



RATOWNIK  
WODNY



I można pływać...

# Z Artemizją po Włoszech

Do Rzymu, Toskanii, Wenecji i Neapolu będą mogli przenieść się czytelnicy za sprawą najnowszej książki „Podróże po Włoszech z Artemizją Gentileschi”, która ukazała się nakładem Wydawnictwa „Jedność”. Autorem niezwyklej pracy jest ks. prof. Witold Kawecki, redemptorysta, pisarz, dziennikarz i kulturoznawca.

Kapłan zabiera swoich czytelników do słonecznej Italii. Przewodnikiem po Półwyspie Apenińskim jest Artemizja Gentileschi, włoska malarka z okresu wczesnego baroku urodzona w 1593 roku. Była jedną z pierwszych kobiet podejmujących w swojej sztuce tematy religijne i historyczne.

– Działała w czasach, gdy kobiety nie mogły zajmować się malarstwem, które uchodziło za rzemiosło przeznaczone dla mężczyzn. Przyszła na świat w Rzymie i utarowała drogę dla kobiet w życiu społecznym i artystycznym. Jako pierwsza weszła do akademii sztuki i zarabiała na swojej działalności – tłumaczył ks. prof. Witold Kawecki.

Malarka wiele podróżowała. Układ książki nawiązuje do jej okresów życia.

– Zaczynamy od Rzymu, potem jesteśmy w Toskanii. Następnie wracamy do Rzymu i jedziemy do Wenecji na trzy lata. Później udajemy się na południe do Neapolu. Tam Artemizja



ma warsztat i tam również umiera – wyjaśniał ks. prof. Witold Kawecki.

Książka liczy ponad 500 stron. Ma wyjątkową oprawę, a w środku znajdziemy wspaniałe zdjęcia obrazów, włoskich miast i krajobrazów. Publikacja do nabycia na stronie [www.jednosc.com.pl](http://www.jednosc.com.pl).

## NAPRAWA SAMOCHODÓW OSOBOWYCH I DOSTAWCZYCH W ZAKRESIE:

- przeglądy rejestracyjne – Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów
- diagnostyka komputerowa
- ustawianie geometrii kół 3D
- naprawy główne i bieżące
- wymiana oleju i filtrów
- wulkanizacja - wymiana opon
- obsługa klimatyzacji
- usługi blacharsko – lakiernicze
- naprawy kompleksowe
- obsługa szkód komunikacyjnych
- wynajem pojazdów zastępczych
- pomoc drogowa całodobowa tel: 661 966 688

**rokar**

**CENTRUM NAPRAW SAMOCHODOWYCH ROKAR – mgr inż. Robert Doleziński**  
 Dąbrowa ul. Kolonia 35, 26-001 Masłów, tel. 41 368 63 66, tel. kom. 603 199 428  
[www.rokar.pl](http://www.rokar.pl); e-mail: [biuro@rokar.pl](mailto:biuro@rokar.pl), [szkody@rokar.pl](mailto:szkody@rokar.pl)



## Takiej burzy jeszcze nie było

Niezwykle gwałtowna nawałnica, nazywana przez niektórych burzą stulecia, przeszła nad naszym regionem nocą, z 13 na 14 lipca. Zerwane dachy, zalane ulice, połamane konary drzew – tak wyglądały po niej Kielce i okolice. W związku z aurą, tylko w niedzielę 14 lipca świętokrzyscy strażacy interweniowali przeszło... pięćset razy! Uszkodzonych zostało prawie 200 dachów, aż 113 z nich na domach mieszkalnych. W działania zaangażowanych było blisko 350 pojazdów ratowniczych straży pożarnej, udział w akcji wzięło ponad 1600 strażaków. W samych Kielcach odnotowano ponad czterysta zgłoszeń. Burzowo, choć już znacznie spokojniej, było również 16 lipca. Wtedy to w Świętokrzyskiem zanotowano blisko 200 zgłoszeń - 33 zdarzenia dotyczyły uszkodzeń dachów budynków - 11 gospodarczych i 22 mieszkalnych. W działaniach brało udział 893 funkcjonariuszy OSP i PSP. Strażacy apelują o ostrożność i sprawdzanie alertów pogodowych. Warto pamiętać o zabezpieczeniu rzeczy, które może porwać wiatr, zamknięciu okien i pozostaniu w domu. /ar/

## Tam nie wejdiesz

Po gwałtownych burzach na terenie województwa świętokrzyskiego, leśnicy wprowadzili czasowy zakaz wstępu do niektórych lasów w regionie. Chodzi o obszary na terenie Leśnictwa Dyminy, Słowik i Zawada. Zakaz wstępu obowiązuje od



reklama

15 lipca do końca tego miesiąca. Jak podkreślają leśnicy, przebywanie w zaznaczonych obszarach może być bardzo niebezpieczne. Na miejscu będą pracować leśnicy i odbywać się akcje ratownicze w zakresie ochrony przeciwpożarowej. Na emkielce.pl znajdziemy dokładną mapę. /ar/

## Wakacje z Caritas

Caritas Diecezji Kieleckiej przygotowała ofertę wakacyjną w formie kolonii i półkolonii dla dzieci w trudnej sytuacji materialnej lub rodzinnej. Wypoczynek w miejscu zamieszkania obejmuje dwutygodniowe turnusy półkolonii w dwóch świetlicach w Kielcach, w Ognisku

Następny  
tygodnik   
11 sierpnia  
Zapraszamy do lektury!

Wychowawczym w Jędrzejowie oraz w Chmielnickim Centrum Kultury. Z kolei wyjazdy na kolonie zaplanowano od 7 lipca do 20 sierpnia. Odbędą się cztery turnusy w Chłapowie oraz jeden w Zakopanem. Natomiast w sierpniu ▶



reklama

# KOŁDREX

**Usługi**  
szycia kołder i poduszek  
z pierzyn Klienta

**Pranie pierza**

**Sprzedaż**  
puchowych kołder, poduszek  
**Tanio!**

Zapraszamy tel. 534-222-122; [www.koldrex.pl](http://www.koldrex.pl)

KW 08-07

**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  
Włoszczowa 94,4 FM  
Busko-Zdrój 91,8 FM  
Święty Krzyż 91,3 FM

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

**eM Reklama:**  
[www.emkielce.pl/reklama](http://www.emkielce.pl/reklama)  
[reklama@em.kielce.pl](mailto:reklama@em.kielce.pl)  
tel. 41 368 07 17  
[facebook.com/radioemkielce](https://facebook.com/radioemkielce)  
**KONTAKT Z REDAKCJĄ:** 41 368 04 61

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

► do Ośrodka Caritas w Kaczynie przyjedzie grupa dzieci z Ukrainy z Archidiecezji Lwowskiej. Łącznie Caritas Kielecka obejmie wakacyjną akcją blisko 720 dzieci. /mak/

## Rowerem do Maryi

Trwają zapisy na XII Rowerową Pielgrzymkę Diecezji Kieleckiej. Modlitewna wędrówka na Jasną Górę rozpocznie się 19 sierpnia. Tym razem wierni wyruszą pod hasłem „Z Maryją



uczestniczyć we wspólnocie Kościoła”. Duchowa podróż zacznie się w Kielcach przed kościołem pw. św. Maksymiliana Marii Kolbego. Pierwszego dnia pątnicy dotrą do Wiślicy. Następnie będą w Mnichowie, Lelowie, żeby ostatniego dnia przybyć na Jasną Górę. Zapisy odbywają się poprzez specjalny formularz na stronie internetowej pielgrzymki pielgrzymkarowerowa.pl i potrwać do 31 lipca. /mł/

## Wesprzyj projekt

Stowarzyszenie „Rafael” przygotowuje film „Znak sprzeciwu”, opowiadający o heroicznej postawie młodzieży szkolnej z Włoszczowy, sprzed 40 lat. Wówczas uczniowie protesto-



reklama

wali przeciwko usuwaniu krzyży z ich szkoły. O wsparcie w produkcji kinowego dzieła zaapelował Biskup Kielecki Jan Piotrowski. „Ufam, że powstanie filmu przyczyni się do duchowego umocnienia wiernych i przypomni szlachetne postawy ludzi wiary, co będzie inspiracją dla nas żyjących w obecnym czasie”, napisał biskup. O tym, jak wesprzeć produkcję filmu przeczytacie na emkielce.pl. /mł/

## Prehistoria w „Raju”

Kości lwa jaskiniowego, mamuta i mnóstwo poroży reniferów - między innymi takie wyjątkowe znaleziska skrywa w swych wnętrzach Jaskinia Raj pod Kielcami. Prehistoryczne artefakty ujrzaty światło dzienne dzięki pracy archeologów z Uniwersytetu Warszawskiego. Głównym celem prowadzonych wykopisk jest analiza i rekonstrukcja zmian klimatycznych w okresie, kiedy te tereny zamieszkiwali neandertalczycy. Prace badawcze w świętokrzyskiej



jaskini prowadzi zespół archeologów pod kierunkiem dr hab. Małgorzaty Kot, z Wydziału Archeologii Uniwersytetu Warszawskiego. Wykopiska potrwać do 25 lipca. /mk/

## SCO wyróżnione

Ministerstwo Zdrowia już po raz drugi wyróżniło Świętokrzyskie Centrum Onkologii. Placówka spełnia standardy na poziomie 90 proc. Tak wysokim wynikiem może poszczycić się jedynie 25 szpitali w Polsce, w tym nasz ośrodek jako jedyna placówka medyczna ze świętokrzyskie-



go. Najwyższe noty ŚCO uzyskało w zakresie ciągłości opieki, diagnostyki laboratoryjnej, przestrzegania praw pacjenta, kontroli zakażeń oraz zarządzania ogólnego szpitalem i zarządzania zasobami ludzkimi. Prof. Stanisław Góźdz, dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Onkologii, podkreśla, że na oceny poszczególnych standardów składa się praca całego szpitala. /mak/

## Będzie więcej majonezu

Wytwórcza Spółdzielnia Pracy „Spotem” planuje utworzenie w Kielcach nowej hali produkcyjnej. Ma ona powstać przy ul. Mielczarskiego. Jej powierzchnia będzie nawet pięć razy większa od dotychczasowej. „Spotem” wyprodukuje w niej swój sztandarowy Majonez Kielecki. Zatrudnienie znajdzie tam kilkanaście osób. Nowa hala to efekt rosnącego popytu na produkty wytwarzane przez kielecką spółdzielnię. Inwestycja zakończy się najpóźniej w 2027 roku. /mp/



## Jeszcze jedna galeria

Przy ul. Ściegiennego, nieopodal granicy z gminą Morawica, w bezpośrednim otoczeniu planowanej obwodnicy Kielc ma powstać duży park



# 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**

handlowy. Inwestor otrzymał już potrzebne pozwolenie, a budowa powinna ruszyć jeszcze w trzecim kwartale tego roku. Finalnie inwestycja zakłada powstanie około 5,5 tysiąca metrów kwadratowych powierzchni handlowej, wraz z parkingiem na około 200 (a w ostatecznym etapie 800) aut. W tym momencie jeszcze nie wiadomo, jakie marki otworzą tam swoje sklepy. Wśród nich ma znaleźć się jednak m.in. drogeria,



wielkopowierzchniowy sklep z odzieżą i duży sklep spożywczy. /mp/

## Doczekają się remontu

Miejski Zarząd Dróg w Kielcach ogłosił przetarg na wyłonienie wykonawcy robót budowlanych pięciu ulic leżących na peryferiach. Dzięki temu



jezdnie znajdujące się w większości na obrzeżach miasta mają zyskać nową nawierzchnię. Wartość inwestycji to prawie 30 milionów złotych. – Przebudowane zostaną: aleja Górników Staszycowskich na odcinku od ulicy Fabrycznej do ulicy Pańskiej, a także ulica Młoda i Karcznerek. Zrealizowany zostanie również drugi etap przebudowy ulicy Wydryńskiej, prace obejmą także fragment ulicy Sukowskiej – informuje Jarosław Skrzydło, rzecznik MZD Kielce. /mk/

## Odnowią WDK

Już wkrótce Wojewódzki Dom Kultury odzyska swój dawny blask. Instytucja ogłosiła przetarg na remont elewacji i niektórych pomieszczeń.



Na ten cel przeznaczono osiem milionów złotych. – Renowacji poddamy płyty piaskowca, podobnie jak pozostałe elementy. Jeśli czegoś nie będziemy mogli odnowić, wówczas wymienimy. To zbytek, więc musimy o niego dbać i zachować jak najwięcej istniejących elementów z pierwotnego wizerunku budynku – tłumaczy Magdalena Fogiel-Litwinek, dyrektor instytucji. Projekt zakłada również zainstalowanie iluminacji. Remont obejmie także wnętrza budynku, w tym „wieżę”, czyli zaplecze za salą widowiskową. Oferty w przetargu można składać do 1 sierpnia. Wykonawca będzie miał 13 miesięcy na zakończenie remontu. /m/



## Będzie nowy komendant

Czwartego lipca Aneta Litwin została odwołana ze stanowiska komendanta Straży Miejskiej w Kielcach. Był to efekt licznych skarg dotyczących jej zarządzania. Wśród zarzutów znalazły się te dotyczące mobbingu i skonfliktowania się z częścią podwładnych. Na stanowisku powstał więc wakat, a Ratusz ogłosił konkurs na nowego komendanta Straży Miejskiej. Termin składania zgłoszeń mija 23 lipca. Do chwili rozstrzygnięcia konkursu na czele instytucji będzie stała Barbara Brzeszcz, która do tej pory kierowała jedną z sekcji. /mp/

## Pokieruje „Zielenią”

Paweł Kułaga będzie zarządzał Rejonowym Przedsiębiorstwem Zieleni i Usług Komunalnych w Kielcach. Decyzję o powierzeniu mu obowiązków prezesa zarządu podjęła 11 lipca rada nadzorcza miejskiej spółki. Paweł Kułaga będzie pełnił funkcję do rozstrzygnięcia konkursu na prezesa „Zieleni”. Jego kandydaturę zarekomendowała prezydent Agata Wojda. Przypomnijmy: wakat na stanowisku prezesa

reklama



spółki pojawił się po tym, jak dotychczasowa szefowa Zieleni Miejskiej, Renata Gruszczyńska, wygrała konkurs na prezesa skarżyskiego „Meko”. Paweł Kułaga dotychczas pracował m.in. w Targach Kielce jako dyrektor wydziału prawno-administracyjnego. /mk/

## Wkrótce Dni Muzyki Dawnej

W czwartek (15 sierpnia) rozpocznie się piąta edycja Świętokrzyskich Dni Muzyki Dawnej. Rozpocznie je prolog o godzinie 19 w bazylice św. Andrzeja Apostoła w Olkuszku. Dwa tygodnie później, w kościele pw. Ducha Świętego i Matki Bożej Bolesnej w Młodzawach Małych, z programem „Metamorfozy” wystąpi dyrygent Martin Gester z Orkiestrą Arte dei Sounatori. Zaśpiewa Julie Goussot. Wcześniej, bo 4 sierpnia, w kościele dominikańskim św. Jakuba w Sandomierzu, odbędzie się ostatni koncert promocyjny festiwalu. Wystąpi tam zespół Trinus Ensemble. Początek o godzinie 17. /m/

## Pociąg odjedzie

Na początku września odjedzie „Pociąg do literatury. IV Festiwal Herlinga – Grudzińskiego”. Wydarzenie organizują Miejska Biblioteka Publiczna w Kielcach, Wzgórze Zamkowe oraz Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach. Nie zabraknie spotkań autorskich, tragów książek, konkursów i warsztatów. – Zaplanowaliśmy literacki spacer i śniadanie na trawie oraz spotkania z wyjątkowymi i wspaniałymi twórcami. Wśród nich są m.in.: Katarzyna Bonda, Manuela Gretkowska, Andrzej Mleczo, Zbigniew Brzeziński i Radomir Wit – opowiada Anna Żmudzińska, dyrektor MBP w Kielcach. W tym roku festiwal odbędzie się w dniach od 6 do 22 września. /t/



**OKNA I DRZWI  
NA KAŻDĄ KIESZEŃ**

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

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

# Zanim wejdiesz do wody

*Pełne słońce na niebie i beztrioska zabawa w wodzie... W naszym województwie nie brakuje miejsc, w których możemy zażyć kąpeli. Ratownicy wodni apelują jednak, aby wypoczynek nad wodą był bezpieczny*

Ratowników Świętokrzyskiego Wodnego Pogotowia Ratunkowego możemy znaleźć w 25 miejscach naszego regionu. Do najpopularniejszych należą między innymi zalew w Cedzynie, Strawczynie, Morawicy, Borkowie, Sielpi czy Kaniowie. Zdrowy rozsądek należy jednak zachować wszędzie.

## **SZKOLĄ SIĘ, BY BYŁO BEZPIECZNIE**

Jak zauważa Piotr Molasy, prezes Świętokrzyskiego Wodnego Pogotowia Ratunkowego, w ciągu ostatnich kilku lat zmniejszyła się liczba strzeżonych kąpielisk. Kursy dla chętnych na zdobycie uprawnień ratownika odbywają się jednak nieustannie.

– Wziąć w nich udział mogą osoby, które mają skończone siedemnaście i pół roku życia. Jednak by pracować na terenie naszego kraju, trzeba również odbyć kurs kwalifikowanej pierwszej pomocy oraz uzyskać patent przydatny w ratow-

reklama

nictwie. My wydajemy patent sternika motorowodnego – wyjaśnia Molasy, dodając, że łącznie, ukończenie wszystkich kursów zajmuje około dwóch i pół tygodnia.

– Zachęcam młodzież do udziału w tego typu szkoleniach. Podstawą oczywiście jest pływanie – należy przepłynąć czterysta metrów, a więc szesnaście długości na pływalni. Na egzaminie końcowym mamy na to osiem minut. To okazja, żeby zadbać o swoją sprawność fizyczną. Niestety, jeśli chodzi o młodych ludzi, obecnie nie jest z nią najlepiej. Współczesne badania pokazują, że nasza młodzież jest coraz słabsza – mówi prezes ŚWOPR-u.

Niestety, nie brakuje również niebezpiecznych, często tragicznych w skutkach wypadków przy kąpieliskach w regionie. Przeważnie towarzyszy im brawura, nierzadko też alkohol.

- Jeśli chodzi o urazy kręgosłupa, rocznie w Polsce dochodzi do ponad siedmiuset takich zdarzeń. Oprócz tego, w skali



**OKNA • DRZWI • ROLETKI • BRAMY**

**Wysoka jakość  
w najlepszej cenie**

Kielce ul. Wspólna 6, tel. 515 015 563, [biuro@abe.kielce.pl](mailto:biuro@abe.kielce.pl); [www.abe.kielce.pl](http://www.abe.kielce.pl)



roku notujemy około czterystu utonięć. Wciąż nagminne jest spożywanie alkoholu i wchodzenie później do wody, a także zaiste ułańska fantazja. Dotyczy to przeważnie mężczyzn – zauważa Molasy.

A woda błędów nie wybacza. Mielśmy tego tragiczny przykład 6 lipca, na zalewie Wióry. 12-latek, wraz ze swoim 44-letnim ojcem, płynął na materacu ciągniętym przez skuter wodny. W pewnym momencie najpewniej doszło do zderzenia z innym skuterem; chłopiec i 44-latek wpadli do wody. Niestety, mimo reanimacji, życia chłopca nie udało się uratować.

- Te same problemy obserwujemy i w innych miejscach. Choćby na zalewie w Cedzynie, który jest przecież świetnie strzeżony, bo mamy i patrole policyjnych wodniaków, i dwa stanowiska ŚWOPR. Wciąż jednak dochodzi do skoków na nieznaną wodę, czy brawurowego korzystania ze sprzętów

wodnych. Niebezpieczny trend dotyczy zwłaszcza skuterów wodnych. My, jako ŚWOPR, organizujemy akcje edukacyjne, by uświadamiać chętnym, jak może być to niebezpieczne. Skuter wodny w ciągu kilku sekund osiąga prędkość ponad stu kilometrów na godzinę. Łatwo można wyrządzić krzywdę sobie lub komuś – alarmuje.

### A TONIEMY W CISZY...

Podczas beztróskiego odpoczynku często dochodzi do nieszczęśliwych wypadków. W jaki sposób możemy pomóc tonącemu? A przede wszystkim jak rozpoznać, że ktoś się topi? - Toniemy po cichu. W filmach słyszymy, że poszkodowany krzyczy na pomoc. W rzeczywistości to najczęściej nie ma miejsca. To raczej wygląda, jakby usiłował coś powiedzieć – mówi Piotr Molasy.

Oczy stają się wówczas mętne, włosy opadają na twarz, a człowiek nic z tym nie robi. Walczy o każdy oddech, ciężko mu się wysłowić – to powinno zwrócić naszą uwagę.

- Pamiętajmy o ważnej rzeczy: jeśli mamy do czynienia z tonącym, który jest cięższy od nas, możemy zrobić sobie krzywdę. Kiedy podpłyniemy udzielić mu pomocy bez odpowiedniego sprzętu, niestety, mogą być dwie ofiary – dodaje Molasy.

Nasz rozmówca informuje, by w takiej sytuacji jak najszybciej zadzwonić pod numer alarmowy 112, powiadomić służby ratownicze oraz poinformować jak największą liczbę osób o możliwym zagrożeniu.

- Jest większe prawdopodobieństwo, że inni plażowicze mają przy sobie akcesoria do pływania, za które może złapać się tonący, albo wśród nich jest osoba, która potrafi udzielić pomocy – wyjaśnia.

Jak dodaje prezes ŚWPOR, najczęściej do wypadku dochodzi, kiedy osuwa się nagle dno.

- Dajemy krok do przodu, tracimy równowagę i chcąc nabrać powietrza, połykamy wodę. Wtedy zaczyna się już walka – zaznacza.

Do podobnych sytuacji dochodzi podczas wyskoku z rowerów wodnych. Jednak najgroźniejsze jest spożywanie alkoholu i inne używki.

- Teraz wysiłek fizyczny i pływanie przechodzą do lamusa. Nam się wydaje, że jesteśmy silni, a potem są tego przykre konsekwencje. Jeśli czujemy, że nie jesteśmy najlepszymi pływakami – założmy kamizelkę asekuracyjną lub miejmy przy sobie akcesoria, które ułatwią nam poruszanie się w wodzie. To nie wstyd – alarmuje Piotr Molasy.

\*\*\*

Ostrożności nigdy za wiele. Warto kąpać się w grupie i zawsze zwracać uwagę na współtowarzyszy. Czas naszej reakcji ma ogromne znaczenie. ◀

reklama

REGIONALNA WYTWÓRNA  
LODÓW RZEMIEŚLNICZYCH



Kielce ul. Mielczarskiego 107  
Kielce osiedle Barwinek 28  
Daleszyce plac Staszica 4  
Chmielnik Aleja Zwycięstwa 21  
Sędziszów ul. Dworcowa 35

# Pójdą z Maryją

Jak co roku 6 sierpnia z Wiślicy wyruszy Kielecka Piesza Pielgrzymka na Jasną Górę. Pątnicy pójdą m.in. przez Busko-Zdrój, Kielce oraz Włoszczowę, aby 13 sierpnia dotrzeć przed Obraz Matki Bożej Częstochowskiej. 43. edycja kieleckiej pielgrzymki odbędzie się pod hasłem: „Z Maryją we wspólnocie Kościoła”.

Zapisać się można za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego, zamieszczonego na specjalnej stronie internetowej (link znajdziecie na emkielce.pl). Ci chętni, którzy nie zapiszą się drogą elektroniczną, będą mogli to zrobić pierwszego dnia pielgrzymki. Organizatorzy proszą jednak o zrobienie tego odpowiednio wcześniej.

„Ta wakacyjna propozycja nie jest czymś ekskluzywnym, ponieważ jest adresowana do całego Kościoła kieleckiego – wiernych świeckich, osób życia konsekrowanego, kapłanów diecezjalnych i zakonnych oraz wszystkich tych, którzy w Ewangelię dostrzegają wartości właściwie porządkujące ludzkie życie i odpowiedzi na głębokie pragnienia ludzkiego serca”, czytamy w słowie biskupa Jana Piotrowskiego do wiernych diecezji kieleckiej.

Pielgrzymkę jak co roku zainauguruje wieczorna Msza Święta, która zostanie odprawiona 5 sierpnia i będzie transmi-



towana na antenie Radia eM Kielce. Relacjonować dla was będziemy także Eucharystię z kieleckiej katedry, a także Apel Jasnogórski z Włoszczowy.

Codziennie podczas trwania pielgrzymki na antenie Radia eM Kielce będzie gościł „Magazyn pielgrzyma” – początek o godzinie 19.30. Na naszej stronie jednak już możecie przeczytać rozmowy z pątnikami. O swoim wędrowaniu z Maryją do Jezusa opowiedzieli m.in. Damian Sławski, wójt gminy Miedziana Góra, oraz Mateusz Żelazny, dziennikarz Radia eM Kielce. ◀

autor: **Lukasz Czerwiak**

## Nie zetną drzew przy „Społem”?

Jakiś czas temu kielecka firma „Społem” złożyła do Urzędu Miasta wnioski o wycinkę drzew przy ul. Grunwaldzkiej. Powód? Mają one zaciemniać budowane tuż obok panele fotowoltaiczne.

Jeszcze w maju „Społem” rozpoczęło budowę farmy fotowoltaicznej na swojej działce przy ul. Grunwaldzkiej. Aby zwiększyć jej efektywność, firma złożyła do miasta prośbę

o zgodę na usunięcie 11 starych jesionów rosnących tuż obok miejsca, w którym mają stanąć panele solarne. Wielu mieszkańców zareagowało na to oburzeniem.

Jakiś czas temu Ratusz odrzucił wniosek „Społem”. Firma zwróciła się wówczas do Samorządowego Kolegium Odwoławczego, które może jeszcze zmienić pierwotną decyzję. Udało nam się jednak dowiedzieć, że być może oboje się bez wycinki. – Rozmawiamy z władzami miasta i chcemy rozwiązać sprawę polubownie. Obie strony przedstawiły swoje propozycje, które zmierzają do ograniczenia bądź też całkowitego zapobieżenia wycince drzew. Uważam, że jesteśmy bardzo blisko rozwiązania, które zadowoli mieszkańców, władze miasta i naszą firmę – mówi Grzegorz Feliksiak, zastępca prezesa ds. handlowych kieleckiego „Społem”.

Wolę porozumienia wyraża również miasto. – Prowadzimy z zarządem „Społem” rozmowy w sprawie polubownego rozwiązania sprawy. Dla nas najważniejsze jest ocalenie drzew wzdłuż ulicy Grunwaldzkiej. Rozmowy przebiegają dobrze i myślę, że uda nam się znaleźć kompromis – uważa Agata Wojda, prezydent Kielce.

O tym, jaki ostatecznie będzie los drzew przy Grunwaldzkiej, dowiemy się najprawdopodobniej w najbliższych tygodniach. ◀



autor: **Maciej Piętka**



# Będą budować mieszkania komunalne?

*Dziesiątego lipca radni klubu Perspektywy poruszyli temat ustawy zwanej Lex Deweloper. W jej świetle każdy deweloper, któremu miasto przekazuje ziemię, ma wybudować na przykład mieszkania komunalne czy wyremontować drogi*

autor: Maciej Piętko

Przypomnijmy, że tzw. Lex Deweloper to ustawa przyjęta w 2018 roku. Pozwala ona na budowę mieszkań i prowadzenie inwestycji towarzyszących niezależnie od miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Od tego czasu kieleccy radni zatwierdzili dwie „specuchwały”, które doprecyzowały to, w jaki sposób z owego prawa mogą korzystać deweloperzy w Kielcach.

## DZIWNA SYTUACJA

Początkowo w stolicy województwa świętokrzyskiego w trybie Lex Deweloper dopuszczano budowę obiektów o wysokości maksymalnie siedmiu kondygnacji, ale po pewnym czasie podwyższono wysokość do... 21 kondygnacji. To właśnie w tej sprawie głos zabrali radni związani z klubem Perspektywy. – To dziwna zmiana, która zwraca uwagę zarówno naszą, jak i mieszkańców. Oznacza bowiem, że np. na Baranówku, którego mieszkańcy chcą zachowania zabudowy jednorodzinnej, teoretycznie można by postawić wielopiętrowy piętrowy wieżowiec, co przecież byłoby absurdem. To nie powinno tak wyglądać – uważa Maciej Bursztein, przewodniczący klubu Perspektywy.

Radni klubu postulują powołanie komisji ekspertów, która zajęłaby się między innymi stworzeniem specjalnych stref przemysłowych oraz przeznaczonych pod wysokie budownictwo. Miałyby też unormować wysokość budynków.

## BUDUJ I... BUDUJ

Dla radnych Perspektyw ważne są również tzw. inwestycje towarzyszące. Ich zdaniem przedsiębiorca, który chciałby skorzystać z Lex Deweloper i wybudować blok mieszkalny, musiałby zadeklarować przeznaczenie pewnych środków na remont drogi, budowę mieszkań komunalnych czy stworzenie miejsc rekreacyjnych. – W nowej kadencji otrzymaliśmy już wiele wniosków o pozwolenie na budowę w trybie Lex Deweloper. Do tej pory nie wymagaliśmy nic w zamian. To musi się zmienić. Musimy doprowadzić do tego, żeby miesz-



kańcy korzystali na takich inwestycjach – wyjaśnia Maciej Jakubczyk, kielecki radny.

O opinię na temat propozycji radnych klubu Perspektywy poprosiliśmy również Andrzeja Grzyba z firmy EuroGrzyb, jednego z największych deweloperów w regionie. – Rozumiem dążenie radnych do tego, aby inwestorzy, którzy na mocy Lex Deweloper otrzymają decyzję urbanistyczną w szybszym trybie, dali coś ekstra lokalnej społeczności. Uważam jednak, że istnieją lepsze rozwiązania, choćby wprowadzenie stałej opłaty od każdego metra budowanej powierzchni użytkowej. To byłoby sprawiedliwe i transparentne. Te pieniądze inwestorzy wpłacaliby na fundusz remontowy dróg, budżet obywatelski czy lokalne szkolnictwo.

## I TAK INWESTUJĄ

Kielecki deweloper zauważa też, że inwestycje towarzyszące są prowadzone, choć w nieco innej formie. – Na mocy ustawy o drogach Miejski Zarząd Dróg zobowiązuje każdego inwestora do pewnych nakładów na infrastrukturę drogową. Przy inwestycji realizowanej w ramach Lex Deweloper, po uzyskaniu zgody Rady Miasta, także musimy później wystąpić o pozwolenie na budowę. Na tym etapie MZD będzie wymagał od nas choćby rozbudowy fragmentu ulicy czy budowy chodnika lub wymiany latarni. Tutaj również spotykamy wiele kontrowersji, ponieważ jedni inwestorzy ponoszą na te cele ogromne wydatki, a inni prawie żadne – dodaje Andrzej Grzyb.

Radni, którzy chcą zmian w specustawie, zaznaczali, że konsultowali swoje pomysły z Agatą Wojdą, prezydent Kielc. ◀

# Wojewódzki Urząd Pracy z ofertą dla świętokrzyskich pracodawców



## Fundusze Europejskie

*Punkt przyjmowania wniosków BUR w Wojewódzkim Urzędzie Pracy.*

***Nowoczesne technologie, wysokie wymagania klientów i kontrahentów, silna konkurencja i rosnąca profesjonalizacja usług – to obecnie największe wyzwania, przed którymi stoją pracodawcy. Aby im sprostać – niezbędne są odpowiednie kwalifikacje pracowników. Do ich zdobywania zachęca Wojewódzki Urząd Pracy, realizujący projekt „Pracownik kapitałem firmy. Postaw na jego rozwój z Bazą Usług Rozwojowych” w ramach programu regionalnego „Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021 – 2027”***

Oferta dofinansowań do kursów, szkoleń, studiów podyplomowych skierowana jest do świętokrzyskich pracodawców i ich pracowników. Projekt, realizowany od grudnia 2023 roku cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem, nie tylko ze względu na wysokie dofinansowanie, sięgające do 80% kosztów usług, lecz także m.in. możliwość wyboru profilu kształcenia. Wojewódzki Urząd Pracy, w ramach 4 naborów, przyjął już 800 wniosków

i podpisał ponad 700 umów, dzięki którym swoje kwalifikacje podnoszą zarówno pracownicy, pracodawcy, jak również osoby prowadzące własną działalność gospodarczą.

*„Nasza firma dąży do nieustannego rozwoju i podnoszenia kwalifikacji naszych pracowników. Baza Usług Rozwojowych oferuje szeroki wachlarz szkoleń i kursów, które idealnie odpowiadają na nasze potrzeby. Dzięki udziałowi w BUR mogliśmy zyskać dostęp*

do wysokiej jakości dofinansowanych usług szkoleniowych, dostosowanych do specyficznych wymagań naszej branży” - deklaruje pan **Kamil Książek, Regionalny Dyrektor Sprzedaży** jednej z wiodących, kieleckich firm, która skorzystała z Bazy Usług Rozwojowych za pośrednictwem Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach. *Przemysł metalowo-odlewniczy należy do branż strategicznych dla województwa świętokrzyskiego. Był to naturalny krok, by inwestować w rozwój kompetencji naszego zespołu, co na pewno przełoży się na lepsze wyniki firmy*” – dodaje Książek.

