

Budżet nadziei

Budżet Radomia na 2021 rok uchwalony. Głosami Koalicji Obywatelskiej i radnego niezależnego. PiS „za” głosował tylko w przypadku zgłoszonych przez siebie poprawek.

str. 3

Styl w kamienicy

Przetarg na najem czterech lokali w Kamienicy Deskurów ogłosił Miejski Zarząd Lokalami. Na parterze zrewitalizowanego kwartału ma się mieścić restauracja i kawiarnia.

str. 4

Precyzyjne kryteria

Rada miejska przyjęła w poniedziałek kryteria naboru chętnych na lokum przy ul. Tytoniowej.

str. 5

Ryba, czyli ichtys

Tradycja nakazuje, aby w wigilijnym menu znalazły się dania bazujące na zbożach, grzybach, warzywach, owocach, maku, orzechach, miodzie i rybach. Pokarmom tym już w czasach przedchrześcijańskich przypisywano symboliczne, wręcz magiczne znaczenie.

str. 7

UWAGA CZYTELNICY
Kolejne wydanie
„7 Dni” – w piątek,
8 stycznia 2021 r.

B E Z P Ł A T N Y

TYGODNIK

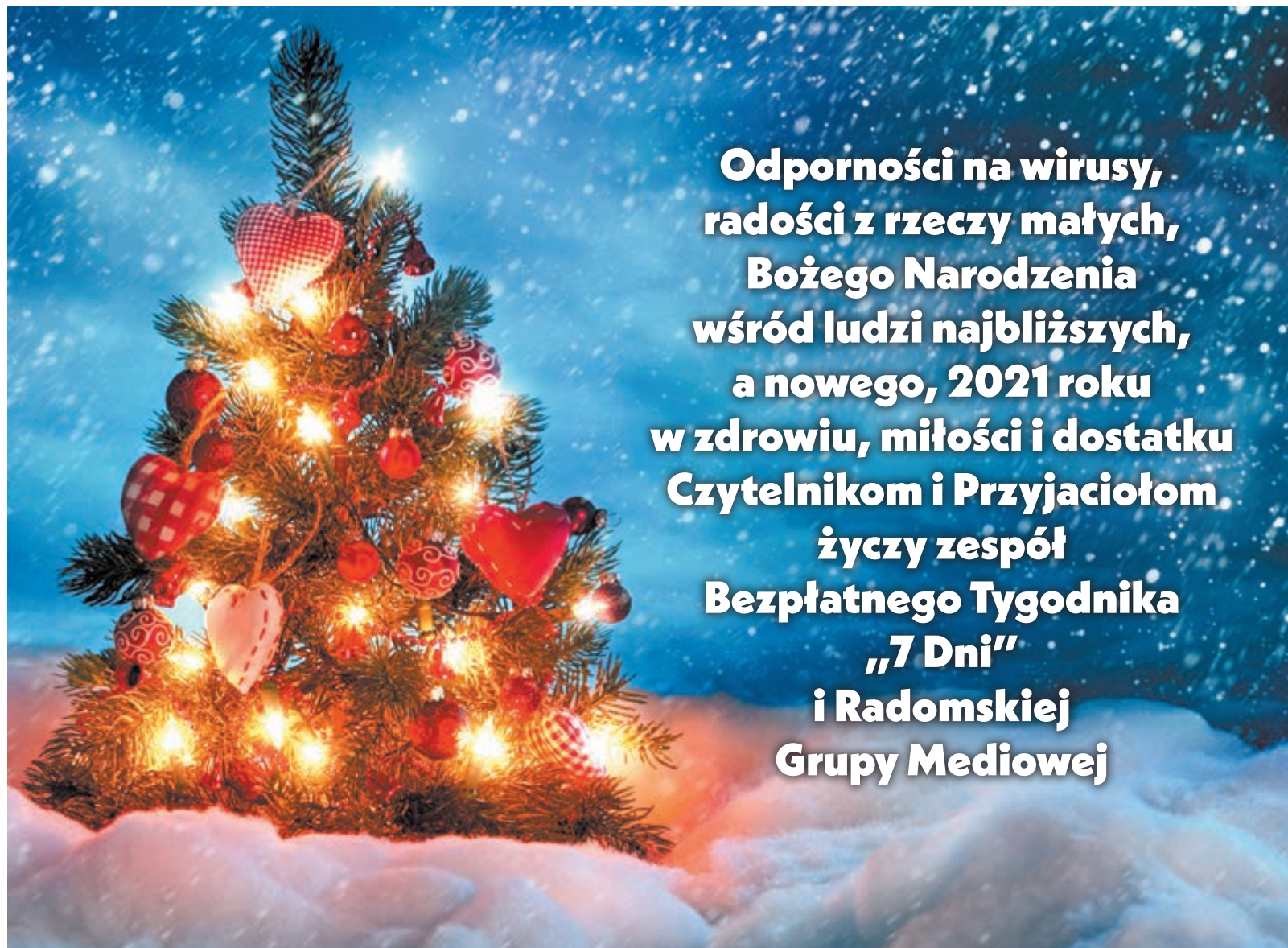


ISSN 1895-8451

DNI

NR 747 PIĄTEK – CZWARTEK 18 GRUDNIA 2020 – 7 STYCZNIA 2021

NAKŁAD 10 000



**Odporności na wirusy,
radości z rzeczy małych,
Bożego Narodzenia
wśród ludzi najbliższych,
a nowego, 2021 roku
w zdrowiu, miłości i dostatku
Czytelnikom i Przyjaciołom
życzy zespół
Bezpłatnego Tygodnika
„7 Dni”
i Radomskiej
Grupy Mediowej**

AUTOPROMOCJA

**NORBI
i DAWID**
budzą RADOM

GORACE

aha... aha!

**radio
rekord**
106.2 FM
SŁUCHAJ! od 6 do 10

*Życzenia radosnych Świąt Bożego Narodzenia.
Zdrowia i spełnienia każdego marzenia,
a w nowym roku samych szczęśliwych chwil.
Wszystkim swoim Klientom, Kontrahentom i Sympatykom
składa Zarząd Radomskich Hal Mięsnych*

2021

Kombud wspiera debiutanta

Nagroda Literacka im. Witolda Gombrowicza ma nowego mecenasa – firmę Kombud. Szykuje się też nowe, niezwykle wyróżnienie na szóstą edycję festiwalu – to rezydencja literacka.



Fot. Robert Utkowski

Zakłady Automatyki Kombud SA będą wspierały Nagrodę Literacką przez pięć lat. – Dzięki temu, że mamy drugiego mecenasa, mogliśmy część pieniędzy przeznaczyć na nową formę, która wyróżnia nas spośród innych nagród – mówi Tomasz Tyczyński, sekretarz kapituły nagrody, kurator Muzeum Witolda Gombrowicza. – Otóż od tej szóstej edycji będziemy przyznawać rezydencję dla jednego z pisarzy, którego wskaże kapituła nagrody. Będzie to rezydencja niezwykła, ponieważ ta wyróżniona osoba spędzi około miesiąca w miejscu bardzo gombrowiczowskim, w pięknym miasteczku Vence nieopodal Nicei, gdzie Gombrowicz mieszkał przez ostatnie lata swojego życia.

Jak podkreślał Szymon Książ, dyrektor ds. współpracy międzynarodowej w spółce Kombud, dla przedsiębiorstwa dołączenie do grona mecenasów jest przywilejem i nobilitacją, a sztuka, zwłaszcza w tych szczególnie trudnych czasach, zasługuje na wsparcie. – Wie-

rzę, że sztuka jest trochę jak witamina D jesienią. To taki suplement, który pomaga nam odzyskać zaufanie do siebie, uczy empatii i wrażliwości – mówi Szymon Książ. – Pandemia niedługo się skończy, a sztuka będzie takim złotym środkiem, nośnikiem naszego odrodzenia społecznego. Cieszę się, że możemy wspierać tę akcję.

Rozszerza się więc grono firm i instytucji, które wspierają Nagrodę. Od drugiej edycji jej mecenasem jest, przypomnijmy, Jarosław Krzyżanowski, a w ubiegłym roku do grupy firm wspierających nagrodę dołączył Uni-development SA; został partnerem głównym tego wyróżnienia.

Organizatorzy ogłosili, że można już nadsyłać zgłoszenia do szóstej edycji Nagrody. Przyjmowane będą, jak co roku, do końca stycznia.

W pięciu dotychczasowych edycjach nagrody zgłoszono do niej ponad 400 książek.

CT

Radom się świeci

Radomia może się stać Świećliną Stolicą Polski. Głosowanie, na razie w etapie wojewódzkim, trwa do 7 stycznia.

Ruszyła kolejna edycja plebiscytu „Świeć się z Energą”. Radom już cztery razy z rzędu zdobywał tytuł mistrza województwa, zwyciężając w regionalnym etapie głosowania na najpiękniejszą świąteczną iluminację.

– Dotychczasowe zwycięstwa udowadniają, że Radom jest postrzegany jako miasto z pięknymi świątecznymi dekoracjami. Mieszkańcy pokazali, że są dumni zarówno ze swojego miasta, jak i iluminacji, którą mamy okazję podziwiać na deptaku – mówi wiceprezydent Mateusz Tyczyński. – Mamy nadzieję, że także w tym roku radomianie mocno zaangażują się w akcję i kolejne stowarzyszenia będą mogły cieszyć się ze sprzętu AGD i jeszcze lepiej realizować swoje misje. Zachęcam wszystkich do głosowania.

Głosowanie w etapie wojewódzkim potrwa do 7 stycznia 2021 roku. Głosy można oddawać codziennie na stronie <https://swiecsie.se.pl/plebiscyt-miast/mazowieckie/radom/>. Do mistrzów poszczególnych regionów trafi sprzęt AGD o wartości 10 tys. zł, który zostanie przekazany potrzebującym. Dodatkowo zwycięzca całego plebiscytu otrzyma nagro-



Fot. archiwum oszczędni.pl

dę w postaci energooszczędnego sprzętu o wartości 40 tys. zł i tytuł Świećliny Stolicy Polski. Głosowanie w etapie ogólnopolskim, w którym wezmą udział zwycięskie miasta z 16 województw, potrwa od 14 do 25 stycznia 2021 roku.

CT

Teatr nagrodzony

Teatr Resursa został finalistą XI Ogólnopolskich Prezentacji Teatrów Poszukujących o Nagrodę im. Tadeusza Kantora „Kantoralia”.

Organizatorem Ogólnopolskich Prezentacji Teatrów Poszukujących jest Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Wielopolskiej im. Tadeusza Marii Kantora. W tym roku do rywalizacji zgłoszono 11 realizacji teatralnych; Radom zaproponował „Pokój Jakuba” w reżyserii Roberta Stępniewskiego. Do ścisłego finału komisja wybrała pięć.

Pierwsze miejsce i nagrodę w wysokości 3 tys. zł wywalczył Teatr Tetraedr z Raciborza

za spektakl „Gwoli jakiejś tajemnicy” w reżyserii Grażyny Tabor. „Pokój Jakuba” uplasował się na piątą pozycję. Przedstawiciele teatru odebrali nagrodę pieniężną w wysokości 1500 zł, ufundowaną przez Zarząd Województwa Podkarpackiego oraz statuetkę miniaturowego Krzesła Kantorowskiego.

Teatrowi Resursa serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.



Fot. materiały Reagony Obywatelskiej

CT

Malowanie bombek dla Natalki

Znani radomianie po raz kolejny mają okazję wykazać się talentem plastycznym. Tradycyjne malowanie bombek się odbędzie, ale – ze względu na pandemię – w nieco innej formie.

Po raz 13. radomscy artyści, politycy, społecznicy i przedstawiciele służb mundurowych pomalują bombki w szczytnym celu. – Czas Bożego Narodzenia jest szczególny; pamiętamy o najbliższych, ale także o tych, którzy potrzebują pomocy. Co roku spotykaliśmy się podczas akcji „Malowanie bombek – przyjaciele dzieciom”, żeby wspólnie malować ozdoby, które potem były licytowane na szczytny cel – przypomina wiceprezydent Jerzy Zawodnik. – Pandemia koronawirusa nie pozwala nam na wspólne malowanie, postanowiliśmy więc malować w domach.

Radomski Klub Środowisk Twórczych i Galeria „Łaźnia”, który co roku gościł uczestników akcji, dostarczył osobom biorącym udział w zabawie zestawy do malowania. Każdy maluje swoją ozdobę indywidualnie lub z rodziną, po czym przekazuje ją na aukcję internetową. Tę zaplanowano w dniach 18-22 grudnia. Po 22 grudnia niezlicytowane bombki będzie można kupić w Łaźni. Cały dochód trafi do Natalki Anioł – małej radomianki, cierpiącej na czterokończynowe porażenie dziecięce.

– Gorąco wszystkich zachęcam do wzięcia udziału w aukcji. Tak, jak co roku pokażemy, że mamy wielkie serca i pomóżmy Natalce w walce z chorobą – zachęca wiceprezydent.

Pieniądze zostaną przeznaczone na zakup pionizatora i ortez, a także na turnus rehabilitacyjny. – Od dwóch lat intensywnie pracujemy nad tym, żeby Natalka mogła w przyszłości samodzielnie funkcjonować – opowiada Karolina Anioł, mama dziewczynki. – Natalka mówi pojedyncze słowa, super rysuje, gania się z bratem. Jest bardzo aktywnym dzieckiem i bardzo szybko się rozwija, a to wszystko dzięki intensywnej rehabilitacji, która jest jednak bardzo kosztowna.



