

## Honory tak, sesja nie?

Przewodniczący Dariusz Wójcik zastanawia się, czy organizować uroczystą sesję rady miejskiej, na której córki Józefa Grzeczmarowskiego mogłyby odebrać przyznane ojcu honorowe obywatelstwo Radomia. – Apelujemy, by pan przewodniczący zmienił swoją decyzję – mówi Marcin Dąbrowski, szef radomskich struktur SLD.

str. 5

## Jak szybko spalić tłuszcz

Chcesz spalić tłuszcz? Chcesz zgubić zbędne kilogramy? Włącz do swojej diety te produkty, by spalić tłuszcz znacznie szybciej.

str. 9

## Radomiak gromi

W siódmej kolejce drugiej ligi Radomiak Radom rozbił Znicz Pruszków 4:0. Spotkanie miało przedziwny przebieg, dochodziło do kuriozalnych sytuacji, takich jak bramka Patryka Mikity.

str. 11

**ZAPRASZAMY  
WE WRZEŚNIU**  
Przyjdź, dowiesz się  
o dofinansowaniu  
na swoje pomysły.  
Gdzie i kiedy?

czytaj na str. 5



REKLAMA

# Adam Duszyk na prezydenta

Adam Duszyk, nauczyciel historii w VI LO im. Jana Kochanowskiego jest kandydatem, Polskiego Stronnictwa Ludowego, na urząd prezydenta Radomia. – Z mojej strony będzie to kampania dżentelmeńska – zapowiada Duszyk.

str. 3

**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.

REKLAMA

**rhm**  
radomskie hale mięsne

Wernera 10a/Szarych Szeregów





## Dzieje się!

### Piątek, 31 sierpnia



→ **Alan z Warsaw Shore w Explosion.** Tego wydarzenia nie możecie przegapić. Alan z Warsaw Shore zagra największe taneczne hity tych wakacji. Wstęp od godz. 21. Panie imprezują za darmo, panowie za 10 zł. Wydarzenie pod patronatem Radia Rekord i Radomskiej Grupy Mediowej.

→ **Gala Disco & Dance nad zalewem.** Gala Disco & Dance będzie stanowiła mocne podsumowanie akcji Lato 2018 na obiektach MOSiR. Jej główną gwiazdą będzie zespół Enej. A przed nim zagrają m.in. Playboys, Daga, Bartek EM i Non Stop. Miejsce: zalew na Borkach. Początek o godz. 18.30. Bilety można kupić w Centrum Informacji Turystycznej przy ul. Traugutta i w trakcie imprezy. Cena - 10 zł. Wydarzenie pod patronatem Radomskiej Grupy Mediowej.

→ **NoizBasses w Lemonie.** Gwiazdą wieczoru będzie znakomity producent z Pump Squadu, którego kawałki osiąga dziesiątki milionów odsłon w serwisie YouTube. Wstęp od godz. 21 za 15 zł.

### Sobota, 1 września

→ **Dennis w Explosion.** Koniec wakacji nie oznacza nudy. „Marzenie”, „Wyspa” czy „Odnalazłem ciebie” to tylko niektóre kawałki, które zaprezentuje grupa Dennis. Za konsolą DJ Yooshi. Wstęp za 10 zł od godz. 21. Wydarzenie pod patronatem Radia Rekord i Radomskiej Grupy Mediowej.

→ **Gąbrowanie po Radomiu.** W pierwszym dniu festiwalu „Opętani literaturą” organizatorzy zapraszają o godz. 15 na spacer literacki. Miejsce spotkania: Dom Gąski i Esterki. O godz. 17 rozpocznie się manifestacja „Józio nie chce do szkoły”; fragmenty „Ferdurke” czytają aktorzy Teatru Resursa. Miejsce: przy stoliku Gombrowicza.

→ **Festiwal Baniek Mydlanych na Borkach.** Tysiące baniek w powietrzu, pokazy, strefy dla dzieci, młodzieży i rodziców - doskonała zabawa dla wszystkich bez wyjątku. Festiwal Baniek Mydlanych jest dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych. Organizatorzy przygotowali: dużo darmowego płynu i akcesoria do puszczania baniek oraz konkursy z nagrodami, kolorową watę cukrową i dmuchańce. Początek o godz. 15 nad zalewem na Borkach. Wstęp wolny.



→ **Best Residents w Lemonie.** DJ Gouliano rozgrzeje wszystkich do czerwoności. To najlepsza impreza na koniec wakacji. Wstęp od godz. 21 za 15 zł.

### Niedziela, 2 września

→ **I co po nagrodzie?** W ramach festiwalu „Opętani literaturą” spotkanie z Anną Cieplak, laureatką II edycji Nagrody im. Witolda Gombrowicza. Z autorką rozmawiać będzie Anna Spólna. Początek spotkania o godz. 17. Miejsce: Muzeum Witolda Gombrowicza we Wsoli. Po spotkaniu, o godz. 18.30 koncert Doroty Miśkiewicz i Marka Napiórkowskiego.

## Święto plonów i turniej sołectw

W niedzielę, 2 września mieszkańcy gminy Skaryszew będą świętować w Kobylanach zakończenie letnich prac polowych, a w Jedlińsku przy okazji dożynek odbędzie się XIII Turniej Sołectw.

Święto plonów w Jedlińsku rozpocznie się o godz. 12 mszą świętą w kościele św. Piotra i Andrzeja. Potem korowód dożynekowy przejdzie do ośrodka sportu i rekreacji. Tam odbędą się obrzędy dożynekowe; zaplanowano także rozstrzygnięcie konkursu na najładniejszy wieniec dożynekowy i najładniejsze stoisko. O godz. 15 rozpocznie się XIII Turniej Sołectw. Będzie coś dla dzieci, czyli koncert Stwora Głodomora, zabawa taneczna i występy zespołów Mejk i Freaky Boys. Gwiazdą święta plonów (godz. 16.30) będzie Marcin Daniec. Także w niedzielę odbędzie się Parafialno-Gminne Dożynki Miasta i Gminy Skaryszew. Zaplanowano je w Kobylanach, na boisku sportowym. Początek o godz. 12. Dożynki rozpocznie barwny korowód wieńcowy, który przez Kobylany poprowadzi Orkiestra Dęta OSP Skaryszew. Msza święta dziękczynna, za pomyślnie ukończone żniwa i prace polowe, zostanie odprawiona na polowym ołtarzu na boisku. Po mszy rozpocznie się dawny zwyczaj dziękowania za zebrane plony i dzielenie dożynekowym chlebem. Oczywiście będzie konkurs na najpiękniejszy wieniec dożynekowy i najpiękniejsze stoisko promocyjne sołectwa. Na dożynekowej scenie zaprezentuje się zespół Chomentowianki, zespół Skaryszewiaczy, kapela Kazio i Słowiki oraz kapela Fachmani z Wierzbicy. Dożynki to także spotkanie z folklorem innego regionu. W tym roku wystąpi zespół Trzcinicioki, popularyzujący folklor podgórzński z południowej Rzeszowszczyzny.



Fot. archiwum OSP Jedlińsk

## Opętani literaturą

Kto w tym roku otrzyma Nagrodę Literacką im. Witolda Gombrowicza, dowiemy się w niedzielę, 9 września, ale już w najbliższą sobotę rusza festiwal „Opętani literaturą”. Będą spotkania literackie, wykłady, koncerty, spektakle i filmy.

– Jest mi niezmiernie miło, że Radom staje się miastem, które udowadnia, że jest dobrym miejscem do rozpoczynania kariery literackiej. Anna Cieplak, laureatka ubiegłorocznej edycji Nagrody Gombrowicza za powieść „Ma być czysto” otrzymała także Nagrodę Conrada i publikuje kolejne książki – mówi prezydent Radosław Witkowski. – Cieszę się, że nasza nagroda już na stałe wpisala się w kalendarz wielkim imprez literackich w Polsce. Dbamy o to, żeby jak najlepiej rozwijać radomską kulturę, która jest elementem promocji naszego miasta.

