

W środku
dodatki IPN
i Ekologiczny

foto: Piotr Michalec

Nie tylko Geopark...





*Formularz Twój News
dostępny po zeskanowaniu kodu QR*

MASZ PROBLEM?

Zgłoś się do reporterów Radia eM

TELEFON
interwencyjny
Radia eM:

41 349 50 40



e-mail: radio@em.kielce.pl

Odnowią dworzec

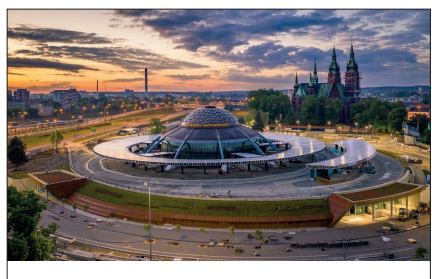
Już niedługo poznamy wykonawcę przebudowy dworca kolejowego w Kielcach. PKP S.A. ogłosiła przetarg na wykonanie prac. Budynek dworca zmieni się nie do poznania. Pasażerowie będą mogli skorzystać z reprezentacyjnego holu, kas, poczekalni, nowoczesnego centrum obsługi pasażera, a także umiejscowionych w podziemiu toalet. Na I piętrze znajdą się biura obsługi dworca i Urzędu Miasta. Drugie piętro przeznaczono dla Polregio. Boczne przestrzenie dworca zostaną wynajęte. Pozostała część ma być użyt-



kowana przez Straż Ochrony Kolei i Polregio. Termin składania ofert w przetargu mija 22 lipca. Prace mają kosztować blisko 30 milionów złotych i zakończyć się po 17 miesiącach od podpisania umowy z wykonawcą. /mł/

Na podium!

Świętokrzyskie inwestycje zachwyciły Polaków. Mauzoleum Martyrologii Wsi Polskiej w Michniewie i kielecki Dworzec Autobusowy znalazły się na czele rankingu nagrody internautów 10. edycji plebiscytu „Nagroda Architektoniczna POLITYKI”. – To bardzo miły moment w życiu każdego architekta – mówi Bartosz Bojarowicz, jeden z autorów projektu przebudowy dworca PKS. – Architektowi zawsze towarzyszy nie-



pełność czy to, co stworzył, jest odpowiednie, właściwe i ładne. Ta nominacja oznacza, że udało nam się w pełni sprostać zadaniu, jakim było zaprojektowanie kieleckiego Centrum Komunikacyjnego. /wk/

ŚĆO z GUM

Zwiększenie bezpieczeństwa chorych poddawanych radioterapii to główny cel współpracy



Będzie się działo

Warsztaty śpiewu, tańca, fotografii, gry na instrumentach oraz aktorstwa, liczne konkursy i wystawy – to tylko niektóre z całej gamy atrakcji zaplanowanych na tegoroczne „Lato w mieście”, które potrwa od początku lipca do końca sierpnia. W program zaangażowało się ponad 30 kieleckich instytucji i szkół. Ośrodek Kultury „Ziemowit” zaprosi m.in. na zajęcia z projektowania ubioru, a KCK zorganizuje plenerowe kino rowerowe. Z Domem Kultury „Białogon” będzie można wybrać się na wycieczkę za miasto, z kolei Instytut Dizajnu nauczy projektowania systemu domowej uprawy. Kreatywne pomysły ma również Miejska Biblioteka Publiczna, w której dzieci m.in. stworzą piniaty z gazet. W ramach „Lata w mieście” kielczanie będą mogli także obejrzeć rekonstrukcję rozbicia więzienia na Wzgórzu Zamkowym. Większość wydarzeń jest bezpłatna. /wk/

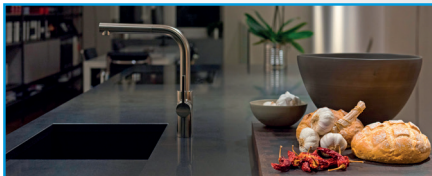
reklama




Centrum Obsługi Stolarstwa

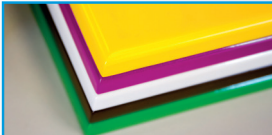
Meblopyt Plus

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

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

Świętokrzyskiego Centrum Onkologii oraz Głównego Urzędu Miar. Instytucje chcą wprowadzić nowe metody diagnostyki i terapii, unikatowe na skalę międzynarodową. Efektem tej współpracy ma być wypracowanie polskiego wzorca pierwotnego dawki pochłoniętej w wodzie na liniach akceleratorowych, czyli w takich warunkach, w jakich są naświetlani pacjenci podczas ▶ radioterapii. Wzorzec będzie służył do bezpośredniego wzorcowania przyrządów w ŚCO, które weryfikują dawki promieniowania poda-



wane pacjentom. To unikatowe w skali światowej rozwiązanie przełoży się na wysoką jakość procesów, jakim są poddawani pacjenci podczas radioterapii. /mn/

Zaszczepią nas

Miasto będzie kontynuować program darmowych szczepień przeciwko grypie – taką decyzję podjęli kieleccy radni. Przyjęta uchwała



mówi o szczepieniach w latach 2021-2024. W planach jest zakup dziesięciu tysięcy zastrzyków. – Kupimy je na tyle wcześniej, żeby przeprowadzić akcję między wrześniem a grudniem. Niestety, nie znamy jeszcze jednostko-

wej ceny szczepionki – informuje Piotr Łojek, dyrektor wydziału edukacji, kultury i sportu. Radni byli jednomyślni. Uchwałę poparty aż dwadzieścia cztery osoby, czyli wszyscy obecni na posiedzeniu. /wk/

Niedługo festiwal

Przed nami 48. Międzynarodowy Harcerski Festiwal Kultury Młodzieży Szkolnej, który odbędzie się w Kielcach od 8 do 18 lipca. – Będą przeglądy konkursowe oraz warsztaty artystyczne dla uczestników. W tym roku odbędzie się także koncert inauguracyjny, który w związku z pandemią będzie adresowany przede wszystkim do uczestników. Mieszkańców Kielc zaprosimy 17 lipca na koncert galowy – mówi podharcmistrz Agnieszka Stochmal, rzecznik prasowy festiwalu. Jego uczestnikami będą dziecięce i młodzieżowe zespoły oraz soliści z Polski i z zagranicy, którzy zaprezentują się w pięciu kategoriach artystycznych – muzyka,



taniec, folklor, orkiestry dęte i teatr. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie www.wiatraczek.pl. /bk/

Co z ulicą Orłąt Lwowskich?

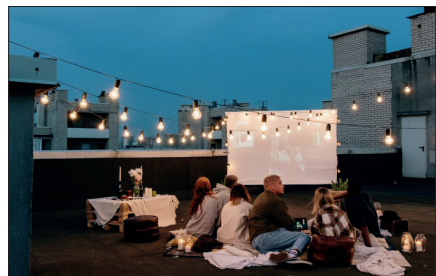
Ponad osiemdziesiąt wniosków i uwag wpłynęło do Miejskiego Zarządu Dróg w sprawie przebudowy ulicy Orłąt Lwowskich. – W głównej mierze dotyczyły one ekranów akustycznych. Mieszkańcy mieli również uwagi do usytuowania miejsc postojowych, ścieżek rowerowych i chodników – informuje Jarosław Skrzydło, rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg. O tym, czy ekrany



akustyczne zostaną ustawione, zdecydują analizy hałasu i specjalne precyzyjne badania, które zostaną wykonane po zakończeniu pandemii. Jak wyjaśnia rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg, chodzi o to, aby ruch był zbliżony do normalnego. – Bardzo się cieszę, że tak wiele wniosków trafiło do Miejskiego Zarządu Dróg. Liczę na to, że zostaną poważnie wzięte pod uwagę – mówi Dariusz Kisiel, radny Porozumienia Jarosława Gowina. /ml/

Seansy z KPT

Kielecki Park Technologiczny rusza z cyklem „Kino letnie z KPT”. Pierwszy seans odbędzie się drugiego lipca. Jakość filmów oraz odpowiednią oprawę zapewni kino „Moskwa”. W repertuarze znajdą się filmy rodzinne z dużą dawką pozytywnych emocji. Drugiego lipca o godzinie 20:30 zobaczymy film „O czym marzą zwierzęta?”. To zabawna animacja dla całej rodziny z dynamiczną akcją i ważnym przesłaniem. Australijski animowany komputerowo film przygodowy w reżyserii Ricarda Cussó po-



wstał na podstawie opowiadania Petera Ivana. Projekcja odbędzie się w Energetycznym Ogrodzie Doświadczeń KPT przy ul. Olszewskiego. Zachowane zostaną wszystkie obostrzenia związane z pandemią. /mn/

Tężnia zaprasza

W piątek otwarty został kompleks uzdrowski w Busku-Zdroju, w którego skład wchodzi jedna z największych tężni solankowych w Polsce oraz



reklama

Teraz wyprzedaż drzwi i okien z ekspozycji od 100 zł



**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

dom zdrojowy z pijalnią, oranżerią, a także podświetlaną i grającą fontanną. Obiekt ma przyciągnąć do uzdrowiska jeszcze więcej kuracjuszy. Tężnię tworzą dwa pierścienie z tarniny o wysokości 9,5 metra, średnicy zewnętrznej 70 metrów oraz obwodzie prawie 220 metrów. Powierzchnia tarniny, po której spływa solanka, to ponad 5 tysięcy metrów kwadratowych. Na szczycie tężni znajduje się taras widokowy, na którym organizowane będą koncerty oraz inne wydarzenia kulturalne. Do połowy lipca wejście będzie bezpłatne. /mn/

Arcybiskup na Białogonie

Arcybiskup Henryk Jagodziński, nuncjusz apostolski w Ghanie, odprawił uroczystą Mszę Świę-



tą w Parafii Przemienienia Pańskiego na Białogonie na zakończenie roku szkolnego. To był wyjątkowy dzień dla całej wspólnoty parafialnej. Eucharystia pod przewodnictwem arcybiskupa zgromadziła w kościele uczniów, ich rodziców i nauczycieli. W procesji na wejście uczestniczyły dzieci, które niosły pomarańcze zerwane z... drzewka akacjowego. Owoce symbolizowały „paradise country”, czyli Ghanę, o której mówił w swojej homilii arcybiskup. – Ten kraj wyróżnia się spośród innych krajów afrykańskich dobrymi warunkami życia, zarówno geograficznymi, jak i ekonomicznymi. Pierwszy raj stworzył Pan Bóg, ale rajski kraj staramy się tworzyć my. Od nas zależy, jak ten nasz kraj będzie wyglądał – mówił nuncjusz apostolski w Ghanie. /ml/

Czarna seria nad wodą

W ostatni weekend upalna pogoda przyciągnęła rzesze ludzi nad zbiorniki wodne w naszym województwie. Niestety, doszło do śmiertelnych wypadków. W niedzielę (20 czerwca) na terenie kąpieliska w Sielpi zaginęło dwóch mężczyzn. Ciało jednego z nich znaleziono w poniedziałek, drugiego we wtorek. Tragiczne wydarzenia rozegrały się także w niedzielę na zalewie w Chańcy – strażacy wydobyli z wody nieprzytomnego 21-latkę. Mężczyznę przewieziono do szpitala, niestety jego życia nie udało się uratować. Policjanci apelują o rozważę podczas letniego wypoczynku, a zwłaszcza o to, aby absolutnie nie wchodzić do wody pod wpływem alkoholu. /ar/

NATURAL-MED

MEDYCYNĄ BIOLOGICZNĄ I REHABILITACJĄ SPORTOWĄ

Zapraszamy na nowoczesne metody diagnostyczno-terapeutyczne przy pomocy **biorezonansu MORA SUPER i RAYOSCAN**.

Pomagamy w wielu dolegliwościach, tj:

- borelioza i koinfekcje
- alergia (nietolerancje pokarmowe i alergie wziewne)
- astma
- grzybice
- pasożyty
- choroby skóry (np. łuszczyca)
- chroniczne zmęczenie i wiele innych.

W ofercie posiadamy również:

- ozonoterapię
- hydrokolonoterapię
- badanie BE-T-A.



ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ 41 344-94-49

Kielce, ul. Źródłowa 19
www.naturalmed.kielce.com

Godziny otwarcia:
poniedziałek-piątek 8.00-16.00

POŻYCZKA OKAY
Twój partner w finansach

LOMBARD OKAY
Twój partner w finansach

WSPARCIE OKAY

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

Czy wiedzieli Państwo, że Kielce są większe od... Paryża? Tak, nasze miasto to wyjątkowe miejsce. Oto dziesięć ciekawostek o nim

Paryżem od setek lat zachwyca się cały świat. Luwr, Wieża Eiffla czy katedra Notre-Dame są jednymi z najczęściej odwiedzanych miejsc na kuli ziemskiej. Stolica Francji kojarzy nam się z ogromną metropolią, tymczasem jest ona... mniejsza od Kielc! Nasze miasto liczy dokładnie 109,65 kilometra kwadratowego powierzchni, zaś Paryż o ponad cztery kilometry mniej. Wiedzieliście?

NAJLEPSZY SPRZĘT, NAJWIĘKSI GRACZE

W Targach Kielce organizowane są jedne z największych targów militarnych – Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego. Pojawiają się na nim giganci rynku zbrojeniowego i najwięksi gracze w branży, którzy przywożą najnowocześniejszy sprzęt. W 2019 roku hitem okazał się prototyp najlepszego myśliwca na świecie, czyli amerykańskiego F-35. Wśród gości wydarzenia są zazwyczaj najważniejsi politycy i przedsiębiorcy. Stałym punktem jest obecność prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

GEO PARK UNESCO

Kielce są częścią związku gmin, które jako Geopark Świętokrzyski uzyskały wpis do Światowej Sieni Geoparków UNESCO. – W Polsce praktycznie nikt nie może się tym poszczycić. Jest co prawda Park Krajobrazowy Łuk Mużakowa, ale ma on charakter transgraniczny. Większa jego część leży po stronie niemieckiej. Kolejne geoparki planują taki krok, jak my, ale są jeszcze we wstępnej fazie jego realizacji – tłumaczy Mirosław Hejduk, dyrektor Geoparku Kielce.

Jakie korzyści wyniknęły z zakwalifikowania się na listę Światowych Geoparków UNESCO? – Przede wszystkim to prestiż i większe zainteresowanie turystów. Będziemy też mogli łatwiej pozyskać dodatkowe środki – podkreśla Mirosław Hejduk.

NAJCENNIJSZY RĘKOPIS

Na cześć świętego Stanisława Wincenty z Kielc napisał specjalny hymn – Gaude Mater Polonia. Najstarszy zapis tego utworu znajduje się w skarbcu bazyliki katedralnej, w Antyfonarzu kolegiaty kieleckiej. Dzięki Wydawnictwu Jedność jego kopię możemy mieć w swoim domu. Sam utwór powstał w XIII wieku i pełnił w owym czasie funkcję pieśni



ojczyźnianej, czyli dzisiejszego hymnu państwowego. Wykonano go po raz pierwszy 8 maja 1254 roku w Krakowie.

PRESTIŻOWE ŁAZIKI

Światowe zawody łazików marsjańskich European Rover Challenge rozpoczęły się w 2014 roku. Od piątej edycji odbywają się na kampusie Politechniki Świętokrzyskiej w Kielcach. W zawodach biorą udział najlepsze ekipy. To jednak nie jedyny związek stolicy województwa świętokrzyskiego z podbojem kosmosu. W 2019 roku studenci Politechniki Świętokrzyskiej wygrali w Stanach Zjednoczonych prestiżowe zawody łazików marsjańskich. Okazali się bezkonkurencyjni wśród drużyn z całego świata.

