



Obronić Koronę



**NOWY PROFIL KSZTAŁCENIA
DLA PRZYSZŁYCH MEDYKÓW I RATOWNIKÓW
W ZESPOLE SZKÓŁ ZDZ W KIELCACH!**

Młodzież już od września będzie mogła podjąć naukę w Liceum Ogólnokształcącym w klasie ratowniczo – medycznej w Zespole Szkół ZDZ w Kielcach. Profil z obszaru nauk medycznych będzie przygotowywać do działania w różnych sytuacjach, w tym stanach zagrożenia zdrowia i życia oraz innych sytuacjach kryzysowych.

Elementem kształcenia będą przedmioty rozszerzone tj.: biologia, chemia i matematyka oraz przedmiot uzupełniający - pomoc przedmedyczna z elementami anatomii i fizjologii człowieka.

Kierunek obejmuje zagadnienia związane z medycyną, takie jak anatomia, fizjologia, patologia, farmakologia, diagnostyka i terapia chorób. Młodzież będzie zdobywać umiejętności z zakresu psychologii i komunikacji interpersonalnej, które są kluczowe w pracy ratownika medycznego.

Proces rekrutacyjny na nowy profil będzie odbywać się na podstawie wyniku z egzaminu na koniec ósmej klasy, oceny na świadectwie, w tym oceny z matematyki lub fizyki, biologii i chemii. Dodatkowo punktowane będzie świadectwo z czerwonym paskiem, konkursy kuratorskie, konkursy wiedzy i osiągnięcia artystyczne lub sportowe.

Matura i przygotowanie do studiów medycznych



Rekrutacja na rok szkolny 2024/2025

Klasa medyczno - ratownicza
Liceum Ogólnokształcące

- **przedmioty rozszerzone:** biologia, chemia i matematyka
- **przedmiot uzupełniający:** pomoc przedmedyczna z elementami anatomii
- **zajęcia fakultatywne:** konsultacje maturalne, przedmiotowe, zajęcia sportowe i relaksacyjne
- **komfortowe warunki nauki**
- **wysoko wykwalifikowana kadra pedagogiczna**
- **nowoczesne pracownie**

ZDZ ZESPÓŁ SZKÓŁ
ZAKŁADU DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO
W KIELCACH

Informacje:
tel. 41 366 49 71
szkolykielce.zdz.kielce.pl

ul. Paderewskiego 55
25-950 Kielce

JK 04-06-2024

Z głębokim żalem i smutkiem w dniu 12 czerwca 2024 r.
przyjeliśmy wiadomość o śmierci



Stanisława Grzesiaka

byłego Prezesa Zarządu Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.

Najserdeczniejsze wyrazy głębokiego współczucia i żalu

Rodzinie oraz Bliskim

składają

*Zarząd, Rada Nadzorcza,
oraz Pracownicy Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.*

KW 05-06



Pomaszerują dla życia

Już w niedzielę (23 czerwca) ulicami Kielc przejdzie kolejny Marsz dla Życia i Rodziny. Tym razem uczestnicy pójdą wyruszą pod hasłem „Ojcostwo, Rodzina, Odpowiedzialność”. Wydarzenie rozpocznie się o godzinie 16 Mszą Świętą w bazylice katedralnej pod przewodnictwem Biskupa Kieleckiego Jana Piotrowskiego. Godzinę później marsz wyruszy z placu przed katedrą. Z kolei o godzinie 18.30 przed kościołem Podwyższenia Krzyża Świętego odbędzie festyn rodzinny - zwieńczenie marszu - podczas którego zaplanowano liczne atrakcje dla dzieci i dorosłych. O szczegółach przeczytacie na stronie 9. /mł/

Cud w Wiślicy

Muzeum Archeologiczne w Wiślicy zostało wybrane świętokrzyskim „Cudem Polski 2024” w plebiscycie organizowanym przez National Geographic. Laureatów z każdego województwa wyłonili czytelnicy portalu w głosowaniu internetowym. Wspomniane muzeum zostało



reklama

gruntownie zmodernizowane w 2022 roku. Od tego czasu odwiedziło je ponad 47 tysięcy turystów. Plebiscyt „Cuda Polski” to coroczna inicjatywa organizowana przez magazyn „National Geographic Traveler”. Każdego roku o tytuł walczą 48 miejsc z terenu całego kraju. /mk/

Kolej na wakacje

Dziesiątego czerwca weszła w życie wakacyjna korekta rozkładu jazdy PKP. Mieszkańcy województwa świętokrzyskiego, chcąc podróżować w tym czasie nad morze lub w góry, mają wiele ciekawych możliwości - za pośrednictwem połączeń PKP Intercity. Do i z Kielc kursuje osiem par pociągów do Warszawy, do Krakowa osiem,

Następny
tygodnik 

23 czerwca

Zapraszamy do lektury!



a do Lublina pięć. Wybierając pociąg TLK Ustroń, można wyruszyć do Kołobrzegu, zaś pociągiem IC Wyczołkowski - do Szczecina. Na Warmię pojedziemy pociągami IC Żeromski, IC Sienkiewicz, IC Kolberg czy IC Orłowicz. Każdym z tych składów dojedziemy do Olsztyna. Do stolicy Tatr podróży dostaną się składem IC Karłowicz, który zatrzymuje się także w Krakowie. Więcej przeczytacie na emkielce.pl. /mł/

Dziel się z radością

Caritas diecezji kieleckiej zaprasza na festyn „Radość dzielenia się”. Impreza odbędzie się w środę, 19 czerwca, na placu przed Wojewódzkim Domem Kultury w Kielcach. W trakcie festynu chętni będą mogli podzielić się bezcennym darem krwi z potrzebującymi w mobilnej stacji krwiodawstwa RCKiK. W imprezie weźmie udział także Radio eM Kielce. W naszym plenerowym studiu dzieci będą ▶

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

Kielce, ul. Jagiellońska 92



ZAPRASZAMY

Od poniedziałku
do piątku w godzinach
7.00 – 21.00
w soboty 7.00 – 14.00

Tel. 41 345 76 25, 41 201 41 10 wew. 241



HOLOWANIE POJAZDÓW 24 h powyżej 3,5 t



Wydawca:
Radio eM Kielce
Kielce 107,9 FM
Busko-Zdrój 91,8 FM
Święty Krzyż 91,3 FM
Włoszczowa 94,4 FM

Redaktor naczelny:
ks. Karol Rasala
Z-cy redaktora naczelnego:
Tomasz Natkaniec red. prowadzący
Piotr Michalec
DTP: ARTGRAF Radosław Kaszyński

eM Reklama:
www.em.kielce.pl/reklama
reklama@em.kielce.pl
tel. 41 368 07 17
facebook.com/radioemkielce
KONTAKT Z REDAKCJĄ: 41 349 50 23

ADRES REDAKCJI: Tygodnik eM Kielce
ul. Sienkiewicza 2, 25-333 Kielce
tel. 41 368 04 61
tygodnik@em.kielce.pl
*Redakcja nie ponosi odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń*

► mogły zakręcić kołem fortuny i wygrać atrakcyjne upominki. Festyn Radość Dzielenia się odbędzie się od 10 do 13. /mk/

Szczęśliwcy wybrani

Laureaci loterii „Rozlicz PIT w Kielcach” zostali wylosowani. Ostatecznie na nagrody liczyć może 11 szczęśliwców. Od 7 czerwca przedstawiciele organizatora loterii kontaktują się ze zwycięzcami. W tym roku do udziału w wydarzeniu zgłosiło się trzy tysiące osób. Po weryfikacji



zgłoszeń, do losowania zakwalifikowano 2908 osób (w tym 2711 dotychczasowych podatników i 197 nowych). Zgodnie z regulaminem wyłoniono zwycięzców, a także listę osób rezerwowych. Uroczyste wręczenie nagród w loterii podatkowej „Rozlicz PIT w Kielcach” odbędzie się w Urzędzie Miasta Kielce. /mp/

Szkoły bez księgowych?

W większości kieleckich szkół od września nie będzie księgowych, ich zadania przejmie Centrum Usług Miejskich. To pomysł Ratusza na optymalizację wydatków i redukcję kosztów utrzymania placówek oświatowych. Dotychczas 61 szkół przeniosło swoją księgowość do



reklama

Centrum Usług Miejskich. W najbliższym czasie na podobny krok zdecyduje się pozostałe 18 placówek zarządzanych przez miasto. To przedsięwzięcie już teraz wygenerowało w skali roku około miliona złotych oszczędności. Jego dokończenie ma przynieść kolejne 700 tysięcy złotych. /mk/

IPN rozbudowany

Siedziba kieleckiej Delegatury Instytutu Pamięci Narodowej została oficjalnie otwarta po rozbudowie. Gmach mieszczący się przy alei Na Stadion zyskał nowoczesną przestrzeń konferencyjną, a także większe archiwum, umożliwiające przechowywanie materiałów i źródeł archiwalnych w jeszcze lepszych warunkach. Uroczysta inauguracja budynku po przebudowie miała miejsce 7 czerwca. W wydarzeniu



wzięli udział prezes IPN Karol Nawrocki, który podkreślił znaczenie pracy kieleckiej delegatury w kształtowaniu świadomości historycznej, miasta i regionu. /mk/

Wkrótce otwarcie GUM

Na początku września odbędzie się oficjalne otwarcie Świątokrzeskiego Kampusu Laboratoryjnego Głównego Urzędu Miar. Przypomnijmy, że ośrodek zlokalizowany przy ulicy Wrzosowej w Kielcach rozpoczął działanie już w styczniu. Po trzech latach od rozpoczęcia budowy uruchomiono specjalistyczne laboratoria. Powstały następujące: czasu i częstotliwości, długości, akustyki i drgań, masy, termometrii, a także metrologii. Dziewiątego września zaplanowano



uroczyste otwarcie kampusu, tydzień później odbędzie się zaś specjalny piknik metrologiczny. Od 16 do 18 września do Kielc przyjadą naukowcy z całego świata, którzy wezmą udział w specjalnej konferencji metrologicznej. /mł/

Będzie jeździł?

Kolejna darmowa linia autobusowa kursująca po centrum to postulat, który pojawił się już jakiś czas temu. I najprawdopodobniej zostanie spełniony. Nowe rozwiązanie jest obecnie w fazie testów i ma być jednym z czynników poprawiających trudną sytuację komunikacyjną w śródmieściu. – Oczywiście dzisiaj mamy autobusy, które przez śródmieście przejeżdżają, ale istnieje potrzeba, aby było ich więcej – mówi



Agata Wojda, prezydent Kielc. Nowa linia będzie prowadzić przez ulice Jana Pawła II, Czerwonego Krzyża i Kościuszki. Po trasie poruszać ma się autobus elektryczny, a pierwsi pasażerowie przejadą się nim już w przyszłym roku. /mp/

Pijana matka na SOR-ze

Przywiozła córkę, która doznała urazu na Szpitalny Oddział Ratunkowy, okazało się że jest... kompletnie pijana. Bulwersujące zdarzenie



SERWIS OGUMIENIA

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji Sp. z o.o. w Kielcach, ul. Jagiellońska 92
OFERUJEMY:

wymianę opon w profesjonalnych montażowniach
sprzedaż opon do wszystkich typów pojazdów samochodowych
prostowanie, piaskowanie i malowanie felg aluminiowych i stalowych
naprawę ogumienia materiałami o najwyższej jakości
pompowanie kół azotem
komputerowe wyważanie kół na najnowocześniejszych urządzeniach
sezonową przechowalnię ogumienia i kół

Od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00, sobota 8.00 – 15.00
Tel. 41 201 41 10 w. 325, 41 201 41 75

miało miejsce 6 czerwca, w Sandomierzu. Gdy kobieta przyjechała do lecznicy ze swoją 12-letnią córką, lekarz zwrócił uwagę na stan 41-latki. Jak informuje mł. asp. Iwona Paluch z Komendy Powiatowej Policji w Sandomierzu, na miejsce dotarł policyjny patrol. Badanie alkomatem wykazało blisko cztery promile (!) alkoholu w wydychanym powietrzu. 41-letnia kobieta odpowie za swoje zachowanie przed sądem. /ar/



Bezpłatne prenatalne

Ruszył program badań prenatalnych, finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Ma on na celu identyfikację ryzyka wystąpienia wad płodu oraz ich wczesną diagnostykę. Każda kobieta w ciąży, bez względu na wiek, może skorzystać z tej profilaktyki. Dotychczas takie prawo przysługiwało paniom po 35. roku życia. Badanie pozwala na wczesne wykrycie wad genetycznych i wrodzonych u płodu, np. Zespołu Downa, Zespołu Patau'a czy Zespołu Edwardsa. Wykonywane jest u kobiet pomiędzy 11. a 14.



tygodniem ciąży. Program realizują poradnie ginekologiczno-położnicze. Wymagane jest skierowanie od lekarza prowadzącego. /mak/

Zbudują blok

Podpisana została umowa na budowę Zintegrowanego Bloku Operacyjnego w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Kielcach. Jak podkreśla Bartosz Stemplewski, dyrektor placówki, jego powstanie jest niezbędne, bowiem dotychczasowy budynek nie spełnia wymaganych oczekiwań. Nowy blok będzie miał trzy kondygnacje naziem-



ne i jedną podziemną, dziewięć sal operacyjnych, sale wybudzeniowe, centralną sterylizatornię, dział diagnostyki obrazowej, dział informatyki oraz intensywnej terapii. Na dachu obiektu powstanie lądowisko dla helikopterów. Budowa wraz z wyposażeniem wyniesie około 170 milionów złotych. Planowany termin zakończenia inwestycji to maj 2026 roku. /mak/

W Czerwonej Górze remont

W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Św. Rafała w Czerwonej Górze trwają remonty. – Lepsza infrastruktura oznacza bezpieczne warunki do diagnostyki i leczenia dla pacjentów, ale też większy komfort pracy dla personelu – mówi Youssef Sleiman, dyrektor szpitala. W ramach prac parking przy placówce został powiększony o 136 miejsc. Zostanie też zainstalowana fotowoltaika, a to oszczędność dla



szpitala w kwocie około 200 tys. złotych rocznie. W planach jest też modernizacja dwóch układów wentylacyjnych na salach operacyjnych oraz laboratorium. Całkowity koszt zaplanowanych prac inwestycyjnych i remontowych wyniesie około 3 mln 600 tys. zł. /mak/

Zagospodarują „ósemkę”

Nowy klub Senior+ powstanie w dawnym budynku Szkoły Podstawowej nr 8 przy ul. Karskiego 26. Znajdzie się tam między innymi sala spotkań, gabinet masażu i sala do



reklama

 **abe**
ANDRZEJ BEDNARCZYK

Kielce ul. Mielczarskiego 63
tel. 662 291 099
a.bednarczyk@abe.kielce.pl;
www.abe.kielce.pl

OKNA I DRZWI
NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Kielce ul. Wspólna 6,
tel. 515 015 563, tel. 41 366 14 16
biuro@abe.kielce.pl
www.abe.kielce.pl

zająć rehabilitacyjno-ruchowych. Pomieszczenia będą remontowane od czerwca do końca roku. Wszędzie przeprowadzone zostaną prace budowlane, instalacyjne, elektryczne i sanitarne. Uruchomienie klubu planowane jest na styczeń. Na stworzenie tej placówki Miasto Kielce otrzymało 170 tysięcy złotych. Udało się również pozyskać dofinansowanie na działalność trzech innych klubów. /mp/



Jest nowy dyrektor

Piotr Krampikowski został nowym dyrektorem oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Kielcach. Na stanowisko powołał go Paweł Woźniak, p.o. Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad. Piotr Krampikowski jest absolwentem Wydziału Budownictwa i Inżynierii Środowiska Politechniki Świętokrzyskiej. Przed powołaniem na funkcję dyrektora oddziału GDDKiA pracował od 2014 roku w Świętokrzyskim Zarządzie Dróg Wojewódzkich w Kielcach jako inspektor nadzoru. W latach 2016-2019 był też członkiem zarządu Przedsiębiorstwa Naukowo-Technicznego EXPERTUS AE, a w latach 2010-2013 pracował w Przedsiębiorstwie Robót Inżynierskich Fart w Kielcach. /mł/

Rewolucja na wodzie

Farma fotowoltaiczna na wodzie, teren rekreacyjny, enklawa zieleni ze ścieżkami rowerowymi, wyspy potężone kładkami dla pieszych i kąpielisko. Tak w przyszłości może wyglądać otoczenie pokopalnianego zbiornika wodnego w Sukowie, w gminie Daleszyce. Śmiałą koncepcję zagospodarowania terenu po byłej piaskowni przedstawiła Świętokrzyska Grupa Przemysłowa Industria, która w przyszłości zamierza przenieść w to miejsce swoją główną siedzibę. Wartość przedsięwzięcia może wynieść około 140-150 mln złotych. Ma ono zostać zrealizowane w ciągu 6-8 lat. /mk/



Obronić *Koronę*

Pod koniec ubiegłego miesiąca w Koronie Kielce zakończył się okres prezesury Łukasza Jabłońskiego. Jakiś czas później nowe władze miejskie dokonały zmian w spółce i zadeklarowały, że klub trafi na sprzedaż. W jakich barwach maluje się żółto-czerwona przyszłość?

Przez ostatnie trzy tygodnie po klubowych korytarzach hulał prawdziwy huragan. Najpierw dowiedzieliśmy się, że ze stanowiska prezesa zrezygnował ulubieniec trybun, Łukasz Jabłoński. W spółce wymieniono też całą radę nadzorczą oraz powołano nowego (choć tymczasowego) prezesa. Karol Jakubczyk dostał trzy miesiące na poukładanie spraw organizacyjno-formalnych, przygotowanie Korony do nowego sezonu, ale przede wszystkim... do sprzedaży.

A ZACZĘŁO SIĘ OD KONFERENCJI

Piątego czerwca odbyło się walne zgromadzenie akcjonariuszy. Jego efektem było wybranie nowego prezesa klubu i podjęcie kilku pierwszych decyzji, w tym między innymi o wykupieniu Xaviera Dziekońskiego czy pozostawieniu

autor: Maciej Piętka

reklama

abe
OKNA DRZWI

OKNA • DRZWI • ROLETKI • BRAMY

**Wysoka jakość
w najlepszej cenie**

Kielce ul. Wspólna 6, tel. 515 015 563, biuro@abe.kielce.pl; www.abe.kielce.pl

Kamila Kuzery na stanowisku trenera. Najważniejsze dla wszystkich żółto-czerwonych kibiców było jednak wystąpienie prezydent Kielc, Agaty Wojdy.

– Cała rada nadzorcza dostała zadanie uporządkowania spraw organizacyjno-formalnych. Audyt, który zlecimy, pokaże jak faktycznie prezentuje się sytuacja finansowa klubu. Nie ukrywam, że naszym głównym celem jest jednak pokazanie spółki jako dobrego produktu przeznaczonego na sprzedaż – mówiła Agata Wojda.

Ciekawie zrobiło się chwilę później, gdy prezydent dodała: – Jeśli w klubie wyjdą pewnie nieprawidłowości, które będzie trzeba uregulować, żeby pomóc w sprzedaży Korony, to zostanie to zrobione. Spółka nie będzie natomiast otrzymywać ciągłych dotacji na bieżącą działalność.

Wielu uznało, że może to oznaczać chęć pozbycia się klubu za wszelką cenę i powrót do czasów, kiedy Koronę nabyli chcieli chociażby tajemniczy inwestorzy z Senegal. Przyszłość nie musi jednak być aż tak ponura.

DLACZEGO GLIWICE MOGĄ, A KIELCE NIE?

Od lat mówi się, że Korona nie powinna być finansowana z pieniędzy publicznych. Fani mogli się już przyzwyczaić do cyklicznych awantur podczas obrad Rady Miasta w sprawie dofinansowania Korony. Z kolei klub bardzo często obiecywał, że to już ostatnie środki, jakich potrzebuje, po czym... przychodził po kolejne.

Kielce to jednak nie jedyne miasto, które finansuje klub w Ekstraklasie. Ba! Na palcach jednej ręki można zliczyć drużyny, które takiego wsparcia nie dostają. Jeśli chodzi o ekipy z miast podobnych do Kielc pod względem liczby ludności, to swoje z miejskiego garnuszka otrzymuje Piast Gliwice (około 8 mln), Górnik Zabrze (około 4 mln) czy... posiadający prywatnego właściciela Raków Częstochowa (około 2 mln). Dlaczego nie może tak być w Kielcach?

– W Polsce nie ma klubu, który nie otrzymuje wsparcia od miasta. To proces promocji poprzez sport. Takich zasięgów nie generuje przecież nic innego. Uważam, że pieniądze, zarówno dla Korony jak i Iskry, powinny się w budżecie znaleźć. Ich wysokość powinna być jednak uzależniona od wyniku marketingowego i sportowego – mówi Marcin Stępniewski, radny PiS.

Czy w takim razie, o ile spełni się prognoza sprzedaży klubu, miasto mogłoby dalej wspierać go finansowo?

– Rozmawiałem z wieloma właścicielami drużyn i każdy mówił to samo. Nie można się ludzić, że znajdziemy inwe-

stora, któremu nie będzie trzeba dokładać. Wtedy jednak będziemy robić to na określonych zasadach. Jeśli dogadamy się, że przyszły właściciel potrzebuje od miasta na przykład 2 czy 3 miliony, to po prostu wpisujemy tę kwotę w budżet. W takim wypadku inwestor nie przychodziłby po dodatkowe pieniądze w ciągu roku – wyjaśnia Maciej Bursztein, radny klubu Perspektywy.

KORONY NIE MOŻNA, ALE TEATR...

W budżecie znajdziemy pozycje nie budzące zastrzeżeń większości ludzi. Nikt nie ma pretensji, że 1/3 miejskich pieniędzy idzie na oświatę. Budżet finansuje też szeroko pojętą rozrywkę. Około 4,5 mln trafia do Domów i Ośrodków Kultury. Mniej więcej 3,5 mln wynosi natomiast dofinansowanie dla Teatru „Kubuś” czy Kieleckiego Teatru Tańca. Przez cały rok spektakle KTT wystawiane na Dużej i Małej scenie KCK przyciągnęły prawie 20 tysięcy osób. To bardzo dobry wynik w świecie teatru, ale nieporównywalny do sportu zawodowego. Dlaczego więc miasto finansuje jedne projekty strictly kulturalne, porzucając przy tym inne?

– Sport zawodowy nie jest zadaniem własnym gminy. To nie obowiązek, który powinniśmy ustawowo realizować. Z kolei działania kulturalne, jak teatr, takim obowiązkiem już są. Nie można postawić znaku równości pomiędzy tymi zagadnieniami – mówi prezydent Agata Wojda.

Włodarza stolicy województwa świętokrzyskiego zapytaliśmy również, czy miasto uratuje klub, jeśli nie uda mu się znaleźć inwestora na przykład w ciągu tego sezonu.

– Nie chciałabym wybiegać w przyszłość tak daleko. Oczywiście bierzemy pod uwagę, że proces sprzedaży może potrwać. Nie będzie to jednak świadczyć o tym, że chcemy zlikwidować spółkę – zapewnia Wojda.

To że nowa prezydent zamierza sprzedać klub, nie jest niczym złym. Tak naprawdę trudno znaleźć kogoś, kto nie chciałby, żeby Żółto-Czerwoni mieli odpowiedzialnego, prywatnego inwestora. Problemem jest jednak to, że Korona przez lata traktowana była jako wymówka. Klub „zabierał” już więc fundusze na drogi, szkoły czy inwestycje. Rajcy od lat nie potrafią wpisać w budżet stałej kwoty albo chociaż metody, jaką wspieraliby spółkę. Z drugiej strony Korona wielokrotnie prosiła o „ostatni zastrzyk finansowy”, który unormuje sytuację. Na tym balaganie tracą... przede wszystkim mieszkańcy. Kielczanie potrzebują bowiem zarówno ekscytujących teatralnych spektakli, jak i fenomenalnych bramek w doliczonym czasie gry. ◀

reklama



**ZARZĄD
TRANSPORTU
MIEJSKIEGO
W KIELCACH**

INFORMUJE



W związku z wakacjami zmniejszona zostanie częstotliwość kursowania autobusów komunikacji miejskiej:

- od soboty **22 czerwca 2024 roku** wprowadzone zostaną zmiany w rozkładzie jazdy linii **4,5,21,30,36,102.**
- od soboty **29 czerwca 2024 roku** wprowadzone zostaną zmiany w rozkładzie jazdy linii **8,13,34,35,46,114.** Linia 104 zostaje zawieszona.

U nas wygrał PiS

Prawo i Sprawiedliwość uzyskało ponad 44 procent głosów w okręgu świętokrzysko-malopolskim w wyborach do Par-



autor: Michał Łosiak

lamentu Europejskiego. Niespełna 27 procent otrzymała Koalicja Obywatelska.

Na PiS swój głos oddało dokładnie 655 777 wyborców, zaś na Koalicję Obywatelską - 401 371.

Dobry wynik w naszym okręgu uzyskała Konfederacja, na kandydatów której oddano ponad 14 procent głosów (210 553 osób). Trzecia Droga dostała 8,81 procent (131 106 głosów). Dalsze miejsca zajęła Lewica (4,73 procent), Bezpartyjni Samorządowcy (0,72 procent), Normalny Kraj (0,27 procent), Polexit (0,25 procent), Polska Liberalna Strajk Przedsiębiorców (0,08 procent).

Mandaty do Europarlamentu zdobyli: Beata Szydło, Bartłomiej Sienkiewicz, Dominik Tarczyński, Grzegorz Braun, Adam Jarubas, Arkadiusz Mularczyk i Jagna Marczułajtis-Walczak.

W województwie świętokrzyskim również zwyciężyło Prawo i Sprawiedliwość z wynikiem ponad 47 procent głosów. W kraju wybory wygrała Koalicja Obywatelska. Uzyskała ona 37,06 procent, drugie miejsce zajęło Prawo i Sprawiedliwość - 36,16 procent, a trzecia była Konfederacja z wynikiem 12,08 procent. Z kolei Trzecia Droga mogła liczyć na 6,91 procent głosów. Kolejna była Lewica (6,3 procent), Bezpartyjni Samorządowcy (0,93 procent), PolExit (0,25 procent). ◀

Będzie Nowy Malików

Kieleccy radni jednogłośnie przyjęli uchwałę w sprawie budowy drogi Nowy Malików. Projekt w trakcie sesji rady miasta przeprowadzonej 9 czerwca poparło 21 osób, czyli wszyscy radni biorący udział w głosowaniu.

Pomysłodawcą uchwały kierunkowej był klub radnych Prawa i Sprawiedliwości. Jak mówi jego przewodniczący, Marcin Stępniewski, podjęcie uchwały ponad podziałami politycznymi to dobry kierunek dla rozwoju Kielc.

– To bardzo dobra decyzja, która pokazuje, że w sprawach kluczowych, potrafimy głosować zgodnie i ponad podziałami. Jeśli służby pani prezydent Wojda złączą prace nad dokumentacją dla drogi Nowy Malików, będzie to ogromna szansa rozwojowa dla naszego miasta, która de facto otworzy możliwość wykorzystania 80 hektarów terenów inwestycyjnych w tej części Kielc – dodaje.

Marcin Stępniewski podkreśla, że poza aspektem inwestycyjnym, droga Nowy Malików zwiększy bezpieczeństwo mieszkańców tamtej dzielnicy.

– Z uwagi na to, że obecnie nie ma innej trasy, która wprowadziłaby tranzyt z Malikowa, dochodzi do sytuacji, że mieszkańcom pobliskich domów pękają ściany, tak duży jest tam ruch. Ponadto kilka lat temu miał tam również miejsce śmiertelny wypadek, dlatego zdecydowanie powinniśmy coś z tym zrobić – dodaje.

O utworzenie drogi Nowy Malików mieszkańcy tej części Kielc zabiegają od wielu lat. Przygotowania do inwestycji zostały przerwane w 2016 roku, kiedy w wyniku konsultacji społecznych, lokatorzy nie zgodzili się na budowę drogi, wzdłuż bloków przy osiedlu Ślichowice. ◀



autor: Michał Kita

Dla życia i rodziny



W niedzielę, 23 czerwca, pod hasłem „Ojcostwo, Rodzina, Odpowiedzialność” odbędzie się kolejny Marsz dla Życia i Rodziny, zorganizowany przez Akcję Katolicką Diecezji Kieleckiej

autor: Michał Łosiak

Jak co roku, tak i teraz będzie to nasze wielkie świadectwo przywiązania do jednej z największych wartości, jaką jest życie od poczęcia do naturalnej śmierci. Nie zabraknie także specjalnego rodzinnego pikniku.

WAŻNY DZIEŃ

W ubiegłorocznym spotkaniu wzięło udział kilka tysięcy osób. Uczestnicy przeszli w radosnym i barwnym pochodzie ulicami Kielc.

– Potrzebna jest nam świadomość głównego celu marszu. Jest to prawda, że zdecydowanie opowiadamy się po stronie życia i jednocześnie bronimy rodziny. Jako ochrzczeni, obdarowani jesteśmy łaską wiary. Nosimy w sobie pokój Dzieci Bożych. Każdy z nas jest uczestnikiem historii samego Boga, a Jego miłość towarzyszy naszemu życiu – mówił Biskup Kielecki Jan Piotrowski.

Wydarzenie przyciąga licznych uczestników w różnym wieku. W wesołym marszu biorą udział całe rodziny. Tym razem odbędzie się on podczas obchodzonego w całym kraju Dnia Ojca. – Marsz Dla Życia i Rodziny to nie tylko wydarzenie społeczne, ale przede wszystkim manifestacja naszych wspólnych wartości. W tym roku chcemy szczególnie podkreślić rolę ojców w rodzi-

nie oraz ich odpowiedzialność. Ojcostwo to nie tylko służba, ale przede wszystkim przywilej i dar. Pragniemy, aby poprzez nasz marsz jego uczestnicy poczuli, jak ważne jest budowanie silnych, kochających się rodzin, które są fundamentem zdrowego społeczeństwa – mówi Włodzimierz Rybczyński, starosta marszu z Domowego Kościoła.

MSZA, MARSZ I FESTYN

Wydarzenie rozpocznie się o godzinie 16 Mszą Świętą w bazylice katedralnej, którą odprawi Biskup Kielecki Jan Piotrowski. Uczestnicy wyruszą po Eucharystii o godzinie 17 z placu katedralnego. Przejdą ulicami Czerwonego Krzyża, Wesołą, Sienkiewicza, Paderewskiego i 1 Maja.

– To doskonała okazja, aby zwrócić uwagę na podstawowe znaczenie rodziny w życiu społecznym. Nasze stowarzyszenie od lat wspiera inicjatywy promujące wartości rodzinne i ochronę życia. Wierzymy, że wydarzenia takie jak ten marsz pomagają w budowaniu społeczeństwa opartego na miłości, wzajemnym szacunku i odpowiedzialności. Pragniemy, aby każdy uczestnik poczuł, że jest częścią większej wspólnoty, która troszczy się o przyszłość naszych dzieci i rodzin – podkreśla Tomasz Bogucki, prezes Stowarzyszenia Rodzin Katolickich Diecezji Kieleckiej.

O godzinie 18.30 przed kościołem Podwyższenia Krzyża Świętego zwieńczeniem marszu będzie festyn rodzinny, w czasie którego zaplanowano liczne atrakcje dla dzieci i dorosłych.

Marsz organizuje Akcja Katolicka Diecezji Kieleckiej we współpracy z Kurią Diecezjalną oraz z przedstawicielami ruchów i stowarzyszeń katolickich.

Podobne wydarzenia odbywają się w całej Polsce. Jedno z największych odbędzie się już w niedzielę (16 czerwca) w Warszawie. ◀

Obice – atomowy odlot?

Prawie 600 hektarów gruntów w odległości nieco ponad dwudziestu kilometrów od Kielc. Miało tam być lotnisko, obecnie to stojące odłogiem nieużytki i łąki. A co będzie w przyszłości?

Być może będzie to główne koło zamachowe świętokrzyskiej gospodarki w postaci Strefy Logistyczno-Przemysłowej, zasilanej energią z elektrowni atomowej SMR. I choć droga do finalizacji tego projektu jest dłuższa niż pas startowy, to pojawiło się światelko w tunelu.

OD LOTNISKA PO ATOM Z SMR

Plany budowy lotniska pod Kielcami mają niemal 20-letnią historię. W latach 2006–2014 Kielce skupiły około 600 hektarów gruntów w gminach Chmielnik i Morawica na potrzeby budowy regionalnego portu lotniczego w Obicach. Ostatecznie do inwestycji nigdy nie doszło. Po wyborach samorządowych w 2018 roku w Kielcach władzę po Wojciechu Lubawskim, pomysłodawcy idei lotniska, przejął Bogdan Wenta. Zrezygnował z budowy portu lotniczego, ale nie zaproponował nowych pomysłów na wykorzystanie potencjału drzemącego w imponującym jak na polskie realia terenie inwestycyjnym.

DROGA DO INWESTYCJI

Pomocną dłoń w sprawie Obic wyciągnął jednak marszałek województwa. W 2021 roku samorząd województwa podpisał list intencyjny z samorządami Kielc, Morawicy i Chmielnika, w którym strony zadeklarowały współpracę przy powstaniu strefy inwestycyjnej w Obicach. Wśród zamierzeń jest m.in. nowa droga wojewódzka, która ma docelowo połączyć drogę krajową nr 73 z drogą wojewódzką nr 766. Nowa trasa o długości około sześciu kilometrów lepiej skomunikuje tereny inwestycyjne. Jej budowę wsparli kieleccy radni, którzy 9 czerwca zgodzili się na przekazanie 150 tysięcy złotych na opracowanie koncepcji programowo-przestrzennej. Łukasz Syska, zastępca prezydentki Kielc, zdradza, że od kilku miesięcy terenami w Obicach zainteresowane jest też... Ministerstwo Obrony Narodowej: – Jeszcze w tym miesi-

cu będziemy mieć spotkanie z sekretarzem stanu w MON w sprawie przeznaczenia przynajmniej części tych terenów na cele militarne.

ZIELONE ŚWIATŁO DLA ATOMU

Kolejnym impulsem do szybszego powstania strefy inwestycyjnej w Obicach mogą być śmiałe plany Świętokrzyskiej Grupy Przemysłowej Industria, która zamierza wybudować w województwie świętokrzyskim modułową elektrownię atomową w technologii SMR. Spółka otrzymała pozytywną decyzję Ministerstwa Klimatu i Środowiska w tej kwestii. Dwa reaktory o łącznej mocy 940MW miałyby pracować na terenie gminy Chmielnik, w bezpośrednim sąsiedztwie przyszłej strefy inwestycyjnej.

Jak jednak wyjaśnia Szczepan Ruman, prezes Świętokrzyskiej Grupy Przemysłowej Industria, proces zatwierdzania budowy elektrowni może potrwać kilka lat: – Gdybyśmy uzyskali decyzję środowiskową w cztery lata, a pozostałe formalności załatwili w ciągu kolejnych dwóch-trzech lat, to i tak wbicie łopaty pod inwestycję odbyłoby się w już w kolejnej dekadzie. Budowa to następne cztery lata. To oznacza, że energia z atomu zaczęłaby płynąć do sieci około 2037 roku.

Jeden blok elektrowni ma dysponować 470 MW mocy. To energia wystarczająca do zasilenia miliona gospodarstw domowych. Brzmi imponująco? Dodajmy, że obydwie reaktory SMR mają zapewnić bezpieczną energię nie tylko dla strefy inwestycyjnej, ale również zaspokoić potrzeby energetyczne Kielc i wszystkich gmin powiatu.

Nawet jeśli na finalizację tego projektu przyjdzie poczekać do drugiej połowy przyszłej dekady, to i tak za budowę elektrowni atomowej SMR w regionie i strefę inwestycyjną w Obicach kciuki powinni trzymać wszyscy, którym na sercu leży rozwój województwa świętokrzyskiego. ◀

Jakie szkoły wybiorą?

Zaczynają się wakacje, czyli - wydawałoby się - dla młodzieży czas laby. Dla części z nich to jednak bardzo stresujący moment, w którym muszą wybrać szkołę bądź uczelnię, w której spędzą następne kilka lat życia

Od 13 maja do 19 czerwca trwa rekrutacja do szkół ponadpodstawowych. Ten sam proces na uczelniach również rozpoczął się na początku maja, ale potrwa co najmniej do połowy lipca.

GDZIE PO PODSTAWÓWCE?

W tegorocznej rekrutacji do szkół ponadpodstawowych Miasto Kielce przygotowało 1948 miejsc dla kandydatów w 71 oddziałach klas pierwszych. Już od 6 maja natomiast ósmoklasiści mogli zapoznać się z ofertą swoich przyszłych szkół. Podobnie jak w ostatnich latach zrobią to poprzez System Elektronicznego Naboru. W Kielcach w bieżącym roku szkolnym podstawówkę kończy 943 uczniów. Władze miasta zakładają, że drugie tyle ósmoklasistów z gmin ościennych będzie brało udział w naborze do lokalnych liceów i techników. Dla kandydatów Miasto Kielce przygotowało w tegorocznej rekrutacji 1948 miejsc w 71 oddziałach klas pierwszych, w tym: 36 oddziałów w liceach ogólnokształcących, 28 oddziałów w technikumach oraz 7 oddziałów w szkołach branżowych I stopnia.

A którą szkołę wybrać? Cóż, opcji jest wiele. Od lat wyjątkową renomą cieszy się Liceum Ogólnokształcące im. św. Jadwigi Królowej w Kielcach, podobnie jak licea Stefana Żeromskiego czy Juliusza Słowackiego. W rankingu portalu otouczelnie.pl, który zlicza średnie wyniki z matur, to te trzy wspomniane wcześniej placówki okupują podium. Z egzaminem dojrzałości dobrze radzą sobie również uczniowie popularnego „Śniadka” (4 miejsce), IV LO w Kielcach (5 miejsce) czy popularnego „Norwida” (6 miejsce).

A PO LICEUM CZAS NA STUDIA

Okres wakacji to pracowity czas również dla dwóch najpopularniejszych kieleckich uczelni. Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach nigdy nie cieszył się tak ogromnym zainteresowaniem na - bądź co bądź - bardzo wczesnym etapie rekrutacji.

– Na tę chwilę (11 czerwca) to już 2142 osoby. To nasz najlepszy wynik w historii. Rekrutacja trwa do 10 lipca, a przypomnijmy, że dopiero dzień wcześniej uczniowie poznają wyniki matur. Spodziewamy się jeszcze większego zainteresowania pod sam koniec – wyjaśnia Piotr Burda, rzecznik UJK.

Podobnie sytuacja wygląda na Politechnice Świętokrzyskiej.

Dla kieleckich uczelni to więc bardzo dobry, ale i pracowity okres. Z kolei dla przyszłych studentów to również czas... wydatków. Kandydat może wybrać kilka kierunków studiów, a przecież z każdym wiąże się konieczność uiszczenia dodatkowej opłaty rekrutacyjnej. Dla większości kierunków na obu uczelniach wynosi ona 85 złotych, choć zdarzają się wyjątki. Za wychowanie fizyczne na UJK zapłacimy 15 złotych więcej, a chęć uczęszczania na ar-

reklama

TEB
TECHNIKUM

TEB
LICEUM

REKRUTACJA TRWA!

KIELCE, ul. Zagnańska 27, tel. 41 248 60 40

& FUN
NAUKA
ZAWSZE RAZEM

szkolasrednia.pl

UJK 06-06-2024

chitekturę na Politechnikę Świętokrzyską to już wydatek rządu 150 złotych.

IDZIE NOWE...

Obie uczelnie wyższe przygotowały też zupełnie nowe kierunki. Na UJK jest to chociażby rolnictwo. Co ciekawe nowi żacy kształcący się w tym obszarze będą otrzymywać comiesięczne stypendium, niezależne od wyników w nauce.

– Otrzymaliśmy 16,5 miliona złotych. Z tych środków finansować będziemy między innymi rolnictwo, czyli kierunek uznany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju za najbardziej kluczowy, jeśli chodzi o nasz region. Każdy z przyszłorocznych 20 studentów rolnictwa otrzyma w pierwszym roku nauki stypendium w wysokości 2150 złotych miesięcznie – wyjaśnia dr Aleksandra Pisarska, koordynatorka projektu „Kształcenie na potrzeby branż kluczowych”, z którego pochodzą środki.

Identyczną pomoc otrzymają żacy wybierający się w tym roku na logistykę. Pieniądze to jednak nie jedyne na co mogą liczyć. – Nasi studenci będą brali udział w zagranicznych stażach naukowych i dydaktycznych. Będziemy przeprowadzać również szkolenia, zakończone otrzymaniem odpowiedniego certyfikatu – dodaje Pisarska.

Nowy kierunek od zeszłego roku uruchomiła też Politechnika Świętokrzyska, a będzie nim zarządzanie biznesowe.

– To propozycja dla osób, które zechcą uzyskać ogólną wiedzę z zakresu zarządzania, bankowości i marketingu. Myślę, że nasi absolwenci będą szukać swojego pierwszego zatrudnienia właśnie w tych obszarach. Kierunek uruchomiliśmy po rozmowach z przedsiębiorcami, którzy sami zasygnalizowali nam, że jest potrzeba kadry zarządzającej – informuje Kamil Dziewit rzecznik Politechniki Świętokrzyskiej.

Przypomnijmy, że od niedawna w Kielcach można również studiować inżynierię biomedyczną. To wspólna propozycja PŚk i Uniwersytetu Jana Kochanowskiego. ◀



ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAKŁADU DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W KIELCACH ZAPRASZA MŁODZIEŻ do podjęcia nauki. Zajęcia organizowane są w systemie dziennym i zaocznym. Wybór kształcenia w Zespole Szkół ZDZ to szansa na uzyskanie poszukiwanych na rynku pracy kwalifikacji zawodowych. Zajęcia prowadzone są w stale modernizowanych i wyposażonych w nowoczesne pomoce dydaktyczne pracowniach. Wysoką jakość usług edukacyjnych potwierdza liczba blisko 40 tysięcy absolwentów.

Oferujemy naukę w Technikum Zawodowym, Liceum Ogólnokształcącym, Branżowej Szkole I stopnia z Oddziałami Integracyjnymi, Branżowej Szkole II stopnia, Liceum Ogólnokształcącym dla dorosłych. Szczególną popularnością cieszą się klasy mundurowe: wojskowa, policyjna, strażacka, służby więziennej.

Kształcimy młodzież i dorosłych w wielu atrakcyjnych zawodach, m. in. : technik informatyk, technik programista, technik logistyk, technik żywienia i usług gastronomicznych, technik usług fryzjerskich, technik budownictwa, technik pojazdów samochodowych, technik hotelarstwa, kucharz, cukiernik, mechanik pojazdów samochodowych, elektromechanik, kierowca mechanik, magazynier-logistyk.

Nowość w LO: klasa ratowniczo- medyczna oraz sportowo-wojskowa – ZDZ FIGHT CLASS !!!

**PIERWSZA W WOJEWÓDZTWIE
KLASA WOJSKOWO-SPORTOWA**

ZDZ FIGHT CLASS

- KLASA ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
- TRENINGI SPORTÓW WALKI W RAMACH WF
- OBOZY SPORTOWE
- DOSKONAŁA BAZA TRENINGOWA
- WYKWALIFIKOWANY KADRA TRENERSKA

DOLAĆ DO NAS

PARTNERZY

ZDZ ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAKŁADU DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W KIELCACH

WF

OCTAGON

WOJSKO POLSKI
DOLAĆ DO NAS
SPORTÓW WALKI

JK 05-06-2024

PO CO NAM TA UNIA?

W niedzielę odbyły się wybory do parlamentu Unii Europejskiej. Jakie są Pana refleksje, z perspektywy szefa spółki wodociągowej?

Henryk Milcarz, prezes Wodociągów Kieleckich: - Zaczę optymistycznie, bo nie lubię się smucić. Dobrze, że Polacy po raz kolejny mieli możliwość uzyskania realnego wpływu na to, co się dzieje nie tylko w ich regionie, kraju, ale i w całej Europie. A mniej optymistycznie - szkoda, że większość Polaków z tej możliwości nie skorzystała. Jeszcze gorzej było z frekwencją w naszym regionie. Tymczasem ja nie wyobrażam sobie działania wodociągów bez pomocy, wsparcia z Unii Europejskiej.

Proszę podać jakieś przykłady.

- Najpierw powiem obrazowo. Jeśli ktoś mieszka w gminie Zagnańsk czy Masłów i ma nową kanalizację, to unikanie głosowania do parlamentu europejskiego jest niemądre. Podobnie, jeśli ktoś na przykład łowi ryby w Bobrzy. Bez Unii ani tej kanalizacji, ani czystej wody w rzece by nie było. Nie byłoby wartych prawie miliard złotych inwestycji Wodociągów Kieleckich. Teraz nowo wybrany europarlament będzie m.in. decydował o polityce klimatycznej, o dostępności wody pitnej i jakości oczyszczania ścieków. Trzeba głosować i już.

A jaką potrawę z kieleckiej kranówki dziś Pan proponuje?

- Mamy sezon na młodą kapustę, przygotujmy więc z niej zupę. Potrzebujemy pół główki młodej kapusty, 350 g młodych ziemniaków, 1 marchewkę, 3 łyżki oleju rzepakowego, 1 cebulę, 250 g kielbasy, 1,5 litra bulionu na kieleckiej kranówce, 1 łyżeczkę kminku, pół łyżeczki cząbrku, listek laurowy, ziele angielskie, pęczek koperku, 2 łyżki mąki. Kapustę szatkujemy, ziemniaki kroimy w kostkę. Marchewkę ścieramy na tarce z grubymi oczkami. W dużym garnku na łyżce oleju podsmażamy pokrojoną drobno cebulę, dodajemy pokrojoną na półplasterki kielbasę i razem smażyemy. Dodajemy kapustę, ziemniaki, marchewkę i zalewamy bulionem. Doprawiamy przyprawami i gotujemy do miękkości warzyw. Na patelni podsmażamy mąkę, dodajemy 2 łyżki oleju, mieszamy. Na zasmażkę wlewamy stopniowo 1 szklankę wywaru z zupy, energicznie mieszając i przelewamy do garnka. Gotujemy jeszcze ok. 2 minuty, na koniec dodajemy posiekany koperk.

Dziękuję za rozmowę.

ŚWIADCZYMY USŁUGI:

- Naprawy, czyszczenie, eksploatacja sieci wodociągowej i kanalizacyjnej
- badania laboratoryjne wody, ścieków i osadów ściekowych



www.wod-kiel.com.pl

Suplementuj się z głową!

Suplementy diety mają za zadanie uzupełnić niedobory składników odżywczych. Często poprawiają kondycję naszej cery, włosów i paznokci. Jednak czy każdy z nas powinien po nie sięgać?

Jak informuje dietetyk Daria Sych, suplementacja witaminy D3 jest zalecana dla każdego.

- Jest jej mało w produktach spożywczych. Więcej jesteśmy w stanie wyprodukować samodzielnie przez syntezę w naszej skórze, dzięki promieniom słonecznym. Niestety, nie mamy wystarczającego kontaktu ze słońcem, dlatego są zalecenia, by przynajmniej w okresie od października do końca kwietnia suplementować tę witaminę – informuje.

DOBRCZE SPRAWDZAJ

Występujące skurcze nóg, drgające powieki albo wypadające włosy częściej niż zwykle, warto zdiagnozować u specjalisty. Może to oznaczać problem zdrowotny lub niedobór witamin i minerałów.

- Najlepszym rozwiązaniem jest konsultacja z lekarzem, dietetykiem albo z farmaceutą. Specjalista dostosuje konkretny

preparat i odpowiednią dawkę. Przyjmowanie kilku suplementów jednocześnie jest niebezpieczne. Połączenie wielu różnych suplementów, może negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie – podkreśla dietetyk.

Według raportów Najwyższej Izby Kontroli oraz Stacji Epidemiologicznej można zauważyć, że często w zakresie suplementów diety zdarzają się nieprawidłowości. Są nimi np. zanieczyszczenia składnikami, których w danym produkcie nie powinno być lub są przekroczone stężenia witamin w stosunku do deklaracji na opakowaniu.

- Dlatego starajmy się wybierać te, które są produkowane przez firmy farmaceutyczne i sprzedawane w aptekach. Wtedy mamy większe poczucie bezpieczeństwa, bo są wytwarzane według zasad prawa farmaceutycznego. Suplementy, które kupimy w sklepie zielarskim lub ze zdrową żywnością również powinny być dobrej jakości, jednak w takim przypadku nie mamy stuprocentowej pewności.

NIE TYLKO DLA CIAŁA...

Niedobór odpowiednich witamin w organizmie może również skutkować złym samopoczuciem.

- Ma na to wpływ brak witaminy D. Bywa, że to rzutuje na występowanie depresji. W leczeniu tego schorzenia bardzo ważne jest sprawdzenie stężenia wspomnianej witaminy w organizmie. Jeśli występuje niedobór, należy go uzupełnić. Z kolei na pamięć i koncentrację wpływa magnez i witaminy z grupy B. Jeśli nie dostarczamy ich przy posiłkach, warto wspomóc się preparatami – zauważa specjalistka.

Suplementy diety to też bakterie probiotyczne, które są zawarte w żywności i produktach kiszonych, czyli w ogórkach, kapuście, burakach, kefirach, w zakwasie do chleba.

- Dla osób które nie tolerują takich produktów, najlepszym rozwiązaniem jest probiotyk w tabletkach. Ma to znaczenie szczególnie u osób, które stosują leki, a zwłaszcza antybiotyki. To też ważne dla podróżujących w miejsca, gdzie jest narażenia na inną florę bakteryjną. By wzmocnić organizm przy częstych infekcjach czy przebytej bieguncie, warto poprosić specjalistę o wskazanie probiotyku odpowiedniego do naszych potrzeb – mówi Daria Sych.

Jednak najlepszym sposobem na odpowiednią dawkę witamin oraz minerałów jest po prostu zbilansowana dieta.

- Zdrowy człowiek powinien spożywać codziennie minimum pół kilograma warzyw i owoców, z przewagą warzyw. Z zastrzeżeniem, że połowa z nich jest surowa. Pomidory, ogórki do kanapek, surówki do obiadu, sałatka z zieleniną czy też owoc. Druga część może być podana w postaci przetworów, przecierów, gotowane, pieczone czy duszone – zauważa dietetyk.

Do kategorii suplementów diety możemy zaliczyć również składniki aktywne, takie jak aszwağanda, żeń-szeń, wyciąg z kurkumy, wyciąg z czosnku – te produkty również powinny znaleźć się w naszej diecie. ◀



Oficjalnie komisarz drogówki, a nieoficjalnie...

Praca policjanta niesie ze sobą wiele wyzwań i trudności, wymaga też sporo wyrzeczeń. O zawodzie funkcjonariusza opowiada komisarz Mariusz Bednarski ze świętokrzyskiej drogówki



– Czy masz poczucie, że zawód policjanta czegoś cię pozbawił?

– Fach, który wybrałem, wymusił na mnie wiele rzeczy. Przede wszystkim musiałem zrozumieć, że w pierwszej kolejności jest on służbą, a dopiero w drugiej zawodem. Wymaga gotowości do działań w każdym momencie, czujności. Niestety, czasem doba jest za krótka, cierpi na tym życie prywatne. Każdy z nas musi nauczyć się jednak funkcjonować w takiej rzeczywistości jak najlepiej.

– Czy praca w wydziale ruchu drogowego oznacza pewne skrzywienie zawodowe? Nawet po służbie obserwujesz otoczenie, wylapując wykroczenia?

– Mówi się, że policjant jest w służbie 24 godziny na dobę. Nie możemy nie reagować, gdy widzimy łamanie prawa. Z drugiej strony nie wyobrażam sobie, że gdy ktoś potrzebuje pomocy, ja się nie zatrzymam i jej nie udzielę.

– Policjant drogówki musi pracować także przy tragicznych zdarzeniach. Czy zdarzyło ci się przekazać najtrudniejszą informację – o śmierci bliskiej osoby?

– Pamiętam sytuację sprzed kilkunastu lat. Na miejscu wypadku zorientowałem się, że zginął mój kolega. No i na mnie spadł ten bardzo trudny obowiązek powiadomienia rodziny. Takie zdarzenia z pewnością odciskają na nas piętno, nie da się ich wymazać z pamięci. Tak jak wypadków śmiertelnych z udziałem dzieci.

– Jak ludzie reagują na mundur policjanta? Często pojawiają się epitety i agresja?

– Oczywiście, że takich sytuacji nie brakuje. My jednak, jako policjanci, musimy umieć poskramiać emocje zarówno ludzi, z którymi mamy do czynienia, jak i własne. Wszystko zależy od rodzaju interwencji. Inaczej reaguje sprawca przemocy, inaczej nietrzeźwy kierowca, inaczej ktoś, kto sam potrzebuje pomocy. Różnie bywa także, gdy łapiemy

kierowcę, który znacznie przekroczył prędkość i wie, że zaraz dostanie mandat.

– Pojawia się czasem pokusa, by wykorzystać władzę, jaką daje bycie policjantem, i dodatkowo ukarać agresywne osoby?

– Takie pokusy czasami się pojawiają, ale uleganie im oznacza bardzo poważne kłopoty. Gdy funkcjonariusz przekroczy swoje uprawnienia, konsekwencje karne, prawne i społeczne są ogromne. Ciężko pracujemy na dobre imię policji, ale zdarza się, że wybryk jednej osoby niweczy całą tę pracę.

– Podczas policyjnej służby mogą się zdarzyć najróżniejsze sytuacje. Balesz się kiedyś o swoje życie?

– Było kilka przypadków, w których musiałem sięgnąć po broń. To są ułamki sekund na decyzję, a z tyłu głowy ma się myśl, że nigdy nie wiadomo, co może się wydarzyć i jakie będą konsekwencje. Na szczęście nigdy nie musiałem użyć broni, bo sam jej widok wystarczał do ostudzenia emocji.

– Kto według ciebie nigdy nie powinien nosić policyjnego munduru?

– Absolutnie nie może być to osoba, która nie umie zapanować nad emocjami. Bardzo często ci, wobec których podejmujemy interwencje, za wszelką cenę próbują wyprowadzić nas z równowagi. Naprawdę potrzebujemy anielskiej cierpliwości i żelaznych nerwów. Agresja ze strony policjanta rzadko prowadzi do czegoś dobrego. Policyjnego munduru nie powinny zakładać także osoby, które nie potrafią podejmować szybkich decyzji. Czasem musimy decydować dosłownie w ułamku sekundy, a konsekwencje naszych działań mogą być bardzo poważne.

– Dziękuję za rozmowę. ◀

Wspomóżmy pilnie powod



powodzian i naszego misjonarza!

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!

Kolejna niedziela w kalendarzu liturgicznym Kościoła (26 maja 2024 r.): uroczystość Trójcy Przenajświętszej. Z przykrością w sercu pragnę stwierdzić, że ze względu na przeciągającą się tragiczną powódź w brazylijskim stanie Rio Grande do Sul i jego stolicy Porto Alegre – w której 1/3 terytorium została zalana brudną wodą – od miesiąca nie możemy sprawować Mszy św. w polskim kościele Pani Jasnogórskiej, gdyż tak region, jak i sama nasza świątynia zostały zalane wysoką wodą. W minionym tygodniu kolejne dni i noce pełne ulewnych deszczy nadal spowodowały utrudnienie w dotarciu do naszego kościoła, aby rozpocząć czyszczenie, odnowienie tego wyraźnego znaku wiary polskich emigrantów, którzy podjęli się trudnego wysiłku w okresie kryzysu światowego i zbudowali własny kościół.

Przed naszą wspólnotą polonijną staje wyzwanie, aby przywrócić – ofiarną pracą i z pomocą dobrych i solidarnych ludzi – świątyni warunki do jej godnej misji nadprzyrodzonej. 27 maja br. udaliśmy się z przedstawicielami Rady Kapelani Polskiej Pani Jasnogórskiej w Porto Alegre, mieście doświadczanym od miesiąca skutkami powodzi. Ostatni raz byłem przed miesiącem w kościele, aby przenieść Najświętszy Sakrament na piętro do mojej biblioteki.

W gumowcach, rękawiczkach gumowych weszliśmy do sali, gdzie mamy niedzielne spotkania po Mszy św. i przez zakrystię weszliśmy do świątyni. Widok naszego kościoła był dla nas wstrząsający. Woda dostała się poniżej drzwi wejściowych od strony ulicy, stąd też nie dostały się śmieci do kościoła tylko brązowa, tłusta woda sięgająca gdzieś 1,20 m wysokości, jak można było zaobserwować na ścianach pozostawiony brud. Ławki poprzewracane, jak gdyby ktoś je rzucił w jedno miejsce. Najbardziej zwróciła moją uwagę figurka Chrystusa Zmartwychwstałego, która pozostała na podstawie tak jak stała przez cały Okres Wielkanocy. Figurka lekka, postawiona na wysokości i nienaruszona, natomiast ciężkie z drzewa wykonane ławki rzucone przez falę wody do konta kościoła. Dla mnie ucznia Chrystusa, to znak Boży dla nas: Jezus w tym naszym trudnym, bolesnym czasie cierpieniu jest z nami w postawie stojącej, zachęca nas byśmy nie pozwolili, by wiatry chorych ideologii nami pomiatały, jak fale wody ciężkimi ławkami.

Jadąc do kościoła mieliśmy okropny, smutny, przygnębiający widok rzeczy usuniętych z domów, mieszkań z parteru, sklepów, zakładów przemysłowych. To, co zostało nasiąknięte brudną wodą przez wiele dni, nie nadaje się do użycia. Stąd na chodnikach ulic stosy wyrzuconych rzeczy łącznie z meblami. Co pewien czas podjeżdżały ciężarówki i robotnicy wrzucali te wszystkie zniszczone rzeczy na przyczepę, aby zostały wywiezione poza miasto.

W imię Boże i za wstawiennictwem naszej patronki i kościoła polskiego Pani Jasnogórskiej rozpoczniemy we wtorek zbierać w sali, zakrystii i kościele to, co nie zostało przeniknięte

wodą i nie uległo zniszczeniu. W środę natomiast wejdzie do kościoła firma, która rozpocznie dokładne mycie i czyszczenie świątyni. Następnie po wyschnięciu ścian, posadzki przystąpimy do konkretnych prac remontowych.

Potrzebujemy jak najszybciej wyczyścić ściany, posadzkę kościoła, gdyż błoto jest bardzo „tłuste” więc kiedy jeszcze jest mokre trzeba go usunąć jak najszybciej. Kiedy takie błoto wyschnie to już jest trudno go usunąć, nawet z butów.

Służby sanitarne informują aby pracować w czyszczeniu pomieszczeń mieszkalnych, miejscach społecznych ostrożnie właśnie w rękawiczkach i butach gumowych, aby chronić organizm od różnych chorób prowokowanych zakażeniem jakimś wirusem.

Dziękuję wszystkim ludziom dobrej woli, którzy składają swoją pomoc finansową na konto Misyjnego Dzieła Diecezji Kieleckiej, aby nas wesprzeć w tym trudnym, smutnym okresie, abyśmy jak najszybciej dokonali remontu naszej 90-letniej świątyni.

Ponadto spisujemy wspólnoty polonijne w stanie dotkniętym tą tragedią i rozpoczynamy kampanię, aby wesprzeć tych naszych braci i nasze siostry w wierze. Szczególnie zamierzamy pomóc w remoncie kościołów dotkniętych zniszczeniami na skutek tej strasznej powodzi.

Proszę sobie wyobrazić, że 85 % terytorium zamieszkałego we wspomnianym stanie zostało dotkniętych tragiczną powodzią! 1/3 miasta Porto Alegre została kompletnie zalana wodą. Blisko 300 tys. osób w stolicy stanu straciło wszystko na skutek powodzi. Żadne ubezpieczalnia nie pokrywają poniesionych strat.

Niech Pan Bóg wynagradza tym wszystkim, którzy poczuwają się do braterskiego i solidarnego wsparcia Polonii w stanie Rio Grande do Sul i jego stolicy Porto Alegre.

Biskup Kielecki oraz Misyjne Dzieło Diecezji Kieleckiej oraz Ks. proboszcz Piotr Rojewski, z parafii Nowe Brzesko, diecezja kielecka, skąd pochodzę już udzielili duchowego i materialnego wsparcia. Proszę wszystkich ludzi dobrej woli z diecezji kieleckiej o wsparcie. Bardzo potrzebujemy Waszej pomocy i wsparcia.

Ks. Zdzisław Malczewski SChr
pochodzący z parafii NOWE BRZESKO, diecezja kielecka.

Ofiary dla powodzian można przekazywać na

Misyjne Dzieło Diecezji Kieleckiej:

40 1240 1372 1111 0010 6117 7623

(powódź w Brazylii)

Dziękujemy za wsparcie.

Pomóżmy Leonkowi

Pani Julita samotnie wychowuje czteroletniego synka, Leona. Na co dzień świetnie sobie radzą, jednak teraz potrzebują naszej pomocy. Przed chłopcem trudna operacja, a leczenie jest bardzo drogie.

- Leon urodził się z wrodzoną wadą stóp. Miał zaledwie siedem dni, kiedy założono mu gips na obu nóżkach. W dzień, w którym skończył pierwszy miesiąc życia, przeszedł operację - tenotomię ścięgna Achillesa - opowiada pani Julita.

Kolejne trzy tygodnie spędził w gipsie. Niestety, jak się okazało, był źle założony. Lekarz z naszego regionu, zamiast pomóc, tylko pogorszył sprawę.

- Własnoręcznie ściągałam synkowi opatrunki gipsowe z nóg, ponieważ groziła mu martwica. Gdy uporaliliśmy się z tą sytuacją, rozpoczęliśmy leczenie w Warszawie. Syn miał założonych kilka kolejnych opatrunków gipsowych, zmienianych co tydzień. Później Leon nosił szyny i tak zwane buty Mitchella - dodaje mama chłopca.

To przyniosło pozytywne efekty. Jednak radość nie trwała długo. W czerwcu 2023 roku wada nawróciła. Chłopiec bardzo cierpiał. Ból tak bardzo mu doskwierał, że nie mógł chodzić. Przeplakał wiele nocy.

- Zdecydowałam się pojechać na kontrolę do specjalisty w Wiedniu. Tam usłyszałam, że Leon potrzebuje bardzo skomplikowanej operacji oraz sprzętu odpowiadającego indywidualnemu zapotrzebowaniu - wyjaśnia Julita.



Chłopiec jest przygotowywany do zabiegu. Nosi odpowiedni gips, który już teraz przyniósł mu ulgę w cierpieniu. Jak sam zaznacza, zrobi wszystko, by mieć zdrowe nogi.

Leonka można wesprzeć na stronie: zrzutka.pl/cjf62u/pay oraz poprzez wpłaty na numer konta bankowego: 55 1750 1312 6880 4252 7335 9344. Każda złotówka ma znaczenie. ◀

autor: Maria Karyś

Festyn dla Mikołaja

W piątek, 7 czerwca, w Zespole Szkół Mechanicznych w Kielcach po raz drugi odbył się piknik „Mechanik dla Mikołaja”. Przyjaciele, znajomi i uczniowie zbierali w jego trakcie środki na leczenie Mikołaja Kobusa.

30 sierpnia 2022 roku uległ on wypadkowi motocyklowemu; natychmiast został przewieziony do szpitala. Miał liczne krwiaki w głowie, zmiążdżoną rękę, złamania i oparzenia III



stopnia ud i tułowia. Doznał również rozległego urazu mózgu oraz kurczowego porażenia wielokończynowego.

- Jestem jedną z najbliższych osób Mikołaja i bardzo dużo dla mnie znaczy to, że tak wielu ludzi znów włączyło się w pomoc. Brakuje mi słów. Wszyscy mamy nadzieję, że Mikołaj wróci do takiej sprawności, żeby wszystkim podziękować. Jestem przekonana, że dziękuje bez słów. Jestem z nim od samego początku i widzę, jak ważne jest takie wsparcie - opowiada Klaudia Malicka.

Przez półtora roku nastolatek przebywał w Klinice Budzik, a następnie trafił do Rzeszowa, do prywatnej kliniki. Obecnie mieszka u brata.

- Remontujemy nasz rodzinny dom, aby przystosować go dla Mikołaja. Wierzymy, że pobyt tam będzie miał na niego najlepszy wpływ, bo oprócz rehabilitacji ważne jest także wsparcie psychiczne. Niestety do tego są potrzebne pieniądze, dlatego tym bardziej jestem wdzięczny, że po raz kolejny wspaniali ludzie organizują takie akcje. Bardzo chciałbym wszystkim podziękować - mówi brat, Łukasz Kobus.

Mikołaja możemy nadal wspierać, biorąc udział w zbiórce, która znajduje się na stronie: <https://www.siepomaga.pl/mikolaj-kobus>.

autor: Łukasz Czerwiak

Już 115 zgłoszeń (stan na 23 kwietnia) dotyczących odnalezienia niewybuchów z czasów I i II wojny światowej, odnotowali od początku roku saperzy z CPdMZ. Mundurowi mają pracy co niemiara, a najczęściej zjawiają się między innymi w powiecie kieleckim

Wybuchowy fach

Średnio, w skali roku, saperzy podejmują około 250 tego typu interwencji. Ich praca jest nie tylko ryzykowna, ale i bardzo intensywna.

SPALI NA BOMBIE

W pracy saperskiej nie brakuje nietypowych i trudnych interwencji. Szczególną była z pewnością ta z 19 lutego, z Suchedniowa. Podczas remontu jednego z domów znaleziono radziecką bombę lotniczą z okresu II wojny światowej. Niewybuch znajdował się pod podłogą, a mieszkańcy budynku przez około 80 lat dosłownie... spali na bombie.

– To bardzo głośne podjęcie. Legenda dotycząca niewybuchu znajdującego się w domu była znana gospodarzom, ale traktowana oczywiście z przymrużeniem oka. Zabezpieczyliśmy ten pięćdziesięciokilogramowy pocisk, został on już zniszczony. Tę interwencję zapamiętam do końca życia – stwierdza sierż. Sebastian Tosnowiec, magazynier saper z Centrum Przygotowań do Misji Zagranicznych w Kielcach.

Co ciekawe, mundurowym udało się ustalić pochodzenie niebezpiecznego znaleziska. Okazało się, że w 1945 roku, w trakcie radzieckiej ofensywy, na dom miała spaść bomba, która nie wybuchła.

– Miała przebić dach, podłogę i ugrzęznąć w gruncie. Z rodzinnej legendy wynikało, że niewybuch badali radzieccy żołnierze, ale uznali, że sprawą nie warto się zajmować, ponieważ pocisk nie stanowi zagrożenia. Wówczas gospodarze naprawili podłogę i mieszkając w domu, zapomnieli o zdarzeniu – informował podkom. Jarosław Gwóźdź z KPP w Skarżysku-Kamiennej.

Z NARAŻENIEM ŻYCIA

Wracając do współczesności: tegoroczna liczba podjęć świętokrzyskich saperów jest już imponująca. Zabezpieczyli oni do tej pory już dwa i pół tysiąca niebezpiecznych przedmiotów.

– Najczęściej zgłoszenia pochodzą z powiatu kieleckiego, ostrowieckiego i opatowskiego, a wszystko to oczywiście ma podłoże historyczne. To właśnie tam często miały miejsce działania zbrojne w trakcie dwóch ostatnich wojen – mówi sierż. Tosnowiec.

Nie brakuje zdarzeń, które nawet wśród doświadczonych mundurowych wywołują dreszcz na plecach.

– Jednym z nich była inna interwencja związana z bombą. Pocisk znajdował się w wykopie, w pobliżu dworca w Skar-

żysku-Kamiennej. Musieliśmy zamknąć dworzec, przejazd kolejowy, drogi – oczywiście przy wsparciu policjantów i straży pożarnej. Zasięg rażenia pocisku wynosił około kilometra. To było bardzo niebezpieczne i kosztowało nas dużo nerwów – opowiada saper.

NIE MA JAK RODZINA

By w tak stresujących warunkach zachować zdrowie psychiczne, niezbędna jest odskocznia i... bezpieczna baza. Co jest nią dla sierżanta Tosnowca?

– Staram się „uciekać” w sport, by głowa mogła odpocząć od trudów pracy. Jednak najważniejsze jest to, że w domu czeka na mnie rodzina. Jej wsparcie jest bardzo ważne w moim zawodzie. Podobnie jak spokój w domu, by później móc skupić się na wyzwaniach w pracy. Każdy dzień jest inny, nie ma miejsca na błąd i rutynę, do każdego zgłoszenia musimy podchodzić indywidualnie. Pociski, które cały czas odnajdujemy w naszym regionie, powinny być zneutralizowane lata temu i teraz nie jesteśmy w stanie przewidzieć co się stanie, gdy je zaczniemy podejmować – wyjaśnia Tosnowiec.

Dodajmy, że każdy niewybuch znaleziony w województwie świętokrzyskim trafia na poligon w Nowej Dębie i tam jest wysadzany. ◀



Zwycięstwo Krzyża



autor: Michał Łosiak

Relikwiarz ze Świętego Krzyża, krucyfiksy z V wieku, liczne obrazy i upamiętnienie obrońców krzyży z Włoszczowy – tak wygląda wystawa w Muzeum Diecezjalnym w Kielcach wystawa „In hoc signo vinces”

Wśród eksponatów znajdziemy prawdziwe perełki – krzyże pochodzące z czasów Cesarstwa Bizantyjskiego, wypraw krzyżowych czy templariuszy. Ale nie tylko.

ZE SKALBMIERZA I JEROZOLIMY

– Prezentujemy także między innymi krzyż z parafii w Skalbmierzu. W trakcie II wojny światowej trzech niemieckich żołnierzy postanowiło urządzić sobie makabryczną rozrywkę i strzelali do niego. Następnego dnia jechali wozem konnym, a ten wjechał na minę. Ta połowa wozu, na którym znajdowali się Niemcy, została zniszczona. Żołnierze zginęli. Druga połowa pozostała nienaruszona, zaś woźnica i koń wyszli z tego zdarzenia bez szwanku. Możemy również podziwiać kopię relikwiarza z Sanktuarium na Świętym Krzyżu, krucyfiksy z czasów cesarza Justyniana, krzyże jerozolimskie i koptyjskie – opowiada Kinga Reczka, zastępca dyrektora Muzeum Diecezjalnego w Kielcach. Wzrok przykuwa nagradzany, ogromny obraz Piotra Barszczowskiego „Ostatnia Wieczerza”.

– To właściwie neowitraż, przedstawiający Jezusa i apostołów w sposób współczesny. Judasz zamiast trzосу ma kartę kredytową, a przy Panu Jezusie zobaczymy kluczyki od samochodu. Postacie posiadają również zegarki. Czasomierz osoby stojącej przy Chrystusie wskazuje godzinę, w której została ustanowiona Eucharystia. Z kolei apostoł przy Judaszu spogląda na godzinę, w której Pan Jezus wskazał zdrajcę – dodaje nasza rozmówczyni.

W OBRONIE KRZYŻA

Wystawa nawiązuje również do wydarzeń historycznych. Zwiedzający mogą zobaczyć zdjęcia obrońców krzyży we włoszczowskiej szkole.

– Traktujemy to jako docenienie naszej historii. Czujemy radość i szacunek, bo w tym roku świętujemy czterdziestolecie walki

o wiarę w naszej placówce. Czasy obecne są trudne, dlatego warto pokazywać ówczesnych uczniów jako przykład godny naśladowania – tłumaczy Mariola Koza, dyrektor Zespołu Szkół nr 3 im. Stanisława Staszica.

Przypomnijmy, że w 1984 roku włoszczowscy uczniowie rozpoczęli protest w obronie krzyży zdjętych ze ścian sal lekcyjnych. Już 1 grudnia młodzież powiesiła je z powrotem, te jednak ponownie zniknęły. Dwa dni później rozpoczęła ona strajk okupacyjny, który odbił się szerokim echem w całym kraju. Wspomagali uczniów odważni kapłani: ksiądz Marek Łabuda i ksiądz Andrzej Wilczyński. Ostatecznie protest zakończył się 16 grudnia nabożeństwem w kościele parafialnym.

Jak mówił w czasie otwarcia ekspozycji Biskup Kielecki Jan Piotrowski, jest ona doskonałą okazją do pogłębienia wiary i wiedzy na temat krzyża.

– Tam gdzie jest krzyż, jest nadzieja. Stał się on symbolem odkupienia i ta wystawa pozwala nam głębiej wejść w tajemnicę zbawienia. Możemy zobaczyć, w jaki sposób wiara wyraża się w szacunku do krzyża w różnych formach sztuki i pobożności – podkreślał Pasterz naszej diecezji.

Otwarcie zbiegło się z decyzją prezydenta Warszawy Rafała Trzaskowskiego, zakazującą eksponowania symboli religijnych w przestrzeni publicznej.

– To już było w historii Polski. Ten pan nic mądrego nie wymyślił – skomentował Biskup Kielecki.

Tytuł wystawy - „Pod tym znakiem zwyciężysz” nawiązuje do słów, jakie miał usłyszeć od Chrystusa cesarz Konstantyn Wielki przed bitwą przy moście Mulwijskim podczas marszu na Rzym. Zwycięska potyczka otworzyła mu drogę do władzy w Wiecznym Mieście, a co za tym idzie - również zniesienia prześladowań chrześcijan. ◀

Jubileuszowe *Sacroexpo*

Naczynia liturgiczne, wystawy, przepiękne ikony, witraże, libańskie szaty i relikwie, a nawet... pastylki z wody pochodzącej z grotty objawień w Lourdes – tak wyglądały jubileuszowe 25. targi Sacroexpo. Nie zabrakło także spotkań i innych wydarzeń towarzyszących.

W kieleckim ośrodku wystawienniczym zgromadziło się blisko 200 wystawców z 14 krajów, w tym m.in. z Austrii, Francji, Portugalii, Stanów Zjednoczonych i Węgier. – Znaczna część przybyła z Włoch, Chorwacji i Czech.

– Tegoroczna, jubileuszowa wystawa była wyjątkowa. Od ćwierć wieku staramy się zainteresować naszą imprezą i to nam się udaje. Z roku na rok się rozwijamy i bardzo się z tego cieszymy – mówi Magdalena Sitarska z Targów Kielce.

Bogată ofertę książek prezentowało m.in. Wydawnictwo Jedność. Coś dla siebie mogli znaleźć tutaj zarówno dzieci, jak i dorośli. W trakcie wydarzenia odbyła się również specjalna licytacja dzieł sztuki. Okolicznościowa wystawa upamiętniała 40. rocznicę obrony krzyży we Włoszczowie. Po raz pierwszy podczas Sacroexpo powstała ekspozycja „Światło wschodu w sercu chaosu”, której celem jest zaprezentowanie bogactwa liturgicznego Kościoła katolickiego obrządku wschodniego, w szczególności tradycji maronickiej. Nie zabrakło wystawy słowackiego malarstwa religijnego i licznych

wydarzeń towarzyszących. Odbyła się także specjalna debata „Katolicyzm jutra. Dyskusja świeckich o polskim Kościele oraz spotkanie autorskie z ks. prof. Witoldem Kaweckim. ◀



Zostań katechistą

We wrześniu 2023 roku swoją działalność rozpoczęła Szkoła Katechistów Diecezji Kieleckiej. Formuje ona świeckich do posługi w parafiach. Katechista powołany jest do głoszenia Dobrej Nowiny poprzez przygotowanie do przyjęcia sakra-

mentów, aż po formację stałą. Obecnie kształtuje się w niej 27 osób, a do 30 czerwca prowadzony jest nabór do drugiej edycji SKDK.

– Zapraszamy osoby chcące zaangażować się w życie Kościoła, dojrzałe w wierze, z wielkimi pragnieniami i zapałem. Jako Szkoła Katechistów przygotowaliśmy program formacji, która pomoże w przyszłości głosić kerygmat, czyli życie obiecanie w Jezusie Chrystusie. Obejmuje on także formację biblijną, duchowości, wprowadzenie w modlitwę i liturgię – wyjaśnia siostra Samuela Klimas, dyrektor SKDK.

Formacja podstawowa trwa rok; w tym czasie kandydaci są zobowiązani do uczestnictwa w kursie weekendowym i kursie tygodniowym oraz w ośmiu zjazdach raz w miesiącu w sobotę. Katechistą może zostać osoba świecka, wskazana i rekomendowana przez księdza proboszcza.

– Musi być zdolna do nauczania innych i przekazu wiary. Zaproszenie to kierujemy szczególnie do ludzi świeckich, którzy są zaangażowani w życie parafialne, mają w sobie pewien Boży niepokój i zapał, którzy chcieliby inicjować w parafiach nowe formy pracy duszpasterskiej, pomagać w istniejących dziełach – dodaje s. Samuela.

Szczegółowe informacje dotyczące rekrutacji do SKDK, można uzyskać na stronie internetowej www.rmissio.pl (zakładka: szkoła katechistów), oraz pod nr. tel.: 506-178-939. ◀



KRZEM - TWÓJ cichy BOHATER

Krzem w organizmie jest pierwiastkiem śladowym, zaliczanym do grona pierwiastków niezbędnych dla człowieka i zwierząt.

WYSTĘPOWANIE I WCHŁANIALNOŚĆ KRZEMU

Krzem jest trudno dostępnym pierwiastkiem dla organizmu człowieka. W przyrodzie występuje w postaci wielkocząsteczkowych, nieorganicznych, nierozpuszczalnych w wodzie i trudno przyswajalnych krzemionek. Aby mógł zostać przyswojony musi znajdować się w formie, która umożliwi absorpcję w przewodzie pokarmowym. Do produktów spożywczych, w których można znaleźć krzem należą: ziemniaki, buraki, owoce, otręby, kasze, szpinak, pietruszka, szparagi i truskawki. Zawartość krzemu w poszczególnych produktach spożywczych jest ściśle związana z zawartością krzemu w glebie, na której produkty były uprawiane [Pennington; 1991]. W dzisiejszych czasach ekspozycja na dietę bogatą w krzem niestety znacząco zmniejsza się. Alkaliczacja ziem uprawnych solami wapnia uniemożliwia akumulację krzemu w owocach, warzywach i zbożach, a stosowanie technologii rafinacji i oczyszczania żywności z łupin i błonnika dodatkowo pozbawia je krzemu. Biodostępna postać krzemu dla człowieka to kwas ortokrzemowy występujący w niefiltrowanej i niefluorowanej wodzie lub kwas krzemowy [Sripanyakorn i współaut.; 2005]. W organizmach żywych stężenie krzemu wynosi 140-700 mg. Największe stężenie krzemu znajdują się w tkankach łącznych (ścięgnach, kościach, skórze), wątrobie, nerkach, śledzionie i płucach [Solomons; 1984]. Wyniki badań potwierdzają, że najlepszą wchłanialnością charakteryzują się płynne, doustne suplementy z krzemem, które zwiększają ilość mikroelementu we krwi [Van Dyck; 1999], [Scholey, Belton, Burton & Perry; 2018].

ROLA KRZEMU W ORGANIZMIE

Krzem bierze udział w wielu procesach zachodzących w organizmie. Jest bardzo ważnym pierwiastkiem śladowym dla funkcjonowania mięśni i stawów, układu sercowo-naczyniowego, skóry oraz prawidłowej detoksyfikacji organizmu. Uczestniczy w budowie kości, tkanek chrzęstnych oraz zębów [Derkowska-Sitarz i Adamczyk-Lorenc; 2008]

WPŁYW KRZEMU NA KOŚCI I STAWY

Krzem jest bardzo ważnym składnikiem tkanki łącznej. Wspomaga syntezę włókien kolagenowych i zwiększa wytrzymałość i elastyczność ścięgien. Niedobór mikroelementu zmniejsza ilość kolagenu i innych składników tkanki łącznej, których niedobór może być przyczyną choroby zwyrodnieniowej stawów [Carlise i Alpenfes.; 1978 i Seaborn i Nielsen.; 2002]. Krzem poprawia jakość tkanki kostnej i chrzęstnej, ponieważ jest zaangażowany w mineralizację kości. Suplementacja zwiększa gęstość mineralną kości przy niedoborach wapnia dlatego sugeruje się suplementację krzemem w ramach profilaktyki przeciw osteoporozie [Kim i współaut.; 2009].

WPŁYW KRZEMU NA UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY

Krzem wzmacnia i uelastycznia naczynia krwionośne. Niski poziom krzemu w organizmie zmniejsza szczelność naczyń krwionośnych oraz zwiększa prawdopodobieństwo odkładania się cholesterolu i wystąpienia miażdżycy [Boguszewska i współaut.; 2003].

WPŁYW KRZEMU NA SKÓRĘ

Krzem ma pozytywny wpływ wzmacnianie włosów, skóry i paznokci. Ilość krzemu zmniejsza się wraz z wiekiem, a razem z nim ilość kolagenu [Jugdaohsingh; 2007]. Zanik skóry właściwej w wyniku spadku ilości kolagenu zmniejsza elastyczność, grubość i gęstość skóry. Krzem wspomaga syntezę włókien kolagenowych, dlatego przeciwdziała zwiotczeniu oraz innym objawom starzenia się skóry [Seaborn i Nielsen.; 2002 i Ulitto; 2008]. Krzem pomocny jest w zapobieganiu powstawania cellulitu oraz w terapii zwalczającej cellulit ze względu na udział w budowie tkanki łącznej [Klimowicz i współaut.; 2015]. Mikroelement ma istotny wpływ na wygładzanie blizn oraz skracanie procesu bliznowacenia skóry [Jamrógiewicz i współaut.; 2010] oraz wspomaganie gojenia się zmian skórnych objawiających się trądzikiem [Dawidziak i Balcerkiewicz; 2015].

WŁAŚCIWOŚCI DETOKSYKACYJNE KRZEMU

Krzem zmniejsza biodostępność glinu i stanowi antidotum na jego toksyczne działanie. Ogranicza odkładanie się glinu w mózgu przez co zmniejsza jego neurotoksyczne działanie, które jest uważane za jedną z możliwych przyczyn choroby Alzheimera [Bellia i współaut.; 1994 i Zuziak, Jakubowska; 2016]. Krzem stymuluje wydalanie glinu, a u pacjentów z wysokim stężeniem krzemu obserwowane jest niskie stężenie glinu w surowicy krwi [Bellia i współaut.; 1994 i Jugdaohsingh i współaut.; 2000]. Mikroelement aktywnie usuwa metale ciężkie takie jak: ołów, kadm, rtęć, potas i fluor zmniejszając stres wywołany ich nagromadzeniem [Wen i współaut.; 2013]. Badania z wykorzystaniem krzemionki przyniosły pozytywny efekt na zapobieganie rozwojowi samoistnej cukrzycy oraz zmniejszenie ciężkości choroby [Oschilewski 1985 i Wright; 1989].

KRZEM I SPORT

Dzięki właściwościom krzemu, do których należy zwiększanie syntezy kolagenu, utrzymywanie składników tkanki łącznej na prawidłowym poziomie, mineralizacja kości i zmniejszanie odkładania się cholesterolu w naczyniach krwionośnych krzem jest bardzo ważnym mikroelementem dla sportowców.

SILOR ORGANIC 1000

Suplementy diety z serii **SILOR ORGANIC 1000** są produktami, których zadaniem jest suplementacja krzemu, boru oraz jodu w organizmie. Poznaj ich wyjątkową formułę. Dzięki jej zastosowaniu suplementy z linii **SILOR ORGANIC 1000**:

- ✓ charakteryzują się wysoką zawartością krzemu w litrze suplementu 1000 mg/litr,
- ✓ są mieszanką krzemu nieorganicznego oraz krzemu organicznego w postaci monometylosilanetriolu, który stanowi dobrze przyswajalną formę krzemu w organizmie,
- ✓ zawartość krzemu organicznego w zalecanej dziennej porcji produktu (25 ml) stanowi 96,15% RWS (Referencyjnej Wartości Spożycia),
- ✓ są dostępne w pojemnościach 500 ml oraz 1000 ml,
- ✓ 1000 ml suplementu wystarczy na 40 dni, 500 ml na 20 dni codziennego spożycia,
- ✓ **SILOR ORGANIC 1000** spożywamy raz dziennie po 25 ml.

W OFERCIE

- ✓ **SILOR ORGANIC 1000**
Suplement diety z krzemem
500 ml, 1000 ml
- ✓ **SILOR+B ORGANIC 1000**
Suplement diety z krzemem
i borem 500 ml, 1000 ml
- ✓ **SILOR+B+J ORGANIC 1000**
Suplement diety z krzemem,
borem i jodem 500 ml, 1000 ml



www.invexremedies.pl

ir invex
remedies

Invex Remedies

al. Solidarności 34, 25-323 Kielce
tel. 41 332 64 50
e-mail: biuro@invexremedies.pl

Zastosowana opatentowana
technologia monojonowa
gwarantuje wysoką
przyswajalność substancji
w suplementach.



Wkrótce kolejna odsłona *Święta Kielc*

Bogaty program instytucji miejskich, koncerty, pokazy, widowiska oraz szereg imprez towarzyszących.

W dniach 21-23 czerwca odbędzie się Święto Kielc

- Święto Kielc na dobre wpisało się w kalendarz miejskich wydarzeń kulturalnych, a kolejne edycje pokazują, że kielczanie lubią się spotykać i korzystać z atrakcji, których co roku przybywa. Mam nadzieję, że także tym razem nie zawiodą, a przygotowaliśmy naprawdę bogaty program. Serdecznie zapraszam do udziału, bo to święto nas wszystkich – zachęca prezydentka Agata Wojda.

NAGRODY DLA WYBITNYCH ARTYSTÓW I BIAŁA NOC

Wielka fiesta rozpocznie się już w piątek, 21 czerwca. W Domu Środowisk Twórczych odbędzie się uroczyste wręczenie nagród Prezydenta Kielc za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej oraz upowszechniania i ochrony kultury.

Piątek to tradycyjnie Biała Noc i bezpłatne zwiedzanie muzeów, na które zapraszają: Galeria Współczesnej Sztuki Sacrum Dom Praczeki, Muzeum Hammonda, Galeria Sztuki Współczesnej „Oranżeria”, Muzeum Historii Kielc oraz Wzgórze Zamkowe. Już o g. 17:00 odbędzie się wernisaż, połączony z uroczystością wręczenia nagród laureatom 47. konkursu plastyki województwa świętokrzyskiego PRZEDWIOŚNIE.

Do 23-tej będzie można uczestniczyć w popularnonaukowym wydarzeniu, które przygotowała Geonatura Kielce, a przez całe trzy dni w Ogrodzie Botanicznym trwać będzie V Kieleckie Święto Róż, na które wstęp jest bezpłatny.

Wieczorem (w g. 20:00-23:00) miłośnicy tańca i nie tylko będą mieli okazję zwiedzić sale baletowe Kieleckiego Teatru Tańca, a nawet przymierzyć kostiumy ze spektakli rodzinnych KTT. O tej samej

godzinie na ostatnie przedstawienie w siedzibie przy ul. Dużej 9 zaprasza Teatr Lalki i Aktora „Kubus”.

TRZY MIEJSKIE SCENY

W sobotę, 22 czerwca tradycyjnie w Kielcach staną trzy miejskie sceny. O 12:00 spod Kieleckiego Centrum Kultury wyruszy barwny korowód dzieci i młodzieży Szkoły Kieleckiego Teatru Tańca oraz artystów KTT w kostiumach ze spektaklu „Syrenka Ariel”, by na scenie muszli koncertowej w parku wystawić fragment tej sztuki. O godzinie 16:00 scenę na rynku otwiera Dom Kultury „Białogon” z programem „50 lat się kręci - pół wieku Festiwalu Harcerskiego w Kielcach”, a w nim m. in. występy artystów związanych z „Wiatraczkiem”. O 19:00 zagra Największy Zespół Rockowy. Wydarzenie jest otwarte zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych muzyków.

W tym samym czasie Plac Artystów należeć będzie do Wodociągów Kieleckich, które organizują „Święto Wody”. Gwiazdą wydarzenia będą Elektryczne Gitary, a na koniec zaplanowano zabawę pod gwiazdami. W Parku Miejskim wystąpią podopieczni Młodzieżowego Domu Kultury, a pod sceną odbędzie się m. in. szybki turniej szachowy „O Puchar Dyrektora MDK”.

SPORTOWO I MUZYCZNIE W NIEDZIELĘ

Równie atrakcyjnie zapowiada się niedziela, 23 czerwca. Na Rynku odbędzie się koncert finałowy Festiwalu Scena dla Ciebie organizowanego przez Dom Kultury „Zameczek” połączony z wręczeniem nagród laureatom, a wieczorem (g. 20:00) zaśpiewa gwiazda wieczoru - Ania Karwan.

Akrobatyka, judo, jiu jitsu, podnoszenie ciężarów, karate, czy kick-boxing – to dyscypliny, które na Placu Artystów zaprezentują sportowcy kieleckich klubów podczas „Sportowej Niedzieli” z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. Będą także pokazy piłkarzy Orłąt Kielce oraz zawodniczek Klubu Korona Handball. W tym samym czasie Park Miejski należeć będzie do Klubów Rodzinnych Wolna Strefa. Aktualne informacje na www.kielce.eu oraz na miejskich profilach mediów społecznościowych. ◀



Politechnika
Świętokrzyska

Rekrutacja

2024/25

wiedza
umiejętności
praktyka

nowe
kierunki



www.tu.kielce.pl