Do tegorocznej edycji nagrody nadesłano w sumie 76 książek. Kapituła nominowała: Grzegorza Bogdała za „Florydę”, Aleksandrę Lipczak za „Ludzi z Placu Słońca”, Adama Robińskiego za „Hajstry. Krajobraz bocznych dróg”, Pawła Sołtysa za „Mikrotyki” oraz Marcina Wichę za „Rzeczy, których nie wyrzucilem”.

Mecenasem nagrody jest Jarosław Krzyżanowski. – Dla Jarosława Krzyżanowskiego zawsze ważne było łączenie inwestowania biznesowego z inwestowaniem w kulturę. I to w kulturę przez duże „K” – mówi Małgorzata Świątek, przedstawicielka Krzyżanowski Partners. – Chcemy pokazywać, że biznes powinien inwestować w kulturę. Dlatego kolejny raz jesteśmy partnerami Nagrody. Mam nadzieję, że poziom zgłoszonych w tym

Partner główny festiwalu to samorząd Mazowsza. – Nie tylko nagroda, ale i festiwal, poprzedzający jej przyznanie wzbudza wielkie emocje w świecie kultury. Jestem przekonany, że Radom w pierwszych dniach września stanie się literacką stolicą Polski – twierdzi Rafał Rajkowski, członek zarządu woj. mazowieckiego.

Bo literackie świętowanie zacznie się już w sobotę, 1 września. Wtedy bowiem rusza festiwal „Opętani literaturą”. – Festiwal w tym roku nosi tytuł „Swoi obcy”, bo chcemy mówić o obcości i swojskości w sztuce – tłumaczy Tomasz Tyczyński, kierownik Muzeum Witolda Gombrowicza. – Tegoroczna edycja potrwa osiem dni, a złoży się na nią 16 różnych wydarzeń.

W sobotę Miejska Biblioteka Publiczna proponuje (godz. 15) spacer literacki śladami Gombrowiczów, a o godz. 17 przy stoliku Gombrowicza aktorzy Teatru Resursa czytają „Ferdurke”. W niedzielę czeka nas, w Muzeum Witolda Gombrowicza we Wsoli, spotkanie z Anną Cieplak (godz. 17) i koncert Doroty Miśkiewicz i Marka Napiórkowskiego (godz. 18.30). W poniedziałek (godz. 18, MWG we Wsoli) Wiktor Zborowski czytać będzie „Opętanych”, a we wtorek wykład o swoich obcych wygłosi prof. Zbigniew Mikołajko (godz. 18, MBP).



Fot. Szymon Wyhoda

roku książek będzie naprawdę wysoki. Nagroda Literacka im. Witolda Gombrowicza jest przyznawana za debiut, określony jako pierwsza lub druga książka danego autora, napisana prozą artystyczną w języku polskim. O wyborze laureata decyduje kapituła w składzie: Jerzy Jarzębski (przewodniczący), Ewa Graczyk, Anna Kałuża, Zofia Król, Zbigniew Kruszyński, Józef Olejniczak, Justyna Sobolewska. Sekretarzem kapituły jest Tomasz Tyczyński.

Bezplatne wejściówki na galę wręczenia nagrody będzie można odebrać w Miejskiej Bibliotece Publicznej po wtorkowym i środowym wykładzie.

Dojazd do Wsoli bezpłatnym autokarem, zbiórka na przystanku Chrobrego/Czysta, kier. Michałów: 2 września zbiórka o godz. 16.20, powrót ok. godz. 20; 3 września zbiórka o godz. 17.20, powrót ok. godz. 19.

NIKA

**RATY**

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

**KMT**  
**VECA**  
**JEZIERSKI**  
**FAKRO**  
**VELUX**

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

**LETNIE RABATY**

**ROLETY, MARKIZY, MOSKITIERY, BRAMY, NAPĘDY**

NIKA, ASZ  
REKLAMA

NIKA  
REKLAMA

Wrzesień miesiącem rabatów!

**epaka.pl**

- szybkie pobrania,
- materiały do pakowania w punkcie,
- profesjonalna obsługa klienta,
- dostawa w 24h,
- wysyłka na cały świat,
- bez podpisywania umów.

Więcej informacji w punkcie, na oraz na

pon - pt: 8:00 - 18:00  
tel: 731 999 686 / 48 321 69 81  
www.radom.epaka.pl  
Zbrowskiego 100, 26-600 Radom

### 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



1-519-5881 NSSI

Redaktor naczelny Radomskiej Grupy Mediowej: Krzysztof Domagała

Redaktor naczelny „7 Dni”: Maciej Dobrowolski  
Kierownik redakcji: Iwona Kaczmarek  
Dziennikarze: Roksa 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



# Adam Duszyk na prezydenta

Adam Duszyk, nauczyciel historii w VI LO im. Jana Kochanowskiego jest kandydatem, Polskiego Stronnictwa Ludowego, na urząd prezydenta Radomia. – Z mojej strony będzie to kampania dżentelmeńska – zapowiada Duszyk.



Fot. Szymon Wykora

Ludowcy do wyborów samorządowych idą samodzielnie. Jak tłumaczył dziennikarzom prezes radomskiego PSL Józef Bakula, „123 lata istnienia zobowiązują”. Stronnictwo na jedną kampanię wyborczą. To partia o ideologii centroprawicowej, która bardzo mi odpowiada – przekonywał w środę dziennikarzy Duszyk. – PSL jest partią demokratyczną, a ja mam tu pomóc zdobyć większe poparcie społeczne.

Adam Duszyk urodził się w 1972 roku w Radzynie Podlaskim. Historię na Wydziale Nauk Humanistycznych UMCS w Lublinie ukończył w 1996 roku. Jest doktorem nauk humanistycznych. Pracę w Radomiu rozpoczął jako nauczyciel historii w LO im. J. Słowackiego, a od 2006 roku uczy historii w VI LO. W latach 2007-2010 prezes Radomskiego Towarzystwa Naukowego.

Hasło wyborcze ludowców to „Samorządowa Rzeczpospolita Radomska”, nawiązujące do Republiki Radomskiej. – Uczę historii od 22 lat i tłumaczę, jak ważne jest kształtowanie społeczeństwa obywatelskiego, że to obywatele muszą brać w swoje ręce to, co się dzieje w mieście – mówił Adam Duszyk. – Uczniowie zaczęli mnie pytać, dlaczego sam się nie angażuję. Doszedłem do wniosku, że w ich oczach zaczynam być niewiarygodny. Stąd decyzja o kandydowaniu. Wspólnie możemy odbudować tę naszą republikę.

Kandydat PSL zadeklarował, że będzie współpracował z każdym, kto będzie chciał współpracować. – Mam dość marnowania kapitału tego miasta – stwierdził.

Zwrócił uwagę na potrzebę większego udziału społeczeństwa w budowaniu i kształtowaniu miasta. W Radomiu nie ma np. rad osiedlowych, które – choćby we Wrocławiu – podejmują decyzje np. w sprawie lokalizacji przystanku. Duszyk chce także dać większe wsparcie organizacjom pozarządowym, zapewniając im własne siedziby w mieście. Ważna jest dla niego walka ze smogiem – proponuje wymianę pieców węglowych czy budowę tężni solankowych w miejskich parkach. Niepokojące jest, jego zdaniem, wymieranie pszczół, dlatego przy szkołach powinny być budowane pasieki (jak w Niemczech) i miniogrody. Zależy mu ponadto na stworzeniu porozumienia gospodarczego z ościennymi gminami, budowie biblioteki, która jest niezbędna do rozwoju Radomia, jako ośrodka akademickiego, a także parku kulturowego „Piotrówka”.

W środę radomskie PSL przedstawiło także liderów list do Rady Miejskiej Radomia. W okręgu nr 1 to Adam Duszyk. W okręgu nr 2 o mandat z pierwszego miejsca ubiega się Monika Staniszevska, a w okręgu nr 3 Agnieszka Stolarczyk. W okręgu nr 4 „jedyńką” jest Krzysztof Ferensztajn, a w okręgu nr 5 Józef Bakula.