FABRYKA ZAPAŁEK

Mało kto wie, ale w Kielcach produkowano zapalaki. Zakład dobrze prosperował, lecz upadł na skutek nieporozumień między współnikami. Tłem konfliktu były jednak nie tylko pieniądze, ale i... pożary. W „Gazecie Kieleckiej” z 4 maja 1890 roku pojawiła się krótka notka o fabryce zapalek w Kielcach, która zasilala „dobrym towarem nie tylko miasto, lecz i okolicę dalszą, przynosząc przedsiębiorcom przyzwoity procent dochodowy. Od roku jednak fabrykacja zapalek ustała, skutkiem nieporozumień między współnikami”. Z pytaniem o fabrykę zwróciliśmy się także do Muzeum Historii Kielc. Jak mówi Marcin Kolasa z Działu Gromadzenia i Dokumentacji,

reklama

RADIO eM KIELCE ZAPRASZA NA AUDYCJE „BOHATEROWIE KIELECCZYNNY”

– poruszające historie, wspaniali bohaterowie ziemi kieleckiej,
ciekawe rozmowy o czasach niemieckiego i sowieckiego totalitaryzmu.

Zapraszamy na audycje w piątki po godzinie godz. 20.00,
powtórki audycji w poniedziałki po godz. 22.30.

Audycje w ramach zadania „Kielecczyzna w walce z niemieckim i sowieckim totalitaryzmem
w latach 1939-1956” współfinansowanego ze środków otrzymanych od Ministerstwa Obrony Narodowej.



fabryka funkcjonowała od 1882 roku na kieleckiej Głębozce, a założyli ją Maciej Marro, kupiec bławatny, oraz Karol Reichelt, przedsiębiorca. W 1890 roku doszło do konfliktu i właściciele zerwali współpracę. – Pikanterii tej historii dodaje fakt, że Karol Reichelt był wówczas naczelnikiem kieleckiej Straży Ogniowej. Maciej Marro też był członkiem straży – dodaje Marcin Kolasa.

BRAT BLIŹNIAK I ZŁOTO

Najbardziej znanym budynkiem w Kielcach jest Dawny Pałac Biskupów Krakowskich przy bazylice katedralnej. Ten piękny, barokowy zabytek zachwyca mieszkańców i turystów, jednak mało kto wie, że jego architektoniczny „brat bliźniak” znajduje się tuż pod Kielcami w Podzamczu Piekoszowskim. Pałac Tarłów, bo o nim mowa, powstał w 1655 roku. Wybudował go Jan Tarło, wojewoda lubelski. Niestety, jest w dużo gorszym stanie niż jego pierwowzór. Z dawnej świetności pozostały właściwie ruiny. W środku znajdziemy wiele odpadów, a nawet zawieszony na jednej ze ścian... kosz do gry w koszykówkę. Z Pałacem Tarłów wiąże się ciekawa historia

reklama

sugerująca, że być może w ruinach ukryte jest... złoto konfederacji dzikowskiej.

BRAWUROWA AKCJA W KIELCACH

W naszym mieście doszło do brawurowej akcji Armii Krajowej, podczas której żołnierze podziemia niepodległościowego rozbili dobrze zabezpieczone i pilnie strzeżone więzienie Urzędu Bezpieczeństwa. Miała ona miejsce w nocy z 4 na 5 sierpnia 1945 roku i została przeprowadzona przez Ruch Oporu Armii Krajowej pod dowództwem Antoniego Hedy „Szarego”. Wzięło w niej udział 200 żołnierzy AK. W wyniku akcji uwolniono aż 354 więźniów. Co roku w stolicy województwa świętokrzyskiego odbywają się specjalne uroczystości upamiętniające to wydarzenie, połączone ze spektakularną inscenizacją.

GRÓB NIEZNANEGO ŻOŁNIERZA W... KIELCACH

Z kolei 96 lat temu na Rynku w Kielcach powstał symboliczny... Grób Nieznanego Żołnierza. Było to drugie takie miejsce w Polsce (płyta upamiętniająca poległych, anonimowych żołnierzy po raz pierwszy została ustawiona w Łodzi). – Zaraz po niej była kielecka. Co ciekawe, Grób Nieznanego Żołnierza w Warszawie był dopiero trzeci – tłumaczy Krzysztof Myśliński z Muzeum Historii Kielc. Płyta na Rynku została potajemnie zamontowana w Wielkanoc, 12 kwietnia 1925 roku, przez Związek Legionistów Polskich. Widniał na niej napis „Nieznanemu Żołnierzowi” z datą wydarzenia.

KIELCE... ZATONĘŁY

Ponad 75 lat temu na dnie kanału La Manche spoczął frachtowiec SS „Kielce”. Jak to się stało, że amerykański statek przyjął nazwę stolicy województwa świętokrzyskiego? Aby odpowiedzieć na to pytanie, musimy cofnąć się do czasów II wojny światowej. – Był on jednym z pięciu statków, które amerykański prezydent przekazał w 1944 roku polskiemu rządowi emigracyjnemu. Wszystkie przyjęły nazwy miast na „K” – Kolno, Kowel, Krosno, Kutno i właśnie Kielce – opowiada Krzysztof Myśliński z Muzeum Historii Kielc.

Ale co się stało, że statek zatonął? To długa i pasjonująca historia, więc pozwolimy sobie odesłać Państwa do naszej strony internetowej – tam ją znajdziecie. Podobnie jak wiele innych ciekawostek o naszym mieście. ◀



**ZARZĄD
TRANSPORTU
MIEJSKIEGO
W KIELCACH**

INFORMUJE



Z piątku 25 czerwca na sobotę 26 czerwca 2021 roku zostaje przywrócone kursowanie autobusów nocnej linii **N2**. Kursy będą realizowane we wszystkie dni tygodnia. Jednocześnie zmianie ulegną godziny odjazdów autobusów linii **N1**. Obie linie nocne są skomunikowane na przystanku Czarnowska, gdzie pasażerowie będą mieć możliwość przesiadki pomiędzy autobusami.

Natomiast autobusy linii **8, 30, 34 i 109** od **poniedziałku 28 czerwca do piątku 27 sierpnia 2021 roku** będą kursować według wakacyjnych rozkładów jazdy. Kursy w sobotę oraz niedzielę nie ulegają zmianie. Ponadto na czas wakacji zostaje zawieszone kursowanie autobusów linii **104**.

Kielce świętują

Stolica województwa świętokrzyskiego znów tętni życiem. W ramach przypadającego na koniec czerwca Święta Kielc dla mieszkańców przygotowano mnóstwo atrakcji. W mieście pojawiło się pięć scen. Nowością było ustawienie jednej z nich na osiedlu KSM.

Święto Kielc powróciło ze zdwojoną siłą. W ubiegłym roku impreza nie odbyła się z uwagi na szalejącą pandemię, a środki zarezerwowane na ten cel zostały przekazane szpitalowi. Aktualne statystyki dotyczące zakażeń są jednak na tyle optymistyczne, że miasto postanowiło zorganizować świętowanie. – Jednym z najciekawszych punktów była zaplanowana na piątek Biała Noc. Wówczas kieleckie instytucje kultury zapraszały do późnych godzin wieczornych, a mieszkańcy mogli zwiedzać je za darmo. To naprawdę była niepowtarzalna okazja – mówi wiceprezydent Marcin Chłodnicki. – Kolejna ciekawa inicjatywa to koncert rockowy. Zaplanowano go na sobotę, na godzinę 19 na kieleckim rynku. Mogli w nim wystąpić mieszkańcy. Zachęcaliśmy wszystkich, którzy mają talent, umiejętności i własny instrument. W planach było wykonanie takich utworów, jak „Teksański”, „Chcemy być sobą” i „Szkłana pogoda”. Ze



strony organizatora, czyli Domu Kultury „Białogon”, można było ściągnąć tekst oraz nuty. Z kolei w niedzielę na Placu Artystów pojawią się stoiska klubów sportowych, między innymi Korony Kielce, i będzie można też porozmawiać z naszymi piłkarzami.

W ramach Święta Kielc zorganizowano również jarmark na ulicy Sienkiewicza. Stoiska ustawiło około 80 wystawców. Święto Kielc potrwa do niedzieli, 27 czerwca. ◀

autor: Weronika Kępa

Szkoły na mieszkania?



Miejski Zarząd Budynków stara się o zmianę sposobu użytkowania dwóch miejsc, które przez lata pełniły funkcję ośrodków edukacyjnych. Chodzi o dawną podstawówkę przy ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego oraz szkołę muzyczną przy ul. Głowackiego w Kielcach. W sumie mogłoby w nich powstać około 30 mieszkań.

W związku z gwałtownym spadkiem liczby uczniów oba budynki świecą pustkami. W marcu bieżącego roku pojawiła się możliwość przekształcenia obu szkół na budynki mieszkalne. Miasto poniosłoby zaledwie 20 procent wszystkich kosztów. – W życie weszła nowelizacja ustawy o budownictwie mieszkaniowym. Można uzyskać do nawet 80 procent dofinansowania na modernizację i zmianę formy użytkowania różnych obiektów na lokale mieszkalne – informuje Krzysztof Miernik, dyrektor MZB.

W przypadku dawnej szkoły muzycznej przy ul. Głowackiego na mieszkania miałyby zostać przeznaczone pomieszczenia na wszystkich piętrach, oprócz parteru. Byłoby ich około dziesięciu. – Na ulicy Jana Nowaka-Jeziorańskiego propozycja dotyczy pawilonu, w którym znajdowała się kiedyś stołówka. Może tam powstać ponad dwadzieścia mieszkań – wyjaśnia Miernik.

Lokale zostaną przeznaczone dla osób czekających na przyznanie mieszkania od miasta. – Ta lista z roku na rok nie zmniejsza się, a rozrasta. Bardzo dużo kielczan potrzebuje wsparcia w tym zakresie – mówi dyrektor MZB.

Przygotowywana przez MZB dokumentacja techniczna ma być gotowa we wrześniu bieżącego roku. Wówczas miasto złoży wniosek o dofinansowanie projektu. ◀

autor: Weronika Kępa

Z Tośką i Jaśkiem o ważnych sprawach

Setki maluchów z Kielc i okolic co poniedziałek po śniadaniu zasiadało w swoich przedszkolach przed ekranami. W maju i w czerwcu spotkali się z Tosią i Jasiem, którzy nadawali online na profilu Facebook Kieleckiego Centrum Kultury. Wspólnie rozmawiali o ważnych sprawach: ekologii, pierwszej pomocy czy emocjach

Projekt „Sprawa dla przedszkolaka”, dofinansowany przez Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu okazał się bardzo ciekawą propozycją i dużym wyzwaniem dla organizatorów. W role Tosi i Jasia w pięciu transmisjach wcielili się znani kieleccy aktorzy: Ewa Lubacz z Teatru Lalki i Aktora „Kubuś” i Wojciech Niemczyk z Teatru im. Stefana Żeromskiego. Tosia jest poukładana i grzeczna, a Jasiek – jak to chłopak – trochę z manierami na bakier. – To była taka namiastka teatru, po miesiącach, gdy nie mogliśmy się spotkać z widzami – podsumowuje Ewa Lubacz. – Dużym wyzwaniem była forma – transmisje online. Komentarze dzieci w przedszkolach i ich odpowiedzi na nasze pytania czytaliśmy na tablecie – dodaje Wojciech Niemczyk.

Aktorzy spotkali się z dziećmi pięciokrotnie, dodatkowo w każdej audycji pojawiał się gość – postać z bajki, w którą wcielali się prowadzący. I tak Świnka z Drewnianego Domku opowiadała o dobrych manierach, Pinokio o uczuciach, a pan Hilary o pierwszej pomocy. Aby jeszcze bardziej zaangażować dzieciaki w temat programu, do każdej audycji przygotowano karty pracy, dostępne na stronie internetowej Kieleckiego Centrum Kultury, które pozwalały nauczycielkom w przedszkolu utrwalić zdobytą przez dzieci wiedzę. W karcie ekologicznej dzieci mogły zaprojektować kieszonkowy park i pojemnik na wodę deszczową, tej o dobrych manierach – rysować sztucce przy talerzu i po ubiorze ocenić, gdzie wybierają się dzieci z obrazka. Przy karcie poświęconej pierwszej pomocy – dorysować wartość apteczki, a tej o zdrowym stylu życia – namalować siebie podczas zajęć sportowych.

Częścią projektu jest także konkurs plastyczny dla grup przedszkolnych. Dzieciaki ze swoimi nauczycielkami przygotowali prace na tematy poruszane w audycjach. Przyszło wiele kolorowych, ciekawych prac, a nagrodami w konkur-

sie były piękne książki dla dzieci z wydawnictwa „Jedność”. Przy projekcie Kieleckie Centrum Kultury współpracowało z Radiem eM, które m.in. udostępniło studio do transmisji online i promowało projekt na swojej antenie.

– Dla nas to eksperyment i wielka przygoda – nigdy dotąd w ten sposób nie kontaktowaliśmy się z naszymi widzami. Po każdym odcinku rozmawialiśmy, poprawialiśmy, słuchając opinii obserwujących nas opiekunów przedszkolaków, by było coraz lepiej i ciekawiej. Dla dzieci przygotowaliśmy ewaluacyjną wydzierankę. Ich opinia też jest dla nas ważna – wyjaśnia dodaje dyrektor KCK Augustyna Nowacka.



foto: Sprawa dla przedszkolaka / Mateusz Wojski KCK

W odcinku „Sprawy dla przedszkolaka” poświęconej ekologii gościem specjalnym programu był Zając Poziomka.

Projekt już się zakończył, ale programy „Sprawy dla przedszkolaka” są nadal dostępne na kanale YouTube Kieleckiego Centrum Kultury. Właśnie trwa uzupełnianie napisów dla osób z niepełnosprawnością słuchu. Dlatego wszystkie przedszkolne Rakiety, Pszczółki, Orły, Smerfy mogą nadal korzystać z propozycji na uatrakcyjnienie normalnych przedszkolnych zajęć. Karty pracy „Sprawy dla przedszkolaka” są dostępne na www.kck.com.pl. ◀

Piątka z ratusza

Pełnomocnicy Urzędu Miasta do spraw: infrastruktury rowerowej, ochrony informacji niejawnych, rewitalizacji miasta, osób niepełnosprawnych oraz ochrony przyrody i różnorodności biologicznej. Czy każdy potrzebny? Oceniali to radni na ostatnim posiedzeniu rady



W 2018 roku prezydent Kielc Bogdan Wenta powołał dwóch pełnomocników – Tomasza Zbocha do spraw infrastruktury rowerowej i Artura Hajdorowicza do spraw rewitalizacji miasta. Dwa lata później wyznaczył kolejnych – Alberta Wawrzyckiego do spraw ochrony informacji niejawnych oraz Jerzego Pióro do spraw osób niepełnosprawnych. Pierwszego czerwca ratusz poinformował o piątym pełnomocniku. Bartosz Piwowarski ma czuwać nad sprawami związanymi z ochroną przyrody i różnorodnością biologiczną.

JAK KWIATEK DO KOŻUCHA

Według Jarosława Karysia, przewodniczącego rady miasta, takie zabiegi nie mają sensu: – Dziwię się, że oprócz pełnomocnika do spraw osób niepełnosprawnych, który bez dwóch zdań jest bardzo potrzebny, pan prezydent powołuje kolejnych. Wydaje mi się, że to jest medialne mydlenie oczu. Myślę, że Bog-

dan Wenta próbuje pokazać w ten sposób swoją aktywność, ale nie tędy droga. Pamiętajmy, że mamy trzech wiceprezydentów oraz dyrektorów poszczególnych wydziałów. To oni powinni organizować pracę. Pełnomocnik jest w tym przypadku jak kwiatek do kożucha. Jestem zdecydowanym przeciwnikiem powoływania kolejnych.

