

Radom wyplacalny

Miasto wyemituje obligacje o wartości 42,5 mln zł, by spłacić zaciągnięte w poprzednich latach pożyczki. A prezydent będzie mógł wziąć kredyt krótkoterminowy do wysokości 20 mln zł, jeśli zagrożona zostanie płynność finansowa gminy.

str. 4

Remont Gąski i Esterki

– Prace trwają zgodnie z harmonogramem, nie ma żadnych opóźnień – cieszy się Adam Zieleziński, dyrektor Muzeum im. Jacka Malczewskiego. W stanie surowym kamienice Gąski i Esterki mają być gotowe do końca roku. Po remoncie w obu budynkach zorganizowana zostanie stała ekspozycja poświęcona historii Radomia do XVII wieku.

str. 6

Niezwykłe znalezisko

Przez 70 lat stanowiły fundamenty jednego z domów. Przypadkiem odnalezione, wkrótce trafią na cmentarz przy ul. Towarowej. – To unikalne znalezisko – twierdzi historyk Łukasz Babula. – Takie formy macew nie zachowały się na żadnym z cmentarzy w regionie radomskim. Żeby zobaczyć podobne, trzeba byłoby jechać do Warszawy.

str. 7

B E Z P Ł A T N Y

TYGODNIK



ISSN 1895-8451

NR 669 PIĄTEK – CZWARTEK 25-31 STYCZNIA 2019

NAKŁAD 10 000



Fot. Szymon Wykrota

REKLAMA

Fines operator bankowy

Oferta wielu banków
i firm pożyczkowych

Wypłata gotówki nawet
w dniu złożenia wniosku

Na realizację małych
i dużych marzeń



Kredyty
i pożyczki
w jednym
miejscu

Fines Operator Bankowy **RADOM**

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

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

Fines S.A. z siedzibą w Sopocie (81-842), ul. Józefa Wybickiego 13C, działa poprzez swoich Autoryzowanych Agentów jako pośrednik kredytowy banków: Alior Bank SA, Getin Noble Bank SA, Nest Bank S.A., TF Bank AB, Ferratum Bank p.l.c, BZ WBK SA, Deutsche Bank Polska SA, Raiffeisen Bank Polska SA oraz firm pożyczkowych: Asia 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., Zaplo 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., Viplo 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.

Dworzec PKS jest zbędny

– Po wielu latach funkcjonowania dworca PKS, doszliśmy z PKP do wniosku, że tak wielki budynek jest zbędny zarówno dla działalności PKP, jak i PKS-u – mówi Paweł Gutkowski, prezes PKS w Radomiu. Procedura sprzedaży obiektu przy ul. Beliny-Prażmowskiego już trwa.

str. 3

REKLAMA



Dzieje się!

Piątek, 25 stycznia



➔ **Wystawa w Miejskiej Bibliotece Publicznej.** MBP zaprasza na wernisaż wystawy „Oczami

dziecka”, na której swoje prace prezentują uczestnicy zajęć we wszystkich dziecięcych sekcjach plastycznych działających w Kuźni Artystycznej. Zaprezentowane zostaną prace dzieci z sekcji Elżbiety Raczkowskiej, Lidii Gawor i Anny Grabowskiej. Ta wystawa to mnogość technik i tematów, ale jej atutem są przede wszystkim młode, zdolne ręce, które wykonały wszystkie prace. Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Piłsudskiego 12, Galeria M10. Początek o godz. 17.

➔ **Koncert eliminacyjny Muzycznych Kazików.** O godz. 18 w Resursie Obywatelskiej rozpocznie się pierwszy koncert eliminacyjny konkursu Muzyczne Kaziki. Wstęp wolny.

Sobota, 26 stycznia

➔ **Śladami Elżbiety Jackiewiczowej.** O godz. 13 wraz z Miejską Biblioteką Publiczną wyruszymy na kolejną literacką wędrowkę. Bohaterką styczniowego spaceru literackiego będzie Elżbieta Jackiewiczowa, spacer został więc zatytułowany „Wczorajsza młodość” (to tytuł jednej z jej powieści). Elżbieta Jackiewiczowa to niezapomniana nauczycielka liceum „Kochanowskiego”, która wzięła na siebie ciężar dyktowania tajemnym kompletem w tej szkole po tragicznej śmierci swoich kolegów, pisarka szczególnie zasłużona dla Radomia powieścią „Pokolenie Teresy”, opowiadającą o mieście, o tajnym nauczaniu i o młodości w czasie okupacji... Podążymy więc drożkami, które przemierzali uczniowie, biegnąc na lekcje bez dzwonek, śladami literackiego Radomia oraz samej pisarki. Zbieramy się pod salo- nem Orange, róg ul. Żeromskiego i 25 Czerwca.

➔ **Wieczór w teatrze.** O godz. 16 i 19 Teatr Powszechny zaprasza (Scena Kameralna) na „Seks dla opornych”. Alice i Henry, małżonkowie z dwunastoletnim stażem, uzbrojeni w egzemplarz „Seksu

dla opornych”, meldują się w modnym hotelu z misją rewitalizacji swojego przeżywanego kryzysu związku. To sztuka, w której na początku mężczyźni śmieją się z kobiet, potem kobiety śmieją się z mężczyzn, a na końcu mężczyźni wychodzą z teatru wpatrzni w swoje kobiety. Natomiast o godz. 18 na Dużej Scenie „Mayday 2” – kontynuacja hitu, który od kilku sezonów bawi widzów do łez. Co tym razem czeka spokojnego, niepozornego taksówkarza, który brawurowo (i ze sporymi sukcesami „organizacyjnymi”) prowadzi podwójne życie, karkołomnie lawirując między dwoma nieświadomymi niczego żonami?

Niedziela, 27 stycznia

➔ **„Lista Schindlera” w Elektrowni.** Kino działające przy Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” zaprasza – w Międzynarodowym Dniu Pamięci o Ofiarach Holokaustu – na pokaz specjalny filmu „Lista Schindlera”. Film został nakręcony w 1993 roku przez Stevena Spielberga na podstawie powieści Thomasa Keneally’ego. Czarno-biała produkcja bardzo trafnie przywołuje okoliczności tragedii żydowskiej w latach 40. Prócz znakomitego kunsztu reżyserskiego Spielberga na wyrazy uznania zasługują również zdjęcia Janusza Kamińskiego oraz scenografia Allana Starskiego i Ewy Braun. Muzyka Johna Williamsa perfekcyjnie oddaje atmosferę czasów II wojny światowej i wielkiej tragedii Żydów. Obsada aktorska została dobrane znakomicie, niemal wszystkie postacie zostały przedstawione tak wyraziście, że na długo pozostaną w pamięci niejednego widza. W tytułowego bohatera – Oscara Schindlera – znakomicie wcielił się Liam Neeson, natomiast postać bezdusznego Amona Goetha odgrywa Ralph Fiennes. Pokaz rozpocznie się o godz. 16.30. Bilety w cenie 19 zł.



➔ **Spotkanie w Klubie Seniora.** Dom Kultury „Idalin” zaprasza o godz. 17 na spotkanie w Klubie Seniora. Wstęp płatny.

NIKA

REKLAMA

Nocne skakanie

Dzisiaj (piątek, 25 stycznia) w Parku Trampolin JumpWorld odbędzie się kolejna edycja Nocnego Skakania.

Wkładajcie ulubione piżamki i wskakujcie na megaimprezę na rozpoczęcie ferii zimowych. Na obecnych czekają konkursy z nagrodami i świetna muzyka, którą puszczają będzie DJ Żako. W programie niespodzianka dla wszystkich przebranych.

Piżama Party rozpocznie się o godz. 21, a potrwa do północy. Bilety w cenie 39 zł do nabycia na www.jumpworld.pl/radom oraz w recepcji Parku Trampolin JumpWorld Radom.

NIKA

Możesz pomóc zwierzakom

Do czwartku, 31 stycznia potrwa kolejna zbiórka na rzecz Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu.

Do magistratu można przynosić produkty przeznaczone dla czworonogów. Przede wszystkim są potrzebne ryż i makaron. Przyda się także sucha i mokra karma dla psów i kotów, a także koce, koldry i inne rzeczy, którymi można ocieplić boksy. – Wierzę, że podobnie jak w ubiegłym roku, tak i w tym radomianie pokażą wielkie serca i udowodnią, że los bezdomnych zwierząt nie jest im obcy. Gorąco zachęcam wszystkich do wsparcia naszej zbiórki – apeluje prezydent Radosław Witkowski.

Dary można zostawiać w godz. 7.30-19 w holu urzędu miejskiego od strony ul. Żeromskiego.

CT

Warsztaty kuglarskie

Już nie trzeba uciekać z cyrkiem, żeby zostać cyrkowcem! Jeśli chcecie spróbować swoich sił, MOK „Amfiteatr” zaprasza na warsztaty kuglarskie.

– Warsztaty cyrkowe to oryginalna forma twórczej aktywności oraz nowatorska metoda ćwiczeń i zajęć ruchowych. Podczas warsztatów pedagogiki cyrku uczestnicy odszukują i rozwijają swoje indywidualne talenty, nabywają umiejętności pracy w grupie, uczą się podejmowania wspólnych decyzji, doskonałą zdolności manualne. Zajęcia odbywają się w atmosferze wspólnej, kreatywnej zabawy – tłumaczy Hubert Kaczmarczyk, instruktor nowego cyrku.

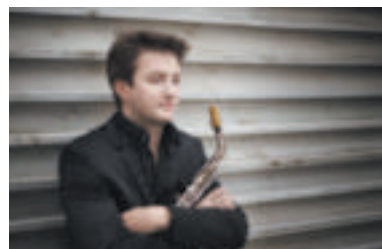
Zajęcia są dedykowane młodzieży w wieku 14-25 lat, a potrwać trzy miesiące. Zgłaszać się można do 12 lutego. Liczba miejsc ograniczona. Udział w warsztatach jest bezpłatny. Wiosną zajęcia będą prowadzone w parku na Obozisku i w różnych dzielnicach.

Każdy zainteresowany może się zapisać, wysyłając zgłoszenie na adres: hubert.kaczmarczyk@amfiteatr.radom.pl lub przez skrzynkę kontaktową na profilu FB Amfiteatru (www.facebook.com/amfiteatr.radom). Chwilę po zgłoszeniu otrzymasz wiadomość zwrotną z ankietą, która ułatwi określenie terminów zajęć.

NIKA

JAZZowy karnawał z orkiestrą

W sobotę, 26 stycznia Radomska Orkiestra Kameralna wystąpi wspólnie z saksofonistą i kompozytorem Grzegorzem Piotrowskim. W przerwie koncertu Radom odbierze klucze do Stolicy Kultury Mazowsza.



fot. materiały ROK

Podczas koncertu usłyszymy dzieło Grzegorza Piotrowskiego „Six Seasons”. Utwór inspirowany muzyką końca XIX wieku, „pastelowe” kompozycje z improwizacjami na saksofon i fortepian. Składa się z sześciu części: „Przedwiośnie”, „Wiosna”, „Lato”, „Jesień”, „Przedzime”, „Zima”, stąd tytuł. Grzegorz Piotrowski – kompozytor, saksofonista, producent muzyczny i aranżer. Arty-

NIKA

Kto napisze naszą historię?

Na specjalny pokaz filmu „Kto napisze naszą historię”, z okazji przypadającego w niedzielę Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu, zaprasza Resursa Obywatelska.

– 27 stycznia 1945 roku wyzwolony został niemiecki obóz koncentracyjny Auschwitz. By uczcić pamięć ofiar pochodzenia żydowskiego, zamordowanych w czasie II wojny światowej przez nazistowskie Niemcy rocznicę wyzwolenia obozu Organizacja Narodów Zjednoczonych ustanowiła Międzynarodowym Dniem Pamięci o Ofiarach Holokaustu – przypomina Renata Metzger, dyrektor Resursy Obywatelskiej.

Włączając się w obchody tego dnia Resursa organizuje w niedzielę o godz. 17 specjalny pokaz fabularyzowanego polsko-amerykańskiego dokumentu „Kto napisze naszą historię” w reżyserii Roberty Grossman. Roberta Grossman i producentka Nancy Spielberg, siostra Stevena, przybliżają historię Emanuela Ringelbluma i założonej przez niego podziemnej organizacji Oneg Szabat. Tworzyło ją kilkudziesięciu żydowskich intelektualistów i działaczy społecznych, którzy gromadzili materiały dokumentujące życie w getcie warszawskim. Archiwum Ringelbluma zostało wpisane na listę UNESCO „Pamięć Świata” jako zabytek światowego dziedzictwa. To unikalny zbiór dokumentów stanowiących jedno z najważniejszych świadectw dotyczących Zagłady Żydów polskich.

Film przeplata unikatowe archiwalia, wywiady i fabularyzowane sceny. Obraz „Kto napisze naszą historię”, w którym występują m.in. Karolina Gruska, Jowita Budnik, Piotr Głowacki, Wojciech Zieliński, Adrien Brody (lektor), był dotychczas pokazywany tylko na festiwalach, nie miał jeszcze ani światowej, ani polskiej premiery. Specjalne pokazy 27 stycznia, w Międzynarodowy Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu, odbędą się w kilkunastu krajach na całym świecie. Resursa będzie jednym z kilku miejsc w Polsce, gdzie zostanie zaprezentowany ten niezwykle obraz. – Jednym z żydowskich intelektualistów angażujących się w prace Oneg Szabat był radomianin, pisarz Jehoszua Perle – podkreśla Renata Metzger.

Cena biletu 10 zł; można też wejść na podstawie ważnego karnetu KDF.

27 stycznia film będzie pokazywany także w siedzibie UNESCO w Paryżu, w której zgromadzi się ok. 1500 dyplomatów z całego świata. Wezmą w niej udział także twórcy obrazu. Dyskusja będzie transmitowana na żywo na profilu społecznościowym filmu: www.facebook.com/whowillwriteourhistory/ i tam, będzie ją można śledzić.

NIKA

BEZPŁATNY TYGODNIK DLA RADOMIA I REGIONU

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

Redaktor naczelny Radomskiej Grupy Mediowej: Krzysztof Domagała

Kierownik redakcji: Iwona Kaczmarek
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

ISSN 1895-9451



Nowy plac zabaw

Plac zabaw i zewnętrzna siłownia powstaną wkrótce na osiedlu XV-lecia, między budynkami Chrobrego 28, Miła 27 i Miła 25.

To jedna z inwestycji, które znalazły się w tegorocznym budżecie obywatelskim, a magistrat właśnie ogłosił przetarg na wykonanie prac.

Zgodnie z projektem w miejscu, w którym znajdują się stare urządzenia, powstanie nowy, ogrodzony plac zabaw. Zostanie na nim zamontowany m.in. wielofunkcyjny zestaw zabawowy, zestaw linowy, a także huśtawki i karuzela. Obok powstanie siłownia z 12

stanowiskami do ćwiczeń. Będzie m.in. twister, stepper, orbitrek, motyl, wioślarz, wyciąg górny, prasa nożna i koła tai chi. Planowany jest także montaż nowych ławek, koszy na śmieci i stojaków na rowery.

Na oferty w przetargu miasto czeka do 7 lutego. Zwycięzca będzie miał na wykonanie wszystkich prac cztery miesiące.

CT

Staną przed sądem

Dwóch mężczyzn, którzy – jak tłumaczą – dla żartu zamknęli dwuletniego chłopca w pralce, stanie przed sądem. Prokuratura oskarża ich o fizyczne i psychiczne znęcanie się nad dzieckiem ze szczególnym okrucieństwem.

Sprawa wyszła na jaw w połowie sierpnia ubiegłego roku. Wtedy to w sieci pojawił się filmik, na którym można było zobaczyć zapłakanego, przerażonego chłopczyka zamkniętego w bębnie pralki. Sprawa poruszyła internautów, którzy ustalili personalia rodziców i zgłosili sprawę na policję. Funkcjonariusze natychmiast udali się pod wskazany adres. W domu była 21-letnia kobieta i dwuletni chłopczyk. Oboje zostali przewiezieni do szpitala na badania, które nie wykazały żadnych obrażeń. Po tej wizycie kobieta z dzieckiem wróciła do domu.

Policja ustaliła, że nagranie, które trafiło do sieci, powstało kilkanaście tygodni wcześniej – w maju. Matka dziecka była wtedy w pracy, a chłopiec pozostał pod opieką jej znajomych.

Zatrzymano trzech mężczyzn: konkubenta matki dziecka, kolegę konkubenta, który był współlokatorem rodziny, i ich kolegę. Później okazało się, że filmik wrzucił do Internetu właśnie ów trzeci, kiedy kilka tygodni po incydencie pokłócił się z pozostałymi.

Na początku grudnia 2018 roku Prokuratura Rejonowa Radom – Za-

chód skierowała do Sądu Rejonowego w Radomiu akt oskarżenia wobec dwóch mężczyzn: Tomasza K. i Adama B. – Są oskarżeni o znęcanie się fizyczne i psychiczne ze szczególnym okrucieństwem nad osobą nieporadną ze względu na wiek, to jest nad niespełna dwuletnim chłopcem – mówi prokurator Beata Galas, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Radomiu. – Mężczyźni umieścili dziecko w pralce automatycznej i zamknęli na około minutę. Naśmiewając się z chłopca nagrali telefonem komórkowym filmik z tego zdarzenia. Włożyli dziecku do ust papierosa, czym narazili małoletniego na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, i tak go fotografowali. Czyn ten zagrożony jest karą od roku do 10 lat pozbawienia wolności.

