

NUMER
SPECJALNY



Bój o miejsca pracy!



Koronawirus w liczbach

W regionie świętokrzyskim do piątkowego przedpołudnia odnotowano 180 przypadków zachorowań na koronawirusa. Od początku trwania epidemii w naszym województwie zmarły cztery osoby. To 80-letni mężczyzna z powiatu starachowickiego, 71-letni mężczyzna z powiatu skarżyskiego, 89-letnia kobieta z powiatu starachowickiego i 81-letni mężczyzna z powiatu kieleckiego. Ponadto według piątkowych informacji rzecznika prasowego wojewody świętokrzyskiego w naszym regionie na kwarantannie przebywało ponad cztery tysiące osób. Do tej pory chorobę pokonało siedmiu zakażonych. /bk/

Niedziela Miłosierdzia Bożego

19 kwietnia obchodzimy Niedzielę Miłosierdzia Bożego ustanowioną przez św. Jana Pawła II. Genezą Święta były objawienia, których doświadczyła św. siostra Faustyna Kowalska. – Kiedy do tej prostej zakonniczki przychodził Chrystus Zmartwychwstały dał jej misję namalowania obrazu, podpisania go „Jezu Ufam Tobie”, ustalenia wspomnianego święta i Koronki do Bożego Miłosierdzia – mówi ks. dr Sylwester Robak, autor książki „Siostra Faustyna Kowalska, nauczycielka cierpienia”. W tym szczególnym dniu jakim jest Niedziela Miłosierdzia Bożego możemy otrzymać wiele łask, o których mówił sam Chrystus. – Każdy kto jest w stanie łaski uświęcającej i przyjął Komunię Świętą tego dnia, temu zostaną odpuszczone wszystkie grzechy, winy i kary za te grzechy – wyjaśnia kapłan. Więcej na stronie 14. /ml/

Mniej ograniczeń

Rząd zdecydował się od 20 kwietnia na stopniowe zdejmowanie ograniczeń życia codziennego i gospodarczego w związku z pandemią koronawirusa. – Po pierwsze: otwieramy lasy i parki, przy czym nie traktujemy tego jako zaproszenia do niekontrolowanej rekreacji. Po drugie: łagodźmy przepisy w handlu – mówił premier Mateusz Morawiecki. W sklepach do 100 m² będzie możliwość wejścia 4 klientów na jedną kasę, a w sklepach większych – jednej osoby na 15 m². Zasada jedna osoba na 15 m² będzie obowiązywać także w kościołach. Zamknięte nadal będą place zabaw. – Niektóre obostrzenia będą długo obowiązywały, np. zakaz imprez masowych, koncertów – mówił premier. Zapowiedział, że co tydzień-dwa będą łagodzone kolejne ograniczenia, ale z utrzymaniem „nowego systemu, reżimu koronawirusa”. /rm/

Na ratunek gospodarce

Trzysta milionów złotych przekaże Zarząd Województwa Świętokrzyskiego na wsparcie firm poszkodowanych w wyniku rozprzestrzeniania się koronawirusa. Prawie 231 milionów złotych zostanie przeznaczonych na kredyty obrotowe



i inwestycyjne dla przedsiębiorstw poszkodowanych w wyniku pandemii. Firmy będą mogły skorzystać także z doradztwa prawnego i podatkowego. Na ten cel przeznaczono 10 milionów złotych. Zarząd przekaże też dodatkowe 14 milionów złotych dla mikroprzedsiębiorstw m.in. na zakup nowoczesnego sprzętu do produkcji. – Podjęliśmy także decyzję, aby przekazać 37 milionów złotych do Wojewódzkiego Urzędu Pracy – dodaje wicemarszałek Renata Janik. /ml/

Pieniądze na pomysły

Do 21 kwietnia trwa nabór do Świętokrzyskiego Funduszu Lokalnego. Na wsparcie dla młodych organizacji pozarządowych i grup niefor-



malnych, Fundacja im. Stefana Artwińskiego ma do dyspozycji 285 tysięcy złotych. – Mogą to być też działania polegające na organizacji różnego rodzaju szkoleń internetowych, webinarów przyczyniających się do tego, że mieszkańcy zostaną w domach – mówi Paweł Kwietniewski, dyrektor biura Fundacji. Cały proces składania wniosku odbywa się online poprzez specjalnie przygotowany system dotacyjny www.swietokrzyskiegranty.pl. Świętokrzyski Fundusz Lokalny jest realizowany dzięki środkom z Narodowego Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego. Operatorem regionalnym jest Fundacja im. Stefana Artwińskiego. /bk/

Ma być czystiej

Od poniedziałku, 20 kwietnia, zwiększy się częstotliwość odbioru śmieci od mieszkańców Kielc. Natomiast do końca ubiegłego tygodnia uprzątnięte miały być wszystkie odpady, które zalegały w altanach śmietnikowych i na posesjach jednorodzinnych. – Śmieci segregowane i biodegradowalne będą odbierane w dzień, jak i w nocy w trybie 24-godzinnym przez dwie grupy pracowników. Od 20 kwietnia powrócą harmonogramy sprzed wprowadzenia odbioru interwencyjnego – informuje Agata Binkowska, dyrektor Wydziału Gospodarki Komunalnej i Środowiska Urzędu Miasta Kielce. W ostatnich tygodniach wielu kielczan zgłaszało nam uwagi, że śmieci masowo zalegają w altanach śmietnikowych. /bk/



Tygodnik eM Kielce, numer 16/2020

WYDAWCA: Radio eM Kielce, ul. Sienkiewicza 2, 25-333 Kielce; **REDAKTOR NACZELNY:** ks. Leszek Skorupa; **ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO:** Tomasz Natkaniec; Piotr Michalec 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](https://www.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

Nowe budki

W kieleckim Ogrodzie Botanicznym zainstalowanych zostało 49 nowych budek lęgowych dla ptaków i innych zwierząt. - Jest aż 17 różnych typów budek. Zamieszkają w nich m.in. sowy, nietoperze, wiewiórki, popielice i orzesznice - wylicza Bartosz Piwowarski, zastępca kierownika Ogrodu Botanicznego w Kielcach. Wszystkie budki mają ciekawe rozwiązania technologiczne i zabezpieczające lęgi przed drapieżnikami. Instalacja była możliwa dzięki dofinansowaniu na rzecz ochrony środowiska i gospodarki wodnej



gminy Kielce. W ramach projektu udało się zakupić też lunetę krajobrazową, lornetki oraz namioty, które będą służyły do prowadzenia zajęć edukacyjnych w plenerze. /bk/

Nowy dyrektor WUP

Aleksandra Marcinkowska została nowym dyrektorem Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach. Była jedyną kandydatką na to stanowisko.



sko. Nowa szefowa instytucji była dotychczas pełniącą obowiązki jej dyrektora. – Kandydatka zaprezentowała wysoki poziom znajomości problematyki regionalnego rynku pracy – mówi Agnieszka Kołacz-Sarnowska, rzecznik prasowy Urzędu Marszałkowskiego. Aleksandra Marcinkowska doświadczenie zawodowe zdobyła pracując w Caritas Kielecka - Centrum Integracji Społecznej. W latach 2007 – 2011 była zatrudniona w Świętokrzyskim Biurze Rozwoju Regionalnego. Pracę w Urzędzie Marszałkowskim rozpoczęła w roku 2011 na stanowisku zastępcy dyrektora ROPS. W roku 2014 objęła funkcję Dyrektora Departamentu Wdrażania Europejskiego Funduszu Społecznego. /mt/

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.



