



foto: Mateusz Wolski

Kochaj nas po prostu

Czytaj więcej: strona 9



Wspieraj nas

tygodnik 

 RADIO

przekaż Swoj 1 %
KRS 0000532778

Z dopiskiem „Media Katolickie”

DRAP

KASA WPADA

zdrapki

Plaster miodu
Wygraj 200 000 zł

PENSJA BANKIERA
Wygraj 1 000 000 zł

NA TROPE KASY
Wygraj 200 000 zł

DOLARY DIAMENTY
Wygraj 400 000 zł

KASAKASA
Wygraj 200 000 zł

JUBILEUSZKA
Wygraj 465 000 zł

PREMIA
Wygraj 150 000 zł

LOTTO

18+

LOTTO

Po prostu mistrz!

Nasz redakcyjny kolega Piotr Zawadzki znalazł się w gronie pięciu laureatów konkursu „Mistrz mowy polskiej” regionu świętokrzyskiego. Jury pod przewodnictwem prof. Marzeny Marczewskiej zdecydowało, że do kolejnego etapu zakwalifikują się też: Kama Kępczyńska-Kaleta z zespołu ludowego Bieliniarki, piewca piękna pińczowskiej ziemi Maciej Kmita, prezenter



radiowy Paweł Solarz i adwokat Edward Rzepka. Wszyscy zaprezentują się jeszcze raz, 15 kwietnia, przed Radą Programu Mistrza Mowy Polskiej. To gremium zdecyduje, kto będzie reprezentował nasze województwo w ogólnopolskim finale konkursu. Gala Mistrzów Mowy Polskiej odbędzie się w Kieleckim Centrum Kultury 20 września. Podczas niej poznamy trzech najlepszych mówców. /bk/

Prezydent w DEFRO

Prezydent Andrzej Duda odwiedził we wtorek firmę DEFRO w Rudzie Strawczyńskiej. Towarzyszyli mu wojewoda świętokrzyski Zbigniew Koniusz i marszałek województwa święto-



krzyskiego Andrzej Bętkowski. Prezydent zwrócił uwagę na proekologiczną działalność przedsiębiorstwa. – Tu powstają innowacyjne produkty. Firma pracuje nad nowoczesnymi rozwiązaniami, żeby sprzyjać ochronie środowiska. Prowadzi też prace badawczo-rozwojowe, aby chronić powietrze i zmniejszać emisję szkodliwych pyłów. To dobre działanie na rzecz klimatu – mówił Andrzej Duda. Firma DEFRO jest największym producentem



Biskup z nagrodą

Biskup Marian Florczyk został laureatem Nagrody Miasta Kielce za 2020 rok. Wśród wyróżnionych osób znaleźli się również m.in. fotografik Janusz Buczkowski, historyk Jerzy Michta oraz Armia Hani. Nagrody od 1995 roku przyznaje prezydent miasta w porozumieniu z Radą Miasta wybitnym osobom bądź grupom szczególnie zasłużonym dla Kielc. – Bardzo dziękuję za wyróżnienie. Kielce są moim miastem, tu się urodziłem, mieszkam i tutaj żyję. Dla mnie miasto to przede wszystkim ludzie. Jeśli relacje między mieszkańcami są mocne i pełne wzajemnej troski oraz przyjaźni i zmierzania do dobra, to wówczas ta społeczność staje się wspólnotą. Życzę nam bożego błogosławieństwa i tego, żeby Pan Bóg uchronił nas od wszelkiego zła – mówił biskup Marian Florczyk, który nagrodę finansową przekazał na rzecz Hospicjum im. św. Matki Teresy z Kalkuty w Kielcach. /mł/

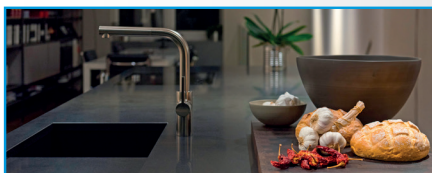
reklama



Centrum Obsługi Stolarstwa

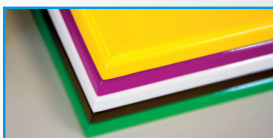
Meblopyt Plus

Autoryzowany Dystrybutor **SWISS KRONO**

- blaty i akcesoria meblowe
- plyty OSB, HDF, MDF, laminowane, niepalne
- wyposażenie garderoby, uchwyty
- szuflady, prowadnice, obrzeża
- gałki, drążki, wieszaki
- systemy do drzwi przesuwanych
- usługi cięcia i oklejania
- plyty fornirowane 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

- urzędzeń grzewczych w Polsce. Zatrudnia ponad 600 pracowników i posiada ponad tysiąc punktów dystrybucji. /mł/



Próba ósmoklasistów

17 marca uczniowie ósmych klas szkół podstawowych przystąpili do próbnego egzaminu z języka polskiego. Podobnie jak przy próbnej maturze, dyrektorzy placówek mogli zdecydować o formie testu: stacjonarnej bądź online. – Zalecaliśmy, by egzaminy organizować w szkołach. To pierwszy test zewnętrzny, dlatego dobrze by było, żeby uczniowie zapoznali się z procedurami. To także sprawdzian dla szkół, jak radzą sobie z organizacją egzaminu w dobie obostrzeń sanitarnych – mówi Kazimierz Mądzik, świętokrzyski kurator oświaty. 18 marca ósmoklasiści zmierzali się z matematyką, a 19 – z językiem obcym. Uprawnionych

do pisania próbnego egzaminu było w województwie świętokrzyskim około 10 tysięcy uczniów. /ar/

W „Biedronce” testy

W sklepach sieci „Biedronka” można kupić test wykrywający przeciwciała Sars-Cov-2. Jak zapewnia firma, ma on 98-procentową dokładność i można go wykonać w warunkach domowych. – Test nie określa jednak, czy liczba przeciwciał jest na tyle wysoka, że zabezpieczy przed możliwym zachorowaniem. Tak naprawdę taka wiedza nic nie wnosi – skomentował w TVP wiceminister zdrowia Waldemar Kraska. Dodał, że test może z pewnym prawdopodobieństwem wskazać na przechorowanie Covid-19, ale nie pokaże, czy zachorujemy w przyszłości po kontakcie z koronawirusem. /mn/



Najman pomaga Hani

Marcin Najman, celebryta i jeden z najbardziej rozpoznawalnych bokserów w Polsce, pomaga Hani Terleckiej. Na rzecz walczącej o zdrowie dziewczynki sportowiec przekazał rękawice bokserskie ze swojej ostatniej walki. Dokładnie 13 lutego br. pięściarz zmierzył się podczas gali Fame MMA z Taxi Złotową. – Ja



nie potrafię odmówić. Dostaję mnóstwo tego typu próśb. Kiedy usłyszałem o Hani, ani chwili się nie zastanawiałem. To sama przyjemność przekazać takie rękawice. Mam nadzieję, że jakaś fajna kwota zostanie za nie wycycytowana – mówi Najman. Przypomnijmy, że Hania przeszła leczenie w Stanach Zjednoczonych, jednak jej walka z rakiem nie zakończyła się. Dalsza terapia wyceniana jest na ponad 1,3 miliona złotych. /mł/

Ogród w „Nazarecie”

Przy Katolickiej Szkole Podstawowej im. Maryi z Nazaretu w Kielcach powstanie „tajemniczy ogród”. Uczniowie posadzą w nim rośliny i będą relaksować się na hamakach oraz kocach piknikowych. W przyszłości będą tu organizowane plenery malarskie i czytanie pod chmurką. Pomysłodawczynią projektu jest Kamila Dziwosz, która pracuje w świetlicy szkolnej. Aby zebrać pieniądze na stworzenie ogrodu, w przyszłym tygodniu szkoła otworzy Szkolną Galerię Młodych Talentów, w której uczniowie zaprezentują swoje dzieła. Będzie można je licytować na szkolnym Facebooku. Prace w ogrodzie rozpoczną się po

reklama

>>>>> **KUPIĘ** <<<<<
mieszkanie w kielcach za gotówkę
najlepiej do remontu (ogłoszenie prywatne)

- preferowany metraż 45-60 metrów
- pierwsze lub drugie piętro

ale rozważę inne oferty

Proszę tylko o poważne propozycje **tel.735-194-600**



DLA EDUKACJI 1%

TOWARZYSTWO SZKOŁY KATOLICKIEJ W KIELCACH
 ul. św. Stanisława Kostki 17

Organizacja Pożytku Publicznego

KRS 0000020686

Wystarczy wypełnić odpowiednie rubryki PIT a Urząd Skarbowy
 przekaże nam 1% Twojego Podatku

wpłaty na cele statutowe: nr konta 51 8493 0004 0240 0079 6600 0003

reklama



RADIO TAXI

LIDER

☎ **19-666**

☎ **41 345 88 88**

☎ **510 33 80 80**

Wielkanocy. Najpierw zostanie uporządkowany teren, a rośliny i hamaki pojawiają się pod koniec kwietnia. /bk/

Człowiek kontra wilk?

W lasach wokół Kielc żyje około 80 wilków. Myśliwi alarmują, że ich populacja szybko rośnie, zwierzęta coraz mniej boją się ludzi. Może to prowadzić do niebezpiecznych sytuacji. – Na grania z monitoringu i fotopułapek wskazują, że możemy mieć niedługo z wilkami problem. Już teraz zdarza się, że podchodzą blisko domów, a nawet zagryzają psy na łańcuchach. Rozwiązaniem byłby kontrolowany odstrzał w regionach, w których wilków jest najwięcej – mówi Jarosław Mikołajczyk, łowczy okręgowy Polskiego Związku Łowieckiego w Kielcach. /ar/

Koinonia zaprasza

Stowarzyszenie Życia Apostolskiego „Koinonia św. Pawła” w Kielcach zaprasza na formację małżonków on-line pod tytułem „W drodze ku jedności”. Uczestnicy odpowiedzą na pytania: jak budować trwałe małżeństwo? Jak dążyć do jedności i prawdziwej miłości? Spotkania będą się odbywały dwa razy w tygodniu – we wtorki i piątki w godzinach 19.30-21. Na formację złoży się osiem spotkań w terminach: 9, 13, 16, 20, 23, 27 i 30 kwietnia oraz 4 maja. Więcej informacji oraz zgłoszenia: www.rmissio.pl, tel. 606 124 328. /mł/

Tereny (nie)przemysłowe

Słaby dostęp do dróg publicznych i mediów to największe mankamenty kieleckich terenów przemysłowych. Z 51 hektarów przeznaczonych na działalność przemysłową jedynie około 14 procent ma dostęp do dróg publicznych. Ich dostępność do sieci gazociągowej wynosi niespełna sześć procent. Podobnie jest z siecią ciepłą (0,08 procent), wodociagową i kanalizacyjną (po 15,69 procent). Dariusz Kisiel, radny Porozumienia Jarosława Gowina, uważa, że na uzbrojenie wspomnianych obszarów można przeznaczyć oszczędności. – Chodzi o 18 milionów złotych pozostałe z przebudowy alei Solidarności z aleją Tysiąclecia Państwa Polskiego. Za te pieniądze można by rozwiązać problemy terenów przemysłowych – dodaje nasz rozmówca. /mł/

Podziękowania

Wszystkim uczestnikom pogrzebu
mojej mamy
śp. Krystyny Gregorczyk, serdeczne
podziękowania składa syn Jerzy z rodziną



EKSPERT KREDYTOWY Monika Piwowarczyk

Pomagam w wyborze najkorzystniejszego kredytu. Przeprowadzam przez cały proces jego uzyskiwania - od zbadania zdolności do wypłaty środków

- wyliczam zdolność kredytową w poszczególnych bankach
- sprawdzam historię kredytową (BIK)
- przedstawiam, porównuję kredyty z wielu banków
- składam wnioski w wybranych bankach
- negocjuje warunki kredytu aby były jak najlepsze
- towarzysze przy podpisaniu umowy kredytowej w baku
- tłumaczę detale decyzji kredytowej

BEZPIECZEŃSTWO > KOMFORT > PEWNOŚĆ

KLIENT NIE PONOSI KOSZTÓW MOJEJ USŁUGI



Kontakt: 782 - 924 - 976

e-mail: monika.piwowarczyk@sprawdzonydoradca.pl
więcej o mnie na: sprawdzonydoradca.pl

POŻYCZKI CHWILÓWKI

do 2000zł w 15 minut na 30 dni dla osób zadłużonych, z komornikiem i widniejących w BIK
MINIMUM FORMALNOŚCI
SZYBKO-WYGODNIE-BEZPIECZNIE

Zadzwoń: tel.534-980-900

LOMBARD OKAY

SKUP-SPRZEDAŻ-ZASTAW
najlepsze ceny za gram złota,
wycena nawet do 75% wartości towaru!

WSPARCIE OKAY

Oferujemy pomoc z zakresu
• ochrona odszkodowawcza
• ochrona prawna

Zadzwoń: tel.884-886-533

Dla czytelników Tygodnika eM
pierwsza pożyczka GRATIS
- oddajesz tyle ile pożyczasz

KIELCE, ul.Sienkiewicza 79; www.pozyczkaokay.pl

Wiosna idzie, i to jest dobra wiadomość. Dni stają się coraz dłuższe, przybywa nam energii, którą możemy wykorzystać do aktywnego spędzania czasu. Jeśli zaś zaczniemy się jeszcze właściwie odżywiać, jesteśmy o krok od zdrowia i dobrego samopoczucia. Ale jak się do tego wszystkiego zabrać?

Bądźmy *fit!*

Aktywność fizyczna to zdrowie. Wzmacnia nasz układ sercowo-naczyniowy oraz podnosi odporność organizmu na zachorowania. Nie ma co do tego najmniejszych wątpliwości, ale uważamy.

