teraz możemy deklaracje przekuć w rzeczywistość.

Koszt modernizacji linii kolejowej nr 8 między Radomiem a Warką to 826 mln zł, z czego unijne dofinansowanie wyniesie 476 mln zł. – Teraz jeździ się do Warszawy pociągiem dłużej niż przed wojną, nic więc dziwnego, że istnieje wielka potrzeba, by ta linia została zmodernizowana – zauważył Wojciech Surkiewicz, wiceminister obrony narodowej. I przypomniał, że już przy okazji pierwszego unijnego budżetu planowano modernizację torów z Radomia do stolicy, ale skończyło się to niczym – 1,4 mld zł przeznaczono na inne cele.

Odcinek Warka – Radom ma prawie 43 km. W ramach inwestycji PKP PLK przede wszystkim zbuduje tu drugi tor, przebuduje istniejący most nad Pilicą, zbuduje wiadukty tam, gdzie linia przecina się z drogami o największym natężeniu ruchu, przekształci część stacji i mi-



Fot. Jędrzej Sankiewicz

janek w przystanki osobowe, dostosuje 10 stacji i przystanków do potrzeb osób z niepełnosprawnością i wdroży elektroniczny system zarządzania ruchem.

– To wstyd, żeby na tak stosunkowo krótkiej trasie pociągi jechały 2,5 godziny, dłużej niż przed wojną – skomentował również obecny w Radomiu Witold Słowik, wiceminister inwestycji i rozwoju. – Te pieniądze są po to, by Radom kolejowo przybliżyć do Warszawy.

Umowę na dofinansowanie – z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko

2014-2020 – podpisali Przemysław Gorgol, p.o. dyrektora Centrum Unijnych Projektów Transportowych (instytucja, która ocenia wnioski i przyznaje dofinansowanie) i Ireneusz Merchel, prezes zarządu PKP Polskie Linie Kolejowe.

– Wykonawca już wszedł na plac budowy, gromadzi materiały, więc jesteśmy o kilka miesięcy do przodu w stosunku do harmonogramu – zdradził Grzegorz Merchel. – W przyszłym roku będziemy przebudowywać most na Pilicy. Oczywiście, część prac ma się odbywać przy czynnym

tym jednym torze, ale nie wszystko da się tak zrobić. Trzeba go będzie wyłączyć, na około 12 miesięcy. Ale już wiemy, że ten okres podzielimy na dwa etapy.

Po remoncie pociągi osobowe będą mogły jeździć z prędkością nawet 160 km na godzinę, co oznacza, że podróż z Radomia do stolicy potrwa godzinę. Inwestycja ma być gotowa w 2023 roku.

Także w piątek w Radomiu Przemysław Gorgol podpisał drugą umowę na unijne dofinansowanie – z Markiem Charnikiem, prezesem zarządu PKP Intercity. Ten projekt przewiduje zakup lokomotyw i modernizację wagonów. U przewoźnika pojawi się 20 nowych lokomotyw elektrycznych dostosowanych do poruszania się z prędkością 160 km na godzinę, a 152 wagony zostaną zmodernizowane. Zaplanowano również remont siedmiu lokomotyw spalinowych, przeznaczonych do prac manewrowych. Spółka będzie kupować i modernizować pociągi stopniowo, do końca 2020 roku. Wartość unijnego dofinansowania to 251 mln zł.

Nowe i wyremontowane pociągi będą jeździć na dwóch dłuższych, międzyregionalnych trasach: Przemyśl – Lublin – Warszawa – Bydgoszcz – Gdynia/Piła – Kołobrzeg/ Gorzów Wielkopolski oraz Suwałki – Białystok/ Lublin – Warszawa – Poznań – Szczecin/ Gorzów Wielkopolski/ Zielona Góra, a także na 16 krótszych.

Są wyniki sekcji

Niewydolność krążeniowo-oddechowa była przyczyną śmierci 43-letniego radomianina, który w nocy z 19 na 20 czerwca zaatakował cztery osoby.

Sekcja zwłok mężczyzny została przeprowadzona w Warszawie. Jak powiedziała nam prokurator Beata Galas, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Radomiu, wstępne wyniki sekcji wskazują, że u 43-letniego radomianina podczas zatrzymywania przez policję wystąpiła niewydolność krążeniowo-oddechowa. Wykluczono natomiast, że zgon nastąpił z powodu jakichkolwiek urazów mechanicznych. Prokuratura czeka jeszcze na wyniki badań histopatologicznych i toksykologicznych.

Przypomnijmy: 43-latek w nocy z wtorku na środę najpierw pobił swoją konkubinę, potem zaatakował nożem znajomego w jego domu na Idalinie. Ukradł mu auto, którym przejechał do śródmieścia. Tam wdarł się do obcego mieszkania, zranił nożem lokatora, a wychodząc kolejnego na klatce schodowej. W okolicy dworca gonił samochodem przechodnia i przejechał przez środek marketu. Zmarł w trakcie zatrzymania.

DO

REKLAMA

Ostatnia prosta lotniska?

Radni zgodzili się we wtorek, 26 czerwca na zamianę dotychczasowego użyczenia terenów na Sadkowie na dzierżawę. Ma to umożliwić przejęcie przez PP „Porty Lotnicze” zarządzania radomskim lotniskiem.

O zwołanie nadzwyczajnej sesji rady miejskiej poprosił prezydent, a chodziło o wyrażenie przez radnych zgody na „odstąpienie od obowiązku przetargu i zawarcie przez Gminę Miasta Radomia z podmiotem zarządzającym lotniskiem cywilnym użytku publicznego umowy dzierżawy”. Przedmiotem owej dzierżawy ma być kilkadziesiąt działek,

Od kilku miesięcy wiadomo, że radomskie lotnisko chce przejąć Przedsiębiorstwo Państwowe „Porty Lotnicze” i uczynić z niego zapasowy port dla warszawskiego Okęcia. Jak napisano w uzasadnieniu uchwały, „zachodzi konieczność wyrażenia zgody na zawarcie przez Gminę Miasta Radomia umów dzierżawy w/w nieruchomości Skarbu

Państwa i Gminy Miasta Radomia w celu umożliwienia przejęcia zarządzania lotniskiem cywilnym użytku publicznego w Radomiu – Sadkowie przez Przedsiębiorstwo Państwowe »Porty Lotnicze«”. Za przyjęciem projektu uchwały głosowało 22 radnych, nikt nie był przeciw, nikt nie wstrzymał się od głosu. Dziennikarze pytali wiceprezydenta Fryszta, czy ta decyzja radnych oznacza, że PP PL może już przejąć radomskie lotnisko. – Konieczne jest jeszcze złożenie ostatnich dokumentów – enigmatycznie odpowiedział Fryszak. – Ale sądzę, że to kwestia raczej dni niż tygodni.

Umowa na dzierżawę terenu, którą miasto zawarłoby z „podmiotem zarządzającym lotniskiem”, ma obowiązywać do września 2040 roku.

– Ta uchwała ma związek z procedurą inwestycyjną, która czeka radomskie lotnisko – tłumaczył wiceprezydent Konrad Fryszak. – To zrozumiałe, że ktoś, kto chce inwestować – i to niemałe pieniądze w tym przypadku – chce też mieć gwarancję, że nikt go z terenu, na którym inwestuje, nagle nie usunie.

NIKA

MAGICZNE OGRÓDY
RODZINNY PARK TEMATYCZNY
JANOWIEC

ODKRYJ TAJEMNICE ZORANA!

29 czerwca - 1 lipca

Dobry start

300 zł na każde uczące się dziecko – tyle wynosi jednorazowa wypłata, która ma wspomóc rodziców przy kompletowaniu szkolnej wyprawki, bez względu na dochód rodziny. Wnioski drogą elektroniczną można składać od 1 lipca.

ROKSANA CHALABRY

Dzięki uruchomionemu w tym roku rządowemu programowi Dobry Start do radomskich rodzin trafi blisko 9 mln zł. – Jako rząd będziemy przekazywać pieniądze dla uczących się do 20. roku życia, a w przypadku dzieci niepełnosprawnych – do 24. roku życia. Będzie to kwota 300 zł jednorazowego wsparcia, przekazana na każde dziecko niezależnie od dochodu – mówi Wojciech Skurkiewicz, wiceminister obrony narodowej.

W Radomiu programem zostanie objętych 29 tys. 319 dzieci od siódmego roku życia (świadczenie nie przysługuje na dzieci uczęszczające do przedszkola i dzieci realizujące roczne przygotowania przedszkolne w tzw. zerówce w przedszkolu lub szkole). Aby otrzymać wsparcie, należy złożyć wniosek. Może to zrobić mama lub tata dziecka, opiekun prawny lub opiekun faktyczny, a w przypadku dzieci przebywających w pieczy zastępczej – rodzic zastępczy, osoba prowadząca rodzinny dom dziecka lub dyrektor placówki opiekuńczo-wychowawczej.

– Wnioski w wersji elektronicznej można składać od 1 lipca poprzez stronę Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, poprzez adres empatia.mrpips.gov.pl albo przez bankowość elektroniczną, w swoim banku. W wersji tradycyjnej, papierowej wnioski będzie



foto: Emil Bień

można składać od 1 sierpnia – mówi Aurelia Michałowska, mazowiecka kurator oświaty.

Wniosek można pobrać ze strony ministerstwa rodziny. – Jeśli wniosek będzie złożony w lipcu lub sierpniu, to jest szansa, że pieniądze zostaną wypłacone do 30 września. Jeśli rodzic złoży go w późniejszym terminie, urzędnicy

będą mieli dwa miesiące na rozpatrzenie – wyjaśnia kurator.

Wnioski będą przyjmowane i realizowane przez te same instytucje, które zajmują się programem 500+, np o urząd miejski czy MOPS.

O wsparcie można się ubiegać do 30 listopada. Po tym terminie wnioski nie będą rozpatrywane.

Więcej miejsc dla najmłodszych

Zakończyła się budowa filii żłobka przy ul. Michałowskiej. Przy okazji powstało też zaplecze sportowe dla korzystających z boiska piłkarskiego.

– To inwestycja, którą zrealizowaliśmy w ramach programu Radom dla Młodych. Wkrótce do użytku oddamy także nowe przedszkole przy ul. Kilińskiego, gdzie będzie 250 miejsc dla najmłodszych radomian – mówi prezydent Radosław Witkowski. – W ten sposób wychodzimy naprzeciw potrzebom młodych rodzin, które chcą jak najszybciej powrócić na rynek pracy, a to często zależy właśnie od możliwości zapewnienia dziecku opieki.

Parterowy budynek przy ul. Michałowskiej ma ponad 860 metrów powierzchni, z czego więcej niż połowę zajmuje filia żłobka. – Powstały dwie sale dziennego pobytu dla dwóch grup liczących po 25 dzieci. Sale mają własne, odrębne węzły sanitarne i możliwość bezpośredniego wyjścia na plac zabaw. Jest również jadalnia i zaplecze kuchenne, pomieszczenia gospodarcze, magazynowe i administracyjne oraz szatnie dla dzieci i poczekalnia dla rodziców. Obiekt jest w pełni przystosowany do użytkowania przez osoby niepełnosprawne – wlicza wiceprezydent Konrad Frysztak.

