

Z daleka od Starego Ogrodu

„Zważywszy na wartość historyczno-kulturową Parku, wzywamy Prezydenta Miasta Radomia do wstrzymania wszelkich działań zmierzających do budowy Radomskiego Centrum Kultury na terenie Parku Kulturowego Stary Radom” – radni przyjęli stanowisko, w którym sprzeciwiają się budowie nowej placówki na skraju Starego Ogrodu.

str. 3

Projekty wstrzymane

Powstanie nowy projekt uchwały rady miejskiej w sprawie wymagań, jakie powinien spełniać budżet obywatelski. Przyjęta przez radnych 21 stycznia uchwała w tej sprawie została uchylona przez Kolegium Regionalnej Izby Obrahunkowej.

str. 4

Premier w Radomskim

– To jedno z najnowocześniejszych rozwiązań nie tylko w Europie, ale również na świecie – zapewniał w poniedziałek w Jedlance Jerzy Kwieciński, minister inwestycji i rozwoju. Wraz z premierem Mateuszem Morawieckim odwiedził Środowiskowy Dom Samopomocy.

str. 5

B E Z P Ł A T N Y

TYGODNIK



ISSN 1895-8451

NR 673 PIĄTEK – CZWARTEK 22-28 LUTEGO 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, Ascess 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.

Zaawansowane prace

Na całej długości przebudowywanej al. Wojska Polskiego trwają intensywne prace. Najwięcej dzieje się przy budowie nowego wiaduktu nad torami kolejowymi.

str. 3

REKLAMA



Z daleka od Starego Ogrodu

„Zważywszy na wartość historyczno-kulturową Parku, wzywamy Prezydenta Miasta Radomia do wstrzymania wszelkich działań zmierzających do budowy Radomskiego Centrum Kultury na terenie Parku Kulturowego Stary Radom” – radni przyjęli stanowisko, w którym sprzeciwiają się budowie nowej placówki na skraju Starego Ogrodu.

● IWONA KACZMARSKA

Od wielu już tygodni radni Prawa i Sprawiedliwości krytykowali decyzję władz miasta, by u zbiegu ulic Okulickiego i Mireckiego, nieomal – jak twierdzą – w Starym Ogrodzie stawiać jakiegokolwiek budynek. Podkreślali, że to nie tylko ich zdanie, ale także mieszkańców Radomia. W końcu na wniosek radnych PiS na środę zwołana została nadzwyczajna sesja rady miejskiej w sprawie budowy Radomskiego Centrum Kultury. Wnioskodawcy zaprosili przedstawicieli kilku organizacji i stowarzyszeń, przede wszystkim Społecznego Komitetu Ratowania Parku Kulturowego Stary Radom, i sąsiadów planowanej inwestycji. Tymczasem tego samego dnia miasto zaplanowało spotkanie z mieszkańcami, podczas którego chciało przedstawić swoje argumenty za inwestycją akurat w tym miejscu i wysłuchać opinii radomian. Godzinę rozpoczęcia posiedzenia RM wyznaczono na 16, spotkanie – na 17. I od sporu między wiceprezydentem Konradem Fryszlakiem a przewodniczącym klubu radnych PiS Dariuszem Wójcikiem, co zostało ogłoszone pierwsze: spotkanie czy sesja, rozpoczęło się śródowe posiedzenie rady. Strony pozostały przy swoim zdaniu.

OŻYWIĆ MIASTO KAZIMIERZOWSKIE

Wiceprezydent Fryszak prosił, by sesję przenieść na czwartek, w hotelu Nihil Novi czekają bowiem mieszkańcy. Przewodniczący Wójcik argumentował, że mieszkańcy przyszli także na posiedzenie rady i z szacunku dla nich oraz dla radnych trzeba obradować. Patową zdawałoby się sytuację rozwiązała Marta Michalska-Wilk, szefowa klubu radnych Koalicji Obywatelskiej – w imieniu klubu poprosiła o półtoragodzinną przerwę.

Do Nihil Novi wraz z zaproszonymi na sesję gośćmi przeszła też część radnych. Poza nimi na spotkanie przyszło może sześć, może osiem osób. Marzena Kędra, zastępca dyrektora ds. rewitalizacji wydziału inwestycji przypominała, że w przeprowadzonych wcześniej konsultacjach społecznych dotyczących Miasta Kazimierzowskiego

go mieszkańcy zwracali uwagę na to, że obszar ten nie spełnia funkcji centrum miasta, a ul. Limanowskiego w obecnym kształcie oddziela Zamłynie od śródmieścia. – Miasto robi wiele dla zrewitalizowania Miasta Kazimierzowskiego – kończy się remont ratusza, remontowana jest kamienica Deskurów, która będzie generować ruch w tym miejscu, wiele dla ożywienia rynku robi Muzeum im. Jacka Malczewskiego – wyliczała Marzena Kędra. – Budowa Radomskiego Centrum Kultury bardzo dobrze wpisuje się w już podjęte dla ożywienia tego martwego obszaru działania.

RESTAURACJA I AMFITEATR

O tym, co miałyby powstać na skraju Starego Ogrodu mówił Paweł Rybak, architekt miejski. Radomskie Centrum Kultury miałyby przede wszystkim poprawić warunki funkcjonowania Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Znalazłaby się tu nowoczesna, wielofunkcyjna sala widowiskowa dla 700 widzów i sala kameralna, studio nagrań oraz niezbędne orkiestrze zaplecze. Poza tym w RCK zaplanowano miejską galerię sztuki z trzema salami wystawowymi oraz czytelną czasopism – aktualnych i archiwalnych. Ma tu być także restauracja z punktem widokowym na panoramę Radomia i kameralny amfiteatr. – Taki obiekt byłby właściwym i mocnym generatorem ruchu z „części żywej” Radomia, czyli z pl. Konstytucji i pl. Corazkiego, z ul. Zeromskiego, do tej obecnie martwej części – Miasta Kazimierzowskiego – tłumaczył Paweł Rybak. – Byłoby to też promocja miasta, jego wizytówka.

Mieszkańcy i radni chcieli wiedzieć, czy były brane pod uwagę inne lokalizacje i dlaczego z nich zrezygnowano. Architekt miejski przypominał, że w 2012 roku miasto zastanawiało się nad wybudowaniem w mieście filharmonii i wytypowało, przy udziale mieszkańców,

17 miejsc, gdzie taki obiekt mógłby powstać. Niestety, część z tych nieruchomości już nie jest dostępna. Na placu boju ostatecznie zostały cztery – poza działkami na rogu Mireckiego i Okulickiego, budynek Orange na pl. Konstytucji 3 Maja, plac przy ul. Wałowej, Limanowskiego i Żytniej oraz budynek dawnego MDK-u przy ul. Mickiewicza. Niestety, choć Orange budynek chce sprzedać, to nadal jego części nie można byłoby użytkować, co wyklucza tę lokalizację na RCK. Pozostałe dwie

nek Gminnej Komisji Urbanistyczno-Architektonicznej. – Nie jesteśmy tak bogatym miastem, by sobie na te dodatkowe koszty pozwolić. Po drugie – nie wolno nam zabudowywać doliny Mlecznej, bo jest to główny korytarz przewietrzania miasta. Jeśli tam stanie budynek o sporej kubaturze, będziemy mieć jeszcze większe niż dotychczas problemy ze smogiem. Trzeci, nie mniej ważny argument przeciwko tej lokalizacji, to zabieranie pod budowę terenu zielonego. A tak się składa, że Radom ma bardzo



Fot. Sylwia Wyjda

nieruchomości należą do prywatnych właścicieli i żaden z nich nie chce się ich pozbyć.

GROZI NAM SMOG

– Przeciwno zlokalizowaniu Radomskiego Centrum Kultury na skraju Starego Ogrodu przemawia przede wszystkim to, że grunty są tam słabo nośne, nawodnione i trzeba się liczyć z dodatkowymi – niemalymi – kosztami ich utwardzenia, by mogły wytrzymać ciężar takiego budynku – przekonywała Elżbieta Maj, architekt, urbanista, czło-

niski wskaźnik zieleni urządzona na jednego mieszkańca, więc nie można go uszczuplać.

Sąsiedzi planowanej inwestycji mówili, że teraz ich posesje po każdym większym deszczu zalewa woda. Co będzie, jeśli obok stanie wielki gmach? Ich domy podtapiane będą przez wody gruntowe.

Zgromadzeni w Nihil Novi podsuwali inne lokalizacje Radomskiego Centrum Kultury. Miasto jednak argumentowało, że żadna z nich nie spowoduje ożywienia Miasta Kazimierzowskiego, a to jest głównym celem.

Nie dopełniła obowiązków

To był jeden z największych pożarów w ostatnich latach w Radomiu. Ogień, który pojawił się w hali magazynowej przy ul. Wrocławskiej, strażacy gasili przez kilka dni. Prokuratura twierdzi, że właścicielka nie zadbała odpowiednio o obiekt, przez co doszło do zwarcia instalacji.

Prokuratura Rejonowa Radom-Wschód 31 stycznia skierowała do sądu akt oskarżenia przeciw 56-letniej Urszuli S., właścicielce hali przy ul. Wrocławskiej. Śledczy zarzucają kobiecie, że będąc właścicielką hali przy ul. Wrocławskiej nie dopełniła obowiązków z zakresu przepisów prawa budowlanego i ustawy o ochronie przeciwpożarowej. W toku śledztwa ustalono, że od 2005 roku do dnia przed pożarem nie był sprawdzany stan techniczny obiektu, nie było przeglądów i odbiorów instalacji, także urządzeń, które znajdowały się w hali. Budynek nie spełniał obecnych norm przeciwpożarowych. Jak wiemy nieoficjalnie, pracownicy usterki zgłaszali.

– Silne, intensywne opady atmosferyczne przed pożarem doprowadziły do uszkodzenia dachu. Ten zaczął przeciekać, a w związku z tym i istniejąca w tym budynku instalacja elektryczna funkcjonowała w tzw. trybie awaryjnym – wyjaśnia prokurator Beata Galas, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Radomiu.

Biegli w toku śledztwa ustalili, że bezpośrednią przyczyną pożaru było zwarcie w kilku miejscach instalacji elektrycznej. Podpalenie zostało wykluczone.

Miejsce w hali wynajmowało 13 firm, które magazynowały tu m.in. odzież ochronną i roboczą, piece kominkowe i maszyny do pakowania żywności. Spalili się także cztery samochody, w tym dwa zabytkowe, służące do reklamy firm.

Łączna suma strat jest nie mniejsza niż blisko 13 mln zł.

– Czyn zarzucany oskarżonej jest zagrożony karą od sześciu miesięcy do ośmiu lat pozbawienia wolności. Podejrzana nie przyznała się do popełnienia zarzucanego jej czynu i skorzystała z prawa do odmowy składania wyjaśnień. Nie była wcześniej karana – mówi prokurator Galas.

Przypomnijmy: pożar wybuchł 23 grudnia 2017 roku, a gaszenie ognia trwało przez całe święta aż do 27 grudnia. W akcji brało udział ok. 100 zastępów państwowej, ochotniczej i wojskowej straży pożarnej z Radomia, powiatu radomskiego i części województwa mazowieckiego.

ROKSANA CHALABRY

Kupujemy elektryczne autobusy

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji ogłosił przetarg na zakup autobusów elektrycznych.

Przedmiotem postępowania jest kupno 10 pojazdów elektrycznych wraz z ładowarkami. Dwie z nich to tzw. ładowarki pantografowe, umożliwiające szybkie naładowanie pojazdu między kursami. Mają one stanąć na pętach na Południu i Gołębiowie I. Dodatkowo kupionych ma być także 10 ładowarek, które zostaną zamontowane w zajezdni.

– Planowany zakup to istotny element tworzonej w Radomiu Strefy Wygodnego Ruchu. Chcemy wprowadzać rozwiązania mające równoważyć potrzeby kierowców, rowerzystów i pieszych. Chcemy też zachęcać radomian do korzystania z komunikacji miejskiej. Dlatego mu-

Po niespełna dwóch godzinach powrócono do przerwanej sesji. Po raz kolejny i część radnych, i część zaproszonych gości zapoznana się z argumentami obu stron. Jarosław Kowalik z Radomskiego Samorządu Obywatelskiego przestrzegając przed inwestycją, która będzie prowadzona na terenie, gdzie przed wiekami znajdował się przytułek, a potem szpital i gdzie prawdopodobnie był cmentarz. – Konieczne będą badania archeologiczne, a to budowę odsunie o dwa lata – stwierdził.

Przedstawiciele Społecznego Komitetu Ratowania Parku Kulturowego Stary Radom przypominali, że dolina Mlecznej i Stary Ogród to teren niezwykle cenny nie tylko historycznie, ale i przyrodniczo. Co zresztą sami radni zauważyli, biorąc ten teren pod ochronę i tworząc w 2011 roku park kulturowy „Stary Radom”.

NA SZKODĘ GMINY?

Miasto tłumaczyło – działka była w przeszłości zabudowana – stała tu szkoła podstawowa, a w 2005 roku wydano warunki zabudowy na nowoczesny dom dziecka. Owszem, część drzew trzeba byłoby wyciąć, ale mają one 40-50 lat i nie są to szczególnie cenne okazy; planowana inwestycja nie wchodzi w Stary Ogród i nie zagraża żadnemu z pomników przyrody. Owszem, to jest część parku kulturowego, ale akurat ta, która dopuszcza zabudowę celu publicznego.

Radnych PiS te argumenty nie przekonały. Pod głosowanie poddane zostało stanowisko, podpisane przez 13 radnych PiS, które było gotowe już na początku posiedzenia rady. Czytamy w nim, że radni sprzeciwiają się budowie RCK na skraju Starego Ogrodu. „Wydatkowanie środków finansowych na budowę Radomskiego Centrum Kultury w obrębie Parku Kulturowego Stary Radom będzie odbierane jako działanie na szkodę Gminy Miasta Radomia i jej mieszkańców” – czytamy w stanowisku.

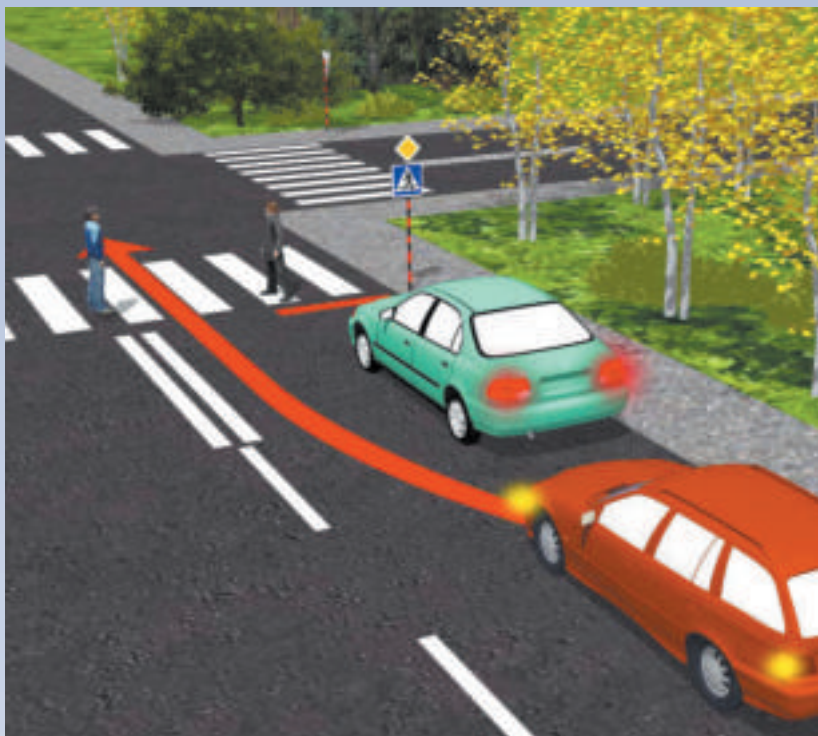
Za przyjęciem dokumentu głosowało 14 radnych, nikt nie był przeciw, a Robert Chrobotowicz wstrzymał się od głosu. Poza nim w głosowaniu nie wziął udziału nikt z Koalicji Obywatelskiej.

CT

REKLAMA



PRZEJŚCIE DLA PIESZYCH, NIE WYPRZEDZAJ, NIE OMIJAJ! (CZ. 2)



Dwa niebezpieczne zachowania przed przejściami i w nich, o których niestety zapominamy, a które prowadzą do niebezpiecznych zdarzeń z kalectwem i śmiercią włącznie to: **WYPRZEDZANIE I OMIJANIE!**

Prawo o ruchu drogowym stanowi:
Art. 26. 3 Kierującemu zabrania się:

1. Wyprzedzania pojazdu na przejściu dla pieszych i bezpośrednio przed nim.
2. Omijania pojazdu, który jechał w tym samym kierunku, lecz zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu.

Art. 2 Użyte w ustawie określenia oznaczają:

27. Omijanie – przejeżdżanie(...) obok nieporuszającego się pojazdu...

28. Wyprzedzanie - przejeżdżanie(...) obok pojazdu (...) poruszającego się w tym samym kierunku...

Oznacza to, że gdy zbliżamy się do przejścia jadąc za innym pojazdem, powinniśmy zarówno jego, jak również przejście, uważnie obserwować, i tak dostosować prędkość, w razie potrzeby zwalniając, aby na przejściu, jak również

bepośrednio przed nim, nie przejechać obok tego pojazdu (czyli go nie **WYPRZEDZIĆ**). Co więcej, jeżeli ten pojazd zwalnia aż do zatrzymania my również musimy to zrobić (aby go nie **OMIJAĆ**). Proste, prawda? To dlaczego tyle wypadków zdarza się „na pasach”? Może dlatego, że dla wszystkich jest to jasne, gdy jest jeden pas i wszyscy jadą jeden za drugim, a gdy są dwa lub więcej pasów to zapominamy o tych przepisach? Pamiętajmy, gdy mamy dwa lub więcej pasów w tym samym kierunku nie się nie zmienia, nawet jak jedziecie innym pasem niż kierujący przed Wami, a może zwłaszcza wtedy obserwujcie go uważnie, **NIE WYPRZEDZAJCIE, NIE OMIJAJCIE!** Może komuś uratujecie życie a siebie uchronicie od ciężkich konsekwencji z więzieniem włącznie. Nie traćmy czujności przed „zebrą”. Manewry wyprzedzania i omijania w tych miejscach należą do najniebezpieczniejszych i najbardziej śmiertelnych.

**MARCIN ŚWIERCZ,
EGZAMINATOR WORD W RADOMIU**



Projekty wstrzymane

Powstanie nowy projekt uchwały rady miejskiej w sprawie wymagań, jakie powinien spełniać budżet obywatelski. Przyjęta przez radnych 21 stycznia uchwała w tej sprawie została uchylona przez Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej.

● **KAROLINA SOKOŁOWSKA**

Uchwała, jak zapewnia magistrat, zawierała wszystko to, o czym mówi znówelizowana ustawa o samorządzie gminnym. Reszta, czyli szczegółowe regulacje znalazły się w zarządzeniu prezydenta Radomia. – I właśnie na to zwróciła uwagę Regionalna Izba Obrachunkowa. Uznała, że także te szczegółowe kwestie powinny być ujęte w uchwale, a nie w zarządzeniu – mówi Mateusz Tyczyński, dyrektor Kancelarii Prezydenta. – Nie zgadzamy się z taką oceną, ale szkoda nam czasu na odwoływanie się od decyzji. Nowa uchwała będzie zawierała szczegóły zawarte w zarządzeniu. Ważne jest natomiast to, że RIO nie zakwestionowała istoty przyjętych przez nas rozwiązań. Zresztą w większości są one takie same, jak te, które obowiązywały w poprzednich latach i nigdy nie budziły żadnych zastrzeżeń.

Regionalna Izba Obrachunkowa zwróciła także uwagę na fakt, że w uchwale nie ma zapisu mówiącego o przeznaczeniu na budżet obywatelski minimum 0,5 proc. wydatków gminy. To jednak wprost wynika z ustawy, a kwota 5,8 mln zł, przeznaczona na obywatelskie projekty w 2020 roku, spełnia ten warunek.

Zastrzeżenia RIO pojawiły się już po tym, jak ruszyło – 15 lutego – przyjmowanie wniosków do BO 2020. Teraz trzeba było wstrzymać procedurę. Będzie wznowiona po przyjęciu nowej uchwały. – Nie chcę w tej chwili podawać żadnych konkretnych terminów, ponieważ wiele będzie zależało od tego, kiedy otrzymamy pisemne uzasadnienie decyzji RIO. Jednak na pewno nie zrezygnujemy z budżetu obywatelskiego, a projekty, które już zostały złożone, nie przepadną – zapewnia Mateusz Tyczyński.

Zgodnie z ustawą o samorządzie gminnym, w miastach, gdzie nie ma podziału na



jednostki pomocnicze, np. dzielnice, każdy z pomysłów zgłaszanych do BO musi dotyczyć całego miasta. To oznacza, że w Radomiu zniknie dotychczasowy podział na pięć obszarów terytorialnych. Zamiast nich pojawią się trzy kategorie kwotowe.

– Pierwsza grupa to małe projekty – o wartości do 50 tys. zł, na które zostanie przeznaczona kwota 800 tys. zł. Na projekty o wartości od 50 tys. do 400 tys. miasto zarezerwuje 2 mln. Tyle samo będzie do podziału na projekty wartę ponad 400 tys. zł – wyjaśnia prezydent.

Czwarta kategoria będzie obejmowa-

ła projekty instytucjonalne. – Nie chcemy mieszać projektów, które zgłaszają mieszkańcy Radomia z projektami, które zgłaszają instytucje. Chodzi o to, abyśmy unikali sytuacji, jakie miały miejsce wielokrotnie, że projekty instytucjonalne bezpośrednio konkurowały z projektami typowo obywatelskimi – tłumaczy Witkowski.

Do 31 maja ma być przedstawiona karta do głosowania, a samo głosowanie odbędzie się między 10 a 30 czerwca. Wyniki zostaną przedstawione do 30 lipca.

Nowy blask Starego Miasta

Już niebawem Szydłowiec zainwestuje fundusze unijne w rewitalizację Starego Miasta. Zagospodarowany zostanie teren nad zalewem i rzeką Korzeniówką, a kino „Górnik” ma być zmodernizowane.

Decyzją Zarządu Województwa Mazowieckiego projekt otrzyma ponad 3,6 mln zł dofinansowania w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020 i budżetu państwa. Umowę w ubiegłym piątku podpisali wicemarszałek Rafał Rajkowski i burmistrz Szydłowca Artur Ludew.

– W Szydłowcu powstaną nowe miejsca integracji lokalnej społeczności. A dzięki udostępnieniu przestrzeni do zakładania działalności gospodarczej zwiększy się również zatrudnienie – zaznaczył wicemarszałek Rajkowski.

Do końca tego roku obszar Starego Miasta w Szydłowcu wraz z przyle-

gospodarowanie terenu zalewu; powstanie tu infrastruktura sportowo-rekreacyjna: boiska, skate park i parkingi. W ramach projektu zaplanowano także budowę ciągu pieszego nad Korzeniówką – od ul. Sportowej do Rynku Wielkiego oraz drogi dojazdowej do ul. Rzecznej. Ulice Źródłana i Rzeczna mają być przebudowane, a brzozy Korzeniówki – umocnione.

Projekt obejmuje również remont budynku ochotniczej straży pożarnej oraz modernizację i adaptację na cele widowiskowo-swieclicowe dawnego kina „Górnik” przy ul. Strażackiej.



gającymi do niego ulicami przejdzie modernizację. Inwestycja obejmie też

Anioły ze słodyczami

Uczniowie V LO pod opieką nauczycielek Agnieszki Gierwatowskiej i Doroty Gajdy przygotowali słodki poczęstunek dla pacjentów Zakładu Opieki Długoterminowej.

Wspaniałą niespodziankę sprawili w ubiegły piątek pacjentom Zakładu Opieki Długoterminowej Radomskiego Szpitala Specjalistycznego uczniowie V Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Romualda Traugutta. Anioły Miłości częstowały chorych słodyczami.

– To kolejna już akcja uczniów „Traugutta”. Tradycyjnie przygotowują mikołaj-

kowe prezenty, nie tylko dla najmłodszych pacjentów szpitala. A przed świętami Bożego Narodzenia znajdują czas, aby z koszami pełnymi słodyczy i sercami wypełnionymi serdecznością odwiedzić chorych przebywających na oddziałach Radomskiego Szpitala Specjalistycznego – mówi Elżbieta Cieślak, rzecznik RSS.

CT

Zaawansowane prace

Na całej długości przebudowywanej al. Wojska Polskiego trwają intensywne prace. Najwięcej dzieje się przy budowie nowego wiaduktu nad torami kolejowymi.

Zakończyła się już wycinka większości drzew kolidujących z przyszłymi jezdniami i większym rondem Popieluszki. Tego typu prace będą jeszcze konieczne w najbliższym czasie wzdłuż części ul. Zwolińskiego. Wykonawca robót przystąpi wkrótce do wyburzania dwóch budynków – przy skrzyżowaniach z Ogrodniczą i Lubelską.

Obecnie trwają intensywne prace przy budowie kanalizacji. Prowadzone są etapami na prawie całej długości al. Wojska Polskiego. Gdziekolwiek wymaga to czasowego zwichnięcia jezdni, dlatego ruchem steruje w takich miejscach tymczasowa sygnalizacja świetlna. Wykonywane są kanały technologiczne na różne instalacje podziemne, trwa także montaż instalacji elektrycznej. Intensywne roboty, bez żadnej dłuższej zimowej przerwy, są prowadzone przy budowie nowego wiaduktu nad torami kolejowymi do Dębina. Powstają obecnie betonowe przyczółki, na których docelowo ma się opierać konstrukcja głównego po-

mostu. Przyczółek południowy jest już praktycznie gotowy, prace trwają teraz po północnej stronie torów. – Jedną nitkę będziemy chcieli oddać do użytku już w połowie roku i przywrócić na niego ruch – zapowiada wiceprezydent Konrad Frysztak.

Tzw. obwodnica rzeszowska, nazwana później oficjalnie al. Wojska Polskiego, została otwarta w 1980 roku. Choć rezerwa pod budowę drugiej jezdni doczekała do dzisiaj, to współczesna inwestycja nie mogła ograniczyć się tylko do takiego zakresu. Przed 40 laty nikt nie myślał o kanalizacji czy chodnikach.

Podbudowa jezdni również nie spełniała obecnych wymogów, czego efektem były powstające tam głębokie koleiny.

Po przebudowie al. Wojska Polskiego będzie miała dwie jezdnie z dwoma pasami ruchu w każdym kierunku, a przy skrzyżowaniach będą też dodatkowe pasy dla pojazdów skręcających.

CT

REKLAMA

Andrzej Poniedziałki
„KABARET NA ŻYWO”

W programie
inteligentny humor, satyra, piosenki
– NOWY program, NOWE piosenki.

09.03.2019
Radom, godz. 17:00

Sala Widowiskowa
UM – ROK, ul. Żeromskiego 53

Bilety do nabycia:
Polskie Biuro Podróży
– ul. Plac Konstytucji 3 Maja 5,
tel (48) 362 43 33
Biuro Podróży „Big Holiday”
ul. Wałowa 7, tel 502 297 666
oraz na kupbilecik.pl

Premier w Radomskim

– To jedno z najnowocześniejszych rozwiązań nie tylko w Europie, ale również na świecie – zapewniał w poniedziałek w Jedlance Jerzy Kwieciński, minister inwestycji i rozwoju. Wraz z premierem Mateuszem Morawieckim odwiedził Środowiskowy Dom Samopomocy, promując na przykładzie ŚDS program Dostępność Plus.



fot. Artur Sandomierski

● IWONA KACZMARSKA
DARIUSZ OSIEJ

W poniedziałek premier Morawiecki odwiedził woj. mazowieckie, świętokrzyskie i małopolskie. Wyjazd zaplanowano w 300 dni od zaprezentowania tzw. piątki Morawieckiego – pięciu projektów rządowych zapowiedzianych przez niego na konwencji PiS w kwietniu ubiegłego roku. Szef rządu mówił wówczas o wprowadzeniu mniejszej składki na ZUS dla małych firm, obniżeniu do 9 proc. CIT dla małych i średnich firm, wyprawce w wysokości 300 zł dla uczniów, 23 mld

zł na program dla seniorów Dostępność Plus oraz o stworzeniu nowego funduszu dróg lokalnych w wysokości 5 mld zł. Mateuszowi Morawieckiemu towarzyszyli w tej podróży ministrowie, odpowiedzialni za poszczególne projekty.

W regionie radomskim Mateusz Morawiecki odwiedził najpierw salon Let's Play w Białobrzegach. Z pracownikami i mieszkańcami spotkała się także minister przedsiębiorczości i technologii Jadwiga Emilewicz. Potem przedstawiciele rządu udali się do Jedlanki (gm. Jedlińsk), gdzie mieli się Środowiskowy Dom Samopomocy. Tu premier przekonywał o walorach

programu Dostępność Plus, którego celem jest m.in. łatwiejszy dostęp do przestrzeni i usług publicznych m.in. dla osób niepełnosprawnych, starszych i kobiet w ciąży. – Polska musi być dostępna dla wszystkich. To jest podstawowe motto naszego działania – stwierdził premier Morawiecki podczas spotkania w Jedlance. – To jest program obliczony na wiele lat. Nowo budowane obiekty użyteczności publicznej, ale również budynki komercyjne muszą spełniać pewne standardy, które będą zapewniały łatwiejsze życie i dostępność dla wszystkich ludzi. Również tych, którzy tej dostępności potrzebują.

Program ruszył w 2018 roku, a koordynowaniem działań zajmuje się Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju. – Rozwiązanie, które w tej chwili przyjmujemy, jest jednym z najnowocześniejszych nie tylko w Europie, ale również na świecie. Współpracowaliśmy przy tym projekcie z Komisją Europejską; rozwiązania, które zaproponowaliśmy, są bardzo pozytywnie przyjmowane na poziomie unijnym. Jesteśmy z tego bardzo dumni – przyznał minister Kwieciński.

Właśnie w ramach programu Dostępność Plus wsparcie otrzymuje Środowiskowy Dom Samopomocy. – 1753 zł – tyle dostajemy miesięcznie dotacji na każdego podopiecznego, który może się realizować w tym miejscu. To konkretny, wymierny pieniądz, który sprawia, że jesteśmy samowystarczalni. Powiat radomski może swobodnie tę placówkę prowadzić, zarządzać nią, a także planować również drobne inwestycje – powiedział Waldemar Trelka, starosta radomski.

Mandat i punkty karne

Kierowca, który wjechał na betonowe półkule i uderzył w kiosk przy ul. Żeromskiego, został ukarany mandatem i punktami karnymi.

Do zdarzenia doszło w ubiegłą niedzielę, 10 lutego. – Kierujący peugeotem z niewyjaśnionych przyczyn wjechał w kiosk, pozostawił auto i oddalił się z miejsca zdarzenia – informuje Justyna Leszczyńska, rzecznik Komendy Miejskiej Policji w Radomiu.

Policjanci odnaleźli kierowcę i wezwali go na przesłuchanie. – To 23-letni mieszkaniec Radomia, który samochód kupił kilka tygodni wcześniej. Mężczyzna tłumaczył, że jechał za szybko i stracił panowanie nad autem. Za spowodowanie kolizji i stworzenie zagrożenia w ruchu drogowym otrzymał 1000 zł mandatu i 12 punktów karnych – mówi Leszczyńska.

CT

Chcą za dużo

Tylko jedna firma jest zainteresowana wybudowaniem dróg dojazdowych do Radomskiego Centrum Sportu. Problem w tym, że chce ponad 1 mln zł więcej, niż na inwestycję zamierzał przeznaczyć MZDiK.

Do trzeciego już przetargu, ogłoszonego przez Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji, stanęła tylko radomska firma Zbig-Bet. Na wykonane prace daje pięć lat gwarancji, ale wyceniła je na 3 mln 955 tys. 238 zł 87 gr. Tymczasem MZDiK na sfinansowanie zamówienia ma zamiar przeznaczyć mniej, bo 2 mln 800 tys. Złożona przez firmę oferta będzie teraz sprawdzana.

Przypomnijmy: zamówienie dotyczy budowy dróg wraz z oświetleniem i odwodnieniem wokół Radomskiego Centrum Sportu w ramach zadania „Obsługa terenów Radomskiego Centrum Sportu”. Zamówienie obejmuje: budowę jezdni o nawierzchni bitumicznej, budowę jezdni o nawierzchni z kostki, budowę chodników, zjazdów i miejsc parkingowych z kostki, wycinkę drzew, wykonanie zieleńców, nasadzenia drzew i krzewów, wykonanie oznakowania pionowego i kanalizacji

teletechnicznej, ale także roboty rozbiórkowe i wyburzeniowe, budowę murów oporowych i kanalizacji deszczowej oraz oświetlenia. W ramach zadania zwycięzca przetargu musi również wybudować trzy łączniki, które dochodzą do dróg wewnętrznych wokół stadionu i hali sportowej; to ciąg łączący ul. 11 Listopada z ul. Struga.

Pierwszy przetarg na budowę układu komunikacyjnego wokół RCS został unieważniony w połowie sierpnia ubiegłego roku. MZDiK miał wtedy na inwestycję prawie 3,5 mln zł, ale nie wpłynęła żadna oferta. Drugi przetarg także unieważniono, ponieważ jedyna oferta była za droga. Swoje usługi proponował Zbig-Bet, oczekując za prace 3 mln 965 tys. zł. MZDiK miał taką samą kwotę, jak przy pierwszym przetargu.

CAR

Finał Miss Studniówek 2019

Zuzanna Leszczyńska i Wiktoria Przygodzka znalazły się w finale, organizowanego przez Radomską Grupę Mediową, plebiscytu Miss Studniówek 2019. Która z nich zdobędzie tytuł miss, a która zostanie wicemiss? Głosowanie trwa jeszcze w piątek, 22 lutego rano.

● ADA SKOWRON

W ciągu kilku karnawałowych weekendów dotarliśmy aż na 21 tradycyjnych balów, organizowanych przez szkoły na sto dni przed maturą. Fotografowaliśmy i filmowaliśmy, jak się bawicie i jak pięknego poloneza przygotowaliście. Zrobiliśmy ponad 1000 zdjęć, wśród nich zdjęcia kandydatek do tytułu tej najpiękniejszej – Miss Studniówek 2019.

W organizowanym przez Radomską Grupę Mediową plebiscycie wzięło udział 161 dziewczyn, cudownie prezentujących się w swoich studniówkowych kreacjach. To one walczyły w głosowaniu SMS. Ten pierwszy etap zakończył się 10 lutego, a wyłonił osiem dziewczyn z największą ilością głosów, które w drugim etapie walczyły w parach na naszej stronie na portalu Facebook. Teraz nasz plebiscyt zmierza do finału, w którym dwie finalistki z największą liczbą głosów mierzą się w kolejnym, ostatecznym już, głosowaniu na Facebooku. To Wiktoria Przygodzka z VI Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Kochanowskiego i Zuzanna Leszczyńska z IV Liceum Ogólnokształcącego im. Tytusa Chałubińskiego.

Głosowanie trwa jeszcze tylko dzisiaj (piątek, 22 lutego) do godz. 9. Na obie dziewczyny czekają atrakcyjne nagrody, a przede wszystkim tytuł Miss i Wicemiss Plebiscytu Studniówek 2019.



Zuzanna Leszczyńska z IV Liceum Ogólnokształcącego im. Tytusa Chałubińskiego



Wiktoria Przygodzka z VI Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Kochanowskiego

Zdjęcia: archiwum coza dzien.pl

AUTOPROMOCJA

*Najchętniej czytany
portal w Radomiu*

**coza
dzien.pl**



*Czytaj również
w wersji mobilnej*

Najbardziej Całusna Fotka

Jaka para wygrała? Jaka para skradła serca czytelników portalu CoZaDzień.pl swoim pocałunkiem? Dziś prezentujemy zwycięzców, organizowanego przez Radomską Grupę Mediową, plebiscytu na Najbardziej Całusną Fotkę 2019.

Plebiscyt zorganizowaliśmy w najbardziej zakochanym miesiącu, czyli w lutym. Zgłosiliście się do nas ze swoimi całusnymi zdjęciami – tymi pozowanymi i takimi całkowicie spontanicznymi. Rywalizacja w głosowaniu SMS była bardzo zacięta i trwała praktycznie do ostatnich chwil, co sprawiło, że wręcz zablokowaliśmy naszą bramkę SMS.

W Dzień Zakochanych nasz plebiscyt dobiegł końca. Poznaliśmy zwycięzców i laureatów, którzy wygrali wspaniałe nagrody. Wygrała Ania i Jacek – para narzeczonych z Ostrowca Świętokrzyskiego. Ich miłość trwa już trzy lata. Przyszli małżonkowie poznali się w jednym z barów w Ostrowcu. I choć to pani Ania wyszła z miłosną inicjatywą, zdobywając serce pana Jacka, obydwójce podjęli decyzję o wzięciu udziału w konkursie. Jak sami przyznają, wygranie plebiscytu było też idealną okazją do zwiedzenia Radomia.

Drugie miejsce przypadło Michałowi i Paulinie, a trzecie Justynie i Pawłowi. Wszystkim parom życzymy dużo miłości i szczęścia!



I miejsce – Ania i Jacek



II miejsce – Michał i Paulina



III miejsce – Justyna i Paweł

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 Aleksego

Grobickiego

Wólka Klwatecka

Prostopadła do ul. Warszawskiej,
równoległa do ul. Władysława Malawskiego



Fot. Patrycja Radomska

Radni Rady Miejskiej Radomia, nadając 25 czerwca 1992 roku imię Aleksego Grobickiego ulicy w Wólce Klwateckiej napisali w uchwale: „doktor medycyny, właściciel Piastowa, zasłuży-

Aleksy urodził się 17 lipca 1860 roku w Warszawie. Był jednym z trzech synów Wincentego i Anny z Zielińskich małżonków Grobickich herbu Trąby. Kiedy miał 17 lat, jego rodzice kupili od Marcelego Sołtyka majątek pod Radomiem – z wsiami Piastów i Wsola. Wieś Piastów liczyła wtedy nieco ponad 450 mieszkańców; był tu młyn wodny i stało 40 domów. W roku 1881 z dóbr Piastów został wydzielony folwark Wsola. Po śmierci Wincentego w 1893 właścicielami Wsoli zostali Jakub i Aleksy, trzeci z synów – Piotr otrzymał Piastów.

Aleksy był lekarzem, ale nie wiemy, gdzie i kiedy skończył studia medyczne. W okolicy uchodził za wybitnego specjalistę; przyjeżdżali do niego chorzy nie tylko z okolic Piastowa i z Radomia, ale także z dalej położonych miejscowości. Ubogich pacjentów leczył za darmo.

karpia i amura. W sadzie miał ponad 800 drzew owocowych, głównie jabłoni. W 1903 roku Aleksy Grobicki założył Spółkę Ziemian i pod jej patronatem zorganizował stację doświadczalną zajmującą się hodowlą zbóż i ziemniaków. On sam specjalizował się w hodowli żyta siewnego Petkus Piastowski, selekcjonowanego w założonej przez siebie stacji i uznanego przez Sekcję Nasienną Centralnego Towarzystwa Rolniczego za odmianę oryginalną.

Był wiceprezesem radomskiego syndykatu Centralnego Towarzystwa Rolniczego i delegatem do Rady Głównej CTR w Warszawie. Wybrano go także na członka zarządu Radomskiej Spółki Rolnej; w 1906 roku został jej wiceprezesem. Podczas I wojny światowej kierował Grobicki Wydziałem Powiatowym Sejmiku Radomskiego; w czasie austriackiej okupacji Radomia wykazał wielką roztropność i zaradność. To z jego inicjatywy powstała w 1919 roku szkoła rolnicza na Wacynie.

Przez wiele lat był opiekunem zakładów dobroczynnych na ziemi radomskiej. W 1923 roku zrezygnował z pracy w samorządzie ze względu na zły stan zdrowia. Sejmik ustanowił wtedy – w uznaniu jego zasług dla rozwoju rolnictwa w powiecie radomskim – stypendium jego imienia dla jednego ucznia wacynskiej szkoły.



Fot. Artur Sadowski

ny dla rozwoju rolnictwa w powiecie radomskim, organizator spółek i stowarzyszeń rolniczych oraz stacji doświadczalnej, inicjator założenia szkoły rolniczej na Wacynie”.

Pochłaniało go prowadzenie ponad 400-hektarowego majątku, bo miał ambicję, by był to majątek wzorowy. Należało do nie 180 ha stawów, założył więc hodowlę szlachetnych odmian

Aleksy Grobicki zmarł 10 września 1923 roku. Pochowany jest na cmentarzu we Wsoli.

NIKA

NieObiektywnym okiem



Miejsce przekłęte

Jest w Radomiu miejsce, gdzie od lat nic nie może się udać. Odkąd pamiętam, to miejsce zawsze straszło. I nie piszę tu o radomskim rynku. O czym zatem będzie? O działce u zbiegu ulic Zbrowskiego i Struga, czyli o miejscu po dawnym stadionie Radomiaka i ruinach po poprzednio budowanej hali sportowej. O miejscu przekłętym.

Nie pamiętam czasów świetności tego miejsca. Pewnie dlatego, że byłem zbyt małym dzieckiem, aby to pamiętać. To, co przez lata było tam niezmiennie, to jedynie zaniedbany basen odkryty, z którego jeszcze udało mi się skorzystać, równie zaniedbany budynek klubowy Radomiaka, ruiny hali, która nigdy nie powstała i stadion – od zawsze w fatalnym stanie. Stadion, któremu nie pomogła modernizacja w postaci nagrodzonej Makabrylą Roku wiaty zadaszniowej nad trybuną VIP, która bardziej przypominała wiatę na kombajn niż zadasznie na stadionie. Śmieszności tej sytuacji dodaje to, że ową wiatę wykonał obecny wykonawca zarówno hali, jak i stadionu. Jedyne, co się w tym miejscu udało, to bazar. Niczym ten ze stolicy, ze Stadionu Dziesięciolecia, zwanego Jarmark Europa. Można było kupić prawie wszystko. Ruskie fajki, nielegalny alkohol, mnóstwo badziewia i wszechobecnych podróbek markowych towarów. Brakowało jedynie pirackiego oprogramowania.

To miejsce od lat miało pecha do inwestorów. Pewnie wielu czytelników pamięta, jak producent kostki brukowej – Jadar planował wybudować na ruinach niedokończonej hali Radomskie Centrum Siatkarskie. Na czym się skończyło? W listopadzie 2003 roku firma Jadar kupiła od miasta tereny przy Radomiaku, na których miała dokończyć budowę obiektów sportowo-rekreacyjnych, w skład których miały wchodzić: hala widowiskowo-sportowa, aquapark z dwiema zjeżdżalniami, hotel, kręgielnia, centrum odnowy biologicznej, restauracja, kawiarnia, małe sklepy i sala klubowa. W październiku 2005 roku okazało się, że przedsięwzięcie nie będzie zrealizowane, gdyż właściciel Jadaru, Tadeusz Kupidura wystawił nieruchomość na sprzedaż. Działkę, dopłacając do interesu, odkupiło miasto. Pech na tym się nie skończył. Gdy już wybrano projekt i wykonawcę hali widowiskowo-sportowej i stadionu Radomiaka, zaczęły się kolejne problemy. Opóźnienia przy budowie hali, zmieniane terminy oddania inwestycji, kary umowne czy też ostatnia groźba zejścia z placu budowy, o ile miasto nie dopłaci do budowy 23 mln zł. Tylko, jaką ma miasto gwarancję, że po dopłacie i kolejnym przesunięciu terminu inwestycja zostanie wreszcie ukończona? Nie zazdroścąc obecnemu prezydentowi miasta i prezesowi MOSiR-u. Jakąkolwiek by nie podjęli decyzję, to i tak będą niezadowoleni. Kolejnym problemem jest przetarg na przebudowę dróg przy nowo budowanej hali. Tu też nic nie idzie zgodnie z planem, gdyż kolejny już przetarg nie został rozstrzygnięty. Zamiast pasma sukcesów w tym miejscu mamy nieustające pasmo porażek.

Może zatem to miejsce zostało przekłęte? Przypomnijmy sobie czerwiec 1976 roku i to, co się wydarzyło po protestach robotniczych w naszym mieście. „Trzeba będzie zebrać tam Radomiaków i powiedzieć im, jak my ich nienawidzimy, jacy to są tajdacy (...). Uważam, że im więcej będzie słów bluźnierstwa pod ich adresem, tym lepiej dla sprawy. To musi być atmosfera pokazywania na nich, jak na czarne owce, jak na ludzi, którzy powinni się wstydić, że w ogóle są Polakami, że w ogóle po świecie chodzą” – mówił Gierek. Później na stadion klubu sportowego „Radomiak” zwieziono delegacje z kilku ościennych województw. Na trybunach zasiadło ok. 35 tys. ludzi, z tysiącami propagandowych transparentów z hasłami: „Towarzysz Gierek naszym wzorem”, „Niech żyje KC PZPR”.

I oby się nie okazało, że zamiast Radomskiego Centrum Sportu pozostaną nam nowe niedokończone ruiny, wokół których znów powstanie bazar. Jakby to zaśpiewał Grabarz z Pidżamy Porno – „Bułgarskie centrum h...y”. W końcu to miejsce przekłęte.

ADAM HILDEBRANDT

REKLAMA

MIRAT
SALON OŚWIECENIOWY

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



ZUPA TAJSKA Z AWOKADO

SKŁADNIKI

- pierś z kurczaka
- łyżka masła
- awokado
- papryka czerwona
- 0,5 litra bulionu mięsnego
- 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.



PENNE W SOSIE POMIDOROWYM Z KURCZAKIEM

SKŁADNIKI

- 1 pierś z kurczaka
- makaron penne
- pomidory bez skórki Dawtona
- 2 ząbki czosnku
- przyprawa ziołowa do kurczaka
- oregano, bazylia
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Mięso kroimy w kostkę. Posypujemy przyprawą do kurczaka i smażymy na oliwie na złoty kolor. Zdejmujemy z patelni. Pomidory kroimy na cząstki i wrzucamy na pozostały po smażeniu kurczaka tłuszcz. Chwilę smażymy. Zmniejszamy ogień i dusimy pod przykryciem ok. 10 min. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie całość miksujemy na puree i wlewamy z powrotem na patelnię, gdzie doprawiamy sos ziołami. Dodajemy mięso i ugotowany wcześniej w osolonej wodzie makaron, mieszamy.

OWSIANKA JABŁKOWO-CYNAMONOWA Z SERKIEM WANILIOWYM I NUTĄ ORZECHA

SKŁADNIKI (1 PORCJA)

- 50 g płatków owsianych
- serek waniliowy
- 1 jabłko
- 2 duże orzechy włoskie
- 1 łyżeczka rodzynek
- 1 łyżeczka cynamonu

Zioła zadbają o odporność

Kiedy na zewnątrz plucha i zimny wiatr, nietrudno nabawić się przeziębienia lub nawet grypy. Jest jednak naturalny sposób na odporność – zioła. Sprawdź, które zioła i w jakiej formie mogą uratować cię przed zachorowaniem.

Dlaczego zioła pomagają w walce o odporność? Zdecydowana większość ziół nie jest zwykłymi roślinami – kryją w sobie naturalne moce, które mogą mieć zbawienny wpływ na nasz organizm. Wystarczy tylko wiedzieć, które zioło, w jaki sposób i w jakich okolicznościach stosować. Dzięki niesamowitym właściwościom płynącym wprost z natury, zioła mogą doskonale uzupełniać działanie lekarstw wykupionych w aptece. Co więcej, często ich stosowanie na tyle wspiera organizm, że leczenie farmaceutykami nie jest potrzebne!

Jak wykorzystywać zioła przeciw chorobom?

Do celów leczniczych nadają się różne części roślin:

od liści, poprzez kwiaty, pączki i owoce, po korę i korzenie. Co ciekawe, często różne części tej samej rośliny mają różne właściwości! Dlatego trzeba wiedzieć, którego fragmentu ziół używa się przeciwko konkretnej dolegliwości. Zioła możemy przyjmować także w różnych formach: syropów, maści, naparów, olejków czy nalewek. Różne rośliny wchodzi z sobą w synergię, czyli wzajemnie uzupełniają swoje działanie, niejednokrotnie je wzmacniając.

Zioła wspierające układ odpornościowy. Zimą nasz organizm staje się często ofiarą ataków różnorakich bakterii, wirusów i grzybów. Jak ochronić się przed infekcjami? Wystarczy sięgnąć po odpowiednie zioła! Zioła, które wzmacniają odporność i przyspieszają działanie układu immunologicznego: dziurawiec, piołun bylica, kolendra, tymianek,



stan zapalny, rozwiązaniem są także zioła! W zależności od miejsca występowania stanu zapalnego, możesz je przygotować w formie naparu lub maści (okładów). Zioła o działaniu przeciwzapalnym: rumianek pospolity (kwiaty), nagietek (kwiaty), bławatek (kwiaty), świetlik, szalwia, majeranek, babka lancetowata (liście). Zioła działające odkażająco: majeranek, babka lancetowata (liście). Zioła na zranienia: orzech włoski (liście), nagietek (kwiaty), skrzyp polny.

Zioła dobre na zimę... i nie tylko!

Wyżej opisane zioła są doskonałym źródłem

zdrowia: wspierają nasz organizm w walce o odporność, działają antybakteryjnie i antyseptycznie, pozwalają na szybki powrót do sił.

Przy okazji zioła mogą nam pomóc zadbać także o inne sfery naszego życia. Znane są rośliny, które kryją w sobie kolejne magiczne właściwości – mogą działać przeciwbólowo, moczopędnie, uspokajać nas, pomagać w zasypianiu, a nawet zapobiegać depresjom. Wystarczy wiedzieć, po które i kiedy sięgać! I tak czarny bez (owoce), skrzyp polny, poziomki czy dziurawiec świetnie wpływają na przemianę materii. Działanie wątroby wesprą jałowiec, dzika róża czy glistnik. Natomiast na nerwy poleca się popijanie melisy, lawendy czy macierzanki.

FIT.PL

świetlik, bratek polny, pokrzywa. Można po nie sięgać zawsze, gdy czujesz się gorzej (np. wracasz zziębnięty ze spaceru) lub profilaktycznie w sezonach infekcyjnych. Nie obciążają układu trawiennego, dzięki czemu są dużo bardziej przyjazne naszemu organizmowi niż tabletki czy kapsułki.

Zioła... i już po przeziębieniu! Kiedy już za późno i zachorowałeś, zioła także przyjdą ci z pomocą. Odpowiednio dobrane złagodzą objawy choroby i skrócą czas infekcji. Zioła, które zwalczą kaszel: lukrecja (korzeń), kasztanowiec (kwiaty), mydlnica, majeranek, tymianek, bratek polny, koper włoski, podbiał (liście). Zioła przeciw gorączce: czarny bez (kwiaty), lipa (kwiaty), maliny (suszone owoce), brzoza (liście).

Zioła przeciw stanom zapalnym. Jeśli nie dopadło cię przeziębienie, ale

Fakty i mity dietetyczne

Domowe desery są lepsze od tych kupnych? Dieta bezglutenowa pozwoli ci schudnąć? Wyeliminowanie tłuszczów to klucz do sukcesu w odchudzaniu?

Nie można jeść po godz. 18. Wiele osób uważa, że obiad po zmroku to jeden z głównych grzechów odchudzania. Czy na pewno tak jest? Włoscy naukowcy porównali godziny spożywania posiłku (10 i 18). Okazało się, że nie było znacznej różnicy w utracie kilogramów, ale zaobserwowano, że te osoby, które jadły obiad później, straciły więcej tłuszczu. Spożywanie zbyt dużej liczby kalorii powoduje przyrost masy ciała, niezależnie od tego, kiedy jesz.

Nie można jeść glutenu. Należy pamiętać, że dieta bezglutenowa jest potrzebna wyłącznie osobom chorującym na celiakię czy cierpiącym na alergię lub nietolerancję pokarmową na gluten. W rzeczywistości rezygnacja z glutenu (o ironio!), często prowadzi do gorszych wyborów żywieniowych. Przemysłowe produkty bezglutenowe mają zazwyczaj

więcej kalorii, mniej błonnika i witamin z grupy B. Więcej korzyści uzyskasz, gdy zamiast stosowania diety bezglutenowej zaczniesz urozmaicać swój jadłospis.

Domowy deser jest lepszy od kupionego. Zdrowy deser pozostaje... wciąż deserem. Jeśli do przygotowania zdrowego deseru użyjesz np. syropu i suszonych daktyli, to wciąż będzie miał cukry proste. Warto szukać składników o wyższej wartości odżywczej, a mniej kalorycznych. Ludzka psychika jest jednak skomplikowana. Zdrowego deseru zjesz więcej, bo czujesz się usprawiedliwiony/a, ale nie tędy droga, bo wyjdzie na to samo jakbyś zjadł/a zwykły deser.

Jedzenie tłuszczów powoduje nadmiar tkanki tłuszczowej. Tkanka tłuszczowa powstaje z nadmiaru spożywanych kalorii w stosunku do zapotrzebowania. O wiele zdrowiej jest zjeść tłuste awo-

kado, niż pieczywo, ponieważ węglowodany w dużej mierze podnoszą poziom insuliny, a mimo że ta pozwala budować mięśnie, to w nadmiarze stymulowana (poprzez węglowodany) utrudnia spalanie tkanki tłuszczowej.

Im mniej kilokalorii zjem, tym szybciej schudnę. Bardzo często popełniany błąd! Fakt – przy niskiej podaży kalorii organizm wchodzi w tzw. tryb oszczędzania; tkanka tłuszczowa jest magazynowana na „gorsze czasy”. Waga zaczyna rosnąć, kształt sylwetki zmienia się – na gorsze. Można być najedzonym i szczupłym! Aby chudnąć, trzeba jeść i trenować. Sama głódówka na długą metę może skończyć się wieloma dolegliwościami, skutkami ubocznymi oraz efektem jo-jo, a tego nikt nie chce

FIT.PL

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane wysyp do miski i zalej gorącą wodą nieco ponad ich powierzchnię. Przykryj talerzem i odstaw na 5 min. aż napęcznieją. Posiekaj lub zblenduj orzechy, pokrój jabłko w dość drobną kostkę. Do gotowych płatków owsianych dodaj serek waniliowy, jabłko i rodzyнки. Na wierzchu posyp cynamonem.



RYŻ Z SERKIEM I OWOCAMI

SKŁADNIKI (2 PORCJE)

- 1 szkl. ryżu
- 3 szkl. mleka
- 2 serki homogenizowane po 140 g
- owoce wg uznania (banan, kiwi, jabłko, gruszka, truskawki)
- 3 łyżeczki cukru waniliowego

PRZYGOTOWANIE

Do małego garnka wysyp ryż i dodaj cukier waniliowy. Zalej mlekiem i gotuj powoli na wolnym ogniu ok. 20 min, od czasu do czasu mieszając. Pokrój na drobno owoce. Ugotowany ryż wyłóż na talerz, polej serkiem homogenizowanym i przybierz owocami. Danie świetnie smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno.



SERNIK Z SERKÓW HOMOGENIZOWANYCH

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 4 szkl. mąki
- 3/4 szkl. cukru pudru
- 250 g margaryny
- 4 żółtka
- 4 łyżki śmietany
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Masa:

- 2/3 kostki masła
- 4 jajka
- 6 serków homogenizowanych waniliowych
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 opak. cukru waniliowego

PRZYGOTOWANIE

Mąkę przesiewamy na blat. Formujemy dołek, w którym umieszczamy żółtka, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, śmietanę i posiekaną uprzednio w kostkę margarynę. Zagnatamy ciasto i chowamy na ok. 10 min do lodówki. Wykładamy prostokątną formę papierem do pieczenia. Następnie nakładamy na nią 2/3 ciasta, pozostałą część umieszczamy w zamrażarce. Masę przygotowujemy miksując masło z żółtkami, cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Osobno ubijamy pianę z białek. Do margaryny z żółtkami dodajemy serki i mąkę, a następnie delikatnie łączymy z białkami. Masę przekładamy na blachę z ciastem. Pozostałą część ciasta (z zamrażalnika) ścieramy na wierzch tworząc kruszonkę. Pieczemy ok. 1 h w 150 °C.

Nad przepaścią

KS Uniwersytet Radom przegrał domowe spotkanie z ROKiS-em Radzymin 28:29 i spadł na ostatnie miejsce w tabeli I ligi piłkarzy ręcznych.

Od tego pojedynku drużyna Mariusza Greli miała rozpocząć marsz w górę ligowej tabeli i zarazem walkę o zachowanie ligowego bytu. W sobotę, 16 lutego do radomskiej hali UTH zawitali szczypiorniści z Radzymina, czyli najsłabsza drużyna w stawce.

Niestety, radomianie słabo rozpoczęli ten pojedynek i po pierwszej połowie przegrywali już różnicą czterech bramek (13:17). Co prawda po zmianie stron „Uniwerek” zdołał odrobić straty i doprowadzić do wyrównania, ale potem kolejny przestój spowodował, że zmotywowani goście z Radzymina ponownie odskoczyli na kilkubramkową przewagę. W ostatnich minutach radomianie grali z przewagą dwóch

zawodników i zniwelowali nieco straty, ale i tak przegrali to spotkanie 28:29.

W szeregach Uniwersytetu najsukcieńszym zawodnikiem był zdobywca 10 bramek Piotr Rojek. Mecz z siedmioma trafieniami na koncie zakończył Adrian Gruszczyński.

Po tej porażce Klub Sportowy Uniwersytet Radom spadł na ostatnie miejsce w ligowej tabeli, a do II ligi zdegradowane zostaną dwa najsłabsze zespoły w stawce. Kolejne spotkanie radomianie rozegrają w sobotę, 23 lutego, kiedy to zmierzą się na wyjeździe z MKS-em Padwą Zamość.

KD

Kadeci z medalem

Kadeci Radomskiego Centrum Siatkarskiego Czarni Radom zostali wicemistrzami Mazowsza. W decydującym meczu podopieczni Andrzeja Sitkowskiego musieli uznać wyższość MOS Woli Warszawa.

Turniej finałowy z udziałem czterech zespołów został rozegrany w hali sportowej V Liceum Ogólnokształcącego im. Romualda Traugutta w Radomiu. W zmaganiach, poza RCS Czarni Radom, wzięły udział trzy drużyny ze stolicy: MOS Wola, KS Metro i MKS MDK.

Na otwarcie turnieju radomianie zmierzyli się z MKS-em MDK Warszawa. Spotkanie rozpoczęło się od dobrej gry gospodarzy. Podopieczni Andrzeja Sitkowskiego bez żadnych problemów wygrali dwa pierwsze sety, a dopiero w trzeciej partii oglądaliśmy zaciętą walkę. W tej odsłonie meczu Czarni również okazali się lepsi i wygrali ten mecz 3:0.

W drugim dniu zawodów radomianie zagraли z warszawskim Metrem. Tym razem Czarni do zwycięstwa potrzebowali rozegrania czterech partii, ale ich wygrana nawet przez moment nie była zagrożona.

Ostatniego dnia turnieju zawodnicy RCS-u zmierzyli się z MOS Wola Warszawa, czyli drugim niepokonanym zespołem. Stawką tego pojedynku było zwycięstwo w zawodach i złoty medal mistrzostw Mazowsza. Po rozegraniu dwóch setów był remis 1:1. Niestety, w dwóch kolejnych odsłonach tego pojedynku triumfowali młodzi siatkarze ze stolicy i to oni stanęli na najwyższym stopniu podium, a radomianie musieli zadowolić się srebrnymi krążkami.

Czarni zagraли w składzie: Jakub Sadkowski, Kacper Żaczek, Mateusz Kłoda, Jakub Dembowski, Dawid Sawicki, Daniel Siara, Kacper Sadal, Piotr Skwira, Kacper Klepacz, Jakub Grzesik, Maciej Kowalski, Bartosz Grajper. Artur Klimek i Jakub Wróbel.

KD

Młodzież gra na hali

Przed nami ostatni etap Halowej Ligi Dziecięcej. W marcu poznamy triumfatorów zawodów w trzech rocznikach. Aż dziewięć z 18 drużyn, które powalczą o medale, to kluby z Radomia.

Do tegorocznej edycji Halowej Ligi Dziecięcej przystąpiły aż 64 zespoły. Chłopcy z roczników 2009, 2010 i 2011 rywalizowali w miniony weekend w półfinałowych turniejach. Zawody odbyły się w sześciu miejscowościach: Radomiu, Szydłowcu, Wierzbicy, Mirowie, Bładowie i Ludwikowie. W każdym z turniejów udział wzięło sześć drużyn, a trzy najlepsze wywalczyły awans do finałów.

W roczniku 2009, który rywalizował w Szydłowcu, do finału zakwalifikowały się ekipy Zwolenianki Zwoleń, Orła Wierzbica, Juniora Radom. W Bładowie kwalifikację wywalczyli natomiast zawodnicy Broni Radom, Jastrzębia Głowaczów oraz Beniaminka Radom.

Rok młodszy piłkarze wzięli udział w zmaganiach m.in. w Ludwikowie. Tam awans wywalczyły drużyny Championa Pionki, Broni Radom i Drogowca Jedlińsk. Ich rówieśnicy grali też w Wierzbicy, gdzie najlepsze okazały się zespoły Radomiaka Radom, Beniaminka Radom i miejscowego Bielika.

Najmłodszy rocznik spotkał się na zawodach w Radomiu i Mirowie. W pierwszym turnieju tercet ekip premiowanych awansem stworzyli Broń Radom, Jedlnia Dzieciom oraz Ja-

strzów Głowaczów. W drugim zaś udział w finale zapewnili sobie przedstawiciele Radomiaka Radom, Gryfii Mirów i Orlika Radom.

Aż dziewięć z 18 drużyn, które powalczą o medale, to kluby z Radomia. Trzy zespoły w finałach będzie miała Broń, po dwa Radomiak i Beniaminek, a po jednym Junior i Orlik. Dwa kolejne zespoły wystawią Wierzbica (Orzeł i Bielik) oraz Głowaczów (Jastrzów).

Znamy także terminy turniejów finałowych. Te odbędą się w marcu w Radomiu oraz Ludwikowie. Już w pierwszą sobotę marca (2 marca), w hali przy PSP nr 18 w Radomiu rywalizować będą zawodnicy z rocznika 2009, a wśród nich trzy radomskie kluby. Tydzień później – w sobotę, 9 marca, chłopcy z rocznika 2010 spotkają się w Ludwikowie, w gminie Jedlińsk. Gospodarzem tego turnieju będzie Drogowiec Jedlińsk. Najmłodszy rywalizujący o medale rocznik zagra w sobotę, 16 marca, w Radomiu, w hali „budowlanki”. Gospodarzem turnieju wybrano Broń Radom. Wszystkie turnieje rozpoczną się o godz. 10.

SZYMON JANCZYK

GKS za mocny

Cerrad Czarni Radom przegrali wyjazdowe spotkanie z GKS-em Katowice. Mecz 20. kolejki PlusLigi zakończył się triumfem gospodarzy 3:0. Nagrodę dla najlepszego zawodnika odebrał Bartosz Krzysiek. Mimo porażki radomianie utrzymali czwarte miejsce w tabeli.



Fot. Szymon Wyjanta

● KRZYSZTOF DOMAGAŁA

Po dwóch domowych zwycięstwach odniesionych nad zespołami z Zawiercia i Bydgoszczy Cerrad Czarni Radom udali się na ligowe spotkanie do Katowic. Miejscowy GKS ciągle walczył o awans do czołowej szóstki, a przed pojedynkiem z „Wojskowymi” zajmował siódme miejsce w lidze.

Pierwsza partia rozpoczęła się od wyrównanej gry, ale ta trwała tylko do wyniku 10:10. Później gospodarze wrzucili wyższy bieg. Podopieczni Piotra Gruszki mocno serwowali i dołożyli do tego do-

skonałą grę blokiem. GKS uzyskał dużą przewagę na siatce, a ta pozwoliła mu przejąć kontrolę nad boiskowymi wydarzeniami. Gospodarze zdobyli sześć punktów z rzędu i prowadząc 16:10 mogli zacząć grać na większym luzie. W międzyczasie boisko opuścił kapitan Cerradu – Dejan Vincić. Słoweniec narzekał na uraz łydki i do końca tego meczu zastępował go Reto Giger. W dalszej części seta radomianie nie zdołali wstać z kolan i ostatecznie przegrali partię otwarcia 15:25.

W drugim secie gra Cerradu Czarnych zbyt wiele się nie poprawiła. Radomia-

nie szybko stracili kontakt z gospodarzami, a potem nie potrafili doprowadzić do wyrównania. Momentami „Wojskowi” popełniali proste błędy techniczne, a to ewidentnie wytrącało ich z uderzenia. Grając bez Vincicia radomianie nie zdołali nawiązać walki z GKS-em i przegrali drugiego seta 17:25.

W trzeciej partii drużyna Roberta Prygla w końcu pokazała charakter. Sygnał do walki dał wprowadzony na boisko Maksim Żygałow. Radomianie co prawda przegrywali już 14:10, ale tak łatwo się nie poddali. Od stanu 19:15 dla GKS-u „Wojskowi” zdobyli siedem punktów, a ich rywale tylko dwa i to Cerrad wyszedł na prowadzenie 22:21. Potem przewaga przeszła na stronę GKS-u i to gospodarze, jako pierwsi mieli szansę na skończenie tego meczu. Jednak „Wojskowi” obronili sześć piłek meczowych, ale przy siódmej już skapitulowali, kiedy to asem serwisowym popisał się Rafał Sobański. Ostatecznie Czarni przegrali tego seta 29:31, a całe spotkanie 0:3.

Mimo porażki Cerrad Czarni Radom nadal zajmują czwarte miejsce w tabeli PlusLigi. W najbliższej serii gier radomianie będą pauzować, z rozgrywek bowiem wycofała się Stocznia Szczecin. Na ligowe parkiety drużyna Roberta Prygla powróci w poniedziałek, 25 lutego w wyjazdowym spotkaniu z najsłabszym w stawce MKS-em Będzin.

GKS Katowice – Cerrad Czarni Radom 3:0 (25:15, 25:17, 31:29)

Zgrupowanie zakończone

Piłkarze Radomiaka zakończyli już włoskie zgrupowanie. Przed nimi ostatni tydzień treningów przed startem wiosennej części rozgrywek.

Tuż przed wyjazdem z Włoch „Zieloni” rozegrali jeszcze jeden sparing. W nim zmierzyli się z mocną drużyną do lat 21 z Zurichu. Szwajcarski klub ma w składzie aż 10 młodzieżowych reprezentantów kraju, a także byłego najlepszego obrońcę MLS, Jose Goncalvesa. Doświadczony obrońca ma na koncie ponad 200 meczów w ekstraklasach USA, Szkocji i Szwajcarii. Mimo tak doborowego składu zwycięstwo padło łupem Radomiaka. Było tym cenniejsze, że wygraną 3:0 zapewniły bramki młodych talentów z Radomia. Dwa razy do siatki trafił Dominik Sokół, a raz Patryk Winsztal.

„Soczi” zrobił zresztą duże wrażenie na trenerze z Zurichu, Marinko Jurendiću. To były selekcjoner młodzieżowej reprezentacji Szwajcarii, który od lat specjalizuje się w pracy z młodzieżą. – Dominik Sokół był szybki, bardzo szybki. Cała ofensywa była imponująca. Patryk Winsztal i Jakub Rolinc po wejściu z ławki zaprezentowali się równie dobrze; sprawili moim obrońcom duże problemy – mówił po meczu Chorwat.

Ponadto Jurendić zamierza pokazać zapis meczu dyrektorom sportowym

Zurichu. Niewykluczone, że klub zainteresuje się sprowadzeniem Polaków do siebie. Trener Szwajcarów był zresztą pod wrażeniem radomskiego zespołu. – Radomiak musi mieć duży problem, tylu



Fot. autor

graczy, którzy chcą grać, a tylko 11 miejsc w składzie – zauważył Jurendić, doceniając dobrą postawę rezerwowych naszego klubu.

Z wyjazdu do Włoch zadowolony był trener Dariusz Banasik. Szkoleniowiec Radomiaka stwierdził, że gdyby mógł

cofnąć czas, nie zmieniłby swojej decyzji. – Nawet nie ma co się zastanawiać, oczywiście, że byśmy pojechali. Trener poznał zespół, jesteśmy ze sobą 24 godziny na dobę, widzimy, kto się cieszy, kto marudzi, kto narzeka, kto się śmieje. To jest czas, żeby porozmawiać z zawodnikami na tematy i sportowe, i rodzinne. Akurat tak się fajnie złożyło, że wszyscy byliśmy na jednym pięttrze, na jednym korytarzu z drużyną i nie osiągniemy tego nawet będąc w Radomiu – zauważył.

Zawodnicy po powrocie do kraju dostali dwa dni wolnego. W sobotę, 23 lutego radomianie zmierzą się z rezerwami Legii Warszawa. Będzie to ostatni sparing przed startem ligi. Tydzień później Radomiak zagra w Elblągu z miejscową Olimpią. Do tego klubu niedawno został wypożyczony pomocnik „Zielonych”, Damian Szuprytowski. W Radomiaku w ciągu dwóch rund zagrał 31 meczów, strzelił sześć goli, miał też dziewięć asyst. Nie pomoże jednak elblążanom w pokonaniu Radomiaka, bo klub zapisał w umowie zakaz występu w meczu bezpośrednim.

SZYMON JANCZYK

Trzecia siła w kraju

Radomscy lekkoatleci znów rządzą na krajowej arenie. Tym razem zawodnicy RLTL ZTE Radom zdobyli pięć medali podczas halowych mistrzostw Polski, co daje im tytuł trzeciej siły w kraju. Po raz kolejny bezkonkurencyjna okazała się Martyna Kotwiła.

● SZYMON JANCZYK

Tylko dwa kluby okazały się lepsze od RLTL ZTE Radom. To AZS AWF Katowice i Zawisza Bydgoszcz. Zawisza zdobył jednak tyle samo medali co radomski klub, a w klasyfikacji uplasował się wyżej tylko przez większą liczbę złotych krążków na koncie. Radomianie sukcesy święcili głównie na bieżni. Tam zdobyli cztery z pięciu medali.

Po raz kolejny bezkonkurencyjna okazała się Martyna Kotwiła. 20-letnia biegaczka kontynuuje świetną passę i zgarbia kolejne medale. W Toruniu sięgnęła po srebro w sprincie na 60 metrów oraz po złoto w biegu na swoim koronnym dystansie, 200 metrów. W sprincie lepsza okazała się tylko rekordzistka Polski, Ewa Swoboda, ale Kotwiła i tak zdołała poprawić swój najlepszy wynik w karierze. Od tej pory jej rekord w tym biegu wynosi 7.30. Tyle samo, co minimum kwalifikacyjne na mistrzostwa Europy w Glasgow. Na tej imprezie jej jednak nie zobaczymy. – Wywalczone minimum na halowe mistrzostwa Europy pozostawiam dla własnej satysfakcji. Rezygnujemy z tej imprezy na rzecz przygotowań do sezonu letniego – wyznała Martyna Kotwiła.

Najlepszy wynik w karierze radomianka ustanowiła też na dłuższym z dystansów. Tam była najlepsza z czasem 23.71, deklasując konkurencję. W finale biegu na 200 metrów zobaczyliśmy też Natalię Wosztyl, która zwykle biega na dwa razy



dłuższym dystansie przez płotki. Płotkarcie udało się dotrzeć do finału, ale zajęła w nim ostatnie miejsce. W eliminacjach poprawiła jednak swój rekord życiowy, który teraz wynosi 24.41.

Złoty medal do swojego dorobku dopisała też Aneta Rydz. Radomianka, która startowała w skoku wzwyż, okazała się najlepsza w stawce 10 zawodniczek. Wynik 1.81 osiągnęła w trzeciej próbie. Był to zarazem najlepszy wynik naszej zawodniczki

w tym sezonie. Kolejny krążek dla RLTL ZTE zdobył Patryk Kozłowski. Radomianin wystartował w biegu na 800 metrów, przebrnął przez kwalifikacje i dobiegł do mety z trzecim wynikiem – 1:51.19. W finale pobiegł też Krzysztof Turski, ale biegu nie ukończył. Kwalifikację do finału wywalczył dzięki najlepszemu wynikowi w sezonie – 1:54.03.

Radomskich biegaczy zobaczyliśmy też na dłuższych dystansach. W biegu na 1500

metrów piąte miejsce zajął Mateusz Dębski, a ostatni był Mateusz Kaczor. Na dwa razy dłuższym dystansie role się odwróciły – Dębski biegu nie ukończył, a Kaczor zajął piąte miejsce. Pobił też rekord życiowy, który od teraz wynosi 8:25.60. Szczęście nie dopisało naszemu płotkarzowi. Dawid Żebrowski w sprincie na 60 metrów przez płotki był dopiero szósty.

Piąty medal dla radomskiego klubu zdobyła sztafeta mieszana. W biegu

4x400 metrów startowały cztery zespoły. Najlepszy był AZS-AWF Warszawa, a drugie miejsce przypadło RLTL ZTE, które wystąpiło w składzie: Jakub Smoliński, Izabela Smolińska, Bartłomiej Czajkowski, Natalia Wosztyl. – Do domu wracam ze srebrnym medalem i nowymi „życiówkami”. Jak dla mnie to bardzo dobry prognostyk na sezon letni – skomentowała swoje wyniki Wosztyl.



Fot. Facebook

AUTOPROMOCJA

rekord

słuchaj nas
na 106,2 FM



SKARB

RODZINY RADOMKI

BEZPŁATNY DODATEK DO TYGODNIKA „7DNI”

22 LUTEGO 2019

WYDANIE NR 8

MECZ O SZEŚĆ PUNKTÓW

To będzie najważniejsze spotkanie sezonu dla E. Leclerc Radomki Radom. Jeżeli drużyna Jacka Skroka pokona dziś BKS Profit Credit Bielsko-Biała to pozostanie w grze o awans do fazy play-off. W przypadku porażki radomianki stracą szansę na miejsce w czołowej szóstce LSK.

BKS to jeden z najbardziej utytułowanych zespołów w historii żeńskiej siatkówki w naszym kraju. Bielszczanki 18-krotnie stawały na podium Drużynowych Mistrzostw Polski, w tym aż 8-krotnie na jego najwyższym stopniu. Na swoim koncie mają również osiem Pucharów Polski, czyli więcej ze wszystkich zespołów, które kiedykolwiek walczyły o to trofeum. Jednak ostatni medal zespołu z Bielska-Białej wywalczył osiem lat temu.

W bieżącym sezonie BKS radzi sobie bardzo dobrze. Jak dotychczas bielszczanki wygrały dziewięć spotkań i zapisały na swoim koncie 27 punktów. Takie wyniki pozwalają im zajmować szóste miejsce w lidze, czyli ostatnie premiowane awansem do fazy play-off. E. Leclerc Radomka w ligowym zestawieniu plasuje się tuż za BKS-em. A nasza drużyna traci do rywali pięć „oczek” i ma rozegrane jedno spotkanie więcej. Oznacza to, że radomianki marzą o dalszej grze z najlepszymi muszają dziś pokonać BKS za trzy punkty, a potem wygrać jeszcze przynajmniej jeden z pozostałych dwóch pojedynków z Budowlanymi Łódź lub Pałacem Bydgoszcz. Dodatkowo podopieczne Jacka Skroka będą musiały liczyć, że BKS nie wygra żad-

nego z trzech pozostałych spotkań, a do końca rundy zasadniczej bielszczanki zagrają jeszcze w Pile i Legionowie oraz we własnej hali podejmą Developres Rzeszów.

Oba zespoły spotkały się w tym sezonie już meczu 9. kolejki. Wtedy to w Bielsku-Białej za trzy punkty wygrała E. Leclerc Radomka Radom. W tym spotkaniu nasze siatkarki pokazały charakter odrabiając duże straty w jeden z partii i triumfując w całym spotkaniu 3:1.

Do dzisiejszego spotkania w lepszych nastrojach podejść zawodniczki z Bielska, które przed tygodniem dość niespodziewanie wygrały we własnej hali z ŁKS-em Łódź 3:0. natomiast radomianki uległy w wyjazdowym pojedynku Enerdze MKS-owi Kalisz 0:3.

Spotkanie pomiędzy E. Leclerc Radomką Radom a BKS-em Profit Credit Bielsko-Biała zostanie rozegrane w piątek, 22 lutego o godz. 17.30 w radomskiej hali MOSiR-u przy ul. Narutowicza 9. Bilety na ten pojedynek można nabyć przez internet na stronie klubu oraz w kasach hali



TRENERSKIM OKIEM

Dzisiejsze spotkanie z BKS PROFI CREDIT Bielsko-Biała okiem szkoleniowca E. Leclerc Radomki Radom Jacka Skroka.



Czas przygotowania do meczu z Bielsko-Białą jest dość krótki, w poniedziałek graliśmy poprzedni mecz a w piątek już mecz z BKS-em.

Tutaj tak naprawdę trzeba znaleźć kompromis pomiędzy odpoczynkiem a przygotowaniami do tego meczu. Myślę, że fizycznie dziewczyny są przygotowane. W tym tygodniu będziemy jeszcze omawiać taktykę, będziemy się przyglądać jak nasz rywal wyglądał w ostatnich swoich meczach.

Ta nasza ostatnia porażka nic nie zmienia w naszych poczynaniach i zrobimy wszystko, żeby ten mecz wygrać. Może to szóste miejsce się oddaliło, ale w dalszym ciągu chcemy zająć jak najlepsze miejsce w Lidze Siatkówki Kobiet i grać o jak najwyższe miejsce na koniec sezonu.

Na dzień dzisiejszy (rozmowa przeprowadzana była w poniedziałek - przyp. red.) mamy trochę grypy w zespole, będziemy też analizować ostatnie występy, aby ustalić jak ułożyć granie i skład w meczu z BKS PROFI CREDIT Bielsko-Biała.

W tej chwili praktycznie nie skupiam się na tych matematycznych szansach na play-off. Myślę o kolejnym meczu i jeśli w efekcie da to nam możliwość czy szansę na grę w „szóstce” to byłoby bardzo dobrze, ale te procenty i szanse są raczej teraz dość niskie. Teraz, jak i do tej pory zresztą, musimy skupić się na najbliższym meczu. Dla nas najważniejsze jest to piątkowe spotkanie. Chcemy, żeby kibice nas zapamiętali jako zespół który walczy, chce wygrywać i wygrywa, i żeby wspierali i dopingowali nas mocno do końca sezonu.

RADOMKA BEZ PUNKTU TRIUMF ENERGIA MKS KALISZ

Energia MKS Kalisz pokonała E. Leclerc Radomka Radom 3:0 (25:17, 25:22, 25:23) w meczu 19 kolejki Ligi Siatkówki Kobiet. MVP została Alicia Ogoms..

Kaliszanki, mimo, że w tym spotkaniu nie były faworytkami, były lepsze w każdym elemencie siatkarskiego rzemiosła.

Zawodniczki z Kalisza pewnie zaczęły pierwszego seta (11:7) i Radomka musiała gonić przeciwniczki. Po ataku Sakradziji przewaga wynosiła już tylko dwa punkty (14:12). Radomka nie była jednak w stanie wyprzedzić siatkarek z Kalisza. Strózik, Kecman i Ogomos były nie do zatrzymania w ataku.

Drugą partię lepiej zaczęły zawodniczki trenera Skroka (3:6). Pewnie w polu ataku czuły się Kecman i Ogomos (12:12). Od tego momentu nasze dziewczyny nie umiały znaleźć sposobu na dobrze grające kaliszanki (17:13). Po dwóch punktowych atakach Abercrombie wynik na tablicy wskazywał remis ale gospodynie szybko odskoczyły na bezpieczną odległość, a Ogomos asem serwisowym zakończyła set..

Po dwóch błędnych atakach Łazic w trzeciej partii Radomka wyszła na prowadzenie 4:7. Błąd zagrywki Miros i kolejne punkty wyładowały na koncie Radomki (6:9). Później długą serię punktów

zapoczątkował atak Kubackiej (9:14). Dobrą passę przerwał blok Miros. Trener Radomki próbował jeszcze ratować sytuację zmianami kadrowymi, ale kaliszanki były nie do zatrzymania. Julita Molenda zbliżyła się nieco do przeciwniczek (21:20), jednak ostatni punkt w tym spotkaniu zdobyła dla swojej ekipy Ogomos, która otrzymała tytuł MVP.. Po radomskiej stronie siatki największą zdobycz zdobyła Brittany Abercrombie (17 oczek).



RADOMKA, HEJ!

Kogut Riko o tym i owym. Przemyślenia maskotki.

Radomka! Hej! Tak zaczynają spotkanie, tak kończą przerwy podczas meczu. Ten okrzyk mobilizuje dziewczyny i zagrzewa do walki o każdy punkt w Lidze Siatkówki Kobiet.

Dlaczego o tym pisze? Bo ten okrzyk idealnie opisuje poczynania E.Leclerc Radomki Radom w tym sezonie LSK. Beniaminek, debiutant w najwyższej klasie rozgrywkowej... „Heeee chyba za wcześnie. Hej, chyba nie tędy droga. Hej to się chyba nie uda.” Takie głosy pojawiły się, kiedy jasne było, że Radomka zagra w LSK. „Heej te dziewczyny umieją grać! Pierwszy mecz i bez kompleksów! Ależ debiut!” A takie głosy były po pierwszym meczu. Potem przyszedł kryzys i w głowach było „Heeeee mieliśmy rację, nic z tego nie będzie. Fajnie, że walczyście...” Ale później zmieniło się to w „Hej! Brawo!” kiedy dziewczyny złapały wiatr w żagle, kiedy wygrały mecze, w których były spisywane na straty. Nagle okazało się, że podopieczne Jacka Skroka potrafią grać w siatkówkę. Kolejne „Hej?” i zaskoczenie, kiedy kibice zobaczyli nową halę. Jeszcze większe „Hej??!!” kiedy Zarząd zakontraktował nowe zawodniczki, wzmocnił skład i pokazał, że mierzy wysoko. Wtedy było coś w stylu „Hej! Można? Można!” I one też zobaczyły, że można! Że beniaminek może wygrywać i bić się o miejsca w górnej połowie tabeli! Niemożliwe? Hej, macie doskonały przykład, że jak się chce i w coś wierzy to można wszystko! Na kilka kolejek przed końcem sezonu, każde „hej” powinno być pełne

uznania i szacunku. Miejsce w pierwszej „szóstce”? Hej! Miejsce tuż za szóstką w debiucie? Hej! Kto wie, może los pomoże i cała siatkarska Polska na koniec sezonu wykrzyczy „Radomka? Hej!”

Jaki by nie był końcowy wynik, wszyscy w Radomiu możemy śmiało powiedzieć, że siatkarki mamy takie, że HEJ!



Sponsorem meczu E.Leclerc Radomka Radom – ENEA PTPS Piła był SSANGYONG MOTORS POLSKA



Najbardziej innowacyjne i cenione koreańskie przedsiębiorstwo motoryzacyjne. Nasze dziewczyny bardzo cenią sobie tę markę! Pamiątkowe koszulki z rąk Dyrektora Roberta Grzanki oraz Natalii Skrzypkowskiej odebrali Mariusz Jakimiuk - Prezes Zarządu SsangYong Motors Polska oraz Grzegorz Chlebuś - Dyrektor Sprzedaży SsangYong Motors Polska. Zapraszamy do salonu autoryzowanego dealera SsangYong – YORGO, Jerzy Piotrowski, ul. Kielecka 159!

Gram po prostu... I wychodzi!

Radomianka w Radomce. Rozmowa z Julitą Molendą

Jesteście dzień po meczu z Energa MKS Kalisz. Jak oceniasz tamto spotkanie?

Mogło się wydawać, że to będzie łatwy mecz... Takie proste i łatwo zdobyte trzy punkty, niestety okazało się inaczej. Popętniliśmy zbyt dużo błędów... Te błędy własne i oddane punkty w ataku, gdzie powinniśmy grać mocno, słać mocne ciosy a były to plasy... Bardzo niepokładana gra stąd przegrana 3:0.

Przed Wami kolejny mecz LSK, do Radomia przyjeżdża BKS PROFI CREDIT Bielsko-Biała. jakie to będzie spotkanie?

Na pewno BKS to bardzo wymagający przeciwnik. Wydają mi się, że będzie to naprawdę ciężkie spotkanie. W pierwszej rundzie wygrałyśmy, ale wtedy dziewczyny z Bielska-Białej miały ciężki czas a teraz zaczęły wygrywać spotkania, które podobno miały być przez nie przegrane. Trzeba teraz trenować, żeby zdobyć te trzy punkty.

Jak będą wyglądać Wasze przygotowania do najbliższego meczu?

Mamy dosłownie parę dni do tego meczu (rozmowa przeprowadzana była we wtorek - przyp. red.) więc znając trenera może być ciężko (śmiech). Będziemy poprawiać wszystkie słabsze elementy, będziemy skrupulatnie na odprawach analizować przeciwnika i dobrać taktykę, aby wygrać. W dużym skrócie to będą treningi, video, treningi, video i wyłapywanie słabości przeciwnika i wdrażanie taktyki.

W kilku ostatnich spotkaniach dawałaś bardzo dobre zmiany, szczególnie na zagrywce, ale było i kilka skończonych ataków. Trener Skrok wie, kiedy Cię wpuścić na boisko...

Cóż... wchodząc na boisko mam za zadanie grać najlepiej jak potrafię, więc jestem w pełni skupiona na swoim zadaniu. I gram po prostu, i wychodzi :)

Radomianka grająca w Radomskiej drużynie. Przybliż nam trochę swoją karierę siatkarską.

Zaczynałam w podstawówce. Poszłam do klasy sportowej o profilu siatkarskim w PSP 34 i tam okazało się, że moja przyszłość będzie związana z siatkówką. Potem był klub MUKS 13 Radom i tam pierwsze wyjazdy na turnieje, pierwsze poważne mecze i dzięki temu jestem tu, gdzie jestem. Dwójki, trójki, czwórki potem młodzik, kadetka i junior... Druga liga seniorek, następnie pierwsza i ten sezon zaczęłam w Lidze Siatkówki Kobiet.

Czy ten fakt, że masz możliwość grać w Radomiu w najwyższej klasie rozgrywkowej ma jakieś znaczenie przed meczami w hali MOSiR?

Dla mnie nie jest ważne, gdzie gram mecz, czy to u siebie czy na wyjeździe. Podczas gry nie zwracam uwagi na to co dzieje się wokół mnie. Jestem skupiona na tym, że wychodzę na boisko i mam zagrać dobry mecz. To co ludzie krzyczą, co krzyczą, czy kto jest obecny na trybunach to nie jest ważne w chwili meczu. Ale granie u siebie, można powiedzieć w domu jest dodatkową mobilizacją. Wiem, że cała rodzina, znajomi, przyjaciele są na hali i to ich wsparcie z trybun czuję podczas grania na MOSiR-ze.

Co robi Julita Molenda w wolnym czasie?

Po ciężkich treningach trzeba się wypaść i dobrze zjeść. To są moje główne zajęcia w wolnym czasie (śmiech). Spotykam się też z przyjaciółmi, wyjścia do kina i inne

Drużynowe selfie po każdym meczu to też Twoja sprawa?

Na początku sezonu miałam kontuzję, ale zawsze była obecna z dziewczynami na meczach, na wyjazdach. Nawet prowadziłam klubowego Instagrama na kilku wyjazdach. I zawsze po meczu było tak, że robiłam to zdjęcie. Przyjęło się

to wśród dziewczyn i od tamtej pory po każdym meczu robimy takie foto.

Dziękuję bardzo za rozmowę!

Również dziękuję i zapraszam wszystkich kibiców, i nie kibiców, fanatyków, i ludzi, którzy nie znają się na siatkówce na halę. Będzie fajna atmosfera, fajne dziewczyny będą grać i ogólnie będzie fajnie! Serdecznie zapraszam.



TIE BREAK Z RADOMKĄ

Czyli 15 punktów z... Gabrielą Ponikowską!



1. Imię i nazwisko:

Gabriela Ponikowska

2. Pozycja na boisku:

Środkowa

3. Numer na koszulce:

#16

4. Miejsce urodzenia:

Oświęcim

5. Gdy byłam mała chciałam:

Mieć kota, ale mam uczulenie

6. W szkole uczyłam się:

Wzorowo

7. Gdyby nie siatkówka to:

Piłką ręczną

8. Mój nie siatkarski idol:

Mama

9. Mój siatkarski idol:

Nie mam

10. Najczęściej słuchany utwór:

Bishop - River

11. U kosmetyczki/fryzjera spędzam:

2h miesięcznie :D

12. Radom to dla mnie:

Specyficzne miejsce ;)

13. W wolnym czasie:

Robię rękawki

14. Wymarzone wakacje:

Bali

15. Moje motto:

Nie mam

**TŁUSTY
CZWARTEK 28.02**

**JEMY DO SYTA
NIE LICZYMY KALORII!**

CUKIERNIA E.LECLERC

ZAPRASZA DO SKŁADANIA ZAMÓWIEŃ
NA PĄCZKI, FAWORKI, TEL. 48 381 10 16, 721303030



**WSPANIAŁA
PODRÓŻ PO ŚWIECIE
ZWIERZĄT!**

**Zwierzęta
Świata**



E.Leclerc



**Ekskluzywna kolekcja 144 naklejek
i 5 zwierząt z ich słodkimi maluchami.
Od 18 lutego do 7 kwietnia 2019 roku.**

E.Leclerc



**OFICJALNY
SPONSOR**
Siatkówki Kobiet w Radomiu



BEZPŁATNY DODATEK
DO TYGODNIKA **7 DNI**

nr 38
22 lutego 2019 r.

BUDZIMY WIOSNĘ



ELEKTROLAND

**SALON Z OŚWIETLENIEM ELEKTROLAND
– KONKURENCYJNE CENY DLA WSZYSTKICH!**

W NASZYM SALONIE ZNAJDZIESZ WSZYSTKO!

- ◆ Oprawy ogrodowe
- ◆ Żarówki
- ◆ Alarmy
- ◆ Baterie
- ◆ Czujniki ruchu
- ◆ Domofony i dzwonki
- ◆ Elektronarzędzia i mierniki
- ◆ Gniazda i łączniki
- ◆ Kable i przewody
- ◆ Kinkiety elewacyjne
- ◆ Latarki
- ◆ Lutownice
- ◆ Opaski kablowe
- ◆ Oprawy oświetleniowe
- ◆ Osprzęt łączeniowy
- ◆ Przedłużacze
- ◆ Rozdzielnice i obudowy
- ◆ Rury termokurczliwe
- ◆ Wentylatory
- ◆ Żyrandole

ORAZ BOGATĄ OFERTĘ DLA PROJEKTANTÓW I ARCHITEKTÓW

Niech stanie się jasność!

**JUŻ W MARCU OTWARCIE NOWEGO DZIAŁU
Z ARTYKUŁAMI ELEKTROINSTALACYJNYMI!**

ul. Kielecka 78, tel. 536 947 732

PODARUJ SWÓJ 1% PODATKU

Dzieciom ze świetlicy

RTD KRS 0000022836

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
ul. D. Czachowskiego 42, 26-600 Radom
tel. 48 384 78 76

www.rtd.radom.pl e-mail: biuro@rtd.radom.pl

KONTO: 29 1240 1789 1111 0000 0776 9021

radom
siła w precyzji



Radomskie Towarzystwo Dobroczynności w okresie od 01 lutego do 31 grudnia 2019r. realizuje zadanie publiczne pod nazwą „Prowadzenie placówki wsparcia dziennego na terenie Gminy Miasta Radomia.” Projekt jest adresowany do grupy 20 dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 15 lat.

Celem zadania jest poprawa funkcjonowania społecznego i emocjonalnego grupy dzieci i młodzieży biorących udział w zajęciach organizowanych w świetlicy RTD, korygowanie zaburzonych zachowań i stymulowanie ich wszechstronnego rozwoju oraz zaproponowanie alternatywnej, atrakcyjnej i bezpiecznej formy spędzania wolnego czasu poza szkołą. Zadanie współfinansowane jest przez Gminę Miasta Radomia.

DOMOWE PORZĄDKI W STYLU FIT

– SPRZĄTAJ I CHUDNIJ

Czy zastanawiałaś się kiedyś, ile kalorii możesz spalić w trakcie wykonywania prac domowych? Okazuje się, że naprawdę sporo. Dlatego wiosną zmień perspektywę i potraktuj porządki nie jako uciążliwy obowiązek, ale świetną okazję do dodatkowego treningu. Przecież i tak planowałaś zgubić nadprogramowe kilogramy w 2019. Nie tylko wysprzątasz dom na błysk, ale też zadbasz o swoją sylwetkę. Sprawdź, które z domowych czynności pozwolą Ci spalić kalorie i wzmocnić mięśnie.

Szybkie tempo życia sprawia, że ciężko znaleźć na wszystko czas. Dlatego dobrym rozwiązaniem dla wszystkich zabieganych będzie po prostu połączenie prac domowych z treningiem. Zmywanie naczyń, mycie podłóg, prasowanie czy szorowanie łazienki może stać się Twoją codzienną dawką zdrowego ruchu i receptą na smukłą linię oraz dotrzymanie noworocznych postanowień.

JAK SPRZĄTAĆ I SPALAĆ KALORIE?

Po pierwsze zmień swoje nastawienie do sprzątania. Jeśli pomyślisz o nim jak o zdrowym wysiłku, który pozwoli Ci spalić zbędne kalorie, mycie podłóg będzie o wiele przyjemniejsze. Aby umilić sobie pracę, włącz ulubioną muzykę, która nada rytm wykonywanym czynnościom. Jeśli trening ma być efektywny, nie rób zbyt długich przerw – nie tylko spalisz więcej kalorii, ale też szybciej uporasz się z bałaganem i będziesz miała więcej czasu dla siebie. Pamiętaj, żeby wykonywać świadomie działania, które zwykle robisz automatycznie. Napinaj mięśnie i pocuj jak pracują. Staraj się także utrzymać prosty kręgosłup i napnij mięśnie brzucha. Angażuj po równo prawą i lewą stronę ciała. Nie schylaj się tylko rób przysiady. I oczywiście na koniec nie zapomnij o rozciąganiu.

POSTAW NA ODPowiedNIE AKCESORIA

Obawiasz się, że chęć zgubienia nadprogramowych kilogramów podczas prac domowych oznacza powrót do mozolnego i męczącego sprzątania, jakie pamiętają nasze mamy i babcie? Nic z tych rzeczy. To właśnie nowoczesne akcesoria staną się doskonałym towarzyszem porządków w stylu fitness. Choć innowacyjne akcesoria ułatwiają i przyspieszają porządki, nie znaczy to, że nie mogą również przyczynić się do zachowania smukłej linii. Po pierwsze z produktami wysokiej jakości sprzątanie jest przyjemniejsze. Dzięki temu nie będzie przeszkadzać nam czasochłonność pewnych czynności, takich jak chociażby prasowanie. Po drugie, zaawansowane technologicznie zmywaki i ściereczki sprawiają, że zabrudzenia znikną o wiele szybciej, co pozwoli lepiej skupić się na samej czynności sprzątania i precyzji wykonywanych ruchów. Po trzecie, dzięki poręcznym uchwytem wiader i drążków mopów nie nadwyrężymy niechcący mięśni, a jedynie uruchomimy te, na których najbardziej nam zależy.

UMYJ OKNA I KAFELKI – WYSMUKLISZ CAŁE CIAŁO

W trakcie mycia pionowych powierzchni,

jak okna, lustra czy kafelki ćwiczysz górne i dolne partie ciała. Najbardziej pracują wtedy mięśnie rąk, ramiona, barki i nogi. Mycie rozpocznij od ruchów pionowych z góry na dół, pamiętaj by, co 15 sekund zmieniać rękę. Kiedy musisz wyczyścić coś niżej – nie pochylaj się tylko rób przysiady – wzmocnisz nogi. I oczywiście nie zapomnij o świadomym napinaniu mięśni brzucha. Wystarczy, że podejdziesz do tych zajęć z zapałem, a w godzinę spalisz nawet 200 kcal.

ZETRZYJ KURZ – WZMOCNISZ MIĘŚNIE RAMION

Pozbycie się kurzu z mebli też nie pozostanie bez wpływu na Twoją figurę. Wykonując tę czynność wzmocnisz wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie ramion. Stań przed powierzchnią poziomą, którą chcesz oczyścić, wyprostuj plecy. Połóż na niej ściereczkę i wyprostowaną ręką poruszaj w lewo i prawo. Co jakiś czas zmieniaj rękę. Spinaj mięśnie brzucha i pośladki – pobudzisz do pracy więcej partii ciała. No i spalisz około 150 kalorii przez godzinę.

WYCZYŚĆ PODŁOGI – WYTRENUJESZ MIĘŚNIE NÓG

Chociaż mycie podłóg nie należy do naszych ulubionych zajęć, to świetna okazja do wzmocnienia mięśni nóg. Wystarczy, że

obiema rękami chwycisz mocno kij mopa, następnie oprzesz się na prawej nodze, a lewą uniesiesz w górę (może być wyprostowana lub zgięta w kolanie). Nie zapomnij o napięciu mięśni brzucha – to pozwoli Ci utrzymać równowagę. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie na obie nogi. Przez godzinę spalisz około 230 kalorii.

PRASUJ – WYSZCZUPLISZ NOGI I POPRACUJESZ NAD MIĘŚNIAMI RĄK

Prasowanie zawsze wydawało Ci się nudne i monotonne? Także to zajęcie możesz zmienić w przynoszące efekty ćwiczenie. Kosz z praniem ustaw na podłodze obok deski do prasowania. Stań wyprostowana i rozstaw stopy na szerokość bioder. Kiedy będziesz sięgała po ubranie, nie schylaj się tylko rób przysiad, zwróć uwagę, by nie odrywać pięt od podłogi. W trakcie prasowania unosz pięty w górę napinając mięśnie łydek. Aby spalić około 140 kalorii wystarczy godzina prasowania.

Wykonując domowe prace porządkowe ze zdwojonym entuzjazmem nasz dom załśni czystością, a my będziemy się cieszyć coraz lepszą formą i wspaniałym samopoczuciem.

ELEKTRONAGRZEW

INSTALACJE
ELEKTRYCZNE

PRADNICA

ARTYKUŁY
ELEKTRYCZNEul. Słowackiego 148
tel. 48 365 45 22
tel. kom. 696 543 722

www.pradnica.com.pl



Twój przyjazny sklep zoologiczny w samym centrum Radomia

Mamy wszystko dla Twojego zwierzaka!

Karma dla psa? Kota? A może specjalistyczny sprzęt akwarystyczny?
W naszym sklepie w samym centrum Radomia znajdziesz wszystko,
co niezbędne dla Twoich pupili.

KIKI ZOO, Mireckiego 14

26-600 Radom, +48 663 315 275, +48 48 303 19 48



NOWALIJKI – WARTO JE JEŚĆ?

Przeciętny Polak podczas zimy przybiera na wadze około 2 kg. W zrzuconiu tych sezonowych kilogramów mogą być pomocne wiosenne nowalijki. Nie tylko uzupełnią składniki odżywcze, których brakowało nam zimą, ale i zapewnią wyjątkowe doznania smakowe. Choć nowalijki powinny stanowić dodatek do potraw, a nie jego podstawę, warto przyjrzeć się im bliżej.

Nowalijki to pierwsze młode warzywa, które zaczynają nas kusić swoim zapachem i kolorem już w okolicach marca. Zaliczamy do nich na przykład: koperek, rzeżuchę, rzodkiewkę, szczypiorek, pomidory, ogórki, szpinak, sałatę czy młode marchewki. Okres wegetatywny tych warzyw jest znacznie skrócony i bardzo przyspieszony. Na ogół rosną w ciepłych odpowiednio nasłonecznionych i wilgotnych szklarniach. To co prawda „imitacja” pogody czerwcowej, ale jednak w miarę naturalna. Takie warunki często jednak nie są wystarczające lub optymalne, dlatego coraz częściej stosuje się dodatkowe wspomaganie w postaci nawozów i stymulatorów wzrostu. Takie warzywa łatwo namierzyć na sklepowych półkach – bardzo szybko więdną, nie mają typowego intensywnego zapachu, ich kolor jest nienaturalnie nasycony lub wręcz bardzo wyblakły, a ich kształt nienaturalnie duży np. rzodkiewki wielkości dużej moreli.

Nowalijki powinny stanowić dodatek do potraw, a nie jego podstawę. Ponadto, w pierwszym okresie wiosny starajmy się spożywać nowalijki, które rosną nad ziemią – ogórki, koperek, szczypiorek, botwinę. Dlaczego? Ponieważ, najwięcej nawozów i środków ochrony roślin przyspieszających wzrost kumuluje się pod skórą warzyw korzeniowych np. korzeniu marchewki, buraka czy rzodkiewce. Tutaj informacja dla alergików, żeby pamiętali – nigdy nie możemy mieć pewności, jak zareagujemy na zawarte właśnie w nowalijkach „substancje dodatkowe”. Ale ogólnie każdy z nas powinien spróbować, nowalijek, ponieważ mają mnóstwo zalet.

Rzodkiewka – zawiera dość dużo białka, cukrów i soli mineralnych, ale niewiele witamin. Podobnie jak inne warzywa z rodziny krzyżowych, zawiera indole, aktywne antyutleniające przeciwdziałające niszczącemu działaniu wolnych rodników (są antyrakowe). Ostry smak nadają jej olejki eteryczne.

Botwinę – pobudza apetyt, jest bardzo dobrym źródłem kwasu foliowego i żelaza, które są niezbędne w procesach krwiotwórczych. Polecana kobietom i dzieciom z anemią, osobom, które w okresie zimy dużo chorowały. Odkwasza organizm, oczyszcza z toksyn, a dodatkowo zawiera związki, które mają właściwości afrodyzyczne.

Młoda marchewka – zawiera przede wszystkim beta karoten, poprawia wzrok, nadaje skórze ładny, brzoskwiowy kolor. Wzmacnia skórę przed promieniami słonecznymi. Zawiera dużo wody, ale jednocześnie cukry proste, które nadają jej słodycz. Jedna marchewka to około 10 kcal.

Ogórek – w 98% składa się z wody, więc jest wyjątkowo niskokaloryczny, polecany przy wiosennych dietach odchudzających. Ogórek typu „wąż” nie dostarcza więcej niż 20 kcal. Dodatkowo ogórki to dobre źródło potasu, które obniża ciśnienie.

Pomidor – to dobre źródło potasu (obniża ciśnienie krwi, reguluje pracę serca), likopen, który jest antyrakowy. Dodatkowo zawiera dużo wody, a w związku z tym jest mało kaloryczny (jeden pomidor to około 15 kcal). Pomidory mają też działanie zasadotwórcze tj. odkwaszają organizm (grozi nam to szczególnie, jeśli jemy za dużo mięsa i produktów nabiałowych). fit.pl

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

Radom, ul. Wiejska 50, kom: 511 825 966

**turbosprężarki****REGENERACJA**
Filtry **DPF i FAP****NASTAWNIKI**
ELEKTRONICZNE**ZAPRASZAMY: PN. - PT. 9.00 - 17.00**

WIOSNA, WSTAŃ I RUSZ SIĘ!

Za chwilę marzec, a z nim wiosna, czyli powrót sztandarowego tematu wszelkich kobiecych pism: jak schudnąć? Rankingi diet, wypróbowane sposoby gwiazd, testy magicznych pigułek, kremów i specyfików, jednym słowem – cały przemysł odchudzający.



Pamiętasz ostatnią dietę-cud? Kosztowała cię mnóstwo wyrzeczeń, wpędziła w fatalny nastrój, a jej efekty zniknęły, jeszcze zanim pojechałaś na urlop... Skoro nie podziałała, to może w tym roku dasz sobie spokój z „cudami” i postawisz na coś, co rzeczywiście, w 100 proc. zależy od ciebie? Co to takiego? Najprostszy przepis pod słońcem: systematyczny trening + zmiana nawyków żywieniowych. Bez czarów, chemii i wydanej fortuny. Poniżej znajdziesz kilkanaście prostych wskazówek – tylko tyle wystarczy, żebyś tej wiosny poczuła się wyjątkowo dobrze.

● **Nie stawiaj sobie nierealnych celów** – jeśli zimą leniuchowałaś na kanapie, postanowienie codziennego, intensywnego treningu będzie mocno na wyrost. Zaczniij od trzech razy w tygodniu. W pozostałe dni wystarczy godzinny spacer na powietrzu. Dzięki temu unikniesz zniechęcenia, a twoje mięśnie będą miały wystarczająco dużo czasu na regenerację. Jeśli postawisz na **codzienne spacer**y, możesz zafundować sobie specjalny program składający się z trzech typów marszu. 20-minutowy, intensywny marsz (najlepiej interwałowy, o naprzemiennej intensywności) trzy razy w tygodniu, 25-minutowy marsz regeneracyjny (w dni po marszu intensywnym) oraz spacer kondycyjny jeden raz w tygodniu (godzina w średnim tempie).

● **Wybierz rodzaj aktywności, który lubisz** – ważna jest jej systematyczność, a nie konkretna forma ruchu. Jeśli na samą myśl o porannym joggingu bołą cię wszystkie mięśnie, spróbuj tego, co

sprawi ci przyjemność: basen, aerobik, rower, taniec – masz w czym wybierać. Trening nie ma być karą, a jeśli odpowiednio go dobierzesz, wkrótce nauczysz się czerpać z niego przyjemność, którą trudno porównać z cymkolwiek innym.

● **Nie zamęczaj się monotonnymi ćwiczeniami siłowymi** (sztangę zostaw na razie w spokoju) – jeśli zależy ci na redukcji tkanki tłuszczowej najbardziej efektywny będzie trening aerobowy, czyli angażujący większe partie mięśni (np. bieżnia, orbitrek, stepper, wiosła). Jest wielu zwolenników wykonywania aerobów na czczo. Bądź jednak z tym ostrożna i uważnie obserwuj reakcje swojego organizmu. Ważna rzecz: istotą takiego treningu jest odpowiednia intensywność – podczas ćwiczeń powinnaś móc rozmawiać bez zadyszki.

● Oprócz aerobów proponuję ci **trening wzmacniający mięśnie brzucha**, pleców i klatki piersiowej. Wzmocnienie tych partii mięśni poprawi także twoją postawę. Konkretnie przykłady ćwiczeń np. typu 6 Weidera (polecam dla bardziej zaawansowanych) bez trudu znajdziesz w Internecie. Takie ćwiczenia możesz wykonywać w domu, bez przyrządów (ewentualnie z hantelkami).

● Popytaj wśród znajomych, może któraś koleżanka też przymierza się do regularnych ćwiczeń. Razem na pewno będzie wam raźniej, a wzajemna motywacja potrafi czynić cuda.

● **Nie rezygnuj przy pierwszym zmęczeniu**, tzw. „zakwasach” czy gorszym samopoczuciu. Orga-

nizm potrzebuje trochę czasu aby przyzwycząć się do nowych aktywności i zwyczajów, które mu serwujesz – daj mu szansę na oswojenie się z nimi.

● Pamiętaj, że **sam trening nie wystarczy**. Jeśli będziesz wylewała siódme poty na siłowni, a po powrocie do domu „zrekompensujesz” sobie wszystkie trudy wysokokaloryczną kolacją z deserem – zapomnij o efektach. Aby schudnąć potrzebujesz dwóch elementów: regularnej aktywności i optymalnie dobranej diety. Jedno bez drugiego nie zadziała.

● Nie ufaj „cudownym” kosmetykom, magicznym plasterom, kosmicznym tabletkom i podobnym medykamentom, których producenci obiecują efekty w tydzień. Jeśli zależy ci na **trwałej redukcji wagi**, a do tego na zdrowiu i dobrej kondycji, musisz włożyć trochę wysiłku, potu i zaangażowania aby to osiągnąć. Samo się nic nie zrobi. Nie spies się i nie żądaj powalających rezultatów natychmiast – pamiętaj, że im wolniej będziesz traciła kilogramy tym mniejsze będzie ryzyko efektu jo-jo.

● Jeśli chcesz dodatkowo wspomóc swój organizm, **sięgnij po wypróbowane suplementy diety**, które np. ograniczają apetyt na słodycze (jeśli akurat z tym masz problem), utrudniają przyswajanie tłuszczu, obniżają kaloryczność posiłków lub po prostu przyspieszają przemianę materii (np. herbata, błonnik)

● Bardzo ważne jest to, **co pijesz i ile pijesz** – czytałaś i słyszałaś o tym już setki razy i to nie jest mit ani przesada. Rzeczywiście, uzupełnianie płynów podczas i po treningu jest kluczowe dla Twojego samopoczucia, zdrowia i odchudzania. Nie musi być to wyłącznie niegazowana woda, sięgaj też po izotoniki, dostarczą minerałów, które tracisz wraz z potem podczas ćwiczeń. W sumie powinnaś wypijać 2 l. dziennie, podczas treningu min. 0,5 l.

● **Bardzo ogólne wskazówki**, co do diety: śniadania (nigdy o nich nie zapominaj!) – jajka, chuda wędlina, kromka chleba pełnoziarnistego, jogurt naturalny, młsi, grejpfruty, kawa, herbata bez

cukru; obiady – zrezygnuj z ziemniaków, makaronów, tłustego mięsa, ciężkich sosów, wybieraj ryby (niekoniecznie chude), częściej drób niż wieprzowinę, gotowane warzywa, surówki; kolacja – musi być lekkostrawna, ważne aby przeważały w niej produkty białkowe (nad węglowodanami), typu twarożek, pierś z kurczaka. Zrezygnuj całkowicie ze słodyczy, ciast, chipsów, białego pieczywa, słodzonych jogurtów, smakowych serków, cukru; nie przesadzaj też z owocami a słodkie soki owocowe odstaw zupełnie.

● **Co do godzin posiłków** – nie jedz nic na godzinę przed treningiem, po treningu koniecznie uzupełnij płyny i zjedz lekką przekąskę białkową (przyspieszy regenerację mięśni); nie jedz też później niż na dwie godziny przed snem. Ale też nie pozwalaj sobie na uczucie głodu – wtedy twój organizm „wpada w panikę” i zaczyna magazynować tłuszcz, obawiając się, że chcesz go zagłodzić. W ciągu dnia dobrze abyś zjadała pięć małych, lekkich posiłków.

● **Opowiedz o swoich wiosennych postanowieniach bliskim i znajomym**. Na wiele z nas działa to jak dodatkowa motywacja, życzliwość kibicujących nam osób to cenne wsparcie.



● Tym razem nie zaczynaj „od poniedziałku”, zacznij w tej chwili, a do wakacji będziesz miała wiele powodów do radości. W dodatku jedyną autorką twojego sukcesu będziesz ty sama.)

Blanka Zapalska – trener personalny FIT.PL