Fot. archiwum oszczędni.pl

Aukcja bombek pomalowanych przez znanych radomian odbędzie za pośrednictwem oficjalnej strony miasta radom.pl. Dodatkowo Caritas Diecezji Radomskiej uruchomi specjalne konto, na które będzie można wpłacać datki na pomoc dla Natalii.

DOROTA GOLIŃSKA

Sądy przyznają wyższe odszkodowania

Do wielu wypadków na drogach dochodzi zupełnie niespodziewanie. Bolesnie przekonał się o tym pięć lat temu pan Andrzej, który został tak potrącony przez auto, że do dziś nie odzyskał jeszcze pełni zdrowia. Dopiero po interwencji Powszechnego Zakładu Odszkodowań mógł jednak liczyć na w pełni należne mu zadośćuczynienie

Niestety, nawet przechodząc przez przejście dla pieszych na zielonym świetle, nie można być w pełni bezpiecznym. Sześćdziesięcioletni pan Andrzej wybrał się tego dnia na spacer, wszedł przepiślowo na pasy i spokojnym krokiem ruszył na drugą stronę ulicy. Jeden z kierowców zatrzymał się wprawdzie żeby go przepuścić, ale kolejny – jadący w tym samym kierunku pasem obok – już tego nie uczynił i potrafił niczego nie spodziewającego się mężczyznę. Wypadek spowodował poważny uszczerbek na zdrowiu poszkodowanego. Okazało się, że pan Andrzej doznał wieloodłamowych złamań: miednicy, kości łonowej, lewej nogi, prawego barku i lewego obojczyka.

Jeszcze w szpitalu mężczyznę odwiedził przedstawiciel jednej z kancelarii

odszkodowawczych, skutecznie proponując mu swoje usługi w staraniach o zadośćuczynienie. Zaledwie kilka miesięcy po wypadku pan Andrzej otrzymał od ubezpieczyciela 70 tysięcy złotych, a już rok później – na mocy wynegocjowanej między kancelarią a firmą ubezpieczeniową umowy – oferowano mu jeszcze dodatkowe 50 tysięcy złotych. Poszkodowany, nie zdając sobie sprawy z tego czy są to pieniądze, które faktycznie mu się należą, przypadkowo natrafił na ulotkę Powszechnego Zakładu Odszkodowań i zdecydował się z nim skontaktować. Po zapoznaniu się ze sprawą adwokat Zakładu od razu zaproponował inną strategię działania. Pan Andrzej został odwiedziony od podpisania umowy, gdyż była ona dla niego niekorzystna finansowo. Następnie Powszechny Zakład Odszkodowań przejął prowadzenie sprawy i – zamiast dogadywać się z ubezpieczycielem – wysłał przeciwko niemu pozew do sądu. Jak się okazało, był to krok słuszny i warto było poczekać na wyrok, który zapadł dwa lata później. W wyniku decyzji sądu ubezpieczyciel musiał łącznie wypłacić na rzecz poszkodowanego niemal 400 tys. zł., a dodatkowo jeszcze dożywotnią rentę z tytułu zwiększonych

potrzeb finansowych w kwocie 1,8 tys. zł. miesięcznie.

Powszechny Zakład Odszkodowań, który działa od 2013 roku, z zasady wszystkie swoje sprawy prowadzi w sądach. Dlaczego jest to bardziej korzystna opcja?

– Wiele kancelarii i prawników zmierza do zawarcia umowy w imieniu klientów, ponieważ można w ten sposób uzyskać pieniądze w kilkanaście dni, ale za to wysokość proponowanych kwot jest zwykle kilkukrotnie niższa niż tych do uzyskania w sądzie – tłumaczy Waldemar Paszkowski z Powszechnego Zakładu Odszkodowań. – Nie godzimy się na tego typu działania, ponieważ zobowiązujemy się w umowie do uzyskania dla klienta maksymalnej wysokości roszczenia, a tą można uzyskać nie w porozumieniu z ubezpieczycielem (umogą), tylko prowadząc sprawę cywilną w sądzie.

**Powszechny Zakład Odszkodowań sp. z o.o.
tel: 48 679-50-70 Radom
tel: 22 122-84-40 Warszawa
tel: 22 308-65-00 Piaseczno
ul. Energetyczna 11 lok.5
(siedziba główna)**

REKLAMA

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

Dyrektor wykonawczy Radomskiej Grupy Mediowej: Krzysztof Domagała
P.o. redaktora naczelnego Radomskiej Grupy Mediowej: Milena Majewska

Kierownik redakcji: Iwona Kaczmarska
Dziennikarze: Roksana Chalaabry, Adam Kowalczyk, Katarzyna Kurek, Maciej Kwiatkowski,
Michał Nowak, Katarzyna Skowron, Paweł Sochalski
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: POLSKAPRESSE sp. z o.o. Oddział Poligrafia; Drukarnia Łódź, 90-532 Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19



ISSN 1598-5681

Udaremniona kradzież

Kobieta ukradła ze sklepu torebki. Zatrzymał ją policjant po służbie.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek w jednym ze sklepów w Radomiu. Podczas zakupów będący po służbie funkcjonariusz samodzielnego pododdziału prewencji policji KMP zauważył, że pewna kobieta wynosi ze sklepu jakieś przedmioty, a nie zapłaciła za nie. Policjant wybiegł za nią i ją zatrzymał. Kobieta, jak się okazało, ukradła damskie torebki o wartości kilkuset złotych.

38-latką była nietrzeźwa. Trafiła do policyjnej celi, a po wytrzeźwieniu przedstawiono jej zarzut kradzieży. Grozi jej do pięciu lat pozbawienia wolności.

KK

Zupa za złotówkę

Osoby powyżej 65. roku życia mogą otrzymać zupę za złotówkę.

Akcję „Przedświątęczy dar dla seniora” prowadzi restauracja Teatralna (ul. Żeromskiego 55). Żeby otrzymać zupę za złotówkę, starsze osoby muszą przyjść do restauracji w godz. 10-12. Ważne – trzeba mieć własny pojemnik lub słoik.

„Jeżeli macie w swoim gronie osoby, którym przyda się taka pomoc, przekażcie im info o naszej akcji i zaproście ich do naszej restauracji” – zachęca restauracja.

Przypomnijmy: osoby samotne wspiera również Fundacja Droga Życia, która w Wigilię dostarczy im świąteczne paczki. Aby taką paczkę otrzymać, trzeba zadzwonić pod nr 48 386 82 20. Zapisy trwają do 20 grudnia.

KK

REKLAMA

K M

STOMATOLOGIA

 /KMstomatologia

ul. Kusocińskiego 21 lok.2
664 085 285
kmstomatologia@gmail.com

Sobota-Niedziela Zadzwoń

-stomatologia zachowawcza
-protetyka
-usuwanie ósepek



REKLAMA

Budżet nadziei

Budżet Radomia na 2021 rok uchwalony. Głosami Koalicji Obywatelskiej i radnego niezależnego. PiS „za” głosował tylko w przypadku zgłoszonych przez siebie poprawek. Kiedy przyszło do głosowania całego projektu uchwały, wstrzymał się od głosu.

● IWONA KACZMARSKA

Zgodnie z przygotowanym przez prezydenta projektem dochody miasta mają wynieść ponad 1 mld 345 mln zł, a wydatki – 1 mld 408 mln zł. Deficyt budżetowy zaplanowano na poziomie 63 mln zł. Na przyszłoroczne inwestycje z kolei miasto przeznaczyło 134 mln zł.

AUTOPOPRAWKA PREZYDENTA

Projekt uchwały budżetowej trafił pod obrady rady miejskiej w poniedziałek. – Zawarłem w tym projekcie także postulaty, które wpłynęły od klubów radnych Koalicji Obywatelskiej i Prawa i Sprawiedliwości oraz od radnego niezależnego – zaznaczył prezydent Radosław Witkowski. – Niestety, możliwości budżetu nie pozwoliły, by umieścić wszystkie; trzeba było wybrać.

Autopoprawkę do budżetu wniósł także prezydent. Ponieważ do końca roku mają być wyemitowane obligacje przychodowe na spłatę zobowiązań będącej w upadłości spółki Port Lotniczy Radom, miasto postanowiło rozdysponować kwotę 7,4 mln zł przeznaczoną pierwotnie na nabycia akcji PLR. Dzięki temu będzie można 3,4 mln zł dołożyć do już zaplanowanych 1,4 mln zł na przebudowę wiaduktu w ul. Żeromskiego i przeznaczyć 600 tys. zł na opracowanie dokumentacji przebudowy układu drogowego w rejonie ul. Zbrowskiego i Żółkiewskiego. Na opracowanie koncepcji adaptacji budynku rehabilitacji przy ul. Giserskiej na hospicjum znalazło się 50 tys. zł, a 25 tys. miasto postanowiło przeznaczyć na sterylizację i kastrację psów i kotów.

KWOTA RELATYWNIE NIEWIELKA

Radni PiS, choć w przedstawionym przez miasto dokumencie znalazły się i ich postulaty, postanowili te odrzucone przez prezydenta przedstawić radnym do oceny, a także dodać nowe. Mateusz Kuźmiuk, przewodniczący komisji budżetowej i Marcin Majewski zaproponowali np., by prezydent mógł zaciągać pożyczki krótkoterminowe (przydają się, gdy w kasie brakuje chwilowo pieniędzy, a trzeba płacić zobowiązania albo faktury) do wysokości 50 mln zł, a nie 60, jak chciał. Obaj radni posta-

zł, za które miasto chciało przebudować oficjalną stronę internetową miasta. – To i tak kropla w morzu potrzeb – zaznaczył Robert Fiszer, przewodniczący komisji gospodarki. – Bo złożone przez komitety wnioski już opiewają na 9 mln zł.

NIE CHODZI O TO, BY ZWALNIAĆ LUDZI

– Kluczową dla nas sprawą były podwyżki dla pracowników socjalnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i DPS-ów. Tymczasem prezydent poinformował, że nie ma na ten cel ani złotych. To smutne, kiedy się patrzy



Fot. archiwum oazadzi.pl

nowili także wymusić na prezydencie podwyżki dla pracowników czterech domów pomocy społecznej.

– 322 tys. zł to kwota relatywnie niewielka, nie rozwiąże wszystkich problemów pracowników DPS-ów. Ale, mam nadzieję, że tą kwotą zacznijemy zmianę na lepsze w wynagrodzeniach MOPS-u czy oświaty – zauważył Kuźmiuk.

Łukasz Podlewski, przewodniczący klubu radnych PiS z kolei uznał, że konieczne jest zwiększenie o 268 tys. zł puli pieniędzy na tzw. czyny drogowe. Także komisja gospodarki, głosami PiS, pochyliła się nad czynami drogowymi – zdaniem jej członków można na ten cel przeznaczyć 250 tys.

choćby na urząd miejski... Tam można by zracjonalizować zatrudnienie; dałoby się je – zdaniem samych pracowników – zmniejszyć o 20 proc. – przekonywał w wystąpieniu klubowym Łukasz Podlewski. – Nie chodzi o to, by zwalniać ludzi, ale żeby np. nie zatrudniać nowych, jeśli ktoś przejdzie w ciągu roku na emeryturę.

Podlewski zaproponował powołanie zespołu, który wspólnie z pracownikami placówek kultury, DPS-ów i MOPS-u wypracuje zasady, pozwalające tym ludziom „zarabiać godnie”.

Także Marta Michalska-Wilk zapowiedziała do prezydenta o podwyżki dla pracowników DPS-ów i MOPS-u, ale wtedy, kiedy będą na to pienią-

dze. – W przyszłym roku, w związku z pandemią koronawirusa wpływ do budżetu będą o ok. 40 mln zł mniejsze. Na dodatek oświata pochłonie 500 mln zł; wyraźnie widać, że subwencja jest za niska. A mimo to miasto nie rezygnuje z inwestycji – zaznaczyła. – Cieszą zwłaszcza pieniądze na Radomski Program Drogowy i Radomski Program Chodnikowy. Ale cieszy też i to, że radni Prawa i Sprawiedliwości już z programem drogowym nie walczą, a nawet proponują nowe ulice do utwardzenia.

CZAS WIELKIEJ SMUTY

Prezydent Witkowski apelował, żeby radni nie zabierali 250 tys. zł przeznaczonych na nową stronę – obecna została zbudowana w 2011 roku i jest już przestarzała; nie wszystko działa na smartfonach. – W dobie pandemii, kiedy większość spraw w urzędzie załatwiamy on-line, to jest duże utrudnienie – przekonywał. – Deklaruję, że jeśli zostawicie państwo nawet nie 250 tys., a choćby 150 tys. zł, to w ciągu kilku tygodni znajdziemy – z oszczędności – pieniądze, które chcecie przeznaczyć na czyny drogowe.

Prezydent przyznał, że przed 15 listopada zastanawiał się, jak określić budżet w „czasach wielkiej smuty” związanej z koronawirusem. – Czy może to budżet zwątpienia? Bo epidemia pustoszy – pustoszy nasze finanse, ale także emocje. Ale przecież możemy się cieszyć, że brakuje nam 40 mln zł, a nie np. 70. I doszedłem do wniosku, że to jest budżet nadziei. Ale nie takiej nadziei, że poczekamy, może będzie lepiej. Nie – to nadzieja, której trzeba pomóc – mówił Witkowski.

Po pięciu godzinach dyskusji przystąpiono do głosowania. Najpierw – zgodnie z propozycją Łukasza Podlewskiego – głosowano cztery wnioski złożone przez radnych PiS. Co było do przewidzenia, wszystkie przeszły, bo Prawo i Sprawiedliwość ma w radzie większość; przeciw była Koalicja Obywatelska. KO i radny niezależny (12) poparli natomiast całość budżetu, a PiS (14) wstrzymał się od głosu.

To pierwszy od dwóch lat przypadek, kiedy Radom ma budżet uchwalony za pierwszym podejściem i to jeszcze w grudniu.

REKLAMA

*Wesoły Świąt Bożego Narodzenia
i szczęśliwego Nowego Roku*

**życzy Anna Kwiecień,
poseł na Sejm RP**



Styl w kamienicy

Przetarg na najem czterech lokali w Kamienicy Deskurów ogłosił Miejski Zarząd Lokalami. Na parterze zrewitalizowanego kwartału ma się mieścić restauracja i kawiarnia, a także dwa lokale, w których będzie mogła być prowadzona działalność handlowo-usługowa.

KATARZYNA KUREK

Łącznie do wynajęcia jest ponad 470 m. Zgodnie z regulaminami przetargów, lokale muszą wpisywać się swoją działalnością i wystrojem w koncepcję kamienicy Deskurów, jako rewikalizowanego obiektu łączącego kulturę, edukację i przedsiębiorczość. Chodzi m.in. o motyw przewodni, dodatki, rodzaj oświetlenia, muzyki, organizowanych wydarzeń, a w przypadku lokali handlowo-usługowych także o oferowany asortyment. Styl zastosowany w lokalu powinien stwarzać niepowtarzalną atmosferę i wyróżniać się na tle konkurencji.

– Oczekujemy od najemców, że będą prowadzili swoje działalności w sposób zbieżny z charakterem budynku. Chcemy, aby lokale, które oferujemy do wynajęcia, poprzez swój charakter i organizowane wydarzenia były elementem promocji Miasta Kazimierzowskiego i ożywiały tę część Radomia – mówi wiceprezydent Mateusz Tyczyński. – Żeby ta restauracja czy kawiarnia nie była tylko miejscem, gdzie można dobrze zjeść. Chcemy, żeby było to miejsce, w którym będzie się dużo działo. Przedsiębiorcy będą mogli organizować w prowadzonym przez siebie lokalu różnego rodzaju wydarzenia tema-



Fot. Szymon Wykret

tyczne, np. koncerty, wystawy, warsztaty edukacyjne, spotkania autorskie. Bardzo na to liczymy. Chcielibyśmy też, aby część działalności była prowadzona we współpracy z organizacjami pozarządowymi.

Na oferty Miejski Zarząd Lokalami czeka do 15 stycznia. Oprócz ceny, zarówno w przypadku lokali gastronomicznych, jak i handlowo-usługowych, będzie brana pod uwagę także koncepcja funkcjonowania

lokalu i proponowana aranżacja wnętrza.

Cały obiekt zostanie podzielony na strefy. – Strefą kultury będzie zarządzała Rесursa Obywatelska. Na poziomie minus jeden jest też duża przestrzeń wystawiennicza. Rozmawiamy z Muzeum im. Jacka Malczewskiego i prowadzimy korespondencję z samorządem Mazowsza na temat ewentualnej współpracy – zdradza wiceprezydent.

Z kolei działalność edukacyjną będą mogły prowadzić tam organizacje pozarządowe, stowarzyszenia lub fundacje. Ale nie na stałe – tak, aby oferta dla mieszkańców była różnorodna.

– To duże zadanie dla pani Justyny Górskiej-Streicher, nowej dyrektorki Resursy Obywatelskiej, która na początku roku obejmie stanowisko – uważa Tyczyński. – Rozmawiamy o tym, żeby eksponować tam najnowszą historię miasta, ale nie na zasadzie statycznej ekspozycji, którą można obejść w pół godziny i wyjść. Jest tam również piękny dziedziniec, patio, na którym – zgodnie z projektem unijnym – ma być prowadzona głównie działalność społeczna, czyli dyskusje, pokazy filmów na ważne tematy.

Kamienica Deskurów to także przestrzeń dla wspierania młodego biznesu.

Pomieszczenia w kompleksie kamienic zaczną być wyposażane w pierwszej połowie roku. W przyszłorocznym budżecie miasta są zarezerwowane na ten cel pieniądze. Przeprowadzki i kompletowanie personelu zajmie trochę czasu. Zdaniem wiceprezydenta Kamienica Deskurów otworzy swoje podwoje dla radomian późną wiosną.

Bezpieczniej na przejściu

Na przejściu dla pieszych przez ul. Czarnieckiego działa wzbudzana sygnalizacja świetlna.

Zakres inwestycji obejmował nie tylko montaż sygnalizatorów. Obok przejścia został wybudowany przejazd dla rowerzystów, połączony z odcinkiem nowej drogi rowerowej do pętli autobusowej na Kapturze. Połączenia jezdni ze ścieżką są bezkrawężnikowe. Ponadto powstało tam dodatkowe oświetlenie uliczne. Dzięki jego kontrastowości kierowcy mogą już z daleka zorientować się, że zbliżają się do pasów.

Nowością na ul. Czarnieckiego są listwy LED, umieszczone w chodniku z obu stron przejścia. Świecą na czerwono lub zielono, w zależności od tego, jakie światło jest w danej chwili na sygnalizatorach dla pieszych. Ma to chronić zarówno przechodniów z dysfunkcjami wzroku, jak i tych, którzy stają zbyt blisko krawędzi jezdni albo przemierzają się wpatrzeni w ekrany swoich smartfonów.

CT

Będzie przedszkole

Przetarg na adaptację budynku dawnego gimnazjum przy ul. Kujawskiej ogłosiło miasto.

– W budynku przy Kujawskiej niezbędna jest kompleksowa przebudowa. Musi powstać segment żywieniowy, trzeba przebudować sanitariaty, dostosować układ pomieszczeń i wykonać wiele innych prac remontowych – mówi prezydent Radosław Witkowski.

Po adaptacji powstanie tu przedszkole z oddziałami integracyjnymi; na ul. Kujawską zostanie także przeniesiona z ul. Toruńskiej Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2. Budynek będzie podzielony na dwie części. Na drugie piętro przeprowadzi się poradnia, dla której powstanie osobne wejście z windą. Będzie dysponować m.in. 12 gabinetami i salą konferencyjną. Przedszkole zajmie parter, pierwsze piętro i część drugiego. Na parterze znajdują się m.in. szatnie, kuchnia, sala gimnastyczna z możliwością podziału na teatralną, pomieszczenia administracyjne. Na pierwszym i drugim piętrze powstanie 10 sal dydaktycznych z zapleczem sanitarnym. W sumie przedszkole będzie mogło przyjąć 190 dzieci. Budynek zostanie przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zmieni się także teren wokół budynku – powstanie plac zabaw, zostaną posadzone drzewa i krzewy.

Na oferty miasto czeka do 14 stycznia. Zwycięzca przetargu na wykonanie wszystkich prac będzie miał 15 miesięcy od dnia podpisania umowy.

CT

REKLAMA

KARTA ZABATOWA

- 20 zł na świerk pospolity
- 30 zł na świerk srebrny
- 40 zł na jodłę kaukaską standard
- 50 zł na jodłę kaukaską prima

Z tą kartą rabat przysługuje tylko na jedną z choinek.
Do kupienia w punkcie na parking, przy Centrum Handlowym GAMA.
Radom, ul. Mireckiego 14.
Sponsor: Pomidzi Dance Club Bis

W tym wyjątkowym czasie
Świąt Bożego Narodzenia
wszystkim klientom firmy Pajm,
składamy najserdeczniejsze życzenia
wspaniałych chwil
przy wigilijnym stole,
wszelkiej pomyślności,
pogody ducha i radości.
Życzymy, aby Nowy Rok 2021
przyniósł jak najwięcej zdrowia,
szczęścia i spełnienia marzeń.

Pajm - elektronarzędzia,
maszyny budowlane,
sprzęt ogrodniczy.



REKLAMA

Legendy Radomskie

W RADIU REKORD

W PONIEDZIAŁKI I WTORKI OD GODZ. 20.30



MUZEUM IM. JACKA MALCZEWSKIEGO
26-600 Radom, Rynek 11

ORGANIZATOR WYSTAWY „DAWNO, DAWNO TEMU.
BAŚNIE I LEGENDY ZIEMI RADOMSKIEJ”

Precyzyjne kryteria

Miało być 10 punktów za każdą osobę, jeśli rodzina opuści mieszkanie komunalne, by zamieszkać w lokalu wybudowanym w ramach programu Mieszkanie Plus. Tak chciało miasto. Jest jeden punkt, zgodnie z propozycją radnych PiS. Radna miejska przyjęła w poniedziałek kryteria naboru chętnych na lokum przy ul. Tytoniowej.

● IWONA KACZMARSKA

Zakończyły się, przypomnijmy, prace konstrukcyjne na budowie przy ul. Tytoniowej dwóch bloków w ramach rządowego programu Mieszkanie Plus. Procedura naboru chętnych zapowiada się na czasochłonną, więc na sesję 30 listopada miasto przygotowało projekt uchwały, w którym zawarło „zasady przeprowadzenia naboru wniosków o zawarcie umowy najmu lokali”. Wśród kilkunastu kryteriów znalazł się też zapis, że jeśli „osoby wchodzące w skład gospodarstwa domowego” są najemcami mieszkań należących do gminy i je opuszczają, by przenieść się na ul. Tytoniową, to każdej osobie tworzącej rodzinę przysługuje 10 punktów. I to ten zapis wzbudził radnych Prawa i Sprawiedliwości.

– Przyznawanie punktów tym, którzy mają mieszkanie z gminy i je zwolnią, jest nieuczciwe wobec wszystkich innych – przekonywał Łukasz Podlewski, przewodniczący klubu radnych PiS. – Dwa punkty za każde dziecko, a pięć punktów za płacenie podatków w Radomiu. To nie jest rozwiązanie promujące młode rodziny.

Miasto postanowiło nieco ustąpić, choć – jak zaznaczali prezydent Radosław Witkowski i wiceprezydent Mateusz Tyczyński – nie do końca



foto: archiwum oazadzien.pl

zgadzało się z argumentacją PiS-u, że gros wniosków na Mieszkanie Plus pochodzą będzie od mających mieszkanie komunalne. – Zamiast 10 punktów proponujemy pięć; zrównujemy osoby zwalnające mieszkanie komunalne z tymi, którzy płacą podatki w Radomiu – mówił Tyczyński.

Nie przekonał radnych PiS, którzy zagłosowali przeciwko projektowi uchwały. Ale wzięli na siebie obowiązek przygotowania nowych kryteriów

naboru. Podpisany przez Podlewskiego projekt uchwały z nowymi kryteriami trafił na sesję rady miejskiej w ostatni poniedziałek.

– Uchwała w sposób kompletny stanowi, kto może się ubiegać o mieszkanie w ramach programu Mieszkanie Plus – zapewnił przewodniczący klubu radnych PiS. – Zmieniliśmy liczbę punktów dla tych, którzy opuszczają mieszkanie gminne, by zasiedlić to przy Tytoniowej. Miasto

chciało pięć punktów, my proponujemy jeden. Nie wiem zresztą, skąd pan prezydent wziął to kryterium; sprawdziłem, ale nigdzie w Polsce czegoś takiego nie widziałem.

Podlewski stwierdził, że projekt uchwały autorstwa PiS „promuje młode rodziny” – za każde dziecko „wchodzące w skład gospodarstwa domowego” można dostać pięć punktów. Miasto w poprzednim projekcie dawało dwa punkty, ale uściśliło, że jedno z rodziców lub opiekunów nie może być starsze niż 35 lat.

– Novum jest zapis, że każda z osób wchodzących w skład gospodarstwa domowego może liczyć na jeden punkt, jeśli przekroczyła 65. rok życia. To zapis z ustawy, a wcześniej go nie było – mówił Podlewski. – Nowością są też cztery punkty przysługujące rodzinie pełniącej funkcję rodziny zastępczej lub rodzinnego domu dziecka.

W projekcie uchwały zapisano także, że na jeden punkt może liczyć osoba, która „w przeszłości” była właścicielem budynku jednorodzinnego lub mieszkania, ale utraciła lokum wskutek „działania żywiołu lub katastrofy budowlanej”. Radni Koalicji Obywatelskiej dopytywali, jak odległa miałyby to być przeszłość. Bo można sobie wyobrazić, że ktoś utracił dom w wy-

niku katastrofy budowlanej w czasie II wojny światowej. Czy i jemu przysługuje jeden punkt? Rzecznik dobrze byloby doprecyzować.

– Naszym celem było to, aby rozszerzyć katalog osób, którzy będą mogli z tej uchwały skorzystać – zaznaczyła Katarzyna Pastuszka-Chrobotowicz.

Kazimierza Woźniaka (radny niezależny) zdziwiło, że PiS zaproponował punkty także tym, którzy są właścicielami lub współwłaścicielami „budynku mieszkalnego lub budynku o funkcji mieszkalnej” podlegającego wywłaszczeniu. – Przecież jeśli się kogoś wywłaszcza, to daje mu się w zamian lokal albo odszkodowanie. Tak stanowi prawo – zauważył.

