

REKLAMA



B E Z P Ł A T N Y

TYGODNIK



ISSN 1895-8451

DNI

NR 662 PIĄTEK - CZWARTEK 23-29 LISTOPADA 2018

NAKŁAD 10 000

Szefowie komisji wybrani

Radni Prawa i Sprawiedliwości przewodniczą 12 z 13 komisji, funkcjonujących w tej chwili w Radzie Miejskiej Radomia.

str. 6

Symbole Radomia w brązie

W centrum miasta pojawiły się przedmioty, z których Radom słynął w Polsce przed laty.

str. 7

DODATEK

NA ZDROWIE

str. I-IV

WIELE
MOŻLIWOŚCI
JEST NADAL
W TWOIM ZASIĘGU!
czytaj na str. 5



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 Finance 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.

Kinga Bogusz przewodniczącą

Kinga Bogusz – radna Prawa i Sprawiedliwości została na pierwszej sesji Rady Miejskiej Radomia wybrana jednogłośnie jej przewodniczącą. – Deklaruję chęć współpracy zarówno z panem prezydentem, jak i ze wszystkimi klubami w radzie – powiedziała po głosowaniu.

str. 3

REKLAMA

Dzieje się!

Piątek, 23 listopada

→ **Wystawa w Galerii „Łaźnia”.** Radomski klub Środowisk Twórczych i Galeria „Łaźnia” (ul. Traugutta 31/33) zaprasza o godz. 18 na wystawę malarstwa i grafiki Bogumiła Podstolskiego. Urodził się w 1938 roku w Radomiu, gdzie uczył się i mieszkał do momentu wyjazdu na studia. Ukończył Akademię Sztuk Pięknych w Warszawie, w pracowni prof. Aleksandra Rafałowskiego i prof. Jana Cybisa. Uzyskał dyplom w 1965 roku. W latach 1965–1968 asystent w pracowni malarstwa Jana Cybisa. Twórczość w dziedzinie malarstwa i rysunku. Zmarł w 2017 roku.



→ **Wystawa w Resursie.** Galeria Resursa zaprasza o godz. 18 na wernisaż nieznanymi pracami zmarłego 15 lat

temu malarza i grafika Jerzego Jarzyńskiego. To obszerna ekspozycja z różnych technik – zarówno graficznych, jak i malarskich. Najbardziej niezwykły jest fakt, że prace te nigdy do tej pory nie były eksponowane. Możemy zatem po raz pierwszy obejrzeć zarówno początkowe gipsoryty, barwne linoryty stanowiące ulubioną technikę autora, jak i inne wykonane w technice mieszanej, obrazy malowane temperą lub też wycinane w folii lub rysowane tuszem.

Wszystkie – zamknięte we wspólnym podtytule „Prace nieznanne” – ukazują na nowo twórcze oblicze Jerzego Jarzyńskiego. Urodził się 18 kwietnia 1950 w Radomiu. Ukończył Instytut Wychowania Artystycznego na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Dyplom z wyróżnieniem otrzymał w 1979 w pracowni malarstwa prof. Witolda Urbanowicza i grafiki warsztatowej prof. Zdzisława Niedźwiedzia.

→ **Koncert Kinior & Sylvia. Flapart.** O godz. 18 w Łaźni (ul. Żeromskiego 56) rozpocznie się koncert Włodzimierza Kiniora

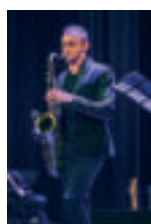


Kiniorskiego i Sylwii Nadgrodkiewicz. Osobowość artystyczna multiinstrumentalisty Kiniorskiego wyrosła z jazzu i do tej pory jest to silny element jego muzyki. Szybko zyskał uznanie w kraju wśród muzyków, publiczności i krytyków. Ci ostatni nie szczędzili mu nagród na festiwalach jazzowych w Polsce i poza granicami kraju. Do freejazzowych korzeni doszła fascynacja muzyką etniczną, elektroniczną i współczesną. Malowniczość jego muzyki powoduje, że kompozycje Kiniorskiego pasują jako tła muzyczne w spektaklach teatralnych. Współpracował z wieloma muzykami. W duecie z Sylwią (teksty) powstała płyta „LaLoba”. Wstęp wolny.

→ **Miniprzegląd filmów Zanussiego.** Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” zaprasza na Miniprzegląd Filmów Krzysztofa Zanussiego – polskiego reżysera i scenarzysty filmowego, teatralnego i telewizyjnego, producenta filmowego, publicysty, pedagoga oraz filozofa. O godz. 18 w ramach DKF-u wyświetlony zostanie „Brat naszego Boga” – biograficzny dramat religijny. To adaptacja sztuki Karola Wojtyły.

→ **„Kaziuk Kirelejson” w Amfiteatrze.** Najlepsze spektakle w wykonaniu teatrów amatorskich z Polski możemy oglądać w nowym cyklu Amfiteatru „Ars scaenica”. Podczas drugiej odsłony cyklu, o godz. 18, obejrzymy nagradzany monodram „Kaziuk Kirelejson” w wykonaniu Jerzego Kałdusa. Spektakl na podstawie „Konopielki” Edwarda Redlińskiego. Jerzy Kałdus z Teatru Jednego Aktora z Lublina to aktor amator, który specjalizuje się w monodramach. Mówi, że całe życie bawi się w aktorstwo, a wybrał monodram, bo dzięki niemu ma bliiski kontakt z widzami. Był wielokrotnie nagradzany za swoje kreacje. Miejsce: Pod 13, Parkowa 1. Wstęp 10 zł; bilety na biletyna.pl i w kasie Amfiteatru.

→ **Koncert Lay D Funk w Cafe Elektrownia.** Lay D Funk to instrumentalny kwartet grający muzykę fusion, w której doszukamy się inspiracji wieloma gatunkami: jazzem, funką, soulem, bluesem czy muzyką klasyczną. Zespół powstał w 2013 roku w Radomiu; nagrał dwie płyty „Miejski zgiełk” i „Made in Satisfaction”. Początek koncertu o godz. 20.30 w Cafe Elektrownia (ul. Kopernika 1). Wstęp – 10 zł. Liczba miejsc siedzących ograniczona. Obowiązuje rezerwacja telefoniczna: 506 876 851 lub 533 030 431.



Sobota, 24 listopada

→ **Wkręć się w warsztat! Mozaika to starożytna sztuka dekoracji ogrodów i pałaców pochodząca z południowej Europy, daleka kuzynka glazurnictwa, która powraca w formie współczesnej. Wszystkie gresy, floresy i kamienie stworzą jedyne w swoim rodzaju przedmioty dekoracyjne... lusterka. Warsztat poprowadzi Anna Rudnicka-Litwinek. Obowiązują wcześniejsze zapisy; liczba miejsc ograniczona. Wstęp: 10 zł – wejście rodzinne (1 dziecko + 1 dorosły). Bilety dostępna na biletyna.pl lub w biurze Kuźni Artystycznej. Miejsce: Kuźnia Artystyczna, ul. Daszyńskiego 5. Początek warsztatów o godz. 10.**

→ **Koncerty orkiestry Grandioso.** Radomska Młodzieżowa Orkiestra Dęta „Grandioso” zaprasza na koncert jubileuszowy, w którym wystąpią wychowankowie i absolwenci orkiestry pod dyrekcją Dariusza Krajewskiego. W programie muzyka rozrywkowa i najlepsze utwory, które wykonywała orkiestra w ciągu 40 lat swojej działalności. Podczas koncertu będą sprzedawane cegiełki na wsparcie działań koncertowych i warsztatowych orkiestry oraz zakup instrumentów. Koncerty zaplanowano na sobotę i niedzielę, na godz. 18. Miejsce: Zespół Szkół Muzycznych, ul. 25 Czerwca 70. Wstęp płatny.

Niedziela, 25 listopada

→ **Wykład w „Malczewskim”.** O godz. 12 w Muzeum im. Jacka Malczewskiego odbędzie się wykład Marka Słupka „Pochodzenie człowieka, czyli ewolucja hominidów”. Wstęp wolny.

→ **Potańcówka na Idalinie.** O godz. 17 w Domu Kultury „Idalin” rozpocznie się potańcówka w klubie seniora. Wstęp płatny.

NIKA

REKLAMA

Sztuka na ekranie

Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” zaprasza w niedzielę, 25 listopada na pokaz z cyklu „Sztuka na ekranie”.

Tym razem zobaczymy film „Degas. Umilowanie perfekcji”, zrealizowany w The Fitzwilliam Museum w Cambridge, w reżyserii Phila Grabsky'ego. Ta wystawa na ekranie przenosi widza z paryskich ulic na wspaniałą wystawę w Fitzwilliam Museum w Cambridge, której obszerna kolekcja dzieł Degasa jest najbardziej reprezentatywna w Wielkiej Brytanii. Dzięki zapewnieniu twórcom filmu wyjątkowego dostępu do rzadkich i różnorodnych dzieł, ten reportaż opowiada fascynującą historię dążenia Degasa do doskonałości poprzez eksperymentowanie z nowymi technikami.

Korzystając z pisemnych relacji przyjaciół i komentatorów oraz z tekstów listów pisanych przez samego artystę, film ujawnia złożoną prawdę o jednym z najbardziej wpływowych francuskich artystów końca XIX wieku.

Początek seansu o godz. 16. Cena biletu 20 zł (miejsca numerowane).

CT

Ginczanka – żar-ptak

Kamilla Baar-Kochańska, Dorota Jarema i Paweł Szamburski wystąpią w niedzielę, 25 listopada w Muzeum Witolda Gombrowicza we Wsoli z koncertem zatytułowany „Ginczanka. Żar-Ptak/Fire-Bird”.

„Ginczanka. Żar-Ptak/Fire-Bird”, przypominający sylwetkę i wiersze zamordowanej przez nazistów Zuzanny Ginczanki – zaprzyjaźnionej z Gombrowiczem pięknej, utalentowanej poetki, o której pamięć niemal zupełnie została wymazana, to więcej niż koncert. To hipnotyczne połączenie muzyki, słowa, form teatralnych i sztuk wizualnych. Transowy wokół i muzyka Doroty Jaremy i Pawła Szamburskiego budują tło, na którym Kamilla Baar-Kochańska pyta o pamięć i o los artystki-kobiety. Pyta słowami wierszy Zuzanny Ginczanki, uzupełnionych tekstem Bożeny Keff. To jednocześnie opowieść o wyemancypowanej kobiecie, poetce, Żydówce. Opowieść o instynktach, zmysłach, fizjologii, emocjach. Miłość i zachwyt życiem wymieszane z ironią, zdradą i strachem.

Zuzanna Ginczanka – Zuzanna Gincburg (urodzona 1917 w Kijowie, zamordowana w 1944 w Krakowie), była poetką – wizjonerką, znaną w świecie międzywojennej bohemy, wyemancypowaną, oświecającą piękną kobietą. Publikowała m.in. w „Skamandrze” i „Szpilkach”. Urodziła się na styku trzech krajów, języków i kultur: Ukrainy, Rosji i Polski. Wybrała Polskę Tuwima i Gombrowicza (przez obu była ceniona), a przyszło jej umrzeć w Polsce szantażystów i szmalcowników. Doświadczona wojenną ucieczką i zdradą, aresztowana przez gestapo, torturowana. Została rozstrzelana w KL Płaszów. Zginęła, mając zaledwie 27 lat.

Jak pisali krytycy, Dorota Jarema, Kamilla Baar-Kochańska i Paweł Szamburski pokazują, że doświadczenie wyobcowania i samotności Ginczanki wciąż jest przerażająco aktualne. Dziś Ginczanka pochodzi z Syrii, Nigerii, Iraku, ale my niezmiennie odwracamy od niej oczy. Koncert „Ginczanka. Żar-Ptak/Fire-Bird” rozpocznie się o godz. 17. Bezpłatny autobus odjedzie z przystanku przy ul. Chrobrego/Czysta (kierunek: Michałów), zbiórka o godz. 16.20. Wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona.

CT

Użyczyły twarzy patriotkom

Skupienie, bunt i smutek na twarzy. Bufiaste rękawy i zakiepy a pod tą przykrywką broń, dynamit i umiejętność rzucania bomb. To wszystko na jednym tylko portrecie i w jednym spojrzeniu miały przekazać kobiety, które wzięły udział w poniedziałkowej sesji zdjęciowej do wystawy Anki Leśniak „paRIOTki”.



Zdjęcia: Symon Wyłona

Panie bardzo się wspierały, wymieniały swuwkami do włosów, nakryciami głowy czy bluzkami. – Cieszę się, że mogłam uczestniczyć w tak wyjątkowym przedsięwzięciu – mówiła pani Joanna.

– Bardzo ciekawa inicjatywa. To coś, co łączy przeszłość z przyszłością, bo zostanie dla potomnych – tłumaczyła Agnieszka Nikodym, jedna z uczestniczek sesji.

Poniedziałkowa sesja w Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” towarzyszyła projektowi i wystawie „patRIOTki” opartej na historii kobiet z czasów zaborów, które przeciwstawiały się caratowi. Jedne rzucały bomby z balkonu, inne transportowały broń, dynamit czy bibułę. – Wiele z tych kobiet, jak pisze Wojciech Lada

Bojowniczkami w tamtych czasach były różne panie, z różnych klas społecznych i w różnym wieku, jak Faustyna Morzycka, nauczycielka, która zapisała się potem na kurs rzucania bomb dla kobiet.

To nie pierwsza sesja do projektu. Jednak, jak podkreśla Anka Leśniak, w Radomiu spotkała się ona z największym odzewem. – Nie spodziewałam się tylu chętnych, musieliśmy wybrać spośród ok. 60 zgłoszeń tylko kilkanaście. Chętnie spotkałybyśmy się ze wszystkimi paniami, bo widać, że mocno zaangażowały się w projekt, ale niestety ciężko byłoby rozegrać to logistycznie i czasowo – mówi Anka Leśniak.

Na wystawie w Elektrowni wisi 28 portretów pań wykonanych przy okazji wystaw w innych miastach. Podczas panelu dyskusyjnego towarzyszącego wystawie „patRIOTki” zawiśnie kilka kolejnych z sesji radomskiej. – Docełowo chcę wydać publikację z setką fotografii na stulecie niepodległości. Liczę, że się uda – mówi artystka.

Panel dyskusyjny „Polskie terrorki?” odbędzie się dziś (piątek, 23 listopada) w Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej. Wezmą w nim udział: Wojciech Lada – historyk i dziennikarz; Anka Leśniak – artystka, historyczka sztuki, autorka projektu „patRIOTki”; Katarzyna Lewandowska – historyczka sztuki, feministka, kuratorka, aktywistka, działaczka na rzecz praw istot ludzkich i wykluczonych i Magdalena Ujma – krytyczka sztuki, kuratorka wystaw i projektów z zakresu sztuki współczesnej.

Wystawa „patRIOTki” czynna jest do końca listopada.

CT



w książce „Polscy terrorki”, pozostało anonimowych. Albo zostały po nich nazwiska, albo czasami tylko imię. Dlatego chciałam zapytać polskie kobiety, czy chciałyby dać swoją twarz tym zapomnianym z przeszłości: patriotkom i rewolucjonistkom – wyjaśnia Anka Leśniak, autorka wystawy, która pomagała modelkom w przygotowaniach.

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



ISSN 1588-9451

Redaktor naczelny 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

RATY

MONTOPLAST
ODK. ZAŁOŻENIA 1990
OKNA I DRZWI
Okna na które Cię stać

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

ROLETY, MARKIZY, MOSKITIERY, BRAMY, NĄPEDY

CENY KONKURENCYJNE

PiS pokazał walec

Katarzyna Pastuszka-Chrobotowicz i Adam Bocheński, oboje z Prawa i Sprawiedliwości, zostali wybrani we wtorek wiceprzewodniczącymi Rady Miejskiej Radomia.

Kandydatów na zastępców Kingi Bogusz zgłoszono troje. Dariusz Wójcik, przewodniczący klubu radnych PiS w imieniu tego klubu zaproponował Katarzynę Pastuszkę-Chrobotowicz i Adama Bocheńskiego. Marta Michalska-Wilk, szefowa klubu radnych Koalicji Obywatelskiej zgłosiła Wiolettę Kotkowską.

Głosowanie była tajne. Po przeliczeniu głosów okazało się, że za Pastuszkę-Chrobotowicz opowiedziało się 25 radnych, za Bocheńskim 26, a za Kotkowską 12. By zostać wybranym, kandydat musi uzyskać co najmniej połowę głosów ustawowego składu rady, czyli w przypadku Radomia 14. Ten warunek spełniła tylko dwójka kandydatów PiS i oni zasiedli w prezydium.

– To właśnie jest ta dobra zmiana; nie musieliśmy długo czekać. Mamy pierwszy przykład braku dobrej woli, chęci współpracy, jakiegokolwiek przyzwoitości – skomentowała Michalska-Wilk. – Złamał się podstawowy standardy, które do tej pory obowiązywały w radzie – że każdy, choćby najmniejszy klub ma swojego przedstawiciela w prezydium. Wczoraj wszyscy poparliśmy Kingę Bogusz na przewodniczącą, dziś nie skreśliłmy żadnego z waszych kandydatów. Zgłosziliście dwóch, więc myśleliśmy, że to trzecie miejsce będzie dla nas. Tymczasem wy pokazaliście nam walec.

Wójcik na to, żeby KO wskazała choć jeden samorząd w Polsce, gdzie rządzi Koalicja Obywatelska i PSL, i gdzie PiS dostał w radzie jakąkolwiek funkcję. Nie ma takiego samorządu. – My dalej chcemy, żeby przedstawiciel KO był wiceprzewodniczącym. Toczą się rozmowy o współpracy; czekamy na ich zakończenie – stwierdził Wójcik. – Nie mówię panu prezydentowi, kto ma być wiceprezydentem; wygrał wybory, sam sobie dobrać współpracowników. Pozwólcie więc państwu, że my, mając większość w radzie, też tak zrobimy.

NIKA

Kinga Bogusz szefową

Kinga Bogusz – radna Prawa i Sprawiedliwości została na pierwszej sesji Rady Miejskiej Radomia wybrana jednogłośnie jej przewodniczącą. – Deklaruję chęć współpracy zarówno z panem prezydentem, jak i ze wszystkimi klubami w radzie – powiedziała po głosowaniu.

