

PARK DUCHACKI przed wielką wycinką

Spółeczność lokalna skupiona od lat wokół idei Parku Duchackiego została zaalarmowana informacją, że 3 listopada o godz. 8 rano zbiera się komisja, która ma ocenić plan usunięcia 389 drzew i ponad 820 m kw. krzewów, jaki przedstawiła wykonująca projekt Pracownia Konserwacji Zabytków „Arkona”.

Komisję zwołał Miejski Konserwator Zabytków z tego powodu, że Park Duchacki został jakiś czas temu wpisany do rejestru zabytków. O planach wycinki drzewostanu rozmawiano już wcześniej, za każdym razem

przedstawiciel Rady Dzielnicy XI postulował zminimalizowanie takich drastycznych działań. Kończyło się na zapewnieniach, że to będą prace polegające na prześwietleniu parku, a wycinke podlegać będą samosiejki i drzewa chore. Kontrargumentem ekologów był fakt, że samosiejki stanowią większość parkowego drzewostanu, a chore drzewa są źródłem pokarmu dla licznej parkowej fauny. Zinventaryzowane drzewa zostały jakiś czas temu oznakowane, co społeczność lokalna czujnie odnotowała.

Cd. na str. 3

Będą zmiany na ulicy Kordiana

Wiele wskazuje na to, że Miasto Kraków wycofuje się z przebudowy skrzyżowania ulic Witosa – Nowosądecka – Łużycka – Kordiana. Ta ostatnia będzie się kończyć placem do zawracania i pozostanie ulicą o lokalnym znaczeniu.

Rada Dzielnicy XI od lat stara się o wybudowanie fragmentu ulicy Kordiana, łączącego ul. Bojki z istniejącym już odcinkiem ul. Kordiana i przebudowę wspomnianego wyżej skrzyżowania, by w ten sposób umożliwić mieszkańcom tej części Kurdwanowa wyjazd na północ. Odciążąłoby to ulice Halszki i Gwarną.

Wydawało się, że projekt zostanie w końcu zrealizowany, gdy pojawił się deweloper, chcący wybudować

mieszkania w pustej dotąd przestrzeni między ulicami Bojki i Kordiana. Dla zapewnienia wygodnego dojazdu do swojej inwestycji i tym samym podniesienie jej atrakcyjności – inwestor zgodził się na wybudowanie ok. 200-metrowego odcinka ulicy. Miasto miało sfinansować budowę kolejnego fragmentu do już istniejącej ulicy Kordiana. Kolejnym krokiem miała być przebudowa tej ulicy i wspomnianego skrzyżowania, by umożliwić bezpieczny wyjazd z ul. Kordiana.

Deweloper kończy budowę mieszkań i zgodnie z porozumieniem z Miastem buduje do niego ulicę. Musi ją skończyć zanim wystąpi do urzędu z wnioskiem o pozwolenie na użytkowanie mieszkań.

Cd. na str. 3

Wybory 2015



W niedzielę 25 października wybraliśmy reprezentantów do obu izb Parlamentu RP, czyli 460 posłów i 100 senatorów.

Frekwencja w skali kraju wyniosła 51,6 % uprawnionych do głosowania (w 2011 r. 48,92 %), w Małopolsce 54,9%, a w Krakowie 62,2% (4 lata temu 60,12 %).

Zwyciężyło Prawo i Sprawiedliwość zdobywając 37,58% głosów (czyli 235 mandatów), przed Platformą Obywatelską – 24,09% (138 mandatów), Kukiz '15 – 8,81% (42 mandaty), Nowoczesna Ryszarda Petru – 7,60% (28 mandatów) i Polskim Stronnictwem Ludowym – 5,13% (16 mandatów), 1 mandat uzyskała Mniejszość Niemiecka.

Cd. na str. 3

Koncepcja Muzeum Podgórze

28 października br. w „Apteczce pod Orłem” przy Placu Bohaterów Getta, jednym z oddziałów Muzeum Historycznego Miasta Krakowa – zespół pracujący nad scenariuszem wystawy stałej w przyszłym Muzeum Podgórze zaprezentował efekty swojej pracy podgórczanom i miłośnikom Podgórze.

Było to już kolejne spotkanie związane z powstawaniem Muzeum Podgórze, kolejne, na które zostali zaproszeni ci, o historii których muzeum będzie opowiadało. Dowiedzieliśmy się, w jakim kierunku zmierzają twórcy koncepcji, na jakie aspekty historii położony zostanie nacisk.

Cd. na str. 2

www.metka-sklep.pl
TANIA ODZIEŻ
BYŁY PEWEX
SNO
ZAPRASZAMY !!!
NAJWIĘKSZY SKLEP Z WYCIENIONĄ ODZIEŻĄ UŻYWANĄ
DZISIAJ PRZEDEK
CZAPKI
SZALIKI
RĘKAWICZKI
4 zł/szt
Wola Duchacka Zachód
Kraków Ul. Beskidzka 30
Go 2-tygodnie
NOWY TOWAR

TŁUMIKI
12 657 23 75
513 096 771
HAKI HOLOWNICZE
MECHANIKA OGÓLNA
WULKANIZACJA
ZMIANA ADRESU!
PIOMAR, Wola Duchacka,
ul. Dauna 95A [wjazd od Nowosądeckiej]
DLA STAŁYCH KLIENTÓW RABATY

Auto - Center
ul. Wielicka 250 tel. 12 288 04 10 i 12 288 05 00
SERWIS WSZYSTKICH MAREK PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE
pn. – pt. 7 – 21, sob. 8 – 14
• serwis pogwarancyjny
• naprawa
• komputerowa diagnostyka silnika
• serwis ogumienia
• serwis klimatyzacji
• naprawy blacharsko-lakiernicze
• motocykle – samochody do 3,5 T
• pojazdy zasilane gazem
• pojazdy sprowadzone z zagranicy
• badania powypadkowe
SKLEP: części zamienne, oryginały i tańsze zamienniki
przygotuj swoje auto na zimę
OPONY ZIMOWE wymiana i sprzedaż
Kraków Centrum (Tesco, OBI)
KRAKÓW RZĄKA
KATOWICE (lotnisko Balice)
NOWY PROKOCIM
NOWY BIEŻANÓW
BIEŻANÓW
Tarnów Rzeszów
BIURA DO WYNAJĘCIA: 600 880 870
Czynne: pn. – pt.: 8 – 18, sob.: 8 – 14 www.autocenter.com.pl

Zatory na Wielickiej

PKP PLK rozpoczęły prace przy budowie łącznicy kolejowej Kraków – Zabłocie i Kraków – Krzemionki. Będzie ona fragmentem kolei aglomeracyjnej, a przy okazji przyspieszy dojazd ze Skawiny i z Zakopanego.

Prace te polegają na budowie dwóch estakad nad ważnym węzłem komunikacyjnym w rejonie Podgórze, czyli nad ulicami Wielicką, Powstańców Śląskich i Powstańców Wielkopolskich. Także na dojazdowych ulicach ruch został ograniczony. To spowodowało gigantyczne korki. Prace kolejnymi etapami będą trwały do przyszłego roku. Trwają negocjacje między PKP PLK a Miastem, jak zminimalizować utrudnienia.

W komunikacie Zarządu Infrastruktury Komunalnej i Transportu czytamy:

„W uzgodnieniu z ZIKiT wykonawca prac (Budimex) dostosował harmonogram prac tak, by wykorzystać okres mniejszego ruchu. Niemniej wprowadzane zmiany są znaczące i są to dopiero pierwsze z planowanych przez PKP utrudnień. ZIKiT dołoży wszelkich starań, by uzgadniając zmiany w organizacji ruchu zminimalizować niedogodności dla krakowian”.

Oprac. (KAJ)

Rozbudowa szkoły



W Szkole Podstawowej nr 43 w Swoszowicach trwa remont i rozbudowa budynku.

Starania, aby szkoła pomieściła więcej uczniów, a także stała się dla nich bardziej przyjazna, rozpoczęły się już w 2005 r. Kamień węgielny wmurowano 02.06.2015, a prace ruszyły 28.07.2015.

Wzniesione zostanie nowe skrzydło, w którym swoje miejsce znajdą nowoczesna aula, świetlica, biblioteka, 4 sale lekcyjne oraz pokój nauczycielski. Początkowo planowano na inwestycję wydać 1,5 mln zł, jednak ostatecznie udało się uzyskać prawie 4 mln zł, aby kompleksowo wyremontować szkołę. Prawdopodobny termin zakończenia prac to 30.06.2017 r.

Tekst i fot. ELŻBIETA ĆWIK

• Lokalne Forum •

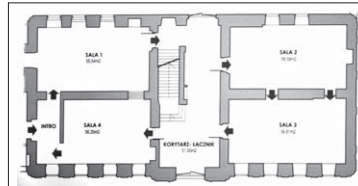
email: wiadomosci.krakow@wp.pl

Mają płacić za wandalizm innych?

Chciałam poinformować, że działka, na której wysypano śmieci znajduje się w okolicy autostrady (ul. Do Luboni), blisko lasu, gdzie chodzą ludzie na spacerach z psami lub jeżdżą rowerzyści. wokół jest zielono. Nie mam pojęcia, jak można było coś takiego zrobić właśnie w tym miejscu. Wczoraj zrobiliśmy zdjęcie. Jest to około 100 worków foliowych w dwóch miejscach, co wskazywałoby na dwa transporty. Musiało to zostać przywiezione samochodem ciężarowym. W workach są głównie zużyte ręczniki papierowe, tudzież opakowania po środkach czystości i dezynfekcji, a ilość wskazuje na ich komercyjny charakter, gdyż rodzina nie wyprodukowałaby tego nawet przez rok. Dodatkowo wyrzucono opakowania po meblach z IKEA i butelki ok. 50 szt. po wódce Sobieski, a także gazety ok 15 szt. z miesiąca VIII 2015 pod nazwą „Nasze Życie” dla obszarów Wieliczka Gdów, Kłaj (...)

Proszę napisać parę słów na temat rozgoryczeniu właścicieli, którzy są narażeni na koszty usuwania tych dzikich wysypisk, jak zaradzić takiemu postępowaniu ludzi. (...) Jesteśmy oburzeni i zdeterminowani. Straż Miejska najpierw winna poczynić kroki dla ustalenia sprawy, a nie straszyć karami niewinnych ludzi.

(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)



Sala 1 - Krakus, kamień, sól i zbjóje
Sala 2 - Cesarz, osadnicy i miasto
Sala 3 - Ku Wolności
Sala 4 - Odzyskiwanie miasta
Korytarz - łącznik - Miasto wygnane



Cd. ze str. 1

Koncepcja Muzeum Podgórze

Kim będą bohaterowie opowieści. Czego się dowiedzieliśmy – piszemy: wystawa będzie prezentowana na parterze budynku Zajazdu pod św. Benedyktom. Piwnice będą służyły edukacji oraz pracowni zwanej „Alchemią miasta”, czyli części wystawy poświęconej młodszym zwiedzającym. Na piętrze budynku będą prezentowane wystawy czasowe. Wystawa stała została podzielona na 4 części, każdą z nich reprezentuje inna postać i każda z nich rozwija narrację wokół jednego głównego ośrodka opowieści. Dzieje Podgórze zostaną przedstawione w sposób problematyczny-chronologiczny. Odwiedzający muzeum zostaną zabrani w podróż w czasie i przestrzeni, najpierw w głąb mroków średniowiecza, z którego wyłoni się historia Kopca Krakusa, przeplatana legendą o Księciu Krakowie, opleciona opowieścią o szlachach kupieckich, które przemierzali kupcy, awanturnicy, czasem złoczyńcy, o bogactwie, jakim był tutejszy kamień i sól, która przemierzała Podgórze w drodze z Wieliczki. Stąd nazwa tej części ekspozycji „Krakus, sól, kamień i zbjóje”.

Drużyna wprowadzi nas do czasów istnienia Wolnego Królewskiego Miasta Podgórze. Miasta pełnego przybyszów z różnych stron galicyjskiej Europy, miasta pełnego nowoczesności, wielokulturowości, tolerancji, miasta założonego przez cesarza, a rozwiniętego w krótkim czasie i w bardzo szybkim „amerykańskim” tempie przez jego mieszkańców. Stąd ambasadorami tej części wystawy będą cesarz Józef II Habsburg i przybysze – osadnicy, mieszkańcy, a symbolem ich dziejów będzie wielki podróżny kufek.

W sali następną dowiemy się o przyczynach, zwolennikach i przeciwnikach połączenia Podgórze i Krakowa oraz o wspaniałej akcji wyzwolenia Krakowa, wolności, która przyszła do Krakowa z Podgórze za przyczyną akcji prowadzonej przez porucznika Antoniego Stawara, stąd też on będzie głównym narratorem w tej sali, a austriacki słupek graniczny będzie centrum opowieści.

Pomijamy salę III i IV wyrasta nam okres związany z wojennymi losami Podgórze i podgórze, przede wszystkim z dziejami getta. Tę część wystawy pozostawili autorzy scenariusza instalacji artystycznej, w której znajdą się odniesienia do innych oddziałów MHK, które opowiadają wojenne historie, także o Podgórze.

Ostatnia sala należeć będzie do dnia wczorajszego. Przez okres degradacji Podgórze w tkance materialnej i niematerialnej dochodzimy do czasu, w którym na nieużytkach zapomnienia wyrasta na nowo społeczny duch Podgórze, odbudowujący pamięć, społeczność i dumę z miejsca, w którym się mieszka. Głównym bohaterem tej części opowieści jest podgórska zbiorowość – ścianą historii mówionej, oraz prezentacje najnowszych aktywności podgórze, związanych z odbudowaniem pamięci, budowaniem społeczności oraz promowaniem dziedzictwa tej części Krakowa, takim swoistym sypaniem nowego kopca, złożonego z pamięci tożsamości i artefaktów, czyli po prostu Muzeum. Na wystawie stałej



znajdzie się wiele aktywności dla dzieci, których ujście znajdzie się w części „Alchemia miasta”.

Dyskutowaliśmy podczas spotkania o tym, co jeszcze według przybyłych powinno zostać w scenariuszu ujęte, co pominięte, Dyrekcja Muzeum przedstawiła nam stan prac i poinformowała, że otwarcie nowego oddziału planowane jest na drugą połowę 2017 r. Już nie możemy się doczekać. Autorami scenariusza są: Katarzyna Bury, Elżbieta Firlet, Robert Gawel, Piotr Opaliński, Melania Tutak. Konsultacja naukowa: Adam Sasinowski. Muzeum Historycznemu dziękujemy za zaproszenie do udziału w tworzeniu naszego muzeum, muzeum o nas i deklarujemy naszą gotowość do dalszej pracy nad programem i rolą muzeum w społeczności lokalnej.

Na podstawie relacji Pawła Kubiształa, zamieszczonej na stronie www.podgorze.pl

Fot. (KAJ)

Od redakcji:

Podczas spotkania zadano pytanie, czy w Muzeum Podgórze znajdzie się miejsce dla takich dzielnic, jak m.in. Bieżanów, Łagiewniki, Piaski Wielkie i Wola Duchacka, które mają swoją bogatą historię, którą wnoszą w potencjał całego Podgórze. Jak zapewniła Melania Tutak z Domu Historii Podgórze: „Od początku było jasne, że miejsce wszystkich prawobrzeżnych dzielnic jest w tym Muzeum. Ze względu na bardzo mało miejsca, rdzeń wystawy stałej to Stare Podgórze, ale drugie tyle u góry będzie poświęcone wszystkim aspektom prawobrzeżnego Krakowa”.

Piaszczanin w zbiorowej Mogile

W listopadzie na zbiorowej mogile w Nowym Mieście (dziś Ukraina) zostanie odsłonięty pomnik, który upamiętni złożonych tam Polaków. Wśród 266 nazwisk polskich więźniów z Niemieckiego Zakładu Karnego w Przedzielnicy jest jedno Piaszczanina – DZIOB ANTONI.

Przedzielnica to miejscowość położona na terenie Ukrainy, około 2 km od Nowego Miasta, blisko granicy z Polską. W 1941 r. został zorganizowany Niemiecki Zakład Karny w Przedzielnicy. Była to karna kolonia rolnicza o bardzo surowym rygorze. Dokumenty, do jakich udało się nam dotrzeć, pokazują, że warunki, jakie tam panowały, były nawet gorsze od tych, jakie znamy z Auschwitz.

Zakład funkcjonował do 27 lipca 1944 r. Przez cały ten czas przebywało w nim łącznie około dwóch tysięcy mężczyzn i pięciuset kobiet. Więźniami byli Polacy i Ukraińcy, wśród nich skazani za działalność niepodległościową lekarze, księża, adwokaci, urzędnicy, robotnicy, miejscowi rolnicy ukarani z powodu tajnego uboju, handlu mięsem i nieoddawania kontyngentów, kryminaliści. Do obozu kierowano więźniów z Warszawy, Tarnowa, Jasła, Przemysła, Zakopanego i innych miejscowości, m.in. Krakowa i Oświęcimia.

Jak podaje „Nasz Dziennik”, jesienią 1942 r. przywieziono

do Przedzielnicy transport siedemdziesięciu więźniów politycznych z więzienia na Montelupich w Krakowie. „Do kwietnia 1943 r. z grupy tej pozostało szesnaście osób, a w sierpniu tegoż roku żyły tylko dwie. Reszta zmarła z głodu lub została dobita podczas ciężkiej pracy na folwarku” – czytamy w dzienniku.

Zapomniana mogiła znajduje się na tzw. starym cmentarzu w Nowym Mieście

Lista polskich więźniów ocalała dzięki kapłanom. Ks. Jan Szetela, kapłan, który tam wówczas pracował, zapisywał dane chowanych w mogile w księdze zmarłych parafii Nowe Miasto. Kilka lat temu odnalazł to ks. Jacek Waligóra i chciał tym zainteresować różne instytucje w Polsce. Daremnie. Dopiero „Nasz Dziennik” opublikował listę i w ten sposób swoich bliskich odnalazło ponad 20 rodzin. Nikt z nich nie wiedział, co stało się z ich ojcem, bratem, czy wujkiem.

Na tej liście znajduje się nazwisko mieszkańca Piasków: DZIOB ANTONI. Wiemy, że urodził się 22 II 1916 roku i mieszkał w Piaskach Wielkich. Był synem Jana i Teresy Putanowicz. Kawaler. Zmarł 6 XII 1942 roku.

Może ktoś z naszych Czytelników rozpozna w tych danych kogoś bliskiego. Jeśli tak, prosimy o kontakt z redakcją.

Tekst i fot.

Małgorzata Pabis



PARK DUCHACKI przed wielką wycinką

Cd. ze str. 1

W tym przypadku kontrowersje wzbudziło to, że stronę społeczną, reprezentowaną przez Radę Dzielnicy XI, powiadomiono o spotkaniu w sposób uniemożliwiający formalne delegowanie jej przedstawiciela. Na zamieszczone na stronie Parku Duchackiego hasło, „czy aby zrobić park, trzeba wpiąć wycięć park?” zareagowały lokalne media. Tego samego dnia o godz. 15 dyrektor Zarządu Zieleni Miejskiej zwołał w Parku konferencję prasową, na której wyjaśnił sytuację. Następnego dnia na stronie ZZM ukazał się następujący komunikat w tej sprawie:

„W związku budzącymi wiele kontrowersji informacjami na temat wycinki drzew i krzewów na terenie Parku Duchackiego chcielibyśmy poinformować o stanie faktycznym dotyczącym planowanych działań. Zgodnie ze szczegółową inwentaryzacją, dokonaną na potrzeby opracowania „Koncepcji zagospodarowania terenu Parku Duchackiego wraz z adaptacją „Starego Dworu”, na terenie parku znajduje się aktualnie ponad 1700 drzew i ponad 3000 m² krzewów. Po przeprowadzonej waloryzacji drzewostanu ustalono, że: 717 drzew jest w stanie dobrym, 778 w stanie średnim, 222 w złym stanie. Sporządzona dokumentacja przewiduje, iż 441 drzew powinno zostać usuniętych ze względów sanitarnych, a 146 sztuk ze względów kompozycyjnych, pozwalających na przywrócenie zieleni parkowej funkcji parku dworskiego. Po usunięciu chorego drzewostanu, szczególnie pozostawiony cenny starodrzew (jesiony i olchy), uzyska przestrzeń dającą możliwość prawidłowego wzrostu i rozwoju.



Na podstawie powyższych opracowań i wydanych na ich podstawie decyzji do usunięcia ze względów sanitarnych przewidzianych jest 389 drzew (samosiejki, chore drzewa) oraz 800 m² krzewów rosnących w nadmiernym zagęszczeniu i nie stanowiących elementów założeń parkowych. Jednocześnie Zarząd Zieleni Miejskiej deklaruje wykonanie zastępczych nasadzeń drzew i krzewów na terenie Dzielnicy XI w lokalizacjach wskazanych na podstawie konsultacji z Radą Dzielnicy i mieszkańcami. Dzięki temu mieszkańcy dzielnicy zyskają zarówno unikalny park dworski, o wysokich walorach kompozycyjnych uwzględniających uwarunkowania historyczne (otwarcie osi widokowych), jak i zieleni wypełniająca najbliższe im tereny.

Pragniemy również nadmienić, że spośród drzew, które będą musiały zostać usunięte ze względów kompozycyjnych z terenu Parku Duchackiego, a których stan fitosanitarny będzie na to pozwalał, Zarząd Zieleni wybierze drzewa o największej wartości przyrodniczej i podejmie próbe ich przesadzenia w dogodne dla ich rozwoju miejsca”.

Warto w tym miejscu nadmienić, że ww. Zarząd Zieleni Miejskiej ma mieć docelowo siedzibę w starym dworze w Parku Duchackim, stąd nadzieja, że będzie dbał, aby to miejsce było dla niego i jego zadań reprezentacyjnych. Ambitne plany są takie, że projekt i wykonanie mogą być zrealizowane w przyszłym roku.

– Inwestycja kosztować będzie miasto około 10 mln zł. W tym są już koszty remontu zabytkowego dworku rodziny Bemów, w którym siedzibę będzie miało Stowarzyszenie Przyjaciół Woli Duchackiej. Na parterze działala będzie też komercyjna kawiarnia i nasze sale do prowadzenia zajęć z edukacji ekologicznej dla dzieci. Nasze biura umieścimy na piętrze dworku i poddaszu dawnej wozowni – opisywał w prasie dyrektor Piotr Kempf.

Jak zwykle trzymamy kciuki, robimy to nieustannie od ponad 7 lat. I przyglądamy się uważnie: „nic o nas bez nas!”

JAROSŁAW KAJDAŃSKI
fot. (KAJ), rys. ZZM



Cd. ze str. 1 Mieszkańcy wschodniej części Kurdwanowa nie mogą liczyć na szybszy, sprawniejszy wyjazd w kierunku centrum i Wieliczki

Będą zmiany na ulicy Kordiana

To, czy ulica będzie używana tylko przez mieszkańców nowego bloku, zależy od tego, czy w budżecie Miasta Krakowa na rok 2016 znajdą się pieniądze na dalszy odcinek.



REKLAMA

Zarząd Infrastruktury Komunalnej i Transportu będzie o to po raz kolejny wnioskował. Urzędnicy chcieliby za jednym zamachem wybudować brakujący odcinek i rozbudować istniejącą ulicę Kordiana. Byłoby to powiązane z zamknięciem jej wylotu w ul. Łużycką (powstałby tu plac do nawracania) i wykonaniem łącznika do ul. Tuchowskiej (po północnej stronie budynku wielorodzinnego nr 25 przy ul. Kordiana).

Wygląda więc na to, że mieszkańcy wschodniej części Kurdwanowa nie mogą liczyć na szybszy, sprawniejszy wyjazd w kierunku centrum i Wieliczki. Korzystanie z nowej części ul. Kordiana, kiedy ona już powstanie, niewiele zmieni. Owszem, będzie bliżej niż przez ul. Halszki, ale nadal trzeba będzie kluczyć między budynkami.

KRZYSZTOF DULIŃSKI
fot. (KAJ)

Wybory 2015



Cd. ze str. 1

Do Sejmu nie weszli: Zjednoczona Lewica – 7,55 %, Korwin – 4,76%, Partia Razem – 3,62%.

Do Senatu PiS wprowadził 61 senatorów, PO – 34, PSL – 1, poza tym po 1 senatorze: Komitet Wyborców Wyborców Lidia Staroń – Zawsze po stronie ludzi, Komitet Wyborczy Wyborców Marka Borowskiego, Komitet Wyborczy Wyborców Grzegorza Biereckiego, Komitet Wyborczy Wyborców Obremski – niezależny senator z Wrocławia.

W Małopolsce zdecydowanie zwyciężył PiS zdobywając 48,18% głosów, przed PO – 19,42%, następnie Kukiz '15 – 8,13%, Nowoczesna 6,58%. Małopolskę w Sejmie będzie reprezentowało 41 posłów, w tym 26 z PiS, 9 z PO, 4 z Kukiz '15, po jednym Nowoczesna i PSL.

Z okręgu krakowskiego mamy w sumie 14 posłów: 7 z PiS, 5 z PO i po 1 z Kukiz '15 i Nowoczesna. Są to (wg liczby oddanych głosów): Małgorzata Wassermann (PiS), Jarosław Gowin (PiS), Andrzej Adamczyk (PiS), Jacek Osuch (PiS), Barbara Bubula (PiS), Ryszard Terlecki (PiS), Elżbieta Duda (PiS), Rafał Trzaskowski (PO), Ireneusz Raś (PO), Bogusław Sonik (PO), Lidia Gądek (PO), Józef Lassota (PO), Jerzy Meysztołowicz (Nowoczesna), Agnieszka Ścigaj (Kukiz '15).

Najwięcej głosów w Małopolsce zdobyła Beata Szydło (PiS) – 96 127, za nią Małgorzata Wassermann (PiS) – 81 379 głosów.

W Izbie wyższej Parlamentu Małopolskę reprezentować będzie 8 senatorów, w tym 6 z PiS i 2 z PO. Są to (wg liczby oddanych głosów): Andrzej Pajak (PiS), Kazimierz Wiatr (PiS), Stanisław Kogut (PiS), Jan Hamerski (PiS), Marek Pęk (PiS), Zbigniew Cichoń (PiS), Jerzy Fedorowicz (PO), Bogdan Klich (PO).

Nadzieja na zmiany

Po 8 latach rządów PO-PSL wybraliśmy zdecydowaną zmianę. Uważam, że to dobry wybór, który najdobitniej recenzuje te minione rządy. Gratuluję zwycięzcom. Oczekuję dobrych rządów dla dobra Polski.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

Pozostał żal i kredyt

Nasz tekst sprzed miesiąca pt. „Nieważna uchwała, podpisana ustawa” (www.wiadomoscipodgorze.pl), dotyczący zakazu palenia węglem w Krakowie, skłonił jednego z mieszkańców Swoszowic do podzielenia się smutną refleksją:

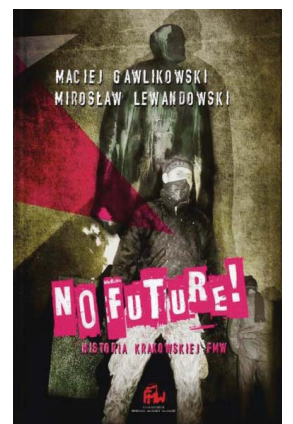
„Miasto zachęca do zmiany ogrzewania na ekologiczne już od wielu lat. Program dopłat zaczął funkcjonować, zanim zaczęto głośno i dobitnie mówić o smogu. Jestem jedną z kilkuset osób, które zdecydowały się w 2009 r. na rezygnację z węgla i zastąpienie go ekologicznym paliwem, między innymi energią słoneczną. Złożyłem stosowne dokumenty, które zostały pozytywnie zweryfikowane, wziąłem kredyt na zakup i montaż paneli słonecznych. Tyle tylko, że pieniędzy nie wystarczyło dla wszystkich wnioskodawców. Mielśmy je dostać z puli na 2010 r. Miasto popadło jednak w kłopoty finansowe, obcięto wydatki na różne przedsięwzięcia, w tym i na dopłaty do zmian ogrzewania, i w efekcie nie dostaliśmy ani grosza. Do dziś spłacamy kredyty zaciągnięte na modernizację ogrzewania. Oby podobny los nie spotkał tych, którzy teraz będą składali wnioski o dotację...”

(DUL)

Z ostatniej chwili

Miło nam powiadomić, że „No Future” autorstwa Macieja Gawlikowskiego i Mirosława Lewandowskiego została wybrana „Książką historyczną roku 2014”. Pisaliśmy o niej dwukrotnie: w grudniu 2014 i w październiku 2015 roku (www.wiadomoscipodgorze.pl).

Autorom serdecznie gratulujemy! Naszym Czytelnikom dziękujemy za oddanie głosów.



**Druk-
arnia
LEYKO**
sp. z o.o.

Sztuka dobrego druku

ulotki, plakaty,
książki, katalogi...

www.leyko.pl





● – Zdjęcie z otwarcia zbiornika retencyjnego Bieżanów na rzece Serafa. Zbiornik mieści 130 tys. m³ wody i jest to największy z 5 zbiorników planowanych na rzece Serafie. To początek dużej inwestycji przeciwpowodziowej, która ma chronić mieszkańców krakowskich dzielnic Bieżanów, Rybitwy, Złocięń – napisała w internecie radna miasta i Dzielnicy XII Grażyna Fijałkowska.

● Nie da się płynnie jeździć zmodernizowaną ulicą Bieżanowską. Na odcinku ok. 1,5 km zamontowano aż 12 progów zwalniających. Zastosowano tzw. progi wyspowe, które mieszczą się między kolumnami autobusów i ciężarówek, ale zatrzymują inne pojazdy, których jest większość. To eliminuje hałas emitowany przez większe samochody uderzające w próg. Zdania są podzielone, czy to uspokoiło ruch w tym rejonie. Samochodów nie jeździ przez to mniej, ale jeżdżą wolniej, więc nie wiadomo, czy o to chodziło wykonawcom. Podobne kontrowersje wzbudzają progi na ul. Halszki.

● Mieszkanca os. Cegielniana apeluje o to, aby wreszcie wykonano naprawę chodnika wzdłuż ulicy Brożka naprzeciwko MPK. – Obiecali to w Radzie Dzielnicy IX, obiecali to radni miasta, i nic się nie dzieje. A przecież



Sygnaly

latem przyszłego roku będą tędy przechodzili młodzi pielgrzymi z całego świata, zmierzający do sanktuarium w Łagiewnikach.

● Mieszkańcy Świątnik w Piaskach Wielkich nie mogą się doczekać przejścia dla pieszych na ul. Łużyckiej przed skrzyżowaniem z Cechową. Tam trzeba przebiegać przed samochodami, a to to droga dla osób starszych idących do kościoła czy na cmentarz, ale także dla dzieci idących do okolicznych szkół.



● Wysypująca się zawartość rozbitego pojemnika na używaną odzież przy ul. Bochenka. Nie wiadomo, kto jest jego dysponentem. – Przecież to jest dzikie wysypisko. Czy ktoś wreszcie robi z tym porządek? – pyta mieszkaniak os. Piaski Nowe.

● Przy ul. Wysłouchów róg Bojki trwa budowa przyłącza sieci ciepłowniczej. – Ciekawe, w jakim stanie



zostawią po sobie ten odcinek chodnika, który do niedawna zdobiły drzewa.

● – Kosze na śmieci w parku kurdwanowskim są, a jakby ich nie było, bo mają tak przerdzawiałe denka, że śmieci często lądują na ziemi – zgłasza mieszkaniak Kurdwanowa.



● Opadłe liście traktowane są jak śmieci, trzeba je zbierać i wywozić na składowisko. Na zdjęciu jeden z przykładów na naszych osiedlach.

● Przebarwiająca się liście to ozdoba naszych osiedli. Tegoroczna jesień zachwycała feerią kolorów. Na zdjęciu – przy ul. Bojki.

CZEKAMY NA SYGNAŁY I ZDJĘCIA:
e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl



Zapraszamy do reklamy w świątecznych WIADOMOŚCIACH

kom. 504 853 960

e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl



Wynajmę na działalność usługową, handlową i biurową lokale od 25 m² do 300 m²

- obszerny parking
- dogodny dojazd
- pomieszczenia klimatyzowane
- rekuperacja

ul. Kijanki 2 (róg Cechowej i Tuchowskiej)
tel. 506 151 872

WYNAJEM

Poradnie Specjalistyczne Cardioclinic

Bochenka 10, Kraków (przed szpitalem)

Tel. 12 357 26 26 wew. 2, tel. 883 304 624

www.cardioclinic.pl e-mail: cardioclinic@carint-scanmed.pl

Oferujemy:

- Konsultacje: kardiolog, elektrokardiolog, psychiatra, psycholog
- Kontrola rozruszników serca i defibrylatorów
- Holter EKG, Holter ciśnieniowy
- Echo serca
- EKG wysiłkowe



NZOZ „Spółka Lekarska Na Kozłowiec”

ul. Na Kozłowiec 29, tel. 12 658 16 11, 12 658 89 01

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ:

OKULISTA, DIABETOLOG, PSYCHOLOG, LOGOPEDA

Wizyty płatne:

KARDIOLOG, DERMATOLOG, PSYCHIATRA, NEUROLOG

ul. Wielicka 76 (k. ul. Dworcowej), tel. 12 265 70 68

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ: LEKARZ RODZINNY

Wizyty płatne: DERMATOLOG, NEUROLOG, PSYCHOLOG I PSYCHIATRA DZIECIĘCY

USG

- jama brzuszna
- prostata • tarczycza
- piersi • naczynia szyjne i kręgosłupowe
- echo serca

12 658 16 11
12 658 89 01



SPRZEDAM

obraz św. Franciszka w scenie stygmatyzacji z początku XIX w. wym. 50 x 60 cm

Informacje:

504 853 960

ARCUS
CENTRUM MEDYCZNO-REHABILITACYJNE

mgr fizjoterapii Przemysław Bednarczyk

Kurdwanów
ul. Wysłouchów 51
601 95 65 25

Jesteś w dobrych rękach!

REHABILITACJA GABINETY MEDYCZNE

www.arcus.strefa.pl

e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl **Ogłoszenia drobne** e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

- Sklep spożywczy Lewiatan, ul. Wysłouchów 27a zatrudni ekspedientki – 514 754 840
- Firma cateringowa w Podgórzu zatrudni kucharza, pomoc kuchenną i pracownika Baru – 604 077 696
- Niania z dużą praktyką, lubiąca dzieci i lubiana przez nie, odpowiedzialna zaopiekuję się dzieckiem w okolicy Wola Duchacka, Kurdwanów, Piaski – 600 764 859
- Całodobowa opieka nad chorym, pampersy, gotowanie itp. – 12 296 76 40

- Solidnie i sumiennie zaopiekuję się dzieckiem w wieku przedszkolnym lub odbiorę ze szkoły. Posiadam wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, okolice: Kurdwanów, Kozłówek, Piaski Nowe, Wola Duchacka – 510 638 743
- Syntezator, fortepian, indywidualne lekcje, piosenkarstwo wokalne i harcerskie. piszę też piosenki do podanych tekstów, prace pisemne z literatury muz. teoria muzyki – 502 921 465

- Niepomocne! Sprzedam mieszkanie nowe, wykończone, kompletnie wyposażone: 35 m kw. plus 15 m kw. dodatkowej powierzchni (antresola, taras) – 691 018 586
- Sprzedam po atrakcyjnej cenie dwustronne mieszkanie na ul. Łużyckiej: 71 m kw., X p., 4 pokoje, 2 balkony – 518 306 994
- Uczciwy, bez nałogów poszukuje pokoju w okolicy szpitala św. Rafała – 537 970 631
- Sprzedam dwie opony marki Pirelli zimowe 175x70x13 z felgami – 511 569 471

CITO-TEST

Pracownia Analiz Lekarskich os. Piaski Nowe, ul. Łużycka 55

(pawilon usługowo-handlowy, 1 p.)

przyjmowanie materiału do badań

pn.- pt. 7.30 - 13.00

wydawanie wyników

pn.- pt. 18.00 - 19.00

tel. 12 657 54 40, 606 957 723

- Bezbolesne i bezstresowe pobieranie krwi z palca.
- Pełny zakres badań krwi, moczu i kału.

OPTYK



Od pon. do pt. w godz. 10-18

tel. 501 718 154
ul. Nowosądecka 31

(obok apteki)

Specjalny RABAT 10%

pełny zakres szkieł okularowych,
bezpieczne okulary dla dzieci,
lekkie soczewki plastikowe

bezpłatne komputerowe badanie wzroku

Wykonujemy okulary na NFZ

**REMONTY
DOMÓW**
607-48-50-40

SUCHE TYNKI
MALOWANIE
GŁADZIE
FLIZOWANIE

PRZEGRYWANIE NA DVD

z nośników:

- VHS • VHS-C • SVHS • SVHS-C •
- Video8 • Hi8 • Digital8 • miniDV •
- ★ DVD oraz miniDVD ★

★ przegrywamy stare filmy celuloidowe 8 mm, super 8 mm i 16 mm oraz inne usługi video i audio

SKANOWANIE SLAJDÓW I NEGATYWÓW

możliwy bezpłatny odbiór materiałów od Klienta

LISTA PUNKTÓW PRZYJĘĆ NA:
www.nagrywanie.net.pl
tel. 606 502 502

KSERO
DUŻY FORMAT
A0 I WIĘCEJ
tel. 502 34 86 84

BINDOWANIE
w twardej oprawie
PIECZĄTKI
WIZYTÓWKI
LAMINOWANIE
DORABIANIE
KLUCZY

os. Kurdwanów Nowy
ul. Witosa 39
(koło poczty)

SALON FRYZJERSKI
ROCOCO
Małgorzata Zajączkowska

WYKONUJEMY:

- ✂ modne cięcia
- ✂ stylizację
- ✂ koloryzację
- ✂ upięcia
- ✂ regenerację włosów

oraz

NOWOŚĆ!
Botox 4 hair zabieg odmładzający i głęboko odbudowujący włosy

Pon-Pt: 9-20
Sob: 8-12

tel. 603 25 77 27
tel. 12 357 63 85
ul. Dauna 97 lok.4

Lavender Studio Urody

1 TA GAZETKA
30% RABATU
* Rabat obowiązuje na usługach

pn - pt -10⁰⁰ - 20⁰⁰
sobota - 9⁰⁰ - 14⁰⁰

zabiegi na twarz i ciało | henna
makijaż | manicure | pedicure
depilacja | solarium

www.lavender.com.pl
+48 609 290 390 ul. Wystouchów 34, 30-611 Kraków

F.H.U.P.
ROBIN
NarzędziaWarsztatowe.pl

pon. - pt. 8 - 17, sob. 9 - 13

NARZĘDZIA WARSZTATOWE dla wszystkich

Woła Duchacka, ul. Gromady Grudziąż 14
tel. 12 265 32 30, 12 265 32 31
www.robin.krakow.pl e-mail: robin@robin.krakow.pl

PRALNIA - MAGIEL

PUNKTY PRZYJĘĆ I ODBIORU:
czynne: pon.-pt. 9.00-18.00
sobota 10.00 - 14.00

- uprawnienia do prania: dla hoteli, restauracji i zakładów pracy
- uprawnienia do prania z barierą higieniczną: dla przychodni i gabinetów lekarskich
- CZYSZCZENIE DYWANÓW
- TRZEPANIE I TRANSPORT GRATIS
- pranie pościeli z merynosów

ul. Bojki 4, tel. 12 654 85 24
ul. Beskidzka 30, tel. 12 655 43 04
ul. Na Kozłowie (przy taxi)
ul. Mitery 16, kom. 518 708 417
ul. Małborska 63, tel. 530 812 886

Zapraszamy klientów indywidualnych

P.W. „SECO” sp. z o.o. ul. Nowosądecka 41 A
tel. 12 650-19-00 www.seco.krakow.pl

czynne od pon do sob: 7⁰⁰ - 20⁰⁰

ŻALMAX
www.zalmax.pl

ŻALUZJE

PIONOWE
POZIOME
ROLETKI
TEKSTYLNE

Produkcja
Montaż * Serwis

Kraków
ul. Szczęśliwa 10
12 655 74 74

LIDER

prawdopodobnie NAJTAŃSZE UBEZPIECZENIA w Krakowie

Ubezpieczamy majątek, firmy, życie i zdrowie (OC, AC, NNW, inne) !!!!
Tylko u nas ubezpieczysz najtaniej, sprawdź nas, zadzwoń i zamów kalkulację !!!!

SUPER PROMOCJE !!!!!

- Zniżki do 60 % i więcej
- Extra rabaty przy pakietach
- Załatwiamy formalności za klienta
- Dodatkowe zniżki w AC i OC

DO UBEZPIECZENIA PIZZA GRATIS

Wspieramy Fundację Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie

Agencja Ubezpieczeniowa LIDER
OS. KURDWANÓW,
ul. Wystouchów 3 lok. 2
OS. WOLA DUCHACKA-WSCHÓD,
ul. Białoruska 10B (przyziemie)
czynne: pn - pt w godzinach od 9 - 17
telefon: 501-533-226, 533-313-334
ubezpieczenianawoli@interia.pl

Wtorek22
firma cateringowa

BAR MARATON
Walerego Sławka 10
(przy zajezdni MPK i ZIS)

Obiady na miejscu i na wynos, Catering

12 265 01 89
883 311 600

Napisz do nas
Wysyłamy cotygodniowe menu - prześlij e-mail:
newsletter@wtorek22.pl
www.barmaraton.pl
zamów online

MBS Małopolski Bank Spółdzielczy
Zawsze Twoim Bankiem

KREDYT JESIENNY
na dowolny cel do wysokości 12.000 zł

- Okres spłaty - 12 równych rat kapitałowo-odsetkowych
- Możliwość rozpoczęcia spłaty dopiero od stycznia 2016 roku
- Atrakcyjne warunki cenowe
- Brak dodatkowych ukrytych kosztów czy obowiązkowych ubezpieczeń
- Dodatkowe korzyści dla Klientów posiadających ROR

Centrala MBS 32-020 Wieliczka, ul. Kilińskiego 2 tel.: 12-278 14 66; fax: 12-289 44 40; e-mail: info@mbsw.pl www.mbsw.pl

Jiu jitsu dobre dla każdego

Cierpliwość, panowanie nad emocjami, pewność siebie, samoobrona – to tylko niektóre umiejętności, które można nabyć, trenując jiu jitsu. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się jedna z najstarszych i najbardziej skutecznych sztuk walki, w Polsce wciąż jednak niezbyt doceniana.

Jiu jitsu w naszym kraju pojawiło się około osiemdziesiąt lat temu, ale w Japonii, skąd pochodzi, jego historia sięga już dwóch i pół tysiąca lat. Zaliczane jest do łagodnych sztuk walki, co oznacza, że zawodnicy nie posługują się żadną bronią, używając do obrony i ataku jedynie własnego ciała. – *Moim zdaniem jiu jitsu jest jedną z najbardziej niedocenionych sztuk walki. Wiele innych, jak na przykład karate tradycyjne, skupia się tylko na wyszkoleniu kilku podstawowych elementów, takich jak kopnięcia, uderzenia i bloki. W jiu jitsu mamy oprócz tego całą gamę innych technik – rzuty, pady, przewroty, dźwignie, duszenia. Do tego dochodzą techniki obronne w różnych sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia, jak choćby obrony przed niebezpiecznymi narzędziami: pistoletem, karabinem, nożem, pałką. Warto dodać, że w każdej sztuce walki, jaka jest obecnie na rynku, znajdziemy elementy jiu jitsu, bez względu na to, czy mówimy o karate, judo, kick-boxingu czy tak popularnym ostatnio mma – mówi Przemysław Sikora, instruktor jiu jitsu i combat jiu jitsu, sędzia Polskiego Związku Jiu Jitsu oraz prezes i założyciel Klubu Banzai.*

Pasja od dzieciństwa

Przemek swoją przygodę z jiu jitsu rozpoczął w wieku dziewięciu lat. – *Na zajęcia zapisała mnie mama, ponieważ miałam nadwagę i mnóstwo niespożytej energii – wspomina z uśmiechem, dodając: – Chciałem zrezygnować wiele razy, marzyłem o karierze piłkarskiej, ale w końcu zostałem i nie żałuję.*

Jego najmłodszy uczeń przychodzi na pierwsze zajęcia w wieku czterech lat, a nawet odrobinę wcześniej. Praca z nimi, wbrew pozorom, wcale nie jest łatwa. – *Do takich dzieci trzeba mieć dużo cierpliwości oraz plan działania, jak skłonić je do słuchania i wykonywania poleceń. Sposobem, który zawsze działa, jest łagodny szantaż: „Jak teraz nie będziesz ćwiczył, to potem nie będziesz się bawił” – opowiada trener.*

Zajęcia dla dzieci w dużej mierze opierają się właśnie na zabawie. – *Z czterolatkami największy nacisk kładę na ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz na dyscyplinę, żeby nauczyły się słuchać kogoś innego niż mamy i taty. Przyda im się to za chwilę, kiedy pójdą do przedszkola i szkoły. Podstawą jest również umiejętność upadania. Sam u swojej córki widzę, że ilość upadków decyduje o sukcesie i trzeba zrobić tak, żeby się przewracała, nie robiąc sobie przy tym krzywdy. Wprowadzam też elementy gimnastyki i gimnastyki korekcyjnej, bo mnóstwo dzieciaków przychodzi z wadami postawy, krzywicznymi kregostupa, płaskostopiem. I tym także różni się jiu jitsu od innych sztuk walki – sporo jest ćwiczeń akrobatyczno-wzmacniających na materacach, takich jak gwiazdy czy fikołki. To wszystko wpływa na poczucie bezpieczeństwa zarówno u dzieci, jak i rodziców.*

Swoje metody Przemysław Sikora ma również na starszym podopiecznych. – *U młodzieży trzeba przede wszystkim zastrzeżenie sobie na szacunek. Wiadomo jacy są na przykład gimnazjaliści – każdy na początku chce sprawdzić trenera, czy nie „sprzedaje on jakiegoś bubla”, a jego pas nie jest zrobiony z kupionych w sklepie wstążek.*

Znaleźć czas i miejsce

Treningi w Klubie Banzai odbywają się zazwyczaj dwa razy w tygodniu dla dzieci i trzy razy w tygodniu dla dorosłych. – *Zajęcia są tak skonstruowane, żeby każde kolejne było uzupełnieniem poprzednich. Trenujący w grupie dorosłej mają boks, brazylijskie jiu jitsu (wykorzystujące wszystkie techniki „w parterze”, czyli tam gdzie się siedzi, kładzie, leży) oraz zwykłe jiu jitsu. Natomiast dzieci dwa razy zwykle jiu jitsu, bo uważam, że do pewnego wieku wystarczy, jeśli będą umiały kogoś złapać, przewrócić, przytrzymać, nie muszą od razu bić po nosie, głowie czy kopać.*

Dużym plusem jest to, że każdy może wybrać najbardziej dogodny dla siebie miejsce, ponieważ zajęcia

odbywają się praktycznie na terenie całego Krakowa – w Podgórzu, Prokocimiu, Bieżanowie, Nowej Hucie; w szkołach podstawowych i domach kultury. Najlepszym terminem do zapisów jest początek roku szkolnego. – *Podobnie jak na lekcjach, dzieci mają do opanowania konkretny materiał. Przy czym w przypadku czterolatków na początku ten materiał jest dość mocno naciągany, bo jakieś trzy miesiące zajmuje, żeby je uspokoić i nauczyć słuchania – wyjaśnia trener, zaznaczając, że jeśli ktoś przyjdzie w środku roku, również zostanie przyjęty do grupy, będzie tylko musiał nadgonić braki.*

Zasłużyć na kimono

Jiu jitsu, przynajmniej na początkowym etapie, nie wymaga żadnego specjalnego sprzętu; jedynym koniecznym zakupem jest kimono, ale i to nie od razu. – *Wprowadziłem zasadę, że na kimono dzieci muszą zasłużyć. Dzięki temu od początku mają poczucie, że coś zdobywają, a nie dostają za darmo – tłumaczy Przemek. Wymagania nie są jednak wygórowane – wystarczy, że na przykład ktoś przez trzy miesiące sumiennie chodzi na treningi i nie zrezygnuje. Wtedy zwykle nagroda wypada w okolicach szóstego grudnia, co jest dość wygodnym terminem dla rodziców.*

W przypadku starszych dzieci i dorosłych dochodzą elementy boks i tak zwanej walki stojącej, gdzie są już wymagane rękawice oraz ochraniacze na zęby.

Droga do czarnego pasa

Wydawałoby się, że jiu jitsu, podobnie jak inne sztuki walki, może służyć do rozładowania nadmiaru energii, odreagowania stresu i agresji, jednak nie do końca tak to wygląda, przynajmniej u najmłodszych. – *Prowadząc zajęcia z dziećmi, dochodzę do wniosku, że są one jak z kosmosu – wystarczy im piętnaście minut odpoczynku, żeby zregenerować siły i wrócić do punktu wyjścia, z pełną dawką sił i tysiącem pomysłów na minutę. Inaczej wygląda to u dorosłych – po intensywnych ćwiczeniach w piątek, w sobotę większość z nich do południa umiera. Po kilku, kilkunastu treningach jest już trochę łatwiej, ale ponieważ każdy przychodzi tu w jakimś celu – zdobyć stopień, przygotować się do zawodów – nie ma już zabawy i żartów.*

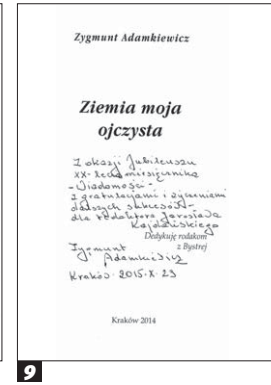
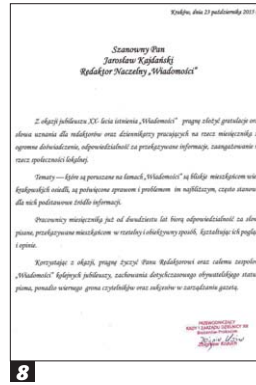
Choć czteryolatki rzeczywiście zaczynają od zabawy, po jakimś czasie również muszą udowodnić swoje umiejętności. – *Wszystkie dzieci mają stopnie, nazywające się kiu – są to zwykłe kolorowe beleczki na białych pasach; tak jest przynajmniej do czternastego roku życia. To im pozwala przetrwać. Dwa razy w roku mają egzaminy, do których muszą się przygotować z pomocą instruktorów. Dorośli zdają już na kolorowe pasy, również dwa razy w roku, zaś na wyższe stopnie raz w roku.*

Na pytanie, czy wiele dzieci ma słomiany zapal do nauki jiu jitsu, trener odpowiada: – *Jeśli przetrwają pierwszy rok, raczej zostają. Wiadomo, dzieci jak to dzieci, przechodzą kryzysy, ale najczęściej rezygnują ci, którzy mają największe problemy ze słuchaniem. Dużo zależy też od instruktora – każdy ma inny styl i sposób prowadzenia zajęć, a maluchy dość szybko przywiązują się do konkretnego prowadzącego; powstaje więź, która potem towarzyszy nam przez liczne treningi i zawody.*

Dobry sport dla kobiet

Wśród trenujących jiu jitsu znajdują się przedstawiciele obu płci, w niektórych grupach wręcz przeważają dziewczynki i kobiety. Być może dlatego, że tę sztukę walki wykorzystuje się często w nauce samoobrony. – *Dobrze ukierunkowane jiu jitsu jest jedną z najbrutalniejszych i najskuteczniejszych metod samoobrony. Mniej liczy się tu siła, a bardziej technika – nie ma założenia, że trzeba wykonać dziesięć uderzeń i dwadzieścia kopnięć. Wszystko sprowadza się raczej do tego, żeby na jeden atak odpowiedzieć jedną obroną, przy czym ta obrona musi być w stu procentach skuteczna. Czyli rzeczywiście jest to doskonałe dla kobiet – przyznaje Przemysław Sikora.*

Tekst i zdjęcia:
BARBARA BĄCZEK



1. Zaproszenie na jubileusz. 2. Odznaka Honoris Gratia. 3. Podziękowanie od Przewodniczącego Rady Miasta Bogusława Kośmidera. 4. Przykład Listu gratulacyjnego od Prezydenta Miasta Krakowa. 5. Przykład Dyplomu od Redakcji „Wiadomości”. 6. List gratulacyjny od Prezesa Oddziału Krakowskiego Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich. 7. Gratulacje i życzenia od Teatru Nikoli. 8. List gratulacyjny od Przewodniczącego Dzielnicy XII Bieżanów- Prokocim Zbigniewa Kożucha. 9. Tomik z dedykacją od Zygmunta Adamkiewicza.



1995-2015 – XX LAT „WIADOMOŚCI”

Uroczystość XX-lecia odbyła się 23 października br. w Młodzieżowym Domu Kultury im. K.I. Gałczyńskiego. Przybyło na nią wielu znamienitych gości, którzy składali nam gratulacje. Po oficjalnych przemówieniach, wręczeniu odznaczeń, listów gratulacyjnych, dyplomów i pamiątkowych zdjęciach przyszedł czas na występy artystyczne. Radosną atmosferę wniósł tort jubileuszowy. Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom tej uroczystości.

Wystąpienie Jarosława Kajdańskiego, redaktora i wydawcy miesięcznika „Wiadomości”

Szanowni Państwo,
Drodzy Przyjaciele,
Pragnę z tego miejsca serdecznie podziękować Pani Dyrektor Teresie Grzybowski, a także Bożenie Partyśle, Joannie Żmudzie i Antoniemu Mazurowi – za zorganizowanie tego jubileuszu. Młodzieżowy Dom Kultury im. K.I. Gałczyńskiego słynie z działań edukacyjnych, samorządowych, obywatelskich. A nasza gazeta z pewnością wpisuje się w taki program pracy u podstaw.

Dziękuję Panu Prezydentowi prof. Jackowi Majchrowskiemu, że wyróżnił moją działalność. To dla mnie wielki zaszczyt. „Ku chwale Krakowa i Podgórze” – Panie Prezydencie.

Drodzy Państwo,
20 lat to kawał czasu, aż sam się dziwię, że wytrwaliśmy. Że przetrwaliśmy tyle zawirowań! Mała lokalna gazeta na oceanie nieustających przemian. Od 20 lat służymy społeczności lokalnej, a kurs wyznaczają nam od zarania mentorzy „Wiadomości”: z jednej strony śp. redaktor Róża Nowotarska, krakuska z ulicy Rajskiej, emigrantka, autorytet polonijny, redaktor „Głosu Ameryki”; z drugiej strony śp. Jerzy Giedroyc, redaktor paryskiej „Kultury”, który był łaskaw słać do mnie mobilizujące słowa. Aby budować fundamenty społeczeństwa obywatelskiego poprzez wolną i niezależną prasę.

Nie byłoby „Wiadomości”, gdyby nie nasi reklamodawcy i ogłoszeniodawcy. Część z nich możemy nazwać Przyjaciółmi naszego pisma i z tej okazji chciałbym im serdecznie podziękować. Mam nadzieję, że będzie ich coraz więcej, a dzisiejsza uroczystość zaprosi ich na nasze łamy. Wśród Przyjaciół „Wiadomości” podstawowe miejsce zajmuje drukarnia LEYKO oraz firmy grafiki komputerowej Delta i Cosmos.

Moim tutaj zadaniem i zaszczytem jest przedstawić zespół „Wiadomości”. Jest to o tyle trudne, że przez 20 lat przez nasze łamy przewinęło się wielu dziennikarzy i publicystów, od bardzo znanych i utytułowanych do debutantów. Część z nich robiła u nas staże i praktyki i od razu byli wrzucani na głęboką wodę; część z nich dotrwała z nami do dziś, część jest obecna na tej sali. Proszę o wybaczenie, jeśli nie wymienię wszystkich, bo to nie sposób.

Drodzy Państwo, „Wiadomości” to zasługa całego zespołu.

Miło mi powiadomić, że z okazji jubileuszu XX-lecia „Wiadomości” (1995-2015) przyznane zostały następujące nagrody i wyróżnienia:

Odznaka Honoris Gratia przyznane przez Prezydenta Krakowa dla: Jarosława Kajdańskiego, Maria Fortuna – Sudor, Krzysztof Duliński. Listy gratulacyjne przyznane przez Prezydenta Krakowa dla: Barbara Bączek, Elżbieta Ćwik, Małgorzata Czekaj, Krzysztof Janik, Paulina Polak oraz Edward Korol i Zbigniewa

Pamuła – drukarnia Leyko. Dyplomy przyznane przez redakcję „Wiadomości”: Jarosław Jagła – firma Delta, Magdalena Ewý – firma Cosmos, oraz Bartłomiej Bartoszek, Małgorzata Pabis, Mieczysław Pabis, Jarosław Pawlik, Robert Ryl, Marcin Szewczyk, Paweł Waszkowski, Zofia Żmudzka, a także Izabela Czosnyka – blog apetytnaogród, Bogusław i Monika Frączkowie – dystrybucja.

Jestem regularnym czytelnikiem „Wiadomości”

Odkąd mieszkam (tzn. 17 lat) na Kurdwanowie (Starym), jestem regularnym czytelnikiem „Wiadomości” i podziwiam twórców pisma za ich działalność. Wspieranie i inicjowanie lokalnych przedsięwzięć o charakterze społecznym, wykazywanie bołaczek do naprawy, kronikarskie rejestrowanie historii południowych dzielnic Krakowa, wywiady z osobami, które żyją wśród nas i nawet nie wiemy, jak wartościowi to ludzie, ponieważ nie są pokazywani w publicznych mediach, wspieranie lokalnej przedsiębiorczości, przedruki interesujących artykułów z prasy wielkonakładowej, propagowanie właściwych postaw i piętnowanie złych - to wszystko są bezcenne wartości, za które jeszcze raz dziękuję wszystkim redaktorom pisma oraz Naczelnemu.

Mariusz Wollny, pisarz

Lubię lokalne gazety.

Gdziekolwiek jestem, zawsze ich szukam i przywożę do domu, aby zobaczyć, co dzieje się w naszych małych ojczyznach. I właśnie ta najbliższa, lokalna WIADOMOŚCI, której redaktorem naczelnym jest od 1995 r. Jarosław Kajdański obchodzi dziś Jubileusz XX-lecia. Wielu lokalnych artystów, poetów mogło na jej łamach zaprezentować swoje utwory. I moje wiersze też były tutaj niejednokrotnie publikowane. Wybieram się na obchody jubileuszowe, gala rozpoczyna się z 2 godziny.

Irena Kaczmarczyk, poetka



Redakcja „Wiadomości” w składzie, na dole od lewej: Jarosław Kajdański, Krzysztof Janik, Elżbieta Ćwik, Maria Fortuna-Sudor, Paulina Polak, Krzysztof Duliński; na górze od lewej: Bartłomiej Bartoszek, Małgorzata Czekaj, Barbara Bączek. Fot. MDK

Wypowiedzi o „Wiadomościach”

Szanowny Panie Redaktorze,

Drogi Jarosławie,

Dwadzieścia lat to cała epoka w historii każdego medium, a w szczególności medium lokalnego. Jeśli na dodatek praca gazety na rzecz „małej ojczyzny” spotyka się z rezonansem odbiorców, ich zaufaniem i szacunkiem, to można uznać to za powód do dumy.

W imieniu Zarządu Oddziału Krakowskiego Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich gratuluję wydawcom i redakcji miesięcznika „Wiadomości” pięknego jubileuszu dwudziestolecia i życzę trwania tego samego poczucia obywatelskości, działania i spełniania misji zaufania publicznego związanego z naszym zawodem, zawodem dziennikarskim.

Z serdecznymi pozdrowieniami i wyrazami szacunku,

Krzysztof Gurba,

Prezes Oddziału Krakowskiego Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich

Plurimos Annos!

Witaj Zaczny Jubilacie!

Robić dzisiaj dobre pismo samorządowe to sztuka. A robić dobre, rzetelne i zgodne z zasadami najlepszego dziennikarstwa to mistrzostwo!!! I kontynuacji takiego mistrzostwa życzę Ci na następne 20 lat i więcej, choć wiem, że to niełatwe w czasach, gdy przede wszystkim liczy się news, a nie człowiek. Niestety nie będę mógł być na jubileuszu, ale w myślach wzniosę toast za pomyślność „Wiadomości” i ludzi je redagujących.

Gratuluje i pozdrawiam serdecznie!

Ludwik Kosuś, fotografik

Szanowny Jarosławie,

z całego serca gratuluję, tak wspaniałego jubileuszu, dwadzieścia lat, to naprawdę ogrom czasu i życzeń następnych nie dwudziestu, lecz wielu, wielu lat niesienia w naszą codzienność Piękną, Prawdy i Piękną, Tobie i całemu Zespołowi Współpracowników. Serdecznie pozdrawiam.

Piotr Palar

Gratulacje na XX-lecie „Wiadomości”! To niezły szmat czasu...

Numer jubileuszowy b. interesujący: 1) historia Desideraty zupełnie zaskakująca; mam jej ręczny odpis z Tyg. Pow., sporządzony w latach 80-tych przez moją śp. Ciotkę-matkę chrestną, która posłała mi ten odpis w liście, pamiętam, jak czytałem to na moście, na którym pracowałem w ramach remontu obiektu; 2) Parki Wilgi i Drwinki warte są zachodu, woda w wielkim mieście to bardzo atrakcyjny motyw przez cały rok, oby tego tylko nie zabetonować, nie zaśmiecić; 3) nic a nic nie wiedziałem o cmentarzu nr 384, mimo że mam wydawnictwo Muzeum Regionalnego w Tarnowie pt. „Cmentarze wojenne w Galicji zachodniej 1914-18”, niestety mam wciąż remont i część książek jest zastawiona tak, że nie mam łatwego dostępu, dobrze, że ruszyła tam renowacja.

Z życzeniami następnych 20 lat!

Piotr Kumelowski,

dawny mieszkaniec Woli Duchackiej, dziś mieszkaniec Nowego Jorku



10. Pełnomocnik Prezydenta Wiktor Śmiałek wręcza odznaki Honoris Gratia Krzysztofowi Dulińskiemu i Marii Fortunie-Sudor. Fot. MDK 11. Jarosław Kajdański odbiera pamiątkową tabliczkę z podziękowaniem od Przewodniczącego Rady Miasta Krakowa Bogusława Kośmidera. Fot. Adam Wojnar 12. Kapitan AK Włodzimierz Wolny i redaktor „Wiadomości” Jarosław Kajdański. Fot. Agnieszka Mędrak 13. Prezes drukarni Leyko Zbigniew Pamula odbiera List gratulacyjny od Pełnomocnika Prezydenta Krakowa Wiktora Śmiałka. Fot. MDK 14. Danuta Węgiel ze SDP oraz dyr. MDK Teresa Grzybowska i Bożena Partyśla. Fot. MDK 15. Imprezę prowadziła dyr. MDK Teresa Grzybowska. Fot. MDK 16. Kabaret Śmieszcy od Jutra w składzie (alfabetycznie): Leszek Cadet, Jaro Gawlik i Piotr Rudnicki przedstawili piosenki, wiersze i skecz pt. „Kolegium redakcyjne”. Fot. MDK 17. Tort jubileuszowy. Fot. MDK 18. Z Agnieszką Mędrak, aktywistką Parku Rzecznego Drwinki. Fot. Danuta Węgiel 19. Młodzi dziennikarze Miłosz Polak i Marysia Polak w rozmowie z kpt. AK Włodzimierzem Wolnym. Fot. Adam Wojnar

Od redaktora

Trzy grosze

WIĘCEJ WIATRÓW! Jakiś czas temu wymienilem szereg działań, które muszą iść w parze z działaniem najprostszy – zakazem palenia węglem (a także zakazem palenia drewnem), jakie najprawdopodobniej wprowadzą na nowo władze samorządowe, kierując się ustawą antysmogową. Choć są też samorządy w Małopolsce, które (kierując się również dobrem mieszkańców) deklarują, że takich obostrzeń nie wprowadzą. Znajdują, widać, jakieś inne rozwiązania. Tymczasem problemem – oprócz pieców węglowych – są także spaliny samochodowe (stanowią 35% niskiej emisji zanieczyszczeń), brak zielonej fali, która upłynnia ruch, ceny biletów komunikacji miejskiej, które w żadnym razie nie są konkurencyjne, brak atrakcyjnego systemu „park and ride”, brak dotowanych parkingów w centrum miasta, wciąż zbyt mała liczba ścieżek rowerowych itp. Można także rozpowszechnić program carpoolingu, czyli zadeklarowanych, wspólnych, regularnych przejazdów większej liczby osób do pracy czy na uczelnie prywatnym środkiem transportu. Wzorów podobnych postępowań jest wiele w każdej większej aglomeracji świata Zachodu. Smogowi sprzyja też położenie miasta w niecce, czyli brak wentylacji. Do niedawna rolę naturalnych kanałów powietrznych pełniły doliny krakowskich rzek, w naszym rejonie Wilga, Drwinka, Serafa itp. oraz wszystkich potoków. Niestety, polityka „urbanizacyjna” miasta jest taka, że oddaje pod zabudowę prawie każdy atrakcyjny teren, o który wystąpi deweloper. Tereny te nie są prawnie chronione. W praktyce inwestorzy swoimi wuzetkami wyprzedzają miejscowe plany zagospodarowania

przestrzennego. Wycinka drzew, każdego zagajnika, który redukuje zanieczyszczenie powietrza – też nie sprzyja jakości krakowskiego powietrza. To się składa na całokształt kryzysowej sytuacji. Reasumując, władze są pasywne w walce ze smogiem i całą odpowiedzialność przerzucają na mieszkańców: a to, że jeżdżą samochodami (za dużo i nie takimi, jak należy), a to, że palą węglem w piecach. Przecież Straż Miejska sprawdza, czym się pali, i jeśli są to śmieci, to oznacza, że tej osoby po prostu nie stać na inne paliwo, więc można wprowadzić (poprzez współpracę z MOPS-em) dotowany zakup oczyszczonego węgla. Mamy w Krakowie renomowane wyższe uczelnie techniczne, może wypracowałyby model filtrów na kominy na obrzeżach miasta. Takie gotowe filtry są w państwach zachodnich, np. w Niemczech. A może zasadniczo i dalekosiędnie chodzi o to, że mamy przejść głównie na kosztowne ogrzewanie gazem – dostarczanym z Rosji, bo łupkowego raczej się nie doczekamy (jest konkurencją dla dostaw z Rosji)? Myślę, że po likwidacji przemysłu stoczniowego, samochodowego, odzieżowego i przejmowaniu innych gałęzi polskiego przemysłu przez obcy kapitał – przyszedł pora na zawołane wygaszenie przemysłu węglowego. Idą na to wielkie pieniądze poprzez kampanie antysmogowe = antywęglowe. Mnożą się protesty, stanowiska, konferencje, szkolenia... Niestety, nie ma z tego zintegrowanego, spójnego, skutecznego działania, osłaniającego mieszkańców, którzy są ofiarami skażeń powietrza. Tymczasem po kilku listopadowych dniach z wielokrotnym przekroczeniem norm zanieczyszczenia nagle przyszedł porywisty wiatr halny, który przewiał smogową chmurę nad krakowskiej niecki. Może przydałoby się więcej takich zbawiennych wiatrów? Takich wiatrów „na zawołanie”, które będą rozwiązywały problem.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

ROZGRZEWAJĄCA HERBATKA I CIASTO ORZECHOWE

Rooibos – czerwokrzew afrykański pochodzi z Afryki Południowej. Ma wiele właściwości korzystnych dla zdrowia, dlatego nazywa się go również herbatą zdrowia.

Można go popijać kilka razy dziennie. Rano – pobudza i wzmacnia organizm, w ciągu dnia – gasi pragnienie, a wieczorem – ma działanie uspokajające, odprężające oraz pomaga w zaśnięciu. ☺

Rozgrzewająca herbata rooibos



Składniki: torebka Rooibos oryginalny, 1/2 łyżeczki kwiatów rumianku, plasterki imbiru, szczypta cynamonu, kardamonu, 1 goździk.

Goździk zmiąć w młynku, ukroić plasterki świeżego imbiru (wcześniej zeskrobać skórkę).

Herbatkę rooibos umieścić w kubku, dosypać rumianek i wszystkie pozostałe aromaty. Zalać wrzątkiem i zaparzać przez 5 – 8 minut pod przykryciem.

Przedcedzić do filiżanki przez sitko.

Orzechowe z bezą

biszkopt orzechowy (składniki na 1 szt.): 3 jajka, 1/4 szklanki mąki, 1/4 szklanki cukru, 50 g zmielonych orzechów, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 3 łyżki gorącej wody, 3 łyżki oleju z pestek winogron, szczypta soli

masa orzechowa (grysikowa): 100 g gryziku, 1 szklanka mleka, 100 g zmielonych orzechów włoskich, 5 żółtek,

1 szklanka cukru pudru, 100 g masła

beza orzechowa: 5 białek, 3/4 szklanki cukru pudru,

150 g posiekanych orzechów włoskich, szczypta soli

dotatkowo: poncz – herbata z rumem

Należy upiec 2 biszkopty orzechowe

Białka ubić ze szczyptą soli na sztywno. Cały czas ubijając dodawać po 1 żółtku, gorącą wodę, po trochu cukier, olej i przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia oraz orzechy.

Błaskę o wymiarach 25 x 40 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Papier posmarować cieniutką warstwą tłuszczu. Wylać ciasto, piec 20 min. w 180 °C.

Z upieczonych i wystudzonych placków zdjąć papier i nasączyć je ponczem.

Przygotowanie masy

Ugotować grysik na mleku, wystudzić pod przykrywką. Następnie posługując się widelcem, łyżką albo mikserem wymieszać z mielonymi orzechami.

Masło zmiksować z cukrem, dodając po 1 żółtku. Otrzymany w ten sposób kogel-mogel zmieszać z grysikową masą.

Pieczenie bezy

Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. Potem dodawać cukier i ubijać aż uzyska się szklistą pianę. Do piany wrzucić orzechy i wymieszać je delikatnie. Wyłożyć na blaskę z papierem do pieczenia. Piec ok. 60 minut w 150 °C. Wystudzić w ciepłym piekarniku przy uchylonych drzwiczkach.

Składanie ciasta

Połowę masy wysmarować pierwszy biszkopt, następnie położyć drugi, a na nim wyłożyć resztę masy. Górną warstwę ciasta stanowi beza. Wystudzona beza łatwo odkleja się od papieru, jednak aby jej nie połamać, warto poprosić o pomoc drugą osobę. ☺

Po więcej przepisów na jesienne wieczory zapraszam na bloga: apetytnaogrod.blog.onet.pl

IZABELA CZOSNYKA



Specjalistyczne Centrum Stomatologii Rodzinnej, Implantologii i Ortodontji

NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA PROTETYCZNE

1. Proteza z zatrzaskami

W przypadku protez akrylowych częściowych i całkowitych często spotykamy się z problemem słabego ich utrzymania na podłożu oraz spadania z podłoża czy przesuwania się na nim, wynikającego ze złych warunków anatomicznych lub słabego uzębienia. Protetyk może zaproponować alternatywę, jaką jest proteza mocowana do zębów przy pomocy zatrzasków. Warunkiem jest obecność jednego lub kilku zdrowych zębów w określonym położeniu przestrzennym. Zęby po odpowiedniej preparacji zostają zaopatrzone w specjalne zatrzaski, które zdecydowanie poprawiają utrzymanie protezy. Proteza taka doskonale funkcjonuje zmniejszając niekorzystne siły działające na zęby w klasycznych rozwiązaniach.

2. Proteza mocowana na implantach

Jeżeli występuje u Ciebie zupełny brak uzębienia alternatywą mogą być protezy mocowane na implantach. Już dwa implanty wystarczą do bardzo dobrego utrzymania każdej protezy, dając pacjentowi wygodę i poczucie bezpieczeństwa. Do implantów przykręca się specjalne zakończenia, które pełnią rolę zatrzasków. W protezie znajdują się natomiast odpowiadające implantom elementy retencyjne (zatrzaskowe), które utrzymują protezę na miejscu i zapobiegają jej spadaniu. Wszystkie elementy, zarówno przykręcane do implantu jak i znajdujące się w protezie są wymienne, jeżeli zachodzi taka potrzeba. Postępowanie przeprowadza się najczęściej na jednej wizycie. Polega ono na wymianie elementów mocujących (zatrzasków przykręcanych do implantu, lub elementu retencyjnego umieszczonego w protezie).

3. Proteza mocowana na belce Doldera

Alternatywą dla zatrzasków mocowanych na implantach może być element retencyjny zwany belką lub belką Doldera. Jest to element przykręcany do implantów i stanowi element retencyjny dla protezy całkowitej na implantach stosowanej w implantoprotetycznym leczeniu bezzębia. Belka Doldera to metalowy podłużny element wykonywany indywidualnie dla każdego pacjenta w laboratorium protetycznym na podstawie pobranego wcześniej wycisku protetycznego uwzględniającego dokładne położenie wszczepionych implantów. Odlaną z metalu belkę Doldera przykręca się do implantów, natomiast w protezie całkowitej montuje się dedykowane zaczepy, dzięki którym proteza łatwo mocuje się na belce i jest stabilna. Przy sprzyjających warunkach kosztowych wystarczą już dwa implanty połączone belką aby zapewnić dolnej protezie komfortową stabilność. Rozwiązanie z wykorzystaniem dwóch implantów jest najczęściej stosowane ze względu na najniższą cenę. W przypadku górnej szczęki lub mniej korzystnych warunków kosztowych w zuchwie liczbę implantów zwiększa się do trzech, rzadziej czterech, jednak podnosi to ostateczną cenę leczenia.

4. Proteza na zasuwach

Protezy wykonywane na zasuwach, zamkach, ryglach są doskonałym uzupełnieniem standardowych protez szkieletowych. Uzupełnienia te nie posiadają widocznych klamer drucianych, tak jak w klasycznych protezach częściowych, które mogłyby być widoczne przy uśmiechu. Zaletą tego typu uzupełnień jest dobra stabilizacja protez na podłożu, brak obciążenia błony śluzowej, przedwczesnej utraty kości oraz wysoki komfort noszenia. Konstrukcje takie składają się zazwyczaj z 2 podstawowych elementów:

- koron lub mostów porcelanowych z zasuwaniami,
- bezklamrowej protezy szkieletowej.

Do wykonania protezy na zasuwach konieczne jest oszlifowanie zębów okalających lukę z brakami zębowymi oraz wykonanie na nich koron ze specjalnymi elementami retencyjnymi. Odpowiednie elementy umieszczone są również w protezie szkieletowej.

TRZYAMY POZIOM OD XX LAT!

Przyłącz się do nas!

REKLAMA W „WIADOMOŚCIACH”
wiadomosci.krakow@wp.pl

Bieżanów, Bieżanów Nowy, Kozłówek, Kurdwanów, Łągiewniki, os. Cegielińska, Piaski Nowe i Wielkie, Prokocim, Prokocim Nowy, Rząka, Swoszowice, Wola Duchacka Wschód i Zachód

504 853 960

„WIADOMOŚCI”: 30-693 Kraków, ul. Urwana 10 m 2, tel. kom. 504 853 960, e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl, www.wiadomoscipodgorze.pl, Redaktor naczelny: Jarosław Kajdański. Stali współpracownicy: Barbara Bączek, Elżbieta Ćwik, Krzysztof Duliński, Maria Fortuna-Sudor, Krzysztof Janik, Paulina Polak. Redaktor techniczny: Jarosław Jagła, Magdalena Ewý. Wydawca: „ARGO”. Druk: LEYKO, Kraków, ul. Romanowicza 11, tel. 12 656 44 87. Nakład: 7 500 egz. bezpłatnych. Redakcja zastrzega sobie wszystkie przysługujące jej prawa, w tym do skracania tekstów i zmiany ich tytułów oraz nieponoszenia odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń. PL ISSN 1507-6105

ul. Nowosądecka 46, Kraków
Recepcja: 883 699 007, (12) 307 05 97
Godziny otwarcia:
od poniedziałku do piątku: 8 - 22 sobota: 9 - 15