

## Hala po sesji

Radomscy radni zgodzili się na zapewnienie finansowania na dokończenie budowy Radomskiego Centrum Sportu. W środę, 11 grudnia przyjęli uchwałę, która zabezpiecza w Wieloletniej Prognozie Finansowej miasta kolejne 16 mln zł na budowę hali i stadionu przy ul. Struga 63.

str. 3

## Zabytkowy „Łucznik”

Sala Tradycji Fabryki Broni w Radomiu wzbogaciła się o niezwykle cenny eksponat. To rower „Łucznik” typ XVI, pochodzący z połowy lat 30. XX wieku. Został odrestaurowany przez Radomskie Towarzystwo Retrocyklistów „Sprężysci”.

str. 4

## Te badania robić trzeba!

Gastroskopia, kolonoskopia – na samo brzmienie tych nazw przechodzą nas dreszcze. Wstyd czy strach przed badaniem i przed ewentualnym wykryciem groźnych chorób sprawia, że świadomie rezygnujemy z wizyty u specjalisty.

str. 9

## Radomiak po jesieni

Jak co roku piłkarski portal 90minut.pl dokonał dogłębnych analiz w rozgrywkach I i II ligi. Wysoko w klasyfikacjach rundy jesiennej plasuje się beniaminek z Radomia.

str. 11



Fot. Szymon Wykrota

# Świąteczna iluminacja zdoła Radom

Świąteczne dekoracje Radomia już cieszą oczy. W niedzielnej, uroczystej iluminacji bożonarodzeniowych ozdób wzięło udział wielu mieszkańców w towarzystwie rodzin i przyjaciół.

str. 6-7

REKLAMA





## Dzieje się!



## Piątek, 13 grudnia

→ **VII Ogólnopolskie Biennale Autoportretu.** Motyw autoportretu trwale kojarzy się w Polsce z radomskimi inicjatywami artystycznymi. Otwarcie wystawy pokonkursowej rysunków uczniów szkół plastycznych odbędzie się w Zespole Szkół Plastycznych im. Józefa Brandta, przy ul. Grzecznarowskiego 13. Początek wernisażu o godz. 12. Wystawa czynna do 10 stycznia 2020 w godzinach pracy szkoły.

→ **Zapłatanie świąt – warsztaty.** Podczas Świąt Bożego Narodzenia można wykazać się dużą kreatywnością – aranżacji wymaga choinka, dom, stół świąteczny, ale również nasza wspólna przestrzeń publiczna, np. balkony i ogrody, a nawet... park. Podczas świątecznych zapłatanych warsztatów artystycznych dla dzieci i dorosłych uczestnicy będą tworzyć ozdoby świąteczne, którymi następnie zostanie ozdobiony park im. Jacka Malczewskiego na Obozisku. Warsztaty odbędą się na Scenie Obozisko przy ul. Śniadeckich 2. Wstęp wolny. MOK zapewni wszystkie materiały. Warsztaty odbędą się w godz. 17-20.



→ **Spotkanie z Anetą Skórnicką.** Aneta Skórnicka jest radomianką z pochodzenia, magistrem sztuki z wykształcenia, z zamilowania podróżniczką. Wzorem Ryszarda Kapuścińskiego wraz ze swoim katalońskim przyjacielem Francescą Garretą, Aneta Skórnicka wyruszyła na spotkanie z Innym dla mieszkańców Ameryki Południowej. Przez rok przemierzali bezdroża Peru, Kolumbii, Argentyny, Boliwii, Ekwadoru i Chile, ona – rysując, on – fotografując i pisząc. Po 10 latach spędzonych we Francji, Ameryce Południowej i Hiszpanii, wróciła do Polski, by odkryć swój kraj na nowo. Podczas prezentacji Aneta Skórnicka zabierze uczestników spotkania do dżungli amazońskiej, małych wiosek andyjskich, do wielkich metropolii. Jednak przede wszystkim będzie to opowieść o niezwykłych spotkaniach. Spotkanie odbędzie się w filii nr 1, ul. Osiedlowa 9A. Początek o godz. 17.30.

→ **Spacer po Radomiu.** Radom w PRL-u. Czy pamiętacie kolejki w sklepach, puste półki i koksownicy na ulicach? Stowarzyszenie Droga Mleczna organizuje spacer już od trzech lat. Z okazji jubileuszu, tym razem zaprasza na spacer po Radomiu w klimacie PRL-u. Organizatorzy zabiorą uczestników spaceru w sentymentalną podróż po ulicach naszego miasta, gdzie



→ **Daria Zawiałow – Helsinki Tour vol. 2 koncert w G2.** Pierwsza odsłona trasy Helsinki Tour szybko się skończyła pozostawiając po sobie spory niedosyt. Większość koncertów się wyprzedziła i nie wszyscy chętni mieli szansę usłyszeć „Helsinki” w koncertowej odsłonie. Daria postanowiła wyjść temu niedosytowi naprzeciw i zaprasza na drugą część trasy koncertowej promującej mój nowy album „Helsinki”. Wstęp płatny. Początek koncertu o godz. 20.

→ **„Wieczór z gwiazdą” w Elektrowni.** Tym razem do Radomia zawita światowej sławy śpiewak operowy – Wiesław Ochman. Ochman zadebiutował w 1960 r. na scenie Opery Śląskiej partią Muezina w „Casanovie” Ludomira Różyckiego. Karierę międzynarodową rozpoczął siedem lat później od Opery w Berlinie. W 1975 r. partią Arriga w operze „Nieszpory sycylijskie” Verdiego zadebiutował na scenie nowojorskiej Metropolitan Opera, gdzie występował przez kilka kolejnych sezonów. Po 1999 artysta zajął się też reżyserią. Kolejną pasją artysty jest malarstwo. Specjalizuje się w krajobrazach i martwej naturze. Jego obrazy znajdują się w wielu galeriach i zbiorach prywatnych na całym świecie. Początek spotkania o godz. 18. Wstęp płatny.

## Sobota, 14 grudnia

→ **Radomski Isaac Singer – spacer literacki śladami Jehoszui Perle.** MBP zaprasza na kolejny Spacer Literacki. O godz. 11 będziemy podążać śladami radomskiego Isaaka Singera czyli Jehoszui Perle. Jehoszua Perle jest uznawany za jednego z najwybitniejszych pisarzy żydowskich. Jego „Żydzi dnia powszedniego” to opowieść o dzieciństwie i młodości autora spędzonych w Radomiu – mieście, w którym się urodził. Podczas literackiej wędrowki podążymy więc nie tylko jego śladami, ale i śladami Radomia, którego już nie ma... Zbiórka pod Pomnikiem Ofiar Getta przy ul. Podwalnej.



→ **Spacer po Radomiu.** Radom w PRL-u. Czy pamiętacie kolejki w sklepach, puste półki i koksownicy na ulicach? Stowarzyszenie Droga Mleczna organizuje spacer już od trzech lat. Z okazji jubileuszu, tym razem zaprasza na spacer po Radomiu w klimacie PRL-u. Organizatorzy zabiorą uczestników spaceru w sentymentalną podróż po ulicach naszego miasta, gdzie



→ **Spacer po Radomiu.** Radom w PRL-u. Czy pamiętacie kolejki w sklepach, puste półki i koksownicy na ulicach? Stowarzyszenie Droga Mleczna organizuje spacer już od trzech lat. Z okazji jubileuszu, tym razem zaprasza na spacer po Radomiu w klimacie PRL-u. Organizatorzy zabiorą uczestników spaceru w sentymentalną podróż po ulicach naszego miasta, gdzie

cofniemy się w czasie do lat 80-tych. Jak zaznaczają organizatorzy, podczas spaceru mile widziane stroje z epoki. Zbiórka o godz. 17 przy dawnej "Kasi" ul. Żeromskiego 4. Wstęp wolny.

→ **Stand-up: Żarty na przerwie.** Na scenie zobaczymy lubelskich komików z grupy Standsaper. Inicjatywa została zapoczątkowana w sierpniu przez Karola Chyżę i Kubę Skomorowskiego obecnie obejmuje 10 początkujących stand-up'erów. Mimo krótkiego stażu regularnie zapraszają puby w Lublinie. Każdy z wieczorów jest tematyczny, dlatego publiczność chętnie do nich wraca, bo wie że za każdym razem usłyszy coś nowego. Wystąpi m. in. Dawid Maksymilian Jarosz urodzony w Radomiu, który rozśmieszał już nie raz radomską i warszawską publiczność. Wstęp wolny. Początek o godz. 18 w Domu Kultury Borki.

→ **Wkręć się w muzykowanie: Królewna Śnieżka i siedmiu krasnoludków.** Królewna Śnieżka, opuszczając swój zamek, zabierze nas na wyprawę przez las. Uczestnicy wyprawy odwiedzą wyjątkowy dom krasnoludków i poznają, na czym polega ich pracowite, pełne radości i muzyki życie. Dzieci w sposób aktywny doświadczą ciekawych przygód, gdzie taniec zaplata się z dźwiękiem, ruch z kolorem, słowo z gestem, a to wszystko razem tworzy wspaniałą zabawę, dając mnóstwo radości. Zajęcia o godz. 10 i 12 poprowadzi Kinga Bobienko. Odbędzie się one w Kuźni Artystycznej przy ul. Daszyńskiego 5. Wstęp płatny. Na wydarzenie dostępne są bilety zniżkowe dla posiadaczy Karty Rodziny Osoby z Niepełnosprawnością.

## Niedziela, 15 grudnia

→ **Wykład w Malczewski.** Muzeum im. Jacka Malczewskiego zaprasza na godz. 12 na wykład Katarzyny Pacyny-Fituch zatytułowany: „Radomska prasa w zbiorach bibliotek i MJM. Prezentacja unikatowych zbiorów radomskich czasopism”. Wstęp wolny.

→ **Wykład w Malczewski.** Muzeum im. Jacka Malczewskiego zaprasza na godz. 12 na wykład Katarzyny Pacyny-Fituch zatytułowany: „Radomska prasa w zbiorach bibliotek i MJM. Prezentacja unikatowych zbiorów radomskich czasopism”. Wstęp wolny.

→ **Blackbox Radom: fantastycznie!** W grudniu MOK zaprasza na spotkanie z larpami pełne fantastyki i baśni. Zaprezentowane zostaną dwa tytuły: larp "Dawno, dawno temu" oraz jeepform "6016". W pierwszej uczestnicy będą się bawić archetypami i postaciami z najbardziej znanych baśni. Druga gra wciągnie nas w świat przyszłości – wspólnie udamy się w podróż w czasie i zadamy sobie pytanie: „co by było, gdyby...? jak wytłumaczyć nasz świat tym, którzy go nie znają?”. Wydarzenie odbędzie się w Kawiarni Artystycznej przy ul. Parkowej 1. Wstęp wolny. Zapisy na www.blackboxradom.pl. Początek o godz. 16.

## Na pograniczu obrazu i słowa

„Przestrzenie percepcji. Na pograniczu obrazu i słowa”. To wspólna wystawa poetki Martyny Sobańskiej i fotografa mobilnego Patryka Wikalińskiego. Efekty ich pracy można oglądać w DK Idalin.



Fot. materiały organizatora

Artyści za pomocą obrazu i słowa starają się uchwycić pogranicza tego, co zewnętrzne. „Punkt, gdzie widzialne łączy się z wyobrażonym. Miejsca, które są nie-miejskami, stany nie do zwerbalizowania, uczucia, których nie można zamknąć w słowach” – tak swoją wystawę opisują jej autorzy.

„Przestrzenie percepcji” to wystawa, która jest wynikiem spotkania się dwóch światów: fotografa mobilnego i poetki, wyrażającej się na pograniczu sztuk. Wystawa stanowi wielowarstwowe transformacje przedstawień. Sugestywne detale, kolorowa architektura oraz słowa – ta ilość płaszczyzn ma na celu umożliwienie zbliżenia się do istoty tego czym jest percepcja i przeżywanie. – Chcielibyśmy, aby osoby które obejrzą nasze zdjęcia i przeczytają teksty inaczej spojrzęły na postrzeganie, bo obraz jest niejedno-

znaczny. To może być zarówno zdjęcie, rzeźba, ale też zapis akustyczny czy słowo. W dobie kiedy uważa się, że obraz wypiera słowo, w naszym przypadku jest zupełnie inaczej. Słowo jest dopełnieniem, wydobyciem, kluczem tego, co chcemy pokazać, a więc przestrzenie percepcji, sposoby patrzenia na sztukę, doświadczenia sztuki, ale też takiej codzienności, ale czy życie nie jest sztuką, a świat teatrem? – mówi Martyna Sobańska, współautorka wystawy.

Na wystawie możemy oglądać 20 fotografii opatrzonych oryginalnymi tekstami, których autorką jest Marta. Są to zdjęcia, tak ja w przypadku Patryka blokowskiego, ale nie takich, jakie dobrze znamy z naszego codziennego życia.

– W sposób metaforyczny opowiadamy to, co nas spotkało. To są blokowskie różnego typu. Pokazujemy kontrast między blokowskimi z Radomia a np. z Berlina, Katowic, Wrocławia czy Lublina, po to, żeby pokazać część architektury, ale pokazać to w taki sposób, że nie mamy się czego wstydić. Skupiamy się na pokazaniu percepcji przestrzeni i opowiadamy historię nie tylko przez architekturę, ale i detal – wyjaśnia Patryk Wikaliński, współautor wystawy.

Wystawę można oglądać do 20 stycznia w DK Idalin.

KS

## Piszą w obronie

Po raz piątą w Radomiu odbędzie się finał akcji Maratonu Pisania Listów organizowanej przez Wyższą Szkołę Handlową.

Mają wpływ na losy osób, których prawa są łamane. Ponadto przyczyniają się do upowszechnienia wiedzy na temat wolności i praw człowieka. Mowa o listach odręcznie pisanych w obronie osób, których prawa zostały złamane lub naruszone. W akcję co roku, już od pięciu lat, włącza się także prezydent Radomia. – To jest wydarzenie, które urosło do rangi najważniejszego wydarzenia w obronie praw człowieka. Uważam, że Polska, funkcjonując w realiach państwa demokratycznego, powinna upominać się o prawa człowieka w krajach, w których te prawa są notorycznie łamane – przyznaje Radosław Witkowski prezydent Radomia, który w tym roku napisał list domagający się uwolnienia Yasaman Aryani i jej matki Monireh Arabshahi, które walczą o prawa kobiet w Iranie. Obie zostały skazane na 16 lat więzienia za prowadzenie kampanii przeciwko dys-

krimującym kobiety przepisom o przymusowym noszeniu hidżabu.

Poprzednie edycje udowodniły, że takie listy przynoszą realne efekty. Wiele osób, dla których je pisano, zostały uwolnione lub złagodzone ich wyroki. Jak przyznaje dr Gerard Paweł Maj, kanclerz Wyższej Szkoły Handlowej, rokrocznie akcja przynosi sukcesy, czasem udaje się uwolnić dwie a nawet trzy osoby. – Nie zawsze zabiegamy o uwolnienie. Często uważamy, że kara była niewspółmierna do winy albo, że osąd tej osoby został przeprowadzony nieprawidłowo. Prosimy, żeby władze kraju pochyliły się na tym problemem raz jeszcze – wyjaśnia dr Gerard Paweł Maj.

Tegoroczny finał Maratonu Pisania Listów odbędzie się w weekend 14-15 grudnia w siedzibie WSH.

KS

## BEZPŁATNY TYGODNIK DLA RADOMIA I REGIONU

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

Redaktor naczelny Radomskiej Grupy Mediowej: Krzysztof Domagała

Kierownik redakcji: Iwona Kaczmarek  
Dziennikarze: Rokšana 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

ISSN 1895-8451



REKLAMA

# RUBINOWE GODY

## NIEWAŚKA KOMEDIA TEATRALNA

**DOROTA NOWAKOWSKA**  
**KRZYSZTOF KIERSZNOWSKI / TADEUSZ CHUDECKI**  
**PAWEŁ FERENS / MARCIN TRZESOWSKI**  
**SŁAWOMIR DOLINIEC / MACIEJ ZUCHOWICZ**

**piątek, 24 stycznia 2020 godz. 19:00**  
**RADOM - RADOMSKA ORKIESTRA KAMERALNA**

bilety: 75,00 / 85,00 PLN  
na [www.rubinowegody.pl](http://www.rubinowegody.pl)  
oraz w biurze podróży Travel Time, Plac Konstytucji 3 Maja 5

KS

## Nie zawieszają chirurgii

Oddział chirurgii w RSS-ie nie zostanie czasowo zamknięty. W ostatniej chwili udało się zatrudnić brakujących lekarzy.

– Nasze starania przyniosły skutek i dziś wycofujemy wniosek o zawieszeniu chirurgii – poinformował we wtorek, 10 grudnia Jerzy Zawodnik.

Przypomnijmy, oddział miał zostać od 10 grudnia zawieszony. Miesiąc temu miasto założyło wniosek do wojewody o czasowe zawieszenie chirurgii w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym. Rozmowy w tej sprawie trwały do ostatniej chwili. Jak przyznał Zawodnik, największym problem było zapewnienie bezpiecznego funkcjonowania oddziału w grudniu. – Jeszcze w piątek, 6 grudnia, mieliśmy pięć nieobstawionych dyżurów. Intensywne rozmowy prowadziliśmy w ubiegły weekend, jak i jeszcze w poniedziałek. Spotkaliśmy się z lekarzami i namawialiśmy do wzięcia dodatkowych dyżurów. Rozmowy przyniosły efekty – mówi wiceprezydent.

Powodem półrocznego zawieszenia działalności oddziału chirurgii była niewystarczająca, dla zapewnienia bezpiecznego jego funkcjonowania, liczba pracujących na nim lekarzy. Ten problem udało się pokonać. – Dzisiaj z całą stanowczością możemy powiedzieć, że nie będziemy zawieszali oddziału chirurgii, a mamy nadzieję, że od nowego roku nowi pracownicy, zaspokoją funkcjonowanie oddziału w sposób wystarczający. Mam nadzieję także, że do podobnych problemów w przyszłości nie wrócimy – przyznaje wiceprezydent.

W grudniu chirurgom z RSS-u pomogą chirurdzy ze szpitala na Józefowie, obsadzając pięć brakujących dyżurów – Lekarze, którzy mają pracować od nowego roku, to osoby pozyskane z zewnątrz. Jedna jest z Warszawy, a jedna przychodzi do nas z Gdańska. Mamy także dodatkowych lekarzy, którzy przyjadą do nas na dyżury – wyjaśnia Zawodnik.

Aktualnie na oddziale chirurgii radomskiego szpitala jest zatrudnionych pięciu specjalistów oraz dwóch rezydentów i trzech lekarzy-emerytów.

DO, KOS

# Hala po sesji

Radomscy radni zgodzili się na zapewnienie finansowania na dokończenie budowy Radomskiego Centrum Sportu. W środę, 11 grudnia przyjęli uchwałę, która zabezpiecza w Wieloletniej Prognozie Finansowej miasta kolejne 16 mln zł na budowę hali i stadionu przy ul. Struga 63.

● KRZYSZTOF DOMAGAŁA

Już po raz kolejny na przestrzeni kilku tygodni, radomscy radni spotkali się na sesji nadzwyczajnej, żeby debatować na temat zwiększenia zabezpieczenia finansowego na budowę Radomskiego Centrum Sportu. We wrześniu na dwudniowej sesji rada zgodziła się na wyemitowanie przez MOSiR obligacji na ponad 37 mln zł. To kwota, która była niezbędna, żeby móc podpisać umowę z najtańszym wykonawcą, czyli firmą Ereka. Jednak przez kolejne tygodnie sytuacja się komplikowała i ostatecznie do podpisania umowy z tym wykonawcą nie doszło. Finał sprawy zbada teraz prokuratura. Po wycofaniu się Ereki władze MOSiR-u rozpoczęły rozmowy z drugim oferentem firmą Betonox Construction. Wykonawca z Sopotu zapewnił, że nadal jest zainteresowany dokończeniem budowy Radomskiego Centrum Sportu i przedstawił wszystkie wymagane dokumenty. Jednak jego oferta była o ponad 15 mln zł wyższa, niż oferta firmy Ereka, co oznaczało, że temat RCS-u ponownie trafi na obrady rady miejskiej. – Jestem przekonany, że w dzisiejszych warunkach rynkowych oferta firmy Betonox jest dla nas najlepsza – mówił podczas sesji Radosław Witkowski. – Przez wiele miesięcy analizowaliśmy stan budowy jaki zastaliśmy po wycofaniu się nieuzasadnionego wykonawcy. A oferta Betonoxu daje nam gwarancję jak najszybszego i najtańszego dokończenia tej inwestycji. Z kolei Mateusz Tyczyński zaznaczył, że obecnie MOSiR co miesiąc wydaje kilkadziesiąt tysięcy złotych na utrzymanie „martwej” budowy Radomskiego Centrum Sportu. – Łączne koszty ochrony obiektu, wody, prądu, ciepła itd. to ok. 62 tys. miesięcznie. Za samo wynajęcie hali, gdzie składowane są materiały na budowę RCS-u, MOSiR,



Fot. Piotr Nowakowski/Bohemia

co miesiąc płaci 15 tys. zł – wyliczał dyrektor Kancelarii Prezydenta. Do władz miasta wiele pytań mieli radni Prawa i Sprawiedliwości. Dopytywali, m.in. o wypowiedź prezesa MOSiR-u Grzegorza Janduly, który podczas komisji rewizyjnej nazwał jednego z właścicieli firmy Betonox krętem. – Odbyłem z Grzegorzem Jandulą męską rozmowę – powiedział Witkowski. – Te słowa były nieumiejętne i nigdy nie powinny paść z jego ust. Jeżeli jeszcze raz zrobi coś takiego, to wtedy będzie z nim rozmawiała rada nadzorcza spółki MOSiR. Radni PiS-u dopytywali również, jaka jest gwarancja na to, że tym razem uda się skończyć inwestycję. – Piękne słowa pana prezydenta czy pana dyrektora, ale to samo słyszeliśmy przed głosowaniem na firmę Ereka – powiedziała Katarzyna Pastuszka-Chrobotowicz. – Jaką mamy gwarancję, że teraz się uda? Moim zdaniem żadną.

Z kolei Kinga Bogusz stwierdziła, że budowa RCS-u może być kolejną „chytą babą”, czyli historią, z której będzie śmiała się cała Polska. – Nie wiem czemu radni Koalicji Obywatelskiej odnoszą wrażenie, że my jesteśmy czemuś przeciwni. My tylko pytamy, bo chcemy poznać odpowiedzi na nurtujące nas pytania – powiedziała przewodnicząca rady miejskiej.

A Łukasz Podlewski pytał o to, kto poniesie odpowiedzialność polityczną za tę inwestycję. – Panie prezydencie czy bierze pan na siebie całą odpowiedzialność i zapewni nas, że do końca 2020 roku radomianie będą mogli korzystać z nowoczesnej hali i stadionu? – pytał radny PiS. – A czy w razie niepowodzenia tej inwestycji jest pan w stanie podać się do dymisji. W odpowiedzi Radosław Witkowski stwierdził, że nie jest jasnowidzem. – Oczywiście, że biorę pełną odpowiedzialność polityczną za tę inwestycję. Jednak nie je-

stem w stanie przewidzieć przyszłości. My mamy wykonać wszystkie czynności, które spowodują ukończenie tej inwestycji. A na chwilę obecną jest to najlepsze rozwiązanie – powiedział Witkowski.

Podczas odpowiedzi na pytania radnych Mateusz Tyczyński podał dokładne wyliczenia dotyczące kosztów budowy Radomskiego Centrum Sportu. Do tej pory na budowę stadionu wydaliśmy nieco ponad 26 mln zł, a na halę 66,5 mln zł. Na dokończenie hali potrzebne będzie jeszcze 27,9 mln zł, blisko 50,5 mln zł pochłonie zakończenie budowy stadionu, a 4 mln zł zostanie przeznaczony na układ drogowy przy RCS-ie. – Nie jestem w stanie zapewnić, że te ceny jeszcze nie wzrosną, bo to wszystko zależy od sytuacji gospodarczej kraju – powiedział Tyczyński. – Być może do góry pójdzie jeszcze płaca minimalna, prąd itp., a to może mieć wpływ na wzrost cen tej inwestycji. Po burzliwej dyskusji, podczas której nie brakowało licznych ataków personalnych, radni zgodzili się na zapewnienie finansowania dokończenia budowy Radomskiego Centrum Sportu. Za było 12 radnych, trzech głosowało przeciw, ośmiu się wstrzymało, a pięciu nie wzięło udziału w głosowaniu.

– My jako radni Prawa i Sprawiedliwości nie chcemy przeszkadzać przy tej inwestycji – powiedział Dariusz Wójcik, przewodniczący radnych PiS-u. – Ale to pan panie prezydencie bierze odpowiedzialność za tę inwestycję i będziemy to sprawdzać. Na zakończenie sesji głos zabrał jeszcze Radosław Witkowski. – Wszyscy padliśmy ofiarą nierzetelności pierwszego wykonawcy, bo gdyby nie on, to obiekt byłby już gotowy. Dziś dziękuję za państwa głosy i deklaruję, że jeszcze jutro podpiszemy umowę z nowym wykonawcą i w ciągu 12 miesięcy zakończymy budowę Radomskiego Centrum Sportu – powiedział prezydent Radomia.

REKLAMA

**ZIMA NIE TAKA ZŁA!**

# POŻYCZKI

DO 40 000 ZŁ

POŻYCZKI JUŻ OD 100 ZŁ

Logo partnerskich instytucji finansowych: smskredyt, hapi pożyczki, RAPIDA, aasa, iakkie raty, provema, SPOKO KASA, M K MIKROKASA, SuperGROSZ, KLIK pożyczka, Provident, axi, JEDYNA DROGA, euroloan, aasa, mikrofinans, cardina, CREDIT STAR, LoanMe, TAK TO.

**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 pożyczki firm pozabankowych (RRSO 103,42%)

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., Virus 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 Pragmą Faktoring S.A., Vippo Sp. z o.o., CROSS Loan S.A., Cardina Sp. z o.o., Provema 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.

## Białkowska w senacie

Anna Białkowska znalazła nowe zatrudnienie. Była poseł jest od kilku dni dyrektorem Biura Spraw Senatorskich Senatu RP.

Anna Maria Białkowska to była nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Skórzano-Odzieżowych, Stylizacji i Usług w Radomiu i wicedyrektor tej placówki. Przed wyborem na posła VIII kadencji Anna Maria Białkowska pełniła funkcję wiceprezenta Radomia. W wyborach do Sejmu RP w 2015 r. uzyskała prawie 7,5 tysiąca głosów. Bez powodzenia ubiegała się o mandat posła z listy Koalicji Obywatelskiej w tegorocznych wyborach parlamentarnych. Od 4 grudnia tego roku pełni funkcję dyrektora Biura Spraw Senatorskich Senatu RP.

Biuro zajmuje się prawną obsługą senatorów w zakresie wykonywania mandatu, czyli m.in. prowadzenie spraw klubów, kół i zespołów senackich. Udzielaniem senatorom pomocy w organizowaniu i prowadzeniu biur senatorskich, prowadzeniem spraw związanych z zakwaterowaniem senatorów w Warszawie, gromadzeniem, analizowaniem i udostępnianiem informacji związanych z wykonywaniem mandatu senatora oraz udzielaniem senatorom konsultacji, informacji i opinii prawnych.

DO

REKLAMA

**K M** -stomatologia zachowawcza  
-protetyka  
-usuwanie ósemek

**f** /KMstomatologia

ul. Kusocińskiego 21 lok.2  
664 085 285  
kmstomatologia@gmail.com  
**Sobota-Niedziela Zadzwoń**



## WSA oddalił skargę radnych

Wojewódzki Sąd Administracyjny oddalił skargę Rady Miejskiej Radomia na decyzję Regionalnej Izby Obrachunkowej.

– Dla mnie samego od początku sprawa była bezsporna, bo w uchwale Regionalnej Izby Obrachunkowej precyzyjnie opisano czym jest absolutorium i w jakich okolicznościach można go nie udzielić. Uzasadnienie nie pozostawia wątpliwości, że w tym przypadku radomska rada miejska naruszyła przepisy Ustawy o samorządzie gminnym. Teraz ten pogląd podzielił Wojewódzki Sąd Administracyjny. Trzeba wiedzieć, że absolutorium to narzędzie oceny merytorycznej pracy prezydenta. Mam nadzieję, że radni rady miejskiej już nigdy nie będą wykorzystywać absolutorium do celów politycznych – komentuje wyrok prezydent Radosław Witkowski.

Przypomnijmy, że na początku sierpnia Radosław Witkowski poinformował, że RIO unieważniło uchwałę rady miejskiej o nieudzieleniu absolutorium prezydentowi za wykonanie budżetu w 2018 r. Wtedy to Witkowski wezwał radę do jak najszybszego naprawienia tej sytuacji. Radni mieli dwa wyjścia albo uchwalić nową uchwałę absolutorijną, albo odwołać się do WSA. Wybrał drugą opcję.

Radni mogą się od decyzji odwołać.

CAR

# Zabytkowy „Łucznik”

Sala Tradycji Fabryki Broni w Radomiu wzbogaciła się o niezwykle cenny eksponat. To rower „Łucznik” typ XVI, pochodzący z połowy lat 30. XX wieku. Został odrestaurowany przez Radomskie Towarzystwo Retrocyklistów „Sprężysci”.

● KATARZYNA SKOWRON,  
DARIUSZ OSIEJ

Odrestaurowanie roweru, to pomysł Zarządu Fabryki Broni w Radomiu. Okazała nadarzyła się sama i to nie była jaka. W tym roku przypada 90. rocznica uruchomienia produkcji rowerów w Fabryce Broni. – Chcieliśmy uczcić tę rocznicę i jednocześnie przypomnieć, że przed II wojną światową w Fabryce Broni była produkowana nie tylko broń, ale również rowery, które były sprzedawane pod fabryczną marką „Łucznik”. Cieszyły się one dużą popularnością oraz słynęły z bardzo dobrej jakości – podkreśla Adam Suliga.

Podczas prezentacji odrestaurowanego roweru Maciej Borecki, członek zarządu Fabryki Broni, przyznał, że wszystkich zaskoczył – oczywiście pozytywnie – wynik renowacji. – Rower wygląda świetnie, a jednocześnie oryginalnie. Nie zaburzone w żaden sposób jego naturalnego piękna, duszy jaką ma w sobie – mówił podczas prezentacji Borecki.

Renowację roweru typ XVI tak zwanego balonowego, sportowego, szoso-



Fot. Piotr Nowakowski / Izba Obrachunkowa

wego, czyli popularnej „kolarki”, przeprowadziło Radomskie Towarzystwo Retrocyklistów „Sprężysci”. – Okazuje się, że po rozebraniu do tej przysłowiowej ostatniej śrubki i oczyszczeniu pojawił się ten oryginalny lakier, nikiel był zachowany naprawdę bardzo dobrze i po wypolerowaniu rower odzyskał dawny blask – mówi Łukasz Wykrota, prezes

Radomskiego Towarzystwa Retrocyklistów „Sprężysci”.

Rower ma oryginalne siodło, opony, łańcuch, pedały i znaczek z Łucznikiem umieszczony na ramie pod kierownicą. – Oprócz dętek, które są współczesne, wszystko inne jest oryginalne. Zachowały się w doskonałym stanie nawet obręcze z drewna bukowego, które zo-

stały zakonserwowane no i teoretycznie ten rower jest już w pełni sprawny. Stanowi ogromną wartość muzealną – przyznaje Łukasz Wykrota.

Rower pochodzi z połowy lat 30. ubiegłego wieku. Należał do jednego z pracowników Fabryki Broni – Roberta Wąsiaka. Pojazd jeszcze przed wybuchem II wojny światowej kupił jego dziadek. – Dziadek bardzo o niego dbał, ponieważ rower sporo kosztował. Jest to cenna rodzinna pamiątka. Fabryka Broni to właściwie mój drugi dom, dlatego uważam, że Sala Tradycji jest najlepszym miejscem dla tego zabytku. Bardzo się cieszę, że rower został odnowiony i zyskał nowe życie – podkreśla Robert Wąsik.

Produkcja rowerów w Fabryce Broni w Radomiu to inicjatywa ówczesnego dyrektora Kazimierza Oldakowskiego. W Radomiu wytwarzano rowery dla młodzieży, kobiet, turystyczne, sportowe, wojskowe oraz wojskowe. Ceny kształtowały się od około 130 do ponad 200 zł w zależności od typu. Tuż przed wybuchem II wojny światowej Fabryka Broni produkowała aż 18 typów rowerów „Łucznik”.

## Znamy skład młodzieżowego sejmiku

Już 12 grudnia odbędzie się pierwsze posiedzenie Młodzieżowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego.

Będzie to pierwsza, historyczna kadencja Młodzieżowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego. O miejsce w radzie ubiegało się niemal 200 kandydatów z całego Mazowsza. W naszym regionie zgłosiło się 20 chętnych. Z tego grona specjalna komisja wybrała siedem osób, które będą reprezentowały nas w sejmiku wojewódzkim. – Warto się wsłuchać w głos młodego pokolenia – powiedział Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego. – Młodzi ludzie mają inne podejście do świata i patrzą na niego z nieco innej perspektywy, dlatego będą ważnym wsparciem dla zarządu.

Młodzi radni w sejmiku chcą zająć się problemami swoich rówieśników. – Chcia-

łabym wpłynąć na ludzi w moim wieku – powiedziała Nikola Dziuba, radna Młodzieżowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego.

Jednym z celów, który przyświeca młodym radnym jest aktywizacja polityczna i społeczna młodego pokolenia. – Ostatnie wybory pokazały, że młodzi ludzie nie do końca są zainteresowani polityką. Chciałbym do nich dotrzeć i zmienić ich podejście – powiedział Antoni Gumiński, radny młodzieżowego sejmiku.

Młodzi radni będą również opiniowali różnego rodzaju dokumenty i propozycje rozwiązań władz Mazowsza.

KD

## Rekordowy budżet powiatu

To będzie najbardziej proinwestycyjny budżet powiatu radomskiego od wielu lat. Starostwo planuje wydać blisko 170 mln zł, z czego prawie 25 proc. zostanie przeznaczony na inwestycje.

Według założeń projektowych w przyszłym roku wydatki powiatu radomskiego wyniosą 168,8 mln zł. Natomiast dochody 159 mln zł. – Planujemy niewielki deficyt, który jeżeli będzie taka potrzeba pokryjemy z kredytu – wyjaśnił Waldemar Trelka. – Jednak plany mogą się nieco zmienić, bo zawsze w trakcie roku pojawiają się nowe zadania, dlatego podchodzimy do tego z dużą elastycznością.

Z planowanego budżetu niemal co czwarta złotówka przeznaczona zostanie na inwestycje, głównie drogowe. – W 2020 r. mamy przed sobą 17 dużych inwestycji drogowych, co ważne na wszystkie otrzymaliśmy wsparcie od funduszy dróg samorządowych – powiedział starosta. – Dzięki temu możemy liczyć na duże dofinansowania od wojewody sięgające nawet 80 proc. Reszta to wkład własny, który w 35 proc. jest finansowany

przez gminy i w 65 proc. przez nas.

Wśród projektów drogowych przeznaczonych do realizacji w przyszłym roku, najważniejsze działania będą przeprowadzane na pięciu szlakach: Wieniawa-Przytyk-Jedlińsk – 5,9 mln zł, Jedlińsk-Bartodzieje-Łukawa-Głowaczów – 5,4 mln zł, Kuczki-Kazimierówka-Skaryszew oraz Wierzbica-Modrzejowice – po 4,6 mln zł, Gulin-Wsola-Wojciechów – 3,6 mln zł. Dokończona zostanie również rozbudowa trasy Młódnice-Jarosławice-Cerekiew-Radom.

Dużą część, bo aż 34 proc. wydatków przeznaczonych na inwestycje pochłoną remonty szpitali w Pionkach i Iłży. – Na początku przyszłego roku ogłosimy przetargi na dwa projekty związane z remontem szpitala w Pionkach. Na ten cel w budżecie zarezerwowane mamy ponad 11 mln zł – powiedział Waldemar Trel-

ka. – To fundusze przeznaczone w I etapie na budowę nowego pawilonu z blokiem chirurgicznym i poradniami specjalistycznymi, a także rewitalizację obiektów już istniejących, opracowania dokumentacji technicznej i zakup wyposażenia. Natomiast na szpital w Iłży mamy ok. 3 mln zł, które zostaną przeznaczone na przebudowę i modernizację bloku operacyjnego i zakup niezbędnego sprzętu.

Jak przyznaje starosta, budżet na przyszły rok będzie niezwykle napięty. – To konsekwencja wyjątkowo wysokich nakładów inwestycyjnych, które poszybowały zwłaszcza w związku z modernizacją szpitala w Pionkach. Alternatywy jednak nie było. Dotacje i poprawa warunków świadczenia usług medycznych są jedynym ratunkiem dla tej placówki.

KD

AUTOPROMOCJA

## Praca na wysokim poziomie...

Centrum Zaopatrzenia Energetyki Eltast to wiodąca w Polsce firma zajmująca się modernizacją oświetlenia ulicznego. Obecnie realizujemy kilkanaście projektów modernizacyjnych na terenie całego kraju. Oferujemy pracę dla:

**ELEKTROMONTERÓW**  
Miejsce pracy: Radom – Polska

**WYMAGANIA:**  
Doświadczenie w pracy przy liniach napo-

wietrznych i kablowych  
Aktualna grupa SEP  
Mile widziane uprawnienia PPN (praca pod napięciem)

**OFERUJEMY:**  
Atrakcyjne wynagrodzenie  
Umowę o pracę  
Motywujący System Nagród  
Możliwość zakwaterowania dla pracowników zamiejscowych  
Możliwość zdobycia dodatkowych kwalifi-

fikacji i uprawnień (KURS PPN, KURS OPERATORA PODNOŚNIKA, KURS PRAC NA SIECIACH IZOLOWANYCH)

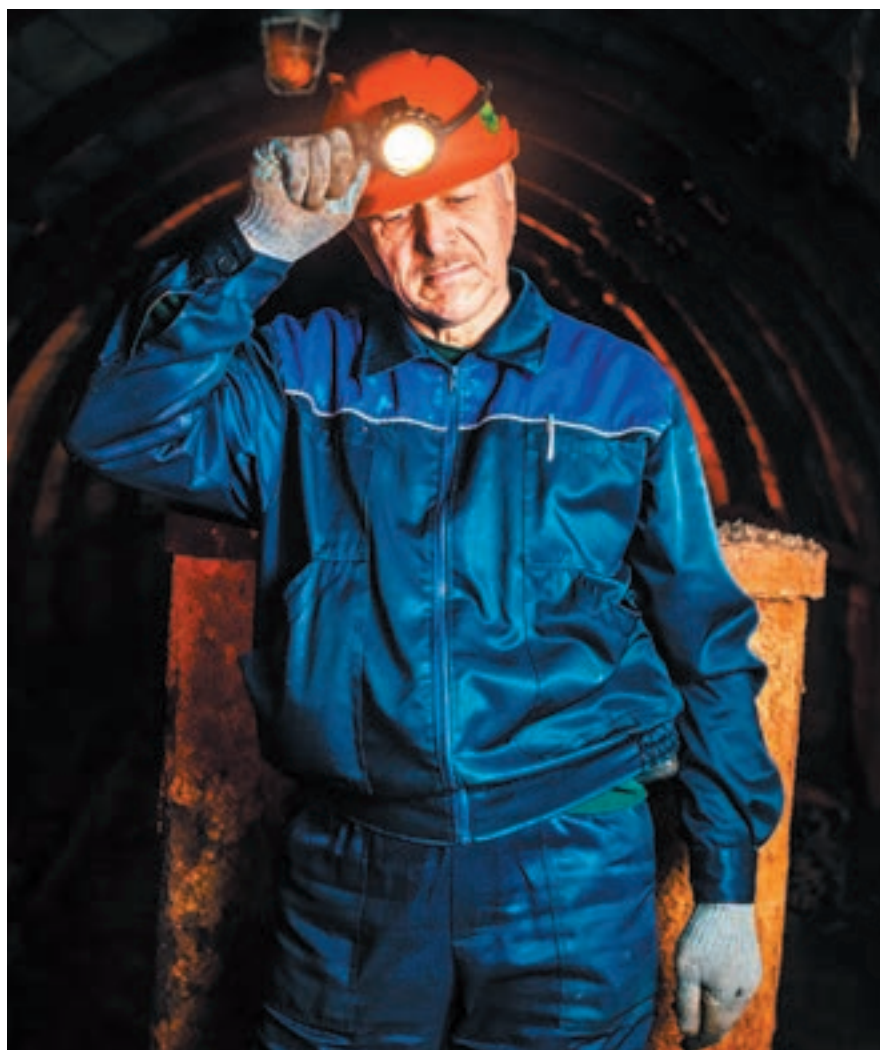
**Ponadto praca dla:**  
GŁÓWNEGO INŻYNIERA KONTRAKTÓW  
KIEROWNIKÓW ROBÓT ELEKTRYCZNYCH  
PROJEKTANTÓW ELEKTRYKÓW  
OPERATORÓW PODNOŚNIKA KOSZOWEGO pr. jazdy C  
KIEROWCÓW – OPERATORÓW HDS pr. jazdy kat C+E

**Aplikacje: sekretariat@eltast.pl**

„Te biomagnetyczne wkładki, w zaledwie 4 tygodnie, raz na zawsze uwolniły mnie od 10 lat cierpienia i przenikliwego bólu!” – Pan Zbigniew

## Przeżył katastrofę w kopalni, ale to problemy z kręgosłupem prawie **doprowadziły go do kalectwa**

Pan Zbigniew (65l.) z Bytomia przepracował 30 lat jako górnik. Wyczerpująca praca fizyczna, a także wieloletnie **ignorowanie dolegliwości bólowych układu mięśniowo - szkieletowego doprowadziły do poważnego schorzenia kręgosłupa.** 10 lat temu po niebezpiecznym wydarzeniu w kopalni, p. Zbigniew musiał przejść na wcześniejszą emeryturę. Przez dekadę **przewlekły ból uniemożliwiał mu wykonywanie najprostszych codziennych czynności** takich jak: zawiązywanie butów, podnoszenie przedmiotów z ziemi, pójście do sklepu. Dzięki przełomowej technologii, dziś p. Zbigniew nie pamięta już co to chroniczny ból pleców, zeszywnienie stawów czy dokuczliwe skurcze mięśni.



▶ Zbigniew Tychowski (fot. 2008)

**Z p. Zbigniewem rozmawiała Agata Backiewicz – stażystka odbywająca praktyki w Klinice Leczenia Chorób Przewlekłych w Warszawie. Wywiad publikujemy dzięki uprzejmości ośrodka.**

**Zbigniew:** 30 lat przepracowałem w kopalni jako górnik „na przodku” - przy bezpośrednim wydobywaniu. Każdy wie, że to bardzo ciężka praca fizyczna w wymagających warunkach: wysoka temperatura, pył, wielogodzinny wysiłek, często w niewygodnej pozycji dla ciała. Przez wiele lat bagatelizowałem schorzenia. Po tapnięciu w kopalni, gdzie ledwo uszedłem z życiem, mój organizm był już w tragicznym stanie, a ja musiałem udać się na emeryturę. Dyskopatia, przeciężenie mięśni przykręgosłupowych, RZS - kolejni specjaliści diagnozowali nowe schorzenia, wieszając nawet kalectwo! Miałem już dość tych wszystkich chemicznych tabletek, które działały tylko na chwilę...

■ **Agata Backiewicz:** Próbował Pan alternatywnych metod leczenia, skoro farmaceutyki nie przynosiły długotrwałej ulgi w bólu?

■ **Z:** Oczywiście! Drogie opaski, plastry, leczenie ciepłem i zimnem... Zainwestowałem nawet w pakiet masażu u fizjoterapeuty, ale żeby moje stawy wróciły do formy, musiałbym do niego chodzić do końca życia! Byłem w tragicznej sytuacji. Nie mogłem nawet zawiązać butów, bo przy pochylaniu strzykanie w kręgosłupie było nie do wytrzymania. Przejście kilku metrów powodowało dokuczliwe skurcze łydek i trzaskanie w kolanach, nie mówiąc już o wejściu po schodach, które najczęściej wymagało ode mnie użycia kuli. Długo szukałem

### **Czy wiesz, że...**

**Akupresura została odkryta 5000 lat temu**

Ta naturalna metoda leczenia była stosowana już w starożytnej Azji przez Chińczyków. To oni jako pierwsi zaobserwowali, że uciskanie konkretnych punktów na stopie, wysyła lecznicze impulsy do poszczególnych narządów, eliminując różnorodne dolegliwości, a także wpływa na ich długowieczność. Efektywność dalekowschodniej metody została ponadto potwierdzona przez **Światową Organizację Zdrowia.**

**Przeciwdziała 41 rodzajom dolegliwości**

Wbudowane w biomagnetyczne wkładki magnesy, precyzyjnie i szybko trafiają w źródło bólu. Skutecznie zwalczają schorzenia m.in. **głowy** (wzrok, mózg, słuch), **układu oddechowego** (nos, gardło, płuca), **jamy brzusznej** (nerki, żołądek, wątroba) i **ukł. szkieletowego** (kręgosłup, staw kolanowy i biodrowy).

skutecznego sposobu, który błyskawicznie uśmierzył mój ból i zwalczył schorzenia raz na zawsze. Po 10 latach, w końcu mi się udało!

■ **AB:** Jaka wyjątkowa technologia pozwoliła Panu zwalczyć wieloletnie zwyrodnienia i osiągnąć tak spektakularne rezultaty? Na naszą rozmowę przyjechał Pan rowerem, a przecież nie tak poruszają się osoby, które przez wiele lat zmagają się z przewlekłymi schorzeniami...

■ **Z:** Powrót do zdrowia zawdzięczam biomagnetycznym wkładkom. Dostałem je od mojego syna z Holandii. Na początku nie wierzyłem, że coś zadziałają, ale rezultaty przeszły moje najśmielsze oczekiwania! Pierwsze efekty poczułem już po 3 dniach - zauważyłem, że mogę sięgnąć do najniższej szafki w kuchni, bez zgrzytów w kolanach! Po 7 dniach, paraliżujące skurcze mięśni zniknęły, a po 4 tyg. kuracji sztywność kręgosłupa całkowicie ustąpiła i pierwszy raz od wielu lat mogłem sam, bez niczyjej pomocy, wnieść zakupy do domu. Czuję, że moje ciało jeszcze nigdy nie było tak sprawne!

■ **AB:** Czy wkładki zadziałały tylko na schorzenia reumatoidalne?

■ **Z:** Zauważyłem, że odkąd zacząłem nosić wkładki, ustały moje duszności i uciążliwy kaszel. Zapomniałem już co to ostre zapalenie oskrzeli, na które cały czas chorowałem. Od kilku miesięcy noszę wkładki profilaktycznie, pożyczam je też bratu - dzięki wkładkom jego gwałtowne skoki ciśnienia ustąpiły, a częstotliwość napadów migreny znacznie się zmniejszyła. Jestem pewien, że to zasługa tego wyjątkowego produktu.

■ **AB:** Czy to właśnie szybkie efekty i trwała odbudowa organizmu przekonały Pana do wypróbowania tej innowacyjnej metody leczenia?

■ **Z:** Tak, w porównaniu do farmaceutyków, tłustych maści, specjalnych zabiegów, noszenie wkładek

nie jest uciążliwe, a w moim odczuciu nawet przyjemne. Wypustki znajdujące się na jej wierzchniej stronie, zapewniają akupresyjny masaż stóp, który pobudza mikrokrążenie krwi i przynosi natychmiastową ulgę w dolegliwościach. Na początku obawiałem się, że wkładki będą mnie uwierały, ale dzięki odpowiedniemu wyprofilowaniu, pasują do każdego rodzaju obuwia, co daje ogromny komfort.

**Aby zgłębić sekret działania biomagnetycznych wkładek, poprosiliśmy o komentarz fizjoterapeutę M. Bakowskiego**

„Od wielu lat proponowałem moim pacjentom masaże z uwzględnieniem dalekowschodniej metody akupresury. Nie wierzyłem, że specjalnie stworzone wkładki, mogą trwale wyeliminować nawet najbardziej przewlekłe schorzenia... Dopóki sam ich nie wypróbowałem. Na czym zatem polega ich fenomen?”

Pole magnetyczne wytwarzane przez biomagnesy usprawnia przewodnictwo nerwowe, zmieniając funkcję biologiczną tkanek. Impulsy bólu zostają zahamowane 15x szybciej od innych środków przeciwbólowych, a jony gromadzące się w błonach komórkowych przyspieszają procesy metaboliczne o 76,3%. Technologia stopniowo i bezinwazyjnie zwalcza nie tylko objawy, ale także przyczyny dolegliwości, stymulując naturalną umiejętność organizmu do autoregeneracji”.

**Prof. E. Mawiński - współautor wielu zagranicznych publikacji medycznych, zgodził się podzielić z nami najnowszymi odkryciami nt. tej wyjątkowej formy leczenia**

„Belgijski Ośrodek Zdrowia w Antwerpii opublikował niedawno przełomowy raport dot. skuteczności najpopularniejszych metod walki z bólem. W badaniu wzięło udział 13 tys. pacjentów, a rezultaty przeprowadzonej analizy okazały się zadziwiające. Dla 85% uczestników najefektywniejszą metodą leczenia uciążliwych dolegliwości było noszenie neorefleksyjnych wkładek.

Dzięki temu patentowi, po 3 dniach, 92/100 pacjentów zauważyło zahamowanie najsilniejszych schorzeń, a po miesięcznej kuracji 94,8% uczestników, pozbyło się jakichkolwiek dolegliwości. Co najważniejsze, osiągnięcie takich rezultatów było możliwe u osób w każdym wieku, niezależnie od rodzaju i stadium choroby”.

■ **AB:** Przeprowadzenie kuracji wiązało się z jakimiś niedogodnościami bądź skutkami ubocznymi?

■ **Z:** Sam byłem tego ciekawy, dlatego poprosiłem syna o przetłumaczenie ulotki. Wyczytałem w niej, że produkt jest w 100% bezpieczny i zachowuje swoje lecznicze właściwości nawet 50 lat! Można go zatem używać przez długi czas, na różne schorzenia, bo produkt ten przeciwdziała 41 rodzajom dolegliwości - blokując każdy rodzaj bólu. Ta autonomiczna metoda, pozwala na wyeliminowanie kilkudziesięciu przypadłości w tym samym czasie, czego sam jestem przykładem.

**Tak jak p. Zbigniew i ponad 178 tys. osób, ty też możesz raz na zawsze pozbyć się każdego rodzaju bólu, dzięki biomagnetycznym wkładkom. Pierwsze 80 osób, które zadzwonią do 20 grudnia 2019 r., otrzyma 70% zniżki. Zamów neorefleksyjne wkładki w promocyjnej cenie 97 zł i zaoszczędź 220 zł.**

**81 300 32 56**

# Świąteczna iluminacja

Świąteczne dekoracje Radomia już cieszą oczy. W niedzielnej, uroczystej iluminacji bożonarodzeniowych ozdób wzięło udział wielu mieszkańców w towarzystwie rodzin i przyjaciół.

## ● ROKSANA CHALABRY

Nie mogło zabraknąć mikołajkowych czapeczek, które rozdawali sportowcy z radomskich drużyn. - Od kilku lat wspólnie mamy okazję rozpoczynać, inaugurować okres świąteczny w Radomiu. Za tydzień kolejne ważne wydarzenie, czyli nasza tradycyjna radomska wigilia na deptaku, ale dzisiaj cieszymy się naszą iluminacją. Pokazujemy, jakie nasze miasto jest piękne, nie tylko na co dzień, ale szczególnie w tym okresie świątecznym – mówi Radosław Witkowski, prezydent Radomia.

Tunel od kilku lat jest główną, świąteczną ozdobą miasta, ale nie jedyną. To też tysiące kolorowych lampek, z których zbudowane są świetlne figury przed urzędem miejskim na deptaku. To miś z prezentami, Mikołaj na motocyklu, wielka bombka i napis I LOVE RA-

DOM. Świąteczna dekoracja to także Mikołaj w saniach przed dworcem PKP oraz kilka kilometrów świetlnych girland zawieszonych m.in. na ul. Żeromskiego, Malczewskiego, Focha i w Rynku.

W najbliższą niedzielę, 15 grudnia odbędzie się tradycyjna Gwiazdka na deptaku. O godz. 15 rozpocznie się msza św. w radomskiej katedrze, a po niej o godz. 16. na placu Coraziego miejska wigilia. Będzie to okazja, aby połączyć się oplatkiem i złożyć sobie świąteczne życzenia. – Mam nadzieję, że wspólnie wszyscy ten okres świąteczny przejdziemy spokojnie, a za tydzień złożymy sobie życzenia, przełamiemy się oplatkiem. Bądźmy razem niech te święta będą dla nas spokojnie radosne, ale przede wszystkim rodzinne – mówi prezydent Witkowski.

Uroczystemu odpaleniu świątecznych dekoracji towarzyszyła zorganizowana po raz drugi Świąteczna Parada Świą-

ła. Przez deptak przez trzy orkiestry: Małe Grandioso, Orkiestra Grandioso Radom oraz Impacto de Radom. Miłym dodatkiem i upominkiem dla uczestników wydarzenia były rozdawane na deptaku paczki ze słodyczami.

Miejską wigilię poprzedzi świąteczny kiermasz (plac Coraziego), który potrwa od piątku do niedzieli (13-15 grudnia). Swoje stoiska będą tu miały zarówno firmy, jak i organizacje pozarządowe; w sumie ponad 20 wystawców. Będzie to okazja, by nabyć ręcznie wykonane ozdoby bożonarodzeniowe, w tym bombki świąteczne, medaliony, świece, lampiony, a także upominki, biżuterię, ozdobną ceramikę i wyroby drewniane. Nie zabraknie też świątecznych przysmaków. Będą m.in. wyroby piekarnicze, ciasta, sery, pierogi, bigos, smalec, paszтет, wędliny, ryby i wiele innych. Kiermasz będzie czynny w godz. 11 – 20.



# Macja zdobi Radom



Zdjęcia: Szymon Wykrota

# 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 Walerego

## Przyborowskiego

Śródmieście

Równoległa do ul. Podwalnej,  
prostopadła do ul. Kanałowej.

Walery Przyborowski (1845-1913) urodził się w Domaszkowicach koło Kielc w rodzinie szlacheckiej herbu „Sulima”. Jego ojciec był nauczycielem i byłym księdzem katolickim, który przeszedł na luteranizm.

Przyborowski uczył się w gimnazjach w Kielcach i Radomiu. Już jako młody chłopak zaangażował się w walkę o niepodległość. Jako osiemnastolatek uciekł ze szkoły razem z kolegami i zaciągnął się do powstania styczniowego. Walczył w oddziałach gen. Mariana Langiewicza i płk. Zygmunta Chmieleńskiego. W jednej z potyczek został ranny. Po powstaniu dostał się do carskiej niewoli. Rekonwalescencję przeszedł w Krakowie, a potem powrócił do Radomia i tu skończył gimnazjum.

W 1868 r. zaczął studia w Szkole Głównej w Warszawie na wydziale filologiczno-historieskim. W 1872 r. poślubił starszą od siebie wdowę Bronisławę Blum.

W 1880 r. został współwłaścicielem „Kuriera Codziennego”, a w latach 1885-1886 redagował pismo „Chwila”. Był jednocześnie redaktorem kroniki zagranicznej w „Przeglądzie Tygodniowym”. Na tym polu nie odniósł dużych sukcesów, ponieważ przedstawiany tam program ugody z caratem, nie był dobrze odbierany przez czytelników.

Współpracując z „Przeglądem Tygodniowym”, opublikował swoje pierwsze romanse tendencyjne: „Hinda” (1869), „Życie za marzenie” (1871) oraz „Na mogile” (1873). Pierwsza powieść historyczna Przyborowskiego, adresowana do młodzieży, ukazała się w 1881 r. („Bitwa pod Raszynem”). Po tej książce opublikował następne powieści cieszące się powodzeniem wśród młodzieży, była to m.in.: powieść „Szwedzi w Warszawie” (1901), „Noc styczniowa” (1903), „Rycerz bez skazy i trwogi” (1913), „Szwolężer Stach” (1900), „Upiory” (1902). Bardzo często powieści historyczno-przygodowe dla młodzieży publikował pod pseudonimem Zygmunt Lucjan Sulima. Pod pseudonimem także ukazał się jego „Pamiętnik

powstańca z 1863 roku”, a także „Wspomnienia ułana z 1863 roku”.

Przyborowski opublikował także kilka prac historycznych, które dotyczyły powstania styczniowego: „Historia dwóch lat 1861/1862” (1892 – 1896), „Ostatnie chwile powstania styczniowego” (1887 – 1888), „Dzieje 1863 r.” (1897).

W latach 1900-1906 pracował jako nauczyciel historii i literatury w radomskiej Szkole Handlowej kierowanej przez Prospera Jarzyńskiego. Był lubiany przez uczniów, ale jego asekurancka postawa i brak zaangażowania w walkę o szkołę polską nie były akceptowane.

W swoich książkach dotykał głów-

nie czytelników. Twórczość Przyborowskiego to z jednej strony krytyka złego przygotowania i bezsensowności zrywu 1863 r., z drugiej - negatywna opinia na temat pozytywizmu, który jego zdaniem zabijał ducha walki w narodzie.

Równocześnie Walery Przyborowski cieszył się sławą wiarygodnego historyka epoki powstania styczniowego. Była to jego pasja i tę pracę cenił sobie najbardziej. Kupował i gromadził archiwalia tego okresu, zbierał relacje uczestników wydarzeń, odwiedzał miejsca bitew i potyczek. Zdobyta wiedza posłużyła mu do napisania opracowania tego tematu w piętnastu tomach.

Zmarł 13 marca 1913 r. w Warszawie, rok przed wybuchem Wilekiej Wojny, która dała Polsce szansę na wywalczenie wytyśnionej niepodległości.

Został pochowany na cmentarzu ewangelickim, skąd po pewnym czasie przeniesiono jego prochy na cmentarz Powązkowski. Tablica pamiątkowa ku jego czci wmurowana jest w ścianę domu przy ul. Reja 4, gdzie mieszkał i tworzył.

MM



Foto: Piotr Nowakowski/BobbiMedia

nie tematyki insurekcji kościuszkowskiej, wojen napoleońskich i czasów Księstwa Warszawskiego. Jego książki przypominały młodym Polakom fragmenty narodowej historii, wzmacniały uczucia patriotyczne i z tego powodu ich twórca stawał przed sądem. Był też krytykowany za bardzo powierzchowne traktowanie obrazu epoki. Jednak jego styl pisarski, wartka akcja wydarzeń i malowniczość opisów zyskały mu rze-

Korzystałam z książek:

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

„Radomskie wędrowki regionalne. Wydarzenia, ludzie, zabytki, dziedzictwo kulturowe, przyroda” pod red. Janusza Pulnara, Radom 2000

## Spacerkiem po mieście

### Pałac Balińskich-Hemplów



Foto: Piotr Nowakowski/BobbiMedia

Rezydencja przy dawnej ul. Lubelskiej (obecnie Żeromskiego 46) powstawała w latach 1833-37 na zlecenie Stefana Balińskiego i według jego projektu. Baliński był malarzem, absolwent Uniwersytetu Warszawskiego, wykładowcą w Szkole Sztuk Pięknych w Warszawie; uczył go sam Antonio Corazzi.

To jedna z pierwszych reprezentacyjnych rezydencji klasycystycznych wybudowanych w stylu pałacowym, które powstały w Radomiu. Pałac stanowi właściwie zespół budynków, z których główny, pierwotnie parterowy, powstał w oddaleniu od ulicy, od której oddzielony był – na linii ulicy – ceglany murem ze zdobioną bramą; obecnie dziedziniec, na którym rośnie okazały kasztanowiec, jest odsłonięty. Od frontu wybudowano bliźniacze, wolno stojące oficyny zwane pawilonami. W głębi był ogród i stajnie.

Budynek główny ma symetryczną, siedmioosiową fasadę z frontonem ozdobionym ryzalitem z pilastrami, nakrytym płaskim trójkątnym szczytem. Fasada w parterze ma dekoracyjnie opracowane krawędzie kamieni podkreślające ich układ (boniowanie).

Baliński pomieszczenia rezydencji i jej pawilonów wynajmował różnym przedsiębiorcom i instytucjom; choćby w 1839 r. założył tu wraz z malarzem J. Karmańskim drukarnię. Baliński wraz z rodziną mieszkał tu do 1840 r., kiedy to objął urząd budowniczego guberni warszawskiej. Po jego śmierci (1872 r.) w pałacu mieszcili się m.in.: Fabryka Robót Kościelnych i Salonowych W. Krzywickiego i M. Morawskiego.

Pod koniec XIX w. pałac nabył Józef Hempel, który stworzył tu dużą bibliotekę ofiarowaną miastu (prowadził ją Sejmik Powiatowy, który założył w obiekcie też drukarnię). Organizował tu także wystawy starożytności i dzieł sztuki, a dochód z nich przeznaczał na szczytne cele. W budynku w okresie międzywojennym mieściły się redakcje kilku lokalnych czasopism (głównie endeckich). W 1925 r. ulokowała się tu Szkoła Muzyczna im. F. Chopina, zainicjowana i prowadzona przez M. Glogiera.

Po bezpotomnej śmierci syna Józefa Hempla spadkobiercy sprzedali go rodzinie Tomczyków.

Obecnie pałac pełni funkcje mieszkalno-handlowe; do rejestru zabytków został wpisany w 1987 r. Znajduje się na szlaku turystycznym „Zabytki Radomia” (obejmuje najcenniejsze obiekty historyczne ukazujące rozwój Radomia od wczesnośredniowiecznej osady po dzielnicę powstałe w XX wieku).

CAR

M. Kowalik, Pałace, pałacyki, dworki (3), „Wczoraj i Dziś Radomia” 2000, nr 6, s. 23-26.

J. Sekulski, Encyklopedia Radomia, Radom 2009, s. 47.

C. Tomczyk, Ulica Lubelska (dziś Żeromskiego) i jej mieszkańcy w latach 1815-1862, „Biuletyn Kwartalny Radomskiego Towarzystwa Naukowego” 1996, t. XXXI, z. 1-4.

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](http://mirat.com.pl)



## SMACZNEGO



## JAJECZNE MUFFINY

## SKŁADNIKI:

- 8 dużych jaj
- pół szklanki mleka
- 80 g posiekanego świeżego szpinaku
- 5 posiekanych świeżych pomidorów
- 2 szalotki pokrojone w kostkę
- 20 g pokrojonej natki pietruszki
- pół paczki rozdrobnionego sera feta
- 1 pokrojone awokado
- pół szklanki startego sera

## PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 180 st. Posmaruj formy na muffiny oliwą z oliwek. W dużej misce dokładnie wymieszaj jajka i mleko. Ciągłe mieszając dodawaj szpinak, pietruszkę, pomidory i szalotki. Wypełnij masą miseczeki na muffiny i piecz przez 20 - 25 min. Wyjmij muffiny z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia, a następnie przy pomocy noża wyjmij muffiny z foremek. Posyp kawałkami awokado, sezonowymi pomidorami i serem. Smacznego!

TEKSTY POWSTAJĄ  
WE WSPÓŁPRACY  
Z PORTALEM



# Te badania robić trzeba!

Gastroskopia, kolonoskopia – na samo brzmienie tych nazw przechodzą nas dreszcze. Wstyd czy strach przed badaniem i przed ewentualnym wykryciem groźnych chorób sprawia, że świadomie rezygnujemy z wizyty u specjalisty. Jak często należy wykonywać te badania i jak się do nich przygotować? Odpowiada Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.

Badania endoskopowe pozwalają na odpowiednią profilaktykę chorób układu pokarmowego (w tym nowotworów), a w przypadku ich wykrycia umożliwiają wdrożenie skutecznego leczenia już we wczesnej fazie ich rozwoju.

## GROŹNY NOWOTWÓR JELITA GRUBEGO

Rak jelita grubego stanowi drugi najczęściej spotykany typ nowotworu. W Polsce każdego roku rozpoznawanych jest ponad 14 tys. nowych przypadków, a każdego dnia z jego powodu umiera aż 28 osób. Dane są niepokojące, tym bardziej, że wcześniej wykryty rak jelita daje 100 proc. szans na pokonanie choroby. Choroba ta zdecydowanie częściej dotyczy mężczyzn (60 proc. przypadków) i stanowi wśród nich drugi pod względem umieralności nowotwór w Polsce.

Głównymi czynnikami ryzyka wystąpienia raka jelita grubego są: otyłość, zbyt duża liczba spożywanych kalorii (w tym czerwonego mięsa), małe spożycie błonnika i palenie papierosów. Regularne badania endoskopowe pozwalają wykryć wszelkie zmiany chorobowe we wczesnej fazie rozwoju i szybko wdrożyć niezbędne leczenie.

## CZYM SĄ BADANIA ENDOSKOPOWE?

Gastroskopia i kolonoskopia są najlepszymi badaniami diagnostycznymi górnego odcinka (przełyk, żołądek, dwunastnica i początkowy fragment jelita cienkiego) i dolnego odcinka (jelito grube) przewodu pokarmowego. Są również wykorzystywane jako badania przesiewowe i profilaktyczne w celu wykrywania zmian nowotworowych.

Kolonoskopia umożliwia wykonanie kompleksowej analizy końcowego odcinka jelita cienkiego i całego jelita grubego pod kątem pojawienia się polipów lub innych zmian chorobowych (w tym



Foto: fit.pl

nowotworowych). Kolonoskop, czyli długa, elastyczna rurka z umocowaną kamerą wprowadzana jest przez odbytnicę do jelita grubego. Specjalista podczas badania może usunąć polipy, a w razie potrzeby, pobrać wycinek do badania histopatologicznego. Badanie trwa ok. 20 min. i nie jest całkowicie bezbolesne, ale istnieje możliwość znieczulenia ogólnego i wówczas badanie wykonuje się podczas snu pacjenta. Kolonoskopię zaleca się wykonywać co 10 lat wszystkim osobom po 50. rok życia i wszystkim po 40 r. życia z tzw. obciążeniem rodzinnym (przypadki chorób wśród rodziców, dzieci, rodzeństwa).

Gastroskopia pozwala kompleksowo przebadać górny odcinek układu pokarmowego, czyli przełyk, żołądek i dwunastnicę. Wykonywana jest za pomocą giętkiego przewodu z umocowaną kamerą; wprowadza się go do żołądka przez przełyk. Badanie trwa 15-30 min. i może być wykonywane w znieczuleniu miejscowym. Gastroskopia jest bezbolesna

i nie utrudnia oddychania, ale mogą wystąpić odruchy obronne takie jak torsje czy kaszel. Badanie umożliwia wykrycie wrzodów żołądka, chłoniaka żołądka czy raka dwunastnicy. Badanie powinno się wykonywać co 3-5 lat. Nowotwory górnego odcinka przewodu pokarmowego mają zupełnie inną dynamikę wzrostu i rozwoju, dlatego gastroskopia nie jest w stu procentach pewną metodą profilaktyki wykrywania wczesnych stadiów nowotworów.

## DLACZEGO WZBRANIAMY SIĘ PRZED NIMI?

– Badania endoskopowe w naszym kraju to wciąż temat tabu, a pacjenci najczęściej rezygnują z nich z powodu wstydu czy strachu przed samym badaniem lub w obawie przed wykryciem groźnych chorób układu pokarmowego. Chociaż brzmi to paradoksalnie, wiele osób woli żyć w nieświadomości, niż wybrać się do lekarza i w razie potrzeby poddać się leczeniu, które odpowiednio wcześniej wdrożone daje stu procentową

szansę powrotu do zdrowia. Wiele osób rezygnując z badań argumentuje brakiem czasu lub zbyt młodym wiekiem. Pacjenci przed 40. rokiem życia, zwłaszcza mężczyźni, uważają, że ze względu na metrykę, problem nowotworu jelita ich nie dotyczy i mają jeszcze czas na wykonanie badań. Rak jelita grubego może rozwijać się już w młodym wieku i przez kilka, a nawet kilkanaście lat, nie dawać żadnym widocznych objawów. Zmiany następują powoli, od niegroźnego polipa do zaawansowanej formy nowotworu złośliwego. Im szybciej przełamiemy strach, tym szybciej w przypadku wykrycia zmian będziemy mogli poddać się ewentualnemu leczeniu i zapobiec rozwojowi choroby – mówi lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana

## JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO BADAŃ ENDOSKOPOWYCH?

Gastroskopia i kolonoskopia wymagają od nas pewnego przygotowania. Sześć godzin przed wykonaniem gastroskopii nie należy jeść i pić. W przypadku kolonoskopii, na kilka dni przed badaniem, należy wprowadzić tzw. dietę ubogoresztkową, czyli wyeliminować warzywa, owoce (zwłaszcza te z pestkami), otręby i nasiona, które przylegając do jelita, mogą zaburzyć prawidłowy wynik badania. Kilka dni przed kolonoskopią powinniśmy wprowadzić dietę płynną, a 24 godziny przed badaniem nie spożywać już żadnych pokarmów. Należy również dzień przed badaniem zastosować środek przeczyszczający (wypisze go lekarz na receptę lub otrzymamy go za darmo w ośrodku badań przesiewowych), który pozwoli oczyścić nasze jelito.

FIT.PL

## Smog. Jak się chronić?

Negatywne skutki wdychania szkodliwych substancji możemy zniwelować - radzi dr Michał Michalik, otolaryngolog z Centrum Medycznego MML.



Foto: Adobe Stock

Smog jest niebezpieczny dla zdrowia, a błona śluzowa, która gromadzi wdychane przez nas zanieczyszczenia, szczególnie wrażliwa. Wszystko, co wdychamy, osadza się właśnie tam, stąd nadmierne zanieczyszczenia mogą powodować niedrożność nosa, przewlekły katar czy zapalenie zatok. Inne konsekwencje to kaszel, nieustępujący

ból głowy, który wynika z niedotlenienia, zapalenie spojówek czy mniejsze odczuwanie smaku i zapachów. Narażone są też krtań, tchawica, oskrzela i płuca. Smog wpływa też bezpośrednio na czynniki onkogenne, stąd częste porównanie szkodliwości jego wdychania do palenia kilku papierosów dziennie. - W czasie tzw. alarmu smogowego

ograniczmy do minimum spędzanie czasu na dworze, spacer z dziećmi czy uprawianie sportu na zewnątrz. Warto zadbać o oczyszczenie i nawilżenie powietrza w domu; można to zrobić przez położenie mokrego ręcznika na kaloryferze czy wstawienie na noc do sypialni suszącego się prania.

Ważne jest, by w okresie jesienno-zimowym wzmocnić naszą odporność. W tym czasie jesteśmy narażeni na ciągłe zmiany temperatury, a nasz układ immunologiczny jest rozregulowany. Dobrze jest obniżyć nieco temperaturę w domach i autach, żeby nie szokować organizmu przy wychodzeniu na dwór. Siebie i dzieci ubierajmy adekwatnie do temperatury. Zadbajmy też o zbilansowaną dietę i suplementy wielowitaminowe.

Przewlekły katar, uporczywe kichanie, suchy kaszel, zapalenie spojówek, ogólne złe samopoczucie i utrzymujący się ból głowy, a także chrypka czy zmiana tembru głosu to powody, żeby skonsultować się ze specjalistą: laryngologiem, okulistą bądź lekarzem rodzinnym.

FIT.PL

## Sekrety zdrowego odpoczynku

Po każdym dniu potrzebujemy odpowiedniej regeneracji. Podpowiadamy, co ma wpływ na efektywność naszego odpoczynku.

Nie chodzi wyłącznie o liczbę godzin, którą przeznaczamy na regenerację, ale również o regularność i pewnego rodzaju „harmonogram”. Dla większości z nas to godziny pracy są czynnikiem, który determinuje resztę dnia. Dlatego warto przemyśleć, ile dokładnie czasu potrzebujemy przed wyjściem z domu oraz to, ile czasu możemy poświęcić na różnego rodzaju aktywności po pracy. Naukowcy wskazują, że z wiekiem nasze zapotrzebowanie na sen zmniejsza się. Jednak wciąż na odpoczynek nocą powinniśmy przeznaczać od 7 do 9 godzin – wszystko zależy oczywiście, m.in. od naszych indywidualnych uwarunkowań zdrowotnych, czy też intensywności stylu życia. Wypracowanie pewnej systematyczności oraz stałego „rozkładu” dnia i nocy pozwoli nam wpłynąć na lepszą regenerację ciała i umysłu.

Wydzielenie i zaaranżowanie strefy odpoczynku jest tak samo istotne, jak stworzenie wspomnianego „harmonogramu” regeneracji. Tu sprawdzą się stonowane kolory. Warto uwzględnić też podstawo-

we zasady feng shui: zachowanie symetrii, ustawienie łóżka przy ścianie prostopadłej do ściany z oknem oraz do ściany z drzwiami, a także zapewnienie odpowiedniej ilości miejsca po obu stronach łóżka. Samo miejsce do odpoczynku tworzy oczywiście posłanie, dlatego równie dużo uwagi powinniśmy poświęcić materacowi.

Regeneracja w domu to jedno, ale ważną kwestią są również przerwy od pracy. Poza 14-dniowym urlopem, warto postawić również na kilkudniowe wyjazdy – najlepiej łącząc je z weekendami. Podczas krótkich urlopów bardzo ważne jest zupełne „odcięcie się” od tego, co zazwyczaj stanowi naszą rutynę dnia oraz oczywiście od pracy. Nie włączajmy komputerów, nie sprawdzajmy skrzynki mailowych, odpoczywajmy na łonie natury - poświęćmy całą naszą uwagę na bycie „tu i teraz”. Dzięki temu uda nam się zniwelować poziom zmęczenia i stresu do minimum.

FIT.PL



**Piątek**  
6°/1°  
t. odczuwalna 2° C  
ciśnienie 993 hPa  
wilgotność 76%

**Sobota**  
5°/2°  
t. odczuwalna 1° C  
ciśnienie 1002 hPa  
wilgotność 74%

**Niedziela**  
10°/3°  
t. odczuwalna 6° C  
ciśnienie 1010 hPa  
wilgotność 53%

**Poniedziałek**  
8°/4°  
t. odczuwalna 5° C  
ciśnienie 1017 hPa  
wilgotność 70%

**Wtorek**  
9°/5°  
t. odczuwalna 8° C  
ciśnienie 1014 hPa  
wilgotność 72%

**Środa**  
8°/7°  
t. odczuwalna 5° C  
ciśnienie 1026 hPa  
wilgotność 78%

**Czwartek**  
7°/2°  
t. odczuwalna 5° C  
ciśnienie 1030 hPa  
wilgotność 68%

źródło: twojapogoda.pl

# Z pozólkłych szpalt

## Kiedy będzie oświetlone przejście podwórze?

W Nr. 280 „Słowa” z dnia 4. grudnia, poruszyliśmy sprawę panujących ciemności w przejściowych podwórzach posesji Nr.9 przy ul. Żeromskiego i Nr. 6 Jacka Malczewskiego. Jak wiadomo, podwórza tych posesyj łączą się z sobą i stanowią skróconą drogę dla przechodniów z ul. Żeromskiego na ul. J. Malczewskiego i odwrotnie.

Panujące tam ciemności zwłaszcza po zamknięciu sklepów, narażają przechodniów na różne przygody i upadki. Na trotuarze przy końcu podwórza od ul. Żeromskiego, znajduje się kilka słupków wysokości 1-metrowej, które przy panujących ciemnościach są niewidoczne.

W piątek ubiegły jakaś starsza pani upadła na jeden z takich słupów, potknęła się i upadła, co spowodowało okaleczenie dotkliwie twarzy i ogólne potłóczenie. Władze policyjne winny zarządzić uwreszcie oświetlenie podwórza i nakazać usunięcie zbędnych słupów.

Słowo, 17 grudnia 1929

## W pogoni za mężem

Niezwykłe awanturyczne przygody, przypominające film detektywistyczny, przeżyła mieszkanka Radomia, Julia Ruchła Mindowa.

Mindowa wyszła przed kilku miesiącami za mąż. Mąż otrzymał posag, zostawił żonę w Radomiu, wam zaś uciekła w niewiadomym kierunku. Energiczna Ruchła nie dała za wygraną i postanowiła odszukać wiarołomnego małżonka. Poinformowano ją, że „zbieg” przebywa w Warszawie. Mindowa udała się do stolicy, lecz mężna nie znalazła, gdyż w międzyczasie ulotnił się on zagranicę. Mindową zawiadomiono, że mąż jej znajduje się w Niemczech w miejscowości pogranicznej Heidenberg. Uparta niewiasta, nie mając już żadnych środków na podróż, udała się pieszo do Katowic, skąd przedostała się przez zieloną granicę do Niemiec. Na terytorium Rzeszy zatrzymano ją i osadzono w areszcie za nielegalne przekroczenie granicy. Dziwnym zbiegiem okoliczności w tym samym areszcie odbywał karę za to samo przewinienie niewierny małżonek. Mindowie zatem

nareszcie zetknęli się za kratkami. Radość p. Ruchli była niewątpliwie kolosalna, mąż zapewne mniej się ucieszył. Po odbyciu kary małżonkowie zostali wysiedleni do Polski. W dniu wczorajszym Mindowa zasiadła na ławie oskarżonych Sądu Grodzkiego w Radomiu pod zarzutem nielegalnego przekroczenia granicy za co została skazana na 300 zł grzywny z zamianą na 1 miesiąc aresztu.

Trybuna, 19 grudnia 1936

## 6 złotych - 6 miesięcy więzienia

Ciekawą sprawę rozpatrywał Sąd Okręgowy w Radomiu.

U kupca Izraela Birenbauma z Kozienic komornik zajął za należności Skarbu Państwa w wysokości 6 zł skóry, ocenione na 30 zł.

Gdy komornik zgłosił się po zajęte skóry, Birenbaumowa w nieobecności męża oświadczyła, że ktoś je zabrał. Komornik zameldował o fakcie rzekomego sprzeniewierzenia władzom.

W wyniku rozprawy sądowej Birenbaum skazany został na 6 miesięcy bezwzględnej więzienia.

Na rozprawie w wydz. odwoławczy obrońca skazanego adw. Fenigstein podkreślił, że komornik nie dopełnił swoich powinności i nie przeprowadził rewizji w mieszkaniu.

Sąd uwzględnił wywody obrońcy i bez przesłuchania świadków skazanego uniewinnił.

Trybuna, 10 grudnia 1937

## 18 miesięcy więzienia za obrażenie Narodu

W Sądzie Okręgowym w Radomiu toczyła się sprawa Mieczysława Kopińskiego, wędrownego szlifera, który we wrześniu br. dopuścił się w restauracji w Iłży obrazy Narodu w związku z konfliktem czesko-polskim. Oskarżony nie przyznał się do winy i zeznał, że jest legionistą I Brygady i śpiewał popularną piosenkę „batiarów” lyczakowskich, która nie zawierała obrazy Narodu.

Sąd nie dał wiary wyjaśnieniom oskarżonego i skazał go na półtora roku więzienia.

Trybuna 16 grudnia 1938

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

## Sudoku

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

REKLAMA

**NIE PRZEPLACAJ!** rekord TAXI **2zł/km. / 5,50zł trasa** **721 721 006**

## Za nami Bieg Mikołajkowy

Tegoroczny sezon biegowy w naszym mieście dobiegł końca. Tradycyjnie zakończył go Bieg Mikołajkowy.



Fot. archiwum ozadzien.pl

Już po raz szósty w Radomiu odbył się Bieg Mikołajkowy. Impreza rokrocznie jest organizowana przez stowarzyszenie „Biegami Radom!” i cieszy się niesłabnącą popularnością. – Ten bieg jak co roku kończy nasz sezon biegowy. Mamy piękną pogodę, anioły nad nami czuwają. Jest fantastycznie. Potwierdza to tylko, że bieg mikołajkowy na finał sezonu jest trafnym pomysłem – mówił Tadeusz Kraska z „Biegami Radom!”

Bieg przeprowadzony został na dystansie pięciu kilometrów, a trasa wiodła przez alejki dookoła zalewu na Borkach. W biegu głównym wystartowało blisko 300 osób. Odbyły się też biegi dzieci, w których wystartowało 200 osób. Jak przyznaje Tadeusz Kraska, biegane uprawiamy coraz chętniej. – To nas cieszy. Wiem, że jeszcze kilka lat temu nasz bieg był jedynym, myślę, że w promieniu kilkudziesięciu kilometrów, a teraz tych biegów jest kilka, jeśli nie kilkanaście – przyznaje Kraska.

KS

# Radomiak po jesieni

Jak co roku piłkarski portal 90minut.pl dokonał dogłębnych analiz w rozgrywkach I i II ligi. Wysoko w klasyfikacjach rundy jesiennej plasuje się beniaminek z Radomia.

### • MACIEJ KWIATKOWSKI

Jak pisał portal 90minut.pl piłkarze w 180 meczach uzyskali łącznie 479 goli, co daje średnią 2,6 bramki na spotkanie. Gospodarze wygrali 85 pojedynków, padło 42 remisy, a goście wygrali 53 mecze.

Bilans beniaminka z Radomia po rozegraniu 20 spotkań przedstawia się następująco: podopieczni Dariusza Banasika wygrali dziesięć meczów, zremisowali sześć i czterokrotnie opuszczali murawę bez zdobycia punktowej. Taki bilans spowodował, że „Zieloni” sklasyfikowani zostali na czwartym miejscu i do prowadzącej Warty Poznań mają tylko cztery punkty straty.

Radomiak imponował zwłaszcza w domowych pojedynkach. Radomianie należą w tej klasyfikacji do najlepszych, a pierwsze miejsce dzielą z mielecką Stalą. Obie drużyny u siebie zgromadziły 23 punkty.

Do piłkarzy Radomiaka należy także najwyższe wyjazdowe zwycięstwo. Przypominamy, że beniaminek, aż 4:1 pokonał w Suwałkach miejscowe Wigry. Różnicą trzech goli na wyjeździe zwyciężali także: Miedź Legnica, Bruk-Bet Termalica Nieciecza, GKS Bełchatów, Stal Mielec i GKS Tychy.

W klasyfikacji piłkarzy najczęściej wchodzących z ławki rezerwowych prowadzi Adam Banasiak. Pomocnik „Zielonych” 14-krotnie na boisku pojawiał się po przerwie, zmieniając kolegów z zespołu. Z kolei najczęściej schodzą-



Fot. archiwum ozadzien.pl

cym piłkarzem Radomiaka jesienią był Mateusz Michalski, który 12-krotnie, przed czasem opuszczał murawę.

Najlepszym strzelcem Radomiaka jesienią został Patryk Mikita, który sześciokrotnie umieszczał futbolówkę w siatce rywali, a póki co liderem strzelców jest Omran Haydary (Olimpia Grudziądz), który zanotował 12 trafień.

Tymczasem najwięcej żółtych kartek z zawodników z Radomia ujrzał Damian Jakubik – siedem.

Z kolei w Radomiaku łącznie na boisku zaprezentowało się 23 zawodników,

a więc o dwóch mniej niż u liderów w tej klasyfikacji – Chojniczanki Chojnice i Olimpii.

W klasyfikacji fair-play (liczba zdobytych żółtych i czerwonych kartek) „Zieloni” są na odległym 15. miejscu. Na taki rezultat złożyły się 54 żółte i jedna czerwona kartka.

O ile w tej statystyce radomianie są daleko, tak już zdecydowanie lepiej wyglądają pod względem średniej liczebności widzów na mecz. Otóż pojedynki domowe z udziałem Radomiaka oglądało średnio 3800 widzów, a więc o dwustu

mniej niż mecze lidera w tym przypadku – Podbeskidzia Bielsko-Biała.

Arbitrzy radomianom podyktowali pięć rzutów karnych, z czego cztery zostały wykorzystane, a przeciwko „Zielonym” rywale wykonywali trzy „jedenastki”, z czego jedna została nie wykorzystana.

### Tabela po 20. kolejkach:

|                  |    |    |       |
|------------------|----|----|-------|
| 1. Warta         | 20 | 40 | 33:18 |
| 2. Stal          | 20 | 38 | 30:18 |
| 3. Podbeskidzie  | 20 | 37 | 36:21 |
| 4. Radomiak      | 20 | 36 | 30:23 |
| 5. Olimpia       | 20 | 31 | 34:30 |
| 6. Miedź         | 20 | 31 | 29:26 |
| 7. Jastrzębie    | 20 | 30 | 30:25 |
| 8. Tychy         | 20 | 30 | 40:29 |
| 9. Zagłębie      | 20 | 26 | 28:31 |
| 10. Bruk-Bet     | 20 | 26 | 28:22 |
| 11. Stomil       | 20 | 26 | 16:22 |
| 12. Sandecja     | 20 | 25 | 28:35 |
| 13. Bełchatów    | 20 | 24 | 24:27 |
| 14. Puszcza      | 20 | 23 | 15:24 |
| 15. Chrobry      | 20 | 20 | 18:33 |
| 16. Odra         | 20 | 20 | 16:25 |
| 17. Wigry        | 20 | 19 | 17:31 |
| 18. Chojniczanka | 20 | 16 | 27:39 |

AUTOPROMOCJA

# rekorrd

## NAJWIĘKSZE TANECZNE HITY

## WŁĄCZ NA 106.2 FM



# Dwa zwycięstwa

Siatkarki E.Leclerc Radomki Radom rozegrały w minionym tygodniu dwa spotkania. W obu pojedynkach ekipa prowadzona przez trenera Adama Grabowskiego odniosła zwycięstwa pokonując na wyjeździe Bank Pocztowy Pałac Bydgoszcz oraz u siebie Wisłę Warszawa.

## ● MICHAŁ NOWAK

W minioną sobotę (7 grudnia), radomianki pojechały do Bydgoszczy. Mimo że po dwóch setach E.Leclerc Radomka przegrywała 0:2, to odwróciła losy spotkania i pokonała tamtejszy Bank Pocztowy Pałac 3:2.

Szkoleniowiec zaskoczył nieco wyjściowym składem posyłając do boju na pozycji przyjmującej nominalną atakującą, Majkę Szczepańską-Pogodę. Odsona otwarcia była bardzo wyrównana i wynik właściwie cały czas oscylował w granicach remisu. Również zacięta była końcówka, ale ostatecznie na przewagę zwyciężyły siatkarki z Bydgoszczy.

W drugiej odsłonie z minuty na minutę wzrastała przewaga zespołu Banku Poczтового Pałacu, który zwyciężył w tej partii wysoko, bo do 17. E.Leclerc Radomka jednak nie złożyła broni. Radomianki w trzecim secie zaprezentowały się z dobrej strony, w końcówce osiągnęły cztery „oczka” przewagi (19:23) i zwyciężyły ostatecznie do 22. Nie było to jednak ostatnie słowo podopiecznych trenera Grabowskiego. W czwartej partii radomianki zagrały koncertowo i zbudowały szybko przewagę (9:13), którą potem powiększały (9:18). Ostatecznie wygrały efektownie i wysoko, do 13 doprowadzając do tie-breaka. Decydująca odsłona zaczęła się dla zespołu z Radomia wręcz fantastycznie. Szybko E.Leclerc Radomka odskoczyła z wynikiem (1:7, 4:9, 6:12). Nie był to jednak



Fot. Piotr Nowakowski/BoothMedia

koniec emocji. Rywalkom udało się najpierw zmniejszyć stratę (9:12), a potem nawet doprowadzić do remisu po 13. Dwie ostatnie akcje należały jednak do siatkarek z Radomia, które zwyciężyły 15:13 i w całym meczu 3:2.

Tymczasem w środę radomianki pokonały natomiast, również po tie-breaku, Wisłę Warszawa. Siatkarki ze stolicy

przyjechały do Radomia wzmocnione trzema zagranicznymi zawodniczkami. Do gry zgłoszone zostały bowiem rozgrywająca Olena Nowgorodczenko, atakująca Joyce Silva i przyjmująca Nikolle Correa. Po stronie gospodyń zabrakło natomiast chorej Sonii Kubackiej.

Pojedynek rozpoczął się znakomicie dla zespołu E.Leclerc Radomki. Przy

zagrywce Szpak gospodynie zdobyły pięć „oczek” z rzędu, a skuteczna w ataku była Mucha (5:0). W kolejnych minutach podopieczne trenera Grabowskiego utrzymywały wypracowaną przewagę kontrolując boiskowe wydarzenia (7:2, 10:4, 16:9). Ani na chwilę prowadzenie miejscowych nie było zagrożone. E.Leclerc Radomka była lepsza w każdym elemencie siatkarskiego rzemiosła i zasłużyła wygrała do 16. Wydawało się, że miejscowe pójść za ciosem w drugim secie. Niestety, nic takiego się nie wydarzyło. Przyjezdne podrażnione wynikiem pierwszej odsłony grały zdecydowanie lepiej i wygrały do 15. Po wyrównanym początku trzeciego seta, inicjatywę przejęły podopieczne trenera Rabki, które ostatecznie zwyciężyły do 23.

Miejscowe w secie numer cztery zdecydowanie poprawiły zagrywkę, lepiej też przyjmowały i atakowały (7:3). Można powiedzieć, że radomianki wróciły do swojej dyspozycji z partii otwarcia. Inicjatywa cały czas była po stronie E.Leclerc Radomki, a przewaga z minuty na minutę rosła i po bloku na Correi wygrały do 13 i doprowadziły do tie-breaka, którego rozpoczęły znakomicie (8:0)! Ten fragment meczu to popis zespołu z Radomia. Podopieczne trenera Grabowskiego bezlitośnie punktowały rywalki (11:2). W drugiej części tej partii miejscowe kontrolowały przebieg gry i kiedy Mucha obita blok rywalek, mogły unieść ręce w geście triumfu.

## Derby dla Uniwersytetu

Aż 21 bramek zdobył Piotr Rojek dla Uniwersytetu Radom, a jego drużyna pewnie pokonała Enea Orleńską Zwoleń

Pojedynek II ligi szczyptornistów zgromadził nadkomplet publiczności. W końcu fani mieli okazję obejrzeć derbowe spotkanie, w którym rywalizowały dwie czołowe drużyny rozgrywek.

W sam mecz zdecydowanie lepiej weszli podopieczni Patryka Kuchczyńskiego, którzy po 11 minutach i голу Marka Mierzwiaka wyszli na trybramkowe prowadzenie.

Niesieni dopingiem gospodarze potrzebowali jedynie pięciu minut, by nie tylko odrobić straty, ale również wyjść na prowadzenie 8:7.

Właśnie wtedy na parkiecie pojawił się Patryk Kuchczyński. Szkoleniowiec zespołu gości, dał bardzo dobrą zmianę, bo do końca pierwszej części sam zdobył pięć goli. Sek w tym, że po przeciwnej stronie był Piotr Rojek. Najlepszy strzelec radomian w pierwszych 30 minutach zdobył ich osiem i Uniwersytet na zmianę stron wychodził prowadząc 15:14.

Początek drugiej połowy to bez wątplenia – „Rojek show”! Zawodnik w ciągu siedmiu minut zdobył sześć bramek, a spadkowicz z I ligi wygrał 21:16. Rywale próbowali różnych metod, aby odwrócić losy pojedynku, ale to im się nie udało.

W 49. minucie czerwoną kartką ukarany został zawodnik Orleńskich Sebastian Płaczkowski, a radomianie nie zamierzali zwalniać tempa i ostatecznie wygrali 33:27. Bohater pojedynku, a więc Rojek zapisał na swoim koncie 21 bramek!

MK

## Przerwana seria HydroTrucku

W meczu 11. kolejki Energa Basket Ligi HydroTruck Radom uległ Asseco Arce Gdynia. Rywale wygrali mecz bronią radomian, a więc rzutami za trzy punkty.

W mecz lepiej weszli przyjezdni, którzy od samego początku bronili bardzo wysoko i wywierali na rywalach presję. Dość dobrze prezentował się Krzysztof Szubarga, po którego rzutach Arka wyszła na kilkupunktowe prowadzenie i nie oddała go do końca pierwszej kwarty. W tym czasie radomianie przeciwstawiali się rywalom jedynie rzutami spod kosza. Ich dotychczasowa największa broń, a więc rzuty za „trzy”, zupełnie zawodziła. Podopieczni Roberta Witki próbowali ośmiokrotnie i nie trafili ani razu!

To zmieniło się chwilę po rozpoczęciu drugich 10 minut. Najpierw z dystansu trafił Daniel Wall, a w kolejnej akcji taki sam rzut oddał Rod Camphor i zrobiło się tylko 22:24. Nie takiego wejścia swoich podopiecznych spodzie-

wał się opiekun Arki i chwilę później szkoleniowiec poprosił o czas. Po nim Arka „rozstrzelała” radomian ich własną bronią, a więc serią rzutów dystansowych. Celnie przymierzali Szubarga, Armani Moore czy Ben Emelogu. Po rzucie tego ostatniego przyjezdni wyszli na najwyższe, bo 16-punktowe prowadzenie. Wtedy czas wziął trener Witka, ale jego podopieczni na przerwę schodzili przegrywając 34:46.

Po zmianie stron ciężar zdobywania punktów na swoje barki wziął Rod Camphor, ale Amerykanin był w tym odosobniony, bo rywale także znajdowali drogę piłki do kosza. Ostatecznie Arka wygrała różnicą 17 punktów.

MK

## Przed nami gala Babilon MMA

Już dziś w radomskiej hali MOSiR-u odbędzie się gala Babilon MMA 11. W walce wieczoru pasa mistrzowskiego będzie bronił Daniel Skibiński. A w oktagonie zobaczymy, m.in. Daniela Rutkowskiego czy Piotra Przepiórkę.

Federacja Babilon MMA wraca do Radomia. Po raz ostatni Tomasz Babiloński swój event organizował w hali MOSiR-u w marcu 2018 r. Teraz ponownie jego organizacja zawita do naszego miasta, a 13 grudnia odbędzie się gala Babilon MMA 11.

W walce wieczoru wystąpi pierwszy mistrz tej federacji Daniel „Skiba” Skibiński. To zawodnik, który wygrał osiem ostatnich pojedynków z rzędu. W tym czasie pokonał, m.in. Adriano Rodriguesa czy Pawła Pawlaka. Teraz jego rywalem będzie Lom-Ali Nalgiev. To doświadczony Rosjanin, który ma na swoim koncie 23 zawodowe pojedynki w mieszanych sztukach walki, z których aż 16 zapisał na swoim koncie.



Fot. archiwum zawodniczej

W rozpisce gali znalazło się również dziewięć innych pojedynków. Radomscy kibice zapewne najbardziej wyczekują występu Daniela Rutkowskiego. „Rutek”, który w październiku przeszedł do historii polskiego MMA, jako pierwszy zawodnik, który zdobył pasy mistrzowskie dwóch federacji Babilon MMA i FEN, zmierzy się z 20-letnim Brazylijczykiem Estabilim Amato. To zawodnik, który mimo młodego wieku ma na swoim koncie już 11 zawodowych walk, z których 10 wygrał.

W piątek, 13 grudnia w radomskiej hali MOSiR-u swój debiut w mieszanych sportach walki zaliczy brat „Rutka” Grzegorz Rutkowski. Jego rywalem będzie inny debiutant Patryk Cedro. Do klatki wejdzie również Piotr Przepiórka i Piotr Kacprzak.

### KARTA WALK GALI MMA BABILON 11:

Daniel Skibiński (14-5-0) – Lom-Ali Nalgiev (18-7-0)  
Daniel Rutkowski (9-2-0) – Estabilim Amato (10-1-0)  
Piotr Przepiórka (3-3-0) – Łukasz Rajewski (8-6-0)  
Piotr Kacprzak (2-1-0) – Adam Soldaev (3-1-0)  
Dawid Śmiełowski (5-0-0) – Damian Zorczykowski (6-4-0)  
Damian Zuba (debiut) – Adrian Gralak (debiut)  
Karol Skrzypek (5-1-0) – Denis Veselov (2-0-0)  
Michał Pach (0-1-0) – Mateusz Sosnowski (debiut)  
Grzegorz Rutkowski (debiut) – Patryk Cedro (debiut)  
Olga Michalska (1-0-0) – Hanna Gujwan (1-4-0)

KD

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”

13 GRUDNIA 2019

WYDANIE

NR

7

### Cerrad Enea Czarni zagrają z PGE Skrą Bełchatów. Faworytem nie będą

PGE Skra Bełchatów będzie najbliższym rywalem Cerradu Enei Czarnych Radom w PlusLidze. „Wojskowi” nie będą faworytem niedzielnego spotkania, ale chcą sprawić niespodziankę. Pod złotym sufitem już z wielokrotnym mistrzem Polski wygrywali.

Radomianie rozegrali do tej pory 11 pojedynków w PlusLidze, natomiast bełchatowianie o jedno mniej. To jednak PGE Skra jest wyżej w tabeli. Podopieczni trenera Michała Gogola zgromadzili do tej pory 22 punkty i zajmują czwartą lokatę. Siedmiokrotnie wygrywali i trzy razy przegrali. „Wojskowi” natomiast zgromadzili 16 „oczek”. Pięć razy pokonywali rywali, natomiast sześciokrotnie schodzili z parkietu pokonani.

– Na każdej pozycji bełchatowianie mają wyrównanych zawodników świetnej klasy, co nie znaczy, że nie możemy z nimi wygrać – mówi Michał Kędziński, rozgrywający Cerradu Enei Czarnych.

W ostatniej kolejce PGE Skra łatwo, w trzech setach pokonali Aluron Virtu CMC Zawiercie. Radomianie natomiast ulegli po tie-breaku Ślepskowi Małow Suwałki.

– Nasza forma faluje. Ostatnio po naszym słabym meczu przegraliśmy z Suwałkami, ale wcześniej dobrze zaprezentowaliśmy się i wygraliśmy w Zawierciu. Jeśli gramy z przeciwnikiem, który jest teoretycznie mocniejszy, to staramy się bardzo skoncentrować. Jeśli przychodzi rywal teoretycznie słabszy, to być może jesteśmy zbyt pewni siebie – dodaje rozgrywający, który w tym sezonie o miejsce w składzie rywalizuje z Dejanem Vinciciem.

– Czuje się dobrze w drużynie. Chodzi o to, że z Dejanem mamy się w tym sezonie uzupełniać. Na razie wychodzi to różnie, bo nie wszystkie mecze jesteśmy w stanie wygrać. Staram się pomagać drużynie bez względu na to czy wychodzę w pierwszym składzie czy wchodzę na plac gry z kwadratu dla rezerwowanych – zaznacza Kędziński.

W ostatnich latach Cerrad Enea Czarni i PGE Skra rozegrały 15 bezpośrednich pojedynków. Aż 12-krotnie lepsi byli bełchatowianie, a „Wojskowi” wygrali trzy razy. Co ciekawe, wszystkie trzy zwycięstwa ekipa z Radomia odniosła na własnym parkiecie. W zeszłym sezonie radomianie pokonali Skrę w play-off w walce o miejsca 5-6 na koniec sezonu.

– Czekają nas bardzo ciężkie spotkania. Wiemy z kim gramy, ale wystąpimy u siebie w hali. Jak pokazuje historia, te nasze pojedynki ze Skrą zawsze były wyrównane, czasami na naszą korzyść, czasami na ich. Wszystko w tym meczu jest możliwe. Na pewno to bardzo dobra drużyna, wiele świetnych nazwisk, ale nie składamy bronii – zaznacza Kędziński.

Początek meczu Cerrad Enea Czarni Radom – PGE Skra Bełchatów w niedzielę, 15 grudnia, o godzinie 17.30 w hali przy Narutowicza 9 w Radomiu.

MICHAŁ NOWAK



Fot. Emil Bert

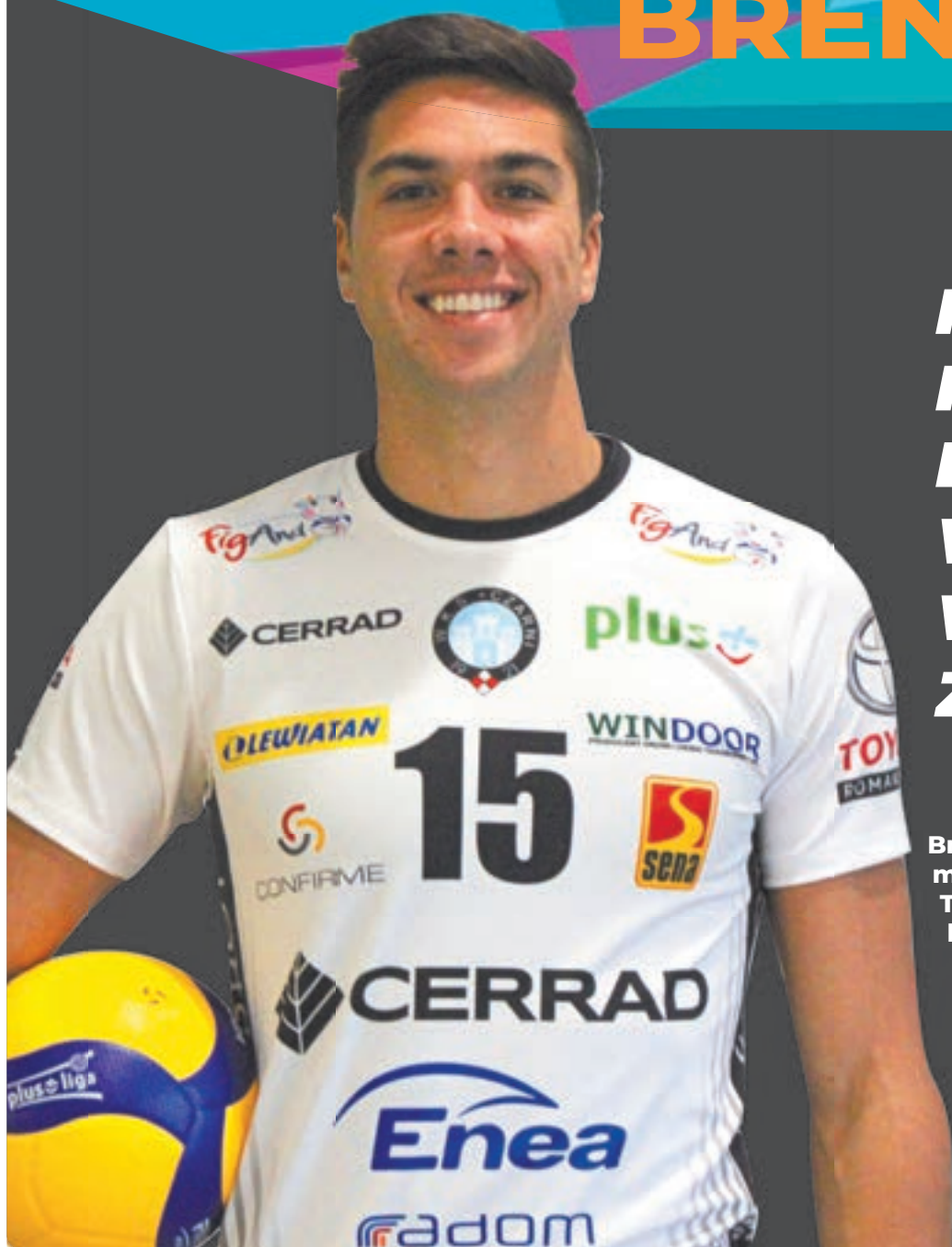


Wytwórca  
i dostawca  
energii

Bezpieczeństwo  
energetyczne,  
nowoczesność i ekologia



# BRENDEN SANDER



**Numer na koszulce: 15**

**Pozycja: przyjmujący**

**Data urodzenia: 22.12.1995**

**Wzrost: 195 cm**

**Waga: 78 kg**

**Zasięg w ataku: 360 cm**

Brenden Sander jest młodszym bratem Taylora Sandera, który jest jedną z gwiazd reprezentacji USA i jednym z najlepszych przyjmujących na świecie. Brenden jest uważany za wielki talent. Świad-

czyć może o tym fakt, że ubiegły sezon Amerykanin spędził we włoskim Cucine Lube Civitanova, z którym zdobył klubowe wicemistrzostwo świata oraz złoty medal mistrzostw Włoch i wygrał Ligę Mistrzów.

Młodszy z braci Sander ma za sobą występy w młodzieżowych reprezentacjach USA, a także w se-

niorskiej kadrze. Urodził się 22 grudnia 1995 roku w Coronie w stanie Kalifornia. Pochodzi z Huntington Beach. Jest absolwentem Brigham Young University. Ma 195 centymetrów wzrostu. W styczniu 2019 roku Brenden Sander był na testach w Jastrzębskim Węglu, ale ostatecznie nie doszło do podpisania kontraktu.

# BARTOSZ FIRSZT

**Numer na koszulce: 17**

**Pozycja: przyjmujący**

**Data urodzenia: 19.03.1999**

**Wzrost: 198 cm**

**Waga: 87 kg**

**Zasięg w ataku: 350 cm**

20-letni przyjmujący swoją przygodę z siatkówką rozpoczął w MUKS Huragan Wołomin, w którym występował w latach 2009-2014. Przez kolejne lata Bartosz Firszt związany był z KS Metro Warszawa, z którym w 2018 roku sięgnął po srebrny medal Mistrzostw Polski Juniorów. Podczas tego turnieju otrzymał również prestiżową nagrodę indywidualną i został wybrany najlepszym przyjmującym

zawodów i został objęty programem Red Bull „Siatkarskie Skrzydła”.

W latach 2016-2018 przyjmujący był uczniem Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Spale. Podczas pobytu w niej grał też w reprezentacji Polski juniorów, której został kapitanem. W 2018 roku Bartosz Firszt podpisał kontrakt z zespołem Stoczni Szczecin. 20-letni zawodnik nie zadebiutował jednak w rozgrywkach

PlusLigi, ponieważ został wypożyczony do pierwszoligowego BBTS-u Bielsko-Biała, gdzie uznany został najlepszym przyjmującym rundy zasadniczej. Obecny sezon jest dla niego pierwszym w barwach Cerradu Enei Czarnych Radom oraz w polskiej ekstraklasie.





15 GRUDNIA 2019 ROKU, GODZINA 17.30

**CERRAD ENEA CZARNI RADOM**

**VS**

**PGE SKRA BEŁCHATÓW**

PARTNER MECZU:

**GMINA  
JEDLIŃSK**



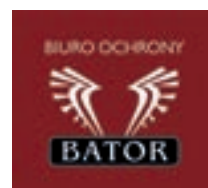
SPONSORZY TYTULARNI



SPONSORZY GŁÓWNI



SPONSORZY WSPIERAJĄCY



SPONSORZY I PARTNERZY WSPIERAJĄCY