ROKSANA CHALABRY

# Karta N i dla dorosłych

– Jesteśmy pierwszym miastem w Polsce, które wprowadza Kartę Rodziny Osoby z Niepełnosprawnością, również po 25. roku życia. To efekt bardzo dobrej współpracy z organizacjami pozarządowymi, działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych – mówi prezydent Radosław Witkowski.

## • DARIUSZ OSIEJ IWONA KACZMARSKA

W maju, przypomnijmy, rada miejska przyjęła uchwałę, zgodnie z którą w Radomiu została wprowadzona Karta Rodziny z Dzieckiem Niepełnosprawnym, uprawniająca do wielu zniżek i ulg. Ale miały one przysługiwać tylko osobom do 25. roku życia, posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności. Po czerwcowych konsultacjach z osobami niepełnosprawnymi i ich opiekunami, miasto przygotowało nowy projekt – znoszący górną granicę wieku. – Teraz programem zostaną objęte zarówno dzieci do 16 lat, mające orzeczenie o niepełnosprawności, jak również wszystkie osoby starsze, posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności ze wskazaniem na konieczność stałej lub długoterminowej opieki lub pomocy innej osoby – wyjaśnia wiceprezydent Jerzy Zawodnik. – Prawo do zniżek będzie przysługiwało także spokrewnionym lub niespokrewnionym opiekunom osób niepełnosprawnych.

### NIE TYLKO DLA DZIECI

– Dla nas najistotniejszą rzeczą jest to, że karta będzie przysługiwała nie tylko dzieciom, ale też osobom dorosłym. Koszty, jakie ponoszą rodziny z osobą niepełnosprawną, są bardzo wysokie, dlatego wprowadzenie zniżek jest dla nas bardzo ważne – mówi Aneta Stańczyk z Inicjatywy Społecznej „Chcemy całego życia”.

– Bardzo się cieszymy z rozszerzenia zakresu działania karty. O ile osoby do 25. roku życia mogą korzystać z różnych form wsparcia, to już osoby starsze są pozostawione same sobie. A przecież im też potrzebna jest duża pomoc – mówi Dagmara Janas ze Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Razem”.

Podobne głosy padały w dyskusji, kiedy nowy projekt znalazł się w po-

rządki poniedziałkowej sesji rady miejskiej. – Bardzo dobrze się stało, że Radom będzie pierwszym miastem, które wprowadza taką kartę. I bardzo dobrze, że ulgi i zniżki obejmą także niepełnosprawnych dorosłych – przekonywała Magdalena Lasota. – Cieszy, że rodziny z osobą niepełnosprawną będą mieć darmową komunikację, że wszystkie miejskie spółki zadeklarowały wprowadzenie zniżek. Apeluję do innych pod-

rzecz osób niepełnosprawnych, którzy pomysł wprowadzenia karty podsunęli władzom miasta i wspólnie dopracowywali szczegóły. – To kolejny krok do tego, by Radom stał się miastem przyjaznym dla wszystkich – stwierdziła.

W projekcie uchwały znalazła się jeszcze jedna poprawka – na wniosek środowisk osób niepełnosprawnych miasto zmieniło nazwę karty; będzie to Karta Rodziny Osoby z Niepełnosprawnością.



Fot. Andrzej Sandomierski

miotów – tych prywatnych, żeby przyłączyły się do programu i też zaoferowały pomoc rodzinom z osobą z niepełnosprawnością.

Za przyjęciem zmienionej Karty N głosowało 25 radnych, nikt nie był przeciwny, nikt nie wstrzymał się od głosu.

### JAKIE BĘDĄ ULGI?

Regulamin przyznawania, wydawania i użytkowania Karty N wraz z katalogiem ulg i preferencji w najbliższym czasie zostanie sformułowany i zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej miasta. Katalog zniżek, z których będą mogli korzystać niepełnosprawni i ich bliscy, już powstaje. – Zostaną dla nich wprowadzone m.in. bezpłatne przejazdy komunikacją miejską, a przy wstępie na miejskie baseny, korty tenisowe i imprezy organizowane przez MOSiR będą obowiązywały 80-procentowe zniżki – wylicza wiceprezydent Jerzy Zawodnik.

Ulgę wprowadzą także placówki kultury; np. bilet do teatru będzie tańszy o 30 proc., a bilet na koncert Radomskiej Orkiestry Kameralnej o 20 proc. Zniżki na swoje imprezy wprowadzi też MOK „Amfiteatr”, Dom Kultury „Idalin” i Dom Kultury „Borki”. Miejska Biblioteka Publiczna nie będzie pobierała opłaty za wydanie karty bibliotecznej.

Miasto twierdzi, że cały czas przybywa też deklaracji od podmiotów prywatnych, które gotowe są udzielać zniżek posiadaczom karty. Są wśród nich m.in. sklepy, punkty usługowe i placówki świadczące usługi rehabilitacyjne.

### A CO ZE SPORTOWCAMI?

Dariusz Wójcik, przewodniczący rady miejskiej przyznał, że dobrze, iż jest uchwała wprowadzająca Kartę N, ale warto byłoby też zmienić uchwałę z 2016 roku o stypendiach dla sportowców. – Bo sportowcy niepełnosprawni są w niej dyskryminowani – zauważył.

Uchwała z 2016 zrównała stypendia sportowców pełnosprawnych i niepełnosprawnych, ale tylko we wskazanych dyscyplinach. W przypadku sportowców niepełnosprawnych są tylko trzy: lekka atletyka, podnoszenie ciężarów i tenis stołowy. Tymczasem ostatnio medal wywalczył niepełnosprawny pływak Michał Golus i zgodnie z tą uchwałą jemu stypendium się nie należy, bo pływania paraolimpijskiego w katalogu dyscyplin nie ma. Ryszard Falek, przewodniczący komisji sportu przyznał, że to słuszna uwaga. – Myślę, że na posiedzeniu komisji przejrzymy uchwałę stypendialną i zastanowimy się, w którym miejscu ją zmienić, by ten błąd naprawić – zadeklarował.

### WSZYSCY ZA

Marta Michalska-Wilk podziękowała, obecnym na sesji, przedstawicielom stowarzyszeń i organizacji działających na

**MAGICZNE OGRÓDY**  
RODZINNY PARK TEMATYCZNY  
JANOWIEC

**Bal u Wróżek** 31.08 - 2.09



# Woda ma być tańsza

O złotówkę, w sumie, niższą stawkę za metr wody i metr odprowadzania ścieków proponują radni. Bo obowiązujące od 5 lipca opłaty są „niewspółmiernie wysokie w stosunku do możliwości nabywczych mieszkańców Radomia”. Rada miejska wzywa więc prezydenta, by skłonił Wodociągi Miejskie do obniżenia taryfy.

## ● IWONA KACZMARSKA

Radni Prawa i Sprawiedliwości już kilka tygodni temu zapowiadali, że będą namawiać prezydenta do obniżenia opłat za wodę i odprowadzanie ścieków. Na poniedziałkową sesję przygotowali stanowisko w tej sprawie. – To stanowisko wynika z tego, że po pierwsze, jako radni nie mieliśmy żadnego wpływu na to, jaka będzie cena wody. Po drugie – skłonił nas do przygotowania tego dokumentu żenujący spektakl w wykonaniu pana prezydenta, który twierdził, że to nie on ustala ceny wody, tylko Wody Polskie – mówił Marek Szary, przewodniczący klubu radnych PiS. – Wiemy, że Wodociągi Miejskie prowadzą duże inwestycje, ale np. Warszawa też inwestuje, a opłatę za wodę obniżyła. Może za rok, dwa, kiedy Wodociągi skończą inwestować, te podwyżki byłyby uzasadnione, ale nie teraz. Proponujemy obniżyć cenę wody i ścieków w sumie o złotówkę – o 42 gr za metr wody i o 58 gr za metr odprowadzonych ścieków.

Magdalena Lasota przypomniała, że za prezydentury Andrzeja Kosztowniaka woda i ścieki drożały co roku – z wyjątkiem 2014 – i to o 15 proc. I wtedy radni PiS nie protestowali. – A teraz protestujecie przeciwko 4-procentowej podwyżce? Rozumiem, że jest rok wyborczy i podwyżki są czymś niestosownym – ironizowała.

Ryszard Fałek przypomniał, że w ubiegłych latach taryfę opłat za wodę i ścieki przygotowywały Wodociągi Miejskie i przedstawiały ją prezydentowi oraz prezydium rady. I jeśli prezydent nie miał zastrzeżeń, radni mogli nawet nowych stawek nie zobaczyć przed ich wejściem w życie. Od tego roku wysokość opłat za wodę i ścieków zatwierdza dodatkowo nowo powołane Państwowe Gospodarstwo Wodne „Wody Polskie”. – I skoro Wody Polskie zatwierdziły te podwyżki, to nie ma tam lipy – przekonywał. – To stanowisko jest tylko po to, by chodzić i mówić, że prezydent nie chce obniżyć ceny wody.

Małgorzata Zajac też postanowiła autorem stanowiska coś przypomnieć – już w 2004 roku, kiedy Wodociągi Miejskie mogły skorzystać z funduszy przedakcesyjnych, było wiadomo, że pozyskiwanie pieniędzy z Unii Europejskiej przez spółkę i ogromne inwestycje będą się łączyć z podwyżkami cen wody i ście-

ków. – Ba, te podwyżki zostały już wtedy zaplanowane na wiele, wiele lat i rozpisane rok po roku – przekonywała Małgorzata Zajac. – A jeśli tak nam zależy na dobru mieszkańców, to może, panie radny Marku Szary, wystąpimy do PGE i PGNiG, które podwyższają ceny gazu i prądu na niespotykaną skalę, by obniżyli swoje taryfy?

– Za kadencji prezydenta Kosztowniaka woda zdrożała o 102 proc. Zasadne to było wtedy? A teraz, o 4 proc., jest niezasadne? – pytał retorycznie Kazimierz Woźniak. – Skoro przyjęliśmy zasadę, że Wodociągi inwestują i wszyscy się na to zgodziliśmy, to teraz z pokorą przyjmijmy to, że konieczne są podwyżki.

Adam Bocheński nie rozumiał, dlaczego projekt stanowiska budzi takie emocje. – Przecież pan prezydent sam prosił w wywiadach, żeby radni – jeśli uważają, że cena wody jest za wysoka – przygotowali stanowisko w sprawie obniżenia taryf. A on się do tego ustosunkuje – przekonywał.

– Gdzie jest granica waszej przyzwoitości? – zastanawiała się Marta Michalska-Wilk. – Dlaczego nie protestowaliście, gdy ceny wody podnosił prezydent Kosztowniak? Bo to był wasz partyjny kolega! Dlaczego nie protestujecie, gdy rosną ceny prądu? Dlaczego nie protestujecie, gdy idzie się do sklepu i wydając 50 zł, wychodzi z prawie pustą siatką. Wodociągi realizują wielki projekt europejski dzięki, któremu będziemy nadal mieć najlepszą wodę w kraju. I z tego powinniśmy się cieszyć.

Wiesław Wędzonka zwrócił uwagę, że zadaniem samorządu jest „wyrównywanie szans wszystkich mieszkańców”, a są w mieście osiedla, gdzie jeszcze nie ma ani wodociągu, ani kanalizacji. By ten stan rzeczy zmienić Wodociągi Miejskie muszą inwestować.

– Przez wiele lat były podwyżki cen wody, ale gdzie jest granica. I właśnie ta granica została przekroczona – oświadczył Dariusz Wójcik. – Gdyby nie to, że prezydent Witkowski powiedział, że to Wody Polskie podniosły ceny wody, tej dyskusji by nie było. Zresztą ja nigdy nie głosowałem za podwyżkami.

Leszek Trzeciak, prezes Wodociągów Miejskich zauważył, że zmiana opłat za wodę i ścieki nie jest taką prostą sprawą. Przede wszystkim – nie natychmiastową, bo ceny muszą jeszcze zatwierdzić Wody Polskie. A cały proces może potrwać i trzy miesiące. – Gdybyśmy teraz występowali do Wód Polskich o zatwierdzenia taryf, to



Fot. Sylwia Wybrata

one mogłyby być nawet jeszcze wyższe, niż obecnie obowiązujące, bo np. ceny energii znacząco poszły w górę – stwierdził. – Jeśli obniżycie państwo stawki o złotówkę,

będzie nam brakować 10 mln zł. Bo tyle właśnie pieniędzy nie wpłynie do naszej kasy. A te 10 mln zł jest nam niezbędne, bo tyle właśnie płacimy rat kredytów. Bez nich będzie nam ciężko. Możemy rozważyć zmianę taryf po marcu przeszłego roku, ale nie teraz.

Za przyjęciem stanowiska, w którym radni wzywają prezydenta Radosława Witkowskiego do „złożenia wniosku, poprzez swoich przedstawicieli w radzie nadzorczej, do zarządu Wodociągów Miejskich o przyjęcie uchwały o obniżeniu opłat za usługi dostarczania wody i odprowadzania ścieków o 1 zł” głosowało 13 radnych, 10 było przeciw, a jeden wstrzymał się od głosu.

– Stanowisko prześlemy do prezydenta i on zdecyduje, co z tym zrobić – skwitował Dariusz Wójcik, przewodniczący RM.

REKLAMA

**Mazowsze.**  
serce Polski



Stowarzyszenie im. O. Pio w Radomiu realizuje zadanie publiczne pn.: „Prowadzenie poradnictwa psychologicznego, społeczno-prawnego oraz udzielanie informacji na temat przysługujących uprawnień, dostępnych usług, sprzętu rehabilitacyjnego i pomocy technicznej dla osób niepełnosprawnych” pod tytułem

## Porady psychologiczne i prawne dla osób niepełnosprawnych

W ramach zadania osoby niepełnosprawne z terenu województwa mazowieckiego posiadające orzeczenie o niepełnosprawności mogą korzystać z **BEZPŁATNYCH PORAD PSYCHOLOGA I PRAWNIKA** w Stowarzyszeniu im. O. Pio w Radomiu ul. Limanowskiego 29A, 26-600 Radom

### SPOTKANIA INDYWIDUALNE

z prawnikiem i psychologiem w godz. 16–19 w dniach:  
9, 10, 16, 17, 23, 24, 30, 31 sierpnia 2018 r.  
6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28 września 2018 r.  
4, 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26 października 2018 r.  
8, 9, 15, 16, 22, 23 listopada 2018 r.



Zadanie współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Stowarzyszenie im. O. Pio w Radomiu  
ul. Limanowskiego 29A  
26-600 Radom

tel. kom. 664 086 814  
www.pio.radom.pl  
e-mail: hospicjumpio@op.pl

**SZYBKĄ  
GOTÓWKĄ**  
bez zbędnych formalności

**798 085 391**

26-600 RADOM  
UL. 25 CZERWCA 45



Polskie  
Towarzystwo  
Pożyczkowe



# Honory tak, sesja nie?

Przewodniczący Dariusz Wójcik zastanawia się, czy organizować uroczystą sesję rady miejskiej, na której córki Józefa Grzeczmarowskiego mogłyby odebrać przyznane ojcu honorowe obywatelstwo Radomia. – Apelujemy, by pan przewodniczący zmienił swoją decyzję – mówi Marcin Dąbrowski, szef radomskich struktur SLD.

## ● IWONA KACZMARSKA

Na zakończenie poniedziałkowego posiedzenia rady miejskiej Dariusz Wójcik poinformował radnych, że następne planowane jest na koniec września. – Jest jeszcze kwestia honorowego obywatelstwa dla Józefa Grzeczmarowskiego. Ale dotychczas, kiedy ten tytuł przyznawaliśmy osobie nieżyjącej, to uroczystego posiedzenia rady miejskiej nie było. Tak się stało choćby w przypadku świętej pamięci prezydenta Lecha Kaczyńskiego – zauważył przewodniczący. – Jest już przygotowana statuetka, jest dyplom i ja mogę pojechać do Warszawy wręczyć to córkom... Chociaż może pojechałby nowy przewodniczący rady? Ale chyba nie będziemy robić uroczystego posiedzenia... Zwłaszcza, że jest okres wyborczy.