Twój 1% ma Wielką Moc!

Przeznacz jeden procent swojego podatku i pomóż nam odzyskać radość życia!

KRS: 0000152025

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją
Kolo w Kielcach Kielce, ul. Chęcińska 23
w godz. 8.00 – 14.00



DLA EDUKACJI 1%

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

Organizacja Pożytku Publicznego

KRS 000020686

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

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

KINDERGELD -ZMIANY !!!!
/zmiany w zasiłkach na dzieci/
ZWROT PODATKU Z ZAGRANICY

„SIS” Kancelaria Prawno-Finansowa
25-334 Kielce, ul. Winnicka 24; tel.: 41 249 57 83



Przedsiębiorcy: *nie chce*



Pod koniec kwietnia lub na początku maja może rozpocząć się „odmrażanie gospodarki” – zapowiada rzecznik rządu, Piotr Müller. Do tego czasu przedsiębiorcy zmagać się muszą z przestojem ekonomicznym. Sprawdzamy, co oznacza to dla nich i ich pracowników oraz na ile w przetrwaniu pomaga im tzw. „tarcza antykryzysowa”

autor: Piotr Wójcik

Zamknięte galerie handlowe, salony fryzjerskie i kosmetyczne, maksymalnie pięć osób w sklepie i zakaz przemieszczania się w sprawach innych, niż niezbędne do funkcjonowania. W takiej rzeczywistości żyjemy już od kilku dni. Dla większości przedsiębiorców oznacza to albo zupełny brak, albo znaczne ograniczenie przychodów, a więc i brak wpływów pozwalających na utrzymanie pracowników. W ramach tzw. „tarczy antykryzysowej” dostępne są dla nich jednak formy wsparcia mające pomóc w utrzymaniu zatrudnienia. Na ile są one pomocne?

ZWALNIANIE LUDZI TO SZALEŃSTWO

– Nie zwolnimy nikogo z powodu koronawirusa. Nie będziemy ludzi zwalniać, bo to jest szaleństwo, to nieetyczne i niemoralne – powiedział w wywiadzie dla telewizji Polsat kielczanin Igor Klaja, prezes firmy 4F, zatrudniającej ponad 800 pracowników. Okazuje się, że przedsiębiorców myślących w podobny sposób jest w Kielcach zdecydowanie więcej. Salony kosmetyczne to jedna z branż gospodarki, które w wyniku obostrzeń związanych z zapobieganiem pandemii koronawirusa uległy całkowitemu wyłączeniu z funkcjonowania. – Podjęłam decyzję, że walczę do końca. Dopóki nie będę

my zwalniać

musiała obniżać etatów i zwalniać ludzi, nie będę tego robić – deklaruje Barbara Kołodziejczyk, właścicielka kieleckiego salonu Monroe. Aby łatwiej było jej wyjść z kryzysu obronną ręką postanowiła skorzystać ze wsparcia w ramach „tarczy antykryzysowej”. – Wnioskowałam o zwolnienie ze składek dla Zakładu Ubezpieczeń Społecznych oraz mikropożyczkę. Są to jedyne opcje, jakie nas w tej sytuacji w jakikolwiek sposób ratują. Musiałam też ruszyć większość swoich oszczędności – dodaje. Barbara Kołodziejczyk z nadzieją wyczekuje decyzji rządu o stopniowym odmrażaniu gospodarki. – Jeżeli po 20 kwietnia delikatnie będziemy mogły wrócić do pracy, to jest szansa, że to wszystko przetrwamy. Oczywiście z dużymi stratami. Jeśli sytuacja potrwa dłużej, to nie mam pojęcia, na ile starczy nam oszczędności – mówi właścicielka salonu Monroe.

TRZEBA PRZETRWAĆ

Swoich pracowników nie chce też zwalniać Aleksandra Chłodnicka, właścicielka cukierni AleBabeczka. Utrzymać swoją firmę przy życiu próbuje modyfikując katalog usług. – Zaczęłam wykonywać małe torty, do ośmiu porcji, których nigdy wcześniej nie robiłam. Robię też tematyczne weekendy. Ostatnio był to na przykład „Tłusty Czwartek”, dzięki któremu udało się sprzedać aż 300 pączków. Jakiś zastrzyk gotówki zapewniły nam też Święta Wielkanocne – wymienia Aleksandra Chłodnicka. Jak mówi, będzie się starała o zwolnienie ze składek ZUS, zastanawiała się też nad mikropożyczką. Swoich pracowników zatrudnia w większości w oparciu o umowę o pracę i nie chce ich zwalniać. – Czuję, że to przetrwam, ale wiem, że będzie ciężko. Kosztem nie są przecież tylko pensje ludzi, ale i opłaty za prąd, czynsz, produkty niezbędne do pieczenia. Do tego dochodzą raty kredytu za inwestycję w drugi punkt sprzedaży. Zdaję sobie jednak sprawę, że w podobnej sytuacji jest wiele osób i dlatego staram się nie wpadać w panikę – mówi właścicielka cukierni.

ZAINTERESOWANIE JEST

Instrumenty uruchomione w ramach „tarczy antykryzysowej” cieszą się dużym zainteresowaniem przedsiębiorców. Większość z nich w pierwszej kolejności zdecydowała się wystąpić o zwolnienie ze składek odprowadzanych do ZUS-u. Spory napływ wniosków o świadczenia na rzecz ochrony miejsc pracy oraz pożyczki na pokrycie bieżących kosztów prowadzenia działalności, które są wypłacane wsparcie z Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych notuje też Wojewódzki Urząd Pracy w Kielcach. – Dotychczas, na obie formy wsparcia płynęło 260 wniosków. W piątek zrobiliśmy już przelewy dla siedmiu wnioskodawców. Zdarzają się też sytuacje, że przedsiębiorcy wycofują się przed złożeniem wniosków, ponieważ w ich ocenie sytuacja nie jest aż tak zła – mówi Aleksandra Marcinkowska, dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach.

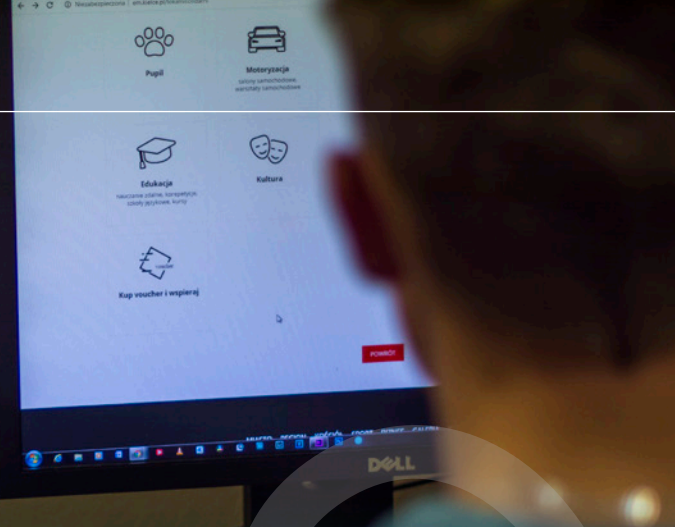
Zdaniem Marzeny Małąg, minister rodziny, pracy i polityki społecznej, pierwsze wymierne skutki przestoju ekonomicznego dla rynku pracy będzie się dało ocenić dopiero po opublikowaniu danych o bezrobociu za kwiecień. Na razie Wojewódzki Urząd Pracy nie ma jeszcze statystyk za marzec. Te publikowane są zawsze 20. dnia miesiąca. Aleksandra Marcinkowska spodziewa się jednak w najbliższym czasie zwiększonej liczby zgłoszeń dokonywanych przez osoby, które wróciły z pracy za granicą i skończyły kwarantannę.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego stopa bezrobocia w Polsce na koniec lutego wyniosła 5,5 proc. W województwie świętokrzyskim było to 8,3 proc. Minister rodziny, pracy i polityki społecznej, Marzena Małąg, w wywiadzie dla serwisu PolskieRadio24 prognozowała, że na koniec 2020 roku stopa bezrobocia w Polsce może sięgnąć nawet 10 proc. Ekonomisci Banku Pekao piszą dla Polski jeszcze bardziej pesymistyczny scenariusz. Ich zdaniem na koniec tego roku bezrobocie w Polsce może wynieść 13 proc. Ich zdanie polecają eksperci z mBanku. ◀