● IWONA KACZMARSKA

W porządku pierwszego posiedzenia VIII kadencji rady miejskiej, zwołanej na poniedziałek, znalazło się tylko kilka punktów: zaprzysiężenie wybranych 21 października radnych oraz prezydenta, a także wybór przewodniczącego rady. Przede wszystkim jednak miejski komisarz wyborczy Przemysław Dziwański – gratulując wyboru i życząc zgodnej współpracy dla dobra miasta – wręczył radnym-elektom i prezydentowi zaświadczenia o wyborze. I przekazał przewodnictwo obrad najstarszemu wiekiem radnemu, czyli Mirosławowi Rejczakowi. Ślubowanie od radnych odebrał natomiast najmłodszy; w tej kadencji to 26-letni Mateusz Kuźmiuk (PiS). Po raz pierwszy ślubowali: Kinga Bogusz, Ewa Czerwińska, Karol Gutkowicz, Mateusz Kuźmiuk, Marcin Majewski i Łukasz Podlewski – z PiS oraz Katarzyna Kalinowska, Karol Chrobotowicz (wszedł do rady za Radosława Witkowskiego, kiedy ten został wybrany prezydentem) i Robert Utkowski z Koalicji Obywatelskiej. W sesji uczestniczyło 27, a nie 28 rajców. Nie było wybranego przez mieszkańców Artura Standowicza, który zapowiedział, że pozostanie wicewojewódzki mazowieckim i rzeka się mandatu radnego. Jego miejsce zajmie Tomasz Gogacz, dyrektor XIII LO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Polskich Noblistów.

KLUCZ DO BRAM MIASTA

W radzie już ukonstytuowały się dwa kluby: Prawa i Sprawiedliwości z Dariuszem Wójcikiem jako przewodniczącym oraz Koalicja Obywatelska, której szefuje Marta Michalska-Wilk.

Po zaprzysiężeniu radnych ślubowanie powinien złożyć prezydent, ale radny senior uznał, że najpierw wybierze sekretarzy, potrzebnych do liczenia głosów. Dopiero potem Radosław Witkowski mógł złożyć ślubowanie. Od swojego klubu otrzymał bukiet róż, a od radnego Wiesława Wędzonki... symboliczny drewniany „klucz do bram miasta, wykonany przez studentów naszej uczelni”.



Fot. Sylwia Wykora

będziemy wspólnie szukali najlepszych rozwiązań – mówił prezydent po zaprzysiężeniu. – Hasło „Razem zmieniamy Radom” nie było tylko wyborczym sloganem, ale wyrazem mojego głębokiego przekonania, że służy budowaniu naszej wspólnoty, radomian, ludzi odważnych, dumnych i pracowitych, którzy krok po kroku zmieniają swoje miasto. Chcę, aby w 2023 Radom był miastem europejskim, otwartym i dobrym do życia.

KREDYT ZAUFANIA DLA KINGI BOGUSZ

Okazało się, że na przewodniczącego RM jest tylko jeden kandydat – klub radnych PiS zgłosił Kingę Bogusz. Swojego kandydata nie zaproponowała Koalicja Obywatelska. Jak wyjaśniła Marta Michalska-Wilk, klub poprze kandydaturę Kingi Bogusz, dając jej w ten sposób „kredyt zaufania”. – Bo nie chcemy, żeby to była przewodnicząca tylko klubu PiS. Liczymy, że będzie pani chciała współpracować i z naszym klubem. Zdajemy sobie sprawę, że nieraz będziemy się różnić i spierać, ale mamy nadzieję, że jako przewodnicząca będzie pani potrafiła usiąść z nami do stołu, prowadzić dialog i współpracować – mówiła Michalska-Wilk.

RADA W OPOZYCJI DO PREZYDENTA

W głosowaniu tajnym za kandydaturą Kingi Bogusz opowiedziało się 27 radnych; nikt nie był przeciw, nikt nie wstrzymał się od głosu. – Chciałam bardzo serdecznie podziękować za oddanie na mnie głosu – zarówno radnym Prawa i Sprawiedliwości, jak i Koalicji Obywatelskiej – powiedziała nowo wybrana przewodnicząca. – Dziś rozpoczynamy nową kadencję – kadencję, która różni się od poprzednich. Rada miejska, większością głosów, jest w opozycji do pana prezydenta; taka była wola mieszkańców. W związku z tym jesteśmy zobligowani, aby wspólnie pracować na rzecz naszego miasta. Ze swojej strony deklaruję chęć współpracy zarówno z panem prezydentem, jak i wszystkimi klubami w radzie.

Kinga Bogusz ma 39 lat, z wykształcenia jest prawniczką. Pracuje w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Jest drugą w odrodzonym po 1989 roku samorządzie – po Krystynie Dzierżanowskiej – kobietą na stanowisku szefowej Rady Miejskiej Radomia.

RADOMIANIE ZASŁUGUJĄ NA SPOKÓJ

Prezydent stwierdził, że radomianie „zasługują na spokój i rozwój miasta”. – Nie chcę oglądać politycznych wojen. Chcę widzieć efekty dobrej współpracy ponad politycznymi podziałami. Jestem przekonany, że wy również tego chcecie. Dlatego już dziś zapraszam w najbliższą środę lub czwartek przewodniczącą rady miejskiej i przewodniczących wszystkich klubów na podpisanie naszego wspólnego paktu współpracy dla Radomia – zaproponował Witkowski.

REKLAMA

BLACK FRIDAY

Sale

Rabat na jedną rzecz

-25%

Rabat na dwie rzeczy lub więcej

-30%

Lee

BORN READY
1947

Wrangler

BORN READY
1947

Radom, Chrobrego 1, Galeria Słoneczna poziom "0"

Promocja trwa od 23 do 25 listopada

Pomnik Marszałka

Społeczny Komitet Budowy Pomnika Marszałka Józefa Piłsudskiego powstał w Radomiu. Odświeżenie monumentu planowane jest na 2020 rok.

Komitet powołała radomska fundacja Dom Wschodni. Zdaniem pomysłodawców, niezrozumiałe jest, aby 14. co do wielkości miasto w Polsce nie miało miejsca, które w godny sposób honorowałyby osobę Marszałka. – Postanowiliśmy we własnym zakresie zebrać pieniądze na budowę pomnika i wszystkie niezbędne przedsięwzięcia związane z jego powstaniem – wyjaśnia Piotr Sztuka, prezes zarządu fundacji Dom Wschodni.

Popiersie Piłsudskiego, ze szwedzkiego granitu, jest już gotowe. Konkurs na projekt cokołu komitet chce ogłosić do końca miesiąca. – Konkurs będzie adresowany do uczniów szkół plastycznych i studentów kierunków artystycznych – mówi Sztuka.

Przypomnijmy: tytuł Honorowego Obywatela Miasta Radomia marszałek Piłsudski otrzymał 11 marca 1924

roku. – W Radomiu mamy ulicę Józefa Piłsudskiego, ale nie mamy pomnika dedykowanego temu wielkiemu Polakowi i patriocie. Stan ten wreszcie, przy współpracy z władzami miejskimi, organizacjami kombatanckimi i społecznymi, musimy zmienić – tłumaczy Piotr Sztuka.

Komitet uzyskał już wstępną zgodę wojewódzkiego konserwatora zabytków na lokalizację pomnika przed Miejską Biblioteką Publiczną przy ul. Piłsudskiego, a także wstępną zgodę prezydenta. Chęć współpracy przy projekcie wyraziło m.in. Muzeum Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Odświeżenie pomnika planowane jest na 2020 rok. Możliwe jednak, że – po otrzymaniu oficjalnych zgód i pozwoleń na budowę – uda się to zrobić wcześniej.

KS

CZAS NA WYMIANĘ PIECA!

– RUSZAJĄ UNIJNE DOTACJE

Na Mazowszu sezon grzewczy wciąż wiąże się ze smogiem. Jest jednak okazja, by dzięki unijnej dotacji zmniejszyć to groźne dla zdrowia mieszkańców zjawisko. Za smog w dużej mierze odpowiadają kiepskiej jakości paliwa, a przede wszystkim urządzenia grzewcze, które nie spełniają najwyższych norm. Już pod koniec grudnia rusza kolejny nabór na wnioski o dofinansowanie do wymiany tych starych, nieekologicznych urządzeń grzewczych lub do podłączenia do sieci ciepłowniczej.



Naukowcy nie mają wątpliwości – smog stanowi realne zagrożenie dla naszego zdrowia, a nawet życia. Niebezpieczne stężenia pyłów i szkodliwych substancji w powietrzu to m.in. efekt spalin samochodowych, ale w dużej mierze też niewłaściwych paliw używanych podczas ogrzewania lub starych, niespełniających żadnych norm kotłów. – Smog jest bezpośrednim czynnikiem, który razem z wdychanym powietrzem może uszkadzać nasze drogi oddechowe, a niektóre zawarte w nim szkodliwe substancje mogą przenikać do krwiobiegu. Skutki tego najbardziej odczuwają osoby z astmą, przewlekłą obturacyjną chorobą płuc czy też ze schorzeniami alergicznymi. Trzeba też pamiętać, że smog wpływa na rozwój rozmaitych zaburzeń u płodu – wyjaśnia zagrożenia dr n. med. Grzegorz Krasowski z Mazowieckiego Centrum Chorób Płuc i Gruźlicy w Otwocku.

UCHWAŁA ANTYSMOGOWA

Rok temu radni województwa mazowieckiego podjęli uchwałę antysmogową, by walczyć z tym zagrożeniem. Wprowadza ona ograniczenia i zakazy dotyczące wszystkich użytkowników instalacji o mocy do 1 MW, w których następuje spalanie paliw stałych, czyli właścicieli pieców, kominków lub kotłów. Są w niej również informacje o tym, jakie urządzenia mogą być stosowane. Uchwała nie wyklucza możliwości użytkowania kotłów na paliwa stałe, a wprowadza jedynie ograniczenia w odniesieniu do ich klasy. Mimo to wymieniając piec, warto zwrócić uwagę na ekologiczne źródła

ogrzewania, czyli gazowe, elektryczne, systemy ciepłownicze i odnawialne źródła energii.

Poza tym gminy wskazane w programach ochrony powietrza są dodatkowo zobowiązane do opracowania, aktualizacji i wdrożenia Programów Ograniczenia Niskiej Emisji, których celem jest inwentaryzacja i wymiana przestarzałych źródeł ciepła. Fundusze europejskie stwarzają szansę na łatwiejsze wprowadzenie tych postanowień w życie.

12 MLN ZŁ Z UE NA ZMIANY

Najbliższy konkurs w ramach RPO WM 2014-2020 dotyczący dotacji na wymianę urządzeń grzewczych lub podłączenie do sieci ciepłowniczej ruszy pod koniec grudnia. Do rozdysponowania będzie 12 mln zł. Nabór w ramach poddziałania 4.3.1 Ograniczanie zanieczyszczeń powietrza i rozwój mobilności miejskiej dotyczy dofinansowania projektów likwidujących tzw. niską emisję. Mogą one dotyczyć m.in. modernizacji lub wymiany pieców, kotłów i innych urządzeń grzewczych spalających paliwa stałe na ekologiczne urządzenia wykorzystujące gaz i biomasę lub na odnawialne źródła energii. Dotacja może dotyczyć też kosztów

związanych z przyłączeniem budynku do sieci ciepłowniczej – zarówno w przypadku gospodarstw domowych, jak i osiedlowych sieci ciepłowniczych.

O dofinansowanie mogą ubiegać się jednostki samorządu terytorialnego (również ich związki i stowarzyszenia), tworząc tzw. projekty parasolowe. To znaczy, że choć wnioski będą składane przez samorządy, ostatecznie zmiany będą dotyczyć nie tylko budynków publicznych, ale przede wszystkim gospodarstw domowych, osób prawnych itp. W efekcie skorzystają na tym mieszkańcy Mazowsza. Pod koniec listopada będzie wiadomo, czy o takie dofinansowanie mogą ubiegać się również wspólnoty mieszkaniowe i spółdzielnie. Warto więc sprawdzać stronę: www.funduszedlamazowsza.eu.

Potencjalni beneficjenci będą musieli zainwestować w realizację projektu maksymalnie 20 proc. jego wartości, pozostała część będzie pochodziła z dotacji.

KOCIOŁ KOTŁOWI NIERÓWNY

Zgodnie z przepisami uchwały dopuszczalne jest wyłącznie stosowanie kotłów zgodnych z wymaganiami ekoprojektu, co oznacza, że urządzenia te muszą spełniać normy dotyczące efektywności energetycznej i normy emisji zanieczyszczeń określone w rozporządzeniu Komisji Europejskiej. Kotły wg normy PN-EN 303-5:2012 mogą mieć klasy 3., 4. i 5. To oznacza, że są podzielone ze względu na wielkość i ilość zanieczyszczeń wprowadzanych do powietrza.

Dla już eksploatowanych urządzeń przewidziano w uchwale okresy przejściowe na ich wymianę. Kotły i piece niespełniające żadnej klasy wg normy PN-EN 303-5:2012 muszą zostać wymienione do końca 2022 r. Natomiast kotły klasy 3. i 4. powinny zostać wymienione do końca 2027 r., a kotły klasy 5., ze względu na ich najmniejszą szkodliwość dla środowiska i zdrowia, będą mogły być użytkowane do końca ich żywotności.

Należy też pamiętać, że rozporządzenie Ministra Rozwoju i Finansów z 1 sierpnia 2017 r. w sprawie wymagań dla kotłów na paliwo stałe zakazuje wprowadzania do sprzedaży i użytkowania kotłów z rusztem awaryjnym.

JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK O DOFINANSOWANIE?

Za realizację konkursu odpowiedzialna jest Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych. Wniosek o dofinansowanie wraz z załącznikami należy złożyć drogą elektroniczną, korzystając z systemu MEWA 2.0 dostępnego w serwisie www.funduszedlamazowsza.eu. Musi on również zostać potwierdzony podpisem elektronicznym z certyfikatem kwalifikowanym lub przy pomocy profilu zaufanego na platformie ePUAP. Nasze województwo ma do wykorzystania ponad 8 mld zł w ramach RPO WM 2014-2020.

WALKA Z ZANIECZYSZCZENIAMI TRWA

W tym roku odbył się już jeden tego typu konkurs, który trwał od marca do października. Wpłynęło w sumie 61 wniosków, które teraz podlegają ocenie formalnej, a następnie merytorycznej.

Jednak wpływ na zmniejszanie tzw. niskiej emisji mają również działania podejmowane w ramach innych przedsięwzięć. Zarząd województwa mazowieckiego podpisał już 59 umów, dzięki którym zostaną zrealizowane projekty o wartości ponad 1,2 mld zł, z czego prawie 840 mln zł

EKOPROJEKT

– ZUNIFIKOWANE NORMY W UE

Wymagania ekoprojektu zostały jednolicie określone dla całej Unii Europejskiej. Zawierają one minimalne normy emisji zanieczyszczeń do powietrza dla kotłów oraz ogrzewaczy pomieszczeń (m.in. kominków). Założeniem ekoprojektu jest zmniejszenie zużycia paliwa i redukcja zanieczyszczeń emitowanych przez te urządzenia. Od 2020 r. wszystkie kotły będą musiały spełniać te wymagania.

wyniosło dofinansowanie z RPO WM 2014-2020. Wśród nich są m.in. dwa projekty z subregionu radomskiego, na które przeznaczono łącznie ponad 50 mln zł. Te działania dotyczą głównie zrównoważonej mobilności miejskiej, w tym postawieniu na transport zbiorowy – budowaniu nowych centrów przesiadkowych i wymianie autobusów na przyjazniejsze dla środowiska. Dotacje objęły również stworzenie sieci ścieżek rowerowych, które są alternatywną do dróg trasą między miejscowościami. Powstają także parkingi „parkuj i jedź”.

MOŻLIWE SANKCJE

Użytkownicy instalacji naruszający przepisy uchwały antysmogowej mogą być ukarani mandatem do 500 zł lub grzywną do 5000 zł.



WYBIERAJĄC PIEC, TRZEBA SPRAWDZIĆ, CZY URZĄDZENIE POSIADA CERTYFIKAT I JEST ZGODNE Z WYMAGANIAMI EKOPROJEKTU

Podczas zakupu kotła należy upewnić się u sprzedawcy bądź producenta, czy posiada on certyfikat i jest zgodny z wymaganiami ekoprojektu. Jeśli na tabliczce znamionowej kotła ani w instrukcji obsługi nie ma takiej informacji, kocioł najprawdopodobniej nie spełnia kryteriów żadnej z klas.

Podczas zakupu kotła należy upewnić się u sprzedawcy bądź producenta, czy posiada on certyfikat i jest zgodny z wymaganiami ekoprojektu. Jeśli na tabliczce znamionowej kotła ani w instrukcji obsługi nie ma takiej informacji, kocioł najprawdopodobniej nie spełnia kryteriów żadnej z klas.



Kampania współfinansowana z Europejskiego Funduszu Społecznego

Zarząd powiatu dla PiS

Krzysztof Murawski z Prawa i Sprawiedliwości podczas poniedziałkowej sesji rady powiatu radomskiego został wybrany jej przewodniczącym. Mirosława Ślifirczyka na stanowisku starosty zastąpił z kolei Waldemar Trelka, także z PiS. Do zarządu powiatu, który poza starostą liczy cztery osoby, nie wszedł nikt z pozostałych komitetów wyborczych.



do zagłosowania na niego – mówił starosta.

W głosowaniu za Krzysztofem Murawskim opowiedziało się 19 radnych, a za Tadeuszem Osińskim ośmiu.

– Dziękuję swoim wyborcom, a także wszystkim tym, którzy oddali na mnie głos i zdecydowali, że będę pełnił funkcję przewodniczącego rady powiatu – mówił po wyborze Krzysztof Murawski. – Będę rzetelnie i sumiennie wykonywał mandat

radnego. Deklaruję, że wartości, które wyniosłem z domu, będę chciał w pozytywny sposób wykorzystywać w radzie. Obiecuję, że będę godnie reprezentował powiat radomski.

Krzysztof Murawski jest absolwentem kierunku administracja publiczna Wyższej Szkoły Handlowej w Radomiu. Ukończył również studia podyplomowe z zakresu zarządzania zespołem w Wyższej Szkole Przedsiębiorczości i Zarządzania im. Leona Koźmińskiego w Warszawie. Jego kariera zawodowa związana jest z administracją publiczną. Doświadczenie zdobywał,

pracując m.in. w Starostwie Powiatowym w Radomiu i Powiatowym Urzędzie Pracy. W latach 2010-2014 sprawował również funkcję wójta gminy Wolanów. 19 stycznia 2016 roku został zatrudniony na stanowisku kierownika delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego.

