

Trasa Łagiewnicka za dwa lata ● Dewastacja Wzgórza Kaim
Grupa AA ● Pomnik Marszałka w Swoszowicach ● XVII PDOD

PL ISSN 1507-6105

tradycja od 1995 r. nakład 8 000 egz. + www.wiadomoscipodgorze.pl

WIADOMOŚCI

Egzemplarz bezpłatny
Przeznaczony dla

Bieżanów, Bieżanów Nowy, Na Kozłowie, Kurdwanów, Łagiewniki, os. Cegielniana, Piaski Nowe i Wielkie, Prokocim, Prokocim Nowy, Rząka, Swoszowice, Wola Duchacka Wschód i Zachód

Nr 9 (272) Rok XXIII

Kraków

wrzesień 2018

POWSTAJE TRASA ŁAGIEWNICKA



SYLLABUS
Szkoła Języków Obcych www.syllabus.com.pl
22 lata doświadczenia! tel. 12 655 97 23
ul. Beskidzka 30 a ul. Klonowica 17 d

Na odcinku 3,5 km powstanie tunel tramwajowy o długości ok. 700 m i pięć krótszych tuneli dla samochodów, przełożone zostanie koryto Wilgi, przebudowanych będzie kilka skrzyżowań. Dzięki temu powstanie Trasa Łagiewnicka, której częścią będzie linia tramwajowa od pętli Kurdwanów do ul. Zakopiańskiej. Prace mają się zakończyć pod koniec 2020 r. Do tego czasu trzeba się spodziewać wielu utrudnień drogowych, które stopniowo będą się oddalały od Kurdwanowa.

Trasa drogowa pobiegnie od Witosa na zachód, przejdzie pod terenami sanktuariów Bożego Miłosierdzia i Św. Jana Pawła II, przetnie ulice Zakopiańską i Koberzyńską, by dotrzeć do ul. Bora-Komorowskiego. Na tym odcinku powstanie pięć tuneli różnej długości (od 260 m pod ul. Turowicza i Herberta, po blisko 700 m pod terenami sanktuariów) oraz jeden wiadukt (w ciągu ul. Zakopiańskiej) i jeden most (nad Wilgą).

Cd. na str. 2-3

MIEJSCE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH I SENIORÓW



REakcja
CENTRUM
TANCA I RUCHU

WIELICZKA, ul. Jedyńska 16
kontakt: 788 407 305
www.reakcja.com.pl, FB

JOGA: poziom podstawowy i zaawansowany, dla seniora, dla kobiet w ciąży
STREFA RELAKSU: misy i gongi tybetańskie.
PILATES: zdrowy kręgośsup
TANIEC: salsa, latino, taniec indyjski, taniec współczesny, hip-hop, salsation, zumba
PIERWSZY TANIEC: Ślub
ORGANIZACJA WARSZTATÓW, KONCERTY, URODZINY, WYNAJEM SALI
REakcja istnieje 10 lat na terenie Wieliczki i specyfiką miejsca oraz oryginalną ofertą zdobyła zaufanie uczestników zajęć. Zapraszamy!



TANIEC
JOGA
FITNESS

JĘZYK ANGIELSKI 

- PRZYGOTOWANIE do egzaminów i certyfikatów językowych
- KOREPETYCJE z zakresu szkoły podstawowej i średniej
- KONWERSACJE na wszystkich poziomach zaawansowania

kom. 502 919 504 / englishforyou.cc@gmail.com

NOWOCZESNA REHABILITACJA MEDYCZNA



GROCARE
FIZJOTERAPIA

Rejestracja telefoniczna:
790 777 159
www.grocare.pl fizjoterapia@grocare.pl

Kraków, ul. Heleny 2 BUDYNEK PRZYCHODNI gab. 206 A, I piętro

TŁUMIKI

12 657 23 75
513 096 771

**HAKI HOLOWNICZE
MECHANIKA OGÓLNA
WULKANIZACJA
KATALIZATORY
FILTRY DPF**

DLA STAŁYCH KLIENTÓW RABATY

PIOMAR, Wola Duchacka,
ul. Dauna 95A (wjazd od Nowosądeckiej)



**OD WRZEŚNIA W SPRZEDAŻY
MODNA ODZIEŻ
NA CHŁODNIEJSZE DNI!**

NOWY TOWAR: 01.09, 15.09, 29.09

**Wola Duchacka Zachód Co 2-tygodnie
Kraków Ul. Beskidzka 30 NOWY TOWAR**

30 lat tradycji! **PRALNIA - MAGIEL**

- 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

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

ul. Nowosądecka 41 A, tel. 12 650 19 00
ul. Bojki 4, tel. 12 654 85 24
ul. Beskidzka 30, tel. 12 655 43 04
ul. Na Kozłowie (przy taxi)
ul. Mityry 16, kom. 503 430 347

Świadcymy również USŁUGI KRAWIECKIE
ul. Malborska 63, tel. 530 812 886
Świadcymy również USŁUGI KRAWIECKIE
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. w godz 7 - 20

Sygnaly

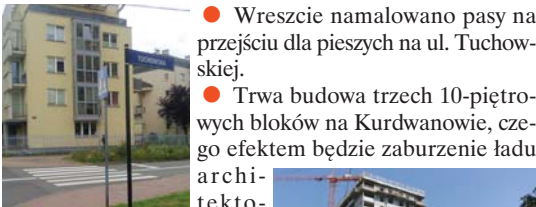


● Centrum Swoszowic jest rozkopane ze względu na przebudowę ulicy Myślenickiej. Prace napotykają na problemy, jak ten z brakiem porozumienia z Tauronem, co uniemożliwiało likwidację starej sieci energetycznej i demontaż słupów znajdujących się w nowych chodnikach. Są też inne problemy, co wydłuża prace. Mieszkańcy narzekają na źle przygotowaną inwestycję.



● Na Wielickiej przy „Kablu” trwa przebudowa skrzyżowania, co ma ułatwić życie także pasażerom korzystającym z przystanków komunikacji miejskiej.

● Zagrodzone jest przejście przy parkingu między ul. Tuchowską a Kordiana, co stanowi od lat uczęszczany skrót dla mieszkańców. Przejście jest zamknięte, bo doprowadzają gaz do bloków, a potem będą robili tam drogę. Wpisuje się to w plan komunikacyjny w tym rejonie między Kurdwanowem a Piaskami Wielkimi.



● Wreszcie namalowano pasy na przejściu dla pieszych na ul. Tuchowskiej.

● Trwa budowa trzech 10-piętrowych bloków na Kurdwanowie, czego efektem będzie zaburzenie ładunku architektonicznego w tym miejscu. Od tej pory kościół na Górcie będzie przypominał „kościół pod blokiem”.

● Docieplają budynek przychodni na Kurdwanowie.

● Na skrzyżowaniu ulic Malborskiej i Sławka przy- c i ę t o

wspaniałą dąb, wykonano też wycinki pielęgnacyjne, dzięki czemu miejsce zyskało na estetyce.

● Na osiedlu Piaski Nowe postawiono elementy (Biegacz, Twister i Wiosłarz) siłowni w ramach zadania z Budżetu Obywatelskiego.

● Mieszkaniec ulicy Kijanki zadbał o należący do niego przydrożny teren, czyniąc z niego estetyczny skwer.

● Mieszkańcy też dbają o ogródki, na zdjęciu wzorowy przykład z ul. Bojki na Kurdwanowie.

● Co tam wypisują w naszych „Wiadomościach”? – pyta „czytelnik” w bibliotece w Swoszowicach.



SYGNAŁY I ZDJĘCIA: wiadomosci.krakow@wp.pl

POWSTAJE TRASA



SIERPIEŃ 2018 – MAJ 2019

Utrudnienia etap 3: 08.2018 – 06.2019



CZERWIEC 2019 – GRUDZIEŃ 2019

Utrudnienia etap 4: 06.2019 – 12.2019

Dwa lata cierpliwości

Na odcinku 3,5 km powstanie tunel tramwajowy o długości ok. 700 m i pięć krótszych tuneli dla samochodów, przełożone zostanie koryto Wilgi, przebudowanych będzie kilka skrzyżowań. Dzięki temu powstanie Trasa Łagiewnicka, której częścią będzie linia tramwajowa od pętli Kurdwanów do ul. Zakopiańskiej. Prace mają się zakończyć pod koniec 2020 r. Do tego czasu trzeba się spodziewać wielu utrudnień drogowych, które stopniowo będą się oddalały od Kurdwanowa.

Trasa drogowa pobeigie od Witosa na zachód, przejdzie pod terenami sanktuariów Bożego Miłosierdzia i Św. Jana Pawła II, przetnie ulice Zakopiańską i Kobierzyńską, by dotrzeć do ul. Bora-Komorowskiego. Na tym odcinku powstanie pięć tuneli różnej długości (od 260 m pod ul. Turowicza i Herberta, po blisko 700 m pod terenami sanktuariów) oraz jeden wiadukt (w ciągu ul. Zakopiańskiej) i jeden most (nad Wilgą).

Kontrowersyjny projekt

Główny ciąg komunikacyjny będzie miał dwie jezdnie po dwa pasy ruchu w każdą stronę. Natomiast na odcinkach między węzłami, tam gdzie planowane jest poprowadzenie komunikacji autobusowej, powstanie dodatkowy pas, przeznaczony wyłącznie dla transportu zbiorowego. Do tego ekrany akustyczne, ścieżki rowerowe i chodniki.

Tak duża inwestycja nie podobała się wielu mieszkańcom. Zwracano uwagę, że ciąg komunikacyjny jest zbyt szeroki, że zbyt mocno ingeruje w otoczenie.

Zastrzeżenia podnoszono też, gdy rozpoczęło się wydobywanie ziemi pod tunel tramwajowy na terenach dawnych zakładów sodowych Solvay. Mieszkańcy pytali, czy prace prowadzone są z zachowaniem norm bezpieczeństwa, czy wydobywana skażona ziemia nie zanieczyści środowiska. Pytania były w pełni zasadne, bo tylko część skażonej ziemi trafi do specjalistycznej utylizacji, reszta zostanie wykorzystana do zasypiania tunelu. Odpowiedzią było stwierdzenie, że zezwolenie na wydobywanie odpadów zostało wydane przez Marszałka Województwa Małopolskiego, organ niezależny od miasta, i poprzedzone zostało dokładną analizą gruntu.

Władze miasta zgadzają się, że Trasa Łagiewnicka niewiele pomoże w usprawnieniu ruchu na południu miasta, jeśli nie powstaną kolejne odcinki trzeciej obwodnicy – Trasy Pychowicka i Trasy Zwierzyniecka. Przekonują, że należało zacząć budowę od Trasy Łagiewnickiej, gdyż jej częścią jest linia tramwajowa, a środki unijne na jej powstanie można było uzyskać tylko w ramach perspektywy 2014-2020.

Padły też argumenty, że taki „rozmach” inwestycji konieczny jest dla powstania sprawnego ciągu komunikacyjnego, który umożliwi płynny ruch między południowymi dzielnicami miasta, pozwoli na realne odciążenie Alei Trzech Wieszczów. Podkreślano przy tym, że drogie

w budowie tunele powstaną właśnie po to, by południowe dzielnice nie zostały podzielone na dwie części, by zachować ich integralność.

Tramwaj w tunelu

Nowe torowisko tramwajowe (o długości 2,3 km) połączy istniejącą pętlę Kurdwanów z ul. Zakopiańską. Na tym odcinku będzie 5 przystanków – w okolicach pętli, przy skrzyżowaniu z ul. Herberta i Turowicza, w okolicy ul. Do Sanktuarium Bożego Miłosierdzia, w pobliżu kładki nad Wilgą (w tunelu) i przy ul. Zakopiańskiej. Pozwoli to znacząco skrócić czas dojazdu komunikacją miejską z południowo-wschodnich części miasta na Ruczaj. Nie trzeba będzie korzystać z przesiadek lub jeździć przez Stare Podgórze.

Obecnie prace koncentrują się w okolicach pętli tramwajowej Kurdwanów. Przebiegają sprawnie i wykonawca zapewnia, że zakończy je w terminie. Tym samym, pod koniec września powinien zostać przywrócony normalny ruch tramwajowy na os. Kurdwanów. Obecnie kursują tramwaje mogące jeździć w obu kierunkach, są to linie 6, 24 i 70, to kwestia odpowiedniego taboru, nowe tramwaje z linii 50 takiej możliwości nie dają, dlatego skierowano je na Prokocim.

Utrudnienia dla kierowców

Utrudnienia związane z budową kierowcy odczuwają już od czerwca. Początkowo były to tylko zwichnięcia na ciągu ulic Turowicza – Herberta, potem na skrzyżowaniu z ul. Witosa zablokowano możliwość skrętu w niektórych kierunkach. Od ostatniego tygodnia sierpnia całkowicie zamknięta jest ulica Witosa na odcinku od skrzyżowania z ulicami Halszki i Beskidzką. Taki stan potrwa ok. 1,5 roku.

W tym czasie zmieni się tylko organizacja ruchu na ulicach Turowicza i Herberta. Już wkrótce ruch będzie się odbywał w obu kierunkach tylko zachodnią jezdnią (od strony Łagiewnik). W czerwcu 2019 r. na pół roku samochody przeniosą się na wschodnią jezdnię, a budowniczcy przystąpią do realizacji zachodniej części tunelu.

Największych utrudnień drogowych należy się spodziewać w trakcie budowy wiaduktu w ciągu ul. Zakopiańskiej. Harmonogram robót przewiduje, że odcinek od ul. Witosa do ul. Zakopiańskiej będzie przekazany do użytku w połowie 2020 r. Cała trasa, do ul. Bora-Komorowskiego, ma być gotowa do końca 2020 r.

Wykonawcą inwestycji jest konsorcjum firm Budimex SA i Ferrovia Agroman SA. Zamawiający, czyli firma Trasa Łagiewnicka Spółka Akcyjna, zapłaci za całość robót ok. 1,2 mld zł.

Budowa Trasy Łagiewnickiej trwa. Perspektywa powstania dwóch pozostałych odcinków trzeciej obwodnicy – Trasy Pychowickiej i Trasy Zwierzynieckiej, która mają poprowadzić ruch przez Wisłę i pod Wzgórzem św. Bronisławy do ul. Armii Krajowej, jest bardzo mglista. Wobec licznych protestów wobec planowanego ich przebiegu, prace projektowe zostały wstrzymane. Przygotowanie tych inwestycji zostanie prawdopodobnie powierzony spółce Trasa Łagiewnicka. Optymistyczny scenariusz zakłada, że budowa kolejnych odcinków trzeciej obwodnicy zacznie się wkrótce po ukończeniu Trasy Łagiewnickiej.

KRZYSZTOF DULIŃSKI

wizualizacje: Trasa Łagiewnicka Spółka Akcyjna



Wizualizacja Herberta – Turowicza – Witosa



Wizualizacja Zakopiańska – Trasa Łagiewnicka

ŁAGIEWNICKA Budowa: tam i z powrotem



Jak podały media: Budowa jednej z najdroższych inwestycji drogowych w Krakowie (koszt 1,2 mld zł), ledwo co ruszyła, a już pojawiły się problemy finansowe. Chodzi o 200 mln zł Spółka Trasa Łagiewnicka, która została powołana przez władze miasta, miała otrzymać pieniądze ze zwrotu podatku VAT. Tak się jednak nie stanie. Wydano interpretacje podatkowe, które mówią, że takie działania są niezgodne z prawem. Decyzję podziela sąd administracyjny. Prace budowlane rozpoczęły się w połowie lipca br. Spółka Trasa Łagiewnicka S.A., która powstała w lutym 2016 r., już zdążyła sobie wypłacić ponad 200 tys. zł premii i nagród.

Jej utworzenia chciały władze miasta, a zgodę przegłosowali radni. Formalnie budowa rozpoczęła się w lutym br., kiedy został przekazany wykonawcy plac budowy pod Trasę Łagiewnicką. Natomiast w połowie lipca prace w terenie rozpoczęły się w okolicy pętli tramwajowej na Kurdwanowie.

Niezależni fachowcy mówią, że koszt budowy został przeszacowany, że można było poprowadzić ją inaczej, taniej. Nowa trasa ma tworzyć kolejny odcinek obwodnicy Krakowa, powstaje przywilej komunikacyjny dla przybywających samochodów, to będzie przelotówka.

W pewnej części skorzystają także pasażerowie ko-

munikacji miejskiej. Przy okazji zamieciono pod dywan walkę ze smogiem, choć betonuje się kolejny kanał przewietrzający miasto, niszczy się jego zieleń.

Przykro patrzeć na nieodwracalną dewastację Łagiewnik, w tym Białych Mórz. To tereny, które powinny być szczególnie chronione ze względu na pamiątkę po św. Janie Pawle II, ale też ze względu na starą zabudowę oraz wyjątkowe walory krajobrazowe i przyrodnicze. Niestety, nie uszanowano tego.

Tekst i fot.: JAROSŁAW KAJDAŃSKI



PRALNIA Z TRADYCJAMI

Słowa znanej piosenki mówią *Śpiewać każdy może... ale prac, to trzeba umieć!* W takim stwierdzeniu nie ma absolutnie przesady o czym przekonują właściciele pralni SECO sp. z o.o. mieszczącej się przy ul. Nowosądeckiej 41A na os. Piaski Nowe.

W tym roku firma obchodzi 30-lecie istnienia i ani myśli poddawać się w walce z sieciowymi pralniami. Wręcz przeciwnie – wciąż szuka nisz na rynku i proponuje nowe usługi, będące odpowiedzią na oczekiwania coraz bardziej wymagających klientów.

Trudne początki

Andrzej Antkowicz, założyciel firmy, zwraca uwagę na ogrom zmian jakie zaszły w ostatnich 30 latach w otoczeniu biznesowym i usługach pralniczych. Śmieje się z potyczek z urzędnikami czy kłopotów z wyrobami kiepskiej jakości, jakie pojawiły się w Polsce na przełomie lat 80. i 90. minionego wieku. – Czy ktoś może sobie dziś wyobrazić, że trzymając się zaleceń producenta podanych na wszywkach, wyjmowaliśmy z pralek fartuchy lekarskie z rozpuszczonymi guzikami, a paskowe rolety okienne przypominały po praniu zwój bandaży, bo zniknął usztywniający je środek? – śmieje się Pan Andrzej. Bardzo poważnie dodaje, że wszystkie kłopoty udało się pokonać m.in. dlatego, że w prowadzeniu firmy bardzo dużo pomagali synowie.

Klienci cenią doświadczenie

Doświadczenie nabyte w ciągu 30 lat istnienia pralni i będącego jej częścią magła sprawia, że zgrana, pracująca ze sobą przez wiele lat 20-osobowa załoga, tworząca niemal rodzinę, nie boi się dziś żadnych wyzwań. Oddając swoje pranie do pralni SECO, klienci mają pewność, że nie trafi ono do olbrzymich pralek z kilkudziesięcioma kilogramami innych rzeczy. W SECO używane są mniejsze pralki, proces prania, czyszczenia czy konserwacji dopasowywany jest precyzyjnie do materiałów, z których wykonane są rzeczy oddane do pralni przez klientów.

Można wręcz powiedzieć, że to taka manufaktura, w dobrym tego słowa znaczeniu, w której klient i jego rzeczy traktowane są indywidualnie. Ceni to coraz więcej osób, które powierzają swoje pranie właśnie załodze firmy SECO.

Nowe pomysły

Jednym z pomysłów na sprostanie konkurencji jest leasing galanterii restauracyjnej i pościeli najwyższej jakości. Dzięki tej usłudze, właściciele hoteli, pensjonatów czy



obiektów gastronomicznych nie muszą już inwestować dużych sum w zakup obrusów, ręczników, bielizny pościelowej czy stołowej. Mogą korzystać w swoich obiektach z najwyższej jakości tkanin hotelowych i gastronomicznych na bardzo korzystnych, przejrzystych warunkach. Zyskują przy tym płynną logistykę oraz fachowy serwis i indywidualną obsługę.

Usługa cieszy się coraz większym zainteresowaniem właścicieli i zarządców wspomnianych obiektów, którzy nie muszą się już martwić, czy kupiona przez nich bielizna będzie łatwa w praniu, jak długo będzie wyglądała ładnie i świeżo, będąc ozdobą ich lokali. O to troszczy się załoga SECO sp. z o.o.

P.W. SECO sp. z o.o. – Kraków, ul. Nowosądecka 41A
Poniedziałek - piątek 7 – 19; Sobota - niedziela 10 – 19
 tel.: (12) 650 19 00; fax: (12) 659 11 91
 mobile: 506 214 222



WAKACYJNE PRZYSMAKI cz. 3

Ryz ze śliwkami pod kołderką



Składniki (porcja dla 3 osób): 200 g ryżu, mleko – 1,5 razy objętości, jaką zajmuje ryż, 1/2 łyżeczki soli, 1 łyżka masła, 2 żółtka, opakowanie (10 g) cukru waniliowego, 2 – 3 łyżki cukru

Kołderka: 2 białka, 1/3 szklanki drobnego cukru do wypieków (lub cukru pudru)

Dodatkowo: 1/2 kg dojrzałych śliwek, 1/2 łyżeczki goździków (rozgniecionych w moździerzu), 1 płaska łyżeczka cynamonu, 1 płaska łyżeczka imbiru w proszku, cukier

Ugotować ryż na mleku z dodatkiem soli i masła.

Mleko zagotować z solą i masłem. Wsypać ryż i gotować na niewielkim ogniu, aż ryż wchłonie całkowicie mleko. Przesudzić.

2 żółtka utrzeć z cukrem. Wymieszać z chłodnym ryżem dodając cukier waniliowy.

Niewielkie naczynie do zapiekania (np. wielkości keksówki) wysmarować masłem i posypać bułką tartą. Układać warstwami ryż, połowę pokrojonych w drobne plasterki śliwek. Każdą warstwę śliwek posypać łyżką cukru i połową zmieszanych przypraw (goździki, imbir, cynamon).

Na to ułożyć kolejną warstwę ryżu i kolejną porcję śliwek. Posypać cukrem i przyprawami.

Jeśli śliwki są kwaśne, można użyć więcej cukru.

Ubić pianę z białek na sztywno, dodając szczyptę soli. Następnie wsypać cukier i cały czas mocno ubijać do

Przygotowała: IZABELA CZOSNYKA, archiwum „W”

uzyskania pięknej, szklisto-białej piany. Wyłożyć ją na ostatnią warstwę śliwek.

Zapiekać 1/2 godziny w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Na ostatnie 5 minut zmienić na grzanie od dołu. Wyjąć z piekarnika, chwilę ostudzić, aby składniki trochę stężyły.

Czerwona fasolka z chorizo

Składniki: 200 g czerwonej fasolki, 3 – 4 pomidory, 2 czerwone papryki, 150 g cienkiej kiełbasy chorizo, 100 g wędzonego boczku, 1 cebula, 1/4 łyżeczki kuminu rzymskiego, papryka słodka i chili w proszku, sól do smaku

Fasolkę namoczyć w zimnej wodzie a na drugi dzień ugotować (wody nie solić).

Boczek pokroić w niewielkie paseczki i podsmażyć w rondlu. Jak tłuszcz się trochę wytopi, wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę i zeszklić ją.

Dorzucić pokrojoną w kostkę paprykę i dusić chwilę do miękkości. Pod koniec jeszcze dodać pomidory obrane ze skórki i pokrojone w kostkę.

Kiełbasę pokroić w półplasterki i niewielką chwilę przesmażyć na osobnej patelni. Wystarczy, że puści trochę czerwonego koloru pochodzącego od papryki i znacznie ładnie pachnieć.

Do rondla z pozostałymi składnikami dorzucić chorizo wraz z fasolką, wymieszać.

Doprawić do smaku solą, kuminem oraz słodką i pikantną papryką w proszku.



Rolada biszkoptowa z owocami

biszkopt: 1/2 szklanki cukru, 3/4 szklanki mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 4 jaja, szczypta soli, 4 łyżki gorącej wody

krem truskawkowy: 250 g truskawek, 1 galaretka truskawkowa, 3 łyżki cukru, 1 kubek naturalnego serka śmietankowego „Puszysty”

dodatkowo: cukier puder, bita śmietana, owoce do dekoracji

Żółtka utrzeć z cukrem na puch dodając po łyżce gorącej wody. Osobno ubić ze szczyptą soli pianę z białek. Cały czas ubijając dodawać masę żółtkową, na koniec dosypywać małymi porcjami mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia.

Dużą blachę 30 x 30 cm wyłożyć papierem do pieczenia, który wysmarować pędzelkiem maczanym w oleju lub rozpuszczonej margarynie.

Równomiernie rozłożyć na nim ciasto. Piec ok. 15 min. w temp. 160 – 180 C.

Upieczony biszkopt wyjąć z piekarnika i bardzo szybko położyć na nim ściereczkę posypaną cukrem pudrem. Odwrócić blaszkę do góry dnem, zdjąć papier i szybko zwinąć ciasto w rulon. Pozostawić do wystygnięcia.

Truskawki zmiksować. Powstały mus zagotować z cukrem. Do gorącego musu wsypać galaretkę i dokładnie wymieszać. Wystudzić.

Serek śmietankowy rozmieszać dodając trochę chłodnego musu, a następnie połączyć z jego resztą.

Wystudzony biszkopt rozwinąć i wysmarować kremem. Do środka można włożyć również owoce (truskawki, maliny, poziomki).

Zwinąć ciasto w roladę, ułożyć na długim półmisku, posypać cukrem pudrem.

Udekorować wedle fantazji, np. bitą śmietaną i owocami.

REKLAMA

Z satysfakcją informujemy o otwarciu nowego Centrum Rehabilitacji.
Gabinety rehabilitacji Arcus mieszczące się dotychczas przy ul. Wysłouchów 51 mają nową, prestiżową lokalizację

Jest to budynek KS Korona Kraków przy ul Kalwaryjskiej 9

Rejestracja terminów
 pod nr 12 654 89 87 lub 601 95 65 25
 Gabinety czynne od 9 – 19

Gabinet przy ul. Wysłouchów 51 działa nadal!

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
- tarczyca
- piersi • naczynia szyjne i kręgosłupowe
- echo serca

12 658 16 11
12 658 89 01

OCAL SWOJE WSPOMNIENIA

Przegrywanie wszystkich typów kaset video na DVD, pendrive lub disk zewnętrzny w jakości SD, HD i full HD

Przegrywanie kaset magnetofonowych, taśm szpulowych na CD, MP3 i WAV. Skanowanie slajdów i negatywów.

Przegrywanie starych filmów 8 mm i super 8 mm metodą skanowania poklatkowego do plików video w jakości HD i full HD

oraz inne usługi

tel. 606 502 502 www.nagrywanie.net.pl
 możliwy bezpłatny odbiór od Klienta

CITO-TEST

Pracownia Analiz Lekarskich
 os. Piaski Nowe, ul. Łużycka 55
 (pawilon usługowo-handlowy, 1 p.)
 przyjmowanie materiału do badań
 pn. – pt. 7.30 – 12.00
 tel. 12 657 54 40, 606 957 723

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

FOTOGRAFIA

fotoportrety z imprez
 portrety
 domy i mieszkania

kontakt:
 tel. 504 853 960
wiadomosci.krakow@wp.pl

**Działasz lokalnie?
 reklamuj się lokalnie!**

REKLAMA W „WIADOMOŚCIACH” e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

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

504 853 960

F.H.U.P. ROBIN
NarzędziaWarsztatowe.pl
pon. - pt. 8 - 17, sob. 9 - 13

NARZĘDZIA WARSZTATOWE dla wszystkich

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

WYMIENIĆ PIEC NA GRZEJNIK, OGRZEWAJ I OSZCZĘDZAJ!

Oferujemy innowacyjne grzejniki elektryczne, które:

- zużywają do 70% mniej energii niż tradycyjne grzejniki elektryczne,
- nagrzewają pomieszczenie 4x szybciej od tradycyjnych grzejników elektrycznych,
- są idealne dla alergików i astmatyków,
- posiadają gwarancję na 3 lata!

Zadzwoń!
503-190-145

Możliwość dofinansowania z budżetu gminy Kraków!

POWERWAT.pl

ŻALMAX zalmax@zalmax.pl www.zalmax.pl

ŻALUZJE
PIONOWE • POZIOME
Produkcja • Montaż • Serwis
Kraków, ul. Szczęśliwa 10
tel.: 12 655 74 74
12 265 18 10

ROLETY OKIENNE MOSKITIERY
Produkcja • Montaż
Żalmax Duo Wieliczka
kom. 502 680 372

LOMBARD

- ★ pożyczki pod zastaw
- ★ niskie oprocentowanie
- ★ możliwość negocjacji

ul. Nowosądecka 56 ★ tel. 792 789 027

CONSILIUM® **USŁUGI KSIĘGOWE**
Biurowe Rachunkowe

mgr Bogusław Cora
biegły rewident

25 lat profesjonalnej obsługi firm

**DORADZTWO PODATKOWE
ROZLICZENIA ROCZNE
WERYFIKACJA BILANSÓW**

ul. Cechowa 63 • tel. 12 651 44 44 • kom. 506 151 872
e-mail: biuro@consil.pl • www.consilium.net.pl

PRZYJMIEMY DO WSPÓŁPRACY

osoby z doświadczeniem na rynku reklam

wiadomosci.krakow@wp.pl
tel. 504 853 960

KSERO WYDRUKI WIELKOFORMATOWE z DWG i PDF

tel. 502 34 86 84

**BINDOWANIE w twardej oprawie
PIECZĄTKI
WIZYTÓWKI
LAMINOWANIE
DORABIANIE KLUCZY**

os. Kurdwanów Nowy ul. Witosza 39 (koło poczty)
e-mail: rafal.66 op.pl

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 OBIAD GRATIS
Wspieramy Fundację Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie

Agencja Ubezpieczeniowa LIDER OS. KURDWANÓW, ul. Wystouchów 3/LU 2
czynne: pn - pt w godzinach od 9 - 17
telefon: 501-533-226, 12/313-05-59
bogdan.ubezpieczenia@gmail.com

MARATON LUNCH BAR

Walerego Sławka 10 (przy zajezdni MPK i ZIS)

Obiady na miejscu i na wynos, Catering

**12 265 01 89
88 33 11 600**

W LOKALU KONKURS ABONAMENTOWY GRATISOWE OBIADY

ZAKŁAD MECHANIKI POJAZDOWEJ I BLACHARSTWA

tradycja, doświadczenie, dobra jakość!

Marek i Andrzej Chlipałowie

WULKANIZACJA - 607 617 843

Piaski Wielkie ul. Kijanki 12 a
dojazd od ul. Gwarnej lub Cechowej

**12 654 25 35
501 702 688**

Ogłoszenia drobne wiadomosci.krakow@wp.pl

- Przedszkole zatrudni samodzielną kucharkę/ kucharza – 695 596 774
- ZATRUDNIĘ KOSMETYCZKĘ, PIASKI NOWE – 513 530 810
- Rodzina z dzieckiem niepełnosprawnym poszuje za darmo w dobrym stanie mebli kuchennych, taboretów kuchennych, z góry dziękuję, proszę o sms na nr 572 189 374
- Wynajmę pokój z kuchnią na Bieżanowie Nowym – 796 545 769
- Do wynajęcia pokój, ul. Gołaśka, za opiekę nad starszą osobą chodzącą – 518 756 557

Kto się reklamuje, ten Klientów zyskuje!

REKLAMA W „WIADOMOŚCIACH” e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

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

504 853 960

● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

Na Wzgórzu Kaim – robią co chcą

Szanowni Państwo! Pomimo dwuletnich starań Wzgórze Kaim jest zabudowywane. W tej chwili od Wieliczki nawieziono na Wzgórze tysiące ton ziemi, plantując okolicę obelisku. Wzgórze dalej nie jest pod ochroną Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków. Także Biuro Miejskiego Konserwatora Zabytków nie robi nic! Tak to w 100. Rocznicę mamy dewastację miejsca pamięci, Wzgórze zroszonego krwią. Ręce opadają!

Jeszcze w sierpniu pisałem do wielkich urzędów, w tym do Zarządu Infrastruktury Komunalnej i Transportu:

„Uprzejmie proszę o pilną kontrolę przebiegu ulicy Pronia, prowadzącej na Wzgórze Kaim do pomnika.



W tej sprawie istnieje bogata korespondencja. Mieszkańcy Bieżanowa zaniepokojeni są kolejnymi pozwoleniami na budowę przy drodze, które w konsekwencji zamkną historyczny szlak turystyczny na Wzgórze. Wydaje się koniecznym sprawdzenie tej informacji i ewentualne wytyczenie drogi po innym przebiegu i utwardzenie tego odcinka. Przypominam, że w temacie ochrony Wzgórze Kaim istnieje kierunkowa uchwała Rady Miasta Krakowa, niestety przez rok nic się ani w sprawie wykupu nieruchomości, ani w sprawie regulacji przebiegu drogi, nie wydarzyło. Na Wzgórzu trwają prace wyrównywania pochyłości wzgórza poprzez nawożenie setek m3 ziemi. Czy takie prace są zgodne z prawem?”

Tekst i zdjęcia: Stanisław Kumon, zamieszczone na Facebooku 9 września 2018 r.

Post scriptum:

Rada Miasta uchwaliła w środę, 12 września, miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Dla wybra-

nych obszarów przyrodniczych miasta Krakowa”, w tym dla Wzgórze Kaim. W planie nie dopuszcza się żadnej budowy po stronie Krakowa. Pomnik będzie ocalony? Mam nadzieję!

Odślonięcie pomnika Marszałka Piłsudskiego

W sobotę, 8 września na terenie Fortu 51 Swoszowice odbył się III Swoszowicki Piknik Patriotyczny zorganizowany przez Fundację „Gloria Fortibus” oraz Stowarzyszenie „Siarczane Korzenie Swoszowic”.

Podczas wydarzenia odbyło się uroczyste odślonięcie pomnika Marszałka Józefa Piłsudskiego z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości. W uroczystości wzięły udział Prezydent Miasta Krakowa, Jacek Majchrowski.

Tradycyjnie Muzeum Spraw Wojskowych otworzyło swoje podwoje i zaprosiło wszystkich zainteresowanych na bezpłatne zwiedzanie. Zaprezentowano m.in. wykonane w tym sezonie prace rekonstrukcyjno-remontowe. Znawcy tematu na pewno docenią odtworzoną galerię strzelecką oraz przywróconą do stanu świetności elewację Fortu.

W tym roku impreza połączona będzie z uroczystym odślonięciem pomnika Marszałka Józefa Piłsudskiego, ufundowanego przez osobę prywatną – sponsora Fundacji. Pomnik zyskał akceptację Rady Miasta Krakowa, a sama uroczystość otrzymała Honorowy Patronat Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy.

Jak co roku, na Pikniku zaprezentowały się dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 43 w Swoszowicach oraz, gościnnie, dzieci ze Szkoły Podstawowej w Golkowicach.



Udział wzięła również Grupa Rekonstrukcji Historycznej „Żandarmeria”, a żołnierze Wojska Polskiego zaprezentowali sprzęt i zapoznali z nim zainteresowanych. Można było także zabawić się w „poszukiwaczy skarbów” za pomocą wykrywaczy min używanych przez Wojsko Polskie. W ramach spotkania z Weteranem, można było wysłuchać wspomnień wywiezionej na Syberię Krystyny Listwan. Nie zabrakło występów artystycznych – wystąpiła Amelia Ślusarek, a gwiazdą wieczoru będzie Zespół Historyczno-Patriotyczny Forteca. Na wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych zaprosiła Orkiestra Staromiejska z Krakowa oraz Zespół Mogilanie. Kuchnia polowa bezpłatnie serwowała, do wyczerpania zapasów, uczestnikom Pikniku tradycyjną wojskową grochówkę oraz dania z grilla.

Źródło: portal Krakow.pl

Prośba o chodnik

Do Zarządu Budynków Komunalnych w Krakowie



Zwracamy się z uprzejmą prośbą o możliwie szybkie wykonanie kapitalnego remontu nawierzchni ciągów pieszych i pieszko – jezdnych przy budynku komunalnym położonym przy ul. Heleny 2 w Krakowie. W bieżącym roku zostało zakończone ocieplenie budynku i wykonanie nowej elewacji. W czasie trwania wymienionych robót została uszkodzona nawierzchnia chodników na ponad 50% powierzchni. Reszta powierzchni jeszcze przed rozpoczęciem ocieplania budynku była bardzo zużyta, popękana, zerodowana z dużą ilością wybojów i nierówności. Stan taki stwarza ogromne niebezpieczeństwo dla ludzi niewidomych i słabowidzących oraz niepełnosprawnych, zwłaszcza z wadami narządów ruchu. Sytuacja ta jest szczególnie uciążliwa po opadach i w czasie roztopów. Kałuże, które powstają, są dla tych ludzi trudne do omińnięcia. Są to pacjenci ośrodka zdrowia, który mieści się w budynku przy ul. Heleny 2.

**W imieniu pacjentów
Leokadia i Tadeusz Stanowscy**

Anonimowa pomoc wzajemna

W czerwcu 1935 r. pewien makler giełdowy z Nowego Jorku wyjechał w podróż służbową do Akron w stanie Ohio. Miał za sobą kilka miesięcy trzeźwości po wielu latach życia utopionego w alkoholu. Doświadczenie podpowiadało mu, że aby utrzymać trzeźwość musi pomagać innym alkoholikom. Zapewne nie przypuszczał wtedy, że spotkanie z towarzyszem niedoli, z zawodu chirurgiem, doprowadzi do powstania wspólnoty, która obecnie pomaga utrzymać trzeźwość ponad 2 milionom ludzi w 118.000 grup, w 150 krajach na całym świecie.

Wspólnoty

Anonimowych Alkoholików



Wspólnota AA działa głównie poprzez lokalne spotkania w grupach alkoholików – mężczyzn i kobiet. Podczas nich uczestnicy pomagają sobie nawzajem, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w zdrowieniu z choroby alkoholowej.

Wspólnota opiera swoje działanie o kilka prostych zasad, które pozwalają jej trwać w jedności pomimo braku formalnego charakteru. Żaden alkoholik nie może zostać wykluczony ze społeczności AA – każdy sam decyduje o swoim uczestnictwie. Zamiast zarządu są służby. Każda grupa jest niezależna od pozostałych. Nie istnieją żadne obowiązkowe opłaty – grupy utrzymują się z własnych dobrowolnych składek (np. na wynajem sali), aby zachować niezależność.

Wspólnota nie prowadzi profesjonalnej terapii, nie wiąże się z żadnymi związkami wyznaniowymi, partiami politycznymi, czy inną działalnością, ani nie wchodzi w publiczne spory. Z drugiej strony, wielu lekarzy i duchownych bardzo przyjaźnie odnosi się do Wspólnoty AA i często kieruje osobą z problemem alkoholowym na mityngi.

Publiczna obecność Grup AA opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu. Członkowie starają się zachowywać osobistą anonimowość w mediach.

Do Polski ruch AA dotarł w latach 70. ubiegłego wieku. Dziś, w samym tylko Krakowie i okolicznych miejscowościach, funkcjonuje ponad 50 grup. Alkoholik szukając

pomocy ma do dyspozycji nawet kilka mityngów każdego dnia. Pełny spis mityngów w naszym regionie można znaleźć w Internecie pod adresem www.aakrakow.pl

Moja historia

Moja historia jest przykładem, że nie potrzeba ani patologii w rodzinie, ani długiego okresu picia, aby stać się alkoholikiem. Wychowali mnie dobrze wykształceni, kochający rodzice. Mimo licznego rodzeństwa, w domu nie odczuwałem wielkich braków. Jednak już od najmłodszych lat miałem spore problemy w kontaktach z rówieśnikami – pograżałem się w kompleksach, walczyłem z dominującym poczuciem niższości.

Kiedy w wieku 13 lat pierwszy raz spróbowałem alkoholu, wiedziałem, że oto znalazłem cudowne panaceum na te wszystkie uczucia, z którymi nie potrafiłem sobie radzić. Już ten pierwszy kontakt skończył się upiciem. Jednak kontrolę nad ilością spożywanych trunków i sposobem, w jaki to robiłem, traciłem niepostrzeżenie. Po szczególnie dotkliwych konsekwencjach miałem dłuższe lub krótsze przerwy – po upijaniu się na wycieczkach szkolnych, dyscyplinarnym wyrzuceniu z liceum, czy licznych innych zawodach, które sprawiłem bliskim, szczególnie żonie i rodzicom.

Alkohol dawał mi jednak złudne poczucie kontroli nad własnym życiem. Tłumił lęki przed jutrem lub konsekwencjami wcześniejszego picia, pozwalał uciec przed dojmującym poczuciem wstydu. Mama, że jakoś, kiedyś na pewno sam dam sobie radę. Bliscy, nie rozumiejąc natury choroby, powtarzali, że wystarczy odrobina silnej woli. I ja również w to wierzyłem.

Puste obietnice

Później przekonałem się, że nie jest to prawdą w odniesieniu do osoby dotkniętej chorobą alkoholową. Nic nie

dawały przerwy, które przesyła z czasem przychodziły mi coraz trudniej, pisemne i ustne obietnice, zmiana alkoholu – zamiast mocniejszych trunków wybierałem wino czy piwo, próba szukania pomocy u psychologa (odrzucałem propozycję terapii). Żona nigdy nie była pewna, co zastanie po powrocie do domu, w jakim będą stanie. Przyjaciele i współpracownicy przestawali wierzyć w obietnice, które składałem z najszczerzszymi zamiarami. A ja wciąż wierzyłem, że dam sobie radę, mimo rzeczywistości dookoła mnie, która temu przeczyła.

Po jednym ze szczególnie wstydlivych incydentów, moja żona zwróciła się o pomoc bezpośrednio do mojej rodziny. Pewnego sierpniowego popołudnia 2008 r. kolega brata, który okazał się Anonimowym Alkoholikiem, zabrał mnie na mój pierwszy mityng. Mimo, iż sam zapewne nieprędko bym się tam pojawił, usłyszałem słowa i zobaczyłem ludzi, którzy sprawili, że już zostałem w AA. Od tego momentu, już ponad 9 lat, nie miałem w ustach alkoholu. Zupełnie nieoczekiwanie sposób zdrowienia AA pomógł mi, kiedy wszystkie inne metody zawiodły. Nikt mnie nie odrzucił, mimo tego, co w życiu zrobiłem.

To jest choroba

Dowiedziałem się, że nie jestem człowiekiem złym, tylko chorym. Chociaż alkoholikiem będę już do końca życia, mogę tę chorobę zatrzymać i żyć szczęśliwie i pożytecznie dla innych bez potrzeby picia. We Wspólnocie przestałem podejmować próby beznadziejnej walki z alkoholem i zdałem się na siłę większą ode mnie, która przywróciła mi zdrowe myślenie. Zrozumiałem istotę błędów, które prowadziły mnie niezmiennie do butelki, a które powierzyłem ostatecznie mojej Sile Wyższej.

Rozliczyłem się z przeszłością, naprawiając, jak potrafiłem i byłem w stanie, cierpienia, których przysporzyłem innym ludziom. Mimo, iż moje życie nie stało się nagle łatwiejsze, dziś potrafię radzić sobie z nim bez pomocy alkoholu, nie krzywdząc przy tym innych i siebie.

Grupa AA „Krakus Wola”, istnieje na Woli Duchackiej od 1998 r. **Mityngi odbywają się w budynku stołówki Domu Pomocy Społecznej przy ul. Sas-Zubrzyckiego 10, dwa razy w tygodniu: w poniedziałki o 17:30 i w piątki o 18:00.** Zapraszamy nie tylko osoby, które przypuszczają, że mogłyby mieć problem z alkoholem, ale wszystkich, którzy szukają informacji i pomocy dla swoich bliskich lub znajomych. **Grupa obsługuje telefon kontaktowy – 516 24 88 44.**

Marek

Pod patronatem medialnym „Wiadomości”

XVII PODGÓRSKIE DNI OTWARTYCH DRZWI

Stowarzyszenie PODGORZE.PL zaprasza w dniach 28-30 września na wielkie zwiedzanie Podgórz. W sobotę otworzymy ok. 30 obiektów, a w niedzielę zaprosimy kilkanaście spacerów tematycznych. PDOD to wyjątkowa możliwość poznawania i odkrywania Podgórz – szeroko rozumianego, jako prawobrzeżna część Krakowa. Odwiedzimy najciekawsze zabytki Podgórz, a także wiele miejsc na co dzień niedostępnych – forty, pracownie rzemieślnicze, zapomniane obiekty przemysłowe i inne miejsca ważne dla historii Podgórz.



Wszystkie ścieżki tegorocznych uroczystości, imprez, wydarzeń, mają jeden mianownik - Wolność. Wytęskniona, odzyskana. To gigantyczne zwierciadło dziesiątków pokoleń tych, co byli tu przed nami. To ich dar - drogocenny klejnot, którego wartość wielu ludzi na świecie zna i wielu nie docenia. My, cieszymy się nią! Świętujemy, odnośmy się do niej, opowiadamy i dzielimy się nią na różne sposoby. Naszą propozycją są XVII Podgórskie Dni Otwartych Drzwi czyli poznawanie, rozumienie, zachwycanie się Podgórzem – miejscem z którego przyszła do Polski niepodległość! Jednak podgórskie święto wolności swoją kulminację będzie miało w październiku. Zatem drogę do wolności należy przygotować już dziś. Zaplanujmy działania, dowiedzmy się kto jest kim, gdzie należy się udać i co zrobić. Zapraszamy zatem do spisku!

Inauguracja naszego podgórskiego święta rozpocznie się w sercu przyszłych wydarzeń - na podgórskim Placu Niepodległości (piątek 28 września, godz. 17.30), gdzie splatają się wątki, losy bohaterów i losy wyzwalonego miasta. Tu, 31 października 1918 roku w wyniku działań



grupy spiskowców, narodziła się „sztuka”, którą pokażemy Państwu za pomocą wystawy plenerowej „Sztuka niepodległości”. Znajomość planu działania pozwoli nam wciągnąć do spisku podgórzanki, czego świadkiem będziemy, gdy dotrzemy, po otwarciu wystawy do willi przy Wzgórzu Lasoty 3. Wspólnie śmiało ruszamy do Muzeum Podgórz. A tam? Tajemniczy biało-czerwony poczęstunek i projekcja dokumentu „Antoni Stawarz” w reżyserii Roberta Rachwała (produkcja TVP Kraków, 2010).

A w niedzielę zaprosimy m.in. na takie spacery:

Z cyklu „Historie z Piasków Wielkich”, temat: „Na ścież-

kach Piasku Małego, historycznej części krainy Kijaków”
godz. 12.00

Zbiórka: przed kościołem Matki Boskiej Różańcowej ul. Nowosądecka 41.

Bogate dziedzictwo naturalne i kulturowe wschodniej części Piasków Wielkich, dawniej Piasku Małego; Dolina Drwinki, kapliczki, historyczna architektura mieszkalna, zabytki centrum dawnej wsi Kijaków.

Oprowadza: Ewa Gaj

Spacer po Parku Jerzmanowskich

godz. 12.30

Zbiórka: przed Kościołem Rektoralnym p.w. św. Mikołaja z Tolentino, ul. Górników 27.

Opowieść o polskim Noblu Erazmie Jerzmanowskim, jego pałacu i parku.

Oprowadza: Grażyna Fijałkowska

Spacer śladami Niepodległości - żołnierze i harcerze
godz. 15.30

zbiórka przy wejściu na cmentarz przy ul. Wspólnej na Woli Duchackiej

W programie m. in. postój w ogródku u kpt. AK Włodzimierza Wolnego - opowieści gospodarza „Bracia Wolni” [Tadeusz, Zygmunt, Mieczysław, Włodzimierz, Jerzy] i Stanisława Bema „Bemów pamięci...” [Stanisław Marian, Jan Zbigniew] oraz „Ze śpiewnika Niepodległej”.

Organizatorzy: Stowarzyszenie Przyjaciół Woli Duchackiej, Centrum Kultury Podgórz - Klub Wola Duchacka, 13 Szczep Swarowicza im. Tadeusza Kościuszki Hufca ZHP Kraków-Podgórze

Podgórskie popołudnie wspomnień

godz. 16.30

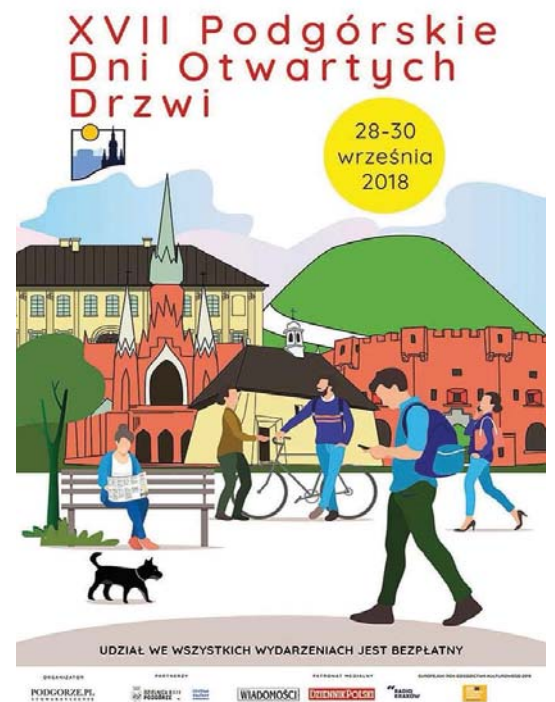
zbiórka uczestników na Rynku Podgórskim, naprzeciw wejścia do Kościoła św. Józefa, w miejscu, w którym kiedyś znajdowała się sadzawka.

W niedzielne popołudnie zapraszamy Państwa do spaceru po centrum Podgórz, podczas którego wspólnie wspominać będziemy Rynek Podgórski i okolice z lat 60-tych, 70-tych, 80-tych.

Podczas spaceru każdy będzie miał okazję opowiedzieć o Podgórz, jakim je zapamiętał. Zapraszamy zarówno Podgórzan (i nie tylko), którzy pamiętają tego okres, jak i tych młodszych, którzy chcieliby się dowiedzieć, jak tu było kiedyś. Podczas spaceru przypomnimy sobie, gdzie w Rynku Podgórskim była Cukiernia, a przy ul. Kalwaryjskiej Delikatery... jak zbitą szybę w oknie wymienialiśmy w zakładzie szklarskim pana Paczki, a w upalne dni gasiliśmy pragnienie wodą gazowaną przy ulicy Rejtana.

Oprowadza: Andrzej Zdybalski (Stowarzyszenie PODGORZE.PL)

Między przystankiem Kraków Podgórze i stacją Kraków Płaszów czyli spacer wzdłuż Kolei Transwersalnej



godz. 17.00

zbiórka na końcu Alei Edwarda Dembowskiego u wejścia na kładkę pieszą nad Al. Powstańców Śląskich i linią kolejową Kraków Płaszów - Oświęcim

Już w 1836 r. Kolej Cesarza Ferdynanda z Wiednia do Bochni miała prowadzić przez Podgórze. Późniejsze kryzys polityczne i inwestycyjne sprawiły, że dopiero w sierpniu 1884 r. z podgórskiej stacji odjechał pierwszy pociąg. W czasie wędrówki dowiemy się czym miała być „Kolej Tatrzńska”, co to jest „Kolej Transwersalna” i dlaczego drogi żelazne stanowią niezbywalny element dziedzictwa kulturowego Podgórz i Krakowa.

Oprowadza: Dominik Lulewicz (Muzeum Historyczne Miasta Krakowa)

Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny. Pełny program będzie dostępny od 18 września na stronie www.podgorze.pl, w Muzeum Podgórz, informacjach turystycznych itp. Zapraszamy!



DO WSZECHMOGĄCEGO MAGISTRATU. Jako nowo zatrudniony pracownik i uznany zmianoholik zgłaszam rewolucyjno-innowacyjny pomysł pt. „Powycinać i posadzić”. Na krakowskich osiedlach rozpanoszyła się zieleń, która jest zbyt wysoka i alergiczna dla mieszkańców. Pod hasłem walki o ich bezpieczeństwo i zdrowie, trzeba zarządzić kompleksową i generalną wymianę zieleni. Wszystko co pyli, wyciąć w pierwszej kolejności, np. wierzby i lipy. Wszystkie stare drzewa usunąć, bo się mogą zwalić. W ten sposób powstanie pole do działania. Mam znajomych, którzy mogą przystąpić do przetargu na wycinkę zieleni, a także takich, którzy mogą ją od nowa nasadzać. Zarobią na tym wszyscy! 😊



Od redaktora

Trzy grosze

OD IMPREZY DO IMPREZY. Otrzymałem zaproszenie na urodziny Lidla. Iść czy nie iść, czy się Kaufland nie obrazi? A co na to Carrefour, obiecałem, że u niego będę, do Tesco nie zaglądam, bo nie i już. Czekam niecierpliwie na chrzciny Biedronki... A wszystko to moja rodzina, która podkreśla swoją polskość głównie polskimi produktami. 😊

TRZYMAJ SIĘ PAN! Powitała mnie uśmiechem, jak znajomego, a ja rozpocząłem kwerendę w pamięci kto to jest. Łykam ginkofar, popijam gojnikami (to z zalecenia żony, abysmy się poznawali, bo jest z tym różnie), a tu nagle taki test. Zazwyczaj rzucam neutralnego dryfa w stylu „i co tam?” albo „wszystko w porządku?”, na ogół łykają przynętę i dryfują w swojej mowie egocentrycznej. – Co tam słyhać w wielkim świecie? – wyprzedziła mnie zaskakującym dryfem. Miłe, ale nietrafne, bo w wielkim świecie nie bywam i orientuję się mgliście. Wychodzę z założenia, że mały świat może być wielki, a najlepiej, żeby był taki na miarę, czyli w sam raz. Wymieniliśmy jeszcze parę zdań, z których zorientowałem się, że wie o mnie więcej niż ja o niej. Na koniec nie wiedziałem, czy ucałować wyciągnię-

tą rękę, czy ją uściskać, gdy usłyszałem „trzymaj się pan!”. Spodobało mi się to, tylko co będzie dalej: na szczęście poklepania po plecach nie było. 😊

JAROSŁAW KAJDAŃSKI



ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

Jeśli jest problem, dotyczący naszej lokalnej społeczności, jeśli znacie Państwo ciekawą, oryginalną, wyjątkową osobę, którą warto przedstawić – to prosimy o informacje:

e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

lub kom. 504 853 960



ZMARSZCZKOM MÓWIMY STANOWCZE „NIE”!

Pojawiły się u Ciebie pierwsze zmarszczki? Nie wiesz co z tym zrobić?

W obecnych czasach uroda odgrywa ważną rolę w naszym życiu. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni dokładają wszelkich starań, by wyglądać młodziej. Niekiedy jednak zbyt późne podjęcie walki z objawami starzenia się skóry wymaga poddania się wielu inwazyjnym i bolesnym zabiegom.

Proces starzenia rozpoczyna się u człowieka ok 20-30 roku życia.

Na twarzy pojawiają się delikatne zmarszczki mimiczne, przebarwienia, zaczerwienienia, skóra okolicy oczu staje się wiotka, usta tracą kontur, pogłębia się bruzda nosowo-wargowa. Zmiany te spowodowane są nie tylko genetycznymi procesami starzenia się, ale także nieprawidłową ochroną przeciwsłoneczną, złe dobranymi kosmetykami czy niewłaściwym stylem życia. Szeroki wybór zabiegów dostępnych na rynku, pozwala na opracowanie indywidualnego planu działania z zastosowaniem celowanych terapii łączonych w walce z oznakami upływającego czasu. Należy pamiętać, wedle starego przysłowia: "Lepiej zapobiegać, niż leczyć.", im wcześniej zaczniemy zbać o naszą skórę, tym efektywniej uda nam się spowolnić objawy procesu starzenia.



PROMOCJE:

- Peeling kawitacyjny + ampułka + sonoforeza + maska algowa: **100zł**
- Laserowa depilacja LightSheer: **od 100zł**, - Termolifting Zaffiro (twarz): **300zł**
- Powiększanie, modelowanie ust kwasem hialuronowym: **od 500zł**

Zapraszamy również do **STREFY MĘŻCZYZNY** dla wymagających i nowoczesnych mężczyzn, którzy cenią sobie jakość, bezpieczeństwo i skuteczność zabiegów.

Studio Laseroterapii i Medycyny Estetycznej Dermamax

ul. Nowosądecka 46, 30-683 Kraków Godziny otwarcia: Pn. – Pt.: 8 – 20 Sob.: 9 – 15

Zarejestruj się na **BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ**: +48 883-599-007

Zairzwyj na naszą stronę internetową: www.dermamax.pl



NIEWIDOCZNE NAKŁADKI

PROSTUJĄCE ZĘBY CLEAR-ALIGNER

to skuteczna i precyzyjna metoda korygowania wad zgryzu poprzez noszenie przezroczystych nakładek na zęby, które nie powodują niedogodności i dyskomfortu związanego z ich codziennym użytkowaniem. Skuteczne efekty prostowania zębów są zauważalne już po kilku etapach noszenia. Nakładki są również komfortowe w noszeniu i nie dają uczucia dyskomfortu. Leczenie jest precyzyjne i bezpieczne. Wygodę zapewnia również ich łatwe zdejmowanie np. chcąc spożyć posiłek. Kolejnym istotnym i ważnym pozytywnym aspektem nakładek jest utrzymanie ich higieny – bardzo łatwo się je czyści. Idealne dopasowanie ich do zębów pacjenta sprawia, że możemy śmiać się, uśmiechać i rozmawiać bez przeszkód. Czas leczenia tą specjalistyczną metodą jest skrócony do minimum.

Zarejestruj się telefonicznie na **BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ CLEAR-ALIGNER!**

IMPLANTY ZĘBÓW – TRZECIE ZĘBY

Implanty zębów są nowoczesnym rozwiązaniem uzupełniającym braki zębów w jamie ustnej. Implant zastępuje naturalny korzeń zęba i zapobiega zapadnięciu się kości. Do głównych zalet leczenia zalicza się: wysoki komfort użytkowania, podniesienie jakości życia, możliwość rezygnacji z ruchomych protez, brak konieczności szlifowania zdrowych zębów oraz przede wszystkim względy estetyczne. Zęby po wszczępieniu implantów wyglądają zupełnie normalnie. W naszym gabinecie wykorzystujemy najnowocześniejsze systemy implantologiczne w Krakowie!

Promocja! Tylko we wrześniu Implanty od 2400 zł w atrakcyjnym systemie ratalnym!

Zarejestruj się telefonicznie na **BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ IMPLANTOLOGICZNĄ!**



Zarejestruj się na konsultację pod nr.:
883-699-007 LUB (12) 307-05-97



Centrum Stomatologii Estetycznej,
Implantologii i Ortodontji DENTAMAX
UL. NOWOSĄDECKA 46
Godziny otwarcia: Pon-Pt: 8-21, Sob: 8-15

KOMPLEKSOWO REDAKCJA – SKŁAD ŁAMANIE – DRUK

GAZETKI: wyborcze, weselne
i okolicznościowe
Foldery, ulotki, plakaty,
banery – wszystkie formaty

KONTAKT:

504 853 960, wiadomosci.krakow@wp.pl