ZMĘCZ SIĘ TROCHĘ!

– Nie róbmy nic na siłę, bo akurat jest taka moda, tylko dopasujmy rodzaj aktywności do własnych preferencji oraz aktualnych możliwości i czerpmy z uprawiania sportu jak najwięcej satysfakcji. Spacer, wędrówki górskie, jazda na rowerze to doskonale

proponuje na początek – zachęca Jarosław Wojciechowski, trener personalny oraz instruktor indoorcyclingu.

Jarosław Wojciechowski przekonuje, że regularne ćwiczenia ogólnorozwojowe i wzmacniające pomagają w unikaniu kontuzji w życiu codziennym: – Na przykład kłopoty z kręgosłupem albo dysfunkcje układu ruchu, takie jak zwyrodnienia stawów czy ograniczenia zakresu ruchów, to skutek braku ruchu. Wysiłek fizyczny ma też bardzo korzystny wpływ na zdrowie psychiczne. Pozwala rozładować negatywne emocje, z którymi często sobie nie radzimy. Poza tym ludzie, którzy regularnie ćwiczą, mają więcej energii, lepszy humor, a przede wszystkim wyższą samoocenę. Uprawianie sportu podnosi poziom endorfin, więc wpływa na samopoczucie i wydajność umysłową, bo na przykład zwiększa zdolność zapamiętywania.

A MOŻE NA BASEN?

Woda doskonale odciąża całe ciało, które jest w niej dziesięciokrotnie lżejsze. – Pływanie to bardzo dobra forma wysiłku, ponieważ nie obciąża stawów czy kręgosłupa. Jest wręcz wskazana dla osób, które mają dolegliwości bólowe w tych częściach ciała. To aktywność angażująca większość mięśni. Oczywiście musimy dostosować sposób pływania do własnych możliwości. Aby na przykład popracować nad mięśniami brzucha, należy pływać delfinem. Najlepiej zmieniać styl pływania po jednej czy dwóch długościach basenu. Na wielu pływalniach skorzystamy też z sauny, która przynosi wiele korzyści, chociażby dla układu oddechowego – wyjaśnia Przemysław Chmiel, dyrektor MOSiR w Kielcach, wieloletni kierownik pływalni „Foka” na kieleckim Barwinku.

reklama

Twój 1% jest ważny

KRS: 0000184209

Twój 1% przeznaczamy na:

- stypendia naukowe,
- rozwój sportowy,
- kreowanie przedsiębiorczości,
- pomoc w leczeniu,
- kształtowanie postaw obywatelskich,
- promocję ochrony środowiska.



Fundacja VIVE Serce Dzieciom
ul. K. Olszewskiego 6,
25-663 Kielce.





ZDROWE JEDZENIE TO PODSTAWA

Natura budzi się do życia, czas zacząć odzyskiwać energię. Więcej słońca, dłuższy dzień to bardzo dobry czas na zmianę nawyków żywieniowych. – Jej podstawowe cele to przede wszystkim wzmocnienie organizmu, zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci oraz dbałość o dobre samopoczucie – tłumaczy dietetyczka Anna Michta.

Specjalistka zachęca, abyśmy postawili na warzywa i owoce: – Do pięknych, kształtnych, kolorowych nowalijek podchodzimy z dystansem, gdyż mogą zawierać azotany. Nie stosujemy diet szybkich, łatwych i przyjemnych, ponieważ przynoszą więcej szkody niż pożytku. Co więc zrobić, żeby nie zniechęcić się szybko do zmiany nawyków żywieniowych? – Musimy postawić sobie

konkretny cel, do którego konsekwentnie będziemy dążyć, na przykład spadek wagi lub poprawa wyników badań laboratoryjnych, gdy mamy podniesiony poziom cukru czy cholesterolu. Wiosną niewiele jest warzyw i owoców z zeszłego roku. Zostały tylko warzywa korzeniowe, jak marchewka, buraki czy cebula, a nowalijki są bardzo silnie nawożone. Warto więc sięgać po warzywa mrożone, bogate w składniki mineralne i witaminy. Trzeba również zadbać o suplementowanie witaminy D3, która daje nam energię, wspomaga układ odpornościowy, zapobiega starzeniu i nowotworom – tłumaczy Daria Sych, dietetyczka z Centrum Medycznego „Omega”.

POMOGĄ Z DIETĄ

Cateringi dietetyczne zyskują coraz większą popularność. Dieta pudełkowa z dostawą pod drzwi to ogromna oszczędność czasu oraz pewność, że posiłki są zdrowe, zbilansowane, a ich kaloryczność dostosowana jest do potrzeb klienta. To sposób żywienia idealny dla zapracowanych osób, które nie mają czasu na przygotowanie urozmaiconych i zdrowych posiłków. – W Qmamy Smaki jako pierwsi w Kielcach oferujemy dietę Sirtfood. Jest lekka, zdrowa i bogata w sirtuiny, czyli występujące w organizmie białka odpowiedzialne za regulowanie metabolizmu, kontrolę stanów zapalnych oraz wpływające na przebieg procesów starzenia się. Zwiększenie ilości sirtuin w organizmie spowalnia starzenie się komórek, przyspiesza redukcję tkanki tłuszczowej oraz zwiększa wrażliwość komórek na insulinę. Wysokie stężenie białek w organizmie chroni nas przed utratą masy mięśniowej podczas redukcji masy ciała – tłumaczy Robert Pękalski, założyciel QmamySmaki.

Podkreśla on, że do uzyskania zauważalnych efektów konieczne jest rzetelne stosowanie się do wytycznych dotyczących poszczególnych faz i etapów diety. – W Qmamy Smaki proponujemy także inne rodzaje diet: standard, w której klient decyduje, ile kalorii przyjmuje; sport dla młodych i starszych sportowców; wege, która przekonuje, że bezmięsne posiłki mogą być smaczne i urozmaicone – dodaje Robert Pękalski.

Kto z nas nie planował rozpoczęcia nowej diety czy zmiany stylu życia od przysłowiowego poniedziałku i w efekcie odkładał decyzję ad calendas graecas? A przecież najważniejsze to zacząć. Zacząć t e r a z. Bo tydzień ma siedem dni, ale żaden nie nazywa się „kiedys” . ◀

reklama



Qmacie smaki?

catering pudełkowy, w ofercie:

- po raz pierwszy w Kielcach i okolicach, sprawdzona i polecana przez piosenkarkę Adele dieta Sirt,
- dieta dla małych i dużych sportowców,
- dieta standard, oparta na kaloryczności,
- dieta wegetariańska, w której udowadniamy że wege może być smaczne i urozmaicone



Szpital w Targach już działa

Wojewoda świętokrzyski poinformował o uruchomieniu w piątek lub sobotę szpitala tymczasowego w Targach Kielce. Na początek dostępnych będzie tam 56 łóżek z 300 dostępnych dla osób chorych na Covid-19.

Cały czas rośnie liczba osób zakażonych koronawirusem. Według danych z środy zajętych było 909 łóżek z 1167 przeznaczonych dla pacjentów chorych na Covid-19 oraz 93 respiratory ze 121 dostępnych.

– Wszystko wskazuje na to, że będziemy mieli do czynienia z dalszym wzrostem zachorowań w ciągu najbliższych dwóch tygodni. Województwo świętokrzyskie nie wypada źle na mapie kraju, jednak jesteśmy otoczeni ze wszystkich stron województwami, w których przyrosty zachorowań są bardzo duże. Maksymalnie jesienią było 1200 osób w szpitalach z powodu Covid-19, a mieliśmy wtedy 1600 łóżek. Obecnie musimy tę liczbę zwiększyć – mówi wojewoda świętokrzyski Zbigniew Koniusz.

– W poniedziałek podjąłem decyzję o zwiększeniu liczby łóżek o 40 w szpitalu w Optaowie i 15 w Czerwonej Górze. W środę zapadła decyzja o zwiększeniu o 78 łóżek w Szpitalu Powiatowym w Pińczowie, a w czwartek Szpital MSWiA w Kielcach będzie miał już 130 łóżek, w tym dziesięć na OIOM-ie i dziesięć z respiratorami – informuje wojewoda.



– Sądzymy jednak, że to może być za mało, dlatego utworzymy również Szpital Tymczasowy w Targach Kielce, na razie na 56 łóżek. Mamy ich tam 300, ale może być nawet 900. Wszystko po to, abyśmy mieli zapewnione bezpieczeństwo – dodaje wojewoda świętokrzyski.

W sumie dla pacjentów z Covid-19 dostępnych będzie w województwie 1600 łóżek, czyli tyle, ile jesienią ubiegłego roku, przy drugiej fali pandemii.◀

autor: Magdalena Nowak

reklama



DARIMED Centrum Zdrowia

SPRAWNIE, SKUTECZNIE I NOWOCZESNIE 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**

Nim otworzysz usta, pomyśl!



Na zdjęciu twórcy kampanii "Nim otworzysz usta, pomyśl!"

Stowarzyszenie Sztuka Łączenia wraz z Fundacją Kochaj Mnie Po Prostu przy wsparciu Samorządu Województwa Świętokrzyskiego realizują kampanię społeczną pt. „Nim otworzysz usta, pomyśl!”. 21 marca w Światowym Dniu Osób z Zespołem Downa w mediach społecznościowych stowarzyszenia i fundacji oraz kanałach YouTube zaplanowano premierę spotu, który dobitnie pokazuje, że słowo „down” mimo zwiększającej się świadomości, nadal traktowane jest w kategorii obelgi. Celem kampanii jest obniżenie progu akceptacji takich zachowań przy jednoczesnym podniesieniu poziomu wrażliwości społecznej.

- „Ty Downie!”, „Twój stary to Down”, „Wygląda jak Down” to niestety wyrażenia, które wciąż nam towarzyszą i ranią nie tylko osoby z Zespołem Downa, ale także ich bliskich. Taka kampania chodziła nam po głowie już od dawna i ogromnie się cieszę, że udało nam się ją zrealizować. Nie byłoby to możliwe bez wsparcia Samorządu Województwa Świętokrzyskiego, Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, wspaniałych aktorów z teatru im. S. Żeromskiego i najlepszej ekipy na świecie - mówi Aleksandra Niemczyk, wiceprezes Stowarzyszenia.

- Każde działanie, które wspiera walkę z wykluczeniem osób z niepełnosprawnościami jest ważne. Cieszę się ogromnie, że jako samorząd województwa możemy pomóc w realizacji takich kampanii, które pokazują, jaką moc mają słowa i jak bardzo mogą krzywdzić - dodaje Renata Janik, wicemarszałek województwa świętokrzyskiego. - Jako mama dziecka z zespołem Downa cieszę się, że powstała kampania. Przekaz jest bardzo mocny, ale dzięki temu daje do myślenia - tłumaczy Aleksandra Gładys-Jakubczyk, prezes Fundacji Kochaj Mnie Po Prostu.

- Wierzymy, że dzięki naszej kampanii uda nam się nakłonić odbiorców do refleksji nad własnym językiem. Pomóżcie nam w tym, promując naszą akcję! – apeluje Wojciech Niemczyk, prezes Stowarzyszenia Sztuka Łączenia. ◀



Na zdjęciu od lewej: Aleksandra Gładys-Jakubczyk, prezes Fundacji Kochaj Mnie Po Prostu, Renata Janik, wicemarszałek woj. świętokrzyskiego, Wojciech Niemczyk, prezes Stowarzyszenia Sztuka Łączenia.



ZOBACZ I UDOSTĘPNIJ SPOT:



stowarzyszeniesztukalaczenia
kochajmniepoprostu



sztuka_laczenia
kochaj_mnie_po_prostu

Projekt został dofinansowany ze środków Samorządu Województwa Świętokrzyskiego w 2021 r.

Nie tylko dąb „Bartek”

autor: Aleksandra Rękas

W ostatnich tygodniach w nadleśnictwach naszego regionu leśnicy – oprócz normalnych zajęć – prowadzą inwentaryzację drzew biocenotycznych, czyli cennych przyrodniczo. Często są one bardzo wiekowe, rekordziści liczą nawet dwieście lat



Niektóre drzewa imponują nie tylko wiekiem, ale też „pomnikowymi” rozmiarami, czyli obwodem przekraczającym określone kryteria. – Wiele z nich znajdziemy w trudno dostępnych częściach lasu. W takich przypadkach nie są zaliczane do pomników, co nie znaczy, że nie podlegają ochronie. Staramy się, by mogły dożyć naturalnej śmierci i zostały w lasach aż do rozkładu. Szczególną opieką otaczamy drzewa, w których dziuple mają cenne gatunki ptaków, na przykład sowy. Teraz mają one gody – mówi Paweł Kosin z Nadleśnictwa Daleszycy.

Jak dodaje leśnik, w lasach daleszyckich jest wiele naprawdę wyjątkowych drzew: – Nie zawsze imponują rozmiarami, ale

za to mają ciekawe kształty albo są siedliskami na przykład nietoperzy. Wśród tych cennych roślin najczęściej mamy dęby i buki, ale są również modrzewie, sosny, jawory. Czasami o ich istnieniu wie tylko leśniczy – zdradza Kosin.

DRZEW I... WSPOMNIENIA

W jednym nadleśnictwie mogą być nawet setki wyjątkowych drzew. Często wiążą się z nimi ciekawe historie. – Mieszkańcy okolic Daleszyc doskonale wiedzą, gdzie rośnie „stary dąb” czy „jodła matka”. Zaprowadzą też do potężnego buka o wymiarach pomnikowych. Jest na nim kapliczka, już któraś z kolei. Pierwsza pojawiła się wiele dziesiątków lat temu. Według przekazów pod tym bukiem zginął zakonnik podczas powstania styczniowego. Pojmali go i zabili carscy żołnierze. Ktoś później ufundował kapliczkę na pamiątkę śmierci zakonnika, a pamięć o nim jest przekazywana z pokolenia na pokolenie – opowiada leśnik.