Po wyborze przewodniczącego radni zdecydowali o uzupełnieniu prezydium. Zgłoszono tylko dwie kandydatury – Teodozji Bień (KWW Aktywny Samorząd) i Ewy Tkaczyk (KW Prawo i Sprawiedliwość). Obie panie zdobyły większość i one będą wiceprzewodniczącymi rady.

Rada postanowiła także od razu wybrać władzę wykonawczą. Na stanowisko starosty zgłoszono dwie kandydatury. PiS zaproponowało Waldemara Trelkę, wieloletniego radnego powiatu radomskiego. Natomiast PSL – tu zaskoczenia nie było – chciało, by starostą był nadal Mirosław Ślifirczyk. Na Trelkę zagłosowało 19 radnych, na Ślifirczyka – ośmiu.

– Bardzo dziękuję za oddane głosy. To dla mnie ogromne wyzwanie – powiedział nowy starosta Waldemar Trel-

ka. – Chciałbym kontynuować to, co dobre, a zmieniać to, co złe. Chcę powiatu równych szans. Zapewniam państwu, że będę współpracował z każdym.

Waldemar Trelka ma 49 lat. Ukończył studia trenerskie. Absolwent Centrum Kształcenia Kadr Administracji Rządowej i Samorządowej. Ukończył

2010-2013. Jest pełnomocnikiem Prawa i Sprawiedliwości w powiecie radomskim. W radzie powiatu pełni funkcję przewodniczącego klubu radnych PiS. Interesuje się sportem, historią i polityką. Czynnie uprawia sport, jest miłośnikiem turystyki górskiej. W 1990 roku wywalczył indywidualny tytuł mistrza Polski w zapasach. Żona Małgorzata jest nauczycielką, pracuje w PSP w Mazowszanie. Mają dwie córki: Agatę i Katarzynę.

Na wniosek starosty radni wybrali również wicestarostę i cały zarząd powiatu. W głosowaniu uczestniczyło 25 radnych. Wicestarostą – z 24 głosami – został Roman Frąk. Członkami zarządu zaś wybrano Zbigniewa Dziubasika, Krzysztofa Kozere i Zdzisława Mroczkowskiego. Wszyscy startowali z list PiS.

W tej kadencji, przypomnijmy, w radzie powiatu radomskiego rządzi Prawo i Sprawiedliwość, które zdobyło 15 z 27 mandatów. Poza nimi w radzie zasiada ośmiu przedstawicieli Polskiego

Stronnictwa Ludowego. Po dwa mandaty zdobyli przedstawiciele Komitetu Wyborczego Wyborców Aktywny Samorząd i Komitetu Wyborczego Forum Samorządowe.

● KATARZYNA SKOWRON

W poniedziałek odbyła się pierwsza sesja rady powiatu, podczas której 27 radnych złożyło ślubowanie. Nowi radni wybierali także przewodniczącego rady powiatu. Klub PiS zaproponował Krzysztofa Murawskiego, kierownika radomskiej delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego. Natomiast starosta Mirosław Ślifirczyk zarekomendował Tadeusza Osińskiego, byłego wójta gminy Kowala (Polskie Stronnictwo Ludowe). – To doświadczony samorządowiec z 30-letnim stażem. Zachęcam

Zofia Symon-Wykera



też studia podyplomowe z zarządzania administracją publiczną. Był dyrektorem Zespołu Szkół Agrotechnicznych i Gospodarki Żywnościowej w Radomiu. Wicestarosta radomski w latach

REKLAMA

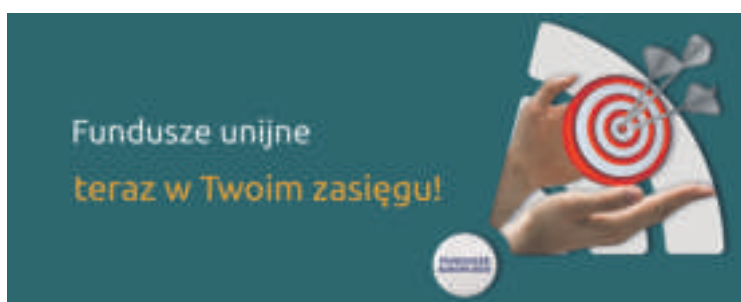
SUKCESY MAZOWSZA

Fundusze europejskie zmieniają województwo mazowieckie. Region, który otrzymał ponad 8 mld zł z RPO WM 2014-2020 skutecznie wydaje środki. Beneficjenci podpisali już przeszło 2,6 tys. umów o dofinansowanie, a na realizację swoich projektów otrzymali ponad 1,8 mld zł. Wartość podpisanych umów wynosi ok. 9 mld zł, z czego wkład unijny to przeszło 6 mld zł. Dzięki temu Mazowsze zajmuje 3 miejsce w Polsce pod względem kontraktacji środków europejskich. Obecnie wskaźnik kontraktacji wynosi 67,1 procent.

Województwo mazowieckie to jeden z najszybciej rozwijających się regionów w Unii Europejskiej w latach 2007-2015. Nie byłoby to możliwe bez funduszy unijnych. Odpowiednie gospodarowanie środkami z regionalnych programów operacyjnych ma ogromne znaczenie. To właśnie dzięki sprawnemu zarządzaniu, Mazowsze jest dzisiaj konkurencyjnym i nowoczesnym regionem. Z efektów i zmian korzysta ponad 5,3 mln mieszkańców, m.in. przedsiębiorcy, lekarze, pacjenci, pracownicy instytucji kultury i nauki, dzieci i młodzież, kadra pedagogiczna, studenci, osoby z niepełnosprawnościami czy osoby zagrożone wykluczeniem społecznym.

ROZWÓJ REGIONU

Środki z obecnej perspektywy unijnej 2014-2020 lokowane są w badania i rozwój, e-usługi, innowacyjność i przedsiębiorczość, gospodarkę niskoemisyjną i przyjazną środowisku, transport



i mobilność miejską, rozwój rynku pracy, edukację, jakość życia oraz włączenie społeczne. Jednymi z najważniejszych inwestycji są te związane z komunikacją. Dzięki unijnym milionom, udało się wybudować i przebudować ok. 216 km mazowieckich dróg. W samym powiecie siedleckim mieszkańcy zyskali 25 km wyremontowanych dróg powiatowych. Poza wymianą nawierzchni jezdnii, w ciągu ulic powstały nowe krawężniki, obrzeża, zjazdy, ścieżki rowerowe, a także zatoki autobusowe. Na poprawę bezpieczeństwa wpływ mają nowe balustrady czy oznakowania pionowe i poziome.

Mazowsze stawia na rozwiązania z zakresu inteligentnych systemów zarządzania, dbałości o wysoką jakość życia, bezpiecznej żywności oraz nowoczesnych usług dla biznesu. Już 520 przedsiębiorstw zostało wspartych w pracach badawczo-rozwojowych. Dofinansowanie otrzymał m.in. projekt przasnyskiej spółki Engineo, która wykorzystuje grafen do opracowania ultra wytrzymałej ramy kompozytowej do rowerów oraz technologii jej wytwarzania. Natomiast Zakład Urządzeń Radiolokacyjnych „ZURAD”, zajmuje się tematem bezpieczeństwa i we współpracy z Przemys-

slowym Instytutem Automatyki i Pomiarów opracuje system zwiększający bezpieczeństwo ruchu drogowego.

Ważnym obszarem jest także sektor medycyny i zdrowia. Fundusze europejskie wspierają mazowieckie szpitale i przychodnie specjalistyczne. Już ponad 2,6 tys. sztuk nowoczesnego sprzętu medycznego do diagnostyki i leczenia zostało zakupionych dzięki RPO WM. To realna korzyść dla pacjentów, np. radomskiego szpitala miejskiego, który dzięki unijnemu dofinansowaniu wyposażony oddział kardiologiczny.

MAZOWSZE W CZŁÓWCE

Pod względem kontraktacji funduszy europejskich, województwo awansowało na 3 miejsce, a pod względem wydatkowania środków jesteśmy na miejscu 4. Taki wynik pokazuje, że realizacja projektów idzie zgodnie z założeniami i każda złotówka z RPO WM jest inwestowana.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

Informacje o konkursach organizowanych przez Mazowiecką Jednostkę Wdrażania Programów Unijnych dostępne są na stronie 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.

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



Szefowie komisji wybrani

Radni Prawa i Sprawiedliwości przewodniczą 12 z 13 komisji, funkcjonujących w tej chwili w Radzie Miejskiej Radomia. Stanowisko szefa 13. pozostało nieobsadzone, bo PiS zabrakło kandydatów – Tomasz Gogacz nadal jest radnym-elektem.



foto: Artur Sandomierski

PiS, a stanowisk przewodniczącego czy wiceprzewodniczącego rady nie można łączyć z szefowaniem jakiegokolwiek komisji. PiS ma wprawdzie w radomskiej radzie 16 mandatów, ale Artur Standowicz już z mandatu zrezygnował, a Tomasz Gogacz jeszcze go objąć nie zdążył.

+500 DLA KAŻDEGO RADNEGO

– Ponieważ – nie tak, jak to ma miejsce w całej Polsce, gdzie KO i PSL odrzucają kandydatów z PiS na jakiegokolwiek stanowiska – chcemy współpracować z Koalicją Obywatelską, nie zgłaszamy kandydata na przewodniczącego tej komisji – oznajmił Dariusz Wójcik. – Toczą się rozmowy o współpracy, więc nie chcemy sobie zamykać drogi do negocjacji. Poczekamy do ich zakończenia.

W tej sytuacji Marta Michalska-Wilk, przewodnicząca klubu KO natychmiast wycofała kandydaturę Woźniaka. Stanowisko przewodniczącego komisji skarg, wniosków i petycji pozostało nieobsadzone.

– Niech pan nie mówi, że niezgłoszenie kandydata na szefa tej komisji to jest dobra wola z waszej strony – zauważył radny Konrad Frysztak. – Nie zgłosziliście, bo dzisiaj macie 15 radnych. I wszyscy dostali stanowiska. To jest wasz nowy program: +500 dla każdego radnego.

Radomscy radni dostają w tej chwili na rękę 1968 zł miesięcznie, przewodniczący komisji – 2505 zł.

Składy komisji wyłoniono i przegłosowano bez żadnych kontrowersji.

ską. – Klub radnych PiS proponuje pana Mateusza... Tyczyńskiego – oświadczył Dariusz Wójcik, przewodniczący klubu radnych PiS. Propozycję radni Koalicji Obywatelskiej powitali gromkimi brawami, a wtedy Wójcik oznajmił z uśmiechem: – Oczywiście, pana Mateusza Kuźmiuka.

Niespodzianki nie było – Kalinowska przegrała z Kuźmiukiem, który otrzymał 15 głosów.

TRZYNASTA KOMISJA PECHOWA?

Komisją zdrowia, pomocy społecznej i rodziny kierować będzie Teresa Skoczek (PiS; 15 za, 12 przeciw), która wygrała z Wioletą Kotkowską. Z kolei Karol Gutkiewicz (PiS; za 15, przeciw 12) został przewodniczącym komisji bezpieczeństwa; jego kontrkandydatem był Zbigniew Neska (KO). Komisja kultury i promocji przypadła Ewie Czerwińskiej (PiS; 15 za, 12 przeciw); odrzucono kandydaturę Magdaleny Lasoty (KO). Szefem komisji regulaminowej i spraw radnych został Mirosław Rejczak (PiS; za 15, 12 przeciw), który w głosowaniu pokonał kandydata KO Jerzego Zawodnika. Marcinowi Majewskiemu (PiS; 15 za, 12 przeciw) przypadła komisja ds. majątku spółek miejskich; przegrał z nim Robert Chrobotowicz.

Pozostała tylko jedna komisja – skarg, wniosków i petycji. KO zgłosiła Kazimierza Woźniaka. Tymczasem Prawo i Sprawiedliwość... zabrakło możliwości. W prezydium zasiadła bowiem trójka radnych

• IWONA KACZMARSKA

Podczas wtorkowej sesji nadzwyczajnej nowa rada wybierała nie tylko przewodniczących komisji, ale także ich składy. Bo projekt budżetu na 2019 rok jest już gotowy i komisje powinny jak najszybciej zacząć nad nim prace.

KTÓRY PAN MATEUSZ?

W radzie poprzedniej kadencji działało 13 komisji i szefów takich samych wybierano we wtorek. Przewodniczącym komisji rewizyjnej został Łukasz Podlewski (PiS; 15 za, 11 przeciw, 1 się wstrzymał się od głosu), który pokonał Wiesława Wędzonkę (KO). Komisją budżetową kieruje Marcin Kaca (PiS; 15 za, 12 przeciw). Odrzucony kandydat KO to Robert Utkowski. Komisji gospodarki miejskiej szefować ma Robert Fiszer (PiS; 15 za, 11 przeciw, 1 wstrzymał); przegrała z nim Marta Michalska-Wilk (KO). Komisją ochrony i kształtowania środowiska kieruje Piotr Kotwicki (PiS; 15 za, 12 przeciw); jego kontrkandydatem był Kazimierz Woźniak (Bezpartyjni Radomianie). Przewodniczącym komisji edukacji został wybrany Dariusz Wójcik (PiS; 15 za, 12 przeciw); przegrał z nim Robert Chrobotowicz (KO). Komisja sportu i turystyki ma pracować pod kierownictwem Kazimierza Staszewskiego (PiS; 15 za, 12 przeciw); radni odrzucili kandydaturę Mateusza Tyczyńskiego (KO).

Na przewodniczącego komisji rozwoju miasta KO zgłosiła Katarzynę Kalinow-

REKLAMA

Struzik ponownie marszałkiem

Adam Struzik pozostał marszałkiem woj. mazowieckiego. Rafał Rajkowski, w poprzedniej kadencji członek zarządu Mazowsza, teraz jest wicemarszałkiem.



foto: archiwum oazadleni

zarządu to Elżbieta Lanc (KO) i Janina Ewa Orzelowska (PSL).

– Dziękuję za państwa zaufanie i powierzenie mi funkcji marszałka woj. mazowieckiego. To dla mnie wielki zaszczyt i odpowiedzialność – mówił po głosowaniu marszałek Struzik. – Chciałbym również podziękować wyborcom, którzy obdarzyli mnie olbrzymim zaufaniem. Traktuję to – i to chciałbym wyraźnie podkreślić – jako wielkie zobowiązanie wobec Mazowsza i jego mieszkańców.

W szóstej kadencji sejmik tworzy 24 radnych z PiS, 18 z Koalicji Obywatelskiej (PO i Nowoczesna), ośmiu z PSL oraz jeden z Bezpartyjnych Samorządowców. Już na pierwszym posiedzeniu sejmiku, w poniedziałek, radni KO i PSL zawiązali koalicję.

Pierwszą decyzją nowych radnych było wybranie przewodniczącego i wiceprzewodniczących sejmiku oraz marszałka i członków zarządu. Przewodniczącym sejmiku będzie nadal Ludwik Rakowski (KO). Wybrano też trzech wiceprzewodniczących: Tomasza Antoniego Kucharskiego, Mirosława Adama Orlińskiego (PSL) i Marcina Podsędkę (KO).

Potem radni wybrali członków zarządu Mazowsza. Marszałkiem został ponownie Adam Struzik – radny województwa I-V kadencji, od 2001 roku marszałek województwa, senator (1991-2001), marszałek Senatu RP (1993-1997). Na wicemarszałków powołano: Wiesława Raboszuka (KO) i Rafała Rajkowskiego (KO) – radnego województwa V kadencji, wiceprezydenta Radomia (2014-2015), od 2015 członka zarządu Mazowsza. Członkowie

Marszałek zaznaczył, że „sukcesy poprzednich kadencji, ale i zaufanie, jakim obdarzyli nas mieszkańcy Mazowsza, będą mobilizować nas do dalszej wyężonej pracy”. – Kolejnych pięć lat to dla nas czas wielu ambitnych wyzwań. Jestem głęboko przekonany, że będzie to czas dalszego rozkwitu Mazowsza, zrównoważonego rozwoju w myśl zasady pomocniczości i solidarności – stwierdził. – Naszym priorytetem w dalszym ciągu będą inwestycje. To one są bowiem kluczowe dla mieszkańców i rozwoju regionu. W ciągu kolejnych pięciu lat wydatki na nie będą stanowiły średnio ok. 25 proc. każdego budżetu. Oprócz środków własnych będziemy też aktywnie pozyskiwać środki z programów operacyjnych. Będziemy również kontynuować programy rozwojowe dla gmin i powiatów.

Spośród 51 nowo wybranych radnych sejmiku 23 sprawowało tę funkcję w poprzedniej kadencji, 28 zostało radnymi po raz pierwszy.

CT

REKLAMA

BLACK FRIDAY

Sale

Rabat na jedną rzecz

-30%

TOM TAILOR

MUSTANG®

Rabat na dwie rzeczy lub więcej

-35%

Radom, Chrobrego 1, Galeria Słoneczna poziom "0"

Promocja trwa od 23 do 25 listopada

**Ośrodek Rehabilitacyjny w Konstancinie
poszukuje osoby chętne do pracy**

**na stanowisku opiekuna, pielęgniarki oraz
fizjoterapeuty z możliwością zamieszkania**

**Aplikację proszę przesłać na adres
e-mail: tabita@luxmed.pl, tel. 607 241 707**

Symbole Radomia w brązie

Pistolet Vis, maszyna do szycia i do pisania, rowery z Łucznika, czółenka Radoskóru, słynny waniliowy serek Rolmleczu, waga Radwagu i telefony RWT – w ubiegły czwartek w centrum miasta pojawiły się, odwzorowane w skali 1:1, przedmioty, z których Radom słynął w Polsce przed laty albo słynie nadal.