Wejście do części sportowej znajduje się od strony istniejących boisk przy PSP nr 6. W budynku są cztery szatnie wraz z węzłami sanitarnymi, w tym z przeznaczeniem dla osób niepełnosprawnych, a także pokój trenerów i pokój medyczny.

Inwestycja kosztowała 4 mln 250 tys. zł. Miasto otrzymało dofinansowanie na roboty budowlane w części żłobkowej w kwocie ok. 415 tys. zł w ramach projektu „Mamo, Tato, wracaj do pracy!” z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020.



Foto: UM Radom

CT

REKLAMA

radio
rekord
106.2 FM
rodzime radio

**NAJWIĘKSZE
TANECZNE
HITY!**

na lato!

Premier w rocznicę Czerwca

– Wszyscy jesteśmy winni wam wdzięczność, bo nie byłoby tego wielkiego odrodzenia Polski w latach 1980-89 bez tego, co działo się w 1976 roku. Radomski czerwiec był dla Polaków niezwykle ważnym wydarzeniem na drodze do wolności – mówił w poniedziałek do uczestników wydarzeń sprzed 42 lat, zgromadzonych przed pomnikiem robotniczego protestu, premier Mateusz Morawiecki.

● IWONA KACZMARSKA

Msza święta przed pomnikiem Czerwca to, tradycyjnie już, centralny punkt uroczystości związanych z rocznicą strajku radomskich robotników. W poniedziałek na skrzyżowaniu ulic Żeromskiego i 25 Czerwca zgromadzili się ministrowie, parlamentarzyści, samorządowcy, ale przede wszystkim uczestnicy wydarzeń sprzed 42 lat i radomianie. Obecni byli m.in. wicepremier Piotr Gliński, ministrowie Krzysztof Tchórzewski, Marek Suski i Jadwiga Emilewicz oraz szef ministerialnej podkomisji smoleńskiej Antoni Macierewicz. Obecny był także premier RP Mateusz Morawiecki.

– To właśnie bohaterowie tamtego czerwca są wielkim świadectwem walki o wolność – zauważył premier. – My jesteśmy przyzwyczajeni do patrzenia na naszą drogę do niepodległości w sposób etapowy, i słusznie. Jaką odwagą musieli się charakteryzować obecni tutaj ludzie, robotnicy, którzy mieli przecież świeżo w pamięci śmierć prawie 50 osób zamordowanych, zastrzelonych, zakatowanych przez ŻOMO i esbeków w 1970 roku na Wybrzeżu. Jednak nie wahali się i wzięli udział w tej sztafecie, podnieśli tę pałeczkę wiodącą nas ku wolności.

Morawiecki – przypominając słowa „Ballady o szosie E7” Jana Krzysztofa Kelusa: „Tylko nie wiem czy będę umiał/

Znowu pojechać szosą E-ileś/
Gdy przyjdzie pora i co odpowiem/
Gdy ktoś mnie spyta „Gdzie wtedy byłeś?” – stwierdził, że to uczestnicy wydarzeń z 25 czerwca 1976 roku są „wielkim świadectwem walki o wolność”. – Wy, wszyscy bohaterowie tamtych trudnych dni i miesięcy, wiedzieliście, gdzie być – zauważył.

Premier – niegdyś sam opozycjonista – przyznał, że zazdrościł radomskim robotnikom zdobycia siedziby Komitetu Wojewódzkiego PZPR. – Ja też zawsze chciałem to zrobić, ale we Wrocławiu nam się nie udało – mówił.

Mateusz Morawiecki podkreślił, że Radom stał się miastem – symbolem, miastem, z którego później narodziła się Solidarność. – Jesteście przykładem dla dzisiejszej młodzieży, jak należy z poświęceniem walczyć o godność i wolność Rzeczypospolitej – zwrócił się do obecnych na uroczystości uczestników robotniczego protestu.

Także prezydent Radosław Witkowski zwrócił uwagę na bohaterską postawę robotników, którzy 42 lata temu odważnie upomnieli się o godność. – Czy Radom



Fot. Andrzej Sandomeński

coś kiedyś po prostu dostał? Radomianie wiedzą, że nikt im nic tak po prostu nie da. Że o wszystko muszą upomnieć się sami. I że jeśli chcą mieć lepiej, muszą sami o to zadbać. I robią to. Bo w naszym mieście żyją dzielni ludzie, których

nie da się złamać. Tak było 42 lata temu, gdy radomscy robotnicy upomnieli się o godność i lepsze życie. Zapłacili wysoką cenę, ale wygrali, bo władza się ugięła – mówił. I podkreślił, że dziś jest podobnie: – Nie czekamy, że inni zrobią

to za nas. Nie zważamy na różnice, które nas dzielą, ani na wielką politykę. Bo my, radomianie, wiemy, że tylko razem jesteśmy w stanie zadbać o nasze miasto, cierpliwie i solidarnie. I że nikt nam niczego nie da za darmo. Tego nauczył nas tamten Czerwiec.

Prezydent Witkowski podziękował bohaterom radomskiego Czerwca, przypominając, że gdyby nie oni, dzisiaj najpewniej nie żylibyśmy w wolnej Polsce. Podziękował także za to, że dwa lata temu, wspólnie udało się przywrócić radomskiemu Czerwcowi odpowiednią rangę w świadomości Polaków. – Przestaliśmy mówić o Czerwcu półgębkiem, jakbyśmy się go wstydzieli, zaczęliśmy być z niego dumni. W końcu cały kraj zobaczył dziesiątki tysięcy radosnych radomian, dumnych ze swojej historii, dumnych ze swojego miasta i dumnych z was – ludzi Czerwca. To jest coś, czego nikt nam już nie zabierze. Coś, co stworzyliśmy sami – stwierdził.

Mszę świętą odprawił i homilię wygłosił ordynariusz diecezji radomskiej ks. bp Henryk Tomasik.

Podczas uroczystości kilkunastu uczestników wydarzeń sprzed 42 lat zostało odznaczonych, przyznanymi przez prezydenta Andrzeja Dudę, Krzyżami Orderu Odrodzenia Polski. Obchody zakończyło złożenie kwiatów pod pomnikiem Czerwca.

REKLAMA

DUB IT TUNING FESTIVAL

NAJWIĘKSZE MOTORYZACYJNE SHOW W TARGACH KIELCE

ORGANIZATOR

Targi Kielce
exhibition & congress centre



07-08.07.2018

Ekspozycja udostępniona
do zwiedzania:

07.07.2018 (Sobota): 10.00-22.00

08.07.2018 (Niedziela): 10.00-18.00



Martyna Górak najpiękniejsza

Gala finałowa Miss Polonia – Ziemia Radomska 2018 już za nami. Martyna Górak zdobyła tytuł najpiękniejszej. Zaskoczeniem regionalnego etapu konkursu piękności, który odbył się w ubiegły piątek, było przyznanie aż pięciu tzw. dzikich kart, dzięki którym finalistki zaprezentują się podczas półfinału Miss Polonia na początku lipca.



ROKSANA CHALABRY

Podczas gali kandydatki do tytułu najpiękniejszej zaprezentowały się w trzech odsłonach: w strojach lokalnej marki Radomianka, kostiumach kąpielowych Feba z salonu Hebe oraz w sukniach ślubnych Sposabella. Kiedy dziewczyny się przebierały, zgromadzeni w hali MOSiR-u mogli zobaczyć prezentacje wideo finalistek, kręcone podczas kilkuniedniowego zgrupowania w Pałacu Domanowskim. Dzięki nim dowiedzieliśmy się o zainteresowaniach i pasjach uczestniczek konkursu piękności.

Pięknych finalistek, wyłonionych podczas kilku castingów – w Rado-

miu, Skaryszewie i Pionkach – było 12, więc jury miało nie lada problem z przyznaniem głównych tytułów. Po długich obradach, podczas których na scenie zaprezentowali się tancerze z Centrum Tańca Monika i Roman Pawelec, jurorzy uzgodnili werdykt. Miss Polonia – Ziemia Radomska 2018 została Martyna Górak (kandydatka nr 2). – To są naprawdę ogromne emocje. Ciężko opisać, co się czuje, gdy wyczytywane jest twoje nazwisko – mówiła z lekkim niedowierzaniem w głosie tuż po zakończeniu gali Martyna Górak. – Konkurencja była ogromna, więc tym większym zaskoczeniem jest dla mnie decyzja jury. Bardzo się cieszę.

Koronacji dokonała obecna Miss Polonia Agata Biernat. – Macie na ziemi radomskiej bardzo dużo pięknych kobiet – przyznała. – Wygrała moja faworytka. Która była też faworytką większości jury.

Zaskoczenia nie kryły także pozostałe dziewczyny, które otrzymały tytuły. I Wicemiss Polonia – Ziemia Radomska 2018 została Karolina Michalczevska (kandydatka nr 8). – Już sam udział w konkursie był dla mnie ogromnym wyróżnieniem i wspaniałą przygodą. Czulałam się wygrała już wtedy, gdy słyszałam głosy moich bliskich, którzy byli przy mnie. W momencie, kiedy usłyszałam swoje nazwisko, nie dowierzałam – powiedziała nam Karolina Michalczevska.

Dwa tytuły – II Wicemiss Polonia – Ziemia Radomska 2018 i Miss Foto – zdobyła Magdalena Kaczmarzyk (kandydatka nr 3). – Nie spodziewałam się. Byłam zszokowana i naprawdę mile zaskoczona. Moi bliscy dali mi ogromne wsparcie. Gdyby nie oni, na pewno by mnie tutaj nie było. Jestem bardzo szczęśliwa – mówiła Magdalena Kaczmarzyk.

Tytuł Miss Polonia Publiczności – Ziemia Radomska 2018, dzięki głosom z SMS, otrzymała Angelika Bielik.

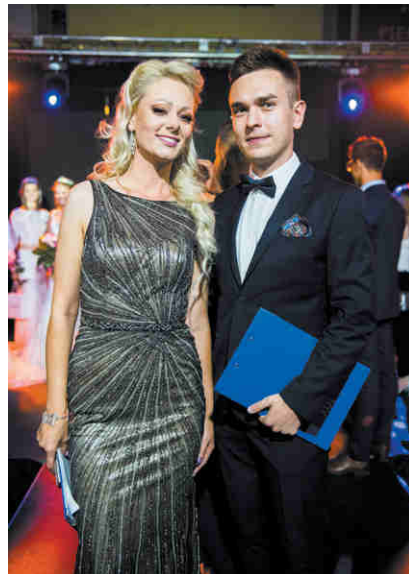
O dużej konkurencji i trudnym wyborze najpiękniejszych kobiet z Radomia i regionu może świadczyć liczba „dzikich kart”, które dają przepustkę do udziału w półfinale. Tych biuro organizacyjne

Miss Polonia przyznało aż pięć. Otrzymały je: Wiktoria Karpeta (kandydatka nr 5), Aleksandra Kosiacka (kandydatka nr 6), Kaja Lech (kandydatka nr 7), Zuzanna Smaga (kandydatka nr 11) i Ewelina Wolska (kandydatka nr 12).

– Dziewczyny były piękne, urocze, sympatyczne i bardzo mądre, a taka kombinacja nie zawsze się zdarza – powiedział nam Rafał Tatarek, przewodniczący jury i prezes Radomskiej Grupy Mediowej. To, jak trudny był to wybór, pokazuje liczba przyznanych dzikich kart na półfinale. Jeszcze nie spotkałem się z sytuacją, żeby było ich pięć.

Półfinał konkursu Miss Polonia zaplanowano na 4 lipca.





Jest taka ulica w Radomiu

Kilkudziesięciu patronów radomskich ulic i placów to osoby wielce dla Radomia – jego historii, życia politycznego, gospodarki, kultury – zasłużone. W wielu przypadkach jest jednak tak, że dowiadujemy się, kim byli, w momencie nazwania ich imieniem ulicy, a potem o ich wyjątkowości zapominamy.

Ulica Jerzego

Borysowicza

Krychnowice

Równoległa do ul. Stefana Fundowicza,
prostopadła do ul. Stalowej



Dot. Wikimedia

Psychiatra i neurolog, uczestnik walk o niepodległość Polski, odznaczony medalem Sprawiedliwy Wśród Narodów Świata.

Jerzy Borysowicz urodził się 28 kwietnia 1904 w majątku ziemskim Antopol na ziemi witebskiej (dziś na Białorusi). Był synem Franciszka i Rozalii z Jermolowiczów. Miał dwóch starszych braci – Piotra, porucznika Wojska Polskiego, zamordowanego w Katyniu i Antoniego, księdza katolickiego. Rozalia zmarła, gdy Jerzy miał trzy lata.

Uczył się w szkole powszechnej w Lepu, a po jej ukończeniu, w 1914 roku, wstąpił do gimnazjum w Połocku. Naukę przerwała I wojna światowa. Kiedy czternastoletni Jerzy przeczytał w gazecie, że generał Dowbór-Muśnicki, organizujący armię z Polaków wcielonych do wojska rosyjskiego, w razie potrzeby gotów jest powołać do służby wojskowej nawet szesnastoletków, uciekł z domu. Po latach wspominał: „Napisałem list do Ojca z przeprosinami, że oddaliłem się z domu bez pożegnania, o zamiarze wstąpienia do wojska nie wspominałem. Razem z listem zostawiłem tzw. paszport – odpowiednik obecnego dowodu osobistego, by Ojciec w razie potrzeby mógł wytłumaczyć się, że jako urodzony w 1904 r. nie oddaliłem się z domu w celu uniknięcia poboru do armii radzieckiej. Sobie zostawiłem jako dokument świadectwo harcercskie z zrobioną przeze mnie datą urodzenia z 28 kwietnia 1904 na 28 kwietnia 1903”.

Brodząc w głębokim śniegu, po dwóch dniach napotkał polskich żołnierzy, którzy odprowadzili go do dowódcy 6. kompanii II batalionu 30. Pułku Strzelców Kaniowskich. „Okazałem swoje sfalszowane świadectwo harcercskie i starałem się jak mogłem uzasadnić swoją polskość i uczucia potrzeby obrony Ojczyzny”. W ten sposób Jerzy został żołnierzem 30. Pułku Strzelców Kaniowskich, w którym służył do grudnia 1920 roku. Został mianowany starszym strzelcem

i uhonorowany medalem Polska Swemu Obroncy.

Po zdemobilizowaniu Jerzy Borysowicz zamieszkał w klasztorze kapucynów w Krakowie, gdzie przebywał także jego brat, ks. Antoni. Jerzy przygotowywał się tam do egzaminów. W 1923 roku uzyskał świadectwo dojrzałości w gimnazjum w Ostrogu nad Horyniem.

Po wojnie polsko-radzieckiej rodzina Borysowiczów osiedliła się w Wilnie. Tu Jerzy rozpoczął studia na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu im. Stefana Batorego. 20 czerwca 1929 roku otrzymał tytuł doktora wszech nauk lekarskich.

Jego uzdolnienia, pracowitość i naukowe zainteresowania docenił Stanisław Karol Władyczko, kierownik Kliniki Neurologicznej w Wilnie, powierzając mu funkcję asystenta, a w roku 1931 delegując na uniwersytet w Tartu, aby pogłębił wiedzę medyczną. Po powrocie z Tartu, w latach 1934-1939, Jerzy Borysowicz pracował w Klinice Chorób Nerwowych i Umysłowych Uniwersyte-

kształcenia przytułku w szpital psychiatryczny. Ordynatorem placówki został dr Jerzy Borysowicz. Tylko dlatego, że budynek nie nadawał się do żadnych innych celów, okupant oszczędził pacjentów i personel. Dr Borysowicz leczył, a jednocześnie wśród chorych ukrywał ludzi zdrowych psychicznie, lecz zagrożonych śmiercią z rąk hitlerowców. Znalazło się tam wielu Żydów, wśród nich Mordechaj Anielewicz — komendant Żydowskiej Organizacji Bojowej. Oprócz tego dr Borysowicz opiekował się chorymi w żydowskim szpitalu zakaźnym w getcie.

W 1945 roku, staraniem dr. Borysowicza, władze zajętego przez Armię Czerwoną Radomia wyraziły zgodę na przekształcenie przytułku w oddział psychiatryczny szpitala miejskiego św. Kazimierza. Był to pierwszy tego typu oddział na ziemi kielecko-radomskiej. Stosowano w nim wszystkie nowoczesne metody leczenia i osiągnęto wyjątkowo dobre wyniki. Jednocześnie dr Borysowicz występował z memoriałami do władz miejskich i centralnych o budowę nowego szpitala psychiatrycznego w Radomiu i stworzenie chorym psychicznie warunków równych istniejącym w innych dziedzinach medycyny. W 1955 dr Borysowicz zorganizował w szpitalu miejskim pierwszy na woj. kieleckim oddział neurologiczny, którym kierował do 1967 roku.

Dr Jerzy Borysowicz lecznictwo psychiatryczne w Radomiu postawił na wysokim, cieszącym się uznaniem w kraju



Dot. Adam Sandemirski

tu im. Stefana Batorego jako asystent i adiunkt prof. dr. Maksymiliana Rosego. Wyróżniony został powołaniem do komisji, która podjęła naukowe badania nad mózgiem Józefa Piłsudskiego. W sierpniu 1934 Jerzy kupił w Wilnie dom przy ul. Bobrujskiej 17, a w 1935 poślubił, poznaną w tym mieście, Augustynę Bielaczkę.

Po wybuchu II wojny światowej, w 1939 roku, dr Borysowicz wraz z żoną i dwoma małymi synkami przyjechał do Radomia. Tu, na pl. Stare Miasto 13, w budynku dawnego kościoła św. Wacława, mieścił się od 1930 roku Przytułek dla Umysłowo Upośledzonych i Dom Opieki dla Starców. Podczas okupacji niemieckiej, na skutek likwidacji większości szpitali psychiatrycznych, zaszła potrzeba prze-

poziomie. Napisał 20 prac naukowych, publikowanych w fachowych czasopiśmie lekarskich. W 1967 przeszedł do pracy w poradni neurologicznej, gdzie leczył chorych do końca życia.

Za swoje zasługi dr Jerzy Borysowicz został odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Medalem 10-lecia Polski Ludowej, odznaką „Za wzorową pracę w służbie zdrowia”. W 1985 roku przyznano mu, pośmiertnie, medal Sprawiedliwy Wśród Narodów Świata.

Jerzy Borysowicz zmarł 3 czerwca 1980 roku w Radomiu. Został pochowany, zgodnie ze swoją wolą, na cmentarzu w Małęczynie.

NIKA

REKLAMA



NieObiektywnym okiem

Obowiązek obowiązkiem jest...

Lato, sezon ogórkowy... O czym tu pisać? W ubiegłym tygodniu miałem kilka realizacji na żywo, które skutecznie wyrwały mnie z analizowania tego, co się w mieście dzieje. Mógłbym, co prawda, napisać o PGZ, bo podobno „czytelniczy się tego domagają”. Konkretnie domagają się wiedzy, co z budową hali wystawienniczej PGZ. Napiszę szczerze - tym razem o tym nie będzie. Dlaczego? Bo mało mnie ten temat obchodzi. To, czy pod Radomiem otworzą wystawę sprzętu militarnego. Jeśli konkurencję polityczną interesuje to, dlaczego ich przeciwnicy nie wywiązują się z obietnic, niech sami dzwonią i interweniują, a nie występują się mediami. Telefony są dostępne w Internecie. Mam nadzieję, że tym wstępem zamknę temat PGZ-u.

Podpytałem kolegów z redakcji, o czym by chcieli przeczytać. O obchodach Radomskiego Czerwca... już, niestety, było. Ale jeden pomysł okazał się dobry. Kolega o zycznym imieniu Adam odpowiedział - o tym, że nareszcie zamkną lotnisko i że miasto nie będzie musiało do niego dopłacać.

Z tym zamykaniem i przejmowaniem radomskiego lotniska przez PPL nie jest jednak tak różowo. Nie ma co się oszukiwać - cała sprawa jest mocno polityczna. Prawo i Sprawiedliwość musi pokazać, jak to chce pomóc w znalezieniu inwestora dla tego, co sami stworzyli. I podsyła państwową spółkę. Prezydent też musi pokazać, jak bardzo jest otwarty na oddanie lotniska. Choć w tej chwili powołana przez niego prezes może co miesiąc pobierać całkiem spore (nie tylko na warunki radomskie) pobory. Więc mimo że lotnisko jest takim gorącym kartoflem, to chyba prawie żadnemu politykowi nie zależy, żeby coś z nim zrobić. Napisałem „prawie”, bo w ten proces poważnie zaangażował się jedynie polityk, wobec którego na początku byłem bardzo sceptyczny, czyli Adam Bielan.

Choć we wtorek, na nadzwyczajnej sesji rady miejskiej sprawa przygotowania do przejęcia ruszyła do przodu. Radni wyrazili zgodę na „odstąpienie od obowiązku przetargu i zawarcie przez Gminę Miasta Radomia z podmiotem zarządzającym lotniskiem cywilnym użytku publicznego umowy dzierżawy”. Przedmiotem dzierżawy ma być kilkadziesiąt działek, na których znajduje się port lotniczy. Część gruntów jest własnością miasta, część stanowi własność skarbu państwa. Tymi terenami dysponuje spółka Port Lotniczy Radom, na zasadzie użyczenia. Według wiceprezydenta Frysztaka, aby przejęcie Portu Lotniczego Radom przez PPL zostało dokonane, konieczne jest jeszcze złożenie ostatnich dokumentów. - Sądzę, że to kwestia raczej dni niż tygodni - powiedział wiceprezydent.

Optymista - tak pomyślałem. Ja, będąc realistą, twierdzę, że obietniczek związanych z lotniskiem mieliśmy już bardzo dużo. Dlatego uwierzę w przejęcie dopiero wtedy, gdy ono dojdzie do skutku. Gdybym wierzył we wszystko to, czego mogliśmy się dowiedzieć o lotnisku, pewnie chciałbym kupić bilet do Egiptu. Bo przecież tam właśnie miały latać pierwsze samoloty upadłego biura podróży Alfa Star. Pewnie bym też uwierzył, że z Radomia będzie latać nieistniejąca linia lotnicza 4 You Airlines, która nawet nie mogła się nazywać linią lotniczą. Uwierzyłbym też, że w grudniu ubiegłego roku poznamy nowego przewoźnika i nową siatkę połączeń. Pewnie bym wierzył, że 70 mln zł z Buy-Sell-Back będzie wykorzystane na niezbędne inwestycje (wydłużenie pasa, budowę płyt postojowych czy też zaplanowaną budowę stacji na paliwo lotnicze Ewo Avgast), a nie przejeżdżone. Ba, uwierzyłbym, że formuła będąca ukrytą formą pożyczki jest znalezieniem inwestora, jak to ówczesny zarząd przedstawiał. O inwestorach również słyszeliśmy wiele pogłosek. Chińczycy, Zjednoczone Emiraty Arabskie czy też (najbardziej konkretna) izraelska firma iHLS, z którą został nawet podpisany list intencyjny. Co z tego wszystkiego wyszło? Na to pytanie niech każdy odpowie sobie sam.

