



W dodatku:
Świątokrzyski
NFZ stawia na
profilaktykę.

Budujemy się
za miastem!

Domowe Receptury

OBIAD NA WYNOŚ

danie w 5 minut dla całej rodziny:)



pierogi
na słodko!



krokiety
z chrupiącą
panierką

NOWOŚĆ!

NALEŚNIKI Z JABŁKAMI



PIEROGI

ZE SZPINAKIEM



delikatne
naleśniki

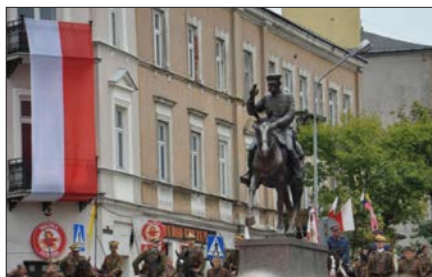


pierogi
w 5 smakach

OBIAD
PAKOWANY
hermetycznie
BEZPIECZEŃSTWO
TWOJE
I RODZINY

Uczciliśmy niepodległość

W środę obchodziliśmy Narodowe Święto Niepodległości i 102. rocznicę jej odzyskania. Podczas oficjalnych obchodów w Kielcach kwiaty pod pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego i Pomnikiem Niepodległości złożyli: wojewoda świętokrzyski Zbigniew Koniusz, wicewojewoda świętokrzyski Rafał Nowak oraz przedstawiciele



le organizacji patriotycznych. Uroczystą Mszę Świętą w bazylice katedralnej odprawił biskup kielecki Jan Piotrowski. W swojej homilii pasterz naszej diecezji przypomniał, czym jest prawdziwy patriotyzm. /mł/

Już koszą...

Pracownicy Rejonowego Przedsiębiorstwa Zieleni i Usług Komunalnych w Kielcach rozpoczęli koszenie naturalnych łąk kwietnych. W ponie-



dzialek prowadzili prace na skarpach wzdłuż ul. Radomskiej oraz na pasie środkowym między jezdniami ul. Sandomierskiej, w pobliżu skrzyżowania z al. Solidarności i ul. Tarnowską. W tym roku Urząd Miasta zdecydował się wprowadzić pilotażowy program trzynastu tzw. naturalnych łąk kwietnych, czyli obszarów kontrolowanego, ale naturalnego rozrostu roślin. Założono je m.in. w pasach między jezdniami ul. Jesionowej, Łódzkiej, Gosiewskiego czy przy alejach Popiełuszki i Solidarności. /MK/

Nie postawią paczkomatu

Paczkomat do przekazywania i odbioru urzędowej korespondencji nie stanie przy kieleckim ratuszu. Pomysł wprowadzenia takiej usługi



Jacek Semaniak szefem GUM

Profesor Jacek Semaniak, były rektor Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w latach 2012-2020, został prezesem Głównego Urzędu Miar. Zastąpi na tym stanowisku Radosława Wiśniewskiego. – To nowe wyzwanie, bo Główny Urząd Miar jest jedną z najważniejszych instytucji w kraju, ale też w jego oddziałach terenowych pracuje wiele osób. Wszyscy nie szczędzą wysiłku na rzecz polskiej gospodarki. Teraz szczególnie ważna jest budowa Świętokrzyskiego Kampusu Laboratoryjnego – powiedział prof. Jacek Semaniak w rozmowie z Radiem eM Kielce. Dodajmy, że Zarząd Województwa Świętokrzyskiego podjął decyzję o przyznaniu dodatkowych ponad 25 milionów złotych na tę inwestycję. – Było to możliwe dzięki negocjacjom z Komisją Europejską – mówi Renata Janik, wicemarszałek województwa świętokrzyskiego. /mł/

reklama




Centrum Obsługi Stolarstwa

Meblopty Plus

Autoryzowany Dystrybutor SWISS KRONO




- blaty i akcesoria meblowe
- płyty OSB, HDF, MDF, laminowane, niepalne
- wyposażenie garderoby, uchwyty
- szuflady, prowadnice, obrzeża
- gałki, drążki, wieszaki
- systemy do drzwi przesuwnych
- usługi cięcia i oklejania
- płyty fanirowane i sklejk

ul. Olszewskiego 6 / Kielce / tel. **603 272 025, 41 367 59 43**

Hurtownia czynna: **pon - pt: 8.00 - 17.00**
sobota: 9.00 - 13.00





WYDAWCA: Radio eM Kielce 107,9 FM, Busko-Zdrój 91,8 FM, Kielce ul. Sienkiewicza 2, 25-333 Kielce; **REDAKTOR NACZELNY:** ks. Leszek Skorupa; **ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO:** Piotr Michalec Tomasz Natkaniec red. prowadzący; **DTP:** Art Graf-Radosław Kaszyński; **eM REKLAMA:** www.em.kielce.pl/reklama, reklama@em.kielce.pl, tel. 41 368 07 17, 41 349 50 33; facebook.com/radioemkielce  **ADRES REDAKCJI:** Tygodnik eM Kielce, ul. Sienkiewicza 2, 25-333 Kielce, tel. 41 368 04 61; fax. 41 343 26 51; e-mail: tygodnik@em.kielce.pl; **KONTAKT CZYTELNIKAMI:** 41 349 50 23; /Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



przedstawił radny Maciej Bursztein z klubu Bezpartyjni i Niezależni. W odpowiedzi na interpelację Urząd Miasta wyjaśnia, że powodem odmownej decyzji jest zabytkowy charakter ratusza: „Rynek z ulicami wylotowymi jest wpisany do rejestru zabytków”. Inną koncepcją radnego było otwarcie bezkontaktowego „okienka” do potwierdzania profilu zaufanego, czyli elektronicznego podpisu. Ten pomysł ratusz też odrzucił, argumentując, że jest on bezcelowy i kosztowny. /MK/

Oddają osocze

Już 54 osoby z województwa świętokrzyskiego, które przeszły Covid-19, zostało dawcami osocza. Ten płynny składnik krwi pomaga w leczeniu kolejnych chorych zarażonych koronawirusem. Dawcami mogą być osoby, które zostały uznane za zdrowe po przechorowaniu



Covid-19 i u których minął okres co najmniej 14 dni od dnia drugiego ujemnego wyniku testu na obecność koronawirusa. Mogą to też być zakażeni (w ich przypadku musiało upłynąć co najmniej 28 dni od ustąpienia objawów lub zakończenia izolacji). /mn/

Linii mniej

Kielczan czekają kolejne zmiany w kursowaniu komunikacji publicznej. – Od soboty zwieszone zostały linie miejskie 104 i 108. W soboty i niedziele nie będą kursowały linie 39 i 23, natomiast w dni robocze będą jeździły zgodnie z rozkładami – informuje Barbara Damian, dyrektor Zarządu Transportu Miejskiego w Kielcach. W soboty i w niedziele wciąż będą zawieszane linie 53 i 105. Z powodu obostrzeń czasowo zawieszane są też linie miejskie OW i OZ, kursujące po centrum miasta. /MK/

Co z obwodnicami?

W województwie świętokrzyskim mają powstać cztery nowe obwodnice w ramach rządowego „Programu budowy 100 obwodnic”. Właśnie



podpisano drugą umowę, tym razem na prace przygotowawcze przy dokumentacji dla obwodnicy Osieka w ciągu drogi krajowej nr 79 Warszawa-Sandomierz-Kraków. Obwodnica Osieka planowana jest po południowej stronie miasta jako jednojezdniowa droga o długości ponad trzech kilometrów. Osiek przez lata stanowił „wąskie gardło” na tej trasie – ostre zakręty uniemożliwiały sprawny i bezpieczny ruch drogowy. W ramach programu budowy stu obwodnic w Świętokrzyskiem powstaną jeszcze trzy: Wąchocka, Chmielnika i Starachowic. /mł/

Na zabytkowe nagrobki...

Pięć tysięcy sześćset złotych zebrało Stowarzyszenie Ochrony Dziedzictwa Narodowego



w Kielcach podczas corocznej kwesty na renowację zabytkowych nagrobków. W związku z pandemią zbiórka odbywała się w internecie. – To suma znacznie niższa niż w poprzednich latach, ale jeśli weźmiemy pod uwagę, że kwesta mogła się nie odbyć, to jednak dobry wynik – uważa Marcin Stępniewski, kielecki radny, który odpowiadał za kwestie techniczne podczas zbiórki. Swoją cegiełkę na remont zabytkowych nagrobków przekazało również miasto Kielce. Ratusz ofiarował 51 tysięcy złotych. /mł/

... i na Kresy

Towarzystwo Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich w Kielcach zebrało 4300 złotych podczas corocznej, listopadowej kwesty na rzecz Polaków na Kresach. – Duża część naszych rodaków we Lwowie i jego okolicach to osoby starsze, dla których liczy się dosłownie każdy grosz – mówi Marian Orliński, wiceprezes organizacji. Zebrane środki zostaną przekazane do katedry lwowskiej. Kwesta była prowadzona przy cmentarzach oraz w internecie. /mł/

Jeżdżą za darmo

Mieszkańcy gminy Sitkówka-Nowiny mają powody do zadowolenia, bowiem mogą korzystać z bezpłatnych połączeń autobusowych na trasie Zawada – Kowale (przez Zgórsko i Nowiny). Każdy pasażer może pojechać autobusem bezpłatnie w dni robocze – wystarczy, że pobierze kartę przejazdu u kierowcy. Pomysł wprowadzenia darmowej komunikacji gminnej pojawił się już wiosną. Po wysłuchaniu sugestii mieszkańców,

reklama

CENTRUM TERAPEUTYCZNE MAM

Centrum Terapeutyczne
MAM



Szeroki zakres pomocy terapeutycznej skierowany jest do wszystkich potrzebujących wsparcia: dzieci, młodzieży jak i dorosłych.

Oferujemy pomoc w zakresie:

- Terapii metodą Tomatisa
- Terapia metodą Biofeedback
- Terapia neurologopedyczna
- Psychoterapia
- Socjoterapia
- Terapia indywidualna dla dzieci ze spektrum autyzmu i zespołem Aspergera

ul. Świętego Leonarda 16/11 25-311 Kielce
tel. 732 551 771, 519 551 621
<https://centrumterapeutycznemam.pl/>



RADIO
TAXI

LIDER

☎ 19-666

☎ 41 345 88 88

☎ 510 33 80 80

władze gminy zdecydowały o uruchomieniu jednej bezpłatnej linii autobusowej. – Zachęcam do korzystania z tej możliwości. W ten sposób zadamy o środowisko – mówi Sebastian Nowackiewicz, wójt gminy Sitkówka-Nowiny. Na



razie darmowe autobusy będą kursować próbnie przez dwa miesiące. /ar/

Jest nowy proboszcz

W parafii Przemienia Pańskiego w Kielcach odbyło się uroczyste wprowadzenie księdza Stefana Radziszewskiego na urząd proboszcza. Nowy pasterz wspólnoty parafialnej na Białogonie



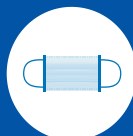
zastąpił zmarłego księdza Stanisława Kapicę. Uroczystości rozpoczęły się o godzinie 12 odczytaniem dekretu biskupa kieleckiego o nominacji. Homilię w trakcie Mszy Świętej wygłosił ks. Mirosław Cisowski, wikariusz biskupi ds. duszpasterstwa. Po homilii nowy proboszcz złożył wyznanie wiary. Na zakończenie wszyscy wierni zaśpiewali uroczyste *Te Deum*. – Życzę nam wszystkim pokory, pobożności i pracowitości, bo z tym zawsze człowiekowi jest do twarzy. Niech nam wszystkim Pan Jezus błogosławi. Nie dajmy się – mówił ks. Stefan Radziszewski. /mł/

Zasiłek od nowa

Od 9 do 29 listopada ponownie przysługuje dodatkowy zasiłek opiekuńczy. Świadczenie przeznaczone jest dla rodziców dzieci do lat ośmiu oraz starszych, które mają orzeczenia o niepełnosprawności. Co istotne, nie wlicza się go do limitu 60 dni zasiłku opiekuńczego w roku kalendarzowym, przyznawanego na tzw. ogólnych zasadach. Miesięczny zasiłek opiekuńczy wynosi 80 procent wynagrodzenia. Jak podano w ocenie skutków wprowadzenia rozporządzenia, koszt wypłaty dodatkowego świadczenia wyniesie w całość Polsce 2,8 mld złotych. /mn/

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE I BEZPIECZNE BADANIE SŁUCHU

W gabinetach stosujemy:



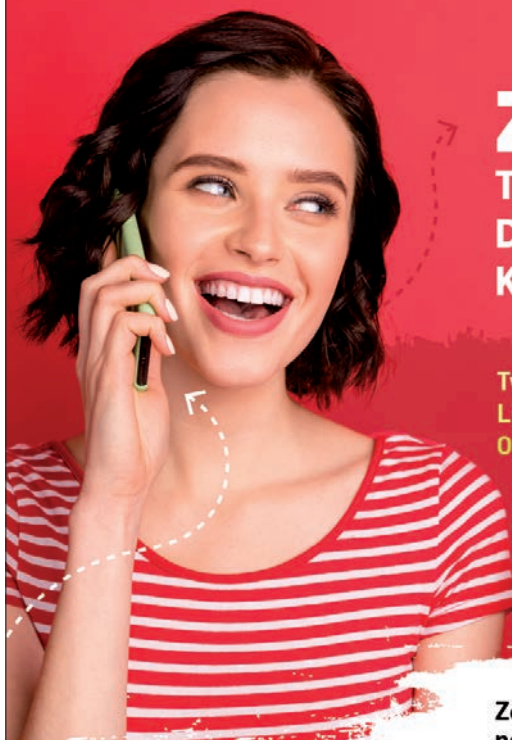
Kielce

ul. Paderewskiego 18.....tel. 41 303 06 79

ul. Tarnowska 4.....tel. 41 277 15 91

ul. Paderewskiego 14.... tel. 41 366 31 67

SŁUCHMED



ZOSTAŃ TELEFONICZNYM DORADCĄ KLIENTA

Twój wiek nie ma znaczenia!
Liczy się Twoje zaangażowanie!
Oптacamy składki ZUS!

Zapraszamy na rekrutację!

telbridge

kielce@telbridge.pl

885 122 462

ul. Zagnańska 49, III p. (róg Głębozka) / Kielce



Budujemy się za miastem!

Kielce zanotowały w pierwszym półroczu tego roku ujemne saldo migracji, a powiat kielecki – dodatnie – wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego. Najpopularniejsze gminy to Morawica, Masłów i Nowiny. Co sprawia, że chcemy się wyprowadzać poza miasto i ile kosztuje taka operacja?

autor: Piotr Wójcik

Saldo migracji w Kielcach w pierwszym półroczu 2020 roku wyniosło minus 244 osoby. W przypadku powiatu kieleckiego było to plus 54. Jeszcze mocniej tendencję wyludniania się stolicy województwa i wzrostu zaludnienia w ościennych gminach widać w danych statystycznych z ostatnich pięciu

lat. W 2015 roku Kielce liczyły ponad 198 tys. mieszkańców, a powiat kielecki 208,5 tys. Od tego czasu ludność Kielc zmniejszyła się o 3,8 tys., a powiatu kieleckiego wzrosła o 2,7 tys.

MIGRACJA TYPOWA

Jak się okazuje, taka tendencja nie jest charakterystyczna tylko dla naszego województwa, ale stała się globalnym zjawiskiem. – To proces typowy dla wielu miast, nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Chodzi o tak zwane „rozlewanie miasta” – informuje prof. Marek Leszczyński, ekonomista z Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. – Ludzie decydują się na to w poszukiwaniu tańszych działek i niższych cen nieruchomości. Do tego dochodzi też pragnienie poprawy jakości życia czy obcowania z przyrodą – dodaje ekspert. Oprócz niewątpliwych korzyści, zjawisko to przynosi też niekorzystne efekty, takie jak zwiększenie kosztów zewnętrznych, na przykład wynikających z transportu. – Mieszkańcy oczekują tego, by rozwijała się i rozrastała sieć transportowa, ponieważ chcą móc szybko dotrzeć do miasta, w którym często pracują lub jest szkoła ich dzieci – zauważa Marek Leszczyński. Choć budowa domu w podmiejskich gminach jest uznawana za tańszą opcję w stosunku do zakupu mieszkania w centrum, to w ostatnim czasie ceny działek

pod Kielcami wzrosły. – Dochodzą tu do głosu prawa rynku. Rosnący popyt przy ograniczonej podaży determinuje wzrost cen działek, zwłaszcza tych najlepiej ulokowanych.

MIMO WSZYSTKO TANIEJ

Choć ceny podmiejskich działek rosną, to nadal postawienie domu poza stolicą województwa jest opłacalnym wyborem. – Zakup działki i wybudowanie pod Kielcami domu o wielkości stu metrów kwadratowych kosztuje mniej więcej tyle, ile zakup mieszkania o powierzchni 80 metrów kwadratowych w mieście. Trzeba na to przeznaczyć około pół miliona złotych – mówi Szymon Dąbrowski, właściciel biura AS Nieruchomości.

Osiedlanie się mieszkańców Kielc w gminach powiatu kieleckiego jest trendem obserwowanym przez ekspertów rynku nieruchomości od około pięciu lat. – Jeszcze kilka lat temu te tereny stały puste, a dziś zabudowa staje się coraz gęstsza. Dojście do takiego wyglądu przedmieścia, jak ma to miejsce na przykład w Krakowie czy Warszawie jest jeszcze przed nami, ale niewątpliwie to nastąpi – przewiduje Szymon Dąbrowski.

Gminy, do których najchętniej przeprowadzają się kielczanie to przede wszystkim Morawica, a zwłaszcza miejscowość Bilcza, na drugim miejscu są Domaszowice i Wola Kopcowa w gminie Masłów, a podium zamyka Sitkówka Nowiny. – Bardzo istotne z punktu widzenia inwestorów jest to, by działka powstała w miejscu, w którym jest dostęp do wszystkich mediów i kanalizacji. Standardem staje się też już dostępność sieci gazowej i światłowodu – wskazuje właściciel AS Nieruchomości.

PODKIELECKA ATRAKCJA

Jedną z gmin najchętniej wybieranych przez osoby chcące się wyprowadzić z miasta jest Sitkówka-Nowiny. Jak mówi wójt, Sebastian Nowaczkiwicz, wpływ na to ma kilka czynników. – Jesteśmy bardzo dobrze skomunikowani z Kielcami. Dojazd do centrum zajmuje od kilku do maksymalnie kilkunastu minut. Jesteśmy niemal w pełni skanalizowani

i zwodociągowani. Do tego mamy przedszkole, żłobek, szkoły podstawowe uczące na bardzo wysokim poziomie, a od niedawna również liceum sportowe. Na terenie Nowin znajduje się największy w województwie supermarket jednej z najbardziej popularnych sieci dyskontowych. Dobrze zorganizowany jest także rynek usług, takich jak fryzjerskie czy kosmetyczne. Mamy też park wodny, stadion, bieżnię i siłownię – wymienia wójt.

Choć gmina zapełnia się nowymi domami w błyskawicznym tempie, to wciąż można w niej znaleźć atrakcyjne działki pod budowę. – Nie prowadziliśmy dotychczas badań, które pozwoliłyby nam wskazać, ilu mieszkańców jesteśmy jeszcze w stanie przyjąć, ale wciąż mamy jeszcze spory zapas przestrzeni przeznaczonej pod budowę jednorodzinnej. Takie miejsca znajdziemy w Szewcach, Zgórsku czy Kowali – mówi Sebastian Nowaczkiwicz.

Ceny działek w gminie Nowiny wahają się średnio od 100 do 150 złotych za metr kwadratowy. – Są też dużo tańsze, ale przed ich zakupem warto rozważyć lokalizację. Często są to działki w niezwykle atrakcyjnej cenie, na przykład około 60 złotych za metr, ale znajdują się w sąsiedztwie zakładu przemysłowego, co może nie odpowiadać oczekiwaniom przyszłego mieszkańca – ostrzega Nowaczkiwicz.

Jak mówi, gmina ostatnio sprzedała około 50 działek o powierzchni około tysiąca metrów kwadratowych na Osiedlu Pod Lasem. – To piękna lokalizacja, położona na południowym stoku góry, w bliskim sąsiedztwie lasu. Zapewniam, że Nowiny są wspaniałym miejscem do zamieszkania i życia – przekonuje wójt.

Według danych głównego urzędu statystycznego, w świętokrzyskich gminach mieszka obecnie 1,26 mln mieszkańców, a w miastach 559,4 tys. Oznacza to, że w gminach żyje 69 proc. ludności województwa świętokrzyskiego. W 2015 roku na poza miastem mieszkało 55 procent mieszkańców województwa świętokrzyskiego. ◀

reklama



ZARZĄD
TRANSPORTU
MIEJSKIEGO
W KIELCACH

INFORMUJE

Informujemy, że **od soboty 14 listopada 2020 roku do odwołania** wprowadzone zostaną ograniczenia w kursowaniu autobusów komunikacji miejskiej:

- zawieszono zostaje kursowanie we **wszystkie dni tygodnia** autobusów linii **104 i 108**,
- zawieszono zostaje kursowanie w **soboty i niedziele** autobusów linii **39**.
- zawieszono zostaje kursowanie w **soboty** autobusów linii **23**,

Przypominamy jednocześnie, że nie kursują również autobusy linii **OZ i OW**.

Restauratorzy chcą pomocy



autor: Mateusz Kaczmarczyk

Dwa tygodnie temu ogłoszone zostały ogólnokrajowe restrykcje pandemiczne, w tym przejście na całkowitą naukę zdalną oraz zamknięcie obiektów kulturalnych i restauracji. Decyzja rządu spotkała się z negatywnym odzewem dotkniętych obostrzeniami branż, w tym gastronomicznej. W ubiegłym tygodniu w Kielcach odbył się protest restauratorów. Złożyli oni na ręce wojewody petycję z postulatami, których spełnienie pomogłoby im przetrwać

gastronomii okres pandemii. Domagają się między innymi stworzenia osobnej tarczy antykryzysowej i ulg zusowskich. – Przeciętna restauracja w Kielcach musi zarobić około sto tysięcy złotych, aby wyjść na zero. Realny zysk, pozwalający na sprawne działanie, zaczyna się od mniej więcej 130 tysięcy złotych. Zależy to przede wszystkim od oferty i powierzchni lokalu – wyjaśnia Damian Tomalik, kielecki restaurator.

W relatywnie najlepszej sytuacji są lokale serwujące dania szybkie i popularne. Według danych firmy Uber Eats, zajmującej się dowożeniem jedzenia do domu, w trakcie wiosennego zamknięcia gospodarki największą popularnością cieszyły się tzw. fastfoody, czyli pizza, kebab itp. Najgorszej sprzedawały się dania typowo obiadowe i posiłki, które wymagają długiego przygotowania.

Dodatkowy problem mają restauracje, które nie oferowały wcześniej jedzenia na dowóz. – W tej branży trzeba budować swoją markę nawet przez kilka lat, a jeśli lokal nie ma stałej grupy klientów przyzwyczajonych do zamawiania jedzenia na wynos, to zdarza się, że sprzedaż jest znikoma lub żadna – mówi właściciel lokalu na kieleckim rynku.

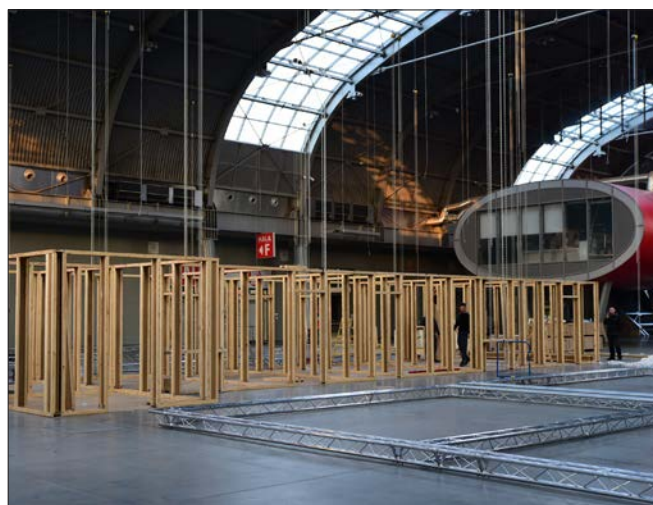
Jak na razie protest nie spotkał się z jednoznaczną odpowiedzią ze strony rządu. Wiadomo jednak, że rozmowy z branżą gastronomiczną trwają. ◀

Szpital trzy razy droższy!

Nie cztery, a ponad jedenaście milionów złotych będzie kosztowało przygotowanie szpitala tymczasowego w Targach Kielce. Wiadomo też, że znacznie dłużej niż zakładano. Targi Kielce wystąpiły do ministra zdrowia o przesunięcie terminu zakończenia budowy. Placówka miała być oddana do użytku około 20 października. Jak jednak informuje Andrzej Mochon, prezes Targów Kielce, uruchomienie lecznicy opóźni się o minimum dwa tygodnie: – Został sporządzony projekt, który teraz weryfikują dwaj specjaliści ze szpitala w Czerwonej Górze. Pojawiają się wątpliwości nie tylko co do kwoty, jaka ma zostać przeznaczona na sfinansowanie inwestycji, ale też co do zakresu prac. Na przykład już dwa razy zmienione zostały projekty słuz między halami. W ostatni piątek dowiedzieliśmy się, iż szpital nie dostanie dwóch lekkich zbiorników na tlen, ale jeden duży i ciężki, pod który trzeba zrobić fundament. Trzeba przygotować jego projekt i zrobić kosztorys. Jak informuje prezes Mochon, obecnie stawiane są ścianki, boksy oraz toalety, których ma być w sumie 16. – Dołożymy wszelkich starań, aby budowa szpitala zakończyła się jak najszybciej. Termin został wyznaczony arbitralnie, nikt nie policzył, ile potrzeba realnie czasu na powstanie takiej lecznicy – dodaje.

autor: Magdalena Nowak

Zasadnicza część sprzętu w szpitalu tymczasowym ma pochodzić z Agencji Rezerw Materiałowych. Merytorycznie za działalność lecznicy odpowiadać będzie Wojewódzki Szpital Zespolony w Kielcach. Natomiast pełnomocnikiem wojewody do spraw szpitala tymczasowego został Youssef Sleiman, dyrektor szpitala w Czerwonej Górze. ◀



Uratujmy Nadię!

Prawie 90 tysięcy złotych w cztery dni. Tyle pieniędzy trzeba zebrać, aby przeprowadzić operację serca trzyletniej Nadii Filipczak z podkieleckiej Bilczy. Dziewczynka urodziła się ciężko chora i przeszła już kilka zabiegów. Kolejny musi być wykonany jak najszybciej

Nadia cierpi na HLHS, czyli zespół niedorozwoju lewego serca. To ciężka i złożona wada, która występuje u niewielkiej liczby noworodków. Nie da się jej całkowicie wyleczyć, dlatego dziewczynka musi być co jakiś czas operowana.

BYŁAM W SZOKU

O chorobie Nadii jej rodzice dowiedzieli się, kiedy pani Aleksandra była w 20. tygodniu ciąży: – Wszystko przebiegało normalnie i cieszyłam się, że będziemy mieli drugie dziecko. Niestety, podczas kontrolnego USG lekarz powiedział mi, że córka będzie mieć wadę serca. Dla pewności zostaliśmy skierowani na badania do Warszawy. Niestety, diagnoza się potwierdziła. Byłam w szoku. Nie dowierzałam, że to jest możliwe. Płakałam i pytałam, dlaczego to spotkało właśnie nas. Później zaczęliśmy z mężem szukać informacji o metodach leczenia i dzieciach, które żyją z tą wadą. Zebrane informacje dały nam nadzieję, że nasza córka może normalnie funkcjonować po przebyciu potrzebnych operacji.

Nadia ma dopiero trzy latka, ale w swoim krótkim życiu przeszła już wiele skomplikowanych zabiegów. – Zaraz po urodzeniu została przewieziona do szpitala w Prokocimiu. W siódmej dobie lekarze musieli wykonać operację ratującą jej życie, a potem zaczęliśmy szukać pomocy. Słyszeliśmy wiele pozytywnych opinii o profesorze Malcu i docencie Januszewskiej, którzy pracują w klinice w Münster w Niemczech. Dzięki ich życzliwości udało nam się przeprowadzić kolejne operacje – mówi pani Aleksandra.

NIE TYLKO WADA SERCA

18 czerwca tego roku, dzięki pomocy finansowej wielu osób, dziewczynka przeszła zabieg plastyki zastawki trójdzielnej serca. – Nadia dostała szansę na dalszą walkę o życie. Mimo bardzo chorego serduszka stara się ze wszystkich sił. Niestety, to nie koniec jej walki. Lekarze dali nam pół roku na rekonwalescencję, aby praca komory serca się poprawiła i można było przeprowadzić ostatni etap korekty. Wcześniej nie dało się tego zrobić ze względu na dużą niedomykalność zastawki trójdzielnej. Kardiochirurdzy nie chcieli ryzykować, bo każdy błąd może kosztować Nadię życie – tłumaczy mama dziewczynki.

Oprócz wrodzonej wady serca, mała wojowniczką cierpi na groźne plastyczne zapalenie oskrzeli. To również bardzo rzadkie schorzenie, które prowadzi do niedrożności dróg oddechowych. To właśnie z tego powodu Nadia przebywa teraz w szpitalu.

BRAKUJE 180 TYSIĘCY

Po każdej operacji Nadia szybko dochodziła do siebie, dlatego rodzice mieli nadzieję, że będzie coraz lepiej i po trzecim zabiegu już nic się nie wydarzy. Niestety, doszło do plastycznego zapalenia płuc, zwężenie zastawek i potrzebne są dodatkowe operacje. Sytuacja stała się dramatyczna.

Dziewczynka ma być przyjęta na oddział kliniki w Münster w poniedziałek, 16 listopada. Jej rodzice potrzebują jednak ponad 180 tysięcy złotych. Zbiórka trwa na portalu Siepomaga.



Brakuje jeszcze prawie połowę koniecznej kwoty, a pieniądze trzeba zebrać do 13 listopada.

„Bardzo kochamy swoją córeczkę i nie umiemy wyobrazić sobie życia bez niej. Jej wada serca jest niezwykle ciężka, wiąże się z wieloma komplikacjami, ale nie poddajemy się. Jesteśmy świadomi, że jej serduszko nigdy nie będzie doskonałe, ale pragniemy, by miała szczęśliwe dzieciństwo. By nie musiała już więcej być dzielna, tylko by mogła być po prostu dzieckiem... Widzimy w niej wielką siłę. Choć taka malutka, jest już świadoma tego, co przeszła i co ją jeszcze czeka. Potrafi nawet pocieszać nas, dorosłych! Staramy cieszyć się z każdego dnia i nie pokazywać tego, jak bardzo się boimy jutra. Dla niej zrobimy wszystko...”, apelują o pomoc rodzice Nadii. ◀



Uwaga, wandalie!

autor: Michał Łosiak

Dla większości mieszkańców naszego regionu szlak turystyczny kojarzy się z aktywnym wypoczynkiem w pięknych okolicznościach przyrody. Niestety, nie wszyscy mają tak urocze skojarzenia

Niedawno Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze świętowało 70-lecie powstania. Organizacja od przez dziesiątków lat dba, abyśmy odczuwali komfort, odwiedzając najważniejsze atrakcje turystyczne – również w województwie świętokrzyskim. Choć działania naszego PTTK są godne podziwu, to jednak Towarzystwo wciąż musi zmagać się z aktami wandalizmu i kradzieży oraz zwykłym chamstwem.

PIERWSZY RAZ W HISTORII...

Jest rok 1987. Krzysztof Wilczyński i Krzysztof Lis, prekursorzy przewodnictwa w latach 80., wpadli na pomysł ulokowania specjalnych punktów na trasie Głównego Szlaku Świętokrzyskiego, biegnącego z Gołoszyc przez Święty Krzyż, Łysicę, Dąbrowę, Tumlin, aż do Kuźniak. Na kwarcytowych głazach pojawiły się żeliwne tablice informujące, że szlak nosi imię Edmunda Masalskiego. – Służyły one turystom i wskazywały trasę – mówi Radek z Kielce przewodnik świętokrzyski Dominik Kowalski. Takich tablic na szlaku jest siedem. Podczas niedawnej standardowej inwentaryzacji szlaku okazało się, że tablicę w Tumlinie zainteresowali się nie tylko turyści, ale również złodzieje lub wandalie. – Ważyła około 15 kilogramów, więc niewykluczone, że ktoś sprzedał ją na złom i na tym zarobił – mówi Paweł Milewicz ze Świętokrzyskiego Oddziału PTTK w Kielcach. Tablica jednak już niedługo wróci na swoje miejsce. – Jeden

z kieleckich rzeźbiarzy zrobi nam rewers i zlecimy jej wykonanie zakładowi odlewniczemu. Niewykluczone, że kamień przesuniemy w bardziej widoczne miejsce, aby uchronić tablicę przed ponowną kradzieżą – dodaje nasz rozmówca.

NIE TYLKO TUMLIN

– Każdego roku jesteśmy świadkami dewastacji na szlakach – przyznaje Paweł Milewicz. Wymienia niszczenie znaków turystycznych czy zamalowywanie znaków na drzewach: – Miesiąc temu malowaliśmy nowy szlak z Daleszyc do Chęciny. Na odcinku pięciuset metrów ktoś obrócił strzałki, aby prowadziły w innym kierunku niż powinny.

Niedawno doszło również do dewastacji Świętokrzyskiego Szlaku Papieskiego, który prowadzi z Kielc przez Dyminy, Kaczyn, Cedzynę do Masłowa. Na znakach wyznaczających trasę ktoś czarną farbą zamalował krzyż. Niestety, takich przypadków jest zdecydowanie więcej.

DBAJMY O SZLAKI

– Przemierzając szlaki proszę zwracać uwagę na oznakowanie, bo czasami zdarza się jego nieumyślne uszkodzenie. Folię, butelki i wszystko, co nadaje się do wyrzucenia, powinniśmy zabierać ze sobą. Zostawione na szlaku, rozkładają się przez setki lat. Dbajmy o naszą przyrodę – przypomina Dominik Kowalski. Warto też pamiętać, że sami możemy przyczynić się do szybkiej naprawy zniszczonych bądź uszkodzonych elementów infrastruktury na szlakach. – Proszę nas informować o wszelkich przypadkach takich uszkodzeń. Na takie sygnały staramy się reagować na bieżąco – zapewnia Paweł Milewicz. Szanujmy nasze regionalne szlaki, ale też pracę ludzi, którzy o nie dbają. Świętokrzyskie jest cudne, ale od nas zależy, czy będzie takie również w przyszłości. ◀

Miasto już rządzi w Koronie



Od kilku dni miasto jest jedynym właścicielem Korony Kielce. Pierwsze decyzje zapadły, ale szczegółowy plan na zarządzanie spółką poznamy w tym tygodniu.

Miasto przejęło 72-procentowy pakiet akcji od rodziny Hundsdorferów za symboliczną złotówkę. Jednocześnie zobowiązało się do dokapitalizowania spółki kwotą 4 milionów 955 tysięcy złotych. Tak już się stało i Korona będzie mogła spłacić długi. Zapadły również pierwsze decyzje personalne. Nową Radę Nadzorczą tworzą adwokaci Sławomir Gierada oraz Jakub Kilarski. Przewodniczącym jest Piotr Dulnik, prezes Suzuki Motor Poland.

W tym tygodniu doszło też do zmian w zarządzie. Wcześniej z funkcji prezesa zrezygnował Krzysztof Zając. Nowa RN odwołała wiceprezesa Marka Paprockiego. Pełniącym obowiązki prezesa został Sławomir Gierada, który może sprawować tę funkcję do trzech miesięcy. Jego pierwszą decyzją było powołanie prokurenta. Został nim Łukasz Jabłoński, mający doświadczenie w zakresie spółek handlowych, w tym przedsiębiorstw z branży motoryzacyjnej.

– Są to spółki, które zajmują się sprzedażą pojazdów nowych jako autoryzowane sieci dilerkie. Ich obroty roczne sięgają 120 milionów złotych. Współpracujemy od kilku lat. Jestem

przekonany, że dzięki swojej wiedzy oraz doświadczeniu wspomóżę on zarząd we wprowadzaniu optymalnych rozwiązań – mówi Piotr Dulnik.

Rada Nadzorcza kieleckiego klubu zobowiązała zarząd do przeprowadzenia kompleksowego audytu spółki, a także wdrożenia restrukturyzacji i poprawy jej kondycji finansowej. ◀



Suzuki powiezie do sukcesów?

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, Suzuki Motor Poland zostało sponsorem tytularnym szczypiornistek Korony Handball.

Kielecki klub otrzyma wsparcie finansowe, które pozwoli wzmocnić jego jakość organizacyjną i sportową. Już w tym sezonie celem drużyny będzie wywalczenie awansu do PGNiG Superligi. Według nieoficjalnych informacji w niedalekiej przyszłości klub ma walczyć o medale mistrzostw Polski.



– Pomimo bardzo trudnego czasu wywołanego pandemią nadal aktywnie inwestujemy w polski sport, czego przykładem jest ta współpraca. Suzuki Korona Handball otrzyma od nas mocne wsparcie, które zapewni drużynie stabilność finansową i umożliwi rozwój jej jakości sportowej, a także ułatwi pozyskiwanie nowych, doświadczonych zawodniczek – mówi Piotr Dulnik, prezes Suzuki Motor Poland.

Klub nie zamierza jednak odchodzić od swojego sztandarowego modelu, czyli świetnego szkolenia młodzieży. Zasadniczy człon zespołu dalej mają tworzyć wychowanki. – Stowarzyszenie rozpoczęło działalność siedem lat temu. Konsekwentnie budujemy drużynę w oparciu o naszą zdolną młodzież i już niedługo będziemy mogli walczyć o najwyższe cele wspólnie z uznaną i silnie związaną ze sportem marką Suzuki. Ta współpraca usatysfakcjonuje obie strony. Mamy nadzieję, że nowy rozdział, który właśnie rozpoczynamy pod nazwą Suzuki Korona Handball Kielce, będzie obfitował w same sukcesy, a kobieca piłka ręczna w naszym mieście dostarczy kibicom wielu emocji oraz powodów do dumy w kolejnych sezonach – mówi Michał Chwaliński, prezes klubu.

Poza wsparciem finansowym Suzuki dostarczy kilkanaście pojazdów do dyspozycji piłkarek ręcznych oraz sztabu szkoleniowego. Umowa sponsoringowa została podpisana na rok z możliwością przedłużenia. Logotyp sponsora pojawi się na strojach meczowych oraz w logo klubu. ◀

A niepełnosprawne?

Przynajmniej do 29 listopada wszyscy uczniowie kształcą się w systemie online - dotyczy to także szkół z oddziałami integracyjnymi. Czy możliwe jest zorganizowanie lekcji zdalnych dla dzieci i młodzieży wymagających zajęć specjalnych?



Jeśli dziecko posiada orzeczenie o niepełnosprawności, rolę dyrektora jest zapewnienie mu lekcji dopasowanych do jego potrzeb.

- W takich przypadkach zajęcia odbywają się przeważnie na terenie szkoły. Każdą sytuację należy rozpatrywać indywidualnie, a dyrektor ma zorganizować zajęcia tak, by każde dziecko realizowało podstawę programową – mówi Kazimierz Mądzik, świętokrzyski kurator oświaty.

TRZEBA BYŁO INTERWENCJI

Tak wygląda to w teorii. W praktyce jednak bywa różnie. Mama 12-letniej Dagmary, która cierpi na dziecięce porażenie mózgowie, twierdzi, że jej córka nie ma zajęć już od marca. Dziewczynka jest zapisana do jednej ze szkół podstawowych z oddziałami integracyjnymi w województwie świętokrzyskim.

- Dopiero po mojej interwencji u dyrektora szkoły w ciągu najbliższych dni mają być przywrócone lekcje dla Dagmary. Córka mogła brać udział w zajęciach zdalnych, ale - bądźmy szczerzy - nic by z nich nie wyniosła. Od marca jedynie trzy razy

przyszła do nas pani na rewalidację. Zajęć nie było, a subwencje szkoła pobierała. To prawie sześć tysięcy złotych miesięcznie. To zgroza, żeby rodzic musiał wyklócać się o lekcje dla swojego dziecka – mówi czytelniczka, chcąca zachować anonimowość. Negatywnie obecną sytuację ocenia też mama 10-letniego Maćka, który choruje na Zespół Downa.

- Mój syn powinien mieć dwa razy w tygodniu zajęcia wspomagające, które po prostu się nie odbywają. Dla takiego dziecka jest to ogromna strata, bo bardzo szybko można zaprzepaścić to, na co pracowało długimi miesiącami. Zajęcia ponoć mają odbywać się w szkole, mam nadzieję, że tak się stanie, takich dzieci nie można zostawić bez opieki – żali się kobieta.

W SKARŻYSKU DAJĄ RADE

W Szkole Podstawowej numer 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Henryka Sienkiewicza w Skarżysku-Kamiennej, zajęcia zdalne odbywają się w niektórych przypadkach. Gdy sytuacja tego wymaga – dzieci przyjeżdżają do szkoły.

- Jeśli chodzi o zajęcia związane z rehabilitacją, logopedią, czy w przypadku uczniów z niedosłuchem, ćwiczenia odbywają się w szkole. Rodzice zostawiają dziecko na świetlicy lub przywożą bezpośrednio na lekcje – mówi Bogumiła Sadza, dyrektor Szkoły Podstawowej numer 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Skarżysku-Kamiennej.

Jak dodaje, placówka stara się podchodzić do sprawy elastycznie. W razie potrzeby wydłuża czas trwania zajęć i dopasowuje się do uczniów i rodziców.

- Mamy obecnie 32 dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności. Sytuacja, gdy dziecko nie może brać udziału w zajęciach online dotyczy może 20, 30 procent spośród tych uczniów – wyjaśnia Bogumiła Sadza.

Szkołą z oddziałami integracyjnymi jest również III Liceum Ogólnokształcące m. Cypriana Kamila Norwida w Kielcach.

- Wszyscy uczniowie naszej placówki są w stanie uczestniczyć w zajęciach online. Łączą się przez Internet z nauczycielem wspomagającym i to on prowadzi z nimi lekcje – informuje Andrzej Zdeb, dyrektor III LO.

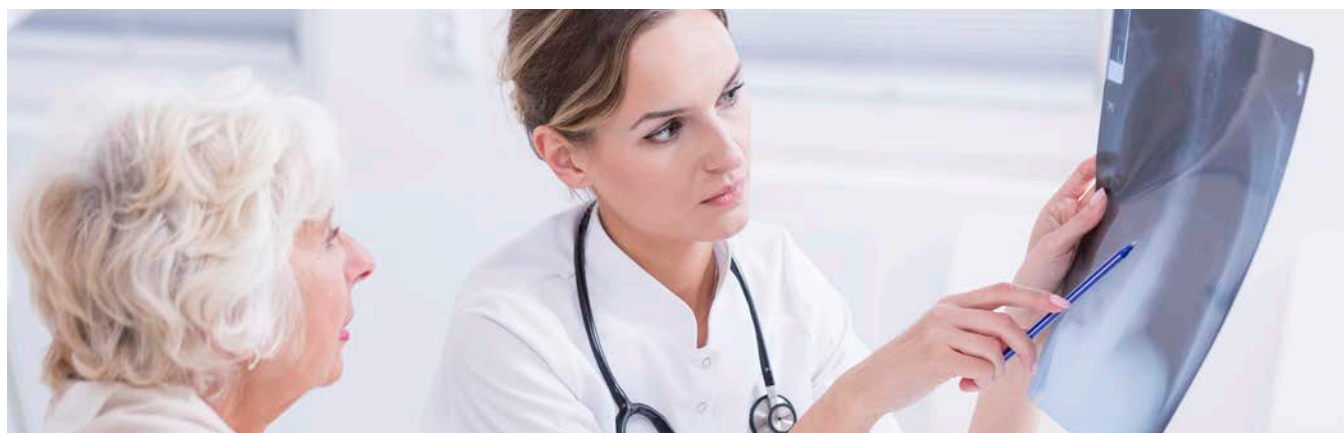
Dyrektor kolejnej szkoły z oddziałami integracyjnymi chce zachować anonimowość. Jak mówi, są uczniowie którzy potrzebują bezpośredniego kontaktu z nauczycielem. Są oni przywożeni na lekcje przez rodziców.

- Jeśli jest taka potrzeba, można skorzystać z takiego rozwiązania. Obecnie 33 uczniów jest w takiej sytuacji – wyjaśnia.

Niepełnosprawne dzieci wymagają szczególnej opieki. Na papierze ich edukacja w czasie pandemii wygląda świetnie. W praktyce - nie zawsze. Chyba czas to jak najszybciej zmienić. ◀

DODATEK

Zdrowie i medycyna



Nic nie zastąpi kontaktu z lekarzem

tekst: Piotr Wójcik

Rozmowa z Małgorzatą Pawlik, dyrektorem przychodni Darimed

Sytuacja pandemiczna sprawia, że pacjentom ciężko jest dotrzeć do lekarza. Wiele przychodni przestawiło się wyłącznie na teleporady. Jak to wygląda u was?

Prowadzimy wizyty stacjonarne. Wszyscy lekarze są wyposażeni w środki ochrony osobistej. Pacjenci są sprawdzani pod kątem epidemiologicznym dwukrotnie, po raz pierwszy już podczas umawiania terminu wizyty. Preferujemy wizyty stacjonarne, ponieważ pacjenci mają ogromne problemy, by w innych przychodniach spotkać się z lekarzem osobiście, a czasami jest to konieczne. Tak jest na przykład w przypadku porad dermatologicznych. Nie wszystkie zmiany skórne są dobrze widoczne na zdjęciach. W naszej przychodni 99 proc. porad odbywa się stacjonarnie. Oczywiście, jeśli pacjent obawia się takiej wizyty i wyraża wolę odbycia teleporady, to umożliwiamy mu właśnie taką formę wizyty.

Powiedziała pani, że nie wszystkie wizyty da się przeprowadzić jako teleporadę. Na ile wynika to z tego, że te technologie jeszcze nie są wystarczająco dopracowane?

Nie oszukujmy się, nie przeprowadzimy gastrokopii czy badania ginekologicznego przez telefon. W przypadku diagnostyki raka szyjki macicy konieczne jest przeprowadzenie cytologii. Jej też nie zrobimy przez telefon. Jeśli pacjent przychodzi z objawami, to bardzo często potrzebne jest właśnie badanie przedmiotowe.

W formie telemedycyny leczenie specjalistyczne może się więc sprawdzać głównie w przypadku kontynuacji już zaordynowanego leczenia?



Centrum Medyczne
OMEGA

- MEDYCYNA PRACY
- BADANIA KIEROWCÓW
- LEKARZE SPECJALIŚCI

Zadbaj o swoje zdrowie

USŁUGI MEDYCZNE

- LABORATORIUM
- RENTGEN
- USG

czynne od poniedziałku do soboty

- FIZJOTERAPIA
- DIETETYKA
- I WIELE INNYCH

CENTRUM MEDYCZNE OMEGA
/GALERIA ECHO, poziom +2/ul. Świętokrzyska 20;

tel.: 41 366 31 21 | omega.kielce.pl | facebook.com/omegakielce/

Jeśli pacjent jest pod stałą opieką i ma stałe dawki leków, to wystarczy telefon. Często jednak zdarza się tak, że pacjent był w przychodni kilka miesięcy temu i konieczna jest ocena jego aktualnego stanu.

Pandemia jest naszą rzeczywistością już od marca. Czy przez tych kilka miesięcy zauważyła pani trend pozwalający ocenić, że telemedycyna jest lub nie jest pożądaną przez chorych formą kontaktu z lekarzem?

Jednym z pierwszych, kluczowych pytań, zadawanych nam przez dzwoniących do nas pacjentów jest to, czy lekarz przyjmie ich stacjonarnie. Pacjentom bardzo na tym zależy, ponieważ nic nie zastąpi osobistej rozmowy. Niekiedy wynika to z chęci porozmawiania z kimś. Osoby starsze są często odizolowane od świata zewnętrznego i często właśnie taka wizyta jest jedyną formą kontaktu z kimś spoza gospodarstwa. Do tego dochodzi poczucie bezpieczeństwa, wynikające z bezpośredniej opieki, jaką lekarz sprawuje nad chorym. Rozmowa przez telefon często też stanowi barierę komunikacyjną. Wiele osób starszych, mając przed sobą skierowanie, ma trudności z odczytaniem i przekazaniem, czego to skierowanie dotyczy.

Do tego dochodzi też kwestia związana z przyjmowaniem leków. Te niekiedy mają trudne do powtórzenia nazwy, wchodzą w interakcje...

To bardzo ważne. Jeśli pacjent spotka się z lekarzem, to ten ma możliwość wypytania go o to, jakie przyjmuje leki. Dzięki temu udaje się uniknąć przepisania leków, które w połączeniu z innymi przyjmowanymi preparatami mogą powodować działania niepożądane.

Jakie widzi pani szanse i zagrożenia, wynikające z telemedycyny.

Jeśli chcemy prowadzić telemedycynę, to w dobie RODO trzeba zadbać o absolutne bezpieczeństwo danych wrażliwych. Do tego obie strony muszą być skomputeryzowane. Młode osoby sobie z tym poradzą, a starsze już niekoniecznie. Kluczowa jest też jakość połączenia. Wizyta wiąże się często z przesłaniem dużych plików, na przykład badań obrazowych, takich jak rezonans magnetyczny czy RTG. Moim zdaniem nic nie zastąpi kontaktu osobistego z lekarzem. Do niedawna był zakaz udzielania porad specjalistycznych przez telefon czy Internet. Dziś sytuacja na świecie wymusza na nas wprowadzenie takiej możliwości. Myślę, że telemedycyna może pomóc, ale głównie w obrębie sprawnego wystawiania recept w przypadku kontynuacji już rozpoczętego leczenia czy opisywania badań obrazowych. Nie jest natomiast odpowiednią drogą do stawiania ostatecznej diagnozy.

Dziękuję za rozmowę.



SKLEP MEDYCZNY

Alfa med. dla dobra pacjenta

Serdecznie Państwa zapraszamy do korzystania z naszej oferty. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby zadbać o Wasze bezpieczeństwo na terenie naszego sklepu.

realizujemy wnioski oraz prowadzimy sprzedaż wyrobów i sprzętu medycznego



Kielce ul. Kościuszki 8;
Sklep medyczny czynny: pon. - pt. 9.00-17.00; sob. 9.00-13.00
Salon odzieży medycznej czynny pon. - pn. 10.00 - 17.00



608 694 435
41 34 347 81

Nietrzymanie moczu *da się poskromić*



Nawet około 60% Polek zmagają się z problemem nietrzymania moczu. Są to w szczególności panie po przebytych zabiegach uroginekologicznych, z zaburzeniami statyki narządu rodnego, z otyłością, po porodzie, w okresie menopauzalnym, a także kobiety, które mają inne choroby współistniejące przebiegające z przewlekłym kaszlem np. z astmą, POChP oraz u palących papierosy.

W określeniu problemu i zaplanowaniu terapii pomoże fizjoterapeuta uroginekologiczny.

Fizjoterapeuta uroginekologiczny zajmuje się dnem miednicy i jego współzależnościami z innymi częściami ciała. – Do tego specjalisty mogą przyjść panie zmagające się właśnie z problemem nietrzymania moczu, ale również z obniżeniem narządów miednicy mniejszej. Kobiety, które przygotowują się, lub są po zabiegach operacyjnych w tej okolicy, również te w okresie ciąży, a szczególnie po porodzie.

W gabinecie mogą pojawić się także panie, które mają bolesne miesiączki, odczuwają ból, dyskomfort podczas stosunku seksualnego lub dolegliwości bólowe w obrębie miednicy – mówi mgr Magdalena Ścipniak, fizjoterapeutka uroginekologiczna z „Mojej Przychodni” przy ulicy Seminaryjskiej 24 w Kielcach.

NA PIERWSZEJ WIZYCI

W gabinecie u fizjoterapeuty uroginekologicznego można spodziewać się szczegółowego badania, obejmującego wywiad, gdzie będą zadawane pytania dotyczące oddawania moczu, defekacji oraz współżycia. Ocenie podlega również postawa ciała, ponieważ nawet odległe okolice mogą wpływać na nasze dno miednicy. Kolejnym etapem wizyty, będzie badanie przezpochwowe, jeżeli pacjentka jest na to gotowa. To kluczowe, ponieważ podczas tego badania sprawdzamy jak funkcjonują mięśnie dna miednicy i dzięki niemu możemy ustalić odpowiedni plan terapii.

Czasami pacjentka jako uzupełnienie badania w gabinecie będzie proszona o wykonanie dzienniczka mikcji, który dostarcza wielu informacji o jej nawykach. Pacjentka zapisuje

w nim między innymi ilość wypitych płynów oraz ilość wydalonego moczu przez 3 do 5 kolejnych dni.

NIETRZYMANIE MOCZU- SPECJALIŚCI POMOGĄ W WALCE Z UCIAŻLIWYM PROBLEMEM

Uzupełnieniem terapii będzie wizyta u położnej oraz dietetyka, którzy wspólnie z fizjoterapeutą uroginekologicznym opracują plan leczenia zachowawczego, dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjentki. Polega to przede wszystkim na zmianie nawyków dnia codziennego, czyli np. nauce prawidłowego oddawania moczu i stolca, przyjmowaniu właściwej postawy ciała, zmianie nawyków żywieniowych. Fizjoterapia uroginekologiczna to również nauka ćwiczeń mięśni dna miednicy – tłumaczy mgr Magdalena Ścipniak. Dla większości kobiet ten problem jest niezwykle wstydlivy, co potwierdzają statystyki. Zmiany w sposobie życia i świadomości własnego ciała, a także rozwój specjalizacji w dziedzinie fizjoterapii uroginekologicznej, pozwala paniom z tą dolegliwością na fachową terapię i poprawę jakości funkcjonowania. Możesz to zmienić i żyć komfortowo! ◀



Szczegółowe informacje: „Moja Przychodnia”,
Kielce ul. Seminaryjska 24, tel.: 41 261 22 22

NFZ

Świętokrzyski NFZ stawia na profilaktykę

„8 TYGODNI DO ZDROWIA” - PROGRAM TRENINGOWY NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia do zdrowia pacjentów i potencjalnych pacjentów podchodzi kompleksowo. Nie tylko finansuje leczenie Polaków, ale także prowadzi intensywne działania profilaktyczne. Jednym z nowszych działań jest zachęta do poprawy kondycji, utrzymania prawidłowej wagi, co jest niezbędnym elementem w profilaktyce wielu schorzeń oraz do wzrostu odporności (szczególnie cenne w dobie pandemii i jesiennych infekcji) poprzez ruch, a dokładnie profesjonalny trening.

Na kanale YouTube - Akademia NFZ można oglądać 35-minutowe filmy (programy treningowe o wzrastającej stopniowo intensywności) z ćwiczeniami na poszczególne tygodnie. Treningi zostały przygotowane przez profesjonalnych trenerów:

- **FIZJOTERAPEUTĘ** - przed każdym treningiem demonstruje jak poprawnie wykonywać ćwiczenia;
- **LEKARZA** - omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności.



- **PSYCHOLOGA** - motywuje nas i zachęca do wytrwałości.

Nie zapominamy też o właściwym odżywianiu. Możemy stworzyć własną dietę (a właściwie normalne, zdrowe odżywianie) dopasowaną do swojego wzrostu, masy ciała, wieku i zapotrzebowania kalorycznego. Pomoże w tym portal diety.nfz.gov.pl

PLAN TRENINGÓW:

1 – Adaptacja, czyli zaczynamy

2 – Budujemy wydolność

3 – Ćwiczymy z obciążeniem

4 – Tabata (intensywny trening jako sposób na szybkie pozbycie się zbędnej tkanki tłuszczowej oraz poprawę wydolności organizmu) i nasze pierwsze interwały

(przeplatanie wysiłku o dużej intensywności z wysiłkami o niskiej intensywności)

5 – Wzmacniamy siłę mięśni

6 – Poznajemy interwały prof. Gibali

7 – Czas na interwałowy HIIT. Etap 1

8 – Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2

NIE IGRAJ Z LEKAMI



Przyjmujesz ponad pięć leków jednocześnie? Zastanów się i skonsultuj z lekarzem: wielolekowość, czyli fachowo polipragmazja jest zagrożeniem dla Twojego zdrowia, a nawet życia.

Zażywanie wielu (co najmniej pięciu) leków jednocześnie zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych powikłań i wzajemnych interakcji. Polipragmazja jest groźna dla każdego, ale szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, niewydolnością krążenia.

W okresie pandemii koronawirusa ryzyko polipragmazji wzrasta. Obawy pacjentów o własne zdrowie rosną, dlatego szukają sposobów, aby je dodatkowo zabezpieczyć i wzmocnić. Tylko w pierw-

szych tygodniach po rozpoczęciu pandemii apteki odnotowały ponad 20 milionów wizyt, a farmaceuci udzielali dziennie nawet 3,5 miliona porad. Wzrost dotyczył szczególnie preparatów bez recepty na uspokojenie i wyciszenie, a także suplementów diety ułatwiających zasypianie. Choć w większości to ziołowe preparaty, nie pozostają obojętne dla naszego organizmu. Przyjmowane ich łącznie z innymi, przewlekle stosowanymi lekami może skutkować niekorzystnymi interakcjami dla zdrowia.

- Aby ograniczyć zjawisko polipragmazji Narodowy Fundusz Zdrowia prowadzi kampanię edukacyjną „Świadomy pacjent – skuteczna terapia” – mówi **Małgorzata Kiezbak**, dyrektor świętokrzyskiego Funduszu. – Jej celem jest zwrócenie uwagi seniorów na liczbę przyjmowanych leków oraz zminimalizowanie ryzyka nadmiernego i niekontrolowanego oddziaływania farmakologii na ich zdrowie i życie. Jej hasło, to „Nie graj z lekami.

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami:

- Spot z napisami: <https://youtu.be/8QssKhHyXFA>

- Spot w języku migowym: <https://youtu.be/WRXp5xxKVQs>

Wszelkie materiały są też dostępne na stronie Akademii NFZ: <https://akademia.nfz.gov.pl/polipragmazja/>

ANEKSY DO POZ WYŚLANE

- Większość umów podpisana bezterminowo
- Stały wzrost finansowania

Świętokrzyski OW NFZ wysłał już aneksy do umów POZ na I półrocze 2021 roku. Zapewnienie bezpieczeństwa w dostępie do świadczeń, szczególnie w okresie trwającej epidemii COVID-19, jest naszym priorytetem.

- Umowy z większością lekarzy rodzinnych są podpisane bezterminowo: w województwie świętokrzyskim na 259 umów aż 236 jest zawartych na czas nieokreślony – wyjaśnia **Małgorzata Kiezbak**, dyrektor Świętokrzyskiego OW NFZ. Termin obowiązywania pozostałych upływa 31 grudnia br. Dlatego, w celu zapewnienia ciągłości i kontynuacji opieki nad pacjentami, do przychodni POZ przesłaliśmy aneksy przedłużające umowy do 30 czerwca 2021r. już w październiku, nie czekając na koniec roku.

Przypominamy, że od 2015 roku finansowanie świadczeń podstawowej opieki zdrowotnej wzrosło w skali kraju o prawie 5 mld. zł. Na przyszły rok planuje się wzrost o kolejne 300 mln zł.

Świętokrzyski NFZ w ostatnim pięcioleciu zwiększył finansowanie poradni POZ o około 166 milionów złotych, między innymi poprzez:

- podnoszenie wysokości ryczałtowej stawki kapitacyjnej
- wprowadzanie dodatkowych mechanizmów podnoszących finansowanie praktyk
- przekazywanie środków na informatyzację placówek
- dodatkowe finansowanie świadczeń związanych z wykrywaniem i leczeniem COVID-19
- pokrywanie zwiększonych kosztów związanych z bezpieczeństwem sanitarnym praktyk.

Jednocześnie w bieżącym roku z powodu epidemii znacząco zmniejszyła się liczba realizowanych porad. Nie wpłynęło to jednak na obniżenie wysokości finansowania POZ. Liczymy na podpisanie aneksów w najbliższych dniach, aby obie strony mogły skoncentrować się na realizacji zadań związanych z opieką nad pacjentami.

STAWIAMY NA PROFILAKTYKĘ



Rak nie poczeka, aż skończy się epidemia. Świętokrzyski OW NFZ w ramach autorskiego projektu „Stawiamy na profilaktykę – Zbadaj się, miej pewność” gorąco zachęca do korzystania z finansowanych przez Fundusz badań mammograficznych i cytologicznych realizowanych w ramach programów profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy:

- program profilaktyki raka szyjki macicy - przeznaczony dla ubezpieczonych kobiet w wieku od 25 do 59 lat, które w ciągu ostatnich trzech lat (nie chodzi o lata kalendarzowe, ale o ostatnie 36 miesięcy) nie miały wykonywanego badania cytologicznego.
- program profilaktyki raka piersi - przeznaczony dla ubezpieczonych kobiet w wieku od 50 do 69 lat, które przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii.

Badania są całkowicie bezpłatne, można je wykonać w tych zakładach opieki zdrowotnej, które podpisały umowę z NFZ na udział w programie (w tym także w placówkach mobilnych, jak mammo-bus i cytobus) - lista placówek oraz harmonogram tras mammo-busu znajdują się na stronie www.nfz-kieiolce.pl. Wystarczy zgłosić się



osobiście lub umówić telefonicznie z wybraną placówką i ustalić dogodny termin wizyty. Nie potrzeba żadnego skierowania. Pamiętaj, Twoje życie jest w Twoich rękach.

Celem projektu „Promocja programów profilaktycznych finansowanych przez NFZ – program profilaktyczny raka szyjki macicy i raka piersi” jest zachęcenie kobiet do korzystania z badań przeprowadzanych w ramach tych programów i przekonanie do systematycznej profilaktyki. W województwie świętokrzyskim jest niski procent zgłaszających się pań na badania. Przy wzroście świadomości kobiet i wiedzy, że badania można wykonać bezpłatnie i bez kolejki istnieje realne prawdopodobieństwo, że procent ten będzie się systematycznie zwiększał. To pozwoli na wcześniejsze wykrycie schorzenia i zwiększy szanse na skuteczne leczenie, a w dalszej perspektywie na zwiększenie wykrywalności nowotworów szyjki macicy i piersi w niskim stopniu zaawansowania choroby lub w stanach przednowotworowych, a nie jak jest obecnie – w znacznym stopniu zaawansowania.

Pomoc w czasach pandemii

Pandemia to niewątpliwie okres, w którym mierzymy się w wieloma problemami. To jednak również czas, kiedy szczególnie ważne jest wsparcie i podanie pomocnej dłoni. Z apelem o oddawanie osocza i pomoc seniorom zwróciła się do mieszkańców naszego regionu Renata Janik, wicemarszałek województwa świętokrzyskiego

Osoby starsze i chore – te dwie grupy powinny być dla nas szczególnie bliskie w trakcie trudnego czasu jakim jest epidemia koronawirusa.

OSOCZE – BEZCENNY LEK

Dawcami osocza, które pomagają w leczeniu chorych, mogą być osoby, które zostały uznane za zdrowe po przechorowaniu Covid-19, i u których minął okres co najmniej 14 dni od dnia drugiego ujemnego wyniku testu na obecność koronawirusa lub osoby zakażone, u których minął okres co najmniej 28 dni od ustąpienia objawów lub zakończenia izolacji. Ponadto pacjenci ze stwierdzonymi przeciwciałami, bezobjawowi, u których minął okres co najmniej 14 dni od dodatniego wyniku na obecność przeciwciał.

– Zważając na to, iż nie mamy leku pozwalającego na zwalczanie choroby Covid-19, a jedyną możliwością jest podanie osobie chorej osocza ozdrowieńca, zwracam się do państwa o gest solidarności z tymi, którzy nas dziś najbardziej potrzebują. Dziś każda osoba chora to nasz sąsiad, rodzina czy współpracownik, wobec powyższego potrzebujemy się zjednoczyć w walce z niewidzialnym wrogiem, jakim jest wirus. Coraz więcej osób chorych wymaga hospitalizacji i jedynym sposobem poza dystansem, noszeniem maseczek i dezynfekcją aby ten trend odwrócić jest przekazania osocza pozwalającego wyjść z choroby – mówi wicemarszałek Janik. Osoby oddające osocze muszą być w wieku 18-60 lat i nie mogą chorować na choroby przewlekłe.

WESPRZYMY SENIORÓW

Jedną z najbardziej narażonych na negatywne konsekwencje zakażenia koronawirusem grup są seniorzy. Specjalnie dla nich uruchomiono Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów.

– Zwracam się do wszystkich młodych ludzi, osób chcących pomagać w sposób bezpośredni, aby zgłaszali swoją dyspozycję do Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów. Pozostają również



w dyspozycji Korpusu, a wielu pracowników UMWŚ odpowiedziało już na mój apel, zgłaszając swoją gotowość. Razem możemy przede wszystkim pomóc tym, którzy dziś tego potrzebują. Sami jutro możemy takiej pomocy potrzebować – tłumaczy Renata Janik. Uruchomiono specjalną infolinię pod numerem 22 505 11 11. Za jej pośrednictwem osoby starsze mogą poprosić o pomoc w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu, co jest utrudnione przez pandemię.



BOŻĘCKI

CENTRUM OPTYCZNE

SALON ul. Zagórska 10

OUTLET ul. Zagórska 12

www.bożęcki.pl

Widzimy się!

Tel. 535 306 406





REHABILITACJA W WARUNKACH DOMOWYCH

po udarach, endoprotezach, urazach kończyn dolnych,
dla osób z chorobami przewlekłymi postępującymi.

Niezbędne skierowanie od lekarza POZ lub specjalisty

Osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności są przyjmowane poza kolejnością

„Moja Przychodnia” Kielce ul. Seminaryjska 24, tel.: 41 261 22 22, email: kontakt@mojaprychodnia.kielce.pl

PROTEZY ZĘBOWE NFZ ORTO-PLUS



Ul. Źródłowa 2/6 Kielce

tel. 608 828 266



DARIMED Centrum Zdrowia

SPRAWNIE, SKUTECZNIE I NOWOCZEŚNIE INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO PACJENTA

- nowoczesne gabinety lekarzy specjalistów z możliwością zabiegów
- wykonanie wielu badań w jednym miejscu
- medycyna sportowa dla dorosłych i dzieci
- badania laboratoryjne, diagnostyka obrazowa
- ekg wysiłkowe, spirometria, gastroscopia, kolonoskopia, kolposkopia, biopsja cienkoigłowa, laserowe usuwanie zmian skórnych

Prosta 42, 25-367 Kielce
REJESTRACJA pn-pt: 7.00-20.00
TEL.41 3000-100 lub 664-755-655
www.darimed.pl

P UWAGA!!!
Bezpłatne miejsca postojowe
dla Pacjentów Centrum Zdrowia Darimed
na ul. Nowej 1B

Noworodek w dobie w pandemii

Wyjście ze szpitala i co dalej? Gdzie uzyskać pomoc? Kiedy zgłosić się do lekarza? Gdzie w dobie pandemii wykonać bezpiecznie potrzebne USG?

ŚWIĘTOKRZYSKIE
CENTRUM MEDYCZNE



Poród jest wydarzeniem zmieniającym życie kobiety, ale również mężczyzny, którzy teraz stają się rodzicami. Przyjście na świat nowego członka rodziny zawsze było dużym przeżyciem i jednocześnie budziło wiele emocji, nie tylko tych pozytywnych. Dzisiaj w dobie pandemii koronawirusa pojawiają się dodatkowe lęki, niepewność i pytania co dalej? Gdzie można zgłosić się po pomoc? Gdzie wykonać potrzebne badania i najważniejsze: czy wizyta w przychodni jest bezpieczna dla mnie i mojego dziecka?

Przed udaniem się do wybranej poradni warto zwrócić uwagę, czy gabinety dzieci zdrowych są wyłączone z ciągu gabinetów przeznaczonych

dla dzieci chorych, czy wizyty są umawiane na godziny, aby uniknąć niepotrzebnego tłoku w korytarzu. Ważne, aby mieć pewność, że mamy dostęp do lekarza, który jest specjalistą neonatologii.

Nowa poradnia neonatologiczna w Świętokrzyskim Centrum Medycznym Artmedik jest prowadzona przez ordynatora oddziału neonatologicznego Dr Jana Gdulę. W poradni można wykonać usg brzuszka, bioderek oraz główki. Lekarz odpowie na wszystkie nurtujące Cię pytania, możesz przygotować listę, aby o niczym nie zapomnieć! Spokój Twój i Twojego noworodka jest najważniejszy! Zapraszamy dzieci od narodzin do piątego roku życia.

Nowość! Poradnia Neonatologiczna w Świętokrzyskim Centrum Medycznym Artmedik!

- usg bioderek,
- usg brzuszka,
- usg główki,
- konsultacje

z neonatologiem/pediatrą - ordynatorem oddziału neonatologicznego w Szpitalu Kieleckim Św. Aleksandra Sp. z o.o.

PRZYJDŹ JUŻ DZIŚ, ZE SWOIM MALEŃSTWEM I SKORZYSTAJ Z PROMOCJI

► **Pakiet All Inclusive tylko 200,00zł a w nim: usg brzuszka, usg bioderek, usg główki oraz pełna konsultacja z lekarzem neonatologiem.**

Rejestracja: 41 267 15 00, ul. Robotnicza 1, 25-662 Kielce.



WRZUTKA

*(nowy program video)
- wtorek godz. 12.00*

CAŁY TEN SPORT

- poniedziałek godz. 20.00

MAGAZYN SPORTOWY

- poniedziałek i piątek 12.30

TRANSMISJE NA ŻYWO

meczów Łomży Vive Kielce oraz Korony Kielce



RADIO

KIELCE 107,9 FM

91,8 FM BUSKO-ZDRÓJ

Dzieciaki Cudaki

Zapraszamy
do słuchania audycji
Dzieciaki Cudaki w każdą sobotę
8.00 - 9.00 w radiu eM
kontakt: dzieciaki@em.kielce.pl



QUIZ BAJKOWY

Sprawdź swoją znajomość baśni
i spróbuj odpowiedzieć na pytania:

1. Z czego zbudowana była chatka Baby Jagi?
2. Kto mieszkał w lampie Alladyna?
3. Dlaczego Śpiąca Królewna zasnęła?
4. Jak miała na imię siostra Kaja?
5. W jaki sposób książę odnalazł Kopciuszka?
6. Jak miał na imię brat Waligóry?
7. Jak mieli na imię bracia, którzy ukradli księżyc?
8. Dokąd wędrował Koziołek Matołek?
9. Wymień przyjaciół ze Stumilowego lasu.
10. Kiedy zakwita Kwiat Paproci?

Kosmiczne Cudaki

- W przestrzeni kosmicznej możesz być wyższy nawet o pięć centymetrów! Dzieje się tak dlatego, ponieważ grawitacja nie popycha cię w dół.
- Także z powodu grawitacji osoba która na Ziemi waży 100 kg, na Marsie ważyłaby tylko 38 kg.
- Jak myślisz, ile ziaren piasku jest na wszystkich plażach na Ziemi? Co najmniej miliard bilionów. Wyobraź sobie teraz, że gwiazd we wszechświecie jest jeszcze więcej.
- Światło ze Słońca do Ziemi dociera w osiem minut.
- Lubisz, kiedy pada śnieg? Na Wenus zamiast opadów śniegu są opady metalu.



Bajka Pytajka

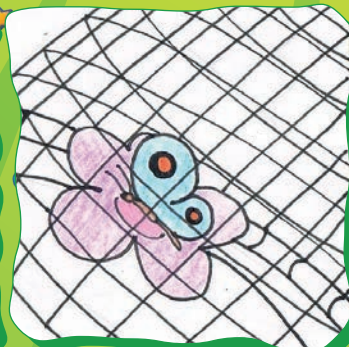
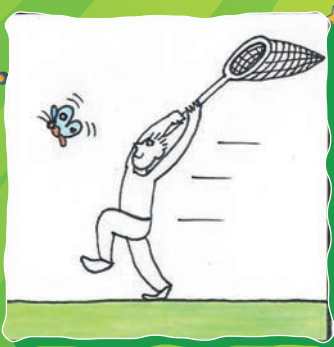
Ostatnio wybraliśmy się z mamą do skansenu. To taka wioska która wygląda jak sto lat temu. Są tam różne stare domy - znaczy chaty, szkoła, dwór - czyli taki lepszy dom, a nawet kościół. Zaczęliśmy oglądać wnętrza chat. Zdziwiło mnie wiele rzeczy. Na przykład, dlaczego w dawnych domach było tak ciemno? Wystarczyło przecież włączyć światło. Za to w jednej z izb zobaczyłem pysznie wyglądający bochen chleba. Aż mi ślinka pociekła. A że już nieźle zgłodniałem, to gdy nikt nie patrzył, ugryzłem kawałeczek. O taki - tyciuteńki - naprawdę małutki. Nie wiem, dlaczego pani przewodniczka narobiła o to tyle rabanu. W dodatku wcale nie był smaczny. I jak się potem okazało - ze styropianu. Mama powiedziała, że najadła się przede mną wstydu. Przynajmniej coś zjadła, a ja wciąż byłem głodny.

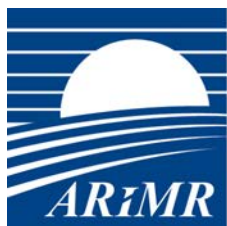
Ta dawna szkoła była zastanawiająca. Jak oni mogli sobie poradzić bez sali gimnastycznej i szkolnego sklepiku? Za to bardzo spodobał mi się kałamarn. Super rzecz!

Dyskretnie wsadziłem do niego palec, o tak ciut, ciut i zamoczyłem w atramencie. Fajowy! Smakuje niezbyt, ale jest mocny. Tak mocny, że jak ukradkiem wytarłem go w spodnie to po siedmiu praniach jeszcze nie zszedł. W sklepie spodobało mi się kolorowe pudełeczko. Miało ładny obrazek i cenę. A że akurat miałem w kieszeni trochę drobnych, wyjąłem pieniądze i zapłaciłem. Gdy sięgałem po należytny towar, pani przewodniczka - która widocznie miała mnie na oku - narobiła rabanu i szybko wyszliśmy na dwór. Nic nie rozumiem.

Za to młyn z ogromnym wiatrakiem wyglądał po prostu bajecznie. I co najważniejsze - można było do niego wejść. Od razu poczułem się jak biedny Janek z „Kota w butach”, którego bracia wypędzili z rodzinnego młyna. Chcąc całkiem poczuć się jak on, zdjąłem buty i wspiąłem się na belkę. Wyobraziłem sobie jak to walczę z niesprawiedliwymi braćmi i energicznie zeskokczyłem tak niefortunnie, że skręciłem nogę. To był w zasadzie koniec tej wycieczki. Ale ja i tak byłem zadowolony. Po pierwsze z tego, że nie poddałem się tak łatwo braciom, po drugie - że dostałem gadającego kota. A najbardziej z tego, że na najbliższej stacji benzynowej mama kupiła mi hot-doga, bo już byłem naprawdę głodny.

Przygody Jasia Kulki





Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

KOLEJNY ETAP CYFRYZACJI

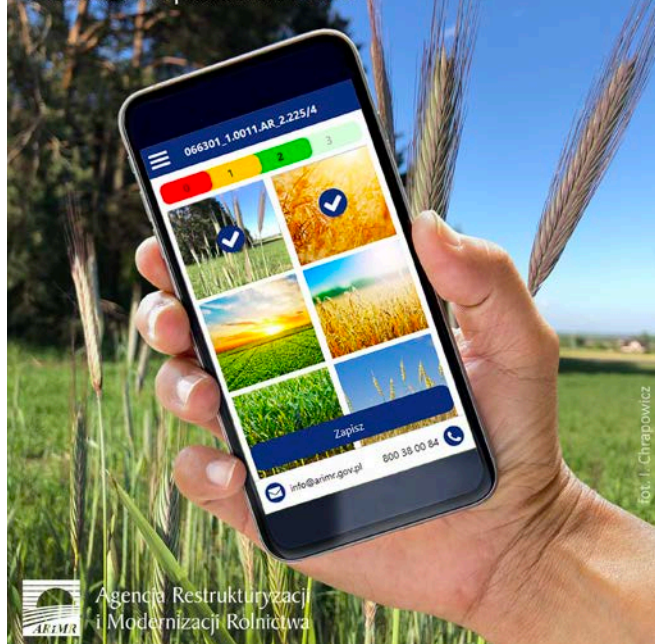
Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa
- Aplikacja mobilna dla rolników - **Mobilna ARiMR**

Jak informuje dyrektor Świętokrzyskiego Oddziału Regionalnego ARiMR – Pan Józef Cepil, Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa wdrożyła w życie aplikację mobilną na smartfony, będącą platformą do wzajemnych kontaktów ARiMR i rolników. Ta aplikacja to kolejne cyfrowe narzędzie stworzone przez Agencję, służące załatwianiu w niej spraw bez konieczności udawania się do urzędu. Co ważne, korzystanie z aplikacji będzie dobrowolne



Aplikacja mobilna ARiMR

umożliwia załatwianie spraw bez konieczności odwiedzania placówki ARiMR



Za pomocą nowej aplikacji rolnik może przesłać do ARiMR wymagane przez nią fotografie dokumentów lub zdjęcia swoich gruntów i upraw potrzebne np. do weryfikacji wniosku o dopłatę obszarowe.

Zbędne stają się papierowe pisma, wezwania jak i odpowiedzi na nie lub osobiste stawienie się w urzędzie. Skraca się zatem czas obiegu korespondencji, ograniczone zostają koszty papieru i przesyłek, zmniejszy się także liczba kontroli na miejscu przeprowadzanych w gospodarstwach rolników przez pracowników Agencji.

W konsekwencji zyskuje rolnik – korzystanie z mobilnej aplikacji przyspiesza ocenę jego wniosku i wydanie decyzji, a tym samym wypłatę pieniędzy – przyznaje szef świętokrzyskiej Agencji Józef Cepil.

Aplikację udostępniamy wszystkim rolnikom a do skorzystania z niej potrzebny będzie smartfon działający w systemie Android lub iOS.

Aplikacja mobilna na smartfony dla rolników Mobilna ARiMR – obok aplikacji eWnioskiPlus, portalu IRZplus, czy Modułu eLZP – to kolejny projekt będący efektem realizowanej przez ARiMR strategii Agencja 4.0.

Szczegóły na stronie www.arimr.gov.pl ◀



foto Patryk Ptak

Chcę cieszyć się grą

– *Rozmawiamy w ostatnim dniu twojej kwarantanny. Sportowców też nie omija Covid-19. Jak przeszedłeś zakażenie i jak wytrzymałeś te dziesięć dni w domu?*

– Po pozytywnym teście musiałem dostosować się do zasad. Od początku nie miałem żadnych objawów. Po kilku dniach test był już negatywny. Czuję się dobrze, dlatego trenowałem w domowych warunkach. Nie można denerwować się na tę sytuację. Ona jest i jeszcze potrwa. W naszym klubie są odpowiednie procedury, dzięki którym udało się uniknąć masowych zachorowań. Mamy do nadrobienia tylko jeden mecz. To cenne, aby móc grać regularnie, bez dłuższych przerw.

– *Pandemia znowu pokrzyżowała twoje plany. Wiosną miałeś wrócić do gry po ciężkiej kontuzji, ale przerwano sezon. Teraz miał być powrót do reprezentacji.*

– Na pewne rzeczy nie mamy wpływu, a ja jestem cierpliwy, tego nauczyły mnie też kontuzje. Wcześniej kilka tygodni poświęciłem na wyeliminowanie mankamentów fizycznych. Teraz również mogłem trenować w domu. Ze wszystkiego trzeba wyciągać pozytywne. Pewnie trzeba będzie zrobić mały kroczek do tyłu, ale wszystko da się zniwelować ciężką pracą i wiarą we własne możliwości. Złe wydarzenia i myśli trzeba zostawić z boku.

– *Masz 25 lat, ale na koncie dwie poważne kontuzje prawego kolana. Trudne i bolesne doświadczenie, choć gołym okiem widać, że pozwoliło ci spojrzeć zupełnie inaczej na sport.*

– Pierwsza kontuzja była walką fizyczną i czymś nowym, bo nigdy wcześniej nie miałem tak poważnego urazu. Druga

stanowiła problem pod względem psychicznym. Pracowałem dziewięć miesięcy nad powrotem na parkiet, pograłem krótko i... wszystko się powtórzyło. Do głowy przychodziły mi wtedy głupie pytania w rodzaju: po co to wszystko robić, skoro znów może wydarzyć się coś podobnego? Perspektywa zmieniła się jednak, kiedy na świecie pojawił się mój syn. Przy rodzinie i dziecku dostrzega się, co jest najważniejsze. Nie muszę się już wszystkim denerwować, bać się tego, co się dzieje. Po prostu uznałem, że będę dalej ciężko pracował, bo chcę grać w piłkę ręczną. Szczęśliwy czuję się, gdy trzymam piłkę w dłoni, a nie gdy jestem gdzieś z boku czy na salce rehabilitacyjnej. Realizuję więc swoją pasję, ale ze spokojem. Chcę cieszyć się grą. Nie zamierzam się spinać i bać. Jeśli coś nie wychodzi, muszę ciężiej trenować, coś zmienić. Nie można użalać się nad sobą, natomiast trzeba wierzyć, że praca zawsze przyniesie pożądany efekt.

– *Po ponad roku ciężkiej pracy mogłeś wybiec na boisko. Jak czujesz się po powrocie, jak daleko jesteś od oczekiwanej formy?*

– Cieszę się, że jestem gotowy do gry. Przy kontuzjach każdy chce wrócić jak najszybciej, bo wkurza mozolna rehabilitacja. Trzeba być gotowym pod względem fizycznym i psychicznym. Nie można bać się pójścia w pełny kontakt. Inaczej skupiałbym się tylko na sobie, a nie na tym, jak pomóc drużynie. Dostałem carte blanche ze strony klubu. Każdy, na czele z trenerem, mówił: „Wróć, jak będziesz zdrowy”. W pierwszych meczach po siedmiu minutach łapałem „dętkę”. Potrzebowałem odpoczynku. Teraz z każdym spotkaniem jest lepiej, ten czas wydłużył się zdecydowanie. Oczywiście, będą zdarzać się słabsze spotkania, ale finalnie zmierzam w dobrą stronę.

– A jak odnosisz się do krytyki? Do komentarzy kibiców, choć nie wiem czy to dobre określenie, którzy oczekują od ciebie gry na niebotycznym poziomie po takiej przerwie?

– Jeśli ktoś uważa, że człowiek jest w stanie całe życie działać na sto procent, nawet po problemach zdrowotnych, to gratuluje. Chciałbym, aby wytłumaczył mi, jak to się robi. Nie zamierzam przejmować się podobnymi opiniami. Każdy ma prawo do swojego zdania. Dla mnie liczy się to, co powie trener. Rozmawiamy o naszych błędach i oczekiwaniach. Dążymy do tego, aby w odpowiednim momencie przyszła idealna forma. Presja jest potrzebna do rozwoju, ale nie może być chorobliwą ambicją.

– Jak oceniasz wasz dotychczasowy sezon? Jak już mówiliśmy, graliście praktycznie bez przerw. Po sześciu kolejkach jesteście liderem grupy A w Lidze Mistrzów.

– To jest najważniejsze. Jeśli tak zostanie, to na końcu każdy będzie szczęśliwy. Żałujemy straty trzech punktów. Przy remisie w Porto zabrakło nam obrony. We Flensburgu przegraliśmy jedną bramkę, ale popełniliśmy za dużo prostych błędów. Takie straty boją, bo zwycięstwa w tych spotkaniach były w naszym zasięgu. Musimy skupić się na poprawie tego,

czego nam brakuje. Wciąż mamy wszystko w swoich rękach. Teraz najważniejsze będą mecze z Vardarem Skopje.

– Na koniec chciałbym zapytać o twoją największą pasję poza sportem, czyli finanse, ekonomię. Skąd to się wzięło?

– Cały czas starałem się robić coś poza sportem. Zrobiłem licencjat w tym kierunku, teraz kontynuuję naukę. Zawsze ciągnęło mnie do finansów. Lubię o tym czytać i mówić. Z tego powodu już wiele osób się na mnie denerwuje. Kiedy poruszam te tematy przy znajomych, żona często mówi: „O, znów się zaczyna”. Finanse to ważna część naszego świata, ale ludzie uciekają od rozmów o nich. Szczególnie kiedy dochodzimy do wykresów, wskaźników. W pewnym momencie trzeba wiedzieć, na co można sobie pozwolić w życiu. Tego nie uczy się w naszym kraju, nikt w podstawówce czy liceum nie mówi nam o podatkach, o tym, jak działa system finansowy. Edukacja w tym zakresie kuleje, a to przecież kwestie bardzo ważne. Sportowcy mają okres przejściowy, ale inni od razu wchodzi w skomplikowany świat. Jeśli czas mi pozwoli, będę chciał działać w tym zakresie. Teraz na pierwszym miejscu są rodzina i sport.

– Dziękuję za rozmowę i życzę dużo zdrowia. ◀

Fragmety rozmowy pochodzą z „Wrzutki”, nowego programu wideo Radia eM Kielce.

reklama



Ośrodek Zdrowia w Kostomłotach Drugich odzyskał blask!

Już niebawem zakończy się termomodernizacja Samorządowego Ośrodka Zdrowia w Kostomłotach Drugich w gminie Miedziana Góra. Jest to jeden z czterech obiektów poddanych termomodernizacji w ramach unijnego projektu, którego wartość opiewa na kwotę około 10 milionów złotych, przy czym wartość pozyskanej dotacji to ponad 8 milionów złotych

Projekt „Termomodernizację budynków użyteczności publicznej na terenie Gminy Miedziana Góra” realizowany jest dzięki dofinansowaniu z Unii Europejskiej ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020 w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego. – Dzięki temu projektowi chcemy poprawić i zwiększyć efektywność energetyczną budynków użyteczności publicznej. Kieruje nami dbałość o otaczające nas środowisko i portfele naszych mieszkańców, bowiem każda termomodernizacja niesie za sobą znaczne oszczędności dla naszego samorządu – mówi Wójt Gminy Miedziana Góra, Damian Sławski.

Wartość termomodernizacji to ponad 1 milion 565 tysięcy złotych. Zakres przeprowadzonych prac objął między innymi wymianę stolarki okiennej i drzwiowej, docieplenie ścian zewnętrznych, czy modernizację instalacji centralnego ogrzewania. Co więcej, wyposażono obiekt w energooszczędne oświetlenie wewnętrzne i zastosowano odnawialne



źródła energii. – Dodatkowo zainstalowano windę osobową, dzięki której obiekt będzie w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami ruchowymi, seniorów czy też kobiet w ciąży – dodaje Damian Sławski. W niedługim czasie zakończą się też prace termomodernizacyjne w Szkole Podstawowej w Ćmińsku. Finał prac w ramach projektu nastąpi pod koniec 2020 roku.

Artykuł współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego

WiN zahamowało sowietyzację Polski

– *Przewodców IV Zarządu Zrzeszenia Wolność i Niezawisłość zamordowano 1 marca 1951 roku. Na jego czele stał płk Łukasz Ciepliński, wybitny oficer i patriota.*



Prof. Filip Musiał: – Między innymi dlatego 1 marca obchodzimy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych, ustanowiony z inicjatywy śp. prof. Janusza Kurtyki, prezesa IPN w latach 2005-2010. Śmierć przywódców IV Zarządu WiN zakończyła konspirację antykomunistyczną na skalę ogólnopolską.



Dr Wojciech Frazik: – WiN kontynuowało działalność niepodległościową, prowadzoną podczas II wojny światowej. Pułkownik Łukasz Ciepliński był następcą takich ludzi, jak generałowie Stefan „Grot” Rowecki i Tadeusz „Bór” Komorowski. Jako ostatni dowodził konspiracją, wywodzącą się ze Służby Zwycięstwu Polski, Związku Walki Zbrojnej i Armii Krajowej.

– *Po rozbiciu IV Zarządu WiN bezpieka utworzyła tzw. V Komendę. Na czym polegała ta prowokacja?*

W.F.: – Zaczęła się ona na przełomie 1947 i 1948 roku. Ten pomysł na przejście podziemia bezpieka próbowała realizować już wcześniej. Nie dawała rady, ponieważ jeszcze istniały autentyczne struktury. Jednak wraz z likwidacją IV Zarządu nie miał kto przejąć kierownictwa. Z drugiej strony specyficzny zbieg okoliczności sprawił, że ta prowokacja miała szanse powodzenia. Pod koniec 1947 roku, kiedy większość członków IV Zarządu była jeszcze na wolności, do Polski przybył kurier Delegatury Zagranicznej WiN. Trwały już aresztowania, ale wciąż istniały struktury Wydziału Informacji, na czele którego stał Mieczysław Kawalec, a jego prawą ręką był Stefan Sieńko. W styczniu 1948 roku Kawalec i Sieńko spotkali się z kurierem delegatury Adamem Boryczką. Przekazali mu informacje, że będą odtwarzać kierownictwo WiN w kraju, i wysłali go na Zachód, przede wszystkim po pieniądze. Miał za parę miesięcy wrócić. Dwa tygodnie po tym spotkaniu został aresztowany Sieńko, a potem Kawalec. Sieńko zdecydował się na współpracę z UB. Bezpieka proponowała ją wszystkim czołowym działaczom WiN, ale wcześniej nikt się nie zgodził. Kiedy w kwietniu 1948 roku Boryczko wrócił do Polski z pieniędzmi, trafił na kontakty opanowane przez bezpiekę, które uwiarygadniał Sieńko. W krąg tej prowokacji wciągnięto około dwóch tysięcy osób. Jej celem było zewidencjonowanie tych, którzy chcieli dalej walczyć, oraz wykrycie jeszcze istniejących organizacji.

– *Czy ta prowokacja zahamowała tworzenie organizacji niepodległościowych?*

F.M.: – Była zwieńczeniem pewnego procesu, realizowanego przez bezpiekę. W pierwszej jego fazie, czyli w latach 1944-45, mieliśmy aktywność służb sowieckich o charakterze pacyfikacyjnym, wymierzoną w Polskie Państwo Podziemne, a później w te organizacje, które kontynuowały działalność niepodległościową. Następnie nastąpiło rozbijanie struktur w konsekwencji brutalnych śledstw i przejmowania archiwów organizacyjnych.

– *Jakie znaczenie w powojennej historii Polski miało Zrzeszenie WiN?*

F.M.: – W sferze symbolicznej było przejawem niezłomnej walki niepodległościowej. Skala jawnego i konspiracyjnego oporu wobec komunizmu spowodowała, że proces sowietyzacji Polski przebiegał znacznie wolniej niż w większości innych państw bloku wschodniego. To jest właśnie zasługa opozycji niepodległościowej, a w jej ramach WiN jako największej organizacji.

– *Dziękuję za rozmowę. ◀*

Więcej w audycji „A to historia” w czwartek, 19 listopada, o godz. 20 w Radiu eM Kielce.

Walka z koronawirusem, wskutek rozwoju epidemii w Polsce oraz wzrostu liczby osób zakażonych COVID-19, przybiera na sile. W Targach Kielce trwa budowa szpitala tymczasowego, zaś Miasto Kielce dystrybuuje kolejne środki bezpieczeństwa, które trafiły już m.in. do służb mundurowych i medycznych, miejskich jednostek pomocy społecznej oraz placówek edukacyjnych



Miasto Kielce



To najważniejsze zadanie

W kieleckim ośrodku wystawienniczym powstają zarówno miejsca dla przyszłych pacjentów, jak i dla personelu. Będzie to tak zwana „strefa czysta”. Dla medyków oraz części zaopatrzeniowej przystosowywana jest największa z hal. - Ona będzie wykorzystana w całości, zarówno ta powierzchnia, na której stoimy, jak i te kapsuły, które są podwieszane pod sufitem. Oprócz kompleksowego wyposażenia, wykonane zostaną niezbędne instalacje. W hali wytworzone zostanie m.in. nadciśnienie, aby powietrze stąd spływało do części szpitalnej, a nie odwrotnie. To ważne ze względów bezpieczeństwa sanitarnego - tłumaczy Andrzej Mochoń, prezes Targów Kielce.

NAWET TYSIĄC ŁÓŻEK

W halach F i G powstaną miejsca dla chorych. Na początek będzie ich trzysta, w tym około pięćdziesiąt dla pacjentów wymagających intensywnej terapii. Jeśli zaistnieje konieczność, te liczby mogą się zwiększyć. W obiektach targowych może powstać nawet tysiąc miejsc dla osób z regionu świętokrzyskiego.

- Dostosowanie obiektu wystawienniczego do celów szpitalnych to skomplikowany proces. Wymaga wykonania projektu szpitala, jego budowy od podstaw i wyposażenia w sprzęt medyczny, czyli m.in. łóżka, respiratory czy instalacje tlenowe. Pragnę jednak podkreślić dobrą współpracę wszystkich służb w tym wspólnym działaniu. To wyzwanie, któremu możemy sprostać tylko razem - zaznacza Bogdan Wenta, prezydent Kielc. On sam w ostatnią niedzielę dołączył do grona osób zakażonych COVID-19, o czym poinformował w swoich mediach społecznościowych.

Oprócz budowy szpitala i jego wyposażenia, kluczowym elementem jest pozyskanie kadry medycznej, która będzie sprawowała opiekę nad pacjentami. Ten proces już także zo-

stał rozpoczęty. Chętni, podobnie jak było to w przypadku Stadionu Narodowego w Warszawie, zgłaszają swoją gotowość do pracy.

PRZEKAZUJĄ ŚRODKI OCHRONY

Jednocześnie Urząd Miasta czyni starania, by ograniczyć liczbę zakażonych mieszkańców. Ratusz kontynuuje proces przekazywania środków bezpieczeństwa dla pracowników licznych kieleckich instytucji. Wsparciem objętych zostało aż 111 podmiotów. Zakup tak wielu środków ochrony był możliwy poprzez pozyskanie przez miasto dofinansowania unijnego.

- Dzięki temu mogliśmy zakupić niezbędny asortyment, m.in. kombinezony, maseczki, przyłbice i gogle, a także środki do dezynfekcji czy ozonatory, które przekazujemy na bieżąco do szpitali, służb mundurowych, zakładów i agencji opiekuńczo - leczniczych, przedszkoli, żłobków i szkół, jak również do Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji, celem dezynfekcji autobusów, którymi mieszkańcy każdego dnia przemieszczają się do pracy i szkół - podkreśla prezydent Bogdan Wenta.

Środki ochrony osobistej zakupione zostały w ramach projektu „Przeciwdziałanie i ograniczanie skutków epidemii COVID-19 na terenie Powiatu Grodzkiego - Miasta Kielce”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego 2014-2020. Całkowita wartość projektu wynosi ponad 4,29 mln zł, z czego dofinansowanie z UE to kwota ponad 3,64 mln zł. ◀

Chcemy zachować światło Ewangelii



Na zdjęciu od lewej cysters ojciec profesor Jan Strumiłowski i ojciec Bruno Paterewicz, przeor klasztoru ojców cystersów w Jędrzejowie.

– Mija 880 lat od utworzenia klasztoru ojców cystersów w Jędrzejowie. Jakie były początki?

Ojciec Jan Strumiłowski: – Cystersi przybyli z Morimond we Francji. W XII wieku jeszcze nie było Jędrzejowa, stał tylko mały kościółek w Brzeźnicy, który został przekazany cystersom. Wokół niego powstały zabudowania klasztorne. Ducha chrześcijańskiego nasi bracia przekazywali przez kulturę i budowanie chrześcijańskiego świata, który mówi o Bogu każdym swoim elementem.

– Najstarsze zakony to benedyktyni na Świętym Krzyżu i cystersi w Wąchocku oraz Jędrzejowie. Co zawdzięczamy cystersom?

Ojciec Bruno Paterewicz: – Cystersi nieśli Chrystusa i Ewangelię. To zakon mocno związany z uprawą roli i hodowlą zwierząt. W Wąchocku położyli podwaliny pod Staropolski Okręg Przemysłowy. Posiadali pierwsze przywileje na wydobywanie surowców i kruszców z ziemi. Grupa mnichów była nawet górnikami. W Jędrzejowie cystersi kojarzą się z kulturą agrarną, rolnictwem i architekturą.

J.S.: – Kiedy powstawał nasz zakon, społeczeństwo miało charakter christianitas, czyli było spójne i podporządkowane duchowi ewangelicznemu. Cystersi celowo wybierali miejsca, w których ciężko się gospodarowało. Przyświecała im konkretna idea: my, ludzie Boga, wkraczamy na tę ziemię i będziemy ją przekształcać w rajski ogród. Uprawiali ziemię nie po to, aby im się lepiej żyło, ale po to, aby ludzie, którzy żyli obok nich, widzieli, że tam, gdzie przychodzi Boga, wszystko nabiera nowego ładu i blasku.

– Co takiego było w Jędrzejowie, że ten właśnie klasztor na ostatnie lata życia wybrał ówczesny biskup krakowski Wincenty Kadłubek?

B.P.: – Wincenty został wybrany na biskupa krakowskiego w 1208 roku i pełnił tę funkcję przez 10 lat. Jego osiedlenie się w Jędrzejowie nie było ucieczką przed trudami posługi biskupiej. Świętnie znał pisma świętego Bernarda i prawdopodobnie poczuł, że musi w ostatnich latach życia jeszcze pełniej odpowiedzieć na Boże zaproszenie do bliskości i bycia na Jego wyłączność, czyli porzucić świat w imię tego, co naprawdę ważne.

– Cystersi byli w Jędrzejowie do połowy XIX wieku. Zaborca rosyjski skazał zakon na wymarcie.

J.S.: – Zaborca wiedział, że Kościół katolicki jest fundamentem polskiej tożsamości narodowej. Klasztory miały też majątek, który carat chciał skonfiskować. W 1819 roku car wydał ukaz o kasacie zakonu cystersów w Jędrzejowie. Zabronił przyjmowania nowych powołań, czyli skazał na wymarcie.

B.P.: – W XVIII wieku rozbudowano klasztor i kościół w manierze barokowej. Jego obecne piękno pochodzi właśnie z tego czasu, jest też wynikiem wielkiego dzieła ówczesnego opata Wojciecha Ziemińskiego. To on doprowadził do upiększenia wnętrza kościoła, klasztoru i otoczenia, zadbał też o ogromne fundacje materialne. Kasata przyszła w momencie rozkwitu.

– Co się działo w czasie, kiedy w Jędrzejowie nie było cystersów?

B.P.: – W 1851 roku zmarł ostatni cysters Wilhelm Ulawski. Potem w klasztorze pojawili się franciszkanie reformaci, którzy za pomoc powstańcom stycziowym też zostali przepędzeni przez zaborcę. Kościół opieczętowano, nie sprawowano w nim kultu Bożego. W 1913 roku biskup kielecki Augustyn Łosiński w zabudowaniach klasztornych powołał parafię pod wezwaniem błogosławionego Wincen- tego Kadłubka i przekazał ją w opiekę księżom diecezjal- nym. W 1915 roku proboszczem został ksiądz Stanisław Marchewka. My, cystersi, zawdzięczamy mu bardzo wiele, zwłaszcza jeśli chodzi o szerzenie kultu błogosławionego Wincen- tego. Ksiądz Marchewka, chcąc zdobyć fundusze na ratowanie klasztoru i kościoła, wydawał modlitewniki, książeczki, biografie, układał pieśni, szerzył kult Wincen- tego. Poprosił Stolicę Apostolską o przeniesienie odpustu z października na ostatnią niedzielę sierpnia i uczynił z niego wydarzenie blisko tygodniowe. To on w 1945 roku prze- kazał nam parafię. Wróciliśmy do Jędrzejowa z klasztoru w Szczyrzycu, który nie uległ kasacie.

– Jak dziś wygląda oddziaływanie cystersów na Jędrzejów i diecezję?

J.S.: – Prowadzimy parafię i staramy się, aby duszpasterstwo było naznaczone naszą duchowością. Głosimy Słowo Boże tak, jak robią to mnisi. Dbamy o liturgię, ponieważ chcemy pokazać, że to misterium naszego wielkiego i umiłowane-

go Boga. Przez pieczołowitość i wzniosłość pragniemy dać ludziom doświadczenie Boga. Nasz zakon szczególnie umi- łował liturgię, dlatego chcemy się tym dzielić, wracając na przykład do śpiewania chorału. Z inicjatywy ojca przeora założyliśmy Stowarzyszenie Vincentianum, które promuje kulturę chrześcijańską i stara się pielęgnować jej dziedzictwo przez wydarzenia, prelekcje i wykłady.

B.P.: – W kościele klasztornym decyzją biskupa kieleckiego zostało powołane sanktuarium błogosławionego Wincen- go Kadłubka. Miejsce, w którym spoczywają jego doczesne szczątki, przyciąga coraz większe rzesze pielgrzymów. Star- amy się też o kanonizację biskupa Wincen- tego i popularyzację jego kultu. Powinien on być patronem na ten czas, ponieważ uczył rozumienia tożsamości i patriotyzmu.

J.S.: – Święty Benedykt udał się na pustynię i tam założył klasztor. Zachował w nim pierwotne źródło chrześcijaństwa, które – kiedy kryzys zaczął mijać – mogło odnowić Europę. Światło chrześcijaństwa było przechowywane w klasztorach monastycznych, aby potem wyjść i przemienić świat. Dziś naszym zadaniem jest zachować wierność Bogu i Kościołowi we współczesnym świecie.

– Dziękuję za rozmowę. ◀

Więcej w audycji „Tak wierzę” we wtorek, 17 listopada, o godz. 20 w Radiu eM Kielce.

reklama

JAK ROZWIĄZAĆ PROBLEMY FINANSOWE W CZASACH EPIDEMII?

Epidemia Covid 19 wpłynęła globalnie na gospodarkę, narażając ją na rosnący kryzys ekonomiczny. Pozbawieni przy- chodów przedsiębiorcy, a także pracownicy firm bory- kający się z utratą zatrudnienia bądź zredukowania wynagrodzenia zostali narażeni nie tylko na chwilowe problemy finansowe, lecz często na całkowite pozbawienie płynności finan- sowej.

W tym ciężkim okresie, w momencie gdy posiadamy zobowiązania finansowe względem wielu instytucji, w tym ban- kowych, warto zwrócić uwagę na moż- liwości, które daje nam ustawodawca w prawie upadłościowym., tj. **ogłoszenie upadłości konsumenckiej.**

PLUSY upadłości konsumenckiej.

Największą zaletą upadłości konsumenckiej jest oddłuże- nie. Osoby decydujące się na to postępowanie mają pew- ność wyjścia z zadłużenia. Wraz z ogłoszeniem upadłości wstrzymane są wszelkie prowadzone przeciwko konsu-

mentowi dłużnikowi postępowania sądowe i egzekucyjne. Upadłość konsumencka choć teoretycznie dedykowana jest osobom fizycznym nieprowadzącym działal- ności gospodarczej, to często dotyczy byłych **przedsiębiorców** i zobowiązań z powsta- łych w toku prowadzonej działalności..

Jeżeli Twoje zadłużenie osiągnę- lo horrendalną wysokość, a Ty nie widzisz jakichkolwiek możliwości rozwiązania zaistniałej sytuacji, ogłoszenie upadłości będzie najko- rzystniejszym rozwiązaniem.

Podjęcie działań w celu złożenia wnios- ku w przedmiocie upadłości nie należy oceniać przez pryzmat porażki a jako walkę o siebie oraz swoją przyszłość. W celu pomocy warto zgłosić się do specjalistów, którzy w bardzo szybkim czasie pozwolą uzyskać wolność i nowe życie bez długów.

Skontaktuj się z Nami.

**PROBLEM
Z DŁUGAMI
CIĘ PRZERASTA?**

zadzwoń

797 970 200

**UMÓW SIĘ NA BEZPŁAT-
NĄ KONSULTACJĘ**



Doradcy restrukturyzacyjni: Emilia Polańska, Justyna Skrzyszewska
Centrum Restrukturyzacji i Mediacji Sp. z o.o., ul. Warszawska 30/20, 25-312 Kielce
tel. +48668199917; NIP 873-325-24-34



Co tam, panie, w Ameryce?

Co ja się tam znam na amerykańskich wyborach? Nic. Ja polskich nie ogarniam, a co dopiero tamte z ich skomplikowanym systemem wyborczym. To zliczanie głosów w hrabstwach, stanach, ci elektorzy... Nie moja bajka. Sytuacja jest tym bardziej skomplikowana, że zwolennicy Bidena uważają, że to on wygrał, a zwolennicy Trumpa - przeciwnie. Wątpliwości nie rozjaśnia też przepowiednia sławnego niedźwiedzia-wizjonera Buyana. Wkazał on co prawda na Bidena, ale, jak wiemy, haniebnie się pomylił typując wynik ostatniego finału mistrzostw świata w piłce nożnej, bo obstawiał zwycięstwo Chorwacji, a wygrała Francja. Partacz.

Ciekawą opinię na temat tego, jco jeszcze może się wydarzyć ma profesor Robert Górski z KUL, ekspert od amerykańskiego prawa wyborczego.

Według niego najpierw Donald Trump złożył pozwy sądowe w stanach, gdzie - jego zdaniem - doszło do sfałszowania wyborów przez demokratów (już to zresztą czyni). Te sądy część z nich zapewne odrzucą. Trump odwoła się więc od ich wyroków do Sądu Najwyższego. Ten wysle stosowne, raczej korzystne dla Trumpa, nakazy sądowe do władz stanowych. Ich sensem będzie stwierdzenie, że wybrani elektorzy nie są wybrani legalnie.

A zegar wyborczy będzie bił. Poszczególne stany muszą (do 14 grudnia) sformować swe reprezentacje do Kolegium Elektorskiego wybierającego nowego prezydenta. Demokraci wysłać więc zapewne elektorów, którzy - w opinii Sądu Najwyższego - nimi nie są. Tegoż 14 grudnia Kolegium Elektorskie wybierze Joe Bidena na prezydenta nie bacząc na to, iż część stanowych grup elektorskich głosować będzie... bezprawnie.

Tu zaczyna się etap drugi. Jak pisze Górski: „zgodnie z ustawą z 1876 roku oraz 12 poprawką do konstytucji z 1804 roku wyniki wyborów w stanach p o t w i e r d z a K o n g r e s n a w s p ó l n y m p o s i e d z e n i u o b u i z b. (...) Posiedzeniem połączonych izb kierować będzie wiceprezydent Mike Pence. Na pisemny i umotywowany wniosek jednego kongresmena i jednego senatora (łącznie) przewodniczący posiedzenia (wiceprezydent Pence) może potwierdzić nieprawidłowość stanowego certyfikatu. Jeśli owe certyfikaty będą sprzeczne z wyrokami i nakazami sądowymi, jest to raczej oczywiste”. Mówiąc najkrócej: może się okazać, że Izba Reprezentantów nie potwierdzi wyboru prezydenta, co nie zdarzyło się jeszcze nigdy w historii USA. Co wtedy? Wówczas głowę państwa wybiera Izba Reprezentantów, a głosowanie odbywa się stanami (jeden stan - jeden głos). Większość w tym ciele przy takim sposobie liczenia mają republikanie, więc wiadomo, kogo wybiorą. Ta procedura musi się zakończyć do 20 stycznia do północy. A jeśli się nie zakończy? Wtedy Izba Reprezentantów wybiera na prezydenta zwykłą większością (nie stanową), speakera Izby Reprezentantów, zapewne Nancy Pelosi.

Tak więc rzeczy mogą się potoczyć zupełnie nie po myśli i Bidena, i wspierających go lewicowych mediów, na przykład CNN. Zapewne byłyby one niepocieszone, bo ostatnio decydują nawet o tym, co prezydent USA może, a czego nie może powiedzieć na wizji, i gdy mediom nie odpowiada jego opinia (że wybory sfałszowane), to media mu wyłączają mikrofon, a gwiazdor polskiej żurnalistyki onetowej Bartosz Węglarczyk aż nóżkami przebieira z zachwytu, jakie to odpowiedzialne dziennikarstwo. Moim zdaniem to nie jest żadne dziennikarstwo tylko cenzura, ale możliwe, że pan Bartosz już nie odróżnia jednego od drugiego. No chyba, że to Joe Biden by przegrał i oskarżył republikanów o fałszerstwa, wtedy dla CNN i pana Bartosza nie byłyby to kłamiwa opinia, ale wyraz najgłębszej troski o przyszłość państwa i stan demokracji. Założę się o każde pieniądze, że tak by było.

A propos krzewienia cenzury: typowana na wiceprezydenta USA Kemala Harris, którą posłanki lewicy znad Wisły niebawem beatyfikują, położyła już na tym polu - zdaniem swych krytyków - niemałe zasługi jako prokurator generalny Kalifornii. Gdy dziennikarz David Daleiden udowodnił za pomocą filmików robionych ukrytą kamerą, że wszechpotężna organizacja proaborcyjna Planned Parenthood uprawia odrażający proceder handlu organami abortowanych dzieci, pani Harris, której kariera polityczna była wspierana przez tę organizację, nie ją postawiła w stan oskarżenia, a... jego! Kazała zarekwirować resztę filmów Daleidena, choć kalifornijskie prawo chroni nieopublikowane materiały dziennikarskie. Przeciwnicy pani Harris podnoszą, że jest pierwszym prokuratorem w historii Kalifornii, który posunął się do czegoś podobnie bezczelnego. Zwolennicy twierdzą, że wszystko było lege artis.

I takie to są wybory Amerykanów... ◀

reklama

**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

**HOLOWANIE
POJAZDÓW 24 h
powyżej 3,5 t**



tel. 41 346 06 96

Rzeczpospolita
PolskaWOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIEUnia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Zadbaj o Swoje zdrowie

To naprawdę proste, wypełnij formularz, zrób jego zdjęcie i prześlij w formie MMS pod numer: 506 464 759 lub zrób skan i wyślij na adres e-mail: projekty@mrw.org.pl

Więcej informacji uzyskasz na stronie bezcukrzycy.uzdrowiskobusko.pl

WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIEUnia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Kwestionariusz zdrowotny TYLKO OSOBY W WIEKU 45-64 LATA !!!

kwestionariusz indrisc¹ (innish diabetes risk score):

DANE PODSTAWOWE

1.

Nazwisko

2.

Imię

DANE KONTAKTOWE

3.

Numer telefonu

ADRES ZAMIESZKANIA

4. -

Kod pocztowy

Gmina

Powiat

WPROWADŹ INFORMACJE

5.

Płeć (K/M)

6.

Wiek (pełne lata)

7.

Waga = masa ciała (kg)

8.

Obwód pasa (cm)
lub rozmiar spodni

9.

Wzrost (cm)

CZY WYSTĘPUJĄ U PANI / PANA NASTĘPUJĄCE CZYNNIKI RYZYKA ZACHOROWANIA
(zaznaczyć znakiem X wszystkie, które występują)

 mała aktywność fizyczna*

 cukrzyca w rodzinie

 podwyższony poziom glukozy we krwi
stwierdzony w ostatnim badaniu

 choroba sercowo - naczyniowa

 nadciśnienie tętnicze

 nieprawidłowe stężenie cholesterolu / dyslipidemii

Ponadto w przypadku kobiet:

 przebyta cukrzyca ciążowa

 urodzone dziecko o masie ciała > 4 kg

 zespół policystycznych jajników

*Dotyczy osób, które nie podejmują codziennie podczas pracy i/lub w czasie wolnym (łącznie z normalną aktywnością) wysiłku fizycznego przez przynajmniej 30 minut

JAK CZĘSTO JE PAN/PANI WARZYWA LUB OWOCE?

 codziennie

 nie codziennie

1. Obowiązki informacyjne znajdują się na drugiej stronie formularza.

2. Skala Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC) służy do oceny ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 u dorosłych w okresie 10 lat (na podstawie Lindstram i Tuomi [1]; dostępna na <http://www.diabetes.fi/english>).

3. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego i realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020, VIII Osi Priorytetowa „Razem edukacja i aktywne społeczeństwo”. Działanie 8.2 „Aktywne i zdrowe starzenie się”.

Infolinia: 41 375 72 06

zapraszamy osoby w wieku 45-65 lata

Każdy może liczyć na indywidualną, bezpłatną profilaktykę zdrowotną

Zaufaj ekspertom i Ciesz się pełnią życia

KIELCE / UL. LEGNICKA 28 / PLAC REM-WOD

DECORTREND

www.decortrend.pl

CENA OD:

700

PROMOCJA

LAMPKI CHOINKOWE - RÓŻNE RODZAJE

BIAŁE / NIEBIESKIE / MULTIKOLOR
ZASILANIE SIECIOWO / PRZEZ USB / NA BATERIE
20 / 50 / 100 LAMPEK LED

OKAZJA!

29⁵⁰

40% TANIEJ

~~49⁰⁰~~

MOP ZE SPRYSKIWACZEM

DO MYCIA NA SUCHO I NA MOKRO / WBUDOWANY ZBIORNIK NA PEŁN
NAKŁADKA MYJĄCA W ZESTAWIE

OKAZJA!

12⁰⁰

40% TANIEJ

~~20⁰⁰~~

LINKA HOŁOWNICZA Z HAKAMI

MAKSYMALNY UCIAĞ: 3 TONY / DŁUGOŚĆ: 4 METRY
DOSTĘPNE TAKŻE INNE DŁUGOŚCI

OKAZJA!

4⁹⁵

30% TANIEJ

~~7⁰⁰~~

WYMIENNA NAKŁADKA Z MIKROFIBRY

DO MOPA ZE SPRYSKIWACZEM



OKAZJA!

0⁵⁹

50% TANIEJ

~~1²⁰~~

DZIECIĘCA MASECZKA OCHRONNA

3-WARSTWOWA / JAKOŚĆ MEDYCZNA / Z NADRUKIEM

OKAZJA!

39⁰⁰

40% TANIEJ

~~64⁰⁰~~

OZDOBNY CHLEBAK 2W1

POJEMNIK NA PIECZYWO + BAMBUSOWA DESKA DO KROJENIA
POJEMNOŚĆ: OK. 9 LITRÓW / 5 PIĘKNYCH WZORÓW

OKAZJA!

6⁵⁰

30% TANIEJ

~~9⁵⁰~~

MINI TARKA Z DOCISKIEM

DO TARCIA: CZOSNKU / ORZECHÓW / IMBIRU

OKAZJA!

6⁰⁰

35% TANIEJ

~~9⁵⁰~~

ETUI NA SZTUŁCĘ

FILCOWY POKROWIEC - RÓŻNE WZORY ŚWIĄTECZNE

OKAZJA!

54⁰⁰

45% TANIEJ

~~99⁰⁰~~

DUŻA FIGURKA ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

RUSZA SIĘ / GRA MELODIE / ŚWIECI
WYSOKOŚĆ: 40 CM / NA BATERIE

OKAZJA!

1⁵⁰

70% TANIEJ

~~4⁹⁰~~

SERWETKI DEKORACYJNE

BOGATY WYBÓR WZORÓW BOŻONARODZENIOWYCH
CENA ZA OPAKOWANIE - 20 SZT.

OKAZJA!

1⁵⁰

60% TANIEJ

~~3⁹⁰~~

ŚWIECE DO USZU - 2 SZT.

TRADYCYJNE KONCHY INDIAŃSKIE / DŁUGOŚĆ: 23 CM
WYRÓWNUJĄ CIŚNIENIE / OCZYSZCZAJĄ
WYKORZYSTYWANE W LECZENIU M.IN.: ZAPALENIA UCHA
MIGRENY / PRZEWLEKŁEGO KATARU / ZATKANYCH USZU
ZAPALENIA MIGDAŁKÓW / NADCIŚNIENIA

OKAZJA!

3⁹⁵

45% TANIEJ

~~7⁰⁰~~

KAMIZELKA ODBŁASKOWA

DROGOWA / BUDOWLANA / OSTRZEGAWCZA

OKAZJA!

1⁰⁰

50% TANIEJ

~~1⁹⁵~~

TORBA ZAKUPOWA Z MATERIAŁU

WYTRZYMAŁA I EKOLOGICZNA / POJEMNOŚĆ: OK. 12 L

OFERTA WAŻNA OD 16.11.2020 DO 30.11.2020 LUB DO WYCZERPIANIA ZAPASÓW