Po konsultacjach z wnioskodawcą wybrano ostatecznie 14 przedmiotów. Pracami rzeźbiarskimi zajął się artysta z Kielc, Sławomir Micek, który jest m.in. autorem stolika Witolda Gombrowicza na pl. Konstytucji 3 Maja. Montaż rozpoczął się w ubiegły czwartek. Telefony Radomskiej Wytwórni Telefonów możemy zobaczyć przy wejściu do Urzędu Miejskiego od strony ul. Kilińskiego, na pl. Jagiellońskim i przy I LO im. Mikołaja Kopernika; miejsce dla maski przeciwgazowej znalezione – jakżeby inaczej! – przy wejściu do dawnego schronu przy ul. Kilińskiego, niedaleko VI LO im. Jana Kochanowskiego. Przed Sezamem pojawił się kultowy serek waniliowy Rolmleczu. Na ul. Focha stanęła maszyna do szycia (na murku przy dawnej „odzieżowce”) i czółenka Radoskóru (na murku przy ławce). Maszynę do pisania można zobaczyć przy USC, a obok Resursy pojawił się Vis. Na „sofiki” natkniemy się przy ul. Rwańskiej, a na wagę Radwagu na terenie nieistniejącego targowiska przy ul. Traugutta. Jeden z rowerów Łucznika trafił na teren MOSiR-u, a drugi na pl. Corazziego. Odlewy zostały wykonane w skali 1:1, a przy każdym z nich umieszczono tabliczkę z opisem.

– Jak widać, budżet obywatelski to nie tylko projekty typowo inwestycyjne, poprawiające jakość życia – mówi Mateusz Tyczyński, dyrektor Kancelarii Prezydenta. – Ten projekt jest jednym

z ciekawszych, jakie zostały zgłoszone w tej edycji. Pokazuje, że radomianom zależy także na budowie pozytywnego wizerunku naszego miasta. Wiele osób, zwłaszcza przyjezdnych, nie zdaje sobie sprawy, jak dużo znanych produktów powstawało lub nadal powstaje w Radomiu. To część bardzo bogatej historii naszego miasta, którą w ten niekonwencjonalny sposób mamy okazję się teraz pochwalić i w ten nietypowy sposób promować nasze miasto. Koszt wszystkich prac to niespełna 130 tys. zł.



• IWONA KACZMARSKA

„Piękniejsze Śródmieście – symbole naszego miasta w formie małej architektury” to projekt realizowany w ramach budżetu obywatelskiego. Pomysł, by w przestrzeni miejskiej ustawić 17 odlanych z brązu lub mosiądzu symbolicznych przedmiotów kojarzących się z Radomiem, pojawił się w ubiegłym roku. Spodobał się mieszkańcom i na niego zagłosowali. Miały to być, w skali 1:1, trzy telefony RWT (CB-740, „Bratek” i „Malwa”), maszyna Łucznika do szy-

cia i do pisania, pistolety: P-64, PM-63 i Vis wz. 35, piasta roweru Łucznik, czółenka Radoskóru, kozaki Sofiksu i buty sportowe EMA, maska przeciwgazowa wz. 24, puszka farby Rafil, paczka papierosów „Radomskich”, waniliowy serek homogenizowany Rolmleczu i jedna z wag Radwagu.

– Pomysł na pewno nietypowy, ale w odbiorze bardzo pozytywny. To właśnie takie małe projekty, zmieniające naszą wspólną przestrzeń publiczną, tworzą tożsamość miasta – mówi wiceprezydent Konrad Frysztak.



Jest taka ulica w Radomiu

Ulica Jadwigi

Oleszczuk-Ożarskiej

Józefów

Prostopadła do ul. Juliana Aleksandrowicza,
równoległa do ul. Zacheusza Pawlaka

Urodziła się w 1898 roku w majątku Tołoczki w powiecie sokólskim w rodzinie rolniczej. W 1919 ukończyła gimnazjum w Białymstoku, a siedem lat później Wydział Lekarski Uniwersytetu Warszawskiego. W czasie I wojny światowej pracowała w wojskowym szpitalu połowym w stolicy.

W 1922 roku poślubiła majora Wojśka Polskiego, Wiktora Oleszczuka. Miała z nim córkę Irenę (studentka tajnego wydziału medycznego; zginęła w powstaniu warszawskim). W 1926 dr Jadwiga Oleszczuk przeniosła się do Radomia. Pracowała jako lekarz szkolny w liceach i gimnazjach, a także jako lekarz szkół powszechnych w ambulatorium szkolnym. Trzy lata później ukończyła kursy dokształcające w zakresie szkolnej opieki medycznej

na Uniwersytecie Jagiellońskim i w Państwowej Szkole Higieny w Warszawie. W latach 1926-1935 pracowała jako wolontariuszka w szpitalu św. Kazimierza w Radomiu.

W czasie okupacji Niemcy aresztowali ją jako zakładniczkę.

W 1945 roku Jadwiga Oleszczuk ponownie wyszła za mąż – za leśnika Mieczysława Aksamitowskiego. Po jego śmierci dziewięć lat później poślubiła Franciszka Ożarskiego, również leśnika.

Do przejścia na emeryturę w 1977 pracowała na pełnym etacie, a potem

na pół etatu w radomskich przychodniach. Była konsultantem medycznym, pracownikiem Wydziału Zdrowia, członkiem Prezydium Miejskiej Rady Narodowej i przewodniczącą komisji zdrowia. Jako wolontariuszka sprawowała opiekę medyczną nad chorymi kombatanami.

Zmarła w 1985 roku. Została pochowana na cmentarzu przy ul. Limanowskiego.



Fot. Artur Sandamerki

Rada Miejska Radomia nadała ulicy na Józefowie imię Jadwigi Oleszczuk-Ożarskiej 24 listopada 1994 roku.

Ulica Leopolda

Pac-Pomarnackiego

Młynek Janiszewski

Prostopadła do ul. Janiszewskiej

Urodził się w 1907 roku w Koźłiskach na Litwie w rodzinie ziemiańskiej.



Fot. Łukasz Polak

Początkowo uczył się w domu, a w 1922 został przyjęty do drugiej klasy Gimnazjum i Liceum im. Króla Zygmunta Augusta w Wilnie; jego kolegą z ławki był Czesław Miłosz.

Bardzo wczesnie zaczął pisać, a od 1929 swoje utwory o tematyce łowieckiej publikował w pismach wileńskich, warszawskich i lwowskich. Po odbyciu służby wojskowej, w 6. pp Legionów, Leopold Pac-Pomarnacki pracował na stanowisku łowczego w Urzędzie Miejskim w Wilnie

(w latach 1928–1937). M.in. przyczynił się do założenia ogrodu zoologicznego w tym mieście. W 1935 odznaczono go Medalem Złotym Zasługi Łowieckiej, podkreślając jego zasługi dla ochrony przyrody.

W 1937 przeniósł się do Radomia, gdzie w Dyrekcji Lasów Państwowych objął stanowisko łowczego. Był członkiem założycielem Polskiego Związku Łowieckiego.

We wrześniu 1939 roku walczył w szeregach 72 Pułku Piechoty im. Dionizego Czachowskiego. Wraz z II Korpusem Polskich Sił Zbrojnych brał udział w kampanii włoskiej, walcząc po Monte Cassino, Anconą i Bolonię.

W 1947 roku Leopold Pac-Pomarnacki wrócił do Radomia i w Dyrekcji Lasów Państwowych objął stanowisko inspektora do spraw łowieckich, które zajmował

aż do emerytury w 1974. Był członkiem Polskiego Związku Łowieckiego, Ligi Ochrony Przyrody, sekcji ornitologicznej Instytutu Zoologicznego PAN. Opublikował blisko 750 artykułów i pięć książek, głównie z zakresu łowiectwa, ochrony przyrody i ornitologii. W latach 1950-1952 był redaktorem wydawanego w Radomiu pisma „Myśliwy Kielecki”.

Zgromadzony przez niego okazały zbiór (ponad 1500) jaj ptaków krajowych kupił dział przyrodniczy radomskiego Muzeum Okręgowego. Za swe zasługi wojenne i działalność naukową otrzymał Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, Krzyż Monte Cassino, Krzyż Zasługi z Mieczami.



Fot. Artur Sandamerki

Zmarł w 1992 roku w Radomiu. Został pochowany na cmentarzu przy ul. Limanowskiego.

NIKA



NieObiektywnym okiem

Kluczowy temat

I stało się. Mamy nowe, a w zasadzie stare władze w Radomiu. Niby nic się nie zmieniło. Stary prezydent tak/ jak poprzednio nie ma większości w radzie miejskiej. Na Mazowszu nieprzerwanie rządzi ksiądz z PSL-u. Nowe/stare władze Radomia zostały zaprzysiężone podczas pierwszej sesji rady miejskiej. I właśnie na tym momencie chciałbym się zatrzymać. Dlaczego? Bo oglądając relację z owej sesji zwróciłem uwagę na pewien szczegół. Na coś, co dawno dawno temu w mieście zaginęło. Co konkretnie? Symboliczny klucz do miasta. Odnalazł się na owej pierwszej sesji i został złożony na ręce prezydenta.

Cofnijmy się do wiosny roku 2013. Wiosny nie było jakiej, bo wiosny studenckiej. W tym to roku postanowiłem po powrocie do Radomia przejść się razem ze studentami w korowodzie, aby porobić im zdjęcia na bloga, którego wtedy prowadziłem. Podczas korowodu jedna rzecz zwróciła moją uwagę. Gdy korowód zatrzymał się przed magistratem, do studentów nie wyszedł żaden przedstawiciel władz. Ani prezydent Andrzej Kosztowniak, ani żaden z wiceprezydentów. Nie było choćby dyrektora wydziału edukacji czy szefa kancelarii prezydenta. Po co mieliby do owych studentów wychodzić? Już odpowiadam. Po to, aby tradycyjnie, jak w innych miastach przekazać studentom symboliczne klucze do miasta. Śmiałem się wtedy, że taka sytuacja może mieć dwie przyczyny. Albo klucze do miasta zostały zgubione, albo ówczesny prezydent nawet symbolicznie nie chce ich przekazać, bo mogą mu one nie zostać zwrócone.

Ale do czego ten klucz? Przecież bramy miejskiej brak. Proponuję, abyśmy znów cofnęli się w czasie. Tym razem do roku 2010, kiedy to 13 sierpnia miasto ogłosiło konkurs na „koncepcję architektoniczną bramy krakowskiej i budynku usługowego w Radomiu przy ul. Krakowska/Wałowa”. W konkursie wystartowały trzy pracownie architektoniczne. W 2011 roku mogliśmy się dowiedzieć, że wygrała krakowska Pracownia Architektury Opaliński. Nagroda to 15 tys. zł. Pracownia została także zaproszona do negocjacji w sprawie opracowania dokumentacji projektowej. Mimo, że zaproponowana koncepcja budziła pewne kontrowersje, przez lata nic z nią nie zrobiono. Miasto wydało jedynie pieniądze, a symbolicznym kluczem symbolicznej bramy miejskiej nie otworzymy.

Jak nie brama, to może chociaż zamek? W końcu zamek do klucza pasuje jak najbardziej. W Radomiu powołano nawet kolegium odbudowy zamku. Miał być odbudowany z pomocą Funduszu Norweskiego. Co zrobiono? Członkowie kolegium ufundowali tablicę upamiętniającą hołd pruski, a na skwerze Unii Radomsko-Wileńskiej ustawiono dwie armaty. Członkowie kolegium chcą, też aby stanęła na nim figura Onufrego Zagłoby. Co poza tym? Powstała strona internetowa kolegium, z której nie możemy się dowiedzieć praktycznie niczego, oraz namalowano obraz, jak radomski zamek mógłby wyglądać. Mam wrażenie, że - nie tylko dla mnie - to stanowczo zbyt mało.

Gdy już sobie ponarząłem na to, co w Radomiu miało powstać, a czego nawet nie rozpoczęto, wróćmy do pozytywów. Skoro już symboliczny klucz do miasta został odnaleziony, może przynajmniej juvenalia w przyszłym roku będą wyglądały tak, jak w dużych miastach wyglądać powinny. Miejmy nadzieję, że władze miasta, oprócz przekazania studentom odnalezionych kluczy do miasta, dołożą choć odrobinę do juvenaliów. Żeby zamiast parszywego disco pola można było usłyszeć choć trochę dobrej muzyki. Mieszkańcy osiedla Akademickiego i Gołębiowa II w czasie trwania wiosny studenckiej chcą czasem otworzyć okna bez konieczności słuchania tego gatunku muzyki.

ADAM HILDEBRANDT

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

SMACZNEGO



KREM POMIDOROWY Z BATATAMI

SKŁADNIKI

- duża cebula
- ok. 0,5 kg batatów
- puszka pomidorów
- 1 l bulionu
- 2 ząbki czosnku
- odrobina masła klarowanego do podsmażenia
- śmietana do zup
- natka pietruszki
- pestki dyni
- sól, pieprz, kurkuma

PRZYGOTOWANIE

Na maśle podsmażamy posiekaną drobno cebulę. Dodajemy pokrojone w małą kostkę bataty i przeciśnięty przez praskę czosnek. Chwilę podsmażamy i dodajemy bulion oraz pomidory. Gotujemy przez ok. 15 minut. Blendujemy na jednolitą masę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem; dodajemy odrobinę kurkumy. Przed podaniem mieszamy ze śmietaną, dekorujemy pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

KREM Z BIAŁYCH WARZYW I GRUSZKI

SKŁADNIKI

- por
- duży korzeń pietruszki
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- gruszka z puszki
- 1,5 l bulionu
- 100 g gorgonzoli
- odrobina masła do smażenia
- orzechy włoskie
- sól, pieprz do smaku

Energetyczny poranek

Każda z nas miewa dni, kiedy wstanie z łóżka wydaje się ogromnym wyzwaniem. Brakuje nam energii i najchętniej zakopałybyśmy się w pościeli, zapominając o całym istniejącym wokół świecie. Jak temu zaradzić?

Zimny prysznic. Doskonałym sposobem na skuteczną poranną pobudkę jest zimny prysznic. Szybka kąpiel w temperaturze wody do 25°C pozytywnie wpływa na pobudzenie krążenia krwi i dodaje nam chęci do działania. Wystarczy kilka chwil, by poczuć przyływ energii i rozpocząć dzień w pozytywnym nastroju.

Pożywe śniadanie. Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. To od niego zależy nasze samopoczucie przez pierwsze kilka godzin. Dbaj o to, by był on odpowiednio zbilansowany, pożywny i bogaty w wartości odżywcze. Przywróceniu energii na cały dzień służy także skład preparatu Bodymax Plus, który łączy siłę wyciągu z żeń-szenia oraz moc witamin i minerałów. Zawarte w nim magnez i witamina B6 pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, zmniejszają uczucie zmęczenia oraz wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Owocowy koktajl. Owoców, z których możesz w szybki sposób przygotować smaczny napój, jest wiele. Blenduj, miksuj, łącz różnorodne smaki, odkrywając

ożywczą moc owoców – bogatego źródła składników mineralnych, witamin i błonnika pokarmowego. A może poszerz gamę składników o warzywa, np. seler naciowy albo jarmuż? Spróbuj!

Poranny jogging. Nie musisz pokonywać długiego dystansu, by skutecznie się rozbudzić – wystarczy 30 minut biegu, którego tempo będzie dostosowane

kającej niedaleko ciebie – w grupie siła!

Poranna gimnastyka. Jeśli zwyczajnie nie lubisz biegać, wiedz, że wykonanie nawet podstawowych ćwiczeń rozciągających w domu gwarantuje rozruszanie zasnętego organizmu. Nie masz pomysłu na domowe aktywności sportowe? Pomocne mogą okazać się akcesoria, takie jak piłka do fitness, ciężarki lub skakan-ka. Inspiracji poszukaj także w Internecie. Z pewnością znajdziesz propozycje, które przypadną ci do gustu.

Dawka kofeiny. Masz ochotę przyjąć dawkę kofeiny na zimno? Wystarczy: kawa rozpuszczalna, mleko i lód. Jeśli lubisz kawę bardziej zmrożoną, dorzuć do szklanki więcej kostek lodu. Jeżeli natomiast wolisz pić ciepły napój i masz na względzie swoje zdrowie, spróbuj kawy zbożowej – ona także wykazuje korzystny wpływ na pobudzenie. Smacznego!

Taniec do ulubionej muzyki. Z pewnością każda z nas ma swoje ulubione piosenki, które dostarczają nam potężnej dawki energii. Jeśli nie masz warunków do głośnego słuchania muzyki, sięgnij po słuchawki, a zobaczysz – nogi same będą rwały się do tańca.



Foto: iStock

do twoich możliwości. Wyciągnij z szafy wygodny strój, skomponuj w telefonie energetyczną playlistę i w drogę! Nie zapomnij o właściwym przygotowaniu do biegu, czyli rozgrzewce. Możesz także zaproponować jogging przyjaciółce miesz-

PRZYGOTOWANIE

Cebulę i czosnek drobno siekamy i podsmażamy na patelni. Dodajemy posiekanego pora i pietruszkę. Podsmażamy przez chwilę i zalewamy bulionem. Kiedy warzywa będą miękkie, blendujemy na jednolity krem. Gotujemy jeszcze przez chwilę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Orzechy prażymy na patelni. Przed podaniem zupę posypujemy orzechami, gorgonzolą i zdobimy kawałkami gruszki.



ZUPA KREM Z CIECIERZYCY

SKŁADNIKI

- 2 puszki ciecierzycy
- 1 ziemniak
- cebula
- 3 marchewki
- masło klarowane do podsmażenia
- 1 l bulionu
- łyżka oliwy
- kurkuma, chili, wędzona słodka papryka
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Oliwę mieszamy z papryką wędzoną i chili. Ciecierzycę odsączamy z zalewy i smarujemy mieszanką przypraw. Pieczemy w piekarniku przez ok. 15 minut. W tym czasie kroimy warzywa i podsmażamy je na maśle. Dodajemy bulion i pieczoną ciecierzycę (część odłożymy do dekoracji). Gotujemy przez 15-20 minut. Po tym czasie blendujemy zupę na krem i doprawiamy solą, pieprzem i chili do smaku. Dodajemy odrobinę kurkumy. Przed podaniem dekorujemy pozostałą ciecierzycą.

TEKSTY POWSTAJĄ WE WSPÓŁPRACY Z PORTALEM



FIT.PL

REKLAMA

spotem Rok założenia: **1869**

PSS Radom



1,59
100g/1,99zł

Wiórki kokosowe 80g
Bonus



1,79
kg/20,34zł

Rodzynki sułtanka 100g
Bonus



2,39

Mleko Koneckie 2%
1l Końskie



5,99
kg/23,96zł

Kawa Pedros mielona
250g



1,59
100g/od 3,24 do 5,30

Batony Wawel różne smaki i różne gramatury od 30g do 49g opakowanie



10,99

Parówkowa ślaska 1kg
JBB



16,19

Szynka chłopska 1kg
Staropolskie Wędliny

POLECAMY OD 19.11 DO 1.12.2018R

Czosnek – pogromca bakcyli

Nie jest przyprawą, ani ziołem. Jest warzywem. Z powodzeniem wykorzystywanym w kuchni w celu podnoszenia smaku potraw.

Czosnek, bo o nim mowa, to warzywo znane i cieszące się popularnością już wiele tysięcy lat temu. Starożytni używali go jako środka podnoszącego na duchu, dodającego siły i odwagi. Podawano go egipskim budowniczym podczas pracy przy wznoszeniu piramid. Rzymscy żołnierze żuli czosnek przed walkami wręcz. Powszechnie czosnek uważano za roślinę posiadającą moc.

Choć czosnek znano i ceniono od wielu lat, to dopiero w 1944 roku rozszyfrowano jego skład i poznano dokładnie substancje lecznicze. Wówczas wyizolowano substancje o nazwie: allicyna i trójsiarczek dwuallilu. Rozpadowi enzymatycznemu allii do allicyny, jaki następuje po przekrojeniu lub rozgnieceniu czosnku, zawdzięcza on swój intensywny i charakterystyczny zapach. Oba związki działają też przeciwbakteryjnie i przeciwnowotworowo. Spektrum oddziaływania obejmuje właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne. Substancje te są niezwykle aktywne, a ich skuteczność

przejawia się nawet w rozcieńczeniach typu 1:25 000. Do siarkowych związków lotnych (olejków czosnkowych) należy także allistatyna, która wykazuje wysoką skuteczność leczenia przeziębienia i infekcji układu oddechowego. Ponadto w czosnku obecne są cukry, błonnik, związki organiczne, flawonoidy, flawony, związki siarkowe oraz witaminy z grupy B i składniki mineralne. Ząbki zawierają potas, selen, wapń, siarkę, fosfor, żelazo i magnez. Liście czosnkowe, czyli szczyptor są zasobne w prowitaminę A oraz witaminy B, PP i C. Badania wskazują, że poszczególne odmiany czosnku mogą różnić się znacznie składem chemicznym czy zawartością olejków.

Zasobność główek jest pochodną terenu uprawy, np. czosnek z okolic górskich (Podhale) zawiera ponad 50 proc. więcej olejków od czosnku typu nizinnego pochodzącego z obszarów Topoli Piń-czowskiej.

FIT.PL

WYKADROWANE...



...przez Szymona Wykrotę

Rzut okiem

Nie ten Mateusz

Na nadzwyczajnej sesji rady miejskiej naszego dumnego grodu przewodniczący klubu PiS zgłaszał kandydatów na przewodniczących komisji. I tak zapatrzył się na swojego ulubionego polityka opozycji, Matego - szefa kancelarii, że nieopatrznie zgłosił go na tę funkcję zamiast najmłodszego radnego swojego klubu - Matego Kuźmika. Sytuacja nagrodzona została gromkimi brawami z ław radnych PeŁo (KO). Sprawa została szybko naprostowana i... show must go on.

The winner takes it all

Pozostajemy w muzycznych klimatach, bo ponoć muzyka łagodzi obyczaje. A w radomskim samorządzie złagodzenia obyczajów ani widu, ani słyhu. Prawo i Sprawiedliwość odrzuciło wszystkie kandydatury zgłoszone przez Koalicję Obywatelską. Wilczym prawem zwycięży rządząca partia zgarnęła 12 z 13 komisji oraz całe prezydium rady. Zostały dwa wakaty - wicka i szefa komisji. Niektórzy złośliwcy mówią, że radni czekają na zaprzysiężenie radnego Tomasza (również z PiS).

Radny 500+

Program 500+ wszedł już do kanonu nie tylko polskiej myśli politycznej, ale również rodzimego kabaretu. Fakt ten wdzięcznie wykorzystali opozycyjni radni z KO (sorry, ale skrót nadal mnie bawi), którzy przejęcie wszystkich komisji w Radzie Miejskiej przez PiS nazwali programem „Radny 500+”. O tyle bowiem więcej niż szeregowy radny bierze przewodniczący komisji.

Nosił wilk razy kilka...

W Internecie, a za nim we wszystkich mediach, zrobiło się głośno o sprawie dwóch urzędniczek skarbowki z Bartoszyca (woj. warmińsko-mazurskie), które dokonały osobliwej prowokacji. Podjechały do zamkniętego już serwisu samochodowego, prosząc o wymianę żarówki. Ponieważ serwis nie sprzedawał takich rzeczy, a kobitki robiły złośliwe miny, jednemu z pracowników zrobiło się ich żal. Oddał im swoją własną żarówkę i dokonał usługi montażu, za co wziął 10 zł na przysłowiowe piwo. W zamian kobitki przysoliły mu 500 zł mandatu skarbowego. Sprawa skończyła się w sądzie, gdzie skarbowka poniosła klęskę. A jakby tego było mało, wnerwiony sprawą czynnik społeczny doniósł na policję, że panie poruszały się niesprawnym autem - za co grozi mandat. Ale to jeszcze nie koniec draki. O ukaranie urzędniczek wystąpił również, niezauważalny dotychczas, rzecznik małych i średnich przedsiębiorców.

Świat wrócił na właściwe tory

Na samym początku istnienia mojej rubryki w „7 Dniach” pisałem o bardzo smutnej wiadomości, która obiegła całą Polskę, a sądzę, że mogła nawet przekroczyć granice naszej ojczyzny. Kwaśniewski nie pije! - brzmiał feralny komunikat. A guzik prawda, bo jeden z tabloidów nakrył go na spożywaniu koniaku. Koniak był to nie byle jaki, bo kosztował aż 150 zł za lampkę. Wnioski z tego płyną dwa. Po pierwsze - jak tu ufać politykom i po drugie - jak to tak po kawiorze i ośmiorniczkach bez dobrego trunku? Ach, ta lewica. Bliżej ludzkich spraw.

Teraz, teraz, teraz...

Teraz! - tak ambitnie nazwał swoją partię już nienowoczesny Rysiek. Nauczka z wykastrowaniem go przez jego amazonki nic go nie nauczyła, bo zabrał na swój nowy pokład właśnie jedną z nich. Pozostałe nie przejęły się zbytnio, komentując, że „nie ma zapotrzebowania na podróbkę Nowoczesnej”. Ja mam wątpliwości, czy jest takowe na oryginał.

Piątek

5°/0°



t. odczuwalna 3° C
ciśnienie 1027 hPa
wilgotność 76%

Sobota

5°/1°



t. odczuwalna 3° C
ciśnienie 1016 hPa
wilgotność 90%

Niedziela

5°/3°



t. odczuwalna 3° C
ciśnienie 1015 hPa
wilgotność 90%

Poniedziałek

2°/2°



t. odczuwalna -3° C
ciśnienie 1011 hPa
wilgotność 83%

Wtorek

1°/-2°



t. odczuwalna -4° C
ciśnienie 1017 hPa
wilgotność 58%

Środa

-1°/-3°



t. odczuwalna -5° C
ciśnienie 1034 hPa
wilgotność 63%

Czwartek

-1°/-5°



t. odczuwalna -6° C
ciśnienie 1034 hPa
wilgotność 45%

źródło: twojapogoda.pl

Z poźółkłych szpalt

Proces o krwawe zajścia przed Funduszem Pracy w Radomiu

W Sądzie Okręgowym w Radomiu rozpoczął się w czwartek dn. 25 listopada br proces o krwawe zajścia przed Funduszem Pracy w Radomiu.

Akt oskarżenia zarzuca Michałowi Orlikowi, Mieczysławowi Rysiakowi, Zofii Fajdak, Władysławowi Pańszczykowi, Stefani Chrzanowskiej i Janowi Stanikowi, że w dniu 21 kwietnia brali udział w zajściu publicznym, którzy wspólnymi siłami dopuścili się wybiicia kamieniami 146 szyb w budynku mieszczącym biuro Ekspozytury Funduszu Pracy oraz obrzucili kamieniami funkcjonariuszów policji państwowej.

Na ulicy Rynek i Szewskiej obrzucili kamieniami oddział policji.

(...) W dniu 21 kwietnia około godz. 11 przed Funduszem Pracy zebrało się około 400-500 bezrobotnych. W pewnym momencie bezrobotni obrzucili kamieniami biuro Ekspozytury od strony ul. Malczewskiego, wybijając w oknach wszystkie szyby i usiłovali wtargnąć do biura. Tłum następnie skierował się do biur Funduszu Pracy ze strony podwórza. Wybito szyby w Ośrodku Zdrowia, Kropli Mleka i w Ambulatorium Szkolnym, gdzie znajdowała się wówczas większa ilość dzieci.

Zbiegowisko w międzyczasie wzrosło do 1000 osób, gdyż przybyła liczna grupa bezrobotnych od strony magistratu. Tłum zaczął rzucać kamieniami i ponownie napierać na bramę, prowadzącą do Funduszu Pracy. Policja użyła wtedy broni, strzelając kilkakrotnie w powietrze, a następnie w tłum, skutkiem czego poniósł śmierć Walenty Kwietniewski.

Trybuna nr 48, 26 listopada 1937

Uroczystości ku czci Wiktora Cymerysa-Kwiatkowskiego w Radomiu

W niedzielę 28 listopada br odbędą się w Radomiu wielkie uroczystości, związane z odsłonięciem pomnika na

grobie bojowca PPS Wiktora Cymerysa-Kwiatkowskiego, który poległ podczas pierwszej zbrojnej manifestacji przeciwko caratowi w nocy z 24 na 25 grudnia 1904.

Program uroczystości jest następujący: Sobota dn. 27 bm o godz. 8 wiecz. - Uroczysta Akademia ku czci Wiktora Cymerysa-Kwiatkowskiego w sali Domu Robotniczego.

Na akademii przemawiać będą Arciszewski, Pużak, Ciołkosz, Uziembło i inn.

Niedziela dnia 28 listopada - pochod ulicami miasta na cmentarz Rz. Katolicki, gdzie nastąpi odsłonięcie pomnika na grobie Wiktora Cymerysa-Kwiatkowskiego.

Przemawiać będą Arciszewski, Ciołkosz, Garlicki.

W uroczystościach wezmą udział: zarząd Miejski, przedstawiciele organizacji oraz delegaci z szeregu miast.

Trybuna nr 48, 26 listopada 1937

Zieleń w śródmieściu

Na ulicy Żeromskiego rozpoczęto sadzenie drzewek, na czym niewątpliwie zyska estetyka głównej arterii miejskiej. Oby tylko nasi wandyli nie zainteresowali się, jak to dotąd bywało, odrobiną zieleni w mieście.

Trybuna nr 47, 25 listopada 1938

Losy radomskiej Dyrekcji Kolejowych

Obiegają pogłoski, że ostatecznie zdecydowana została sprawa przeniesienia siedziby radomskiej dyrekcji kolejowej do Chełma i że już wiosną rozpocznie się stopniowe przeniesienie poszczególnych wydziałów. Omawiając olbrzymie straty gospodarcze, jakie Radom niewątpliwie z tego powodu poniesie, podkreśla się jako okoliczności korzystną zelżenie głodu mieszkaniowego i spodziewaną obniżkę niezwykłe wygórowanych czynszów w nowo-uzniesionych budynkach.

Trybuna nr 47, 25 listopada 1938

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

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

Sudoku

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

REKLAMA

NIE PRZEPLACAJ!

rekord TAXI

2 zł/km. / 5,50 zł trasa nocie

721 721 006



Przestrzegaj zasad BRD cz.2

Jeżeli wyjeżdżasz ze strefy zamieszkania, drogi wewnętrznej, drogi gruntowej, strefy ruchu, dojazdu do posesji lub ruszasz z miejsca po zatrzymaniu niewynikającym z warunków lub przepisów ruchu drogowego musisz mieć świadomość, że włączasz się do ruchu i masz obowiązek ustąpienia pierwszeństwa innym uczestnikom.

Świadomość kierowców czym jest „skrzyżowanie” Art. 2 pkt 10 ustawy Prawo o ruchu drogowym pozwoli precyzyjnie oddzielić te miejsca, które nie spełniają definicji i nie są skrzyżowaniami, a co za tym idzie zasady pierwszeństwa przejazdu reguluje Art.17 ustawy

A oto krótkie przypomnienie:

Skrzyżowanie – przecięcie się w jednym poziomie dróg mających jezdnię, ich połączenie lub rozwidlenie, łączenie z powierzchniami utworzonymi przez takie przecięcia, połączenia lub rozwidlenia; określenie to nie dotyczy przecięcia, połączenia lub rozwidlenia drogi twardej z drogą gruntową, z drogą stanowiącą dojazd do obiektu znajdującego się przy drodze lub z drogą wewnętrzną.

Włączanie się do ruchu to manewr w którym kierowca ma obowiązek wynikające z art.17 Prawo o ruchu drogowym czyli:

Art. 17. 1. Włączanie się do ruchu następuje przy rozpoczynaniu jazdy

po postoju lub zatrzymaniu się niewynikającym z warunków lub przepisów ruchu drogowego oraz przy wjeżdżaniu:

1) na drogę z nieruchomości, z obiektu przydrożnego lub dojazdu do takiego obiektu, z drogi niebędącej drogą publiczną oraz ze strefy zamieszkania;

2) na drogę z pola lub na drogę twardej z drogi gruntowej;



3) na jezdnię z pobocza, z chodnika lub z pasa ruchu dla pojazdów powolnych;

3a) na jezdnię lub pobocze z drogi dla rowerów, z wyjątkiem wjazdu na przejazd dla rowerzystów lub pasa ruchu dla rowerów;

4) pojazdem szynowym – na drogę z zajezdni lub na jezdnię z pętli.

2. Kierujący pojazdem, włączając się do ruchu, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz ustąpić pierwszeństwa innemu pojazdowi lub uczestnikowi ruchu

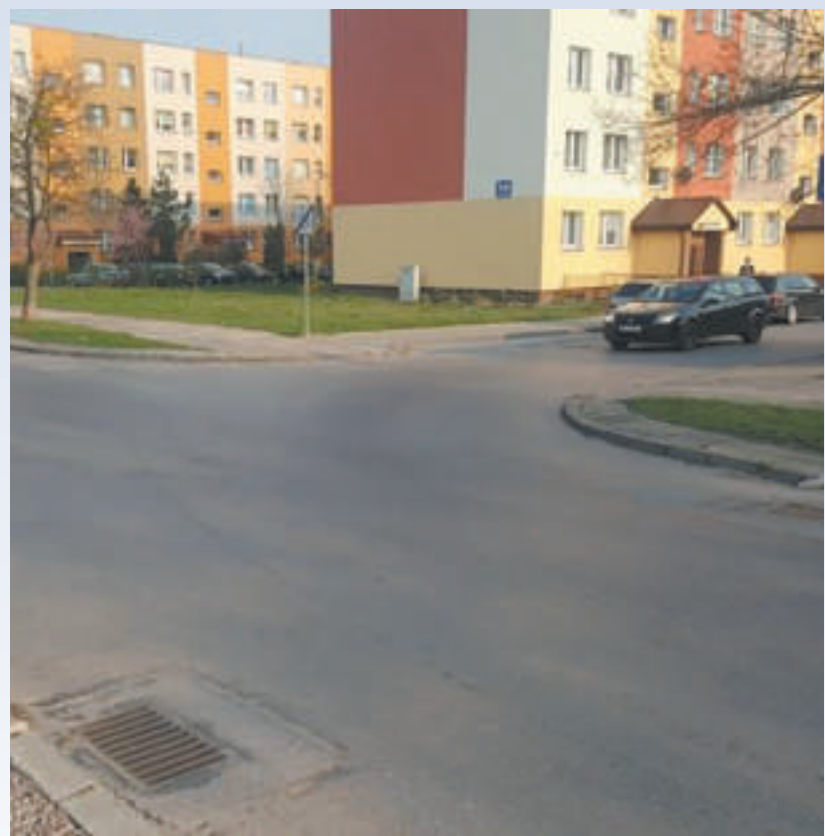
Te podstawowe wiadomości dadzą kierowcy odpowiednie narzędzia do podejmowania właściwych decyzji, jednak nie wolno zapominać o zasadzie ograniczonego zaufania. Jeżeli widzisz, że inny kierowca nie zachowuje się zgodnie z przepisami to ogranicz swoje zaufanie i reaguj. Życie jest tylko jedno i nie warto zginąć ze świadomością, że miało się pierwszeństwo a racja była po naszej stronie.

Sytuacja w takich miejscach byłaby dużo wygodniejsza dla kierowcy gdyby zarządzający drogą podmiot ustawił znak A5 który ostrzegający o skrzyżowaniu dróg na których pierwszeństwo nie jest określone znakami.

Takie oznakowanie skrzyżowania daje możliwość odpowiedniego przygotowania

się do sytuacji i przyczynia się do poprawy bezpieczeństwa w danym miejscu. Jednak wymaga to zainteresowania z naszej czyli uczestników ruchu strony jak również dobrej woli zarządzającego daną drogą podmiotu.

ŁUKASZ ZIOŁEK,
EGZAMINATOR WORD W RADOMIU



Koniec rundy w czwartej lidze

Jesienne rozgrywki grupy południowej w czwartej lidze były udane dla naszych drużyn. Trzy z nich zakończyły rundę w górnej połowie tabeli, a dwa kolejne plasują się w środku stawki.

● SZYMON JANCZYK

Liderem rozgrywek jest Pogoń Grodzisk Mazowiecki. Tylko kataklizm mógłby pozbawić klub z Grodziska gry w barażach o awans. Aktualnie ma on 10 punktów przewagi nad drugim i trzecim zespołem w tabeli.

AWANS UCIEKA

Największy niedosyt może odczuwać Pilica Białobrzegi. Białobrzeżanie przez długi czas dotrzymywali kroku Pogoni, jednak w końcówce rundy dopadł ich kryzys. Mająca aspiracje do gry w trzeciej lidze Pilica w sześciu ostatnich meczach dwa razy wygrała, dwukrotnie zremisowała i tyle samo razy uznała wyższość rywali. – Oceniam tę rundę pozytywnie, jesteśmy w czołówce. Ciężko jednak będzie teraz z Pogonią powalczyć, bo strata jest bardzo duża. Faktycznie, na koniec złapał się za dyszkę, co przełożyło się na punkty i większą stratę. Nie ma „napinki”, nie musimy awansować już teraz, wzmocnimy zespół i wrócimy – komentuje Jacek Kacprzak, prezes klubu.

Białobrzeżanie mają jednak powody do radości. Latem do klubu dołączył Michał Kucharczyk, król strzelców minionych rozgrywek. Teraz Kucharczyk przewodzi wyścigowi po koronę dla najlepszego snajpera z 16 bramkami na koncie. Ofensywa Pilicy robi zresztą wrażenie. 51 goli strzelonych jesienią to drugi najlepszy wynik w lidze.