Część radnych pokiwała głowami, zgadzając się najwyraźniej z sugestią Wójcika, część wydawała się zaskoczona. Nikt jednak nie kwapił się do dyskusji.

– Zresztą jest jeszcze trochę czasu... Możemy się zastanowić – zakończył ten wątek przewodniczący rady miejskiej.

Jak mówi Marcin Dąbrowski, wypowiedź Dariusza Wójcika oburzyła wiele środowisk. – W regulaminie stoi jak wół: „Dyplom potwierdzający nadanie godności Honorowego Obywatela oraz medal wręcza w imieniu Rady jej Przewodniczący w obecności Prezydenta Miasta

Radomia” – przytacza jeden z punktów regulaminu nadawania honorowego obywatelstwa Dąbrowski. – Nie jest to więc kwestia uznaniowa. Wiemy, że Prawo i Sprawiedliwość łamie zasady praworządności w Polsce, ale my nie chcemy, by łamało zasady samorządności w naszym mieście.

Dąbrowski zauważył, że PiS od początku – od pierwszego wniosku o nadanie honorowego obywatelstwa Józefowi Grzeczmarowskiemu – „rzuciło kłody pod nogi temu projektowi”, ale teraz przewodniczący RM zwyczajnie nie dotrzymuje słowa. – Pan przewodniczący publicznie, w obecności córek Grzeczmarowskiego mówił, obiecywał, że procedura nadania honorowego obywatelstwa zakończy się we wrześniu uroczystą sesją – przypomniał szef radomskich struktur Sojuszu. – A nikt tak, jak Grzeczmarowski, który położył wielkie zasługi dla rozwoju Radomia, nie zasługuje na taką uroczystą sesję. Apelujemy do pana przewodniczącego, by zmienił swoją decyzję.

O to samo w środę apelowali także przedstawiciele kierownictwa Radomskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, która nosi imię Józefa Grzeczmarowskiego.

– Różne organizacje społeczne, polityczne chcą wyrazić stanowczy protest przeciwko takiemu traktowaniu radomian. Bo to przecież oni – radomianie zaangażowali się w nadanie Józefowi



Fot. Szymon Włodyka

Grzeczmarowskiemu honorowego obywatelstwa – mówił Jacek Szlegier z Bezpартyjnych Radomian. – Niezwolnienie uroczystej sesji jest zwyczajnie nieuczciwe wobec mieszkańców. I cyniczne wobec córek Grzeczmarowskiego, które wielokrotnie gościły w Radomiu i mocno angażowały się w nadanie honorowego obywatelstwa ich ojcu.

Na zmianę zdania przez radnych i liczy

także Radomska Prawica. „Z dużym niesmakiem przyjmujemy decyzję radnych Rady Miejskiej w Radomiu, którzy podczas poniedziałkowych obrad nie zdecydowali się na zwołanie uroczystej sesji Rady Miejskiej w celu nadania Józefowi Grzeczmarowskiemu medalu Honorowego Obywatela Radomia” – napisał w przesłanym do naszej redakcji oświadczeniu Miłosz Anduła z KWW Radomska Pra-

wica. – „Choć prezydent Grzeczmarowski nie jest bohaterem w pełni z naszej bajki (wystarczy wspomnieć o działalności w frakcji bojowej PPS) to nikt nie jest w stanie zaprzeczyć zasługom jakie miał on dla naszego miasta. Ale oprócz tego, można widzieć w nim postać, która byłaby wzorcem dla dzisiejszych elit. W czasach gdy przeciętny mieszkaniec Radomia nie zna radnych ze swojego okręgu, a tym bardziej nigdy nie miał sposobności by spotkać się z nimi osobiście, postawa Grzeczmarowskiego musi budzić uznanie. Był to człowiek, który sam szukał kontaktu z obywatelami i to w ich naturalnym środowisku – w sklepie, na ulicy czy w miejscu pracy”.

Zdaniem Radomskiej Prawicy „te dwie cechy prezydenta Grzeczmarowskiego: bliskość ze zwykłymi mieszkańcami i umiejętność działania ponad podziałami dla wielu obecnych radomskich polityków jest wyrzutem sumienia. Być może tym należy tłumaczyć niechęć do zwołania uroczystej sesji Rady Miasta, podczas której można by uhonorować tego zasłużonego radomianina”.

Także dla Radomskiej Prawicy brak woli zwołania uroczystej sesji jest „nietaktem w stosunku do wszystkich środowisk i osób zaangażowanych w inicjatywę nadania honorowego obywatelstwa Radomia” prezydentowi Grzeczmarowskiemu.

REKLAMA

## MAZOWSZE WCZORAJ I DZIŚ DZIĘKI FUNDUSZOM UNIJNYM

We wrześniu Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych zorganizuje pięć konferencji regionalnych pod hasłem „Sukces pisany dotacją w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020”. Spotkania odbędą się w Siedlcach, Ostrołęce, Radomiu, Opinogórze oraz w Płocku.

Konferencje odbędą się w 5 regionach Mazowsza i będą doskonałą okazją do wymiany doświadczeń pomiędzy przedstawicielami władz lokalnych i biznesu. Uczestnikami konferencji będą beneficjenci środków europejskich, których wspólnym celem jest zmiana Mazowsza na lepsze i bogatsze.

### WYZWANIA I SUKCESY

Punktem programu każdej konferencji będzie przedstawienie uczestnikom efektów realizacji projektów z RPO WM 2014-2020. Goście dowiedzą się, jakie zmiany przysły w ich regionach dzięki przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej. Odpowiemy również na pytania, np. czy pozyskiwanie środków europejskich jest trudne, czy realizacja pro-



jektu z dofinansowaniem może się udać, jak sprawnie rozliczyć projekt?

### CO DALEJ?

Stałym elementem każdej konferencji będzie debata na temat przyszłości polityki spójności. Na uczestników czekać będą goście specjalni: Posłowie do Parlamen-

tu Europejskiego, Posłowie na Sejm RP, przedstawiciele zarządu województwa mazowieckiego, dyrekcja Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych, przedstawiciele lokalnych władz - starostowie, prezydenci miast, burmistrzowie i wójtowie oraz wnioskodawcy.

### ZAPROSZENIE

Na cykl konferencji zapraszamy wszystkich zainteresowanych funduszami europejskimi w tym byłych, obecnych i przyszłych beneficjentów środków unijnych. Zapraszamy przedsiębiorców, przedstawicieli samorządów lokalnych i organizacji pozarządowych oraz innych podmiotów instytucjonalnych.

Spotkanie w jednym miejscu osób realizujących projekty z RPO WM, przedstawicieli instytucji ogłaszających konkursy i czuwających nad ich prawidłową realizacją oraz ekspertów od funduszy unijnych, pozwoli na wymianę doświadczeń oraz będzie potwierdzeniem dobrej współpracy i zaangażowania we wdrażaniu unijnych grantów.

Wszystkich zainteresowanych udziałem w szkoleniach i konferencjach organizowanych przez Mazowiecką Jednostkę Wdrażania Programów Unijnych zapraszamy do śledzenia informacji pod adresem: <https://www.funduszedlamazowsza.eu/wydarzenia/wez-udzial-w-konferencjach-i-szkoleniach/>

- |           |   |
|-----------|---|
| Siedlce   | – 12 września 2018 r. Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli, ul. Astanowicza 2 |
| Ostrołęka | – 14 września 2018 r. UM WM Delegatura w Ostrołęce, ul. Piłsudskiego 38                           |
| Radom     | – 17 września 2018 r. Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia”, ul. Kopernika 1      |
| Opinogóra | – 19 września 2018 r. Oranżeria Muzeum Romantyzmu, ul. Krasieńskiego 9                            |
| Płock     | – 21 września 2018 r. Urząd Miasta Płocka, ul. Stary Rynek 1                                      |

### GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

Informacje o konkursach organizowanych przez Mazowiecką Jednostkę Wdrażania Programów Unijnych dostępne są na stronie [www.funduszedlamazowsza.eu](http://www.funduszedlamazowsza.eu).