reklama

Od poniedziałku

20 kwietnia 2020 roku pierwszy kurs linii **nr 31** w dni robocze z Kielc do Chęcina, będzie wykonywany z ulicy Armii Krajowej **(o godzinie 4:57)** zamiast z przystanku Krakowska MPK **(godzina 5:08)**. Godziny odjazdów pozostają bez zmian.



#Lokalisolidarni w walce z kryzysem

Na stronie internetowej Radia eM Kielce ruszyła platforma #lokalnisolidarni, na której przedsiębiorcy z naszego regionu przybliżają swoją działalność. W jednym miejscu możemy znaleźć szereg produktów i usług stworzonych przez rodzime firmy i korzystać z ich zasobów bez wychodzenia z domu, wspierając przy tym lokalny rynek.

ABY NIE DAĆ SIĘ KRYZYSOWI

Konieczne ograniczenia wprowadzone przez rząd, w związku z pandemią koronawirusa, rodzą trudności w funkcjonowaniu wielu firm, zwłaszcza tych lokalnych. Przedsiębiorcy utracili dotychczasowe kanały sprzedaży produktów i usług. Stagnacja gospodarcza powodują lęk o utrzymanie pracy. Ten czarny scenariusz może zmienić barwy dzięki akcji #lokalnisolidarni.

- Platforma jest miejscem w którym dla mieszkańców naszego regionu zebraliśmy lokalnych przedsiębiorców, po to aby mogli dowiedzieć się m.in. gdzie mogą zrobić zakupy z dowozem, a gdzie osobiście, gdzie zamówić jedzenie, gdzie naprawić auto, jacy lekarze przyjmują, czy z jakiej oferty kulturalnej mogą skorzystać. Każda firma zarejestrowana na naszej platformie ma przypisane najważniejsze informacje dotyczące kontaktu i funkcjonowania, co ułatwi odbiorcą w tym szczególnie trudnym czasie korzystanie z różnego rodzaju usług – mówi Aleksandra Niemczyk, kierownik ds. rozwoju mediów Radia eM oraz koordynator projektu #lokalnisolidarni.

SKĄD POMYSŁ NA STWORZENIE TEGO MIEJSCA?

– Każdy z nas musi się dostosować do obecnej sytuacji, przedsiębiorcy też to robią, chcą wyjść naprzeciw oczekiwaniom swoich klientów. Dlatego na platformie #lokalnisolidarni możemy dowiedzieć się jak obecnie funkcjonują lokalne firmy i jak skorzystać z ich usług. Przedsiębiorcy będą mogli dodatkowo przybliżyć swoją działalność i obecne jej funkcjonowanie na antenie na-

szego radia. Idea dla której powstała ta akcja to po prostu solidarność. Jeżeli my mieszkańcy Kielc i województwa świętokrzyskiego, nie będziemy wspierać lokalnych firm to może dojść do ich upadłości. Jednak dzięki pomocy nas wszystkich, przedsiębiorcom z naszego regionu będzie łatwiej utrzymać się na rynku, dlatego też zachęcamy do robienia zakupów i korzystania z usług naszych rodzimych firm. Część przedsiębiorców ze względu na zakazy nie może teraz świadczyć swoich usług, ale im też możemy pomóc poprzez kupienie vouchera, który wykorzystamy po ustaniu ograniczeń – podkreśla Aleksandra Niemczyk.

POKAŻMY SOLIDARNOŚĆ

Zachęcamy również do robienia zdjęć z zakupami czy voucherami zakupionymi od firm z regionu i wrzucania ich na media społecznościowe z hasztagiem #lokalnisolidarni oraz oznaczeniem Radia eM Kielce.

Jeśli jesteś przedsiębiorcą, który oferuje szereg usług: zakupy online, zakupy z dowozem, specjalne promocje dołącz do nas. Jeśli świadczysz usługi, których obecnie nie możesz wykonać ale chciałbyś utrzymać ciągłość dzięki voucherom dołącz do nas. Jeśli prowadzisz przychodnię, prywatny gabinet, udzielasz teleporad lub porad online dołącz do nas. Przekonaj się o lokalnej solidarności naszych mieszkańców. Wspólnie mamy szansę pokonać trudności, ograniczenia i uratować lokalny biznes, a także wiele miejsc pracy.

JAK DOŁĄCZYĆ DO #LOKALNYCHSOLIDARNYCH ?

Każdy przedsiębiorca, który chce dołączyć do platformy #lokalnisolidarni i chce poznać więcej szczegółów na temat działania platformy może zadzwonić pod numerami telefonu 601 819 879/ 661 418 491 lub napisać wiadomość na: e-mail: reklama@em.kielce.pl. Mecenasem akcji #lokalnisolidarni jest Specjalna Strefa Ekonomiczna Starachowice. ◀



Wejdź na em.kielce.pl i dowiedz się gdzie zrobisz zakupy, kto dowozi, gdzie do lekarza, co załatwisz online. Na te i wiele innych pytań odpowiedzi znajdziesz na [#lokalnisolidarni](https://www.instagram.com/lokalnisolidarni). Lokalne usługi i produkty zebraliśmy dla Ciebie w jednym miejscu.

- Kto dowozi?
- Gdzie kupisz?
- Kto przyjmuje?

Mecenas akcji  „Starachowice”
Specjalna Strefa
Ekonomiczna

#lokalnisolidarni

Tu znajdziesz lokalne firmy, sprawdź kupuj wspieraj!

SPRAWDŹ JAK DZIAŁAJĄ LOKALNI PRZEDSIĘBIORCY, KUPUJ I WSPIERAJ



Sklepy

(spożywcze, piekarnie, mięsne, warzywniak)



Uroda

(salony piękności, fryzjerzy, drogerie)



Jedzenie i picie

(na wynos / na dowóz)



Edukacja

(nauczanie zdalne, korepetycje, szkoły językowe, kursy)



Zdrowie

(gabinety lekarskie, apteki, przychodnie, sklepy medyczne, salony optyczne)



Pupil



Motoryzacja

(salony samochodowe, warsztaty samochodowe)



Dom

(projektowanie wnętrz, sklepy z meblami, RTV AGD)



Sport



Prawo

(porady prawne online)



Kultura



Remonty



Nieruchomości

(sprzedaż mieszkań online)



Ogród



Kup voucher i wspieraj



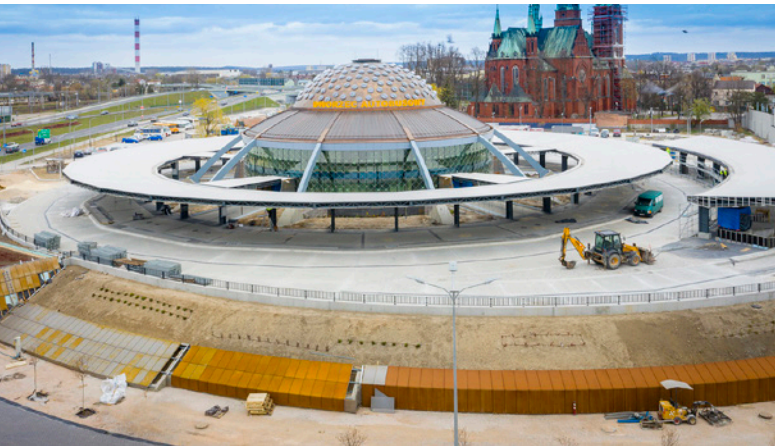
Kwiaciarnie

Myśl odpowiedzialnie i kupuj lokalnie

JEŚLI JESTEŚ LOKALNYM PRZEDSIĘBIORCĄ DOŁĄCZ DO NAS

tel. 601 819 879 / 661 418 941 mail: reklama@em.kielce.pl

UFO zgodnie z planem



autor: Piotr Natkaniec

Wszystko wskazuje na to, że pierwsze autobusy wyjadą z przebudowanego dworca autobusowego w sierpniu. Choć wykonawca jeszcze miesiąc temu zgłaszał, że z powodu pandemii koronawirusa, termin oddania może zostać opóźniony, to obecnie prace idą zgodnie z planem. Ewentualne problemy mogły wystąpić z dostawą i montażem elek-

tronicznych monitorów. Części do nich są produkowane w Chinach, gdzie przez kilka tygodni fabryki nie pracowały. Chińczycy jednak stanęli na wysokości zadania i dostarczyli część ekranów przed Świętami Wielkanocnymi. Reszta trafi do Kielc w najbliższych dniach. - Niedługo rozpoczniemy montaż wyświetlaczy. Największy będzie umiejscowiony wokół poczekalni. Uporaliśmy się także z elektronicznym przyciemnianiem szyb. System dostarczy szwajcarska firma - mówi Grzegorz Tomporowski, kierownik budowy. Wykonawca inwestycji, firma Budimex prowadzi intensywne prace zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz budynku. - W środku trwa montaż elementów plastra miodu na poziomie -1 dworca. Wylewamy też posadzki z materiału, który będzie wyglądał jak dawne lastrico. Na zewnątrz kończą się prace przy budowie peronów, wykładamy płytkami przedpole dworca, montujemy obrzeża z blachy, która wygląda jak żardzewiała przy skarpie obok obiektu - dodaje Grzegorz Tomporowski. Trwają też prace przy budowie parkingu dla autobusów oraz odlewie fontanny w kształcie przystanku autobusowego. Będzie to charakterystyczny autobus marki „Jelcz” popularny w PRL-u „ogórek”. Budowa dworca autobusowego pochłonie 70 mln zł. ◀

Zmiany na Zagnańskiej

Pandemia koronawirusa nie przeszkodziła budowie największej inwestycji drogowej w Kielcach. Od poniedziałku (20 kwietnia) kierowcy pojedą nową drogą ulicy Zagnańskiej. Remont ulicy Zagnańskiej i Witosa wraz z łącznikiem do ulicy Radomskiej to koszt 133 milionów złotych. Drogowcy zamierzają oddać do użytku obie drogi do lipca 2021 roku. Na razie nic nie wskazuje na to, żeby termin został przełożony, choć wykonawca na wszelki wypadek zabezpieczył się przed ewentualnymi opóźnieniami. - Wykonawca złożył pismo informujące, że w związku ze stanem pandemii koronawirusa inwestycja może nie zakończyć się w terminie. Nie wiadomo jak rozwinie się sytuacja na rynku i czy nie zabraknie materiałów budowlanych oraz pracowników - tłumaczy Jarosław Skrzydło, rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach. Skrzydło podkreśla jednak, że obecnie wykonawca nie zgłaszał problemów na budowie. Materiały zostały zamówione dużo wcześniej i na razie są na bieżąco dostarczane - dodaje. W związku z tym na początku przyszłego tygodnia dojdzie do sporej zmiany w organizacji ruchu, który zostanie przeniesiony na nową, wybudowaną jezdnię wschodnią. Ruch będzie się po niej odbywał w obu kierunkach. Z kolei na starej jezdni zachodniej wykonawca będzie prowadził teraz roboty budowlane - dodaje Jarosław Skrzydło. Realizowane są też prace na ulicach Witosa, Szy-

autor: Piotr Natkaniec

bowcowej i Starogórskiej. Na skrzyżowaniu Warszawskiej i Witosa przygotowywany jest nasyp od strony południowej oraz warstwy konstrukcyjne. ◀





Park wypięknieje

Park im. Stanisława Staszica w Kielcach doczeka się kompleksowego remontu. Modernizacja obejmie cały obszar, w tym teren nad stawem

Prace przy modernizacji parku podzielono na trzy etapy. W pierwszym zaplanowano pielęgnację zabytkowej zieleni. Uchwała w sprawie przekazaniu funduszy na ten cel ma się znaleźć w porządku obrad sesji Rady Miasta 23 kwietnia. W uzasadnieniu uchwały wskazano, że „gospodarka drzewostanem” jest niezbędnym etapem w celu przeprowadzenia dalszych prac budowlanych. „Zieleń, która pozostanie będzie podstawą do nowo zakładanej zieleni oraz infrastruktury komunalnej” – czytamy w uchwale. W praktyce oznacza to, wycięcie niektórych drzew. Przy innych konieczne będzie przycięcie i spięcie konarów. Koszt tych zabiegów ma wynieść 850 tys. złotych. Kolejny etap to prace budowlane. Nawierzchnie asfaltowe i betonowe zostaną zastąpione nawierzchniami wodoprzepuszczalnymi. Będą to mineralne nawierzchnie stabilizowane żywicznie, które są podobne do nawierzchni historycznych, używanych dawniej w parkach, a jednocześnie zachowują walory użytkowe nawierzchni współczesnych. Zaplanowana jest wymiana małej architektury (betonowe ławki i blaszane kosze), elementy te zyskają prostą formę, ale nawiązującą do historycznych ławek i koszy. Dodatkowym wyposażeniem, które pojawi się w parku będą tablice informacyjne, stojaki rowerowe oraz inne elementy np. niskie barierki przy niektórych nasadzeniach, czy słupki ograniczające wjazd pojazdów mechanicznych. Ostatnim eta-



pem będą nasadzenia. Urzędnicy planują uzupełnienie drzew w alei głównej oraz innych fragmentach parku. Nie ulegnie zmianie charakter nawierzchni placu przed muszlą, pozostanie on klinkierowy. Projekt zakłada remont, przełożenie oraz uzupełnienie zużytej technicznie nawierzchni. Wszystkie prace będą prowadzone przy konsultacjach z konserwatorem zabytków. Prognozowane koszty to 11 milionów złotych. ◀



Fragm. obrazu Jana Matejki

Pamiętajmy o chrzcie

W tym roku po raz drugi obchodziliśmy Święto Chrztu Polski, upamiętniające chrzest Mieszka I. Razem z sakramentem przyjętym przez księcia Polan na nasze ziemie dotarło nie tylko chrześcijaństwo, ale również całe bogactwo cywilizacji łacińskiej. Przeżywana 14 kwietnia rocznica skłania również do refleksji nad własnym chrztem

Media obiegrała informacja o tym, że wojewódzkie obchody Święta Chrztu Polski w województwie świętokrzyskim odbędą się... w Wiślicy. Każdy, kto choć odrobinę zna historię regionu, z pewnością uśmiechnął się, czując pewien dysonans i paradoks.