Jedno jest pewne - sprawa przejęcia radomskiego lotniska przez PPL ruszyła. Kiedy dojdzie ono do skutku? Czas pokaże. I miejmy wszyscy nadzieję, że nastąpi to w bliższej niż w dalszej przyszłości. Oby jeszcze przed wyborami.

ADAM HILDEBRANDT

REKLAMA

RATY



MONTOPLAST
ROK ZAŁOŻENIA 1996
OKNA I DRZWI
Okna na które Cię stać








ul. Stańczyka 5
(pomiędzy Witolda, a Malczewskiego)
tel. 48 362 19 12, www.montoplast.com

LĘTNIENIE RABATY

ROLETY, MARKIZY, MOSKITIERY, BRAMY, NAPĘDY

NIE PRZEPLACAJ!

rekord TAXI

2zł km./5,50zł trasa

721 721 006

SMACZNEGO



OWSIANKA Z GRUSZKĄ I MANDARYNKĄ

SKŁADNIKI

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka migdałów
- 1 mała mandarynka
- 1/3 małej gruszki
- 1 opak. (150 ml) jogurtu naturalnego 2%

PRZYGOTOWANIE

Dokładnie umyj owoce, osusz je, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki (najlepiej w kostkę). Do miseczki przełóż jogurt. Dorzuć przygotowane owoce – gruszkę i mandarynkę, a następnie płatki owsiane. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki. Tak przygotowany jogurt z owocami posyp płatkami migdałów.



POTRAWKA Z CIELECINY Z KASZĄ I BURACZKAMI

SKŁADNIKI

- 100 g cielęciny sznycelki
- 0,5 marchewki
- 1/3 korzenia pietruszki
- plaster (20 g) selera
- 1 łyżeczka mąki
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej pęczak/wiejskiej
- 2 łyżeczki Flory ProActiv
- 1 czerwony burak
- 1/3 małego jabłka
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżeczka natki pietruszki
- 3, 4 liście sałaty karbowanej lub rzymskiej
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

Cielęciny umyj, pokrój na plasterki i przełóż do naczynia wypełnionego niewielką ilością wrzącej wody, przykryj i przez moment duś, aż mięso nabierze miękkości. Umij warzywa, pokrój je w plasterki i dorzuć do mięsa. Przygotuj zaprawkę z pieprzu i mąki 50 ml wody – dodaj ją do mięsa z warzywami, wciąż delikatnie mieszając. Duś jeszcze chwilę, by wzmocnić smak potrawy. Pod koniec dodaj jedną łyżeczkę Flory ProActiv. Ugotuj kaszę al dente, dodaj do niej drugą łyżeczkę Flory ProActiv i wymieszaj. Ugotuj czerwone buraczki, wyjmij je z wody i ostudź, następnie obierz ze skórki i zetrzyj na tarce z dużymi oczkami na wiórki. Umij jabłko, obierz je ze skórki i także zetrzyj na wiórki na tarce z dużymi oczkami. Połącz starte warzywa, dodaj olej i sok z cytryny, a następnie wszystkie składniki wymieszaj. Surówkę podawaj na zimno – posypaną zieloną natką pietruszki. Podawaj z sałatą.

Warto jeść pomidory

Pomidory – zarówno te prosto z krzaka, jak i np. w postaci passaty w opakowaniu kartonowym – mają doskonały smak i równie dobre właściwości odżywcze. Są bogatym źródłem wielu witamin i składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

OCHRONA PRZED PROMIENIOWANIEM UV

Ochrona skóry przed promieniowaniem UV jest dziś niezbędna. Okazuje się, że znakomite działanie ochronne ma likopen, który neutralizuje działanie promieni słonecznych. Likopen to naturalny, czerwony barwnik występujący w pomidorach, który – jako antyutleniacz – zapobiega zawałom serca i miażdżycy. Składnik ten ma też działanie przeciwnowotworowe. Jeden pomidor, talerz zupy pomidorowej lub szklanka soku z pomidorów zapewniają wystarczającą dzienną dawkę likopenu organizmowi. Warto dodać, że w przetworach z pomidorów (np. w przecierze czy passacie) znajduje się dwa, trzy razy więcej likopenu niż w świeżych pomidorach.

WITAMINY

Pomidory są bogate w witaminę C, która wzmacnia organizm, zapewnia właściwe dotlenienie naczyń krwionośnych i przyspiesza gojenie się ran. Zawarty w nich beta-karoten neutralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników, podczas gdy witaminy A i E działają ujędrniająco na skórę. To jednak nie koniec dobroczynnych właściwości – pomidory są ponadto bogate w witaminę K, która zapobiega zakrzepom krwi oraz w witaminy z grupy B, wykazujące dobroczynny wpływ na układ nerwowy. Dopełnieniem właściwości zdrowotnych

jest witamina PP, która wspiera metabolizm cukru we krwi.

SKŁADNIKI MINERALNE

Potas, będący składnikiem pomidorów, wspomaga proces dotleniania mózgu. Dzięki temu poprawia się koncentracja, zmniejsza napięcie mięśniowe i stres. Pomidory są również cennym źródłem magnezu, żelaza, wapnia, fosforu, cynku oraz sodu.

DIETA

Pomidory są niezastąpione dla tych, którzy chcą zadbać o swoją figurę – przy niskiej zawartości kalorycznej mają jednocześnie wiele składników odżywczych. Każdy, kto stosuje dietę, może sobie zatem pozwolić na aromatyczną zupę krem z pomidorów, grubiarnisty makaron z pomidorowym sosem czy inne danie w stylu śródziemno-

morskim z pomidorami w roli głównej. Dodatkowo zawartość błonnika zapewni właściwe trawienie. Okazuje się również, że zgodnie z zaleceniami ekspertów żywieniowych, na podstawie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej rekomendowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, zupa pomidorowa lub sok pomidorowy mogą stanowić jedną z pięciu porcji warzyw i owoców, które powinniśmy spożywać każdego dnia.

Od jesieni do lata, kiedy aromatyczne i świeże pomidory gruntowe nie są dostępne, zdrową i smaczną zupę pomidorową można w prosty i szybki sposób przygotować np. z passaty z pomidorów. Pomidory w kartonikach nie tracą swoich właściwości zdrowotnych ani smakowych, a kartoniki podlegają pełnemu recyklingowi i skutecznie chronią żywność przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych: powietrzem, wilgocią i światłem. Dzięki specjalnej, wielowarstwowej budowie kartonu wykorzystywanego do opakowań spożywczych, produkty nie muszą zawierać konserwantów. Pomidory obecne w passacie są wyłącznie pasteryzowane, czyli podgrzewane, schładzane i pakowane do sterylnych opakowań kartonowych. Dzięki temu, bez stosowania konserwantów, zachowują świeżość i wysoką jakość odżywczą oraz wyjątkowe walory smakowe.

FIT.PL

Płaski brzuch i zgrabne nogi

Płaski brzuch, zgrabne uda i pośladki – jeśli właśnie taki jest twój cel, zacznij trenować już dziś, wybierając ćwiczenia, które może wykonać każdy, a zwłaszcza początkujący.

Przed przystąpieniem do treningu właściwego, wykonaj rozgrzewkę, np. marsz z unoszeniem wysoko kolan.

Wykrok do tyłu ze skrzyżowaniem tułowia. Stajemy w rozkroku na szerokość bioder, nogi uginamy w kolanach. Lewą nogę przeniesiemy do tyłu, jednocześnie skręcając tułów. Ramiona wyciągamy w kierunku tylnej nogi i wracamy do pozycji wyjściowej. Wykonujemy 6-8 powtórzeń na każdej stronie.

Wykrok do tyłu ze skrzyżowaniem tułowia z wyprostowaną nogą tylną. Pozostajemy w rozkroku, nogi rozstawiamy na szerokość bioder. Wykonujemy wykrok w tył. Tylna noga musi być wyprostowana. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 6-8 razy na każdą nogę.

Półprzysiad z uniesieniem pięty. Wykonujemy półprzysiad, mając stopy rozstawione na szerokość bioder. Kolana ustawiamy równolegle, biodra wypychamy do tyłu. Pamiętajmy o utrzymaniu prostych pleców. Ciężar ciała znajduje się

na piętach. Prostujemy ramiona i wyciągamy je przed siebie. Pozostając w półprzysiadzie na przemian unosimy lewą i prawą piętę. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 8 razy.

Wznosy wyprostowanej nogi w pozycji stojącej. Stajemy w rozkroku, ciężar ciała oparty na stopach. Ramiona splatamy przed sobą. Jedną nogę wyciągamy do tyłu i unosimy do góry, do momentu gdy poczujemy napięcie w pośladku. Tułowia nie przechylamy do przodu. Wykonaj po 15 wznosów na każdą nogę.

Plie z uniesieniem pięt. Stajemy w szerokim rozkroku, palce stóp skierujemy na zewnątrz. Nogi uginamy w kolanach. Pamiętajmy, aby kolana nie przekroczyły linii palców. W tej pozycji na przemian unosimy pięty. Wracamy do pozycji wyjściowej. Następnie wykonujemy przysiad plie i unosimy obie pięty naraz. Ćwiczenie powtarzamy 8-10 razy.

Pół-wielbłąd, czyli pochylenie tułowia do tyłu w kłęk. Kłękamy, wypro-

stowany tułów odchylamy jak najdalej ku tyłowi. Ramiona opuszczone wzdłuż tułowia. Mięśnie brzucha mocno napięte; głowa musi być stabilna, tworząc przedłużenie kręgosłupa. Ćwiczenie powtarzamy 4-6 razy z przytrzymaniem w opadzie.

Rozciąganie bocznych stron tułowia. Prawą nogę przenosimy przed lewą, złączając stopy. Lewe ramię unosimy do góry, drugie opada swobodnie wzdłuż tułowia. Pochylamy się w prawą stronę. Stóp nie odrywamy od podłoża, tułów powinien być sztywny. Zmieniamy ułożenie nóg i wykonujemy skłon w drugą stronę.

Szpagaty. Szpagaty powinny być wykonywane po rozgrzewce. Pozycję maksymalnego rozciągnięcia utrzymaj przez kilka chwil. Po treningu postaraj się zwiększyć zakresu ruchu. Jeżeli jesteś dobrze rozciągnięta, podczas szpagatu możesz wykonywać skłony.

ALEKSANDRA ŻELAZO
EKSPERT PORTALU WWW.FIT.PL



WARZYWA Z HUMMUSEM Z PIECZONEGO BAKŁAŻANA

SKŁADNIKI

- 100 g ciecierzycy
- 1 łyżeczka sezamu
- połówka małego bakłażana
- 1 łyżeczka oliwy
- 2 łyżeczki Flory ProActiv
- 1-2 gałązki świeżej kolendry
- 0,5 marchewki
- 0,5 gałązki selera naciowego
- 1 bułka wrocławska

PRZYGOTOWANIE

Upiecz bakłażana w temp. 180 stopni, zdejmij skórkę, a następnie odstaw do ostygnięcia. Zblenduj na gładką masę ciecierzycę i ziarno sezamu. Dodaj bakłażana, posiekaną kolendrę i 1 łyżeczkę Flory ProActiv. Wszystkie składniki raz jeszcze zblenduj. Dopraw do smaku i podawaj z surowymi warzywami – marchewką pokrojoną w paski i poserem naciowym – oraz z bułką posmarowaną łyżeczką Flory ProActiv.



MATIAS Z MUSEM CHRZANOWYM

SKŁADNIKI

- 100 g matiasów
- 2 duże łyżki jogurtu naturalnego
- 1 płaska łyżka śmietany 18%
- 1 łyżeczka tartego chrzanu
- 0,5 łyżeczki soku z cytryny
- 2-3 liście świeżego szpinaku
- 4-5 listków botwinki
- 2 kromki chleba żytniego razowego
- 2 łyżeczki Flory ProActiv

PRZYGOTOWANIE

Matiasy dokładnie oplucz i włóż do naczynia z zimną wodą na ok. 2 godziny. Szpinak połącz z sokiem z cytryny, śmietaną, tartym chrzanem, jogurtem i zmiksuj. Matiasy odsącz z wody, pokrój w kawałki, ułóż na półmisku. Na matiasy nałóż mus chrzanowy i posyp umyętymi liśćmi botwinki (jeśli listki są duże, należy je pokroić w drobne kawałki). Podawaj z pieczywem posmarowanym Florą ProActiv.

TEKSTY POWSTAŁY
WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



WYKADROWANE...



...przez Szymona Wykrotę

Z pożółkłych szpalt

Kary na właścicieli nieruchomości

Rozplakatowano po mieście ogłoszenia władz miejskich w sprawie remontów domów.

Wiceprezydent inż. Radomski zapowiada stosowanie środków karnych przeciwko kamienicznikom, którzy w ustalonych terminach nie przeprowadzą robót.

Kary będą wymierzane bez uprzedzenia.

Kamienicznicy napróżno zabiegają o kredyty. Jak już donieśliśmy, kredyty KKO nie wchodzi w rachubę.

Trybuna nr 26, 25 czerwca 1937

Krwawa tragedia na poczcie w Radomiu

W gmachu urzędu pocztowego w Radomiu rozegrała się krwawa tragedia.

W pokoju dla listonoszy po krótkiej wymianie zdań, strzelił do urzędnika Józefa Roźniakowskiego listonosz Franciszek Maiński.

Kula przebiła kość skroniową.

Zamachowiec udał się do sąsiedniego pokoju i wystrzelał z rewolweru, pozabawil się życia.

Roźniakowski w stanie ciężkim przewieziony został do szpitala św. Kazimierza. - Tragiczna rozprawa nastąpiła na skutek sporu o podział rewirów. Listonosz czuł się pokrzywdzony nie-

odpowiednim traktowaniem ze strony zwierzchnika Roźniakowskiego. Zmarły listonosz zostawił list, w którym podaje, że zamachu dokonał dla dobra swoich kolegów listonoszy.

Na kilka godzin przed tym, listonosz zakupił rewolwer w firmie Arnecker i telegrafował do brata, by przyjechał i opiekował się żoną i dziećmi, po czym przy sortowaniu drugiej poczty, popełnił zabójstwo i targnął się na swe życie.

Trybuna nr 25, 24 czerwca 1938

Nowy wyczyn dr. Leona Mińskiego

Do redakcji zgłosił się ekspedient firmy „Zjednoczenie” 18-letni Ab. Birenbaum i podał co następuje:

„W środę dn. 15 czerwca, 5 minut po godz. 3.-ej stałem przed drzwiami Spółdzielczego Banku Pożyczkowego (Witolda 2), wraz z kilkoma osobami, chcąc zapłacić weksel. W tym samym czasie, w towarzystwie nieznanego pana, zeszedł z II-go piętra dr. Leon Miński i widząc grupkę osób zaczął awanturować się i przeklinać, używając słów obelżywych. Do mnie zaś doszedł, uderzył mnie w twarz i kopnął”.

Pokrzywdzony dodał, że o ile tylko sąd udzieli mu prawa ubogich (nie ma bowiem pieniędzy na opłacenie kosztów sądowych) zaskarży dr. Leona Mińskiego do Sądu.

Trybuna nr 25, 24 czerwca 1938

Piątek



25°/17°

t. odczuwalna 26° C
ciśnienie 1007 hPa
wilgotność 78%

Sobota



20°/12°

t. odczuwalna 20° C
ciśnienie 1013 hPa
wilgotność 48%

Niedziela



15°/9°

t. odczuwalna 14° C
ciśnienie 1016 hPa
wilgotność 76%

Poniedziałek



19°/8°

t. odczuwalna 18° C
ciśnienie 1014 hPa
wilgotność 55%

Wtorek



23°/12°

t. odczuwalna 24° C
ciśnienie 1015 hPa
wilgotność 58%

Środa



28°/13°

t. odczuwalna 27° C
ciśnienie 1013 hPa
wilgotność 42%

Czwartek



25°/14°

t. odczuwalna 26° C
ciśnienie 1010 hPa
wilgotność 61%

źródło: twojapogoda.pl

DO ZOBACZENIA W TV

Piątek, 22 czerwca

dami TV DAMI

godz. 18.00, 20.00 – **Informacje**
Przegląd najważniejszych wydarzeń.

TVP2 TVP 2

godz. 20.10 – **Switch**

Komedia; USA 1991
Po śmierci Steve trafia do czyścica. Bóg daje mu jeszcze jedną szansę. Steve może uniknąć piekła, jeżeli wróci na ziemię i znajdzie choć jedną kobietę, która wyrazi się o nim pochlebnie.

tvn TVN

godz. 22.50 – **Mission: Impossible III**

film sensacyjny; USA/ Niemcy/ Chiny/ Włochy 2006
Ethan Hunt, agent Impossible Missions Force, w dniu zaręczyn otrzymuje wiadomość o zaginięciu agentki Lindsey Farris. W tajemnicy przed ukochaną dołącza do misji ratunkowej.

Sobota, 23 czerwca

puls PULS

godz. 14.00 – **Sześć dni, siedem nocy**

komedia romantyczna; USA 1998
Roobin i jej narzeczony wyjeżdżają na egzotyczne wakacje. Dziewczyna musi przerwać urlop i wrócić na jeden dzień do pracy. Decyduje się na wynajęcie awionetki. Samolot rozbija się na bezludnej wyspie.

6 TV6

godz. 15.40 – **Apartment**

thriller; USA 2004
W przeddzień wyjazdu do Chin Matthew dostrzega na ulicy ukochaną, która przed dwoma laty nagle zniknęła z jego życia. Śledząc ją, trafia do pokoju w hotelu „Drake”. Tu odkrywa inne ślady dziewczyny.

zoom ZOOM TV

godz. 20.00 – **Gang Olsena**

komedia; Dania 1968
Egon Olsen i jego przyjaciele, Benny i Kjeld, planują wielki skok. Zamierzają wykraść z kopenhaskiej Tivoli szczerozłotą rzeźbę, której ochronę powierzono komisarzowi Mortensenowi.

Niedziela, 24 czerwca

4 TV4

godz. 12.45 – **Nie można pocałować panny młodej**

komedia; USA 2011
Bryan Lighthouse to zawodowy fotograf zwierząt. Wskutek niecodziennego zbiegu okoliczności mężczyzna zostaje zmuszony do poślubienia córki chorwackiego gangstera.

Ale kino+ ALE KINO +

godz. 16.20 – **Niebo nad Saharą**

film przygodowy; Francja 2009
Rok 1933. Maszyna Billa Lancastera ulega wypadkowi nad Saharą. Wobec braku dowodów śmierci pilota jego ukochana, Marie Vallieres de Beaumont, wyrusza na poszukiwania.

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

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

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.

REKLAMA

MT MIRAT
SALON OŚWIETLENIOWY

PRZYMIERZALNIA
ŻYRANDOLI



- wybierasz 3
- przymierzasz w domu
- te, które Ci nie pasują, oddajesz

RADOM, ul. TORUŃSKA 9, ul. 25 CZERWCA 48 TEL. (48) 363 65 40 mirat.com.pl

Radomski Czerwiec na sportowo

Prawie 850 biegaczy dotarło do mety VI Półmaratonu Radomskiego Czerwca, a setki osób oglądały II Galę Boks Radomskiego Czerwca '76. W 42. rocznicę robotniczego protestu nie zabrakło sportowych emocji.



Półmaraton Radomskiego Czerwca na stałe wpisał się do biegowego kalendarza imprez. W tym roku zawodowcy i amatorzy już po raz szósty mogli zmierzyć się z trasą liczącą 21 km i 97,5 m. – Wszyscy uczestnicy po drodze mijają ważne punkty na mapie naszego miasta, w których przed 42 lata działy się te historyczne wydarzenia – mówi Tadeusz Kraska, prezes stowarzyszenia Bieganiem Radom i organizator biegu.

W tym roku do mety półmaratonu dotarło 848 osób, czyli o 15 więcej niż w poprzedniej edycji. Biegacze musieli zmagać się z niesprzyjającą aurą, w niedzielę bowiem wiał mocy wiatr i padał deszcz, który momentami zamieniał się

Półmaraton był zwieńczeniem dwudniowych zmagani biegaczy. W sobotę odbyły się imprezy towarzyszące, w których nie zabrakło biegu dzieci i biegu charytatywnego. W tym roku Bieg Radomości – Dumne Warchoły przyciągnął na start ponad 180 osób. Cały dochód z tego wydarzenia zostanie przekazany na pomoc poszkodowanym w wydarzeniach radomskiego Czerwca.

W tym roku odbyła się również II Gala Boks Radomskiego Czerwca. W sobotni wieczór w hali MOSiR-u można było zobaczyć osiem ciekawych walk. W ringu prezentowali się głównie zawodnicy radomskich klubów, z których większość nie osiągnęła jeszcze wieku seniorskie-



w ulewę. – Przed rokiem był upał, a teraz zimno i deszcz. Coś pogoda nie jest dla nas łaskawa – stwierdził Tadeusz Kraska. – Ale mimo wszystko dla zawodników lepszy jest deszcz niż 30-stopniowy upał.

W takich warunkach najlepszy okazał się Kenijczyk Kyeve Cosmas Mutuku. Zawodnik z Afryki pokonał trasę w czasie 1:07:27. Ale mimo zwycięstwa nie był do końca zadowolony, mierzył bowiem w pobicie rekordu trasy. Niestety, do najlepszego rezultatu zabrakło mu ponad trzech minut. Jako drugi linię mety minął Tomasz Grycko. Najlepszy z Polaków 21-kilometrową trasę pokonał w 1:08:56. A skład podium uzupełnił Dawid Kubiec, który do triumfatora stracił ponad cztery minuty. Wśród pań najlepsza okazała się Angelika Mach, która do mety dotarła w czasie 1:18:31.

go. Między liniami można było zobaczyć przedstawicieli: Radomiaka, Broni i Boxing Radom, ale również pięściarzy z innych miast.

Pomysłodawcą gali jest Stanisław Kowalski, przewodniczący stowarzyszenia Radomskiego Czerwca '76. – Moją karierę sportową przerwało aresztowanie w 1976 roku. Zostałem skazany na wieloletnie więzienie, a wraz z tym legły w gruzach moje wielkie bokserkie marzenia – wspomina Stanisław Kowalski. – Teraz te marzenia kontynuuję. Chcę przekazać je młodzieży, a przy okazji pokazać im historię radomskiego Czerwca. Mam nadzieję, że dzięki temu wychowamy w naszym mieście kolejnych doskonałych pięściarzy.

KRZYSZTOF DOMAGAŁA

Nowy trener, nowe nadzieje

Radomiak Radom rozpoczął przygotowania do sezonu 2018/2019. „Zieloni” pod wodzą nowego trenera, Dariusza Banasika odbyli testy medyczne w Warszawie i rozegrali pierwszy sparing. Druga liga wznowi rozgrywki w weekend 21-22 lipca.

● SZYMON JANCZYK

W poniedziałek oficjalnie przedstawiono nowego trenera Radomiaka Radom. Został nim, zgodnie z naszymi przypuszczeniami, 44-letni Dariusz Banasik. Był szkoleniowcem Pogoni Siedlce karierę trenerską rozpoczynał w Legii Warszawa. W swoim dorobku ma chociażby wywalczenie awansu ze Zniczem Pruszków do Nice 1. Ligi, jednak w ostatnim sezonie nie zdołał uchronić Pogoni przed spadkiem z zaplecza Ekstraklasy.

Dariusz Banasik to szkoleniowiec znany ze swoich cech wolicjonalnych. – Pracę zawsze rozpoczyna od zbudowania atmosfery w szatni, często przy pomocy jakichś atrakcji. Sympatyczny, bardzo kontaktowy szkoleniowiec – uważa Piotr Kamieniecki z serwisu Legia.net.

Nowego trenera chwali także jego były podopieczny, Grzegorz Tomasiewicz: – To bardzo dobry trener; od początku mi pomagał, mieliśmy dobry kontakt. Zresztą trener Banasik zawsze miał dobry kontakt z całym zespołem; nie słyszałem, żeby ktoś na niego narzekał.

Pierwszym rywalem Radomiaka w okresie przygotowawczym był Górnik Łęczna. Spadkowicz z Nice 1. Ligi przegrał z „Zielonymi” 1:3, choć po pierwszej połowie goście prowadzili po trafieniu Patryka Szysza. Po zmianie stron na boisku zameldował się m.in. Maciej Filipowicz, który już w 50. minucie gry dał Radomiakowi wyrównanie, zdobywając gola bezpośrednio z rzutu wolnego. Chwilę później Filipowicz dograł piłkę z rzutu różnego w pole karne, tam zgrał ją Michał Grudniewski, a do bramki wpakował ją testowany Szymon Szymański. Wynik meczu w ostatniej minucie gry usta-



Fot. Szymon Wyhera

lił Leandro, który wykorzystał rzut karny.

Wspomniany Szymon Szymański to nie jedyny piłkarz, który trafił na testy do Radomia. W meczu z Górnikiem Łęczna zagrało aż sześciu testowanych zawodników. Największe wrażenie zrobił jednak właśnie 22-letni środkowy pomocnik, który dotychczas reprezentował barwy Rekordu Bielesko-Biała. W gronie testowanych znaleźli się również bramkarze: Kacper Majchrowski (MKS Kluczbork), Mateusz Kochalski (Legia Warszawa, ostatnio Legionovia Legionowo) i Kamil Bielikow (Legia U-19). Na dłużej w Radomiu zabawi jednak tylko dwóch z nich. Kochalski ma zostać głównym rywalem Artura Halucha w walce o miejsce między słupkami, a Bielikow będzie numerem trzy w pierwszym ze-

spole i golkipierem w drużynie rezerw.

Z Radomiakiem pożegnają się z kolei dwaj dotychczasowi bramkarze: Filip Adamczyk i Kacper Kowalczyk. Po zakończeniu kontraktu z zespołem pożegnali się już Mateusz Spychała (trafił do Stali Mielec) i Szymon Stanisławski (szuka klubu). Z kolei w najbliższych dniach Radomiaka opuścą Chinonso Agu i Dariusz Brągiel.

Czy Radomiak planuje wzmocnienia? – Prowadzimy rozmowy z paroma zawodnikami, których nie trzeba testować. Na testy będą przyjeżdżali zawodnicy młodzi, utalentowani. Zawodnicy doświadczeni, już wiemy, na jakie pozycje, będą podpisywali kontrakty bez testów. To zawodnicy z pierwszej ligi i wyróżniający się z drugiej ligi – skomentował trener Banasik.

RLTL ZTE najlepsze w kraju

Lekkoatleci RLTL ZTE Radom zostali najlepszą drużyną w kraju podczas mistrzostw Polski do lat 20, które odbyły się we Włocławku. Nasi juniorzy zdobyli sześć medali.

Doskonały występ radomskich lekkoatletów podczas krajowego czempionatu podsumował świetny początek sezonu w wykonaniu naszych zawodników. Z Włocławka RLTL wrócił z sześcioma medalami, w tym aż trzema złotymi. Tym samym ekipa z Radomia wygrała klasyfikację medalową zawodów.

Złote krążki dla naszego zespołu zdobyły biegaczka Martyna Kotwiła i Natalia Wosztyl oraz Joanna Hajdrowska, która zwyciężyła w rzucie oszczepem. Kotwiła okazała się najlepsza na dystansie 200 m, broniąc mistrzowskiego tytułu, a Wosztyl wygrała bieg na 400 m przez płotki. W tym samym biegu trzecie miejsce zajęła inna radomianka, Izabela Smolińska. Z kolei 19-letnia Martyna Kotwiła do medalowego dorobku dorzuciła również srebro na dystansie 100 m.

W sprincie do złotego medalu zabrakło jej zaledwie... jednej setnej sekundy.

Szóstym medalem dla RLTL był brązowy krążek Dawida Krzemińskiego, który rywalizował w trójskoku. Pozostali lekkoatleci z Radomia również zaliczyli bardzo udane występy. Krzysztof Turcki w biegu na 800 m zajął czwarte miejsce, a na dystansie 1500 m uplasował się na piątej pozycji, poprawiając rekord życiowy, który od teraz wynosi 4:00.79. O krok od podium był również Dominik Wabik, który zajął czwarte miejsce wśród mężczyzn rzucających oszczepem. Wspomniana wcześniej Hajdrowska startowała także w pchnięciu kulą. W tej konkurencji radomianka zajęła piąte miejsce.

„Kaczory” w play-off

Green Ducks Radom pokonali Tytanów Lublin 20:13 i zapewnili sobie awans do fazy play-off.

„Zielone Kaczory” zakończyły pierwszą część premierowego sezonu w Lidze Futbolu Amerykańskiego. W ostatnim meczu nasza drużyna podejmowała na własnym boisku lidera grupy B – Tytanów Lublin. Ekipa z Lubelszczyzny po raz drugi przyjechała do Radomia i po raz drugi musiała uznać wyższość Green Ducks. 14 punktów dla radomskiego zespołu zdobył Przemysław Odzimek, który popisał się dwoma przyłożeniami i podwyższeniem. Pozostałe sześć „oczek” to zasługa Adriana Przybylskiego.

Wygrana zagwarantowała „Kaczorom” udział w fazie play-off. O rozstawieniu w kolejnej rundzie i końcowym miejscu w grupie B zdecyduje mecz Tytanów z Rzeszów Rockets.

Green Ducks Radom – Tytani Lublin 20:13

Broń w III lidze!

Broń Radom pokonała 2:0 Mazovię Mińsk Mazowiecki w drugim meczu barażowym o awans do III ligi. Tym samym zespół z Plant przypieczętował swój awans do wyższej klasy rozgrywkowej. Bramki dla radomskiego klubu zdobyli Kamil Czarnecki i Wiktor Putin.

● KRZYSZTOF DOMAGAŁA

W pierwszym meczu w Mińsku Mazowieckim lepszym zespołem była Broń. Podopieczni Artura Kupca wygrali 2:0. Obie bramki dla drużyny z Plant zdobył Kamil Czarnecki. Dlatego do rewanżowego spotkania na swoim stadionie radomianie podeszli w roli faworyta. „Broniarze” mogli grać spokojnie, bo awans do wyższej klasy dawał im każdy remis, a nawet minimalna porażka. Jednak radomianie nie zamierzali mrować własnej bramki.

Gospodarze zaczęli od ataków. Już w piątej minucie groźnym strzałem popisał się Kamil Czarnecki, ale jego uderzenie z największym trudem obronił Mateusz Łysik. Chwilę później swoją okazję miał Wiktor Putin, ale choć oddał mocny strzał, to jednak wprost w bramkarza. Broń atakowała, ale Mazovia też starała się dojść do głosu. W 19. minucie niepewnym wyjściem popisał się Paweł Młodziński, a jego błąd starali się wykorzystać goście, ale uderzyli niecelnie. W następnych minutach Mazovia przejmowała inicjatywę, ale praktycznie nie zagroziła radomskiej bramce. Natomiast Broń grała swoje i w 40. minucie piłkę na wolne pole dostał Wiktor Putin. Pomocnik Broni wpadł w pole karne i był faulowany. Sędzia bez wahania wskazał na „wapno”, a do „11” podszedł Kamil

Czarnecki i pewnym strzałem pokonał Łysika. Po 45 minutach Broń prowadziła 1:0, a w dwumeczu już 3:0.

Swoją awans gospodarze przypieczętowali na początku drugiej połowy. W 53. minucie na listę strzelców wpisał się Wiktor Putin. Pomocnik Broni wykorzystał dobre podanie Norberta Korcza. Kilka chwil później ten sam zawodnik mógł podwyższyć wynik, ale uderzył tuż nad poprzeczką bramki Mazovii. W 70. minucie gospodarze mogli dobić rywali, ale w sytuacji dwóch na bramkarza nie zdołali ograć golkipera z Mińska Mazowieckiego. Pięć minut później indywidualną akcją popisał się Dominik Leśniewski, który urwał się na skrzydle w polu karnym, ograł rywala, ale uderzył zbyt cicho, aby pokonać Łysika. W końcu gospodarze nacierali i chcieli jeszcze podwyższyć wynik, ale nie udało im się poprawić rezultatu. Ostatecznie Broń wygrała u siebie 2:0, a w dwumeczu triumfowała 4:0 i pewnie awansowała do wyższej klasy rozgrywkowej.



Fot. Szymon Włodyka

W nadchodzącym sezonie Broń Radom zagra w III lidze, a jej rywalem będzie m.in. Legionovia Legionowo, Polonia Warszawa, Świt Nowy Dwór Mazowiecki czy Legia II Warszawa.

Broń Radom – Mazovia Mińsk Mazowiecki 2:0

Bramki: Czarnecki 40', Putin 53'

Broń: Młodziński – Korcz (Kupiec

84'), Grunt, Kventsar, Wicik, Leśniewski (Niemyjski 84'), Sala (Gózdź 73'), Imiela, Nowosielski (Machajek 87'), Putin (Więcek 65'), Czarnecki (Nogaj 86')

Mazovia: Łysik – Kozikowski, Słowik (Kozakiewicz 89'), Noiszewski, Herman (Kowalczyk 68'), Krajewski (Biesiada 76'), Romanov, Puciłowski, Matak, Tokaj (Janusiewicz 59'), Żurawski

Dominacja Olimpijczyka

Olimpijczyk Radom zdominował zapaśnicze mistrzostwa Polski, które w miniony weekend odbyły się w naszym mieście.

Już po raz 88. w historii odbyły się mistrzostwa Polski w zapasach w stylu klasycznym. Impreza tym razem zawiątała do Radomia, który od lat dominuje na zapaśniczych matach. Gospodarze nie zawiedli i również tym razem wygrali klasyfikację drużynową, zdobywając aż 11 krążków.

Przemysław Piątek i Arkadiusz Kułynycz po raz kolejny udowodnili swoją klasę. Radomianie zwyciężyli w kategoriach, odpowiednio, do 60 i do 87 kg. Co ciekawe, obydwaj w finale starli się z... klubowymi kolegami. Piątek pokonał Dominika Dudzińskiego, a Kułynycz Łukasza Fafińskiego. Srebro dla Olimpijczyka zdobył również Maciej Parszewski, który w finale kategorii do 55 kg uległ Dawidowi Szkodzińskiemu z AKS Piotrków Trybunalski.

Do dwóch złotych i trzech srebrnych krążków nasza drużyna dorzuciła aż sześć brązowych medali. Zdobyli je: Piotr Przepiórka (do 77 kg), Damian Zuba (do 82 kg), Jakub Ściegłński (do 55 kg), Patryk Kobiałka (do 63 kg), Mateusz Nowak (do 72 kg) i Rafał Płowiec (do 130 kg).

W klasyfikacji drużynowej Olimpijczyk Radom wyprzedził AKS Piotrków Trybunalski i Sobieskiego Poznań. Nasza drużyna zgromadziła na koniec aż 588 punktów, wyprzedzając drugą ekipę o 263 „oczka”. W zawodach wystartowało 106 zawodników z 20 klubów z całej Polski. Olimpijczyk wystawił 26 zapaśników.

SI

REKLAMA

nowa telewizja

dami



INFORMACJE codziennie o godz. 18

VECTRA kanał 140



KILKA PODPOWIEDZI

REKLAMA

CAMBRIDGE INTERNATIONAL SCHOOL* RADOM No 015316144



AUTHORIZEND CENTER BRITISH EDUCATION - CAMBRIDGE SCIENCE ASSESSMENT

Międzynarodowa Szkoła Cambridge powstała w 2015 r. Jest jedyną szkołą w Polsce realizującą edukację brytyjską, dwujęzyczną i międzynarodową Montessori. Kształci na poziomach Junior School – Primary School – Grammar School – High School. Edukacja Międzynarodowa University of Cambridge jest największą na świecie organizacją stawiającą sobie za zadanie wszechstronną edukację dzieci i młodzieży całego świata. Realizacja programów Cambridge otwiera uczniom wstęp na ponad 2800 wyższych uczelni na całym świecie. Nasz sukces przyniesie korzyści nie tylko uczniom szkół radomskich ale również szkołom w całym regionie oferując kształcenie na najwyższym światowym poziomie. Jako jedyna szkoła w Polsce realizujemy edukację brytyjską na wszystkich etapach edukacyjnych od szkoły podstawowej przez gimnazjum po liceum.

CAMBRIDGE CENTRE 2018/19

Nabór do Cambridge School trwa od 01 lipca do 15 września do 15.00. Wnioski o nauczanie w Cambridge School dostępne w sekretariacie szkoły ul. Moniuszki 1. W roku szkolnym utworzone zostaną 4 grupy po 10 osób. IBO BRITISH EDUCATION CENTRE prowadzi rekrutację Junior Primary Grammar and High School. Nauka trwa w cyklu dziennym i popołudniowym wg zaliczenia procesu edukacji uzgodnionej przez uczestnika i jego rodziców. Szczegóły z koordynatorem IBO. Zgłoszenia przyjmowane są e-mail: hm@ibbritishschool.eu

JUNIOR – PRIMARY – GRAMMAR – HIGH SCHOOL



LANGUAGE EDUCATION – język angielski + język hiszpański

- 100h – grupa 10 osób koszt 220 Euro – opłata dopuszczalna w PLN
- 110h – grupa 10 osób koszt 240 Euro – opłata dopuszczalna w PLN
- 115h – grupa 10 osób koszt 250 Euro – opłata dopuszczalna w PLN

Zajęcia

LANGUAGE A – ENGLISH prowadzone są 2 razy w tygodniu 90 min.

LANGUAGE B – ESPANOL prowadzony są 2 razy w tygodniu 90 min. Dzieci prezentują poziom A2.

Realizują British Education i oceniani są z prac pisemnych według UK. Klasa liczy 10 osób.

Po zdaniu egzaminów pisemnych i ustnych otrzyma promocje do klasy wyżej.

Dokument wydaje British Education Centre IB.

JUNIOR – PRIMARY – GRAMMAR – HIGH SCHOOL



SCIENCE EDUCATION – język angielski

- 100h – grupa 10 osób koszt 220 Euro – opłata dopuszczalna w PLN
- 110h – grupa 10 osób koszt 240 Euro – opłata dopuszczalna w PLN
- 115h – grupa 10 osób koszt 250 Euro – opłata dopuszczalna w PLN

Zajęcia prowadzone są 2 razy w tygodniu 90 min – 6 przedmiotów do realizacji

Realizują British Education i oceniani są z prac pisemnych według UK. Klasa liczy 10 osób.

Po zdaniu egzaminów pisemnych i ustnych otrzyma promocje do klasy wyżej.

Dokument wydaje British Education Centre IB.

U nas zdajesz egzamin z angielskiego na poziomach

egzamin dla uczniów klas 1 – 3

egzamin PET KET FCE CAE dla uczniów od klasy 4-8 szkoły podstawowej oraz 1-3 liceum



10 KROKÓW DO IDEALNEJ SYLWETKI

Bądź fit tego lata! Ciepłe dni sprzyjają uprawianiu aktywności fizycznej i zachęcają, aby jeszcze bardziej za- troszczyć się o swoją sylwetkę. Czerp z tego czasu jak najwięcej i ciesz się smukłą figurą - zarówno w trakcie, jak i po lecie.

Wyznacz sobie realny cel. Nie zakładaj, że w wakacje schudniesz 20 kg. Nawet jeśli zgubisz 3 kg, będzie to i tak wielki sukces, gdyż założysz ubrania w mniejszym rozmiarze. Spędź więc to lato aktywnie: ruszaj się, pływaj, graj w siatkówkę i spalaj kalorie. Doskonale wiesz, że możesz osiągnąć wszystko, co tylko zechcesz!

Odpowiedni sprzęt to podstawa. Zainwestuj w opaskę monitorującą tzw. krokomierz. Opaska sportowa Fit Connect 300 HR Soehnle marki Leifheit to urządzenie z funkcją pomiaru kroków, odległości, ilości spalonych kalorii i pulsu. Posiada dodatkową pamięć do rejestracji treningów, analizuje czas i fazę snu oraz posiada klasę wodoszczelności IP67. Opaska łączy się aplikacją, którą możesz zainstalować w swoim smartfonie – dzięki niej sprawdzić swoje wyniki na przestrzeni tygodni oraz ustawić dzienne cele. Miej opaskę zawsze przy sobie. Dzięki temu będziesz mogła kontrolować swoją aktywność na bieżąco.

Korzystaj z zajęć fitness i siłowni. Twój urlop nie będzie trwał wiecznie, dlatego regularnie uczęszczaj na siłownię lub zajęcia fitness. W wakacje są one mniej okupowane, dlatego będziesz mogła bez kolejek skorzystać z maszyn i zajęć, na których najbardziej ci zależy. Wykorzystaj piękną pogodę i wypróbuj ćwiczenia na świeżym powietrzu – w wielu miastach organizowane są zajęcia fitness czy siłownie pod chmurką.

Wypróbuj nowości. Lubisz wyzwania? Wakacje to najlepszy czas, by stawić im czoła. Wypróbuj nową aktywność fizyczną i nie daj się rutynie. Tko



wie, może polubisz bieganie, spacer z kijkami nordic walking, jazdę na rowerze czy na rolkach?

Spotkania z przyjaciółmi wykorzystaj na trening. Umówcie się na wycieczkę rowerową, do parku trampolin czy na kajaki – sport może być niezłą zabawą.

Korzystaj z pogody. Przebywaj jak najczęściej na świeżym powietrzu. Już nie masz wymówek, że jest zimno, że pada deszcz. Lepszej pogody nie będzie. Nawet, jeżeli tylko zamierzasz czytać książkę, zrób to na świeżym powietrzu.

Śledź swoje efekty. Regularnie dokonuj pomiarów obwodu talii, bioder i masy ciała. Najlepiej, jeżeli zaopatrzysz się w porządną wagę analityczną taką, jak cyfrowa waga analityczna Soehnle Body Balance Comfort Select marki Leifheit. To nieprzeciętna wydajność w eleganckiej oprawie – na zewnątrz lśniąca czerń, wewnątrz niezwykle możliwości, a przy tym bardzo łatwa w obsłudze. Wszystkie istotne wartości dotyczące masy ciała, takie jak waga, zawartość tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej w organizmie, jak i zapotrzebowanie energetyczne i wskaźnik BMI są dokładnie obliczane i interpretowane na podstawie analizy impedancji bioelektrycznej (BIA). Z taką wagą aż chce się trenować!

Pamiętaj, ćwiczenia nie muszą być nudne! Podczas treningu słuchaj wakacyjnych hitów. Rytmiczne i energetyczne piosenki, które kojarzą ci się z latem, sprawiają, że sesja treningowa minie w okamgnieniu. Co ciekawe, muzyka w rytmie 120 bitów na minutę potrafi poprawić efektywność treningu nawet o 15 proc. Warto wypróbować!

Po prostu ciesz się latem! Nie bądź dla siebie surowa. Nawet jeśli masz wyznaczony cel, a nie wykonałaś jednego treningu, nie obwiniaj się o to. Opuść. Ciesz się z tego, co robisz i nie zmuszaj się do ćwiczeń.

Wysypiaj się. Regularny sen to podstawa. Kiedy masz dzień wolny od pracy czy urlop, po prostu się wysypiaj. Sen sprzyja nie tylko odchudzaniu, ale także regeneruje organizm po ciężkim wysiłku fizycznym. Spędzaj w objęciach Morfeusza minimum siedem, osiem godzin dziennie.

►► Fit.pl

REKLAMA

DANKA

www.wieczorek.com.pl

693 352 363

- RURY I ZŁĄCZKI
- POMPY CIEPŁA
- ZBIORNIKI, KOTŁY
- GRZEJNIKI
- CENTRALNE ODKURZACZE
- ARMATURA
- SOLARY



RADOM ul. MIESZKA I 47



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom dla osób w podeszłym wieku i osób niesamodzielnych



- opieka lekarza internisty
- 24-godzinna opieka opiekunek
- 24-godzinna opieka pielęgniarek
- rehabilitacja
- terapia zajęciowa

Długoletnie doświadczenie w opiece!

ul. Biała 2, Radom
tel. 48 385 86 21

www.zlotydab.radom.pl

więcej na
www.baldys-lab.eu



Dna moczanowa

Zdarza się, że bagatelizujemy bóle stawów, obrzęki czy też ich ograniczoną ruchomość. Problem zaczyna się wtedy, gdy te dolegliwości powtarzają się coraz częściej. Brzmi znajomo? Być może to dna moczanowa.

W skrócie można powiedzieć, że dna moczanowa to odkładanie kryształów moczanu sodu w naszych tkankach. Niestety w zaawansowanych stadiach tej choroby dochodzić może do nieodwracalnego unieruchomienia kończyn. A także do zajęcia innych narządów i powstania np. kamicy, uszkodzenia nerek czy tworzenia guzów w tkankach miękkich.

Dna moczanowa to często pokłosie innych chorób, w dużej mierze cywilizacyjnych. Pisaliśmy o nich w poprzednim numerze. Otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze sprzyja rozwijaniu się tej choroby.

Mam już się bać?

Podstawowe badanie to określenie poziomu kwasu moczowego we krwi. Odkładające się kryształy powodują wzrost jego stężenia. Mówimy wtedy o hiperurykemii. Sama w sobie, nie jest jeszcze chorobą. Statystyki mówią iż u około 20 procent ludzi z podwyższonym poziomem kwasu moczowego rozwija się dna moczanowa. Większe ryzyko jej wystąpienia jest w przypadku uwarunkowań genetycznych. U mężczyzn powyżej 30 roku życia, nieprzestrzegających zbilansowanej diety,

nadużywających alkoholu, po urazach występują aż siedmiokrotnie wyższe prawdopodobieństwo pojawienia się dny.

A co dokładnie się dzieje?

Pojawiają się pojedyncze zapalenia stawów, najczęściej podagra (stawu podstawy palucha), innych stawów stopy, stawu barkowego, stawów palców czy też kolannowego. Napady bólu najczęściej pojawiają się nocą, są trudne do zniesienia, ale często po kilku dniach, nawet bez leczenia, mijają. Zajęte stawy są opuchnięte, skóra zaczerwieniona. Dodatkowo może wystąpić także gorączka, dreszcze i ogólne osłabienie organizmu. Po pierwszym ataku z reguły następuje moment wycofania się choroby. Brak odpowiedniego leczenia doprowadzić może do systematycznych nawrotów.

To już wszystko?

Choroba po kilkunastu latach przechodzi w chorobę przewlekłą. Choć objawy mogą mieć mniejsze nasilenia, to występują dość regularnie. Dodatkowo odkładające się kryształy moczanu powodują stopniowe wyniszczanie innych elementów ukła-

du kostnego, doprowadzając często do zniekształceń stawów, a co za tym idzie niesprawności.

Guzki dnawe – czyli złogi kryształów moczanowych – mogą odkładać się także w innych miejscach organizmu (np. małżowiny uszne), ale także w okolicach organów wewnętrznych, co często wpływa na określenie stanu chorobowego pacjenta.

Dna moczanowa w bardzo zaawansowanym stadium prowadzić może do nadciśnienia, cukrzycy typu 2, zaburzeń lipidowych (nadwaga), rozwoju miażdżycy, a nawet zawału lub udaru.

To od czego zacząć?

Zacznijmy od diagnostyki. Badania laboratoryjne to: kwas moczowy (powtórzony kilkukrotnie), glukoza, lipidogram, badanie moczu, wskaźniki nerkowe. Ważnym badaniem jest także ocena mikroskopowa płynu stawowego wykonywana przez lekarzy specjalistów. Warto także wykonać badanie USG stawu.

To walczę... ale jak?

Wszystko zależy od stopnia zaawansowania choroby. W chorobie przewlekłej

najważniejsze jest zahamowanie postępu oraz leczenie powikłań. Odbывается się to m.in. za pomocą odpowiednich środków farmakologicznych zalecanych przez lekarza. W łagodniejszych przypadkach (ale także w tych cięższych) najważniejsza jest odpowiednia dieta, utrzymanie właściwej masy ciała i odstawienie używek.

WAŻNA INFORMACJA:

Pacjent ze stwierdzoną dną moczanową powinien bezwzględnie pozostać pod stałą kontrolą lekarza reumatologa.

Zapraszamy:

Radom, ul. Struga 19/21
pn - pt w godz. 7.00 - 9.30
lub 16.00-17.00,
sb w godz. 8.00 - 9.00
Radom, ul. Czachowskiego 21a
(Medjana)
pn - pt w godz. 8.00 - 10.00

Laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

ul. Struga 19/21, Radom
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu
T: 48 363 45 66
www.baldys-lab.eu

MEDYK – SZKOŁA ZAWODOWA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu. Mimo że w roku 2014 zmieniła się nazwa szkoły, zysaliśmy nowy budynek na pl. Stare Miasto 10, to i tak już od 60 lat znani jesteśmy jako radomski „Medyk” – pierwsza i ciągle jedyna państwowa szkoła medyczna w regionie, która bezpłatnie kształci w zawodach medycznych poszukiwanych na rynku pracy. Historia naszej placówki sięga końca lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy to decyzją Wojewódzkiego Wydziału Zdrowia w Kielcach i Miejskiego Wydziału Zdrowia w Radomiu, w listopadzie 1958 roku, powołano Państwową 2,5-letnią Szkołę Pielęgniarstwa.

Nasza placówka przez kolejne lata przeszła wiele przeobrażeń, ale zachowała swój niepowtarzalny charakter i ponadczasowe wartości. Jest znacznie piękniejsza i nowocześniejsza niż przed laty. Kształcą nowe kadry z branży medycznej i usługowej. Kształcenie odbywa się zarówno w formach szkolnych, jak i pozaszkolnych – kursowych. Oprócz wspaniałego, związanego z historią „Medyka” „starego” budynku mieszczącego się przy ul. Kelles-Krauza 3, szkoła dysponuje dzisiaj również budynkiem przy pl. Stare Miasto 10.

Dziś to nie tylko szkoła, ale Centrum Kształcenia, które ma ogromne plany na przyszłość i perspektywę intensywnego rozwoju. Niezależnie od nazwy placówki i jej siedziby najważniejsze cele, którymi są dobro ucznia/ słuchacza i najwyższa jakość nauczania, nie uległy zmianie.

Chcemy tworzyć placówkę bezpieczną, nowoczesną, przyjazną dla wszystkich, otwartą na nowości.

Równocześnie pragniemy, aby była oparta na mocnych fundamentach, które stanowi przeszłość. Chcemy kontynuować tradycję naszych poprzedników, które oparte są na doświadczeniach. Doświadczenia budują nasze przekonania, przekonania budują nasze działania, a działania budują rezultaty, które są dla nas kluczowe. Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, które – bez sztucznej skromności – jest już konkurencyjne na rynku radomskim. Mamy najlepiej wyposażone pracownie – mówi Agnieszka Stolarczyk, dyrektor CKZiU.

Co nas jeszcze wyróżnia?

- jedyna w Radomiu publiczna placówka kształcąca bezpłatnie na kierunkach medycznych i usługowych;
- w 2017 i 2018 roku placówka została wyróżniona w konkursie organizowanym przez ORE oraz Ministerstwo Edukacji „Szkoła zawodowa najwyższej jakości”. Wyróżnienie za innowacyjne programy nauczania oraz współpracę ze środowiskiem lokalnym;
- bezpłatne zajęcia praktyczne i praktyka zawodowa;
- szkoła pierwszego wyboru w regionie radomskim;
- bardzo dobre wyposażenie pracowni;
- innowacyjne programy nauczania;
- przyjazna atmosfera nauki i pracy;
- indywidualne traktowanie ucznia/ słuchacza;
- zajęcia prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę ludzi serdecznych i życzliwych;
- 100-procentowa zdawalność egzaminów potwierdzających kwalifikacje zawodowe;
- prowadzenie na bardzo wysokim poziomie różnorodnych kursów i szkoleń;
- aktywny udział w pracy na rzecz środowiska lokalnego;
- możliwość skorzystania z taniej i o wysokim standardzie bazy noclegowej.

W ramach CKZiU w Radomiu obecnie odbywa się kształcenie na kierunkach:

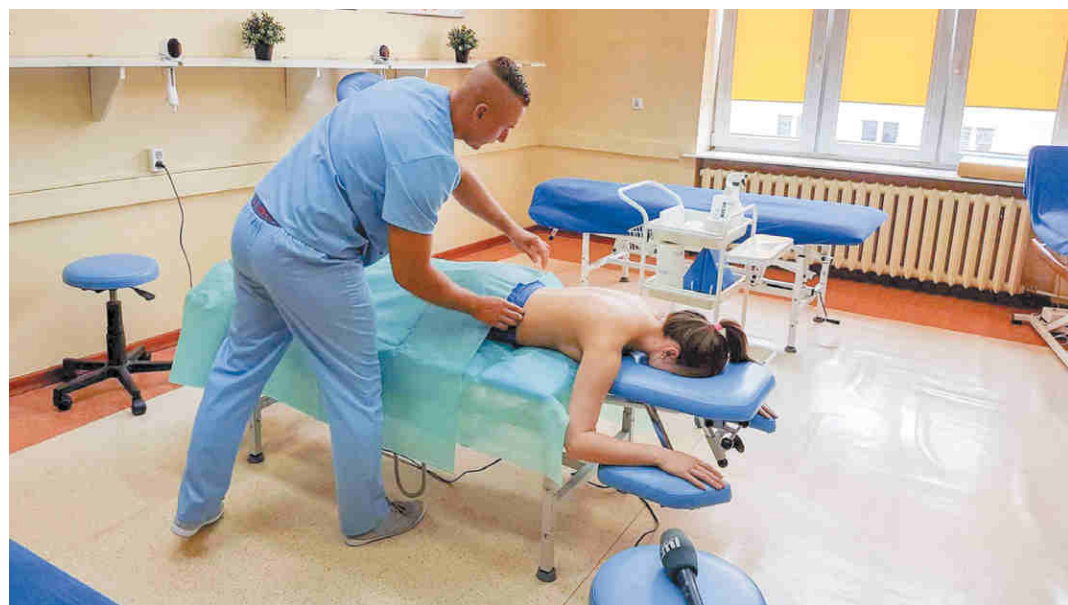
- Technik Elektroradiolog (2,5 roku)
- Terapeuta Zajęciowy (2 lata)
- Technik Masażysta (2 lata)
- Technik Usług Kosmetycznych (2 lata)
- Opiekun Medyczny (1 rok)
- Opiekunka dziecięca (2 lata)

- Higienistka Stomatologiczna (2 lata)
- Asystentka Stomatologiczna (1 rok)

Dla osób z podstawowym lub zawodowym wykształceniem prowadzimy bezpłatne kwalifikacyjne kursy zawodowe.



Nowością od września jest technik usług kosmetycznych w systemie dziennym.



ZAKOCHAJ SIĘ W MEDYKU

Radom, ul. Kelles-Krauza 3

PAŃSTWOWA SZKOŁA MEDYCZNA



BEZPŁATNA NAUKA I PRAKTYKA