

W
środku
dodatek
Zdrowie
i uroda



Upiekło nam się!





Centrum Seniora NESTOR

ul. Peryferyjna 15, Kielce
zaprasza

na 3-tygodniowe turnusy rehabilitacyjne (także poszpitalne)
Zapewniamy pełne wyżywienie i opiekę lekarską
w tym psychologa.

W programie rehabilitacji:

FIZYKOTERAPIA:

- magnetron
- sollux
- diadynamik
- ultradźwięki
- laser
- jonoforeza
- galwanizacja
- TENS
- TRABERT

HYDROTERAPIA:

- masaże wirowe
kończyn dolnych
i górnych

KINEZYTERAPIA:

- ćwiczenia na
sali kinezyterapii
z użyciem
specjalistycznego
sprzętu.

MASAŻ

- masaż klasyczny,
- masaż tkanek
głębokie,
- masaż gorącymi
kamieniami,
- masaż bańką
chińską

Dodatkowo zapraszamy na 2-tygodniowe bezpłatne pobyty
w ramach tzw. „opieki wytchnieniowej” realizowanej
na podstawie decyzji Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach

W celu uzyskania bliższych informacji prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem : 501 45 46 47
lub mailowo: domseniora@nestone.pl

AP/16/02/T/2022

Masz problem?
Zgłoś się do reporterów
Radia eM



TELEFON

interwencyjny Radia eM:

41 349 50 40

e-mail: radio@em.kielce.pl



Przyjmujemy uchodźców?

Nawet kilkadziesiąt tysięcy uchodźców z Ukrainy jest w stanie przyjąć nasz region w razie ewentualnego ataku Rosji na naszego wschodniego sąsiada. To efekt inwentaryzacji, jaką zlecił starostom wojewoda świętokrzyski. – Poprosiliśmy o to wszystkie powiaty. Teraz wiemy, jaką liczbę osób moglibyśmy gościć – tłumaczy Rafał Nowak, wicewojewoda świętokrzyski. Prośbę o inwentaryzację otrzymały również Kielce. – Udostępniliśmy całą informację. Wojewoda w piśmie prosi o wskazanie miejsc, na przykład.



w hotelach, internatach, akademikach, schroniskach młodzieżowych, ale również w halach czy obiektach sportowych, a nawet w domach wesełnych – informuje Tomasz Porębski, rzecznik prezydenta Kielc.

/mł/

Największy od lat

Akcja gaśnicza trwająca niemal 72 godziny, 169 funkcjonariuszy z trzech powiatów, 72 wozy strażackie i straty sięgające kilkudziesięciu milio-



reklama



Wypowiedz się!

W ramach uzyskanego dofinansowania z Projektu Inwestycji Strategicznych władze miasta przeprowadzą m.in. zieloną rewitalizację śródmieścia Kielc. Jednym z jej elementów jest nadanie całkiem nowego blasku terenowi zlokalizowanemu przed dawną synagogą. Uruchomienie konsultacji społecznych w tej sprawie to jeden z pierwszych kroków w kierunku realizacji projektu. – Chcemy przedstawić mieszkańcom wstępne założenia i poznać ich opinię na ten temat – mówi wiceprezydent Agata Wojda. Konsultacje w tej sprawie potrwać do 21 lutego. Można wziąć w nich udział przy pomocy portalu Idea Kielce.

/wk/

nów złotych – tak mundurowi podsumowali gigantyczny pożar, który wybuchł 10 lutego w hali Cersanitu w Starachowicach. W kulminacyjnym momencie na miejscu było aż 110 strażaków, którzy w sumie zużyli 500 litrów środka pianotwórczego i dwa tysiące metrów sześciennych wody. Na szczęście nikt nie został poszkodowany. Prawdopodobną przyczyną pożaru było samozapalenie chemiczne.

/ar/

Cyfrowy mammograf

W Świętokrzyskim Centrum Matki i Noworodka działa nowa pracownia mammograficzna. Cyfrowy aparat zastąpił trzy stare, analogowe. – Ten



sprzęt daje zdecydowanie więcej możliwości niż poprzednie, między innymi samej obróbki badania. Jest to wielka pomoc do lekarza radiologa. Dla pacjenta zaś to mniejsza dawka promieniowania, więc badanie jest bezpieczniejsze – mówi Rafał Szpak, dyrektor Świętokrzyskiego

KINDERGELD Z NIEMIEC

**ZWROT
PODATKU Z ZAGRANICY**

ROZLICZENIA Z ZAGRANICZNYMI
URZĘDAMI SKARBOWYMI
POLSKIE PIT Y Z DOCHODAMI
ZAGRANICZNYMI

www.universumkielce.pl

Universum Ikar F.P., ul. Targowa 18/912
25-520 Kielce

tel. 500-800-655
lub 666-555-005

AP17/02/01/17/2022



**DLA
EDUKACJI 1%**

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

Organizacja Pożytku Publicznego

KRS 0000020686

Wystarczy wypełnić odpowiednie rubryki PIT a Urząd Skarbowy
przekaze nam 1% Twojego Podatku
wpłaty na cele statutowe: nr konta 51 8493 0004 0240 0079 6600 0003

10/01/2022/TSK

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:** ARTGRAF 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 Z REDAKCJĄ:** 41 349 50 23; /Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

- Centrum Matki i Noworodka. Z badań, w ramach prowadzonego screeningu, mogą skorzystać pacjentki w wieku 50-69 lat. Wystarczy zgłosić się z dowodem osobistym. Pozostałe pacjentki muszą koniecznie mieć skierowanie od lekarza specjalisty. /mn/

Oddział z pompą

Fundacja „Krwinka” z Łodzi przekazała pompę wolumetryczną Oddziałowi Onkologii i Hematologii Dziecięcej w Wojewódzkim Szpitalu Zespo-



lonym w Kielcach. Za pomocą tego urządzenia możliwe jest precyzyjne dawkowanie leków dożylnych w warunkach domowych, co znacznie ułatwia leczenie. Elżbieta Budny, prezes Fundacji „Krwinka”, wyjaśnia, że pompa wolumetryczna to niewielkie urządzenie, które zastępuje duży sprzęt szpitalny. Z taką pompą dziecko może normalnie funkcjonować w domu, poruszać się, bawić czy spacerować, a urządzenie nosi ze sobą. Bardzo istotne w procesie leczenia jest przebywanie małego pacjenta w domu, a pompa właśnie na to pozwala. /mn/

Do trzech razy sztuka?

Apolloplast już po raz trzeci zawnioskował do władz miasta w sprawie wybudowania gmachu wielorodzinnego z usługami i garażem



podziemnym na ostatniej działce zlokalizowanej w kieleckim tak zwanym trójkącie bermudzkim. Choć inwestycja już dwukrotnie nie otrzymała pozytywnej opinii wojewódzkiego konserwatora zabytków, to w ramach specustawy wnioskodawca nie ma ograniczeń, jeśli chodzi o liczbę składanych dokumentów. Nowy wniosek uwzględni zmiany projektowe, w myśl których budynek ma być między innymi niższy i z mniejszą liczbą lokali mieszkalnych. Konsultacje na stronie Idea Kielce potwierdzają do piątego marca. /wk/



Milionowe dofinansowanie

Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego po raz kolejny dofinansował działalność regionalnych Zakładów Aktywności Zawodowej. Do placówek działających w Kielcach, Chmielniku, Końskich, Sandomierzu i Stypkowie trafiło w sumie blisko 1,9 miliona złotych. – Zakłady Aktywności Zawodowej są wspaniałym miejscem, gdzie odbywa się rehabilitacja społeczna i zawodowa osób z niepełnosprawnościami. W naszym województwie jest siedem takich placówek i mam nadzieję, że w tym roku otworzymy kolejną. Tym razem w Sędziszowie, ponieważ taki wniosek już do nas wpłynął – mówi Renata Janik, wicemarszałek województwa świętokrzyskiego. /wk/



Na ratunek

Z nietypową interwencją pospieszyli 14 lutego świętokrzyscy strażacy. Przyszli z pomocą amerykańskim żołnierzom, którzy utknęli na poboczu drogi wojewódzkiej w miejscowości Wzdół Rządowy (gmina Bodzentyn). Na miejsce pojechały cztery wozy strażackie, w tym jeden pojazd specjalistyczny z grupy ratownictwa technicznego. – Okazało się, że jeden z wozów znajdujący się w kolumnie pojazdów militarnych wpadł do pobocza i ugrzązł – informuje st. kpt Marcin Bajur z Komendy Wojewódzkiej PSP w Kielcach. Strażacy szybko wyciągnęli sprzęt na utwardzoną jezdnię. /ar/

Plaga pijanych

Policjanci wciąż biorą na celownik pijanych kierowców. W ramach akcji trwającej od 10 do 14 lutego, mundurowi skontrolowali ponad 20 tysięcy prowadzących pojazdy – zatrzymano blisko stu na „podwójnym gazie”. Rekordzistą był kierowca busa z powiatu skarżyskiego, który wydmuchał ponad trzy promile. – Najwięcej nietrzeźwych łapiemy wśród bardzo młodych osób – do 24. roku życia – stwierdza komisarz

Mariusz Bednarski z Wydziału Ruchu Drogowego KWP w Kielcach. /ar/

Holender atakuje

Oszuści mają nowy pomysł na wyłudzenie pieniędzy: posługują się już nie tylko „tradycyjnym” oszustwem na policjanta, ale dodają do niego zagraniczny akcent. Rzekomy funkcjonariusz z Holandii próbował wyłudzić od mieszkańca Staszowa 800 euro, opowiadając historię o wypożyczonym na jego dane sa-



mochodzie, w którym znaleziono ślady krwi i narkotyków. Mieszkaniec Staszowa był jednak sprytniejszy od holenderskiego „policjanta” – przerwał rozmowę telefoniczną i powiadomił prawdziwych mundurowych. /ar/

Zbadaj się

Świętokrzyskie Centrum Onkologii wznowia zapisy na badania mające na celu wykrycie nowotworów głowy szyi. Program jest adresowany jest do osób w wieku 40-65 lat, które palą papierosy, nadużywają alkoholu, są zagrożone infekcją wirusem HPV oraz zauważyły u siebie utrzymujący się od trzech tygodni jeden z objawów alarmowych niezwiązanych z infekcją górnych dróg oddechowych, np. ból gardła, pieczenie języka, przewlekłą chrypkę, problemy



z przełykaniem czy guz na szyi. Program został przedłużony do końca 2022 roku, przebadanych w tym czasie może być 1200 osób. Na badania można się zgłosić, dzwoniąc pod numerem telefonu 41 36 74 653. /mn/

Jest super

Super Powiat 2021 – to tytuł, który otrzymał powiat kielecki od Związku Powiatów Polskich. Stanął on również na podium w prestiżowym rankingu ZPP. Wyróżnienie przyznawane jest jednostkom wykazującym się największym pro-



centowym udziałem realizacji zadań zawartych w zestawieniu. – Zapunktowaliśmy w 63 na 65 kategorii, czyli w 97 procentach. Według specjalistów jest to równoznaczne ze zdobyciem tytułu mistrzowskiego wśród samorządowych liderów. Uczestniczymy w tym konkursie, żeby polepszać nasze standardy – mówi Mirosław Gębski, starosta kielecki. Powiat znajduje się także na drugim miejscu Rankingu Związku Powiatów Polskich wśród jednostek powyżej 120 tysięcy mieszkańców. /mł/

Sybir na obrazach

Syberia – to tytuł wystawy, którą możemy oglądać w Ośrodku Myśli Patriotycznej i Obywatelskiej w Kielcach. Opowiada o tragicznym losie deportowanych w trakcie wojny Polaków. Autorem jest Otton Gryniewicz, który osobiście doświadczył piekła sowieckiego terroru. – Był



zesłany wraz z rodziną w 1941 roku do Kraju Narymskiego – mówi Ewa Działowska z Ośrodka Myśli Patriotycznej i Obywatelskiej w Kielcach. – Jego prace wyrażają uczucia autora i są niezwykle przejmujące, bo przecież zesłańcom towarzyszył głód, strach i choroby. To wszystko możemy

zobaczyć, ujrzeć ludzi idących w zademce śnieżnej, słabo ubranych i głodnych. Mamy też ciekawą interpretację Ostatniej Wieczerzy: sybiracy są ukazani jako apostołowie, zaś Judaszem jest strażnik obozu – tłumaczy Ewa Działowska. Wystawę można oglądać w OMPiO od wtorku do niedzieli w godzinach od 9 do 17. /mł/

Nocna Droga Krzyżowa

Ruszyły zapisy na tegoroczną Nocną Drogę Krzyżową, która odbędzie się w nocy z 18 na 19 marca. Modlitewna wędrówka po Górach Świętokrzyskich organizowana jest już przez Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży Diecezji Kieleckiej po raz siódmy. Uczestnicy przejdą 37



kilometrów, rozpoczynając wyprawę Mszą Świętą w kościele NMP Matki Kościoła w Kielcach-Dąbrowie. Przybycie do Sanktuarium Drzewa Krzyża Świętego planowane jest na godzinę ósmą rano. – Mamy przygotowane rozważania dla każdego i specjalną mapkę. Będzie nas prowadził przewodnik – mówi Julia Dybko, prezes Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży Diecezji Kieleckiej. Na drogę krzyżową zapiszemy się przez internet na stronie: www.kielce.ksm.org.pl/ oraz na profilu facebookowym organizacji. Spóźnialscy dostaną szansę zgłoszenia się na wyprawę także w dniu rozpoczęcia. /mł/

Fresh Park w Opatowie

Gigantyczne centrum logistyczne, Agro Fresh Park, inkubator przemysłowy i manufaktura spożywcza – to wszystko ma skupiać w sobie Świ-



tokrzyskie Centrum Przedsiębiorczości Rolnej. Obiekt powstanie na terenie dawnej cukrowni we Włoszowie. Teren został nabyty przez powiat opatowski w zeszłym roku, to osiem hektarów po byłej Cukrowni Włoszów. – W pierwszej kolejności powstanie inkubator przemysłowy – hala budowana w dwóch etapach, o powierzchni siedmiu tysięcy metrów kwadratowych pod wynajem dla przedsiębiorców. W przyszłym miesiącu zostanie ogłoszony przetarg, a prace budowlane rozpoczną się jeszcze w tym roku. Planujemy ich zakończenie w 2023 roku – mówi Tomasz Staniek, starosta opatowski. W dalszym etapie powstanie centrum logistyczne Agro Fresh Park oraz manufaktura spożywcza. /mł/

Dziesięć do wzięcia

Program „Mieszkanie za remont” cieszy się ogromną popularnością wśród kielczan. W ramach trzeciej edycji do Miejskiego Zarządu Budynków wpłynęły aż 163 wnioski od 59 osób (to oznacza, że wiele z nich zawnioskowało o więcej niż jeden lokal). Przypomnijmy, że do rozdysponowania jest dziesięć mieszkań zlokalizowanych przy ulicach: Czerwonego Krzyża, Dąbrowskiej, Hożej, Marszałkowskiej, Karczówkowskiej, Jagiellońskiej, Lecha, Krakowskiej, Szczecińskiej i Źródłowej. Zgodnie z regulaminem lokator, który wykona jego remont lub adaptację na własny koszt i podpisze umowę najmu, może zostać zwolniony z czynszu nawet na pięć lat. /wk/



Kontakt z redakcją
41 349 50 23

reklama

Twój 1% jest ważny

KRS: 0000184209

Twój 1% przeznaczamy na:

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



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



**RADIO
TAXI**

LIDER

19-666

41 345 88 88

510 33 80 80



Upiekło nam się!

autor: Michał Łosiak

Stanowi podstawę naszego jadłospisu i jest otaczany wielkim szacunkiem. Chleb, bo o nim mowa, możemy oczywiście kupić w piekarni lub sklepie, ale możemy także upiec sami. Najważniejsze, by był smaczny i zdrowy

O tym jak powstaje chleb i w jaki sposób możemy go zrobić w domowym zaciszu porozmawialiśmy z najlepszymi specjalistami. Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tego tekstu nie będziecie Państwo mieli najmniejszych problemów z upieczeniem pysznego, a co najważniejsze - swojego bochenka.

Z PIEKARNI...

Piekarnia R. Dobrowolski działa w Kielcach nieprzerwanie od 76 lat. Jej oczkiem w głowie jest chleb żytni kielecki, wpisany na listę produktów tradycyjnych, laureat wielu nagród. To i wiele innych rodzajów pieczywa wypiekanych jest tam w tradycyjny sposób.

reklama



ZARZĄD
TRANSPORTU
MIEJSKIEGO
W KIELCACH

INFORMUJE

Od soboty 5 marca 2022 roku autobusy podmiejskiej linii 12 zostaną skierowane do Dworca Autobusowego przy ulicy Czarnowskiej. Jest to kontynuacja przekierowania linii podmiejskich do centrum komunikacyjnego. Przypominamy, że do ulicy Biskupa Kaczmarka (osiedle Chęcińskie) zostały skierowane autobusy miejskiej linii numer 36. Kursują one w tzw. ruchu okrężnym ulicami Biskupa Kaczmarka, Krakowską oraz Armii Krajowej i umożliwiają dojazd m.in. do ulicy Żytniej, Paderewskiego oraz alei IX Wieków Kielc

– Wszystkie robione są na kwasie, a chleb kielecki pszenno-żytni dodatkowo na podmlodzie. W przypadku kwasu mamy do czynienia z wielofazową fermentacją przez ponad dwadzieścia godzin. Na jego bazie robimy ciasto, które dojrzewa, a później jest ważone i formowane ręcznie. Po pewnym czasie zasadzamy je łopatami do ceramicznego pieca. Czas pieczenia zależy od formy wypieku. Potem trafia na wózek i stygnie. W przypadku podmlody, stoi ona kilka godzin. Dodajemy mąkę i wodę, tak aby kwas stanowił trzydzieści procent całości – tłumaczy Halina Dobrowolska, współwłaścicielka piekarni. Dodajmy, że ta metoda nie jest zmieniana od początku, czyli od 1946 roku.

– To sprawia, że nasz chleb ma właściwości prozdrowotne. Kwas, który robimy osłania witaminy, a jednocześnie unieszkodliwia mykotoksyny. Nie dodajemy także żadnych konserwantów. Kiedy w latach dziewięćdziesiątych zaczęły nas zalewać spulchniacze i polepszacze, zdecydowaliśmy się ich nie stosować i w dalszym ciągu być wierni naszej metodzie. Robimy tradycyjne, pięknie pachnące i smakujące polskie pieczywo – podkreśla Halina Dobrowolska i zauważa, że klienci coraz częściej zwracają uwagę na jakość żywności.

– Często rozmawiam z ludźmi odwiedzającymi nasze punkty i okazuje się, że coraz częściej interesują się tymi kwestiami. Sporo młodych osób wie, że od tego może zależeć ich zdrowie. Staram się też uświadamiać naszych klientów – przyznaje współwłaścicielka piekarni.

... I DOMOWY

Chleb można również upiec w zaciszu własnego domu.

– Skład chleba, który mają nam do zaoferowania wielkie koncerny, pozostawia wiele do życzenia. Dlatego jeśli dbamy o swoje zdrowie, nie mamy blisko siebie sklepu z bochenkiem bez polepszaczy, warto postawić na domowy wypiek. Daje on nam również szerszy wybór, ponieważ możemy niesamowicie eksperymentować. Zrobimy chleb orkiszowy, żytnio-pszenny, razowy, z różnymi ziarnami i przyprawami – tłumaczy Karolina Zawierucha z Domowej Spiżarni. Co najciekawsze, okazuje się, że nie jest to trudne i spróbować może każdy.

– Do wypieku chleba nie potrzebujemy specjalnych urządzeń, wyszukanych akcesoriów, a także niedostępnych składników. Jest to proste, a wiedzę na ten temat mamy na wyciągnięcie ręki. Oczywiście, jak do wszystkiego, w wypiek chleba też trzeba włożyć serce, eksperymentować, nie poddawać się. Jest tu mniej czynników, które

wpływają na niepowodzenie niż na przykład przy wyrobie wina. Najważniejsze są chęci, a reszta przyjdzie sama. Moją motywacją do wypieku chleba są moje dzieci, dla których często wstają rano i piekę, aby mogły po przebudzeniu poczuć smak i zapach świeżo wypieczonego chleba. Poza tym potrzebujemy dobrej mąki, drożdży bądź zakwasu, i formy. Może to być keksówka, w której robimy drożdżówkę. Ja bardzo często sięgam po gotowe mieszanki do wypieku i warto jest od nich zacząć. Wypracujemy sobie dzięki temu konsystencję chleba i jego kształt – mówi nasza rozmówczyni z Domowej Spiżarni. Wypiek zaś możemy urozmaicić wieloma dodatkami. Wśród najpopularniejszych jest dynia, słonecznik, żurawina czy przyprawy – czarnuszką, rozmaryn, kminek. W ostatnim czasie coraz więcej osób decyduje się na własnoręcznie wykonany chleb.

– Jedną z przyczyn wzrostu zainteresowania domowymi wyrobami, nie tylko chleba, była pandemia. Zostaliśmy zamknięci w naszych czterech ścianach, mieliśmy więcej czasu, dlatego szukaliśmy odskoczni i wiele osób zaczęło interesować się tym tematem. Stało się to później ich pasją. Odbyły się u nas ostatnio warsztaty z wypieku chleba, na które było bardzo duże zainteresowanie – dodaje.

ŚWIĘTO PĄCZKÓW

Choć na co dzień to chleb króluje w każdej piekarni, to podczas zbliżającego się wielkimi krokami Tłustego Czwartku detronizują go pączki i faworki.

– Sprostać zapotrzebowaniu klientów, to dla naszych cukierników wielkie wyzwanie. Na ten dzień wypiekamy pączki już w środę, w sposób tradycyjny i ręcznie. Nie możemy użyć do tego specjalistycznych, zmechanizowanych urządzeń. Wszystkie siły kierujemy na produkcję pączków, które nierzadko trafiają do naszych sklepów jeszcze ciepłe – mówi Edyta Gwóźdź z Piekarni Pod Telegrafem. Oprócz tych tradycyjnych znajdziemy tam również ich różnorodne warianty oraz nie mniej popularne w tłusty czwartek – faworki.

– Mamy dużą gamę pączków smakowych – z wiśnią, powidłami śliwkowymi, malibu, adwokatem, toffi, słonym karmelem i maroladą. Dla wybitnych smakoszy oferujemy wersję wiedeńską – z nadzieniem z bitej śmietany pod czekoladą i orzechami – dodaje Edyta Gwóźdź.

Nie pozostaje nam nic innego jak życzyć naszym Czytelnikom udanych chlebowych wypieków i równie udanego świętowania Tłustego Czwartku. Liczenie kalorii zostawmy na pozostałe dni roku. ◀

reklama

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

31/01/2022/PSONI

ZWROT PODATKU Z ZAGRANICY, PIT-y, KOREKTY KINDERGELD - ZASIŁKI NA DZIECI
ROZLICZENIA Z ZAGRANICZNYMI URZĘDAMI SKARBOWYMI
„SIS” Kancelaria Prawno-Finansowa
 25-334 Kielce, ul. Winnicka 24 tel.: 41 249 57 83
 **www.zwrotpodatkusis.pl**

28/12/2021/SIS

Tu wyleczą choroby płuc



– Jest kluczowe dla dalszego rozwoju naszej placówki. Jego łączny budżet to prawie 45 milionów złotych, z czego dofinansowanie unijne i z budżetu państwa stanowi 74 procent, zaś samorząd województwa dofinansowuje nasz wkład własny w wysokości 65 procent. Świętokrzyskie Centrum Chorób Płuc umożliwi zdecydowaną poprawę warunków i poziomu hospitalizacji naszych pacjentów. Nowoczesne i kompleksowe leczenie schorzeń płuc to obecnie absolutna konieczność, szczególnie w warunkach długotrwałej pandemii choroby Covid-19 i jej różnego rodzaju powikłań – informuje dyrektor szpitala.

Inwestycja jest realizowana w dwóch etapach. Pierwszy zostanie zamknięty do końca lutego. W marcu Oddział I Pulmonologii będzie przeniesiony do nowego budynku, natomiast kolejne piętra inwestycji powinny być gotowe w czerwcu.

W tym roku zacznie się również budowa oddziału chemioterapii dziennej. Szpital cały czas realizuje także inwestycje i remonty bieżące, między innymi kończy połączenie zapasów tlenu w ramach nowego i starego zbiornika. Dzięki nowej magistrali tlenowej, w przypadku awarii na jednym oddziale będzie można otworzyć dostęp do tlenu z innej strony.

W planach jest też modernizacja kotłowni i dalsza termomodernizacja obiektów szpitalnych, konieczna, by obniżyć koszty użytkowe oraz uzyskać większy efekt ekologiczny. ◀

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Świętego Rafała w Czerwonej Górze prowadzi szereg inwestycji, które wkrótce pozwolą na rozwiniecie działalności lecznicy i poszerzenie oferty leczniczej dla pacjentów. Najważniejszą z nich jest Świętokrzyskie Centrum Chorób Płuc.

Jak informuje Youssef Sleiman, dyrektor Szpitala w Czerwonej Górze, Świętokrzyskie Centrum Chorób Płuc to największe przedsięwzięcie realizowane w tym roku w szpitalu.

autor: Magdalena Nowak

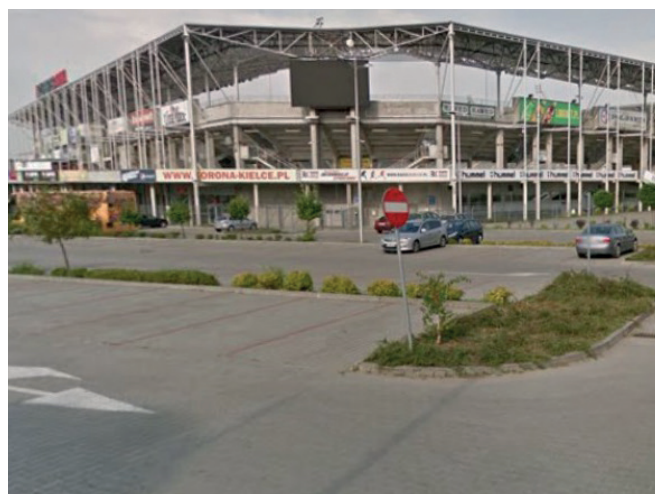
Nie darmowy, a płatny!

Liczący dziesięć tysięcy metrów kwadratowych parking zlokalizowany przy ulicy Ściegiennego, a konkretnie przy stadionie piłkarskim Suzuki Arena, ma być płatny. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji szuka firmy, która będzie dzierżawić teren. Wpływ do kasy miasta z tego tytułu może wynieść 200 tys. zł rocznie.

– Większość obiektów Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kielcach posiada miejsca postojowe, które już od dawna są skomercjalizowane – opłacając abonament mieszkańcy mogą z nich korzystać jak z zamykanych nocnych parkingów. Przy Ściegiennego ten sam system nie może zostać wprowadzony, ponieważ przez 30 dni w roku na stadionie odbywają się różne imprezy sportowe i w tym czasie jest on zamknięty dla samochodów z zewnątrz, co uniemożliwiłoby komuś, kto wykupuje abonament miesięczny korzystanie z parkingu – tłumaczy Przemysław Chmiel, dyrektor MOSiR. Jak zaznacza nasz rozmówca, rozwiązaniem tej kwestii jest wydzierżawienie przestrzeni zewnętrznej firmie wybranej w drodze licytacji. Ta odbędzie się 25 lutego.

– Aby licytacja doszła do skutku, musi się zgłosić co najmniej jeden podmiot i podbić jeden raz cenę wywoławczą, która wynosi złoty pięćdziesiąt za każdy metr kwadratowy po-

wierzchni – informuje Chmiel. – Zakładając, że najniższa oferta wyniesie złoty sześćdziesiąt za metr kwadratowy łatwo policzyć, że miesięcznie do kasy wpłynie szesnaście tysięcy złotych, co daje dwieście tysięcy złotych rocznie – dodaje. O szczegółach takich jak wysokość opłat za postój oraz forma ich pobierania ma zdecydować sam dzierżawca. ◀



autor: Weronika Kępa



DODATEK

Uroda i zdrowie

Luty 2022

W STARCIU Z BEZSENNOŚCIĄ

tekst: Adrianna Linertowicz

Każdego z nas dotykają stres, przepracowanie, niepokój i lęki, wynikające z coraz szybszego tempa życia. Trudno się zatem dziwić, że problemy z zasypianiem są coraz powszechniejsze.

Szacuje się, że bezsenność dotyka co trzeciego Polaka. Jej powody są bardzo zróżnicowane – mogą mieć źródło genetyczne, ale też wskazywać na choroby, być skutkiem stosowania niektórych leków, niewłaściwej higieny snu, spożywania substancji pobudzających oraz naszych niezdrowych nawyków. Jak pomóc sobie w walce z bezsennością?

Gdy zjada nas stres

Sen jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Każdy człowiek potrzebuje około ośmiu godzin snu na dobę,

nie jest to jednak regułą. Jego brak może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem wzmożonego stresu. – Stres to jeden z najważniejszych czynników wpływających na jakość snu. Badania wskazują, że u osób, które mają z nim problemy, zwiększone jest wydzielanie adrenaliny i noradrenaliny, potocznie zwanych hormonami stresu. Przekłada się to na szereg dolegliwości, jak chociażby wyższe ciśnienie tętnicze i spadek odporności organizmu. Powodem nerwowości mogą być różne czynniki, na przykład stresująca praca, system zmianowy, drzemki w ciągu dnia czy problemy rodzinne i zdrowotne. Istotną rolę odrywają również złe nawyki, jak chociażby jedzenie i oglądanie telewizji w łóżku – tłumaczy psycholog Katarzyna Oberda.

Co zatem powinniśmy zrobić, aby zadbać o jakość i właściwą higienę snu? Przede wszystkim zmienić nasz dotychczasowy styl życia. – Dobrze jest zacząć od ruchu na świeżym powietrzu i w miarę możliwości trzymania się stałych godzin snu. Powinniśmy też ograniczyć kontakt z elektroniką przynajmniej na godzinę przed położeniem się do łóżka. Może też pomóc słuchanie relaksacyjnej ▶

Katarzyna Satro

Psycholog/Dietetyk

ABC zdrowia

zadbaj o swoją kondycję psychofizyczną

tel. 504349050; www.znanylekarz.pl/katarzyna-satro/psycholog/kielce



16/02/2022/Sat

muzyki, odpężająca kąpiel i wszystko to, co kojarzy nam się z wypoczynkiem – sugeruje Katarzyna Oberda.

Pomogą zioła

Tak, one też mogą wpłynąć na jakość naszego snu, zwłaszcza lawenda, melisa, kozłek lekarski, dziurawiec i rumianek. Mogą być stosowane w różnej formie: naparu, herbatek ziołowych, olejków eterycznych czy suszu roślinnego. – Lawendę można spożywać w formie suszu. Wystarczy go zaparzyć i wypić przed snem. Jej zastosowanie jest jednak szersze. Suszoną lawendę możemy



zawiesić w pobliżu łóżka albo wziąć relaksującą kąpiel z lawendowym olejkiem eterycznym – proponuje zielarka Beata Baka.

Właściwości uspokajające ma też kozłek lekarski, znany powszechnie pod postacią kropli walerianowych. – Zmniejsza pobudzenie, pomaga przezwyciężyć stres, ułatwia zasypianie – wylicza zielarka.

Z pomocą przyjdzie też dobrze znana melisa, która uspokaja i pomaga w spokojnym zaśnięciu. Dostaniemy ją w formie herbatki ziołowej w każdym sklepie zielarskim. – Warto też spróbować dziurawca, mającego działanie antydepresyjne. Trzeba jednak zachować ostrożność i skonsultować się z lekarzem, ponieważ dziurawiec może wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami – informuje Beata Baka.

Sygnaty alarmowe

Kiedy bezsenność staje się ostrzeżeniem, że należy skorzystać z pomocy specjalisty? – Niepokoić powinno nas utrzymujące się rozdrażnienie, przewlekłe zmęczenie, problemy w pracy spowodowane niedostateczną ilością snu, częste wybudzanie się w nocy czy senne koszmary. Jeśli te objawy utrzymują się dłużej niż miesiąc i nie możemy sobie samodzielnie z nimi poradzić, zwróćmy się o pomoc do specjalisty – radzi Katarzyna Oberda. ●


NATURA

„SANATORIUM BLISKO CIEBIE”

Ośrodek Lecznico-Rehabilitacyjny
i Medycyny Estetycznej „Natura” w Busku Zdroju

Dr Jadwiga i Jerzy Stodolny zapraszają na tygodniowe turnusy lecznicze z indywidualnym programem leczenia – choroby kręgosłupa, barku, biodra, kolan, stóp, schorzenia dermatologiczne.

Możliwość łączenia zabiegów z zakresu chorób
narządu ruchu z profesjonalnymi zabiegami
medycyny estetycznej.

Liczne promocje – dla par, dla „wiernych”, last minut.
Możliwość leczenia dojazdowego – bez zamieszkania.

Prowadzimy turnusy dla pacjentów po Covid-19.

W cenie promocyjnej badanie stóp

Ośrodek Lecznico-Rehabilitacyjny „Natura”

BUSKO ZDRÓJ, Chopina 9

41-378-70-56, 512-553-999

www.natura.med.pl

KONIEC Z BÓLEM KRĘGOSŁUPA!!!

**MATERAC
GORCZYCOWY
FIRMY**

BAROS

ZAMÓW

41 25 44 220

lub 607 596 920

www.baros.pl

- **Materac gorczycowy 160/75 - 119,99**
- **Materac gorczycowy 200/90 - 149,99**
- **Poduszka z łuski gryki 40/40 - 19,99**



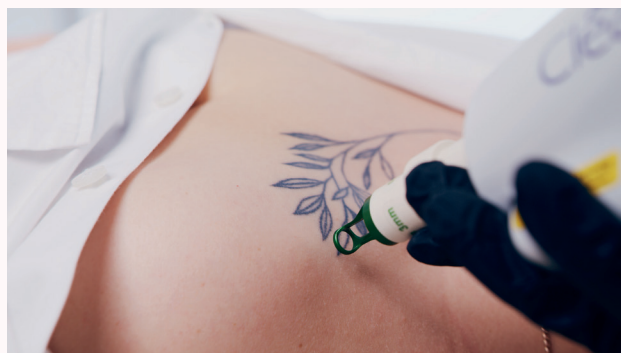
Do zamówienia doliczony będzie koszt przesyłki 20 zł



Katarzyna Batkowska
GABINET KOSMETYCZNY

ZABIEGI LASEROWE w służbie urody – wywiad z ekspertem

Lasery stanowią rozwiązanie wielu, nawet najtrudniejszych estetycznych problemów. Co warto wiedzieć o tej technologii i zabiegach z jej użyciem – opowiada kosmetolog Katarzyna Batkowska.



Laseroterapia jest ostatnio bardzo popularna. Czy to kwestia skuteczności?

– Jako kosmetolog pracujący na co dzień z tymi technologiami mogę powiedzieć, że ta popularność to nie jest kwestia mody. Lasery po prostu są doskonałą metodą na różne problemy. Jednak trzeba zaznaczyć, że aby tak się stało, należy oddać się w doświadczone ręce. I co ważne, samo urządzenie musi być właściwe.

Właściwe, czyli jakie?

– Jak najlepsze i certyfikowane. Bo laser to ogólne określenie, tak naprawdę to urządzenia dysponujące wieloma technologiami świetlnymi. A każda inaczej działa i ma inne parametry. Obecnie jednym z najnowocześniejszych urządzeń tego typu jest platforma Alma Harmony XL PRO. Korzystam z niej w swoim gabinecie w Kielcach i widzę, jak dobre przynosi efekty. Jest innowacyjna i uniwersalna, bo ma kilka głowic laserowych o różnym działaniu. To pozwala mi leczyć bardzo wiele problemów skóry.

Na co jeszcze warto zwrócić uwagę, planując zabieg laserowy?

– Na porę roku. Wiele terapii jest wskazanych wówczas, gdy temperatury są niższe, a słońca jest mniej. W tym czasie wykonujemy zwykle usuwanie przebarwień oraz zmian naczyniowych na twarzy i ciele. Jesienią lub zimą warto poddać się też zabiegom laserowym poprawiającym kondycję skóry i odmładzającym.

Laser może też odmłodzić skórę?

– Laseroterapia to doskonała metoda na przywrócenie skórze twarzy i ciała młodszego wyglądu. Polecam kilka sprawdzonych zabiegów, które przynoszą świetne rezultaty, są mało inwazyjne i większość nie wymaga okresu rekonwalescencji. Pierwszym zabiegiem jest Alma Harmony XL PRO ClearLift. Można go wykonywać na twarzy lub ciele. Skóra po nim zyskuje gładkość i jędrność, a zmarszczki i przebarwienia stają się mniej widoczne.

Idealnie sprawdza się do ujędrnienia okolic ust, płatków uszu i redukcji cieni pod oczami.

Drugi to terapia świetlna Alma Harmony XL PRO Dye-VL. Doskonała, jeśli w grę wchodzi brak elastyczności i gęstości skóry, niewielkie zmarszczki, trądzik różowaty, popękane naczynia lub przebarwienia.

Efekt laserowego złuszczenia i liftingu daje laser frakcyjny erbowo-yagowy iPixel. Zmusza skórę do przebudowy, tak aby powstawały wewnątrz niej nowe włókna kolagenu i elastyny. Skóra wygładza się, nikną blizny, rozstępy i zmarszczki.

Jeszcze jednym sprawdzonym zabiegiem jest NIR thermolifting wykorzystujący bliską podczerwień. Także stymuluje kolagen i elastynę, więc świetnie nadaje się, gdy problemem są wiotka skóra czy zmarszczki. Thermolifting to też doskonała profilaktyka przeciwstarzeniowa.

Czy laseroterapia pomoże też usunąć skutecznie tatuaż czy makijaż permanentny?

– To najlepsze rozwiązanie w tej sytuacji. Usuwa się je głowicą Q-switch® Nd:YAG 1064 nm. Ten proces wymaga kilku powtórzeń, ale daje doskonałe efekty. Co ciekawe, ta głowica może być też użyta do redukcji blizn i rozstępów. Zatem, jak widać, zabiegi z zakresu laseroterapii potrafią rozwiązać naprawdę wiele urodowych problemów.

KATARZYNA BATKOWSKA, mgr kosmetolog, specjalista laseroterapii. Od 2014 r. pracuje zawodowo w swoim gabinecie. Specjalizuje się w kosmetologii estetycznej, laseroterapii i makijażu permanentnym.

Gabinet kosmetyczny Katarzyna Batkowska
ul. Romualda 3, Kielce
tel. 41-368-07-05; www.eb-gabinet.pl

[f](https://www.facebook.com/k.batkowska.kosmetologia) [i](https://www.instagram.com/k.batkowska.kosmetologia) [k.batkowska.kosmetologia](https://www.facebook.com/k.batkowska.kosmetologia)

14/02/2022/BAT



Zdrowe śniadanie w Vegeteranie

Owsianka, jajecznica, pankejkki, a może naleśniki – to tylko niektóre propozycje pysznych i zdrowych śniadań, które serwuje restauracja Vegeteran, zlokalizowana na ul. Bodzentyńskiej w Kielcach.

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, dlatego tak istotne jest, by było one smaczne i zdrowe. Brakuje Ci pomysłów na to by je przygotować? Odwiedź restaurację Vegeteran, która serwuje różnorodne i zdrowe śniadania. – Serwujemy śniadania na słodko jak i wytrwane. Wśród nich jest owsianka na mleku roślinnym, z rodzynkami, słonecznikiem, miodem oraz owocami sezonowymi. Na słodko w Vegeteranie zjemy także pankejkki i naleśniki z jabłkami – wymienia Adam Gawęł, właściciel restauracji Vegeteran.



Twoje wegetariańskie miejsce
restauracja * catering * dieta

– Oczywiście serwujemy także jajecznicę ze szczypiorkiem, a także śniadania w stylu angielskim, w którego skład wchodzi: jajka sadzone, fasola w sosie pomidorowym, pieczarki oraz kielbasa wegańska. Nie zabraknie u nas również zdrowych shake'ów, smoothie i różnego rodzaju herbat oraz kawa - dodaje właściciel.

Śniadania serwowane są w godzinach od 8 do 12.
W restauracji Vegeteran zdrowie i smak idą w parze!

Kielce, ul. Bodzentyńska 2 tel. 504 328 281 www.vegeteran.pl 

15/02/2022/Veget



BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ

OFERUJEMY:

- kąpiele siarczkowe
- kąpiele i zawijania borowinowe
- kąpiele kwasowęglowe
- masaże lecznicze i relaksacyjne
- zabiegi z zakresu fizykoterapii
- kinezyterapię i terapię manualną
- kriosaukę i krioterapię miejscową
- basen rekreacyjny i basen siarczkowy
- relaks w saunach

SEZON NA ZDROWIE

Podaruj swojemu organizmowi zastrzyk zdrowia i energii z Basenami Mineralnymi!

BASENY MINERALNE
to skuteczna
rehabilitacja
7 DNI
W TYGODNIU!

Baseny Mineralne, Sauny - repcja@basenymineralne.pl | tel. 41 377 65 65

Przychodnia Rehabilitacyjna Centrum Zdrowia - centrumzdrowia@basenymineralne.pl | tel. 41 377 65 55

AP/08/02/2022

Są to projekty, które mogą znacząco zmienić nasze miasto. W tym numerze prezentujemy inwestycje, jakie w najbliższym czasie zamierza zrealizować kielecki ratusz. Część z nich już się rozpoczęła

To będą inwestycje!



W ubiegłym roku miasto pozyskało dofinansowanie z Programu Inwestycji Strategicznych na realizację dwóch dużych zadań: zielonej rewitalizacji śródmieścia Kielc oraz przebudowy infrastruktury drogowej. W przypadku tych projektów, prace formalne są już mocno zaawansowane.

REMONTY DRÓG I DUŻO ZIELENI

Pierwszy z nich zakłada kompleksową modernizację skweru im. Ireny Sendlerowej, płyty Rynku (gdzie pojawiają się nowe elementy zieleni), ul. Bodzentyńskiej wraz z placem św. Wojciecha oraz terenu wokół dawnej Synagogi.

Drugi dotyczy poprawy stanu dróg w pobliżu dwóch największych ośrodków zdrowia: Świętokrzyskiego Centrum Onkologii oraz Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach. Zakłada on remonty ul. Jagiellońskiej, Karczówkowskiej, Kamińskiego, Podklasztornej i Artwińskiego.

- Intensywnie pracujemy nad sprawną realizacją tych inwestycji. Ogłosiliśmy już pierwsze postępowania, kolejne są w drodze - informuje Bogdan Wenta, prezydent Kielc. - To inwestycje, które bez wątpienia wpłyną na poprawę jakości życia mieszkańców. Takimi samymi kryteriami kierowaliśmy się przy wyborze projektów, które chcielibyśmy zrealizować w ramach II edycji tego programu.

POMOC DLA POTRZEBUJĄCYCH

Do 28 lutego każdy samorząd może aplikować o dofinansowanie maksymalnie trzech projektów. Władze Kielc zdecydowały, że tym razem będą wnioskować o wsparcie inwestycji, które dotyczą przebudowy infrastruktury drogowej, rekreacyjnej, ale także opiekuńczej.

Pierwsza z nich, najdroższa, bo o wartości 65 milionów złotych, dotyczy przebudowy układu komunikacyjnego w centrum Kielc. Zakłada ona remonty ul. Paderewskiego, Solnej, Kaczmarka, Żeromskiego, Śniadeckich, Seminaryjskiej, Nowy Świat oraz al. IX Wieków Kielc. - Ze skali ważności tego projektu, szczególnie w okresie zimowym, wszyscy zdajemy sobie sprawę. Traktujemy to zadanie priorytetowo - podkreśla Prezydent Bogdan Wenta.

Kolejny projekt to rozbudowa Zespołu Obiektów Sportowych przy ul. Szczecińskiej. Pozwoli on na utworzenie całorocznego kompleksu sportowego dla mieszkańców i turystów. Jest to obiekt, który powstał w 1973 roku i bez wątpienia wymaga modernizacji. Władze Kielc chcą stworzyć w tej przestrzeni miejsce, gdzie odpoczynek i relaks będzie jeszcze przyjemniejszy. Dużą rolę odgrywa także wzmocnienie aktywności fizycznej mieszkańców.



Trzecie zadanie obejmuje rozbudowę budynku przy ul. Chęcińskiej i modernizację DPS przy ul. Jagiellońskiej. W tym pierwszym planowane jest utworzenie ośrodka do rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i ze spectrum autyzmu, które wymagają pomocy do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, by zwiększyć ich zaradność i samodzielność życiową.

NOWE BIURA I BUDYNKI SZKOLNE

Co ważne, kolejne istotne projekty znalazły się w Kontrakcie Programowym Województwa Świętokrzyskiego, co oznacza, że mają duże szanse na pozyskanie dofinansowania unijnego. - Zależało nam, by przygotowane przez nas projekty pozwoliły na zrównoważony rozwój Kielc. Dlatego zgłosiliśmy zadania, które mają pobudzić miasto gospodarczo, zwiększyć jakość edukacji młodych mieszkańców, ale także wzmocnić nasze walory krajoznawcze i turystyczne. Chcielibyśmy również zrewitalizować kolejny fragment śródmieścia Kielc - informuje Bogdan Wenta.

Ostatecznie w kontrakcie znalazły się m.in. budowa Inkubatora California Inc., która pozwoli na rozwój infrastruktury Kieleckiego Parku Technologicznego, kompleksowe zagospodarowanie Doliny Silnicy, rewaloryzacja Parku Miejskiego im. Stanisława Staszica, zagospodarowanie części północnej Ogrodu Botanicznego w Kielcach oraz rezerwatów: Kadzielnia, Ślichowice i Wietrznia, rozbudowa Zespołu Szkół Ekonomicznych przy ul. Langiewicza, jak również zmiana zagospodarowania Placu Wolności na ogólnodostępną przestrzeń publiczną. ◀

Świętokrzyskie na ostodę

Wielu z nas nie wyobraża sobie życia bez słodkości. Nie tylko pysznie smakują, ale i wprawiają w dobry nastrój. Przy okazji sięgania po słodycze, warto wiedzieć, że nie brakuje u nas tych regionalnych

Mamy między innymi kultową krówkę opatowską, szydłowieckie śliwki w czekoladzie oraz zupełnie niepowtarzalną, kielecką manufakturę słodczy Magia Karmelu. Od niej zaczniemy.

MAGICZNIE I KARMELOWO

W Magii Karmelu nie ma dwóch takich samych cukierków, dwóch identycznych lizaków, ani dwóch choćby podobnych do siebie tabliczek czekolady. Każda słodkość pochodząca z tej manufaktury jest niepowtarzalna, bo tworzona z sercem. Aż żal niektóre zjadać!

– Nasze łakocie przygotowywane są ręcznie. To jedyne takie miejsce, w którym możecie zobaczyć Państwo na własne oczy, jak powstają słodycze z karmelu i prawdziwej czekolady. Takie smakołyki można też spersonalizować, dzięki czemu są niepowtarzalne. To wartość, jakiej nie otrzymamy w żadnym innym miejscu – mówi Mariusz Dusiński z Magii Karmelu. To jednak nie wszystko. W manufakturze możemy samodzielnie stworzyć własny smakołyk, i to w atmosferze dobrej zabawy.

– Prowadzimy warsztaty, podczas których uczestnicy mogą poznać tajniki powstawania słodczy. W ich trakcie chętni

samodzielnie wykonają na przykład lizaka; pokazujemy też, jak wylewa się gorący karmel, częstujemy podczas pokazu ciepłymi cukierkami. Z kolei na warsztatach czekoladowych przygotujemy, ozdobimy i zapakujemy własną tabliczkę czekolady – zdradza Mariusz Dusiński.

KRÓWKI, ŚLIWKI I EKOSŁODYCZE

W Opatowie od trzydziestu lat powstaje krówka opatowska. Oryginalna receptura oraz metoda produkcji pozostaje niezmieniona. Jest efektem rzemieślniczej pracy, czemu zawdzięcza swój wyjątkowy smak i konsystencję. Z kolei Szydłów może poszczycić się popularną, szydłowską śliwką w czekoladzie. „Stworzyliśmy „Szydłowiankę”, śliwkę w czekoladzie, aby rozesłać ją w świat z zaproszeniem do naszego pięknego, magicznego Szydłowa. Kto nie był, niech żałuje i czym prędzej przybywał”, zachęcają producenci. Wyjątkowe i ekologiczne słodkości znajdziemy też w ofercie Farmy Świętokrzyskiej.

– Jest wiele sposobów na zastąpienie tłustych wypieków. Pomysły na takie smakołyki można znaleźć między innymi na blogu na stronie Farmy Świętokrzyskiej. Są równie smakowite, a przy tym bogate w składniki odżywcze, wspierające nasze zdrowie – mówi Karol Gębka, dyrektor handlowy Farmy Świętokrzyskiej. Tradycyjne pączki warto przygotować w piekarniku, pół na pół z mąki pszennej i zdrowszej żytniej, a zamiast cukru użyć ksylitolu czy syropu z agawy, które mają niski indeks glikemiczny. Dzięki temu nawet po zjedzeniu kilku takich przysmaków nie będziemy czuć się senni i ociężali. Jako nadzienia można użyć pysznych bio musów owocowych, naturalnie słodkich bez cukru, które są u nas dostępne. Na koniec warto zanurzyć je w roztopionej gorzkiej czekoladzie – proponuje Karol Gębka.

Z DOMOWEJ KUCHNI

Świętokrzyskie może poszczycić się całą gamą przepisów na desery, które możemy przygotować samodzielnie w domu. Wśród regionalnych pyszności znajdziemy na przykład czekoladowe babeczki z porzeczkami, fugę z wiśniami, parowańce, burocorz czy truskawkowe naleśniki. Regionalnym przysmakiem są też ciastka całuski, niezwykle łatwe w przygotowaniu, a przepis na nie przygotowało Koło Gospodyń Wiejskich z Piotrowa Podłazy. Oto on: 1 i 1/2 kostki masła, 1 surowe żółtko, 6 żółtek ugotowanych, 1 szklanka cukru pudru, 1/2 mąki ziemniaczanej, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia oraz 500 g mąki pszennej. Z tych składników wyrabiamy ciasto i formujemy ciastka dowolnego kształtu. Pieczemy w temperaturze 180 stopni Celsjusza na złoty kolor. Pod koniec ciastka dekorujemy marmoladą, cukrem pudrem lub przekładamy masą. I gotowe! ◀





Gdzie niebezpiecznie?

Gdzie w Kielcach dochodzi do największej liczby wypadków i kolizji? Jak się okazuje, od dłuższego czasu w rankingu królują te same ulice. Miejcie się na nich na baczności!

Ulica Krakowska była na pierwszym miejscu niechlubnego podium w 2021 roku. – Doszło na niej do 185 zdarzeń drogowych, w tym 14 wypadków, w których zginęły trzy osoby, a 13 zostało rannych – wylicza Karol Macek z Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

Dlaczego to właśnie Krakowska przoduje w statystykach? – Ta bardzo długa ulica jest odcinkiem drogi wojewódzkiej 762 i prowadzi do trasy S7 w kierunku Krakowa. Jak wynika z analiz instytucji zajmujących się badaniem ruchu drogowego, jest ona najbardziej ruchliwą arterią wojewódzką w kraju, a tak duże natężenie ruchu generuje oczywiście ogromne ryzyko kolizji czy wypadku. Kierowcy zbyt często nie stosują się tam do ograniczenia prędkości, wynoszącego 70 kilometrów na godzinę – wyjaśnia policjant.

Niestety, winę ponoszą też piesi, a na ulicy Krakowskiej nie brakuje przejść bez sygnalizacji świetlnej. Do najczęstszych przewinień przechodniów należy wejście na jezdnię bez upewnienia się, czy można zrobić to bezpiecznie.

WARSZAWSKA RÓWNIEŻ NA PODIUM

Na drugim miejscu zestawienia znajduje się ulica Warszawska, na której w ubiegłym roku były 154 zdarzenia drogowe, w tym osiem wypadków, w których dziewięć osób zostało rannych. Pozostałe zdarzenia to kolizje. Na Warszawskiej znajduje się wiele przejść dla pieszych i kilka skrzyżowań, a nie na każdym jest sygnalizacja świetlna.

To bardzo długa ulica, na której kierowcy próbują czasem sprawdzać osiągi swoich aut. – Do Warszawskiej dochodzi wiele ulic wyjazdowych z osiedli, a włączający się do ruchu kierowcy czasem zapominają o konieczności ustąpienia pierwszeństwa i powodują kolizje. Przy Warszawskiej znajduje się też duża galeria handlowa. Na jej parkingu stłuczki są na porządku dziennym – wyjaśnia Karol Macek.

ALEJA SOLIDARNOŚCI TEŻ

W 2020 roku ta ulica znalazła się na drugim miejscu zestawienia. Natomiast w 2021 roku było tam 147 zdarzeń drogowych, w tym 15 wypadków, w których na szczęście obyło się bez ofiar śmiertelnych, ale 18 osób zostało rannych. – Aleja Solidarności jest odcinkiem drogi K73. To bardzo uczęszczana trasa, a każde skrzyżowanie roi się od pojazdów. Szczególnie trzeba uważać na skrzyżowaniu Alei Solidarności z ulicą Świętokrzyską. Wystarczy chwila nieuwagi kierującego, by doszło do kolizji – stwierdza Karol Macek.

Aleja Solidarności krzyżuje się też z aleją Tysiąclecia Państwa Polskiego i aleją IX Wieków Kielc oraz ulicą Sandomierską. W godzinach szczytu przez te trakty przechodzą setki pieszych. – W czerwcu 2021 roku weszły w życie przepisy dotyczące pierwszeństwa pieszych na przejściach. Wielu z nich wchodzi więc na jezdnię nie zwracając uwagi na sytuację, natomiast kierowcy ignorują ich obecność – ocenia funkcjonariusz.

Na kolejnych miejscach znalazły się ulice: Łódzka (118 zdarzeń, pięć wypadków, sześć osób rannych), Ściegiennego (93 zdarzenia, cztery wypadki, czworo rannych), rondo Giedroycia (89 zdarzeń – kolizje), Tarnowska (87 zdarzeń, osiem wypadków, ośmiu rannych), Grunwaldzka (86 zdarzeń, pięć wypadków, jedna osoba zabita, czworo rannych), Jesionowa (83 zdarzenia, sześć wypadków, jedna osoba zabita, pięć rannych), Zagnańska (83 zdarzenia, pięć wypadków, pięć rannych), Jagiellońska (76 zdarzeń, trzy wypadki, jedna osoba zabita, dwoje rannych).☛

Czternaście finałów Korony

Korona Kielce rozpoczyna decydującą walkę o awans do PKO Ekstraklasy. „Żółto-czerwoni” nie mogą sobie pozwolić na pomyłki

Kielczanie muszą zająć jedną z dwóch czołowych lokat dających bezpośrednią promocję. Cztery kolejne miejsca oznaczają udział w dwustopniowych barażach. Po 20 rozegranych spotkaniach Korona ma 35 punktów – o dziewięć mniej od prowadzącej Miedzi Legnica i cztery od drugiego Widzewa Łódź.

– Korona dalej jest poważnym kandydatem do awansu, musi jednak gonić rywali. Paradoksalnie, to może być lepsza pozycja wyjściowa. Korona zacznie wywierać nacisk, a prowadzący rywale będą się bardziej zastanawiać, kalkulować. Sfera mentalna zacznie odgrywać dużą rolę – mówi Zbigniew Małkowski, były bramkarz „żółto-czerwonych”.

WZMOCNIENIA? SĄ

W pierwszej części sezonu Korona zaliczyła kilka wpadek, tracąc punkty z drużynami, których głównym celem jest utrzymanie się w I lidze. W wielu spotkaniach była też nijaka,

za co posadą zapłacił Dominik Nowak. Już po rundzie jesiennej drużyna została oddana w ręce Leszka Ojrzyńskiego. Charyzmatyczny szkoleniowiec, którego pierwszy pobyt w Kielcach obrósł legendą, z miejsca tchnął pozytywnego ducha nie tylko w drużynę, ale przede wszystkim w środowisko kibicowskie. Wróciła wiara w awans. Ta jednak nie wystarczy, dlatego klub intensywnie pracował nad wzmocnieniami. Plan udało się wypełnić w stu procentach.

Drużynę zasilili: hiszpański lewy obrońca Roberto Corral (ostatnio bez klubu, wcześniej Real Valladolid), słowacki środkowy pomocnik Dalibor Takacz (MFK Ružomberk) oraz napastnicy – Białorusin Jewgienij Szykawka (Szachtior Karaganda) i Artur Amroziński (Lechia Tomaszów Mazowiecki). Wszyscy bardzo dobrze wprowadzili się w drużynę, co było widoczne podczas sparingów i obozu w tureckim Belek.

– Tam widziałem przemianę tego zespołu. Jakość poszła w górę również dzięki zawodnikom, którzy się u nas pojawili. Na każdej pozycji panuje duża rywalizacja. Kadra nie jest jeszcze zamknięta. Być może dołączy do nas jeszcze jeden piłkarz, ale nie mamy już wielkiego ciśnienia. Wszystkie nasze ruchy zweryfikuje liga – mówi Paweł Golański, dyrektor sportowy kieleckiego klubu.

PÓJDA W OGIEŃ

Leszek Ojrzyński miał siedem tygodni, aby przygotować zespół do wznowienia pierwszoligowych rozgrywek. Po sparingach wiemy, że „żółto-czerwoni” będą grać zupełnie inaczej niż za kadencji Dominika Nowaka. Dużo biegania, wysoki pressing, konkrety w ataku, zagrożenie po stałych fragmentach – to mają być znaki charakterystyczne kieleckiej drużyny. Były widoczne już w przedsezonowych sparingach.

W drugiej części sezonu nie ma miejsca na powolne rozkręcanie. Forma musi przyjść już na sobotni mecz ze Stomilem Olsztyn na Suzuki Arenie. – Przed nami czternaście finałów. Każdy z nas zna końcowy cel i wie, co trzeba zrobić, aby go osiągnąć – przekonuje Piotr Malarczyk, środkowy obrońca Korony.

Drużyna szybko znalazła wspólny język z trenerem Ojrzyńskim. W sparingach pojawiły się reminiscencje słynnej „Bandy Świrów”, która skradła serca kibiców nie tylko dobrymi wynikami, ale przede wszystkim zaangażowaniem. Rozegrany w Turcji sparing z kazachskim FK Aktobe zakończył się wielkimi przepychankami, sprowokowanymi przez jednego z graczy z Kazachstanu. – Nie pochwalamy takich zachowań, ale zareagowaliśmy jak prawdziwa drużyna. Teraz każdy musi liczyć się z tym, że jeśli zacznie z jednym z nas, to będzie musiał zmierzyć się z całą Koroną – kwituje Piotr Malarczyk.

Sobotni mecz ze Stomilem na Suzuki Arenie rozpocznie się o godz. 12.40. Wszystkie spotkania „żółto-czerwonych” będą transmitowane na antenie Radia eM Kielce. ◀



Nasz ratunek jest w Jezusie



Rozmowa z księdzem doktorem Marianem Florczykem, biskupem pomocniczym diecezji kieleckiej / rozmawiała: Katarzyna Bernat

– Obserwujemy niechęć do wiary i katolików. Dlaczego?

– Pan Jezus, który przecież dokonał tak wielu znaków, uzdrowił ludzi, nauczał, także miał przeciwników. Tłumy, krzyczące na Jego cześć *Hosanna*, wyobrażały sobie, że będzie ich karmił, uzdrowiał, przyniesie powszechny dobrobyt. One chciały króla w wymiarze ziemskim. Po trzech dniach przed sądem Piłata ten sam tłum krzychał: „Ukrzyżuj Go!”. Po zmartwychwstaniu Jezusa prześladowani byli Jego wyznawcy, którzy będąc w relacji z Bogiem nieśli dobro, pokój, radość, miłość. Mieliśmy więc do czynienia ze zderzeniem tego, co Boskie, z tym, co ziemskie. Dziś nieustająco obserwujemy wypychanie Pana Boga oraz sfery sacrum z życia człowieka. Eliminuje się dobro, a daje miejsce złu i do niego dostosowuje życie jednostek oraz społeczeństw.

– Dziś walka z Kościołem oraz wartościami potęguje się.

– Trzeba sięgnąć do XVIII wieku, do rewolucji francuskiej, która zburzyła pewien porządek społeczny. Została przeprowadzona w imię hasła: „Wolność, równość, braterstwo”. Do czego jednak doprowadziła? Do rozumienia wolności jako przyzwolenia na samowolę. Do rozumienia równości jako stawiania wszystkich w jednym szeregu. A przecież człowiek rodzi się z różnymi talentami, predyspozycjami, możliwościami. To Kościół głosił, że każdy ma równość

w godności i należy mu się szacunek, bez względu na płeć, wykształcenie, zamożność, stan społeczny. Innej równości nie da się wprowadzić. Tymczasem kolejna rewolucja – bolszewicka – chciała zabrać ludziom własność prywatną i odgórnie zrównać wszystkich ekonomicznie. A braterstwo? Jezus uczył, że jesteśmy braćmi, że mamy miłować nawet nieprzyjaciół. Dziś nie umiemy wprowadzić braterstwa, bo ciągle rodzą się konflikty.

– Kościół oraz papież na przestrzeni wieków kierowali ostrzeżenia do ludzi. Przypomnijmy je.

– Pius XI napisał encyklikę *Divini Redemptoris* o zagrożeniach, jakie niesie komunizm. Zwracał w niej uwagę, że nigdy nie będzie sprawiedliwości, równości i braterstwa, jeżeli nie będzie prymatu prawa naturalnego, w którym odbija się sam Pan Bóg. W 1937 roku wydał po niemiecku encyklikę *Mit brennenden Sorge*, dotyczącą sytuacji Kościoła w III Rzeszy Niemieckiej, rządzonej przez Hitlera. Wiemy, że Hitler ogłosił się wodzem, któremu wszystko wolno, a w III Rzeszy nastąpił nawrót do bożków germańskich. Papież mówi o tym, że gloryfikowanie tylko jednego narodu prowadzi do konfliktu. I w 1939 roku wybuchła II wojna światowa.

– Do czego może doprowadzić odchodzenie od Kościoła i Pana Boga?

– Do konfliktu międzynarodowego. Mamy do czynienia z wypowiedzeniem wojny chrześcijaństwu, więc może warto zacytować socjologów włoskich, mówiących o fobii tych, którzy to robią. A robią to po to, aby, jak im się wydaje, przyjemniej żyć. Wtedy mamy do czynienia z poszukiwaniem szczęścia w rzeczach i sprawach materialnych. Czym jest jednak szczęście? To życie cnotą, wartościami. Dziś rozpada się rodzina, mała społeczność, w której człowiek uczył się od dziecka tego, co jest piękne, szczęśliwe.

– Gdzie możemy upatrywać ratunku dla współczesnego świata?

– Tylko w Jezusie Chrystusie, który jest Światłością świata. Ciemność jest złem, grozą, zagubieniem. Pan Jezus przyniósł umęczonemu światu nadzieję. Musimy więc odnowić relację z Nim i zaufać Mu. Jeśli złożymy całą nadzieję w Jezusie, to odkryjemy piękno i sens życia. Jeśli pójdziemy za Nim, moje życie będzie się inaczej kształtowało. Życzymy więc sobie, abyśmy nie utracili łaski wiary, abyśmy zawsze byli przy Jezusie Chrystusie i szli za Nim jako Światłością świata.

– Dziękuję za rozmowę. ◀

Więcej przeczytasz na www.emkielce.pl



Co po PiS?

ZDANIEM SENATORA



KRZYSZTOF MAREK SŁOŃ
Senator RP, PiS

W czasach, gdy media bombardują nas setkami informacji, tracimy umiejętność analizy tego, co dzieje się aktualnie, a już z całą pewnością umykają nam zjawiska i sytuacje z przeszłości, nawet tej nieodległej.

Dla mediów istotne jest to, co wydarzyło się teraz, a co było nieco wcześniej - łąduje w archiwum. Gdy poddajemy się takiemu schematowi, ubożeje nasza wrażliwość i obiektywizm oceny rzeczywistości. Nasz umysł i zdolność do re-

fleksji przechodzą ewolucję. Nasze życie i postawy budujemy wyłącznie na podstawie gotowców przygotowanych przez serwisy informacyjne preferowanych przez nas mediów. Jest tym skażona każda dziedzina naszego życia. Zarówno ta prywatna, jak zawodowa. A także ta związana z funkcjonowaniem w społeczeństwie czy jeszcze szerzej - w państwie. Opozycja zaciera ręce, bo większość parlamentarna wisi na włosku, a ten czy tamten sondaż odsuwa PiS od władzy i przybliża do upragnionego rządzenia tych, co już rządzą. Nieważne jak. Nieważne w jakim stylu. Nieważne jaki mieli stosunek do obywateli. Bo kto to jeszcze pamięta? Ciekawe jak by sobie poradzili z rządzeniem dzisiaj, w tak bardzo trudnej i skomplikowanej sytuacji wielowątkowego światowego kryzysu?

Może jednak warto spojrzeć obiektywnie na te ostatnie, prawie siedem lat i zastanowić się, czy Polska jest silniejsza? Czy skutecznie broni granicy przed perfidnym atakiem białoruskiego dyktatora? Czy wzmocniła sojusze i jest aktualnie istotnym ogniwem jednoczącym państwa zachodnie w reakcji na imperialistyczną politykę Rosji? Czy nasza gospodarka systematycznie rośnie? Czy wracają w polskie ręce i umacniają się nasze narodowe firmy? Czy wreszcie ktoś potrafił zadbać o większe pieniądze dla Polaków? Czy jest konkretny plan na podmiotową, niepodległą i dostatnią Polskę?

Potrzeba chwili refleksji, poszperania w pamięci i wyciągnięcia wniosków. Wiem, że Polak jak chce, to potrafi. ◀

Biuro Senatorskie Kielce Al. IX Wieków Kielce 2a tel. 41 34 33 925

reklama



SKLEP MEDYCZNY

Alfa med. dla dobra pacjenta

Nowa kolekcja wiosennego obuwia

WYGODNE BUTY RENOMOWANYCH FIRM

Scholl, Berkemann, Comfortabel



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



realizujemy wnioski oraz prowadzimy sprzedaż wyrobów i sprzętu medycznego

Kielce ul. Kościuszki 8;

Sklep medyczny czynny: pon. - pt. 9.00-17.00; sob. 9.00-13.00

Salon odzieży medycznej czynny pon. - pt. 9.00 - 17.00



608 694 435
41 34 347 81

Wybrane modele są poglądowe
zapraszamy do sklepu

17/02/2022/Alfa

LEGNICKA 28**KIELCE, Plac REM-WOD****czynne:** Pon - Pt: 8⁰⁰ - 16⁰⁰
Sob: 8⁰⁰ - 14⁰⁰**KUP ONLINE:**
DECORTREND**DECORTREND.PL****Nowość!**

WŁÓCZKI MIX KOLORÓW

HIT
CENOWY
370
~~590~~

BRZESZCZOT DO WYRZYNARKI 10EL.

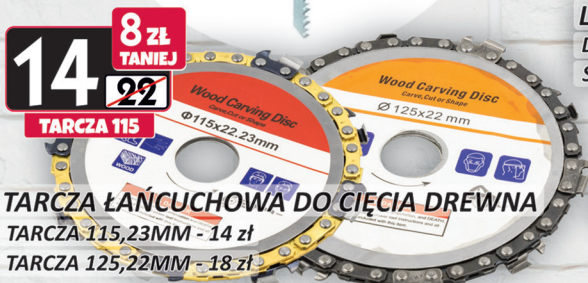
DO CIĘCIA DREWNA
UCHWYT TEOWY (T)10
wtyk**12⁵⁰**
9⁵⁰ ZŁ
TANIEJ
~~22~~**299**
151 ZŁ
TANIEJ
~~450~~

SPAWARKA INWERTOROWA 300A

PŁYNNĄ REGULACJĄ PRĄDU SPAWANIA 20-330A

ELEKTRODY 1,6-4MM

TECHNOLOGIA IGBT



TARCZA ŁAŃCUCHOWA DO CIĘCIA DREWNA

TARCZA 115, 23MM - 14 zł

TARCZA 125, 22MM - 18 zł

14
8 ZŁ
TANIEJ
~~22~~

TARCZA 115

LIBELKA DO POZIOMICY

DŁUGOŚĆ: 4,2 cm

SZEROKOŚĆ: 3 cm

**2⁹⁰**
1¹⁰ ZŁ
TANIEJ
~~4~~**1575**
520 ZŁ
TANIEJ
~~2095~~

AGREGAT PRĄDOTWÓRCZY

INWERTOROWY 1800W-2000W

DWUSŁOWY SIŁNIK SPALINOWY 1,8kW / 4KM

MAKSYMALNA MOC PRĄDNICY: 2kW

ILOŚĆ GNIAZD: 2 x GNIAZDO 230V / 16A

NADAJE SIĘ DO ZASILANIA ELEKTRONIKI



HAKI WĘDLINIARSKIE S

KOMPLET 4 SZT 150MM

4 SZT.
KOMPLET**5⁵⁰**
1⁴⁰ ZŁ
TANIEJ
~~6⁹⁰~~

RĘKAWICE ROBOCZE

BARDZO WYTRZYMAŁE

POWLEKANE LATEKSEM

SZORSTKA STRUKTURA

**2⁴⁰**
2⁵⁰ ZŁ
TANIEJ
~~4⁹⁰~~

TAŚMA PAKOWA

BEZBARWNA I BRĄZOWA 54 M

2⁹⁵
3⁵⁵ ZŁ
TANIEJ
~~6⁵⁰~~

STRZYKAWKA DO MARYNOWANIA

POJEMNOŚĆ WEDŁUG SKALI 30 ML

STRZYKAWKA + IGŁA

14
5 ZŁ
TANIEJ
~~19~~

ZAPARZACZ DO HERBATY

DO ZIOŁ ZE STALI NIERDZEWNEJ

6⁵⁰
5⁵⁰ ZŁ
TANIEJ
~~12~~

MOCNA LATARKA RĘCZNA

LED ZOOM 3XAAA

3⁹⁰
3¹⁰ ZŁ
TANIEJ
~~7~~**WSZYSTKIE KAPCIE****30 WZORÓW****TANIEJ**
50%

PLUSZOWE KAPCIE

SUPER BABCIA

ROZMIAR UNIWERSALNY

DŁUGOŚĆ WKŁADKI 27CM

ANTYPOŚLIZGOWA PODESZWA

**HIT**
CENOWY
6⁹⁵
14
SUPER BABCIA

FIGURKA ANIOŁEK

CERAMICZNA DEKORACJA

WYSOKOŚĆ 9 CM

3⁹⁵
5⁰⁵ ZŁ
TANIEJ
~~9~~

BUKIET KWIATÓW

WIERNĄ IMITACJĄ

RÓŻA NARCYZ 7 SZT,

TRZY RODZAJE KOLORÓW

7⁹⁵
4⁰⁵ ZŁ
TANIEJ
~~12~~

WYSOKOŚĆ 9 CM

TRZY RODZAJE KOLORÓW

POTRÓJNA PROMOCJA

Promocja trwa do 28.02.2022

RABAT
DO **-20%**



DOSTAWA

GRATIS*



60 RAT
0%

HIT CENOWY

NAROŻNIK RBHIL

z funkcją spania

Wymiary: 158x100x225 cm

Pow. spania: 190x120 cm



~~2269 zł~~
1599 zł



**KIELECKA
FABRYKA
MEBLI**
OD 1964 ROKU

KIELCE
UL. ZAGNAŃSKA 232,
CZYNNE: PON-SOB
W GODZINACH 10-19

Kupuj online na: www.kieleckafabrykamebli.pl