Wiceprezydenta Tyczyńskiego bardzo ucieszyło, że nowy projekt uchwały w sprawie kryteriów naboru na Mieszkanie Plus został tak szybko przygotowany. – I może to i dobrze, że bierzecie państwo za niego odpowiedzialność – stwierdził.

– Teraz te kryteria są precyzyjne. Bo tamte dawały możliwość różnej interpretacji – dowodził szef klubu radnych PiS.

W głosowaniu projekt poparło 25 osób, nikt nie był przeciw, a Jarosław Rabenda (KO) i Kazimierz Woźniak wstrzymali się od głosu.

REKLAMA

W Nowy 2021 Rok patrzymy pełni optymizmu

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Radomiu od wielu lat realizuje różne działania o tematyce Bezpieczeństwa w Ruchu Drogowym, których celem jest poprawa bezpieczeństwa drogowego wśród mieszkańców regionu radomskiego.

Ten rok, ze względu na ograniczenia spowodowane pandemią Covid-19, był dla WORD w Radomiu okresem niezwykle trudnym. Przez ponad dwa miesiące nie mogliśmy realizować szkoleń i egzaminów na prawo jazdy oraz musieliśmy odwołać większość działań BRD zaplanowanych na 2020 rok.

Jednak na początku roku nie próżnowaliśmy i tylko w okresie od stycznia do połowy marca br. pracownikom radomskiego Ośrodka udało się odwiedzić 50 placówek oświatowych i przeprowadzić w nich zajęcia z zakresu bezpiecznego poruszania się po drodze w ramach „Wyprawki pierwszoklasisty” oraz „Widoczny i bezpieczny przedszkolak”. Podczas tych wizyt wyposażyliśmy prawie 1800 najmłodszych użytkowników dróg w akcesoria odbłaskowe poprawiające ich widoczność na drodze. W tym okresie, wspólnie z Samorządem Mazowsza, przeprowadziliśmy kampanię społeczną „Jesteś widoczny, jesteś bezpieczny” w trzech szkołach podstawowych (Gniewoszów, Skaryszew, Brzóza) gdzie wyposażyliśmy 755 uczniów w zestawy odbłaskowe.

Niestety, w tym roku, nie udało nam się zrealizować w maju 4 edycji konkursu dla młodzieży „Moje pierwsze prawo jazdy” oraz w czerwcu konkursu drużynowego „Rowerem do kultury”. Nie odbył się także zaplanowany na wrzesień Dzień Otwarty WORD, w którym chętnie biorą udział mieszkańcy Radomia i okolic, natomiast pandemia nie przeszkodziła nam w zorganizowaniu konkursu plastycznego na plakat i hasło promujące bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów w ruchu drogowym. Konkurs skierowany był do uczniów szkół podstawowych z subregionu radomskiego i został przeprowadzony w trzech kategoriach wieko-

wych (I kat. – 0-2 klasa, II kat. – 3-5 klasa, III kat. – 6-8 klasa). Celem konkursu było propagowanie przepisów ruchu drogowego i zasad bezpiecznego poruszania się po drodze oraz uzyskanie oryginalnego hasła, które będzie promowało bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów. Na konkurs wpłynęło aż 865 prac plastycznych z 89 szkół, co przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. Nagrodzonych zostało 18 najciekawszych prac, a ich autorzy otrzymali nagrody. Doceniając starania jakie włożyły dzieci i młodzież w wykonanie plakatów umieściliśmy je w kalendarzu WORD na 2021 rok. A już w styczniu 2021 roku zostanie ogłoszony kolejny konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży szkolnej, tylko w nieco zmienionej formule.

Koronawirus nie przeszkodził nam również w organizacji, wspólnie z Samorządem Mazowsza i Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej w Warszawie, bezpłatnych szkoleń profilaktycznych dla młodych kierowców w wieku 18 – 24 lata oraz dla kierowców nieco starszych tj. w wieku 55 i więcej lat. W tym roku na Torze Modlin zostało przeszkolonych ponad 100 kierowców z regionu radomskiego. Szkolenia obejmowały zajęcia teoretyczne oraz praktyczne na torze i płycie poślizgowej, a ich celem była poprawa samopoczucia i bezpieczeństwa na drodze tych kierowców. Chętnych do udziału w szkoleniu było o wiele więcej, ale ze względu na Covid-19 mieliśmy pewne ograniczenia. Mogę natomiast zapewnić, iż w przyszłym roku także odbędą się szkolenia profilaktyczne dla kierowców, którzy chcą poprawić swoje umiejętności w jeździe samochodem. Obecnie trwa ustalenia z Samorządem Mazowsza i MCPS w Warszawie dotyczące realizacji tych szkoleń w 2021 roku. W przyszłym roku, w ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza, z bezpłatnych szkoleń profilaktycznych będą mogli także skorzystać kierowcy w wieku 25 -59 lat.

Każdego roku WORD w Radomiu wspiera radomskie Stowarzyszenie Co Za Jazda w organizacji akcji rowerowych dla mieszkańców Rado-

mia i okolic. W tym roku odbyło się 5 imprez dla miłośników dwóch kółek i brały w nich udział osoby w różnym wieku, a nawet całe rodziny. Uczestnicy zwiedzali najpiękniejsze zakątki regionu radomskiego i po dotarciu na metę uczestniczyli w konkursach i quizach organizowanych przez WORD i promujących przepisy oraz zasady drogowe wśród rowerzystów.

Radomski Ośrodek od wielu lat uczestniczy także w konkursach o tematyce BRD, skierowanych do uczniów szkół podstawowych, organizowanych przez Młodzieżowy Dom Kultury w Radomiu oraz inne placówki oświatowe. W tym roku w PSP nr 5 w Radomiu odbył się Pierwszy Powiatowy Miniturniej BRD dla klas I – III szkół podstawowych. Niestety w tym „covidowym” roku w szkołach odbyło się tylko kilka konkursów BRD, ale mam nadzieję, że w przyszłym roku odbędzie się ich o wiele więcej i WORD chętnie weźmie w nich udział.

Podsumowując, zaczynamy w styczniu od ogłoszenia konkursu plastycznego dla uczniów szkół podstawowych, i czekamy na powrót dzieci i młodzież do szkół, w których będziemy mogli przeprowadzić nasze akcje profilaktyczne w ramach kampanii „Jesteś widoczny, jesteś bezpieczny”. Po nowym roku planujemy

kontynuować akcję „Widoczny i Bezpieczny Przedszkolak” i placówki zainteresowane przeprowadzeniem przez WORD w Radomiu akcji dla dzieci prosimy o kontakt.

W maju chcielibyśmy kontynuować konkurs dla młodzieży „Moje pierwsze prawo jazdy”, gdzie nagrodą główną będzie motorower. W czerwcu w Muzeum Wsi Radomskiej planujemy konkurs drużynowy „Rowerem do kultury” z licznymi nagrodami a mniej więcej w połowie roku odbędzie się rekrutacja na bezpłatne szkolenia profilaktyczne dla kierowców. We wrześniu chciałbym serdecznie zaprosić wszystkich na Dzień Otwarty WORD. Mam nadzieję, że w przyszłym roku także inne podmioty zorganizują dla mieszkańców regionu radomskiego imprezy promujące BRD, a WORD chętnie je wesprze.

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia pragnę Państwu życzyć samych radosnych chwil spędzonych w gronie najbliższych, przede wszystkim dużo zdrowia i bezpieczeństwa na drodze.

Marcin Ciężkowski,
dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka
Ruchu Drogowego w Radomiu



Niezdolność do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich z przyczyn natury psychicznej.



Najpopularniejszym tytułem rozpatrywanym przez sądy kościelne w Polsce jest niewątpliwie określona w kan. 1095 nr 3 Kodeksu Prawa Kanonicznego niezdolność do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich z przyczyn natury psychicznej. Właściwa interpretacja powyższego tytułu przysparza wielu problemów. Niektórzy mylnie uważają, że chodzi tutaj wyłącznie o różnego typu zaburzenia psychiczne, np. schizofrenię, nerwicę. Natomiast, inni próbują podciągnąć pod w/w tytuł wszelkie nieprawidłowości w zachowaniu współmałżonka, nawet te powstałe dopiero po wielu latach zgodnego życia w małżeństwie.

Należy podkreślić, że psychiczna niezdolność do małżeństwa nie powstaje nagle i niespodziewanie w dniu ślubu, ale istnieje jeszcze przed zawarciem małżeństwa. Planując ślub warto zwracać uwagę na wszelkie uzależnienia u kandydata do małżeństwa (alkoholizm, narkomanie, lekomanie, Internet i pornografię etc), a nie tylko potencjalne anomalie zdrowia psychicznego lub zaburzenia preferencji seksualnych. Nie bez znaczenia są także właściwe relacje z rodzicami. W praktyce procesowej dość często można zaobserwować bowiem tzw. brak „odciętej pępownicy”, czyli nadmierne przywiązanie do domu rodzinnego oraz związaną z tym nieumiejętność funkcjonowania w oderwaniu od niego, niesamodzielność w podejmowaniu ważnych decyzji.

W Kodeksie Prawa Kanonicznego na próżno szukać definicji owych istotnych obowiązków małżeńskich albo ich przykładów. Dlatego w praktyce procesowej

posługuje się orzecznictwem Roty Rzymskiej. Do istotnych obowiązków małżeńskich należy zaliczyć m.in.: tworzenie małżeńskiej wspólnoty całego życia; dbanie o relację międzyosobową między małżonkami (zwłaszcza o więź uczuciową); wytrwanie w relacji trwałej, wiernej, wzajemnej i dożgonnej; zrodzenie i wychowanie potomstwa wewnątrz wspólnoty małżeńskiej.

Dla rozstrzygnięcia sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa z tytułu określonego w kan. 1095 nr Kodeksu Prawa Kanonicznego nie mają znaczenia fakty i zaburzenia zdrowotne, które powstały dopiero w końcowej fazie małżeństwa cywilnego stron. Sąd kościelny ocenia bowiem, czy w momencie wyrażania zgody małżeńskiej (ślubu) strony były zdolne podjąć się i wypełnić istotne obowiązki stanu małżeńskiego, nawiązać wspólnotę małżeńską.

Ponadto, kościelny proces małżeński jest procesem spornym. Oznacza to, że

dla poparcia stawianej w skardze powódowej tezy o nieważności małżeństwa należy przedstawić dowody. Mogą być to dokumenty (urzędowe i prywatne), ale zazwyczaj należy zgłosić kilku świadków, którzy znali strony jeszcze w okresie przedślubnym. Zaleca się, aby nie byli to wyłącznie członkowie najbliższej rodziny, lecz także współni znajomi lub sąsiedzi.

Dodatkowo, sądy kościelne – przeprowadzając postępowanie dowodowe – chętnie korzystają z pomocy biegłych. Najczęściej są nimi psychologowie, ale w niektórych sprawach niezbędne jest skorzystanie z opinii psychiatry – seksuologa.

W Kancelarii adwokata kościelnego Kamila Dziury można bezpłatnie skonsultować swoją sprawę i uzyskać merytoryczną ocenę, czy w danym przypadku istnieją przesłanki do stwierdzenia nieważności małżeństwa oraz czy dysponujemy odpowiednimi dowodami.

ADWOKAT KOŚCIELNY

przy Sądzie Kościelnym Diecezji Radomskiej

mgr lic. Kamil Dziura

fachowa pomoc prawna w sprawach
o stwierdzenie nieważności małżeństwa

539 618 012

Radom, ul. Wernera 5 lok. 35



Powiat Radomski



Wesołych Świąt



Szanowni Państwo,

Mieszkańcy Powiatu Radomskiego



*Niech nadchodzące Święta Bożego Narodzenia,
spędzone w gronie najbliższych, w atmosferze miłości,
wzajemnego szacunku i zrozumienia,
przyniosą optymizm i pogodę ducha.*



*Niech radość i pokój od Nowonarodzonego Jezusa Chrystusa
dodają sił i energii do realizacji wszelkich planów i zamierzeń,
a nadchodzący Nowy Rok przyniesie zdrowie
oraz wszelką pomyślność we wszystkich sferach życia.*

*Przewodniczący Rady Powiatu Krzysztof Murawski
Starosta Radomski Waldemar Trelka*



Ryba, czyli ichtys

Tradycja nakazuje, aby w wigilijnym menu znalazły się dania bazujące na zbożach, grzybach, warzywach, owocach, maku, orzechach, miodzie i rybach. Pokarmom tym już w czasach przedchrześcijańskich przypisywano symboliczne, wręcz magiczne znaczenie.

Religia chrześcijańska i szacunek do tradycji decydują o tym, że wszędzie tam, gdzie obchodzi się Boże Narodzenie, na wigilijną kolację podawane są potrawy przyrządzane z pokarmów reprezentujących dary pól, sadów, ogrodów, lasów i wód. Do najważniejszych z nich zalicza się: ziarna zbóż, grzyby, kapustę, buraki, suszone owoce, orzechy, nasiona maku, miód pszczeni i ryby. Dla naszych przodków pokarmy te miały znaczenie zarówno odżywcze, jak i symboliczne.