STO LAT WCZEŚNIEJ

Dlaczego? Jedną z hipotez historycznych zakłada bowiem, że to właśnie w Wiślicy – prawie sto lat wcześniej miał miejsce pierwszy chrzest na obecnych ziemiach polskich. W 880 roku sakrament miał tam przyjąć książę Wiślimir, czego świadkiem miała być zachowana do dziś misa chrzcielna, znajdująca się w starej kaplicy niedaleko obecnej kolegiaty wiślickiej. Nie-

zależnie jednak od tego, jaka jest prawda i który z książąt był pierwszy, to podkreślić należy, że to Mieszko reprezentował nasze, rodzące się wówczas, państwo. I tak w 966 roku, najprawdopodobniej w przeddzień Wielkanocy, czyli 14 kwietnia książę Polan został ochrzczony. Jakie były motywy tej decyzji? Z pewnością zarówno polityczne, jak przyłączenie się do rodziny państw chrześcijańskich i uniknięcie najazdów niemieckich, ale nie tylko.

CHRZEST – POWOŁANIE DO WIELKICH RZECZY

Chrzest pierwszego historycznego władcy rodzącego się państwa miał również olbrzymie znaczenie w wymiarze duchowym. – To wydarzenie ma dla nas wymiar fundamentalny. Do naszego państwa przychodzi łaska sakramentalna, która wszystko zmienia. Tak jak mówił kardynał Stefan Wyszyński stajemy się „pokoleniem orłów” i jesteśmy powołani do wielkich rzeczy. Nie jesteśmy ludźmi grzebiącymi jedynie w doczesności, ale następuje przemiana. W wymiarze duchowym wszystko nam się rozjaśnia. Jeśli o nim zapominamy to marniejemy. Święty Jan Paweł II pięknie tłumaczył, że możemy gonić za konsumpcją i oddawać chwałę nowym bożkom przez co utracimy pamięć o przynależności do Boga Żywego. To, że świętujemy Chrzest Polski jest bardzo głębokim duchowo fenomenem. Takie święto jak dzisiaj jest po to, żeby nam przypomnieć kim jesteśmy i do jak wielkich rzeczy zostaliśmy powołani – mówi Radiu eM Kielce ks. prof. Stefan Radziszewski, prefekt w Zespole Szkół Sióstr Nazaretanek im. św. Jadwigi

KRÓLOWEJ W KIELCACH.

To skłania nas również do refleksji nad dniem, w którym sami przyjęliśmy sakrament Chrztu Świętego. – Święty Jan od Krzyża pisał, że wiara to zaślubiny z Bogiem. Na tym polega chrzest. To nie jest tak, że przyjmując ten sakrament i kropka. Dla chrześcijanina obecność Boga, którego nosimy w naszej nieśmiertelnej duszy jest czymś najistotniejszym. Nie powinniśmy chcieć jedynie dobrze urządzić się w doczesności, bo wtedy ból związany z utratą posiadania będzie wielki. Nagle przyjdzie koniec, zaczną bić dzwony i to nie dzwony zmartwychwstania, ale naszej śmierci. Jeśli jednak jestem chrześcijaninem to wierzę w Tego, który zwyciężył potęgę śmierci. W dawnych wiekach chrzest był udzielany tylko w Wigilię Paschalną. Chrzest jest niejako narodzeniem się w Zmartwychwstaniu – tłumaczy nasz rozmówca.

W ROKU WIELKICH ROCZNIC

Tegoroczne obchody Święta Chrztu Polski przeżywaliśmy w sposób szczególnie, ponieważ w tym roku przypadają okrągłe rocznice innych ważnych wydarzeń, jak chociażby setna rocznica urodzin św. Jana Pawła II, czy Bitwy Warszawskiej. – Pamiętajmy, że w tym roku świętujemy również stulecie poświęcenia narodu polskiego Najświętszemu Sercu Pana Jezusa na Jasnej Górze. Przeżywanie rocznic to budzenie pamięci. Jeśli o nich zapomnimy to stopnieje w nas to co najważniejsze. Obecna sytuacja ma jeden, mały plus. Możemy pobyć ze swoimi rodzinami i porozmawiać o sprawach najważniejszych i fundamentalnych, także w wymiarze historycznym i narodowym. To godzina wielkiej nauki dla nas wszystkich – dodaje ks. prof. Stefan Radziszewski. ◀

Pan przysiadł na miedzy

Przysiadł Pan Jezus na miedzy, głowę skrwawioną oparł na dłoni. I patrzy strwożony na Ponidzie. Przychodzą do niego ślubne orszaki i żałobne kondukt, panny i wdowy w kłopotcie, chłop się czasami zatrzyma i ręce złożone do modlitwy wyciągnie. Chrystus patrzy na tę Ziemię w okowach niewoli, zarazy i śmierci, radującą się wolnością, zmartwioną chorobą i wolną od trosk – niezmiennie od stuleci, bo to Chrystus Frasobliwy.

Leżąca na uboczu miejscowość Piestrzec może pochwalić się wspaniałym Chrystusem Frasobliwym – kapliczką. Potężna kolumna ma 5 m wysokości i jest wspaniale ozdobiona różnego rodzaju ornamentami. U góry mamy fragment kapitelu, który się nazywa jońskim, bo ma baranie rogi u góry. I to co nas interesuje najbardziej figura Jezusa Frasobliwego. W takim klasycznym przedstawieniu, czyli na skale, trochę przypominającej tron. Chrystus ma na głowie koronę cierniową. Jedną rękę ma zgiętą i podtrzymuje sobie głowę, która jest w charakterystyczny sposób opuszczona w dół, i widzimy wyraźnie, że jest to Chrystus zamyślony, właśnie frasobliwy – mówi dr Cezary Jastrzębski z UJK w Kielcach. – Na kolumnie widnieje łaciński napis brzmiący w tłumaczeniu: „5 maja 1689 roku” uznano, że to jest czas kiedy powstała kapliczka. Ciekawe, że tuż pod kapitelem, są dwie płaskorzeźby przedstawiające św. Wojciecha i pramatkę Ewę. Chrystusa Frasobliwego otaczają figury przedstawiające postacie czterech ewangelistów.

SPOTKANIE Z SZYMONEM CYRENEJCZYKIEM

Zatrzymujemy się przy Chrystusie Frasobliwym, bo to przedstawienie pokazuje Syna Bożego rozumiejącego ludzkie troski, jakże aktualne dzisiaj kiedy walczymy z pandemią i własnymi słabościami. Scena wywodzi się z tekstów literackich i rozmyślań nad Męką Pańską i ma odniesienie do etapu bezpośrednio poprzedzającego ukrzyżowanie. Wiązano ją ze spotkaniem Jezusa z Maryją, podczas którego krzyż przejął na chwilę Szymon Cyrenejczyk, Chrystus usiadł wtedy zafrasowany na kamieniu. Ukazał swoje człowiecze cierpienie. Wierny mógł dostrzec w wyczerpanym Bogu swoje własne problemy, sens cierpienia, w które obfituje los człowieka. Dr Jastrzębski przypomina, że znane od XIV w. przedstawienie związane było z takim nurtem, który się nazywał dewocjo moderna, czyli pobożność nowoczesna, pobożność, która związana była z ludzkim charakterem. – Chrystus był tu nie tylko Bogiem, ale i Bogiem-Człowiekiem. I dlatego tego typu przedstawienia były związane nie tylko ze smutkiem, umartwianiem się, ale też z radością, która wynikała później z tego, że przechodziliśmy dzięki Męce do zbawienia – tłumaczy regionalista.

POBOŻNOŚĆ MIESZKAŃCÓW

W XVII wieku Chrystus Frasobliwy pojawił się przy polskich drogach. Wtedy to Kościół postanowieniami synodów wy-

magął od proboszczów doprowadzenia do tego, aby w każdej wsi, a także na drogach, znajdowały się znaki krzyża świętego oraz figury wskazujące na pobożność mieszkańców. I tak było również na Ponidziu. Przedstawienia Chrystusa Frasobliwego często były wystawiane na początku miejscowości, tak jak w Chrobrzu, gdzie w 1673 roku umieszczono kapliczkę z pięknymi kolumnami i arkadami. W środku tej kapliczki znajduje się postać Chrystusa Frasobliwego. ◀





foto: Piotr Michalec

Ograniczenia w życiu codziennym, których obecnie doświadczamy nie pozwalają nam w pełni cieszyć się rozwijającą się wiosną. A ta zachwyca - jak co roku - pięknem swoich barw. Tak jest (od lewego górnego zdjęcia) na Poniidziu w okolicach Czarnocina, w Stradowie, kieleckim Parku Miejskim i ponownie na Poniidziu. Mamy nadzieję, że fotografie Piotra Michalca pozwolą Państwu choć trochę nacieszyć oczy wiosennymi widokami. ◀



amy wiosnę



Miłosierdzie Boże dla świata

W tym roku 30 kwietnia minie 20 lat, kiedy święty Jan Paweł II wyniósł na ołtarze siostrę Faustynę Kowalską, apostołkę Bożego Miłosierdzia. Jednocześnie pierwszą niedzielę po Wielkanocy ustanowił dla całego Kościoła Świętem Miłosierdzia Bożego, z którym związany jest także obraz Jezusa Miłosiernego oraz Koronka.

W „Dzienniczku” siostra Faustyna pisze, że Pan Jezus powiedział do niej: „Pragnę, ażeby pierwsza niedziela po Wielkanocy była świętem Miłosierdzia (Dz. 299). Pragnę, aby święto Miłosierdzia, było ucieczką i schronieniem dla wszystkich dusz, a szczególnie dla biednych grzeszników. W dniu tym otwarte są wnętrza miłosierdzia Mego, wylewam całe morze łask na dusze, które się zbliżą do źródła miłosierdzia Mojego. Która dusza przystąpi do spowiedzi i Komunii świętej, dostąpi zupełnego odpuszczenia win i kar. W dniu tym otwarte są wszystkie upusty Boże, przez które płyną łaski (Dz. 699)”.

Z Miłosierdziem Bożym związany jest także obraz Jezusa z podpisem: „Jezu ufam Tobie”. Współcześnie jest to jeden z najbardziej znanych w świecie wizerunków Jezusa ukrzyżowanego i zmartwychwstałego. Pan Jezus ukazał się siostrze Faustynie w celi plockiego klasztoru 22 lutego 1931 roku. Tak to wydarzenie relacjonuje w „Dzienniczku”: Wieczorem, kiedy byłam w celi ujrzałam Pana Jezusa ubranego w szacie białej. Jedną ręką wzniesioną do błogosławieństwa, a druga dotykała szaty na piersiach. Z uchylenia szaty na piersiach wychodziły dwa wielkie promienie, jeden czerwony, a drugi biały. (...) Po chwili powiedział mi Jezus: „Wymaluj obraz według rysunku, który widzisz, z podpisem: Jezu, ufam Tobie. Pragnę, aby ten obraz czczono najpierw w kaplicy waszej i na całym świecie” (Dz. 47).

Wyjątkową modlitwą jest także Koronka do Miłosierdzia Bożego. Podyktował ją Pan Jezus Siostrze Faustynie w Wilnie 13–14 września 1935 roku. Formuła modlitwy przeznaczona jest do indywidualnego i wspólnotowego odmawiania.

Czcicielem Bożego Miłosierdzia jest także święty Jan Paweł II. Z „Dzienniczkiem” siostry Faustyny napisanym w języku polskim zapoznał się jeszcze będąc metropolitą krakowskim. Później, jako papież, podczas swojego pontyfikatu miłosierdziu poświęcił jedną ze swoich encyklik: „Dives in misericordia”. Zmarł w sobotę przed Niedzielą Miłosierdzia, a później był beatyfikowany i kanonizowany właśnie w to święto.

W obecnej sytuacji epidemii, która dotyka cały świat, potrzeba jest zwrócenia się do Miłosierdzia Bożego. Ks. dr Sylwester Robak, autor książki: „Siostra Faustyna Kowalska. Nauczycielka cierpienia” przypomina, że święta zakonnica: - Wszelkie dotykające ją bolesne doświadczenia polecała Jezusowi Miłosiernemu, ufając, że On w swej opatrzności potrafi wyprowadzić z nich dobro. Wskutek cierpienia świat dla siostry Faustyny jakby zatrzymywał się, a ona miała wtedy możliwość kontemplowania tego, co w życiu najważniejsze. Święta Faustyna uczy nas, że cierpienie przyjmowane z wiarą zbliża do Boga i prowadzi do zjednoczenia z Nim. Cierpliwie nam tłumaczy, że nadzieją dla świata jest Ewangelia, ponieważ Dobra Nowina oświeca mroki cierpienia światłem nadprzyrodzonym, pełnym ciepła i pokoju, wiarygodnym, ponieważ pochodzącym od Boga. ◀



Problemy z zajściem w ciążę, rak jajnika, nieznosny ból – powikłań endometriozy nie można bagatelizować. To nieuleczalna choroba, na którą cierpi wiele kobiet

Endometrioza to nie wyrok

Endometrioza nie daje charakterystycznych objawów i nie zawsze wiąże się z bólem. Jej konsekwencje mogą być poważne, ale odpowiednio leczona nie zamyka przed kobietą drzwi do macierzyństwa.

TAJEMNICZA CHOROBA

Istotą tej choroby jest występowanie tkanki wyścielającej jamę macicy, czyli endometrium, poza macicą. Ogniska mogą pojawić się na otrzewnej, w jamie brzusznej, jelitach, pęcherzu moczowym czy macicy. Około 70 procent cierpiących na nią pacjentek ma problem z zajściem w ciążę.

– Endometrioza dokonuje zmian w śluzówce jamy macicy, więc implantacja zarodka jest utrudniona. Powoduje m.in. zaburzenia dojrzewania jajeczek czy produkcję przeciwciał przeciwplemnikowych – mówi dr Marek Wojner, ginekolog endokrynolog ze Świętokrzyskiego Centrum Matki i Noworodka, kierownik Poradni Endokrynologiczno-Ginekologicznej i Poradni Leczenia Niepłodności.

Choć endometrioza jest chorobą znaną od lat i dotyczy ogromnej populacji kobiet, nadal nie znamy jej przyczyny. Nie daje specyficznych objawów, ale jak wyjaśnia dr Marek Wojner, pacjentki najczęściej zgłaszają się do lekarza z bólami około miesięczkowymi, które nie mijają po podaniu leków.

– Objawy są bardzo nietypowe i różnie przebiegają, dlatego obraz tej choroby jest złożony i niejasny. Mogą to być cykliczne towarzyszące miesiączce bóle, ale równie dobrze ból może w ogóle nie być związany z miesiączkowaniem. Ponieważ przerzuty endometriozy mogą dotyczyć całego organizmu, zdarza się, że choroba daje na przykład objawy ze strony układu pokarmowego – tłumaczy dr Marek Wojner.