Jak podkreśla przedstawiciel przedsiębiorstwa, udział w projekcie przyniósł wiele korzyści zarówno pracodawcy, jak również poszczególnym pracownikom. Szkolenia zaowocowały podniesieniem wydajności pracy na poszczególnych stanowiskach oraz lepszą współpracą w zespole. Nowe kwalifikacje to również wyższa samoocena pracowników, którzy czują się bardziej pewni siebie i zmotywowani do dalszej pracy.

### Czym jest Baza Usług Rozwojowych?

Baza Usług Rozwojowych (BUR) to ogólnopolska platforma, w której znajduje się blisko 17,5 tysiąca profesjonalnych szkoleń, kursów zawodowych, studiów podyplomowych oraz usług doradczych, certyfikowanych przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości. Projekt pt. „Pracownik kapitałem firmy. Postaw na jego rozwój z Bazą Usług Rozwojowych”, realizowany przez Wojewódzki Urząd Pracy, umożliwi pracodawcom sfinansowanie znacznej części kosztów szkoleń czy kursów zawodowych, w kwocie do 8.500 złotych na jednego pracownika. Z dofinansowania mogą korzystać zarówno przedsiębiorstwa, jak również takie podmioty jak m.in. instytucje publiczne, w tym szkoły, uczelnie i inne jed-

nostki oświatowe, spółdzielnie oraz organizacje pozarządowe. Projekt określa maksymalny limit dofinansowania na 1 pracodawcę, w perspektywie do 2026 roku, uzależniony od wielkości podmiotu. Dla mikroprzedsiębiorstw (do 9 pracowników) oraz podmiotów (pracodawców) niebędących przedsiębiorstwem wynosi 12 000,00 zł, dla małych przedsiębiorstw - 30 000,00 zł, dla średnich firm - 100 000,00 zł oraz dużych przedsiębiorstw - 150 000,00 zł. Baza Usług Rozwojowych jest dostępna pod adresem [www.uslugirozwojowe.gov.pl](http://www.uslugirozwojowe.gov.pl), a poszczególne usługi są posegregowane m.in. według branż i regionów.

### Przejrzysta procedura i wsparcie dla wnioskodawców

Pracodawcy zainteresowani udziałem w projekcie „Pracownik kapitałem firmy. Postaw na jego rozwój z Bazą Usług Rozwojowych” mogą składać wnioski do Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach. Dostarczenie dokumentów do urzędu poprzedzone jest koniecznością dokonania rezerwacji terminu w elektronicznym kalendarzu, dostępnym w czasie naboru na stronie internetowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy. Jak podkreśla **dyrektor WUP Aleksandra Marcinkowska**, *każdą firmę tworzą ludzie i to oni są najważniejszą częścią – dzięki nim firma funkcjonuje. Kwalifikacje i umiejętności pracowników są kluczem do zwiększania potencjału i rynkowej pozycji danego podmiotu. Wsparcie pracodawców w rozwoju kadr przyczynia się także do większej satysfakcji i zaangażowania pracowników*.

Na realizację projektu, w ramach programu operacyjnego „Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021 – 2027” przeznaczono środki w wysokości blisko 36,5 miliona złotych. Informacje o naborach dostępne są na stronie [www.wupkielce.praca.gov.pl](http://www.wupkielce.praca.gov.pl).



Spotkanie informacyjne dotyczące Bazy Usług Rozwojowych

Materiał finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Nie chcą masztu na Karczówce



**Mieszkańcy kieleckiej Karczówki protestują przeciwko budowie masztu telefonii komórkowej w bezpośrednim sąsiedztwie ich domów. Prywatny inwestor stara się o uzyskanie zgody na budowę anteny na trzech wydzierżawionych działkach przy ulicy Bernardyńskiej**

autor: Michał Kita

Od jakiegoś czasu w tym miejscu stoi już tymczasowy nadajnik, mimo że mieszkańcy sprzeciwiają się temu stanowczo. Protestują również ojcowie pallotyny z klasztoru na Karczówce oraz dyrekcja pobliskiej szkoły podstawowej dla dzieci z niepełnosprawnościami.

Czego jednak konkretnie się obawiają?

## MASZT STOP!

– Działka, którą dzierżawi prywatny inwestor z Warszawy, jest tak długa, iż sięga niemalże otuliny parku krajobrazowego na Karczówce. Boimy się, że w przyszłości, bez naszej zgody,

w tym miejscu pojawią się kolejne wieże telekomunikacyjne – wyjaśnia Ewa Sińczak, przedstawicielka mieszkańców. Pod petycją w sprawie powstrzymania budowy masztu telekomunikacyjnego podpisało się ponad 300 osób. 11 lipca kilkudziesięciu przeciwników inwestycji spotkało się w tej sprawie z przedstawicielami miasta w kieleckim Ratuszu. Protestujących mieszkańców wspiera radny Wiktor Pytlak, który podkreśla, że sytuacja z Karczówką po raz kolejny pokazuje, czym kończy się brak konsultacji społecznych. – Nie chodzi nawet o to, czy 5G jest szkodliwe. Problem polega na tym, że nie było konsultacji społecznych dotyczących budowy takiego nadajnika. Mieszkańcy są współwłaścicielami miasta i powinni mieć możliwość decydowania o tym, co znajdzie się w ich sąsiedztwie, zwłaszcza gdy chodzi o teren w pobliżu rezerwatu przyrody. Według mnie to nie jest dobre miejsce na tego rodzaju obiekty – ocenia radny.

## RATUSZ SZUKA WYJŚCIA

Wypracowanie satysfakcjonującego dla protestujących rozwiązania zapowiada Łukasz Syska, zastępca prezydenta Kielc: – Zachęcamy mieszkańców do założenia stowarzyszenia. Dzięki temu formalnie staną się stroną w tym postępowaniu i uzyskają dostęp do informacji o każdym etapie rozstrzygnięcia sporu. Wiemy już natomiast, że tymczasowa antena zostanie rozebrana, ponieważ wniosek o pozwolenie na budowę masztu stałego dotyczy innej anteny niż ta, która została ustawiona na czas określony. W tym momencie czekamy na uzupełnienie wniosku inwestora – wyjaśnia zastępca prezydenta.

Co ciekawe tymczasowa antena, która została ustawiona przy ulicy Bernardyńskiej na okres 180 dni, ma wysokość 35 metrów, tymczasem docelowy wniosek inwestora zakłada budowę instalacji o wysokości ponad 50 metrów. Mieszkańcy alarmują, że taki rodzaj zabudowy jest niezgodny z przyjętym przez Urząd Miasta planem zagospodarowania przestrzennego dla tej części Kielc i wpłynie negatywnie na walory krajobrazowe miasta.

## 5G NIEGROŹNE?

Wielu mieszkańców obawia się również negatywnego oddziaływania nadajnika na swoje zdrowie. Nauka jednak nie potwierdza, aby technologia 5G miała negatywny wpływ na zdrowie człowieka i środowisko. W „białej księdze” Ministerstwa Cyfryzacji, zatytułowanej Pole elektromagnetyczne a człowiek. O fizyce, biologii, medycynie, normach i sieci 5G, czytamy: „Pomimo wielkiej liczby wysokiej jakości badań na temat ryzyka zachorowalności na choroby nowotworowe, zwłaszcza mózgu, głowy i okolic szyi wskutek zwiększonego narażenia na pole elektromagnetyczne nie udało się dowieść wzrostu takiego ryzyka”.

Z zapowiedzi władz miasta wynika, że decyzja, która zdecyduje o losach anteny 5G w pobliżu Karczówki, zostanie podjęta w ciągu najbliższych tygodni. ◀

# Nasz człowiek w CERN-ie

*Pochodzący z Kielc dr Jeremi Niedziela od lat współpracuje ze szwajcarskim CERN-em, jednym z najważniejszych ośrodków badawczych na świecie. Jego kariera naukowa zaczęła się jednak w stolicy województwa świętokrzyskiego...*

autor: Michał Kosiak

Naukowiec urodził się i mieszkał w Kielcach. Chodził do Szkoły Podstawowej nr 33 im. Ignacego Jana Paderewskiego. – Pasjonowało mnie harcerstwo i chodziłem na masę zajęć dodatkowych. Zaczęłem wówczas między innymi przygodę z muzyką. Trochę później zainteresowałem się czasopismami popularnonaukowymi i tak się zaczęła moja miłość do nauki – mówi w rozmowie z Radiem eM Kielce dr Jeremi Niedziela. Naukę kontynuował w Gimnazjum nr 7, skąd trafił do kieleckiego „Słowaka”. – Wybór kierunku studiów był dla mnie wyzwaniem, bo nie wiedziałem, czym się zajmować. Czytałem o czarnych dziurach, fizyce kwantowej i teorii względności. Tata uświadomił mi, że to przecież fizyka i że można nią zajmować się zawodowo. Zdecydowałem się na studia na Politechnice Warszawskiej – opowiada dr Niedziela.

## DO ODWAŻNYCH ŚWIAT NALEŻY...

Czym jest CERN? To jeden z najważniejszych ośrodków badawczych na świecie. Główną siedzibę ma w Genewie. To właśnie tam znajduje się największy na świecie akcelerator cząstek elementarnych – Wielki Zderzacz Hadronów, czyli największa maszyna świata, której zasadnicze elementy są umieszczone w tunelu o długości około 27 kilometrów. W tym miejscu powstał również... internet.

O tej mekce fizyków Jeremi usłyszał już w liceum. Jak sam dzisiaj mówi, już na studiach postanowił, że spróbuje wyjechać tam na praktyki. – Poszedłem do jednego z profesorów i nieśmiało spytałem o taką możliwość. Profesor zaproponował mi wyjazd już w najbliższe wakacje. Byłem bardzo zaskoczony, ale oczywiście przyjąłem propozycję – wspomina nasz rozmówca. Sam CERN jest położony w małym miasteczku pełnym naukowców, narzędzi badawczych i eksperymentatorów. Roczny budżet instytucji to ponad sześć miliardów złotych. Naukowiec z Kielc spędził tam dziewięć lat, zrobił doktorat i przeprowadził wiele eksperymentów.

## CZĄSTKI ELEMENTARNE I HOLLYWOOD

Swoją przygodę w ośrodku rozpoczął od współpracy z eksperymentem ALICE na Wielkim Zderzaczu Hadronów – LHC, a jego prace dyplomowe dotyczyły poszerzenia wiedzy o oddziaływaniach między materią a antymaterią. – Kiedy się ze sobą spotykają, dochodzi do anihilacji. Cząstki znikają

i pojawia się światło. To najbardziej wydajny sposób na zamianę materii w energię. Antymaterię produkujemy w LHC w śladowych ilościach – wyjaśnia dr Niedziela.

Poszukiwał też cząstek supersymetrycznych, cząstek ciemnej materii i badał rozpraszanie światła na świetle. – To bardzo rzadki proces, w którym światło odbija się od... światła. Z 4,5 miliona zderzeń wyłuskaliśmy 13 takich przypadków. Przez dziesiątki lat próbowano ów proces zaobserwować. Udało nam się to dopiero pięć lat temu – podkreśla naukowiec.

CERN to jednak nie sama nauka, ale również miejsce, w którym łączy się ona ze sztuką. Kielczanin miał okazję współpracować z wieloma artystami. Jako przedstawiciel ośrodka brał udział m.in. w konferencji z dyrektorem naukowym firmy Double Negative, odpowiedzialnej za efekty wizualne w Hollywood.



Obecnie dr Niedziela pracuje w Hamburgu, jednak w dalszym ciągu współpracuje z CERN-em. W te wakacje odwiedził Kielce. Przyjechał z jasnym przesłaniem do młodzieży, które przedstawił podczas spotkania z nią w swoim dawnym liceum: – Ścieżka do osiągnięcia sukcesu nie jest prosta i oczywista. Nigdy nie jest tak, że wszystko zawsze wychodzi. Ale przewyciężając przeszkody, można osiągnąć to, co się chce. ◀

## EKO, ZNACZY LEPIEJ

**Oszczędzanie wody, gaszenie światła, segregacja odpadów... Ekologicznych działań, które może podjąć każdy z nas jest wiele. Okazuje się, że wystarczy naprawdę niewiele, by planecie i nam było lepiej.**

Aleksandra Rękas

### OSZCZĘDZAJ WODĘ

O oszczędzaniu wody powinniśmy pamiętać już podczas dokonywania zakupów. Jednym z przykładów może być wybór zmywarki. Ten sprzęt pomaga nam nie tylko w codziennych czynnościach, ale także w rozsądnym gospodarowaniu wodą. Zmywarki podbierają do mycia zimną, a więc tańszą wodę. Dużym ich plusem jest to, że w większości modeli możemy dodatkowo wybrać program ekologiczny, który zużywa znacznie mniej prądu.

Kolejną ważną kwestią jest uruchamianie zmywarki czy pralki dopiero wtedy, gdy jest ona pełna. Pomoże na to zmniejszyć częstotliwość korzystania z takiego sprzętu, a w konsekwencji – zmniejszyć zużycie wody. Kupując urządzenie gospodarstwa domowego, oprócz zużycia prądu warto zwracać na to uwagę. Mowa oczywiście o pralkach i zmywarkach. Podstawowa zasada to po prostu rozsądne gospodarowanie wodą pitną – zakręcanie kranu podczas mycia zębów czy goleniu.

Z kolei tak prosty sposób na oszczędzanie wody jak wybieranie prysznicami zamiast wanny, ma konkretne przełożenie na liczby. Podczas kąpieli w standardowej wannie (160-170 cm długości) zużywamy nawet 170 litrów wody. Z kolei kilkuminutowy prysznic wiąże się z użyciem około 40 litrów. Ci bardziej pomysłowi wykorzystują ponownie wodę po kąpieli – przykładowo do mycia podłogi.

Mówiąc o oszczędzaniu wody, warto wspomnieć o perlatorze, a więc rodzaju specjalnego sitka, które montuje się na wylocie baterii. Jego działanie polega na napowietrzeniu strumienia, co sprawia że mamy wrażenie, iż wypływa jej z kranu znacznie więcej. Dzięki małemu urządzeniu zużywamy o wiele mniej wody – może być to nawet sześć litrów w ciągu minuty! Obecnie kupimy nawet baterie z wbudowanym perlatozem.

Warto pamiętać także o tym, jak wiele wody zużywa się przy produkcji ubrań. Według World Wildlife Fund, do produkcji bawełny na jedną koszulkę potrzeba 2700 litrów! Niebagatelną kwestią jest więc powstrzymanie się od kupowania niepotrzebnej odzieży czy zagładanie do second handów, w których możemy dostać garderobę z drugiej ręki.

### ELEKTROŚMIECI – DO SPECJALNYCH POJEMNIKÓW

Jak podkreśla Krzysztof Kieszkowski z Fundacji Odzyskaj Środowisko, elektrośmieci nie powinny trafiać do zwykłych śmietników. Należy je zostawiać w Punktach Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) albo w specjalnych czerwonych pojemnikach. Tych mamy w Kielcach już sporo: znajdziemy je między innymi przy ulicy Klonowej, Zapolskiej, Massalskiego, Krzyżanowskiej, Radomskiej, Bohaterów Warszawy, Wrzosowej, czy Jeziorańskiego.

– Po przetworzeniu takich odpadów, udostępniamy je dzieciom i dorosłym, by tworzyli małe dzieła sztuki. W ramach współpracy z artystami stworzyliśmy na przykład szafy oraz biżuterię. Oprócz tego zakładamy w miastach recyklingowe pasieki – wyjaśnia Kieszkowski.

Te mają być formą podziękowania dla mieszkańców, którzy segregują odpady i elektrośmieci. Jedną z nich stanęła na przykład przy Politechnice Świętokrzyskiej.

– To dowód na to, że segregacja, recykling i właściwe postępowanie z odpadami mogą stworzyć z niczego coś bardzo wartościowego – uważa Kieszkowski.

\*\*\*

Jak więc widać, ekologicznych rozwiązań nie brakuje. Każdy z nas może zadbać o stan naszej planety.

## OCZYSZCZALNIE PRZYDOMOWE SBR

o przepustowości od 1 do 2m<sup>3</sup>/d

### DLACZEGO MY?

- > WYSOKI STOPIEŃ OCZYSZCZANIA – POWYŻEJ 95%
- > REALNE ROZWIĄZANIE KWESTII OSADÓW
  - SUSZARKI OSADU
  - MOŻLIWOŚĆ KOMPOSTOWANIA
- > CERTYFIKAT CE

### NASZA NOWOCZESNA

### OCZYSZCZALNIA NIE WYMAGA:

- > OKRESOWEGO WYWOŻENIA PŁYNNYCH OSADÓW
- > OSADNIKÓW WSTĘPNYCH
- > STOSOWANIA BIOPREPARATÓW



ul. Jana Karłowicza 1, 25-214 Kielce



Bionor



Bionor sp. z o. o.

www.bionor.pl





# Tradycyjnie i zdrowo!

Piekarnia R. Dobrowolski działa w Kielcach nieprzerwanie **od 78 lat**. Jej „oczkiem w głowie” jest chleb żytni kielecki, wpisany na listę produktów tradycyjnych, prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa. Chleb ten otrzymał nagrodę „Perła 2017”, czyli został uznany za najlepszy polski regionalny produkt żywnościowy. Chleb żytni kielecki, powstaje na kwasie wytwarzanym metodą pięciofazową przez ponad 24 godziny.

– Proces technologiczny polega na namnożeniu się w wyniku fermentacji bakterii kwasu mlekowego i drożdży. Na jego bazie robimy ciasto, które dojrzewa, a później jest ważone i formowane ręcznie. Po pewnym czasie zasadzamy je łopatami do ceramicznego pieca. Czas pieczenia zależy od formy wypieku – tłumaczy Halina Dobrowolska, współwłaścicielka piekarni.

– To sprawia, że nasz chleb ma **właściwości prozdrowotne**. Kwas, który robimy rozbija sole kwasu fitynowego, który blokuje wchłanianie witamin, jednocześnie unieszkodliwia mykotoksyny zawarte w zbożach. Robimy tradycyjne, pięknie pachnące i smakujące polskie pieczywo – podkreśla Halina Dobrowolska i zauważa, że klienci coraz częściej zwracają uwagę na jakość żywności.

**Piekarnia Dobrowolski jest jedynym wielopokoleniowym zakładem rzemieślniczym w Kielcach, działającym nieprzerwanie od 1946 roku, produkującym pieczywo według tradycyjnej i niezmienniej receptury.**



KW 14-07



## Magazyny energii *to klucz do oszczędności i niezależności*

W MB Solar specjalizujemy się w montażu pomp ciepła, paneli fotowoltaicznych, magazynów energii oraz pieców na pellet. Pomagamy naszym klientom w uzyskaniu dofinansowań na zieloną energię oraz oferujemy opiekę posprzedażową. Kilometry nie mają dla nas znaczenia, działamy na terenie całej Polski, a nasz zespół specjalistów odpowie na wszelkie pytania.

### **Dlaczego warto mieć magazyn energii?**

Ponieważ dobrze jest uniezależnić się od dostawców prądu, zmniejszyć rachunki za prąd, zadbać o środowisko i bezpieczeństwo. Ponadto magazyny energii są awaryjnym źródłem zasilania w przypadku przerw w dostawie prądu.

### **Skorzystaj z nowych dotacji na magazyny energii!**

W nowej odsłonie Programu Mój Prąd 6.0, którego start rozpoczął się już we wrześniu, szczególnie będą traktowane wnioski o dotacje do magazynów energii. Powód? Zwiększona ilość magazynów energii będzie sprzyjała poprawie stabilności obecnie obciążonych systemów energetycznych.

### **Dlaczego MB Solar?**

Nasz doświadczony zespół zajmuje się profesjonalnym doborem oraz montażem, zapewniając szybki i bezpieczny proces instalacji.

Razem z nami inwestycja w odnawialne źródła energii staje się prostsza i jeszcze bardziej efektywna! ◀



**Skontaktuj się z nami! Telefon: 513 – 181 – 267, Strona internetowa: [www.mb-solar.pl](http://www.mb-solar.pl) (<http://www.mb-solar.pl/>)  
 Mail: [kontakt@mb-solar.pl](mailto:kontakt@mb-solar.pl).**

KW 12-07

# Oficjalnie rzecznik, a nieoficjalnie...

***Strażak jedzie tam, skąd inni uciekają. I choć praca w tej formacji może kojarzyć się z gaszeniem pożarów, to walka z ogniem stanowi jedynie jedną trzecią wszystkich interwencji. Nieoficjalnie o pracy w straży pożarnej opowiada st. kpt. Marcin Bajur, oficer prasowy Komendy Wojewódzkiej PSP w Kielcach***



*- Jakie były początki Twojej służby?*

- Dostać się do straży pożarnej wcale nie jest łatwo. Bywa, że o jedno miejsce ubiega się nawet kilkanaście osób, więc trzeba podejść do naboru z pełnym zaangażowaniem. Pamiętam swoje przygotowania, a decyzję podjąłem jeszcze przed liceum. Konieczne było zadbanie o tężyznę fizyczną, ja poświęciłem na to trzy lata i wydaje mi się, że tyle wystarczy by zrobić to odpowiednio.

*- Z badań wynika, że straż pożarna cieszy się dużym szacunkiem i zaufaniem w społeczeństwie. Czy pamiętasz jednak zdarzenia, w których ktoś agresywnie reagował na Twój mundur?*

- Nie zdarzyło mi się doświadczyć żadnych negatywnych reakcji, choć niewątpliwie są takie sytuacje. Warto podkreślić, że zaufanie, jakim cieszy się straż pożarna, wynika także z tego, iż nasza formacja ma ponad stuletnią tradycję. To pokazuje przez ile lat była budowana i sprawia, że mamy

tak wielu chętnych do pracy. Warto też dodać, że funkcjonujemy w naszych małych ojczyznach. Jesteśmy blisko społeczeństwa, a remizy są miejscami spotkań kulturalnych, spędzania wolnego czasu. Młodzi ludzie widzą jak ćwiczą i przygotowują się do służby strażacy i druhowie, i chłoną w ten sposób strażackie rzemiosło.

*- Często zdarzają się telefony w środku nocy i sytuacje, gdy trzeba w ciągu kilku minut być na miejscu wypadku czy pożaru?*

- Tak funkcjonuje cały system Ochotniej Straży Pożarnej, a ja, oprócz tego że jestem zawodowym strażakiem, jestem również druhem. Druh nie czeka w koszarach na sygnał, a powiadomienie o zdarzeniu może dostać o każdej porze. Często rzeczywiście jest tak, iż w środku nocy trzeba wyjść z domu i jechać na akcję, której finału przecież nikt do końca nie może przewidzieć.

*- Czy zdarzały się trudne akcje i pojawiał się strach o bezpieczny powrót do domu?*

- Każda interwencja jest inna, za każdym razem wybieramy się w inne miejsce, o innej porze, w innych okolicznościach. Gdy przyjeżdżamy na przykład do pożaru i wiemy, że ktoś jest wewnątrz, musimy podjąć ryzyko i wejść. A bardzo często nie wiemy jaki jest układ pomieszczeń, czego możemy się za chwilę spodziewać. Kluczowe są godziny ćwiczeń i treningów. Ja, w swojej dwunastoletniej służbie, nie miałem sytuacji, w której bałbym się o swoje życie. Jednak warunki pracy są bardzo trudne – wysoka temperatura, dym. Przebywanie w takim środowisku często daje o sobie znać problemami zdrowotnymi po latach.

*- Jak radzisz sobie ze stresem, który towarzyszy Ci w pracy?*

- Niestety, prawdą jest że strażakowi towarzyszy chroniczny stres, związany z oczekiwaniem na wezwanie na akcję. Jest i stres pourazowy, na wskutek różnych trudnych zdarzeń, w które obfituje służba. Ważne jest jednak to, że pracujemy w grupie, wspieramy się, jesteśmy zespołem. To daje duży komfort i jakże ważne poczucie przynależności. Oczywiście ogromną rolę odgrywa rodzina, która jest wielkim oparciem.

*- Czy zdarzały się chwile, w których myślałeś o zdjęciu munduru?*

- Wstąpienie do straży pożarnej było moją świadomą decyzją, marzyłem o tym, by zostać strażakiem. Przygotowanie się do służby kosztowało mnie wiele wyrzeczeń i nigdy nie żałowałem obranej ścieżki. Uważam że to praca kształtująca charakter, ucząca pokory i dająca wiele satysfakcji.

*- Dziękuję za rozmowę. ◀*



# Ze św. Krzysztofem dla misjonarzy



Ks. Marek Bzinkowski oraz parafianie z Jamajki



ks. Wojciech Skorupa z wdzięcznymi parafianami

**W czwartek (25 lipca) w liturgii będziemy wspominać św. Krzysztofa, patrona kierowców. Z tej okazji Komisja Episkopatu Polski ds. Misji apeluje o udział w akcji „Św. Krzysztof – 1 grosz za 1 kilometr”**

W dniach 21 – 28 lipca będziemy przeżywać 25. Ogólnopolski Tydzień św. Krzysztofa, który połączony jest z tą misyjną ideą. W tym czasie za wstawiennictwem patrona kierowców i podróżnych będziemy się modlić za wszystkich wędrujących, a także tych, którzy głoszą Ewangelię na całym świecie.

## RAZEM NIESIEMY CHRYSYUSA

Z tej okazji słowo do wiernych skierował Biskup Kielecki Jan Piotrowski, przewodniczący Komisji Episkopatu Polski ds. Misji. Kapłan podkreśla, że potrzebna jest nie tylko pomoc materialna. „Dziękujemy Panu Bogu za 1690 polskich misjonarzy i misjonek obecnych w 99 krajach świata. Towarzyszymy im naszym wielorakim wsparciem w duchu odpowiedzialności za sprawę misji. Potrzebna jest dziś gorliwa modlitwa o nowe powołania w Kościele, a szczególnie powołania misyjne (por. Łk 10, 2). Ciągłe bowiem potrzebni są nowi misjonarze i misjonek, by pójść na pierwszą linię misyjnych wyzwań, bardzo często do miejsc, gdzie trwa ciągle jeszcze pierwsza ewangelizacja”, czytamy w komunikacie. Biskup Piotrowski dziękuje także za dotychczasowe, olbrzymie wsparcie. „Dziękuję za wszelkie ofiary i wsparcie przekazane w ubiegłym roku 2023 na pojazdy misyjne. Dzięki tym ofiarom zostało zakupionych 935 różnych środków transportu w ramach 115 projektów misyjnych w 36 krajach świata skierowanych przez polskich misjonarzy i misjonek do MIVA Polska. Na długiej liście zakupionych w ubiegłym roku pojazdów znalazły się m.in. 52 samochody osobowe i terenowe, 4 ciężarówki, 2 busy, 37 motocykle – zarówno dla misjonarzy jak i katechistów, 2 łodzie motorowe, 334 rowerów – dla katechistów i uczniów w Afryce oraz 499 wózków inwalidzkich tzw. „promieni miłosierdzia”, a także ambulans do szpitala misyjnego, 1 traktor oraz 1 mini-kombajn zbożowy do gospodarstwa przy misji. Całkowita pomoc przekazana na te pojazdy wyniosła 5 mln 114 tys. 776 zł. Jest to bezcenny wkład Kościoła w Polsce w realizację dzieła misyjnego Kościoła i wyraz wielkiego zaangażowania

i wrażliwości tak wielu ludzi na potrzeby misyjne”, dodaje Biskup Kielecki.

## WSPIERAMY POSŁUGĘ NASZYCH

W niedzielę w naszych parafiach kapłani pobłogosławią kierowców i ich pojazdy. Jako gest wdzięczności będziemy mogli wesprzeć misjonarzy ofiarami do puszek, które zostaną przekazane na zakup środków transportu dla ewangelizatorów na całym świecie. Przez lata z tej pomocy korzystali także misjonarze z diecezji kieleckiej. Na przykład dzięki wsparciu braci i sióstr z rodzinnych stron zakupiono samochód do pracy duszpasterskiej w parafii św. Antoniego w Kokczetawie w Kazachstanie.

– Nasza działalność duszpasterska związana jest nierozłącznie z podrózkowaniem po bardzo trudnych drogach. Dlatego dziękuję za to nieocenione wsparcie. Jako proboszcz muszę docierać do kaplic dojazdowych w Simfiropol (oddalona o 45 km od Kokczetawy), Salmakol (90 km) i Nikolskoje (150 km) – mówi ksiądz Wojciech Skorupa.

Z pojazdu umożliwiającego posługę cieszą się także w parafii św. Piotra Apostoła w Laranjal, w Brazylii, a przed czterema laty misja pod wezwaniem Ducha Świętego z Maggoty na Jamajce pozyskała 16-osobowy busik.

„Dzięki wam możemy kontynuować naszą pracę. Wszyscy wiemy, że sama dobra wola nie wystarczy do zaistnienia czegoś. Przez waszą ofiarę włączacie się w naszą misyjną pracę, bo dajecie nam narzędzie, dzięki któremu będziemy mogli docierać do potrzebujących z tym wszystkim, co może zmienić ich życie na lepsze, albo chociaż nieco ulżyć ich trudnej codzienności”, pisał wówczas ks. Marek Bzinkowski.

Warto przypomnieć, że wierni diecezji kieleckiej od lat bardzo mocno wspierają tę akcję. Z zebranych środków udało się, przy wsparciu MIVA Polska, zakupić samochody, łodzie, rowery, motocykle, dla wszystkich naszych misjonarzy. Każdy z nich jest wdzięczny za ten niezwykle dar, bez którego nie mogliby dotrzeć z posługą do wiernych, którym posługują na misjach – mówi ks. Łukasz Zygmunt, dyrektor Działu Misyjnego Diecezji Kieleckiej.

Misyjne Dzielu Diecezji Kieleckiej  
„NA ŚRODKI TRANSPORTU”

**40 1240 1372 1111 0010 6117 7623**

Dziękujemy za wsparcie!

# UJK stawia na rozwój

*Na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach zakończył się pierwszy etap naboru na studia. Do wyboru kandydatów pozostawało 60 atrakcyjnych kierunków studiów z zakresu nauk przyrodniczych, nauk medycznych i o zdrowiu, nauk humanistycznych, nauk społecznych oraz sztuki. Które specjalizacje cieszyły się największym zainteresowaniem maturzystów?*



Pierwszy etap rekrutacji na UJK trwał od 1 czerwca do 10 lipca. Listy przyjętych osób zostały ogłoszone 12 lipca – po tym terminie kandydaci muszą potwierdzić chęć studiowania poprzez złożenie kompletu dokumentów w odpowiednich dziekanatach. Dopiero wtedy okaże się na jakich kierunkach studiów będą wolne miejsca w kolejnym etapie rekrutacji, który rozpocznie się 27 lipca. Dodatkowy nabór to szansa dla osób, które będą zdawać maturę w sierpniu.

Z myślą o maturzystach kielecka uczelnia przygotowała 4268 miejsc na studiach stacjonarnych pierwszego i drugiego stopnia. Pełnej rejestracji w systemie dokonało 7884 osób. Od lat w czołówce najchętniej wybieranych kierunków na UJK widnieją kierunki medyczne oraz psychologia. Znajduje to potwierdzenie w wynikach tegorocznej rekrutacji: Kierunek Lekarski – 2753 (106), Psychologia – 731 (130), Fizjoterapia – 452 (100), Pielęgniarstwo – 377 (100), Filologia

angielska – 301 (80), Kryminologia stosowana – 293 (75), Prawo – 329 (125), Kosmetologia – 222 (50), Dietetyka – 194 (50), Finanse i rachunkowość – 189 (100), Zarządzanie – 134 (70), Pedagogika – 147 (90), Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna – 127 (90), Logistyka – 129 (70), Logopedia ogólna – 147 (80), Ratownictwo medyczne – 143 (50), Położnictwo – 116 (50), Farmacja – 153 (50), Bezpieczeństwo narodowe – 88 (81), Dziennikarstwo i komunikacja społeczna – 132 (70), Ekonomia – 106 (60)  
(W kolejności: kierunek, liczba kandydatów, w nawiasie liczba miejsc na studiach pierwszego stopnia).

### **NOWE KIERUNKI I ATRAKCYJNE STYPENDIA**

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach co roku modyfikuje ofertę kształcenia, dostosowując ją do oczekiwań kandydatów. W roku akademickim 2024/2025 w ofercie Wydziału Nauk Ścisłych i Przyrodniczych zadebiutują dwa nowe kierunki studiów – turystyka prozdrowotna oraz rolnictwo.

- Utworzenie kierunku „turystyka prozdrowotna” jest odpowiedzią Instytutu Geografii i Nauk o Środowisku na potrzeby rynku pracy. Dotyczy to szczególnie naszego regionu, gdzie prężnie rozwijają się uzdrowiska, sanatoria i ośrodki wypoczynkowo-rehabilitacyjne. Absolwenci studiów będą mogli podjąć pracę jako m.in. menadżerowie działów usług zdrowotnych w hotelach i resortach, menadżerowie ds. SPA & Wellness, czy pracownicy biur podróży – mówi Piotr Burda, rzecznik prasowy UJK. Druga z nowości, rolnictwo, będzie realizowana w Instytucie Biologii UJK. Wszyscy studenci I roku zostaną objęci programem stypendialnym. Oznacza to, że przez okres dziewięciu miesięcy będzie im wypłacane stypendium w wysokości ponad dwóch tysięcy złotych. Stypendia w tej samej wysokości przewidziano także dla osób, które podejmą studia na kierunku logistyka. Pieniądze na wsparcie studentów uczelnia pozyskała w ramach konkursu realizowanego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Celem projektu jest wsparcie kierunków kształcących przyszłe kadry na potrzeby branż kluczowych dla rozwoju gospodarki.

### **NOWA SIEDZIBA WYDZIAŁU SZTUKI**

Nowe kierunki w ofercie kształcenia to nie jedyne zmiany, które w najbliższym czasie czekają Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach. We wtorek 16 lipca odbyła się konferencja prasowa z udziałem rektora UJK prof. dr. hab. Stanisława Głuszka oraz Grzegorza Dreslera – prezesa zarządu spółki Dresler Studio Architektura i Urbanistyka, podczas której zaprezentowano projekt nowej siedziby Wydziału Sztuki.  
- To jeden z kluczowych postulatów mojej kadencji i cieszę się, że go finalizujemy. Wydział Sztuki jest naszą perełką, ma bardzo wysokie oceny działalności naukowej i zdecydowanie zasługuje na lepsze warunki dla dydaktyki i działalności

artystycznej – mówił prof. dr hab. Stanisław Głuszek, rektor Uniwersytetu Jana Kochanowskiego.

Nowoczesny i funkcjonalny budynek ma powstać na terenie kampusu UJK w bezpośrednim sąsiedztwie Biblioteki Uniwersyteckiej oraz Uniwersyteckiego Centrum Sportu. Będzie



Wydział Sztuki UJK

to duże udogodnienie dla młodych artystów, którzy dotychczas kształcili się w dwóch odległych od siebie miejscach: Instytut Sztuk Wizualnych mieści się przy ul. Podklasztornej, zaś Instytut Muzyki funkcjonuje przy ul. Mickiewicza.

W nowej siedzibie znajdują się m.in. pracownie plastyczne, sale dydaktyczne, przestrzeń rekreacyjna dla studentów, galeria sztuki oraz sala koncertowa. Prace budowlane powinny ruszyć w przyszłym roku, zaś otwarcie budynku nastąpi prawdopodobnie w 2027 r. Koszt całej inwestycji jest szacowany na 57 milionów złotych.

#### **TERMINARZ REKRUTACJI UZUPEŁNIAJĄCEJ:**

27.07	rozpoczęcie rejestracji
20.08	poprawkowy egzamin maturalny (wg harmonogramu Centralnej Komisji Egzaminacyjnej)
10.09	wyniki poprawkowego egzaminu maturalnego
17.09	ostatni dzień rejestracji na studia
18.09	egzamin y wstępne
19.09	ogłoszenie listy zakwalifikowanych do przyjęcia na studia
20 - 25.09	przyjmowanie dokumentów na studia

# Nowotwór niszczy małą Nadię

Kielczanie Magdalena i Adam są rodzicami trójki dzieci. Rodzina potrzebuje naszego wsparcia. Ich córeczka, Nadia, urodziła się z jednym oczkiem. Drugie zniszczył nowotwór, gdy była jeszcze w brzuchu mamy. – Nie tak wyobrażaliśmy sobie dzień narodzin córeczki – mówią rodzice dziewczynki. Chory oczodół wypełnia pokaźnych rozmiarów guz, powodując wytrzeszcz powieki i asymetrię twarzy. Pomimo wielu badań wciąż jednak nie wiemy, z czym walczymy. Nadia przeszła biopsję w piątej dobie życia, którą powtórzono miesiąc później - opowiada Magdalena, mama 3,5-latki. Niestety, każde z tych badań kończyło się niepowodzeniem, dlatego nieznaną jest dokładna diagnoza.

- Nie wiemy czy nowotwór jest łagodny, czy złośliwy. Nadia musi regularnie poddawać się badaniu rezonansem magnetycznym – dodaje Magdalena.

Dotychczas dziewczynka była leczona zachowawczo w Polsce. Guz jest jednak bardzo rozległy.

- Boimy się, co będzie dalej. Dlatego staramy się o leczenie w Niemczech, gdzie wykonują bardzo trudne operacje. Nadia będzie musiała odbyć ich kilka, aż do chwili, kiedy przestanie rosnąć – wyjaśniają rodzice.

Koszty leczenia są bardzo wysokie, a rodzice nie mogą dłużej czekać.



- Apelujemy o każdą pomoc. To radosna i ambitna dziewczynka, która coraz częściej rozumie, co się wokół niej dzieje. Nie możemy dłużej czekać, aż guz rozrośnie się do większych rozmiarów i okaże się, że jest już za późno – proszą Magdalena i Adam. Jedyłą nadzieją są operacje i specjalistyczne leczenie, dlatego potrzebna jest nasza pomoc. Wpłat można dokonywać na stronie [www.siepomaga.pl/nadia-rusek](http://www.siepomaga.pl/nadia-rusek). ◀

autor: Maria Karyś

## Kupmy łóżeczko *pediatryczne*

Niedawno rozpoczęło działalność kieleckie hospicjum dla dzieci. Pierwsi pacjenci przebywają już w placówce. Najczęściej jednak rodzice chcą samodzielnie opiekować się chorymi pociechami, nawet gdy mają do czynienia z trudnymi

medycznie przypadkami. Dlatego ośrodek chce pomagać chorym również w ich domach. – Musimy jednak mieć do tego odpowiedni sprzęt, który będziemy mogli wypożyczać naszym małym podopiecznym. Teraz najbardziej potrzebujemy łóżeczek pediatrycznych dla naszych najmłodszych pacjentów, czyli od urodzenia do czwartego roku życia – opowiada Angelika Steciak, koordynator ds. hospicjum. Jak wyjaśnia nasza rozmówczyni, takie łóżeczko jest bezpieczne, stabilne i funkcjonalne oraz wyposażone w materac przeznaczony dla dzieci, które muszą długo leżeć.

Angelika Steciak zwraca uwagę na jeszcze jedną, niezwykle ważną rzecz: – W opiece domowej dzieci i ich rodziny doświadczają bólu, cierpienia, ale też samotności i poczucia bezradności. Nie możemy przejść nad tym do porządku dziennego i dlatego robimy wszystko, aby dodać nadziei i komfortu do każdej chwili życia chorych dzieci. A takie łóżeczko z pewnością im to da. Dlatego prosimy: pomóżcie nam w zakupie łóżeczka pediatrycznego z materacem. Dziękujemy za każdy gest dobroci.

Zbiórka jest dostępna na stronie Hospicjowo Caritas: [hospicjowo.caritas.pl/zbiorki/utulimy-ukochamy-na-lozeczko-pediatryczne-zbieramy/](http://hospicjowo.caritas.pl/zbiorki/utulimy-ukochamy-na-lozeczko-pediatryczne-zbieramy/) ◀



autor: Maria Karyś

# Glutation

**moc antyoksydantu w działaniu przeciwstarzeniowym i zapobieganiu chorobom degeneracyjnym**

Starzenie się organizmu jest wpisane w proces ewolucji człowieka. Można powiedzieć, że rozpoczyna się w chwili narodzin i trwa aż do śmierci. Z pełną odpowiedzialnością możemy uznać, iż faktyczny proces starzenia zaczyna się w momencie, w którym możliwości regeneracyjne organizmu stają się mniejsze niż faktyczne potrzeby. Kiedy to nastąpi – w dużej mierze zależy od nas samych. Niestety z upływem czasu zdolności organizmu do regeneracji słabną, co może być wywołane nie tylko starzeniem się, ale także uszkodzeniem wątroby, nadmiarem toksyn środowiskowych, nadmiernym wysiłkiem fizycznym, nagłą utratą wagi, nieprawidłową dietą, używkami oraz niedoborem składników – głównie krzemu, selenu, potasu, magnezu, witaminy C i witamin z grupy B. Jeżeli spojrzymy na ludzki organizm jako chodzący, skomplikowany reaktor chemiczny, w którym pierwsze reakcje zachodzą w chwili poczęcia, a ostatnie ustają na długo po naszej śmierci, możemy zgodzić się, iż od jakości oraz ilości tych reakcji zależy całe nasze życie – decydują one bowiem o naszym zdrowiu oraz zdolności do ochrony przed czynnikami zewnętrznymi czy możliwości do regeneracji. Wszystkie te reakcje zależą od ilości i jakości dostępnych w organizmie substancji. Jednym z związków chemicznych, który jest niezbędny do zachowania procesów życiowych, jest glutation. Glutation jest silnym antyoksydantem wytwarzanym przez organizm. Znajduje się we wszystkich komórkach, chroniąc je przed stresem oksydacyjnym wywołanym wolnymi rodnikami. Wolne rodniki powodują uszkodzenia w komórkach, wpływając na ich przedwczesne starzenie się lub zaburzenie funkcji – skutkujące rozwojem chorób. Najwięcej glutationu obecne jest w wątrobie ze względu na pełnione w niej funkcje detoksykacyjne. Wpływ szkodliwych czynników zewnętrznych oraz rozwijających się chorób przyczynia się do zmniejszenia ilości glutationu, który aktywnie uczestniczy w procesach obronnych i oczyszczających organizm. Suplementacja glutationem przeciwdziała wyniszczającemu działaniu, które wolne rodniki powodują w organizmie i zmniejsza ryzyko uszkodzeń komórkowych.

## Glutation a starzenie się komórek

Wraz z wiekiem ilość glutationu spada, przez co wzrasta podatność organizmu na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Zmniejszenie ilości glutationu powoduje nagromadzenie wolnych rodników, które osłabiają zdolności regeneracyjne komórek i przyspieszają ich starzenie się.

## Glutation a alzheimer i parkinson

Choroba Alzheimera związana jest z silnym stresem oksydacyjnym. Ponadto obserwowany jest spadek ilości glutationu w organizmie, dlatego w leczeniu

stosuje się suplementację glutationem w celu poprawy funkcji poznawczych i łagodzenia objawów. Podobnie jest w przypadku choroby Parkinsona, która również wiąże się ze spadkiem ilości glutationu i nagromadzeniem wolnych rodników w organizmie.

## Glutation a cukrzyca typu 2

Zaburzenie sygnalizacji metabolizmu glukozy obniża ilość glutationu i zwiększa stężenie glukozy we krwi. Wysokie stężenie glukozy upośledza działanie mechanizmów antyoksydacyjnych i przyczynia się do nagromadzenia zbyt dużej ilości wolnych rodników. Równocześnie towarzysząca zaburzeniom metabolizmu glukozy obniżona ilość glutationu powoduje, że organizm nie jest w stanie wystarczająco bronić się przed wolnymi rodnikami. Wykorzystanie glutationu zmniejsza ryzyko powikłań związanych z cukrzycą, do których należą: wystąpienie udaru, choroby nerek czy układu krwionośnego.

## Glutation a odporność

Na zakończenie warto odnieść się do dzisiejszej postcovidowej rzeczywistości i podkreślić przeciwwirusowe właściwości glutationu. Ma on istotny wpływ na poprawę przeciwwirusowych sił organizmu oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia ciężkiej niewydolności oddechowej. Aplikowanie glutationu nie tylko zwiększa odporność podczas infekcji wirusowych, takich jak przeziębienie, grypa czy opryszczka, ale także wpływa w istotny sposób na poprawę zdrowia u osób chorujących na WZW C oraz zarażonych wirusem HIV.

## Źródła:

European Journal of Medicinal Chemistry (2015), 97: 55-74.

Neurochemistry International (2000), 37: 299-306.

Ageing Research Reviews (2015), 4: 288-314.

Journal of Alzheimer's Disease (2013), 40: 519-529.

The Journal of Clinical Pharmacology (2017), 58: 158-167.

Coordination Chemistry Reviews (2018), 366: 29-68.

Polski Merkuriusz Lekarski (2019), 157: 44-47.

Plos One (2018), 13: e0198626.

J Viral Hepat. (1997), 4: 13 9-141

European Medical Journal (2018), 3: 62-69



**invex  
remedies**

MOC MONOJONOWEJ CZĄSTECZKI

## SUPLEMENTY DIETY I BIOCHELATY

- wodorozpuszczalna, łatwo przyswajalna forma płynna
- stabilne pH i bardzo dobra wchłanianie w przewodzie pokarmowym
- nie zawierają substancji zbarwiających i wypełniaczy

## InVex Remedies

al. Solidarności 34, 25-323 Kielce

tel. 41 332 64 50

e-mail: [biuro@invexremedies.pl](mailto:biuro@invexremedies.pl)

[www.invexremedies.pl](http://www.invexremedies.pl)



# Święty Wojciech do remontu



autor: Michał Kita

**Jeszcze w tym roku rozpocznie się remont kościoła pw. świętego Wojciecha w Kielcach. W świątyni wymienione zostaną między innymi okna i drzwi, natomiast wewnątrz uzupełnione zostaną tynki na ścianach. Koszt przebudowy to ponad 1,5 mln złotych**

Jak informuje ksiądz Mirosław Cisowski, proboszcz parafii pw. św. Wojciecha, inwestycja jest możliwa dzięki pozyskaniu dofinansowania z rządowego programu Polski Ład, przeznaczonego na wsparcie zabytków.

## Z URZĘDEM MIASTA

– Dotacja wynosi 1,5 mln złotych, przy 30 tysiącach złotych wkładu własnego parafii, który już wpłaciliśmy na rzecz miasta. Było to konieczne, ponieważ dotacje z Polskiego Ładu są realizowane przez gminy, w związku z czym podej-

mujemy te prace we współpracy z wydziałem budownictwa i architektury w Urzędzie Miasta Kielce. Dobrze, że państwo i samorządy wspierają tego typu działania. Kościół, zwłaszcza zabytkowy, taki jak nasz, jest częścią dziedzictwa narodowego naszego kraju. Mamy nadzieję, że po tym remoncie świątynia stanie się jeszcze piękniejsza – ocenia. Remont podzielony zostanie na dwa etapy. – W pierwszej kolejności będziemy chcieli wykonać prace ciężkie, polegające na wymianie okien i drzwi – wyjaśnia proboszcz parafii.

– Nie wszystkie drzwi zostaną wymienione, niektóre z nich będą poddane renowacji. W przypadku okien, a jest ich kilkadziesiąt, usuniemy także istniejące okratowanie otworów okiennych, co jest bardzo inwazyjnym przedsięwzięciem. Wymienione zostaną również okna w zakrystii i salach dobudowanych do kościoła, w których w przeszłości były prowadzone zajęcia z religii, kiedy ten przedmiot nie obowiązywał w szkołach. Okien nie wymieniano od dawna, są bardzo zniszczone. W drugim etapie remontu będziemy chcieli zadbać też o estetykę wnętrza poprzez renowację tynków – zaznacza.

## UTRUDNIENIA DLA WIERNYCH

Rozpoczęcie prac remontowych oznacza komplikacje dla wiernych i parafian.

– Trzeba się z nimi liczyć, nie chciałbym jednak, aby wymiana okien była prowadzona późną jesienią czy zimą, to powodowałoby duży dyskomfort dla uczestników nabożeństw. W związku z tym tę część inwestycji wykonamy wiosną przyszłego roku – zaznacza ksiądz Mirosław Cisowski.

– W trakcie remontu większość robót będzie prowadzona na wysokościach; na pewno w kościele pojawią się rusztowania. W przypadku wymiany okien zabezpieczymy wnętrze świątyni przed negatywnymi warunkami atmosferycznymi, przygotowujemy też taki plan prac, aby był jak najmniej uciążliwy dla wiernych i parafian. Trzeba jednak pamiętać, że wymiana okien to bardzo żmudny i trudny proces, dlatego po jego zakończeniu konieczne będzie wykonanie częściowego uzupełnienia tynków wewnątrz kościoła – dodaje proboszcz.

Ksiądz Mirosław Cisowski podkreśla, że poza wymianą stolarki okiennej i drzwiowej, w przyszłości w kościele planowane jest kompleksowe odnowienie całego wnętrza, a także wymiana instalacji elektrycznej. Te prace mają zostać zrealizowane z własnych środków parafii.

\*\*\*

Projekt remontu świątyni jest uzgodniony i zatwierdzony przez wojewódzkiego konserwatora zabytków. Obecnie trwa przetarg na wybór wykonawcy prac. Remont świątyni ma potrwać od lipca do listopada przyszłego roku. ◀

# Rząd opieszale traktuje strategiczne inwestycje



**Agata Wojtyszek**  
Poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej

Rozmowa z Agatą Wojtyszek, posłem Prawa i Sprawiedliwości.

**- Premier Donald Tusk ogłosił nową koncepcję powstania portu lotniczego w Baranowie. Jak ją Pani ocenia?**

- Od początku przejścia władzy przez koalicję 13 grudnia widzimy, że Donald Tusk wywraca wszystkie nasze projekty do góry nogami. Dotyczy to również budowy Centralnego Portu Komunikacyjnego. Obecny premier w kampanii wyborczej i na początku swojej kadencji ogłosił, że nie będzie go budował. Pół roku nacisków naszego zespołu parlamentarnego i środowiska społecznego spowodowało zmianę tego stanowiska.

**- Projekty takie jak CPK powinny powstawać jednak ponad podziałami politycznymi.**

- Mam wrażenie, że Donald Tusk realizuje zadania związane nie z rozwojem Polski, ale głównie Niemiec. Warto zaznaczyć, że firma, która miała budować CPK, stała w blokach startowych, żeby rozpocząć prace przy porcie. Teraz będzie działać przy powstaniu lotniska, ale na Węgrzech. Tracimy więc inwestora. Gotowa była także cała dokumentacja. Działania jednak wstrzymywano, a inwestycja jest opóźniona. To co przedstawił Donald Tusk, jest skandaliczne. Żądamy jednak budowy CPK zgodnie z pierwotnym projektem Prawa i Sprawiedliwości.

**- Jako region zostaliśmy pominięci w programie „Polska w 100 minut”...**

- Wiele lat trwały dyskusje na temat tzw. „szprych”, czyli linii kolejowych pozwalających dotrzeć do CPK. Ich efekty zostały całkowicie wymazane. Z naszego województwa nie będzie można szybko dojechać do Baranowa. Donald Tusk wymyślił rozwój połączeń z Warszawy, Wrocławia i Poznania do Łodzi. Pierwotnie po nowych liniach miały jeździć pociągi produkowane w Polsce. Tak jednak nie będzie. Robimy więc wszystko, aby temu zapobiec i zobowiązać rząd do tego, aby wrócił do projektu stworzonego przez fachowców.

**Dziękuję za rozmowę.**

05/05/BPAW/2024

## WODY W KRANIE NIE ZABRAKNIĘ

**W tak gorące lato wraca pytanie – czy zabraknie wody w kranach?**

**Henryk Milcarz, prezes Wodociągów Kieleckich:** - Kieleckiej kranówki nie zabraknie. Rzeczywiście w te najbardziej upalne dni wydobywamy rekordowe ilości wody, ale i tak jest to mniej, niż pozwalają na to zezwolenia, jakie mamy z urzędów nadzorujących środowisko i gospodarkę wodną. A w skali roku czerpiemy z naszych podziemnych źródeł połowę tego, co moglibyśmy. Nasi odbiorcy mogą spokojnie pić kranówkę, kąpać się, podlewać ogródki. Nie oznacza to jednak, że wodę można marnować. Trzeba ją szanować, używać tyle, ile potrzeba.

**Ale w innych częściach kraju nie jest tak wesoło. Co i raz słyszymy o spadającym ciśnieniu wody w sieciach, zakazach podlewania ogródków czy mycia samochodów.**

- Tak, i to nie tylko w innych częściach kraju, ale i świata. Nawet najbogatsze rejony, jak Kalifornia w Stanach Zjednoczonych czy południe Europy mają z tym problem i ograniczają dostęp do wody dla przemysłu, a czasem i mieszkańców. To z jednej strony wina ocieplenia klimatu, ale z drugiej też wieloletnich zaniedbań. My na szczęście do takich zaniedbań nie dopuściliśmy. Dbamy o nasze ujęcia wody, modernizujemy i uszczelniamy sieć, nie pozwalamy wodzie uciekać, bo awarie szybko lokalizujemy i usuwamy.

**A jaką potrawę z kieleckiej kranówki Pan proponuje?**

- Przygotujemy pieczone gołąbki. Do farszu potrzebujemy po kilogramie karczku i mięsa od szynki, 7 cebul pokrojonych w drobną kostkę, 500 g ryżu ugotowanego w kieleckiej kranówce al dente, sól, pieprz do smaku. Zmielone mięso podsmażamy na oleju ok. 40 minut, dodajemy ryż i podsmażoną na złoto cebulę, sól i pieprz. Obieramy surowe liście z kapusty, wystarczą 2 główki, muszą być prawie miękkie. Zawijamy w nie farsz i układamy warstwowo w garnie. Pomiędzy warstwy gołąbków układamy plastry gotowanego boczku, wszystko przykrywamy liśćmi kapusty, podlewamy 1 szklanką rosolu na kieleckiej kranówce i połową szklanki oleju. Pieczemy około godzinę w temperaturze 180 st. C.

**Dziękuję za rozmowę.**

### ŚWIADCZYMY USŁUGI:

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



WODOCIĄGI KIELECKIE  
Spółka z o.o.  
www.wod-kiel.com.pl

KW 10-07



Politechnika  
Świętokrzyska

# Rekrutacja

2024/25

wiedza  
umiejętności  
praktyka

nowe  
kierunki



[www.tu.kielce.pl](http://www.tu.kielce.pl)