KARP I ŚLEDZIE

Podczas wieczery wigilijnej nie ma miejsca na wołowinę, wieprzowinę czy drób, podawane są natomiast rozmaite dania z ryb. Oprócz najpopularniejszego smażonego karpia, na stołach pojawiają się też często ryby w galarecie i sałatki śledziowe. Ryba jest uznawana za symbol chrześcijaństwa, chrztu i rodzącego się życia. Pochodzące z języka starogreckiego słowo „ichtys” (ryba) jest akrostichem słów: „Iesous Christos, Theou Yios, Soter”, co oznacza „Jezus Chrystus, Syn Boga, Zbawiciel”. W starożytnych kulturach ryby uznawane były wręcz za święte ze względu na skojarzenie z bóstwami. Np. Atargatis – syryjska bogini miłości i płodności miała ciało ryby, a twarz kobiety.

ŻYCIODAJNE ZIARNA ZBÓŻ

Dostatek zboża był niegdyś miarą zamożności gospodarstwa. Jedzenie podczas Wigilii pieczywa i dań bazujących na produktach zbożowych takich jak kasza czy mąka, miało zapewnić szczęście i dobrobyt w nadchodzącym roku. Ziarna zbóż utożsamiane były również z płodnością i nieśmiertelnością.

MAGICZNY MAK

Makowiec, kutia lub makagigi to typowe bożonarodzeniowe słodkości. W tradycji chrześcijańskiej mak to roślina, której owoc (tzw. makówka) zawiera tysiące nasion, co kojarzone jest z urodzajem i płodnością. Opium pozyskiwane z makówek ma właściwości odurzające, przeciwbólowe, uspakajające i nasenne. Z tego względu obecność maku na wigilijnym stole oznaczała łączność z zaświatami i nadzieję na spokojny sen.

MIÓD PSZCZELI

Nasi przodkowie cenili miód jako pokarm o właściwościach prozdrowotnych. Byli również przekonani, że w tym „boskim nektarze” tkwią magiczne moce. Spożywanie słodkich specjałów z dodatkiem miodu miało zapewnić przychylność sił nadprzyrodzonych, chronić przed złem, zapewnić szczęście, dostatek i miłość.



Red. (f)pl

ORZECHY

Niegdyś istniał przesąd, że jedzenie twardych i wytrzymałych orzechów chroni przed bólem zębów i zapobiega ich wypadaniu. Obecność orzechów na wigilijnym stole wiąże się jednak przede wszystkim z tym, że uchodzą one za symbol tajemnicy, bogactwa, mądrości i płodności. Jest w tym odrobina prawdy – orzechy to bardzo dobre źródło witaminy E, która korzystnie wpływa na układ

rozdroczny i potocznie nazywana jest witaminą płodności.

OWOCE SUSZONE

Owoce we wszystkich kulturach kojarzone były z vitalnością. Dodatkowo poszczególnym owocom przypisywano rozmaite cechy i właściwości. Jabłko to symbol miłości, zdrowia i pokoju. Gruszki, ze względu na swój kształt i słodki smak, kojarzone były z kobiecością i miłością, ale również

z grzesznością. Jedzenie śliwek miało chronić przed złymi duchami, natomiast fig – zapewnić płodność, długowieczność i oczyszczenie.

KISZONA KAPUSTA I BURAKI

Niegdyś kapustę kojarzono z życiodajną mocą, dzięki której każdej wiosny przyroda na nowo budzi się do życia. Symbolem trwałości sił życiowych była również kapusta kiszona. Spożywanie jej miało gwarantować siłę i vitalność. Długowieczność i urodę natomiast zapewniało jadenie buraków. Mając na względzie współczesną wiedzę, można twierdzić, że buraki faktycznie sprzyjają długowieczności. Zawarte w nich antyoksydanty chronią przed chorobami przewlekłymi związanymi z wiekiem.

LEŚNE GRZYBY

Starożytni Egipcjanie uważali, że grzyby nie powinny być spożywane przez zwykłych śmiertelników, dlatego były zarezerwowane wyłącznie dla faraonów. W dawnych kulturach grzyby uznawane były za pokarm tajemniczy. Wykorzystywano je w obrzędach magicznych w celu nawiązania kontaktu ze zmarłymi. Na bożonarodzeniowym stole potrawy na bazie grzybów symbolizują także dary lasu.

dr Joanna Anna Walczak
FIT.PL

REKLAMA

Już niebawem Święta. Czy masz w rodzinie palacza i pomysł na prezent dla niego?

Pandemia to wyjątkowo ciężki i stresujący czas. Większość ludzi nie wychodzi z domu, przed komputerami siedzą pracownicy, dzieci, które mają zdalne nauczania, studenci zamknięci na stacjach i w domach. To nie ułatwia osobom palącym porzucenia nałogu. Idą święta, czas noworocznych postanowień, wśród których od lat dominuje jedno: pozbyć się papierosów z naszego życia! Czy możemy pomóc najbliższemu zrealizować ten cel?



Na taki pomysł wpadła Marysia, która studiuje i pracuje w Krakowie. Mieszka z koleżankami w wynajętym mieszkaniu. Najprawdopodobniej w tym roku nie przyjedzie na święta do domu, ale wyśle mamie prezent. Chciałaby pomóc jej odstawić papierosy. Odkąd pamięta, mama pali i to dużo. Dom jest prześiąknięty dymem, a firanki zawsze były brązowe. Dla Marii nie tylko ważne jest zdrowie ukochanej mamy, ale przede wszystkim nie znosi intensywnego zapachu dymu. Mama próbowała rzucić palenia za pomocą plastrów i gum do żucia zawierających nikotynę, ale nie przynosiło to zamierzonych rezultatów. Brakowało jej przyzwyczajenie trzymania czegoś w dłoniach, efektu zaciągania się. Maria u znajomych w Krakowie podparzyła podgrzewacze tytoniu, których używają zamiast papierosów. Początkowo nie wiedziała, co to takiego, więc dopytała znajomych i poszukała informacji w Internecie. Najbardziej rozpoznawalnym tego typu urządzeniem i pierwszym w Polsce jest system IQOS.

Mniejsze zło?

Okazuje się, że wspomniany IQOS, podobnie jak e-papierosy generuje tylko aerosol, który można wdychać bez towarzyszącego zjadliwego i trującego dymu. Różnica polega na tym, że IQOS zawiera prawdziwy tytoń, który jest podgrzewany,

a nie spalany jak w zwykłym papierosie. W e-papierosach jest płyn zawierający nikotynę. Urządzenia te nie generują popiołu i dymu, dlatego uzależnionej osobie dostarczają oczekiwaną nikotynę w dawce podobnej jak papieros, ale pozbawioną substancji smolistych. I to jest właśnie kluczowe. Wielu naukowców przyznaje, że ludzie palą dla nikotyny, ale umierają od substancji smolistych zawartych w dymie tytoniowym. Warto zatem pamiętać, że nikotyna jest substancją uzależniającą, ale to nie ona jest powodem chorób wynikających z palenia papierosów.

W Polsce pali ponad 8 mln osób. – „90 proc. moich pacjentów pali tytoń i każdemu z nich na każdej wizycie mówię, by tego nie robił” – mówi profesor Piotr Kuna, były wieloletni dyrektor Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 1 im. Norberta Barlickiego w Łodzi. – „Może 10 proc. z nich ma silną wolę, by zerwać z nałogiem. Przy wdrożeniu najnowocześniejszych metod walki z nałogiem tytoniowym, jedynie od 12 do 30 proc. palaczy udaje się odstawić papierosy. Co możemy zatem zrobić w przypadku 70-90 proc. chorych, którzy nadal będą palić? Najważniejsze jest minimalizowanie szkodliwego oddziaływania wyrobów tytoniowych. Zamiast papierosów, w których tytoń jest spalany w temperaturze prawie 800 stopni, pacjenci mogliby zastosować urządzenia podgrzewające tytoń do 300 stopni. Spowoduje to spadek zawartości substancji mutagen-

nych do zera, a pozostałych szkodliwych składników tytoniu nawet o 90 proc.”.

Szansa dla tych, którym nie udaje się rzucić palenia?

Podgrzewacz tytoniu to produkt dość nowy na naszym rynku. Jaka jest skuteczność przedstawiania palaczy z tradycyjnych papierosów na inne formy? – „Badania kliniczne w tym zakresie pokazały, że podgrzewacze tytoniu są tutaj najskuteczniejsze” – twierdzi prof. Bartosz Łoza, szef Kierownik Kliniki Psychiatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Po wnikliwej, czteroletniej analizie badań naukowych, amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) uznała IQOS za produkt „właściwy dla promocji zdrowia publicznego”, ponieważ wydziela on znacznie mniej toksycznych substancji niż papierosy i tym samym ogranicza narażenie organizmu na działanie takich substancji. To pierwsza taka decyzja wydana dla urządzeń alternatywnych do papierosów, wydana przez instytucję znaną z niezwykle rygorystycznego podejścia do wyrobów nikotynowych.

Naukowcy są w miarę zgodni, że każdy wyrób nikotynowy nie jest obojętny dla zdrowia. Jednak stopień szkodliwości i ryzyka może być różny dla poszczególnych produktów zawierających nikotynę. Według ekspertów najbardziej toksyczne są produkty spalające tytoń (papierosy), a znacznie mniej te, w których proces spalania został wyeliminowany (podgrzewacze tytoniu, e-papierosy). Zawsze najlepszym rozwiązaniem dla palacza jest jednak natychmiastowe i całkowite zerwanie z nałogiem nikotynowym.

Dlatego podgrzewacz tytoniu według Marysi może okazać się ciekawym pomysłem na prezent dla osoby palącej? – „Ponieważ brak dymu tytoniowego nie tylko powinien przapaść do gustu palaczowi, ze względu na zdrowie, ale także jego rodzinie, aby poczuć zapach świąt. E-papierosy i podgrzewacze tytoniu typu IQOS nie pozostawiają nieprzyjemnego zapachu na dłoniach, włosach i ubraniach. Święta i Nowy Rok to okres podsumowań i nowych postanowień. Kończący się rok nie rozpieszczał nas” – podsumowuje Maria. – „Wierzę w nowe technologie i dlatego mam nadzieję, że wybrany przez mnie prezent zmieni choć trochę życie mojej mamy na lepsze” – podsumowuje Maria.

Jest taka ulica w Radomiu

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

Ulica Jacka

Malczewskiego

Śródmieście

Od skrzyżowania z ul. Stanisława Wernera
do pl. Kazimierza Wielkiego



Fot. Muzeum Narodowe w Krakowie

Jeden z najwybitniejszych i najbardziej uznanych polskich artystów. Malarz i rysownik, czołowy reprezentant Młodej Polski, zwany ojcem symbolizmu w polskim malarstwie przełomu XIX i XX wieku.

Jacek Malczewski urodził się 14 lipca 1854 roku w Radomiu – w starej, ale pozbawionej majątków ziemskich rodzinie szlacheckiej. Do 13. roku życia wychowywał się pod okiem rodziców – Juliana i Marii z Korwin-Szymanowskich. Ojciec był generalnym sekretarzem Towarzystwa Kredytowego Ziemskiego guberni radomskiej, a matka córką byłego oficera wojsk napoleońskich Aleksandra, który ku rozpaczy „towarzystwa” ożenił się z panną służebną swoich rodziców imieniem Brońcia.

W roku 1867 rodzice wysłali Jacka do majątku wuja Feliksa Karczewskiego w Wielgiem, gdzie jego opiekunem i nauczycielem był Adolf Dygasiński, późniejszy znany pisarz i publicysta. Cztery lata później 17-letni Malczewski przeprowadził się do Krakowa. Tu uczył się w gimnazjum; został też wolnym słuchaczem Szkoły Sztuk Pięknych. Na prośbę Jana Matejki porzucił gimnazjum dla studiów malarskich. W październiku 1875 wyjechał do Paryża, by tam się kształcić. Do pracowni Matejki wrócił jesienią 1877 roku. W 1880 zwie-

dził Włochy, odwiedził też Lwów, a potem Podole. W 1884 trafił do pałacu Karola Lanckorońskiego w Rozdole i wziął udział w zorganizowanej przez niego wyprawie archeologicznej do Azji Mniejszej. Z Karolem Lanckorońskim połączyła Malczewskiego wieloletnia przyjaźń. W 1885 roku wyjechał do Monachium.

W 1887 roku Jacek Malczewski ożenił się z córką krakowskiego aptekarza – Marią Gralewską. Z tego związku na świat przyszły dzieci – w 1888 roku córka Julia, a 24 października 1892 syn Rafał, późniejszy malarz.

Malczewski był artystą znanym, cenionym i nagradzanym. Angażował się w działalność pedagogiczną w Szkole Sztuk Pięknych i na kursach im. Baranieckiego, ucząc malarstwa kobiety, które wówczas nie miały prawa studiować. W 1897 został jednym z założycieli Towarzystwa Artystów Polskich „Sztuka” (obok

sie wiele wystaw swoich prac i podróży, m.in. ponownie do Włoch.

W roku 1910 rektorem ASP został Teodor Axentowicz i Malczewski powrócił na stanowisko profesora. Dwa lata później został rektorem uczelni, którą to funkcję pełnił do wybuchu I wojny światowej.

Początek wojny Malczewski spędził w Wiedniu, a do Krakowa wrócił w 1916 roku. Od 1918 zaczął zdawać sobie sprawę, że jego malarskie wizje należą do przeszłości. Rozpoczął więc obrachunek z życiem. Powstał wówczas wzruszający cykl obrazów „Moje życie”, coraz częściej malował autoportrety. W 1921 ustąpił z funkcji profesora ASP. W tym samym roku został odznaczony Orderem Odrodzenia Polski IV klasy. Jubileusz 70-lecia urodzin i 50-lecia pracy twórczej obchodził, organizując wystawy swoich obrazów w Krakowie, Lwowie, Warszawie i Poznaniu.