DOTRZYMUJĄ KROKU

Tuż za plecami Pilicy z punktem str-

ty plasuje się Oskar Przysucha. Przesuszenie latem przeszli dużą metamorfozę. Pod wodzą trenera Marcina Sikorskiego, który wcześniej pracował w walczącym o awans LKS-ie Promna, Oskar spisuje się bardzo dobrze. Piłkarze z Przysuchy zanotowali tylko jeden remis, ale cztery porażki zatrzymały ich marsz w górę tabeli. Co ciekawe, Oskar nie ma szczęścia do regionalnych derbów. Na start sezonu lepszy okazał się LKS Promna, jednak wynik zweryfikowano później na walkower na korzyść Oskara. Przesuszenie skromnie ograli Energię Koziennicze, ale z rezerwami Radomiaka podzielili się punktami,



Fot. Emil Bert

a z Pilicą wysoko przegrali. W rewanżu z ekipą z Promnej wygraną wyszarpali w ostatnich sekundach gry. W Przysusze można wyróżnić dwóch liderów. Damian Kołtunowicz strzelił jesienią dziewięć goli, a Przemysław Śliwiński zdobył sześć bramek.

PUCHAR KOSZTEM LIGI

Dziesięć „oczek” straty do Oskara ma kolejna ekipa z naszego regionu, Energia

Koziennicze. Koziennicze na starcie rozgrywek nie potrafili wygrać domowego spotkania. Przelamali się w najlepszym momencie, ogrywając Pogoń Grodzisk Mazowiecki. Porażka w Koziennicach była jedyną, którą lider poniósł w bieżącym sezonie. Dla podopiecznych trenera Grzegorza Seremaka jesień uratowała jednak rozgrywki Mirax Pucharu Polski, w których koziennicze okazali się bezkonkurencyjni.

ZBIERAJĄ DOŚWIADCZENIE

Całkiem udaną jesień zaliczyła młodzież z rezerw Radomiaka. „Zieloni” plasują się na 10. miejscu w lidze z dorobkiem 21 punktów. Podopieczni trenera Sebastiana Rybaka nie przegrali żadnego z pięciu meczów domowych. Słabiej radzili sobie na wyjazdach, gdzie odnieśli tylko dwa zwycięstwa, do których dołożyli dwa remisy. Przyczyna jest prosta – w domu młodzież mogła liczyć na wsparcie rezerwowych piłkarzy z „jedyńki”. Dla Radomiaka najważniejsze jest jednak ogrywanie młodzieży. Obecnie „Zieloni” zajmują wysokie, drugie miejsce w tabeli Pro Junior System. Co ciekawe, w barwach drugiego zespołu zagrało aż 40 piłkarzy.

Nieco słabiej wygląda sytuacja ostatniego z regionalnych klubów, LKS-u Promna. Podopieczni trenera Pawła Potenta mają trzy „oczka” przewagi nad strefą spadkową. Trener Potent odmienił grę zespołu, ale Promna wciąż musi walczyć o utrzymanie. Tę walkę będzie kontynuował od marca, kiedy czwartoligowcy ponownie wybiegną na boisko.

Mistrz lepszy od ROSY

Koszykarze ROSY nie sprościli mistrzowi Polski. Mimo prowadzenia do przerwy, ROSA uległa „Rottweilerom” z Włocławka.

Pierwsza kwarta początkowo była wyrównana, jednak z czasem rosła przewaga Anwilu. Mistrzowie grali zespołowo i prowadzili czterema, sześcioma, a nawet dziewięcioma punktami. ROSIE często brakowało skuteczności pod koszem rywali, za to kontry Anwilu były zwykle udane. Kwartę włocławianie zakończyli z dziewięcioma „oczkami” przewagi, choć mogli prowadzić wyżej, bo równo z syreną końcówką trafili w obręcz z dystansu.

Druga odsłona spotkania to prawdziwa katastrofa. Anwil na pierwszy punkt czekał prawie sześć minut. Niestety, w tym czasie ROSA grała słabo. Mimo ogromnych problemów gości i samych niecelnych rzutów, radomianie nie potrafili odrobić strat i uzyskać wysokiej przewagi. W efekcie, mimo tylko dwóch

„oczek” włocławian, „Smoki” objęły prowadzenie na półtorej minuty przed końcem kwarty. Końcówka była wyrównana. Mielczarek trafił za trzy, goście odpowiedzieli dwójką, a my, podobnie jak Anwil kwartę wcześniej, w ostatniej akcji trafiliśmy w obręcz.

Po przerwie skuteczność „Rottweilerów” wróciła. Goście odzyskali prowadzenie, jednak ROSA wciąż walczyła. Po jednej ze strat wynik wyrównał Obie Trotter, a prowadzenie „Smokom” dał Cullen Neal. Przyjezdni kontrolowali jednak grę i po chwili znów prowadzili kilkoma punktami. Straty na koniec tej części zniwelował jeszcze Trotter, dzięki któremu przewaga przyjezdnych nie była duża.

W ostatniej kwarcie Anwil dał popis doświadczenia. Mądra gra przyjezd-

nych pozwoliła im szybko zbudować przewagę. W pewnym momencie włocławianie mieli już 10 „oczek” więcej niż podopieczni trenera Roberta Witki i stało się jasne, że o wygranej można już tylko pomarzyć. Mistrzowie kraju mimo dużych problemów wywieźli z Radomia zwycięstwo.

ROSE czeka teraz ważny test. W sobotę, 24 listopada nasi koszykarze zagrają w odległym Koszalinie. Miejscowy AZS to najsłabszy zespół w lidze, który dotychczas nie wygrał żadnego meczu. Wygrana jest obowiązkiem, ale „Smoki” muszą uważać na wpadki. Nasza drużyna plasuje się obecnie na 13. miejscu w stawce 16 drużyn.

SZYMON JANCZYK

Czarna seria Radomki

E. Leclerc Radomka przegrała czwarty mecz z rzędu i wciąż okupuje ostatnie miejsce w tabeli. Lepsze od naszych siatkarek okazały się, po długim boju, zawodniczki Legionovii.

● SZYMON JANCZYK

Mecz rozpoczął się od trzech punktów z rzędu dla naszych rywalek. Już w pierwszej akcji asem serwisowym popisała się Zuzanna Górecka. Radomkianki odrobiły straty i objęły prowadzenie 5:4, ale niedługo potem atak Góreckiej i as Beaty Olenderek znów dały przyjezdnym przewagę. Radomka zaczęła jednak przeważyć. Przyjezdne nie rezygnowały z walki. Kolejnego asa zagrała Górecka, a Katarzyna Kicka odpowiedziała skutecznym blokiem na punkt na siatce zdobyty przez Bałucką. Rywalkę na siatce zatrzymała też Szczepańska, która znów dała radomiankom prowadzenie. W końcówce seta blok zaliczyła Alicja Wójcik, a dwa skuteczne ataki przybliżyły legionowianki do wygranej. Radomka obroniła dwie piłki setowe, ale w końcu musiała uznać wyższość Legionovii.

Drugą partię od asa rozpoczęła Gabriela Ponikowska i tym razem to radomianki prowadziły 3:0. Niedługo potem blok postawiła Izabela Bałucka, a w ataku kontry skończyły Ponikowska i Natalia Skrzypkowska, co dało podopiecznym trenera Jacka Skroka przewagę 9:5. Przyjezdne zabrały się do odrabiania strat i zdobyły cztery punkty z rzędu, w tym po asie serwisowym Eweliny Polak oraz bloku Alicji Wójcik. Kiedy na zagrywkę weszła Majka Szczepańska, Radomka zwiększyła swoje prowadzenie. As serwisowy i mocna zagrywka, po której nasze zawodniczki wprowadzały skuteczne kontry, dały łącznie



Fot. archiwum prasowe

siedem punktów z rzędu. Do końca seta nasza drużyna konsekwentnie powiększała przewagę, a punkty na bloku zdobyły Bałucka i Anna Bączyńska. Ostatecznie gospodynie wygrały 25:14.

Trzeci set to bardzo dobry start naszego zespołu. Radomkianki kończyły kontry, punkt na bloku zdobyła Izabela Bałucka i prowadziliśmy już 7:3. Przy stanie 10:6 rywalki zaliczyły jednak serię pięciu punktów z rzędu i objęły prowadzenie. Przyczyniła się do tego świetna zagrywka Zuzanny Góreckiej, która zagrała dwa asy. Potem Alicja Wójcik i Katarzyna Ki-

cek dołożyły po „oczku” na bloku. W połowie seta legionowianki zaczęły „odjeżdżać”. Seria sześciu punktów z rzędu, z których trzy dały skuteczne ataki Góreckiej, a jeden blok Małgorzaty Skorupy, odwróciła wynik na 13:22 dla Legionovii. Podopieczne trenera Piotra Olenderka nie oddały już przewagi do końca partii.

Czwarta odsłona spotkania zaczęła się od bloku Alicji Wójcik, ale radomianki szybko zyskały przewagę. Serię pięciu punktów z rzędu zakończył udany blok Izabeli Bałuckiej, co ustaliło wynik 6:1. Rywalki nawiązały walkę po skutecznym

bloku Zuzanny Góreckiej, ale Bałucka szybko odpowiedziała asem. Radomkianki konsekwentnie budowały przewagę. Dołożyły się do tego skuteczny blok Anny Bączyńskiej i as serwisowy Natalii Skrzypkowskiej. Potem skutecznymi blokami odpowiedziały Górecka i Katarzyna Kicka. Podopieczne trenera Jacka Skroka skończyły tę partię błyskawicznie, zdobywając siedem „oczek”. Było to możliwe dzięki kolejnemu blokowi Bałuckiej i asowi serwisowemu Natalii Skrzypkowskiej.

Legionovia przewagę w tie-breaku osiągnęła bardzo szybko, dzięki dobrym blokom Katarzyny Kicki i Małgorzaty Skorupy. Do remisu, również dzięki dobrej grze na siatce, doprowadziła Majka Szczepańska. Do końcowych chwil trwała wymiana skutecznych bloków, które punktami zakończyły również Gabriela Ponikowska i ponownie Kicka. Chwilę później Kicka zagrała asa, dając swojej drużynie bezpieczną przewagę. Ostatecznie Legionovia wygrała 15:12. MVP spotkania została grająca w Legionovii radomianka, Zuzanna Górecka.

E. Leclerc Radomka Radom – DPD Legionovia 2:3 (25:27; 25:14; 19:25; 25:14; 12:15)

Radomka: Bączyńska 17, Bałucka 16, Skrzypkowska 14, Szczepańska 12, Grabka 8, Ponikowska 6, Drabek (libero) oraz Borawska 1, Biała, Kapturska, Samul (libero)

Przerwana passa

Porażka w Szczecinie przerwała w niedzielę serię sześciu wygranych Cerrada Czarnych Radom z rzędu.

W pierwszej partii szczecinianie zaczęli budować przewagę bardzo szybko. Już na początku seta Stocznia prowadziła 10:4. Przewaga gospodarzy rosła, wynosiła 18:10. Ostatecznie szczecinianie wygrali 25:16.

Drugą odsłonę meczu Czarni zaczęli zdecydowanie lepiej, ale szybko odwrócił to świetnie zagrywający Nicholas Hoag. Przez większość tej części spotkania trwała wyrównana walka. Czarni prowadzili nawet 13:11. W końcówce seta gospodarze wykorzystali jednak doświadczenie i zapewnili sobie zwycięstwo.

W trzeciej odsłonie meczu Stocznia pewnie zmierzała po zwycięstwo, prowadząc 10:5. W połowie seta nasza drużyna zaczęła odrabiać straty. W końcówce był już remis 17:17, który Czarni szybko zamienili na prowadzenie i przegrywali już tylko 1:2. Powrót do gry byłby jednak zbyt piękny. Stocznia wygrała ostatnią partię, mimo że zaczęła się ona od wymiany ciosów. Dopiero w końcówce seta gospodarze prowadzili 20:18. Tuż przed końcem seta punkt bezpośrednio z zagrywki zdobył też Łukasz Żygadło, co wystarczyło, by zapewnić sobie wygraną w całym meczu.

Mimo porażki radomianie zachowali fotel wicelidera rozgrywek.

Dzisiaj (piątek, 23 listopada) Cerrad Czarni podejmą MKS Będzin. To spotkanie rozpocznie się o godz. 18.

Stocznia Szczecin – Cerrad Czarni Radom 3:1 (25:16; 25:23; 22:25; 25:23)

SI

Zbawienny remis Broni

Broń Radom utrzymała siedmiopunktową przewagę nad strefą spadkową. W ostatnim tegorocznym spotkaniu ligowym „Broniarze” podzielili się punktami z Victorią Sulejówkę.

Tuż przed meczem kontuzji doznał młodziwiec Jakub Gózdź, co mocno pokrzyżowało plany trenera Artura Kupca. Za kontuzjowanego zawodnika do składu „wskoczył” Damian Winiarski, który w tym sezonie grywał głównie „ogony”. Jakby tego było mało, spotkanie rozpoczęło się fatalnie dla gości. Już w trzeciej minucie gry bramkę z rzutu wolnego zdobył Rafał Parobczyk. „Broniarze” mogli szybko odpowiedzieć, ale skuteczną interwencją po strzale Przemysława Wicika popisał się bramkarz gospodarzy. Nieudaną próbę doprowadzenia do wyrównania chwilę później zaliczył również Konrad Paterek.

Piłkarze Broni rozkręcili się, ale brakowało im postawienia przysłowiowej kropki nad „i”. Kamil Czarnecki oddał niecelny strzał po dośrodkowaniu Piotra Nowosielskiego, a sam „Cantona” pomylił się kilka chwil później, przegrywając pojedynek z bramkarzem. Kolejną próbę podjął też Czarnecki, tym razem uderzając z dystansu – znów obok bramki. W ostatnich minutach pierwszej części gry wynik uratował Paweł Młodziński, który naprawił błąd defensorów swojego zespołu.

Po zmianie stron wciąż przeważała Broń. Okazję do wyrównania miał Dominik Leśniewski, który pomylił się w polu karnym rywali. Następnie dwa strzały oddał Konrad Paterek – pierwszy obronił Pusek, drugi został zablokowany. Choć Broń dyktowała tempo gry, Paweł Młodziński po raz kolejny musiał się wykazać. Tym razem dwie skuteczne interwencje golkipera

„Broniarzy” uratowały zespół przed stratą drugiej bramki. Po drugiej stronie boiska szalał Pusek, który sparował uderzenie jednego z zawodników Broni na rzut różny. Victoria zdołała jednak wyprowadzić kolejną groźną kontrę, która mogła zakończyć się golem. W tej sytuacji podopiecznych trenera Artura Kupca uratowała poprzeczka. Kiedy zdawało się już, że Broń straci trzy punkty w ważnym meczu, goście wyrównali. Po rzucie różnym głową strzelał Wojciech Gorczyca, który w ostatniej minucie gry zapewnił „Broniarzom” remis w starciu ze swoim byłym zespołem.

Teraz piłkarze klubu z Plant udadzą się na tygodniowe urlopy. Po nich wrócą do treningów, które potrwają do połowy grudnia. Rundę wiosenną rozgrywek podopieczni trenera Artura Kupca rozpoczną wyjazdowym meczem z rezerwami Legii Warszawa.

Victoria Sulejówkę – Broń Radom 1:1 (1:0)

Bramki: Parobczyk (3') – Gorczyca (90')

Broń: Młodziński – Winiarski, Gorczyca, Kwentar (77' Stefański), Wicik, Leśniewski, Sala (62' Więcek), Czarnota, Nowosielski, Czarnecki, Paterek

Victoria: Pusek – Gapczyński, Zawadka, Dębski, Parobczyk, Wociał, Mydlarz, Świątek (82' Krupnik), Zawistowski, Adison (77' Zawistowski), Pindor

SI

Legenda poległa w Radomiu

Po raz drugi w tym sezonie Radomiak ograł 14-krotnego mistrza Polski. Ruch Chorzów przegrał w Radomiu 0:2. Goście przez niemal cały mecz grali w dziesiątkę.

Pierwsza połowa miała wymarzony początek dla Radomiaka. Już w drugiej minucie gry Bruno Luz urwał się obrońcom, a faulem zatrzymał go Bartłomiej Kulejewski. Sędzia za to wejście pokazał obrońcy Ruchu czerwoną kartkę. Kamil Lech wybronił strzał z rzutu wolnego Leandro. Potem z dystansu bramkarza próbował zaskoczyć Meik Karwot, jednak znów bez skutku. „Zieloni” otworzyli wynik w 22. minucie gry. Leandro dośrodkował piłkę z rzutu różnego, a dobrze ustawiony Maciej Świdzikowski skierował ją do bramki. Chwilę później rywale zablokowali strzał Rafała Makowskiego, a Luz, wkręcając piłkę z rzutu różnego, trafił tylko w poprzeczkę.

Goście pierwszy strzał na bramkę oddali w 39. minucie gry. Zamieszanie i niezbyt pewną interwencję Artura Halucha próbował wykorzystać Artur Balicki, jednak posłał piłkę nad poprzeczką. Przed przerwą podopieczni trenera Dariusza Banasika mieli jeszcze dwie sytuacje do podwyższenia wyniku. Najpierw z pięciu metrów niecelnie główkował Jakub Rolinc, a następnie Luz niecelnie zagrywał do Leandro, kiedy Brazylijczyk mógł wyjść na sam na sam z bramkarzem. Do przerwy wynik nie uległ zmianie.

Po powrocie z szatni obraz gry się nie



Fot. Emil Bort

zmienił. Radomiak próbował atakować skrzydłami, jednak był regularnie blokowany. Swoje okazje mieli też rezerwowi. Patryk Mikita po dośrodkowaniu Leandro strzelał głową z piątego metra, jednak było to uderzenie niecelne. Chwilę później Radomiak złożył ładną, zespołową akcję i po wymianie podań w pole karne dostał się Karwot, ale został powstrzymany przez obrońców. Piłkę zdołał jeszcze odzyskać Makowski, który został powalony na ziemię przez dwóch rywali, ale sędzia nie dopatrzył się w tym faulu.

Wynik w 81. minucie gry ustalił Michał Kaput, który po zgraniu piłki przez Leandro, uderzył z dystansu w dolny róg bramki, nie dając szans golkeeperowi. Szansę na premierowe trafienie w bar-

wach Radomiaka zmarnował natomiast Dominik Sokół. Napastnik wyszedł na czystą pozycję, jednak popchnięty przez obrońcę stracił równowagę i przegrał pojedynek z bramkarzem.

W sobotę, 24 listopada „Zielonych” czeka ostatni wyjazdowy mecz w tym roku. Radomiak zagra w Belchatowie z miejscowym GKS-em.

Radomiak Radom – Ruch Chorzów 2:0 (1:0)

Bramki: Świdzikowski (22'), Kaput (81')
Radomiak: Haluch – Wawczyk, Klabnik, Świdzikowski, Jakubik – Makowski (87' Filipowicz), Karwot – Leandro (84' Suchanek), Kaput, Luz (75' Mikita) – Rolinc (61' Sokół)

SI



NA ZDROWIE



REKLAMA

OPIEKUN SENIORA – ATRAKCYJNA PRACA W NIEMCZECH

Szukasz zajęcia, które połączy pracę i podróżę, a jednocześnie zapewni atrakcyjne wynagrodzenie? Promedica24, europejski lider usług opiekuńczych dla seniorów ma dla Ciebie ofertę. Firma szuka obecnie OPIEKUNÓW DO PRACY W NIEMCZECH. To idealna okazja dla osób, które chcą podreperować swój budżet i nie boją się wyzwania bez względu na wiek.

„Promedica24 poszukuje opiekunek i opiekunów, którzy będą zajmować się Seniorami w Niemczech. Ważne jest doświadczenie w opiece (może być nad osobą z rodziny), a także podstawowa znajomość języka niemieckiego, sumienność, dobry kontakt z ludźmi oraz cierpliwość.” – mówi Anna Wrońska, przedstawicielka Promedica24.

Pracownicy pod stałą opieką firmy

„Opiekunowie wyjeżdżający z firmą Promedica24 do Niemiec mają zapewniony transport, zakwaterowanie oraz wyżywienie. Długość wyjazdu dostosowujemy indywidualnie do dyspozycyjności opiekuna. Promedica24 wyróżnia się spośród innych firm opiekuńczych w Polsce. „Dbamy o to, aby nasi współpracownicy mieli pewność, że mogą na nas zawsze liczyć. Nad ich pracą czuwa opiekun kontraktu, który dba o zorganizowanie podróży do podopiecznego i z powrotem do Polski, a w razie problemów w trakcie kontraktu,

opiekunowie mogą w każdej chwili zadzwonić do firmy i natychmiast otrzymają wszelką możliwą pomoc” – wyjaśnia Pani Anna.

Dobra firma szkoli swoich pracowników

Atrakcyjne wynagrodzenie to nie jedyny powód, dla którego osoby szukające pracy powinny rozważyć wyjazd za granicę do opieki nad osobą starszą. „Nasza firma oferuje liczne korzyści dla opiekunów – gwarantujemy nie tylko legalne zatrudnienie, składki do ZUSu czy prywatną opiekę medyczną dla naszych pracowników. Nieustannie dbamy także o rozwój naszych opiekunów, organizujemy dla nich kursy językowe oraz szkolenia zawodowe, tak, by współpraca z Promedica24 stanowiła obopólną korzyść. Organizując zajęcia dla opiekunów bierzemy oczywiście pod uwagę ich jak największy komfort – dlatego kursy językowe i szkolenia odbywają się nie tylko w Radomiu, ale także w mniejszych miejscowościach”.

PROMEDICA24



Spotkaj się z pracownikiem Promedica24 i poznaj szczegóły! Zapraszamy do naszego biura w Radomiu (ul. Moniuszki 20).

Zapisz się na bezpłatny kurs języka niemieckiego od podstaw. Dowiedz się kiedy rusza nabór na najbliższy kurs – zadzwoń: 507 061 699



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom dla osób w podeszłym wieku i osób niesamodzielnych



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

*Długoletnie
doświadczenie
w opiece!*

ul. Biała 2, Radom, tel. 48 385 86 21

www.zlotydab.radom.pl

Przyprawy i nasiona, które warto wprowadzić do diety

Garść nasion czy łyżeczka przypraw może dostarczyć nam moc składników mineralnych i witamin. Nic dziwnego, że już w starożytności były wykorzystywane w medycynie. Pora, aby te „maleństwa” na dobre zagościły w naszym menu.

Niewątpliwą zaletą nasion i przypraw jest fakt, że można je w bardzo prosty sposób włączyć do codziennej diety. Dzięki tym dodatkom zadamy nie tylko o nasze zdrowie, ale również dodamy smaku przygotowywanym potrawom. Podpowiadamy, co powinno znaleźć się w naszej kuchni.

Arcydział na problemy żołądkowe

Właściwości lecznicze arcydział, inaczej zwanego anielskim ziołem, doceniano już w średniowieczu. Ówczesni zakonnicy nazwali go ziołem Ducha Świętego i zalecali jego spożywanie w celu osiągnięcia długowieczności. Dziś ta aromatyczna przyprawa jest prawie nieznana. Po arcydział powinny sięgać przede wszystkim osoby, które borykają się z problemami zaburzenia pracy układu pokarmowego. Anielskie zioło to sprawdzony sposób na zaburzenia trawienia. Zwiększa ono wydzielanie soku żołądkowego i śliny, a także pobudza nasz organizm do większego wydzielania enzymów trawiennych. Dodatkowo dzięki swoim właściwościom rozkurczeniowym złagodzi bóle brzucha spowodowane skurczami żołądka. Arcydział sprawdzi się także przy problemach z zaparciami czy wzdęciami.

Jak zastosować tę przyprawę w kuchni? Nic prostszego. Smażone w cukrze pochwłki liściowe i łydgi mogą służyć do przybierania różnego rodzaju deserów. Sproszkowany korzeń idealnie sprawdzi się przy doprawianiu dań mięsnych, takich jak gulasze i potrawy. Młode liście arcydział można dodawać do sałatek, a łydgi jeść jak jarzynkę.

Czarnuszka dla alergików i anemicznych

Czarnuszka, nazywana również czarnym kminkiem, doceniana była już przez starożytnych Egipcjan. Uważali oni, że olej zrobiony z czarnuszki jest „złotem faraonów”, który potrafi wyleczyć wszystko prócz śmierci. Dziś czarny kminek polecany jest przede wszystkim osobom, które zmagają się z alergią i anemią. Przeprowadzone badania wskazują, że regularne przyjmowanie czarnuszki ma korzystny wpływ na układ immunologiczny. Jej stosowanie pomaga wyeliminować pierwsze objawy

grypy i przeziębienia, a także skutecznie walczyć z objawami uczulenia. Wszystko dzięki temu, że czarny kminek zawiera tymochinon, który ma silne działania antywirusowe, antybakteryjne i antygrzybiczne, a także blokuje wydzielanie histaminy (białka odpowiedzialnego za reakcje alergiczne). Do stosowania czarnuszki powinni również przekonać się anemiccy. Zawarte w niej związki skutecznie podnoszą poziom hemoglobiny i erytrocytów, które są niezbędne do walki z tą chorobą.

Jak zastosować ją w kuchni? Czarny kminek można stosować na wiele sposobów. Każdy znajdzie coś dla siebie. Można go dodać do chleba, zup, past, sałatek, sosów czy pieczonego mięsa. To jednak nie wszystko. – Czarnuszka coraz częściej wykorzystywana jest jako dodatek do różnego rodzaju słonych przekąsek, takich jak np. słomka ptysiowa. Takie smakołyki idealnie sprawdzają się

jako poczęstunek podczas organizowanych przyjęć, jak również zaspokoją głód pomiędzy posiłkami – mówi Arkadiusz Drążek z ZPC „Brześć”, firmy produkującej przekąski.

Cynamon przyjacielem cukrzyków

Cynamon jest jedną z najstarszych przypraw. Informacje na jego temat możemy znaleźć w Starym Testamencie. Już wtedy ceniono go nie tylko za aromat, ale także z powodu właściwości leczniczych. Z kolei w tradycyjnej chińskiej medycynie wykorzystywano się go do walki m.in. z wzdęciami, nudnościami i przeziębieniem. Mało kto jednak wie, że cynamon jest sprzymierzeńcem cukrzyków. Pomaga bowiem ustabilizować poziom cukru we krwi, zarówno przy cukrzycy pierwszego, jak i drugiego typu. Badania wskazują, że codzienne spożywanie dwóch łyżeczek cynamonu może

zmniejszyć poziom cukru we krwi nawet o 20-30 proc. To jednak nie wszystko. Cynamon pozwala również kontrolować apetyt. Wszystko dzięki temu, że kontroluje poziom wydzielanej insuliny. Dodatkowo ta przyprawa to silny przeciwutleniacz, dzięki któremu możemy zachować młody wygląd i poprawić stan naszej skóry.

W jaki sposób wykorzystać ją w kuchni? Cynamon idealnie komponuje się niemal z każdym danem. Sprawdzi się zarówno jako dodatek do deserów, napojów, jak i do pieczonych mięs.

Siemie Iniane wspomogą układ krążenia

Właściwości zdrowotne i wartości odżywcze siemienia Inianego zostały docenione już trzy tysiące lat p.n.e. Wtedy właśnie w starożytnym Egipcie, Chinach i Babilonie zaczęto uprawiać len. Dziś potwierdzone jest, że nasiona siemienia Inianego pomagają obniżyć wysoki poziom cholesterolu, zmniejszają krzepliwość krwi, chronią serce przed chorobą wieńcową i zawałem. Dodatkowo zawierają witaminę E, która odgrywa ważną rolę w leczeniu miażdżycy i chorób serca. Siemie Iniane jest ponadto bogate w lignany, czyli przeciwutleniacze zmniejszające ryzyko zachorowania na raka, a także wpływające zbawiennie na układ nerwowy. Dzięki wysokiej zawartości błonnika siemie działa też dobroczynnie na nasz układ pokarmowy, regulując jego prawidłowe funkcjonowanie. Ponadto to cenne źródło cynku, magnezu i żelaza. Kolejnym plusem tych dobroczynnych nasion jest to, że można wykorzystać je w kuchni na wiele sposobów. – Nasiona Inu można jeść na surowo, jak również po obróbce termicznej. To doskonały dodatek do jogurtów, musli, koktajli, zup i sosów. Podczas wypieków można częściowo zastąpić nimi mąkę – twierdzi Arkadiusz Drążek z ZPC „Brześć”.

Nasiona i przyprawy to nieocenione źródło witamin i minerałów, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Wprowadzając je do codziennego menu możemy zapobiec wielu chorobom.

► fit.pl

REKLAMA

Radomskie Centrum Małych Zwierząt

🐾 Lek. wet. Natalia Kucharczyk 🐾 Lek. wet. Rafał Terpiłowski 🐾 Lek. wet. Małgorzata Rożek

Przychodnia Weterynaryjna dla psów, kotów, królików, gryzoni, gadów

ul. Chrobrego 46 lok. 2, kontakt@rcmz.pl, www.rcmz.pl
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-20; so 9-16; nd 12-16

🐾 tel. 666 255 256

- 🐾 Profilaktyka i leczenie
- 🐾 Diagnostyka laboratoryjna * RTG cyfrowe * USG
- 🐾 Chirurgia (znieczulenie wziewne)
- 🐾 Dermatologia * Onkologia * Endokrynologia
- 🐾 Stomatologia:
 - usuwanie kamienia nazębnego, korekcja zębów królików i gryzoni
- 🐾 Kardiologia (echo serca)
- 🐾 Ortopedia i okulistyka:
 - Lek. wet. Michał Stelmazyk (Lublin); facebook.com/steelvet
 - leczenie zwyrodnień stawów (PRP, IRAP)
 - operacje kręgosłupa, operacje złamań
 - rekonstrukcje więzadeł i ścięgien
- 🐾 Karmy dla zwierząt
- 🐾 Strzyżenie i pielęgnacja psów i kotów (tel. 790-815-000)

**DARMOWE CZIPIWANIE PSÓW
DO KOŃCA LISTOPADA**

LECZENIE ZABIEGOWE ŻYLAKÓW NA PRZESTRZENI OSTATNICH 30 LAT



Operacja Babcocka

Moja przygoda z chirurgią naczyniową zaczęła się na początku lat 90-tych. Wówczas jedynym sposobem leczenia żylaków była operacja metodą Babcocka. Polegała ona na wyrwaniu za pomocą stalowej sondy żyły odpiszczelowej od stopy do pachwiny lub żyły odstrzałkowej od kostki bocznej do dołu podkolanowego, z kilkucentymetrowych nacięć wyrwano lub podwiązywano żyłki. Zabieg odbywał się w znieczuleniu ogólnym lub lędźwiowym, co przy niedoskonałości ówczesnych igieł powodowało często zespół popunkcyjny w postaci uporczywych bólów głowy i wymiotów. Pacjenci po zabiegu przebywali w szpitalu do czasu zdjęcia szwów czyli 7 dni! Po zabiegu pozostawały nieestetyczne blizny, a niezręcznie powikłania neurologiczne w dystalnej części nogi (zaburzenia czucia, drętwienia, bóle).

USG Doppler

Prawdziwym przełomem w leczeniu żylaków było wprowadzenie do codziennej praktyki badań ultrasonograficznych z opcją kolorowego dopplera. Dzięki USG w kolejnych latach mógł nastąpić rozwój nowych małoinwazyjnych technik leczenia żylaków. Byłem pierwszym lekarzem w Radomiu który od 1995r wykonywał badania usg naczyń obwodowych. Dziś jest to „złoty standard” w diagnostyce i leczeniu niewydolności żylnych. Dzięki USG okazało się, że większość „chorych” żył odpiszczelowych w odcinku goleniowym jest wydolna i nie wymaga chirurgicznego usunięcia – wprowadzono więc metodę tzw. „krótkiego strippingu”, co ograniczyło zakres zabiegu i ilość powikłań neurologicznych w zakresie nogi.

Miniflebektomia i skleroterapia

Kolejną innowacją (w Radomiu na początku tego stulecia) była miniflebektomia – usuwanie żylaków z 1-3 mm nacięć skóry za pomocą haczyków Mullera Varadiego. Dzięki temu znacznie zmniejszyła się wielkość blizn, co zdecydowanie poprawiło efekt estetyczny zabiegu.

Również na początku tego stulecia rozprószyły się nieoperacyjna metoda likwidowania żylaków za pomocą skleroterapii piankowej pod USG (sklerozant zmieszany z powietrzem podany do żyłki uszkadza jego ścianę powodując odczyn zapalny, zakrzep i w efekcie jego zwłóknienie). Mikroskleroterapia – płynny sklerozant podawany cienką igłą zamyka mniejsze naczynia żyłne i tzw. pajęczki.

Termiczna ablacja żył

Kolejny przełom w leczeniu żylaków to wewnętrzna termiczna ablacja głównych powierzchownych niewydolnych pni żylnych. Zastępuje ona chirurgiczne wyrwanie żyły odpiszczelowej lub odstrzałkowej. Wygenerowana przez laser diodowy, fale radiowe lub parę wodną temperatura około 100°C bezkruwawo, trwale zamyka niewydolną żyłę odpiszczelową lub odstrzałkową, a żyłki ulegają regresji. Uzupełnieniem tej

metody jest skleroterapia piankowa resztkowych żylaków lub miniflebektomia w znieczuleniu miejscowym. Pierwszy wewnętrzny zabieg laserowy wykonano w USA w 1999r, w Polsce w 2003r. W 2010r w NZOZ Venomedica byliśmy pionierami tej metody w regionie radomskim.

Klej tkankowy

Najmłodszą metodą, od 2015 r. dopuszczoną do stosowania przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków FDA, jest klejenie niewydolnych żył klejem tkankowym, który pod kontrolą USG specjalnym aplikatorem wprowadza się do światła chorej żyły aby ją zamknąć i wyłączyć z krążenia. Jest to alternatywa dla termicznej ablacji żył. Nie wymaga znieczulenia i noszenia pończoch ale jest, przynajmniej na razie, dużo droższa niż metoda termicznej ablacji żył. W dalszej kolejności wymaga zastosowania skleroterapii resztkowych żylaków, a co za tym idzie chodzenia w pończosze medycznej.

Jaką wybrać metodę leczenia?

Gdy pojawi się myśl aby usunąć żylaki, zwykle pierwsze kroki kierujemy do internetu, a tam same „nowości” jedna lepsza od drugiej: laser! fale radiowe! para wodna! klejenie! Którą metodą wybrać? Chciałbym podzielić się z Państwem swoimi przemyśleniami na ten temat.

NFZ – operacja Babcocka

W pierwszej kolejności musimy zadać sobie pytanie czy chcemy leczyć żylaki nieodpłatnie w ramach NFZ, czy mamy możliwości finansowe aby przeznaczyć na leczenie kwotę około 3000 zł. NFZ refunduje opisywaną wyżej operację chirurgiczną metodą Babcocka. Obecnie wykonuje się ją zazwyczaj w trybie jednego dnia w znieczuleniu lędźwiowym. Jest to metoda krwawa, po zabiegu mogą wystąpić bliznowce, miejscowe zakażenie, krwiaki, zapalenie żył, chłonnoktok lub zaburzenia czucia w okolicy nogi. Po operacji potrzebny jest około 30 dniowy okres rekonwalescencji. Brzmi to dość strasznie, ale proszę mi wierzyć, operowałem tą metodą przez wiele lat i uważam, że można uzyskać bardzo dobre efekty lecznicze i kosmetyczne. Aby to osiągnąć ważne jest aby lekarz przed operacją wykonał dokładną diagnostykę USG i zastosował właściwą technikę operacji z ograniczeniem do minimum traumatyzacji tkanek.

Metody małoinwazyjne

We współczesnym świecie gdy pacjenci przywiązują dużą wagę do estetyki i nie mają czasu na „chorowanie” bardzo popularne stały się małoinwazyjne techniki leczenia. O klejeniu żył pisałem wyżej, jak na razie jest to procedura o ponad 50% droższa niż zabieg laserem lub falami radiowymi.

Skleroterapia / Flebogrif

Skleroterapia piankowa pod kontrolą USG doczekała się polskiej modyfikacji. Za sprawą prof. Ciołka wdrożono do leczenia Flebogrif – jest to

cewnik przez który do światła żyły odpiszczelowej wprowadza się piankę sklerotyzującą. Na jego końcu znajdują się metalowe „pazurki”, które uszkadzają ścianę żyły co powoduje jej skurcz i potęguje działanie sklerozantu. O ile skuteczność czyli trwałe zwłóknienie żyły w klasycznej skleroterapii szacuje się na 70%, tak przy zastosowaniu Flebogriфу wg. wstępnych danych ma wynosić blisko 90%. Jest to zabieg ambulatoryjny, bez znieczulenia, cięć i blizn, następnego dnia po zabiegu można wrócić do pracy.

Laser, fale radiowe, para wodna

Obecnie najczęściej stosowaną metodą jest termiczna wewnętrzna ablacja niewydolnych żył powierzchownych za pomocą lasera diodowego, fal radiowych lub pary wodnej. Jest to niechirurgiczna, minimalnie inwazyjna metoda leczenia żylaków. Wykonywana jest w trybie ambulatoryjnym, w znieczuleniu miejscowym, trwa około 30-40minut, po kolejnych 30 minutach od zabiegu pacjent może wrócić do domu. Polega na wykonaniu małego 2 mm nacięcia skóry uda lub nogi przez który wprowadzany jest światłowód, aplikator do fal radiowych lub cewnik do pary wodnej. Jedynym dyskomfortem pacjenta są wielokrotne ukłucia igłą podczas znieczulenia wewnętrznej części uda i podudzia. Po prawidłowym umiejscowieniu światłowodu lub cewnika pod kontrolą USG rozpoczyna się zasadnicza część zabiegu – emisja energii cieplnej, która powoduje uszkodzenie/oparzenie ściany żyły i późniejsze jej trwałe zwłóknienie. Po zabiegu zakładana jest pończocha uciskowa, które należy nosić przez 2-3 tygodnie. Zabieg jest bezbolesny, nie odnotowuje się istotnych dla zdrowia i życia powikłań, minimalne jest zagrożenie zakrzepicą. Ból pooperacyjny wzdłuż zamykanej żyły jest minimalny lub nie występuje, zwłaszcza przy zastosowaniu lasera o długości fali 1470nm z włóknem radialnym. Dzięki temu okres rekonwalescencji praktycznie nie istnieje – w ciągu 2-3 dni, chodząc w pończosze medycznej, można powrócić do zwykłej aktywności i pracy zawodowej. Metoda ta zastępuje chirurgiczne usunięcie żyły odpiszczelowej lub odstrzałkowej, redukowane jest w ten sposób nadciśnienie żyłne w nodze, które bezpośrednio odpowiada za powstawanie żylaków. W ciągu

pierwszych dni po zabieg ustępują dolegliwości związane z niewydolnością żylną. W ciągu 4-8 tygodni obserwuje się stopniową regresję żylaków, są one co raz mniejsze, aż zupełnie przestają być widoczne. W przypadku dużych żylaków może być konieczny II etap leczenia – miniflebektomia z znieczuleniu miejscowym lub skleroterapia – wstrzykiwanie do żylaków sklerozantu który powoduje ich wykrępienie i zwłóknienie. Metoda termicznej wewnętrznej ablacji jest skuteczna i bezpieczna. To leczenie bez krwiaków i blizn z gwarantowanym dobrym efektem estetycznym.

Podsumowanie

Powraca pytanie: laser, fale radiowe czy para wodna? Jeżeli ma to być leczenie sprawdzone, poparte największą ilością badań randomizowanych w piśmiennictwie medycznym, to laser diodowy. Jeżeli ma być coś, jak piszą w internecie, najnowszego – to para wodna lub klej, ale to oznacza najmniejszą ilość publikacji, długoterminowych obserwacji klinicznych i mniejsze doświadczenie operującego. Osobiście od 8 lat leczę żylaki laserem diodowym 1470nm z włóknem radialnym i nie planuję zmiany metody. Myślę że drugorzędne znaczenie na wybór narzędzia – decyzję proponuję pozostawić lekarzowi zwłaszcza, że istnieją pewne medyczne ograniczenia w zależności od rodzaju zabiegu. Uważam, że pacjent powinien skupić się na wyborze lekarza któremu powierzy swoje zdrowie. W medycynie, bardziej niż w innych dziedzinach najważniejszy jest „czynnik ludzki”. Lekarz któremu mamy zaufać powinien mieć odpowiednie kompetencje – doświadczenie w usg, wybranej przez siebie technice małoinwazyjnej oraz skleroterapii, a gdy nasze oczekiwania są bardzo wygórowane, również możliwość laserowego przezskórnego zamykania pajęczek. Myślę, że kompleksowe podejście do tematu choroby żylakowej, możliwość monitorowania efektów leczenia w kolejnych latach (usg) i umiejętność reagowania na pojawiające się ewentualnie nawroty choroby powinno mieć kluczowe znaczenie przy wyborze lekarza.

►► Tomasz Terpiłowski
– specjalista chirurgii naczyniowej, flebolog

Terpiłowski

CENTRUM MEDYCZNE

www.cm-terpilowski.pl

CHIRURGIA NACZYNIOWA I FLEBOLOGIA lek. Tomasz Terpiłowski - specjalista chirurgii naczyniowej

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

- Laserowe endożylnie leczenie żylaków (ELVeS) – nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji żylaków
- skleroterapia – nieoperacyjne zamykanie żylaków, żył siatkowatych i pajęczek **FLEBOGRIF**
- klejenie żylaków
- laserowe przezskórne zamykanie pajęczek

LECZENIE CHOROBY TĘTNIC kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYŁ OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNYCH

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

- Badania prenatalne – Test NIFTY, Test SONCO, USG we wszystkich trymestrach ciąży **USG 3D/4D płodu**
- (brytyjski standard Fetal Medicine Foundation – FMF)

CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

NEUROLOGIA lek. Anna Niemiec – specjalista neurolog

ULTRASONOGRAFIA – Voluson S6 BT16 GE Healthcare lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA, USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm) mgr piel. Iwona Sidor

- przezskórne zamykanie naczynek na nogach, twarzy i dekolcie
- leczenie grzybicy paznokci, epilacja ciemnych włosów
- ujędrnianie skóry twarzy, szyi i dekoltu

MEZOTERAPIA IGŁOWA mgr piel. Iwona Sidor

- odmładzanie i wygładzanie skóry (twarz, szyja, dekolt, ręce, uda, skóra głowy), kwas hialuronowy, substancje odżywcze (witaminy, aminokwasy, mikroelementy, peptydy biomimetyczne)

Radom ul. Wernera 5 lok. 20 (I piętro – winda w lewym skrzydle budynku)
Rejestracja pacjentów w godz. 11.00-17.00, tel. 600 028 583, 48 331 24 74

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

Nowoczesne, prężnie rozwijające się medyczne laboratorium diagnostyczne, które działa na rynku radomskim od 1999 roku.

Wysoka jakość analiz

Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

- ☎ 48 365 49 33
- 🌐 www.medica.radom.pl
- ✉ medica@medica.radom.pl
- 📍 ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
- 🕒 Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00





SKARB

RODZINY RADOMKI

Czas na przełamanie!

Przed E.Leclerc Radomką Radom kolejny trudny rywal. 28 listopada do Radomia przyjedzie czwarta drużyna Ligi Siatkówki Kobiet w sezonie 2017/2018.

Liga Siatkówki Kobiet trwa w najlepsze. Przed podopiecznymi Jacka Skroka szósty mecz w najwyższej klasie rozgrywkowej w sezonie 2018/2019. Kibice w Radomiu będą mieli okazję obejrzyć interesujące spotkanie dwóch drużyn, które miały już okazję się ze sobą zmierzyć.

KS DevelopRes Rzeszów w maju w 2014 roku w turnieju barażowym w Bydgoszczy zapewnił sobie awans do najwyższej ligi w Polsce. W sezonie 2016/2017 drużynę tę trenował obecny szkoleniowiec E.Leclerc Radomki Radom – Jacek Skrok. Mimo, że od stycznia 2017 roku ekipę przejął włoski szkoleniowiec, Lorenzo Micelli, dobra praca obydwu trenerów zaowocowała brązowym medalem Orlen Ligi dla rzeszowianek.

Obecne podopieczne Jacka Skroka miały już okazję grać z zespołem z podkarpacia. Na obozie przygotowawczym w Kielnarowej odbył się sparing z KS DevelopRes Rzeszów.



Dzień później spotkanie rewanżowe zorganizowano w Rzeszowie. Obydwa mecze zakończyły się remisem 2:2. Nic więc dziwnego, że w środę należy spodziewać się ogromnych emocji w radomskiej hali MOSiR.

-Kolejny ligowy przeciwnik, któremu spróbujemy urwać seta, dwa, a może punkty. Ten listopad tak nam się ułożył, że akurat gramy z samą górą tabeli, ale nie można zakładać, że są to przegrane spotkania. Wychodzimy na parkiet tak samo zmotywowane, pełne woli walki i czekamy na upragnione punkty – mówi kapitan zespołu, Natalia Skrzypkowska.

Sezon 2018/2019 siatkarki z Rzeszowa rozpoczęły dobrze. Aktualnie zespół zajmuje czwarte miejsce w tabeli i nie ukrywa, że walczy o medale. Z pewnością jedna i druga drużyna chce wygrać najbliższe spotkanie, jednak to Radomka jest w lepszej sytuacji. Na korzyść naszej drużyny przemawia nie tylko własna hala, ale także wierni kibice. Już dziś serdecznie zapraszamy Was na mecz, który odbędzie się 28 listopada (środa) o godzinie 18.

**E.LECLERC
RADOMKA
RADOM**
WWW.RADOMKA.COM
FB/ELECLERC/RADOMKARADOM

detacz
DO RODZINY
RADOMKI
WWW.RADOMKA.COM

DPD
LEGIONOVIA

SSANGYONG

PRZYJDŹ I
WYGRAJ
SAMOCHÓD
NA WEEKEND

E.Leclerc
Radomka
Moya
plus

Jeden punkt zostaje w Radomiu



Derby nie dla Radomki!
Po pięciosetowej walce ulegamy DPD Legionovi Legionowo.
MVP spotkania Zuzanna Górecka.

Pierwszy set zaczął się nieznacznym prowadzeniem gości (1:3). Chwilę później gra toczyła się już punkt za punkt (9:9). As serwisowy Natalii Skrzypkowskiej i blok Izabeli Bałuckiej dały podopiecznym Jacka Skroka dwa punkty przewagi, jednak przeciwniczki szybko odrobiły stratę (18:18). Końcówka seta była równie emocjonująca, co początek. Legionovia miała dwie piłki setowe, jednak Radomce udało się doprowadzić do remisu. Niestety zawodniczki z Legionowa nie odpuściły i wygrały tę partię na przewagi 27:25.

Drugi set zaczął się znaczącą dominacją Radomki (10:5). Kilka błędów po naszej stronie i gościom znowu udało się lekko zbliżyć punktowo. Na szczęście szybko zareagował Jacek Skrok i radomskie siatkarki po przerwie grały jak z nut (16:8). Skuteczna gra Radomki oraz błędy po stronie Legionovi i mamy piątkę setową. Zagrywka w siatkę kończy drugiego seta 25:14 dla E.Leclerc Radomki Radom. W całym spotkaniu mamy zatem 1:1

Trzecią odsłonę spotkania rozpoczęła

zagrywka w siatkę gości. Potrójny blok i urosła przewaga Radomki (7:4). Zawodniczki z Legionowa ponownie pomyliły się w polu serwisowym i w trzecim secie mamy pierwszy remis (11:11). Przerwa dla trenera Olenderka i jego zawodniczki wróciły na parkiet z nową mocą. Mocne i skuteczne ataki Legionovi i goście zakończyli tego seta 25:19.

W czwartej partii wracamy do gry! Ponownie Radomka zdobywa kilka oczek przewagi nad przeciwnikiem. Dziewczyny grały ze spokojną głową. Po ataku Izabeli Bałuckiej było już 23:13. Setową piłkę dla podopiecznych Jacka Skroka zdobywa Natalia Skrzypkowska. Atak pani kapitan kończy tego seta. W hali MOSiR czekał nas Tie-Break.

Piąta partia zaczęła się bardzo wyrównanie (4:4). Siatkarki z Legionowa po dwóch dobrych atakach wyszły na prowadzenie (8:10). Końcówka była bardzo zacięta. Radomce udało się uratować jedną piłkę meczową, ale ostatecznie DPD Legionovia Legionowo wygrała tego seta 15:12 i cały mecz 3:2.

Najlepszą zawodniczką meczu została wybrana Zuzanna Górecka, która zdobyła 27 punktów. Najlepiej punktującą po naszej stronie siatki była Anna Bączyńska, z 17 punktami na koncie.


E.Leclerc Radomka Radom 2:3 DPD Legionovia Legionowo (25:27; 25:14; 19:25; 25:14; 12:15)

E.Leclerc Radomka Radom: Grabka, Szczepańska-Pogoda, Skrzypkowska, Bączyńska, Bałucka, Ponikowska, Drabek (L) oraz Biała, Kapturska, Samul (L), Borawska.

DPD Legionovia Legionowo: Polak, Kicka, Olenderka, Górecka, Jasek, Wójcik, Adamek Agnieszka (L) oraz Adamek Adrianna (L), Tanner, Pickrell, Skorupa.

Sponsorem meczu E.Leclerc Radomka Radom – DPD Legionovia Legionowo był E.Leclerc Radom



E.Leclerc 
RADOM

UL. TORUŃSKA 1
WWW.ELECLERC.COM.PL

Radomski E.Leclerc może poszczycić się własną produkcją. Posiada piekarnię, cukiernię, wędzarnię wędlin, wędzarnię ryb, sushi – pod marką JaToJem Sushi oraz kuchnię smaków, która przygotowuje każdego dnia świeże potrawy kuchni tradycyjnej i nowoczesnej, dietę pudełkową Fres&Fit oraz catering okolicznościowy. Każdego dnia dbamy, by mieszkańcy Radomia i okolic sięgali po najlepsze, sprawdzonej jakości produkty, które z pasją i od podstaw dla nich tworzymy. Na sklepowe półki trafiają warzywa i owoce od lokalnych rolników, mięso ze sprawdzonych hodowli. Dzięki metamorfozie – przebudowie działów, sklep stał się bardziej nowoczesny i przyjazny Klientom.

Wiele produktów powstaje od podstaw na miejscu i to nas wyróżnia. Jedyna w mieście wędzarnia ryb, sushi, kuchnia smaków.

ROZMOWA Z ANIĄ BĄCZYŃSKĄ

Urodziła się w 1995 roku, a ma już na swoim koncie dwa brązowe medale Mistrzostw Polski Juniorek, srebrny krążek Mistrzostw Polski U-23 oraz indywidualną nagrodę na tej imprezie – Najlepsza atakująca Mistrzostw Polski U-23. Anna Bączyńska – aktualnie reprezentuje barwy E.Leclerc Radomki Radom, a w wywiadzie z Jowitą Grzegorzewską opowiada o początkach swojej przygody z siatkówką i ostatnich meczach przeciwko Mistrzyniom i Wicemistrzyniom Polski.

Ostatnio gracie po dwa mecze w tygodniu, nie ma aż tak dużo czasu na analizę meczów. Jak wpływa to na waszą grę i czy jest to męczące?

– Kocham grać w siatkówkę i dla mnie osobiście tak częste granie nie jest męczące. W sumie to mogłabym rozgrywać mecze codziennie. To prawda, że tego czasu na analizę poprzednich spotkań jest mało, ale to ma też swoje plusy. Szybko zapominamy o niepowodzeniach i z chłodnymi głowami

podchodzimy do kolejnych przeciwników.

W ostatnich trzech kolejkach strata sześciu punktów. Czy to była kwestia mocnych przeciwników, czy braków w drużynie?

– Myślę, że w Lidze Siatkówki Kobiet nie ma słabych przeciwników. Na przegranej zaważyły nasze błędy i brak konsekwencji. Jest na pewno nad czym pracować, ale w każdym meczu walczymy i chcemy prezentować się coraz lepiej.

Miałas jakieś ciężkie momenty w trakcie dotychczasowej kariery?

– Gram w siatkówkę od 13/14 lat i miałam sporo takich momentów, najczęściej jesienią. Trzeba było wtedy zacisnąć zęby, trenować dalej i przeczekać ten okres.

Kim byłaby Anna Bączyńska, gdyby nie została siatkarką?

– Ciężkie pytanie. W młodym wieku pochłonęła mnie siatkówka i nie wiem jak wyglądałoby życie bez niej. Zawsze lubiłam zwierzęta, więc może zostałabym weterynarzem, ale teraz coraz częściej myślę też o własnym biznesie.

Przyjmująca czy atakująca?

– Atakującą byłam, a obecnie gram na przyjęciu i zdecydowanie lepiej czuję się na tej pozycji.

Recepta na wygrany mecz?

– Wydaje mi się, że przede wszystkim konsekwencja, spełnianie założeń trenera. Gramy dobre spotkania, na początku udaje nam się prowadzić kilkoma punktami, ale potem gdzieś nam to ucieka. Z każdym kolejnym meczem nabieramy więcej doświadczenia, dlatego myślę, że niejednego jeszcze zaskoczmy.



STREFA MALUCHA

**NA KAŻDYM MECZU DOMOWYM
E.LECLERC RADOMKI RADOM**

**obok trybuny N znajduje się strefa
malucha, w której doświadczeni
animatory zaopiekują się dziećmi
zapewniając im liczne rozrywki.**



**NA KAŻDYM DOMOWYM MECZU
E.Leclerc Radomka Radom**

**można wygrać
samochód marki
Ssangyong na weekend**

więcej informacji na www.Radomka.com

**E.LECLERC
RADOMKA
RADOM**

WWW.RADOMKA.COM
FB/E.LECLERC RADOMKARADOM

dołącz
DO RODZINY
RADOMKI
WWW.RADOMKA.COM



SSANGYONG

**WYGRAJ
SAMOCHÓD
NA WEEKEND**



START

**28.11
18:00**

MECZ O MISTRZOSTWO POLSKI W LIDZE SIATKÓWKI KOBIEC

**E.LECLERC RADOMKA RADOM
VS
DEVELOPRES SKYRES RZESZÓW**

RADOM, HALA MOSIR, UL. NARUTOWICZA 9

CENY BILETÓW: TRYBUNY - ULGOWY 5 ZŁ, NORMALNY 10 ZŁ, PŁYTA - 20 ZŁ
BILETY DOSTĘPNE ON-LINE NA WWW.RADOMKA.COM ORAZ PRZED MECZEM W KASACH HALI MOSIR



LIGA
SIATKÓWKI
KOBIEC

plus

E.Leclerc

Radom
siła w precyzji

moya
sieć stacji paliw