Dodatkowo Adamowi B. prokuratura zarzuciła fałszywe oskarżenie innej osoby o dokonanie opisanego przestępstwa. Za ten czyn grozi kara grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat dwóch.

NIKA

Dworzec PKS jest zbędny

– Po wielu latach funkcjonowania dworca PKS, doszliśmy z PKP do wniosku, że tak wielki budynek jest zbędny zarówno dla działalności PKP, jak i PKS-u – mówi Paweł Gutkowski, prezes PKS w Radomiu. Procedura sprzedaży obiektu przy ul. Beliny-Prażmowskiego już trwa.



Fot. Sylwan Wykna

● DARIUSZ OSIEJ

Porozumienie o sprzedaży dworca PKS zostało podpisane przez Państwową Komunikację Samochodową i Polskie Koleje Państwowe w kwietniu 2018 roku. – Po wielu latach funkcjonowania

tego dworca wspólnie z PKP doszliśmy do wniosku, że jednak tak wielki budynek jest zbędny zarówno dla działalności PKP, jak i PKS-u – wyjaśnia Paweł Gutkowski, prezes PKS w Radomiu. Nie ukrywa, że firmy nie stać na utrzymanie budynku przy ul. Beliny-Prażmowskiego: – W ubiegłym roku obiekt wygenerował nam stratę ok. 130 tys. zł.

Problemy pojawiły się w momencie, gdy w ubiegłym roku z budynku wyprowadziło się PKP. Teraz jest praktycznie niewykorzystany. PKS podjął decyzję o przeniesieniu swoich pracowników do bazy przy ul. 1905 Roku. Zdecydował także o przeniesieniu do swojej siedziby kas biletowych. – Zdecydowana większość biletów sprzedawana jest za pośrednictwem Internetu. Odnotowujemy to również na dalekobieżnych liniach

w mieście zostanie. Jak mówi, z punktu widzenia prowadzonej działalności dla PKS-u ważniejsze są wiaty przystankowe niż sam budynek. Ale po sprzedaży obiektu PKS – wychodząc naprzeciw potrzebom pasażerów, którzy nie mają dostępu do Internetu – zamierza uruchomić przy ul. Beliny-Prażmowskiego kasę biletową w wybrane dni w miesiącu.

Dworzec PKS w Radomiu wybudowano w latach 1993-1999. Była to wspólna inwestycja Państwowej Komunikacji Samochodowej w Radomiu i PKP Wschodniej Dyrekcji Kolei Państwowych w Lublinie. Czterokondygnacyjny budynek postawiono na dwóch nieruchomościach należących do PKS i PKP. Otwarty jest dla podróżnych w godz. 7.30-19.30, później jest zamknięty.

Marcie Nowakowskiej

serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci

Taty
**Dariusza
Nowakowskiego**

składają
koleżanki i koledzy z Radomskiej Grupy Mediowej

MISS 2019
STUDNIÓWEK

Wyślij SMS o treści
MISSRADOM.NUMER KANDYDATKI
na numer **7148** (koszt SMS-a to 1,23 zł z VAT)

WEJDŹ NA **coza** **dzien.pl** I SPRAWDŹ SYLWETKI KANDYDATEK

Radom wyplącalny

Miasto wyemituje obligacje o wartości 42,5 mln zł, by spłacić zaciągnięte w poprzednich latach pożyczki. A prezydent będzie mógł wziąć kredyt krótkoterminowy do wysokości 20 mln zł, jeśli zagrożona zostanie płynność finansowa gminy. Zgodzili się na to w poniedziałek radni.



Fot. Andrzej Sandomierski

• IWONA KACZMARSKA

W porządku obrad poniedziałkowej sesji znalazło się kilka uchwał około-budżetowych. Radni mieli zdecydować m.in. o zmianach w budżecie i wyemitowaniu obligacji. Wśród proponowanych przez prezydenta zmian w budżecie znalazł się punkt do tej pory drażliwy – do jakiej wysokości prezydent może zaciągać kredyt krótkoterminowy. – Harmonogram wydatków gminy nie zawsze znajduje pokrycie w realizowanych w tym samym okresie dochodach. Dotyczy to zwłaszcza początku miesiąca, gdy jeszcze nie spływają dochody, natomiast konieczne są duże wydatki – wypłata pensji dla nauczycieli czy składki ZUS, płatne 5. dnia każdego miesiąca – tłumaczy skarbnik miasta Sławomir Szlachetka. – Wykorzystywanie tego kredytu ma charakter krótkotrwały, wynoszący zwykle nie więcej niż kilka dni, do czasu uzyskania dochodów budżetowych, które „spłacają” saldo kredytu.

W poprzednich kadencjach rada miejska upoważniała prezydenta, przy okazji przyjmowania uchwały budżetowej, do zaciągania kredytu krótkoterminowego do wysokości 50 mln zł. Przy uchwaleniu budżetu na 2019 rok radni PiS, którzy w radzie mają większość, obniżyli limit do 10 mln zł. To zdecydowanie za mało, bo jak przedstawiał dokładnie na plan-szach skarbnik miasta, już 5 lutego miastu zabraknie 19 mln 582 tys. zł. Te pieniądze wpłyną do budżetu, ale za późno, by np. zapłacić ZUS-owi. Dlatego prezydent poprosił radę o możliwość brania w takich przypadkach krótkoterminowego kredytu do wysokości 20 mln zł.

Skarbnik przypomniał też, że radni, przyjmując w grudniu budżet na ten rok, zapisali w nim deficyt w wysokości 86 mln zł, a także to, że będzie on spłacany z kredytu. Tyle tylko, że radni nie wyrazili zgody na zaciąganie przez prezydenta kredytów długoterminowych. Stąd prośba o kolejną zmianę w tegorocznym budżecie – upoważnienie prezydenta do za-

ciągnięcia kredytu długoterminowego do kwoty 86 mln 200 tys. zł, by były pieniądze na sfinansowanie dziury w budżecie.

Miasto musi też w tym roku spłacić ponad 22 mln zł kredytów wziętych w latach 2010-14 w Europejskim Banku Inwestycyjnym, 12 mln pożyczki z 2011 roku w PEKAO i 4 mln zł z 2012 roku zaciągnięte w PKO BP. Ponadto trzeba wykupić papiery wartościowe na kwotę 4,2 mln zł, emitowane w 2015, 2017 i 2018 roku oraz spłacić, zaciągnięte w 2015 roku, pożyczki na kwotę ponad 272 tys. zł w Wojewódzkim Funduszu Ochrony Środowiska. Wszystkie te pieniądze miasto wydawało na inwestycje.

– Wychodząc naprzeciw postulatowi prezydenta, poprzemy te wszystkie propozycje – oświadczył w imieniu klubu radnych PiS jego przewodniczący, Dariusz Wójcik. – Ale chciałbym zaznaczyć, że to ostatnia nasza decyzja dotycząca możliwości zaciągania przez prezydenta kredytu krótkoterminowego – na więcej niż te 20 mln zł nie wyrażymy już zgody. Podobnie jak nie ma naszej zgody na jakiegokolwiek zwiększenia deficytu budżetowego.

Dariusz Wójcik zaznaczył, że poparcie radnych PiS będzie wyglądało w ten sposób – albo się wstrzymają, albo nie wezmą udziału w głosowaniu.

W przypadku zmian w tegorocznym budżecie za było 10 radnych, nikt nie był przeciw, a 12 radnych PiS wstrzymało się od głosu. Za emisją obligacji głosowało 11 radnych, nikt nie był przeciw, czterech radnych wstrzymało się od głosu.

REKLAMA

Na projekty radomian

Zmieniają się zasady przygotowywania budżetu obywatelskiego. Radni przyjęli uchwałę w sprawie wymagań, jakie powinny spełniać zgłaszane projekty.

– Proponowane zmiany dostosowują budżet obywatelski do nowych zapisów ustawy o samorządzie gminnym. Projekt powstał przy współudziale samych mieszkańców Radomia, którzy szereg swoich propozycji zgłosili podczas warsztatów ewaluacyjnych – mówi prezydent Radosław Witkowski.

Zgodnie z nowymi zapisami ustawy o samorządzie gminnym, w Radomiu nie ma już możliwości podziału miasta na obszary. Zamiast tego planowane jest podzielenie łącznej kwoty przeznaczonej na budżet obywatelski na cztery kategorie. Odrębna pula ma zostać przeznaczona na realizację małych projektów – o wartości do 50 tys. zł, druga grupa ma obejmować projekty do 300 tys. zł, a trzecia – powyżej

300 tys. zł. Czwarta kategoria będzie natomiast przeznaczona dla projektów instytucjonalnych, składanych np. przez szkoły.

Zgodnie ze zmienionymi zapisami ustawy, kwota przeznaczona na budżet obywatelski nie może być mniejsza niż 0,5 proc. wydatków miasta. To oznacza, że w 2020 roku na obywatelskie projekty będzie 5,8 mln zł, czyli o milion więcej niż obecnie.

Wkrótce ukaże się zarządzenie prezydenta, które określi szczegółowe zasady zgłaszania wniosków i wyłaniania zwycięskich projektów. Nabór projektów do realizacji w 2020 roku planowany jest na drugą połowę lutego.

CT

Kasacji nie będzie

Rada Miejska Radomia nie będzie się odwoływać od wyroku Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego, który unieważnił uchwałę radnych w sprawie zwolnienia z pracy Katarzyny Pastuszki-Chrobotowicz.

O skierowaniu skargi kasacyjnej do Naczelnego Sądu Administracyjnego rada miała zdecydować podczas poniedziałkowej sesji. Katarzyna Pastuszka-Chrobotowicz nie było na posiedzeniu. Przysłała jednak e-mail, w którym poprosiła, by radni nie odwoływali się od wyroku WSA. Co też rada uczyniła.

Przypomnijmy: Katarzyna Pastuszka-Chrobotowicz jest dyrektorem radomskiej filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy. Wiosną ubiegłego roku WUP uznał, że Pastuszka-Chrobotowicz złamała przepisy ustawy o ograniczeniu

400 udziałów o łącznej wartości 20 tys. zł w Radomskich Halach Mięsnych, co stanowi więcej niż 10 proc. udziałów w tej spółce.

Sama radna tłumaczyła, że prawa nie złamała – udziały odziedziczyła po zmarłym ojcu, o czym poinformowała kierownictwo WUP; chce je sprzedać i zawiadomiła o tym współników RHM, bo to oni mają prawo pierwokupu, ale zgromadzenie współników spółki planowane jest dopiero za kilka naście dni.

Ponieważ dyrektor filii WUP

była wówczas radną, na jej zwolnienie potrzebna była zgoda rady miejskiej. 2 lipca radni odrzucili prośbę Wojewódzkiego Urzędu Pracy o rozwiązanie umowy z Katarzyną Pastuszką-Chrobotowicz. WUP zaskarżył decyzję radnych do WSA. Tymczasem w październiku Pastuszka-Chrobotowicz ponownie została radną, a 28 listopada Wojewódzki Sąd Administracyjny stwierdził nieważność uchwały Rady Miejskiej Radomia w sprawie wyrażenia zgody na rozwiązanie umowy o pracę z radną.

Jak się dowiedzieliśmy, Katarzyna Pastuszka-Chrobotowicz zdecydowała o rozwiązaniu umowy o pracę z WUP za porozumieniem stron.

NIKA

REKLAMA

RATY

MONTOPLAST

WIOSNA ZALIZOWANIA 1998

OKNA I DRZWI

Okna na które Cię stać

ul. Stańczyka 5

(pomiedzy Witolda, a Malczewskiego)

tel. 48 362 19 12, www.montoplast.com

ROLETY, MARKIZY, MOSKITIERY, BRAMY, NAPEŁY

CENY KONKURENCYJNE

S A M O O B S Ł U G O W A

MYJNIA ORLEN

RADOM, UL. WIERZBICKA 51

W dniu 25.01.2019
zatankuj 25 litrów dowolnego paliwa
i odbierz kupon
na darmowe mycie auta lub kawę!

*promocja dotyczy tylko piątku 25.01.2019

■ ZAWSZE WYSOKIE CIŚNIENIE ■ NAJWYŻSZA JAKOŚĆ ŚRODKÓW MYJĄCYCH
■ ROZMIENIARKA BANKNOTÓW

Karol Semik radnym?

Czy Karol Semik będzie nadal wiceprezydentem czy radnym? W poniedziałek, po raz kolejny, nie udało się odebrać od niego ślubowania.

Jedynym radnym, który dotychczas nie objął mandatu jest Karol Semik. 18 grudnia ubiegłego roku komisarz wyborczy stwierdził, że ponieważ wybrany radnym w okręgu nr 1 z Koalicji na Rzecz Zmian Jerzy Zawodnik zrezygnował z mandatu (został wiceprezydentem), jego miejsce może zająć Karol Semik, który w tym samym okręgu uzyskał kolejną największą liczbę głosów – 628. Semik był w poprzedniej kadencji wiceprezydentem i tę funkcję pełni nadal, ale... Nie powiadomił dotychczas komisarza wyborczego, że nie może być radnym, jak zrobili to wcześniej Zawodnik czy Konrad Frysztak.

Karol Semik ślubowanie mógł złożyć już 18 grudnia. Pojawił się na sali obrad tuż przed rozpoczęciem posiedzenia rady miejskiej, ale w momencie, kiedy sesja się rozpoczęła, na sali go już nie było. W ubiegły wtorek, na nadzwyczajnej sesji, przewodnicząca RM Kinga Bogusz odczytała postanowienie komisarza wyborczego w sprawie objęcia mandatu po Jerzym Zawodniku, ale wnioskodawcy zwołania sesji nie zgodzili się na wprowadzenie takiego punktu do porządku obrad.

W porządku obrad poniedziałkowej sesji znalazł się już punkt „złożenie ślubowania przez radnego”. Tyle tylko, że Karol Semik na posiedzenie rady miejskiej nie przyszedł. Miał urlop.

NIKA

MOSiR wzywa do hali

Pojawiło się światełko w tunelu dla dokończenia budowy nowej hali widowiskowo-sportowej przy ul. Struga. – Prace na budowie Radomskiego Centrum Sportu będą kontynuowane – twierdzi Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Jak się dowiedzieliśmy nieoficjalnie, hala ma być gotowa najpóźniej w trzecim kwartale tego roku.

● IWONA KACZMARSKA
DARIUSZ OSIEJ

W ubiegłym tygodniu Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji wezwał konsorcjum firm Rosa-Bud i Maxto do powrotu na plac budowy i dokończenia prac. – Przedstawiciele głównego wykonawcy stawili się w ustawowym terminie w naszej siedzibie, gdzie przedstawili optymalne rozwiązanie sytuacji – informuje Grzegorz Jandula, prezes MOSiR-u. – Firmy przygotowują specjalistyczną inwentaryzację i harmonogram działań. Prowadzą również działania zmierzające do tego, żeby podwykonawcy dokończyli prace w swoich zakresach. Najważniejsze, że prace wkrótce będą kontynuowane.

MOSiR już złożył w Ministerstwie Sportu i Turystyki wniosek o przesunięcie terminu rozliczenia hali na 31 października 2019 roku.

Przypomnijmy: budowa hali widowiskowo-sportowej przy ul. Struga rozpoczęła się w maju 2016 roku. Tzn. wtedy wbito uroczyste pierwszą, symboliczną łopatę. Zgodnie z umową, którą konsorcjum podpisało z MOSiR-em, hala miała być oddana do użytku w sierpniu ubiegłego roku, a pierwszy etap budowy stadionu miał się zakończyć jesienią 2018. Roman Saczywko,



Fot. Archiwum Dziennika

prezes Rosa-Budu zapewniał, że nie będzie żadnych opóźnień w realizacji inwestycji. Miasto zaczęło powoli przygotowywać kalendarz imprez, które miałyby się odbywać w nowej hali. Tyle tylko, że przez wiele tygodni ubiegłego roku na budowie nic się nie działo. Już wiosną było wiadomo, że konsorcjum nie zdoła wybudować hali do lata.

W lipcu podpisano aneks do umowy, który zawierał nowe terminy – 12 listopada 2018 dla hali i 28 lutego 2019 dla stadionu. Takie daty, jak twierdzi wiceprezydent Konrad Frysztak, podał sam wykonawca inwestycji; nikt mu ich nie narzucał.

Ale i te terminy nie zostały dotzymane. W listopadzie w hali przy ul. Struga

miały się odbyć Klubowe Mistrzostwa Świata, ale z w związku z opóźnieniem zostały przeniesione do Płocka. Na 17 listopada zaplanowano galę bokserską, która oficjalnie miała otworzyć halę Radomskiego Centrum Sportu, ale i to wydarzenie trzeba było przenieść. Miasto musiało też zrezygnować m.in. z organizacji rewii na lodzie czy ogólnopolskich targów piwnych. A konsorcjum nie potrafiło określić, kiedy inwestycja będzie zakończona.

W tej sytuacji MOSiR zdecydował się naliczać – od 13 listopada – kary umowne za niewywiązanie się z umowy; to 45 tys. zł dziennie. Do końca grudnia wykonawca Radomskiego Centrum Sportu stracił już 2 mln zł tytułem kar. Kilka tygodni temu, jak się dowiedzieliśmy nieoficjalnie, firma Rosa-Bud złożyła nowy harmonogram zakończenia budowy hali. Inwestycja według niego miała być gotowa z końcem kwietnia 2019 roku. Ale możliwość ukończenia budowy w tym terminie została zakwestionowana przez inspektorów nadzoru budowlanego. Miasto zażądało urealnienia daty.

Hala widowiskowo-sportowa przy ul. Struga wchodzi w skład Radomskiego Centrum Sportu. Koszt inwestycji to 78 mln zł, połowa pochodzi z Ministerstwa Sportu i Turystyki.

REKLAMA

To był dla nas udany rok

Rozmowa z Radosławem Figarskim, prezesem spółki Konrem Met.

Czy możemy powiedzieć, że miniony rok należał do udanych dla branży przemysłowej?

– Mogę mówić o swojej firmie, o spółce, którą zarządzam. I tak, to był udany rok. Można powiedzieć, że 2018 rok był jednym z lepszych w historii działalności firmy.

Firma Konrem Met specjalizuje się w innowacjach dla przemysłu. Co to w ogóle oznacza?

– To znaczy, że wspieramy branżę przemysłową w optymalizacji procesów produkcyjnych, czyli dostarczamy rozwiązania, które pomagają produkować więcej w krótszym czasie. Są to urządzenia, linie technologiczne, ale również systemy zarządzania, potrzebne do nowoczesnego zarządzania przedsiębiorstwem.

Czyli nie są to jedynie pojedyncze elementy usprawniające produkcję, ale również całe linie?

– Tak, jesteśmy dostawcą kompleksowych rozwiązań, czyli tzw. integratorem, jak to się mówi w branży. Oprócz tego jesteśmy również producentem urządzeń. Oczywiście nie wszystkich, ale większość urządzeń dla branży przemysłowej jesteśmy w stanie wyprodukować.



A jak to generalnie wygląda na rynku? Czy tendencja firm, które korzystają z takich usług, w tych innowacji jest wzrostowa, czy raczej utrzymuje się na jednym poziomie?

– To tendencja wzrostowa, co nas cieszy. Myślę, że tutaj bardziej demografia i też kwestie związane z siłą roboczą wymagają od przedsiębiorstw tego, żeby się modernizować i unowocześniać. Po prostu słabszy dostęp do kadry pracowniczej wymusza robotyzację procesów.

Który z realizowanych ostatnio projektów był dla firmy największym wyzwaniem?

– Wydaje mi się, że w minionym roku największym wyzwaniem dla firmy były materiały chemiczne. Głównym problemem w procesie dostarczonych urządzeń były wymogi dotyczące higieny i związanego z tym materiałów, z jakich te elementy musiały być wykonane. Ponieważ były to materiały chemiczne stosowane do

produkcji żywności. To było dla nas dużym wyzwaniem, żeby sprostać tym oczekiwaniom.

Jednak przy żywności normy są dosyć wyśrubowane.

– W gruncie rzeczy normy przy produkcji żywności dla zwierząt są jeszcze bardziej wyśrubowane niż dla ludzi.

Coraz częściej mówi się o przemyśle 4.0. Co się kryje pod tym pojęciem?

– To, co powiedziałem już wcześniej, czyli robotyzacja, optymalizacja procesów, sprawne zarządzanie procesami do tego, żeby wyeliminować przestoje, żeby zoptymalizować pracę swoich przedsiębiorstw.

Czy ta automatyzacja jest realną szansą dla większego rozwoju polski firm?

– Zdecydowanie tak. To jest kierunek, przed którym nie ma odwrotu. Widzieliśmy to 20 lat temu na zachodzie Europy, teraz obserwujemy w Polsce. To nieuniknione.

Czyli w pewnym sensie otwiera to też bramy na podbój zagranicznych rynków.

– Też. Natomiast cały czas wydaje mi się, że w Polsce mamy wiele do zrobienia. Tu ten rynek... Na razie nie widać jego dna, nie widać ograniczeń.

Jakie są pana ścieżki rozwoju na

tego typu przemysł w tym roku?

– Cały czas zdobywamy nowe certyfikaty, nowe uprawnienia do tego, żeby te optymalizacje w coraz szerszych branżach wykonywać, więc mamy jakieś ciche plany związane z pozyskiwaniem certyfikatów, ale nie mogę o tym teraz nic powiedzieć. Jeśli natomiast będziemy mieli okazję spotkać się za rok, może wtedy będę mógł się tym pochwalić.

Czego możemy życzyć w nowym roku branży przemysłowej, a przede wszystkim spółce Konrem Met?

– Myślę, że utrzymania tempa rozwoju, to by nas zadowalało.



Remont Gąski i Esterki

– Prace trwają zgodnie z harmonogramem, nie ma żadnych opóźnień – cieszy się Adam Zieleziński, dyrektor Muzeum im. Jacka Malczewskiego. W stanie surowym kamienice Gąski i Esterki mają być gotowe do końca roku. Po remoncie w obu budynkach zorganizowana zostanie stała ekspozycja poświęcona historii Radomia do XVII wieku.



● IWONA KACZMARSKA
DARIUSZ OSIEJ

Dom Gąski, przypomnijmy, pochodzi z XVII wieku, kamienica Esterki natomiast to obiekt powstały w latach 50. XX wieku, odbudowany na średniowiecznych fundamentach. Jeszcze kilka lat temu Dom Gąski i Esterki służył za siedzibę Muzeum Sztuki Współczesnej. Po przekazaniu kolekcji do Mazowieckiego Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” trwały dyskusje, jak zagospodarować obiekt. Zwłaszcza, że wcześniej – niezależnie od przeznaczenia – kamieniczki musiały przejść kapitalny remont. Dyrektor „Malczewskiego”, którego Muzeum

Sztuki Współczesnej było filią, od początku chciał, by Gąska i Esterka nadal służyły jako placówka muzealna. W lipcu ubiegłego roku na remont kamienic MJM dostało z sejmiku Mazowsza 4 mln 300 tys. zł. Wcześniej – za 650 tys. – wykonana została dokumentacja projektowa remontu. Remont zaplanowano na dwa lata. W ubiegłym roku na prace przeznaczono 1,3 mln zł, w tym 3 mln zł.

– W tej chwili trwają roboty budowlano-montażowe. Mamy nadzór autorski, inwestorski, konserwatorski i archeologiczny – wylicza Adam Zieleziński. – Rozebrany został – dobudowany kiedyś do Esterki – garaż; może potrzebny, funkcjonalny w pewnym

okresie, ale kompletnie niepasujący do całości, do charakteru miejsca.

W kamienicach trwa przebudowa wnętrza. Wymienić trzeba wszystkie media, całą instalację elektryczną. Aby zwiększyć powierzchnię użytkową, pogłębiona zostanie piwnica, w której dwa lata temu prowadzone były badania archeologiczne. Kamienice zyskają także nowe okna czy elewacje. Po remoncie obiekt będzie w pełni dostępny dla osób niepełnosprawnych.

– Nie ma, odpukać, żadnych opóźnień – mówi Adam Zieleziński. – Jedyne, co może nam przeszkodzić, to jakieś nadzwyczajne odkrycia archeologiczne. Które, nawiasem mówiąc, bardzo by nas

ucieszyły. Jeśli nic się nie wydarzy, pod koniec roku Gąska i Esterka powinny być przebudowane, w stanie surowym. Po remoncie w Domu Gąski i Esterki zostanie urządzona stała ekspozycja poświęcona historii Radomia od średniowiecza do XVII wieku. Dyrektor Zieleziński podkreśla, że celowo nie używa nazwy „muzeum historii Radomia”, by „nie prowokować tych, którzy uważają, że taka placówka powinna znajdować się gdzie indziej”.



Niezwykłe znalezisko

Przez 70 lat stanowiły fundamenty jednego z domów. Przypadkiem odnalezione, wkrótce trafią na cmentarz przy ul. Towarowej. – To unikalne znalezisko – twierdzi historyk Łukasz Babuła. – Takie formy macew nie zachowały się na żadnym z cmentarzy w regionie radomskim. Żeby zobaczyć podobne, trzeba byłoby jechać do Warszawy.

● IWONA KACZMARSKA

Pod koniec ubiegłego roku do Resursy Obywatelskiej zgłosiła się pani, która kupiła stary dom w jednej z północnych dzielnic Radomia. – Dom wybudowano w czasie II wojny światowej, w latach 40. Osoba, która się do nas zgłosiła, kupiła go z myślą o rozebraniu i postawieniu na działce lotniskowej pod Radomiem – opowiada Renata Metzger, dyrektor Resursy Obywatelskiej. – W materiale z rozbiórki nowa właścicielka zauważyła fragmenty piaskowca z dziwnymi napisami; jej zdaniem napisy mogły być żydowskie albo hebrajskie, więc skontaktowała się z nami. Dlaczego z nami? Bo Resursa od 10 lat organizuje Spotkania z Kulturą Żydowską „Ślad”, staramy się też w różny sposób upamiętniać społeczność, która przed wojną stanowiła 30 proc. mieszkańców naszego miasta. Dla wielu osób staliśmy się swoistym centrum informacyjnym o Żydach.

GZYMSY Z PIASKOWCA

Pracownicy Resursy pojechali na miejsce. Rzeczywiście – potężne bloki z piaskowca okazały się fragmentami macew. A na działkę w północnej części miasta trafiły prawdopodobnie z cmentarza. Bo podczas II wojny światowej Niemcy zniszczyli radomski kirkut, wywożąc niemal wszystkie płyty nagrobne. Używali ich do budowy pasa startowego na lotnisku, do utwardzania ulic, ale też sprzedawali jako budulec. – W porozumieniu z Fundacją Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego ustaliliśmy, że na razie przewieziemy znalezisko do Resursy – mówi Renata Metzger. – Kiedy się ociepli, macewy trafią na cmentarz żydowski przy ul. Towarowej.

Macewa to kamienna, prostokątna, ustawiona pionowo płyta nagrobna, zwieńczona linią prostą, półkołem lub trójkątem. Stele nowożytne bardzo często wieńczył gzyms, na którym ryto dane zmarłego. W materiale z rozbiórki domu odnaleziono 25 fragmentów macew pochodzących z okresu międzywojennego. W większości to właśnie owe gzymsy wieńczące stele; na 15 z nich można odczytać personalia pochowanych. – Najczęściej jest to imię i nazwisko zmarłego, w niektórych przypadkach imię, nazwisko i imię ojca, czyli wszystkie personalia, jakie umieszczano na płycie nagrobnej – mówi Łukasz Babuła, historyk, kulturoznawca i judaista.

UNIKATOWE LITERNICTWO

Zdaniem Łukasza Babuły zbiór jest unikalny pod wieloma względami. Przede wszystkim dlatego, że tego typu macewy nie zachowały się ani w Radomiu, ani na żadnym innym cmentarzu żydowskim w regionie. A stele zakończone gzymsem np. na radomskim kirkucie były, o czym świadczą archiwalne zdjęcia. Unikatywne jest też liternictwo – nie spotykane nigdzie indziej w regionie. Na części odnalezionych fragmentów macew zachowała się nawet polichromia.

– Niezwykłe jest też to, że taki zbiór udało się odnaleźć po ponad 70 latach – uważa Łukasz Babuła.

Gniewomir Zajączkowski z Fundacji Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego, której celem jest ochrona materialnych relikwów kulturowego dziedzictwa Żydów w Polsce, uważa, że wiele dobrego przyniosą rozmaite projekty, mające odkrywać dzieje żydowskich społeczności w ich małych ojczyznach. – I teraz w różnych częściach Polski części macew, a czasami nawet całe macewy wracają na żydowskie cmentarze – przyznaje.

W Radomiu po raz ostatni fragmenty macew odnaleziono latem 2012 roku. Stało się to podczas budowy ogrodzenia lotniska na Sadkowie – leżały w gruzie usuniętym z działki graniczącej z wybudowanym przez Niemców w czasie II wojny światowej hangarem.

BYŁ TU CMENARZ CHOLERYCZNY

W 1831 roku, w związku z rozprzestrzenianiem się epidemii cholery, założono w Radomiu cmentarz przeznaczony dla żydowskich ofiar zarazy. Sześć lat później nekropolia została przekształcona w cmentarz gminy żydowskiej, a w 1846 roku podpisano akt wieczystej dzierżawy działki. Powiększono go kilkakrotnie – w 1860, 1902 i 1911 roku. Hitlerowcy praktycznie unicestwili nekropolię. Po wojnie, w której zginęli prawie wszyscy radomscy Żydzi, cmentarz niszczał dalej. Dopiero w sierpniu 1989 roku zarejestrowany został Społeczny Komitet Rewaloryzacji Cmentarza Żydowskiego w Radomiu. W ciągu kolejnych lat udało się ogrodzić teren, wybudować ohel i odzyskać wiele macew, które od czasów wojny znajdowały się w różnych punktach miasta. W listopadzie 2010 został uroczystie odsłonięty pomnik-lapidarium w formie półkolistego muru, w który zostały wmurowane fragmenty macew odnalezione w późniejszym czasie.



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 Leona

Kudły

Wólka Kłwatecka

Między ul. Warszawską a Kasztelańską, równoległa do ul. Kurdwanów



Fot. Pibina

Leon Kudła urodził się 15 lutego 1879 roku w Nowej Wsi (gmina Świerże Górne w pow. kozienickim), w rodzinie robotników rolnych; był synem Antoniego i Marianny z Gołębiowskich. Wcześniej osierocony przez rodziców, był najemnym robotnikiem rolnym i pracował w lesie. Brał udział w wojnie rosyjsko-japońskiej i I wojnie światowej. Po powrocie w rodzinne strony pracował jako dróżnik wiślany w Świerżach Górnych. Po założeniu rodziny wyjechał do Warszawy, gdzie był listonoszem, a następnie właścicielem sklepiku na Powiślu.

Po kilku latach Leon Kudła podjął decyzję o powrocie do rodzinnej wsi. Kupił gospodarstwo i zajął się rolnictwem. Zaczął też rzeźbić w drewnie, przy pomocy prymitywnych narzędzi; rzeźby swe z reguły pokrywał polichromią. W 1937 roku jego syn Antoni – utalentowany malarz i grafik, zorganizował wystawę rzeźb ojca w Salonie Sztuki Koterby w Warszawie.

Po II wojnie światowej, po tragicznej śmierci Antoniego, Leon Kudła skupił się wyłącznie na rzeźbieniu. Tworzył najczęściej z topolowego drewna; w polichromii stosował farby wodne i olejne. Jego rzeźby pokryte są intensywnymi kolorami, rozkładanymi całymi płaszczyznami o wyraźnie zaznaczających się granicach. Kudła wyrósł z ludowego wiejskiego środowiska i mimo wieloletniego pobytu w mieście pozostał temu środowisku wierny. Natchnienie czerpał z życia. Rzeźbił liczne sceny religijne (np. „Ucieczka do Egiptu” – kilka wersji,

„Chrystusi Judasz”, przed 1948, „Upadek pod krzyżem”, przed 1948, „Chrystus frasośliwy”), postaci świętych oraz sceny o tematyce świeckiej. Są to najczęściej pojedyncze postacie, często ludzi ze zwierzętami (liczne rzeźby ludzi z ptakami; „Rybak”, 1959). Zdarzają się też rzeźby o charakterze portretowym („Mickiewicz”, 1964; „Antoś” – syn rzeźbiarza, przed 1948, „Lenin i Stalin” w Gorkach, 1953). Osobną, dość liczną grupę stanowią przedstawienia zwierząt, czasem połączonych akcją („Ptak i lis”). Niestety, rzeźby Leona Kudły z okresu przedwojennego zostały zniszczone niemal doszczętnie; zachowała się tylko „Dziewczyna z ptakiem na dłoni” (1934).

Sztuka Kudły ma własny styl, który można określić jako czysty i naiwny realizm. Poza powiązaniem tematycznym,

Rzeźby Kudły swym nastrojem są bliskie malowidłom francuskich artystów naiwnego realizmu, jak Henri Rousseau i inni. Bogactwo kompozycji, równowaga i harmonia brył, wzajemna zależność form to dominujące cechy jego sztuki. Ale rzeźby Kudły nie cieszyły się uznaniem mieszkańców jego rodzinnej wsi. Na przydrożnych krzyżach i kapliczkach nie spotyka się jego świątków. Natomiast w Warszawie odbyły się dwie jego ekspozycje – w roku 1926 i 1930 oraz trzecia w 1948; artysta pokazał na nich około 50 prac.

W 1946 roku Leon Kudła, m.in. dzięki pomocy Karola Tchorka, został przyjęty do Związku Artystów Plastyków i otrzymał stały miesięczny zasiłek z Funduszu Kultury Narodowej dla zasłużonych pracowników sztuki. Dziesięć lat później, staraniem radomskiego Towarzystwa Przyjaciół Sztuki ekspozycja dzieł Kudły została zorganizowana w Radomiu.

Jego twórczość cieszyła się również zainteresowaniem za granicą, szczególnie we Francji.

Leon Kudła zmarł 7 października 1964 roku w Kozienicach. Jego prace znajdują się w zbiorach Państwowego Muzeum Etnograficznego w Warszawie, Muzeum Etnograficznego w Krakowie,



Fot. Ładysław Kłobucki w Warszawie



Fot. Artur Sandemierski

jego prace pozornie nie wykazują zależności od sztuki ludowej, niewątpliwie jednak wyrosły z tego samego podłoża. To twórczość samorodna i spontaniczna, a w swej formie i sposobie wyrażania niezależna od wpływów regionalnych.

Muzeum Świętokrzyskiego w Kielcach, a także w zbiorach prywatnych, m.in. artysty rzeźbiarza Karola Tchorka w Warszawie.

NIKA

NieObiektywnym okiem



Komu dworzec komu?

„Jak mówi prezes radomskiego PKS-u Paweł Gutkowski, sprzedaż budynku dworca PKS to także pozbycie się strat w wysokości około 130 tys. zł rocznie, które budynek generuje” – w ten sposób zaczynał się jeden z artykułów na portalu CoZaDzien.pl o sprzedaży budynku radomskiego dworca PKS. Jak czytam ten właśnie fragment, to własnym oczom nie wierzę. 130 tys. zł. straty rocznie i to przez co? Przez posiadanie biurowca w ścisłym centrum miasta, biurowca, przy którym można zaparkować samochód, biurowca przy ważnych pieszych ciągach komunikacyjnych i przy ruchliwej szerokiej ulicy. Do budynku generującego straty można łatwo dojechać również spoza Radomia, gdyż tuż obok niego znajduje się dworzec PKP i „dworzec” PKS, a konkretnie stanowiska, z których odjeżdżają autobusy. Każdy normalny i zdrowo myślący człowiek powiedziałby, że jest to świetna lokalizacja na biznes. Że taki budynek w tym miejscu nie może przynosić strat. A jednak! W Radomiu wszystko się może zdarzyć! Zastanawia tylko, po co w Radomiu planuje się budowę nowych przestrzeni biurowych, skoro tych, które obecnie są, nieudolnie zarządzający nie potrafili skomercjalizować.

Radomski PKS w ramach oszczędności już teraz przeniósł kasy do budynku przy ul. 1905 Roku 47. Z czystej złośliwości zażartują, że to świetny ruch. Już oczyma wyobraźni widzę podróżnych z walizkami pokonujących dystans od budynku PKS-u do stanowisk, z których odjeżdżają autobusy. Równy kilometr i 800 metrów. Teraz na pewno stanowisko kasowe będzie przynosiło olbrzymie dochody. Mimo, że budynek dworca PKS w Radomiu był dosyć wcześniej zamykany, to jednak w ciągu dnia pasażerowie mogli tam oprócz zakupu biletów skorzystać choćby z informacji czy też toalety. Teraz podróżni już z takich udogodnień nie będą mogli skorzystać. Bo po co? Przecież to tylko generowanie kosztów. Wszyscy chyba pamiętamy scenę z kultowego filmu „Miś”, w której wnuczek, odprowadzając babcię na samolot, czyta „Przepraszamy taras widokowy nieczynny. Najbliższy czynny taras widokowy dla odprowadzających we Wrocławiu”. Babcia wiecznie żywa. Już widzę kartkę przy wejściu na dworzec z napisem „Dworzec autobusowy i toalety nieczynne. Najbliższy czynny dworzec autobusowy z toaletami w Warszawie”. A gdy podróżni będzie chciał skorzystać z toalety na dworcu, to poleci w krzaki. Przecież nikt nie będzie biegł za potrzebą na dworzec PKP. XXI wiek!

Patrząc na chęć sprzedaży budynku dworca przez władze PKP i PKS-u nasuwa się wiele pytań. Dlaczego w tego typu spółkach nie opłaca się tyle rzeczy, z których każda dobrze zarządzająca firma czerpałaby spore dochody? Może problemem nie jest majątek, jakim owe spółki dysponują, tylko brak odpowiedniego zarządcy owego majątku. Jednak to chyba się nie zmieni, dopóki stanowiska prezesów będą obsadzone z wiadomego politycznego klucza. Do tego czasu zyski, które mogłyby wypracowywać państwowe lub też samorządowe, czy też gminne spółki będą trafiały do prywatnych przedsiębiorstw. Choćby do prywatnych przewoźników, którzy skutecznie potrafią zaoferować tańsze przewozy w atrakcyjniejszym czasie na trasach, z których przez złe zarządzanie wycofują się skostniałe państwowe molochy.

Wracając do budynku dworca... Czy ze względu na generowane straty PKP i PKS powinny go sprzedać? Moim zdaniem to nie dworzec jest problemem. To nie budynek powinien zmienić właściciela tylko nieudolnie zarządzane spółki swoich prezesów.

ADAM HILDEBRANDT

REKLAMA

MIRAT
SALON OŚWIEŹNIOWY

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



KANAPKI Z PASTĄ Z JAJEK

SKŁADNIKI

- 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- 3 jajka
- 2 łyżki masła
- sól do smaku

PRZYGOTOWANIE

Jajka ugotuj na twardo, ostudź, zetrzyj na tarce, wymieszaj z margaryną, dopraw solą. Posmaruj kromki chleba pastą jajeczną.



KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROGU I ŁOŚOSIA

SKŁADNIKI

- 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- 100 g twarogu
- 50 g łososa
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mleka
- sól do smaku
- opcjonalnie koperek lub szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

Twaróg wymieszaj z margaryną, mlekiem oraz koperkiem lub szczypiorkiem. Dopraw solą. Przygotowaną pastę posmaruj kromki chleba i ułóż na nich łososa.



KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI

SKŁADNIKI

- 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- puszka czerwonej fasoli
- 3 łyżeczki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki masła
- pęczek szczypiorku lub jedna średnia cebula
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Fasolę optucz z zalewy, przełóż do miski i ugnieć widelcem na gładką masę. Dodaj przecier pomidorowy, margarynę, posiekany szczypiorek lub cebulę. Dopraw solą i pieprzem. Przygotowaną pastę posmaruj kromki chleba.

Jak zadbać o kręgosłup?

Ból kręgosłupa jest najczęściej wynikiem złych nawyków i nieprawidłowej postawy. Powodować go mogą również wady wrodzone, urazy czy stany zapalne. Niemal każdy z nas w życiu doświadczył lub doświadczy mniejszych lub większych problemów z kręgosłupem, jeżeli o niego nie dba. Dlatego warto poznać sposoby, by się o niego zatroszczyć.

Na problemy z kręgosłupem, z którymi zmagają się coraz młodszy ludzie, wpływa głównie siedzący tryb życia i praca przy komputerze, obciążająca szyję, barki i lędźwie. Nie bez znaczenia jest także unikanie zajęć fizycznych w wieku szkolnym i brak ruchu u osób pracujących. Czynniki te mogą prowadzić do powstania poważnych dolegliwości, m.in. dyskopatii, zwyrodnienia kręgosłupa czy rwy kulszowej. To schorzenia objawiające się bólem pleców, karku i szyi, które mocno doskwierają w codziennym funkcjonowaniu. Istnieją jednak skuteczne sposoby, aby im przeciwdziałać.

KONSULTACJA ZE SPECJALISTĄ

Wielu z nas ból kręgosłupa uznaje za coś normalnego, dlatego też bardzo często ignorujemy pierwsze objawy i udajemy się do specjalisty dopiero, gdy ból jest nie do wytrzymania. Tymczasem każdy niepokojący symptom wymaga indywidualnej konsultacji z fizjoterapeutą lub lekarzem oraz zaproponowania odpowiednich ćwiczeń i zabiegów. Wczesne zdiagnozowanie problemu, skutecznie dobrana i odpowiednio szybko zastosowana rehabilitacja umożliwia powrót do pełni zdrowia.

PROSTE ĆWICZENIA

Aby zadbać o kręgosłup, nie musimy codziennie przechodzić przez długi i wyczerpujący trening. Receptą na zdrowie jest codzienne wykonywanie trzech prostych ćwiczeń rano po przebudzeniu oraz wieczorem, najlepiej przed kąpielą (np. kilka przysiadów, skłonów tułowia, wymachów rąk i ćwiczeń oddechowych).

Osobom zapracowanym, spędzającym większość dnia przy biurku zaleca się także krótki spacer po pokoju, co około dwie godziny, następnie powrót do pozycji siedzącej, wyprostowanie się i spojrzenie w górę, tak aby rozluźniły się mięśnie przy kręgosłupie szyjnym. Dobrą pozycją, służącą relaksacji dolnych mięśni kręgosłupa, jest leżenie na płaskim podłożu z ugiętymi pod kątem prostym nogami, które dla wsparcia możemy położyć na krześle. Rozluźniającym ćwiczeniem jest także wykonywanie przeprostów podczas leżenia na brzuchu.

PRAWIDŁOWA POZYCJA

W czasie pracy przy biurku bardzo ważna jest prawidłowa pozycja. Aby zadbać o kręgosłup, warto zapewnić sobie wygodne, regulowane krzesło, które pozwoli nam utrzymać odpowiednią odległość od monitora (nie powinna być mniejsza niż 70 cm). Siedząc, pamiętajmy, że nogi muszą być ustawione pod kątem prostym, a ręce luźno leżeć na biurku, mniej więcej na wysokości



Fit - Adobe Stock / iStockphoto

serca, do tego nasza sylwetka musi być wyprostowana, a plecy oparte o krzesło. Tylko to pozwoli nam uchronić się przed bólem kręgosłupa.

TRZYMAJ SIĘ PROSTO NA CO DZIEŃ

O zdrowie kręgosłupa musimy dbać każdego dnia, nie tylko w pracy, ale i podczas wykonywania codziennych obowiązków. Jedną z istotnych rzeczy jest przyjmowanie prawidłowej pozycji podczas podnoszenia ciężkich rzeczy. Zdarza się nam dźwigać, kiedy robimy porządki, przemeblowanie, przeprowadzamy się czy idziemy na zakupy.

ZDROWY WYPOCZYNEK

O kręgosłup możemy również zadbać, wybierając się na wakacje czy krótki wypoczynek. Raz na jakiś czas warto zamienić wyjazd do ciepłych krajów na pobyt w ośrodkach rehabilitacyjnych. To coraz bardziej nowoczesne miejsca, które umożliwiają skorzystanie z zabiegów leczniczych dedykowanych problemom z kręgosłupem. Pobyt w takim miejscu rozpoczyna się od konsultacji z lekarzem i fizjoterapeutą, którzy określą nasze potrzeby i dobiorą odpowiedni zestaw zabiegów i ćwiczeń. W walce z tym problemem bardzo skuteczne są m.in. rozluźniające kąpiele w leczniczej wodzie siarczkowej o największym na świecie stężeniu związków aktywnych. Woda ta wykazuje działanie przeciwzapalne, uczestnicząc w procesach obrony antyoksydacyjnej organizmu. Efektem tego jest zmniejszenie dolegliwości bólowych, zmniejszenie obrzęków i poprawa ruchomości stawów.



Fit - Adobe Stock / iStockphoto

Pamiętajmy, że podczas przenoszenia ciężarów stopy muszą być oddalone od siebie, a kolana ugięte. Podnosząc używajmy obydwu rąk, a przedmiot trzymajmy blisko ciała, aby zmniejszyć nacisk na kręgosłup. Napnijmy brzuch



ZUPA TAJSKA Z AWOKADO

SKŁADNIKI

- pierś z kurczaka
- 1 łyżka masła
- 1 awokado
- 1 papryka czerwona
- 0,5 l bulionu mięsnego
- 1 cebula
- kukurydza z puszki
- tortilla pszenna
- kolendra
- papryczka chili

PRZYGOTOWANIE

Kurczaka kroimy w większą kostkę i podsmażamy na maśle. Dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smażymy do momentu, aż się zarumieni. Dodajemy pokrojoną paprykę, papryczkę chili i kukurydzę. Podsmażamy przez chwilę, a następnie całość zalewamy bulionem. Gotujemy przez ok. 20 minut. Na koniec dodajemy pokrojone awokado. Podajemy z dużą ilością kolendry i pokrojoną w trójkąty tortillą.



PEŁNOZIARNISTE MUFFINY Z OWOCAMI

SKŁADNIKI

- 1 szkl. mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 szkl. płatków owsianych
- 1 szkl. mleka
- 1 jajko
- 1/3 szkl. jasnego cukru
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 0,5 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- dwie szczypty soli
- truskawki
- borówki amerykańskie

PRZYGOTOWANIE

Do miski wsypujemy płatki owsiane i zalewamy je 0,5 szklanki mleka. Odstawiamy na mniej więcej pół godziny. W drugiej miseczce roztrzepujemy jajko, cukier, cukier wanilinowy, olej i mleko. Gdy płatki już namiękną, dosypujemy mąkę i pozostałe suche składniki. Przesypujemy suche składniki do mokrych, dodajemy pokrojone w kawałki truskawki i borówki (w całości), mieszamy. Przekładamy na blachę wyłożoną papilotkami. Pieczemy ok. 20 minut w 180 stopniach C.

TEKSTY POWSTAJĄ
WE WSPÓŁPRACY Z PORTAŁEM



Łukasz Fitas,
Rafał Wierzbicki,
fizjoterapeuci Hotelu
Medical SPA Malinowy Dwór

FIT.PL

WYKADROWANE...



...przez Szymona Wykrotę

Rzut okiem

Złapał Kozak Tatarzyna

Wiceprezydent Karol postanowił nic nie postanawiać i czeka na postanowienie ze strony prezydenta Radosława. Tak najkrócej można podsumować telenowelę pod tytułem zmiany w kolegium prezydenckim. Ciekawe, że nikt nie martwi się tym, że w radzie brakuje jednej szabli. Czyżby nie miało to już żadnego znaczenia?

Mam smaka na...

Jak już pewnie Państwo wiedzą, los dworca PKS jest raczej przesądzony. Zupełnie inna będzie dola dworca PKP, który kwitnie. Jedna z wielkich korporacji serwujących tzw. fast foody ma zamiar otworzyć swoją restaurację na jego terenie. Może nie będzie takiej pompy, jak w latach 90., ale z pewnością w okolicy dworca zrobi się tłoczniej, zwłaszcza w godzinach wieczornych.

Hala u bukmacherów?

Kto z Państwa postawiłby złamaną złotówkę na to, że kolejny – jesienny termin oddania hali Radomskiego Centrum Sportu, podany przez władze naszego pięknego miasta, zostanie dotrzymany? Tak myślałem... Wielu rąk w górze nie widać. Na mszę za to powinni dać piłkarze Radomiaka i to zarówno w intencji awansu do pierwszej ligi, jak i rychłego ukończenia budowy. Głupio by było, gdyby pierwszoligowy radomski klub miał grać u siebie w Warszawie.

Płock atrakcyjniejszy niż Radom

Tak jest, proszę Państwa, Płock jest atrakcyjniejszy niż Radom – przynajmniej dla radnego Karola, który porzucił dyrektorowanie biurem poselskim posła Andrzeja i przeniósł swoją zawodową aktywność do jednego z państwowych konserwów. Posady gratuluję, ale martwię się jednak o Kukiz'15, bo to właśnie z tych szeregów wywołał następcę Karola poseł Andrzej. A z jakiego okrętu się ucieka?

Może dzika, a jednak świnia

Do dymisji podał się główny łowczy kraju. Jaki z tego wniosek? Lepiej nie zadržać z dzikami.

Co dalej z radną?

Radna wiceprzewodnicząca Katarzyna dwojga nazwisk postanowiła szybkim ruchem zakończyć dyskusję o planach jej zwolnienia ze stanowiska dyrektor filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy i sama złożyła rezygnację. Pół miasta (bo drugie pół już wie) zastanawia się, czy na otarcie łez wystarczy posada w urzędzie przy ul. Łukasika, czy też nie?

Miliard złotych w plecy?

Gorzką satysfakcję może odczuwać nowoczesna doktor Katarzyna, która wyrokowała kilka miesięcy temu, że ze statystycznego wydzielenia Warszawy z województwa będą nicy. Oczywiście wydzielenie się powiodło, problem w tym, że procedury unijne zakładają, że jego skutki będą implementowane przez dwa lata, a to z kolei oznacza, że będziemy już po uchwaleniu budżetu na kolejne siedem lat. Jak wyliczono, będzie to kosztowało region radomski 1 mld euro. Dodatkowo będziemy musieli mieć nie 40, a 70 proc. na wkład własny. Zwiastunem tych hiobowych wieści był wicemarszałek senatu Adam. Jak go znam, ma już jakiś pomysł, jak się z tego wypłatać. W roku wyborczym musi mieć jakiś w zanadrzu.

ŁUKASZ MOLEND

Piątek

-4°/-5°

t. odczuwalna -9° C
ciśnienie 1011 hPa
wilgotność 85%

Sobota

-3°/-5°

t. odczuwalna -8° C
ciśnienie 1013 hPa
wilgotność 77%

Niedziela

3°/-4°

t. odczuwalna -1° C
ciśnienie 1000 hPa
wilgotność 79%

Poniedziałek

1°/0°

t. odczuwalna 0° C
ciśnienie 1007 hPa
wilgotność 93%

Wtorek

1°/-1°

t. odczuwalna -1° C
ciśnienie 1011 hPa
wilgotność 97%

Środa

-2°/-4°

t. odczuwalna -7° C
ciśnienie 1008 hPa
wilgotność 87%

Czwartek

-1°/-3°

t. odczuwalna -6° C
ciśnienie 1005 hPa
wilgotność 90%

źródło: twojapogoda.pl

Z pożółkłych szpalt

Godne uznania zarządzenia Władz Policyjnych

W związku z notatką naszą „O kulturalny wygląd ulicy Lubelskiej” do-
wiadujemy się, że już od niedzieli 19
bm. ustawiony został nowy posterunek
policyjny, który będzie miał w opiece
część ul. Lubelskiej od. Pl. 3 Maja do ul.
Rwańskiej; czuwa on tak nad ruchem
pieszym i kołowym jak i nad zachowa-
niem szumowin społecznych.

W sprawie pokątnej sprzedaży pącz-
ków – Komisarjat I P. P. wydał już za-
kaz wypieku i sprzedaży podejrzanych
ciast, pierników, a głównie pączków,
zakaz swój opierając na odpowiednim
rozporządzeniu ministerjalnem, ogłoszo-
nem w Dz. Ustaw.

Zarządzenia te witamy z uznaniem.
Słowo nr 17, 22 stycznia 1930

Warjatka na ulicy

Na ulicach miasta często można spot-
kać kobietę w starszym wieku, z roz-
wianym włosom i podartych sukniach,
nierzadko złorzeczącą na wszystko
i wszystkich, niejednokrotnie bijącą
dzieci a nawet starszych (przeważnie
kobiety). Jest to t. zw. popularnie „głu-
pia Helcia”, osoba istotnie umysłowo
chora, którą – najwyższy już czas, na-
prawdę – winny się zająć odpowiednie
czynniki i instytucje.

Słowo nr 17, 22 stycznia 1930

O powiększenie targowicy

Okazuje się, że obecne miejsce tygo-
dniowego targu, Plac Jagielloński, jest już
za szczupłym, by pomieścić wielką ilość
sprzedających i kupujących. Wskutek
ciasnoty miejsca co czwartek furmanki
wiejskie tamują ruch uliczny w ulicach:
Focha, Witolda i Wałowej, a na Placu
Jagiellońskim niesposób uprost jest się
przecisnąć. Skutkiem takiego stanu rze-
czy utrudnione jest również utrzymanie
porządku przez organa policyjne.

Z tych względów miarodajne władze
winny faktycznie pomyśleć o urzędze-
niu drugiej targowicy w innym punkcie
miasta.

Słowo nr 19, 24 stycznia 1930

Nareszcie

Zdemolowany chodnik przy ulicy
Szerokiej, około domów Nr.Nr. 13 i 17,
o czym pisaliśmy przed kilku tygodnia-
mi został nareszcie doprowadzony do
możliwego stanu. Zapadnięte na głę-
bokość 1/4 metra płyty zostały wyjęte,
doły zasypane piaskiem i chodnik wy-
równany.

Słowo nr 20, 25 stycznia 1930

KRONIKA POLICYJNA

Włamanie do kantoru

W nocy z 21 na 22 stycznia br. do
kantoru wymiany Wajselisza Markusa
przy ul. Lubelskiej Nr. 29 dostali się
zapomocą włamania nieznani sprawcy,
którzy skradli około 20 zł. srebrnego bi-
lonu. Śledztwo w toku.

Tejże nocy zatrzymany został przez
patrol wywiadowczy niejaki Bednarski
Stanisław uzbrojony w narzędzia do
włamania.

Kradzieże

– Wajnerowiczowi Berkowi (Bóznicz-
na 18), Banasiak Tadeusz, zamieszkały
przy ul. Marywilskiej 2, skradł ze skle-
pu jesionkę, wartości 30 zł.

– C. Morawska Sabina (Słowackiego
99) zameldowała, że służąca jej Bura-
czyńska Władysława, przywłaszczyła
sobie bieliznę na szkodę Morawskiej,
wartości 200 zł.

Słowo nr 20, 25 stycznia 1930

30 autobusów dla lokomocji miejskiej

Krązą po mieście pogłoski, iż Magi-
strat pertraktuje z pewną spółką belgij-
ską, która zaproponowała uruchomienie
w mieście 30 luksusowych autobu-
sów – na przeciąg lat trzydziestu. Wza-
mian spółka ma swoim kosztem pokryć
asfaltem ulice w śródmieściu i kostkami
kamieniami na przedmieściach.

Jeżeli pogłoski te są prawdziwe – to
przypuszczać należy, że sprawa ta bę-
dzie niebawem omawiana na posiedze-
niu Rady Miejskiej.

Słowo nr 21, 26 stycznia 1930

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

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

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 trasa

721 721 006

Zapisy na bieg trwają

Ruszyły zapisy na XII Bieg Kazików, który w tym roku odbędzie się 10 marca. Do udziału w zmaganiach zgłosiło się już ponad 350 osób.

Bieg Kazików to jedna z najpopularniejszych imprez sportowych w naszym mieście. W tym roku bieg, który towarzyszy świętu patrona Radomia, czyli świętego Kazimierza, odbędzie się już po raz 12. Biegacze będą mieli do pokonania 10-kilometrową trasę, która prowadzi doskonale znaną 5-kilometrową pętlą w centrum miasta.

Zapisy na bieg przyjmowane są od dwóch tygodni. W tym czasie zapisało się już ponad 350 osób. Zgłoszenia przyjmowane są na stronie internetowej sportsmaniacs.com. W ten sposób będzie można się zgłosić do początku marca. A potem zapisać się będzie można jeszcze w biurze zawodów, które będzie czynne na kilka dni przed imprezą.

W XII Biegu Kazików poza biegiem głównym na 10 km odbędzie się również bieg charytatywny oraz zmagania najmłodszych. Dystanse zostaną dopasowane do wieku uczestników.

KD

Z Radomia do Łodzi

Była dyrektor zarządzająca Radomiaka Radom może zostać prezesem ligowego rywala „Zielonych”.

Radomiak i Widzew Łódź to dwa kluby prowadzące tabeli drugiej ligi. Obydwa walczą o awans, a teraz może połączyć je coś więcej. Twitterowicz Janekx89 podał informację, że Ewelina Dadasiewicz-Studzińska jest faworytką do objęcia fotela prezesa łódzkiego zespołu.

Informacja szybko obiegła środowisko piłkarskie, które nie kryło zdziwienia. Dopytywano, czy nie doszło do pomyłki i czy była dyrektor zarządzająca Radomiaka nie obejmie innego stanowiska – dyrektora marketingu Widzewa. Nam udało się potwierdzić, że Janekx89 miał rację. – To prawda, byłam na rozmowie z Widzewem w sprawie objęcia stanowiska prezesa klubu – powiedziała sama zainteresowana.

Według nieoficjalnych informacji decyzja już zapadła. Konkurencja była spora. – Wiem, że oprócz mnie było ok. 60 kandydatów. Rozmowa była długa i konkretna – zdradza Studzińska.

Ewelina Dadasiewicz-Studzińska w Radomiaku zajmowała się m.in. marketingiem, ale była przede wszystkim dyrektorem zarządzającym. Zajmowała się sprawami administracyjnymi, nadzorowała proces licencyjny „Zielonych”, który zakończył się dużym sukcesem – radomianie otrzymali licencję bez żadnych nadzorów jako jeden z trzech przedstawicieli drugiej ligi.

W najbliższych dniach sprawa powinna się wyjaśnić. Tymczasem łódzkie gazety z Widzewem łączą też... Leandro. Najlepszy strzelec drugiej ligi znalazł się na liście życzeń trenera Radosława Mroczkowskiego. Gwiazda Radomiaka ma jednak ważny kontrakt z klubem i dowiedzieliśmy się, że nigdzie się nie wybiera.

SJ

Krok po kroku

Ugaszenie pożaru, stabilizacja, rozwój – tak w skrócie można przedstawić plan firmy HydroTruck, nowego patrona głównego radomskiej koszykówki. Pierwszy krok udało się już wykonać. Teraz czas na kolejne.

● SZYMON JANCZYK

HydroTruck Radom nie zaliczył udanego debiutu. W pierwszym meczu radomianie ulegli BM Slam Stali Ostrów Wielkopolski 80:84. Można jednak mówić o małym sukcesie klubu, który zaliczył premierowy występ pod nową nazwą. Spotkanie ze Stalą pokazało, że niemałe ambicje Zbigniewa Sitkowskiego, właściciela firmy HydroTruck mogą się spełnić.

SENTYMENTALNIE

Od początku wiadomo było, że mecz z BM Slam Stalą Ostrów Wielkopolski będzie wyjątkowy. Nie tylko dlatego, że do Radomia przyjechał były wicemistrz Polski, ale z powodu składu personalnego tej drużyny. Sztab szkoleniowy ostrowian, na czele z Wojciechem Kamińskim, jest w naszym mieście noszony na rękach. To właśnie popularny „Kamyk” przyczynił się do największych sukcesów w historii radomskiego basketu. Kiedy przed sezonem odchodził z Radomia, kibice mieli smutne miny. Jego powrót został jednak nagrodzony oklaskami. Trybuny skandowały imię byłego trenera, a klub przygotował dla niego specjalny upominek. Była to tablica ze stu zdjęć Kamińskiego w barwach naszego zespołu. Cała sprawa była... niespodzianką. – Mamy nadzieję, że nikt się nie wygadał, bo trzymaliśmy to do końca w tajemnicy – wyjawiał Piotr Kardaś. – Widziałem, że trener się uśmiechnął; z pewnością było mu miło.

To nie jedyny miły akcent pierwszego spotkania rundy rewanżowej. Kibice wywiesili też transparenty wspierające Romana Saczywkę, który przebywa



fot. Emil Bień

w szpitalu po wypadku samochodowym. A skoro o kibicach mowa, to warto dodać, że stworzyli świetną atmosferę, bo halę MOSiR-u wypełnili po brzegi.

URATOWALI BUDŻET

Firma HydroTruck, która zastąpiła ROSE jako sponsor tytularny koszykarskiego zespołu, musiała się uporać z problemami w klubie. Obecny sezon radomianie zaczęli ze skromnymi celami, bo kadra została wymieniona i zbudowana wokół hasła „oszczędność”. Mimo to, klub borykał się z problemami w postaci zaległości, o których można było usły-

szyć w środowisku koszykarskim. – Wiemy, że klub od dłuższego czasu borykał się z problemami. Czulem się odpowiedzialny, jako kibic, jako sponsor, żeby klubowi pomóc – tłumaczy Zbigniew Sitkowski. – Serce odpowiedziało mi, żeby podjąć taką decyzję. Zależy mi na rozwoju radomskiej koszykówki.

Zwiększenie zaangażowania finansowego firmy HydroTruck pomoże klubowi, ale nie zlikwiduje wszystkich problemów. – To nie jest tak, że problemy znikną za dotknięciem czarodziejskiej różdżki – twierdzi Sitkowski.

Prezes klubu, Piotr Kardaś nie ukrywa jednak, że nowy sponsor zwiększa kom-

Hit transferowy

Radomiak ogłosił pierwszy transfer i jest to zakup z górnej półki. Dosłownie, bo do Radomia trafił piłkarz z Ekstraklasy.

Rzadko się zdarza, by piłkarz regularnie występujący w najwyższej klasie rozgrywkowej przenosił się do drugiej ligi. Na taki ruch zdecydował się Adam Banasiak, który jesienią rozegrał 14 spotkań w Ekstraklasie w barwach Zagłębia Sosnowiec. Jego transfer jest zaskakujący – jak przyznaje klub, skorzystano z okazji, która nadarzyła się po rozwiązaniu kontraktu pomocnika z beniaminkiem Ekstraklasy.

Adam Banasiak przedstawiany jest jako uniwersalny żołnierz. – Jest uniwersalny, może grać na „szóstce”, „dziesiątce”, „ósemce”, na boku, szczególnie na lewej stronie, a ma bardzo dobre dośrodkowanie – mówi trener Radomiaka Dariusz Banasik, który z tym zawodnikiem współpracował już wcześniej. To on sprowadził go do Sosnowca, gdzie stał się liderem zespołu, który wywalczył awans do Ekstraklasy. Teraz podobne zadanie czeka go w Radomiaku, któremu pomóc ma bezcenne doświadczenie 29-letniego zawodnika.

– To bardzo inteligentny zawodnik. We wszystkich klubach, w których był, grał. Prowadziłem go wcześniej w Legii, bardzo dobrze się z takim piłkarzem współpracuje – ocenia Dariusz Banasik. – Wydaje mi się, że w drugiej rundzie musimy mieć zawodników, którzy wytrzymają mentalnie ciśnienie. Wszyscy kalkulują i musimy mieć takich piłkarzy, którzy wytrzymają ob-

ciążenie psychiczne, co moim zdaniem zawińło w tamtym roku, bo zespół był dobry. Mamy zawodnika, który grał przy pełnych trybunach w Ekstraklasie, więc w drugiej lidze w aspekcie psychologicznym sobie poradzi.

Trener „Zielonych” wśród najważniejszych atutów nowego piłkarza, obok doświadczenia, wymienia dobrze ułożoną lewą nogę, świetne uderzenie i precyzyjnie wykonywane stałe fragmenty gry. Podobną opinię mają eksperci od Ekstraklasy, którzy dostrzegają też minusy zawodnika. – Waleczny, często oddaje strzały, ale jest wolny i słaby technicznie – mówi nam twitterowicz Janekx89.

– Ma dobry strzał z dystansu, chociaż może raczej nie tyle dobry, co mocny. W pierwszej lidze strzelił w ten sposób kilka bramek – dodaje Paweł Paczul z portalu Weszlo.com. – W drugiej lidze może nie przewyższy rywali o parę klas, ale powinien zrobić różnicę.

Zawodnik podpisał z Radomiakiem półtoraroczny kontrakt. Ciężko spodziewać się jednak, że zadebiutuje już w sobotnim sparingu, bo ma do nadrobienia tydzień pracy z zespołem. W meczu kontrolnym zobaczymy za to Wojciecha Kalinowskiego i Romana Vorobeia, testowanych piłkarzy z czwartej ligi.

SJ

Ambitne cele Oskara Przysucha

Czwartoligowy Oskar ma ambitne cele, ale musi utrzymać liderów zespołu. Piłkarze z Przysuchy są jednak cennym towarem na rynku transferowym.

Oskar Przysucha po rundzie wiosennej plasuje się na czwartym miejscu w tabeli. Wiosną, już z nowym trenerem za sterami, przysuszanie nie planują obniżenia lotów. – Celem na wiosnę będzie jak najwyższe miejsce w tabeli. Takim minimum jest skończenie sezonu na tym samym miejscu, co rundy. Mamy dużą stratę do lidera i ciężko będzie ją odrobić – mówi Paweł Górak, szkoleniowiec Oskara.

Skoro nie niżej, to trzeba zakładać, że punkt straty do podium można odrobić i zakończyć sezon w czołowej trójce ligi. Aby zrealizować ten cel, trzeba utrzymać w drużynie Damiana Kołtunowicza. 20-letni zawodnik budzi duże zainteresowanie – jest skuteczny i przez następne półtora roku będzie miał, coraz cenniejszy dla polskich klubów, status młodzieżowca. Jesienią piłkarz zdobył 10 bramek w czwartej lidze, co zaowocowało zaproszeniem na testy do trzecioligowej Stali Kraśnik oraz udziałem w meczu talentów niższych lig – „Ty też masz szansę”.

Wygląda jednak na to, że mimo dużego zainteresowania, zawodnik zostanie w klubie. Wszystko dlatego, że Kołtunowicz stawia na... szkołę. – Damian jest

fort działania. – Ułatwi nam to funkcjonowanie klubu. Robiliśmy to, żeby była stabilizacja i płynność. W sporcie rządzi teraz pieniądź, zawodnicy żądają coraz wyższych pensji – mówi.

Jak dotychczas wyglądała sytuacja finansowa klubu? – Nie grozi nam sytuacja taka, jaka miała miejsce w Słupsku (Czarni wycofali się z ligi z powodu problemów finansowych – przyp. red.). Nie jesteśmy w sporze ani z żadnym zawodnikiem, ani z agentem – zapewnia Kardaś.

ROZWÓJ

Nowy sponsor tytularny to jednak nie wszystko. Zbigniew Sitkowski zapewnia, że klub będzie poszukiwał kolejnych źródeł wpływów: – Jedna strona to jest zwiększenie naszego finansowania, a druga to grupa nowych sponsorów. Mamy nadzieję, że uda się doprowadzić rozmowy do końca i uzyskać dodatkowe pieniądze.

Efekty działań HydroTruck i zarządu klubu mają być widoczne w długofalowej wizji rozwoju klubu, według założeń już w przyszłym sezonie. – Mamy nadzieję, że przyszły sezon rozpoczniemy w innym składzie – mówi Sitkowski.

Radomianie marzą o powrocie do europejskich pucharów, ale na takie decyzje przyjdzie czas w drugiej połowie roku. Wówczas zostaną też wyznaczone cele na ligę, choć wiadomo już, że będą wyższe niż obecnie. – W meczu ze Stalą udowodniliśmy, że stać nas na grę jak równy z równym z każdym w lidze. Dla nas oznacza to emocje, które przyciągają kibiców – mówi Sitkowski.

Póki co radomianie muszą przełamać złą passę na wyjazdach. Najbliższa okazja już w niedzielę, kiedy zagrają w Gdyni z miejscową Arką.

SZYMON JANCZYK

Cerrad poza pucharem

Cerrad Czarni Radom nie powtórzą sukcesu sprzed 20 lat, kiedy to wywalczyli Puchar Polski. Tym razem „Wojskowi” odpadli z pucharowych zmagania już w ćwierćfinale, przegrywając z Aluronem Virtu Wartą Zawiercie. Na osłodę pozostały im wywalczone w ostatnich dniach trzy punkty w ligowym meczu z Cuprumem Lubin.

● KRZYSZTOF DOMAGAŁA

Pierwszym sprawdzianem formy radomian był ligowy mecz z Cuprumem Lubin. Ten pojedynek był wyjątkowy dla trzech zawodników „Miedziowych”: Igora Grobelnego, Jakuba Ziobrowskiego i Jakuba Wachnika, którzy jeszcze nie tak dawno występowali w drużynie Roberta Prygla.