DOBRY KIERUNEK?

O zdanie spytaliśmy również Michała Brauna. – Uważam, że powoływanie pełnomocników to generalnie dobry kierunek. Zwłaszcza że prezydent nie zatrudnia na te stanowiska dodatkowych osób, tylko wyznacza te, które już pracują w miejskich instytucjach. To nie generuje dodatkowych kosztów czy etatów – zauważa przewodniczący klubu Koalicji Obywatelskiej. Radny stwierdza jednak, że kompetencje osób zatrudnionych w Urzędzie Miasta powinny zostać doprecyzowane: – Na pewno trzeba zastanowić się nad zakresem obowiązków pełnomocników i dyrektorów konkretnych wydziałów. W ratuszu mamy bowiem dyrektora wydziału gospodarki komunalnej i środowiska oraz pełnomocnika, który zajmuje się bardzo podobnym obszarem. Dla radnych i mieszkańców musi być jasne, kto za co odpowiada. Nie zmienia to jednak faktu, że pełnomocnicy są w mieście potrzebni. Dowodem na to jest chociażby pan Jerzy Pióro, współpracujący ze środowiskiem osób niepełnosprawnych.

DAJMY IM SZANSĘ

Anna Kibortt, przewodnicząca klubu radnych Projekt Wspólne Kielce, twierdzi, że pełnomocnikom warto dać szansę, szczególnie niedawno powołanemu Bartoszowi Piwowarskiemu. Żywi też nadzieję na doprecyzowanie granic dotyczących kompetencji. – Jestem otwarta na różnego rodzaju inicjatywy. Jeżeli uznano, że takie rozwiązanie będzie dobre, to po prostu zobaczymy, jak ono się sprawdzi. Mam nadzieję, że przede wszystkim skorzystają na tym mieszkańcy. Liczę jednak, że miasto doprecyzuje zakres obowiązków. Moim zdaniem pełnomocnik powinien być osobą scalającą i koordynującą działania innych organów. Unikniemy w ten sposób nieprzystających do siebie działań – mówi.

W ostatnich dniach prezydent Bogdan Wenta powołał również rzecznika praw społecznych. Została nim Monika Siciarska z Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach. ◀

reklama

RADIO eM KIELCE ZAPRASZA NA AUDYCJE „BOHATEROWIE KIELECCZYŹNY”

– poruszające historie, wspaniali bohaterowie ziemi kieleckiej,
ciekawe rozmowy o czasach niemieckiego i sowieckiego totalitaryzmu.

Zapraszamy na audycje w piątki po godzinie godz. 20.00,

powtórki audycji w poniedziałki po godz. 22.30.

Audycje w ramach zadania „Kielecczyzna w walce z niemieckim i sowieckim totalitaryzmem w latach 1939-1956” współfinansowanego ze środków otrzymanych od Ministerstwa Obrony Narodowej.



PROJEKT „STOP WIRUSOWI!” - PONAD 37 MILIONÓW ZŁOTYCH SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO POZYSKAŁ NA WALKĘ Z KORONAWIRUSEM

Zakup niezbędnych rzeczy ochrony osobistej, środków do dezynfekcji oraz nowoczesnego sprzętu dla szpitali wojewódzkich i pogotowia, pulsoksymetry dla mieszkańców regionu, a także bezpłatne testy na obecność SARS-CoV-2 dla mieszkańców województwa świętokrzyskiego i 8,4 tysiąca bezpłatnych testów na obecność przeciwciał – na walkę z koronawirusem samorząd województwa świętokrzyskiego pozyskał ponad 37 milionów złotych unijnych środków w ramach projektu „Stop wirusowi! Zapobieganie rozprzestrzeniania się COVID-19 w województwie świętokrzyskim”.



W ramach funduszy z projektu „Stop wirusowi!” placówki medyczne zostały wyposażone w środki ochrony i sprzęt do ratowania zdrowia i życia. Będzie on służył mieszkańcom także po zakończeniu projektu. Na zdjęciu wicemarszałek Renata Janik oraz Youssef Sleiman dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego imienia Świętego Rafała w Czerwonej Górze.

Walka z pandemią koronawirusa w województwie świętokrzyskim rozpoczęła się już w marcu ubiegłego roku. - Wtedy to udało nam się pozyskać pierwsze duże środki. Nikt z nas jeszcze tak do końca nie wiedział w jakim kierunku będzie się rozwijała pandemia. Wiedzieliśmy jednak, że musimy błyskawicznie działać, aby zminimalizować rozprzestrzenianie się COVID-19 – mówi wicemarszałek województwa świętokrzyskiego, Renata Janik.

Dzięki Zarządowi Województwa Świętokrzyskiego, w ramach projektu „Stop wirusowi!” personel medyczny od samego początku zabezpieczony był w niezbędne środki ochrony osobistej i sprzęt do ratowania. - Pozostanie on na wyposażeniu placówek medycznych i będzie służył pacjentom również po zakończeniu projektu. Od początku pandemii umożliwiliśmy też mieszkańcom korzystanie z bezpłatnych testów na wykrycie koronawirusa. Nadal można je wykonać zupełnie za darmo w Regionalnym Centrum Naukowo-Technologicznym – przypomina marszałek województwa świętokrzyskiego, Andrzej Bętkowski.

Początkowo projekt miał się zakończyć w grudniu 2020 roku. - Dofinansowanie projektu ze środków unijnych, przyznanych w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego wynosiło pierwotnie ponad 30 milionów złotych. Aktualnie jest to ponad 37 milionów złotych. Zwiększenie dofinansowania wymagało bardzo intensywnych prac, związanych ze zmianami programowymi, konsultacjami z rządem oraz Komisją Europejską. Wszystko się udało i mogliśmy przedłużyć projekt do końca 2021 roku – mówi wicemarszałek Renata Janik.

Sytuacja pandemiczna zmieniała się szybko. Szybko też zmieniały się potrzeby. - Nadal się zmieniają. Był czas, kiedy specjaliści uznali, że ważnym elementem w dbaniu o zdrowie i życie mieszkańców są pulsoksymetry. Nie zastanawialiśmy się długo i część środków projektowych natychmiastowo przeznaczaliśmy na zakup tych urządzeń. Przekazaliśmy je bezpłatnie na ręce mieszkańców, podnosząc jednocześnie ich świadomość w konieczności korzystania z nich w przypadku zarażenia się koronawirusem. Po kilkunastu miesiącach pojawiła się kolejna potrzeba, jaką było umożliwienie mieszkańcom nieodpłatnych badań określających poziom przeciwciał wirusa SARS-CoV-2 w klasie IgG. Od 4 maja badanie to można bezpłatnie wykonać w RCNT w Podzamczu. Zainteresowanie jest bardzo duże. Do końca roku wykonamy w sumie 8,4 tysiąca takich badań – zapowiada wicemarszałek Renata Janik.



Od 1 czerwca punkt pobrania materiałów do badań określających poziom przeciwciał funkcjonuje w tak zwanym autonomicznym domu obok RCNT. Mieszkańcy mogą wykonać to badanie bezpłatnie dzięki realizacji projektu „Stop wirusowi!”

Projekt pozakonkursowy pn. „Stop wirusowi! Zapobieganie rozprzestrzeniania się COVID – 19 w województwie świętokrzyskim” współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020.

Projekt trwa od 1 marca 2020 r do 31 grudnia 2021 r.

Pomysły są, nie ma pieniędzy

Od powołania Rafała Zamojskiego na menadżera centrum Kielc minęło już ponad półtora roku. Niestety, śródmieście niewiele się zmieniło. Sam zainteresowany tłumaczy ten fakt nie tylko pandemią, ale również brakiem pieniędzy na realizację pomysłów, które – jak twierdzi – są już od dawna opracowane

– Nie dysponuję żadnym budżetem. To nie jest komfortowa sytuacja. Wiem, co i jak należy zrobić, ale z powodu złej sytuacji budżetowej miasta nie udało mi się uzyskać zgody na zrealizowanie tych inicjatyw – mówi.

Rafał Zamojski dodaje też, że tak naprawdę nie bardzo może mówić o czymkolwiek: – Mam jednak nadzieję, że po objęciu funkcji wiceprezydenta przez Agatę Wojdę, która myśli w podobny do mnie sposób, uda się znaleźć środki na realizację różnych projektów.

POTENCJAŁ W KIELCACH

Podobnego zdania są również kieleccy radni, którzy twierdzą, że menadżer nie ma szansy na wdrażanie nowych rozwiązań, gdy ograniczają go kwestie finansowe i formalne. – Dobrze, że taka osoba, jak pan Rafał, jest w naszym mieście. Jego chęci i pomysły warto wzmocnić, a także poszerzać zakres jego możliwości działania – uważa Joanna Winiarska, wiceprzewodnicząca rady miasta. – W Kielcach drzemie ogromny potencjał, wspólnymi siłami można naprawdę wiele zrobić. Co prawda z powodu pandemii trudno było zorganizować konsultacje czy rozpocząć realizację pewnych działań, kiedy jednak wirus odpuści, warto pochylić się nad planami rozwoju centrum miasta.

Wiceprzewodnicząca Anna Kibort podkreśla z kolei, że z początku mieszkańcy źle zrozumieli, czym tak naprawdę ma zajmować się Rafał Zamojski: – Cieszę się, że rola menadżera

została w końcu precyzyjnie określona. Wielu kielczan sądziło, że zajmie się on przede wszystkim ożywieniem ulicy Sienkiewicza, ale jego rola jest znacznie szersza. Ma tak zorganizować śródmieście, żeby przyciągało ludzi.

Według radnej Rafał Zamojski to właściwa osoba na właściwym miejscu. – Jego wiedza na temat Kielc, historii i polityki śródmiejskiej w różnych miastach jest naprawdę imponująca. Nieraz dyskutowaliśmy o tym, co można by zmienić w centrum. Niestety, te działania zostały bardzo mocno przyhamowane przez pandemię i kwestie finansowe. Nie oszukujmy się, na niektóre rzeczy po prostu brakuje pieniędzy. Wierzę jednak, że powoli będziemy zmieniać centrum Kielc, bo pomysłów nam nie brakuje – stwierdza Kibort.

NIE SPRAWDZIŁ SIĘ?

Odmienne zdanie na temat funkcji menadżera centrum Kielc ma radny Marcin Stępniewski. – Centrum od lat boryka się z brakiem ludzi zainteresowanych korzystaniem z jego uroków. Receptą miało być między innymi powołanie menadżera. Niestety, skutki jego działań na razie nie są zbyt widoczne, a pomysły zawsze wzbudzały spore kontrowersje, zamiast jednoczyć mieszkańców. Menadżer nie ma także narzędzi finansowych, które pozwoliłyby mu na realizację planów. W mojej ocenie ta funkcja nie sprawdziła się, dlatego zastanawiam się, czy powinna dłużej istnieć? – mówi Stępniewski. ◀



Program Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020 - Województwo Świętokrzyskie

WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

EUROPEJSKI FUNDUSZ ROLNY NA RZECZ ROZWOJU OBSZARÓW WIEJSKICH. EUROPA INWESTUJĄCA EUROPA INWESTUJĄCA W OBSZARY WIEJSKIE

Lokalna Organizacja Ochrony Kultury „LOOK” z Daleszyc realizuje projekt „Promocja walorów turystycznych gminy Daleszyce”, w ramach którego powstaje system nowoczesnej promocji i informacji turystycznej. Do odkrywania walorów gminy Daleszyce zachęcać będą foldery turystyczne z interaktywną mapą, która będzie dostępna w urządzeniach mobilnych, a nowym punktem orientacyjnym i inspiracją

zwłaszcza dla młodych mieszkańców i turystów będzie przestrzeny napis IŲDALESZYCE. Nowymi narzędziami promocji będą też witacze, które do tej pory nie występowały na terenie gminy oraz trójwymiarowa świąteczna bombka. W celu realizowania działań promocyjnych zakupiony zostanie profesjonalny aparat fotograficzny, jak również stworzony zostanie spot promujący gminę Daleszyce.

Projekt realizowany w ramach dofinansowania z krajowych środków publicznych i środków pochodzących z Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich w ramach PROW 2014-2020 na realizację operacji w zakresie poddziałania 19.2 „Wsparcie w wdrażaniu operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność”.

Beneficjent:

Lokalna Organizacja Ochrony Kultury – LOOK
w Daleszycach, ul. F. Chopina 25
26-021 Daleszyce



MGIEŁKA DLA OCHŁODY

Wodociągi Kieleckie zainstalowały w centrum Kielc kurtyny wodne. Chętnie korzystają z nich kielczanie w upalne dni. Skąd taki pomysł?

Henryk Milcarz, prezes Wodociągów Kieleckich. – Pomysł zrodził się z potrzeby. Kupiliśmy tak zwane kurtyny wodne, które są tak naprawdę rozpylaczami mgiełki wodnej. Wodociągi Kieleckie są spółką otwartą na społeczeństwo. Skoro możemy trochę ludziom ulżyć podczas upałów i umilić czas spędzany na świeżym powietrzu, a z drugiej strony woda to nasza specjalność, to dlaczego by nie skorzystać z takiego wynalazku?

Ale czy to nie jest marnowanie wody?

- Na pewno nie jest. Woda to wspaniały dar natury, z którego trzeba korzystać, a nie przesadnie oszczędzać. Trzeba wodę pić, trzeba korzystać z niej w gospodarstwie domowym, a latem te potrzeby wzrastają. Jest różnica między tradycyjną strażacką kurtyną wodną a rozpylaczami, które my używamy. Nasze rozpylacze potrzebują wielokrotnie mniej wody niż kurtyny strażackie.

Mgiełka mgiełką, a co z ugaszeniem pragnienia?

Świadczymy usługi:

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



- Z tym również kielczanie nie powinni mieć kłopotu. Wodociągi Kieleckie obsługują już około dziesięciu pitników ulicznych, ustawionych w najchętniej uczęszczanych miejscach. Można w nich się napić za darmo kieleckiej kranówki, najzdrowszego napoju. Lista pitników i mapa z ich lokalizacją jest na naszej stronie internetowej.

A jak możemy się jeszcze schłodzić? Może jakimś napojem z kieleckiej kranówki?

- Oczywiście, że tak. Przygotowałem dziś przepis na doskonale chłodzącą lemoniadę z grejpfrutem. Potrzebujemy 4 cytryny, 2 grejpfruty, najlepiej czerwone, 6 łyżek cukru lub miodu, 2 litry kieleckiej kranówki, listki mięty. Owoce kroimy na grube plasterki, wrzucamy do dzbanka i zasypujemy cukrem lub zalewamy miodem. Ostawiamy minimum na godzinę, następnie zalewamy ciepłą kielecką kranówką. Owoce ugniatamy w wodzie. Lemoniadę schładzamy i podajemy z lodem i listkami mięty.

Dziękuję za rozmowę.



Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej

www.wod-kiel.com.pl

Gdzie by tu nad wodę...?

W ostatni weekend czerwca oficjalnie rozpoczyna się sezon kąpielowy na większości zbiorników wodnych w naszym województwie. Które miejsca są najbardziej atrakcyjne dla spragnionych letniego wypoczynku?

Bogata oferta gastronomiczna, noclegowa i usługowa, a od przyszłego roku nowe moło i drewniana wieża widokowa – zalew w Sielpi w pełni zasługuje na miano „Świątokrzyskiej Ibizy”, a na odwiedzających to miejsce wczasowiczów czeka masa atrakcji.

Jak wyjaśnia Krzysztof Obratański, burmistrz Miasta i Gminy Końskie, w nadchodzącym sezonie turyści wypoczywający nad zalewem będą mieli znacznie lepsze warunki: – Odmulone zostało ponad 20 hektarów zalewu. Teraz już niemal całe kąpielisko ma tę samą głębokość. Dzięki temu będzie można korzystać z rowerków wodnych czy łódek. Co roku w Sielpi przybywa punktów z małą gastronomią, ośrodków noclegowych, a także kiosków z pamiątkami. Zainteresowanie taką działalnością jest ogromne. Sielpia jest bardzo atrakcyjnym miejscem zarówno dla przedsiębiorców, jak i wczasowiczów.

Sezon kąpielowy w Sielpi rozpoczyna się pierwszego lipca.

ZALEW W CEDZYNIE

Zbiornik wodny w Cedzynie kusi bogatą infrastrukturą, ścieżkami rowerowymi, elementami edukacyjnymi, placem zabaw, wypożyczalnią sprzętu wodnego. Od początku sezonu wakacyjnego będą działać dwa strzeżone kąpieliska – jedno od strony Cedzyny, drugie od strony Leszczyn. – Wcześniej działała tylko plaża od strony Cedzyny. W tym roku plażę od strony Leszczyn oczyściliśmy z pozostałości po starych zjeżdżalniach i nawieźliśmy piach. Będzie bardzo atrakcyjna dla wypoczywających – zapewnia Adam Żebrowski, kierownik referatu infrastruktury i rozwoju Urzędu Gminy Górnio.

Wokół zalewu w Cedzynie znajdziemy bogatą bazę gastronomiczną – między innymi food trucki, pizzerię, kawiarnię czy lodziarnię.

ZALEW W BORKOWIE

Zbiornik w Borkowie, zbudowany na Czarnej Nidzie (zwaną też Belnianką) ma powierzchnię niemal 40 hektarów. Na wypoczywających czekają: piaszczysta plaża i moło, boiska do piłki nożnej i plażowej, siłownia zewnętrzna oraz wypożyczalnia sprzętu wodnego. To jednak nie wszystko. – Mamy również wypożyczalnię gokartów. Najmłodsi mają do dyspozycji plac zabaw, a oferta gastronomiczna jest naprawdę bogata – zachęca Dariusz Borkowski, organizator kąpieliska. Dodajmy, że sezon kąpielowy w Borkowie rozpocznie się pierwszego lipca.

ZALEW W LIPOWICY

Obowiązkowym miejscem odwiedzin powinien być zalew w Lipowicy, w gminie Chęciny. – To nasza chluba i wizytówka. Zalew w Lipowicy jest miejscem, w którym możemy wypocząć i odpocząć, a także podziwiać zamek w Chęcinach. Ze zbiornika mogą korzystać także miłośnicy rekreacji, bo wokół powstały ścieżki rowerowe oraz ścieżki spacerowe. Są również punkty widokowe, tablice informacyjne, moło i miejsca dla wędkarzy. W okolicy znajdziemy duże zaplecze parkingowe oraz toalety. Teren jest oświetlony – zachęca Robert Jaworski, burmistrz Miasta i Gminy Chęciny. Pierwszego lipca rozpocznie się tam sezon kąpielowy, a trzeciego lipca odbędzie się uroczyste otwarcie zbiornika. Nie zabraknie muzyki i innych atrakcji. ◀



Dodatek IPN

DODATEK HISTORYCZNY 2021/2

Redakcja Tygodnika eM Kielce oraz pracownicy Delegatury IPN w Kielcach zapraszają czytelników do lektury artykułów zawartych w cyklu: Dodatek historyczny IPN. Kierujemy go nie tylko do wszystkich, których interesuje historia, ale także do tych, którzy chcą poznać nieznaną kartę ludzkich losów i związanych z nimi wydarzeń. Życzymy czytelnikom ciekawej lektury.
dr Dorota Koczwańska-Kalita, Naczelnik Delegatury IPN w Kielcach, ksiądz Leszek Skorupa, Redaktor Naczelny Tygodnika eM Kielce

Referendum 30 czerwca 1946 r. Rola wojska i aparatu represji w kampanii propagandowej „Bloku Stronniców Demokratycznych”

Przeprowadzone 75 lat temu referendum było ważnym sprawdzianem przed pierwszymi powojennymi wyborami. Przywódcom Polskiej Partii Robotniczej zależało, aby Polacy 30 czerwca 1946 r. na wszystkie pytania odpowiedzieli twierdząco. Miałoby to pokazać, że społeczeństwo popiera komunistyczne władze. Liczył się tylko cel, środki nie miały znaczenia

TEKST: DR MARZENA GROSICKA
Instytut Pamięi Narodowej, Delegatura w Kielcach.

Po zakończeniu II wojny światowej przywódcy PPR, pomimo tego, że nie cieszyli się powszechnym uznaniem, uzurpowali sobie prawo do rządzenia krajem. Największe poparcie społeczne posiadało opozycyjne Polskie Stronnictwo Ludowe, kierowane przez Stanisława Mikołajczyka. PSL było jednak poddawane ogromnym represjom i siłą spychane na margines życia politycznego. Pierwszym po wojnie sprawdzianem, ukazującym rzeczywiste sympatie Polaków było głosowanie ludowe 30 czerwca 1946 r. Komuniści przykładali do referendum dużą wagę. Pytano o to czy społeczeństwo popiera zniesienie Senatu, a także czy chce utrwalenia w przyszłej konstytucji ustroju gospodarczego wprowadzonego przez reformę rolną i unarodowienia podstawowych gałęzi gospodarki narodowej, ale z zachowaniem podstawowych uprawnień inicjatywy prywatnej. Trzecie pytanie dotyczyło zachodniej granicy kraju. Celowo sformułowano je w taki sposób, aby najbardziej oczywista wydawała się odpowiedź twierdząca.

Przywódcy PSL uważali jednak, że odpowiedź 3 razy „tak” mogłaby zostać odebrana jako wyraz poparcia dla poczynań komunistów. Apelowali więc o odpowiedź „nie” na pierwsze pytanie i „tak”, na dwa kolejne. Podobne stanowisko przyjęła część działaczy



Wiec poparcia w sprawie referendum na Rynku Głównym w Krakowie, 28 czerwca 1946 roku. Zbiory Archiwum IPN

Stronnictwa Pracy. Przywódcy Zrzeszenia WiN nawoływali z kolei do odpowiedzi „nie” na dwa pierwsze pytania, zaś część ugrupowań obozu narodowego do wszystkich trzech odpowiedzi negatywnych.

PROPAGANDA

W kampanię przedreferendalną komunistyczne władze włożyły ogromny wysiłek. Hasłami „3 x tak” „bombardowano” społeczeństwo z różnych stron. Łączna liczba materiałów propagandowych „Bloku Stronniców Demokratycznych” rozkolportowanych na

teren województwa kieleckiego wynosiła ponad 3 mln 415 tys., na każdy powiat przypadało po 200–270 tys. sztuk, zaś na miasta około 100–200 tys. Biorąc pod uwagę, że liczba uprawnionych do głosowania w województwie kieleckim wynosiła niespełna 958 tys. osób, na każdego wyborcę przypadały prawie cztery sztuki różnego rodzaju materiałów.

Zgodnie z ogólnymi wytycznymi do udziału w wiecach poparcia organizowanych przez PPR oraz pozostałe partie, które weszły w skład „Bloku Stronniców Demokratycz-



A oto jest urna! Nim do niej się zbliżysz,
Musisz na kartce postawić znak:
Może to być po prostu krzyżyk,
Albo też słowo: **tak**

TAK
tak
TAK

Dobrym Polakiem jesteś? Dowiedz!
Trzy razy „**Tak**” to twoja odpowiedź

Ulotka propagandowa z okresu referendum. Zbiory Archiwum IPN

nych” (Polska Partia Socjalistyczna, Stronnictwo Demokratyczne i Stronnictwo Ludowe) wykorzystano m.in. wojsko. Oficerowie musieli także sami organizować spotkania dla ludności.

W całym kraju powołano około 1900 wojskowych brygad propagandowych, a w akcje plakatowania, rozdawania ulotek, organizowania występów artystycznych, prowadzenia rozmów i wieców, zaangażowanych zostało około 15 tys. żołnierzy. Łącznie zorganizowali oni około 19 tys. różnego rodzaju spotkań. Na terenie województwa kieleckiego w okresie poprzedzającym głosowanie ludowe działało 66 brygad propagandowych oraz kilka brygad specjalnych rezerwowych. Ich liczba w danym powiecie wahała się od 4 do 10. Spotkania urządzone przez wojsko odbywały się głównie na terenach wiejskich. Do zgromadzonych przemawiali zarówno szeregowi jak i oficerowie. Na wiecach występowało zazwyczaj 2–3 mówców. Po oficjalnych referatach dopuszczalne były indywidualne rozmowy z mieszkańcami.

Niejednokrotnie żołnierze skarżyli się na negatywny stosunek wójtów i sołtysów do prowadzonej przez wojsko akcji propagandowej. Uwidocznili się to np. w gminie Gniewoszów (pow. kozienicki), gdzie wójt należący do PSL „przeszkadzał” w prowadzeniu akcji. W gminie Kazanów (pow. iłżecki), zdaniem wojskowych, wójt ukrywał się, by nie brać udziału w wiecach. Z kolei w gminie Drożejowice (pow. pińczowski) wójt i sołtys utrudniali pracę w ten sposób, że starali się zwoływać spotkania z wojskiem nie w centralnym punkcie wsi, lecz na jej obrzeżach. W tym samym czasie na drugim końcu miejscowości organizowane były zebrania zwolenników PSL.

Dowódca jednej z wojskowych brygad propagandowych podał przykład ze wsi Lisów (pow. pińczowski), w której bardzo duże wpływy posiadało PSL. Na wiec zorganizowany przez wojsko nie przyszedł tam nikt. „Dopiero na powtórne wezwanie mieszkańcy niechętnie przybyli, wysłuchali przemówień w milczeniu, w dyskusji głosów zabierać nie chcieli,

na wszystkie próby nawiązania kontaktu indywidualnego od żołnierzy odsuwali się i w końcu bez słowa rozeszli się do domów”. Pokazuje to jak nieprzychylny stosunek miała miejscowa ludność do organizowanych pod przymusem propagandowych pogadanek.

WAŻNE PYTANIA

Podczas prowadzenia wieców żołnierze napotykali na różnego typu trudności. Zdarzało się, że spotkania były zakłócone. Ludzie w większości byli zdania, że wojsko nie powinno się angażować w sprawy polityki. Padały też „niewygodne” pytania np.: „Czemu naród polski nie może wypowiedzieć się o granicach wschodnich?”. „Czemu Rosja wywiozła tylu Polaków na Sybir?”. „Dlaczego wojsko głosi, gdy konstytucja z 1921 r. tego nie przewiduje?”. „Czemu stale krytykuje się Anglię i Amerykę, chociaż bierze się od nich UNRR-ę, a chwali się ZSRR pomimo tego, że bolszewicy nas objadają i wywożą wszystko co się da?”. „Dlaczego ludność ma tak mało węgla i kto go zabiera?”.

Matko Polko!

Chcesz swe dzieci wychować
w zdrowiu, dobrobycie i pokoju

głosuj 3 razy TAK
wzywa PPR.

Inteligencie pracujący!

Tylko demokracja zapewni Ci
zaspokojenie twych potrzeb
duchowych i materialnych

głosuj 3 razy TAK
wzywa PPR.

Ulotki propagandowe z okresu referendum. Zbiory Archiwum IPN

Tego typu pytania przedstawiciele wojska w sporządzanych później raportach tłumaczyli brakiem pracy propagandowej ze strony partii „Bloku Stronnictw Demokratycznych” i zaniedbaniem wsi pod tym względem. Największe utrudnienia na terenie Kielecczyny wojskowi napotkali w powiatach częstochowskim, ilżeckim i pińczowskim.

W podsumowaniu swej działalności dowódcy brygad propagandowych pisali, że w ramach prowadzonej przez nich kampanii dało się zauważyć, że społeczność wiejska niechętnie przychodziła na wiece, ale tłumaczono to dość pokrętnie faktem, że większość rzekomo myślała, iż spotkania te organizuje Urząd Bezpieczeństwa lub milicja. Według wojskowych ludzie nie mieli zaufania i bali się UB, również stosunek do MO miał być „lekceważący i nieufny”. Podsumowując występujące w czasie kampanii trudności oficerowie jako główne problemy wymieniali „wrogą propagandę PSL, terroryzowanie ludności przez podziemie i brak zrozumienia wśród społeczeństwa”.

NASTROJE SPOŁECZNE

Interesujące są spostrzeżenia z inspekcji przeprowadzonej w województwie kieleckim przez oficera z Wydziału Inspektorskiego w dniach od 11 do 29 czerwca 1946 r. Stwierdził on, że nastroje ludności, zarówno wiejskiej jak i miejskiej związane były głównie z „kontrpropagandą” przeprowadzoną przez „elementy reakcyjne, zwłaszcza przez komitety PSL. Chłopi na wiecach przeprowadzanych przez brygady propagandowe wyrażali się często w sposób bardzo gwałtowny, charakteryzujący pracę kontrpropagandy”. Inspektor podał przykład ze wsi Beszowa (pow. stopnicki), gdzie wójt przemawiając na wiecu stwierdził, że „PPR rządzi Polską i PSL jest gnębione, chłop jest oszukiwany, precz z PPR-em”. Po przemówieniu wójta słuchacze wznieśli okrzyki „Niech żyje nasz Mikołajczyk! precz z PPR-em”.

Inspektor twierdził, że władze administracyjne nie powzięły żadnych środków, aby zapobiegać takim wystąpieniom, pomimo, że wiedziały, iż niektórzy sołtysi, czy wójtowie są „reakcjonistami”. Podkreślił, że szczególnie w południowej części województwa kieleckiego widoczne były duże wpływy PSL. Dodał, że ciekawym jest „wybitnie reakcyjne nastawienie duchowieństwa i nauczycielstwa”. Dokonując analizy działalności wojskowych brygad propagandowych inspektor stwierdził, że zostały one słabo przygotowane do tego typu zadań. „O ile oficerowie, kierownicy brygad zdawali sobie sprawę ze swoich obowiązków, o tyle żołnierze wykazali zupełną obojętność i brak zainteresowania sprawą propagandy”.

Tylko w okresie od 15 do 25 czerwca 1946 r. wojskowe grupy propagandowe przeprowadziły w województwie kieleckim 537 wieców, w których według ich szacunkowych obliczeń miało uczestniczyć ponad 218 tys. osób. Analizując jednak szczegółowe opisy niektórych spotkań i podawaną frekwencję ostateczne liczby uczestników wydają się mocno zawyżone. Najwięcej zebrań przeprowadzili przedstawiciele wojska przeprowa-

W pracy propagandowej udział brali głównie żołnierze z 2. Warszawskiej Dywizji Piechoty.

OCHRONA

Drugim bardzo ważnym elementem w działalności wojska w okresie poprzedzającym referendum było zapewnienie bezpieczeństwa głosujących. Komunistyczne władze podjęły szereg przedsięwzięć, które miały na celu utrzymanie spokoju w czasie referendum



Ulotka propagandowa z okresu referendum. Zbiory Archiwum IPN

dziła na terenie powiatów: częstochowskiego, radomskiego, ilżeckiego oraz kieleckiego i pińczowskiego.

W sumie przez cały okres poprzedzający referendum wojsko zorganizowało na Kielecczynie 926 różnego rodzaju spotkań z ludnością.

i zapobieganie ewentualnym zamieszkom czy innym nieprzewidzianym wydarzeniom. 15 maja 1946 r. na bazie Komitetu Bezpieczeństwa Województwa Kieleckiego powstał Wojewódzki Sztab Ochrony Głosowania Ludowego w Kielcach. Utworzono również jedenaście sztabów powiatowych

oraz dodatkowe 3 sztaby miejskie dla Częstochowy, Kielc i Radomia.