W latach 1923-1926 Malczewski mieszkał w XIX-wiecznym dworze w Lusławicach. Założył tam szkołę malarską dla utalentowanych dzieci wiejskich. W 1927 roku otrzymał nagrodę artystyczną miasta Warszawy, rok później został wybrany członkiem czeskiej Akademii Nauki i Sztuki, a w 1929 uhonorowano go Wielkim Złotym Medalem na Wystawie Krajowej w Poznaniu. Pod koniec życia stracił wzrok.

Jacek Malczewski zmarł 8 października 1929 roku w Krakowie.



Fot. Piotr Nowakowski

Teodora Axentowicza, Józefa Mehoffera i Stanisława Wyspiańskiego). W 1900 roku, po konflikcie z Julianem Fałatem, opuścił Akademię Sztuk Pięknych. Poza uczelnią pozostawał 10 lat, organizując w tym cza-

Spoczął w krypcie zasłużonych kościoła na Skalce; zgodnie z jego ostatnią wolą pochowano go we franciszkańskim habicie tercjarzskim.

NIKA

Spacerkiem po mieście

Gmach Banku Państwa



Zdjęcie: Symon Wykusa

Monumentalny, dwukondygnacyjny budynek w stylu neoklasycystycznym. Jedenastoosiowa elewacja frontowa przedzielona jest trzema ryzalitami, ozdobionymi pilastrami doryckimi w wielkim porządku. Ryzalit środkowy tworzy portyk ozdobiony tympanonem i zwieńczony płaską kopułą. Parter zdobiony jest boniowaniem. W ryzalitach, między oknami I i II piętra, dekoracje sztukatorskie. Cała bryła zwieńczona jest fryzem tryglifowym. Po 1945 roku przebudowano otoczenie budynku, likwidując ozdobne ogrodzenie i schody przed wejściem głównym. Największym i najbardziej reprezentacyjnym pomieszczeniem budynku jest dawna sala operacyjna, obecnie hall. Zdobia go pilastry jońskie wspierające gzyms oraz sklepienie kolebkowe. Cennym elementem zabytkowym jest kunsztownie wykonana, unikatowa wieżba kopuły.

W październiku 1873 roku otworzono w Radomiu oddział Banku Polskiego – centralnej instytucji bankowej Królestwa Polskiego. Kiedy w 1886 roku zlikwidowały ją władze carskie, majątek przejął kantor warszawski rosyjskiego Banku Państwa. Radomski oddział obejmował swoim zasięgiem gubernię kielecką i radomską. Mieścił się w jednej z kamienic czynszowych przy obecnej ul. Żeromskiego, ale nie był to ideał siedziby. Taki stan rzeczy należało zmienić, więc w 1909 roku władze banku kupiły plac przy ówczesnej ul. Lubelskiej 43/45, by tu postawić reprezentacyjny gmach. Obiekt powstał w latach 1910-1919, według projektu architekta Zygmunta Słomińskiego. Do niewykończonego jeszcze budynku Bank Państwa wprowadził się przed wybuchem I wojny światowej, ale jeszcze w 1914 roku, w związku z nadchodzącym frontem, ewakuował się do Rosji. Rozwiązano go w 1917 roku.

W okresie II Rzeczypospolitej budynek zajmował, powołany w 1924 roku, Bank Polski. Z kolei podczas II wojny światowej gmach był siedzibą niemieckiej kasy kredytowej. W latach 1945-2002 w gmachu przy ul. Żeromskiego 43/45 funkcjonował oddział Narodowego Banku Polskiego, a od 2003 do 2018 – Sąd Rejonowy. Od dwóch lat mieści się tutaj Prokuratura Rejonowa Radom – Wschód.

W 2011 roku dawna siedziba Banku Państwa została wpisana do rejestru zabytków. „Budynek z zachowanymi elewacjami, detalem architektonicznym, wieżbą dachową oraz układem i dekoracją wnętrz stanowi charakterystyczny i reprezentacyjny obiekt w pierzei ul. Żeromskiego. Na szczególną uwagę zasługuje bogata w detale architektoniczny fasada budynku z reprezentacyjnym pseudoportykiem w wielkim porządku doryckim. Wewnątrz główną oś kompozycyjną stanowi hol przesklepiony kolebką, z oknami półokrągłymi w lunetach, z rzędami pilastrów jońskich wspierających wydatny gzyms. Duże wartości zabytkowe ma oryginalna wieżba dachowa, zwłaszcza wieżba kopuły wyróżniająca się doskonałym wykonawstwem” – czytamy w uzasadnieniu wpisu do rejestru zabytków.

NIKA

REKLAMA

MIRAT
SALON OŚWIEŹNIOWY

PRZYMIERZALNIA
ŻYRANDOLI

LAUREAT KONKURSU
ORŁY OŚWIEŹNIOWY 2020



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

TEL. (48) 363 65 40 mirat.com.pl

RADOM, ul. TORUŃSKA 9

SMACZNEGO



POSTNY BIGOS

SKŁADNIKI

- 1,5 kg kiszonej kapusty
- 2 duże cebule
- 2 duże marchewki
- 2 winne jabłka
- 100 g suszonych grzybów
- garść wędzonych śliwek
- 4 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- pół łyżeczki kminku
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- sól, pieprz, cukier o smaku

PRZYGOTOWANIE

Grzyby opłukać, zalać szklanką wody i odstawić na noc do namoczenia. Odcedzić, zachowując wodę. Grzyby pokroić w niezbyt grube paski. Jabłka obrać, przekroić na pół, usunąć gniazda nasienne i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Marchewki obrać, umyć i też zetrzeć. Śliwki pokroić w grube paski, a obrane cebule w kostkę. W garnku rozgrzać olej i podsmażyć cebulę. Dodać marchewkę i jabłko, dusić 5 minut. Kapustę delikatnie odcisnąć, drobno posiekać i dodać do cebuli z marchewką razem z grzybami, śliwkami, liśćmi laurowymi, zielem, kminkiem i wodą po moczeniu grzybów. Wymieszać. Dodać 2 szklanki wody i gotować na małym ogniu ok. 60 minut, co jakiś czas mieszając, aż kapusta będzie miękka. Kilka minut przed końcem gotowania doprawić pieprzem, solą i cukrem.

Wigilia w wersji light

Wigilia to najbardziej uroczysty wieczór w roku. Podniosły nastrój, czas wzruszeń i... kulinarnej rozpusty. Bo wigilijne dania, choć postne, wcale nie są niskokaloryczne. Można się jednak pokusić o ich odchudzenie i uczynienie bardziej lekkostrawnymi dla naszego organizmu.

Od niepamiętnych czasów kolacja wigilijna składała się z potraw postnych, co dało wyraz staropolskiej nazwie – „pośnik”, „postnik”. Co prawda, Kościół zniósł kilka lat temu postny charakter Wigilii, jednak w większości polskich domów zachowuje się tradycję.

POLEWKA MIGDAŁOWA CZY KISZONY ŻUR?

Rodzaj, liczba i kolejność podawania potraw zależały od lokalnych tradycji. Według dawnych zwyczajów liczba dań ma być nieparzysta. Część tradycjonalistów stoi jednak na stanowisku, że powinno ich być 12 – na pamiątkę 12 apostołów. Przeważnie pierwszą potrawą była i jest zupa. Dawniej przyrządzano polewkę migdałową, rybną albo z siemienia lnianego czy zupę piwną; niekiedy wigilijną wieczórę rozpoczynały ziemniaki z kiszonym żurem. Dzisiaj zaczynamy od zupy grzybowej lub czerwonego barszczu z uszkami. Na stole pojawiają się także krostki, pierogi z kapustą i grzybami, fasola z sosem, bigos ze śliwką lub grochem oraz ryby pod wieloma postaciami. Wigilia nie może się odbyć bez smażonego karpia i sałatki ze śledziem. Ze słodkich dań serwowane są kluski z miodem, bakaliami i makiem, łamańce z makiem, kutia oraz ciasta.

ODCHUDZIĆ DANIA

Jednak dania te, choć postne, wcale nie są niskokaloryczne. Co więcej – smażone ryby i bigosy to potrawy ciężkostrawne. Jeśli przedobrzemy z ich ilością, niewątpliwie odczujemy efekty przejedzenia, a wskazówka na wadze drgnie w prawą stronę. Jest na to sposób – można pokusić się o odchudzenie dań i uczynienie ich bardziej lekkostrawnymi dla naszego żołądka.

Zamiast ciężkiej ryby smażonej w panierce, lepiej podać na stół rybę

gotowaną na parze, pieczoną w ziołach w piekarniku czy przygotowaną w galarecie. Do przygotowania sałatek śledziowych wcale nie trzeba używać śmietany i majonezu. Wystarczy jogurt naturalny i przyprawy. Aby oszczędzić na kaloriach, pierogów czy krostek nie trzeba ponownie odsmażać. Można je odgrzać w kuchenke mikrofalowej; pierogi można też wrzucić na chwilę do wrzątku. W celu odchudzenia dań, sosów nie

w nadchodzącym roku), to porcje powinny być symboliczne.

POTRAWY WIGILIJNE Z PUNKTU WIDZENIA DIETETYKA

Barszcz wigilijny. Jest bogatym źródłem antyoksydantów żywieniowych i soli mineralnych; prawie w ogóle nie zawiera tłuszczu.

Zupa grzybowa. Jest niskokaloryczna i godna polecenia, pod warunkiem, że nie będziemy jej jedli z dużą ilością



Fot. iFit.pl

Ryba w galarecie. Jest źródłem pełnowartościowego białka i stosunkowo niewielkich ilości tłuszczu. Nie muszą jej sobie odmawiać nawet ci, którzy się odchudzają.

Ryba po grecku. Do jej przyrządzenia najlepiej wybrać rybę chudą i przygotować ją na parze. Danie godne polecenia również ze względu na dodatek warzyw, które wzbogaca je w błonnik i cenne witaminy.

Śledź w oleju lub śmietanie. Jest tłusty, słony i ciężkostrawny, ale warto spróbować ze względu na korzystne proporcje między kwasami tłuszczowymi z rodziny omega-3 i omega-6. Aby danie było chudsze, zamiast oleju i śmietany użyjmy jogurtu.

Sałatki z dodatkiem ryby. Mogą być wysmienite i zdrowe. Trzeba tylko dodać pozostałe składniki. Tego typu sałatki to nie tylko źródło kwasów tłuszczowych, białka, ale też błonnika.

Makowiec. Jest smacowy, ale też bardzo kaloryczny. Postarajmy się zakończyć delectowanie się nim na jednej porcji.

Pierniki. Zgodnie z tradycją podstawowymi składnikami ciasta piernikowego są mąka razowa i miód. Pierniki są słodkie, ale jednocześnie zawierają sporo błonnika i mało tłuszczu. Najlepiej pod względem żywieniowym wypadają oczywiście pierniki bez dodatków takich jak lukrowa polewa czy słodkie nadzienie.

Kutia. W jej skład wchodzi ziarno pszenicy, miód i bakalie. Jest dość kaloryczna, ale jednocześnie bardzo odżywcza. Można ją uznać za święteczną kopalnię węglowodanów, witamin i składników mineralnych.

Kompot z suszu. Suszone owoce (śliwki, jabłka, gruszki, rodzynki) zawierają sporo błonnika, który reguluje trawienie. Picie zbyt dużych ilości kompotu nie jest wskazane ze względu na cukier.

Życzymy smacznego i zdrowych świąt

**dr Joanna Anna Walczak
dr Aleksandra
Czarnewicz-Kamińska**

WWW.DIETA.FIT.PL

REKLAMA



*Naszym Klientom, Współpracownikom i Symptykom
życzymy Świąt Bożego Narodzenia wypełnionych radością
i miłością, chwili zadumy oraz odpoczynku od codziennego zabiegania,
Nowego Roku 2021 pełnego optymizmu powodzenia i szczęścia,
które sprawi, że wszystkie podjęte działania zakończą się sukcesem.*

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy Społem Radom

**Społem
Radom**

LEKKOSTRAWNA RYBA PO GRECKU

SKŁADNIKI

- 400 g dorsza świeżego, filety bez skóry
- 300 g marchwi
- 100 g pora
- 100 g korzenia pietruszki
- 150 g selera korzeniowego
- 100 g cebuli
- 50 g koncentratu pomidorowego
- 60 g oleju rzepakowego
- sok z 1 cytryny
- przyprawa do ryb, koper, sól, pieprz, cukier

PRZYGOTOWANIE

Rybę skropić sokiem z cytryny, posypać przyprawą do ryb, koperkiem, pieprzem i zawinąć w folię. Piec przez 15 minut w 180 stopniach. Po upieczeniu każdy filet podzielić na 2-3 części. Pora i cebulę pokroić, warzywa korzeniowe zetrzeć na tarce. Podsmażyć na oleju, dodać ok. 0,5 szklanki wody i dusić pod przykryciem ok. 20 minut często mieszając. W razie potrzeby dolewać wody. Dodać koncentrat pomidorowy, wszystko doprawić solą, pieprzem i cukrem. W naczyniu żaroodpornym układać warstwy farsz warzywny i rybę, wszystko przykryć farszem i odstawić na kilka godzin do lodówki.





Piątek
5°/-2°
t. odczuwalna 3° C
ciśnienie 1028 hPa
wilgotność 85%

Sobota
5°/-2°
t. odczuwalna 3° C
ciśnienie 1026 hPa
wilgotność 83%

Niedziela
4°/-3°
t. odczuwalna 0° C
ciśnienie 1026 hPa
wilgotność 84%

Poniedziałek
5°/1°
t. odczuwalna 3° C
ciśnienie 1023 hPa
wilgotność 85%

Wtorek
5°/-2°
t. odczuwalna 1° C
ciśnienie 1017 hPa
wilgotność 80%

Środa
8°/5°
t. odczuwalna 6° C
ciśnienie 1012 hPa
wilgotność 95%

Czwartek
9°/8°
t. odczuwalna 5° C
ciśnienie 1009 hPa
wilgotność 66%

Źródło: twojapogoda.pl

Z pożółkłych szpalt

– Wysprzedaż choinek na placu 3-go Maja trwa jeszcze dziś i jutro. Pomimo taniości choinek, ceny ich jeszcze więcej zniżono i uprzyjętniono dla wszystkich. Należy się spieszyć!

Słowo nr 284, 23 grudnia 1923

– Godziny handlu Magistrat na posiedzeniu w dniu 18 b. m. zgodnie z art. 10 ustawy o czasie pracy w przemyśle i handlu uchwalił zezwolić na otwarcie sklepów w ostatnią niedzielę przed Świętami Bożego Narodzenia t. j. dnia 23 b. m. od godz. 1-ej popołudniu do 6-ej wieczorem.

Słowo nr 284, 23 grudnia 1923

Życzenia Noworoczne dla Rządu

Starostwo komunikuje, że życzenia Noworoczne dla Pana Prezydenta Rzplitej i Rządu przyjmować będzie Starosta Radomski p. Maćkowski w swym gabinecie dnia 1.1.1929 r. od godz. 12 do 13 w poł.

Słowo nr 300, 31 grudnia 1929

Rady przedświąteczne

Nie każdego będzie stać na kupno słodczy i przysmaków, a nie może być świąt bez piernika i maku. Podając rady szukamy dostępnego wyjścia dla wszystkich.

Przepis piernika był podany przez Radjo w roku zeszłym: cukru, miodu i śmietany niegęstej po 1 szklance, 1 jajko, 2 łyżeczki korzeni, 1 łyżeczka sody, mąki 2-3 szklanki, wyrobić na nieszttywne ciasto i postawić na dobę, na drugi dzień piec w gorącym piecu.

Ciasteczka doskonale robione przez maszynkę do mięsa i foremkę dopasowaną. Pół kilo mąki pszennej, 20 dk. kartoflanej, 20 dk. cukru pudru, 25 dk. masła świeżego, 1-2 jajka do zagniecenia i wanilja.

Tort makowy 2 filiżanki maku sparzyć, przepuścić kilka razy przez maszynkę, ucierać w misce, dodając po jednym z 10 żółtek i półtorej filiżanki cukru. W czasie ucierania dodać jedną czwartą laski wanilji, kilka utłuczonych gorzkich migdałów, skórkę utartą z jednej cytryny. Gdy wszystko jest dobrze utarte dać pianę

z 10 białek, garść tartej przesianej bułeczki i wlać w tortownicę wysmarowaną masłem, wysypaną sucharkiem i wstawić do gorącego pieca.

Po wyjęciu może być polukrowany lub osypyany cukrem waniliowym.

Ziemia Radomska nr 291, 20 grudnia 1932

Wstrząsająca śmierć ojca przy wieczerzy wigilijnej

Niezwykle tragiczny wypadek śmierci w godzinach spożywania wieczerzy wigilijnej, miał miejsce w Skarżysku.

W czasie, gdy liczna rodzina robotnika kolejowego 56-letniego Łakomca zasiadła do stołu, syn jego 18-letni uczeń jednej ze szkół w Radomiu, wyjął z kieszeni nabitą rewolwer automatyczny i począł nim manipulować.

W pewnej chwili skutkiem nieuwagi syna, rewolwer wypalił, kładąc trupem na miejscu ojca, któremu kula przeszła serce. Rozpacz rodziny jest bezgraniczna.

Ziemia Radomska nr 296, 28 grudnia 1932

Tragiczna śmierć w oparach trującego czadu w Radomiu

Wczoraj w nocy na ulicy Polnej w mieszkaniu Wodzyńskich – pod numerem 10 – wydarzył się tragiczny wypadek.

Bracia Wodzyńscy pracownicy Fabryki Broni Stefan i Tadeusz napaliwszy z wieczerza w piecu, zasnęli przedwcześnie szyber i położyli się spać o godzinie 10-tej.

Ulatniający się czad zatruwał organizmy śpiących.

Dzisiaj rano narzeczona Stefana p. Zawiszówna zaniepokojona, że ten nie wstaje do pracy – wszczęła alarm.

Przybyły lekarz zdołał odratować Stefana Wodzyńskiego – zaś Tadeusz mimo usilnych zabiegów zmarł nie odzyskawszy przytomności.

Tragiczna śmierć młodego człowieka wywarła wśród mieszkańców przygnębiające wrażenie.

Ziemia Radomska nr 286, 14 grudnia 1934

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

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

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 2zł/km. / 5,50zł trzaśnięcie 48 389 80 80

Pokonali stal

Cerrad Enea Czarni Radom pokonali u siebie beniaminka PlusLigi – Stal Nysę. „Wojskowi” zdobyli komplet punktów, wygrywając 3:1.

Od początku partii otwarcia radomianie kontrolowali jej przebieg. Bardzo szybko zyskali przewagę. Od stanu 5:4 zdobyli trzy „oczka” z rzędu i potem to prowadzenie utrzymywali. Ich wygrana w pierwszym secie (25:19) nie była ani przez moment zagrożona.

Tak dobrze nie powiodło się już „Wojskowym” w drugiej odsłonie. Po wyrównanym początku Cerrad Enea Czarni zyskali co prawda przewagę i po bloku na Bućce było 9:6, ale bardzo szybko przyjezdni doprowadzili do remisu (11:11). Po chwili podopieczni trenera Roberta Prygla wrócili do trzypunktowej przewagi i po asie serwisowym Konarskiego było 16:13. Stal jednak nie złożyła bronii. Od stanu 18:16 zdobyła cztery punkty z rzędu (18:20) i przejęła inicjatywę. W końcówce miejscowi nie radzili sobie z zagrywką Michała Filipa i beniaminek PlusLigi wygrał do 20 i doprowadził w meczu do remisu 1:1.

Cerrad Enea Czarni podrażnieni takim obrotem sprawy dobrze rozpoczęli trzeciego seta (3:0). A właściwie nie tylko rozpoczęli, bo dobrze grali przez całą tę partię i kontrolowali jej przebieg. W środkowej jej fazie „Woj-

skowi” zyskali dużą przewagę (19:13). Seta skutecznym atakiem zakończył Wiktor Josifow (25:18).

Stal dość szybko zyskała przewagę na początku seta numer cztery (3:6). Szybko jednak Cerrad Enea Czarni doprowadzili do remisu 7:7. Niedługo potem „Wojskowi” wyszli na prowadzenie (15:11). W zespole przyjezdnych sporo było nerwów w tym fragmencie meczu, a radomianie to wykorzystywali. Kiedy zablokowany został Wassim Ben Tara, było 18:13. Wydawało się, że Cerrad Enea Czarni mają tego seta pod kontrolą, ale od stanu 20:16. Stracili cztery punkty. Gospodarze przetrwali jednak trudny moment i końcówkę rozstrzygnęli na swoją korzyść. Wygrali czwartą partię 25:23 po ataku Konarskiego i cały mecz 3:1.

Po zakończeniu tego spotkania radomianie przesunęli się z 11. na dziewiąte miejsce w tabeli. W 15 meczach uzbierali 18 „oczek”. W niedzielę, 20 grudnia, „Wojskowi” zagrają na wyjeździe z Asseco Resovia Rzeszów, a w środę, 23 grudnia, u siebie z Aluronem CMC Wartą Zawiercie. Oba te spotkania zaczną się o godz. 20.30.

MICHAŁ NOWAK

HydroTruck lepszy od wicelidera!

Koszykarze HydroTrucku Radom postarali się o miłą niespodziankę i w niezwykle zaciętym, emocjonującym pojedynku pokonali wicelidera rozgrywek – Legię Warszawa.

Mecz z Legią rozpoczął rundę rewanżową w Energa Basket Lidze. Na inaugurację sezonu Legia nie dała radomianom najmniejszych szans i wygrała różnicą aż 20 punktów. W niedzielny wieczór to także zespół Wojciecha Kamińskiego był faworytem starcia, do meczu przystępował bowiem z pozycji wicelidera. Za to radomianie po 15 meczach mieli na koncie cztery zwycięstwa i w rozgrywkach wyprzedzali jedynie MKS Dąbrowę Górniczą.

Pierwsza kwarta miała dość niespodziewany przebieg. Na parkiecie nie było widać różnicy klas. Co więcej, to radomianie pierwszą kwartę zakończyli czteropunktowym prowadzeniem. Po drugiej ćwiartce niewiele się zmieniło, bo wprawdzie wygrali ją „Legioniści”, ale o przewagę obie drużyny schodziły przy remisie po 33.

Po zmianie stron żadnej z drużyn nie udało się uzyskać przewagi większej niż pięć punktów. Niezwykle emocjonująca i ofensywna była trzecia kwarta, gdy obie ekipy uzyskały, w sumie, aż 51 punktów, ale o jedno oczko więcej zanotowali radomianie. Wtedy w ich szeregach brylował Jabarie Hinds, który przyćmił Nicko-

lasa Neala, a więc byłego zawodnika HydroTrucku.

Ostatnia, kluczowa, kwarta rozpoczęła się od celnych rzutów trzypunktowych. Wówczas Legię na prowadzenie wyprowadził Jamel Morris. Amerykanin był nie do zatrzymania i miał na koncie aż 31 punktów. Ostatnie minuty to już prawdziwa huśtawka nastrojów. Raz na prowadzeniu byli radomianie, a raz zawodnicy Legii. Kluczowa okazała się dyspozycja Hindsa. Rozgrywający najpierw trafił za dwa „oczka”, a później wyrwał piłkę Dariuszowi Wyce. Wprawdzie ostatnia akcja należała do gości, ale Morris się pomylił i to HydroTruck wygrał różnicą jednego oczka!

Po tym triumfie HydroTruck awansował na 14. miejsce w rozgrywkach, a w najbliższej kolejce zmierzy się w Starogardzie Gdańskim z ostatnią w lidze Polpharmą. Rywale przed własną publicznością rozegrali pięć meczów i nie odnieśli zwycięstwa.

HydroTruck Radom – Legia Warszawa 71:70

MACIEJ KWIATKOWSKI

Druga wygrana z mistrzem

Siatkarki E. Leclerc Moya Radomki Radom po raz drugi w sezonie 2020/21 pokonały mistrza Polski, Grupę Azoty Chemika Police! Podopieczne trenera Riccardo Marchesiego wygrały u siebie po tie-breaku.



Fot. Synon Wiktora

sobie wyrwać. Chemik grał konsekwentnie i wygrał do 19.

Blok Kąkolewskiej, atak Brakocević, błąd Twardowskiej i było 0:3 na początku czwartej partii. Szybko jednak radomianki zniwelowały stratę doprowadziły do remisu 4:4, a potem – głównie dzięki dobrym zagrywkom Bruny Honorio – wyszły na trzypunktowe prowadzenie (7:4). Obraz gry za moment znowu uległ zmianie. Chemik wrócił na prowadzenie. Po błędach w ataku Johnson było 10:14. W końcówce radomianki doprowadziły co prawda do remisu, ale więcej zimnej krwi w decydujących akcjach zachowały przyjezdne, które doprowadziły do tie-breaku.

Początek decydującej partii był wyrównany. Drużyny zmieniały strony przy wyniku 8:7, a potem przewaga E. Leclerc Moya Radomki wzrosła do trzech „oczek”. Kiedy blok oblała Honorio, było 11:8. Asa serwisowego dołożyła Andressa Picussa i przewaga wzrosła do czterech punktów (13:9). Tego prowadzenia miejscowe już nie oddały i po błędzie odbicia u przyjezdnych E. Leclerc Moya Radomka wygrała do 11 i w całym meczu 3:2!

Radomianki po raz drugi w sezonie 2020/21 pokonały więc mistrza Polski – Grupę Azoty Chemika Police. W tabeli podopieczne trenera Riccardo Marchesiego po tym spotkaniu były na trzecim miejscu. W czwartek, 16 grudnia, natomiast radomianki rozegrały u siebie zaległy mecz siódmej kolejki Tauron Ligi, w którym rywalizowały z beniamnikiem, Jokerem Świecie. Pojedynek zakończył się już po zamknięciu tego wydania „7 Dni”.

● MICHAŁ NOWAK

Początek partii otwarcia był ze strony gospodyń dość niemrawy. To Chemik był na prowadzeniu (2:5, 4:7, 7:9), mimo dużej liczby zepsutych zagrywek. Mistrzyni Polski w dalszej fazie seta mniej psuły swoich podań, ale to miejscowe zyskały przewagę. Dobra gra na siatce, kilka bloków i E. Leclerc Moya Radomka nie tylko doprowadziła do remisu, ale wyszła na prowadzenie. Do tego po stronie Chemika mnożyły się błędy własne. Przewaga jeszcze wzrosła, kiedy skuteczna w ataku była Bruna Honorio (22:14). Tej przewagi podopieczne trenera Riccardo Marchesiego nie wypuściły z rąk i wygrały do 20 po świetnej akcji i ataku Janisy Johnson.

Lepiej na początku seta numer dwa poczynił sobie Chemik. Kiedy Marlena Kowalewska wygrała walkę na siatce z Justyną Łukasik, było 4:7. Na środku parę chwil później skuteczna była Iga Wasilewska i prowadzenie mistrzyni Polski wzrosło do pięciu „oczek” (6:11). Jednak miejscowe mozolnie odrabiały stratę. I po ataku w aut Jovany Brakocević-Canzian był już remis 17:17, a zaraz potem radomianki objęły prowadzenie. Kiedy Martyna Łukasik zaatakowała w antenkę, było 23:21. Ostatecznie Radomka wygrała na przewagi 26:24.

Podobnie jak w pierwszym i w drugim, tak i w trzecim secie Chemik objął prowadzenie. W kolejnych minutach przyjezdne utrzymywały tę przewagę, ale tym razem nie dały jej

Zawalczą na KSW

Już jutro – w sobotę dwóch radomskich zawodników: Cezary Kęsik i Albert Odzimkowski wystąpi na gali KSW 57 w Łodzi. Obaj zmierzą się z rywalami z zagranicy.

Dla Alberta Odzimkowskiego będzie to powrót do klatki po ponadrocznej przerwie. – Ostatnie lata nie były dla mnie łatwe – powiedział zawodnik RKT Radom. – Najpierw dwuipółletnia przerwa, po której wróciłem w czerwcu zeszłego roku i na gali w Radomiu pokonałem Krzysztofa Kułaka, a potem w grudniu podczas debiutu na KSW przegrałem z Michałem Michalskim. Po tym pojedynku przez rok nie wchodziłem do klatki, ale poświęciłem ten czas na naprawę zdrowia. Łącznie

w ostatnich latach przeszedłem aż siedem operacji, ale mam nadzieję, że teraz wrócę na właściwe tory i uda mi się toczyć trzy, cztery pojedynki rocznie.

W sobotę rywalem Odzimkowskiego będzie doświadczony Niemiec Christian Eckerlin. 34-latek w oktagonie stoczył 17 pojedynków, z których 12 zakończył zwycięstwem. – To trudny rywal, który obecnie ma serię pięciu wygranych z rzędu, a dodatkowo debiutuje w KSW – stwierdził „Złoty”. – To będzie dla mnie mocny sprawdzian, ale

nie unikam takich pojedynków i cieszę się na konfrontację.

Na gali KSW 57 kolejną walkę dla tej federacji stoczy Cezary Kęsik, czyli zawodnik Cross Fight Radom. Rywalem fightera z Lublina będzie Abusupiyan Magomedov. Niemiec ma na koncie 28 walk, z których 23 zakończył triumfem. Natomiast Cezary Kęsik do tej pory 12-krotnie wychodził do oktagonu i nie poznał jeszcze smaku porażki.

KD

REKLAMA



KOMPLEKSOWE USŁUGI SPRZĄTAJĄCE

BIURA, SZKOŁY, ZAKŁADY PRODUKCYJNE, PLACÓWKI MEDYCZNE.

Zadzwoń ☎ 663-989-073 i 603-192-520

Lepszy od Korony

Zawodnicy Radomiaka Radom udanie zakończyli rundę jesienną Fortuna 1. Ligi, pokonując na wyjeździe Koronę Kielce. Gole dla „Zielonych” zdobyli Karol Angielski i Adam Banasiak. Radomianie przezimują na czwartym miejscu w tabeli.

• MACIEJ KWIATKOWSKI

Po ponad 15 latach przerwy w niedzielne południe ponownie naprzeciw siebie stanęły zespoły Korony Kielce i Radomiaka Radom. Dla fanów obu ekip było to coś więcej niż mecz. Sympatycy Radomiaka podczas ostatniego treningu „Zielonych” pojawili się na obiekcie MOSiR-u, by wesprzeć swoich ulubieńców przed ostatnim ligowym starciem w 2020 roku.

Pojedynek, który prowadził Jacek Małysz z Lublina, rozpoczął się bardzo zachowawczo. Zanim obie ekipy się „dotarły”, minęło 15 minut. Nieco dłużej w pojedynek wchodził zespół z Radomia, bowiem w porównaniu do zremisowanego spotkania w Rzeszowie z Resovią trener Dariusz Banasik dokonał dwóch zmian. W jedenastce zabrakło Adama Banasiaka i Karola Podlińskiego. W ich miejsce na dobrze przygotowaną murawę Suzuki Arena w Kielcach wybiegli: Artur Bogusz i Meik Karwot.

Po niemrawym początku pojedynku, w 20. minucie radomianie wykonywali stały fragment gry. O ile w śródownym pojedynku w Rzeszowie „Zieloni” mieli aż dziewięć kornerów i żadnego z nich nie potrafili zamienić na bramkę, tak w Kielcach po pierwszym rogu już prowadzili! Od rywala w polu karnym oderwał się Karol Angielski i strzałem pod poprzeczkę nie



Fot. Karol Paodha/radomik.pl

dał szansę Markowi Koziołowi. Chwilę później urodzony w Kielcach napastnik utonął w objęciach kolegów, ale ze zdobytego gola się nie cieszył, jest bowiem wychowankiem Korony.

Zdobyta bramka otworzyła spotkanie. Akcje ofensywne sunęły to z jednej, to z drugiej strony, a mecz mógł się podobać. Bardziej konkretni w ich wyprowadzaniu byli radomianie, ale więcej bramek do przerwy nie padło.

Jeszcze ciekawiej było po zmianie stron. Podopieczni Macieja Bartosza za wszelką cenę próbowali

zmienić losy rywalizacji, ale bardzo dobrze z rozbijaniem ataków radziła sobie defensywa radomian. Ponadto kolejny już dobry mecz między słupkami rozegrał Mateusz Kochalski. W zasadzie golkeeper Radomiaka w całym pojedynku popełnił jeden rażący błąd, kiedy to w 60. minucie nie doszedł do dośrodkowania, a Emile Thiakane w zasadzie na pustą bramkę strzelił tuż ponad poprzeczkę!

Sześć minut później stały fragment gry wykonywał Meik Karwot, ale pił-

ka po jego uderzeniu o centymetry minęła słupek bramki Kozioła! Im bliżej końca gry, tym pojedynek bardziej się zaostrzył i stawał nerwowym. Arbiter z Lublina co rusz pokazywał zawodnikom żółte kartki, a goli jak nie było, tak nie było.

W międzyczasie na placu gry pojawili się Banasiak i Podliński i to do nich należała akcja, po której ten hitowy mecz został zamknięty! Podliński otrzymał piłkę jeszcze we własnej połowie boiska i podaniem uruchomił Banasiaka. Ten po przebiegnięciu kilkunastu metrów znalazł się oko w oko z Koziołem i umieścił futbolówkę w siatce! Po ostatnim gwizdku arbitra zawodnicy i sztab szkoleniowy Radomiaka padli sobie w ramiona i na środku murawy wykonali taniec radości!

Korona Kielce – Radomiak Radom 0:2 (0:1)

Bramki: Angielski (20'), Banasiak (90+4)

Korona: Kozioł – Podgórski, Tzimopoulos, Grzelak, Szymusik, (80' Piróg), Kiełb, Cetnarski (Diaz), Kaczmarek, Łysiak (46' Lisowski), Długosz, Thiakane

Radomiak: Kochalski – Jakubik, Cichocki, Bodzioch, Bogusz, Leandro, Kaput, Karwot, Radecki (77' Podliński), Gaska (83' Kozak), Angielski (83' Banasiak)

Porażka szczypiornistów

Piłkarze ręczni Uniwersytetu Radom wysoko przegrali z AZS-em AWF w Białej Podlaskiej.

Szczypiorniści Uniwersytetu do Białej Podlaskiej jechali pełni nadziei na odniesienie piątego zwycięstwa w rozgrywkach. Zespół beniaminka nie był faworytem starcia z wyżej notowanym rywalem, ale fani radomian liczyli na niespodziankę. Zwłaszcza po tym, jak radomianie w ostatnich pięciu spotkaniach odnieśli cztery zwycięstwa.

Tymczasem mecz z akademikami wyrównany był jedynie przez pierwsze 10 minut, gdy obie drużyny zdobyły po trzy gole. Od tego momentu zaznaczyła się wyraźna przewaga miejscowych. Do końca pierwszej połowy sam Przemysław Urbaniak uzyskał pięć bramek, a AZS wygrywał już 17:9.

Dopiero „męska” rozmowa zawodników z Radomia w szatni spowodowała, że po zmianie stron pojedynek się wyrównał. Jednak gospodarze dość dobrze wywiązali się z rozpracowania zawodników Uniwersytetu, a zwłaszcza zatrzymali Adriana Gruszczyńskiego, najlepszy strzelec rozgrywek uzyskał bowiem w tym pojedynku pięć goli.

Ostatecznie Uniwersytet przegrał różnicą 10 bramek i pierwszą rundę zakończył na ósmym miejscu w gronie 11 zespołów.

AZS AWF Biała Podlaska – Uniwersytet Radom 30:20 (17:9)

MK

AUTOPROMOCJA

radio
rekord
106.2 FM

JESTEŚMY NR 1!

Radio Track – Kantar Polska

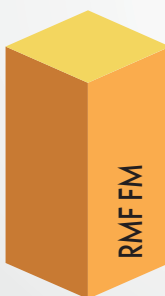
W Radomiu

Wielkość (nie ważona): 168 369 (3 468 przypadków, 9,2% całej próby)
czerwiec - listopad 2020 (wielkość: 7 203)

22,32%



15,85%



13,80%



ZET 9,91%

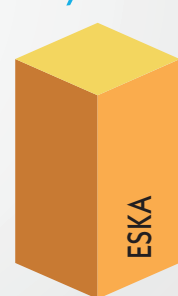
W powiecie radomskim

Wielkość (nie ważona): 143 742 (694 przypadków, 1,8% całej próby)
czerwiec - listopad 2020 (wielkość: 7 203)

34,00%



21,23%



9,05%



RMF FM 8,41%

DZIĘKUJEMY!

WESOŁYCH ŚWIĄT

BEZPŁATNY DODATEK
DO TYGODNIKA

7 DNI

REKLAMA

**Zdrowych, radosnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz Szczęśliwego Nowego Roku**

życzy

Założyciel

**Wyższej Inżynierskiej Szkoły
Bezpieczeństwa i Organizacji Pracy w Radomiu**

ul. Grzybowska 4/6 - www.wisbiop.pl



**Dawna siedziba Uczelni
Obecnie budynek mieszkalny**



Obecna siedziba Uczelni

**Zdrowych i wesołych świąt Bożego Narodzenia,
wszelkich łask płynących od nowo narodzonego Dzieciątka Jezus,
oraz spełnienia marzeń klientom i przyjaciołom życzy firma Paciorek,
Oblas, ul. Radomska 18.**

**PHU
PACIOREK**



*Wiary, co góry przenosi,
nadziei, która nie gaśnie,
miłości w każdej ilości
od Bożej Dzieciny życzy...
Karczma Makowiec*

**Makowiec,
ul. Radomska 113a**





**INTER
CARS**

Aby Wasze drogi były zawsze szerokie,
jazda bezawaryjna,
a bak zatankowany do pełna.
Dużo mocy przy wyprzedzaniu,
przyczepności w zakrętach
oraz wyłącznie kontrolowanych poślizgów!

**WESOŁYCH ŚWIĄT
BOŻEGO NARODZENIA**

ŻYCZY
INTER CARS GRUPA RADOM

UL. WOLANOWSKA 3 26-600 RADOM	UL. MIŁA 17 26-600 RADOM
UL. CHORZOWSKA 13A 26-600 RADOM	UL. LUBELSKA 73 26-900 KOZIENICE

Złoty Dworek

Żeby w te święta nikt nie czuł się samotny,
żeby w te święta każdy czuł się kochany i potrzebny,
żeby te święta były bardzo rodzinne i radosne.
I żeby Sylwester był huczny i magiczny, a nowy 2021 rok
obfitował w sukcesy, zdrowie i poczucie bezpieczeństwa,
Wszystkim słuchaczom, przyjaciołom i pracownikom życzy...
Jan Sobuta, Dom Weselny Złoty Dworek, Kowalówka 19



Pięknych, radosnych, rodzinnych
świąt Bożego Narodzenia oraz
bezpiecznego powrotu z rodzinnych spotkań
życzy...
Wosztyl Ubezpieczenia



Pięknych, zdrowych
świąt Bożego Narodzenia
ambrozją płynących,
oraz wyczesanych prezentów
życzy...
salon fryzjersko kosmetyczny
Zeus,
Radom, Traugutta 2/4



SALON ZEUS
Fryzjerstwo i kosmetyka



DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

ul. Biała 2
tel. 48 385 86 21
www.zlatydabradom.pl

*Aby ten świąteczny czas upłynął Państwu w zdrowiu i spokoju, a Nowy 2021 Rok niósł pasma sukcesów i zadowolenia.
Życzy „Dom Pod Złotym Dębem”*



**Zdrowych i spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia,
a w Nowym Roku spełnienia marzeń
i pogody ducha
życzą**

Adam Struzik
Marszałek Województwa Mazowieckiego

Ludwik Rakowski
Przewodniczący
Sejmiku Województwa Mazowieckiego

Zarząd oraz Radni
Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski