



Na jesienne wieczory



Centrum Medyczne
Zdrowie

CENTRUM MEDYCZNE ZDROWIE

miejsce, w którym o zdrowie naszych pacjentów
dbamy już ponad **30** lat!

KORZYŚCI DLA PACJENTÓW, KTÓRZY WYBRALI PRZYCHODNIĘ POZ CENTRUM MEDYCZNEGO ZDROWIE:

- wizyty u pediatry, internisty i lekarza rodzinnego w ramach NFZ
- filie na terenie województwa świętokrzyskiego (Kielce, Masłów, Mąchocice, Kije)
- opieka pielęgniarki i położnej
- Opieka Koordynowana - bezpłatne konsultacje u wybranych specjalistów, badania laboratoryjne oraz wsparcie koordynatora
- program „Moje Zdrowie” - bezpłatny pakiet badań dla pacjentów 20+
- szczepienia dla dzieci i dorosłych
- weekendowe dyżury pediatryczne na preferencyjnych warunkach (-50% od ceny regularnej)
- punkt pobrań dostępny 7 dni w tygodniu z zapisem na godziny
- rezonans magnetyczny, RTG i USG w ramach NFZ
- możliwość zdalnego zamawiania recept oraz skierowań
- dostęp do rehabilitacji ambulatoryjnej i domowej w ramach NFZ
- umawianie wizyt on-line

Dodatkowo:

- szeroki wybór specjalistów różnych dziedzin medycznych
- wizyty na konkretną godzinę
- nowoczesne gabinety



Placówki Centrum Medycznego Zdrowie zlokalizowane są w dogodnych punktach na terenie województwa świętokrzyskiego:



- Kielce, ul. Karczówkowska 45
- Kielce, ul. Warszawska 30
- Masłów Pierwszy, ul. Jana Pawła II 3

- Mąchocice Kapitulne, ul. Szkolna 14
- Kije, ul. Szkolna 17

KONTAKT:

☎ 41 201-01-01



www.zdrowiekielce.com



rejestracja@zdrowiekielce.com



Anioły są wśród nas

Anna Piras – uczennica Szkoły Podstawowej w Pierzchnicy oraz Stowarzyszenie „Bieleńska Przestrzeń Młodych” to tegoroczni laureaci statuetek „Świętokrzyski Anioł Dobroci”. Nagrody są przyznawane za szczególne zaangażowanie w pomoc społeczną. W tym roku to wyjątkowe wyróżnienie wręczono już po raz dwudziesty. Laureatką w kategorii indywidualnej została Anna Piras – dwunastolatka, uczennica Szkoły Podstawowej w Pierzchnicy, która podkreśla, że na co dzień lubi pomagać innym, a także trenuje akrobatykę. W kategorii grupowej laureatem zostało Stowarzyszenie „Bieleńska Przestrzeń Młodych”, działające od 2015 roku.

/mk/



„Kostka” świętowała

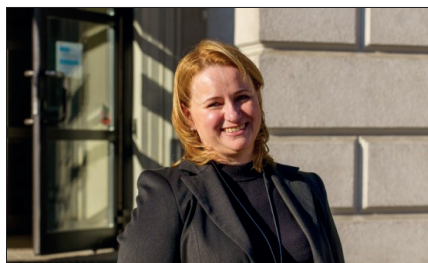
Biskup Kielecki Jan Piotrowski odprawił uroczystą Mszę Świętą podczas Święta Patrona obchodzonego 18 września przez Zespół Szkół Katolickich Diecezji Kieleckiej. Modlitwę poprzedził przemarsz przez Kielce ze sztandarem i relikwiami św. Stanisława Kostki. W trakcie Eucharystii młodzież klas pierwszych złożyła uroczyste ślubowanie. W „Kostce” uczą się dzieci i młodzież w szkole podstawowej i liceum. – Nauczyciele bardzo dobrze uczą, a atmosfera w szkole jest świetna. Mamy też dobre warunki i możliwości. Chcę iść w kierunku medycznym, więc zależało mi na odpowiednim

poziomie. Myślę, że tutaj uda mi się zrealizować mój cel – mówiła nam Patrycja.

/mł/

Dyrektor MOPR odwołana

Monika Zakrzewska nie jest już dyrektorem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach. Jak informują władze miasta, decyzja została podjęta za porozumieniem stron. Od poniedziałku, 22 września, na funkcję dyrektora MOPR-u zostanie powołana Katarzyna Pawlik, dotychczasowa dyrektorka Centrum Zamówień Miejskich w Kielcach. Monika Zakrzewska nadal będzie pracownikiem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Będzie pełnił funkcję kierownika Działu Wspierania



Następny
tygodnik 
12 października
Zapraszamy do lektury!

Rodziny. Była dyrektor kierowała placówką od końca stycznia tego roku.

/mk/



Wojsko na drogach

Od 23 września do pierwszej połowy października na drogach niemal całego kraju można zaobserwować wzmożony ruch pojazdów wojskowych związany z powrotem sił biorących udział w ćwiczeniach ŻELAZNY OBROŃCA-25. Przejazdy odbywają się przez większość województw, z wykorzystaniem autostrad, dróg ekspresowych i krajowych. Podobnie jak podczas przemarszów na ćwiczenia, także i teraz ▶

reklama

KOŁDREX

Usługi
szycia kołder i poduszek
z pierzyn Klienta

Pranie pierza

Sprzedaż
puchowych kołder, poduszek
Tanio!

Zapraszamy tel. 534-222-122; www.koldrex.pl

Wydawca:

Radio eM Kielce
Kielce 107,9 FM
Włoszczowa 94,4 FM
Busko-Zdrój 91,8 FM
Święty Krzyż 91,3 FM

Redaktor naczelny:

ks. Karol Rasala
Z-cy redaktora naczelnego:
red. prowadzący Tomasz Natkaniec
Piotr Michalec
DTP: ARTGRAF Radosław Kaszyński

eM Reklama:

www.emkielce.pl/reklama
reklama@em.kielce.pl
tel. 41 368 07 17
facebook.com/radioemkielce
KONTAKT Z REDAKCJĄ: 41 368 04 61

ADRES REDAKCJI: Tygodnik eM Kielce

ul. Sienkiewicza 2, 25-333 Kielce
tel. 41 368 04 61
tygodnik@em.kielce.pl

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

▶ stanowi to element szkolenia. Przejazdy są zorganizowane tak, aby w jak najmniejszym stopniu wpływały na bieżący ruch. Kolumny wojskowe będą eskortowane i zabezpieczone przez Żandarmerię Wojskową oraz pododdziały regulacji ruchu Wojska Polskiego, we współpracy z Policją i władzami lokalnymi. /mł/

Grają dalej

Korona Kielce awansowała do kolejnej rundy STS Pucharu Polski, pokonując na wyjeździe



pierwszoligową Stal Rzeszów 1:0. Od początku to Złocisto-Krwiści byli drużyną lepszą, długo brakowało im jednak skuteczności. Ta przyszła dopiero w 64. minucie, gdy decydującą bramkę głową zdobył Pau Resta po wrzutce Dawida Błanika. Tym samym kielczanie podtrzymali serię ośmiu meczów bez porażki. Podopieczni Jacka Zielińskiego awansowali do 1/16 finału PP, którego mecze zostaną rozegrane pod koniec października. W momencie publikacji tekstu nie znamy jeszcze kolejnego rywala Korony. /mp/

Na rogatce po staremu

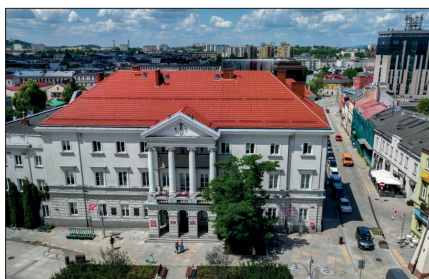
Tymczasowe rondo na Krakowskiej Rogatce przeszło do historii. Od połowy września firma Strabag, wykonawca remontu ulicy Seminaryjskiej, przywróciła dotychczasową organizację ruchu. Na skrzyżowaniu ulic Ogrodowej, Seminaryjskiej i Jana Pawła II znów obowiązuje sygnalizacja świetlna. Tymczasem zmiany nie cieszą kierowców –



ich zdaniem tymczasowa organizacja ruchu w tym miejscu była skuteczniejsza, ponieważ pozwalała płynnie przejechać przez skrzyżowanie i uniknąć zatorów spowodowanych światłami. /mk/

Miliony na modernizację

Kielecki magistrat planuje przeznaczyć 54 mln zł na termomodernizację, cyfryzację i poprawę cyberbezpieczeństwa w Ratuszu. Część środków ma pochodzić z funduszy unijnych, a około 50 mln zł z pożyczki BGK. – Wartość projektu to 4,3 mln zł. Chcemy poprawić efektywność energetyczną budynku, ale także jego estetykę. Remont obejmie wymianę okien i elewacji – mówi prezydent Agata Wojda. Modernizacja zakłada również wymianę



komputerów, inwestycje w serwery, nowe usługi cyfrowe oraz stworzenie cyfrowego bliźniaka miasta. Ratusz wzmocni też systemy bezpieczeństwa, by lepiej chronić się przed cyberatakami. Terminy realizacji będą znane po rozpatrzeniu wniosków. /mp/



Odnowią skwer

Radni podczas ostatniej (18 września) sesji zgodzili się na modernizację skweru im. Edmunda Niziurskiego przy Kadzielni. Inwestor przeznaczy też 400 tys. zł na prace na Podkarczówce – to tzw. inwestycje towarzyszące związane z planowaną budową bloku przy ul. Krakowskiej. Skwer zyska alejki, zieleni, leżaki, biblioteczkę plenero-

wą i ławeczkę patrona. Część radnych krytykowała wysokość wkładu inwestora i wskazywała, że pieniądze lepiej przeznaczyć na meliorację Silynicy. Ostatecznie uchwałę poparło 14 radnych, 9 było przeciw, jedna osoba się wstrzymała. Rewitalizacja ruszy, jeśli radni zaakceptują jeszcze projekt dotyczący samej budowy. /mp/



Na Wietrzni plaża?

Czterech deweloperów planuje budowę kilku bloków przy ul. Hauke-Bosaka z ok. tysiącem mieszkań. W ramach inwestycji towarzyszącej zagospodarują teren przy gliniakach na Wietrzni, tworząc plażę, punkt widokowy i strefę gastronomiczną. Radni zgodzili się na projekt. – To piękny teren, który wystarczy odpowiednio zagospodarować. Chciałem, by był dostępny także dla osób z niepełnościami i rodziców z wózkami – mówi Michał Piasecki (KO). Krytycy zwracali uwagę, że zakres inwestycji jest zbyt mały jak na skalę osiedla. – W zamian za tysiąc mieszkań dostajemy tylko plażę, punkt widokowy i gastronomię – oceniał Michał Płatek (PiS). Uchwałę poparło 17 radnych, 5 było przeciw, 3 nie głosowało. /mp/

WDK w remoncie

Wzbogacenie sali teatralnej, przebudowa budynku, remont ogrodzenia i zakup sprzętu – tak wygląda modernizacja Wojewódzkiego Domu Kultury w Kielcach. Przedwojenny budynek powoli zyskuje dawny blask. Trwa odnawia-



Miejsce na Twoją reklamę



601 819 879 / reklama@em.kielce.pl

nie elewacji, które zakończyło się już na dziedzińcu wewnętrznym od strony alei Legionów. Docieplono także ścianę budynku, oczyszczono piaskowicę i kamień. Na ścianie od ulicy Ściegiennego został natomiast położony tynk. Zmodernizowano również pomieszczenia na zapleczu sceny, które pełnią teraz funkcje nowoczesnych garderób. Nie zabraknie iluminacji budynku. Wszystko zakończy się do grudnia 2025 roku. Instytucja wzbogaci się również o nowy sprzęt. Będzie to m.in. cyfrowy fortepian, nagłośnienie, instrumenty i wzmacniacze oraz wiele innych urządzeń. /mł/

Bliżej obwodnicy

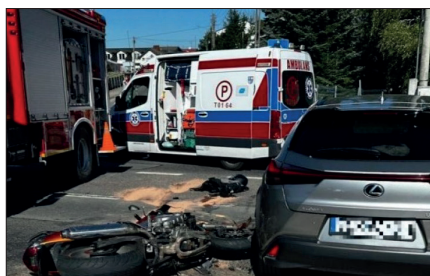
Umowę na dokumentację projektową dla budowy obwodnic w Radkowicach i Brzezinach podpisał Zarząd Województwa Świętokrzyskiego z wykonawcą – firmą Promost Consulting. To krok w kierunku oczekiwanej przez mieszkańców inwestycji w ciągu drogi wojewódzkiej 763. Wartość umowy to blisko sześć



milionów złotych, a przedsiębiorstwo będzie miało trzy lata na jej realizację. Będzie to kompleksowa dokumentacja, która posłuży do budowy nowych odcinków drogi. Pieniądze na inwestycję pochodzą z budżetu województwa świętokrzyskiego. /mł/

Tragiczny weekend

Miniony weekend (19-21 września) był tragiczny dla świętokrzyskich służb. Życie straciło dwóch funkcjonariuszy – druh z OSP w Michałowie oraz policjant z kieleckiej drogówki. 11 września pińczowski strażacy interweniowali przy usuwaniu



gniazda owadów błonkoskrzydłych. Jeden z druhów OSP w Michałowie – druh Sławomir Nocuń – stracił przytomność. Na miejscu udzielono mu pierwszej pomocy, mężczyzna został przewieziony do szpitala. Niestety, 19 września zmarł.

Z kolei 21 września doszło do tragicznego wypadku w Stopnicy. W wyniku zderzenia z autem osobowym zginął 27-letni motocyklista – funkcjonariusz kieleckiej drogówki. /ar/



160 pocisków

Dziesiątki sztuk różnego rodzaju granatów moździerzowych i pocisków zabezpieczyli 22 września policjanci ze Stopnicy. Odkrycia dokonano podczas prac budowlanych, a niewybuchy znajdowały się na jednej z prywatnych posesji. Choć ze zgłoszenia wynikało, że pocisków jest kilka, to finalnie było ich... przeszło 160. Znaleździ, do czasu przyjazdu saperów, zabezpieczali busy mundurowi. Przypominają oni, że w przypadku zauważenia tego typu niewybuchów należy jak najszybciej powiadomić policję. Warto także zabezpieczyć miejsce przed dostępem innych osób. /ar/

Szkolili się

Czternaście dni zintegrowanego szkolenia za świętokrzyskimi terytorialsami. W wymagających ćwiczeniach brało udział ponad 170 żołnierzy ze 103. batalionu lekkiej piechoty z Ostrowca Świętokrzyskiego. Żołnierze zakwa-

terowani w namiotach, często żywieni w warunkach polowych, szkolili się w warunkach maksymalnie zbliżonych do realiów działań bojowych. Program obejmował m.in. taktykę zieloną w działaniach niekonwencjonalnych, szkolenie saperskie i chemiczne. Głównym elementem ćwiczeń była... 16-godzinna pętla taktyczna: mundurowi odbyli 14-kilometrowy marsz z zadaniami bojowymi. Każdy żołnierz WOT raz w roku odbywa tego typu poligon. /ar/



Kontakt z redakcją 41 349 50 23

reklama

Nowość
Sklep on-line

MANUFATURA PIETRASZKI

- Ziółomiody
- Rękodziela
- Świece
- Produkty cukiernicze
- Produkty okolicznościowe

www.manufaktura-pietraszki.sklep.pl

KW



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

PM

urlop.pl

Tu znajdziesz oferty największych touroperatorów:

- egzotyczne wakacje
- last minute
- all inclusive
- rodzinne wczasy
- wycieczki szkolne i zakładowe

Nowe
biuro podróży w Kielcach
ul. Sikorskiego 3, Kaufland
tel. 538 435 280
e-mail: i.kolda@urlop.pl

KW



Weź się za bary z jesienią

Nastala jesień. Czas spadających złotych liści, zmiennej pogody, ale również coraz krótszych dni i długich wieczorów. Ten okres, choć kojarzy się z melancholią i przygnębieniem, można ubogacić wieloma atrakcjami i rozrywkami

autor: **Michał Łosiak**

Oprócz dobrej zabawy to także okazja do pogłębienia relacji, zadbania o zdrowie i samopoczucie. Tak było od zawsze, a my na początek przyjrzyjmy się temu, jak broniliśmy się przed słotą i jesiennym zimnem jesienią w czasach PRL.

CZASY SIĘ ZMIENIAJĄ

To wiedzą wszyscy, może oprócz najmłodszego pokolenia: wtedy nie było internetu, smartfonów, tak wielu miejsc rozrywki, a w telewizji oglądaliśmy dwie stacje.

– Sięgało się po to, co akurat było pod ręką. Włączało telewizor, czekało na ulubione programy. Spacerowało. Najczęściej jednak, by zabić monotonię graliśmy w karty – wspomina PRL-u pan Marek. – Był tyśiąc, była wojna, czasem piątkowy dureń i wiele innych. Brakuje teraz tego klimatu. Wtedy

w bloku mieliśmy inne relacje. Wszyscy się znali. Ludzie przychodzili do siebie bez pukania. W zasadzie byliśmy jak jedna wielka rodzina – dodaje.

– Często wychodziłam z przyjaciółkami do pobliskiej kawiarni - opowiada pani Alicja. - W ciepłe miesiące nie było takiej motywacji do plotkowania przy ciachu, w chłodniejsze umawialiśmy się i gadały całymi godzinami, najczęściej w pobliskiej „Samancie” na KSM-ie.

Czasy się zmieniały, a wspomniane gry karciane wciąż królują wśród rozrywek urozmaicających wolny czas, choć na znaczeniu zyskały planszówki. Przez lata ich rynek niesamowicie się rozwinął, co widać na półkach sklepowych, na które co chwilę trafiają się nowe tytuły.

– Razem z mężem bardzo lubimy w nie grać. Mamy grono znajomych, których to pasjonuje – podkreśla Aneta. – Są idealne na jesienne, często dłużące się wieczory. Przy okazji można porozmawiać i lepiej się poznać, ale wolny czas można spędzić też inaczej. Rafał się śmieje, że jestem „jesieniarą”. Uwielbiam leżeć pod kocykiem, z pyszną herbatką w dłoni, przy dobrym filmie lub serialu. Mamy wykupione chyba wszystkie platformy streamingowe – dodaje.

Inaczej wygląda sytuacja, gdy zostajemy w domu z dziećmi. – To może być wymagające. U nas w planszówkach sprawdza się Eurobiznes. To zabawa, która wciąga na dłużej i zazwyczaj przeciąga się na kilka wieczorów. Oprócz tego gry karciane: UNO, piątkowy dureń, makao. Jesienny wieczór może być jednak też dobrym pretekstem do spaceru – wystarczy pa-

rasol i kalosze, a później wspólne zbieranie liści i kasztanów. Już w domu tworzymy kolaże i ludziki z kasztanów. Fajnym sposobem na jesienny wieczór jest też wspólne gotowanie czy pieczenie: placek z jabłkami lub śliwkami to idealny przysmak. Za moment zacznie się sezon na pierniczki. Dobrym motywem do aktywnego spędzania czasu jest pupil. Spacer z psem musi się odbyć nawet przy niepogodzie, a to uczy odpowiedzialności i daje frajdę – podkreśla Aleksandra.

JESIENNE WYCIECZKI

Deszcz, niska temperatura i ponury nastrój nie zachęcają do zwiedzania. Warto jednak podjąć wyzwanie.

– Musimy wykorzystywać każde przebłyki słońca, które są na wagę złota. Dlatego planujemy wycieczki dokładnie, najlepiej blisko domu. Proponuję odwiedzić Ogród Botaniczny, który zobaczymy w zupełnie innych barwach niż latem. Przy okazji pójźmy na Karczówkę, gdzie zobaczymy klasztor z czterechsetletnią historią. Później wejdźmy na czerwony szlak im. Sylwestra Kowalczewskiego, który poprowadzi nas na Brusznę i Białogon. Możemy zjechać na ścieżkę Geologiczno-Kruszczowo-Górnica, przez Dalnię i Grabinę, poznając dzieje naszej małej ojczyzny. W tamtych rejonach kręcono polskiego Wiedźmina. Stamtąd wejdziemy na Brusznę i dojrzymy na Białogon – zachęca Dominik Kowalski, przewodnik świętokrzyski.

ZDROWA JESIEŃ

Jesienny czas bywa niebezpieczny dla zdrowia i... wagi. W powietrzu krąży wiele wirusów i bakterii, mniejsza dawka słońca

nie sprzyja odporności, a w chłodne dni raczymy się – często bardzo kalorycznymi – smakołykami. Możemy jednak zadbać o zdrowie.

– Jesień to pora na korzystanie z darów lata: sezonowych owoców i warzyw. Warto jeść jabłka, śliwki, morele, brzoskwinie, nektarynki, gruszki, winogrona, orzechy, pomidory, paprykę, cukinie i kabaczki, dynię, grzyby. Można też przygotować przetwory na zimę. Ze względu na sezon infekcji warto wprowadzić więcej dań „na ciepło”: gotowanych, pieczonych, duszonych. Świetnie sprawdzą się także kiszonki – naturalne źródło witaminy C i probiotyków. Jesienią wracamy też do suplementacji witaminy D3. Dawkę warto ustalić z farmaceutą lub lekarzem. Nie zapominajmy o ruchu – spacery nawet w chłodne dni hartują organizm – tłumaczy Daria Sych, dietetyk.

Warto zadbać także o zdrowie psychiczne.

– Z przejściem z lata na jesień następuje spadek nastroju, co jest naturalną reakcją na zmniejszenie poziomu witaminy D3, którą otrzymujemy ze słońca. Pomocne w znoszeniu jesieni i jej akceptacji jest dostosowywanie aktywności do pogody. W miarę możliwości wychodzmy na spacer i skupiamy się na pozytywnych – dodaje Katarzyna Oberda, psycholog kliniczny i osobowości.

Choć jesień – jak pokazują badania – nie jest ulubioną porą roku, to przy odrobinie wysiłku może stać się łatwiejsza do zniesienia i prawdziwie złota. ◀

reklama



NIP 9592085867 KRS 0001189727 REGON 542537795

www.domowaopiekamobilna.pl

domowaopiekamobilna@gmail.com

**Jeśli będziesz potrzebować pomocy w domu,
to zadzwoń do DOM-u!**

☎ 501 511 333

DOMOWA OPIEKA MOBILNA Sp. z o.o.

Oferujemy kompleksowe usługi - od pomocy w codziennych czynnościach, przez wsparcie zdrowotne i opiekę, aż po organizację czasu wolnego i aktywizację społeczną.

OFERUJEMY KOMPLEKSOWE USŁUGI:

- opiekuńcze,
 - wspierająco-aktywizujące,
 - mobilne,
 - sprzętające,
 - estetyczne (fryzjer/kosmetyczka),
 - złotej rączki,
 - dowozu posiłku
- oraz wsparcie psychologiczne i fizjoterapeutyczne.

ZADZWOŃ DO NAS I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

Szukasz pracy:

- w której możesz pomagać innym?
- masz w sobie życzliwość i sympatię do starszych osób?

Jeśli tak,
zadzwoń do nas
- może wspólnie
stworzymy zgrany zespół.



KW

Zapisz się na pielgrzymkę

autor: **Michał Kita**

Trwają zapisy na 28. Pielgrzymkę Maturzystów na Jasną Górę, która w tym roku odbędzie się pod hasłem: „Jubileusz Łaski: Z Maryją zdaj egzamin z życia”. Uczniowie szkół średnich z diecezji kieleckiej będą pielgrzymować w dniach 15 i 16 października.

– Chcemy wpisać to cykliczne wydarzenie w Rok Jubileuszowy 2025 i w ten sposób pokazać młodzieży, że oddanie i zawierzenie się Matce Bożej daje im możliwość i szansę wewnętrznego powrotu do źródeł. To także siła, którą wskazuje Matka Boża poprzez zaufanie i nadzieję. Jednocześnie daje młodym odwagę, aby głosić Dobrą Nowinę, być świadkiem życia i zdać egzamin z życia, czyli z bycia młodym, dobrym chrześcijaninem – wyjaśnia ks. Paweł Ścisłowicz, dyrektor Wydziału Katechetycznego Kurii Diecezjalnej w Kielcach.

Zapisy na pielgrzymkę potrwają do 10 października. Zgłoszeń dokonują nauczyciele religii z poszczególnych szkół.

– Pielgrzymka odbędzie się w dniach 15 i 16 października według programu, który sprawdza się od lat. O godzinie 10.30 nastąpi zawiązanie wspólnoty i przygotowanie liturgiczne do Eucharystii oraz Drogi Krzyżowej. O godzinie 11.00 w kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej odprawiona zostanie Msza Święta, której przewodniczyć będzie ksiądz biskup wraz z kapłanami, katechetami i dyrektorami szkół. Po niej uczestnicy

przejdą Drogę Krzyżową po wałach jasnogórskich. Po powrocie do bazyliki odbędzie się akt zawierzenia maturzystów Matce Bożej Jasnogórskiej oraz końcowa modlitwa i błogosławieństwo – dodaje ks. Ścisłowicz.

Ramowy program pielgrzymki:

Godz. 10.30 – Zawiązanie wspólnoty

Godz. 11.00 – Msza Święta w kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej

Godz. 12.00 – Droga Krzyżowa

Godz. 12.45 – Akt zawierzenia maturzystów Pani Jasnogórskiej ◀



Pamiętaj o odblaskach!

autor: **Aleksandra Rękas**

Po zmroku znacznie poprawiają widoczność pieszego i zwiększają jego bezpieczeństwo – wraz ze zbliżającą się jesienią policjanci przypominają o odblaskach. Mały, niepozorny gadżet może zapobiec groźnym wypadkom.

Wypadki drogowe z udziałem pieszych czy rowerzystów nie rzadko kończą się poważnymi obrażeniami, a nawet śmiercią.



Dlatego, gdy zmrok zapada coraz wcześniej, warto wyciągnąć z szafy odblask.

– Mając na sobie element odblaskowy, jesteśmy widoczni z odległości 150 metrów. Dla porównania – osoba ubrana na ciemno i bez odblasku może być zauważona przez kierowcę z odległości około 40 metrów – przypomina podkom. Małgorzata Perkowska-Kiepas, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

A czas, jaki kierowca ma na reakcję, jest kluczowy. Gdy jest ślisko i droga hamowania znacznie się wydłuża, może nie mieć on szans na uniknięcie zderzenia z pieszym czy rowerzystą.

– Oczywiście, odblaski to nie wszystko. Musimy pamiętać, że przez jezdnię możemy przejść tylko w wyznaczonym miejscu i bezwzględnie musimy stosować się do sygnalizacji świetlnej. Jeśli jej nie ma, niechroniony uczestnik ruchu drogowego musi się upewnić, że może bezpiecznie wejść na drogę – podkreśla policjantka.

Warto wiedzieć, że elementy odblaskowe powinny być umieszczone tak, by znalazły się w polu działania świateł samochodowych i były zauważalne dla kierujących nadjeżdżających zarówno z tyłu, jak i z przodu. Światła pojazdu najpierw oświetlają dół sylwetki pieszego – odblaski dobrze więc zakładać jak najniżej. Policjanci przypominają jednocześnie o obowiązku noszenia odblasków poza terenem zabudowanym. ◀

Jak jeździć po centrum?

Czy ulice Paderewskiego i Czarnowska w Kielcach znów zostaną udostępnione dla ruchu samochodowego? W tej sprawie głos zabiorą eksperci oraz mieszkańcy w ramach konsultacji społecznych.

autor: **Michał Kita**

Czy serce miasta ponownie otworzy się dla samochodów? Argumentów „za” i „przeciw” jest równie wiele, co emocji wokół tematu.

MIESZKAŃCY NAJWAŻNIEJSI?

Na wrześniowej sesji kieleccy radni przegłosowali uchwałę w sprawie przeprowadzenia konsultacji społecznych dotyczących otwarcia ulic Paderewskiego i Czarnowskiej dla ruchu samochodowego. Choć pomysł nie jest nowy, w ostatnim czasie lobbowali za nim przedstawiciele klubu Prawa i Sprawiedliwości.

– Cieszę się, że uchwała została przyjęta. Zgodziliśmy się na wprowadzenie poprawki pani prezydent. Skoro ze strony miasta istnieje potrzeba przeprowadzenia analizy ruchu, możemy poczekać kilka miesięcy, aby mieszkańcy mieli możliwość rzetelnego wypowiedzenia się. Chcę jednak podkreślić, że to głos kielczan powinien być w tej sprawie najistotniejszy – mówi Marcin Stępniewski, przewodniczący klubu PiS.

CZY MOŻE EKSPERCI?

Nie zabrakło też wątpliwości co do samej idei konsultacji. Przeciw zagłosował m.in. Marcin Chłodnicki.

– Konsultacje są ważne, ale organizacja ruchu wymaga wiedzy ekspertów z zakresu inżynierii ruchu. Jeśli wynik konsultacji byłby sprzeczny z opinią specjalistów, to oni powinni decydować. Chodzi przecież o bezpieczeństwo i sprawne funkcjonowanie komunikacji publicznej w centrum miasta – wyjaśnia.

Wątpliwości mieli również radni klubu Koalicji Obywatelskiej, którzy wśród argumentów „przeciw” podnosili obawy o potencjalny paraliż komunikacji publicznej.

– W ciągu doby przez ulicę Czarnowską przejeżdża około 500 autobusów. Jeśli wpuścimy tam cały ruch, one utkną w korkach, co wymusi weryfikację wszystkich rozkładów jazdy – ostrzegął radny Michał Piasecki, przewodniczący klubu KO. Jego zdaniem takie rozwiązanie byłoby również sprzeczne z przyjętą strategią zrównoważonej mobilności, która traktuje transport zbiorowy priorytetowo. Ostatecznie radny Piasecki wstrzymał się od głosu.



Pojawiły się również obawy o bezpieczeństwo, zwłaszcza w kontekście przecięcia głównego miejskiego deptaka – ulicy Sienkiewicza – przez ruchliwą arterię. Niektórzy radni zwracali uwagę na trudności związane z wyjazdem z prostopadłych miejsc parkingowych oraz ryzyko utraty części z nich, co byłoby kolejnym ciosem dla kierowców szukających postoju w centrum.

OŻYWIENIE CENTRUM?

Z kolei zdaniem radnego Macieja Jakubczyka pełne otwarcie obu ulic dla samochodów osobowych mogłoby przyczynić się do ożywienia centrum miasta i ulicy Sienkiewicza, która zwłaszcza w sezonie zimowym jest martwym punktem. – Jeszcze w trakcie kampanii wyborczej postulowałem, aby ulica Paderewskiego była w pełni przejezdna. Takie rozwiązanie służyłoby rozładowaniu ruchu miejskiego. Dzięki temu kierowcy nie musieliby okrążyć centrum miasta, aby dostać się z jednej na drugą stronę ulicy Paderewskiego. Prezydent Agata Wojda twierdzi, że rzetelne konsultacje muszą być oparte na solidnych i aktualnych analizach ruchu. Takie badania ma przygotować miasto, dlatego wnioskodawcy z klubu PiS przystali na prośbę władz Kielc, przesuując ostateczny termin przeprowadzenia konsultacji społecznych na koniec czerwca 2026 roku.

Ostatecznie projekt uchwały poparło 20 radnych, przeciw było dwóch, dwóch wstrzymało się od głosu, a jeden nie wziął udziału w głosowaniu. ◀

OGŁOSZENIE BURMISTRZA GMINY ŁĄGÓW z dnia 25.09.2025 r.

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany Nr 1 miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Sędek na terenie gminy Łągów oraz opracowania prognozy oddziaływania ustaleń w/w planu na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.) w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688) oraz art. 39 ust. 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.)

ZAWIADAMIAM

o podjęciu przez Radę Miejską w Łagowie Uchwały Nr LXVII/538/23 z dnia 30 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Nr 1 miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Sędek na terenie gminy Łągów. Opracowanie projektu planu obejmować będzie również przeprowadzenie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko wyżej wymienionego dokumentu. Granice planu zostały określone w załączniku graficznym do ww. uchwały, która jest dostępna w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Łagowie, ul. Rynek 62, 26-025 Łągów, pokój nr 26 w godzinach pracy urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej prowadzonej na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Miasta i Gminy Łągów pod adresem: <https://lagowgmina.biuletyn.net/?bip=2&cid=260&id=6965>.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego. Wnioski należy składać w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej (e-mail: urzad@lagowgmina.pl) do Burmistrza Gminy Łągów na adres: ul. Rynek 62, 26-025 Łągów, w terminie do dnia 20 października 2025 r. Wnioski do projektu mogą być składane wyłącznie za pomocą formularza, który jest dostępny pod adresem: <https://lagowgmina.biuletyn.net/?bip=2&cid=112&id=7705>.

Stosownie do art. 39 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do projektu planu miejscowego, w ramach której sporządzona zostanie prognoza oddziaływania na środowisko. Z dokumentacją sprawy można zapoznać się w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Łagowie, ul. Rynek 62, 26-025 Łągów, pokój nr 26 w godzinach pracy urzędu. Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. prognozy w terminie do 20 października 2025 r. Wnioski mogą być wnoszone w formie pisemnej do Burmistrza Gminy Łągów na adres: ul. Rynek 62, 26-025 Łągów, ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich podpisem elektronicznym na adres: urzad@lagowgmina.pl.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki wnioskodawca posiada, przedmiot wniosku, oznaczenie nieruchomości, której dotyczy, a także wskazanie, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioski złożone po upływie określonego terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Gminy Łągów.

Obwieszczenie zostaje podane do publicznej wiadomości w:

- siedzibie Urzędu,
- na tablicach ogłoszeń,
- Biuletynie Informacji Publicznej (na stronie internetowej <http://www.lagowgmina.biuletyn.net/>)
- prasie regionalnej (ogłoszenie)

Klauzula informacyjna dostępna jest pod adresem: <https://lagowgmina.biuletyn.net/?bip=2&cid=200&id=8088>

Burmistrz Gminy Łągów

CYBERATAKI I DZIWNE PYTANIA

Ostatnio słyszymy o nasilających się atakach przez internet na spółki wodociągowe. Jak to wygląda w Wodociągach Kieleckich? Czy pewnego dnia woda nie popłynie z kranu, bo jakiś hacker ze wschodu zdalnie wyłączy pompy?

Henryk Milcarz, prezes Wodociągów Kieleckich: - Ze względów bezpieczeństwa nie mogę zdradzać wiele szczegółów, ale mogę potwierdzić jedno – zauważamy zwiększenie prób nielegalnego wejścia do naszej sieci komputerowej, m.in. za pomocą maili z podejrzаныmi załącznikami. Mogę również zapewnić, że cały czas się szkolimy, usprawniamy nasze zabezpieczenia. Zauważyłem inne niepokojące zjawisko. Zaczęliśmy dostawać dziwne pytania w trybie ustawy o dostępie do informacji publicznej, na przykład o geolokalizację naszych obiektów. A geolokalizacja to nic innego, jak dokładne dane geograficzne, które mogą posłużyć do zaprogramowania rakiet czy dronów na cel.

Pewnie nie tylko wy macie takie problemy. I co z takim pytaniem robić?

- No właśnie, musimy rozważać, co jest ważniejsze – bezpieczeństwo infrastruktury krytycznej czy swobodny dostęp społeczeństwa do informacji. Może już czas, aby, w związku z nadzwyczajną sytuacją, politycy rozważyli zmiany w tych przepisach.

A jaką potrawę z kieleckiej kranówki dziś warto zrobić?

- Przygotujmy świetny dodatek do gęstego sosu czy gulaszu – klasyczne czeskie knedle, zwane tam knedlikami. Jest to rodzaj bułki na parze, krojonej w plastry. Potrzebujemy 3-4 litrów lekko posolonej kieleckiej kranówki, mąkę krupczatkę 500 g, dwa jajka, 300 ml mleka, 20 g drożdży, pół łyżeczki soli, łyżeczkę cukru. Mleko lekko podgrzewamy, dodajemy cukier, 2 łyżki mąki i drożdże, odstawiamy na 10 minut w ciepłe miejsce. Po tym czasie dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy elastyczne ciasto. Miskę z ciastem przykrywamy i odstawiamy na 30 minut do wyrośnięcia. Ciasto dzielimy na 4 porcje, z każdej formujemy kształt małej bagietki. W dużym garnku gotujemy kielecką kranówkę, na wrzątek wrzucamy knedle na 10 minut, najlepiej pojedynczo, żeby się nie sklejały. Ugotowane jeszcze ciepłe knedle kroimy w grube plastry, za pomocą nitki – podkładamy ją pod spodem knedla i zaciągamy.

Dziękuję za rozmowę.

Naprawy, czyszczenie, eksploatacja sieci wodociągowej i kanalizacyjnej

badania laboratoryjne wody, ścieków i osadów ściekowych

www.wod-kiel.com.pl



Rolniku, zgłoś się po pomoc do ARiMR

Rolnicy z województwa świętokrzyskiego mogą starać się o dodatkowe wsparcie. Od 1 października rozpocznie się nabór wniosków o pomoc na rozwój małych gospodarstw w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej 2023–2027. O głównych założeniach programu rozmawiamy z Piotrem Żołądkiem, dyrektorem świętokrzyskiego oddziału Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Kielcach.



Panie dyrektorze, na czym polega ten program?

Piotr Żołądek: To bardzo ważny komponent wsparcia. Zachęcam wszystkich rolników i małych przedsiębiorców do zainteresowania się tym programem. Nabór wniosków rozpoczyna się 1 października i potrwa do 28 listopada, więc jest naprawdę sporo czasu na zastanowienie się, przygotowanie odpowiedniego biznesplanu oraz zdobycie informacji – także konsultacji z Ośrodkami Doradztwa Rolniczego. Fachowa pomoc jest bardzo pożądana, aby wniosek był przygotowany zgodnie z kryteriami założonymi w programie.

Kto może zostać beneficjentem programu?

P.Ż.: Wsparcie kierowane jest do rolników, których gospodarstwa nie przekraczają powierzchni 300 hektarów. Ponadto o dotacje mogą ubiegać się rolnicy prowadzący produkcję ekologiczną, a także ci, którzy korzystają z tzw. krótkich łańcuchów dostaw, oraz mikro- i małe przedsiębiorstwa.

O jakie wsparcie mogą ubiegać się rolnicy?

P.Ż.: Wsparcie ma formę ryczałtu w wysokości od 100 do 120 tysięcy złotych. Można się zastanawiać, czy to dużo, czy mało – uważam jednak, że dla gospodarstw o określonym potencjale ekonomicznym jest to znacząca pomoc. Niekiedy o efektach biznesplanu decyduje nie sama wysokość środków finansowych, lecz sposób i pomysł ich wykorzystania. Często nawet niewielkie inwestycje potrafią poprawić konkurencyjność i kondycję

gospodarstwa oraz pozwolić mu odnaleźć się na wymagającym, a czasami wręcz chimerycznym rynku rolnym i konsumenckim.

A pomysłowości świętokrzyskim rolnikom zapewne nie brakuje, zwłaszcza w czasach, gdy innowacyjność jest odmieniana przez wszystkie przypadki – także w rolnictwie.

P.Ż. Tak, to trafne stwierdzenie – dziękuję za nie. Rolnictwo jest obszarem interdyscyplinarnym, w którym krzyżuje się wiele dziedzin nauki i technologii. Wkracza tu także sztuczna inteligencja, znajdując zastosowanie w programach rolnictwa 4.0. Pocieszające jest to, że dziś mamy ogromne możliwości zdobywania wiedzy – nie tylko w branżowych portalach rolniczych. Podglądanie, jak robią to inni, pozwala nam implementować sprawdzone rozwiązania, ale także tworzyć oryginalne pomysły. Dzięki temu nasze, często rozdrobnione, świętokrzyskie rolnictwo potrafi konkurować na rynku wysoką jakością produktów. Mimo globalnej nadprodukcji żywności, nasze gospodarstwa mogą skutecznie rywalizować dobrym, lokalnym produktem.

Podsumowanie – Rozwój małych gospodarstw (Interwencja 10.5)

Od 1 października do 28 listopada 2025 r. można składać wnioski o wsparcie na rozwój małych gospodarstw w ramach Planu Strategicznego WPR 2023–2027. Na nabór przeznaczono ok. 515 mln zł.

Beneficjenci: rolnicy prowadzący gospodarstwa do 300 ha (wartość ekonomiczna ≤ 25 tys. euro), osiągający min. 5 tys. zł przychodu ze sprzedaży. Wsparcie obejmuje m.in. produkcję ekologiczną, rolnictwo konwencjonalne, wprowadzanie żywności na rynek w ramach krótkiego łańcucha dostaw (KŁD) oraz mikro-, małe i średnie przedsiębiorstwa.

Formy pomocy:

120 tys. zł – dla operacji w KŁD i produkcji ekologicznej.

100 tys. zł – dla pozostałych operacji.

Środki można przeznaczyć m.in. na inwestycje budowlane, maszyny i sprzęt. Warunkiem jest wzrost wartości sprzedaży produktów rolnych o min. 30% (nie mniej niż 43 200 zł).

Wnioski: przez PUE ARiMR w podanym terminie.

DOŻYNKI PREZYDENCKIE 2025: ŚWIĘTO PŁONÓW W SERCU STOLICY

W niedzielę, 21 września, dziedziniec Pałacu Prezydenckiego w Warszawie zamienił się w barwną scenę święta plonów – tradycyjnych Dożynek Prezydenckich. W uroczystościach, które są wyrazem szacunku dla całorocznego trudu rolników, wzięła udział liczna delegacja z województwa świętokrzyskiego na czele z marszałek Renatą Janik oraz poseł na Sejm RP Anną Krupką. Wśród przedstawicieli regionu znaleźli się także m.in. wicemarszałek Grzegorz Socha, radny Sejmiku Grzegorz Cepil oraz panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Morvianki”.



Święto rozpoczęła uroczysta Msza Święta w Kościele pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Józefa Oblubieńca, w której uczestniczyli Prezydent **Karol Nawrocki** wraz z Pierwszą Damą. Po nabożeństwie uczestnicy przeszli w tradycyjnym korowodzie dożynkowym na dziedziniec Pałacu, gdzie odbył się oficjalny Ceremoniał Dożynkowy.

- Polski rolnik, polskie pole, polski chleb na polskim stole to fundament naszej tożsamości narodowej – podkreślił Prezydent Karol Nawrocki

w swoim wystąpieniu, dziękując rolnikom za trud i zaangażowanie, które sprawiają, że Polska jest jednym z liderów światowej produkcji żywności. panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Morvianki” z miejscowości Kolonia Mrowina, w gminie Kluczewsko, których wieniec, po zwycięstwach w konkursach powiatowym i wojewódzkim, został zaprezentowany w konkursie o Nagrodę Prezydenta RP.

Dożynki Prezydenckie mają długą historię – ich początki sięgają 1927 roku, kiedy odbyły się w Spale pod patronatem prezydenta Ignacego Mościckiego. Dziś, po niemal stu latach, tradycja ta wciąż żyje, łącząc podziękowanie za plony



Dożynki to nie tylko święto rolników, ale także piękna okazja do prezentacji bogatej tradycji i kultury naszego regionu. Cieszymy się, że Świętokrzyskie mogło pokazać swoje dziedzictwo w sercu stolicy - podkreśliła znaczenie takich wydarzeń Marszałek Renata Janik.

z pielęgnowaniem lokalnych zwyczajów. Organizatorzy i goście składali rolnikom życzenia zdrowia, pomyślności oraz obfitych plonów w nadchodzącym roku.



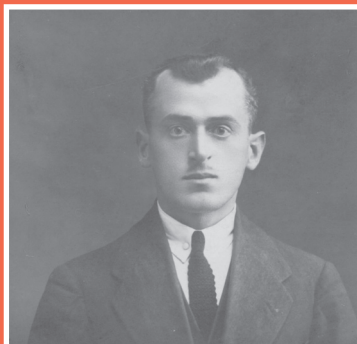


Drodzy Czytelnicy i miłośnicy historii

Dziękujemy za zainteresowanie okazane projektowi Archiwum Pełne Pamięci. Do Archiwum Delegatury Instytutu Pamięci Narodowej wciąż trafiają świadectwa przeszłości. Nasz ostatni darczyńca to mieszkaniec Wrocławia, który podczas podróży w rodzinne strony pozostawił w Instytucie zapiski, dokumenty i fotografie dotyczące losów żołnierza Armii Krajowej z Bogorii. Bardzo cenny zbiór historyczny. Dziękując Państwu za dotychczasową przychylność okazaną projektowi Archiwum Pełnemu Pamięci zdecydowaliśmy, że na łamach Tygodnika eM ukażą się jeszcze trzy dodatkowe artykuły poświęcone wybranym kolekcjom archiwalnym. Znając bowiem faktyczną zawartość zbiorów i kolekcji, posiadając informację o ich historii oraz historii ich darczyńców, otrzymujemy odpowiedź na pytanie dotyczące potrzeb ochrony materiałów o znaczeniu historycznym. Dziś zasób archiwalny Delegatury IPN w Kielcach to w sporej części także materiały pochodzące ze zbiorów prywatnych. Jesteśmy przekonani, że nawet pojedynczy dokument może mieć znaczenie w opowiadaniu ważnych historii. Szczególnie tych budujących międzypokoleniową wspólnotę kierowanych do dzisiejszych dzieci i młodzieży, którzy „już za chwilę” zajmą nasze miejsca.

Tak jest w przypadku historii losów Józefa Strychalskiego, urzędnika państwowego, pracownika poczty, ofiary niemieckiego okrucieństwa okazanego podczas II wojny światowej. Życzymy interesującej lektury i zapraszamy do wspólnego budowania świętokrzyskiego Archiwum Pełnego Pamięci.

Iwona Czyżyk, dr Robert Piwko
Delegatura Instytutu Pamięci Narodowej
w Kielcach



Józef Strychalski.



Józef Strychalski z żoną Zofią
i córkami Jadwigą i Barbarą.

Poczta w okresie międzywojennym

W okresie zaborów działająca w I Rzeczypospolitej poczta koronna straciła charakter urzędu państwowego i została włączona do sieci pocztowej Austrii, Prus i Rosji. W każdej z trzech zaborowych dzielnic „rozwijala się” w oparciu o przepisy, regulacje i normy wprowadzane w tych państwach. Jednocześnie wraz z zachodzącymi przemianami społecznymi i gospodarczymi, znaczenie poczty jako urzędu odpowiadającego m.in. za sprawne przekazywanie listów i przesyłek niezmiennie wzrastało. Podczas I wojny światowej pełniła rolę ważnego łącznika w życiu cywilnym oraz istotnego urzędu działającego w sferze wojskowej.

Odbudowa poczty jako urzędu polskiego nastąpiła wraz z powrotem Niepodległej na mapy świata w 1918 r. Etos poczty jako urzędu działającego w I Rzeczypospolitej był powodem do dumy. Natomiast doświadczenia płynące z dotychczasowej działalności stanowiły spore wyzwanie organizacyjne. Analogicznie, jak w innych sferach odbudowy państwa, także w przypadku organizacji polskiej poczty wyzwaniem było przede wszystkim zbudowanie jednolitego systemu przepisów i funkcjonalności. Usuwanie „dziedzictwa” trzech zaborów stanowiło pierwsze i podstawowe zadanie stojące przed odbudowującymi.

Przyjęto, że poczta musi mieć charakter urzędu państwowego. Od 1928 r. funkcjonowała pod nazwą „Polska Poczta, Telegraf i Telefon”. W 1935 r. wprowadzono – jak się okazało, ostateczny ustrój, strukturę i nazewnictwo tworzących ją jednostek. Przedsiębiorstwo podzielono na trzy główne typy jednostek: centralne, terytorialne jednostki kierownicze oraz terytorialne jednostki wykonawcze. „Polska Poczta, Telegraf i Telefon” obejmowała działalnością Rzeczypospolitą oraz Wolne Miasto Gdańsk w zakresie przewidzianym umowami międzynarodowymi. Okręgi poczt i telegrafów podzielono na obwody pocztowo-telekomunikacyjne oraz rejony telekomunikacyjne.

Najbardziej istotną zmianą wprowadzoną w organizacji było dążenie do decentralizacji realizowania czynności administracyjnych. Szerokie uprawnienia przyznano wówczas utworzonym urzędom niższego szczebla, co sprzyjało z kolei rozwojowi sieci placówek. Duże wymagania stawiano przed pracownikami poczty. Urzędnikiem mógł być mianowany jedynie obywatel polski o nieskazitelnym przeszłości, posiadający zdolność do działań prawnych oraz uzdolniony umysłowo i fizycznie do pełnienia obowiązków służbowych.

Poczta w latach 1918–1939 intensywnie rozwijała sieć usług pocztowych, telegraficznych i telefonicznych na terenie Polski. Wprowadzono wiele nowoczesnych udogodnień, takich jak dostawa listów i paczek za pośrednictwem samolotów. Dzięki staraniom władz państwowych reaktywowano oraz rozwinięto łączność jako niezbędny element administracji kraju. Tym samym „Polska Poczta” pozostaje jednym z ważniejszych osiągnięć budowniczych II Rzeczypospolitej. Jej pracownikiem był nasz dzisiejszy bohater – Józef Strychalski.

Józef Strychalski

Urodził się 1 sierpnia 1889 r. w rodzinie Wincentego i Anny z d. Legut. Bezpośrednio po ukończeniu szkoły powszechnej podjął pracę jako pocztylion w Warszawskim Okręgu Poczto-Telegraficznym. Służbę pocztową pełnił w latach 1906–1918. W czasie I wojny światowej został przymusowo „ewakuowany” na tereny carskiej Rosji. Przebywał w rejonie dzisiejszych dużych ukraińskich miast – Mikołajowa i Odessy.

Po odzyskaniu niepodległości kontynuował pracę w łączności. Pozostał w służbie, a w marcu 1920 r. został mianowany urzędnikiem pocztowym w Lublinie. Dość szybko otrzymał przeniesienie do Kielc – 4 sierpnia 1920 r. W kolejnych latach pracował, podnosił kwalifikacje i nabywał zawodowego doświadczenia. Wydaje się, że postawa ta była kluczowa przy otrzymaniu kolejnego awansu. W dniu 15 września 1923 r. Józef Strychalski został mianowany kierownikiem Urzędu Pocztoowego w Wiślicy. W tym czasie poznał Zofię Wójcik – swoją przyszłą żonę. Ślub odbył się w czerwcu 1924 r. Państwo Strychalscy byli szczęśliwymi rodzicami trójki córek.

Po ślubie Józef poprosił o przeniesienie, a faktycznie o możliwość podjęcia pracy w Kielcach. W sierpniu 1924 r. wrócił do Urzędu Pocztoowego w Kielcach. Jako doświadczony urzędnik szkolił i egzaminował funkcjonariuszy pocztowych. W lutym 1936 r. otrzymał awans na zastępcę naczelnika Obwodowego Urzędu w Kielcach.

Józef Strychalski w tym czasie był także aktywnym działaczem społecznym. Należał do Ligi Morskiej i Kolonialnej oraz Ligi Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej. Liga Morska była organizacją powołaną w celu propagowania tematyki morskiej wśród społeczeństwa polskiego. W 1939 r. Liga liczyła prawie milion członków. Z kolei zadaniem Ligi Obrony Powietrznej było promowanie lotnictwa sportowego, komunikacyjnego i wojskowego. Jej działacze i członkowie mieli wkład, często także merytoryczny i finansowy w rozbudowę lotnisk, szkoleniu mechaników i pilotów. Symbolem atmosfery panującej przed wybuchem wojny były oficjalne przekazania sprzętu i wyposażenia zakupionego właśnie z inicjatywy Ligi Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej.

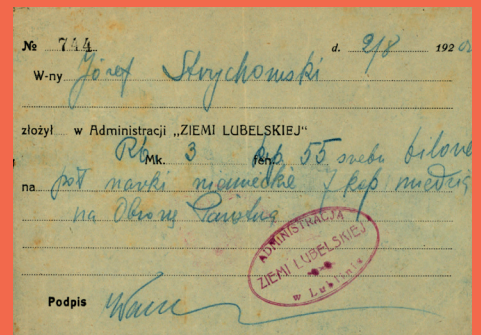
Po wybuchu II wojny światowej Józef Strychalski pozostał w Kielcach. Pracował na poczcie, także po jej likwidacji i wchłonięciu w struktury niemieckiej administracji okupacyjnej. Na podstawie zachowanego dokumentu wiemy, że we wrześniu 1942 r. wykonywał obowiązki adiunkta jako pracownik Niemieckiej Poczty Wschód w Kielcach. Dwa lata później, we wrześniu 1944 r. Józef Strychalski został aresztowany przez niemieckie Gestapo podczas ulicznej łapanki. Z przekazów rodzinnych wynika, że był ostrzegany o zagrożeniu, ale poczucie obowiązku stawienia się w pracy nie pozwoliło mu zostać w domu. Zapewne był przetrzymywany na Bukówce w Kielcach. To tam, żona Zofia miała dostarczać paczki. Wiemy, że żonie przekazano część rzeczy osobistych, w tym rodzinną relikwię – zegarek kieszonkowy Józefa. Do dziś jest przechowywana przez członków rodziny i potomków Józefa.

Józef Strychalski trafił do niemieckich obozów w KL Gross-Rosen i KL Mittelbau-Dora. Zmarł w ekstremalnie trudnych warunkach obozowych w dniu 23 lutego 1945 r.

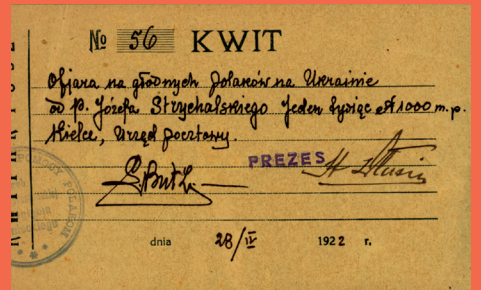
Kolekcja

Dokumenty dotyczące losów Józefa Strychalskiego przekazał Jego wnuk – ks. prof. Wojciech Miszta. Kolekcja składa się z 10 jednostek archiwalnych, które przechowujemy pod sygn. IPN Ki 369. Składają się na nią stylowe fotografie rodzinne oraz dokumenty osobiste. Warto zwrócić uwagę na zdjęcia i materiały dokumentujące służbę Józefa w aparacie pocztowym. Znajdziemy m.in. fotografię grupową umundurowanych carskich urzędników pocztowych, dyplomy potwierdzające otrzymanie medali i wyróżnień za długoletnią służbę czy też wzór legitymacji służbowej. W jednostce archiwalnej o sygn. IPN Ki 369/7 zgromadzono stosunkowo liczny materiał dotyczący służby Józefa Strychalskiego. Zachęcamy do skorzystania z tej spuścizny regionalistów, publicystów i historyków badających dzieje Kielecczyzny w latach 1918–1939. Być może to właśnie ta kolekcja stanie się podstawą przyszłej monografii poświęconej działalności poczty i urzędników pocztowych w województwie kieleckim w okresie międzywojennym.

Zbiór przekazany przez ks. prof. Wojciecha Miszta to także świadectwa z ostatniego okresu życia Józefa. To dwie karty pocztowe wysłane przez niego z KL Gross-Rosen w grudniu 1944 r. Niespełna dwa miesiące później, Józef Strychalski w wieku 56 zmarł w warunkach obozowych jako ofiara II wojny światowej.



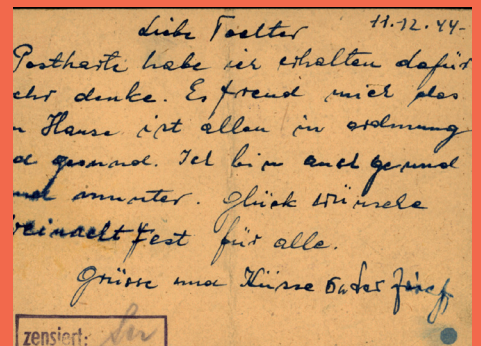
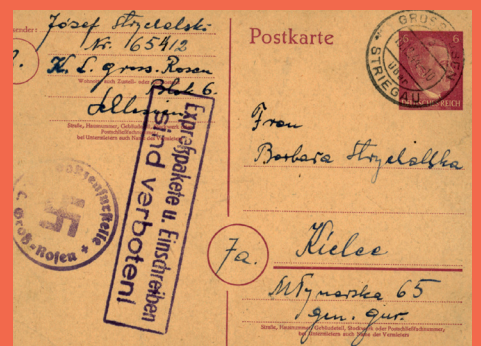
Potwierdzenia wpłaty na obronę Polski z 1920 r. przez Józefa Strychalskiego.



Potwierdzenia wpłaty na pomoc Polakom głodującym na Ukrainie z 1922 r. przez Józefa Strychalskiego.



Legitymacja urzędnicza Józefa Strychalskiego.



Karta pocztowa wysłana przez Józefa Strychalskiego w dn. 11 grudnia 1944 r. z obozu KL Gross-Rosen do córki Barbary.



Uwaga na jesień!

Powrót do obowiązków, ale także początek przygody ze szkołą – początek nowego roku szkolnego to niełatwy czas w roku. Takie momenty mogą rodzić przemęczenie i stres. O tym, jak przygotować malucha na wrzesień i jak nie dać się zwariować, rozmawiamy z psychologiem i terapeutką Magdaleną Delipacy

autor: **Aleksandra Rękas**

Poranne wstawanie, pośpiech, natłok zajęć, które trzeba pogodzić z pracą i codziennymi obowiązkami... „Przestawienie się” z wakacyjnego rytmu na ten szkolny może potrwać. I warto sobie dać ten czas.

CHWILA NA ZMIANĘ TRYBU

Bez względu na to, czy mamy w domu pierwszaka, czy starszego ucznia, warto dać mu chwilę na przyzwyczajenie się do nowej codzienności. Ale także sobie...

– Wiele wyzwań pojawia się, gdy musimy połączyć plan lekcji z zajęciami dodatkowymi, pracą. Potrzeba wiele cierpliwości, testów różnych rozwiązań. Nie narzucamy sobie od razu presji, przed sobą mamy dziesięć miesięcy pracy i rytmu szkolnego. Z pewnością będą momenty, kiedy będzie trudniej, niech ten start przebiegnie spokojnie i łagodnie – radzi Magdalena Delipacy, psycholog i terapeutka.

Kluczowe będzie słuchanie się nawzajem przez wszystkich członków rodziny – zauważa psycholog.

– Zastanówmy się, czego potrzebują dzieci i czego potrzebujemy my, dorośli. I spróbujmy w tych potrzebach się spotkać, usłyszeć się nawzajem. Odpowiadajmy na swoje potrzeby w rodzinie, współpracujemy ze sobą, wyznaczamy zadania i odpowiedzialności. Warto zorganizować rodzinne spotkanie, na którym zaplanujemy zbliżający się okres, podzielimy obowiązki. W pewnym stopniu uchroni nas to przed napięciem i konfliktami, które przecież pojawiają się w każdej rodzinie – mówi psycholog.

WIDZĘ CIĘ I – DOCENIAM

By powrót do szkolnej ławki był przygodą, a nie budzącą lęk koniecznością, warto wcześniej budować w dziecku pewność siebie i asertywność. Z takimi umiejętnościami także codzienne sprawy odbędą się sprawniej i... bezpieczniej.

– Asertywność polega na tym, że widzę siebie i widzę drugiego człowieka z jego przestrzenią. Uświadamiam sobie, że jestem ważny i ta druga osoba jest ważna – zauważa Magdalena Delipacy.

Jak stwierdza, proces kształtowania się postawy asertywnej trwa całe życie. Etapy wczesnego rozwoju są więc związane z wieloma próbami i potknięciami.

– To ta narracja, którą rodzic kieruje w stronę dziecka: widzę cię, cieszę się, że jesteś, widzę twoje zaangażowanie, uśmiech, radość. Te komunikaty z nastawieniem na sprawczość, ale i uczucia, wręcz wsiąkają w dziecko. Rodzice muszą stwarzać dziecku możliwość nawiązywania relacji z innymi rówieśnikami, a także innymi dorosłymi. Warto później o tych doświadczeniach porozmawiać: co było ciekawe, trudne, jak się czułaś. Będziemy budować w ten sposób u dziecka samoświadomość i odrębność. Jednocześnie musimy pozwalać na doświadczanie trudnych sytuacji i co za tym idzie – trudnych emocji.

POTRZEBNA UWAŻNOŚĆ

Jak dodaje, niepowodzenia, odrzucenia – takie sytuacje zdarzają się każdemu i one także nas wzmacniają.

– Ale pod warunkiem, że będziemy mieć przy sobie osobę, która da nam poczucie bezpieczeństwa, akceptację, usłyszy nas. Dziecko, przechodząc przez takie trudności, uczy się rozumieć siebie, ale także uczy się radzić sobie w przyszłości. Zwróćmy uwagę też na to, co dzieje się w nas: czy od razu pojawiają się jakieś trudne emocje, czy skupiamy się na rozwiązaniu problemu. Czy my mamy w sobie gotowość, żeby usłyszeć dziecko i za nim podążyć. Im więcej takiej uważności i świadomości mamy, tym łatwiej będzie mu później zachowywać się asertywnie, jasno się komunikować, stawiać granice – radzi Magdalena Delipacy.

Niech uważność na potrzeby i umiejętność odpuszczania zostaną z nami na cały rok – a nie tylko wrzesień. ◀

Drodzy Przyjaciele Misji



s. Małgorzata Giel z parafii Wzdół, diecezji kieleckiej ze Zgromadzenia Sióstr Dominikanek Misjonarek Jezusa i Maryi.



Dziękuję za Wasze ofiary składane na rzecz misji. Dzięki nim mogę zapewnić ciepły posiłek osobom starszym, które przychodzą do jadalni w wiosce Toledo w Boliwii.

Pracuję tam od niedawna, ale już Ci ludzie skradli moje serce. Ich potrzeby są ogromne. Żyją w skrajnym ubóstwie, bez wody i prądu w domu, a często i bez łóżka. Ciepły posiłek, który otrzymują w jadalni to dla nich często jedyny posiłek w ciągu dnia. Z tamtejszego Urzędu Miasta otrzymujemy znikomą pomoc (1,58 zł na osobę) i nie starcza na podstawowe produkty, aby przygotować obiad.

Powodem tego jest też kryzys ekonomiczny w państwie. W Boliwii nie ma wielu produktów na faktury, np.: warzyw, owoców i innych, dlatego tak proszę o pomoc i wsparcie.

Niech Dobry Bóg wynagrodzi Wam okazane dobro. Szczęść Wam Boże.

s. Małgorzata Giel z parafii Wzdół, diecezji kieleckiej ze Zgromadzenia Sióstr Dominikanek Misjonarek Jezusa i Maryi.

Prosimy o wsparcie misji siostry Małgorzaty Giel z parafii Wzdół, diecezji kieleckiej.

Na dożywianie osób starszych w jadalni w wiosce Toledo

25-025 Kielce, ul. Jana Pawła II 3

40 1240 1372 1111 0010 6117 7623

Dziękujemy za wsparcie!

Różaniec modlitwa dla wszystkich

Rozmowa z ks. **Lukaszem Zygmuntem**, moderatorem Róż Żywego Różańca w diecezji kieleckiej. / rozmawiała **Katarzyna Bernat**

- Październik to miesiąc maryjny i modlitwy różańcowej. Modlitwa ta skierowana jest do każdego, można ją odmawiać wspólnotowo, rodzinie, indywidualnie.

- Do tej modlitwy podczas swoich objawień zachęcała nas Matka Boża. Wiele osób mówi, że ta modlitwa uratowała im życie duchowe, rodzinne, małżeńskie, uwolniła z nałogów i słabości. Człowiek zmienia się, kiedy bierze do rąk różaniec i przeżywa go z wielką wiarą. Maryja mówi też o tym, jakie będą spływać łaski na modlących się na różańcu.

- Róże Żywego Różańca to najliczniejsza wspólnota w diecezji kieleckiej, zrzeszająca wszystkich.

- Jest to dobra okazja, aby podziękować tym, którzy codziennie modlą się za cały Kościół, omadlają intencje papieża, biskupa, kapłanów oraz naszych parafii. Róże różańcowe mają za zadanie modlić w tak wielu intencjach. Oni widzą szerzej Kościół i tę wspólnotę, abyśmy byli pod płaszczem Maryi. Są parafie, gdzie jest kilka Róż, są parafie, gdzie każda wioska ma swoją Różę Żywego Różańca. Tych wspólnot przybywa. Błogosławiona Paulina Jaricot uczyniła tę modlitwę jako dar dla misji. Pisała listy, korespondowała z misjonarzami, wspierając ich swoją modlitwą. Kiedy Paulina umierała, było już ponad dwa miliony członków Róż Żywego Różańca. Dzisiaj to dzieło trwa i rozwija się na całym świecie. Paulina Jaricot mówiła, że trzeba być jak rozżarzony węgiel, od którego będą rozpalać się inni. Trzeba nam dziś w Kościele takich rozpalonych ludzi Bożą miłością, którzy będą rozpalać innych.

- W pierwszą sobotę października (4 października) odbywa się pielgrzymka Róż Żywego Różańca diecezji kieleckiej. W tym Roku

Jubileuszowym odbędzie się ona do Matki Bożej Łaskawej Kieleckiej, do Bazyliki Katedralnej w Kielcach. Jak będzie wyglądała?

- Przygotowaliśmy bardzo ciekawy program. Zaplanowaliśmy wiele konferencji i zaprosiliśmy znakomitych gości. Będzie ks. dr Krzysztof Czaplą z Sekretariatu Fatimskiego w Zakopanem, będzie ks. dr Jacek Gancarek, krajowy moderator Róż Żywego Różańca i wielu innych gości, którzy wygłoszą konferencje z zakresu formacji duchowej. Wystąpi też zespół góralski „Ondraszki” ze Szczyrku, który przygotował program o świętym Janie Pawle II. Będą grali jego ulubione utwory, przedstawia życie polskiego papieża z przesłaniem maryjnym. Ponadto będą stoiska z lekturami duchowymi. Myślę, że będzie to owocne spotkanie. Zapraszam wszystkich, aby w pierwszą sobotę października przybyć na plac świętego Jana Pawła II. Zaczynamy o godzinie 9 i wszystko potrwa do około godz. 15. Uroczystościom będzie przewodniczył ks. biskup Jan Piotrowski.

- Na koniec jeszcze poproszę o osobiste świadectwo. Czy ksiądz też modli się na różańcu?

- Od wielu lat staram się codziennie odmówić jedną część różańca. Jest to modlitwa, która uspokaja, dodaje sił w codziennym życiu, w różnych zmaganiach i troskach. Matka Boża prosi nas, abyśmy odmawiali różaniec, który daje motywację do życia duchowego. Pamiętajmy, że Maryja wspiera nas w codzienności. Zachęcam do tej modlitwy.

- Dziękuję za rozmowę.

Więcej w audycji „Tak wierzę” we wtorek 30 września, godz. 20 w Radiu eM.



Odkryj fascynujący świat wiary

**w Radiu eM
wtorek godz. 20**
Zaprasza dr Katarzyna Bernat

**eM
RADIO**

KIELCE 107,9 FM
BUSKO-ZDRÓJ 91,8 FM
ŚWIĘTY KRZYŻ 91,3 FM
WŁOSZCZOWA 94,4 FM



UZDROWISKO
BUSKO-ZDRÓJ S.A.

JESIENNE TURNUSY w Uzdrowisku Busko-Zdrój

Zapraszamy na turnusy do Sanatorium Marconi i Szpitala

Uzdrowskiego Krystyna w terminach:

- 10.11 - 15.11.2025 r.
- 17.11 - 29.11.2025 r.
- 24.11 - 29.11.2025 r.

Pakiet obejmuje:

4 zabiegi dziennie, wyżywienie i zakwaterowanie

**ZAREZERWUJ SWÓJ POBYT JUŻ DZIŚ
ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY**

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

www.uzdrowiskobusko.pl



NATURALNA WODA Z UZDROWISKA

www.buskowianka.com



KUP ONLINE: DECORTREND.PL

czynne:
Pon - Pt: 8⁰⁰ - 16⁰⁰
Sob: 8⁰⁰ - 14⁰⁰

MEGA HIT

LEGNICKA 28, KIELCE (Plac REM-WOD)

OFERTA WAŻNA OD 27.09.2025 DO 11.10.2025 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW



14⁹⁰
24

ŚWIECA LED SOLARNA NA GRÓB / WYSOKOŚĆ: 17 CM
EFEKT PŁOMIENIA / DO WYBORU DWA KOLORY PŁOMIENIA



6⁵⁰
14⁵⁰

WKŁAD LED ELEKTRYCZNY DO ZNICZA
WYSOKOŚĆ: 15 CM / NA BATERIE



24³⁷

34⁴⁷

EKSKLUZYWNE WIĄZANKI / BUKIETY KWIATOWE
DUŻY WYBÓR WZORÓW I KOLORÓW



6⁵⁰
14⁵⁰

WKŁAD LED ELEKTRYCZNY DO ZNICZA
WYSOKOŚĆ: 15 CM / NA BATERIE



6⁹⁰
17

ŚWIECA / WKŁAD LED Z KRZYŻEM DO ZNICZA
EFEKT PŁOMIENIA / WYSOKOŚĆ: 14 CM



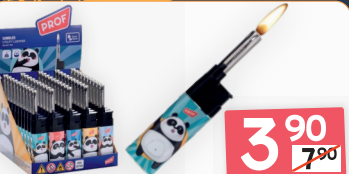
6⁹⁰
9⁹⁰

WKŁAD LED DO ZNICZY W KLASYCZNEJ MLECZNEJ TUBIE
EFEKT PŁOMIENIA / WYSOKOŚĆ: 13,5 CM



6⁵⁰
16⁵⁰

ŚWIECA / WKŁAD LED Z EFEKTEM PŁOMIENIA
WYSOKOŚĆ: 14 CM / ŚREDNICA: 5,5 CM



3⁹⁰
7⁹⁰

ZAPALNICZKA DO ŚWIEC I ZNICZY
WYDŁUŻONA LUFKA / MIX WZORÓW



0⁹⁵
1⁹⁰

BATERIE / „PALUSZKI” DO ZNICZY
DO WYBORU AA lub AAA



47⁶⁹

SZKLANY ZNICZ SOLARNY LED Z PŁĄTKAMI RÓŻ
SZKŁO DEKORACYJNE Z EFEKTEM SPĘKAŃ



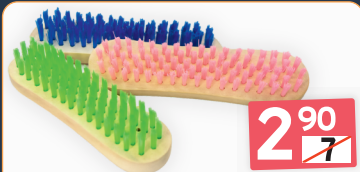
54⁷⁹

ZNICZ SOLARNY LED / PIĘKNY MOCNY PŁOMIEŃ
EFEKT REALISTYCZNEGO PŁOMIENIA



7⁰⁰
15⁹⁰

CZYTELNY TERMOMETR WISZĄCY -40°C DO +50°C
DUŻA WYRAŻNA SKALA / DŁUGOŚĆ: 25 CM



2⁹⁰
7

SZCZOTKA RYŻOWA DO CZYSZCZENIA I SZOROWANIA
IDEALNA DO CZYSZCZENIA GROBÓW



2⁴⁹
4⁵⁰

W OFERCIE RÓŻNE
ROZMIARY I KOLORY

RĘKAWICZKI GUMOWE OCHRONNE
IDEALNE DO MYCIA GROBU ORAZ KONTAKTU Z CHEMIA GOSPODARZA



29⁷⁹

GRAWEROWANY ZNICZ NA GRÓB Z WIECZNĄ RÓŻĄ
*MOŻLIWOŚĆ DEDYKACJI NA ZNICZU



0⁹⁹
2⁹⁰

REALISTYCZNE SZTUCZNE LIŚCIE
DO WIENCÓW I BUKIETÓW / DUŻY WYBÓR



2⁹⁰
7

RĘKAWICZKI PIANKOWE BHP ROBOCZE
WODOODPORNE / ROZMIAR UNIWERSALNY



7⁹⁰
17

ANTYPRZECIĄG / USZCZELKA PIANKOWA POD DRZWI
KOLOR: SZARY / DŁUGOŚĆ: 94 CM



11⁹⁰
27

TELESKOPOWY MOP DO KURZU Z ELASTYCZNĄ SZCZOTKĄ
DO TRUDNO DOSTĘPNYCH MIEJSC / DŁ.: 98 - 127 CM



4⁵⁰
7
5
SZT

ZESTAW ŚCIERECZEK Z MIKROFIBRY
NIEZWYKLE CHŁONNE / ROZMIAR: 30x30 CM



1⁹⁹
2⁵⁰

BUTELKA MONOPOŁOWA SZKLANA 0,5 L
W OFERCIE TAKŻE ZAKRĘTKI DO BUTELEK



2⁹⁹
4²⁰

BUTELKI NA WINO 0,75 L
DOSTĘPNE KOLORY: BIAŁY lub ZIELONY



1⁹⁰
9

TOPPER KOCHAMY, PAMIĘTAMY
IDEALNY NA GRÓB DO BUKIETU, WIĘŃCA



14⁹⁰
27

ŻEL PIELEGNACYJNY - BÄREN BALSAM ORIGINAL
ŁAGODZI BÓLE I NAPIĘCIA MIĘŚNI / WSPIERANIE STAWÓW
POPRAWIAJĄCY KRĄŻENIE / POPRAWIAJĄCY KRĄŻENIE



37
SZT
14²⁷

KULKI NAFTALINOWE 100G / ODSTRASZACZ
PRZECIWO MOŁOM, GOŁĘBIOM, KUNOM, GRZYONIOM, KOTOM



9⁰⁰
24

POZIOMICA ALUMINIOWA 30 CM / MAGNETYCZNA
POSIADA 3 LIBELKI POZIOMĄ, PIONOWĄ I 45°



5⁹⁰
19

LATARKA CZOŁOWA LED COB
LEKKA I WTRZYMAŁA / ZASILANIE NA BATERIE AAA
EXTRA
CENA



17⁹⁰
29

BALSAM DO CIAŁA Z OLEJKIEM Z LIŚCIA LAUROWEGO
NAWILŻA, REGENERUJE SKÓRĘ, PRZECIWPALNY,
PRZECIWRZYBYCZNY ORAZ ANTYBAKTERYJNY



9⁰⁰
17

BALSAM DO CIAŁA - SMAŁEC GĘSI I ŻYWKOST
WSPOMAGA REGENERACJĘ SKÓRY I JEJ ODBUDOWĘ
INTENSYWNIE NAWILŻA I ODŻYWIA CAŁE CIAŁO



7⁹⁰
17

ŻEL PRZECIWBÓLOWY - SZYBKO DZIAŁAJĄCY
IDEALNY PO TRENINGU / ŁAGODZI BÓLE SZYI I KRZYŻA
POMAGA PRZY REUMATYZMIE I ZAPALENIU STAWÓW



7⁹⁰
17

ŻEL NA BÓLE MIĘŚNI I STAWÓW
ŁAGODZI BÓL I OBRZEKI / DZIAŁA PRZECIWPALNIE
USUWA SKURCZE MIĘŚNI / NATURALNA OCHRONA ANTYBAKTERYJNA