Zapraszamy do kontaktu z Głównym Punktem Informacyjnym Funduszy Europejskich zlokalizowanym w Warszawie przy ul. Jagiellońskiej 74, lub Lokalnym Punktem Informacyjnym Funduszy Europejskich w Radomiu przy ul. T. Kościuszki 5a, 22 542 27 13, infolinia: 801 101 101 (opłata za połączenie zgodna z taryfą danego operatora), e-mail: [punkt\\_radom@mazowia.eu](mailto:punkt_radom@mazowia.eu).

Nie zwlekaj, już dziś weź udział w bezpłatnych szkoleniach i złóż wniosek o dofinansowanie.

Fundusze z RPO WM są w Twoim zasięgu!



Fundusze Europejskie  
Program Regionalny



Rzeczpospolita  
Polska

Mazowsze.  
serce Polski

Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



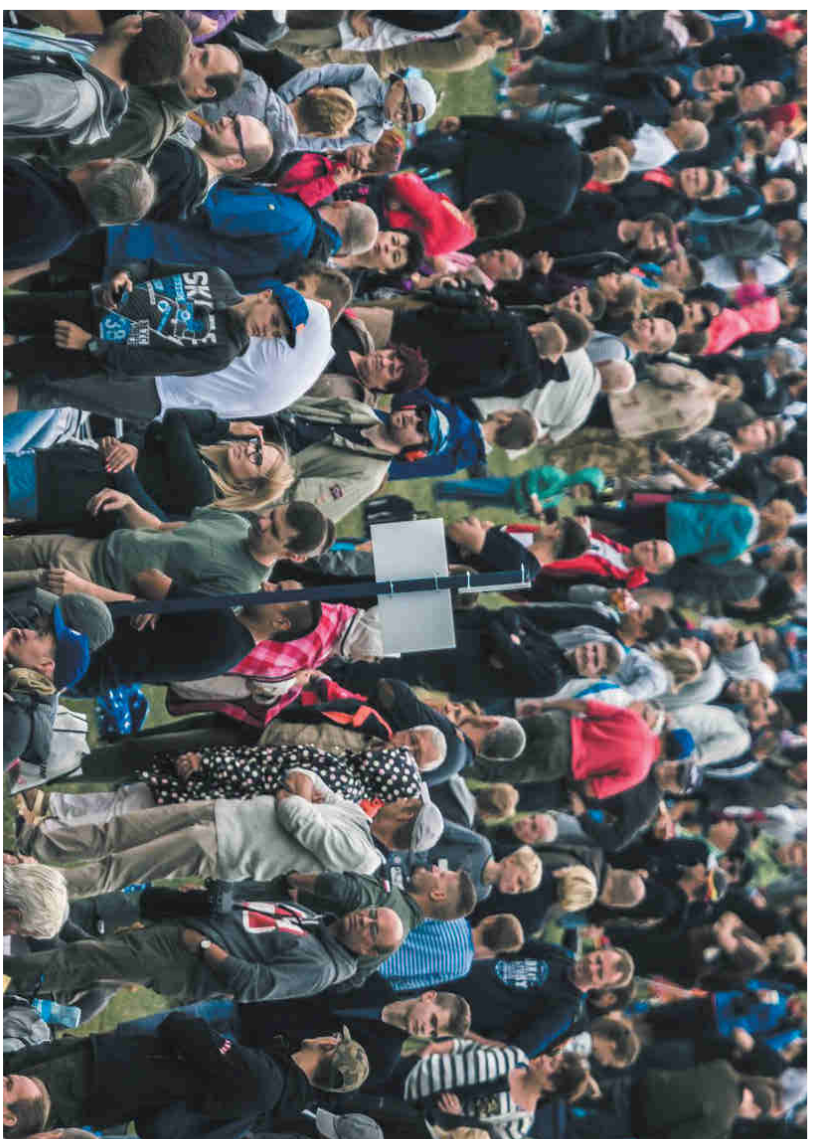






# HOLOWIA 2018

Lotnictwa Wojskowego



Zdjęcia: Szymon Wykrota, Artur Sandomierski, Emil Ekert, Sześcian Studio



# XX JUBILEUSZOWE ŚWIĘTO CHLEBA

MUZEUM WSI RADOMSKIEJ

02.09.2018

- 10.00 – Msza święta za piekarzy i rolników  
 11.00 – Uroczystości jubileuszowe  
 12.30 – Rozstrzygnięcie konkursu „Tradycyjny wieniec dożynkowy”  
 13.00 – Występ dziecięcego Zespołu Pieśni i Tańca „Wolanianki”  
 13.30 – Korowód wieńców dożynkowych  
 16.10 – Występ Młodzieżowego Zespołu Ludowego „Guzowianki”  
 17.00 – Koncert zespołu TULIA

oraz: Wystawa stoisk piekarniczych i prezentacja pieczywa z radomskich piekarni,  
 występy kapel ludowych, potańcówka „Pod dębem”, kiermasz twórczości ludowej

## Organizatorzy:



## Patronat honorowy:



## Partnerzy:



## Patronat medialny:





## Pałący problem cukru

Lekarze i dietetycy biją na alarm: spożycie cukru w naszym kraju jest zdecydowanie zbyt wysokie.

Cukier uznawany jest za jedną z głównych przyczyn epidemii otyłości na świecie. Udowodniono, że przyczynia się do zwiększenia występowania zaburzeń metabolicznych i chorób cywilizacyjnych takich, jak nowotwory czy miażdżyca.

Lekarze alarmują – ze względu na nasze zdrowie powinniśmy ograniczyć ilość spożywanego cukru. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby wraz z cukrem dostarczać organizmowi nie więcej niż 10 proc. energetyczności całodniowej racji pokarmowej. Zakładając, że statystyczny Polak spożywa 2000 kcal dziennie, na słodkości przypada 200 kcal, czyli ok. 10 łyżeczek cukru. Niestety wraz z pożywieniem dostarczamy go znacznie więcej. Ukryty jest wszędzie – w batoonach, ciastkach, napojach, pieczywie, a nawet... wędlinach!

Wśród setek produktów dostępnych na sklepowych półkach wcale nie tak łatwo znaleźć te o niskiej zawartości cukru. Najlepszym rozwiązaniem jest dokładne zapoznanie się z etykietą i szukanie specjalistycznych oznaczeń np. certyfikacji Sugarwise. Znak Sugarwise to pewność, że produkty nim opatrzone mają niską zawartość cukru i substancji słodzących.

Problem zbyt wysokiego spożycia cukru, w 2014 roku, zauważyły media na całym świecie za sprawą Jamiego Oliviera i Michelle Obamy, którzy zaczęli głośno mówić o tym, że w wyniku otyłości dzisiejsze pokolenie rodziców może być pierwszym, które przeżyje swoje potomstwo. W następstwie tego stworzono wiele programów i inicjatyw, których celem jest zmniejszenie spożycia cukru w społeczeństwie. Jedną z nich jest właśnie kampania Sugarwise, zapoczątkowana przez Rend Platings. Jak sama mówi, rozpoczęła tę kampanię „jako matka, zszokowana statystykami, że moje dziecko może żyć krócej niż ja, ze względu na ilość cukru we współczesnej, typowej diecie”.

FIT.PL

TEKSTY POWSTAJĄ WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



# Jak szybko spalić tłuszcz

Chcesz spalić tłuszcz? Chcesz zgubić zbędne kilogramy? Włącz do swojej diety te produkty, by spalić tłuszcz znacznie szybciej.



fit.pl

### ZIELONA KAWA

Ziarnista zielona kawa zawiera kwas chlorogenowy, który zmniejsza wchłanianie cukru w przewodzie pokarmowym, tym samym spalając nagromadzone tłuszcze. Ponadto kwas ten stymuluje aktywność metaboliczną wątroby, powodując spalanie większej ilości tłuszczu. Zaczynaj pić szklankę zielonej kawy na czczo, a szybko zauważysz efekty.

### JABŁKA

Jabłka są bogate w witaminy i przeciwutleniające, tak więc są idealnym produktem, który powinieneś włączyć do diety, jeśli chcesz spalić tkankę tłuszczową. Aby uzyskać szybko zauważalne wyniki, jedz co najmniej trzy jabłka dziennie. Możesz przyspieszyć efekt spalania tłuszczu, jeśli zjesz jabłko na pusty żołądek.

### RYBY

Zawarte w tłustych rybach kwasy omega 3 eliminują nadmiar tłuszczu i zapobiegają gromadzeniu się tłuszczu w orga-

nizmie. Najlepiej zjeść łososia, makrelę, śledzie, sardynki, pstrągi, turbot.

### BANANY

Banany to doskonałe źródło potasu, wapnia, magnezu i witamin. Jeden banan dziennie może pomóc w walce z nadmiernymi kilogramami. Możesz sięgnąć po banana, kiedy masz ochotę na przekąskę między posiłkami.

### CYTRUSY

Owoce cytrusowe bogate są w witaminę C, która obniża poziom insuliny i przyspiesza trawienie tłuszczu. Bez obaw dołącz do swojej diety pomarańcze, grejfruty, a szczególnie wodę z cytryną.

### OWOCE MORZA

Świeże, wysokiej jakości owoce morza zawierają tłuszcze jednonienasycone, które pomogą uniknąć gromadzenia się dodatkowego tłuszczu. Plusem jest to, że owoce morza są świetnym źródłem kwasów omega 3.

### ARBUZY I MELONY

Zarówno arbuzy, jak i melony bogate są w wodę i potas, co pomoże ci uniknąć zatrzymywania wody w organizmie.

### ORZECHY I MIGDAŁY

Orzechy i migdały mają wysokie stężenie kwasów omega 3 i białka. Ponadto migdały pomagają kontrolować cukier i pobudzają metabolizm. Orzechy z powodzeniem możesz dodać do sałatki lub jeść wtedy, gdy czujesz się głodny.

### AWOKADO

Stale rośnie liczba miłośników tego owocu. Nic dziwnego, w końcu zawiera kwas oleinowy, który wpływa na zmniejszenie uczucia głodu. Ponadto zawiera kwasy jednonienasycone oraz dużą ilość błonnika, co przeciwdziała nadwadze.

### KOMOSA RYŻOWA

Quinoa to wysokiej jakości błonnik. Jest niskokaloryczna, wpływa na kontrolę apetytu i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Zawiera duże ilości białka, przeciwutleniaaczy i innych składników odżywczych, takich jak żelazo, cynk, selen, witamina E. To doskonały zamiennik ryżu, świetnie pasuje do mięsa i warzyw.

### POMIDORY

Pomidory to niezastąpiony element w każdej diecie. Zmniejszają ilość lipidów we krwi, a więc wpływają na poziom cholesterolu. Możesz dodać je do sałatki lub przygotować świeżo wyciśnięty sok z pomidorów. Pomidory świetnie regulują uczucie sytości, a więc możesz spokojnie po nie sięgać, gdy poczujesz się głodny.

### OWOCE JAGODOWE

Truskawki, maliny, jeżyny i czarne jagody mogą wspierać twoje wysiłki w walce z tłuszczem. Nie tylko smakują wyśmienicie i dają uczucie sytości. Zawierają również antycyjaniny, czyli flawonoidy zdolne do redukcji tłuszczu i cukru w organizmie.

## SMACZNEGO



### ZIELONY KOKTAJL PISTACJOWY

#### SKŁADNIKI

- 2 kiwi
- 1 awokado
- 20 g liści szpinaku
- 70 g pistacji prażonych w piecu
- 200 ml wody
- 1 łyżka miodu
- kilka listków mięty

#### PRZYGOTOWANIE

Kiwi obieramy ze skórki i kroimy na mniejsze kawałki. Awokado kroimy na pół, wyjmujemy pestkę i łyżką wydrążamy miąższ z każdej połówki. Pistacje wyjmujemy z łupinek. Wszystkie składniki przekładamy do pojemnika blendera, dodajemy wodę i łyżkę miodu. Blendujemy na gładki koktajl. Podajemy z miętą i posiekanymi pistacjami.



### OWOCOWY KOKTAJL Z MLEKIEM Z ORZECHÓW NERKOWCA

#### SKŁADNIKI

- 2 banany
- 250 g jeżyn
- 75 g orzechów nerkowca
- 4 szklanki wody
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- kilka listków mięty

#### PRZYGOTOWANIE

Przygotowując domowe mleko z nerkowców, orzechy przekładamy do naczynia blendera i zalewamy wodą. Miksujemy bardzo dokładnie, aż uzyskamy kremową konsystencję. Owoce myjemy, banany obieramy ze skórki i kroimy na mniejsze kawałki. Dodajemy do mleka, dosładzamy odrobiną syropu klonowego i ponownie blendujemy. Koktajle podajemy z listkiem mięty.

FIT.PL

REKLAMA

**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](http://mirat.com.pl)





mosir

MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W RADOMIU

# GALA DISCO DANCE

31. SIERPNIA  
GODZ. 18:30

ENEJ PLAYBOYS  
REDOX - BARTEK EM  
NON - STOP DAGA



RADOMSKA  
GRUPA  
MEDIOWA



rekord



TYGODNIK 7 DNI



## Plażówka na fontannach

Od piątku do niedzieli w centrum miast rządzą będą siatkarze plażowi. Wszystko przez ruszający projekt Beach Ball Radom 2018.

– Radom ma gigantyczne tradycje w siatkówce plażowej. Z naszego miasta wywodzi się wielu utalentowanych zawodników – powiedział nam Mirosław Ziętkowski, organizator Beach Ball Radom 2018. – Dlatego chcieliśmy, aby do Radomia powróciła siatkówka plażowa i to od razu do samego centrum.

Trzy pełnowymiarowe boiska zostaną zbudowane na fontannach. – Ryzwalizację rozpoczynamy w piątek, 31 sierpnia od turnieju miksów. W tych zmaganiach zaprezentują się m.in. siatkarze Cerradu Czarnych Radom czy siatkarki E. Leclerc Radomki Radom – zdradził Mirosław Ziętkowski.

W sobotę o medale będą walczyć mężczyźni, a w niedzielę oldboye. Organizatorzy mają dla fanów miłą niespodziankę. – Do turnieju zgłosił się były radomski siatkarz Daniel Pliński, który zagra w parze z Dominikiem Witczakiem – powiedział Ziętkowski.

Początek zmagani każdego dnia o godz. 9.30, a ostatnie mecze powinny zakończyć się do godz. 17.30. Wstęp na wszystkie pojedynki będzie bezpłatny.

KD

## Posędziują szczypiorniaka

Radomscy sędziowie dostali nominację do prowadzenia spotkań piłki ręcznej. Radomianie będą sędziować na trzech poziomach rozgrywkowych.

Od 24 do 26 sierpnia w Kielcach odbywało się coroczne seminarium sędziów piłki ręcznej. Stawiło się na nim 172 arbitrow z całej Polski. Podczas trzydniowych zajęć sędziowie brali udział w zajęciach szkoleniowych z zakresu piłki ręcznej i psychologii sportu. Poddani byli również testom sprawnościowym i teoretycznym. Podsumowany został także poziom sędziowania w minionym sezonie.

Wyniki wyszkolenia zapewniły nominację radomskim sędziom. W Superlidze zaprezentują się: Cezary Figarski, Dariusz Żak, Paweł Podsiadło i Adam Świostek, a awans do pierwszej ligi wywalczyli Paweł Kucharski i Michał Stachowicz. Natomiast w drugiej lidze sędziować będą Patryk Gruszczyński i Damian Żak.

– Dla nas to wielki zaszczyt. Cieszymy się, że nasza ciężka praca, którą wkładamy przez cały rok, została doceniona i awansowaliśmy do wyższej ligi – powiedział Paweł Kucharski. – Rola sędziego nie jest łatwa, ale wszyscy staramy się wykonywać nasze obowiązki jak najlepiej. Oczywiście dla nas sędziowanie to hobby, a nie praca. Dzięki temu możemy odstresować się po całym tygodniu innych zajęć.

KD

# Radomiak gromi

W siódmej kolejce drugiej ligi Radomiak Radom rozbił Znicz Pruszków 4:0. Spotkanie miało przeździwny przebieg, dochodziło do kuriozalnych sytuacji, takich jak bramka Patryka Mikity. Ostatecznie jednak „Zieloni” zainkasowali cenne trzy punkty.



Fot. Emil Libert

● SZYMON JANCZYK

W piątej minucie gry Leandro po doskonałym podaniu Damiana Jakubika strzelił z piątego metra, jednak jego strzał końcami palców obronił Piotr

Misztal. Chwilę później Jakubik znów świetnie dostrzegł kolegę – tym razem zagrał do Patryka Mikity, który próbował odegrać na piąty metr, ale goście zdołali wybić piłkę w podbramkowej sytuacji. Nie minęło nawet 60 sekund,

a po podaniu naszego prawego obrońcy w świetnej sytuacji znalazł się Damian Szuprytowski, jednak tym razem defensorom udało się zablokować strzał piłkarza „Zielonych”. Wydawało się, że po takim początku mecz nabierze rumieńców, ale nie. Tempo zwolniło, a na kolejne szanse trzeba było poczekać.

Dopiero w 25. minucie goście oddali pierwszy celny strzał na bramkę. Z kolei „Zieloni” mieli szansę po ładnej „klepcie” Wawszczyka z Szuprytowskim, ale stracili futbolówkę na granicy pola karnego. Później Szuprytowski wypuścił Rafała Makowskiego, jednak ten zdecydował się na indywidualny rajd, mimo dwóch towarzyszących mu w tej akcji kolegów i po raz kolejny starania spełzły na niczym.

Po przerwie obraz gry uległ znaczącej zmianie. Wszystko za sprawą pierwszego gola. Rywal przewrócił Jakuba Wawszczyka w niezbyt groźnej sytuacji, a „jedenaście” na gola zamienił Leandro. To otworzyło mecz, a Radomiak szukał kolejnych okazji. Kapitalną szansę zmarnował Szuprytowski, który po indywidualnym rajdzie Mikity zdecydował się przepuścić piłkę w polu karnym, czego efektem była strata futbolówki w stu procentowej okazji do strzelenia gola. Chwi-

lę po tym, jak Leandro huknął w boczną siatkę, goście pomogli „Zielonym” zdobyć drugą bramkę. Marcin Bochenek zachował się fatalnie, wybijając piłkę wprost w Patryka Mikity. Futbolówka poszła lobem i wpadła za kołnierz bezradnego Piotra Misztala.

Ożywienie na boisku wprowadził też Bruno Luz. To Portugalczyk wypracował akcję, po której Rafał Makowski znakomicie przymierzył z dystansu i zapisał na swoim koncie premierowe trafienie dla Radomiaka. Portugalczyk chwilę później sam wpisał się na listę strzelców. Dostał piłkę na skrzydle, w pełnym biegu wpadł w pole karne i po profesorsku przymierzył przy dłuższym słupku, dobijając Znicza. Skrzydłowy z Portugalii mógł trafić po raz kolejny, kiedy kolejny raz zawiodła obrona ekipy z Pruszkowa.

Obecnie podopieczni Dariusza Banasika plasują się na piątej pozycji w tabeli. Jutro (w sobotę, 1 września) „Zieloni” zagrają na wyjeździe ze Stalą Stalowa Wola.

**Radomiak Radom – Znicz Pruszków 4:0 (0:0)**

**Bramki:** Leandro (50', rzut karny), Mikita (61'), Makowski (75'), Luz (78')

## Paralekkoatleci z medalami

Radomscy paralekkoatleci byli gwiazdami mistrzostw Europy w Berlinie. Zawodnicy z naszego miasta zdobyli łącznie sześć medali.

Radomianie byli wśród liderów reprezentacji Polski, która wygrała klasyfikację medalową. Wielokrotna medalistka paraolimpijska Alicja Jeromin, bardziej znana pod panięńskim nazwiskiem Fiodorow, przyzwycaiała już kibiców do swoich sukcesów. W Berlinie radomianka najpierw zdobyła złoto w biegu na 100 metrów. Sprinterka marzyła o drugim zwycięstwie, tym razem na dwukrotnie dłuższym dystansie. Polka musiała jednak uznać wyższość reprezentantki Francji. Zaraz po biegu Alicja Jeromin wyglądała, jakby... poniosła klęskę. – Ala była faworytką i mocno wierzyła w zwycięstwo. To bardzo ambitna zawodniczka – mówi prezes Radomskiego Stowarzyszenia Sportu i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Start Radom Arkadiusz Borczuch. – Mało kto wie, że Ala pojechała do Berlina z kontuzją.

Pozostali paralekkoatleci z Radomia to również zawodnicy RSSiRON Start Radom. W tym klubie znaleźli dobre warunki do uprawiania sportu. Liczy się też wsparcie urzędu miejskiego, który funduje stypendia. Z pewnością na takie

wsparcie zasłużyła Jagoda Kibil. W Berlinie postarała się o niespodziankę, wygrywając bieg na 200 metrów.

Gwiazdą mistrzostw Europy okazał się też startujący w kategorii niewidomych Aleksander Kossakowski. Radomianin został mistrzem na 1500 metrów i srebrnym medalistą na dystansie 5000 metrów. Z kolei Mateusz Owczarek był drugi w skoku w dal. Dwukrotnie ustanawiał rekord Europy. Prowadził przed ostatnią kolejką, ale dalej skoczył reprezentant Ukrainy.

– To znakomity występ radomian i oczywiście całej polskiej reprezentacji. Jesteśmy dumni nie tylko z postawy medalistów. Wszyscy nasi paralekkoatleci zasłużyli na wielkie brawa – podkreśla Borczuch.

Za rok mistrzostwa świata w Dubaju. Medaliści z Berlina mogą być pewni udziału w tych zawodach, ale o miejsce w reprezentacji powalczą kolejni radomianie. Trener Jacek Szczygieł wciąż szuka kandydatów na paralekkoatletów.

PAWEŁ SOCHALSKI

## SIATKARKI JAK MODELKI



Fot. Artur Sandomierski

**Siatkarki E. Leclerc Radomki Radom wcieliły się w rolę modelek i zaprezentowały na Radom Fashion Show.**

E. Leclerc Radomka Radom sprawiła swoim fanom miłą niespodziankę. Wszystkie zawodniczki zaprezentowały się na modowym wybiegu podczas Radom Fashion Show. Siatkarki z gracją prezentowały swoje wdzięki i nowe stroje, w których w nadchodzącym sezonie będą występować na parkietach Ligi Siatkówki Kobiet.

Aktualnie nasza drużyna buduje formę, trenując w Radomiu. Na początku września Radomka wyjedzie na zgrupowanie do Kielnarowej. Potem drużyna prowadzona przez Jacka Skroka weźmie udział w kilku turniejach towarzyskich, m.in. w Wieliczce, Bielsku-Białej i w Radomiu. Pierwszy mecz na parkietach Ligi Siatkówki Kobiet E. Leclerc Radomka Radom rozegra w listopadzie.

KD

REKLAMA

NIE PRZEPLACAJ!

rekord TAXI

2zł km. / 5,50zł trasa nocie

721 721 006



radio  
**rekor**d



**NAJWIĘKSZE**  
*taneczne*

**HITV!**

**PRZEŁĄCZ**  
radio na **106,2 FM**