Wróćmy do drzew. Kiedy mogą zostać uznane za ożywione pomniki przyrody? Wtedy, gdy coś je wyróżnia. – Głównie kryterium to wymiary, określone dla każdego gatunku. Pomnikami mogą zostać też rośliny odznaczające się ciekawym pokrojem. Czasami doceniana jest też historia, szczególnie wtedy, gdy w pobliżu drzewa dochodziło do ważnych wydarzeń – wyjaśnia Paweł Kosin.

ZGŁOSIĆ KAŻDY MOŻE

Nadanie roślinie statusu pomnika przyrody wiąże się z jego prawną ochroną. – Są po naszą opieką do ich naturalnej śmierci. Bywa, że zostawiamy w spokoju martwe drzewa, jeśli nie znajdują się przy szlakach komunikacyjnych czy drogach. W innym przypadku ścinamy je dla bezpieczeństwa, ale zostawiamy pień – dodaje Kosin.

Zgłosić roślinę do statusu pomnika przyrody może każdy, o ile nie znajduje się ona na prywatnej posesji. O przyznaniu statusu decyduje Rada Miasta lub rada gminy, zwykle po konsultacji z regionalnym dyrektorem ochrony środowiska. Do najbardziej znanych pomników przyrody w naszym województwie należą: dąb „Bartek” w Zagnańsku (jego wiek szacowany jest na 1200 lat), 400-letni cis pospolity w Makoszynie o wysokości około siedmiu metrów oraz 300-letnia lipa drobnolistna o wysokości 23 metrów, która rośnie w Bodzentynie, w pobliżu kościoła św. Ducha. ◀

reklama



**OKNA I DRZWI
NA KAŻDĄ KIESZEŃ**

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

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

Wiadomości z Politechniki Świętokrzyskiej



KUŹNIA METROLOGÓW

Budowa Świętokrzyskiego Kampusu Laboratoryjnego Głównego Urzędu Miar w Kielcach ma stać się kołem zamachowym gospodarki w regionie. Aby można było realizować ambitne plany, trzeba zapewnić najlepszą kadrę naukową, wykwalifikowanych pracowników i zachęcić do współpracy świat biznesu. W tym celu rektorzy Politechniki Świętokrzyskiej i Uniwersytetu Jana Kochanowskiego podpisali trójstronne porozumienie z prezesem Głównego Urzędu Miar.

Umowa zakłada podjęcie działań w obszarze promocji i informacji, przygotowanie koncepcji wspólnych projektów naukowo-badawczych oraz zaangażowanie GUM w program kształcenia w dziedzinach związanych z metrologią.



Dzięki wspólnemu zaangażowaniu będzie możliwe wprowadzenie bloków zajęciowych na studiach i realizowanie programów kształcenia ukierunkowanych na przyszłe kadry Świętokrzyskiego Kampusu GUM. Studenci i absolwenci będą mogli odbywać staże i praktyki organizowane przez GUM oraz realizować prace dyplomowe i naukowe pod okiem doświadczonych ekspertów.

EKSPERCI PŚK POMOGĄ KSZTAŁCIĆ UCZNIÓW

Centrum Kształcenia Zawodowego CK Technik ma nowego partnera. Przyszłych fachowców pomoże kształcić Politechnika Świętokrzyska.

– Bardzo się cieszę, że będziemy mieli możliwość wykorzystania Centrum Kształcenia Zawodowego oraz jego infrastruktury technicznej i edukacyjnej, przy wsparciu



merytorycznym, jakiego udzielą eksperci Politechniki Świętokrzyskiej – przekonuje prezydent Kielc Bogdan Wenta.

Współpraca z uczelnią pozwoli nie tylko na podniesienie jakości kształcenia uczniów w CK Technik, ale również otworzy im drogę na studia na kieleckiej uczelni technicznej.

– W tej chwili mamy już zamknięty łańcuch edukacyjny. Ten łańcuch będzie genialnie sprawdzał się w naszym regionie i przygotuje kadry do pracy w przemyśle oraz do dalszego kształcenia na studiach wyższych – mówi prof. Jakub Takasoglu, prof. PŚk, Dziekan Wydziału Mechatroniki i Budowy Maszyn Politechniki Świętokrzyskiej.

RACJONALIZATORSKIE WYNALAZKI

Kolejny sukces naukowców PŚk, którzy odebrali nagrody w konkursie Świętokrzyski Racjonalizator. Nagrodę główną otrzymał profesor Rafał Jurecki za patent pod nazwą „Urządzenie do badania skuteczności hamulców samochodowych”.

– W tym roku spośród ponad 30 zgłoszonych wniosków kapituła konkursu, w której zasiadają i działają przedstawiciele samorządu województwa, instytucji otoczenia biznesu, środowiska naukowego i Urzędu Patentowego RP, wybrała te naj-



bardziej interesujące i rokujące nadzieję na szybkie wdrożenie i wykorzystanie w rozwoju innowacyjnej gospodarki – podkreślił marszałek województwa świętokrzyskiego Andrzej Bętkowski.

Ponadto w konkursie przyznano pracownikom Politechniki Świętokrzyskiej wyróżnienia za patenty i zgłoszone wynalazki.

„INŻYNIER W SZPIŁKACH” JUŻ ZA NAMI!

O swoich doświadczeniach zawodowych, ale także o przygodzie z Politechniką Świętokrzyską podczas spotkania online opowiedziały nasze absolwentki:



podporucznik Monika Zaleska, Anna Ginter, Joanna Dziób, Aleksandra Maruszak i Daria Kuroś. Każda jest inna, w różnym wieku i z różnych profesji. Jednak jedno ich łączy – Politechnika Świętokrzyska i tytuł inżyniera. Absolwentki naszej uczelni bardzo ciekawie i z ogromną pasją opowiedziały o swojej pracy i czasach studenckich. Swoim wystąpieniem udowadniają, że Politechnika Świętokrzyska jest dobrym wyborem i warto studiować na kierunkach technicznych. Ważnym elementem spotkania było wystąpienie, w którym o profilaktyce onkologicznej mówiła Jadwiga Zapła, Specjalista ds. Promocji Zdrowia w Zakładzie Profilaktyki Onkologicznej Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach. W ramach wydarzenia kilkanaście pań obcięło włosy i przekazało je na peruki dla kobiet chorych na raka. Było to możliwe dzięki temu, że Politechnika Świętokrzyska dołączyła do Programu „Daj Włos!” Fundacji Rak'n'Roll. Wygraj Życie!





Miasto Kielce

Kielce w gronie czterech miast nominowanych do Nagrody Europy

Kielce znalazły się wśród czterech miast wybranych na listę finałową do otrzymania Nagrody Europy - najwyższego wyróżnienia przyznawanego przez Komitet Spraw Społecznych, Zdrowia i Zrównoważonego Rozwoju Rady Europy



Jest to pokłosie wniosku aplikacyjnego złożonego w styczniu tego roku przez Biuro Promocji i Współpracy z Zagranicą w Wydziale Przedsiębiorczości i Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Kielce. Miasto Kielce podsumowało w nim swoje osiągnięcia w dziedzinie realizacji projektów międzynarodowych, także tych tworzonych przez miejskie instytucje. Ponadto podkreślone zostały najważniejsze wydarzenia, które organizowano wspólnie z samorządami miast partnerskich Kielc.

Miasto Kielce prowadzi współpracę międzynarodową z wieloma miastami z zagranicy, spośród których cztery to kraje europejskie o statusie samorządów partnerskich. Są to zgodnie z chronologią podpisywania umów: Winnica, Orange, Gotha oraz Budapeszt-Csepel. Ponadto realizowany jest szereg przedsięwzięć i projektów z przedstawicielami niemalże wszystkich państw Starego Kontynentu.

MIASTO DOCENIONE PRZEZ RADĘ EUROPY

Komisja oceniająca doceniła także wkład miasta w realizację idei Wspólnoty Europejskiej. Kluczowa decyzja podkomisji oceniającej wniosek zapadnie w połowie kwietnia, a dodatkowym materiałem, który zostanie zaprezentowany jej członkom będą filmy promocyjne nadesłane przez finalistów.

Nagroda Europy została ustanowiona w 1955 roku przez Komitet Ministrów Rady Europy. Przyznawana jest dorocznie

jednej miejscowości, która podjęła wyjątkowe wysiłki na rzecz szerzenia ideału jedności europejskiej.

Działania Kielc w obszarze propagowania idei Zjednoczonej Europy, a także szeroko pojętej postawy proeuropejskiej zostały zauważone i docenione przez Radę Europy w ubiegłych latach. W 2015 roku nasze miasto wyróżniono Dyplomem Europejskim, rok później Flagą Europejską, zaś w 2018 roku Plakietą Honorową Rady Europy. Nagroda Europy to ostatnie, najważniejsze z wyróżnień.

EUROPEJSKA RODZINA

- Wierzę, że zaprezentowane we wniosku aplikacyjnym działania przyczynią się do uhonorowania Kielc najwyższym z wyróżnień europejskich - Nagrodą Europy. Byłby to wielki zaszczyt dla miasta, a jednocześnie ukoronowanie dotychczasowej pracy jego mieszkańców i władz na gruncie wzmacniania więzów łączących europejską rodzinę - podkreślił Bogdan Wenta, prezydent Kielc.

Z przyznaniem „The Europe Prize 2021” wiązać się środki w wysokości 20 tys. euro dla nagrodzonego miasta. Wyniki tego- rocznej edycji poznamy pod koniec kwietnia, po weryfikacji wszystkich złożonych aplikacji.

Trzymamy kciuki za Kielce i z niecierpliwością oczekujemy na wyniki konkursu. ◀





Dobre miejsce dla seniora

tekst: Piotr Wójcik

W życiu każdego człowieka przychodzi moment, w którym jego sprawność zaczyna szwankować. Niektórzy seniorzy nie są w stanie samodzielnie funkcjonować. Niestety, nie każdym ma się kto zaopiekować w domu. W takiej sytuacji warto rozważyć skorzystanie z usług Domu Pomocy Społecznej

Domy pomocy społecznej to fantastyczne rozwiązanie dla osób, które znajdują się w trudnej sytuacji życiowej. – Niekoniecznie musi ona wynikać ze złego stanu zdrowia. Może to być problem samotności – mówi Krzysztof Kamiński, dyrektor Domu Seniora Nestor w Kielcach. – W większości trafiają jednak do nas osoby w podeszłym wieku z licznymi schorzeniami, między innymi onkologicznymi, kardiologicznymi czy związanymi ze stawami. Pojawiają się też tacy, którym trudno jest żyć w pojedynkę – dodaje Krzysztof Kamiński.

NAJLEPSZA BAZA LOKALOWA

W Domu Seniora Nestor podopieczni mogą liczyć nie tylko na opiekę na najwyższym możliwym poziomie, ale i komfortowe warunki. – Mamy jedną z najlepszych baz lokalowych.

U nas pokoje są tylko dwu- i jednoosobowe. Każdy został wyposażony w pełen węzeł sanitarny, obejmujący kabinę prysznicową lub prysznic. Dysponujemy również pokojami kąpielowymi, co jest niezwykle istotne w przypadku osób całkowicie leżących – wymienia dyrektor.

Dodatkowo, ośrodek dysponuje specjalistycznie wyposażonymi salami rehabilitacyjnymi. Dzięki temu podopieczni mogą liczyć na fachową i natychmiastową pomoc w przypadku potrzeby przeprowadzenia rehabilitacji. – Przynajmniej raz w tygodniu, ale i na każde wezwanie, przyjeżdża do nas lekarz i konsultuje każdego z mieszkańców. Jeśli jest potrzeba, to wystawia skierowanie na rehabilitację. Zabiegi można zacząć nawet następnego dnia. Normalnie na takie świadczenie trzeba czekać w kolejce nawet kilka miesięcy – wyjaśnia dyrektor Domu Seniora Nestor.

PROTEZY ZĘBOWE NFZ

ORTO-PLUS



Ul. Źródłowa 2/6 Kielce

tel. 608 828 266

AKTYWIZUJĄ SPOŁECZNIE

Życie w Domu Pomocy Społecznej nie oznacza jednak tylko opieki medycznej. – To nie jest i nigdy nie będzie przytułek. Naszym podopiecznym zabezpieczamy podstawową opiekę, a więc rehabilitację, leki, wyżywienie i terapie, ale również organizujemy przeróżne inne działania, mające aktywizować osoby starsze. Staramy się zapelniać im czas wolny – tak, by ich życie nie sprowadzało się na przykład wyłącznie do przesiadywania przed telewizorem – wymienia dyrektor Domu Seniora Nestor.

– Takie zajęcia to chociażby gimnastyka. Wcześniej, przed pandemią, dbaliśmy o to, by regularnie odwiedzali nas jacyś goście. Zapraszaliśmy na przykład dzieci i młodzież ze szkoły podstawowej i organizowaliśmy wspólną zabawę z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka.

**ZABEZPIECZAJĄ PRZED ZAKAŻENIEM**

Co szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, dyrekcja Domu Seniora Nestor zadbała o maksymalny poziom bezpieczeństwa sanitarnego. Z jednej strony są to procedury, związane z dezynfekcją i innymi metodami zapobiegania zakażeniu SARS-CoV-2. Z drugiej – zapewnienie dostępu do szczepień.

– Od kiedy na rynku pojawiła się szczepionka Pfizera, czynimy wszelkie starania, by zaszczepić naszych mieszkańców. Na ten moment mamy zrobiliśmy to już w przypadku 95 procent z nich. Ci, którzy jeszcze nie otrzymali szczepionki, to osoby, które zamieszkały u nas niedawno. Podobnie jest z pracownikami. Na ten moment mamy zaszczepionych w granicach 85 procent pracowników – zapewnia Krzysztof Kamiński i dodaje, że kiedy sam będzie seniorem i nie będzie mógł już samodzielnie funkcjonować, chciałby trafić pod opiekę właśnie takiego domu. To chyba najlepsza rekomendacja.

SŁUCHMED

Zapraszamy do naszych gabinetów na

**BEZPŁATNE
BADANIA SŁUCHU**

30
lat
tradycji

Ponad
500
lokalizacji
w Polsce

Współpraca
z
NFZ

SETKI
TYŚKI
zadowolonych
pacjentów

Oddziały w Kielcach:

ul. Paderewskiego 18 tel. 41 303 06 79

ul. Tarnowska 4 tel. 41 277 15 91

ul. Paderewskiego 14 tel. 41 366 31 67

Infolinia: 814 714 004 www.sluchmed.pl



Stosujemy
rękawiczki
ochronne



Dezynfekujemy
gabinet i sprzęt
medyczny przed
każdą wizytą



Planujemy wizyty
w bezpieczny sposób,
umawiając pacjentów
na konkretne godziny



Używamy
maseczek
ochronnych

PRZESTRZEGAMY ZAOSTRZONYCH ZASAD HIGIENY I DEZYNFEKCJI

re **MEDI**

**Nowo otwarta Prywatna
Praktyka Lekarsko - Pielęgniarska**

mgr **Małgorzata Gajek**, dr n. med. **Przemysław Ciepela**
lek. **Piotr Cieśllicki**, lek. **Krzysztof Kaczmarczyk**

- **Specjalistyczne konsultacje chirurgiczne dotyczące kwalifikacji do zabiegów z powodu nowotworów jelita grubego, czerniaka skóry**
- **Leczenie przewlekłych ran i owrzodzeń skóry, korekcji blizn - tropokolagen**
- **Leczenie zaburzeń dotyczących stomii i opieka nad pacjentem ze stomią**
- **Leczenie zachowawcze chorób okolicy odbytu**

**Gabinet czynny w godzinach 16:00 - 18:00
poniedziałek, wtorek, czwartek**

**Rejestracja telefoniczna w dniu przyjęć w
godz. 8:00 - 18:00**

Kielce ul. Złota 23, tel. 667-411-433.

Leczenie jest naszą pasją!



Dobre miejsce dla seniora

W życiu każdego człowieka przychodzi moment, w którym jego sprawność zaczyna szwankować. Niektórzy seniorzy nie są w stanie samodzielnie funkcjonować. Niestety, nie każdym ma się kto zaopiekować w domu. W takiej sytuacji warto rozważyć skorzystanie z usług Domu Seniora

Domy Seniora to fantastyczne rozwiązanie dla osób, które znajdują się w trudnej sytuacji życiowej. – Niekoniecznie musi ona wynikać ze złego stanu zdrowia. Może to być problem samotności – mówi Krzysztof Kamiński, dyrektor Domu Seniora Nestor w Kielcach. – W większości trafiają jednak do nas osoby w podeszłym wieku z licznymi schorzeniami, między innymi onkologicznymi, kardiologicznymi czy związanymi ze stawami. Pojawiają się też tacy którym trudno jest żyć w pojedynkę – dodaje Krzysztof Kamiński.

NAJLEPSZA BAZA LOKALOWA

W Domu Seniora Nestor podopieczni mogą liczyć nie tylko na opiekę na najwyższym możliwym poziomie, ale i komfortowe warunki. – Mamy jedną z najlepszych baz lokalowych. U nas pokoje są tylko dwu- i jednoosobowe. Każdy został wyposażony w pełen węzeł sanitarny, obejmujący kabinę prysznicową lub prysznic. Dysponujemy również pokojami kąpielowymi, co jest niezwykle istotne w przypadku osób całkowicie leżących – wymienia dyrektor. Dodatkowo, ośrodek dysponuje specjalistycznie wyposażonymi salami rehabilitacyjnymi. Dzięki temu podopieczni mogą liczyć na fachową i natychmiastową pomoc w przypadku potrzeby przeprowadzenia rehabilitacji. – Przynajmniej raz w tygodniu, ale i na każde wezwanie, przyjeżdża do nas lekarz i konsultuje każdego z mieszkańców. Jeśli jest potrzeba, to wystawia skierowanie na rehabilitację. Zabiegi można zacząć nawet następnego dnia. Normalnie na takie świadczenie trzeba czekać w kolejce nawet kilka miesięcy – wyjaśnia dyrektor Domu Seniora Nestor.

AKTYWIZUJĄ SPOŁECZNIE

Życie w Domu Pomocy Społecznej nie oznacza jednak tylko opieki medycznej. – To nie jest i nigdy nie będzie przytułek. Naszym podopiecznym zabezpieczamy podstawową opiekę, a więc rehabilitację, leki, wyżywienie i terapię, ale również organizujemy

przeróżne inne działania, mające aktywizować osoby starsze. Staramy się wypełniać im czas wolny – tak, by ich życie nie sprowadzało się na przykład wyłącznie do przesiadywania przed telewizorem – wymienia dyrektor Domu Seniora Nestor. – Takie zajęcia to chociażby gimnastyka. Wcześniej, przed pandemią, dbaliśmy o to, by regularnie odwiedzali nas jacyś goście. Zapraszaliśmy na przykład dzieci i młodzież ze szkoły podstawowej i organizowaliśmy wspólną zabawę z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka.

ZABEZPIECZAJĄ PRZED ZAKAŻENIEM

Co szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, dyrekcja Domu Seniora Nestor zadbała o maksymalny poziom bezpieczeństwa sanitarnego. Z jednej strony są to procedury, związane z dezynfekcją i innymi metodami zapobiegania zakażeniu SARS-CoV-2. Z drugiej – zapewnienie dostępu do szczepień. – Od kiedy na rynku pojawiła się szczepionka Pfizera, czynimy wszelkie starania, by zaszczepić naszych mieszkańców. Na ten moment zrobiliśmy to już w przypadku 95 procent z nich. Ci, którzy jeszcze nie otrzymali szczepionki, to osoby, które zamieszkały u nas niedawno. Podobnie jest z pracownikami. Obecnie mamy zaszczepionych w granicach 85 procent pracowników – zapewnia Krzysztof Kamiński i dodaje, że kiedy sam będzie seniorem i nie będzie mógł już samodzielnie funkcjonować, chciałby trafić pod opiekę właśnie takiego domu. To chyba najlepsza rekomendacja.

Dom Seniora NESTOR
ul. Peryferyjna 15; 25-562 Kielce
Telefon: 41 333 57 33, 502 682 682
Czynne całą dobę
domseniora@nestone.pl



CENTRUM OPTYCZNE

SALON ul. Zagórska 10

OUTLET ul. Zagórska 12

www.bożECKI.pl

Widzimy się!

Tel. 535 306 406



SALON OPTYCZNY Z WŁASNYM LABORATORIUM

- WYKONUJEMY BADANIA OPTOMETRYCZNE I OKULISTYCZNE
- POSIADAMY NAJLEPSZĄ OFERTĘ OKULARÓW PROGRESYWNYCH A NOWYM UŻYTKOWNIKOM OFERUJEMY MOŻLIWOŚĆ ICH WYPRÓBOWANIA PRZED ZAKUPEM!
- WE WŁASNYM LABORATORIUM REALIZUJEMY KAŻDY RODZAJ ZLECENIA NA OKULARY

Bon zniżkowy należy okazać przed dokonaniem zakupu

100 zł

ZNIŻKA NA
zakup kompletnej pary
okularów korekcyjnych
(oprawa + 2 soczewki)
za kwotę min. 400 zł



LUB

KARTA RABATOWA

200 zł

ZNIŻKA NA
zakup kompletnej pary
okularów korekcyjnych
(oprawa + 2 soczewki)
za kwotę min. 700 zł



Oferta ważna do 31.12. 2021r. (szczegóły u obsługi w salonach)



SKLEP MEDYCZNY

Alfa med. dla dobra pacjenta

Sklep przyjazny seniorom, w ofercie:

- sprzęt medyczny
- obuwie
- sprzęt rehabilitacyjny

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. - pt. 9.00 - 17.00



608 694 435

41 34 347 81



ZAPRASZAMY PO ZDROWIE I WYPOCZYNEK

www.uzdrowiskobusko.pl
facebook.com/ubzpl

Od blisko 200 lat skutecznie leczymy i rehabilitujemy schorzenia: ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, neurologiczne, kardiologiczne i dermatologiczne. Naszymi największymi bogactwami są unikalne lecznicze wody siarczkowe oraz solanki jodkowe. Najbardziej znane obiekty Uzdrowiska to **Sanatorium MARCONI, MIKOŁAJ, KRYSZYNA i GÓRKA**.

LECZNICZE WODY SIARCZKOWE NASZ NATURALNY SKARB

Wody siarczkowe czerpane są bezpośrednio ze źródeł mineralnych **UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ S.A.** Ich lecznicze właściwości wiążą się z wchłanianiem dwuwartościowej siarki przez skórę, drogi oddechowe i przewód pokarmowy. W wyniku tego następuje aktywizacja procesów biochemicznych, przeciwzapalnych, przeciwrheumatycznych i odtruwających w organizmie. Kąpiele i kuracja pitna wpływają na zwiększenie odporności organizmu, obniżenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi, łagodzą bóle, powodują zmniejszenie obrzęków oraz poprawę ruchomości stawów. Woda siarczkowa jest ceniona również w kuracji dermatologicznej. Powoduje głębokie oczyszczanie skóry z równoczesną regeneracją tkanek. Lecznicze wody siarczkowe to unikalny dar natury, po który warto sięgnąć w trosce o własne zdrowie.



Szczegółowe informacje:

tel. 41 370 38 00 | e-mail: rezerwacja@ubz.pl

Perfekcyjnie naturalna, Naturalnie mineralna



www.buskowianka.com

MOPR w Kielcach dla seniorów – na trudne czasy

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w okresie pandemii podejmuje szereg niestandardowych działań na rzecz osób starszych, mieszkańców miasta Kielce

POMOC DLA OSÓB CHORYCH, STARSZYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Od miesiąca marca 2020 roku uruchomiona została pomoc dla osób chorych, starszych i niepełnosprawnych, które z powodu istniejącego zagrożenia epidemiologicznego mają trudności w zabezpieczeniu podstawowych potrzeb życiowych, takich jak zapewnienie żywności lub leczenia.

Uruchomione zostały całodobowe numery telefonów, pod którymi mieszkańcy Kielce mogą się skontaktować z pracownikami Ośrodka:

600 422 794, 602 598 905, 602 787 611.

Po otrzymaniu zgłoszenia i stwierdzeniu konieczności udzielenia pomocy, pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach podejmą działania związane z:

- ustaleniem zakresu niezbędnego wsparcia,
- skierowaniem zgłoszenia do pełniącego dyżur pracownika,
- sprawdzeniem realizacji zgłoszonej usługi.

W przypadkach wymagających stałej pomocy wdrażana jest procedura związana z przyznaniem świadczeń opiekuńczych.

PROGRAM „WSPIERAJ SENIORA”

Od miesiąca października 2020 roku Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielce, w imieniu Gminy Kielce, realizuje program „Wspieraj Seniora”. Środki finansowe na realizację programu zostały przekazane za pośrednictwem Wojewody Świętokrzyskiego przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. Celem projektu jest realizacja usługi wsparcia na rzecz mieszkańców Miasta Kielce powyżej 70. roku życia, którzy w obowiązującym stanie epidemii zdecydują się na pozostanie w domu i nie są w stanie np. poprzez wsparcie rodziny zabezpieczyć sobie artykułów podstawowej potrzeby. W ramach Programu osoby starsze uzyskują niezbędną pomoc w czasie pandemii, bez konieczności wychodzenia z domu. Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach umawiają dla odbiorców Programu wizyty lekarskie, realizują recepty, dokonują zakupów artykułów pierwszej potrzeby, wyrzucają śmieci, wyprowadzają na spacer zwierzęta domowe.

TAKSÓWKA DLA SENIORA.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach kontynuuje program „Taksówka dla seniora”. Dzięki niemu osoby samotne, które ukończyły 70 lat i mają trudności z samodziel-



nym poruszaniem się komunikacją miejską, mogą skorzystać z bezpłatnych przejazdów. Odbiorcy programu mają możliwość udania się bezpiecznym środkiem transportu na umówioną wizytę lekarską do banku czy urzędu. Usługę można zamówić pod numerem telefonu 608-758-985.

TELEFONICZNY PUNKT ZGŁOSZEŃ TRANSPORTOWYCH ORAZ INFORMACJI O SZCZEPIENIACH.

W związku z Narodowym Programem Szczepień Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach uruchomił infolinię – telefoniczny punkt zgłoszeń transportowych oraz informacji o szczepieniach. Infolinia funkcjonuje od poniedziałku do piątku w godzinach 730 – 1530 pod ogólnodostępnym numerem telefonu 668-431-060. Usługi transportowe są świadczone przez pracowników Ośrodka.

PULSOKSYMETRY DLA SENIORÓW.

Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego przekazał Ośrodkowi 300 pulsoksymetrów, z których mogą korzystać seniorzy w placówkach wsparcia typu, domy pomocy społecznej, mieszkania chronione, kluby seniora. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach realizuje również projekty:

- „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”
- „Opieka wytchnieniowa”

finansowane są ze środków Solidarnościowego Funduszu Wsparcia. Realizacja projektów pozwoli zapewnić bezpieczeństwo osobom starszym, niepełnosprawnym i chorym, które w związku z zagrożeniem spowodowanym wirusem SARS-CoV-2, nie mogą samodzielnie opuszczać miejsca swojego zamieszkania.

Sklep internetowy od Społem KIELCE

„Społem” Powszechna Spółdzielnia Spożywców w Kielcach w kwietniu 2020 r. uruchomiła sklep internetowy, gdzie zakupy można robić przez całą dobę. Złożone zamówienia dostarczane są od poniedziałku do soboty. Klienci mają również możliwość odbioru zakupów osobiście w sklepie „Mieszko” przy ul. Zagnańskiej.

Oferta sklepu internetowego to obecnie ponad 2000 różnych towarów z kategorii: pieczywo, dania gotowe, mięso, wędliny, warzywa i owoce, alkohole, papierosy, chemia gospodarcza, mąki, ryż, kasze, herbaty, kawy, jaja, makarony, ryby, przyprawy, karma dla zwierząt, kosmetyki, przetwory warzywne, przekąski, przyprawy, sosy oraz żywność dla dzieci. Na klientów czekają również liczne promocje. Paczki z zakupami dowożone są przez specjalnie przygotowany samochód.

Przy zakupach powyżej 100zł na terenie Kielc dostawa gratis. Wszystkie szczegóły dotyczące zamówień znajdują się na stronie e-sklepu: sklep.spoelmkielce.pl

Najważniejsze założenia sklepu internetowego „Społem” PSS Kielce:

- minimalna kwota zamówienia to 50 zł
- dostarczamy na terenie Kielc i okolic
- by otrzymać produkty tego samego dnia, zamówienie należy złożyć do **godz. 16.00**, dotyczy zamówień składanych od poniedziałku do piątku oraz w soboty do **godz. 14.00**
- płatność poprzez BLIK lub przy odbiorze kartą płatniczą



Pozostawiamy możliwość zamówienia produktów telefonicznie pod numerem **607 963 841** i tu klient ma możliwość zamówienia z pełnej oferty sklepu „Mieszko”.

Dziękujemy naszym Klientom oraz mieszkańcom Kielc za nieślabnące wsparcie, zakupy w polskiej sieci oraz sugestie, dzięki którym sieć „Społem” staje się wciąż lepsza.

Seniorzy szczepią się przeciw COVID-19

Masz 65+? Od **11 marca** możesz zarejestrować się na szczepienie. Pozostali obywatele mogą zgłosić swoją chęć zaszczepienia się i poczekać na wystawienie e-skierowania

Informacje w tym artykule są aktualizowane

- Jeśli masz 65 lat lub więcej
- Jeśli masz mniej niż 65 lat
- Jeśli masz 65 lat lub więcej
- Jeśli jesteś osobą 70+, a jeszcze się nie zaszczepiłeś/aś, nadal możesz to zrobić.

Od 11 marca osoby w wieku **65–69 lat** mogą się zgłaszać na szczepienie. Szczepienia osób 65–69 będą się odbywały zgodnie z następującym harmonogramem:

DATA SZCZEPIENIA	GRUPA WIEKU
11.03 – 13.03	Rocznik 1952
18.03 – 20.03	Rocznik 1952 – 1954
22.03 – 24.03	Rocznik 1952 – 1956
25.03 – 27.03	Grupa 70+

Jeśli nawet minie Twój termin szczepienia, Twoje e-skierowanie jest nadal ważne i możesz zapisać się później. Przykład: jeśli 69-latek nie zarejestruje się na szczepienie w terminie 11–13 marca, nadal będzie mógł to zrobić w późniejszym terminie.

Więcej na <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/seniorzy-szczepia-sie-przeciw-covid-19>

W Pierzchnicy rehabilitują po Covid-19



tekst: Magdalena Nowakk

Dom Seniora im. Sue Ryder w Pierzchnicy prowadzi turnusy rehabilitacyjno-opiekuńcze dla osób, które przeszły chorobę Covid-19.

Zaburzenia w oddychaniu, ogólne osłabienie organizmu, skutkujące długotrwałym poczuciem zmęczenia, to tylko część niepokojących objawów zmian w organizmie, będących efektem infekcji Sars-Cov-2. Najczęstsze powikłania na jakie uskarżają się pacjenci, dotyczą zmniejszonej wydolności oddechowej.

KOMPLEKSOWA OPIEKA

Ozdrowieńcy narzekają na duszności i brak tchu podczas wykonywania codziennych czynności, co wzmacnia uczucie niepokoju, a dodatkowo pogarsza funkcje oddechowe organizmu. Jak się okazuje, powikłania występują u coraz młodszych pacjentów.

– Spotykam się z często z ludźmi, którzy czynnie uprawiali sport, mieli bardzo dobrą wydolność oddechową, a problemy płucne utrzymują się u nich nawet kilka miesięcy od zakażenia. Istnieją też powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego, nerek, wątroby, mogą również wystąpić zmiany skórne oraz zaburzenia psychiczne czy osłabienie koncentracji – wymienia Zbigniew Bajor, pulmonolog i alergolog. W powrocie do formy i pokonaniu skutków choroby pomagają profesjonalne rehabilitacje lecznicze, których znaczenie w eliminowaniu powikłań podkreśla m.in. Światowa Organizacja Zdrowia. Jeden z takich turnusów prowadzony jest w Domu Seniora w Pierzchnicy.

– Pacjenci mogą liczyć tu na kompleksową opiekę ze strony lekarzy specjalistów, między innymi pulmonologów, ale też psychologów i pielęgniarek. Dodatkowo dysponujemy

specjalistycznym sprzętem: spirometrami i koncentratorami tlenu. Fizjoterapia oddechowa jest nieodłącznym elementem kompleksowego leczenia i pełni bardzo istotną rolę w procesie usprawniania oraz opieki nad osobami, które przeszły Covid-19. Rehabilitację poprzedza ocena stanu zdrowia. To na jej podstawie przygotowywany jest program zabiegów oraz ćwiczeń, które pomagają w powrocie do sprawności – mówi Marek Zatorski, prezes Fundacji Dom Seniora im. Sue Ryder w Pierzchnicy.

CIEPŁE SŁOWO I WSPARCIE

– Nasi pracownicy sami przeszli zakażenie koronawirusem, więc znają temat od podszewki i rozumieją problemy tych, którzy zmagają się z Covid-19. Dewizą naszej placówki jest to, aby osoby u nas przebywające czuły, że otrzymują opiekę przepełnioną ciepłym słowem, wsparciem duchowym i życzliwością. Oprócz tego proponujemy naszym pacjentom szereg zajęć manualnych, w trakcie których, pod okiem specjalistów terapii zajęciowych, powstają niepowtarzalne przedmioty – dodaje prezes.

Dla zachowania bezpieczeństwa kuracjuszy, Dom Seniora w Pierzchnicy przestrzega wszystkich zaleceń zgodnie z wytycznymi rządu, GIS i WHO. Wszyscy pracownicy placówki zostali już zaszczepieni.

Dom seniora w Pierzchnicy powstał z inicjatywy samorządu Gminy Pierzchnica oraz przy pomocy finansowej Fundacji Sue Ryder w Warszawie, Fundacji Przezorność i Bouver Foundation. Na terenie placówki znajduje się kaplica, której wyposażenie pochodzi z osobistej kaplicy lady Ryder z Anglii. Opiekę nad mieszkańcami placówki sprawuje wykwalifikowana kadra, która zdobyła doświadczenie m.in. w zaprzyjaźnionych domach pomocy z rodziny Sue Ryder w Polsce, oraz w Anglii.

Ale o co cho?!

„No po prostu masakra z tą licbazą. Stara wróciła z wywiadówki i dostałem taki opr za wszystkie lachy, że proszę siadać. Ona nie czai, że ta sensejka z majzy po prostu ma ze mną kosę od początku, więc mówię „ok, boomer” i poszedłem dalej expić w Lolka”. Rozumiecie Państwo coś z tego?

autor: Adrianna Linertowicz

W wolnym tłumaczeniu chodzi o same kłopoty w liceum: „Mama po powrocie z wywiadówki zrobiła mi straszną awanturę za wszystkie jedynki. Nie rozumie, że nauczycielka z matematyki się na mnie uwzięła, więc powiedziałem jej 'dobra, skończ już' i poszedłem grać w League of Legends”. Tyle.

BO SIEDZĄ W NECIE

Nie ulega wątpliwości, że młodomowa, czyli język młodzieżowy, jest bardzo dynamiczny i rozwija się praktycznie z dnia na dzień. Podczas XXIX Tygodnia Kultury Języka na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach, który trwał od 15 do 20 marca, opowiedziała o niej Lidia Pasich, koordynator projektu oraz nauczyciel akademicki Instytutu Literaturoznawstwa i Językoznawstwa UJK. – Język młodomowy, czyli język nastolatków, jest bardzo bogaty i niezwykle charakterystyczny. Młode osoby spędzają dużo czasu w Internecie i mediach społecznościowych. Postanowiliśmy zaprosić je do debaty o tym, jakim językiem się posługują, jakim zmianom on ulega, dlaczego takie, a nie inne słowa są w nim używane i co dokładnie oznaczają – tłumaczy Lidia Pasich.

Rzeczywistość internetowa rządzi się swoimi prawami i swoim własnym, specyficznym socjolektem. Niewątpliwie pandemia i „życie na zdalce” dodatkowo wpływają na jego rozwój. Młodmowa w dużej mierze bowiem kształtuje się pod wpływem mediów społecznościowych i gier komputerowych. To właśnie stąd biorą się te wszystkie „alternatywki”, „jesieniary”, „dzbany”, „kołczany prawidłności” (kto by pomyślał, że chodzi o męską torebkę na pasek...) i inne „normiki”.

DZIADERSI NIE OGARNIAJĄ

Hasło tegorocznej edycji Tygodnia Kultury Języka brzmiało: „Przejrzysty ojczysty. Przez młodomowę do współczesnej kultury”. – Chcieliśmy przyjrzeć się językowi, kompletnie niezrozumiałemu dla pokolenia „dziadersów”, a tym bardziej dla pokolenia baby boomers, czyli osób urodzonych w latach 50. i 60. ubiegłego wieku – mówi Lidia Pasich. – Zależało nam też na tym, by młodzi przygotowywali nowe formy wypowiedzi, tworzyli własne słowniki, przeprowadzali wywiady.

Młodzież mogła nie tylko wziąć czynny udział w obserwacji młodomowy, ale też zaprezentować wyniki prowadzonych badań w wybranej przez siebie formie. Zebrany materiał językowy pozwoli opracować hasła w ramach Obserwatorium Języka i Kultury Młodzieży. – Mnóstwo nowych słów pojawia się w plebiscycie Młodzieżowe Słowo Roku, organizowanym przez wydawnictwo PWN. Powstała praktycznie cała encyklopedia tych wyrażenia. W tym roku nagrodzono słowo „tozależyzm”. To jest niesamowite, bogate słownictwo, które pokazuje jak bardzo zmienia się nasz świat – przyznaje Lidia Pasich.



Język zawsze był zjawiskiem żywym, znaczenie słów ewoluowało, dochodziły nowe. Ale tempo, w jakim zmienia się teraz, jest niesłychane. Ciekawe, czy to już czas, w którym dziadkowie będą musieli korzystać ze specjalnych słowników, by zrozumieć mowę swoich wnuków? ◀

reklama

ZWROT PODATKU Z ZAGRANICY
ROZLICZENIA Z ZAGRANICZNYMI URZĘDAMI
SKARBOWYMI
KINDERGELD - ZASIŁKI NA DZIECI
ROZLICZENIA PIT-ów



„SiS” Kancelaria Prawno-Finansowa
 25-334 Kielce, ul. Winnicka 24
 tel.: tel. 41 249 57 83, 603 928 556

WWW.ZWROTPODATKUSIS.PL



foto: Natalia Sikora

Praca jak ta lala!

autor: Beata Kwieczko

Kukły, pacynki, marionetki, mapety, tintamareski. Takie i inne lalki powstają w pracowni plastycznej Teatru Lalki i Aktora „Kubus” w Kielcach. Każda jest inna, niezwykła i niepowtarzalna. Jak się je przygotowuje? Co się z nimi dzieje po skończonym spektaklu? Jak wygląda praca aktora w teatrze lalkowym?

W pracowni plastycznej Teatru „Kubus” pracuje kilka osób: stolarz, konstruktor, krawcowa i plastyczki. Ich zadaniem jest przygotowywanie dekoracji, rekwizytów oraz lalek do spektakli. – Lalki wykonujemy według projektu graficznego. Mamy sprawić, aby stał się przestrzenny. To odpowiedzialna i trudna praca, bo musimy wspólnie stworzyć postać, która będzie współpracowała na scenie z aktorem – mówi plastyczka Barbara Kurzątkowska, która w „Kubusiu” pracuje od ponad 20 lat.

Z DREWNA, WEŁNY I NIE TYLKO

Twórcy wkładają w przygotowanie każdej lalki całe serce. – Musimy wykorzystywać różne umiejętności: malowanie, rzeźbienie, szycie i tworzenie z papieru. Bardzo ważna jest wyobraźnia przestrzenna. Mimo że pracuję w tym zawodzie od wielu lat i przygotowałam już kilkadziesiąt lalek, ciągle korzystam z doświadczenia innych plastyków, uczę się czegoś nowego. To żmudna, pracochłonna i ręczna praca. Jedną lalkę wykonuję nawet kilka tygodni. Wszystko zależy od scenografii, bo inaczej powstają proste kukielki, a inaczej skomplikowane marionetki. Poza tym każda z nich musi być odpowiednio dopasowana do aktora – relacjonuje pani Barbara. Lalki i kostiumy wykonywane są z różnych materiałów. Dobrze sprawdzają się tradycyjne, takie jak drewno lub wełna, ale plastycy używają także cerat, silikonu, lateksu, a nawet

części, które można kupić w dziale hydraulicznym marketu budowlanego. Oprócz tradycyjnych kostiumów, takich jak suknie lub żakiety, tworzą nietypowe, na przykład dynię na piłce lekarskiej. – Żeby ją wykonać, trzeba było obwiązać piłkę grubymi sznurkami papierowymi umocnionymi w kleju, a potem zniszczyć ją i wyjąć ze środka. Dopiero na takim stelazie dało się zbudować kostium. Krawcowa sama nie poradziłaby sobie z podobnym projektem – wspomina Barbara Kurzątkowska.

WSZYSTKIE SĄ UKOCHANE

Każdy spektakl to odrębne, zamknięte dzieło sztuki, dlatego do każdego przygotowujemy nowe lalki i kostiumy. Na co dzień wiszą w korytarzu teatralnym, a część z nich jest przechowywana w magazynach użyczonych przez miasto. Niewiele teatrów może się pochwalić takimi zbiorami. Plastycy nie ukrywają, że przywiązują się do lalek, które tworzą. – Przez cały czas o nich myślimy, utożsamiamy się z nimi. Niektóre są podobne do członków naszych rodzin, obchodzimy się z nimi delikatnie i wszystkie są ukochane. Później trafiają na scenę, gdzie są traktowane zupełnie inaczej niż w pracowni – śmieje się.

A jak aktorom pracuje się z lalkami? – To zależy, jakim bytem scenicznym ma się stać lalka: tradycyjnym, a wtedy aktor staje się przezroczysty wobec lalki, aby uwaga widza koncentrowała się właśnie na niej, czy zminiaturyzowanym sobowtorem aktora (lalka i aktor są wtedy ubrani w podobne kostiumy) – wyjaśnia aktorka Agata Sobota, która pracuje w „Kubusiu” od ponad 30 lat. Wzięła udział w 60 premierach i zagrała około 80 ról, ponieważ zdarzały się sytuacje, że w jednym przedstawieniu wcielała się kilka w postaci. – Aktorzy pracują na własnej wrażliwości, odnajdują w sobie prawdziwe emocje i wydobywają je, by obdarzyć nimi tworzone postaci. Do tego dochodzi zmęczenie związane z fizyczną pracą na scenie, ciężar lalek, wymuszone pozycje i często wymagająca choreografia.

Gdy zabieramy dzieci lub wnuki do „Kubusia”, pamiętajmy, że jego ekipa wkłada całe serce, by mali widzowie wyszli z teatru szczęśliwi. I za to im podziękujemy w roku jego jubileuszu. ◀

Ania cierpi. Pomóżmy

Potrzebna jest pomoc dla 27-letniej Anny Kwaśniewskiej z Kielc, cierpiącej na endometriozę IV stopnia – głęboko naciekającą. Kielczanka przeszła operację w Świętokrzyskim Centrum Onkologii w Kielcach, podczas której usunięto guzy z obu jajników oraz ogniska endometrialne. Niestety, choroba powróciła

autor: Beata Kwieczko



Ania to szalona, szczęśliwa, pełna życia i pomysłów dziewczyna. Jest magistrem pedagogiki. Była nauczycielką przedszkolną i opiekunką, a obecnie pracuje na Uniwersytecie Dziecięcym UJK w Kielcach. Od wielu lat jest wolontariuszką, zaangażowaną w działalność na rzecz wolontariatu szkolnego i Fundacji Szansa dla Niewidomych. Jest też przewodniczką osób niewidomych i drużyną w Ochotniczej Straży Pożarnej w Kijach. Od zawsze pomagała innym, ale teraz sama potrzebuje pomocy.

CODZIENNY I NIEZNOŚNY BÓL

Ania choruje na trudną do leczenia endometriozę IV stopnia – głęboko naciekającą na narządy wewnętrzne. Choroba bardzo utrudnia jej normalne funkcjonowanie i życie. – Moim codziennym i nieznośnym towarzyszem stał się ból. Coraz trudniej jest mi siedzieć, spacerować, załatwiać potrzeby fizjologiczne, żyć. Większość mojego dnia to silne skurcze brzucha, który puchnie i czasem wygląda jakbym była w zaawansowanej ciąży – mówi Ania. – Ze względu na uciążliwe dolegliwości staram się stosować leczenie niekonwencjonalne, ale ono jedynie na krótko zmniejsza dolegliwości. Zmieniłam styl i sposób życia, stosuję dietę przeciwzapalną, suplementy, leki, jestem aktywna, unikam stresu, ryzyka i podnoszenia ciężkich rzeczy. Niestety, ból powoduje, że od kilku tygodni ciągle jestem na lekach przeciwbólowych.

W sierpniu 2019 roku Ania przeszła operację w Świętokrzyskim Centrum Onkologii w Kielcach, podczas której usunięto zostały guzy z obu jajników oraz ogniska endometrialne. Niestety, choroba powróciła w zastraszającym tempie.

CHOROBA TRUDNA DO LECZENIA

Leczenie endometriozy w Polsce nie jest refundowane. Nadzieją dla Anny jest specjalistyczna terapia i operacja, które kosztują ponad 65 tysięcy złotych. – Nie ma refundacji tak skomplikowanego zabiegu, jak usunięcie endometriozy głęboko naciekającej. Nie ma również skutecznych leków. W Polsce to stosunkowo

niedawno rozpoznana choroba, niezmiernie trudna do wyleczenia. Działa tylko kilka ośrodków specjalizujących się w holistycznym jej leczeniu. Wszystkie prywatne – wyjaśnia Ania. W ubiegłym roku zdecydowała się pojechać do Medicus Clinic we Wrocławiu, najnowocześniejszego centrum leczenia endometriozy, które specjalizuje się w eksperckiej metodzie operacyjnej: – Niestety, koszt samej operacji to 50 tysięcy złotych, a okołoperacyjne - około 15 tysięcy złotych. Sam rezonans miednicy mniejszej z kontrastem i wlewkami, który przeszłam w listopadzie, kosztował 1200 złotych, a wizyta u lekarza wraz z dojazdem to kolejne 500 złotych. We Wrocławiu w ciągu dwóch miesięcy byłam trzy razy, a to tylko początek długiej drogi leczenia.

Zbiórka pieniędzy na leczenie Ani została zorganizowana na portalu Zrzutka.pl pod hasłem: „EndoAnia – Endo-Walka! Pomóż Ani w walce z endometriozą!”. Pieniądze można wpłacać również na konto bankowe Caritas Kieleckiej nr 21 1050 1416 1000 0005 0011 5811, z dopiskiem „Dla Anny Kwaśniewskiej”. ◀

reklama

**Twój 1%
ma Wielką Moc!**
Przyjdź do nas rozliczyć PIT za darmo
i przekaż nam swój 1%
Biuro ul. Sandomierska 126, w godz. 8.00 – 14.00
KRS: 0000152025
Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością
Inteligentalną
Koło w Kielcach, ul. Chęcińska 23



Wsparcie *na ciężkie czasy*

Ruszyła rekrutacja do dużego projektu dla osób powyżej 30 roku życia. Dotychczas wiele programów było skierowanych do osób do 29 roku życia albo powyżej 50 roku życia. Na tę „grupę środka” kładzione były natomiast dużo mniejsze akcenty.

Rzeczywiście, we wszystkich prowadzonych badaniach ta „grupa środka” jest najbardziej aktywna zawodowo. Siłą rzeczy największe środki i największe działania kierowane są na aktywizację tych, którzy dopiero mają wejść na rynek pracy lub osób starszych, którym po utracie pracy ciężko jest znaleźć odpowiednie zatrudnienie. Czynniki zawodowo stanowią jednak potężną grupę na rynku pracy, więc i do nich należy kierować odpowiednie działania. Dlatego uruchamiamy projekt „Zatrudnienie kierunkiem dla Ciebie”. Co szczególnie istotne, w ramach programu oferujemy między innymi półroczne staże z gwarancją zatrudnienia i refundację kosztów doposażenia stanowiska pracy. Na tę ostatnią usługę podnieśliśmy stawkę i w tym roku - w ramach projektu - wyniesie ona nie 22, a 28 tys. złotych netto.

Równocześnie przyjmowane są wnioski w ramach naborów na prace interwencyjne, staże i studia podyplomowe oraz szkolenia indywidualne i grupowe.

To są nasze standardowe działania. Chciałbym zwrócić szczególną uwagę na prace interwencyjne. To forma bardzo korzystna i dla pracodawcy i dla bezrobotnego. W tym roku, ze względu na sytuację pandemiczną, podnieśliśmy refundację z 800 zł do 1 100 zł. W tym przypadku bezrobotny nie jest stażystą, lecz pełnoprawnym pracownikiem przez cały okres objęty pracami interwencyjnymi. Może to być sześć miesięcy refundowanych plus cztery miesiące zatrudnienia lub 12 miesięcy refundowanych plus 6 miesięcy zatrudnienia.

Co możemy robić w ramach prac interwencyjnych? Pierwsze skojarzenie to odśnieżanie chodników i grabienie liści...

Pracownikiem interwencyjnym może być równie dobrze pracownik w biurze czy w sklepie.

Mieliśmy wszyscy nadzieję, że pojęcie tarcza antykryzysowa nie zostanie z nami na dłużej. Niestety, wciąż musimy korzystać z tych rozwiązań.

Od 1 marca realizujemy nowe nabory wniosków. Nowe zasady dotyczą 46 branż wymienionych w rozporządzeniu. Rozpoczęliśmy nabór na dotacje w kwocie do 5 tysięcy złotych na pokrycie bieżących kosztów prowadzenia działalności gospodarczej. Wnioski mogą być składane wyłącznie w formie elektronicznej. O dotacje mogą starać się mikro- i mali przedsiębiorcy, którzy na dzień 30 listopada prowadzili działalność gospodarczą oznaczoną określonymi kodami PKD. Przychód z tej działalności uzyskany w miesiącu poprzedzającym miesiąc złożenia wniosku musi być niższy o co najmniej 40 procent w stosunku do przychodu uzyskanego w miesiącu poprzednim lub analogicznym miesiącu roku ubiegłego. Beneficjenci nie mogli mieć zawieszonej działalności gospodarczej na dzień 30 listopada. O wsparcie mogą się ubiegać również mikroprzedsiębiorcy, którzy nie zatrudniają, ani nawet nigdy nie zatrudniali pracowników. W przypadku wątpliwości co do tego, czy danemu przedsiębiorcy przysługuje wsparcie lub na jakich zasadach jest ono realizowane, zachęcam do kontaktu z Powiatowym Urzędem Pracy. Nasi pracownicy chętnie pomogą na każdym etapie wnioskowania o dotację.

Dziękuję za rozmowę. ◀

Dbamy o rodziny

Minęło pięć lat od wprowadzenia przez rząd Prawa i Sprawiedliwości sztanदारowego programu „Rodzina 500 plus”. W pierwszych latach pieniądze przysługiwały na drugie i kolejne dziecko. Obecnie wsparcie otrzymują już wszystkie dzieci. Agata Wojtyszek, poseł Prawa i Sprawiedliwości, zaznacza, że program „Rodzina 500 plus” miał ogromne znaczenie dla polskich rodzin od samego początku. – W pierwszych latach pieniądze w pierwszej kolejności trafiały do rodzin z województwa świętokrzyskiego. Program ten wyprowadził z biedy wiele z nich, szczególnie wielodzietnych, które mają ogromne potrzeby – mówi Agata Wojtyszek.

Pieniądze są przeznaczane na różne cele. – Dzięki temu programowi wielu rodzinom udało się wyremontować pokój dla dziecka, dokończyć budowę domu albo zorganizować wspólny wyjazd na wakacje. Teraz, po pięciu latach, Polacy przyzwyczaili się już do wsparcia – tłumaczy posłanka.

Pani poseł podkreśla, że w 2015 roku na politykę rodzinną państwo przeznaczało 1,78 procent PKB, a obecnie jest to 4 procent.

– To znacznie redukuje ubóstwo i pozwala inwestować w rodzinę, a dla naszego rządu jest ona wartością najważniejszą. Poza tym program „500 plus” zapoczątkował wiele innych, które wspierają rodziny, na przykład „300 plus”. Dzięki temu wsparciu rodzice mogli zakupić wyprawki szkolne dla swoich dzieci,



co było dla nich ogromnym zastrzykiem gotówki. Chcemy również, żeby poprawiła się sytuacja demograficzna, dlatego budujemy żłobki i kluby dziecięce – stwierdza Agata Wojtyszek. Rząd Prawa i Sprawiedliwości wprowadza obecnie także „Nowy Ład”. Jednym z jego celów jest również poprawa sytuacji polskich rodzin. ◀

Rekolekcje wielkopostne dla młodzieży

Jezus też miał rodzinę

U źródła naszej tożsamości

25-27 marca

czwartek, piątek i sobota godz. 20

Oglądaj i aktywnie uczestnicz!

www.emkielce.pl oraz profil Radia eM Kielce na facebooku



Rekolekcje prowadzi ks. Marcin Boryń



foto: Korona Kielce

I po Bartoszk...

autor: Damian Wysocki

Nowe otwarcie i postępowanie, które dobrze znamy z minionych lat – tak można podsumować ostatnie, burzliwe dni w Koronie Kielce. Z pracą pożegnał się trener Maciej Bartoszek, a na wizerunku nowych władz „żółto-czerwonych” pojawiła się spora rysa

Posada 44-letniego szkoleniowca, który od kilku tygodni pełnił również funkcję dyrektora ds. pionu sportowego, wisiała na włosku po słabym starcie nowej rundy. Po porażce z Widzewem Łódź i remisie z Chrobrym Głogów, władze klubu rozpoczęły spotkania z potencjalnymi kandydatami na jego następcę. Podaliśmy te informacje jako pierwsi, a w internecie rozpętała się spora burza wokół tego, czy zwolnienie trenera po zaledwie dwóch spotkaniach jest sto-

sowne. W końcu te informacje zdementował prezes Łukasz Jabłoński.

– Stanowczo zaprzeczam tym doniesieniom – powiedział przed następnym spotkaniem w Jastrzębiu-Zdroju. Wina za zamieszanie została scedowana na złych dziennikarzy.

JAK TO W PIŁCE

Stanowczości wystarczyło tylko na kilka dni. Po porażce z GKS-em (0:2) zmieniono zdanie (choć nie od razu) i zostano się z Maciejem Bartoszkem.

– Doszliśmy do porozumienia i stwierdziliśmy, że musimy przerwać to, co dzieje się wokół klubu, ten negatywny przekaz – powiedział 44-letni szkoleniowiec.

Sportowo decyzja jest w pełni zrozumiała. „Jesienią” mocno przeciętną formę zespołu można było kłaść na karb klecenia go naprędce (Maciej Bartoszek zrobił sporo, aby klub przetrwał na szczelnie centralnym, uczestnicząc między innymi w spotkaniach z prezydentem i radnymi). Zimą szkoleniowiec otrzymał nowych zawodników, obóz w Turcji, ale w pierwszych pojedynkach drużyna nie prezentowała się lepiej. Wariant gry z trójką środkowych obrońców nie wypalił.

Na wizerunku Korony znowu pojawiła się rysa. Tuż przed startem rundy rewanżowej zorganizowano konferencję prasową z pompą, na której w Polskę poszedł przekaz, że Maciej Bartoszek jest częścią długoterminowego planu, również jako dyrektor sportowy. Tej długofalowości wystarczyło na trzy tygodnie.

– Projekt Bartoszek – trener i dyrektor sportowy nie sprawdził się i to duży problem, bo zimą kompleksowo przebudowany został cały pion sportowy i wszystko zostało zrobione właśnie pod niego. Teraz trzeba się z tego wszystkiego wycofać? – zastanawia się Mateusz Kaleta, redaktor naczelny portalu CKSport.pl.

KTO TERAZ?

Do czwartku, czyli momentu zamykania tego numeru tygodnika, nie poznaliśmy nazwiska następcy Macieja Bartoszka. W poprzednim, zwycięskim spotkaniu z Puszcą Niepołomice (1:0) zespół poprowadził jego dotychczasowy asystent – Kamil Kuzera. Tak miało być również w piątkowym, wyjazdowym starciu z Górnikiem Łęczna.

Do tej pory kandydatem numer jeden do przejścia Korony był Dominik Nowak. 49-latek pozostaje bez pracy od czerwca poprzedniego roku, kiedy zakończył swoją trzyletnią przygodę z Miedzią Legnica. Na Dolnym Śląsku dał się poznać jako dobry fachowiec, a prowadzony przez niego zespół długo grał bardzo ładną piłkę.

Być może w kieleckim klubie dojdzie do jeszcze jednej zmiany. Stanowisko dyrektora sportowego może objąć Paweł Golański, jedna z legend „żółto-czerwonych”. Były reprezentant Polski od momentu zawieszenia butów na kołku w 2017 roku działa jako menadżer piłkarski i jest ekspertem telewizyjnym. Włodarzom Korony pozostaje życzyć, aby podjęły słuszną decyzję, a w przyszłości zważały na wypowiedziane słowa. ◀

BĘDZIE PRĄD ZE SŁOŃCA

Wodociągi Kieleckie podpisały umowę na zaprojektowanie instalacji fotowoltaicznych na terenie swoich obiektów. Gdzie chcecie takie ogniwa zamontować?

Henryk Milcarz, prezes Wodociągów Kieleckich: - Na początek przymierzamy się do ujęcia wody w Białogonie i Oczyszczalni Ścieków „Sitkówka”.

Skąd ten pomysł?

- Dla wodociągowej spółki to sprawa oczywista, inwestycja uzasadniona ekonomicznie i ekologicznie. Zaczniemy od ekonomii. Panele produkujące prąd ze słońca i cała instalacja są coraz tańsze, a za to prąd coraz droższy. Już po kilku latach koszt inwestycji nam się zwróci i od tego czasu mamy darmowy prąd, bo koszty używania ogniw fotowoltaicznych są niskie. A prąd w naszej spółce to duże koszty, około 10 milionów złotych rocznie. To również ekologia. Wodociągi Kieleckie są tu w europejskiej czołówce. Wiele lat temu, zanim w ogóle upowszechnił się termin OZE, czyli Odnawialne Źródła Energii, myśmy już z nich korzystali. Od 1999 roku produkujemy prąd i ciepło z biogazu, powstającego podczas fermentacji osadów ściekowych. Od kilku lat podgrzewamy też wodę w kranach w naszej siedzibie przy ul. Krakowskiej za pomocą solarów na dachu biurowca.

Świadczymy usługi:

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



Co jeszcze przemawia za taką inwestycją?

- Dwie podstawowe rzeczy. Spółki wodociągowe mają duże tereny, zazwyczaj na obrzeżach miast, jak ujęcia wody i oczyszczalnie ścieków. Na przykład w naszej oczyszczalni mamy dobre parę hektarów, kiedyś wykorzystywane do składowania osadów ściekowych. Dziś osady od razu zamieniają się w pył i popiół i nie trzeba ich składować. Po drugie, nasze obiekty mają dobrą infrastrukturę energetyczną, więc podłączenie tam nowego źródła prądu ze słońca nie jest skomplikowane i kosztowne.

A jaki przepis na potrawę z kieleckiej kranówki ma Pan na dziś?

- Zrobimy prostą surówkę po chińsku. Do dressingu potrzebujemy po 2 łyżki sosu sojowego, octu (najlepiej ryżowego), kieleckiej kranówki, oleju (najlepiej sezamowego), po 2 łyżeczki cukru i startego imbiru, szczyptę chili. Zalewamy tym pokrojoną w małe paski połowę chińskiej kapusty i jedną marchewkę, pokrojoną w cieniutkie paluszki lub za pomocą obieraczki do warzyw.

Dziękuję za rozmowę.



Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej

www.wod-kiel.com.pl

UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA, JAK ŻYĆ BEZ DŁUGÓW

Mniejsze lub większe kłopoty finansowe dopadają każdego z nas. Sytuacja staje się naprawdę poważna, gdy nie jesteśmy w stanie sami poradzić sobie z własnymi zadłużeniami.

Co zatem zrobić, gdy popadło się w poważne długi?

OGŁOŚ UPADŁOŚĆ KONSUMENCKĄ

Upadłość Konsumentka to postępowanie sądowe, którego celem jest oddłużenie i wyjście na prostą osoby fizycznej, która stała się niewypłacalna. Oddłużenie może być całkowite lub częściowe, co oznacza oficjalne zminimalizowanie lub pozbycie się zobowiązań. W przypadku całkowitego braku majątku, braku zarobków albo przy minimalnych zarobkach upadłego i jego ciężkiej sytuacji życiowej, możliwe jest całkowite umorzenie jego zobowiązań.

- Popaść w długi można z wielu powodów, ale za każdym razem jest to bardzo obciążająca sytuacja, zwłaszcza emocjonalnie. Wierzyciele tracą cierpliwość, zaczynają się procesy

sądowe, pojawia się widmo egzekucji komorniczej. Spirale długów można jednak przerwać, ogłaszając upadłość konsumencką - mówi doradcy restrukturyzacji CRM.

Warto zaznaczyć jednak, że UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA dotyczy nie tylko osób fizycznych, ale mogą z niej skorzystać również byli przedsiębiorcy.

- Sytuacja, która od niemal roku panuje w kraju, nie napawa optymizmem przedsiębiorców, a także osób fizycznych nieprowadzących działalności gospodarczej. Wśród wielu firm dochodzi do drastycznego obniżenia dochodów lub są przeprowadzane masowe redukcje etatów. Jedno i drugie często skutkuje tym samym - powstaniem stanu niewypłacalności.

Centrum Restrukturyzacji i Mediacji Sp. z o.o. prowadzi działania mające na celu wspieranie przedsiębiorców oraz konsumentów w najbezpieczniejszym dla nich rozwiązywaniu kwestii prawnych i finansowych.



Jeśli zatem jesteś osobą fizyczną, nieprowadzącą działalności gospodarczej, a Twoja sytuacja finansowa Cię przerasta.

Skontaktuj się z naszą Kancelarią. Zadzwoń pod numer 797 970 200.

Mamy niezbywalną godność

Rozmowa z księdzem profesorem **Witoldem Janochą**, wykładowcą KUL Jana Pawła II w Kielcach Pietraszkach / rozmawiała: **Katarzyna Bernat**



– Narodowy Dzień Życia i Dzień Świętości Życia są dobrą okazją, aby przypomnieć, że każde życie jest święte.

– Świętość życia możemy rozważać w dwóch wymiarach. Pierwszy: Bóg, który jest źródłem wszelkiego istnienia, który stworzył świat i wszystko, co na nim jest, powołał do życia także człowieka. Ukonstytuował go na swój obraz i podobieństwo, przez co człowiek uczestniczy w świętości Boga. Drugi to świętość naszych czynów, naszego postępowania, do której jesteśmy powołani, aby być wyraźnym obrazem Boga. Skoro Bóg powołał człowieka na swój obraz i podobieństwo, to obdarzył go również godnością dziecka Bożego, która jest nadana i nie można jej wymazać. Godność dziecka Bożego posiada każdy człowiek niezależnie od tego, kim jest i w jakiej kondycji się znajduje.

– Skąd się więc biorą zapędy do aborcji i eutanazji?

– Wielu etyków, głównie spoza nurtu chrześcijańskiego, twierdzi, że osoby cierpiące pozbawione są godności przy-

nalnej człowiekowi. Kiedy w Holandii tworzone ustawy dopuszczającą eutanazję, jednym z argumentów „za” było twierdzenie, iż cierpienie odziera człowieka z godności, pozbawia go człowieczeństwa. Twierdzenie niedorzeczne i nie do przyjęcia! Święty Jan Paweł II wielokrotnie podkreślał, iż żadna niepełnosprawność, choroba, cierpienie nie są w stanie sięgnąć do głębi godności, którą Bóg obdarzył człowieka. Nie mogą jej umniejszyć, gdyż godność człowieka jest nadana przez Boga i nikt nie może się jej pozbyć, nawet jeżeli tego by chciał.

Ponadto w socjologii, psychologii, ekonomii prowadzi się badania nad tak zwaną jakością życia człowieka, określaną jako różnica między sumą wszystkich przyjemności a sumą wszystkich cierpień, jakich doświadczamy w życiu. Natomiast w ekonomicznej teorii dzietności, opracowanej przez G. S. Beckera, mówi się o dzieciach wysokiej jakości i dzieciach niskiej jakości. Jeżeli podejmiemy do osoby ludzkiej jako produktu czysto materialnego, to oczywiście tworzy się przestrzeń do dyskusji nad aborcją, eutanazją, skróceniem życia. Z tej perspektywy życie jest wartościowe i godne, jeżeli jest przeżywane w dobrostanie fizycznym, psychicznym i dobrobycie materialnym. Jeżeli brakuje człowiekowi zdrowia, sił, sprawności, jeżeli cierpi, życie nie ma większej wartości i sensu. To smutny obraz człowieka, zredukowany do „jakości życia”.

Jeżeli jednak popatrzymy na życie jako na dar od Boga, jako udział w życiu Bożym, wtedy zmienia się perspektywa. Życie nie należy do nas, należy do jego Dawcy. Cierpienie, niepełnosprawność są udziałem w krzyżu Jezusa Chrystusa i mają głęboki sens, gdyż prowadzą do zwycięstwa, podobnie jak krzyż Chrystusa stał się drogą do poranka zmartwychwstania. Z tej perspektywy przyjmujemy i chronimy każde życie, nawet to najsłabsze, gdyż ono również zmierza do ostatecznego zwycięstwa. To piękny i prawdziwy obraz człowieka zanurzonego w Bogu.

– Czy osoba niepełnosprawna może być szczęśliwa?

– Oczywiście. Na podstawie moich doświadczeń mogę jednoznacznie powiedzieć, że osoby niepełnosprawne są szczęśliwe. Istnieje w polskim społeczeństwie stereotyp osób niepełnosprawnych jako zależnych, biernych, smutnych, apatycznych i zgorzkniałych. W rzeczywistości ich życie niewiele różni się od życia osób pełnosprawnych. Warto w tym miejscu zapytać: na ile osoby pełnosprawne są szczęśliwe? Ilu z nas może powiedzieć, że czuje się szczęśliwym? Przeważnie są to okruciny naszego życia, kiedy naprawdę czujemy się szczęśliwi. Duża część to zmaganie się ze słabościami, problemami, walka z przeciwnościami i innymi sytuacjami.

– Ostatnio w Polsce obserwujemy walkę o życie nienarodzonych dzieci niepełnosprawnych. Jak może ksiądz skomentować to, co się dzieje?

– Staram się wczuć w sytuację osoby niepełnosprawnej od urodzenia. Usiłuję zrozumieć, co ona czuje, kiedy słyszy argumenty, że dzieci z niepełnosprawnością powinny być usuwane!? Rodzi się pytanie: Jakim prawem? Zauważmy pewien paradoks. Wszyscy aktywiści proaborcyjni, Unia Europejska, ONZ walczą o prawo człowieka do wolności, do niedyskryminacji a z drugiej strony prowadzona jest tak zacięta walka o prawo do zabijania nienarodzonych i nie-
dołączonych. W imię prawa jednej osoby pozbawia się życia inną, i to na najłabszą. To jest nieludzkie, to jest sprzeczność i niekonsekwencja. Nie dziwię się przerażeniu rodziców, któ-

rzy słyszą diagnozę, że ich dziecko będzie miało jakąś formę niepełnosprawności. To jest naturalne, że matka, rodzina boją się tej sytuacji. Stąd wszystkie nasze wysiłki powinny być skierowane na wspieranie tych rodzin. Powinno się tworzyć „klimat życia” i robić wszystko, aby rodziny te nie pozostały same, aby miały zapewnione wsparcie materialne, psychologiczne oraz duchowe.

– *Dziękuję za rozmowę.* ◀

Więcej w audycji „Tak wierzę” we wtorek,
23 marca, o godz. 20 w Radiu eM Kielce oraz na emkielce.pl

reklama



Od poniedziałku 22 marca do soboty 27 marca w związku z pracami drogowymi między Wolą Kopcową a Domaszowicami, zawieszona jest kursowanie linii 38 a w jej miejsce zostaje uruchomiona linia 38B, której autobusy w godzinach od 8:00 do 18:00 pojadą częściowo zmienioną trasą: Od al. IX Wieków Kielc – al. Solidarności – Radomska – Szybowcowa – Świerczyny – Wola Kopcowa pętla i dalej wg. właściwej trasy.

Powrót w odwrotnej kolejności. Kursy do Masłowa Pierwszego zostają skrócone do Woli Kopcowej (pętla autobusowa). W pozostałych godzinach kursy linii 38B realizowane będą po dotychczasowej trasie linii 38.

www.naturalne-swietokrzyskie.pl

Twaróg z Pierzchnicy
NATURALNE ŚWIĘTOKRZYSKIE
Ser twarogowy
KRAJANKA PÓŁTŁUSTY
Sprzedaj wg masy netto
Należy spożyć do: data na odwrocie
Przechowywać w temperaturze od +2°C do +8°C
Gminna Mleczarnia w Pierzchnicy sp. z o.o.
Pierzchnianka 66, 26-015 Pierzchnica
tel. 41 35 38 026
Termin przydatności do spożycia jest jednocześnie numerem partii

Twaróg z Pierzchnicy
NATURALNE ŚWIĘTOKRZYSKIE
Ser twarogowy
CHUDY
Składniki: MLEKO, kultury bakterii, kultury probiotyczne: Bifidobacterium lactis.
Gminna Mleczarnia w Pierzchnicy sp. z o.o.
Pierzchnianka 66, 26-015 Pierzchnica
tel. 41 353 80 58

Masło z Pierzchnicy
NATURALNE ŚWIĘTOKRZYSKIE
- MASŁO - ekstra
Gminna Mleczarnia w Pierzchnicy sp. z o.o.
Pierzchnianka 66, 26-015 Pierzchnica

Twaróg z Pierzchnicy
NATURALNE ŚWIĘTOKRZYSKIE
Ser twarogowy
PÓŁTŁUSTY
Składniki: MLEKO, kultury bakterii.
Gminna Mleczarnia w Pierzchnicy sp. z o.o.
Pierzchnianka 66, 26-015 Pierzchnica
tel. 41 353 80 58

Wartość odżywcza w 100 g produktu:	
Wartość energetyczna	351 kJ / 83 kcal
Tłuszcz	4,3 g
Węglowodory	3,9 g
Białko	12,2 g
Sól	0,17 g

Wartość odżywcza w 100 g produktu:	
Wartość energetyczna	350 kJ / 83 kcal
Tłuszcz	4,3 g
Węglowodory	3,9 g
Białko	12,2 g
Sól	0,09 g



Sztuka cierpienia

Pokażcie Polakowi przepaść, a rzuci się w nią natychmiast – mawiał Honore de Balzac, mając na myśli naszą skłonność do katastrofizmu i cierpienia. Facet wiedział, co mówi. Przecież Mickiewicz, Słowacki, przecież Konrad, Mount Blanc, Polska Chrystusem narodów i tak dalej. Moim zdaniem bezsprzecznie posiadamy jakiś metafizyczny pierwiastek martyrologiczny. Poza tym cierpimy z klasą i filozoficznym spokojem, w czym żaden naród nie może się z nami równać. I nawet nie próbuje.

Oczywiście na przestrzeni wieków często lamentowaliśmy słusznie, bo jest faktem, iż historia nas nie rozpieszczęła. Ale kilkusetletnie doświadczenia w tej materii wyrobiły w nas - jak mi się wydaje - pewien nawyk reagowania na proste problemy postawą cierpienniczą. Innymi słowy, tam gdzie inni zaczęliby dawno działać, my rozdieramy przed całym światem szaty i jojemy. A świat ma to gdzieś, bo on lubi zwycięzców, nie przegranych, i co najwyżej spojrzy na nas z politowaniem, co nas oczywiście bulwersuje, bo nie po to cierpimy, by nikt naszego cierpienia nie doceniał.

Ostatnio przybraliśmy postawę cierpienniczą wobec najświeższych oskarżeń płynących z Brukseli. Od dwóch tygodni zdecydowana większość polityków obozu rządzącego uderza w chórny lament pomieszany z oburzeniem, jaki to Parlament Europejski jest niedobry, jak nas niesprawiedliwie potraktował w sprawie gejów i lesbijek, bo przecież u nas nie ma żadnych stref wolnych od LGBT, przecież my ich wszystkich tak kochamy, gdzie indziej mają dużo gorzej, a ci okropni europarlamentarzyści nakłamali, nakłamali i poszli! No jak tak można?! Jednym słowem nasze elity zachowują się jak Max Paradys z „Seksmisji”, który potraktowany

przez kobietę elektryczną pałą, z niedowierzaniem i oburzeniem krzyczy: „Prądem?! Nas, bohaterów, prądem?!”

I cierpią na całego.

Co ciekawe, wśród tych zgodnych lamentów polityków głównie płci męskiej to kobieta, Aleksandra Jakubowska, była rzecznik rządu Leszka Millera, zachowała się jak prawdziwy mężczyzna: kategorycznie zażądała od premiera Morawieckiego oraz polskiego parlamentu stanowczej o f i c j a l n e j reakcji na brednie płynące z Brukseli. Zażądała jako urażona w swej narodowej godności obywatelka, wyrażając zapewne opinię niejednego z nas. Niestety, jak dotąd się nie doczekała.

Doskonale ją rozumiem, bo ja też zawsze czekam na odpowiednią reakcję polityków, gdy moja ojczyzna jest poniewierana. Niestety, zazwyczaj na próżno. Z tym felietonem wstrzymałem się o tydzień, bo miałem nadzieję, że teraz będzie inaczej. Ale ani pan premier, ani jego rzecznik, ani marszałek Sejmu, ani nikt decyzyjny nie pokusili się reakcją. O zdecydowane dyplomatyczne tupnięcie nogą, by ustawić do pionu tych zaczadzonych lewactwem kłamców z Brukseli. Plus francuski minister, niejaki Clement Beaune, który nałgał, że zabroniliśmy mu pojechać do Kraśnika, „strefy wolnej od LGBT”, chociaż to nieprawda. No więc jeżdżą po nas jak po lysej kobyle, a nasi politycy nic. Tylko ręce załamują, jak nas strasznie traktują i cierpią z godnością, bo przecież racja jest po naszej stronie, a to wystarczy.

Otóż nie wystarczy.

Trzeba reagować. A nie reagujemy. Nie robią tego również instytucje do tego powołane. Bo jak zwykle nie zauważyłem choćby symbolicznej aktywności Polskiej Fundacji Narodowej, która odpowiada za wizerunek Polski na świecie. Za to wspiera promocję polskich mebli w USA, dokumentuje nasze doświadczenia związane z pandemią i tworzy Muzeum Chrzstu Litwy na Litwie. Brawo. Choć – pardon. Jest na jej stronie internetowej artykuł prof. Andrzeja Nowaka opublikowany w „Financial Times”. Na temat Bitwy Warszawskiej. No tak. Gdy to przeczyta pan francuski minister, na pewno załka wzruszony i przytuli nas do piersi. Może po prostu zlikwidujemy Polską Fundację Narodową i wynajmijmy za te grube miliony, które kosztuje jej utrzymanie, renomowaną agencję PR i sztab fachowców od wizerunku. Oni na pewno potrafią opracować skuteczną i długofalową kampanię broniącą naszego dobrego imienia. Bo inaczej będziemy tak sobie cierpieć z przyprowadzoną gębą do końca świata i jeden dzień dłużej: naród rzekomych homofobów, ksenofobów, islamofobów, antysemitów, faszystów i co tam jeszcze komu przyjdzie do głowy. A na takie cierpienie to ja się nie piszę. ◀

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

Nowość!



PIEGUSEK
z brzoskwiniami

HIT!

10x

KIELCE / UL. LEGNICKA 28 / PLAC REM-WOD

DECORTREND

www.decortrend.pl

PON - PT: 8⁰⁰ - 16⁰⁰
SOB: 8⁰⁰ - 14⁰⁰

ZRÓB ZAKUPY ZA MINIMUM 25 ZŁ

10 MASECZEK JEDNORAZOWYCH GRATIS!

PROMOCJA NA WSZYSTKIE KWIATY SZTUCZNE
KUP DWA, TRZECIE OTRZYMASZ ZA 1 GROSZ

KUPUJĄC TRZY

1GR
NAJTAŃSZE

PROMOCJA NA WSZYSTKIE KWIATY SZTUCZNE
KUP DWA, TRZECIE OTRZYMASZ ZA 1 GROSZ

MAGICZNA GĄBKA DO CZYSZCZENIA
SKUTECZNIE USUWA BRUD - BEZ UŻYCIA CHEMII

OKAZJA
0.50
50% TANIEJ

CERAMICZNA FIGURKA ZAJĄCZKA
DEKORACJA WIELKANOĆNA / WYSOKOŚĆ: 18 CM

OKAZJA
6.00
57% TANIEJ

MOP ZE SPRYSKIWACZEM
DO MYCIA NA SUCHO I MOKRO / WBUDOWANY ZBIORNIK
NAKLADKA Z MIKROFIBRY

OKAZJA
29.00
41% TANIEJ

OKAZJA
29.00
41% TANIEJ

LORNETKA WOJSKOWA
ZOOM X20 / POWŁOKA ANTYPOŚLIZGOWA
POKROWIEC I SZCIECZKA W ZESTAWIE

OKAZJA
4.00
67% TANIEJ

BUTELKA ZE SPRYSKIWACZEM
POJEMNOŚĆ: 300 ML / ZABEZPIECZENIE PRZED WYLIANIEM
PRZYDATNA PRZY: ZABIEGACH FRYZJERSKICH / PIELĘGNACJI ROŚLIN / SPRZĄTANIU

OKAZJA
5.00
55% TANIEJ

ATRAPA KAMERY KOPUŁKOWEJ / ODSTRASZACZ ZŁODZIEI
MOŻLIWOŚĆ PODWIESZENIA / DIODA LED / REALISTYCZNY WYGLĄD
IDEALNA JAKO DODATKOWE ZABEZPIECZENIE DOMU LUB DZIAŁKI

FFP3 99%

MASKA OCHRONNA Z FILTREM FFP3
ZAWÓR WYDECHOWY ODPOWIEDAJĄCY PARĘ WODNĄ
WIELOKROTNEGO UŻYTKU - MOŻLIWOŚĆ DEZYNFEKCIJ
WYGODNA GUMKA MOCUJĄCA Z REGULACJĄ CIŚNIENIA

OKAZJA
11.00
42% TANIEJ

OKAZJA
0.25
64% TANIEJ

TARCZA Z PAPIEREM ŚCIERNYM
DO SZLIFIERKI / MOCOWANE NA RZEP / ŚREDNICA: 125 MM
GRADACJA: P40 / P60 / P125

OKAZJA
1.00
74% TANIEJ

BIAŁY PUMEXS KOSMETYCZNY
W KSZTAŁCIE STOPY / Z ZAWIESZKĄ

OKAZJA
29.00
41% TANIEJ

ODKURZACZ RĘCZNY „KAŠKA”
ZAMIATARKA Z OBROTOWYMI SZCZOTKAMI / ZBIORNIK NA ODPADY
SKŁADANY KU - 109 CM

OBROTOWY WAŁEK DO CIESTA

POWŁOKA ZE STALI NIERDZEWNEJ / DŁUGOŚĆ: 39 CM
RUCHOMA GŁOWICA POZWALA BEZ WYSIŁKU ROZWALKOWAĆ CIASTO

OKAZJA
1.50
81% TANIEJ

OKAZJA
0.95
92% TANIEJ

PÓŁ-PRZYŁBICA PREMIUM
WYGODNA I ELASTYCZNA

OKAZJA
0.49
93% TANIEJ

PÓŁ-PRZYŁBICA FASHION
Z WYMIENIA WKLADKĄ DEKORACYJNĄ

PRZYŁBICE SĄ DOSKONAŁYM UZUPEŁNIENIEM ŚRODKÓW OCHRONY OSOBISTEJ - NOSZONE RAZEM Z MASECZKĄ MINIMALIZUJĄ RYZYKO ZAKAŻENIA

OFERTA WAŻNA OD 22.03.2021 DO 5.04.2021 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW