



Radom rozbłyśnie

Idą święta. W sklepach już w pełni zagościła świąteczna gorączka. A w niedzielę, 8 grudnia radomianie będą mogli poczuć prawdziwą magię świąt. W centrum miasta rozbłyśnie świąteczna iluminacja.

str. 4

Martyna Górak w drodze po tytuł

Martyna Górak, Miss Polonia – Ziemni Radomskiej i I Wicemiss Polonia 2018 będzie reprezentowała nasz kraj podczas wyborów Miss Intercontinental 2019. Gala finałowa odbędzie się w Egipcie.

str. 4

Malowali bombki

W sobotę, 30 listopada w radomskiej łaźni, już po raz 12. malowano bombki w ramach akcji charytatywnej „Przyjaciele dzieci – Malowanie bombek”. W tym roku pomoc ma trafić do rocznej Mariki Załęckiej.

str. 5

6 dobrych nawyków

Aby wspomóc organizm podczas infekcji, odpoczynek i sen mogą nie być wystarczające. Czasem konieczna jest antybiotykoterapia. Warto jednak stosować się do zasad, które nie zakłócą kuracji.

str. 11



Fot. Piotr Nowakowski/BoobMedia

Będzie w końcu woda?

Poszło o jedno słowo w dokumentacji odnośnie gruntów – „wywłaszczenie”. To z tego powodu wydłuża się termin rozpoczęcia prac na zalewie na Borkach, bo Komisja Europejska uznała, że jest ono niewłaściwe.

str. 3

REKLAMA



Dzieje się!

Piątek, 6 grudnia



→ **Ahoj, Mikołaju!!!** MDK zaprasza na zabawę mikołajkową dla dzieci. W programie gry, zabawy oraz konkursy o tematyce świątecznej. Początek o godz. 17. Wstęp wolny.

→ **Doroczna wystawa Fotoklubu Rzeczypospolitej.** Łaźnia zaprasza na doroczną prezentację dorobku twórczego artystów zrzeszonych w Fotoklubie Rzeczypospolitej. W wystawie bierze udział 20 autorów, którzy zaprezentują plon swoich fotograficznych obserwacji. Wystawa będzie czynna do 10 stycznia 2020 r. Początek o godz. 18.

→ **Koncert Edyty Geppert.** Edyta Geppert znana jest z tego, że z wielką starannością buduje swój repertuar. Jej precyzyjnie wyreżyserowane recitale są rzadką okazją usłyszenia prawdziwych perełek polskiej piosenki literackiej. Niedawno Edyta Geppert nawiązała współpracę z zespołem Vasie (Marcin Maroszek, Bartosz Pydynkowski, Maciej Regulski). Jego skład (akordeon i dwie gitary) pozwala artystce wykonywać na estradzie piosenki, które cieszą się wielką popularnością wśród słuchaczy, a do tej pory były znane jedynie z nagrań płytowych. Recital Edyty Geppert to interpretatorski kunszt i niezwykła umiejętność budowania ostro skonstruowanych nastrojów: piosenki liryczne zderzone są z dramatycznymi, a dramatyczne z zabawnymi, a nawet kabaretowymi – te ostatnie z tekstami klasyka gatunku – Mariana Hemara. To wreszcie niezwykła okazja przeżycia emocji, jakich mogą dostarczyć publiczności tylko nieliczni, obdarzeni prawdziwą charyzmą artyści. Początek koncertu o godz. 19 w Radomskiej Orkiestrze Kameralnej. Wstęp płatny.

→ **Blues Quartet w Cafe Elektrownia.** MCSW Elektrownia zaprasza na koncert Blues Quartet. Zespół gra standardy bluesowe amerykańskich i polskich wykonawców min. Muddy Waters, John Lee Hooker, ZZ TOP, Tadeusza Nalepy, zespołu Breakout itp. Skład zespołu to: Dariusz Blues Piastowicz – wokal, gitara, harmonijka ustna; Ania Blachlińska – wokal; Krzysztof Chodacki – gitara; Sylwester Budzisz – gitara; Waldi Sulikowski – gitara basowa; Ryszard Strzelczyk – perkusja; Maciek Trzmiel – harmonijka ustna. Początek koncertu o godz. 20.30 w Cafe Elektrownia w Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej Elektrownia przy ul. Kopernika 1 w Radomiu. Wstęp płatny. Ilość miejsc siedzących ograniczona, obowiązuje rezerwacja miejsca pod numerem telefonu: 506 876 851 lub 533 030 431.



→ **IRA – „Mikołajkowe The Best Of” koncert w G2.** Trzy dekady aktywności scenicznej, 11 albumów studyjnych, występy na największych polskich festiwalach rockowych, trasy koncertowe po USA i Kanadzie, supportowanie legendarnej grupy Aerosmith oraz niezliczona ilość najbardziej prestiżowych statetek przemysłu muzycznego – to tylko krótkie podsumowanie muzycznej kariery formacji IRA, która od trzydziestu lat zajmuje czołowe miejsce na polskich listach przebojów. W maju 2016 zespół wydał płytę „MY”, która w październiku uzyskała status „Złotej Płyty”, a promujący wydawnictwo pierwszy singiel „Wybacz” w sierpniu 2016 uzyskał status „Platynowego Singla”. W roli supportu wystąpi Zuza Gadowska. Początek kon-

certu o godz. 20. Wstęp płatny.

Sobota, 7 grudnia

→ **Paluch „Czerwony Dywan” w G2.** „Czerwony Dywan” to trzynasty solowy album Palucha. Krążek zaledwie trzy tygodnie po premierze okrył się podwójną platyną. Lirykiem w dużej mierze album skupia się na świecie showbiznesu i wszechobecnej potrzebie uwagi, która występuje już nie tylko wśród kolegów z branży, ale dotyczy całego dzisiejszego pokolenia. Nie zabraknie także lżejszych numerów takich singlowa „Spłata” na bicie Julasa czy osiedlowych bengerów, jak teledyskowy „Mój Kościół” produkcji APmg. Początek o godz. 20. Wstęp płatny.



Niedziela, 8 grudnia

→ **Wypiek świątecznych pierników – warsztaty kulinarne.** DK Borki zaprasza o godz. 14.30 rodziny z dziećmi na warsztaty kulinarne poświęcone piernikom bożonarodzeniowym. Wstęp 15 zł/rodzina.

→ **Koncert świąteczny Joanny Trzecieńskiej.** 50 rocznica śmierci Witolda Gombrowicza sprawiła, że mijający rok był we Wsoli szczególnie intensywny, a wydarzenie gońiło wydarzenie. Dlatego tym razem Muzeum Witolda Gombrowicza proponuje spokojny i nastrojowy koncert, utrzymany w klimacie zbliżających się świąt. Program świąteczny Joanny Trzecieńskiej to osobista wypowiedź aktorki Teatru Polskiego w Warszawie, która snuje opowieść o cudzie narodzin w formie żartobliwych wspomnień i anegdot z jej rodzinnego domu. W warstwie muzycznej na program składają się zarówno najpiękniejsze polskie, tradycyjne koledy, jak i współczesne kołysanki i pastorałki, napisane przez J. Koftę, E. Brylla, A. Osiecką, do muzyki wspaniałych kompozytorów, m.in. W. Nahornego, A. Kurylewicz, J. Derfla, S. Krajewskiego. Podczas kameralnego koncertu aktorzy towarzyszyć będzie przy fortepianie Wojtek Gogolewski. Bezpłatny dojazd z Radomia do Wsoli: zbiórka o godz. 16.20 na przystanku Chrobrego/ Czysa (kier. Michałów). Powrót po wydarzeniu, ok. 18.30. Wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona.

→ **Smolik//Kev Fox – koncert na finał projektu Wolność 24/7.** MOK Amfiteatr zaprasza w gościnne mury Zespołu Szkół Muzycznych na finał tegorocznego projektu Wolność 24/7. Zobaczmy film dokumentalny, który powstał w ramach warsztatów Do[Wolność] pod okiem artysty wizualnego Piotra Piasty; jego twórcami byli uczniowie z X LO im. S. Konarskiego, a bohaterami – radomianie. Po projekcji finałowy koncert dwóch znakomitych artystów – Andrzeja Smolika i Keva Foxa. Smolik//Kev Fox to eklektyczny i wymykający się jasno określonym ramom duet Andrzeja Smolika – znakomitego polskiego producenta i Keva Foxa – brytyjskiego wokalisty, gitarzysty i kompozytora. Początek koncertu o godz. 18. Wstęp płatny. W dniu koncertu bilety będzie można kupić od godz. 17.00 w Zespole Szkół Muzycznych).



Liczba miejsc ograniczona.

Pojadą dla Mariki

To już tradycja, że Klub Team 4x4 Radom organizuje grudniowy, charytatywny rajd off-roadowy na Koniówce.

Rajd odbędzie się w sobotę, 7 grudnia na torze off-roadowym na radomskiej Koniówce (start: godz. 8). Wpisowe wynosi 200 zł od auta i będzie płatne w biurze rajdu. W wyścigu pełnym błota, kurzu i punktów do zdobycia może wziąć udział maksymalnie 70 pojazdów w dwóch klasach. W klasie turystycznej mogą wystartować auta z napędem 4x4, z nadwoziem seryjnym bez znaczących przeróbek podnoszących dzielność terenową, z dopuszczalną wyciągarką elektryczną tylko na przodzie (koła max 35”, bieżniki z wyłączeniem typu SIMEX, jedła, dopuszczalne stalowe zderzaki i lift). Do klasy wyczynowej dopuszczone będą samochody terenowe z napędem 4x4 z wyciągarkami elektrycznymi.

O godz. 8 rozpocznie się rejestracja zawodników w biurze imprezy (ul. Folwarczna). Po odprawie, drużyny wystartują o godz. 9.30, a do godz. 16.30 powinny zakończyć trasę. Dochód z tegorocznej Ogólnopolskiej Terenowej Integracji Choinka w Radomiu, w skrócie OTI, będzie w całości przeznaczony dla Mariki Załęckiej chorej na SMA, czyli rdzeniowy zanik mięśni.

Teren Koniówki został uprzątnięty, nie tylko przez członków Team4x4, ale też z pomocą straży miejskiej i pracowników Zakładu Usług Komunalnych.

RCH

Mikołajkowy nordic walking

Nadleśnictwo Radom i Koziernice zapraszają w niedzielę na XII edycję marszu z kijkami nordic walking przez Puszcę Kozienicką.



Fot. archiwum orszadnie.pl

– Serdecznie zapraszamy nie tylko miłośników nordic walkingu. Mile widziane będą również osoby, które nie mają kijków – mówi Lidia Zaczyńska specjalista ds. Nadleśnictwa Kozienice.

Dla osób z Radomia podstawione zostaną dwa autokary przy biurze Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Radomiu przy ul. 25 Czerwca 68. Zbiórka o godz. 9. Natomiast na godz. 10 zaplanowana została zbiórka uczestników na polanie piknikowej (ścieżka dydaktyczna „Królewskie Źródła”). Przed wyjazdem odbędzie się krótka rozgrzewka z instruktorem. Cała trasa będzie liczyła ok. 5 km. Uczestnicy będą maszerowali nasypem dawnej kolejki wąskotorowej. Organizatorzy w trakcie imprezy zapewniają mini catering i ognisko. O godz. 13.30 planowany jest powrót do Radomia autokarami.

W trakcie marszu – jak zapowiadają organizatorzy – dla uczestników przewidziana została niespodzianka. Mikołajkowy nordic walking to doskonała forma aktywnego wypoczynku

KS

Arboretum 2019 znamy zwycięzcę

Michał Ziółkowski został laureatem tegorocznej edycji IV Międzynarodowego Konkursu Kompozytorskiego Krzysztofa Pendereckiego „Arboretum”. Jego zwycięski utwór to „Musique Atavique (?)”.



Fot. Szymon Wyłota

Arboretum to konkurs otwarty dla kompozytorów wszystkich narodowości bez limitu wiekowego. Stwarza im także szansę przedstawienia swojego dzieła przed jednym z najwybitniejszych współczesnych kompozytorów, jakim jest maestro Krzysztof Penderecki. Jak czytamy na stronie wydarzenia: „Radom może być dumny ze swojej wielowiekowej muzycznej tradycji. Najświeższy polski kompozytor doby średniowiecza, Mikołaj z Radomia, tworzył w tym królewskim mieście będącym ważnym ośrodkiem kulturalnym na mapie państwa Jagiellonów. Mieszkańcy Radomia zawsze odczuwali silną potrzebę tworzenia i obecności w świecie kultury. Konkurs powstał z potrzeby doświadczenia sztuki odczuwanego zarówno przez twórców, jak i słuchaczy”. W pierwszym etapie nadesłane anonimowo utwory oceniało trzysobowe jury, w składzie:

Piotr Moss, Paul Patterson, Maciej Żółtowski. Do drugiego etapu, publicznego wykonania podczas specjalnego koncertu Radomskiej Orkiestry Kameralnej, zostało zakwalifikowanych sześć prac: Wojciech Chałupka – „Reminiscences from the Other World”, Geoffrey Gordon – „Gotham News for String Orchestra”, Bartosz Kowalski – „Synergie”, Tomàs Peire Serrate – „Collapse”, Andrew Tholl – „every moment is another opportunity to shine”, Michał Ziółkowski – „Musique Atavique (?)”.

To już czwarta edycja prestiżowego konkursu kompozytorskiego organizowanego przez Radomską Orkiestrę Kameralną. Jest to wydarzenie wyjątkowe, jedyny konkurs, w którym prof. Krzysztof Penderecki jest przewodniczącym jury i osobiście wybiera najlepszą kompozycję. W tym roku z powodu problemów ze zdrowiem był z jury w kontakcie telefonicznym.

Drugą nagrodę i 10 tysięcy złotych zdobył Wojciech Chałupka, którego doceniła też publiczność – zwycięzca Nagrody Publiczności. Trzecią – pięć tysięcy złotych – otrzymał Tomàs Peire Serrate.

Finałowe kompozycje wykonała Radomska Orkiestra Kameralna pod batutą utalentowanego dyrygenta Szymona Morusa.

MM

Plakat wybrany

Michał Batory, ceniony grafik-plakacista został laureatem Międzynarodowego Konkursu na najciekawszy plakat Gombrowiczowski.

Konkurs, którego organizatorem jest Teatr Powszechny w Radomiu przy wsparciu Muzeum im. Witolda Gombrowicza we Wsoli, odbył się po raz pierwszy. W 2019 r. przypada 50. rocznica śmierci pisarza, a zwycięski plakat ma promować przyszłoroczny XIV już Międzynarodowy Festiwal Gombrowiczowski. Czteruosobowe jury w składzie: Małgorzata Potocka, dyrektor „Powszechnego” w Radomiu, Mariusz Knorowski, dyrektor Muzeum Plakatu w Wilanowie, Wojciech Leder z Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi i Tomasz Tyczyński, dyrektor muzeum we Wsoli uznali, że spośród dzieł zgłoszonych plakatów, na pierwsze miejsce zasługuje ten Michała Batorego, cenionego polskiego grafika-plakacisty. – Jest moc, jest i element takiego żartu gombrowiczowskiego, czyli tej zabawnej twarzy, ale w mózgu, w którym jest siła, niebywała, kreatywna, wspaniała, bun-

townicza – wyjaśnia Małgorzata Potocka. – Dzieło jest wymagające, i powaga, i respekt wobec pozycji samego autora, wymuszają na autorach plakatu wspięcie się na jakiś wyższy poziom kalkulacji graficznej czy kreacji artystycznej – mówi Mariusz Knorowski, członek jury.

Konkurs miał charakter zamknięty. – Zaproszenie do udziału w konkursie było skierowane do osób, co do których potencjału intelektualnego byliśmy przekonani, że te osoby mogą sprostać takiemu wyzwaniu – wyjaśnia Knorowski.

Nagrodą dla Batorego za pierwsze miejsce jest 6 tys. zł. Drugie miejsce i 4 tys. zł wędruje do Justyny Czerniakowskiej z ASP w Warszawie, trzecie miejsce i 3 tys. zł do Anny Wieluńskiej, z tej samej uczelni.

ROKSANA CHALABRY

BEZPŁATNY TYGODNIK DLA RADOMIA I REGIONU

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



ISSN 1895-8451

Redaktor naczelny Radomskiej Grupy Mediowej: Krzysztof Domagała

Kierownik redakcji: Iwona Kaczmarska
Dziennikarze: Roksana Chalabry, Krzysztof Domagała, Adam Hildebrandt, Maciej Kwiatkowski, Milena Majewska, Michał Nowak, Marta Nowakowska, Dariusz Osiej, Katarzyna Skowron, Paweł Sochalski
Projekt graficzny: 7 Dni
Nakład: 10 tys. egzemplarzy

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń
Wydawca: Radomska Grupa Mediowa Sp. z o.o., ul. Okulickiego 39, 26-600 Radom
Druk: ODDI Poland Spółka z o.o.; Kamień, ul. Radomska 2, 26-800 Białobrzegi

KOS

Ustala ile za śmieci

Jeszcze w grudniu radni mają ustalić ile zapłacimy za wywóz śmieci od 1 stycznia 2020 r.

Nadal nie wiadomo jakie stawki za wywóz nieczystości będą obowiązywały w Radomiu od 1 stycznia. Pierwsza propozycja magistratu: podwyżka o 120 proc. została przez radnych odrzucona. Magistrat zmniejszył podwyżkę do 77 proc., jednak na ostatniej sesji rady miejskiej, radni o śmieciach nie dyskutowali. Wiceprezydent Jerzy Zawodnik uchwałę wcześniej wycofał. Teraz zapowiada, że wróci z nią w grudniu na sesję budżetową. – Chcemy to przedstawić i pokazać w korelacji z budżetem miasta, że faktycznie niewprowadzenie nowych stawek za odbiór odpadów komunalnych spowoduje konkretne kwestie budżetowe, a mówiąc wprost, w tym budżecie zabraknie ok. 15 mln zł i faktycznie radni będą musieli zastanowić się, co w tym aspekcie należy zrobić – tłumaczy Jerzy Zawodnik.

Wiceprezydent mówi wprost: jeżeli radni nie zgodzą się na proponowane podwyżki, to brakujące 15 milionów złotych będzie trzeba znaleźć w przyszłorocznym budżecie miasta kosztem planowanych inwestycji. – Te stawki są tak skalkulowane, żeby faktycznie te osoby, które mieszkają samotnie płaciły jak najmniej. Zresztą przyglądamy się też innym samorządom. Widzimy, że to co my proponujemy w Radomiu, proponują także inne samorządy zarówno te najbliższe ziemi radomskiej, jak i w innych miastach na terenie całej Polski. Chociażby ostatnio słyszałem, że w gminie Wolanów proponowana jest podwyżka o 100 proc. – mówi Jerzy Zawodnik.

Proponowana podwyżka o 77 proc. nie spowoduje, że miasto nie będzie musiało dokładać do obsługi systemu odbioru odpadów komunalnych. Tyle tylko, że ta dziura nie będzie wynosiła 15 mln zł, tylko 4 mln zł. W Siedlcach na przykład, radni nie zgodzili się na podwyżkę stawek za odbiór śmieci. Brak podwyżki sprawi, że w 2020 r. z budżetu Siedlec do gospodarki odpadami trzeba będzie dołożyć 6,5 mln zł.

DO

Będzie w końcu woda?

Poszło o jedno słowo w dokumentacji odnośnie gruntów – „wywłaszczenie”. To z tego powodu wydłuża się termin rozpoczęcia prac na zalewie na Borkach, bo Komisja Europejska uznała, że jest ono niewłaściwe.

ROKSANA CHALABRY

Chodzi o realizowany w mieście program Life, który zakłada adaptację przestrzeni miejskiej do zmian klimatu; to np. zmiany w obrębie zalewu na Borkach, przywrócenie dawnego biegu rzeki Mlecznej, a także prace na rzece Cerekwianie i Potoku Północnym. Aby jednak prowadzić tam roboty, konieczne jest nabycie gruntów, które nie należą do miasta. I to tutaj, na poziomie dokumentacji, sprawa się skomplikowała. – Przy tym projekcie korzystamy z tzw. specustawy przeciwpowodziowej. Kiedy pojawiło się w dokumentach oficjalnych słowo „wywłaszczenie”, Komisja Europejska początkowo nie chciała wyrazić zgody na ten tryb. Jakies kwestie historyczne, słowo „uwłaszczenie” źle się kojarzy. Przez pół roku korespondowaliśmy, był komisarz w Radomiu na kontroli projektu. Udało nam się wytłumaczyć, że jest to kwestia bardzo istotna, tym bardziej, że te grunty przy rzekach często mają nieuregulowany stosunek prawny, więc wykupienie od konkretnej osoby fizycznej tych gruntów, jest wręcz niemożliwe. To są po prostu nieużytki, na których nie można nic wybudować. Kwestie spadkowe są nieuregulowane, więc zastosowanie tutaj tej specustawy jest dla nas idealnym wyjściem – wyjaśniał na ostatniej sesji rady miejskiej wiceprezydent Jerzy Zawodnik w odpowiedzi na pytanie radnego Marcina Majewskiego.

KIEDY WODA?

Radny chciał wiedzieć, dlaczego realizacja programu jest opóźniona i o ile? – W stosunku do pierwotnego harmonogramu, jaki był podpisany z Komisją Europejską, myślę, że jesteśmy około roku do tyłu. Chciałbym też przypomnieć, że opóźniło się podpisanie samej umowy, kwestie proceduralne są dość skomplikowane. Nie mniej jed-



Fot. Piotr Nowakowski/Bohemia

nak jesteśmy po ustaleniu z komisją, która nie wyraża żadnych problemów w kwestii przedłużenia realizacji tego projektu – zapewniał Zawodnik. – Nie grozi nam utrata dofinansowania projektu, a wnioski o refundację wydatków kwalifikowanych z NFOŚiGW są realizowane na bieżąco.

Zgodę na skorzystanie ze specustawy odnośnie przejęcia konkretnych gruntów musi jeszcze wyrazić wojewoda (wniosek został złożony 12 listopada); potem będzie ustalania ich wartość.

Stan zaawansowania poszczególnych inwestycji jest na różnym etapie, jednak mieszkańcy najbardziej czekają na zalew. Wciąż pytają kiedy i czy w ogóle pojawi się tu woda, a jej brak jest często przedmiotem drwin. Jak zapowiada teraz miasto, inwestycja ma się tu rozpocząć w marcu 2020 r., a prace mają potrwać dziewięć miesięcy, maksymalnie rok. – Wszystko zależy od warunków atmosferycznych, musimy też mieć na uwadze decyzje środowiskowe, które mówią o okresie lęgowym ptaków. Nawet jeśli, licząc od marca, prace zakończą się

w grudniu, to i tak zbiornik zimą się nie napełni. Oddanie, w sensie zakończenie inwestycji, będzie możliwe w okolicach kwietnia, maja, po roztopach zimowych, kiedy będą większe opady. Woda ze zbiornika schodziła w ciągu tygodnia, a nabierać się może nawet kilka miesięcy. To wszystko zależy od opadów, a ostatnie dwa lata mamy bardzo suche – tłumaczył nam Michał Zdybiewski, inspektor w Wodociągach Miejskich i specjalista branżowiec w programie Life.

CEL: EKOLOGIA

Sam termin zakończenia programu Life będzie jednak dłuższy, niż początkowo planowano, ponieważ Komisję Europejską przede wszystkim interesuje, jakie są efekty ekologiczne. – Końcowy raport projektu musi zawierać monitoring efektów. Stąd też to przedłużenie terminu, o rok, może nawet półtora, bo po zakończeniu prac musimy sprawdzić czy rzeczywiście poprawiła się jakość wody. Raport końcowy będzie zawierał badania sprzed prac, i po ich zakończe-

niu. Dla komisji najważniejsze jest wykonanie głównych celów, czyli ten efekt ekologiczny. To będą oceniać, a nie, jak to osiągnęliśmy – wyjaśnia Zdybiewski.

Aby dokładnie wskazać, o ile termin zakończenia programu trzeba przedłużyć, konieczne jest uzyskanie wszystkich zezwoleń na budowę na zalewie, Cerekwianie i Potoku Północnym. – Dokumenty nie są złożone w przypadku Potoku Północnego, bo nachodzą tu działania PKP. Najpierw PKP musi podzielić grunty, na których robi remont linii kolejowej, potem przydzieleniem na nowo numerów zajmie się geodezja i dopiero na końcu my. PKP też działa wedle specustawy kolejowej, tam też się pewne rzeczy administracyjne wydłużyły, ale możliwe, że kolejarze zakończą prace w ciągu czterech tygodni – zapowiada Zdybiewski. – W czasie, gdy te procedury się wydłużają, ceny idą w górę. Też musimy mieć to na uwadze w przypadku ogłoszonych przetargów. Komisja przedłuży nam termin zakończenia programu, ale dofinansowanie nie wzrośnie.

Prace mają się rozpocząć w 2020 r.: na Mlecznej w marcu, na Cerekwianie w maju, a na Potoku Północnym w czerwcu.

Roboty na Borkach obejmują także oczyszczenie stawów kolmatacyjnych i remont jazu głównego. Na zalewie znajdą się też pływające wyspy z roślinnością, trzy fontanny zasilane energią z paneli fotowoltaicznych i małej elektrowni wiatrowej oraz system natleniania wody, który ma zapobiegać wykwitowi glonów. Adaptacja zbiornika ma łagodzić ekstremalne przyplawy wody. Na Potoku Północnym i Cerekwianie powstaną zbiorniki przeciwpowodziowe, które w przypadku wylania rzeki przejmą nadmiar wody i ją przetrzymają.

Realizacja programu LIFE w Radomiu pochłonie około 24 mln zł, z czego 19 milionów to dotacje z Unii Europejskiej oraz Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska.

REKLAMA

ZRÓB SOBIE PREZENT

KREDYT GOTÓWKOWY NA CO CHCESZ



ALIOR BANK | bank | mBank | nest | BNP PARIBAS | GET IN BANK | smartney

Fines Operator Bankowy RADOM
ul. Focha 6, tel. 519 130 602
ul. Struga 22, tel. 791 383 806
ul. Traugutta 13, tel. 519 130 601

Fines operator bankowy
KREDYTY I POŻYCZKI BLISKO CIEBIE

RRSO - Rzeczywista roczna stopa oprocentowania kredytów gotówkowych i konsolidacyjnych (RRSO 19,92%)

Fines S.A. z siedzibą w Sopocie (81-842), ul. Józefa Wybickiego 13C, RPK010535, działa poprzez swoich Autoryzowanych Agentów jako pośrednik kredytowy banków: Alior Bank S.A., Getin Noble Bank S.A., mBank S.A., Nest Bank S.A., TF Bank AB, AS Inbank Spółka Akcyjna Oddział w Polsce, Santander Bank Polska S.A., Smartney Sp. z o.o., BNP Paribas S.A. oraz firm pożyczkowych: Aasa Polska S.A., Mash Poland Sp. z o.o., Capital Service S.A., InCredit Sp. z o.o., NetCredit Sp. z o.o., IPF Polska Sp. z o.o., Provident Polska S.A., SuperGrosz Sp. z o.o., TAKTO Finance Sp. z o.o., SMS Kredyt Sp. z o.o., Vivus Finance Sp. z o.o., MikroKasa S.A., Ferratum Bank p.l.c., Zaplo Sp. z o.o., Rapida Sp. z o.o., CreditStar Sp. z o.o., oraz Pragma Faktoring S.A., Viplo Sp. z o.o., CROSS Loan S.A., Cardina Sp. z o.o., Proxima Sp. z o.o., Easy Payment Service Sp. z o.o., LoanMe Sp. z o.o., POLCREDIT 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 kredytowych/pożyczkowych i/lub wypłaty kwoty kredytu/pożyczki na podstawie otrzymanych pełnomocnictw; wyjaśniania przyczyn braku spłaty kredytu/pożyczki. Stan na dzień 20.09.2019 r.

Bezrobocie spada

Stopa bezrobocia w Radomiu i powiecie radomskim regularnie spada. Jednak cały czas w PUP-ie pracy szuka blisko 18,5 tys. osób.

W Radomiu stopa bezrobocia wynosi aktualnie równo 11 proc. W powiecie radomskim prawie 16 proc. – W Polsce to jest 5 proc. a na Mazowszu 4,4 proc. Jest to tendencja ogólnokrajowa, ale my się w tę tendencję doskonale wpisujemy – przyznaje dyrektor PUP.

Ale nie jest tak różowo jakby się mogło wydawać. W Powiatowym Urzędzie Pracy wciąż zarejestrowanych jest w sumie blisko 18,5 tysiąca bezrobotnych. – Uważam, że taki stan rzeczy wynika z naszego systemu pomocy społecznej – wyjaśnia Bakula. – W Polsce niekoniecznie opłaca się pracować, zwłaszcza jeśli mówimy

o pracy za minimalną płacę. Tu od razu przestrzegam przed optymistami, którzy stwierdzą, że minimalna płaca poszła w górę to będzie lepiej. No nie, bo wszelkie zasiłki także te socjalne są wyliczane od średniej krajowej, jak poszła najniższa krajowa, to średnia też idzie w górę i zasiłki też pójdą w górę, więc tu się nie zmienia.

Powiatowy Urząd Pracy ma w swojej ofercie kilkadziesiąt ofert pracy. Tylko w październiku wpłynęło ponad 530 ofert oraz blisko 200 ofert pracy za granicą.

DO

REKLAMA

K M
STOMATOLOGIA

-stomatologia zachowawcza
-protetyka
-usuwanie ósemelek



/KMstomatologia

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

Sobota-Niedziela Zadzwoń



Powstał Klub Koalicji Polskiej

W Radomiu został zainaugurowany pierwszy w Polsce Klub Koalicji Polskiej. Tworzą go przedstawiciele PSL-u i Kukiz'15.

Nazwa Koalicja Polska pojawiła się w tym roku w związku z wyborami parlamentarnymi. W czwartek, 28 listopada w Radomiu poinformowano o inauguracji pierwszego w Polsce Klubu Koalicji Polskiej. – Chcemy zainaugurować nowy rodzaj działalności społeczno-politycznej na bazie poglądów centro-prawicowych. Zapraszamy do współpracy osoby, które mają podobne do nas poglądy. Zawsze powtarzam, że ludowy znaczy powszechny. Razem z ugrupowaniem Kukiz'15 zapraszamy także do współpracy inne środowiska, a przede wszystkim ludzi młodych, którzy nie chcą identyfikować się z żadną partią polityczną. Natomiast chcą działać dla dobra Radomia – mówił podczas spotkania Adam Duszyk z PSL-u.

Według Roberta Mordaka, byłego posła Kukiz'15, jesienne wybory parlamentarne pokazały, że w kraju istnieje zapotrzebowanie na nowy ruch polityczny. – Ten duopol Prawa i Sprawiedliwości i Platformy Obywatelskiej osiągnął szklany sufit i potrzebne są zmiany. Polacy zagłosowali w znacznym stopniu za pojednaniem, mają dosyć tej wojny polsko-polskiej. Dlatego ten ruch ma szansę wprowadzić realną zmianę – mówił z kolei Robert Mordak z Kukiz'15.

Pierwsze spotkanie członków Klubu Koalicji Polskiej w Radomiu z udziałem szefa PSL-u Władysława Kosiniaka-Kamysza i lidera Kukiz'15 Pawła Kukiza ma się odbyć w grudniu.

DO

● KATARZYNA SKOWRON

Władze miasta zapraszają wszystkich mieszkańców na ul. Zeromskiego już na godzinę 16.30. – 8 grudnia zapraszamy na plac Coraziego całe rodziny. Jak co roku będziemy świadkami tego, jak Radom zmienia się w świąteczne miasto. Na naszych oczach rozbłyśnie tysiące kolorowych światełek, na przybyłych czeka też wiele atrakcji – zachęca Mateusz Tyczyński, dyrektor Kancelarii Prezydenta. – Zawodnicy i zawodniczki radomskich drużyn wystąpią w roli Mikołajów, będą też niespodzianki dla najmłodszych. Warto przyjść na deptak, z pewnością będzie ciepła, świąteczna i bardzo radosna atmosfera.

Spotkanie na deptaku rozpocznie się w niedzielę o godz. 16.30, natomiast dekoracje świąteczne rozblysną o godz. 17.00. Będą to m.in.: ustawione na placu przed Urzędem Miejskim świetne figury: miś z prezentami, Mikołaj na motocyklu, wielka bombka oraz napis „I Love Radom”. Największą z nich jest ulokowany na deptaku, między ul. Mickiewicza a Moniuszki, wysoki na prawie 6 m i błyszczący niebagatelną liczbą 55 tysięcy diod, tunel świetlny. Wszyscy odwiedzający deptak będą mieli okazję przespacerować się 102-metrowym przejściem, którego rozświetlone sklepienie przywodzi na myśl spacer pod rozgwieżdżonym, zimowym niebem. Wrażenie to potęguje 50 przymocowanych do kopuły gwiazd, z których każda ma średnicę 90 cm i wy-

Radom rozbłyśnie

Idą święta. W sklepach już w pełni zagościła świąteczna gorączka. A w niedzielę, 8 grudnia radomianie będą mogli poczuć prawdziwą magię świąt. W centrum miasta rozbłyśnie świąteczna iluminacja.



Fot. Szymon Wykora

konana jest ze 180 punktów led błyszczących chłodnym, białym światłem. A także 40 różnej wielkości i kształtów gwiazdek oraz śnieżynek, które wprowadzają białe światło o ciepłej barwie.

W tym roku w organizację wydarzenia włączyły się drużyny siatkarki Cerrad Enei Czarnych Radom, siatkarek E.Leclerc Radomki Radom oraz szczyptornistki Akademii Piłki Ręcznej Radom.

Przy okazji uroczystego odpalenia iluminacji, z Placu Konstytucji 3 Maja na plac Coraziego przejdzie Świąteczna Parada Świątla. Pierwszy raz parada odbyła się w ubiegłym roku i cieszyła się sporym zainteresowaniem mieszkańców naszego miasta. W tegorocznej paradzie wezmą udział dwie orkiestry: Małe Grandioso oraz Orkiestra Grandioso Radom.

Jak zaznacza urząd miejski, świątecz-

na dekoracja to także Mikołaj w saniach przed dworcem PKP oraz kilka kilometrów świetlnych girland zawieszonych m.in. na ul. Zeromskiego, Malczewskiego, Focha i w Rynku. Będą także ozdoby z węża świetlnego zamontowane na ul. Traugutta, Niedziałkowskiego i Kilińskiego oraz przewieszki nad ulicami. Miasto ozdobią też udekorowane żywe i sztuczne choinki. W mieście na dobre zagości magia świąt.

Martyna Górak w drodze po tytuł

Martyna Górak, Miss Polonia – Ziemi Radomskiej i I Wicemiss Polonia 2018 będzie reprezentowała nasz kraj podczas wyborów Miss Intercontinental 2019. Gala finałowa odbędzie się w Egipcie.

Martyna Górak z Kiedrzyń, k. Radomia jest studentką prawa na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Mierzy 176 cm wzrostu. Jej hobby to bieganie, siłownia, czytanie dobrych książek i oglądanie dobrych filmów. Jest też miłośniczką polskiej kuchni.

Martyna będzie reprezentować nasze miasto i kraj w finale konkursu na międzynarodową miss. Zgrupowanie odbędzie się w grudniu w Egipcie.

W czerwcu zeszłego roku wygrała konkurs Miss Polonia Ziemia Radomska 2018. Znalazła się w gronie finalistek Miss Polonia 2018, a w listopadzie wywalczyła 2. miejsce i tytuł I Wicemiss w tym najstarszym ogólnopolskim konkursie piękności.

Kilka lat wcześniej wzięła udział w wyborach Miss Polski, gdzie rywalizację zakończyła w pierwszej dziesiątce. Reprezentowała także Polskę w konkursie Miss Global Beauty Queen w Seulu, gdzie była w TOP 15.

Decyzja o tym, że to Martyna Górak wystartuje w wyborach Miss Intercontinental 2019 okazała się ogromnym szokiem dla wielu fanów konkursu Miss



Fot. Szymon Wykora

Polonia. Spodziewano się bowiem, że jako I Wicemiss Polonia weźmie udział w wyborach Miss Universe.

Konkurs Miss Intercontinental swoje początki ma w 1971 r. Początkowo była to impreza turystyczna dla nastolatków na wyspie Aruba. Pod koniec lat 70. konkurs

zaczął odbywać się za granicą. – Właścicielki tytułów na przestrzeni lat zrobiły kariery w biznesie, finansach, filmie i modzie. Są to kobiety uosabiające władzę, zaangażowanie i inteligencję, styl i treści – czytamy na stronie konkursu.

MM

Co z chirurgią w radomskim szpitalu?

Nadal nie wiadomo, co stanie się z oddziałem chirurgii w RSS-ie po 10 grudnia. Dyrekcja szpitala chce zawiesić działanie oddziału na pół roku. Cały czas jednak czeka na oficjalną decyzję wojewody.

Nadal nie wiadomo co stanie się z oddziałem chirurgii w radomskim Szpitalu Specjalistycznym po 10 grudnia. Dyrekcja szpitala chce zawiesić działanie oddziału na pół roku, ale cały czas czeka na oficjalną decyzję w tej sprawie wojewody mazowieckiego.

Dyrekcja Radomskiego Szpitala Specjalistycznego wniosek o czasowe zawieszenie oddziału chirurgii złożyła do wojewody mazowieckiego w listopadzie. Na swojej pierwszej konferencji prasowej po nominacji, nowy wojewoda mazowiecki Konstanty Radziwiłł odniósł się negatywnie do planów zawieszenia działania chirurgii. Stanowisku wojewody nie dziwi się minister Wojciech Skurkiewicz. – Zawieszenie oddziału chirurgicznego to również element, który jest problemem dla mieszkańców Radomia i ziemi radomskiej. Bo jest to także ograniczenie bezpieczeństwa zdrowotnego

dla mieszkańców regionu radomskiego. Przypomnę również, że zgodnie z ustawą o samorządzie gminnym, to prezydent Radomia jest odpowiedzialny za zapewnienie bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców swojej gminy. I dziwi mnie to także bardzo „miękkie podejście” prezydenta Radomia do tej bardzo ważnej i trudnej sprawy dla radomskiego szpitala – przyznaje Skurkiewicz.

Jak poinformowała nas w rozmowie telefonicznej Elżbieta Cieślak, rzecznik radomskiego szpitala, dyrekcja placówki czeka na oficjalne stanowisko wojewody mazowieckiego. Konstanty Radziwiłł ma czas na odpowiedź do 10 grudnia. Jednocześnie – jak mówi Elżbieta Cieślak – szpital cały czas rozmawia z lekarzami o zatrudnieniu i robi wszystko, żeby do zawieszenia oddziału chirurgii nie doszło.

DO

AUTOPROMOCJA

Agnieszka Rogóż

Biuro Reklamy Tygodnika „7DNI”, Radia Rekord, TV Dami, CoZaDzien.pl, sieci ekranów LED, 875 tablic w windach i na klatkach
agnieszka.rogoz@gruparekord.pl, +48 600 092 242



RADOMSKA GRUPA MEDIOWA, ul. Okulickiego 39



Manifestowali w obronie sędziów

W całej Polsce odbyły się manifestacje solidarności z sędziami. Pod radomskim sądem przy ul. Warszawskiej zebrało się kilkadziesiąt osób.

Pod sądem manifestowało kilkadziesiąt radomian. – Spotkaliśmy się dlatego, że chcemy bronić sędziów. Chcemy bronić sądów, żeby były wolne, żeby mogły spokojnie wydawać sprawiedliwe wyroki. Bez nacisków polityków – mówił Waldemar Bukalski ze Stowarzyszenia Radomianie dla Demokracji.

„Paweł Juszczyzyn, Olimpia Barańska-Maluszek, Krystian Markiewicz, Monika Frąckowiak, Alina Czubiński, Waldemar Zurek oraz inne osoby, ich bliscy i współpracownicy odczuwają codziennie skutki represji wobec sędziów. To już nie są internetowe przepychanki, oratorskie napisy polityków z telewizorów, sprawy jakiegoś zamkniętego środowiska. To groźby, niszczenie ludzi, wymuszanie posłuszeństwa. Nierealne dla zwykłego człowieka sytuacje i bezpodstawne zarzuty, które mają jeden cel – zmusić nas wszystkich do posłuszeństwa. Bo kiedy politycy w całości opanują sądy nic ich nie powstrzyma przed narzuceniem

każdej i każdemu swojej woli. Zdobycie i utrzymanie władzy. Tylko na tym zależy obecnie tym, którzy niszczą niezależnych sędziów” – głosili w swoim apelu organizatorzy ogólnopolskiego protestu – Stowarzyszenie Sędziów Polskich „Iustitia”.

Według protestujących jednym z symboli represji jest sędzia z Sądu Rejonowego w Olsztynie Paweł Juszczyzyn. Wezwał on Kancelarię Sejmu do ujawnienia list poparcia do nowej KRS. Tego samego dnia został zawieszony w obowiązkach.

Manifestujący podkreślali, że nie godzą się z obecną sytuacją. Ze władza nie może represjonować sędziów. Podkreślali też, że jest to swego rodzaju zamach na demokrację. – Urodziłem się w wolnej Polsce i w wolnej Polsce chcę umrzeć. Dlatego tu dziś jestem – mówił nam jeden z manifestujących. – Jestem tu, bo jestem mocno wkurzona na to, co dzieje na górze – dodała manifestantka.

MM

REKLAMA

Malowali bombki

W sobotę, 30 listopada w radomskiej Łażni, już po raz 12. malowano bombki w ramach akcji charytatywnej „Przyjaciele dzieci – Malowanie bombek”.

W tym roku pomoc ma trafić do rocznej Mariki Załęckiej.

● MILENA MAJEWSKA

Politycy, samorządowcy, artyści, dziennikarze oraz przedstawiciele służb mundurowych i wielu innych środowisk wzięli udział w kolejnej odsłonie charytatywnej akcji „Przyjaciele dzieci – Malowanie bombek”, która odbyła się w Łażni. Ponad podziałami tworzono prawdziwe cuda, by pomóc małej Marice.

Dziewczynka cierpi na rdzeniowy zanik mięśni. Potrzebuje specjalistycznego sprzętu. Rodzina szuka pomocy, bo sama nie dałaby rady pokryć kosztów jego zakupu.

– Bardzo przyjemnie, że zebrał się tu dziś wszyscy specjalnie dla Mariki. Jest nam bardzo miło. Serdecznie dziękujemy za zaproszenie. Ciepło na sercu się robi – mówiła mama Mariki Luiza Załęcka. W Łażni zjawili się całą rodziną. Razem z tatą Ernestem malowali własne bombki. Na profilu Mariki na Facebooku mama napisała: „To wspaniałe uczucie widzieć tyle osób, w tym gwiazd, które przyszły pomalować bombkę specjalnie dla naszej kruszynki. Jesteśmy bardzo bardzo wdzięczni. Marika również wykonała dzieło, odbijając rączkę na swojej osobistej bombce (serdecznie dziękujemy za pomoc, gdybyśmy my malowali nie byłaby taka piękna). Atmosfera przecudowna, wspaniali ludzie... serce rośnie! DZIĘKUJEMY”.

Oprócz Mariki z rodziną, świąteczne ozdoby przygotowywali m.in. wiceprezydent Katarzyna Kalinowska z córką: – Dziś maluję bombki z fachową pomocą, bo prace plastyczne nie są moją mocną stroną, a bardzo chcę, żeby ta bombka sprzedała się za rekordową sumę. Dla mnie, jako dla matki, cel tegorocznej zbiórki jest szczytny. Bardzo chcę, żeby Marika otrzymała taką pomoc, na jaką zasługuje. Żebyśmy zebrałi, jak najwięcej pieniędzy. Bardzo chcę, żeby moja bombka trafiła do rąk bardzo hojnego darczyńcy.



Fot. Emil Bier

Był poseł Marek Suski, który błysnął talentem plastycznym. Swoją autoportret na bombce namalowała wschodząca gwiazda modelingu Olga Kleczkowska – finalistka ostatniej edycji programu Top Model i uczennica Zespołu Szkół Plastycznych im. Józefa Brandta. Jak co roku nie zbrakło przedstawicieli radomskiej Komendy Miejskiej Policji, bombkę malowali st. asp. Kamila Adamska i asp. Krzysztof Jabłonna: – Powstaną dwie bombki w nawiązaniu do stulecia powstania policji państwowej. A, że policja w zadaniach ma nie tylko dbanie o bezpieczeństwo, ale też pomaganie, dlatego nasza obecność, jak co roku, aby pomóc najmłodszym mieszkańcom naszego miasta. W tym roku jest to Marika.

Co roku szczytny cel akcji gromadzi wszystkich ponad podziałami.

– Nam, tym, którzy malują bombki i uczestniczą w tym wydarzeniu sprawia to niesamowitą radość. Wszyscy ponad podziałami, politycy, ludzie kultury, ale

także ludzie znani w naszym mieście, siadamy do wspólnego stołu, żeby te bombki wymalować. Cel bardzo szczytny, bo jak co roku, razem z miastem, radomska Łażnia organizuje to wydarzenie, a później zebrane na licytacji pieniądze przekazywane są za każdym razem na inny charytatywny cel – mówiła Marta Michalska-Wilk radna Koalicji Obywatelskiej.

Bombki pomalowane przez znanych radomian zostaną zlicytowane podczas koncertu zespołu Klezmafour, który odbędzie się 14 grudnia w sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Zebrane pieniądze zostaną przekazane za pośrednictwem Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” na rehabilitację i wózek inwalidzki dla Mariki Załęckiej cierpiącej na rdzeniowy zanik mięśni.

W zeszłym roku udało się zebrać prawie 16 tys. zł., a pieniądze z licytacji przeznaczone na leczenie i rehabilitację trzyletniego Pawelka Krajewskiego.

REKLAMA

Spółem Radom

 <p>6,99 1kg/13,98zł</p> <p>Makowiec 500g Janda</p>	 <p>6,99 1kg/19,97zł</p> <p>Keks 350g Janda</p>	 <p>0,99 100g/3,30zł</p> <p>Figurka z nadzieniem toffi 30g Baron</p>
 <p>24,99</p> <p>Cukierki Malaga, Kasztanki, Tiki Taki 1kg Wawel</p>	 <p>10,99 100g/4,40zł</p> <p>Kawa Jacobs Krönung mielona 250g</p>	 <p>11,99 1kg/31,55zł</p> <p>Ptasie Mleczko różne smaki 380g Wedel opakowanie</p>
		 <p>15,49</p> <p>Piernik Społemowski 1kg</p>

Produkcja własna

POLECAMY OD 09.12 DO 31.12.2019R

Prezentmarzeń w Galerii Słoneczna ogłasza: KONKURS



ZGARNIJ PREZENTMARZEŃ

Do wygrania jeden z trzech zestawów prezentowych od sklepu Prezentmarzeń.

Opowiedzcie nam o najgorszym prezencie, jaki dostaliście na święta.

Trzy najgorsze prezenty, na otarcie łez, otrzymają Zestawy od Prezentmarzeń.



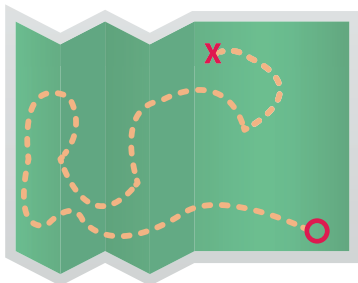
Aby wziąć udział, zeskanuj kod QR, przejdź na naszego fanpage na facebooku i odnajdź post konkursowy.

facebook.com/PrezentMarzen



Co Za JAZDA!

SEZON 2019 TO TYLE!



RAZEM POKONALIŚMY
PONAD 330 KM
W JEDNĄ STRONĘ

ILE PRZEJADĄ KOLARZE
W OSTATNICH TRZECH ETAPACH
WYŚCIGU KOLARSKIEGO
TOUR DE FRANCE 2020



W TYM SEZONIE
PODRÓŻOWAŁO Z NAMI
3350 ROWERZYSTÓW

ILE JEST MIEJSC SIEDZĄCYCH W HALI
GDYŃSKIEJ ARENY



RAZEM WYPILIŚMY
3700 LITRÓW WODY

ILE ŚREDNIO CZŁOWIEK WYPIJA
PRZEZ 4 LATA



RAZEM ZJEDLIŚMY
5200 KROMEK CHLEBA



ILE WAŻY 26 PROFESJONALNYCH
**ROWERÓW
SZOSOWYCH**



Z ŻYCIA WZIĘTE

Poznaj historię emerytki, która wygrała z przewlekłym bólem dzięki sile biomagnesów

LATA CIĘŻKIEJ PRACY W POLU ZRUJNOWAŁY JEJ ORGANIZM

Pani Stefania G. (69 l.) z Liszek p. Krakowem, która niemal całe swoje życie spędziła na pracy w gospodarstwie rolnym, jeszcze niedawno nie była w stanie samodzielnie wstać z łóżka. Ból kolan, bioder i kręgosłupa sprawiły, że była więźniem własnego domu. Dziś tamte dolegliwości to tylko przykre wspomnienie, a wszystko za sprawą metody, która uwalnia od przewlekłego bólu w zaledwie 4 tygodnie. Jak to możliwe? Zapytaliśmy o to bohaterkę naszej historii...

S (Stefania): Kolana bolały mnie chyba od zawsze. Rodzice pracowali w PGR-ze i my z rodzeństwem poszliśmy w ich ślady. Długie godziny spędzane na roli przy uprawie warzyw, sadzenie, oranie, wykopki, kobietom wcale nie było lekko. Nie było wtedy tylu nowoczesnych maszyn, od tego ciągłego schylania się i kucania na polu, moje stawy i kręgosłup siadały z dnia na dzień. I tak ponad pół życia przepracowałam, aż sam Pan widzi, do czego mnie to doprowadziło. Już mnie chcieli sadzać na wózek inwalidzki!

R (Redaktor): Wcześniej wspominała Pani, że lekarze załamywali ręce nad stanem Pani zdrowia. Nikt nie był w stanie pomóc?

S: Ile ja się nachodziłam po przychodniach! Dostawałam skierowania do fizjoterapeutów, na masaże, basen. Stosowałam chyba wszystkie możliwe tabletki przeciwbólowe i na reumatyzm, klejące żele i maści też. Niby trochę pomagało, ale ja potrzebowałam czegoś skutecznego co mnie wyleczy, a nie tylko chwilowej ulgi w bólu. Moje stawy były kompletnie zniszczone, trzeszczały, strzykały, ból kręgosłupa był momentami nie do zniesienia. Niech Pan sobie wyobrazi jak to jest, kiedy nie można normalnie wejść po schodach, czy pójść na spacer, bo człowieka wszystko boli. A oni jeszcze mi kazali jakieś ćwiczenia i rozciągania robić, specjaliści z bożej łaski!

R: Ale teraz wygląda Pani na okaz zdrowia. Co sprawiło, że pozbyła się Pani tego przewlekłego bólu stawów i kręgosłupa?

S: Pewnie się Pan uśmieje, ale to wszystko dzięki tym biomagnetycznym wkładkom, które mam w kapciach – proszę spojrzeć. Moja córka przywiozła je z zagranicy i dała mi do wypróbowania. Na początku myślałam, że oszalała, niby jak wkładki do butów mają mi pomóc. Ale powiedziała, że to najnowszy hit na wszelkie bóle i schorzenia, który rzeczywiście działa. I miała rację! Ponośliam te wkładki przez dwa, trzy dni, aż tu któregoś ranka, ku mojemu zdziwieniu, normalnie wstałam z łóżka! Z czasem ból kręgosłupa minął jak ręką odjął, a kolana przestały strzykać, mogę nawet znów jeździć na rowerze!

R: To niewiarygodne. Czy może Pani powiedzieć coś więcej o tych wkładkach biomagnetycznych? Jak działają? Na czym polega ich przeciwbólowa moc?

S: Bo wie Pan, te wkładki mają specjalne biomagnesy, które wytwarzają przeciwbólowe impulsy magnetyczne. Mam tu z resztą ulotkę, sprawdźmy co napisał producent... „Innowacyjna metoda zwalczająca przewlekły ból w postaci neorefleksyjnych wkładek biomagnetycznych. Stymuluje zakończenia nerwowe stopy, blokując przy-

czynę bólu i wyciszając jego impulsy. Pole magnetyczne o mocy 970 Gaussów uderza bezpośrednio w obolałe tkanki, usuwa stany zapalne i pobudza mikrokrążenie krwi, przez co umożliwia stopniową regenerację stawów. Aby uśmierzyć ból, wystarczy umieścić wkładki w butach i regularnie w nich chodzić.”

R: Pozbyła się Pani bólu kręgosłupa, bioder i kolan. Czy wkładki pomagają też na inne dolegliwości?

S: Mój mąż używa ich na problemy z trawieniem. Nabawił się wrzodów żołądka i ciągle bolała go wątroba. Strasznie cierpiał, a nie mógł brać tabletek przeciwbólowych. Dzięki tym wkładkom pozbył się wrzodów, a lekarze byli w szoku, gdy zobaczyli jego wyniki badań - wątroba jak u 20-latka! O, tu w ulotce producent zapewnia, że „wkładki pomogą na ponad 41 dolegliwości. Nieważne, czy powodem bólu jest artretyzm, reumatyzm, rwa kulszowa, migrena, schorzenia wątroby, nerek, bolące stawy, plecy, biodra, kolana, kręgosłup, żołądek czy stopy. Pole magnetyczne pomaga wyeliminować ból każdego organu, a także likwiduje obrzęki, opuchliznę i stany zapalne. Odpowiedni nacisk powoduje, że siły magnetyczne natychmiast dotleniają i odżywiają komórki chorych tkanek. Pozytywne efekty kumulują się na poziomie komórkowym i po 30 dniach kuracji ból mija na zawsze.”

R: Czyli może Pani potwierdzić, że wkładki rzeczywiście są przełomowym odkryciem w walce z bólem?

S: Jak najbardziej, są naprawdę skuteczne, a przede wszystkim nie trzeba się już truć chemicznymi tabletkami ani biegać po lekarzach. No i zachowują swoje właściwości przeciwbólowe przez 50 lat, jaka to oszczędność! Córka z ich pomocą wyleczyła nawet przewlekły ból zatok i odkład ich używa, ani razu nie była przeziębiona. Z resztą nie tylko moja rodzina



to potwierdził! W ulotce wyczytałam, że przeprowadzono testy na grupie osób z różnymi dolegliwościami. W 80% przypadków ból zniknął już w pierwszym dniu stosowania, a po tygodniu noszenia wkładek, 97% badanych przestało całkowicie odczuwać jakikolwiek ból! To chyba mówi samo za siebie.

R: Cóż mogę więcej powiedzieć – dziękuję Pani za szczerą i wyczerpującą rozmowę. Chyba sam się skuszę na zakup tych innowacyjnych wkładek!

S: Koniecznie! Z tego co wiem, wkładki biomagnetyczne są już dostępne w Polsce, więc nie będzie problemu z ich zamówieniem. Tylko musi Pan to zrobić przed publikacją tego artykułu, bo jak się wszyscy o nich dowiedzą, to wykupią! (śmiech). Również dziękuję za spotkanie, mam nadzieję, że moja historia pomoże komuś odzyskać zdrowie.

Z p. Stefanią rozmawiał Artur Strzelczyk – student dziennikarstwa na Uniwersytecie Jagiellońskim. Materiał przygotowany w ramach praktyk studenckich.

Ty również jak p. Stefania i ponad 64 tysięcy osób, możesz na zawsze pozbyć się bólu dzięki wkładkom biomagnetycznym.

Teraz możesz zamówić wkładki w cenie niższej aż o 72%! Wystarczy jedynie, że zadzwonisz do 13 grudnia 2019 r., Niezwlekaj, promocja obowiązuje tylko dla pierwszych 100 osób!

Wyjątkowa Świąteczna Promocja!

Tylko do 13 grudnia 2019 r. zniżka 72% dla 100 pierwszych osób! Idealny prezent dla Ciebie lub bliskich za jedyne 87zł. Zadzwon:

81 300 31 96

*Tylko teraz pierwsze 35 osób otrzyma dodatkowy prezent o wartości rynkowej nie mniejszej niż 150 zł!



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 Augusta

Wrzeźniowskiego

Glinice

Prostopadła do ul. Kwiatkowskiego
i ul. Fabrycznej



Fot. Internet

August Wrzeźniowski (1836-1892). Urodził się w Radomiu. Był synem Wincentego Wrzeźniowskiego, znanego nauczyciela w gimnazjach radomskich, a potem warszawskich. Po maturze wstąpił na Wydział Prawa Uniwersytetu Pe-

nauk. Pasjonowały go szczególnie wykłady znakomitego botanika, mikrobiologa i protistologa Leona Cienkowskiego. To właśnie pod wpływem tych wykładów skupił się na mało wtedy znanej dziedzinie – badaniu wycieczek. W rezultacie, w 1862 r. wydał pierwszą publikację pt. „Observations sur Quelques Infusiores”. Opisał w niej nowe gatunki i podał wiele nieznanych dotąd szczegółów związanych z ich budową i fizjologią.

W 1861 r. został przeniesiony do Trybunału Cywilnego w Warszawie, skąd po kilku miesiącach się zwolnił. Udało mu się na podstawie „zadania konkursowego” zdobyć stanowisko prosektora w Katedrze Zoologii i Anatomii Porównawczej Akademii Medyczno-Chirurgicznej, która potem weszła w skład Szkoły Głównej Warszawskiej. W latach 1864-1889 tam wykładał. Potem także

w Warszawie i jej okolicach w latach 1861 – 1865” został profesorem adiunktem, w 1867 r. zdobył doktorat zoologii, a w 1868 uzyskał stopień profesora nadzwyczajnego. Zorganizował wzorcowy gabinet zoologiczny z pracownią dydaktyczną i muzeum. Do swoich zajęć wprowadził „demonstracje mikroskopowe” i uatrakcyjniał metody nauczania, czym zyskał sobie przychylność studentów. Znany był z dokładności i sumiennosci.

W 1889 r. zmuszony był do przejścia w stan spoczynku. Z dwóch powodów: choroby serca i nieprzychylnych Polakom warunków na Uniwersytecie Warszawskim. August Wrzeźniowski może się poszczycić dużym dorobkiem naukowym. Opublikował ponad 200 prac z zakresu m.in. fauny wycieczek i skorupiaków polskich, antropologii górali tatrzańskich i etnografii Podhala. Był działaczem Towarzystwa Tatrzańskiego. Wydał pracę pt. „Tatry i podhale” oraz „Spis wyrazów podhalańskich”. W 1881 r. stworzył podręcznik pt. „Zasady zoologii”. Napisał „Biografie przyrodników polskich”. Był też podróżnikiem, a podczas wypraw pisał wspomnienia, które potem opublikował. Tłumaczył z języka angielskiego prace naukowe z dziedziny zoologii, protozoologii i teorii ewolucji. Zmarł



Fot. Szymon Wywona

tersburskiego, który ukończył w 1856 r. ze stopniem kandydata. Po dwóch latach aplikacji sędziowskiej w Warszawie został przeniesiony do Komisji Kodyfikacyjnej w Petersburgu, gdzie pracował do 1861 r.

W wolnym czasie studiował na uniwersytecie nauki przyrodnicze, zdobywając w 1860 r. stopień kandydata tych

na Uniwersytecie Warszawskim. Pracował też aktywnie jako badacz. Był popularyzatorem teorii ewolucji i twórcą polskiej protozoologii (nauki o pierwotniakach). Otrzymał członkostwo licznych towarzystw naukowych w Polsce, Niemczech, Francji, Rosji i Anglii.

W 1865 r., na podstawie pracy pt. „Spis wycieczek spostrzeganych

w Warszawie i pochowany jest na cmentarzu Powązkowskim.

MM

Corzystałam z książki Izabelli Mosańskiej „Zasłużeni dla Radomia i okolic patroni radomskich ulic, czyli co wypada wiedzieć o swoim mieście...; Radom 2010.

Spacerkiem po mieście

Kościół garnizonowy



Fot. Szymon Wywona

Kościół garnizonowy na pl. Konstytucji 3 Maja w kształcie, który znamy teraz, istnieje od niespełna 100 lat. Wcześniej była to cerkiew prawosławna usytuowana na placu Soborowym. W społeczności prawosławnej koncepcja wybudowania własnej, prawosławnej świątyni w Radomiu pojawiała się od lat 70. XIX w. Był to czas, gdy liczba parafian wzrastała, a architektura ówczesnej cerkwi (obecnie kościół pw. św. Trójcy) była obca duchowi prawosławia. Fakt współistnienia cerkwi w jednym kompleksie z budynkami więzienia, również budził wiele kontrowersji.

Uroczyste położenie kamienia węgielnego pod budowę nowego soboru odbyło się 1 czerwca 1897 r., a cerkiew pw. św. Mikołaja została wzniesiona w 1902 r. Za projekt odpowiadał Michaił Preobrażeński, rosyjski architekt. Całkowity koszt budowy i wyposażenia soboru wyniósł 128 479 rubli. Architektura świątyni nawiązywała do eklektycznych form cerkiewnych. Monumentalny budynek powstał na planie kwadratu (krzyża greckiego), był ozdobiony pięcioma kopułami zwieńczonymi połączonymi bizantyjskimi kulami i krzyżami. Wnętrze miało bogaty wystrój, wyposażenie i złotą ornamentykę. Sobór miał trzy ołtarze i ozdobną, pokrytą ikonami ścianę (ikonostas). Do świątyni prowadziły trzy wejścia (dwoje drzwi, poza tymi do zakrystii, były dębowe, dwuskrzydłowe). Z zewnątrz świątynia była ozdobiona ikonami. Sklepienie wewnątrz podtrzymywały cztery masywne filary połączone ze sobą arkanami, które rozdzielały świątynię na trzy części. Podłoga w całej cerkwi była wykonana z kamiennej terakoty; drewniana była położona na ambonach i ołtarzach. Parafia była użytkowana do 1915 r., a w 1918 r. – po zakończeniu I wojny światowej – obiekt przejęło Wojsko Polskie. Budynek był zniszczony działaniami wojennymi, dlatego początkowo miał zostać zaadaptowany na Muzeum Ziemi Radomskiej. Ostatecznie został przebudowany w latach 1925-32 na kościół garnizonowy pw. Stanisława Biskupa. Projekt Kazimierza Prokulskiego i Alfonsa Pino był w stylu neoklasykistycznym. Zmiany objęły wnętrze i elewację; narożne kopuły zostały zlikwidowane, a centralną przebudowano. Fasada została wzbogacona czterokolumnowym portykiem. Elewacja została ozdobiona pilastrami jońskimi, okna natomiast zyskały dekoracyjne obramowania. W podziemiach zlokalizowana została kaplica. Kościół przeszedł generalny remont w latach 2005-2009.

Wnętrze wraz z ołtarzem głównym zostało odnowione, wymieniona została także instalacja. Co się tyczy elewacji, zyskała ona nowy kolor, przykościelny plac został wyłożony kostką, a teren ogrodzony. Parafia wojskowa pw. Świętego Stanisława Biskupa w Radomiu znajduje się w Dekanacie Sił Powietrznych – Ordynariatu Polowego Wojska Polskiego. Swoją posługą obejmuje żołnierzy oraz pracowników Resortu Obrony Narodowej wraz z rodzinami ze wszystkich jednostek garnizonu Radom i Grójec.

CAR

Corzystałam z „Renowacje i Zabytki” nr 1 (46), 2014 r.; ks. Jarosław Antosiuk „Radomskie prawosławie”. Radom 2003; przy współpracy z Renatą Smorongowicz.

REKLAMA

MIRAT
SALON OŚWIETLENIOWY

PRZYMIERZALNIA
ŻYRANDOLI



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

RADOM, ul. TORUŃSKA 9

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

Projekt „DŹWIGNIA KARIERY”

Celem głównym projektu jest zwiększenie zdolności do zatrudnienia uczniów 2 szkół zawodowych i 4 szkół podstawowych w Radomiu poprzez udział w stażach, doradztwie zawodowym, zajęciach kształtujących kompetencje kluczowe i umiejętności uniwersalne niezbędne na rynku pracy oraz wzrost efektywności i skuteczności kształcenia poprzez doposażenie 6 pracowni odzwierciedlających naturalne warunki pracy a także zwiększenie kompetencji lub kwalifikacji zawodowych 16 nauczycieli ze szkół zawodowych i podstawowych.



Wartość projektu: **1 562 623,78 zł**
 Dofinansowanie: **1 406 361,40 zł**
 w tym: wkład UE: **1 250 099,02 zł**
 Wkład własny: **156 262,38 zł**

Okres realizacji projektu:
01.05.2019 r. – 30.04.2022 r.
 Beneficjent:
Gmina Miasta Radomia

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

radom
siła w precyzji


Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





Piątek
 **4°/-2°**
 t. odczuwalna **0° C**
 ciśnienie **1017 hPa**
 wilgotność **63%**

Sobota
 **5°/0°**
 t. odczuwalna **0° C**
 ciśnienie **1010 hPa**
 wilgotność **75%**

Niedziela
 **7°/5°**
 t. odczuwalna **3° C**
 ciśnienie **1004 hPa**
 wilgotność **86%**

Poniedziałek
 **8°/7°**
 t. odczuwalna **4° C**
 ciśnienie **993 hPa**
 wilgotność **67%**

Wtorek
 **3°/3°**
 t. odczuwalna **-3° C**
 ciśnienie **1003 hPa**
 wilgotność **87%**

Środa
 **3°/-1°**
 t. odczuwalna **-3° C**
 ciśnienie **1002 hPa**
 wilgotność **86%**

Czwartek
 **6°/2°**
 t. odczuwalna **2° C**
 ciśnienie **1008 hPa**
 wilgotność **69%**

źródło: twojapogoda.pl

Z poźókkłych szpalt

Kronika Policyjna

Kradzież masła roślinnego. Zylberowi Jechudzie skradziono z garażu hotelu Rzymskiego – 4 paczki masła roślinnego „Amada” wartości około 350 zł.

Kradzież z wozu. Jaśkiewiczowi Janowi, zam. we wsi Jankowice, gminy Błotnica skradziono z wozu stojącego na ulicy Wałowej w Radomiu – 5 kg. cukru, 12 pudełek pasty do obuwia, 1 kg. papieru, 1 kg. torebek papierowych, 6 tuzinów zeszytów, 24 tuziny paczek zapalek, 3 kg. cukierków. O kradzież podejrzany jest Frydman Herszek-Lejba, zam. przy ul. Starokrakowskiej 12.

Przygoda Dąbrowianina. Adamczyk Adam, zam. w Dąbrowie Górniczej zameldował w Kom. P. P. w Radomiu, że dnia 29.XI będąc w Radomiu wstąpił do swego znajomego Ofiary Adama przy ul. Żeromskiego nr.16, gdzie zjadł obiad w towarzystwie Ofiary Adama i brata jego Józefa. Siedząc jeszcze pewien czas przy stole, po obiedzie stwierdził, że zginęła mu papierośnica srebrna, wartości 400 zł.

Słowo nr 281, 5 grudnia 1929

Umysłowo chory podpalił zagrodę swej matki

Dnia 29. XI o godz. 5-tej umysłowo chory Cyrański Jan, podpalił zabudowania matki swej Karoliny, we wsi Jarosławice gminy Wolanów. Zabudowania spaliły się doszczętnie. Cyrański – po dokonaniu podpalenia – sam zgłosił się na Posterunek P. P.

Słowo nr 282, 6 grudnia 1929

Ul. Świeża tonie w błocie

Mieszkańcy domów przy ul. Świeżej skarżą się nam na nieporządki panujące na tej ulicy. Warstwa błota na jezdni i na chodnikach dochodzi do kostek, nikt nie pomyśli o uprzątnięciu błota. A przecież przy tej ulicy znajduje się gmach Dyrekcji Kolejowej, Pow. Kasa Chorych, dom robotniczy. Za naszym pośrednictwem ludzie, którzy muszą formalnie brodzić w błocie, wołają do ojców miasta i władz admini-

stracyjnych, (które chyba na temi sprawami winny czuwać): zmiłujcie się!

Słowo nr 283, 7 grudnia 1929

Katastrofa autobusowa

Autobus „Iskra” własność Goldberga Mendla i Sztarkmana Moszka, zam. w Skaryszewie, a kierowany przez szofera Zajączkowskiego Alojzego na szosie we Malcowicach, gm. Skaryszów, jadąc z Radomia do Skaryszowa ujechał w rów przydrożny i przewrócił się na lewy bok. Został lekko ranny w głowę Nobisz Jedlański gm. Krzyżanowice i potłuczona lekko w nogę Patkowska Aleksandra, zam. w Skaryszewie.

Katastrofa nastąpiła wskutek raptownego zahamowania autobusu przez szofera, który z powodu dużej mgły rowu nie zauważył.

Słowo nr 283, 7 grudnia 1929

Pod kołami parowozu

Dnia 5 b. m. między godziną 12 a 13, parowóz manewrujący na stacji kolejowej w Radomiu najechał na Walentego Krowickiego, pracownika naprawni wagonowej na stacji kolejowej w Radomiu. Pierwszej pomocy udzielił Krowickiemu felczer kolejowy, poczem nieszczęśliwy odwieziony został do szpitala św. Kazimierza, gdzie po upływie 15 minut zmarł.

Słowo nr 283, 7 grudnia 1929

Straszny wypadek trampa Zwęglone zwłoki na dachu wagonu

Wczoraj jeden z pracowników P.K.P. uspiął się na dach wagonu i z przerażeniem znalazł zwęglone zwłoki jakiegoś mężczyzny.

Powiadomiona policja podjęła dochodzenia. Jak się okazuje, pociągiem tym na dachu wagonu jechał jakiś pasażer „na gapę”. Gdy pociąg ujechał na odcinek zelektryfikowany tramp dotknął przewodów elektrycznych o napięciu 3.500 volt. Zwłoki nieszczęśliwego zabezpieczono na stacji. Ustalono, że zmarłym jest 27-letni Marian Orłowski (Radom – Giserska 32).

Trybuna nr 49, 9 grudnia 1938

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

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

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 nocie
721 721 006

SMACZNEGO



SŁOICZKI Z ORZECHOWYM HUMMUSEM I SAŁATKĄ Z POMIDORAMI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka czerwonej opłukanej fasoli
- 1/4 szklanki mleka orzechowego
- 1/4 szklanki mleczka kokosowego
- 1/2 szklanki syropu klonowego
- 1/2 szklanki kakao
- 1/4 szklanki oleju kokosowego
- 1/4 szklanki wiórków kokosowych
- płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- dwie garści orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzej do temperatury 180°C (bez termoobiegu). W tym czasie wysmaruj formę typu keksówka oliwą i wysyp mąką. Fasolę z puszki opłucz i zblenduj. Do powstałej masy dodaj mleko orzechowe i kokosowe (samą śmietankę) i jeszcze raz zblenduj na gładką masę. Całość połącz z pozostałymi składnikami, na koniec dodaj orzechy; wymieszaj. Masę przełóż do keksówki; piecz przez 30 minut.

6 dobrych nawyków

Aby wspomóc organizm podczas infekcji, odpoczynek i sen mogą nie być wystarczające. Czasem konieczna jest antybiotykoterapia. Warto jednak stosować się do zasad, które nie zakłócą kuracji.

ANTYBIOTYK – CZY KONIECZNY?

Antybiotyki to czasami konieczność, ale nie zawsze. Najczęstszymi infekcjami górnych dróg oddechowych na tle bakteryjnym są m.in. zapalenie płuc, angina ropna, zapalenie ucha środkowego, zapalenie nagleśni czy zapalenie zatok szczękowych. Antybiotyki nie działają przy infekcjach wirusowych, do których należy przeziębienie, grypa, nieżyt nosa, zapalenia gardła (niewywołane przez paciorkowce) czy zapalenie krtani. Statystyki pokazują, że w połowie przypadków stosowanie antybiotyku przy infekcji dróg oddechowych, jest niepotrzebne. To dlatego, że infekcje wywołane wirusami i bakteriami dają bardzo podobne objawy, ale wymagają innego postępowania. Wskazane jest, by przed zażyciem antybiotyku oznaczyć poziom CRP i wykonać OB; to pozwala określić czy antybiotyk jest konieczny.

PAMIĘTAJ O DOBRZYCH BAKTERIACH

Antybiotyki to leki dość inwazyjne i mogą mieć skutki uboczne dla organizmu. Z tego względu przy ich stosowaniu warto dbać o odpowiednią dietę i suplementację. Razem z antybiotykiem lekarz powinien zlecić zażywanie probiotyków. Antybiotyki niszczą nie tylko bakterie chorobotwórcze, ale również naszą naturalną florę bakteryjną, m.in. w jelitach, jamie ustnej i drogach rodnych. W efekcie mamy zwiększoną podatność na nadkażenia bakteriami opornymi i in-



Fot. iStock

fekcje grzybicze. Probiotyki wspomagają odporność, chronią przed biegunką czy kandydozą (drożdżycą). Bakterie probiotyczne znajdziemy również w jogurcie naturalnym, kefirze, maślanie, kiszonkach. Probiotyk powinniśmy zażyć dwie godziny po doustnym przyjęciu antybiotyku; w innym wypadku lek zniszczy te „dobre” bakterie i zniweluje działanie probiotyku.

ZRELAKSUJ SIĘ

Przy każdej infekcji wytwarzany jest tzw. hormon stresu, który narusza integralność i zdolność absorpcji układu pokarmowego. Im bardziej się stresujemy,

tym gorsze wchłanianie antybiotyków i słabsza odbudowa naturalnej mikroflory bakteryjnej. Efekt? Wolniej dochodzimy do zdrowia.

UWAŻAJ NA TO, CO JESZ

W czasie kuracji antybiotykowej warto odstawić preparaty z zawartością wapnia, żelaza, leki pomocne przy nadkwasocie żołądka i... witaminy, które są pożywką dla bakterii. Powinniśmy również unikać glutenu, nabiału i cukrów; to najpowszechniejsze alergeny, które mogą powodować nietolerancję pokarmową, utrudniać wchłanianie leków, a także

osłabiać naszą zdolność do regeneracji podczas infekcji. Żywność zawierająca cukier (np. nabiał) jest pożywką dla rozwoju drobnoustrojów. Cukry hamują również zdolność białych krwinek do zwalczania bakterii, a więc osłabiają naszą odporność.

SŁUCHAJ LEKARZA

Zdarza się, że gdy objawy zaczynają ustępować, odstawiamy leki – to poważny błąd! Nawet jeśli czujemy się lepiej, nie ignorujemy zaleceń lekarza i stosujemy leki o wyznaczonych porach dnia i odpowiednio długo. Niedoleczona infekcja może powrócić, a my ryzykujemy groźnymi powikłaniami, a także wzmocniamy mechanizmy obronne bakterii.

KONTROLUJ SKUTECZNOŚĆ KURACJI

Co jednak, gdy objawy schorzenia mimo kuracji się przedłużają? Może to na oznaczyć, że diagnoza jest błędna, a podłoże naszej infekcji nie jest bakteryjne, lecz wirusowe. Wbrew pozorom mylenie tych infekcji jest powszechne. Badanie CRP pozwala odróżnić infekcji wirusowej od bakteryjnej, szczególnie w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych o nieznannej przyczynie. Oznaczenie markera CRP za pomocą testu pozwala również w trakcie kuracji antybiotykami monitorować jej skuteczność.

FIT.PL

REKLAMA

Znamy już harmonogram konkursów o unijne dofinansowanie w 2020 roku na Mazowszu

Co przyniesie 2020 rok na Mazowszu? Duże wsparcie dla projektów społeczno-edukacyjnych, a także kolejne fundusze na działania niskoemisyjne. Dostępne będą również środki na ochronę zabytków. Takie są główne założenia harmonogramu konkursów o unijne dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020 przyjętego przez Zarząd Województwa.



Cztery lata od startu pierwszych konkursów o unijne dofinansowanie z programu regionalnego na całym Mazowszu realizowanych jest już ponad 3 tysiące projektów. Są to inwestycje z zakresu e-usług, wyposażenia szpitali w specjalistyczny sprzęt, budowy i przebudowy dróg, ścieżek rowerowych, rozwoju transportu, zwiększania efektywności energetycznej budynków, kultury, rewitalizacji, gospodarki odpadami, a także działań społeczno-edukacyjnych. Z pomocy finansowej korzystają również przedsiębiorcy, zwłaszcza reprezentujący mikro, małe i średnie firmy. Rok 2020 przyniesie kolejne możliwości pozyskania unijnego dofinansowania na Mazowszu. W planach jest 13 konkursów, których dofinansowanie wyniesie ponad 140 mln zł.

Co przyniesie 2020 rok?

W pierwszej połowie przyszłego roku rozpoczną się konkursy dotyczące rozwoju współpracy szkół z rynkiem pracy, edukacji przedszkolnej, a także wsparcia osób niesamodzielnych oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym. Wtedy również będzie możliwość skorzystania z pomocy w tworzeniu miejsc opieki nad dziećmi do lat 3. Harmonogram uwzględni również nabory dotyczące termomodernizacji budynków użyteczności publicznej i ochrony zabytków. Końcówka roku dedykowana będzie natomiast działaniom społecznym na Mazowszu.

Jakie są wciąż dostępne możliwości?

Cały czas dostępne są fundusze w ramach tegorocznych konkursów. Przedsiębiorcy mogą składać wnioski o dofinansowanie projektów badawczo-rozwojowych. Są także środki na wdrożenia na rynek nowych produktów lub usług opracowanych w wyniku badań. Instytucje naukowe mogą natomiast aplikować o wsparcie w utworzeniu zaplecza niezbędnego do prowadzenia badań dla potrzeb gospodarki. Konkurs dedykowany jest projektom wpisanym do Kontraktu Terytorialnego Województwa Mazowieckiego.

Gdzie szukać informacji?

Informacje o aktualnych i planowanych konkursach o unijne dofinansowanie dostępne są na stronie www.funduszedlamazowsza.eu. Zapraszamy również do kontaktu z Lokalnym Punktem Informacyjnym Funduszy Europejskich zlokalizowanym przy ul. Tadeusza Kościuszki 5a w Radomiu, tel.: 22 542 27 13, infolinia: 801 101 101 (opłata za połączenie zgodna z taryfą danego operatora), e-mail: punkt_radom@mazowsza.eu.

Nie zwlekaj i już dziś złóż wniosek o dofinansowanie.

Fundusze z RPO WM są w Twoim zasięgu!

Artykuł współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejskie Fundusze
Strukturalne i Inwestycyjne



Zakończyli wygraną

Piłkarze Radomiaka Radom w ostatnim meczu Fortuna 1. Ligi w 2019 r. pokonali GKS Bełchatów. Podopieczni Dariusza Banasika wygrali po golach Mateusza Michalskiego i Patryka Mikity. Radomianie zimę spędzą na czwartym miejscu w tabeli.

MACIEJ KWIATKOWSKI

Bez Meika Karwota, Mateusza Lewandowskiego, Michała Grudniewskiego i Macieja Świdzikowskiego, ale z ogromną mobilizacją i wolą zwycięstwa radomianie przystąpili do meczu z GKS-em.

„Zieloni” chcieli się godnie pożegnać z kibicami i kosztem rywali, z którym do tej pory w lidze przegrali najwyższą, przerwać serię czterech meczów bez zwycięstwa.

Z kolei na osiągnięcie dobrego rezultatu liczyli również bełchatowianie. Ci do Radomia przyjechali wprawdzie w dniu spotkania, ale mieli na koncie dwa kolejne wyjazdowe zwycięstwa. Podopieczni Artura Derbina wygrali w Olsztynie ze Stomilem oraz w Niepołomicach z Puszcą.

Choć w ostatnich pojedynkach między niedzielnymi rywalami lepszy bilans mieli goście, to według firm bukmacherskich faworytem starcia byli zawodnicy beniaminka z Radomia.

Mecz rozpoczął się od intensywnych ataków gospodarzy. „Zieloni” już po 180. sekundach mieli na koncie dwa rzuty różne, ale na posterunku był Daniel Niżnik.

Tymczasem huraganowe ataki miejscowych przyniosły spodziewany efekt w piątej minucie. Wtedy piłkę przy próbie wyprowadzenia kontrataku stracił Bartosz Biel, a przejął ją Mateusz Michalski. Zawodnik przeciwko GKS-owi grał na pozycji środkowego pomocnika (po raz pierwszy w sezonie), pomknął w kierunku bramki Niżnika i znajdując



Fot. Emil Bert

się w narożniku pola karnego zdecydował się na uderzenie przy słupku. Ku uciesze miejscowych fanów, futbolówka skozłowała przed golkeeperem i po jego rękach wpadła do siatki.

Zdobyty gol tylko uskrzydlił gospodarzy, którzy dążyli do podwyższenia rezultatu. Swoje szanse mieli: Rafał Makowski, Leandro Rossi i ponownie Michalski, ale tym razem piłka nie chciała wpaść do siatki. Goście tylko raz w pierwszej części zagrozili bramce Artura Halucha, ale strzał przewrotną Biela poszybował ponad poprzeczką.

Za to w 44. minucie o sporym szczęściu mogli mówić przyjezdni. Z dystansu strzelał Michalski, a Niżnik w tylko sobie znany sposób wybił futbolówkę na rzut rożny!

Ledwo rozpoczęła się druga połowa, a prowadzący spotkanie arbiter z Wrocławia podyktował rzut karny. Wprawdzie najpierw sędzia uznał, że Niżnik nie faulował Macieja Górskiego i wskazał na rzut rożny, ale po konsultacji zmienił zdanie. Do piłki podszedł Patryk Mikita i precyzyjnym strzałem podwyższył na 2:0!

Po tej bramce w końcu odważniej zaczęli grać przyjezdni. To powodowało, że na połowie bełchatowian było więcej miejsca dla napastników Radomiaka. „Zieloni” starali się wychodzić z szybkimi kontratakami, ale strzały kończące akcje były niecelne.

Najdogodniejszej z nich nie wykorzystał Górski. Napastnik wpadł w pole karne i po podaniu od Jakubika trafił tylko w boczną siatkę.

Od 84. minuty bełchatowianie musieli grać w osłabieniu, bo czerwoną kartkę po ostrym faulu na Jakubiku otrzymał Emile Thiakane.

To był już koniec wielkich emocji dla kibiców i Radomiak zasłużenie wygrał z GKS-em.

Po rozegraniu 20. kolejek beniaminek z Radomia sklasyfikowany jest na czwartym miejscu w tabeli i do prowadzącej Warty Poznań traci cztery punkty.

Radomiak Radom – GKS Bełchatów 2:0 (1:0)

Profilaktyczny Mityng

W szpitalu na Józefowie odbył się XV Mityng Zdrowotny. Wzięło w nim udział kilkudziesięciu polskich olimpijczyków.

Tak dużej liczby polskich olimpijczyków w Radomiu nie było już dawno. W sobotę blisko 50 sportowców: medalistów olimpijskich z niemalże wszystkich dyscyplin, spotkało się w radomskim szpitalu.

Cel XV Mityngu Zdrowotnego był jeden – uczestnicy wzięli udział w badaniach profilaktycznych, a więc w tzw. „Biegu po zdrowie”.

– Jest to wyjątkowa okoliczność. Już po raz 15. spotykamy się z olimpijczykami. Nasi sportowcy nie są wolni od chorób. Spotykamy się, by przeprowadzić badania profilaktyczne. Jest z nami 50 olimpijczyków z różnych dyscyplin. Co warto podkreślić, różny jest też przedział wiekowy – od 30 do ponad 70 lat. Tylko to pokazuje, że badania powinien przechodzić każdy bez względu na wiek – powiedział prof. dr hab. med Leszek Markuszewski.

Prezes Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego, chwilę po powitaniu zaproszonych gości oraz wstępnej przemowie, odebrał od przedstawicieli Towarzystwa Olimpijczyków Polskich specjalny – limitowany medal na 100-lecie Polskiego Komitetu Olimpijskiego, a także wyjątkową flagę olimpijską z autografami uczestniczących w mityngu olimpijczyków.

Po tej uroczystości sympatycy sportu zgromadzeni w auli szpitala, mogli wysłuchać wielu ciekawostek i wspomnień z aren olimpijskich.

O swoich spostrzeżeniach opowiadali m.in.: Tadeusz Mytnik, Zbigniew Bródka, Ryszard Bosek, czy Kajetan Broniewski.

MK

Niewiarygodny pościg HydroTrucku

Pod koniec drugiej kwarty HydroTruck Radom przegrywał w Szczecinie z Kingiem 20:40, a mimo to w samej końcówce odrobił straty i po trafieniu Artura Mielczarka zapewnił sobie cenne zwycięstwo!

Gospodarzom wystarczyło zaledwie 70 sekund, by prowadzić 9:0. Do końca tej kwarty, jak i w połowie kolejnej trwała prawdziwa dominacja Kinga. Efekt był taki, że w 15. minucie radomianie tracili do rywali aż 20 punktów! Nikt wówczas nie przewidywał, że skazywani na porażkę zawodnicy z Radomia będą w stanie odwrócić losy tej nierównej rywalizacji. Na szczęście dla gości, efektowna końcówka w ich wykonaniu spowodowała, że na przerwę King schodził prowadząc 42:30.

Po zmianie stron mecz miał już zdecydowanie inny przebieg. Z upływem czasu, coraz więcej nerwowości wkładało się w poczynania szczecinian, co skrzętnie wykorzystywali koszykarze z Radomia. Ostatecznie trzecia kwarta zakończyła się jednopunktowym triumfem gości.

Na niespełna 180 sekund przed końcem gry King miał 10 punktów zapasu. Wówczas kibice przypominali sobie ostatni wyjazdowy pojedynek ich ulubieńców we Włocławku. Tam było bardzo podobnie, i jak pamiętamy HydroTruck, rzutem na taśmę zapewnił sobie wygraną. Odrabiać straty rozpoczął w Szczecinie Obie Trotter, trafiając za trzy. Następnie bardzo ważne punkty dodali Carl Lindbom i Rod Camphor i na minutę przed końcówką syreną było 77:75. Katem szczecinian okazał się jednak Artur Mielczarek. To jego udany rzut trzypunktowy sprawił, że przyjezdni po raz pierwszy w meczu wyszli na prowadzenie i nie oddali go do końca!

MK

Wreszcie zwycięskie!

Siatkarki E.Leclerc Radomki wreszcie ze zwycięstwem w Lidze Siatkówek Kobiet! Radomianki w swoim dziesiątym meczu w tym sezonie po raz pierwszy zaznały smaku wygranej pokonując 3:1 #VolleyWrocław

Radomianki przystąpiły do meczu z #VolleyWrocław już bez Mii Jerkov, z którą kontrakt został rozwiązany za porozumieniem stron. W pierwszych minutach odsłony otwarcia ani jeden, ani drugi zespół nie mógł ustabilizować swojej gry. Dopiero od stanu 10:10 trzy akcje z rzędu wygrały wrocławianki, które przejęły inicjatywę (14:17). Podopieczne trenera Grabowskiego jednak nie złożyły broni i rozpoczęły pogoń. Od stanu 20:21 trzy razy skutecznie atakowała Mucha (23:21), chwilę później drużyna #VolleyWrocław popełniła błąd odbicia i gospodynie miały piłki setowe! Rywalki posłały piłkę w aut z pola serwisowego i premierowa odsłona padła łupem E.Leclerc Radomki (25:22).

Miejscowe nie weszły dobrze w drugiego seta (3:7, 5:9), ale w kolejnych minutach zdecydowanie poprawiły swoją dyspozycję. Mozolnie zaczęły odrabiać straty. Po bloku na Rasińskiej był już remis 14:14. Potem to E.Leclerc Radomka wyszła na prowadzenie. Po błędzie w ataku Wers i dobrym zbitciu Muchy było 20:18. Końcówka to bardzo dobra gra Szpak. Rozgrywająca miejscowych nie tylko kiwała na siatce, ale potem dołożyła też zagrywkę, z którą nie radziły sobie wrocławianki. Po skutecznym ataku Muchy było 25:21 i gospodynie prowadziły w meczu już 2:0.



Fot. Piotr Nowakowski/BosphorMedia

Kiedy po ośmiu akcjach trzeciego seta było 6:2 dla zespołu gospodyń, można było mieć nadzieję, że to ostatni set so-

botniego spotkania. Wrocławianki jednak zabrały się za odrabianie strat i ostatecznie wygrały trzecią odsłonę do 19, a duża w tym zasługa dobrych zagrywek Gajewskiej, z którymi nie radziły sobie miejscowe.

Czwarta odsłona rozpoczęła się od wymiany ciosów z obu stron. Wynik oscylował w granicach remisu. Po serii dobrych akcji E.Leclerc Radomka wypracowała cztery „oczka” przewagi (12:8). Co prawda wrocławianki prawie odrobiły stratę (14:13), ale za chwilę znów prowadzenie gospodyń znacząco wzrosło. Po dobrym ataku Muchy z lewego skrzydła było 19:14. Parę chwil później ponownie atakowała Mucha i było 23:17. Radomianki nie dały już sobie wyrwać tej przewagi i wreszcie, w dziesiątym meczu w tym sezonie Ligi Siatkówek Kobiet, odniosły swoje pierwsze zwycięstwo! Mecz zakończył skuteczny atak Azizowej po bloku (25:19).

MICHAŁ NOWAK

REKLAMA

CzarnoBiałe
SPRZĄTANIE PROFESJONALNE

KOMPLEKSOWE USŁUGI SPRZĄTAJĄCE

BIURA, SZKOŁY, ZAKŁADY PRODUKCYJNE, PLACÓWKI MEDYCZNE.

Zadzwoń ☎ 663-989-073 i 603-192-520



STOWARZYSZENIE
CZARNI RADOM



VADEMECUM KIBICA

CERRAD ENEA CZARNI RADOM

BEZPŁATNY DODATEK DO TYGODNIKA „7DNI” |

6 GRUDNIA 2019

WYDANIE

NR

6



Był czas na regenerację i spokojny trening. **Teraz radomianie zagrają ze Ślepskiem**

Siatkarze Cerradu Enei Czarnych Radom znów zagrają przed własną publicznością. Tym razem, w sobotę, 7 grudnia, ich rywalem będzie beniaminek rozgrywek, Ślepsk Malow Suwałki. Podopieczni trenera Roberta Prygla w ostatnim tygodniu mieli nieco więcej niż do tej pory czasu na regenerację oraz spokojny trening.

Poprzedni mecz ligowy siatkarze Cerradu Enei Czarnych rozegrali w minioną niedzielę (1 grudnia). Kolejny rozegrają w sobotę, 7 grudnia. Poprzednie pięć tygodni było dość szalone. Od 26 października do 1 grudnia „Wojskowi” rozegrali aż dziesięć ligowych spotkań! Teraz w końcu liga nieco wyhamuje i nie będzie jednocześnie spotkań w weekendy i w środku tygodnia. Do końca roku siatkarzom z Radomia pozostało trzy pojedynki. Będzie więc zdecydowanie więcej czasu na regenerację oraz spokojny trening.

– Poniedziałek i wtorek niektórzy zawodnicy dostali wolne, bo nie ukrywam, że było paru, zwłaszcza tych więcej grających, którzy narzekali na drobne przeciążenia. Nic poważnego, ale należał im się odpoczynek. Ci, co byli nieco mniej zaangażowani

w grę do tej pory, trenowali we wtorek. W środę trenowaliśmy już całą drużyną. Przez trzy dni, czyli w środę, czwartek i piątek, w końcu mogliśmy potrenować pod kątem polepszenia naszej gry. Chcielibyśmy jeszcze trochę grać szybciej, trochę więcej wykorzystywać szóstą strefę. Do tej pory trenowaliśmy właściwie tylko pod kątem przeciwnika, bo graliśmy ten maraton co trzy dni – mówi Robert Prygiel, trener Cerradu Enei Czarnych.

W dziesięciu spotkaniach siatkarze z Radomia zdobyli 15 punktów, co plasuje ich obecnie na ósmej pozycji w tabeli. „Wojskowi” pięciokrotnie pokonywali rywala, ale tyle samo razy schodzili z placu gry jako przegrani.

– Summa summarum podsumowując ten maraton, jestem zadowolony z tego, ile punktów zdobyliśmy i jak

przeszliśmy przez ten czas, bo nie było widać jakichś spadków fizycznych w drużynie. Aczkolwiek na pewno jest niedosyt, bo w paru meczach mogliśmy o te punkty się pokusić i być może mieć jeszcze o jedno, dwa oczka więcej – dodaje Robert Prygiel.

W ostatnim czasie do zespołu Cerradu Enei Czarnych dołączył nowy zawodnik, Brenden Sander. Potrzeba jednak czasu, aby zgrał się z resztą drużyny, szczególnie z rozgrywającymi.

– Sander dołączył do nas w takim okresie, kiedy nie mogliśmy trenować praktycznie w żaden sposób na tyle intensywnie i w takim wymiarze jakbyśmy chcieli. Musieliśmy się skupić na tych zawodnikach, którzy są z nami dłużej. On oczywiście uczestniczył w treningach, ale rzadko kiedy chociażby z Dejanem po jednej stro-

nie siatki. Zdecydowanie ten okres do świąt, kiedy mamy do rozegrania trzy spotkania co tydzień, bardzo nam pomoże i w końcu złapiemy taki rytm, że będziemy mieć czas na odpoczynek, krótką rekonwalescencję, ale też i trenowanie, nie tylko pod przeciwnika, ale również na ćwiczenie tych elementów, które chcemy udoskonalać w naszej grze – wyjaśnia szkoleniowiec „Wojskowych”.

Najbliższym rywalem radomian w PlusLidze będzie beniaminek rozgrywek, Ślepsk Malow Suwałki, który do tej pory zgromadził sześć punktów i rozegrał siedem spotkań. Obecnie zajmuje 12 miejsce w tabeli. Co ciekawe, w zespole z Suwałk występuje paru zawodników z przeszłością w Radomiu – dwóch wychowanków Czarnych, czyli Paweł Filipowicz

i Kacper Gonciarz, a także Bartłomiej Boładź, który spędził w Radomiu cztery sezony w najwyższej klasie rozgrywkowej.

– Na pewno fajny mecz dla kibiców, bo przyjeżdża aż trzech naszych zawodników. Zapewne będą się chcieli bardzo pokazać – zaznacza szkoleniowiec. – Ślepsk to beniaminek, ambitna drużyna, która jak każda oczywiście ma swoje wady i zalety. W ostatnim czasie trochę słabiej przyjmują. My z kolei zaczynamy coraz lepiej zagrywać, dlatego będziemy chcieli to wykorzystać i w tym elemencie zrobić różnicę.

Początek meczu Cerrad Enea Czarni Radom – Ślepsk Malow Suwałki w sobotę, 7 grudnia o godzinie 20.30 w hali przy Narutowicza 9 w Radomiu.

MICHAŁ NOWAK

MICHAŁ RUCIAK



Numer na koszulce: 11

Pozycja: libero

Data urodzenia: 22.08.1983

Wzrost: 190 cm

Waga: 82 kg

Zasięg w ataku: 336 cm

Najbardziej doświadczony zawodnik Cerradu Enei Czarnych w obecnej kadrze zespołu. Przychodząc rok temu do Radomia zmienił swoją pozycję na boisku. Wcześniej występował bowiem jako przyjmujący, a w barwach „Wojskowych” gra na libero.

Na parkietach polskiej ekstraklasy Michał Ruciak spędził już wiele lat. Niedawno zanotował swój mecz numer 500 w najwyższej klasie rozgrywkowej w naszym kraju. Bardzo utytułowany zawodnik mający na swoim koncie medale mistrzostw Polski oraz Pucharu Polski, które wywalczył z takimi zespołami jak Skra Bełchatów, AZS Olsztyn

czy ZAKSA Kędzierzyn-Koźle. Zawodnik zaliczył też 166 występów w reprezentacji Polski, z którą zdobył złoto (rok 2009) i brąz (2011) mistrzostw Europy czy zajął drugie miejsce w Pucharze Świata (2011). Wraz z Biało-Czerwonymi zajął natomiast pierwsze (2012 rok) i trzecie (2011) miejsce w rozgrywkach Ligi Światowej.

MATEUSZ MASŁOWSKI

Numer na koszulce: 13

Pozycja: libero

Data urodzenia: 13.06.1997

Wzrost: 185 cm

Waga: 78 kg

Zasięg w ataku: 330 cm

To jego pierwszy sezon w barwach Cerradu Enei Czarnych Radom. Mimo młodego ma już na koncie wiele sukcesów. Zdobywał medale w reprezentacjach juniorskich naszego kraju. Jest mistrzem świata i Europy kadetów oraz juniorów. Te sukcesy osiągał m.in. z Tomaszem Fornalem, Norbertem Huberem czy Jakubem Ziobrowskim, byłymi zawodnikami radomskiej ekipy. Wraz z seniorską repre-

zentacją Polski zdobył natomiast srebrny medal Letniej Uniwersjady w tym roku. W składzie tej ekipy był też m.in. inny zawodnik Cerradu Enei Czarnych Radom, Michał Kędziński.

Mateusz Masłowski zdobywał też medale mistrzostw Polski kadetów oraz juniorów. Jest wychowankiem Resovii. W barwach ekipy z Rzeszowa występował przez trzy poprzednie se-

zony w najwyższej klasie rozgrywkowej. Obecny sezon 2019/2020 jest jego pierwszym w drużynie Cerradu Enei Czarnych, choć temat jego dołączenia do „Wojskowych” przewijał się już w poprzednich latach.





7 GRUDNIA 2019 ROKU, GODZINA 20.30

CERRAD ENEA CZARNI RADOM

VS

ŚLEPSK MALOW SUWAŁKI

PARTNER MECZU:

**POWIAT
RADOMSKI**



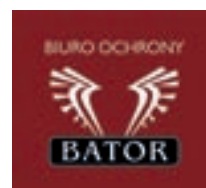
SPONSORZY TYTULARNI



SPONSORZY GŁÓWNI



SPONSORZY WSPIERAJĄCY



SPONSORZY I PARTNERZY WSPIERAJĄCY





SKARB

RODZINY RADOMKI

BEZPŁATNY DODATEK DO TYGODNIKA „7DNI”

6 GRUDNIA 2019

WYDANIE NR 6

Fot. Piotr Nowakowski



**Wreszcie
zwycięskie!**

Wyczekiwana wygrana!

Siatkarki E.Leclerc Radomki wreszcie ze zwycięstwem w Lidze Siatkówki Kobiet! Radomianki w swoim dziesiątym meczu sezonie 2019/2020 Ligi Siatkówki Kobiet, po raz pierwszy zaznały smaku wygranej pokonując 3:1 #VolleyWrocław.



foto: Krzysztof Witek

Radomianki przystąpiły do meczu z #VolleyWrocław już bez chorwackiej przyjmującej, Mii Jerkov, z którą kontrakt został rozwiązany za porozumieniem stron. W pierwszych minutach odstony otwarcia ani jeden ani drugi zespół nie mógł ustabilizować swojej

gry – raz na prowadzeniu były miejscowe, a za chwilę przyjezdne. Dopiero od stanu 10:10 trzy akcje z rzędu wygrały wrocławianki, które przejęły inicjatywę (14:17). Podopieczne trenera Grabowskiego jednak nie złożyły bronii i rozpoczęły pogoń. Od stanu 20:21 trzy razy

skutecznie atakowała Mucha (23:21), chwilę później drużyna #VolleyWrocław popełniła błąd odbicia i gospodynie miały piłki setowe! Chwilę później rywalki posłały piłkę w aut z pola serwisowego i premierowa odstona padła łupem E.Leclerc Radomki (25:22).

Miejscowe nie weszły dobrze w drugiego seta (3:7, 5:9), ale w kolejnych minutach zdecydowanie poprawiły swoją dyspozycję. Mozolnie zaczęły odrabiać straty. Po bloku na Rasińskiej był już remis 14:14. Potem to E.Leclerc Radomka wyszła na prowadzenie. Po błędzie w ataku Wers i dobrym zbieciu Muchy było 20:18. Końcówka to bardzo dobra gra Szpak. Rozgrywająca miejscowych nie tylko kiwała na siatce, ale potem dołożyła też zagrywkę, z którą nie radziły sobie wrocławianki. Po skutecznym ataku Muchy było 25:21 i gospodynie prowadziły w meczu już 2:0.

Kiedy po ośmiu akcjach trzeciego seta było 6:2 dla zespołu gospodyń, można było mieć nadzieję, że to ostatni set sobotniego spotkania. Wrocławianki jednak zabrały się za odrabianie strat. Po zepsutej zagrywce rywalki, E.Leclerc Radomka prowadziła jeszcze 14:12, ale chwilę później #VolleyWrocław wyszedł na zdecydowane prowadzenie. Przyjezdne od stanu 15:14 zdobyły siedem „oczek” z rzędu (15:21), a duża w tym zasługa dobrych zagrywek Gajewskiej. Tej przewagi ekipa z Dolnego Śląska nie oddała i triumfowała do 19.

Czwarta odstona rozpoczęła się od wymiany ciosów z obu stron. Wynik początkowo oscylował w granicach remisu. Po serii dobrych akcji

E.Leclerc Radomka wypracowała cztery „oczka” przewagi (12:8). Co prawda wrocławianki prawie odrobiły stratę (14:13), ale za chwilę znów prowadzenie gospodyń znacząco wzrosło. Po dobrym ataku Muchy z lewego skrzydła było już 19:14. Parę chwil później ponownie atakowała Mucha i było 23:17. Radomianki nie dały już sobie wyrwać tej przewagi i wreszcie, w dziesiątym meczu w tym sezonie Ligi Siatkówki Kobiet, odniosły swoje pierwsze zwycięstwo! Mecz zakończył skuteczny atak Azizowej po bloku (25:19). Po nim zapanowała duża radość w drużynie z Radomia.

E.Leclerc Radomka Radom – #VolleyWrocław 3:1 (25:22, 25:21, 19:25, 25:19)

E.Leclerc Radomka: Szpak 8, Azizowa 15, Bałuk 7, Mucha 23, Lazzcano 5, Bałucka 5, Witkowska (libero) oraz Bodasińska (libero), Szczepańska-Pogoda 1, Zaborowska, Biała 1.

#VolleyWrocław: Mras 1, Rasińska 23, Murek 11, Kasprzak 12, Gancarz 6, Fedorek 8, Dzikowicz (libero) oraz Panczewicz (libero), Wers, Gajewska 6, Felak.

Sędziowie: Michał Gruszczyński i Aleksandra Szydełko.

MVP: Agata Witkowska (E.Leclerc Radomka Radom).

MICHAŁ NOWAK

Adam Grabowski

„Przede wszystkim wielkie gratulacje dla dziewczyn, dla całej trzynastki. Świetnie reagowały na treningach, realizowały to, co sobie założyliśmy. Ja jestem na końcu tego łańcucha. Lepiej żebym się nie wypowiadał po wygranych, lepiej żebym się tłumaczył po przegranych. Zwycięstwo to przede wszystkim zawodniczek i to ich sukces.

Chodzi o to, aby był spokój w głowach dziewczyn, żeby były pewne tego, co robią, co potrafią i na tym się skupiamy. Organizacja gry w obronie – nad tym też się mocno skupiamy”

Julieta Lazzcano

„Czekałyśmy na to zwycięstwo. Wiedziałyśmy, że możemy wygrać to spotkanie. Dobrze trenujemy i wiem, że nasz zespół może grać jeszcze lepiej. Pracowałyśmy ciężko na początku i również pracujemy ciężko teraz. Widzimy teraz tego rezultaty. Sezon jest długi i cały czas chcemy robić postępy.”



Paulina Szpak

„W końcu coś ruszyło. Bardzo się cieszymy i myślę, że poczułyśmy wielką ulgę po tym meczu. Zagrałyśmy dobre spotkanie, takie jakie powinniśmy też rozgrywać wcześniej. Mam nadzieję, że teraz pójdziemy do przodu i zaczniemy wygrywać więcej meczów. Psychicznie poczułyśmy na pewno ulgę i myślę, że to nam dużo pomoże i będziemy grały teraz z większym spokojem.”



Zagrają ze spokojniejszymi głowami

W najbliższych dniach siatkarki E.Leclerc Radomki rozegrają kolejne mecze w Lidze Siatkówki Kobiet. W sobotę, 7 grudnia, radomianki zagrają z Bankiem Pocztowym Pałacem Bydgoszcz na wyjeździe, a w środę, 11 grudnia podejmą u siebie Wisłę Warszawa.

W miniony weekend ekipa E.Leclerc Radomki wreszcie zaznały smaku zwycięstwa w rozgrywkach Ligi Siatkówki Kobiet. Podopieczne trenera Adama Grabowskiego pokonały we własnej hali #VolleyWrocław. Mimo to radomianki dalej zajmują przedostatnie miejsce w tabeli. Mają na koncie pięć „oczek”, tyle samo co wspomniana drużyna z Dolnego Śląska, która rozegrała jednak o dwa spotkania mniej.

Długo wyczekiwane zwycięstwo powinno pomóc radomiankom przed kolejnymi spotkaniami. – Przede wszystkim chodzi o to, aby był spokój w głowach dziewczyn, żeby były pewne tego, co robią, co potrafią i na tym się skupiamy – mówi Adam Grabowski, szkoleniowiec E.Leclerc Radomki. – Psychicznie poczuliśmy na pewno ulgę i myślę, że to nam dużo pomoże i będziemy grały teraz z większym spokojem – dodaje rozgrywająca Paulina Szpak.

W sobotę E.Leclerc Radomka zagra na wyjeździe z Bankiem Pocztowym Pałacem w Bydgoszczy. Rywalki do tej pory zgromadziły w ośmiu spotkaniach 11 punktów. Trzykrotnie wygrały i pięciokrotnie schodziły z parkietu pokonane. Początek tego meczu zaplanowano w Bydgoszczy na godzinę 17 w sobotę 7 grudnia.

Tymczasem już w środę, 11 grudnia, radomianki zagrają u siebie w kolejnym ligowym meczu. Tym razem ich rywalkami będzie „czerwona latarnia” Ligi Siatkówki Kobiet, a więc Wisła Warszawa, która do tej pory w siedmiu spotkaniach nie zdobyła nawet jednego punktu i zamyka ligową stawkę. Początek tego meczu o godzinie 18.

 MICHAŁ NOWAK



Fot. Piotr Nowakowski



NA MECZ ZAPRASZA SPONSOR
E.Leclerc 



9. KOLEJKA MECZ O MISTRZOSTWO LSK
11.12 GODZ. 18.00
MOSIR W RADOMIU, UL. NARUTOWICZA 9



E.LECLERC RADOMKA RADOM
WISŁA WARSZAWA

WWW.RADOMKA.COM #RODZINARADOMKI







WWW.RADOMKA.COM

plus+



LIGA SIATKÓWKI KOBIEC

RODZINARADOMKI



GRAJĄ Z NAMI!



E.Leclerc

radom
siła w precyzji

moya
sieć stacji paliw

NaturAvena

TOSHIBA
Japanese Energy

FUJITSU

ISO BIONIC

CONFIRME

POLSKI INSTYTUT
Audytów Energetycznych

sena

Mariusz Wójcicki
EMAR

ŁUCZ-BUD

EUROGLATER
ARCHITECTURA I BUDOWNICTWO

GOLIAT
SECURITY

BEZGLUTEN

Smart Gaming

SALVUM
ODSZKODOWANIA

FigAnd

ŁYZKA &
WIDELEC

SSANGYONG

hummel

bobomilo
premium baby milk

JADAR

VICI PLUS
Alpine spring water

WINDOOR

IVM
INTERNATIONAL VISION MACHINERY

ATLETA
ODŻYWKI / SPRZĘT / DOZIEC

POP GYM

RADWAG

Q12

MAX
OPAKOWANIA

Interfach
WIĘCEJ NIŻ WYŁISZ

VIRGO
POLIGRAFIA
www.virgo.net.pl

EXCO
A2A Polska

Antila
YACHTS
BYDGOSKA

RADOMIANKA
LOCAL BRAND

BHP OPTIMA

mpk

wodociąg
miejskie

midas
meble

Centrum Medyczne
MEDJANA

TECHFIX

JK

PATRONI MEDIALNI

echodnia.eu

radomsport.pl

RADOMSKA
GRUPA
MEDIA

rekord

dami

co za dzień.pl

7 DNI