Za najbardziej zagrożone tereny w województwie kieleckim uznane zostały powiaty kozienicki, radomski i iłżecki, gdzie aktywność podziemia zbrojnego była największa, zaś średnio zagrożenie – częstochowski, kielecki, sandomierski i włoszczowski. Pozostałe tereny określono, jako mniej zagrożone. W związku z taką oceną skali zagrożenia na całe województwo powinno przypaść ponad 10 tys. osób. Brakowało jednak odpowiednich ludzi i siły te były zdecydowanie mniejsze.

Po przeanalizowaniu sytuacji w poszczególnych powiatach, 26 czerwca pełnomocnik WUBP w Kielcach do spraw ochrony referendum mjr Góral i delegat Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego na województwo kieleckie kpt. Humer przesłali do Warszawy specjalny raport. Stwierdzili, że stan ochrony województwa był generalnie zadowalający i odpowiadający instrukcjom. Wyjątek stanowił tylko powiat radomski. Stan bezpieczeństwa i sytuacja tam panująca przedstawiane były jako złe. W telefonogramie z 28 czerwca przesłanym do MBP znalazły się informacje, że od początku przewidziano na ten teren zbyt słabą ochronę. Przedstawiciel MBP stwierdził, że „uzbrojone grupki bandyckie buszują po terenie, a propaganda reakcyjna kwitnie we wszystkich postaciach”.

W związku z taką sytuacją członkowie KW PPR w Kielcach przewidywali, że 30 czerwca nasilenie działalności zbrojnego podziemia będzie jeszcze większe. Z Kielc wysłana została prośba do KC PPR o nadesłanie dodatkowej ochrony wojskowej, w liczbie po 300 żołnierzy, na teren powiatów kozienickiego i radomskiego. Wzmocnienia wymagały też miasta, żądano wysłania po 100 osób do Iłży i Częstochowy oraz 200 do Sandomierza. Po sprawdzeniu sytuacji w powiatach jędrzejowskim, opatowskim i stopnickim przesłana została informacja, iż pomimo dobrych nastrojów wśród ludności, stan bezpieczeństwa tam również przedstawia się niezadowalająco. Opisano też incydenty zaistniałe w powiatach sandomierskim i iłżeckim. Przedstawiciele KW PPR prosili o większe nasycenie województwa wojskiem. Według sporządzonego w dniu 20 lipca przez delegata MBP raportu z województwa kieleckiego w czasie referendum w ramach grup ochronnych i rezerw powiatowych znajdowało się tu 6381 osób, w tym 720 „pracowników operatywnych”. Minimum ilościowe (6750 osób) nie zostało dotrzymane, jak pisał delegat MBP, z powodu braku odpowiedniej liczby ludzi w ogóle. W ocenie działalności grup ochronnych głosowania ludowego znalazło się stwierdzenie, że w zasadzie stanęły one na wysokości zadania,

434/IV/82/t.2

POLSKA odeprze zakusy Niemców, jeżeli przed całym światem wykaże swą solidarność i jedność.

POLSKA pokrzyżuje plany Niemców, jeśli wszyscy Polacy pójdą w dzień głosowania ludowego do urn.

POLSKA umocni się nad Odrą i Nisą

jeśli

CAŁY NARÓD

ZGODNIE W DNIU 30 CZERWCA

będzie głosował

Trzy razy TAK!

Zakł. Graf. „Książka”, W-wa. Z. 1176. 1.250.000. R-17066.

Plakat propagandowy z okresu referendum. Zbiory Archiwum IPN

zostały jednak zbyt późno rozmieszczone w terenie. Zdarzały się również pewne niedociągnięcia, jak brak odpowiedniego wyszkolenia. „Były wypadki, że oddziały złożone z wojska (mniej) i KBW bez strzału dawały rozbijać się bandom”.

EFEKTY PRACY

W związku z tym, że członków opozycyjnej partii i większość osób niezależnych od komunistów w zasadzie wykluczono z komisji głosowania ludowego, nikt nie mógł kontrolować procesu obliczania głosów. Wyniki referendum zostały sfalszowane. Nie ma co do tego najmniejszych wątpliwości. W wielu częściach kraju, m.in. w powiecie częstochowskim, krążyła anegdota, że: „urna to jest taka szkatułka gdzie wrzuca się Mikołajczyka a wychodzi Gomułka”. Według oficjalnych wyników na pierwsze pytanie „tak” odpowiedziało prawie 71% wyborców. W rzeczywistości było jednak

zupełnie odwrotnie i tylko około 30% mieszkańców Kielecczyny na pierwsze pytanie odpowiedziało „tak”. Skala dokonanego fałszerstwa była więc ogromna. Choć władze państwowe bardzo mocno zaangażowały się w kampanię propagandową poprzedzającą głosowanie ludowe, to jej efekt był mizerny. Ogromne nakłady sił i środków finansowych świadczyły o wadze tego wydarzenia. Starano się z jednej strony przekonać społeczeństwo o słuszności idei głoszonych przez PPR, z drugiej zaś rozpoznać nastroje społeczne i odpowiednio przygotować się do akcji fałszowania wyników wyborów. Wykorzystano wszelkie możliwości docierania do mieszkańców Kielecczyny i przekonania ich, aby głosowali trzy razy „tak”. Społeczeństwo w zdecydowanej większości sprzeciwiało się jednak tym naciskom. W podawane oficjalnie wyniki referendum uwierzyli tylko nieliczni.



DODATEK

27
CZERWCA
2021 r.

EKOLOGICZNY

Ruch to zdrowie

Lockdown niestety nienajlepiej wpłynął na naszą kondycję. A przecież warto kierować się dewizą – ruch to zdrowie i pamiętać, że dzięki odpowiedniej ilości aktywności fizycznej wzmacniamy swoją odporność

tekst: Aleksandra Rękas

Uprawianie sportu sprawia, że nasz organizm jest silniejszy i bardziej odporny na zmęczenie. Jednocześnie poprawia się nasze samopoczucie i nastrój. Warto o tym pamiętać.

RUCH TO NAJLEPSZA SZCZEPIONKA

Uprawiając sport rzadziej jesteśmy narażeni na choroby, których przyczyną jest zbyt duża masa ciała: cukrzycę, zwyrodnienie stawów, dolegliwości nerek. Regularnie ćwicząc się lepiej i po prostu – jesteśmy zdrowsi.

- Aktywność fizyczna bardzo pozytywnie wpływa na naszą odporność, chorujemy rzadziej, a jeśli nawet - przechodzimy chorobę łżej. Ruch to najlepszy lek i szczepionka. Jeżeli zmagamy się z genetycznym ryzykiem na przykład chorób serca, to warto wdrożyć odpowiednie ćwiczenia, które ustabilizują odpowiednie tętno spoczynkowe, nasze serce będzie pracować wydajniej i lepiej przepompowywać krew – wyjaśnia Magda Węgrzyn, właścicielka Studia Ruchu „Mięta”.

To nie wszystko. Prowadząc aktywny tryb życia, wzmacniamy cały kościec, stawy i zapobiegamy chorobom układom ruchu. - Dbając o kondycję, zmniejszamy ryzyko zachorowania także na osteoporozę. Za aktywność fizyczną nie płacimy, a jest to najlepsza inwestycja w nasze zdrowie – podkreśla Magda Węgrzyn.

Ćwicząc zapobiegamy także rozwojowi nowotworu jelita grubego, piersi i płuc. Mało tego – pozytywnie wpływamy na swoją kondycję psychiczną. Lepiej radzimy sobie ze stresem, poprawia się jakość naszego snu i zmniejsza poczucie niepokoju. Regularne ćwiczenia ograniczają ryzyko zachorowania

na Alzheimera i Parkinsona i mają pozytywny wpływ na centralną część układu nerwowego.

OD CZEGO ZACZĄĆ...

Lockdown dla wielu z nas był okresem stagnacji – dużo czasu spędzaliśmy w domach, trudniej było zmobilizować się do aktywności fizycznej i zadbać o odpowiednią dawkę ruchu. Każdy moment jest dobry, by zacząć uprawiać sport, ale – jak podkreślają specjaliści – z głową.

- Zaczynamy od zajęć typu pilates, zdrowy kręgosłup, stretching. Chodzi o to by poznać swoje ciało, przyswoić sobie technikę. Na początku tempo jest wolne, możemy więc spokojnie przyzwyczaić się do ćwiczeń, delikatnie przygotować do nich. Później powoli przerzucmy się na trening oporowy czy z obciążeniem własnego ciała: hantlami, sztangami, gumami, piłkami – radzi Magda Węgrzyn.

Potem przychodzi czas na trening wzmacniający, jeśli czujemy że jesteśmy na niego gotowi. Ważne, by nie poddawać się presji i robić wszystko w zgodzie z własnym organizmem, który – jak przekonuje specjalistka – da nam czytelne sygnały.

- Ciało podpowie, czy wybieramy odpowiednie ćwiczenia. Nie rzucajmy się na głęboką wodę, zaczniemy od zajęć przygotowujących do dalszej aktywności – podkreśla.

Według specjalistów, już 30 minut energicznego marszu każdego dnia poprawi nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Na początek można zacząć od półgodzinnych ćwiczeń dwa, trzy razy w tygodniu. Istotne jest to, by wybierane aktywności były różnorodne - rozwijały wydolność, wzmacniały mięśnie. Możemy zacząć od wyjść na basen, biegania, czy choćby dłuższych spacerów.

Światowa Organizacja Zdrowia określiła niewystarczającą aktywność fizyczną jako czwarty w kolejności czynnik ryzyka, odpowiedzialny za przedwczesne zgony i śmiertelność na świecie. Zadbaj o swoje zdrowie i życie już dziś!

Epidemia koronawirusa i lockdown sprawiły, że dużo czasu spędzaliśmy w domach i znacząco zmienił się nasz tryb życia – często na gorsze. Dietetycy i trenerzy personalni mają teraz pełne ręce pracy, ponieważ wielu z nas szuka u profesjonalistów porad dotyczący zdrowej diety.

W czasie pandemii żyj zdrowo!

tekst: Aleksandra Rękas

Odpowiednio zbilansowane posiłki i zdrowa dawka ruchu pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie i odporność. Warto pamiętać o profilaktyce i przestrzegać podstawowych zasad, które poprawią naszą kondycję i dodadzą energii w tym trudnym czasie.

PO PIERWSZE – ODPOWIEDNIA DIETA

Najważniejsze to wybieranie prostych, nieprzetworzonych produktów, w miarę lokalnych i sezonowych. Taka dieta pomoże nam nie tylko zrzucić zbędne kilogramy, ale i zadbać o odporność w przypadku różnych schorzeń.

- Kształtowanie odpowiednich postaw żywieniowych ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia. Samodzielnie skomponowane, naturalne składniki pozwolą nam stworzyć zdrowe potrawy, a i wartość kaloryczna będzie wtedy zdecydowanie mniejsza. Zredukujemy cukier, tłuszcze i będziemy jeść zdrowiej – podpowiada Daria Sych, dietetyczka. Ważna jest też odpowiednia ilość błonnika w diecie. Warto pamiętać o dodawaniu do naszego jadłospisu owoców i warzyw, a także pełnoziarnistych produktów zbożowych. - Takie artykuły spożywcze sprawdzą się praktycznie u każdego, uważać powinny natomiast osoby z pewnymi chorobami zapalnymi jelit czy wątroby. Dla znacznej większości populacji zwiększenie ilości błonnika w diecie będzie pozytywne. Pamiętajmy też, by jeść regularnie. Posiłki dostosujmy do naszego trybu życia, spożywajmy przynajmniej cztery dziennie – radzi dietetyczka.

Zauważalne jest także to, że coraz więcej osób zaczyna redukować ilość mięsa w swoim jadłospisie.

- Bardzo popularny jest tak zwany „flexi wegetarianizm”, czyli spożywanie mięsa raz, dwa razy w tygodniu. To nie tylko zdrowe, ale i ekologiczne. Pacjenci coraz częściej wiedzą, że jedzenie dużej ilości mięsa nie służy naszej planecie, ponieważ wyprodukowanie go pochłania ogromnie dużo wody i nakładów energetycznych. Odchodzenie od mięsa zdarza się teraz często – wyjaśnia.

Popularnością cieszą się także diety z niskim indeksem glikemicznym. Są one odpowiednie dla osób, które muszą kontrolować poziom glukozy we krwi, a także cierpiących na insulinooporność.

- Praktycznie każdy, kto boryka się z nadwagą i otyłością przez dłuższy czas będzie miał insulinooporność. Wtedy sprawdzi się właśnie tego typu dieta – stwierdza Daria Sych. Do produktów z niskim indeksem glikemicznym należą – nabiał, ryby, owoce morza, warzywa strączkowe, chleb żytni razowy, surowe warzywa. Z kolei wysoki IG mają produkty z mąki, ryż, czy owoce. Do artykułów, które korzystnie wpłyną na naszą odporność należą te zawierające kwasy tłuszczowe – tłuste ryby, orzechy, czy oleje roślinne. Z kolei witaminę A, wzmacniającą bariery ochronne organizmu, znajdziemy w marchewce, szpinaku, natce pietruszki czy brzoskwinia. Źródłem witaminy D są oleje rybne, łosoś, śledź, czy makrela, a żelaza – produkty zbożowe, natka pietruszki, suche nasiona roślin strączkowych.

ŚWIADOMOŚĆ NAM ROŚNIE

Jak zauważają dietetycy, po pierwszym lockdownie znacznie przybyło osób, które chciały zredukować dodatkowe kilogramy. Teraz obserwowalna jest także zmiana myślenia – chcemy zadbać już nie tylko o sylwetkę, ale i wzmocnić swoją odporność.

- Związane jest to z tym, że coraz więcej wiemy o tym, jak dieta wpływa na stan naszego zdrowia. Odżywienie organizmu, a co za tym idzie choroby dietozależne mają ogromne znaczenie w przypadku zachorowania na COVID-19, a także inne wirusy. Taka profilaktyka jest bardzo ważna, powinniśmy informować również o niej, nie tylko o leczeniu skutków – podkreśla Daria Sych, dietetyk.

Jak dodaje, z usług dietetyków często korzystają osoby, które mają na przykład podwyższony poziom cukru, insulinooporność, początek nadciśnienia, podwyższony cholesterol. Nie brakuje także tych, którzy przechorowali koronawirusa i cierpią na różne powikłania.

- Wiele osób zgłasza się z niewydolnością nerek, a także z zaburzeniami pracy wątroby. To ważne, że bardziej zdajemy sobie sprawę z tego jak dużo możemy zdziałać odpowiednią dietą. Każda, nawet najmniejsza zmiana ma znaczenie – zaznacza Daria Sych.

Równie ważna jest odpowiednia edukacja młodych ludzi. Warto pamiętać, że przez ostatni rok uczyli się oni niemalże wyłącznie zdalnie, mieli więc zdecydowanie mniej ruchu i czasu na aktywności na świeżym powietrzu.

- Na pewno sposób żywienia nastolatków bardzo pogorszył się w czasie pandemii, obserwuję także, że ta grupa społeczna chyba najbardziej była podatna na przyrost wagi w czasie lockdownu. Młodzież miała mniej ruchu, ale nie zawsze wyznacznikiem jest tu waga – złe nawyki zawsze wpłyną negatywnie na stan zdrowia. Wakacje będą dobrym czasem, żeby o to zadbać – zachęca dietetyczka.

WYTRWAŁOŚĆ KLUCZEM DO SUKCESU

Zmiana nawyków żywieniowych nie jest łatwa. Jeszcze trudniejsze jest wytrwanie w swoich postanowieniach, zwłaszcza, gdy mamy za sobą długi okres laby.

- Musimy postawić sobie konkretny cel, do którego konsekwentnie będziemy dążyć. Na przykład typowo liczebny, czyli spadek wagi lub – co ważniejsze – poprawę wyników badań laboratoryjnych, gdy mamy podniesiony poziom cukru lub cholesterolu. Warto pamiętać o suplementowaniu witaminy D3, która daje nam energię, wspomaga układ odpornościowy, działa przeciwstarzeniowo i przeciwnowotworowo – przypomina Daria Sych.

Warto pamiętać, że celem modyfikacji diety jest przede wszystkim wzmocnienie naszego organizmu, podbudowanie odporności, a także poprawa samopoczucia. Odpowiednie odżywianie ma niebagatelny wpływ na to, jak będziemy przechodzić różne choroby, nie tylko COVID-19.

Aktywnie i w zgodzie z naturą!

Jak prowadzić zdrowy tryb życia i zadbać o swoje zdrowie w czasie pandemii? To proste. Trzeba być aktywnym i spędzać czas na świeżym powietrzu!

tekst: Aleksandra Rękas

Doskonale wiedzą o tym miłośnicy bushcraftu czy survivalu, czyli aktywności które zyskują sobie coraz więcej miłośników w naszym województwie, zwłaszcza w trudnym czasie pandemii. Bo sztuka przetrwania i umiejętność radzenia sobie w trudnych warunkach cieszą się u nas sporym zainteresowaniem. Nie bez przyczyny: nie tylko pozytywnie wpływają na naszą kondycję, ale i uczą, jak żyć w zgodzie z naturą.

KORZYSTAMY Z NATURALNYCH ZASOBÓW

Dzięki bushcraftowi możemy korzystać z dóbr przyrody w sposób odpowiedzialny i zrównoważony, bez naruszania naturalnej równowagi. Życie na łonie natury, w zgodzie z otoczeniem.

- W ten sposób uczymy się rzeczy, które były oczywiste dla naszych przodków, a w wielu regionach świata wciąż są wykorzystywane przez rdzenne plemiona. To narzędzia pozwalające nawiązać kontakt z naszymi korzeniami – opowiada Arkadiusz Dereniewicz, miłośnik bushcraftu i „leśny włóczykij”. Bushcraft uczy również pokonywania przeszkód - tego jak zdobywać pożywienie, jak zbudować schronienie czy choćby rozpaść ognisko. Wykorzystujemy w nim taki sprzęt jak na przykład noże, krzesiwa, namioty i hamaki, ale także toporki, piły, siekiery, czy tarpy. W bushcraftcie bardzo ważna jest też bliskość natury i – przede wszystkim – szacunek dla niej.

- Dla wielu osób bushcraft to nic innego jak odskocznia od prozy dnia codziennego. To możliwość obcowania z przyrodą - noclegi pod gołym niebem, wśród odgłosów lasu. Malownicze poranki urozmaicone trzaskami ptaków, choć nierzadko towarzyszą nam trudniejsze warunki takie jak deszcz, wiatr czy nawet opady śniegu. Jednak mają one swój urok i przybliżają nas do natury – stwierdza miłośnik bushcraftu.

O PRZYRODĘ DBAJĄ ZBIOROWO

Bushcraft przyciąga całe społeczeństwo. Często członków grup różni niemal wszystko – wiek, status społeczny, wykształcenie. Łączy ich natomiast zamiłowanie do natury, a także chęć wpłynięcia na świadomość społeczeństwa jeśli chodzi o dbanie o przyrodę.

- Cykliczne konwentu i zloty pozwalają się integrować. Powstają więzi, znajomości, wspólne inicjatywy. Często uruchamiane są akcje charytatywne dla osób lub organizacji, grupy organizują sprzątanie w lasach oraz pomoc przy sadzeniu drzew. W Polsce działa wiele szkół proponujących kursy przetrwania oraz przygotowujących ludzi do leśnego rzemiosła – dodaje Arkadiusz Dereniewicz.

Wypoczynek na łonie natury jest dla wszystkich – wystarczy wstać z wygodnego fotela i wraz z bliskimi odwiedzić okoliczne lasy. Ale, z darów natury trzeba korzystać w sposób odpowiedzialny.

- Nie rozpalajmy ognisk poza obszarami do tego wyznaczonymi. Często wystarczy wejść na stronę danego nadleśnic-



stwa, aby poznać ciekawe miejsca, a pominąć chronione. Stasujemy zasadę leave no trace, czyli nie zostawiamy śladów po naszym pobycie. To co zabieramy ze sobą do lasu, musi z nami wrócić – przypomina bushcraftowiec.



Dodatek został dofinansowany ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Kielcach

Szacuje się, że w Polsce na depresję cierpi aż półtora miliona ludzi. Coraz częściej są to osoby aktywne zawodowo i odnoszące sukcesy w pracy. Dlaczego zatem chorują?

Pokonać depresję...

Według specjalistów powodem szerzenia się depresji są między innymi szybkie tempo życia i zaburzenie proporcji między pracą a wypoczynkiem. Światowa Organizacja Zdrowia prognozuje, że do 2030 roku depresja będzie najczęstszą chorobą na świecie. Jakie symptomy powinny nas zaniepokoić? Jak sobie radzić z obniżonym samopoczuciem, żeby nie wpaść w jej sidła?

ZIOŁA TEŻ POMOGĄ

– Depresja jest bez wątpienia przypadłością XXI wieku. Głównym jej objawem jest obniżenie samopoczucia. Chorzy na depresję nie mają chęci do robienia czegokolwiek, najchętniej cały czas leżeliby w łóżku. Co gorsza, bardzo często zamykają się na pomoc. U wielu pacjentów jednym z powodów depresji jest szybkie tempo życia. Bardzo dużo pracują, poświęcają się różnym sprawom, a nie mają czasu dla samych siebie. Znaczna grupa ludzi dotkniętych depresją to ci, którym zmarł ktoś bliski, rodzice opiekujący się niepełnosprawnymi dziećmi oraz ludzie, którzy nieoczekiwanie znaleźli się w trudnej życiowej sytuacji – mówi Katarzyna Oberda, psycholog kliniczny i osobowości.

Istnieją metody leczenia depresji, a ich wybór uzależniony jest od nasilenia choroby. – W przypadku ciężkiej postaci depresji najczęściej stosuje się leczenie farmakologiczne, które monitoruje lekarz specjalista. W przypadkach lżejszych pomocna będzie witamina D oraz zioła. Polecam przede wszystkim melisę oraz różnego rodzaju preparaty z wyciągiem z szyszek chmielu. Przestrzegam natomiast przed sięganiem po alkohol w stanach obniżonego samopoczucia, ponieważ można wpaść w błędne koło. Podobnie rzecz się ma z przyjmowaniem innych używek czy z hazardem – tłumaczy Katarzyna Oberda. ◀

SEN JEST WAŻNY

W stanach obniżonego samopoczucia Katarzyna Oberda poleca aktywność fizyczną: – Ruch wpływa korzystnie nie tylko na nasze ciało, ale też nastrój. Doskonale będą spacery, rower oraz różnego rodzaju zestawy treningów, dostępne na kanale YouTube. Szczególnie polecam zumbę, będącą połączeniem tańca i fitnessu. Naprawdę sprzyja polepszeniu nastroju. W porze letniej warto postawić na aktywność fizyczną na zewnątrz, promienie słońca to również wspaniały antydepresant, który przywraca radość życia. Niezwykle ważny jest także sen. Standardowo powinniśmy przesypiać w nocy około ośmiu godzinach, a minimum to 6-7 godzin. Najgorsze jest zamknięcie się na ludzi i siedzenie w domu. Jeśli spędzamy w nim sporo czasu, na przykład ze względu na pracę, musimy zadbać o przewietrzenie pomieszczeń i nasłonecznienie ich.

TAM ZNAJDZIESZ POMOC

Wszystkie domowe sposoby na poprawę nastroju mogą być pomocne w przeciwdziałaniu łagodnym postaciom depresji, jednak jeśli choroba mocno daje się we znaki, leczenie należy powierzyć specjalistom. Nasza rozmówczyni zaleca, aby w pierwszej kolejności udać się do lekarza pierwszego kontaktu i wykonać badania krwi, które często mogą być kluczowe przy dalszej diagnostyce. Ponadto pomoc w walce z depresją można uzyskać pod wieloma numerami telefonów. Są wśród nich: Całodobowe Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym – 800 70 22 22; Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111; Antydepresyjny Telefon Zaufania – 22 654 40 41; Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116 123. ◀

Aktualności Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego

POWSTANIE DOM DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Umowę na utworzenie Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego w Brudzowie podpisał wojewoda Zbigniew Koniusz z burmistrzem Morawicy Marianem Burasem.

Centrum w gminie Morawica zostało dofinansowane z rządowego programu „Centra opiekuńczo-mieszkalne”. Pomoc znajdą tam osoby niepełnosprawne ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. 18 osób będzie mogło skorzystać z usług wsparcia całodobowego, a 2 osoby – z usługi wytchnieniowej, w ramach pobytu dziennego lub całodobowego. Lokalizacja i wyposażenie



centrum zostało w ten sposób zaplanowane, aby umożliwić warunki samodzielnego i godnego funkcjonowania na miarę możliwości i potrzeb osób niepełnosprawnych.

Całkowity koszt inwestycji to 6 939 148, 67 zł, z czego 2 150 095 zł wynosi dofinansowanie z Funduszu Solidarnościowego, a 4 789 053,67 zł stanowi wkład własny gminy Morawica. Planowane zakończenie inwestycji to jesień 2022 roku. Gmina otrzymała także rządowe dofinansowanie do utrzymania centrum przez 5 lat.

RZĄDOWA POMOC DLA POTRZEBUJĄCYCH

Region świętokrzyski odwiedziła minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg. Przekazała rządowe promisy na tworzenie środowiskowych domów samopomocy. Szefowej resortu towarzyszył wojewoda Zbigniew Koniusz.

Prawie 1 mln 150 tys. zł wsparcia otrzymała gmina Starachowice na utworzenie filii Środowiskowego Domu Samopomocy. W tym celu zagospodarowany zostanie budynek byłej siedziby Międzyszkolnego Ośrodka Gimnastyki Korekcyjnej i Kompensacyjnej. Powstanie tam dom dla 30 osób z ośmioma miejscami opieki całodobowej. W Dołach Biskupich w gminie Kunów, dom samopomocy powstanie w gma-



chu po byłej szkole. Skorzysta z niego 18 osób. Minister przekazała burmistrzowi Kunowa promesę opiewającą na ponad 1 mln 780 tys. zł. Dofinansowanie dla powiatu opatowskiego na dokończenie budowy domu w Opatowie z 60 miejscami pobytu dziennego to blisko 2 mln 300 tys. zł.

Środowiskowy dom samopomocy to ośrodek wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy w dostosowaniu do życia w środowisku rodzinnym i społecznym. W całym kraju jest ponad 840 placówek tego typu, z których korzysta ponad 30 tys. pensjonariuszy. W województwie świętokrzyskim działa 39 śds-ów – mają one do swej dyspozycji 1 148 miejsc. W 2021 roku nasz region na rozwój sieci ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi otrzymał środki finansowe pochodzące z rezerwy celowej w kwocie 6 238 960 zł.

NOWOCZESNY SPRZĘT DLA STRAŻAKÓW

Specjalistyczne samochody otrzymały jednostki Państwowej Straży Pożarnej i Ochotniczych Straży Pożarnych z naszego regionu. Nowoczesny sprzęt przekazali oficjalnie wojewoda Zbigniew Koniusz oraz zastępca komendanta głównego PSP nadbryg. Krzysztof Hejduk.

To 36 pojazdów za ponad 30 milionów złotych – które już kupiono lub niebawem zostaną zakupione – dla świętokrzyskich strażaków. Trzydzieści wozów, za prawie 22 mln 200 tys.



zł, trafia do strażaków ochotników, a sześć samochodów, które kosztują ponad 8 mln 300 tys. zł, dostają jednostki PSP. Pieniądze pochodzą m.in. z budżetu państwa, środków samorządowych i własnych, Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz funduszy unijnych i programu modernizacji. Strażacy otrzymali także promisy na zakup nowych wozów oraz decyzje o włączeniu jednostek do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego. – *Te samochody to przykład, że nawet w sytuacji, gdy walczymy z koronawirusem, państwo nie rezygnuje z tego, by zapewniać obywatelom bezpieczeństwo. To, że dostajecie nowoczesny sprzęt świadczy o tym, że potrafimy znajdować pieniądze, by doposażać służby, które tego sprzętu potrzebują* – mówił wojewoda do strażaków.

PODZIĘKOWANIA ZA SUMIENNĄ SŁUŻBĘ

Wojewoda Zbigniew Koniusz podziękował policjantom oraz żołnierzom wojsk obrony terytorialnej za zaangażowanie w walkę z pandemią koronawirusa i służbę na rzecz bezpieczeństwa regionu świętokrzyskiego i jego mieszkańców. Okolicznościowe dyplomy otrzymali pierwszy zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji



w Kielcach insp. Jarosław Tokarczyk oraz dowódca 10. Świętokrzyskiej Brygady Obrony Terytorialnej plk Grzegorz Motak.

Wojewoda złożył także podziękowania trzem świętokrzyskim strażakom za odpowiedzialność i profesjonalną postawę, które pozwoliły im na uratowanie ludzkiego życia. Wyróżnieni zostali druhowie Bartłomiej Przyłucki i Dariusz Przyłucki z Ochotniczej Straży Pożarnej w Gałkowie oraz młodszy ogniomistrz Dawid Wilczura z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Pińczowie. W spotkaniu w urzędzie wojewódzkim wzięli udział świętokrzyscy parlamentarzyści.

Sezon na wędkowanie w pełni, a zatem pora pomyśleć o spokojnym wypoczynku na łonie natury i zarzucić przynętę. Gdzie w Świętokrzyskiem najlepiej wybrać się na połów? Podpowiadamy!

Na ryby!

W naszym regionie nie brakuje miejsc, w których możemy „wyhaczyć” grubą rybę. Coś dla siebie znajdą zarówno amatorzy, jak i doświadczeni wędkarze. Przebierać można również w metodach połowu. Spinning, spławik, a może mucha?

PIERWSZA PRZYGODA Z WĘDKĄ

Jak się przygotować do wodnego polowania? Co ze sobą zabrać? Jaka metoda połowu jest najlepsza? – Są wędkarze, którzy preferują wędkarstwo spławikowe, a są i tacy, którym bliższy jest na przykład spinning. Wszystko zależy od tego, czy łowić wolimy pozostawać w pozycji statycznej, czy chcemy łowić aktywnie, przemieszczając się wzdłuż zbiornika – tłumaczy Mirosław Zaręba, który wędkarstwem zajmuje się od przeszło 25 lat.

Wędkarz powinien odznaczać się dobrym zmysłem obserwacyjnym, cierpliwością i znajomością terenu. – Trzeba również zaopatrzyć się w odpowiedni sprzęt. Żyłki, zanęta, haczyki, podbierak, kołowrotek, wędzisko, to tylko niektóre z podstawowych rzeczy potrzebnych do rozpoczęcia przygody z wędkowaniem. Warto też zasięgnąć opinii bardziej doświadczonych wędkarzy. Istnieje mnóstwo for internetowych, na których wymieniamy się uwagami – sugeruje pan Mirosław.

Równie ważne jest dokładne zapoznanie się z terenem, na którym chcemy łowić. Czy zbiornik jest dobrze zarybiony? Czy wybrane przez nas miejsce nie jest zbyt porośnięte i nie przeszkadzają zwisające gałęzie? Jaka jest widoczność? Czy wybrana lokalizacja jest bardzo popularna wśród amatorów wędkarstwa? – Na udany połów wpływają również warunki atmosferyczne. Najlepsze połowy z reguły następują tuż po burzy i przy słabym wietrze – podpowiada nasz rozmówca.

AMURY, SANDACZE, SZCZUPAKI

Jesteśmy już gotowi, mamy spakowany sprzęt, jedziemy na ryby! Tylko dokąd? Na dobry początek warto wybrać Zalew Chańcza nieopodal miejscowości o tej samej nazwie. – Możemy tam złowić między innymi amura, szczupaka, okonia lub sumę, a najłatwiej jest o leszcza. Na ogół mam tu dobre branie – mówi pan Zaręba.

Inną, polecaną w środowisku wędkarskim lokalizacją jest zalew Brody – tam złowimy lina, sandacza, karpia lub szczupaka. Kolejną propozycją są rzeki, takie jak Bobrza,

Pokrzywianka czy Kamienna, w których przy odrobinie szczęścia trafimy na pstrąga potokowego. – Szczególnie Kamienna, która ma całkiem czystą wodę, jest idealnym środowiskiem dla pstrągów potokowych. Czasem zdarzają się również tęczowe – zdradza doświadczony wędkarz. Jak dodaje, Kamienna to także miejsce żerowania płoci, leszczy, jaziów, uklei i świnek. Czasem trafi się także węgorz.

A co z przynętami? – Na sztuczną połasi się szczupak lub okoń. Ale możemy też wykazać się większym sprytem i samodzielnie zdobyć przynętę, na przykład chruścika, który występuje we wspomnianych miejscach i jest naturalnym pożywieniem dla naszych regionalnych ryb – podpowiada pan Mirosław.

PAMIĘTAJ O KARCIE!

Jest jeszcze jedna istotna kwestia, o której musimy pamiętać podczas wyprawy na ryby. Aby móc wędkować legalnie, należy posiadać zezwolenie od właściciela zbiornika. W przypadku prywatnych łowisk płacimy za wstęp na jego teren oraz za schwytane zdobycze. Natomiast państwowe rzeki, zbiorniki i stawy są w większości dzierżawione przez Polski Związek Wędkarski. Aby móc na nich łowić, potrzebujemy karty wędkarskiej. Dokument potwierdza naszą znajomość obowiązującego regulaminu.

Należy też pamiętać o okresach ochronnych dla konkretnych gatunków ryb, a także znać ich wymiary ochronne. Starając się o kartę wędkarską w PZW, musimy zdać egzamin potwierdzający naszą wiedzę. ◀



Na wojnie z insektem

Latem najbardziej nam dokuczają komary i kleszcze. Nie tylko są uciążliwe, ale mogą też przenosić groźne choroby. Jak skutecznie zniechęcić je do atakowania nas, bez użycia środków chemicznych?



Z pomocą w walce z męczącymi komarami i niebezpiecznymi kleszczami przychodzi sama natura. Choć kleszcze czają się na nas w zarośniętych krzewach i zalesionych miejscach, to istnieją rośliny oraz zioła, których unikają.

NAJLEPSZE DOMOWE SPOSOBY

Wśród roślin, za którymi nie przepadają ani komary, ani kleszcze, jest lawenda. Jej intensywna woń działa odstrasza- co również na pchły i meszki. – Warto uprawiać ją głównie na parapetach i balkonach. Nie tylko odstraszy niepożądanych gości, ale pomoże też tym pożytecznym owadom, jak na przy- kład pszczołom – zaleca Beata Baka, ogrodniczka. – Podobnie działają szalwia, rozmaryn czy zwykła mięta. Uprawa tych ziół w domowych i ogrodowych warunkach jest bardzo prosta i nie wymaga szczególnej troski. Wystarczy je podlewać i od czasu do czasu przesadzać.

Możemy także samodzielnie przygotować skuteczny spray na komary i kleszcze. – Kilka liści mięty oraz rozmarynu miks-ujemy z sokiem cytrynowym. Dolewamy pół szklanki wody i tak przygotowaną miksturę przelewamy do rozpylacza. Przed wyjściem do lasu lub nad wodę spryskujemy odsłonięte części ciała. Starym sposobem, dobrze znanym już naszym babciom i prababciom, jest także waniliowy olejek spożywczy. Rozcie-ramy kilka kropli w zgięciach łokci i kolan, na nadgarstkach i za uszami – podpowiada ogrodniczka.

Co postawić na parapecie, by zniechęcić żądne naszej krwi insekty? Opcji mamy sporo. – Zdecydowana większość tych pożytecznych roślin jest popularna i łatwa w hodowli. To na przykład geranium, czyli pelargonium pachnąca. Poza tym, że ma piękny kwiatostan, często zdobiący polskie balkony, to wydziela woń, której komary nie znoszą. Jest także komarzyca, równie skutecznie zniechęcająca krwiopijczyków do wizyt w naszych do- mach – wymienia Beata Baka.

ROŚLINA ZEŻRE KOMARA

A może warto postawić na bardziej drastyczną metodę walki z niepożądanymi gośćmi i postawić na parapecie... rośliny owadożerne? – Rosiczka, dzbanecznik, mucholówka... Wszystkie wyjątkowo podstępnie i brutalnie rozprawiają się z owadami. Na przykład dzbanecznik kusi zapachem. Owadom trudno oprzeć się takiej pokusie, siadają na włocie do dzbanka rośliny i nawet nie wiedzą, kiedy wpadają do środka, gdzie są żywcem trawione. Próbuje ucieczki i szamocząc się, dodatkowo pobu- dzają produkcję enzymów trawiennych. Podobnie zachowuje się mucholówka, która w ułamku sekundy potrafi zamknąć owada w swoim wnętrzu. Zostają po nim tylko resztki, których mucholówka nie dała rady strawić – mówi Beata Baka.

Dodaje jednak, że rośliny owadożerne są już nieco trudniej- sze w uprawie. Wymagają specjalnej pielęgnacji, ziemi oraz wody: – Najlepsze podłoże dla nich to torf o pH 4,5. Ponieważ przystosowały się do życia na jałowej ziemi, źle znoszą wodę z dużą zawartością minerałów. Podleujemy je zatem wodą de- stylowaną, w którą zaopatrzymy się na każdej stacji benzynowej. Pamiętajmy również, że rośliny owadożerne źle znoszą chłodne pory roku, dlatego wraz z nadejściem wiosny musimy wymienić im torf, a jeśli się rozrosną, to również doniczkę. ◀



Świętowanie w Chmielniku

Nad zalewem Andrzejówka koło Chmielnika w minioną niedzielę 20 czerwca odbył się festyn rodzinny z okazji 470-lecia nadania Chmielnikowi praw miejskich oraz 780-lecia bitwy z Tatarami. Nie brakowało atrakcji, zwłaszcza dla najmłodszych odwiedzających plażę



– To pierwsze duże wydarzenie, które mogliśmy urządzić po zniesieniu obostrzeń. A zbiegło się to akurat w czasie z dwiema ważnymi rocznicami - 1241 to pierwsza wzmianka o naszym mieście w zapisach historycznych, niestety, z powodu przegranej bitwy z Tatarami oraz 1551, czyli nadaniem praw miejskich. Świętujemy w atmosferze piknikowej, radosnej i rodzinnej – powiedział Paweł Wójcik, burmistrz gminy Chmielnik.

Główną atrakcją imprezy były pokazy Grupy Rekonstrukcji Historycznej Sarmata. Rekonstruktorzy pokazywali, jak walczyło się bronią w dawnych czasach. W ruch poszły miecze, szable i muszkiety. Chętni mogli zmierzyć się z rekonstruktorami na „udawane” miecze.

Odbyło się także wiele konkursów, m. in. turniej szachowy, bieg na 1241 metrów, a także plener malarski i wybór najładniejszego obrazu.

– Prace były malowane tu i teraz, podczas imprezy przez dzieci i młodzież ze szkół naszej gminy. W tym roku było ich aż 24. Ich ocena jest zwykle dla nas trudnym zadaniem – wyjaśnia Małgorzata Gładyszewska, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury Zabawy i konkursy z nagrodami od Radia eM Kielce dla dzieci prowadził nasz prezenter Krzysztof Kubalski.

Impreza potrwiała do późnych godzin wieczornych i zakończyła się koncertem zespołu Alergen oraz pokazem sztucznych ogni.

eM

RADIO

Lato od rana

poniedziałek - piątek 6.00 - 10.00

em.kielce.pl

Wchodzą w *biznes*



autor: Michał Łosiak

Mobilne zakłady fryzjerskie i kosmetyczne, ekologiczna produkcja świec, czy modyfikacja samochodów – między innymi na dofinansowanie otwarcia tych biznesów wniosek do Powiatowego Urzędu Pracy w Kielcach złożyli mieszkańcy naszego regionu. Każdy otrzymał aż 24 tysiące złotych



Magdalena Karwat-Kasińska,
zastępca dyrektora Powiatowego Urzędu Pracy w Kielcach.

Ta pomoc to poważny zastrzyk finansowy dla osób, które stawiają swoje pierwsze kroki na rynku.

OGROMNE ZAINTERESOWANIE

O działalności gospodarczej wiele mówiło się w ostatnim czasie w kontekście jej ograniczenia przez pandemię koronawirusa. Choć „zamrożenie” gospodarki miało swoje negatywne konsekwencje, to jednak wśród mieszkańców powiatu kieleckiego wciąż nie brakuje przedsiębiorczości. Świadczy o tym ogromne zainteresowanie na środki z Powiatowego Urzędu Pracy w Kielcach na rozpoczęcie swojego biznesu.

– Wpłynęły do nas 323 wnioski o dofinansowanie na podjęcie działalności gospodarczej. Rozpatrzyliśmy 220 wniosków. Odmówiliśmy 93 osobom. W sumie przyznaliśmy 165 dofinansowań. Początkowo myśleliśmy, że będzie 100, jednak w związku z naszymi oszczędnościami i decyzją Mirosława Gębskiego, starosty kieleckiego, mogliśmy pomóc większej liczbie przyszłych przedsiębiorców – mówi Magdalena Karwat-Kasińska, zastępca dyrektora Powiatowego Urzędu Pracy w Kielcach.

Poziom zainteresowania pokazuje porównanie z ubiegłorocznymi naborami.

– W ciągu całego ubiegłego roku rozpatrzyliśmy około 300 wniosków. Obecnie już w pierwszym naborze mamy ich zdecydowanie więcej. Skala jest o wiele większa – dodaje nasza rozmówczyni.

JAKA BRANŻA?

Przeprowadzony nabór pokazał również w jakich branżach przyszli przedsiębiorcy szukają swojej szansy na ekonomiczny sukces.

– Składane wnioski dotyczyły głównie działalności budowlanej. Nie zabrakło także zgłoszeń od przyszłych fryzjerów, czy osób chcących sprawdzić się w branży kosmetycznej. Obserwujemy również spore zainteresowanie prowadzeniem biznesu w dziedzinie fotowoltaiki. Dość często pojawiały się wnioski z branży motoryzacyjnej, w tym konserwacja i naprawa samochodów – wyjaśnia Magdalena Karwat-Kasińska. – Wygląda na to, że nasi przyszli przedsiębiorcy dobrze czują rynek i widzą, gdzie mamy największe potrzeby. W usługach budowlanych możemy zaobserwować ciągle rosnący popyt. Z kolei branża kosmetyczna i fryzjerska też stale się rozwija – przyznaje.

Mieszkańcy powiatu kieleckiego są kreatywni i to również możemy wywnioskować ze składanych wniosków o dofinansowanie.

– Moją uwagę zwróciło kilka z nich. Jedna z wnioskodawczyń chciała wprowadzić produkcję świec i to świec ekologicznych z naturalnego wosku sojowego. Był też złożony wniosek na usługi związane z modyfikacją pojazdów. Chciałam też dodać, że pojawiło się bardzo dużo działalności, które miałyby być prowadzone w formie mobilnej – mobilny salon kosmetyczny, mobilny salon fryzjerski. To też zapewne wpływ pandemii – wymienia nasza rozmówczyni.

CZY WARTO SIĘ OBAWIAĆ?

W związku dużym zainteresowaniem Powiatowy Urząd Pracy w Kielcach planuje już kolejny nabór. Orientacyjny termin naboru przypada na połowę lipca. Jeśli myślicie o złożeniu wniosku, a boicie się dokumentów i formalności to nie ma obaw. Pomogą w tym pracownicy urzędu. Pomóc może również specjalny film instruktażowy.

– Mieliśmy sporo źle uzupełnionych i niekompletnych wniosków. W związku z tym nakręciliśmy specjalny film, który umieścimy na naszej stronie internetowej. Znajdą tam państwo wszelkie informacje o tym jak wypełnić wniosek – zapewnia Magdalena Karwat-Kasińska. ◀

Potrzeba nam świętości

– Był ksiądz spowiednikiem w Medjugorie.

– To wyjątkowe miejsce objawień Maryjnych. Kościół jeszcze ich nie potwierdził, ale cuda, łaski, nawrócenia, które tam się dokonują, świadczą o prawdziwości tego miejsca. Pracowałem tam przez 15 miesięcy jako spowiednik i kapelan osób przyjeżdżających ze Wschodu, głównie z Ukrainy oraz Polski.

– Przez te kilkanaście miesięcy mógł ksiądz zaobserwować, jakich łask ludzie doświadczają w Medjugorie...

– Pierwsze, czego ludzie powszechnie doświadczają, to głęboki pokój płynący w tym miejscu od Boga. Pielgrzymi opowiadają, że największym przeżyciem jest dla nich wieczorna, godzinna adoracja Najświętszego Sakramentu. Przez większość czasu przebiega ona w całkowitej ciszy. Wtedy żywy Chrystus najmocniej dotyka ich serc. Matka Boża prowadzi do Jezusa Eucharystycznego przez ciszę. Warto więc odejść od zgiełku tego świata, aby usłyszeć Boga, który mówi w ciszy.

– Proszę podać przykłady nawróceń, przemiany życia, doznanych łask, które ksiądz obserwował.

– Uczestniczyłem w rekolekcjach dla weteranów wojny na wschodzie Ukrainy. Wielu było poranionych na duszy i ciele. Wojna wyciska straszliwe piętno i czyni wielkie spustoszenie w duszy człowieka. Trudno było się do tych ludzi przebić. Ale Matka Boża, która kocha i mówi o miłości Boga, docierała do ich serc i leczyła rany. Często te wizyty kończyły się spowiedzią, nawróceniem i oddaniem Panu Bogu. Większość z tych żołnierzy odnajdywała pokój serca. Drugi przykład to rekolekcje dla ukraińskich akuserek, położników i medyków uczestniczących w aborcjach. Była w tej grupie kobieta, która wykonała ich tyle, że – jak mówiła – zabiła całe miasto. Podczas tych rekolekcji mówiono o godności i pięknie życia. Początkowo w tych ludziach był bunt, bo inaczej ich uczono, inaczej to sobie poukładali. Jedna z tych osób, idąc na górę Podbrdo, miejsce objawień Maryjnych, strasznie płakała. Później powiedziała, że zamiast kamieni widziała czaszki i piszczele, bo uświadomiła sobie, co przez te lata robiła. Od tego momentu zmieniła swoje postępowanie. Bardzo wielu z uczestników tych rekolekcji zaprzestało wykonywania aborcji. To wielka łaska, że ludzie nawracają się z tak ciężkiego grzechu, a potem zaczynają głosić życie.

– Jeszcze jedno świadectwo?

– Pewna pani pracowała w poradni psychologicznej, która udzielała porad przed aborcją. Po wizycie w Medjugorie wychodziła na korytarz przychodni i wołała: „Kto na aborcję, do mnie”. Gdy podchodziły do niej kobiety, mówiła „Ty już jesteś mamą” i z wielką miłością wkładała im do ręki gumowe miniaturki 12-tygodniowego dzieciątka. W ten sposób dawała



im nadzieję. Udało jej się uratować wiele istnień ludzkich. Potem te kobiety przychodziły z kwiatami, przynosiły jej swoje dzieci i dziękowały, że mogą się cieszyć darem macierzyństwa.

– Widzę wzruszenie w księdza oczach.

– Tak, bo jeśli doświadcza się działania łaski Bożej, to nie można przejść obok niego obojętnie. Dziś jesteśmy świadkami walki z życiem, z dziećmi w łonach matek. Matka Boża nigdy nie piętnuje, ale pokazuje piękno bliskości Boga. Powinniśmy głosić piękno Ewangelii, piękno życia i naszej wiary. Dziś dużo mówimy o brzydocie grzechu, a tak mało o pięknie i czystości Pana Boga. Święty Jan Paweł II przypominał nam stale, że każdy z nas powołany jest do świętości. To jest nasze pierwsze powołanie! Święci są odpowiedzią na problemy współczesnego świata. Święci pociągają do świętości. Świętości nam potrzeba.

– Dziękuję za rozmowę. ◀



Więcej luzu!

W starożytnym Rzymie żył sobie pewien obywatel nazwiskiem Lucjusz Kwinkcjusz Cincinnatus. W roku 460 p.n.e. sprawował urząd konsula, zaś w 458 został obwołany przez senat dyktatorem Rzymu, podczas wojny z ludem Ekwów. Według legendy senatorowie dokonali wyboru, gdy Cincinnatus orał pole. Dostojnicy, przybywszy do jego majątku, najpierw kazali mu założyć togę, co Cincinnatus uczynił niechętnie, bowiem nie chciał mu się przebierać z powodu głupiej nominacji na dyktatora. Wtedy dopiero przekazali mu wieść o wyborze i gość mógł się wziąć do zadań publicznych, czyli wojowania. Szybko pokonał Ekwów, odbył tryumf, a następnie... zrzekł się urzędu i wrócił do roboty w polu. Amerykanie byli pod takim wrażeniem postawy Cincinnatusa, że aż nazwali na jego cześć miasto – Cincinnati.

Moim zdaniem facet po prostu wiedział, o co w życiu chodzi, i na pewno nie o politykę. I miał rację. Dlatego był wyluzowany jak kwiat lotosu na środku jeziora. Jestem też przekonany, że był bardzo szczęśliwym człowiekiem – w odróżnieniu od tych wszystkich, którym szajba odbija i nie są w stanie patrzeć na życie inaczej niż przez pryzmat polityki. Tak jak na przykład poseł Maciej Gdula z SLD. Pyta go redaktor Robert Mazurek, czy oglądał mecz Polaków ze Słowakami, a ten mu odpowiada, że nie, bo PiS go tak denuderuje, iż nie jest w stanie nawet na piłkę nożną spokojnie

patrzeć. Wydawałoby się – człowiek uczony, socjolog, profesor, wykładowca akademicki a bredzi jak potłuczony. Na miejscu posła Gduli poszedłbym do Parku Łazienkowskiego, włożył słuchawki na uszy, puścił II Koncert Fortepianowy Rachmaninowa, zdjął buty i położył na bosaka po trawie. Może wtedy nabierze dystansu i odpowiedniej perspektywy. Pani sędzi Trybunału Konstytucyjnego Krystynie Pawłowicz doradzałbym tę samą terapię. Przed meczem ze Szwedami zażądała bowiem na Twitterze, by nasi przeciwnicy, zanim wyjdą na boisko, oddali nam zrabowane podczas potopu skarby. Generalnie idea słusza, bo na przykład dwa brązowe lwy, które nam buchnęły z Zamku Królewskiego w Warszawie, zdobią dziś pałac królewski w Sztokholmie. Ale, na litość Boską, dlaczego pani Krystynie przyszło to do głowy przy okazji mistrzostw Europy w piłce nożnej?! No właśnie dlatego, że w ogóle nie jest wyluzowana i na wszystko patrzy z punktu widzenia polityki.

Swoją drogą byłoby rzeczą interesującą zbadać, jak działają synapsy w mózgu sędzi Pawłowicz, skoro nie ma ona problemu z połączeniem futbolu i przygnębiającej działalności Karola X Gustawa w naszym kraju. I cieszyć się z tego, że nie gramy z Czechami, bo gotowa byłaby zażądać od nich skarbów gwizdniętych nam przez Brzetysława w 1038 roku. A przypominę, że koleś nieźle się wtedy obłowił, bo nie tylko capnął nam szacowne szczątki świętego Wojciecha, ale wywiózł tyle złota i drogich kamieni, że sam Charles Louis Tiffany w życiu nie widział czegoś takiego na oczy.

W odróżnieniu od pana Gduli, pani Pawłowicz i wielu im podobnych, którzy nie potrafią się wyciszyć, mnie wychodzi to ostatnio znakomicie, bo przestałem oglądać TVP Info, Polsat News i siedzieć w Internecie, gdzie już wszystko mnie stresuje. Więc generalnie nie wiem, co się dzieje. Myślicie Państwo, że jestem z tego powodu nieszczęśliwy? A gdzie tam! Przeciwnie! Pełen luzik! Nawet nie muszę na bosaka chodzić po trawie przed moim blokiem i słuchać Rachmaninowa!

A teraz jadę na urlop, na Kaszuby. Więc chwilowo mnie nie będzie na łamach, o czym uprzedzam, życząc Państwu odpoczynku od polityki, który tak umiejętnie pielęgnował Lucjusz Kwinkcjusz Cincinnatus. Bo czasem warto. Przy najmniej w wakacje. ◀

reklama



SERWIS OGUMIENIA

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji Sp. z o.o. w Kielcach, ul. Jagiellońska 92

OFERUJEMY:

wymianę opon w profesjonalnych montażowniach
sprzedaż opon do wszystkich typów pojazdów samochodowych
prostowanie, piaskowanie i malowanie felg aluminiowych i stalowych
naprawę ogumienia materiałami o najwyższej jakości
pompowanie kół azotem
komputerowe wyważanie kół na najnowocześniejszych urządzeniach
sezonową przechowalnię ogumienia i kół

Od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 18.00, sobota 7.00 – 15.00

Tel. 41 345-24 21 w. 325

Zielona energia w domu i w firmie.

W portfelu nawet 90% oszczędności

Coraz więcej Polaków decyduje się na zamontowanie w domach i firmach ekologicznych instalacji energetycznych. Wybór jest bardzo duży, dodatkowym plusem jest szeroki wachlarz dofinansowań, które można otrzymać na ten cel. Oszczędności widać bardzo szybko. Dla przykładu w domu o średnim rocznym zużyciu prądu 3000 złotych, dzięki instalacji fotowoltaicznej rachunki spadły do 300 złotych. Co zrobić, żeby zaoszczędzić? Wystarczy zgłosić się do firmy EkoEnergia Polska, której pracownicy nie tylko odpowiedzą, jaki rodzaj instalacji jest odpowiedni do nieruchomości, ale także pomogą zdobyć na ten cel dofinansowanie.

Ekologiczne rozwiązania

Czym jest fotowoltaika? To po prostu wytwarzanie energii elektrycznej z darmowego promieniowania słonecznego. Dostępnego wszędzie i dla każdego. Dlatego coraz więcej osób decyduje się na zamontowanie instalacji fotowoltaicznej, nie tylko w domach, ale także w firmach. Ważne jest, żeby takie instalacje były dobrze wykonane.

Nasi Klienci bardzo chętnie wybierają także pompy ciepła. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta. To rozwiązanie, które jest ekologiczne, ale również niezwykle energooszczędne. Tego typu urządzenia można zainstalować, co bardzo ważne, nie tylko w nowych budynkach, ale po prostu wymienić podczas remontu. Pompy przeznaczone są do: podgrzewania wody użytkowej, wody basenowej a także ogrzewania i chłodzenia pomieszczeń.

Ekologiczne dofinansowanie

Inwestowanie w zieloną energię jest bardzo ważne nie tylko dla Polski, ale także dla całej Europy. Szereg rozwiązań ma zachęcić do stawiania na źródła ekologiczne. To sprawia, że inwestowanie w tę dziedzinę, nie tylko przynosi oszczędności, ale jest po prostu tanie. W Polsce, ale także w regionie można wybudować instalację fotowoltaiczną, albo wymienić piec na ekologiczny ponosząc zaledwie 50% proc. kosztów. Możliwości pomocy jest bardzo dużo. Zadaniem działu dotacji EkoEnergii jest znalezienie, takiego programu, takiego źródła, które będzie dla Państwa najkorzystniejsze. Pomagamy także w przygotowaniu wniosku o dofinansowanie, a potem także w rozliczeniu dotacji, czy pożyczki. Mogą zgłaszać się do nas zarówno klienci indywidualni, jak i firmy czy instytucje.

Wielu Polaków coraz chętniej sięga po dofinansowanie z programów „Czyste powietrze” i „Mój prąd”. Dzięki pierwszemu możemy otrzymać pieniądze na: wymianę, zakup i montaż



źródeł ciepła, instalację centralnego ogrzewania i ciepłej wody, instalację wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła, mikroinstalację fotowoltaiczną, ocieplenie przegród budowlanych, wymianę stolarki okiennej i drzwiowej, a także na przygotowanie potrzebnej do rozpoczęcia prac dokumentacji czyli przeprowadzenie audytu energetycznego i dokumentacji projektowej. Maksymalne dofinansowanie z programu „Czyste powietrze” wynosi 32 tys. zł. dla budynku. Oczywiście wysokość dofinansowania jest zależna od dochodów właściciela. W programie „Mój Prąd” mogą Państwo otrzymać pieniądze na budowę instalacji fotowoltaicznej. Dofinansowanie obejmuje 50 proc. poniesionych kosztów i wynosi nie więcej niż 5 tysięcy złotych. Aktualnie czekamy na wznowienie naboru i możliwość składania wniosków.

Właściciele gospodarstw domowych mogą korzystać także z programów wsparcia przygotowanych przez samorządy. Do wymiany nieekonomicznych, starych pieców dokłada Miasto Kielce oraz Gminy. ◀



EkoEnergia Polska

Firma EkoEnergia Polska ma siedzibę przy ulicy Olszewskiego 20 w Kielcach. Osoby zainteresowane ofertą mogą dzwonić pod numery telefonów : 500 010 119 i 511 153 784 oraz pisać na adres: biuro@ekoenergiapolska.pl

KIELCE / UL. LEGNICKA 28 / PLAC REM-WOD

DECORTREND

www.decortrend.pl

MINI SZUFLADA / SKRYTKA / ORGANIZER

DO STOŁU WARSZTATOWEGO LUB POD BLAT BIURKA / BEZINWAZYJNY MONTAŻ
WYMIARY: 22 X 15 X 3 CM / POJEMNOŚĆ: OK. 0.7 L

OKAZJA
12⁰⁰
37% TANIEJ
13%

PON - PT: 8⁰⁰ - 16⁰⁰
SOB: 8⁰⁰ - 14⁰⁰



OKAZJA
12⁰⁰
59% TANIEJ
29%

MOSKITIERA / BALDACHIM

SIATKA PRZECIW KOMAROM DO SYPIALNI LUB OGRODU
ŚREDNICA: 3.5 M / WYSOKOŚĆ: 2.4 M



OKAZJA
9⁹⁵
48% TANIEJ
13%

TRÓJKĄTNA SAKWA ROWEROWA

NA RAMĘ / WODOODPORNĄ / ZAMEK BŁYSKAWICZNY / 3 PASKI MOCUJĄCE



HIT CENOWY
1⁹⁹
78% TANIEJ
9%

LAMPA SOLARNA LED

WODOODPORNĄ / CZUJNIK ZMIERZCHU
WYSOKOŚĆ CAŁKOWITA: 37 CM



HIT CENOWY
8⁰⁰
53% TANIEJ
17%

CHODAKI TYPU „KROKSY”

BARDOZO LEKKIE PIANKOWE KŁAPKI
RÓŻNE KOLORY / ROZMIARY: 36-46

ROZMIARY
36-46

ZESTAW TARCZ DO CIĘCIA - 5 SZT.

DO: DREWNA / ALUMINIUM / MOSIADZU / PLASTIKU / MIEDZI
ŚREDNICA: 22 / 25 / 32 / 35 / 44 MM

TRZPIEŃ MOCUJĄCY W ZESTAWIE 7x6
22mm x 0.7 x 6.35 HSS

OKAZJA
15⁰⁰
48% TANIEJ
29%



MOCNA PROCA O DUŻYM ZASIĘGU

DO ZANĘTY / DO ODSTRASZANIA PIĄTKWA
WYPROFILOWANA RĘKOJĘŚĆ

OKAZJA
3⁵⁰
71% TANIEJ
12%

OTWORNICA FI 65 MM

FREZ DO MURU / WIERTŁO PILOTUJĄCE 8 MM / ADAPTER SDS+
WAGA: 700 G

OKAZJA
27⁰⁰
31% TANIEJ
30%

LAMPKA OWADOBÓJCZA

ZASILANIA Z GNIĄZDKA 230 V / ZASIĘG OK. 25 M²

OKAZJA
7⁰⁰
63% TANIEJ
13%



SZCZOTKA 3W1

ZMYWAK / SKROBAK / SZCZOTKA DRUCIANA
DO CZYSZCZENIA GRILLA

OKAZJA
5⁹⁰
51% TANIEJ
12%

BIDON DLA PSA

SKŁADANA BUTELKA Z PODŁĘM
POJEMNOŚĆ: 400 ML



OKAZJA
7⁹⁵
43% TANIEJ
14%

DOSTĘPNE KOLORY:



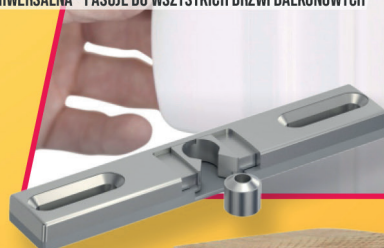
OKAZJA
14⁰⁰
26% TANIEJ
10%

DOSTĘPNE KOLORY:



„KŁAMKA PALĄCZA”

ZATRZASK POZWALAJĄCY ZAMKNAĆ DRZWI BALKONOWE OD ZEWNĄTRZ
UNIERSALNA - PASUJE DO WSZYSTKICH DRZWI BALKONOWYCH



OGRODOWY WĄŻ KROPLUJĄCY - 15 M

ŚREDNICA: 16 MM / ZAKOŃCZONY SZYBKOZŁĄCZAMI

OKAZJA
27⁰⁰
54% TANIEJ
59%



UCHWYT NA TELEFON

DO KIEROWNICY ROWEROWEJ
REGULOWANY ŚCISK: 55-100 MM

OKAZJA
19⁰⁰
34% TANIEJ
29%



OKAZJA
9⁰⁰
47% TANIEJ
17%

KULKI HYDROŻELOWE - 10 000 SZT.

DO NAWADNIANIA ROŚLIN / UTRZYMYWANIA WILGOCI W DONICZKACH
DOZUJĄ WODĘ PRZEZ NAWET 2 MIESIĄCE - IDEALNE NA CZAS WYJAZDÓW URLOPOWYCH

METALOWA LINIJKA - 50 CM

PRZYMIAR / SKALA W CALACH I CENTYMETRACH

OKAZJA
9⁰⁰
36% TANIEJ
14%

METALOWA LINIJKA - 100 CM

PRZYMIAR / SKALA W CALACH I CENTYMETRACH

OKAZJA
17⁰⁰
30% TANIEJ
24%



POZIOMICA KĄTOWA

DO OSADZANIA SŁUPKÓW / 3 X LIBELLA

OKAZJA
7⁵⁰
56% TANIEJ
17%

OFERTA WAŻNA OD 28.06.2021 DO 11.07.2021 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW