



Post, modlitwa,
przemiana...

I. URZĘDY, MIEJSCA UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ, SKLEPY W KIELCACH

- Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa
- Bilcza MARKET SPAR
- Caritas Kielce (przy Katedrze)
- Centrum Stolarstwa MEBLOPOLYT PLUS, ul. Olszewskiego
- Decortrend, ul. Legnicka
- Dworzec PKS
- Filharmonia Świętokrzyska
- Galeria ECHO, ul. Świętokrzyska
- Galeria KORONA, ul. Warszawska
- Galeria Planty
- Hotel DAL Kielce
- Kawiarnia Cztery Pory Roku
- Kielecki Park Technologiczny, ul. Olszewskiego
- Kieleckie Centrum Kultury, Pl. Moniuszki
- Księgarnia Jedność
- Kwiaciarnia „Kwiatowa Pasja”
- Media Markt, ul. Radomska
- Miejska Biblioteka Publiczna, ul. M. Konopnickiej
- Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Warszawska
- Miejski Urząd Pracy, ul. Szymanowskiego
- Muzeum Historii Kielc, ul. Leonarda
- PSS Społem sklep Tęcza, ul. Sienkiewicza
- Pasaż Słoneczny, Bilcza, ul. Marmurowa
- Politechnika Świętokrzyska
- Powiatowy Urząd Pracy, ul. Kolberga
- Siedziba Radia eM Kielce, ul. Sienkiewicza 2
- Sklep Damos, ul. Rolna
- Sklep Społem, ul. Czarnowska
- Sklep Społem, ul. Sienkiewicza
- Starostwo Powiatowe w Kielcach
- Targowisko Miejskie, ul. Seminaryjska
- Uniwersytet Jana Kochanowskiego, ul. Żeromskiego
- Urząd Marszałkowski
- Urząd Miasta Kielce – Rynek
- Urząd Miasta Kielce – Strycharska
- Urząd Wojewódzki
- Wojewódzka Biblioteka Publiczna
- Wojewódzki Dom Kultury
- Wydawnictwo Jedność, ul. Jana Pawła II
- Wzgórze Zamkowe
- ZUS, ul. Kolberga
- ZUS, ul. Leśna
- Zakład Doskonalenia Zawodowego (ZDZ)

II. PARAFIE I WSPÓLNOTY

- Bazylika Katedralna
- Dom księży emerytów, ul. IX Wieków Kielc
- Kaplica na Słowiku
- Klasztor Kapucynów, ul. Warszawska
- Klasztor Podkarczówka
- Koinonia św. Pawła, ul. Wileńska 1A
- Kościół Garnizonowy – Karczówkowska
- Kuria Diecezjalna
- Parafia Baranówek
- Parafia Białogon
- Parafia Bilcza
- Parafia Ducha Świętego
- Parafia Kostomłoty
- Parafia Masłów
- Parafia Matki Bożej NP w Morawicy

- Parafia Najświętszej Maryi Panny Matki Kościoła, ul. Północna
- Parafia Niepokalanego Serca NMP, ul. Urzędnicza
- Parafia Radomice
- Parafia Suków
- Parafia Słowik
- Parafia Wiśniówka
- Parafia Zagnańsk
- Sanktuarium na Świętym Krzyżu
- par. Miłosierdzia Bożego – Czarnów
- par. bł. Matulewicz – Ślichowice
- par. św. Antoniego – Dąbrowa
- par. św. Jadwigi
- par. św. Jana Chrzciciela – Telegraf
- par. św. Józefa – Szydłówek
- par. św. Krzyża – ul. 1-go Maja
- par. św. Maksymiliana Kolbego
- par. św. Stanisława – Barwinek
- par. św. Wincentego Pallottiego – Podkarczówka
- par. św. Wojciecha – ul. Bodzentyńska

III. PUNKTY DYSTRYBUCJI – POCZTA POLSKA

- Bodzentyn, Bogoria, Busko-Zdrój
- Chmielnik, Chęciny, Ćmielów
- Daleszyce, Dwikozy, Jędrzejów
- Kazimierza Wielka, Klimontów, Koprzywnica, Końskie, Krasocin, Kunów, Łągów k. Staszowa, Łoniów, Łopuszno
- Małogoszcz, Mniów, Morawica
- Nowa Słupia, Nowy Korczyn
- Opatów Kielecki, Ostrowiec Św. 1, Ostrowiec Św. 2, Ostrowiec Św. 3, Ożarów k. Opatowa
- Pacanów, Pawłów, Piekoszów, Pierzchnica, Pińczów, Połaniec
- Radoszyce, Raków k. Staszowa
- Samborzec, Sandomierz 1, Sandomierz 2, Skalbierz, Skarżysko-Kamienna 1, Skarżysko-Kamienna 2, Skarżysko-Kamienna 3, Sobków, Solec-Zdrój, Starachowice, Staszów, Stopnica, Strawczyn, Stąporków, Suchedniów, Szydłów k. Staszowa, Sędziszów k. Jędrzejowa
- Wiślica, Wodzisław k. Jędrzejowa, Włoszczowa

IV. GMINY I URZĘDY W REGIONIE

- Miasto i Gmina Piekoszów
- Urząd Gminy Nowiny

V. PUNKTY W PIEKARNI POD TELEGRAFEM W KIELCACH

- Plac Wolności 12, ul. Hoża 39
- ul. Jana Pawła II 174, ul. Karczówkowska 20
- ul. Konopnickiej 5, ul. Kryształowa 4
- ul. Lecha 11, ul. Okrzei 10
- ul. Orzeszkowej 6B, ul. Piekoszowska 32
- ul. Piekoszowska 39, ul. Piłsudskiego 16A
- ul. Pocieszka 17, ul. Radomska 8 (C.H. Auchan)
- ul. Romualda 4B, ul. Sandomierska 154
- ul. Sandomierska 74B, ul. Seminaryjska 11
- ul. Sienkiewicza 68, ul. Sikorskiego 3 (C.H. Kaufland)
- ul. Szkolna 36A, ul. Turystyczna 1
- ul. Warszawska 155, ul. Warszawska 26
- ul. Wiśniowa 3, ul. Wojewódzka 2
- ul. Wojska Polskiego 225, ul. Zagórska 49
- ul. Ściegiennego 258c (Restauracja Telegraf)
- ul. Świerkowa 1, ul. Świętokrzyska 20 (Galeria Echo)
- ul. Żytnia 2a, ul. Żytnia 4



Nasi kapłani najlepsi!

Kapłańska reprezentacja Polski wygrała Mistrzostwa Europy w Piłce Halowej Księży. Jej trzon stanowili księża z diecezji kieleckiej: ks. Marek Łosak, ks. Tomasz Chowaniec, ks. Łukasz Chowaniec, ks. Dariusz Snochowski i ks. Paweł Cieplewicz. Do Lublina, w którym rozgrywano zawody, przyjechało 255 księży reprezentujących 18 krajów. Polacy wygrali wszystkie mecze – zarówno w fazie grupowej, jak i finałowej. MVP finałów został wspomniany ks. Dariusz Snochowski. Na 18 dotychczasowych edycji polscy księża zdobyli łącznie: dziesięć razy złoto, pięć razy srebro oraz dwa razy brąz.

/mł/

Nocą na Święty Krzyż

Już 6 marca po raz 11. odbędzie się Nocna Droga Krzyżowa z Kielc na Święty Krzyż. Trwają zapisy na to wyjątkowe, modlitewne wydarzenie pod hasłem „Krzyż mocą i mądrością”. Rozpocznie się ono o godzinie 20.00 Mszą Świętą w kościele Najświętszej Maryi Panny Matki Kościoła na kieleckiej Dąbrowie. – Później uczestnicy wyruszą nocną trasą z Kielc na Święty Krzyż, w większości szlakiem czerwonym. Przemarsz potrwa całą noc, a przybycie

do świętokrzyskiego sanktuarium planowane jest na godzinę 8 w sobotę (7 marca). Trasa jest wymagająca, bo składają się na nią znaczna długość, różnice wysokości, czas marszu oraz nocna pora – tłumaczy Kinga Bień, prezes KSM Diecezji Kieleckiej. Liczy ona około 40 kilometrów.

/mł/

Zmarł Andrzej Jankowski

Nie żyje sędzia Andrzej Jankowski, żołnierz Armii Krajowej. W swojej zawodowej karierze przez

kilkadziesiąt lat zajmował się ściganiem niemieckich zbrodniarzy wojennych oraz sprawców zbrodni przeciwko ludzkości. Miał 98 lat. Dzięki pracy sędziego zarzuty usłyszał m.in. „Kat tyso-gór” Albert Schuster. Andrzej Jankowski od 1967 roku był dyrektorem Okręgowej Komisji Badania Zbrodni Hitlerowskich. Ponadto zajmował się przywracaniem pamięci o żołnierzach AK oraz o miejscach i wydarzeniach z okresu okupacji. Andrzej Jankowski spoczął na warszawskich Powązkach 20 lutego.

/mk/

reklama

KOŁDREX

50 lat

- Pranie pierza
- Sprzedaż nowych kołder i poduszek puchowych
- Z Klienta używanych pierzyn, kołder, poduszek szujemy nowe kołdry, poduszki, jaśki

OFERTA SPECJALNA

Szyjąc 1 kołdrę
otrzymasz
komplet pościeli
GRATIS!

Kielce, ul. Sikorskiego 20D
tel. 534-222-122
www.koldrex.pl

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:
red. prowadzący Tomasz Natkaniec
Piotr Michalec
DTP: ARTGRAF Radosław Kaszyński

eM Reklama:
www.emkielce.pl/reklama
reklama@em.kielce.pl
tel. 41 368 07 17
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
*Redakcja nie ponosi odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń*

Uczcili Armię Krajową

Kielczanie upamiętnili 84. rocznicę przemianowania Związku Walki Zbrojnej na Armię Krajową. Uroczystości odbyły się na Skwerze im. Stefana Żeromskiego. Przypomnijmy, że 14 lutego obchodziliśmy Narodowy Dzień



Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej na pamiątkę powołania formacji przez gen. Władysława Sikorskiego w 1942 roku. – Armia Krajowa była kolejnym organizacyjnym wcieleniem Sił Zbrojnych naszego kraju, który był zmuszony przejść do konspiracji. Podstawą była walka o odzyskanie niepodległości – mówi dr Robert Piwko, naczelnik kieleckiej delegatury Instytutu Pamięci Narodowej. /mł/

Dinozaury wygrały

Najczęściej odwiedzanymi atrakcjami turystycznymi województwa świętokrzyskiego w 2025 roku były JuraPark – Bałtowski Kompleks Turystyczny (450 tys. odwiedzin), Klasztor Misjonarzy Oblatów Maryi Niepokalanej na Świętym Krzyżu (361,5 tys.) oraz Rezerwat Przyrody Kadzielnia w Kielcach (339 tys.). Łącznie region odwiedziło blisko 5,8 mln turystów, co potwierdza rosnące zainteresowanie województwem zarówno wśród jego mieszkańców, jak i osób spoza regionu. – Wyniki pokazują



efekty inwestycji w promocję oraz rozwój infrastruktury – podkreśla Renata Janik, marszałek województwa. Ranking opracowano na podstawie danych przekazanych przez zarządców poszczególnych obiektów. /mp/

Nic za darmo

Parking na skrzyżowaniu ulic Kościuszki i Alei IX Wieków Kielc nie będzie już bezpłatny. Miasto wydierzało jego teren firmie z Radomia, która będzie nim zarządzać i pobierać opłaty za 40 dostępnych miejsc postojowych. Zgodę na



dzierżawę parkingu w ubiegłym roku wyraziła Rada Miasta. – Do przetargu zgłosiło się sześć firm. Wygrała najkorzystniejsza cenowo stawka, opiewająca na 21 złotych za metr kwadratowy, co w skali roku oznacza około 428 tysięcy złotych wpływów do budżetu miasta – mówi Łukasz Syska, zastępca prezydenta Kielc. Umowa z przedsiębiorcą z Radomia została podpisana na trzy lata. Niebawem na terenie parkingu pojawi się infrastruktura do pobierania opłat za postój. /mk/

Zainwestują w... śmieci

Przedsiębiorstwo Gospodarki Odpadami w Promniku planuje modernizację instalacji do przetwarzania bioodpadów o wartości 26,6 mln zł, starając się o ponad 18,6 mln zł dofinansowania z NFOŚiGW. Inwestycja obejmuje unowocześnienie systemu szybkiego kompostowania, modernizację oczyszczalni ścieków oraz budowę



zbiornika na ścieki, co pozwoli ograniczyć ilość odpadów trafiających na składowisko. Projekt przewiduje również działania edukacyjne dotyczące gospodarki o obiegu zamkniętym. Realizacja przedsięwzięcia planowana jest od października 2026 roku do lutego 2029 roku. /mp/

reklama

Pójdą do urn

Najprawdopodobniej 26 kwietnia odbędą się przedterminowe wybory burmistrza Pińczowa. Konieczność ich przeprowadzenia jest efektem rezygnacji ze stanowiska dotychczasowego władarza, Włodzimierza Baduraka. Pod koniec stycznia samorządowiec zrezygnował z pełnienia funkcji z powodów zdrowotnych. Decyzję o organizacji wcześniejszych wyborów musi zatwierdzić premier. Projekt rozporządzenia w tej sprawie trafił już do Kancelarii Prezesa Rady



Ministrów. Po podpisie szefa rządu w gminie będzie mogła rozpocząć się kampania wyborcza. Do czasu rozstrzygnięcia wyborów obowiązki burmistrza pełni dotychczasowa zastępca, Beata Kita. /mk/

Grypa atakuje

W województwie świętokrzyskim wyraźnie rośnie liczba zachorowań na grypę. W ciągu kilku ostatnich miesięcy liczba potwierdzonych przypadków zwiększyła się kilkudziesięciokrotnie. Lekarze podkreślają, że mimo trwającego sezonu wciąż nie jest za późno na szczepienie, które skutecznie zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu choroby oraz powikłań.



Burmistrz Miasta i Gminy w Łagowie informuje

Na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miasta i Gminy w Łagowie przy ulicy Rynek 62, na stronach internetowych Urzędu www.lagowgmina.pl oraz w BIP podany został do publicznej wiadomości na okres 21 dni, wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia. Szczegółowe informacje znajdują się w wykazie, dodatkowe informacje można uzyskać w UMiG w Łagowie przy ul. Rynek 62, I piętro, pokój nr 27 lub pod nr telefonu (41) 34 37 054 wew. 218.

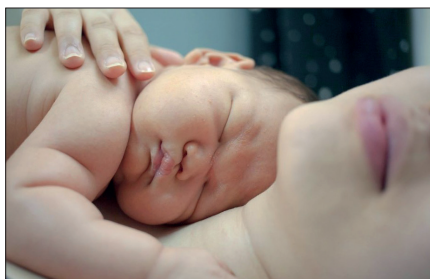
Burmistrz Gminy Łagów
Sławomir Miechowicz

Łagów, dnia 10.02.2026 r.

Grypa jest szczególnie groźna dla seniorów, małych dzieci i kobiet w ciąży. W sezonie 2025/2026 zaszczepiło się już niemal 53 tys. mieszkańców, czyli więcej niż w analogicznym okresie roku poprzedniego. Szczepienia są bezpłatne dla dzieci, osób 65+ oraz kobiet w ciąży, a dla dorosłych w wieku 18–64 lata objęte 50-procentową refundacją NFZ. /nw/

Są w TOP 10

Starachowicki Szpital zajął drugie miejsce w ogólnopolskim rankingu „Gdzie Rodzić po Ludzku 2025”, organizowanym przez Fundację Rodzić po Ludzku. Zestawienie powstaje na podstawie opinii kobiet, które dzielą się swoimi



doświadczeniami z pobytu w placówkach medycznych w całym kraju. Jak podkreśla rzeczniczka Małgorzata Kałuża, nie jest to plebiscyt popularności, lecz rzetelna ocena jakości opieki. Oddziały położniczo-ginekologiczny oraz neonatologiczny oferują m.in. porody w wodzie, porody po cesarskim cięciu, znieczulenie zewnątrzoponowe oraz profesjonalne wsparcie laktacyjne. Wyróżnienie jest powodem do dumy, ale także zobowiązaniem do dalszego podnoszenia standardów opieki. /nw/

Bezrobotnych przybywa

Przybywa bezrobotnych w naszym regionie. Pod koniec grudnia 2025 roku liczba osób bez pracy, zarejestrowanych w urzędach naszego województwa, wyniosła 35 700. To więcej niż miesiąc wcześniej – o 900 osób. Bezrobotnych przybyło także w zestawieniu rocznym – o około trzy tysiące. Jeśli chodzi o płeć w kontekście bezrobocia, panie stanowiły 47 procent ogółu zarejestrowanych. Statystyki dotyczące bezrobocia najgorzej wyglądają w powiecie opatowskim – 15,8 procent oraz skarżyskim – 14,9 procent. Najlepiej z kolei w buskim – 5,1 oraz w Kielcach – 5,3 procent.



Stopa bezrobocia rejestrowanego w grudniu 2025 roku w województwie świętokrzyskim osiągnęła 8,4 procent. /ar/



Młodzież ze wsparciem

Miasto Kielce przyznało w pierwszym etapie konkursów na wsparcie sportu dzieci i młodzieży 1,9 mln zł. Największą kwotę otrzymała Akademia Korona S.A. – 300 tys. zł, co wynika z zobowiązań zawartych przy sprzedaży klubu. Inne dofinansowane podmioty to m.in. KKP Korona (193,5 tys. zł), Orleńskie Kielce (153 tys. zł), KSS Iskra (100 tys. zł) oraz Kielecki Klub Lekkoatletyczny (95 tys. zł). Środki przeznaczone zostaną na szkolenie sportowe, udział w ligach, wsparcie osób z niepełnosprawnościami oraz organizację wydarzeń sportowych. Pozostałe fundusze zostaną rozdysponowane w kolejnym konkursie, który ma zostać rozstrzygnięty w pierwszym kwartale bieżącego roku. /mp/

Dostały szansę

Sześć zaniedbanych psów zostało odebranych właścicielowi w miejscowości Bieliny po interwencji ratowników oraz policji. Zwierzęta były



reklama

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

Tu może znaleźć się Twoja
oferta reklamowa

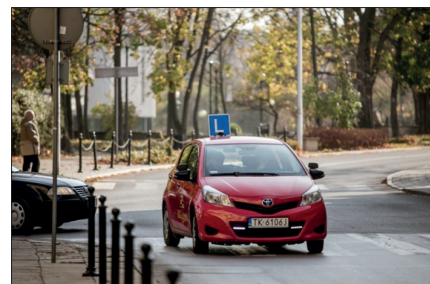
- ✓ Lokalnie
- ✓ Skutecznie
- ✓ 13.000 odbiorców

Zadzwoń i zapytaj o ofertę

☎ 661 418 941
✉ reklama@em.kielce.pl

☎ 509 620 696
www.emkielce.pl

przechowywane na krótkich, około metrowych łańcuchach, bez dostępu do wody i pożywienia. Część z nich biegła po podwórku – były niedożywione i odwodnione. Na miejsce wezwano funkcjonariuszy oraz powiatowego lekarza weterynarii. Po kilku godzinach wszystkie psy zostały zabezpieczone i trafiły do schroniska w Nowinach. Służby przypominają, że znęcanie się nad zwierzętami jest przestępstwem, i apelują, by nie bać się reagować. Jedno zgłoszenie może realnie uratować życie. /nw/



Niełatwo o prawko...

Ponad 61 tysięcy egzaminów praktycznych i teoretycznych na prawo jazdy odbyło się w zeszłym roku w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Kielcach, a także w oddziale w Ostrowcu Świętokrzyskim. Jeśli chodzi o podstawową kategorię B, egzaminów teoretycznych było 19 tysięcy 452, a praktycznych – 27 tysięcy 943. Jakie wyniki osiągnęli zdający prawo jazdy? W przypadku teorii zdawalność wyniosła 58,7 procenta, a praktyki – 33,14 procenta. Do najczęstszych przyczyn niezdania praktycznego egzaminu należy najechanie na pacholek czy cofnięcie się auta na wzniesieniu. W przypadku jazdy po mieście są to: wymuszenie pierwszeństwa, niedostosowanie prędkości do ograniczeń, nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu oraz błędy przy parkowaniu. /ar/

Kontakt z redakcją
41 349 50 23

**ZWROT PODATKU Z ZAGRANICY,
PIT-y 36 z ZG, KOREKTY
KINDERGELD - ZASIŁKI NA DZIECI,
TŁUMACZENIA PRZYSIĘGŁE**

SIS Kancelaria Prawno-Finansowa
25-647 Kielce, ul. Częstochowska 21 lok. 2,
tel. 603 928 556, 41 249-57-83
www.kdf-podatki.pl



KDF-PODATKI

Post, modlitwa, przemiana...

Trwa Wielki Post – czas modlitwy i nawrócenia, podczas którego przygotowujemy się do Uroczystości Zmartwychwstania Pańskiego, ale także odmieniamy swoje życie, starając się być bliżej Pana Boga. Jak owocnie przeżyć ten szczególny okres liturgiczny?

autor: **Michał Łosiak**

„Szlak wielkopostny staje się sposobną okazją, by nadstawić ucha na głos Pana i ponowić decyzję pójścia za Chrystusem, podążając z Nim drogą, która wznosi się do Jerozolimy, gdzie wypełnia się misterium Jego męki, śmierci i zmartwychwstania” – czytamy w orędziu papieża Leona XIV na Wielki Post.

JAK SIĘ MODLIĆ?

Odwiedzamy Klasztor Sióstr Bernardynek na Świętym Krzyżu po to, aby lepiej zgłębić jeden z filarów Wielkiego Postu, jakim jest modlitwa. Rozmawiamy z siostrą Agatą, którą pytamy, jak powinniśmy utrzymywać relację z Panem Bogiem.

– Mistrzem modlitwy jest zawsze Chrystus. Z jednej strony jest to bardzo proste, ale zarazem wymagające, ponieważ modlitwy nie da się nauczyć inaczej jak tylko poprzez samą modlitwę. To pierwszy i najważniejszy warunek, a więc praktyka. Dосkonale nie przychodzi z czasem i z modlitwy słownej, obowiązkowej, wchodzimy w modlitwę serca. Jest ona wówczas szczerą rozmową z Panem Bogiem i to chyba najpełniejsza jej definicja. Podobnie jak w życiu codziennym rozmowa z innymi osobami jest dla nas niezbędna, tak również w życiu duchowym – dla naszego rozwoju i formacji – musimy utrzymywać relację z naszym Stwórcą. W okresie Wielkiego Postu gorąco zachęcam do modlitwy przed Najświętszym Sakramentem. Osoby, które mają problem z wybraniem się do świątyni, mogą skoncentrować się na wizerunku Chrystusa. To ułatwia nasz kontakt z Panem Bogiem. Na początek to my mówimy i próbujemy Mu powiedzieć o wszystkim, co niesie za sobą oczyszczenie naszego serca. Pan Bóg wysłuchuje każdej modlitwy – tej wyrażonej pięknymi słowami, ale również tej prostej. Bóg nas kocha i chce być z nami w każdej sytuacji naszego życia – mówiła nam siostra Agata, która zachęca również, by nie przejmować się pewnymi trudnościami.

– Rozproszenia na modlitwie są rzeczą naturalną i zdarzają się każdemu. Nie ma najmniejszego powodu, żeby się tym nie-

pokoić czy zbyt przejmować, bo można to dobrze wykorzystać i ofiarować je Bogu. W takiej sytuacji, jeśli ja powiem: „Panie Jezu, przyjmij tę moją nieudolność. Przyjmij to, co mi nie wyszło i proszę, Ty jesteś wszechmocny, możesz wszystko naprawić”, to On zadziała – podkreśla nasza rozmówczyni. Jednocześnie bernardynka zaprasza – szczególnie w okresie Wielkiego Postu – do odwiedzenia Świętej Katarzyny.

– Klasztor mamy położony w pięknej okolicy. W okresie zimowym jest tu wręcz bajkowo. Warto zapukać do furty, czy to ze swoim „dzień dobry”, czy z jakąś sprawą, czy nawet ot tak, by chwilę porozmawiać. Choć żyjemy za klauzurą, jesteśmy tutaj do dyspozycji. Niekiedy widzimy zdziwienie i słyszymy pytania: „Jak można być szczęśliwym za kratami?”. To sugeruje brak głębszego zrozumienia istoty naszego powołania i naszego życia. Istotą jest bycie dla Boga, a człowiek nie może być szczęśliwy bez Boga. Nasze szczęście płynie z tej bliskości, z codziennej otwartości i bycia z Bogiem. Dlatego chętnie podzielimy się tym z każdym, kto zechce tutaj przyjechać, odwiedzić nas i porozmawiać – zapewnia.

KORZYSTAJMY Z DUCHOWYCH DOBRODZIEJSTW

Wielki Post to czas duchowej odnowy, a nie tylko zestaw zakazów – mówi z kolei ks. Marian Fatyga, proboszcz parafii Niepokalanego Serca Najświętszej Maryi Panny w Kielcach. Kapłan zwraca uwagę na praktyki, które mogą nam pomóc lepiej przeżyć ten okres liturgiczny.

– Możemy wymienić takie podstawowe elementy, które są bardzo ważne. Kluczem jest szczerza spowiedź, ograniczenie rozrywek, słodczy, codzienna modlitwa i czynienie dobra, a więc element jałmużny z miłości do Boga i bliźniego, a nie z przymusu. Zróbmy porządną rachunek sumienia w swojej duszy. Rozpocznijmy ten okres pokuty od sakramentu pokuty. Można także zwiększyć intensywność czytania Pisma Świętego. Przepięknymi propozycjami są udział w Drogach Krzyżowych czy w Gorzkich Żalach. Pamiętajmy, że w Środę Popielcową i Wielki Piątek obowiązuje nas post ścisły, a więc jeden posiłek do syta i dwa lekkie. Nie zapominajmy o jałmużnie. Pomagajmy potrzebującym. Dzielmy się czasem, umiejętnościami lub po prostu pieniędzmi. Warto także wprowadzać konkretne postanowienia, jakieś konkretne dobro. Myślę, że jesteśmy takim narodem, który bardzo dużo narzeka, więc warto więcej dziękować, być wdzięcznym, a mniej utyskiwać. Ograniczmy także media społecznościowe,

telewizję czy muzykę. To stworzy nam przestrzeń do refleksji. Skorzystajmy z rekolekcji i z tego wszystkiego, co proponują nam poszczególne parafie. Potrzebujemy wytrwałości w tej codziennej walce. Wielki Post ma charakter pokutny, dlatego warto unikać też hucznych zabaw, poświęcić się odbudowie relacji z Panem Bogiem i relacji z ludźmi. Nie stracmy tego czasu – podkreśla ks. Marian Fatyga.

PAPIEŻ O WSTRZEMIEŻLIWOŚCI

We wspomnianym orędziu Leon XIV zwraca także uwagę na jedną bardzo ważną kwestię dotyczącą postu.

„Chciałbym zatem zaprosić was do bardzo konkretnej i często niedocenianej formy wstrzemięźliwości, a mianowicie do powstrzymywania się od słów uderzających i raniących naszych bliźnich. Zaczniemy rozbierać nasz język, rezygnując z ostrych słów, pochopnych osądów, mówienia źle o nieobecnych, którzy nie mogą się bronić, oraz unikając oszczerstw. Starajmy się natomiast nauczyć ważyć słowa i pielęgnować uprzejmość: w rodzinie, wśród przyjaciół, w miejscach pracy, w mediach społecznościowych, w debatach politycznych, w środkach przekazu, we wspólnotach chrześcijańskich. Wtedy wiele słów nienawiści ustąpi miejsca słowom nadziei i pokoju”. ◀



ZDANIEM SENATORA

KRZYSZTOF MAREK SŁOŃ Senator RP, PiS

Na co komu Wielki Post?

Dużo się dzieje wokół nas. Zarówno w skali świata jak i na naszym krajowym podwórku polityczno-gospodarczo-społecznym. Nie brakuje więc tematów do felietonów, ale postanowiłem wykorzystać skwapliwie szansę na inny temat, bo w ostatnich dniach nachodzą moje serce refleksje zgoła niepolityczne. Jakby mój katolicki organizm dopominał się o to, co ma zapisane w genach. Kończy się, krótszy w tym roku karnawał, wchodzi w nasze życie rzeczywistość Wielkiego Postu. Zdążyliśmy się przyzwyczaić i już nas nie dziwią przeprowadzane w szalonym tempie zmiany dekoracji świątecznych. W sklepowych witrynach w ciągu roku dominują dwa wątki: ten zaczynający się zaraz po Wszystkich Świętych, a związany z Bożym Narodzeniem, i ten Wielkanocny, który swój początek bierze w okolicach Środy Popielcowej. I jedna i druga strategia marketingowa ma nas przygotować do świąt głównie w aspekcie konsumpcyjnym i handlowym. I my niestety się w to wpisujemy. Gdzieś w tle jest i Adwent, i Wielki Post. Okresy, które mają nas zatrzymać w biegu i pomóc w przeżyciu Świąt

w zgodzie z naszą chrześcijańską naturą. Przykazania kościelne i nawet twarde zasady Wielkiego Postu nie są dla tchórzy i mięczaków. Są dla każdego z nas. Tak pomyślane, by pomóc, wzmocnić, przygotować i nawrócić. Bo potrzebujemy odnaleźć się w historii zbawienia, narodzin i zmartwychwstania Chrystusa. Tacy „poukładani” będziemy też lepsi dla innych ludzi. Niestety zło dwoi się i troi by pomieszać nam w głowach. Rekolekcje w parafii? Po co, nie mam czasu. Tańce i imprezy? A komu to przeszkadza. Post? Przeżytek, zaszkodzi zdrowiu. Komputer, smartfon? Nie jestem uzależniony. Relacje z ludźmi? Niech oni się zmieniają! Komuś bardzo zależy, żeby Wielki Post spłyć. Nie dajmy się. Zróbmy coś dobrego dla siebie. Może trzeba wstać i odbudować się? Nawrócić? Po raz kolejny w życiu. Który to już raz taka szansa? Ile to już popiołu zmarnowało się na mojej głowie? Ale warto zacząć od nowa. by popatrzeć na horyzont z Wielkanocą i postanowić, że właśnie ten Wielki Post AD 2026 będzie przełomowy w moim życiu.

Ten marsz jest dla wszystkich

autor: **Michał Łosiak**

Tegoroczny Marsz dla Życia i Rodziny w Kielcach odbędzie się 31 maja. Tradycyjnie uroczystość rozpocznie Msza św. o godz. 16.00 w Bazylika Katedralna Wniebowzięcia NMP, której przewodniczyć będzie biskup kielecki Jan Piotrowski. Po nabożeństwie uczestnicy w barwnym korowodzie przejdą ulicami miasta: Czerwonego Krzyża, Wesołą, Sienkiewicza, Paderewskiego i 1 Maja. Marsz ma podkreślić fundamentalne znaczenie życia ludzkiego oraz wartości rodzinnych. Na zakończenie ulicznej manifestacji organizatorzy zaplanowali festyn rodzinny przy parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, podczas którego nie zabraknie występów artystycznych, atrakcji dla dzieci oraz piknikowej atmosfery sprzyjającej integracji mieszkańców.

W trakcie wydarzenia odbędzie się również zbiórka charytatywna na rzecz Oddziału Opieki Perinatalnej Caritas. Inicjatywa ma wesprzeć opiekę nad najmniejszymi pacjentami oraz ich rodzinami, szczególnie tymi, które mierzą się z trudnymi diagnozami i potrzebują specjalistycznego wsparcia medycznego oraz psychologicznego.

Organizatorem marszu jest Akcja Katolicka Diecezji Kieleckiej, a inicjatywę wspierają m.in. Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży, Ruch Światło-Życie oraz duszpasterstwa działające na terenie diecezji. Wydarzenie od lat gromadzi rodziny

z dziećmi, osoby starsze i młodzież, dając wyraz szacunku dla życia od poczęcia aż do naturalnej śmierci oraz promując rolę rodziny jako fundamentu wspólnoty społecznej.

Jak podkreślają organizatorzy, marsz ma charakter pokojowy i otwarty dla wszystkich, którzy chcą publicznie zamianifestować przywiązanie do wartości życia i solidarności międzyludzkiej. To nie tylko przemarsz ulicami miasta, ale także okazja do wspólnej modlitwy, spotkania i budowania więzi w przestrzeni publicznej, która coraz rzadziej sprzyja spokojnej rozmowie o sprawach fundamentalnych. ◀



reklama

Brunetki, Blondynki

ROZŚPIEWANY DZIEŃ KOBIET

07 marca 2026 - godzina 18:00
Sala Widowiskowa WDK

BILETY:

koncert - 50 zł

SPRZEDAŻ: biletyna.pl



RENATA JANIK
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



WOJEWÓDZKI DOM KULTURY
IM. JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO
W KIELCACH





Podczas ostatniej (12 lutego) sesji kieleckiej Rady Miasta nie brakowało ważnych tematów. Obrady, podobnie jak wiele innych w tej kadencji, potwały do późnych godzin nocnych

autor: **Maciej Piętko**

Najwięcej emocji wzbudziła kwestia likwidacji jednego z przedszkoli, która wyraźnie podzieliła radnych. Zajęto się także sprawą drogi, która – według części samorządowców – może stać się impulsem dla gospodarki całego województwa.

MIASTO NIE CHCIAŁO PRZEDSZKOLA

Przypomnijmy, że pomysł zlikwidowania przedszkola na SzydłóWKu pojawił się w przestrzeni medialnej na początku lutego. Czym argumentowały go władze? Przede wszystkim pogarszającą się sytuacją demograficzną, co przekładało się na niskie wykorzystanie miejsc w placówce. Istotnym argumentem miały być również kwestie finansowe.

Oczywiście członkowie władz miasta zapewniali, że na tej operacji nie ucierpią ani dzieci, ani nauczyciele, którzy mieli zostać przeniesieni do pobliskich placówek, w tym do tej przy ulicy Wojewódzkiej. Te argumenty nie przekonały jednak wszystkich radnych. Jednak o tym, że do likwidacji ostatecznie nie doszło, nie zdecydowali wyłącznie oni.

ZDECYDOWALI RODZICE

A w każdym razie nie tylko. Bardzo szybko okazało się bowiem, że przeciwko zamknięciu placówki zaczęli protestować rodzice, którzy pojawili się także w sali obrad.

– Dzieci bardzo chętnie chodzą do tego przedszkola i nie wyobrażamy sobie, żeby nagle teraz, w trakcie ich edukacji przedszkolnej, zmieniać im środowisko – przekonywała jedna z mam.

– Ciężko będzie nam znaleźć czas na odprowadzenie dziecka do innej placówki – dodawała kolejna.

Ostatecznie w głosowaniu padł wynik 12 do 12. W tym wypadku dla rodziców był to jednak zwycięski remis.

– Bardzo się cieszymy, że przedszkole nie zostanie zlikwidowane. Teraz, razem z kadrą nauczycielską, będziemy podejmować działania, by zwiększyć popularność naszego przedszkola, tak aby za rok ten temat nie powrócił – zaznacza Sylwia Klita, mama jednego z przedszkolaków.

Z kolei władze miasta podkreślają, że wynik głosowania oznacza, iż przedszkole wciąż będzie funkcjonować, a także że normalnie zostanie do niego przeprowadzona rekrutacja.

– Od początku mówiliśmy, że to nie jest łatwa decyzja, co zresztą pokazała dyskusja. Radni nie opowiedzieli się po żadnej ze stron, wynik był remisowy, co oznacza, że uchwała nie została podjęta. Z pewnością wpływ na ich decyzję miał głos rodziców – podkreśla Tomasz Porębski, zastępca prezydenta Kielc.

NIE TYLKO PRZEDSZKOLE

Rada Miasta Kielce jednomyślnie przyjęła natomiast rezolucję w sprawie budowy trasy S46 i zaapelowała o wpisanie inwestycji do Rządowego Programu Budowy Dróg Krajowych. S46, czyli tzw. Szlak Staropolski, miałaby połączyć zachodnią i wschodnią granicę Polski – od Kłodzka, przez Opole, Częstochowę i Kielce, aż do granicy z Ukrainą. Choć koncepcja nie jest nowa, w ostatnich miesiącach wróciła do debaty publicznej.

Radni – i to niezależnie od barw politycznych – podkreślali, że to szansa na rozwój regionu oraz lepsze skomunikowanie ze Śląskiem, kluczowym kierunkiem dla wielu lokalnych firm. Wskazywano także na znaczenie inwestycji dla transportu towarów oraz przyciągania nowych inwestorów. Jak zaznaczali samorządowcy, w sprawach strategicznych dla miasta potrafią mówić jednym głosem. Temat wcześniej nagłośnił Świętokrzyski Związek Przedsiębiorców i Pracodawców.

Podczas sesji radnym nie udało się jednak wybrać przewodniczącego, a także pochylić się nad kwestią konsultacji społecznych przy synagodze. Tymi tematami mieli się zająć podczas sesji nadzwyczajnej, która odbyła się (19 lutego) już po zamknięciu tego numeru. ◀

Biskup Jan Piotrowski w sercu Afryki



Trwa wizyta biskupa Jana Piotrowskiego w Afryce. Pasterz diecezji kieleckiej, a jednocześnie przewodniczący Komisji Episkopatu Polski ds. Misji, wizytuje Rwandę i Burundi, gdzie spotyka się z polskimi misjonarzami

autor: **Michał Kita**

Obecnie ponad 1600 polskich misjonarzy pełni posługę misyjną w 98 krajach na wszystkich kontynentach. ich praca obejmuje nie tylko głoszenie Ewangelii, ale także działalność edukacyjną, medyczną i charytatywną w najuboższych regionach świata. Często posługują w trudnych warunkach klimatycznych i społecznych.

BLISKO TYCH, KTÓRZY SĄ NAJDALEJ

– Odwiedziny u naszych misjonarzy są nie tylko obowiązkiem, ale i potrzebą serca. Tegoroczna wizyta koncentruje się na dwóch niewielkich państwach Afryki – Rwandzie i Burundi – mówi biskup Jan Piotrowski. – To kraje naznaczone trudną historią kolonialną oraz dramatem ludobójstwa z początku lat 90. – zaznacza.

W minionym tygodniu (16 lutego) biskup przebywał w miejscowości Kibeho w Rwandzie, gdzie spotkał się z polskimi misjonarzami.

– Kibeho to szczególne miejsce na mapie Rwandy, a zarazem na mapie świata z racji objawień maryjnych, które w pewien sposób uprzedziły ludobójstwo w tym kraju. To były bardzo bolesne wydarzenia. Dzięki Bogu Rwanda żyje dziś względnym pokojem. Kapłani głoszą Ewangelię, prowadzą dzieła miłosierdzia i dzieła wychowawcze. Wśród nich szczególnie trzeba wspomnieć polskich kapłanów: księży pallotynów oraz księży marianów, którzy zawdzięczają odnowienie swojego zgromadzenia błogosławionemu Jerzemu Matulewiczowi, kapłanowi diecezji kieleckiej, wcześniej klerykowi w naszym seminarium – kontynuuje biskup Piotrowski. Dodajmy, że w trakcie dwutygodniowego pobytu na Czarnym Lądzie towarzyszą mu sekretarz Komisji Episkopatu Polski ds. Misji, ojciec Kazimierz Szymczycha, oraz dyrektor Dzieła Pomocy „Ad Gentes”, ks. Michał Kacprzyk.

MISJA W WYMAGAJĄCYCH WARUNKACH

Pasterz diecezji kieleckiej podczas pobytu w Afryce odwiedzi również Burundi – jedno z najbiedniejszych państw świata. – Proszę o modlitwę o dalszą, bezpieczną podróż zarówno w Rwandzie, jak i w Burundi. W tym biednym kraju pracuje około 20 polskich misjonarzy, a wśród nich wyróżniającą się grupę stanowią siostry zakonne, w tym kanoniczki Ducha Świętego. Niech wszystko to, co rodzi się z łaski wiary i jej świadectwa, będzie naszą duchową ambicją, ale też wyrazem wdzięczności Panu Bogu, że nasza skromna diecezja kielecka, zarówno w wymiarze duchowym, jak i materialnym, może pomagać nie tylko misjonarzom posłanym przez Kościół kielecki, ale również tym wysłanym przez Kościół w Polsce oraz innym misjonarzom pracującym w Rwandzie i Burundi – podkreśla biskup.

EWANGELIZACJA I KONKRETNA POMOC

Wyzwania stojące przed młodymi Kościołami Afryki pozostają ogromne. Wskaźniki ekonomiczne, w tym PKB na jednego mieszkańca, należą do najniższych na świecie. Dlatego nawet niewielkie wsparcie finansowe płynące z Polski dla tych krajów ma realną wartość. Działalność misyjna nie ogranicza się wyłącznie do duszpasterstwa. Polscy misjonarze prowadzą szkoły, budują studnie, organizują pomoc medyczną i wspierają lokalne społeczności w podstawowych potrzebach bytowych.

– Kościół w działalności misyjnej nie gasi pożarów, lecz pozostaje w stanie misji. Pomoc jest wciąż potrzebna. Dziś w Polsce żyjemy w znacznie lepszych warunkach niż przed ponad 40 laty, gdy sam wyjeżdżałem na misje. Nasze możliwości wsparcia są dziś nieporównywalnie większe – zaznacza pasterz diecezji kieleckiej.

Biskup Jan Piotrowski, za pośrednictwem Tygodnia eM i Radia eM Kielce, dziękuje wiernym diecezji kieleckiej za stałą troskę o misje oraz wsparcie działań ewangelizacyjnych. Wizyta przewodniczącego Komisji Episkopatu Polski ds. Misji w Afryce potrwa do 26 lutego. ◀

Nie z Unii? *To uważaj!*

Ostrożnie podczas zakupów w sieci! – apeluje Miejski Rzecznik Konsumentów. Do jego biura spływa wiele skarg związanych ze zwrotami produktów kupionych online. Kłopoty dotyczą szczególnie zagranicznych przedsiębiorców, najczęściej z Chin

autor: **Aleksandra Rękas**

Konkurencyjna cena, ogromny wybór, szybka przesyłka – tak kuszą nas sprzedawcy. Zagraniczne zakupy online cieszą się dużym zainteresowaniem, ale jest i druga strona medalu.

CENA KUSI, A ZWROT BOLI...

Jak zauważa Dariusz Pyk, Miejski Rzecznik Konsumentów, podstawowym kryterium, którym kierujemy się podczas wyboru produktów w sieci, jest cena. I przedsiębiorcy doskonale o tym wiedzą.

– Skuszeni nią dokonujemy zakupów, a niestety później mogą pojawić się problemy. Przeważnie dotyczą one zwrotów. Oczywiście w przypadku zakupu online możemy odstąpić od umowy sprzedaży w ciągu 14 dni. Jednak jeśli firma pochodzi spoza Unii Europejskiej – często dotyczy to Chin – może okazać się, że koszty zagranicznej przesyłki przewyższają wartość produktu – mówi Dariusz Pyk.

Radzi, by przed dokonaniem zakupów sprawdzić, czy firma ma adres do korespondencji na terenie Polski, a także czy posiada NIP lub REGON.

– Dobrze zajrzeć również do KRS oraz Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej. Niestety, nigdy nie ma stuprocentowej gwarancji wiarygodności, ale warto te ryzyka ograniczać. Jeśli sprzedawca funkcjonuje na terenie UE, sprawę można zgłosić do Europejskiego Centrum Konsumentckiego – wyjaśnia.

W przypadku nietrafionych zakupów od przedsiębiorcy, kłopotliwa może być jakakolwiek komunikacja z firmą, ponieważ często dysponujemy jedynie adresem mailowym, a ten może być niewystarczający.

– Nie możemy dodzwonić się do danego podmiotu, nie możemy wysłać oświadczenia – listu poleconego z potwierdzeniem odbioru. Pozostaje nam tylko odesłać daną rzecz, ale koszt przesyłki jest często wyższy niż wartość produktu. I zostajemy z tym nietrafionym zakupem – dodaje Pyk. Konsumenty często zgłaszają również drastyczne różnice między wyglądem produktu prezentowanym na stronie internetowej a jego rzeczywistym stanem.

– Zawsze uczulam na to moich petentów: nie kierujemy się jedynie kryterium ceny. Sprawdzajmy dokładnie wartość produktu, porównujmy oferty, nie dajmy się nabrać na fan-

tastyczne okazje. Sprzyja temu niestety współczesny świat – robimy zakupy szybko i często nieprzemyślanie. A przecież „Nie wszystko złoto, co się świeci” – przypomina Miejski Rzecznik Konsumentów.

Bo choć w kalendarzu dopiero początek roku, zgłoszeń dotyczących kłopotów ze zwrotami produktów oraz kontaktu



z przedsiębiorcami zza granicy pojawiło się już wiele. Problem prawdopodobnie będzie narastał.

CORAZ WIĘKSZY PROBLEM

– To główny kłopot, z którym obecnie zgłaszają się do mnie kielczanie. Ale oczywiście są i inne – między innymi reklamacje sprzętu RTV, AGD, odzieży czy usług turystycznych. Niestety wciąż aktualny jest problem najróżniejszych pokazów i zakupów, do których jesteśmy namawiani w ich trakcie. Zdarza się, że podczas takiego spotkania nabywcy zawierają umowy na ekstremalnie wysokie kwoty, a realna wartość produktów jest... kilkukrotnie niższa – zauważa Pyk.

Jak podkreśla, problem narasta w okresie przedświątecznym czy wakacyjnym.

– Pamiętajmy, że mamy święte prawo do odstąpienia od umowy w ciągu 14 dni. To uprawnienie nas chroni i gdy zawrzemy taką transakcję, właśnie w ten sposób możemy się od niej uwolnić. Ja radzę jednak, żeby po prostu unikać takich pokazów. Zauważyłem, że nawet świadomi konsumenci w ich trakcie dają się namówić na jakiś zakup. Nie tylko za drogi, ale najczęściej kompletnie niepotrzebny – kwituje.

W ostatnich dniach często pojawia się także kwestia reklamacji usług turystycznych. Niezadowoleni konsumenci zgłaszają przeważnie opóźnione wyloty, skrócony czas pobytu oraz zmianę miejsca zakwaterowania na obiekt o niższym standardzie. ◀



INSTYTUT PAMIĘCI
NARODOWEJ

Delegatura w Kielcach

Cykl: Wywalcz Jej wolność...

85 lat temu, 15 lutego 1941 r., z Wielkiej Brytanii wystartował samolot z pierwszą grupą cichociemnych, którzy zostali zrzućeni na teren okupowanej Polski w ramach operacji lotniczej „Adolphus”. W sumie do grudnia 1944 r. drogą lotniczą wysłano do kraju 316 polskich żołnierzy. Pełniący służbę w Związku Walki Zbrojnej-Armii Krajowej cichociemni byli elitą Polskiego Państwa Podziemnego. Ich działalność obejmowała służbę nie tylko w dywersji, ale także w wywiadzie, lotnictwie, broni pancernej, pracy sztabowej, legalizacji i łączności. Aby przypomnieć wkład cichociemnych w walkę o wolność Ojczyzny w latach II wojny światowej, Delegatura Instytutu Pamięci Narodowej przygotowała cykl artykułów, w których przypomnimy sylwetki bohaterów.

BYŁO ICH 316

Tekst: Edyta Krężolek

Kierownik Referatu Edukacji Narodowej
Delegatura IPN w Kielcach



Jan Górski (z lewej) i Maciej Kalenkiewicz,
1941 r. (domena publiczna)

Cichociemni, polscy żołnierze szkoleni od 1940 r. w Wielkiej Brytanii i Włoszech, mieli wspomóc działającą w okupowanej Polsce podziemną armię w przygotowaniu do strategicznego zadania jakim było przeprowadzenie powszechnego powstania. Naczelný Wódz Polskich Sił Zbrojnych gen. Władysław Sikorski był świadomy, że bez wsparcia z zewnątrz konspiratorzy w kraju nie będą w stanie skutecznie przeciwstawiać się okupantom. Niezbędne było zarówno zapewnienie pomocy walczącym, jak i utrzymywanie łączności kurierskiej i lotniczej z okupowanym krajem.

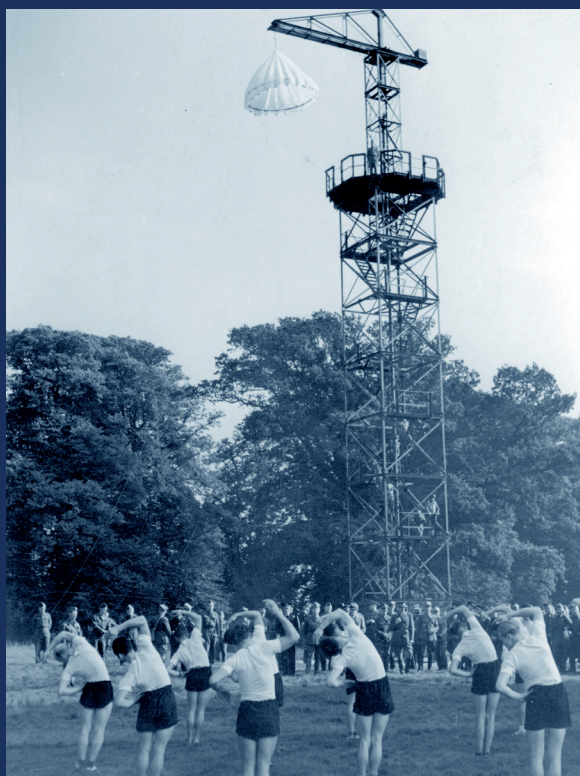
Twórcami koncepcji zakładającej przedostanie się pod okupację niemiecko-sowiecką drogą powietrzną (poprzez tajne lądowanie na alianckiej maszynie lub skok ze spadochronem) byli kapitanowie Jan Górski i Maciej Kalenkiewicz. Na przełomie 1939 i 1940 r. opracowali plan utworzenia specjalnej jednostki spadochronowej, którą jesienią 1940 r. powołano do życia w Sztapie Naczelnego Wodza. Pod koniec października 1940 r., w brytyjskiej bazie lotnictwa wojskowego RAF Ringway pod Manchesterem, zorganizowany został pierwszy, dwutygodniowy kurs spadochronowy, który ukończyło 12 żołnierzy. Za rekrutację i szkolenie cichociemnych odpowiadał Oddział VI (Specjalny) Sztabu Naczelnego Wodza, który współpracował z tajną brytyjską agencją rządową (Special Operations Executive) dysponującą środkami finansowymi, ośrodkami szkoleniowymi, jednostkami pływającymi oraz eskadrą lotniczą specjalnego przeznaczenia.

„Ptaszki”, „zrzutki”, „cicho-ciemni”

Początkowo nazywano ich „ptaszkami” lub „zrzutkami”. Określenie „cicho-ciemny” po raz pierwszy pojawiło się w instrukcji szkoleniowej Oddziału VI Sztabu Naczelnego Wodza z września 1941 r. „Codzienne życie w Kraju. Szkic dla skoczków do września 1941 r.” Odnosiło się najprawdopodobniej do sposobu, w jaki żołnierze znikali z macierzystych oddziałów, gdy wyrazili zgodę na skok do okupowanej Polski oraz kierowani byli na tajne, specjalistyczne szkolenia. Z czasem pojawiły się także nawiązania do sposobu ich późniejszego działania – akcji wykonywanych często nocą („po ciemku”) i z zachowaniem całkowitej ostrożności, a więc cicho i bez hałasu.

Kandydatów na cichociemnych rekrutowano biorąc pod uwagę: wytrzymałość psychofizyczną, efektywność, zdolność dochowania tajemnicy, uczciwość, spójność wewnętrzną i posiadanie wysokich standardów moralnych, patriotyzm, zdolność do szybkiej adaptacji i uczenia się, zdyscyplinowanie (zarówno indywidualne, jak i wojskowe), silną motywację, indywidualizm (ale z równoczesną umiejętnością pracy zespołowej), zdolności przywódcze oraz twórcze rozwiązywanie problemów. O ile wiek potencjalnego skoczka był nieograniczony (decydowała pełna sprawność fizyczna), to wymagano znajomości języków obcych – głównie niemieckiego i rosyjskiego. Na 316 cichociemnych jednym lub dwoma władało 181 osób, a zaledwie kilku żadnym. Pozostali znali od 3 do 7 języków.

Początkowo nabór odbywał się w 4. Brygadzie Kadrowej Strzelców, która stacjonowała w Szkocji, później we wszystkich formacjach wojskowych, zarówno na Wyspach Brytyjskich, jak i w Afryce czy na Bliskim Wschodzie.



Trening w ośrodku Largo House, w tle wieża
spadochronowa zbudowana przez Polaków,
1942–1944 r. (Narodowe Archiwum Cyfrowe)

Kandydatom, uważnie wcześniej obserwowanym, propozycję służby w kraju składano podczas objętych tajemnicą rozmów na osobności. Czasu na podjęcie decyzji mieli zwykle niewiele. Spośród żołnierzy, którzy wyrazili gotowość udziału w szkoleniu, na kursy skierowano 2413 osób.

Szkolenie

Szkolenie przyszłych cichociemnych było bardzo intensywne i trwało kilka miesięcy, dzieliło się przy tym na: zasadnicze, specjalnościowe, uzupełniające oraz praktyczne. Na szkolenie zasadnicze składały się kursy: zaprawowy, badań psychotechnicznych, spadochronowy, walki konspiracyjnej i odprawowy, a każdy z nich był kolejnym etapem selekcji. Szkolenie specjalnościowe uzależnione było od umiejętności i osobistych predyspozycji kandydatów oraz potrzeb Armii Krajowej, np. kurs radiotelegrafistów i radiomechaników, wywiadowczy, lotniczy, pancerny i przeciwpancerny, motorowy czy legalizacji.

Szkolenie uzupełniające obejmowało naukę walki ulicznej, wyrabiania materiałów wybuchowych w warunkach „domowych”, zdobywania informacji oraz przetrwania w terenie („kurs korzonkowy”). Najkrócej, bo od 3 do 7 dni, trwała nauka sposobów zmiany wyglądu zewnętrznego. Każdy etap szkolenia obejmował część praktyczną. Ostra selekcja sprawiła, że szkolenie ukończyło zaledwie 606 kandydatów, którzy na zakończenie poznawali także realia życia w okupowanej Polsce i uczyli się tworzenia tzw. legendy, czyli fałszywej tożsamości konspiratora. Ten element szkolenia cichociemnych był bardzo istotny – znajomość nowej tożsamości sprawdzano wielokrotnie, również pozorując formę przesłuchania, bo odpowiedzi musiały być bezbłędne.

Kompletowano również fałszywe dokumenty oraz ubranie i wyposażenie, które nie mogło mieć żadnych cech wskazujących na zagraniczne pochodzenie. Dokumenty osobiste dla każdego „zrzutka” (metrykę chrztu, kenkartę, ausweis) przygotowywała komórka legalizacyjna Sztabu Naczelnego Wodza. Ich istotnym elementem było „lewe” nazwisko i obowiązkowe dwa pseudonimy. Wszystkie szkolenia odbywały się w kilkudziesięciu tajnych ośrodkach, nazywanych Special Training School, na terenie Wielkiej Brytanii, m.in. w Inverlochy Castle, Ringway, Briggens oraz najsłynniejszym z nich, Audley End. Spośród 606 kandydatów, którzy ukończyli szkolenie, do skoku do Polski zakwalifikowano ostatecznie 579 osób.

„Wywalcz Jej wolność...”

Dewizą cichociemnych były słowa „Wywalcz jej [Polsce] wolność lub zgin!” zaczerpnięte z przedostatniej zwrotki „Piosenki Wileńskiej Więźniów na Łukiszczach”. Motto to bardzo dobrze oddawało ideę i cel działania cichociemnych, jakim była służba w okupowanym kraju w szeregach Związku Walki Zbrojnej i Armii Krajowej. To właśnie na rotę tych organizacji przysięgali skoczkowie.

Ostatecznie na teren okupowanej Polski przerzucono drogą lotniczą 316 osób. Spośród nich tylko siedmiu wysiadło z samolotu podczas operacji typu „Most”, pozostali wykonali skok bojowy. Do grona cichociemnych zaliczani są również ci, którzy zginęli w czasie lotu (6 osób) lub podczas skoku (3 osoby).

Cichociemni służyli niemal we wszystkich strukturach konspiracyjnych, a ich wkład w walkę prowadzoną przez ZWZ/AK jest nieoceniony. Niektórzy skoczkowie w kraju zajmowali stanowiska dowódcze (komendantów i ich zastępców w obszarach i okręgach AK, szefów sztabów i oddziałów w Komendzie Głównej AK). Inni walczyli z bronią w ręku w oddziałach dywersyjnych i partyzanckich. Jednym z najważniejszych zadań było także prowadzenie, zgodnie z posiadanymi kwalifikacjami, szkoleń i kursów. To cichociemni byli instruktorami i wykładowcami w Związku Odwetu „Wachlarz”, Kedywie, w oddziałach dywersyjnych KG AK i terenowych oddziałach partyzanckich.

W czasie drugiej wojny światowej zginęło 112 cichociemnych – polegli w walce lub zostali zamordowani przez okupanta. Dziesięciu z nich skazano i zamordowano w Polsce Ludowej. Ci, którzy pozostali w kraju po tzw. wyzwoleniu byli szykanowani i więzieni. Blisko 40 zgodziło się na współpracę z aparatem represji. Najwyższe polskie odznaczenie czasu wojny, Order Virtuti Militari otrzymało 221 cichociemnych.



Gen. Władysław Sikorski w ośrodku szkoleniowym cichociemnych w Audley End dekoruje ppor. Michała Fijałkę „Kawę” Orderem Virtuti Militari. W ubraniach cywilnych stoją cichociemni przygotowani do misji (od lewej w pierwszym szeregu) ppor. Jan Woźniak „Kwaśny”, por. Bolesław Kontrym „Żmudzin”, por. Tadeusz Gaworski „Lawa”, por. Hieronim Lagoda „Lak”, za nim ppor. Władysław Kochański „Bomba”, por. Leonard Zub-Zdanowicz „Dor”, por. Stanisław Winter „Stanley”, 20 sierpnia 1942 r. (Narodowe Archiwum Cyfrowe)



Ośrodek szkoleniowy w Audley End (domena publiczna)



Zwierzęta w nocy *bez pomocy*

Nagły atak choroby czy wypadek zwierzęcia to sytuacji, które nie wybierają pory dnia ani nocy. Tymczasem w Kielcach noc lub święto oznaczają dla właścicieli zwierząt jedno: brak możliwości natychmiastowego uzyskania pomocy weterynaryjnej

Miasto od lat próbuje znaleźć rozwiązanie, jednak przepisy oraz brak chętnych lekarzy sprawiają, że całodobowe dyżury nie funkcjonują.

– Dostrzegamy ten problem. W ostatnich latach były placówki, które świadczyły opiekę 24-godzinną, jednak nie udało się dyżurów utrzymać. Teraz istotnie jest tak, że nocą czy w święta właściciel zostaje bez wsparcia weterynarza – mówi Alicja Kocielińska z Wydziału Klimatu i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Kielce.

POMOC NIE DLA WSZYSTKICH

To paradoks, ale zwierzęta, które nie mają właścicieli - mają całodobową pomoc.

– One także w nocy nie zostają bez opieki. Schronisko dla zwierząt ma podpisane umowy z różnymi lekarzami weterynarii. Również zwierzęta dzikie mogą liczyć na całodobową interwencję lekarza weterynarii zobowiązanego do tego, aby przez całą dobę być pod telefonem. W takich przypadkach nie podajemy zainteresowanym bezpośrednich numerów do gabinetów, ponieważ umowy z lekarzami mogą się zmieniać. Dlatego należy dzwonić na Straż Miejską pod numer 986, który działa całodobowo i przyjmuje zgłoszenia dotyczące zwierząt bezdomnych oraz dzikich – dodaje Alicja Kocielińska.

A JEŚLI NIE ZDĄŻĘ?

Dla wielu mieszkańców Kielc świadomość, że nocą nie ma gdzie szukać pomocy dla chorego zwierzęcia, jest źródłem sporego stresu i niepokoju.

– Mam leciwego kota i do tej pory na szczęście nigdy nie potrzebowałam pomocy weterynaryjnej w nocy. Szczerze mówiąc, wcześniej nawet nie zastanawiałam się nad tym problemem. Dopiero teraz uświadomiłam sobie, że jeśli coś stałoby się po zamknięciu gabinetów, mogłabym nie zdążyć mu pomóc. Ta myśl bardzo mnie stresuje, bo kot jest ze mną od lat i nie wyobrażam sobie, że w kryzysowej sytuacji zostałabym bez żadnego wsparcia – mówi pani Elżbieta, mieszkanka Kielc.

– Mam buldoga francuskiego i kiedyś w środku nocy zaczął bardzo wymiotować. Byłem przerażony, nie wiedziałem, co się dzieje, a w Kielcach późną porą pomocy nie uświadczysz. Musiałem czekać do rana. Na szczęście okazało się, że to było tylko zatrucie, ale pies bardzo się męczył. Gdyby miasto zapewniło w takich sytuacjach wsparcie, nie spędziłbym całej nocy w strachu zamiast spokojnie spać – informuje pan Jarosław.

RADNY: A ZWIERZĘTA CIERPIĄ...

Problem trafił również na forum Rady Miasta. W ubiegłym roku interpelację w tej sprawie złożył radny Maciej Jakubczyk.

„Brak możliwości uzyskania pilnej pomocy weterynaryjnej w porze nocnej prowadzi do sytuacji skrajnie niepokojących – w wielu przypadkach skutkujących śmiercią lub poważnym cierpieniem zwierząt, których właściciele nie mają realnej możliwości dotarcia z nimi do odległych placówek. Obecnie najbliższe ośrodki świadczące całodobową pomoc weterynaryjną znajdują się w Krakowie (ok. 120 km od Kielc) oraz w Piasecznie (ponad 160 km). Dystans ten w sytuacjach nagłych – takich jak zatrucia, urazy, porody czy duszności – uniemożliwia skuteczną interwencję w odpowiednim czasie. Z uzyskanych przeze mnie informacji wynika, że główną przyczyną zaprzestania pełnienia dyżurów nocnych przez lokalne placówki weterynaryjne jest ich nierentowność”, czytamy w jego interpelacji.

Na razie mieszkańcy Kielc muszą radzić sobie sami w nagłych przypadkach. Brak całodobowej opieki weterynaryjnej sprawia, że każda noc i każde święto mogą oznaczać stres, bezradność oraz długą drogę po ratunek dla cierpiącego zwierzęcia. ◀





Seniorzy nie muszą być sami

W Kielcach nie brakuje samotnych seniorów. Nie muszą jednak być pozostawieni sami sobie. Nie muszą być skazani na samotność, telenowele i czytanie gazet przy kuchennym stole

autor: Maciej Piętko

Niestety bardzo często tak wygląda codzienność wielu starszych osób. Choć w Kielcach istnieją instytucje i programy, które mogą to zmienić, wielu seniorów nadal nie wie, gdzie szukać wsparcia – albo zwyczajnie nie wierzy, że cokolwiek może się jeszcze zmienić.

Pomoc społeczna

Jedną z instytucji, która zawodowo zajmuje się pomocą osobom starszym, jest Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie.

– Zajmujemy się organizacją usług opiekuńczych – zarówno tych codziennych, jak i specjalistycznych, takich jak pomoc pielęgniarce, rehabilitanta, terapeuty czy logopedy. Z naszej pomocy usługowej korzysta obecnie ok. 3000 osób – mówi kierownik z Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach, Małgorzata Ozga-Zagdan.

Równie ważną rolę pełnią tzw. Kluby Seniora. Obecnie na terenie stolicy Świętokrzyskiego znajduje się dziesięć takich placówek, które często są dla emerytów drugim domem.

– Nasza placówka aktywnie współpracuje z przedszkolem przy ul. Kujawskiej. Odwiedzamy dzieci, a one przychodzą do nas. Współdziałamy także z „Dobrą Chatą” przy ul. Sandomierskiej oraz ze szkołą katolicką przy ul. Kostki. Dzieci i młodzież odwiedzają nas z występami artystycznymi, dzięki czemu łączymy pokolenia i budujemy relacje między seniorami a młodszymi. Co dwa tygodnie, gdy jest ciepło, organizujemy również grille – wyjaśnia Katarzyna Folta-Kaczor, instruktorka w Klubie Seniora „Kostki”.

Nie brakuje też innych form aktywności, które cieszą się dużym zainteresowaniem wśród seniorów.

– Od zeszłego roku współpracujemy z ośrodkiem terapeutycznym, z którym realizujemy działania integracyjne. Raz w miesiącu organizujemy wycieczki. Dużą popularnością cieszą się także zabawy taneczne z orkiestrą, które odbywają się raz w miesiącu, w czwartki – uczestniczy w nich ponad 55 osób. Dziennie klub odwiedza od 60 do 70 osób. Dla wielu seniorów to drugi dom – często są to osoby samotne, bez rodziny na miejscu, wdowy. Dlatego oferta Klubu Seniora jest dla nich tak ważna i potrzebna – dodaje Katarzyna Folta-Kaczor.

W województwie też pomagają

Seniorzy mieszkają jednak nie tylko w stolicy regionu. Spośród 1,2 mln mieszkańców województwa świętokrzyskiego niemal 30 proc. stanowią osoby powyżej 60. roku życia.

– Dbamy o nich poprzez różne formy wsparcia. To m.in. „Świętokrzyska Rada Seniorów”, „Forum Seniora” oraz Uniwersytety Trzeciego Wieku. „Rada Seniorów” jest organem doradczym marszałka województwa; podczas cyklicznych wydarzeń mówimy o tym, co w poszczególnych powiatach jest potrzebne najstarszym mieszkańcom – mówi Renata Janik, marszałek województwa świętokrzyskiego.

W tym kontekście szczególnie interesujące są Uniwersytety Trzeciego Wieku, które nie skupiają się wyłącznie na doraźnej pomocy. Są jednak w stanie zapewnić seniorom możliwość rozwoju, a także – po prostu – aktywnego spędzania wolnego czasu.

– Członkostwo w uniwersytecie jest dla mnie niezwykle ważne. Uczę się, rozwijam, mam wypełniony czas, mam kontakt towarzyski z ludźmi, więc jestem bardzo zadowolona. Najbardziej lubię chyba angielski; poza tym chodzę na wykłady, które są bardzo ciekawe. W naszej działalności niezwykle cenna jest integracja i możliwość spotkania się z innymi. Bardzo, bardzo zachęcam i gorąco polecam. To naprawdę świetne wypełnienie czasu oraz możliwość rozwoju wewnętrznego i zewnętrznego – ocenia pani Krystyna z uniwersytetu „Ponad Czasem”.

W województwie działa obecnie 21 Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Bez polepszaczy ,bez kompromisów

siła naturalnego pieczywa z Piekarni R. Dobrowolski

Poświęteczny czas to dla wielu osób moment refleksji nad codziennymi nawykami- także żywieniowymi. Po dniach obfitych posiłków coraz chętniej myślimy o lżejszej diecie, poprawie formy i powrocie do równowagi. To właśnie teraz jest najlepszy moment, by sięgnąć po produkty, które nie tylko smakują, ale również realnie wspierają zdrowy styl życia.



Piekarnia Dobrowolski w Kielcach od lat udowadnia, że tradycyjne pieczywo może być sprzymierzeńcem w dbaniu o sylwetkę i dobre samopoczucie. **Chleb żytni razowy** to przykład produktu, który doskonale wpisuje się w potrzeby osób chcących zadbać o linię, kondycję i codzienną porcję naturalnej energii. Zawiera pięć razy więcej żelaza, magnezu, manganu, miedzi, cynku i chromu niż pieczywa jasne. Ponadto zawiera witaminę E, witaminy z grupy B, w tym tiaminę, która uczestniczy w **spalaniu tłuszczów**, wspomaga serce i układ nerwowy, reguluje również pracę przewodu pokarmowego.

Chleb razowy to źródło energetycznych węglowodanów, a jednocześnie doskonały produkt dietetyczny wykorzystywany w wielu **odchudzających dietach**, jest bowiem także źródłem błonnika odpowiedzialnego za prawidłową przemianę materii. Jego codzienne spożywanie gwarantuje uregulowaną pracę przewodu pokarmowego, daje poczucie sytości oraz ułatwia utrzymanie odpowiedniej masy ciała.

Pieczywo bez współczesnych dodatków jest polecane wszystkim tym, którzy są uczuleni na składniki konserwujące, polepszające smak i wygląd pieczywa. Ze względu na swój smak, składniki i wygląd cieszy się dużą popularnością wśród klientów, którzy potrafią te zalety docenić.



Od marca zapraszamy do naszego biura w Kielcach
przy ul. Piotrkowskiej 2 - wejście od ul. Koziej.

Jeśli będziesz potrzebować pomocy w domu,
to zadzwoń do **DOM-u!**

 **501 511 333**

DOMOWA OPIEKA MOBILNA Sp. z o.o.

Oferujemy profesjonalne i kompleksowe usługi - od pomocy w codziennych czynnościach, przez wsparcie zdrowotne i opiekę, aż po organizację czasu wolnego i aktywizację społeczną.

**Oferujemy 9 różnych usług
w 4-ech pakietach: 20, 30, 40 i 50 godzin.**

- opiekuńcze,
 - wspierająco-aktywizujące,
 - mobilne,
 - sprzątające,
 - estetyczne (fryzjer/kosmetyczka),
 - złotej rączki,
 - dowozu posiłku
- oraz wsparcie psychologiczne i fizjoterapeutyczne.

ZADZWOŃ DO NAS I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!



www.domowaopiekamobilna.pl



domowaopiekamobilna@gmail.com

**Oferujemy
również usługi
poza pakietami:**

- złotej rączki
- mobilne z asystencją osobistą
- estetyczne: kosmetyczno
- pielęgnacyjne

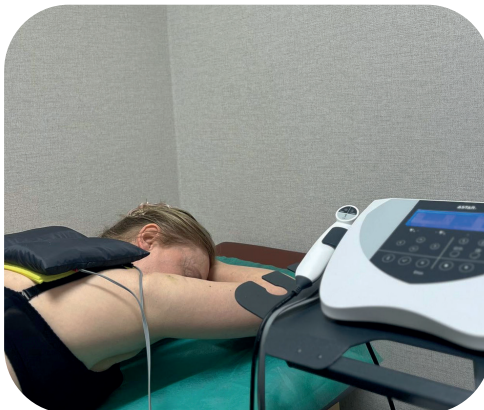




UZDROWISKO
BUSKO-ZDRÓJ S.A.

ZADBAJ O ZDROWIE I ODPOCZYNEK
POBYT LECZNICZY Z RABATEM

Sanatorium Oblęgorek - 20 %



W CENIE POBYTU OTRZYMUJESZ:

- 6 zabiegów dziennie
- Smaczne wyżywienie (3 posiłki dziennie)
- Komfortowe zakwaterowanie
- Koncerty i wydarzenia na żywo
- Opiekę doświadczonego personelu



CENY PO RABACIE:
6 dni - od **1 680 zł**
13 dni - od **3 640 zł**
Promocja ważna do 9 maja 2026 r.
liczba miejsc ograniczona

REZERWACJA POBYTÓW PEŁNOPLATNYCH:

tel. 41 370 38 00 email: rezerwacja@ubz.pl

www.uzdrowiskobusko.pl



Pomoc dotarła

autor: Aleksandra Rekas

Termosy, namiot z gazowymi parasolami, agregaty prądotwórcze, kuchenki gazowe – taki sprzęt trafił do poszkodowanych wojną mieszkańców Ukrainy. Ze względu na zimową aurę w szczególnie trudnej sytuacji są kobiety i dzieci, a dalszą pomoc dla nich organizuje Caritas Diecezji Kieleckiej

Bez dostępu do wody, prądu i ogrzewania – tak wygląda codzienność w wielu ukraińskich miastach. Przy obecnej zimowej aurze osoby dotknięte dramatem wojny – także małe dzieci – każdego dnia walczą o przetrwanie.

ATAKI NIE USTAJĄ...

Jak mówi ksiądz Rafał Zborowski, dyrektor Caritas-Spes Archidiecezji Lwowskiej, na Ukrainie bardzo mocno atakowana jest infrastruktura krytyczna.

– Ludzie nie mają dostępu do prądu, a więc do ciepłej wody i ogrzewania. Marzną, szukają pomocy i miejsca, w którym mogliby się ogrzać. Dlatego diecezja kielecka kupiła namiot, w którym zainstalowane zostaną specjalne gazowe parasole, będą też kuchenki gazowe. Pojawi się agregat prądotwórczy, a mieszkańcy będą mogli naładować telefony i akumulatory – wyjaśnia ks. Zborowski.

Jak dodaje, pomocy potrzebuje bardzo wiele osób.

– W samym Lwowie wewnętrznych uchodźców jest około 200 tysięcy. Jednak Lwów jest milionowym miastem, a brak prądu dotyczy wszystkich. Nieco łatwiejsza sytuacja jest na wsiach, gdzie mieszkańcy mogą na przykład palić drewnem w kominku. Trudności ma także Kijów: tam już wiadomo, że większość mieszkańców do końca sezonu nie będzie miała dostępu do ogrzewania – alarmuje ksiądz Rafał Zborowski.

Ksiądz Łukasz Zygmunt, rzecznik prasowy Kurii Diecezjalnej w Kielcach, zaznacza, że w Dnieprze na Ukrainie posługuje pochodzący z Kielc ojciec Jerzy Zieliński.

– Mieszka na pierwszej linii frontu, jest najbliżej dramatu, który przeżywają mieszkańcy, zwłaszcza cywile – dzieci i kobiety. Wspomagamy też Archidiecezję Lwowską, jesteśmy zaprzyjaź-

nieni z księdzem arcybiskupem Mieczysławem Mokrzyckim. Dziś przybył do nas ksiądz Rafał Zborowski, który zabierze część darów. Organizujemy transporty, by niezwykle potrzebne przedmioty trafiły do poszkodowanych wojną – dodaje ks. Zygmunt.

– W ostatnich tygodniach zmasowane ataki rosyjskie bardzo poważnie uszkodziły naszą infrastrukturę. Gdy na zewnątrz panuje mróz i pada śnieg, większość rodzin ma dostęp do energii jedynie przez kilka godzin na dobę. Wróg nie liczy się z cywilami – mówi o. Jerzy Zieliński.

... ALE POMOC TRWA

Kościół w Polsce od początku wybuchu konfliktu wspiera mieszkańców Ukrainy. Wcześniejszy transport, zawierający termosy i warki, przed kilkoma dniami dotarł do miasta Dniepr. Biskup Jan Piotrowski przeznaczył na ten cel 20 tysięcy złotych.

– Pragniemy zatroszczyć się o tych, którzy przeżywają dramat wojny. W akcje pomocowe angażujemy się od początku konfliktu – podkreśla ksiądz Łukasz Zygmunt, rzecznik prasowy Kurii Diecezjalnej w Kielcach.

W pomoc włącza się również firma Domos. Jej właściciel, a jednocześnie członek Domowego Kościoła Diecezji Kieleckiej, Włodzimierz Rybczyński, podkreśla, że takie działanie to odruch serca.

– Czujemy się mocno członkami Kościoła, więc automatycznie włączamy się w te działania. Myślimy o dzieciach, które są nieustannie w stanie zagrożenia życia – podkreśla Rybczyński.

15 lutego pomoc na rzecz mieszkańców Ukrainy zorganizowano przy kieleckich kościołach. Pojawiły się tam puszk, do których wierni wrzucali datki. Zebrane pieniądze wesprą, za pośrednictwem Caritas Diecezji Kieleckiej i Lwowskiej, ludność Ukrainy.

Ofiary można przekazywać na numer konta:

40 1240 1372 1111 0010 6117 7623

z dopiskiem: Termos dla Ukrainy

MDDK, 25-025 Kielce, ul. Jana Pawła II 3

Dziękujemy za wsparcie!

KW

Sobotnia pomoc dla najmłodszych. Prywatne wizyty u pediatry w Przychodni Nowiny SPZOZ już dostępne!

W każdą sobotę w godzinach od 10.00 do 14.00 rodzice mogą skorzystać z prywatnej porady pediatrycznej w Przychodni Nowiny SPZOZ. To rozwiązanie, na które od dawna czekało wielu opiekunów małych dzieci, szczególnie w sytuacjach nagłych, które nie zawsze wymagają wizyty na szpitalnym oddziale ratunkowym.

Tekst Agnieszka Olech

Sobotnie dyżury pediatry to duże ułatwienie dla rodziców, którzy w dni wolne od pracy często zostają bez dostępu do specjalistycznej opieki dla swoich dzieci. Infekcje, wysoka gorączka, nagle pogorszenie samopoczucia czy niepokojące objawy u najmłodszych bardzo często pojawiają się właśnie w weekendy. Do tej pory w takich sytuacjach rodzice byli zmuszeni szukać pomocy w Kielcach lub w okolicznych placówkach, gdzie dostęp do pediatry w soboty bywa mocno ograniczony lub wiąże się z długim czasem oczekiwania.

Możliwość skorzystania z porady pediatrycznej na miejscu, w Nowinach, oznacza dla rodzin oszczędność czasu i mniej stresu. Rodzice nie muszą organizować dalekich dojazdów ani godzinami czekać na konsultację w przepełnionych placówkach. Sobotnia dostępność lekarza pozwala szybko skonsultować stan zdrowia dziecka, uzyskać diagnozę i zalecenia, a w wielu przypadkach uniknąć pogłębiania się choroby.

Jak podkreśla wójt gminy Nowiny Łukasz Gryń, sobotnie prywatne wizyty pediatryczne to konkretna odpowiedź na wielokrotnie zgłaszane potrzeby rodziców. – Zdrowie dzieci jest dla nas absolutnym priorytetem. Wielu rodziców sygnalizowało, że w weekendy trudno o szybką konsultację pediatryczną, a każda nagła sytuacja budzi ogromny nie-



Dr Adrian Filip, jeden z pediatrów w przychodni w Nowinach

pokój. Dlatego bardzo cieszy mnie, że w naszej przychodni udało się uruchomić stałe sobotnie dyżury. Możliwość skorzystania z prywatnej wizyty tu na miejscu to rozwiązanie, które w nagłej potrzebie realnie poprawia bezpieczeństwo najmłodszych pacjentów – zaznacza wójt Łukasz Gryń.

KW

BO KAMIEŃ DOBRY JEST



Wciąż pojawiają się opinie, że kamień w kieleckiej kranówce to coś złego, że jest ona za twarda. Jak to jest z tym kamieniem?

Henryk Milcarz, prezes Wodociągów Kieleckich: - Kamień jest dobry, a w zasadzie nie kamień, ale rozpuszczone w kieleckiej kranówce minerały. Twardość wody mierzy się w laboratorium i jest to jeden z podstawowych wskaźników jej jakości. Chodzi o jony magnezu, potasu, wapnia i sodu. Kiedy trafiają one w takiej postaci do naszego organizmu, stanowią niezbędny dla zdrowia budulec, składnik diety. Natomiast kiedy woda dłużej stoi w jakimś naczyniu lub podlega gotowaniu, te minerały osadzają się i powstaje tak zwany kamień. Rzeczywiście może to być uciążliwe dla gospodarstwa domowego, urządzenia trzeba odkamieniać a czasami naprawiać, ale dla organizmu ludzkiego to samo zdrowie.

A co z nerkami? Czy taki kamień im nie szkodzi?

- W żadnym wypadku. Wystarczy porozmawiać z lekarzami, poczytać fachową literaturę, a nie słuchać jakichś opowieści u cioci na imieninach. Ilość wapnia, jaka jest w jednym litrze kieleckiej kranówki, stanowi zaledwie jedną dziesiątą dziennego zapotrzebowania, więc nie sposób przekroczyć tej normy. Wapń i inne minerały przyswajamy głównie z jedzeniem, a woda jest ich uzupełnieniem. Są różne inne przyczyny kamicy, również genetyczne, natomiast aby mieć zdrowe nerki, lekarze wręcz zalecają picie w odpowiednich ilościach wody źródlanej, a więc takiej, jak nasza kranówka.

W takim razie jaką potrawę ze zdrowej kieleckiej kranówki Pan dziś proponuje?

- Przygotujmy zupę cebulową w stylu francuskim. Potrzebujemy bulion warzywny z 1,5 litra kieleckiej kranówki, 4 cebule, 2 łyżki mąki, kilka kromek bułki paryskiej, 3 łyżki startego ementalera, szczyptę pieprzu, pół łyżeczki soli, 2 łyżki masła, 2 łyżki oleju. Kroimy cebulę w plastry, oprószamy mąką, podsmażamy na oleju, aż się zarumieni. Dolewamy pół szklanki zimnego bulionu, mieszamy, aby zawartość oderwała się od patelni i wszystko dodajemy do pozostałego wrzącego wywaru. Doprawiamy do smaku pieprzem i solą i gotujemy około 20 minut. Każdą kromkę bułki podsmażamy na maśle, wkładamy do żaroodpornego naczynia, posypujemy serem i zapiekamy, aż ser się roztopi. Układamy po jednej grzance na każdym talerzu i zalewamy gotową zupą.

Dziękuję za rozmowę.

Naprawy, czyszczenie, eksploatacja sieci wodociągowej i kanalizacyjnej

badania laboratoryjne wody, ścieków i osadów ściekowych

www.wod-kiel.com.pl

KW

**ŚWIĘTOKRZYSKIE TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ NAUK GEOLOGICZNYCH**

**LXXVI
GIEŁDA
MINERAŁÓW**

SKAMIENIAŁOŚCI I WYROBÓW JUBILERSKICH

**WYSTAWA
METEORYTY ŚWIATA**

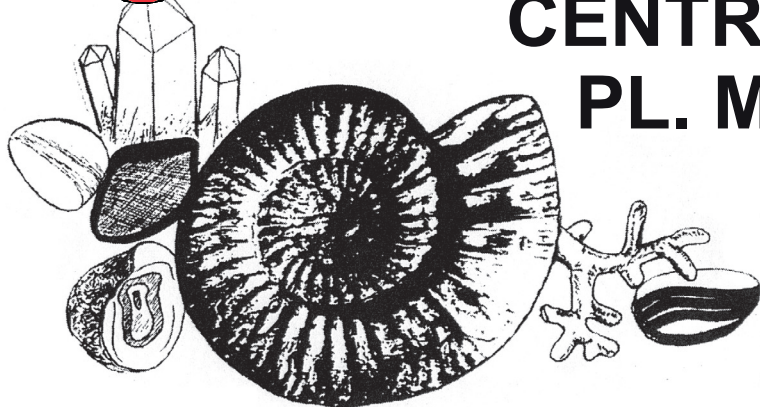
28 II 2026 SOBOTA 10-18

1 III 2026 NIEDZIELA 10-17



**Prezydent Miasta Kielce
Agata Wojda**

**KIELECKIE
CENTRUM KULTURY
PL. MONIUSZKI 2B**



ZAPRASZAMY

Na stoisku REALGAR zostaną zaprezentowane meteoryty pochodzące z kolekcji Katarzyny i Pawła Żochowskich.

Największe to meteoryt kamienny Hamada aL Hamra z Omanu o wadze 12 kg i 2.5 kg
Polski meteoryt żelazny Morasko.

Popularyzatorzy nauki z REALGAR przeprowadzą warsztaty geologiczne.