Spotkanie zgromadziło na trybunach komplet widzów, ale ze względu na żałobę narodową mecz odbywał się bez oprawy muzycznej. Dodatkowo spotkanie zostało poprzedzone minutą ciszy za Pawła Adamowicza, a kibice nieco łagodniej dopingowali swoich ulubieńców.

Sam pojedynek przebiegał pod dyktando gospodarzy. W dwóch pierwszych partiach obserwowaliśmy spokojną grę Cerradu Czarnych Radom. „Wojskowi” grali jak profesorowie, którzy ze spokojem punktowali słabości swoich uczniów. Radomianie dobrze serwowali i przyjmowali zagrywki gości. To przekładało się na dobre rozegranie i dawało możliwość kombinacyjnej gry Dejanovi Vinciciowi. Słoweniec ciekawie rozdzielał piłki, a jego koledzy kończyli większość ataków. Dzięki temu Cerrad Czarni bez żadnych problemów wygrali dwie pierwsze partie po 25:20.

Wydawało się, że w trzecim secie „Wojskowi” pójść za ciosem, ale... nie



Fot. Szymon Wykret

takiego się nie wydarzyło. Na początku partii serią zagrywek popisał się były zawodnik WKS-u Igor Grobelny, a potem kolejne asy dołożył Mariusz Marcyniak i goście odskoczyli na siedem punktów. Takie wejście w set wyraźnie rozbiło ra-

domian, którzy do końca tej partii nie zdołali wstać z kolan. Ostatecznie set zakończył się zwycięstwem Cuprumu 25:15. Natomiast w czwartej partii oglądaliśmy odrodzenie Cerradu Czarnych Radom. „Wojskowi” powstałi jak feniks z popio-

łów i prowadzeni przez waleczny duet Tomasz Fornal – Michał Filip wygrali tego seta 25:17, a całe spotkanie 3:1. Statuetka dla najlepszego zawodnika spotkania ponownie trafiła w ręce atakującego radomskiego klubu – Michała Filipa.

Cerrad Czarni Radom – Cuprum Lubin 3:1 (25:20, 25:20, 15:25, 25:17)

Cerrad: Vincić, Żaliński, Pajenk, Filip, Fornal, Huber, Ruciak (I) oraz Wasilewski (I), Żygałow, Giger, Ostrowski, Kwasowski

Cuprum: Gorzkiewicz, Yanagida, Boruch, Patucha, Smith, Smoliński, Gruszczyński (I) oraz Marcyniak, Toobał, Grobelny, Biegun, Ziobrowski

Po zwycięstwie nad lubinianami „Wojskowych” czekał występ w Pucharze Polski. W ćwierćfinale tych rozgrywek Cerrad Czarni Radom trafili na rewelację bieżącego sezonu PlusLigi – Aluron Virtu Wartę Zawiercie.

Gospodarze byli faworytami tego pojedynku, ale fatalnie rozpoczęli ten mecz. Goście od początku narzucili swój styl gry i bez najmniejszych problemów wygrali dwie pierwsze partie 25:18 i 25:19.

Po dwóch przegranych setach Robert Prygiel zdecydował się na kilka korekt w składzie. Na ławce rezerwowych wyładowali Wojciech Żaliński i Norbert Huber, a w ich miejsce weszli do gry Kamil

Kwasowski i Michał Ostrowski. Po zmianach gra Cerradu Czarnych zaczynała nabierać kolorów. „Wojskowi” walczyli i w trzeciej partii powrócili do gry. Radomianie wygrali tego seta 25:23 i zmniejszyli przewagę gości. Niestety, w czwartym secie zamiast pójść za ciosem, ponownie pozwolili szaleć zawiercianom. Warta zbudowała niewielką przewagę, ale grając konsekwentnie utrzymywała przewagę i wygrała czwartą odsłonę meczu 25:21, a cały mecz 3:1. Po tym zwycięstwie Warta Zawiercie awansowała do półfinału Pucharu Polski, w którym zmierzy się z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle.

Po porażce z Aluronem Virtu Wartą Zawiercie Cerrad Czarni Radom pożegnali się z rozgrywkami Pucharu Polski. Oznacza to, że „Wojskowych” zabraknie w ten weekend w turnieju Final Four we Wrocławiu. Kolejny mecz radomianie rozegrają dopiero 2 lutego, kiedy to na wyjeździe zmierzą się z wiceliderem tabeli – ONICO Warszawą.

Cerrad Czarni Radom – Aluron Virtu Warta Zawiercie 1:3 (18:25, 19:25, 25:23, 21:25)

Cerrad: Vincić, Żaliński, Pajenk, Filip, Fornal, Huber, Ruciak (I) oraz Giger, Ostrowski, Żygałow, Kwasowski

Warta: Masny, Waliński, Gawrzeszewski, Bociek, Ferreira, Rejno, Koga (I) oraz Dosanjh, Malinowski, Semenjuk

AUTOPROMOCJA



SKARB RODZINY RADOMKI

BEZPŁATNY DODATEK DO TYGODNIKA „7DNI”

25 STYCZNIA 2019

WYDANIE NR 6

NOWA PRZYJMUJĄCA W DRUŻYNIE!

Od dłuższego czasu sztab szkoleniowy i władze E.Leclerc Radomki Radom szukali nowej zawodniczki, która zasiliłaby szeregi radomskiego klubu i wspomże siatkarki w walce o ligowe punkty. Do Radomia przyjechała serbska przyjmująca Sara Sakradzija.

Sara urodziła się 25.03.1994 roku. Ma 186 centymetrów wzrostu, jej zasięg w ataku to 310 cm, a w bloku 295 cm. Ma na koncie grę na arenie międzynarodowej w Lidze Mistrzyń, Pucharze CEV i Challenge Cup. Siatkówkę trenuje od 10 roku życia. Karierę klubową rozpoczęła w 2010 roku w Szwajcarii, gdzie grała w Volero Zurich. Kolejne sezony spędziła w Serbii (OK Klek, Jedinstvo Stara Pazova) oraz we Francji (AS Monaco, La Cannet Volley Ball). Ostatni sezon występowała w Turcji, gdzie reprezentowała barwy Halkbank Ankara. Nasza nowa przyjmująca w swoim byłym zespole zdobyła 53 punkty w 30 setach był to drugi najlepszy wynik w zespole.

-Zaczęłam grać w serbskiej lidze. Miałam wtedy 16 lat. Później grałam w Szwajcarii i na kolejny sezon wróciłam do Serbii na 4 lata. Kolejne lata spędziłam we Francji. Mogę powiedzieć, że dopiero w minionym sezonie zaczęłam grać profesjonalnie w siatkówkę – mówi Sara.

Sara przyjechała do Radomia kilka dni temu. Zdążyła już poznać dziewczyny i zacząć trenować z drużyną.

-Podoba mi się jak funkcjonuje klub, jak szybko dziewczyny mnie zaakceptowały i jak trenuje się w Radomiu. Mam nadzieję, że wniosę do klubu dobrą energię i wszystko, co najlepsze. Będę robiła co w mojej mocy. Wcześniej słyszałam o polskiej lidze i wiem, że grają tu bardzo dobre siatkarki. Myślę, że to też będzie dobry sprawdzian moich umiejętności. – mówi nowa przyjmująca.

Sara Sakradzija podpisała z Radomką kontrakt, obowiązujący do końca sezonu 2018/2019. Będzie występowała w koszulce z numerem 3. Nowa zawodniczka będzie gotowa do gry już w piątek na mecz z DPD Legionovia Legionowo. Radomscy kibice pierwszą okazję, żeby poznać naszą siatkarkę, będą mieli pod koniec stycznia, kiedy Radomka zagra z KSO w hali MOSiR.

-Szukaliśmy zawodniczki, która wspomże nas w przyjęciu zagrywki. Potrzebujemy w tym momencie siatkarki o takich dominujących cechach boiskowych. – mówi trener Jacek Skrok



CZAS NA REWANŻ!!

Czas na zaległy pojedynek z KSO Ostrowiec! W środę 30. Stycznia do Radomia przyjedzie drużyna z Ostrowca Świętokrzyskiego. Czy podopiecznym Jacka Skroka uda się zrewanżować za przegraną z początku sezonu?

Ostrowieckie KSO dokonało wybitnego osiągnięcia w sezonie 2013/2014, wygrywając wszystkie mecze rundy zasadniczej oraz fazy play-off (łącznie 24 zwycięstwa z rzędu) i zespół awansował wtedy do najwyższej klasy rozgrywkowej w Polsce. W ubiegłym roku nasze rywalki zajęły 9. Miejsce w tabeli LSK, wygrywając 12 spotkań, a przegrywając 16. W obecnych rozgrywkach zajmują dwunastą pozycję w tabeli, z dorobkiem 7 punktów.

Bilans pojedynków między drużynami wynosi 1:1. W ramach Pucharu Polski Kobiet 2018 o Radomka pokonała zespół z województwa świętokrzyskiego 3:1. W drugiej kolejce Ligi Siatkówek Kobiet 2018/2019 to zespół KSO pokonał radomskie siatkarki 3:1.

Jak obydwie ekipy wypadają w statystykach?

E.Leclerc Radomka Radom dużo lepiej prezentuje się w polu zagrywki. Na naszym koncie jest 106 asów serwisowych, a prawie trzykrotnie mniej widnieje przy KSO Ostrowiec. W elemencie ataku i przyjęcia zagrywki procent jest podobny. Minimalnie więcej przyjęcia perfekcyjnego mają podopieczni Jacka Skroka (22%). KSO 20%. W bloku to również Radomka przoduje.

Najlepiej punktującą zawodniczką w Radomiu nadal pozostaje Majka Szczepańska – Pogoda. Nasza atakująca ma na swoim koncie 201 punktów. W zespole KSO najwyżej plasuje się Svitlana Dorsman, która ma 129 „oczek”.

Można zatem uznać, że w tym pojedynku to gospodynie będą faworytkami. Mecz z KSO Ostrowiec Świętokrzyski już 30.01.2019 roku w radomskiej hali MOSiR. Bilety na to spotkanie można kupić za pośrednictwem strony internetowej Klubu lub w dniu meczu w kasach na hali MOSiR bezpośrednio przedmeczem. Transmisja w Polsat Sport oraz na naszych kanałach mediów społecznościowych. Serdecznie zapraszamy!

Dodatkowo na mecz z KSO możecie zabrać ze sobą znajomego! Spraw aby zakochał się w siatkówce i wspólnie dopingujcie drużynę Radomki! Kupując bilet będziesz miał możliwość odebrania drugiego, darmowego biletu i obejrzenia meczu wraz ze znajomym!

O szczegółach promocji przeczytajcie na naszej stronie internetowej oraz na profilach w mediach społecznościowych.

Do zobaczenia!

E.LECLERC RADOMKA RADOM
WWW.RADOMKA.COM
PISZ I DZWOŹ DO RADOMKI

dotacz DO RODZINY RADOMKI
WWW.RADOMKA.COM

PRZYPROWADŹ ZNAJOMEGO NA MECZ!

Kup bilet i odbierz dodatkowy zupełnie za darmo!!

ZAKOCHAJ SIĘ W SIATKÓWCE! *Do zobaczenia!*

30.01.2019 godz. 17:30
hala MOSiR, ul. Narutowicza 9

RADOMKA MKS RADOM VS KSO OSTROWIEC

plus

TRZY PUNKTY JADĄ DO ŁODZI

W sobotnim spotkaniu zawodniczki ŁKS Commercecon Łódź pokonały radomski zespół w trzech setach. Podopieczne Jacka Skroka nie znalazły sposobu na łodzianki. Komplet punktów pojechał do Łodzi.

Mecz zaczął się bardzo wyrównanie (3:3). Po zaatakowaniu Skrzypkowskiej na koncie ŁKSu były już 3 punkty przewagi. Radomka jednak nie poddała się tak łatwo. Po dobrej postawie kapitań w polu zagrywki nasze zawodniczki wyrównały wynik (8:8). Wicemistrzyni Polski były jednak nie do pokonania w jednym elemencie – w bloku. Po wejściu na boisko Julity Molendy radomiankom udało się zdobyć jeszcze kilka oczek, ale ostatecznie przegrały 18:25.

Goście pewnie rozpoczęli drugą partię (3:6). Ciężko było siatkarkom z Radomia odrobić przewagę. Dopiero po sprytnym krawacie Alicji Grabki udało się zbliżyć do rywalek (16:17). Potem sytuacja miała podobny przebieg, jak w secie numer jeden. Mocno na koniec odskoczyły łodzianki, a skutecznym atakiem Efimienko-Młotkowska wywalczyła dla swojej drużyny piłkę setową. Dotknięcie antenki zakończyło drugą część meczu (18:25).

Trzecią i zarazem ostatnią partię spotkania lepiej zaczęły gospodynie (2:0). Szybko jednak faworytki meczu wróciły do pełnej dyspozycji. Przy stanie 4:8 trener Jacek Skrok wykorzystał dwie przerwy. Niestety na niewiele to się zdało. Łodzianki trzymały nas na dystans 2/3 punktów.

Dzięki punktowym zagrywkom Ponikowskiej w Radomkę wstąpiła nowa energia. Niestety było za późno, siatkarki ŁKSu nie wypuściły z rąk zwycięstwa. Spotkanie zakończył błąd zagrywki Borawskiej.

Najlepszą zawodniczką meczu została wybrana Monika Bociek. Siatkarka zdobyła 22 punkty. Najwięcej oczek po radomskiej stronie siatki zapisała na swoim koncie Brittany Abercrombie (12 pkt).

Kolejny mecz E.Leclerc Radomka Radom zagra na wyjeździe. W piątek 25.01.2019 nasze siatkarki wyjadą do Legionowa. Początek meczu o 17:30. Transmisja w Polsat Sport i na naszych mediach społecznościowych.

E.Leclerc Radomka Radom 0:3 ŁKS Commercecon Łódź (18:25; 18:25; 18:25)

E.Leclerc Radomka Radom: Grabka, Szczepańska-Pogoda, Kubacka, Biała, Skrzypkowska, Ponikowska, Drabek (L) oraz Abercrombie, Molenda, Shafagat, Borawska.

ŁKS Commercecon Łódź: Bidias, Wójcik, Bociek, Algierska, Efimienko-Młotkowska, Wójcik, Korabiec (L).



Sponsorem meczu E.Leclerc Radomka Radom – ŁKS Commercecon Łódź była firma NaturAvena



NaturAvena jest jednym z krajowych liderów produkujących ekologiczną i naturalną żywność. Dzięki szerokiej ofercie produktowej, przestrzeganiu najwyższych norm jakości produkcji i surowców oraz zaangażowaniu doświadczonego, pełnego pasji zespołu-firma rozwija się w niezwykle dynamicznym tempie. Produkty firmy NaturAvena znajdziecie m.in. w hipermarkecie E.Leclerc, ul. Toruńska 1.

DPD LEGIONOVIA LEGIONOWO PO RAZ TRZECI

W piątek 25. stycznia radomskie siatkarki wyjadą do Legionowa, gdzie zmierzą się z tamtejszą drużyną i postarają się wrócić do domu z kompletem punktów. Mecz będzie transmitowany w Polsat Sport.

DPD Legionovia Legionowo to niewątpliwie klub z tradycjami. Został założony w 1957 roku. Po imponującym sezonie 2011/2012 (21 wygranych, 1 przegrana) Legionovia awansowała do najwyższej klasy rozgrywkowej – Ligi Siatkówki Kobiet. W drużynie gra aż osiem obecnych lub byłych reprezentantek Polski. Ostatnie cztery lata spędziła tam także nasza młoda rozgrywająca – Alicja Grabka. Razem z tym zespołem Ala odniosła wiele sukcesów, zostając Mistrzynią Polski w kategorii juniorek oraz kadetek, a także zdobyła brązowy medal rozgrywek Młodej Ligi Kobiet i zadebiutowała na parkietach LSK.

Sezon 2018/2019 siatkarki z Legionowa rozpoczęły dobrze. Aktualnie zajmują 8 miejsce w tabeli i mają na swoim koncie tylko 2 punkty więcej niż Radomka. Siatkarki DPD Legionovia Legionowo nieco lepiej wypadają w polu ataku. 35% perfekcyjnych ataków daje im średnio po 11 ataków na set. Nasze zawodniczki mają ok 10 ataków na jedną partię. Na szczęście podopieczne Jacka Skroka mogą się pochwalić lepszą zagrywką (Radomka – 106 asów serwisowych, DPD Legionovia Legionowo – 85).

Najlepiej punktującą zawodniczką w drużynie naszych rywalek jest Krystyna Kicka, która ma na swoim koncie 248 punktów i zajmuje aktualnie drugie miejsce w rankingu najlepiej punktujących siatkarek Ligi Siatkówki Kobiet. W radomskiej ekipie na szczycie plasuje się Majka Szczepańska-Pogoda. Atakująca z Legionowa jest sprężystą i dobrze blokującą w swoim teamie. Na tej pozycji jednak lepsze statystyki ma Iza Bałucka z E.Leclerc Radomki Radom. Jeżeli chodzi o skuteczność przyjęcia zagrywki, to również radomska siatkarka prezentuje się lepiej. Gabriela Ponikowska ma 43% skutecznego przyjęcia zagrywki i 29% perfekcyjnego przyjęcia. Jej rywalka Zuzanna Górecka ma kolejno 32% i 23%.

Z pewnością jedna i druga drużyna chce wygrać najbliższe spotkanie. W Legionowie czeka nas zatem bardzo emocjonujący mecz. Zaczynamy w piątek o godzinie 17:30. Transmisja w Polsat Sport oraz w mediach społecznościowych klubu.



Najbardziej wyczekiwany mecz

Wywiad z Alicją Grabką przed meczem z DPD Legionovia Legionowo

Za Wami mecz z wicemistrzem Polski ŁKS Commercecon Łódź. Jak oceniasz tamto spotkanie?

Według mnie, tak do połowy każdego seta wyglądało to w miarę w porządku z naszej strony. Gdzieś tak od 12, 15 punktu rywalki nam uciekały. Myślę, że zdecydowanie przegrałyśmy to spotkanie w bloku, czyli po prostu nie mogłyśmy skończyć naszych ataków. Troszeczkę biorę to na siebie... Nie potrafiłam do końca rozgryźć rywalek. Mecz obfitował w dużo ciekawych wymian i dobrą obronę zarówno z naszej strony jak i zawodniczek z Łodzi więc myślę, że kibicom pod tym względem spotkanie mogło się podobać.

Przed Wami wyjazd do Legionowa i spotkanie z tamtejszą DPD Legionovią. Jak idą przygotowania do tego spotkania?

Po meczu z ŁKSem miałyśmy dzień wolny. Od poniedziałku zaczęłyśmy treningami na siłowni Pop Gym oraz na hali MOSiR. Wtorek trening, środa trening, w czwartek jeszcze trening tutaj w Radomiu i wyjazd na mecz. Pracujemy nad tym co myślę, że zawiodło w ostatnim meczu, czyli atak, blok, obrona... w sumie wszystko po trochu. Mam nadzieję, że przełoży się to na naszą wygraną.

Dla Ciebie to powrót do dobrze znanej hali. Jak wspominasz te kilka sezonów w Legionowie?

3 lata na miejscu, rok dojeżdżając z SMSu. Na pewno piękne wspomnienia, jeśli chodzi o rezultaty w młodzieżówce, bo złote medale w „kadechkach” i „juniorkach”... Wygrałyśmy tak naprawdę wszystko co było możliwe. Rewelacyjnie grało się też w „Młodej Lidze” gdzie zdobyłyśmy drugie miejsce. Jeśli chodzi o tą młodzieżową siatkówkę to wspomnienia piękne. W dorosłej siatkówce pod względem wyników już nie było tak kolorowo. Ale tylko pod tym względem. Miałyśmy młody zespół, który miał się ogrywać i stworzyć fajną drużynę na lata. Po trzech latach zdecydowałam, że czas na zmiany i wybrałam Radom, bo uważałam, że to dobre miejsce dla mnie i mojego rozwoju. Dostałam tutaj możliwość gry, więc cieszę się z podjętej decyzji.

Jakie masz wspomnienia z Legionowa?

Poznałam tam super ludzi i z wieloma dziewczynami mam kontakt do dzisiaj. Chodziłam tam do szkoły więc też same miłe wspomnienia. Jeśli

chodzi o takie życie poza sportowe to nie było bardzo urozmaicone, raczej spędzałam czas ze swoimi znajomymi i koleżankami. Pozdrawiam Olę Rasińską z którą mieszkalam dwa lata. Przyjaźnie tam zawarte na pewno będę pielęgnować jeszcze bardzo długo.

Z drużyną DPD Legionovia miałyście już okazy się mierzyć. Jak oceniasz Wasze najbliższe rywalki?

Grałyśmy już z nimi w pierwszej rundzie (wygrana Legionovii 3:2 - przyp. red.) i wcześniej, podczas sparingowego turnieju „I Love Volleyball” (wygrana Legionovii 3:0 – przyp. red.). To również młoda i bardzo perspektywiczna drużyna. Trochę szkoda dziewczyn, bo bardzo dużo kontuzji przytrafiło się w tym sezonie. Madzia Damaske, Ola Gryka, jakiś uraz Zuzi Góreckiej czy Eweliny Polak... Większość dziewczyn ma jakieś mniejsze lub większe problemy ze zdrowiem. Mają również lekki kłopot na pozycji rozgrywającej, gdyż zawodniczka rezerwowa rozwiązała kontrakt więc to też na pewno ma wpływ na drużynę. Myślę, że rywal jest w naszym zasięgu. Chciałabym, żebyśmy przede wszystkim były zadowolone ze swojej gry, bo jeśli chodzi o wynik to wiadomo, że chcielibyśmy zdobyć komplet punktów i po to tam jedziemy. Ważne jest również to, żebyśmy dobrze zagrały, bo po ostatnich dwóch spotkaniach w których troszkę za mało było walki i troszkę większy poziom rywalek, chcemy się przełamać i zagrać jak najlepszy mecz.

Czy takie spotkanie ma dla Ciebie jakieś dodatkowe znaczenie? Czujesz presję lub jakąś dodatkową motywację przed tym spotkaniem?

Na pewno jest to najbardziej wyczekiwany dla mnie mecz, nie da się ukryć. Dużo znanych mi ludzi, dużo ludzi, z którymi spędziłam wiele lat. Jeśli chodzi o takie sentymentalne podejście to na pewno jest to dla mnie mecz inny niż wszystkie pozostałe. Mam nadzieję, że mnie to zmotywuje a nie sparaliżuje. Zrobię wszystko, żeby pokazać się z jak najlepszej strony.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Również dziękuję i zapraszam wszystkich na mecze Radomki! Mecz z Legionovią zobaczcie w Polsat Sport a kolejny, już 30 stycznia z KSZO Ostrowiec na hali MOSiR! Do zobaczenia!



Karnawał

E.Leclerc



E.LECLERC
• catering •

Catering E.Leclerc

Zaprasza

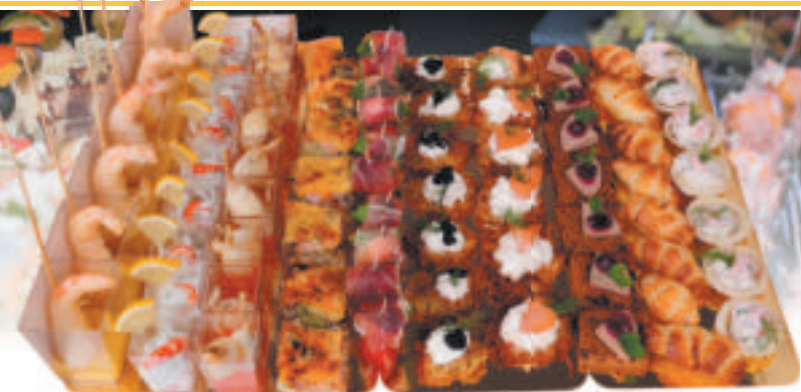


79⁹⁹
1opak

PARTY BOX FRANCUSKI
PARTY BOX IMPREZOWY

99⁹⁹
1opak

PARTY BOX
EKSKLUZYWNY



129⁹⁹
1opak

PARTY BOX FRANCUSKI
PARTY BOX IMPREZOWY

139⁹⁹
1opak

PARTY BOX
EKSKLUZYWNY

BOXY IMPREZOWE SPOSÓB NA UDANĄ IMPREZĘ!

Zamówienia NA BOXY przyjmujemy: tel.: 721 30 30 30 lub na stoisku Garmazeryjnym



Cukiernia
E. LECLERC

Cukiernia E.Leclerc

Zaprasza

Zamówienia NA CIASTA I DESERY przyjmujemy: tel.: 721 30 30 30 lub na stoisku Cukiernia



Sushi E.Leclerc

Zaprasza



48 szt./1 zestaw

99⁹⁹
1opak

CARNIVAL
SUSHI BOX
ryba surowa



40 szt./1 zestaw

79⁹⁹
1opak

HAPPY
SUSHI BOX
ryba grillowana



40 szt./1 zestaw

59⁹⁹
1opak

PARTY
SUSHI BOX
ryba surowa/grillowana

Zamówienia NA ZESTAWY SUSHI przyjmujemy: tel.: 48 381 10 34 lub na stoisko JaToJem Sushi



NA ZDROWIE



REKLAMA

więcej na
www.baldys-lab.eu

Co to? Jak to?

Często bagatelizujemy bóle stawów, ich obrzęki czy też ograniczoną ruchomość – pewnie zaraz minie. Niestety często okazuje się, że zaczyna się to powtarzać coraz częściej. Może to oznaczać, iż mamy do czynienia z dną moczanową. Brzmi dziwnie? W skrócie można powiedzieć, że to odkładanie kryształów moczanu sodu w naszych tkankach. To nadal wiele nam nie mówi.

Niestety w zaawansowanych stadiach tej choroby dochodzić może nawet do nieodwracalnego unieruchomienia kończyn, a także do zajęcia innych narządów organizmu i powstawania innych schorzeń takich jak kamica, uszkodzenie nerek czy tworzenie guzów w tkankach miękkich.

Dna moczanowa to często pokłosie innych chorób, w dużej mierze cywilizacyjnych (o których pisaliśmy w poprzednim numerze). Otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze to tylko niektóre z nich, których występowanie sprzyja także rozwijaniu się dny moczanowej.

Mam już się bać?

Podstawowe badanie to określenie poziomu kwasu moczowego we krwi. Odkładające się kryształy powodują wzrost jego stężenia. Mówimy wtedy o hiperurycemii. Sama w sobie, nie jest jeszcze chorobą. Statystyki mówią iż u ok 20 procent ludzi z podwyższonym poziomem kwasu moczowego rozwija się dna moczanowa. Większe ryzyko jej wystąpienia występuje w przypadku uwarunkowań genetycznych, u mężczyzn (to nawet 7 razy wyższe prawdopodobieństwo), powyżej 30 roku życia,

złego trybu życia, a szczególnie złej diety, nadużywania alkoholu, po urazach, po niektórych lekach (np. aspiryna).

A co dokładnie się dzieje?

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

A to już wszystko?

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

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

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

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

To od czego zacząć?

Jeśli już występują ww. objawy zacznijmy od diagnostyki. Badania laboratoryjne to: kwas moczowy (powtórzony kilku krotnie), glukoza, lipidogram, badanie moczu, wskaźniki nerkowe. Ważnym badaniem jest także ocena mikroskopowa płynu stawowego wykonywana przez lekarzy specjalistów. Warto także wykonać badanie USG stawu.

To walczę....ale jak?

Wszystko zależy od stopnia zaawansowania choroby. W chorobie przewlekłej naj-

ważniejsze jest zahamowanie postępu oraz leczenie powikłań. Odbywa się to m.in. za pomocą odpowiednich środków farmakologicznych zalecanych przez lekarza.

WAŻNA INFORMACJA

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

W łagodniejszych przypadkach (ale także w tym najcięższym) najważniejsza jest odpowiednia dieta, utrzymywanie właściwej masy ciała, odstawienie używek.

Zapraszamy:

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

Laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Dąbko

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom dla osób w podeszłym wieku i osób niesamodzielnych



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

Długoletnie doświadczenie w opiece!

ul. Biała 2, Radom
tel. 48 385 86 21

www.zlotydab.radom.pl

WYBIELANIE ZĘBÓW PRAWIE ZA DARMO!

Sporo produktów spożywczych sprawia, że nasze zęby ciemnieją. Kawa, herbata, czerwone wino. Przykładów można mnożyć. Ale czy wiesz, że są produkty, które działają wybielająco na twoje zęby?

Jogurt naturalny. Król produktów mlecznych bogaty jest w wapń – niezbędny dla zdrowia zębów. Wzmacnia szkliwo, czyli zewnętrzną warstwę zębów. To właśnie ono odpowiada w dużej mierze za barwę. Dodatkowo zawarty w jogurcie naturalnym fosfor potęguje jeszcze działanie wapnia, choć sam nie ma właściwości wybielających.

Ser żółty. Podobnie jak jogurt naturalny jest bogatym źródłem wapnia i fosforu. Warto sięgać po gatunki typu cheddar i parmezan. Lepiej jednak nie łączyć go z czerwonym winem jeśli zależy nam na wybieleniu zębów.

Jabłka. Myśl o nich jako naturalnej szczoteczce do zębów. Ich struktura w kontakcie z zębami działa jak papier ścierny. Rzucenie jabłka wzmacnia produkcję śliny, która ogranicza odkładanie się osadu na zębach.

Marchew. Działa podobnie do jabłek. Oczywiście pod warunkiem, że jest surowa. Gotowana marchew nawet w dużej ilości nie sprawi, że twoje zęby będą bielsze.

Mleko. Pij mleko dla mocniejszych kości i jaśniejszych zębów. Zawiera wapń i fosfor

proporcjonalnie do poziomu tłuszczu. Jeśli chcesz więc zadbać o zęby wybierz chude mleko. Im mniej tłuszczu tym więcej wapnia i fosforu.

Seler. Chrupanie zielonego warzywa nie tylko relaksuje, ale też wybiela zęby. Jak? Szoruje zabrudzenia i ciemne plamy.

Truskawki. Nie bój się, nie zabarwią zębów na czerwono. Wręcz przeciwnie. Zawarty w nich kwas jabłkowy (podobnie jak w jabłkach) działa wybielająco na szkliwo i zmiękcza kamień nazębny. Niektórzy dentyści polecają nawet truskawkową maseczkę na zęby.

Wystarczy rozgnieść owoce widelcem, nałożyć na zęby i po pięciu minutach umyć je szczoteczką.

Gumy do żucia słodzone ksylitolem. Wzmagają produkcję śliny. Dodatkowo wybierając te słodzone ksylitolem, unikniesz niszczących zęby cukrów. Co ciekawe ślinianki pracują skuteczniej żując gumę o smaku miętowym niż owocowym. Pomyśl o tym wybierając ulubiony smak następnym razem.

►► Fit.pl

10 KROKÓW DO IDEALNEJ SYLWETKI

Dieta przyszłej mamy powinna być bogata w warzywa i owoce – przyniesie to korzyści tobie i nienarodzonemu maluszkowi. Pełne witamin i minerałów warzywa i owoce warto spożywać w formie zdrowych soków i koktajli.

W czasie ciąży o organizm kobiety trzeba dbać nawet podwójnie, dlatego w diecie przyszłej mamy powinny znaleźć się odpowiednie ilości warzyw i owoców. Niezbędne dla prawidłowego przebiegu ciąży oraz zdrowia dziecka składniki odżywcze warto dostarczać w formie płynnej, czyli soków i koktajli. Możesz komponować i przygotowywać je w domu samodzielnie w zależności od potrzeb i nastroju, a na pewno będzie zdrowo, smacznie i kolorowo.

Z pomocą przyszłej mamie przychodzą nowoczesne sokowirówki, wyciskarki i blendery, dzięki którym przygotowanie soku lub koktajlu jest łatwe i nie zajmie ci dużo czasu.

Przy komponowaniu soków i koktajli wykorzystaj przepisy Agaty Ziemińskiej – Łaskiej, dietetyczki i ekspertki żywieniowej Philips, dostosowane do potrzeb kobiet w ciąży i zawierające np. żelazo czy kwas foliowy.

PORANNA ENERGIA

Składniki:

1 jabłko
1 średni burak
1 cm plaster świeżego imbiru
1 łydoga selera naciowego
1 marchewka
garść szpinaku

Wszystkie warzywa oraz jabłko i imbir obierz i umyj. Wyciśnij z nich sok.

Ten sok to prawdziwa bomba witaminowa dla ciebie i twojego dziecka. Dostarcza dużo kwasu foliowego oraz żelaza, o niedobory których w ciąży jest łatwo. Dodatkowo sok z buraków wzmacnia krew i zapobiega anemii, a imbir działa rozgrzewająco i zmniejsza nudności.



SOK ŻURAWINOWY

Składniki

0,5 szklanki owoców żurawiny
1 jabłko
1 mały burak
łydoga selera
łyżeczka oleju lnianego

Wyciśnij najpierw sok z żurawiny, a następnie z jabłek, buraka i selera. Wlej do szklanki, dodaj łyżeczkę oleju lnianego i gotowe.

Żurawina jest nieoceniona zwłaszcza dla układu

moczowego – zapobiega infekcjom pęcherza i dróg moczowych, a nawet pomaga je zwalczać, gdy już się pojawią. Burak, jabłko i seler dbają o równowagę witaminową, zapobiegając anemii i przeziębieniom.

ZIELONY KOKTAJL

Składniki

1 awokado
1 kiwi
1 jabłko
0,5 pęczka natki pietruszki
garść szpinaku lub bazylii
0,5 łyżeczki nasion chia

Dokładnie zblenduj wszystko na gładki koktajl. Jeśli uznasz, że jest za gęsty, możesz dodać trochę niegazowanej wody.

Kiwi i natka pietruszki to doskonałe naturalne źródła witaminy C, która wspomaga odporność organizmu. Koktajl ten jest też bogaty w witaminy z grupy B, kwas foliowy i mnóstwo cennych składników mineralnych takich, jak żelazo zawarte w szpinaku, bazylii czy kwasy tłuszczowe zawarte w awokado i nasionach chia.

SZALONY MIX ZDROWIA

Składniki

garść szpinaku

garść surowych różyczek brokuła
0,5 szklanki jagód/borówek (mogą być mrożone)
0,5 awokado
0,5 banana
1 łyżeczka nasion dyni
1 łyżeczka nasiona chia
0,5 szklanki mleka roślinnego
0,5 szklanki wody (opcjonalnie)

Wszystkie składniki po dokładnym umyciu i obraniu wrzucić do blendera i zmiksować na gładką konsystencję. W razie potrzeby rozcieńczyć wodą.

Zawarte w brokułach i jagodach/borówkach antyoksydanty zadbać o usuwanie z organizmu wolnych rodników. Szpinak i pestki dyni dostarczą żelaza, a awokado i nasiona chia zadbać o prawidłowy rozwój mózgu i wzroku u twojego dziecka poprzez dostarczenie kwasów tłuszczowych.

KOKTAJL Z NATKI PIETRUSZKI

Składniki

garść natki pietruszki
1 banan
0,5 awokado
1 szklanka mleka roślinnego
łyżeczka surowego kakao

Wszystkie składniki dobrze zblendować.

Ten koktajl dostarcza bardzo dużo witaminy C, która dba o odporność, kwasów tłuszczowych oraz żelaza i antyoksydantów zawartych w kakao. Kwasy tłuszczowe zawarte w awokado dodatkowo znakomicie wpływają na serce, obniżają cholesterol, a także – poprawiają kondycję cery i włosów.

►► Fit.pl

Drogi Pacjencie,

Polmedic stał się częścią PZU Zdrowie. Dzięki temu będziesz miał możliwość skorzystania z szerszej oferty usług oraz zauważysz jeszcze wyższy standard jakości obsługi pacjenta.

Pamiętaj: zmieniamy się, ale **nie** znikamy!



Poniżej kilka ważnych informacji:

Nadal świadczymy usługi medyczne w ramach **umów z NFZ** oraz **odpłatnie**.

Kadra **medyczna i administracyjna** pozostanie niezmienna.

Nadal będziesz mógł korzystać z opieki w ramach **pakietu IPOM**.

Zyskamy **nowy logotyp** oraz **zmienimy kolorystykę** placówek na zgodną ze standardem PZU Zdrowie.

Do naszej grupy placówek dołączą **nowe lokalizacje**.



Polmedic Sp. z o.o.
Infolinia: **48 386 90 60**
Mazowieckiego 73 i K
Okulickiego 74 i 76 | Toruńska 1
Osiedlowa 9 | 1905 Roku 20
Aleksandrowicza 5

www.polmedic.com.pl
www.facebook.pl/Polmedic

DOBRY SKLEP W RADOMIU

Od kilku miesięcy w Radomiu przy ulicy Żeromskiego 49 (w podwórzu – dojazd od ul. Kilińskiego 30) funkcjonuje „Dobry Sklep”. Sprzedawca, Pan Jarosław, to mistrz w swoim fachu, encyklopedia wiedzy o zdrowym żywieniu, łączeniu potraw i produktach, które się tutaj sprzedaje.

„Dobry Sklep” oferuje żywność ekologiczną, oleje, kasze, mąki, płatki zbożowe, octy jabłkowe, świeże soki owocowe i miody. Wiele produktów w sklepie pochodzi od lokalnych wytwórców. Klienci takie produkty najchętniej kupują. W ofercie sklepu jest duży wybór mieszanek ziołowych, herbat i kaw z małych ekologicznych plantacji z różnych stron świata.

Osoby na diecie bezglutenowej i chorzy na cukrzycę odwiedzający sklep mogą liczyć na

fachową poradę. Wegetarianie i we-ganie też mogą zajrzeć do Dobrego Sklepu, gdyż na pewno znajdą tutaj coś dla siebie.

Na półkach obok można znaleźć naturalne płyny do mycia naczyń bez chemii, szampony i pasty do zębów, co znakomicie uzupełnia ofertę sklepu.

Miła i przyjazna atmosfera pozostawia dobre wrażenie i mamy ochotę wrócić do Dobrego Sklepu po kolejne zakupy.



DOBRY SKLEP

**26-600 RADOM
UL. ŻEROMSKIEGO 49**



[WWW.FACEBOOK.COM/
DOBRYSKLEPRADOM/](https://www.facebook.com/DOBRYSKLEPRADOM/)

JAK SIĘ BRONIĆ PRZED SMOGIEM?

Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia z 2018 roku, w naszym kraju znajduje się aż 16 z 20 najbardziej zanieczyszczonych miast w Unii Europejskiej. Mało tego, biorąc pod uwagę normy zanieczyszczeń powietrza we wszystkich polskich miastach, to aż 72 proc. z nich je przekracza. Co robić w sytuacji, gdy szkodliwy pył wisi nad naszą głową i zatrzuwa organizm?

Chmura smogowa, która w okresie jesienno-zimowym zalega nad miastami, składa się z wielu szkodliwych substancji, w tym pyłów PM 10 i PM 2,5. Dostają się one do górnych dróg oddechowych, a te drugie potrafią nawet przeniknąć do krwiobiegu. Im dużej jesteśmy narażeni na kontakt ze skażonym powietrzem, tym prawdopodobieństwo tego, że odbije się to negatywnie na naszym zdrowiu, rośnie. Smog przyczynia się rozwoju astmy, zwiększa ryzyko pojawienia się infekcji w układzie oddechowym, ale także intensyfikuje objawy alergii. Potwierdzono, że szkodliwa chmura niesie za sobą nawet możliwość rozwoju nowotworu płuc. Jak uchronić siebie i swoich najbliższych przed skażoną mgłą?

UPRAWIAJ W MIESZKANIU ROŚLINY

Dzięki naturalnym mechanizmom, które posiadają rośliny, są one w stanie neutralizować stężenie negatywnych pyłków. Toksyczne substancje bowiem szkodzą nie tylko nam, ale także im samym. Kluczowy w tym działaniu jest proces fotosyntezy, podczas którego pochłaniane są szkodliwe cząsteczki, a następnie transportowane do podłoża i korzeni, gdzie zostają zniwelowane. Podczas uprawiania roślin w domowym zaciszu trzeba pamiętać, by utrzymywać je w czystości. Nie pozwólmy, aby zbyt szybko się zakurzyły, gdyż wtedy przeprowadzanie procesu fotosyntezy jest utrudnione. Gatunki, które warto zakupić, aby to: skrzydłokwiaty, draceny, sansewierii gwinejskie (węzownice), epipremnum złociste.

OGRANICZ WIETRZENIE MIESZKANIA

Otwieramy okna po to, aby móc pooddychać „świeżym powietrzem”. Problem pojawia się, kiedy powietrza nie można określić mianem „świeżego”, bowiem kłębią się w nim szkodliwe substancje.

Powstaje pytanie: „czy i kiedy wietrzyć mieszkanie, gdy za oknem smog?”. Najlepiej podejść do sprawy z rozsądkiem i mimo wszystko ograniczyć otwieranie okien i drzwi na długi okres czasu. Jeszcze większą wagę należy do tego przywiązać, gdy normy zanieczyszczeń powietrza są przekroczone (co możemy sprawdzić na interaktywnych mapach smogowych dostępnych w internecie) lub też kiedy trwają godziny szczytu, a ruch na ulicach jest zdecydowanie większy. Jeśli jednak koniecznie musimy to zrobić, to najlepiej jest otworzyć okno na oścież na kilka minut bardzo wcześniej rano lub późnym wieczorem, gdy na ulicach jest spokojniej.

NA ZEWNĄTRZ UŻYWAJ MASEK ANTYSMOGOWYCH

Ich rosnąca popularność jest zauważalna szczególnie w większych miastach. Tam już nikogo nie dziwi widok osób w takiej masce. Działanie tych urządzeń polega na wyłapywaniu przez specjalny filtr szkodliwych cząsteczek – wcześniej wymienionych PM 10 i PM 2,5, ale także tlenu azotu i tlenu siarki. Warto wybierać produkty z oznaczeniem N95 – ich użytkownik wdycha powietrze o 95% mniej zanieczyszczone! Noszenie masek szczególnie zaleca się osobom poruszającym się w pobliżu ruchliwych ulic oraz tym uprawiającym sport na powietrzu. Przy wyborze maski pamiętajmy również o tym, aby dobrze przylegała ona do twarzy. Wtedy skażone powietrze przepływa tylko przez urządzenie.

DO DOMU KUP OCZYSZCZASZ POWIETRZA

Mechanizm działania urządzenia jest prosty, jednak efekt, który przynosi, jest bezcenny w obliczu rosnącego skażenia pyłami – także w naszym domu.

Oczyszczacz zasysa powietrze i je filtruje, niwelując wirusy, drobnoustroje chorobotwórcze i pyły alergizujące. Potem je wyrzuca. Przy wyborze oczyszczacza powietrza najistotniejsza jest dobra ocena jego wydajności. Aby posiadanie takiego urządzenia miało sens, musi ono przefiltrować całe powietrze 4 razy w ciągu jednej godziny w danym pomieszczeniu. Na przykład: mamy pokój 30m² o wysokości 2,5m czyli ma on kubaturę 75m³. Oczyszczacz, który przefiltruje czterokrotnie w nim powietrze musi mieć zatem parametr 300m³/h, czyli kierujemy się przelicznikiem 4m³/h pomnożone przez liczbę metrów sześciennych danego pokoju. Poza tym należy zwrócić uwagę na to, czy sprzęt posiada funkcję nawilżania powietrza oraz jak głośno pracuje.

UNIKAJ WYCHODZENIA NA ZEWNĄTRZ

Kiedy ogłoszony jest alarm smogowy, zaleca się pozostać w domu. Wyjątkowo istotne jest to w przypadku małych dzieci i osób starszych. Gdy jednak musimy się przemieścić, wybierajmy mniej ruchliwe ulice lub starajmy się oddychać tylko przez nos, który jest naszym naturalnym filtrem zanieczyszczeń. W okresie jesienno-zimowym należy też ograniczyć aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, szczególnie bieganie, ponieważ wtedy oddychamy szybciej i więcej zanieczyszczonego powietrza trafia do naszego organizmu. Na spacer z kolei warto wybrać się poza miasto oraz zwiedzić tereny pokryte roślinnością i dużą liczbą drzew – tam śmiało możemy oddychać pełną piersią.

STOSUJ DIETĘ

Nie bez znaczenia, w kontekście chronienia się przed negatywnym wpływem smogu, są produkty, które spożywamy każdego dnia. Wiele z nich ma

właściwości neutralizujące wolne rodniki i podnoszące naszą odporność. Szczególną uwagę warto zwrócić na pozycję z kwasami omega-3 czyli na przykład: orzechy, migdały i masło. Podobne właściwości wykazują witaminy B6 oraz B12, które znajdziemy odpowiednio w kaszy gryczanej, kurczaku, papryce czerwonej i ziemniakach oraz w mięsie, rybach, mleku, jajkach oraz wędlinach. Poza tym przyjmowanie pokarmów z witaminą C i E pomaga zminimalizować objawy stresu oksydacyjnego czyli zaburzeń równowagi między wolnymi rodnikami a antyoksydantami, co jest skutkiem oddziaływania smogu.

PIJ DUŻO PŁYNÓW

Toksyczne substancje z zanieczyszczonego powietrza wysuszają oraz podrażniają nam oczy, nos i gardło. Rośnie wtedy ryzyko zapalenia spojówek, zespołu suchego oka lub innych chorób okulistycznych. Aby utrzymać odpowiedni poziom wilgotności powinniśmy pić dużo płynów w tym przede wszystkim wody, najlepiej dodatkowo bogatej w minerały. Co więcej, płynny to naturalny „oczyszczacz” organizmu. Dzięki nim szkodliwe toksyny są wypłukiwane. Jeśli sama woda nie do końca nam smakuje, warto do niej dodać odrobinę soku z cytryny czy czarnej porzeczki, co zapewni dodatkową porcję witaminy C.

Stosując się do powyższych porad nie zmniejszymy poziomu smogu w Polsce, ale zadamy o własny organizm, który potrzebuje dodatkowej ochrony, gdy zanieczyszczenia są na ekstremalnie wysokim poziomie. Warto połączyć te sposoby i starać się je stosować równocześnie, aby zapewnić sobie kompleksową obronę przed negatywnymi skutkami zjawiska.

RADENTAL

Stomatologia Medycyna Estetyczna Kosmetologia

Dbamy o Twoje Piękno



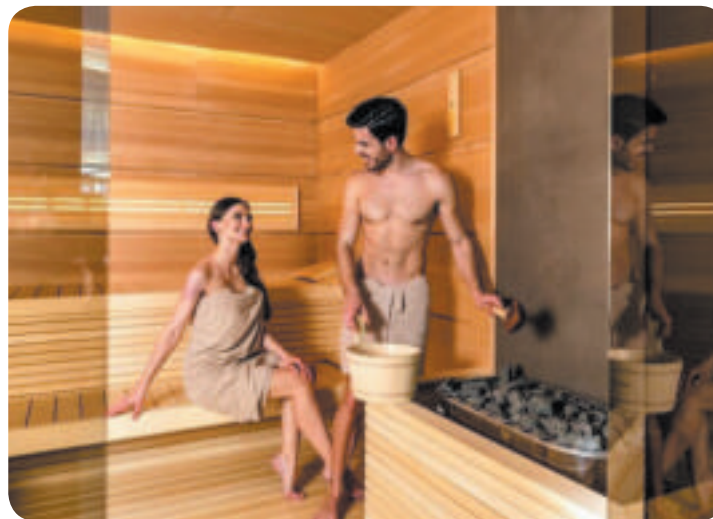
Powiększanie i modelowanie ust
Makijaż permanentny
Bio infuzja tlenowa M'onduniq
Mezoterapia komórkami macierzystymi I-PRF
Manicure hybrydowy i tytanowy

**ZADZWOŃ LUB NAPISZ I DOWIEDZ SIĘ
O AKTUALNYCH PROMOCJACH
I POZOSTAŁYCH ZABIEGACH**

 radentalradom  500 288 893  Daszyńskiego 3 Radom

CO DAJE ORGANIZMOWI SAUNOWANIE ZIMĄ?

Regularne korzystanie z sauny niesie ze sobą szereg korzyści dla zdrowia i urody. Skutecznie oczyszcza organizm z toksyn, dzięki intensywnemu poceniu. Wzmacnia odporność poprzez hartowanie i pobudzanie organizmu do produkcji białych krwinek. Podczas wizyty w saunie przyspiesza tętno i metabolizm, co przekłada się na szybsze spalanie kalorii i poprawę wydolności układu krążenia. Ponadto sauna relaksuje i poprawia wygląd skóry.



Sam seans w saunie powinno się zacząć od najniższych ławek, stopniowo przenosząc się wyżej (im wyżej, tym wyższa temperatura). Jeżeli w saunie leżało się na ręczniku, przed wyjściem powinno odczekać się 1-2 minuty w pozycji siedzącej. W ten sposób uniknie się nagłego odpływu krwi, zapobiegając zawrotom głowy i ewentualnym omdleniom. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało pod prysznicem. Najlepiej

Saunowanie to cały rytuał i swoista filozofia kąpeli. Jak prawidłowo korzystać z sauny by nie zrobić sobie krzywdy i móc cieszyć się wszystkimi zaletami saunowania?

Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć i osuszyć całe ciało oraz zmyć makijaż. Skóra musi być czysta, by mogła swobodnie wydzielać pot i oczyszczać się z toksyn. Włosy powinny być zabezpieczone olejkiem, upięte i owinięte ręcznikiem lub specjalnym czepkiem. W ten sposób zabezpieczamy je przed szkodliwym działaniem wysokiej temperatury i nadmiernym odparowywaniem wody. Należy zdjąć okulary, szkła kontaktowe, zegarek, biżuterię (kolczyki, łańcuszki, pierścionki). Wszystkie te przedmioty nagrzewając się w saunie, więc mogłyby doprowadzić do powstania oparzeń. Z sauny najlepiej korzystać nago lub w ręczniku (z wyjątkiem łaźni parowej, w której ręcznik po chwili zrobi się mokry i ciężki). Wszelkie elementy garderoby blokują wymianę ciepła, a nasiąknięte potem mogłyby podrażniać skórę, przyczyniając się do powstawania oparzeń. Obuwie należy zostawić przed wejściem do sauny.

robić to stopniowo, zaczynając od ciepłej wody, a kończąc na lodowatej i odpocząć jeszcze ok. 10-20 minut. Dopiero gdy tętno i temperatura ciała wróci do normy, będzie można się ubrać.

Mimo licznych zalet, nie każdy może bezpiecznie korzystać z zabiegów saunowania. Wśród podstawowych przeciwwskazań do korzystania z sauny najczęściej wymienia się: zawal mięśnia sercowego (do 6 m-cy), wszystkie choroby zapalne, także reumatyczne w stanie ostrym, niestabilizowane nadciśnienie tętnicze, choroby nowotworowe, padaczka, klaustrofobia, ciąża (szczególnie we wczesnym stadium).

Relaks w saunie to doskonały sposób na odpoczynek po ciężkim dniu. Niweluje negatywne skutki stresu, odpręża, łagodzi bóle różnego pochodzenia, pobudza krążenie oraz poprawia wygląd i kondycję skóry. Warto brać przykład z Finów i regularnie odwiedzać saunę, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

►► Fit.pl

PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

 VetCare

+48 627 81 81
www.vetcareradom.pl

PON. - PT. 9⁰⁰ - 20⁰⁰ | SOB. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ | ND. 10⁰⁰ - 12⁰⁰
USG i RTG / system radiografii cyfrowej / diagnostyka
laboratoryjna / stomatologia / profilaktyka / chirurgia

ul Rapackiego 12 lok. U6