PRZEKRĘŚLONE MACIERZYŃSTWO?

Jak mówi dr Marek Wojner, wśród kobiet dotkniętych endometriozą 70 procent ma problem z zajściem w ciążę, a w populacji niepłodnych pacjentek odsetek cierpiących na tę właśnie chorobę sięga 30-40 procent. – To choroba powodująca tak niespecyficzne zmiany w organizmie, że zawsze musimy ją brać pod uwagę przy diagnostyce niepłodności. Dysponujemy już metodami leczniczymi, które umożliwiają zajście w ciążę. Endometrioza to nie wyrok. To nieuleczalna choroba, ale pozwala na posiadanie dzieci – uspokaja lekarz.



JAK JĄ WYKRYĆ?

Lekarze, którzy podejrzewają u pacjentki endometriozę, w pierwszej kolejności sięgają po USG. – Niestety, to badanie nie wykaze wszystkich ognisk choroby, ale może na przykład wykazać występowanie torbieli czekoladowych jajnika, które są jej najczęstszą postacią. Druga, bardziej skuteczna metoda, to laparoscopia, ale ona też nie daje pełnego obrazu, bo ogniska przybierają bardzo różną formę i nie zawsze są widoczne. Kolejnym krokiem jest biopsja, która służy do pobrania materiału z podejrzanych miejsc i określeniu charakteru tych zmian pod mikroskopem – wyjaśnia Marek Wojner.

Najgorszym powikłaniem endometriozy jest rak jajnika. – Jak wiemy, to jeden z najbardziej agresywnych nowotworów. Dlatego kobiety, które cierpią na niespecyficzne bóle, szczególnie w miednicy małej, powiązane z biegunkami, nudnościami, złym samopoczuciem, zaburzeniami miesiączkowania, powinny wykonać najprostsze badanie, czyli USG. Ono od razu wykryje duże zmiany endometrialne – radzi Marek Wojner. ◀

Wróćą do gry pod koniec maja?

autor: Damian Wysocki, foto: Mateusz Kaleta



Ekstraklasa pracuje nad scenariuszami wznowienia zawieszonych rozgrywek. Według pojawiających się informacji, tym najbardziej oczekiwanym wariantem jest powrót do gry o punkty w ostatni weekend maja, co pozwoliłoby na bezproblemowe rozegranie jedenastu kolejek do 19 lipca, bo na takie wydłużenie zmagania pozwoliła UEFA.

Nad tym jak ma wyglądać powrót do normalności w obliczu koronawirusa zastanawiają się grupy robocze, w których zasiadają przedstawiciele poszczególnych klubów.

– Wykonujemy pracę, która zbliża nas do osiągnięcia odpowiedniego scenariusza, dotyczącego wznowienia rozgrywek. Chcemy przygotować dokument, który trafi na ręce odpowiednich władz. Niezależnie od tego, kwestia powrotu Ekstraklasy będzie uzależniona od stanu epidemii oraz odpowiednich zarządzeń państwowych – wyjaśnia Maciej Bartoszek, trener Korony Kielce. Szkoleniowiec zaznaczył, że drużyny będą potrzebowały około miesięcznego okresu przygotowawczego przez rozpoczęciem intensywnego finiszu.

Kolejną kwestią, która w wielu klubach nie została wyjaśniona, są obniżki wynagrodzeń o połowę za okres, w którym nie odbywają się mecze. W Koronie na tę propozycję do czwartku zgodziła się tylko polska część szatni. Z licniejszą zagraniczną grupą zarząd prowadzi dalsze negocjacje. Taki krok jest konieczny, aby uchronić klub przed finansową katastrofą.

Przypomnijmy: Korona z dorobkiem 26 punktów zajmuje zagrożone spadkiem 14. miejsce. Podopieczni Macieja Bartoszka tracą pięć „oczek” do bezpiecznej lokaty. ◀

Final4 raczej bez PGE VIVE

Europejska Federacja Piłki Ręcznej wyznaczyła nowy termin Final4 Ligi Mistrzów. Ten odbędzie się 28 i 29 grudnia. PGE VIVE do Kolonii raczej nie pojedzie.

Początkowo EHF poinformowała, że jej reprezentacyjny turniej zostanie przełożony na ostatnią dekadę sierpnia. Sprawę skomplikowały kolejne obostrzenia niemieckich władz, które wprowadziły zakaz organizacji imprez masowych co najmniej do końca tego miesiąca. Już wcześniej pod olbrzymim znakiem zapytania stała możliwość rozegrania zaplanowanych na czerwiec spotkań 1/8 i 1/4 finału.

Bardzo możliwe, że EHF niebawem podejmie decyzję o anulowaniu fazy pucharowej. Wówczas kwalifikacje do Final4 otrzymałyby po dwie najlepsze drużyny z grup A i B, czyli FC Barcelona, Paris Saint-Germain, THW Kiel i Telekom Veszprem.

O tym czy tak się stanie przekonamy się 24 kwietnia, kiedy odbędzie się posiedzenie Komitetu Wykonawczego EHF. Michael Wiederer, prezes federacji, uchylił jednak nieco rąbka tajemnicy.

– Będzie to decyzja oparta na sportowych wynikach osiągniętych w już ukończonych rundach – powiedział sternik EHF. Taki krok będzie oznaczał koniec sezonu dla PGE VIVE, które w 1/8 finału miało zagrać z Celje Pivovarna Lasko. Najbliższe

tygodnie będą czasem walki o przetrwanie. Szczypiornistów czekają spore obniżki wynagrodzeń, na razie nie wiadomo czy uda się utrzymać najlepszych zawodników. ◀



autor: Damian Wysocki, foto: Patryk Plak

Aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia. Mnóstwo osób wylewa siódme poty na salach fitness i zajęciach indywidualnych z trenerem, by pozostać jak najdłużej w dobrej formie. Ale nie wszyscy mają silną motywację. Wtedy może pomóc trener mentalny, który popracuje nie tylko nad ciałem, ale i duchem.

A może trening mentalny?

Czym właściwie jest trening mentalny? – Jego najkrótsza definicja to po prostu rozwijanie własnego potencjału – tłumaczy Mateszu Brela, trener mentalny i przysły psycholog sportu.

JAK OSIĄGNĄĆ CEL?

– Pewien mądry człowiek stwierdził, iż przekraczanie samego siebie jest zmierzaniem do czegoś lub kogoś poza sobą lub ponad sobą. Innymi słowy bycie najlepszą wersją samego siebie to cel nadrzędny. Ja w swojej codziennej działalności staram się pracować nad sobą, by stać się najlepszą wersją „ja”. Taką filozofię przenoszę na swoją pracę ze sportowcami. Uważam, że trener mentalny jest osobą, która przekształca plany i marzenia w konkretne, mierzalne kroki prowadzące do osiągnięcia celów. Zatem osoba, którą trenuję otrzymuje ode mnie sprecyzowane „know how” czyli wiedzę, jak przekuć cele w rzeczywistość.

– W swojej pracy podkreślam, że wyjątkowość zawsze będzie się wiązała z łamaniem schematów, które często ograniczają daną osobę i przez to nie może się ona samorealizować. Najczęstszymi przeszkodami są tutaj: niekorzystne środowisko, niechęć do wysiłku i zmiany, lęk oraz brak rozpoznania wartości. Treningi mentalne, które prowadzę ze swoimi podopiecznymi mogą przybierać różne formy, na przykład konsultacji - zawodnik przychodzi i chce przepracować jakiś konkretny problem czy wyzwanie albo porozmawiać o tym, co się wydarzyło przez ostatni tydzień. Czasami zawodnicy wylewają na spotkaniach ze mną całe swoje emocje, pomimo tego, że dałem im konkretne zadania do zrealizowania i mieliśmy te zadania omawiać. Ale ja jestem trenerem elastycznym i wiem, że jeśli ktoś tego potrzebuje, może przyjść do mnie i opowiedzieć mi rzeczy, które mogłyby kogoś innego zwalić z nóg – dodaje specjalista.

ROZWINĄĆ SWÓJ POTENCJAŁ

– Dobrostan psychiczny stanie się w przyszłości aspektem, którym będziemy zajmować się bardziej niż żywieniem i dietą. Coraz więcej klubów uwzględnia w swoim sztabie szkoleniowym taką osobę jak trener mentalny, choć jeszcze niektóre, nawet te z najwyższej półki w Polsce, nie wierzą, że trening mentalny jest skuteczny. Niektórzy myślą „idziesz do psychologa to masz jakiś problem ze sobą”. Powinniśmy patrzeć z zupełnie innej strony - idę do psychologa czy trenera mentalnego, bo chce rozwinąć swój potencjał. Czekam na moment kiedy to stanie się naturalną kolejną rzeczą i będę mógł być pionierem w tej dziedzinie – dodaje Mateusz Brela.



Efekt treningu mentalnego zależy w głównej mierze od samego zawodnika i celów, które chciałby zrealizować. Rezultaty takiego treningu wpływają nie tylko na wyniki sportowe, ale także na życie prywatne danej osoby, bo kto z nas nie chciałby nabyć umiejętności zarządzania stresem czy wypracować indywidualnej techniki relaksacji? Przy tym wzmocnić poczucie własnej wartości i pewności siebie. ◀



Sypią się mandaty

Świętokrzyscy policjanci w związku z obecną sytuacją epidemiczną notują oni mniej interwencji. Zmalała liczba najczęściej popełnianych wykroczeń i przestępstw, ale mundurowi mają dużo innych obowiązków. W ciągu doby kontrolują kilka tysięcy osób przebywających na kwarantannie.

Jak wyjaśnia Artur Majchrzak z zespołu prasowego świętokrzyskiej policji, mundurowi kontrolują przestrzeganie zasad izolacji.

- Wobec tych osób, które złamały przepisy odnośnie kwarantanny, wyciągamy konsekwencje: o wszystkim informujemy stacje sanitarno – epidemiczne, które nakładają wysokie kary. Podobnie jak wobec tych, którzy nie przestrzegają zakazu gromadzenia się: w ciągu jednego dnia interweniujemy w takich przypadkach nawet kilkadziesiąt razy. Jeśli chodzi o zasady związane z przemieszczaniem się, interwencji jest jeszcze więcej – mówi policjant.

Mundurowi wciąż kontrolują bezpieczeństwo na drogach i sprawdzają trzeźwość kierowców. - Podczas świąt Wielkanocy doszło do trzech wypadków na terenie całego województwa – cztery osoby zostały ranne. Odnotowaliśmy pięćdziesiąt dziewięć kolizji drogowych, zatrzymaliśmy trzydziestu dwóch nietrzeźwych kierowców. Obserwujemy spadek niebezpiecznych sytuacji na naszych ulicach, bo w ubiegłym roku w czasie świąt Wielkanocnych było osiem wypadków, a dziesięć osób zostało rannych. Doszło też wtedy do stu dwudziestu dziewięciu kolizji, a pięćdziesięciu sześciu kierowców spożywało alkohol – wyjaśnia Artur Majchrzak.

NOTORYCZNE ŁAMANIE OGRANICZEŃ

Niestety nie brakuje osób, które mimo decyzji o konieczności poddania się kwarantannie, postanawiają złamać

zasady izolacji. Przykładem takiego zachowania, może być 25- letni mieszkaniec powiatu sandomierskiego. Mężczyzna lekcewałzył zalecenia służb i wysiłki wszystkich osób w walce z epidemią koronawirusa. W ciągu zaledwie pięciu dni, trzykrotnie naruszył zasady kwarantanny, nie odbierał telefonów oraz nie odpowiadał na inne próby nawiązania z nim kontaktu przez policję. Postanowił nawet... zaprosić na spotkanie towarzyskie swojego kolegę. Została na niego nałożona kara administracyjna w wysokości dziesięciu tysięcy złotych.

Podobnie zachował się jeden z mieszkańców Pińczowa – mężczyzna zignorował fakt, że przez dwa tygodnie powinien zostać w domu. Kilkukrotnie wybrał się do sklepu, tym samym łamiąc zasady kwarantanny. Decyzją Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Busku-Zdroju, został ukarany grzywną w takiej samej kwocie: dziesięciu tysięcy złotych.

Pracy nie brakuje także mundurowym ze Starachowic. Przez jeden weekend, policjanci aż trzykrotnie podejmowali interwencje wobec trzech osób, które łamały zasady dotyczące niegromadzenia się. Dwóch mężczyzn i kobieta w lekceważący sposób podeszli do nowych przepisów: policjanci za każdym razem spotykali całą trójkę, gdy wspólnie pili alkohol. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Starachowicach podjął decyzję o nałożeniu kar pieniężnych – po pięć tysięcy złotych dla każdej z osób. ◀



Trawy ciągle płoną...

Nie pomagają apele strażaków i leśników, aby nie wypalać traw. W czasie świątecznego weekendu strażacy w województwie świętokrzyskim interweniowali z tego powodu aż 209 razy. Najwięcej zgłoszeń było w Wielką Sobotę i Niedzielę Wielkanocną.

- Do najgroźniejszego pożaru doszło w niedzielę niedaleko miejscowości Osiek w powiecie staszowskim. Trawy paliły się w sąsiedztwie lasu, a po pewnym czasie ogień przeniósł się na młodnik sosnowy. W akcji ratowniczo-gaśniczej uczestniczyło osiem zastępów straży pożarnej. Spłonęło 15 hektarów trawy oraz niecałe 20 arów młodnika - informuje Marcin Nyga, rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Kielcach. W Poniedziałek Wielkanocny trawy płonęły 11 razy. Jak informują strażacy przyczyną 99 procent wszystkich pożarów były podpalenia. - Zdarzają

się starsi ludzie, którzy jeszcze ciągle myślą, że wypalanie traw użyczy głębę, ale zdarzają się też wybryki chuligańskie. Szczególnie daje się to zauważyć na północnych obrzeżach Starachowic, gdzie grasuje podpalacz i dostarcza nam pracy. W poprzednim tygodniu praktycznie codziennie wybuchały tam pożary lasu - mówi Marcin Nyga. W świąteczny weekend odnotowano ponad 10 pożarów lasów. Przeciętna powierzchnia jednego pożaru wynosi około 30 arów, ale każdy pożar to ogromna strata materialna i przyrodnicza. Pożary traw i lasów są bardzo niebezpieczne, ponieważ ogień może wymknąć się spod kontroli i doprowadzić do ogromnych strat. Sprawcom podpalen grozi grzywna do 5 tysięcy złotych, a w przypadku spowodowania pożaru stanowiącego zagrożenie życia, zdrowia lub mienia do 10 lat pozbawienia wolności.

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

eM

RADIO

KIELCE 107,9

BUSKO-ZDRÓJ 91,8

*Stuchaj
Radia eM
na wiosnę*

