



Udanych wakacji! Do zobaczenia we wrześniu!



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 7-8 (294-295) Rok XXV

Kraków

lipiec-sierpień 2020

REKLAMA

BERST
DORADZTWO PRAWNO FINANSOWE

OFERUJE:



Usługi prawne

- porady prawne
- pisma procesowe
- obsługę prawną firm
- odzyskiwanie długów

Usługi finansowe

- oddłużanie
- kredyty i pożyczki bankowe
- kredyty i pożyczki pozabankowego
- leasing

tel. 532 315 217

www.berstpdf.com

Kraków, ul. Zakopiańska 73/115B

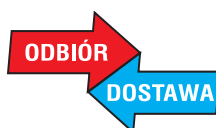
PRALNIA DYWANÓW

"PERS"

PRALNIA DYWANÓW



691 353 409



AUTOMATYCZNE PRANIE DYWANÓW

NAJSKUTECZNIEJSZĄ METODĄ: **NA WSKROŚ**

- OBSZYWANIE DYWANÓW I WYKŁADZIN
- OZONOWANIE
- CZYSZCZENIE:
 - WYKŁADZIN
 - TAPICERKI MEBLOWEJ
 - KRZESEŁ, FOTELI
 - WERSALEK, SOF
 - NAROŻNIKÓW, MATERACY



www.czyszczeniekrakow.pl
info@czyszczeniekrakow.pl

WYBORY PREZYDENCKIE 2020



I tura wyborów prezydenckich odbyła się w niedzielę 28 czerwca.

Startowało w nich 11 kandydatów, w kolejności alfabetycznej: Robert Biedroń, Krzysztof Bosak, Andrzej Duda, Szymon Hołownia, Marek Jakubiak, Władysław Kosiniak-Kamysz, Mirosław Piotrowski, Paweł Tanajno, Rafał Trzaskowski, Waldemar Witkowski, Stanisław Żółtek.

Zwyciężył Andrzej Duda, kandydat Zjednoczonej Prawicy, zdobywając poparcie 43,5 proc. wyborców, drugi był Rafał Trzaskowski, kandydat Koalicji Obywatelskiej, na którego zagłosowało 30,46 proc. wyborców. Dalsze miejsca zajęli, kolejno: Szymon Hołownia - 13,87 proc., Krzysztof Bosak - 6,78 proc., Władysław Kosiniak-Kamysz - 2,36 proc., Robert Biedroń - 2,22 proc.

Pozostali kandydaci uzyskali wyniki poniżej jednego procenta poparcia. Frekwencja wyniosła 64,51 proc.

Ponieważ żaden z 11 kandydatów nie zdobył ponad połowy ważnie oddanych głosów, do rozstrzygnięcia wyborów konieczna była II tura głosowania, w której Andrzej Duda i Rafał Trzaskowski zmierzyli się w niedzielę 12 lipca.

W Krakowie w I turze na Rafała Trzaskowskiego głosowało 37,79 proc., na Andrzeja Dudę 31,84 proc. Frekwencja wyniosła 71,54 proc.

W Małopolsce w I turze zwyciężył Andrzej Duda zdobywając 51,11 proc., przed Rafałem Trzaskowskim 23,92 proc. Frekwencja wyniosła 67,22 proc.

II decydująca tura wyborów odbyła się w niedzielę 12 lipca. Andrzej Duda zdobył 51,03% głosów poparcia, Rafał Trzaskowski 48,97%. Frekwencja wyniosła 68,18%.

W Małopolsce zwyciężył Andrzej Duda - 59,65%, Rafał Trzaskowski - 40,35%. Frekwencja 70,38%.

Rafał Trzaskowski zwyciężył w Krakowie zdobywając 61,47%, na Andrzeja Dudę głosowało 38,53%. Frekwencja wyniosła 73,77%.

Państwo Lisowie z Kurdwanowa na drodze św. Jakuba

– O Camino mogę mówić całymi dniami, to moja wielka pasja i miłość – zapewnia Ewa Lis, która wspólnie z mężem Stefanem od lat pielgrzymuje drogami św. Jakuba po Polsce i innych krajach Europy.

Po raz pierwszy spotkałam państwa Lisów kilka lat temu na Małopolskiej Drodze św. Jakuba. Żeby napisać artykuł o idei pielgrzymowania, dołączyłam wtedy do pasjonatów. W tym gronie szła para, która zwróciła moją uwagę. Ona miała ze sobą aparat i uwieczniała wszystkie spotkania po drodze przydrożne kapliczki. On towarzyszył jej w tym fotografowaniu, zatrzymywał się, słuchał, pomagał... Potem dowiedziałam się, że mieszkamy na tym samym osiedlu, na Kurdwanowie, a państwo Lisowie są już na emeryturze. I to było dla mnie zaskoczenie, bo na emerytów nie wyglądali.

Zaczęło się od spotkania

Od tego czasu spotykaliśmy się na kurdwanowskich ścieżkach. Za każdym razem dowiadywałam się o kolejnym odcinku drogi św. Jakuba, którą państwo Lisowie właśnie przeszli albo mają zamiar na nią wejść. Ich zainteresowanie się sięgającymi średniowiecza drogami św. Jakuba do Santiago de Compostela zaczęło się od spotkania w księgarni przy ul. Siennej w Krakowie. – To było jesienią 2009 roku, mój mąż zaproponował, abyśmy się wybrali do Księgarni Hiszpańskiej

Cd. na str. 3

REKLAMA

TŁUMIKI

12 657 23 75
513 096 771

DLA STAŁYCH KLIENTÓW RABATY

HAKI HOŁOWNICZE
MECHANIKA OGÓLNA
WULKANIZACJA
KATALIZATORY
FILTRY DPF

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

PRALNIA – MAGIEL
EKOLOGICZNA WODNO-CHEMICZNA

tel. 12 650 19 00 www.seco.krakow.pl

- Czyszczenie dywanów – trzepanie gratis.
- Uprawnienia do prania: hotele, restauracje, klienci indywidualni oraz z barierą higieniczną dla przychodni i gabinetów lekarskich.
- Pranie pościeli zdrowotnej i garderoby.

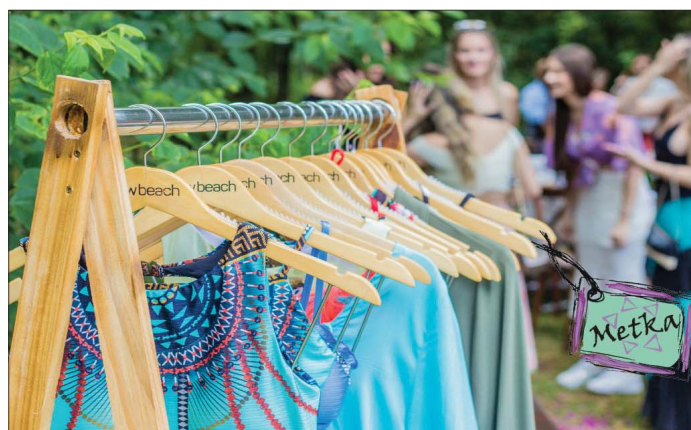
P.W. "SECO" Sp. z o.o. • tel. 503 020 080
ul. Nowosądecka 41A, 30-683 Kraków

Ponad 30 lat tradycji!
PRANIE NA TELEFON: 12 650 19 00

**SEZON LETNI
W METCE TRWA!**

**SUKIENKI, SPÓDNICE,
KOSZULKI, SPODENKI
ORAZ OBUWIE
W POWIĘKSZONEJ
OFERCIE!**

**KALENDARZ DOSTAW
NA
www.metka-sklep.pl**



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

XXV LAT „WIADOMOŚCI” 1995 – 2020

W br. mija 25 lat istnienia miesięcznika lokalnego „Wiadomości”, który ukazuje się w krakowskim Podgórzu.

W zeszłym miesiącu przypomnieliśmy o tym naszym Czytelnikom.

Zaprosiłem dziennikarzy „Wiadomości” do podzielenia się swoimi wspomnieniami. Mam nadzieję, że będą następne.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI



MARIA
FORTUNA-SUDOR

Wszystko zaczęło się od spaceru po Kurdwanowie. Było grudniowe popołudnie. Wybraliśmy się z synem na popołudniowy spacer, który z reguły kończył się w księgarni (przy ul. Wysłuchów). Czy ktoś dziś jeszcze pamięta, że tam była księgarnia?

Kuba kochał oglądać i czytać książki, a pani Agnieszka, która tam pracowała, patrzyła z wyrozumiałością na moje ciekawe nowości wydawniczych dziecko. Często też wychodziliśmy z księgarni z nową książką dla Kubę. Ale w tym dniu to ja zabrałam coś do domu. To były „Wiadomości” – lokalny miesięcznik, który po powrocie z zainteresowaniem przeglądałam. Tak znalazłam informację, że redakcja szuka współpracowników. Pomyślałam; czemu nie? I wykreśliłam podany w ogłoszeniu numer telefonu.

Nie ukrywam, że to był czas, kiedy szukałam możliwości spełniania się w roli dziennikarza, ale odbijałam się od kolejnych drzwi redakcyjnych. I często słyszałam; nie potrzebujemy ani dziennikarzy, ani redaktorów. Tak zaprawiona w bojach byłam przygotowana na kolejną odmowę, a tymczasem po telefonicznej rozmowie szybko dostałam pierwsze zlecenie. Potem kolejne i kolejne...

Moja przygoda z „Wiadomościami” trwa od wielu lat. Chyba jestem współpracownikiem z najdłuższym stażem. Współpracownikiem, który niezmiennie powtarza, że właśnie ten miesięcznik i jego redaktor naczelny/ właściciel/ wydawca (doborowe trzy w jednym!) Jarek Kajdański miał znaczący wpływ na to, co dzisiaj robię i gdzie jestem.

Dzięki tej współpracy inaczej spojrzę na Kurdwanów

REKLAMA

Rusza REKRUTACJA 2020/2021

Oddziały przedszkolne:
ul. Przemysłowa 23A • ul. Kijanki 2
www.przedszkole-delfinki.pl

Żłobek:
ul. Kijanki 2 • ul. Łużycka 73A www.zlobek-delfinki.pl

Angielski 3 razy dziennie

Własny parking i plac zabaw

Z tą reklamą 10% zniżki na wpisowe

tel: 728 393 864

i na prawobrzeżną część Krakowa - Podgórze. Uświadomiłam sobie, jak niezwykle historie mają miejsca, gdzie mieszkam, pracuję. Poznałam wspaniałych ludzi; pasjonatów, o których zapewne nigdy bym się nie dowiedziała. Tymczasem mogłam o nich pisać, prezentować ich na łamach miesięcznika, a sama - wiele się od nich nauczyć.

Czasem ktoś mnie pyta; To ty jeszcze piszesz w „Wiadomościach”, po co ci to? Uśmiecham się wtedy, bo trudno każdemu tłumaczyć, że jestem Jarkowi wdzięczna za to, iż przed laty dał mi pierwsze zlecenie. I mam jeszcze jeden, bardzo ważny powód. Wśród stałych, wiernych czytelników „Wiadomości” jest pewna pani, właścicielka małego sklepu spożywczego. Gdy kolejny numer trafia do rozdania na sklepową ladę, pani Czesława: „A czy jest tu artykuł Marii Fortuny - Sudor?”

Więc piszę także dla pani Czesławy, bo nie chcę jej zawieść, ale też dla wielu czytelników, którzy chętnie czytają „Wiadomości”, w tym także zamieszczane na ich łamach moje teksty. Jeśli one z jakiegoś powodu są dla nich ważne, istotne, to mogę się cieszyć. Przecież nie od dzisiaj wiadomo, że dzięki temu, iż jesteśmy czytani, nasza praca ma sens.

MARIA FORTUNA-SUDOR



ELŻBIETA ĆWIK

Z „Wiadomościami” współpracowałam 10 lat (2008-2018) jako dziennikarz. Moja przygoda z miesięcznikiem rozpoczęła się od praktyki studenckiej, która szybko przeobraziła się w regularną współpracę.

Dlaczego wybrałam lokalną gazetę? Otóż ten rodzaj prasy, nie zawsze doceniany, porusza tematy najbliższe nas. Nie tylko informuje i interweniuje w sprawie budowy czy remontu infrastruktury drogowej. Ale także prezentuje ciekawych ludzi, mieszkających tuż, tuż. Odkrywa miejscowe sekrety historyczne. Pokazuje osiągnięcia naszej społeczności, zamiast szukania taniej sensacji. Co ważne w przypadku „Wiadomości”, jest to tradycyjna gazeta, która stara się rzetelnie informować i oddzielać prawdę od komentarza autorskiego, co jest w obecnych czasach rzadkością, a cenną wartością dla Czytelników.

Oczywiście bardzo ważną rolę odgrywa tutaj Wydawca i Redaktor Naczelny, w tym wypadku w jednej osobie, Jarosław Kajdański. To on, trzymając się swoich ideałów, od wielu lat wyznacza kierunek kształtowania się „Wiadomości”. Dzięki współpracy z nim nauczyłam się nie tylko dziennikarskiego rzemiosła, ale także poznałam wielu interesujących ludzi oraz zobaczyłam, jak powinna wyglądać niezależna gazeta lokalna.

Wszystkiego czego nauczyłam się w „Wiadomościach”, staram się obecnie wykorzystywać w prowadzeniu Swoszo-wickiego Portalu Informacyjnego, którego jestem Wydawcą i Redaktorem Naczelnym.

Można śmiało powiedzieć, że współpraca z „Wiadomościami” ukształtowała moje życie. Dzięki Jarku :)

ELŻBIETA BARHOUMI z D. ĆWIK



BARBARA BĄCZEK

Moja przygoda z „Wiadomościami” rozpoczęła się podczas praktyk na I roku studiów. Od razu zostałam rzucona „na głęboką wodę” – nie było parzenia kawy i obserwowania pracy starszych dziennikarzy, poznawałam za to tajniki redagowania i adiacji tekstu, a także... topografię miasta. Mieszkaliśmy wtedy na Al. 29 Listopada i do dziś pamiętam długie podróże z mapą (papierową) na drugi koniec Krakowa. Pamiętam też dumę, gdy w końcu ukazał się obszerny raport „O klubach i domach kultury” podpisany moim nazwiskiem.

Aż trudno uwierzyć, że od tego czasu minęło ponad 13 lat. Sporo się w moim życiu zmieniło, ale współpraca z „Wiadomościami” pozostała. To dzięki nim poznałam wiele fantastycznych osób, zarówno kolegów z redakcji, jak i bohaterów artykułów – nie sposób wymienić wszystkich, dodam tylko, że niektórych z nich niestety nie ma już wśród nas. Dużym przeżyciem był dla mnie również wywiad z prezydentem Jackiem Majchrowskim, który przeprowadzaliśmy wspólnie z Bartkiem Bartoszkim. Chociaż nie ukrywam, że akurat polityka nigdy nie należała do moich ulubionych tematów.

Mam nadzieję, iż mimo trudności, z jakimi się ostatnio borykamy, „Wiadomości” jeszcze długo będą mogły dostarczać swoim czytelnikom informacji i rozrywki. Nie bez powodu mówi się przecież: „Co nas nie zabije, to nas wzmocni”.

BARBARA BĄCZEK

• Lokalne Forum •

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

Praca zdalna

Hitem czasu izolacji okazała się praca zdalna - w domu, przy komputerze. Mówi się, że wielu pracodawców zechce utrzymać taki model po epidemii. Bo to dla nich czysty zysk. Można zmniejszyć powierzchnie biur, można przerzucić na pracownika, jeśli nie koszty, to organizację napraw sprzętu, nie zajmować się pilnowaniem punktualności, tylko wyznaczać ilość „cegieł” do przerzucenia. A jednak mieszkanie nie jest dobrym miejscem do pracy. Nie chodzi tylko o to, że rzadko kto dysponuje luksusem w postaci osobnego pokoju do pracy, nie mówiąc o słonecznym ogrodzie z ilustracją...

Brak zdecydowanego podziału między życiem prywatnym a zawodowym, jest najgorszym pomysłem z możliwych: utrudnia odpoczynek i sprawia, że jeste-

śmy w pracy bez przerwy. W dodatku izoluje i pogłębia samotność np. singli. Pracujemy wtedy, jak miliony uwijających się pszczoł, ale bez wspólnego ula.

Nie wszyscy mogą pracować zdalnie. Personel medyczny i personel sklepów, śmieciarze, kierowcy, budowlańcy, rolnicy, przedszkolanki i nauczyciele (mimo eksperymentu, jakim były zdalne lekcje), opiekunowie dzieci i seniorów, piekarze, cukiernicy, floryści, pocztowcy... W wielu zawodach trzeba być fizycznie obecnym... Tymczasem właśnie te zawody najczęściej są niedowartościowane. Zarówno finansowo, jak pod względem prestiżu. Otwórzmy wreszcie oczy. Nasz świat się kręci dzięki tym ludziom.

Żeby jednak nie tylko narzekać, można pomarzyć... Na przykład o tym, że po zwalczeniu podstępnego wirusa firmy zdecydują się na model 4 + 1, czyli umożliwią pracownikom tele- pracę przez jeden dzień w tygodniu. To pozwoliłoby zachować więź między pracownikami ułatwiając im jednocześnie organizację wielu życiowych spraw. Jeszcze żeby tylko internet chciał hulać, a nie smętnie mulić. Ale do tego potrzebna byłaby nowa piąta generacja sieci – niezawodny, szybki, pojemny i kontrowersyjny system 5G.

zdjęcie via: THOT Cursus
źródło: Liliana Sonik, FB

**Druk-
arnia
LEYKO**
SP. Z O.O.

Sztuka dobrego druku

ulotki, plakaty,
książki, katalogi...

www.leyko.pl



Państwo Lisowie z Kurdwanowa na drodze św. Jakuba

Cd. ze str. 1



na spotkanie z podróżnikami – wspomina Ewa Lis. Pan Stefan przyznaje, że ma zwyczaj zaglądania do księgarni, gdy przechodzi obok. Stwierdza: – Zobaczyłem afisz informujący o spotkaniu i pomyślałem, że to może być interesujące, zwłaszcza, że chodziło o Hiszpanię. Wybraliśmy się tam, a dalej to już samo poszło.

Pani Ewa przyznaje, że gdy usłyszała o idei pielgrzymowania do Santiago, to wpadła jak przysłowiowa śliwka w kompot. Wspomina: – Panowie opowiadali, że taką pielgrzymkę można rozpocząć z progu własnego domu. Mówili, że są już otwierane drogi św. Jakuba na terenie Polski i że też można nimi pielgrzymować. Po spotkaniu, jeszcze w tramwaju, marzyłam głośno, jakby to było cudownie wyjść z domu i dojść do św. Jakuba w Santiago... Z uśmiechem stwierdza, że mąż starał się zniechęcić ją do realizacji pomysłu. Wskazywał na przeszkody, a więc ich wiek, obawy przed chorobami, brakiem możliwości porozumiewania się w obcych krajach...

Jednakże pani Ewa, z wykształcenia polonistka (przez wiele lat uczyła języka polskiego w Gimnazjum nr 28 na Kurdwanowie), nie odpuszczała. Szukała w Internecie informacji o drogach św. Jakuba, o możliwościach pielgrzymowania. – Jeszcze w tym samym roku, w grudniu trafiliśmy na spotkanie bractw św. Jakuba w kościele św. Katarzyny na krakowskim Kazimierzu. Na miejscu zobaczyliśmy ludzi w pięknych strojach. Każda grupa miała swoją Jakubową pieśń. A po Mszy świętej uczestnicy zostali zaproszeni na spotkanie. W podziemiach kościoła młody zakonnik przedstawił mnie księdzu Ryszardowi Honkiszowi.

Wtedy marząca o wejściu na drogę św. Jakuba nie wiedziała, że jest to proboszcz parafii św. Jakuba z Węclawic, mocno zaangażowany w upowszechnianie idei pielgrzymowania drogami św. Jakuba. Były plany, aby się wybrać grupą do Hiszpanii i tam przejść do Santiago. Ostatecznie jednak nic z tego nie wyszło. Trudności się mnożyły. – Moja mama była w takim wieku, że potrzebowała stałej opieki – opowiada Ewa Lis i dodaje, że psa też nie można zostawić samego. Z uśmiechem wspomina: – Nie odpuszczałam jednak i kiedyś trafiłam na ogłoszenie w Internecie, że są niedzielne wyjścia na Małopolską Drogę św. Jakuba. To było to, czego szukaliśmy. Pielgrzymowanie raz z miesiącem, w niedzielę, odcinek po odcinku... Zadzwoiłam do organizatorów. Tak poznałam Franciszka Mroza, który się tym projektem zajmuje. To było w 2011 roku, gdy dołączyliśmy do małej grupy niedzielnych pielgrzymów.

Tworzą Jakubową wspólnotę

Ta forma peregrynowania polega na tym, że w niedzielny wczesny poranek zainteresowani dojeżdżają do punktu wyjścia. Na miejscu uczestniczą w Eucharystii, a po niej wyruszają na pielgrzymi szlak. W drodze zatrzymują się na odpoczynek, nawiedzają kościoły, zwłaszcza te znajdujące się na powstałym w średniowieczu szlaku św. Jakuba. Wieczorem wracają do domu, a miesiąc później, w niedzielę ponownie spotykają się w miejscu, do którego doszli. – Do naszej grupy dołączali kolejni caminowicze – opowiadają państwo Lisowie. Przyznają, że jedni zostali, a inni zrezygnowali. Na ich miejsce przyszli nowi. – Ale jest taka grupa stała, która od lat spotyka się na kolejnych etapach drogi – dodaje pani Ewa. I stwierdza: – Tworzymy Jakubową wspólnotę. Stefan Lis zaznacza: – Taka forma pielgrzymowania, inna niż na przykład wakacyjne pielgrzymki zmierzające z różnych stron Polski do Częstochowy, to wspaniała sprawa. Niby jesteśmy w grupie, lecz tak na prawdę każdy idzie sam. Oczywiście, jeśli ktoś chce porozmawiać, to istnieje taka możliwość, ale gdy chce iść w milczeniu, nikt mu w tym nie przeszkadza.

Z rozmowy wynika, że Ewa i Stefan Lisowie przeszli tysiące kilometrów. Gdy dopytuję o szczegóły, pani Ewa zaznacza: – Nie zapisujemy, ile mamy za sobą kilometrów. Parę razy przeszliśmy Małopolską Drogę św. Jakuba, potem ruszyliśmy w kierunku czeskiej granicy, dalej były Czechy. Szliśmy też przez Austrię. Przeszliśmy drogą na Camino całe Niemcy, całą Szwajcarię. W zeszłym roku doszliśmy do Francji. Mamy też na swoim koncie pielgrzymowanie ze Lwowa Ukrainą drogą św. Jakuba, ale

także z Częstochowy do Krakowa. Teraz, gdy idziemy już poza granicami Polski, wyjeżdżamy na trwające kilka dni pielgrzymowanie. I powoli zbliżamy się do Santiago.

Pan Stefan, technik odzieżowy na emeryturze, oprócz pasji pielgrzymowania ma jeszcze nietypowe jak na mężczyznę hobby, bo zajmuje się haftem i niejedną pracą obdarował przyjaciół i znajomych. A ostatnio zaczął pisać ikony. Gdy dopytuję, jakie wydarzenie z przebytych dróg św. Jakuba pamięta szczególnie, bez chwili zastanowienia stwierdza: – To była nasza pierwsza droga z Sandomierza. Szliśmy po kolana w idealnie białym śniegu. Na jego tle przepięknie odbijały się drzewa. Cisza, spokój...

Pomaga im patron

Ewa Lis zapewnia, że św. Jakub bardzo dba o pielgrzymów. Wspomina, jak z koleżanką wybrały się na drogę św. Jakuba przez Czechy. Przyznaje, że bardzo starannie się do tej wyprawy przygotowała. Zaczęła się uczyć języka czeskiego. Prześledziła i dokładnie wytyczyła każdy etap drogi, bo jak mówi, w Czechach nie ma charakterystycznych znaków z muszlą św. Jakuba. Zapewnia, że w takich sytuacjach św. Jakub stawia na drodze ludzi niosących pomoc. Gdy pytam o przykład, opowiada: – W czasie naszej drogi przez Czechy doszliśmy wieczorem do miasta, w którym odbywał się festiwal kultury, toteż wszystkie



miejsca noclegowe były zajęte. W końcu ktoś nam wynajął kawałek trawy pod dachem, ale w połączeniu z deszczową pogodą i dosyć chłodnym powietrzem to miejsce nie było tym, o czym marzyliśmy po całym dniu pielgrzymowania w deszczu i burzy. Zmęczone, zmarznęte, głodne, poszliśmy do gospody. Usiadliśmy w kacie, włączyliśmy do podładowania telefony i ciesząc się chwilą, poprosiliśmy o herbatę, a potem jeszcze o zupę. Nasza obecność wzbudziła zainteresowanie zebranych w lokalu. Najbardziej byli zdziwieni tym, że same „baby”, jak to stwierdzili, podróżują. Ale gdy się dowiedzieli, że idziemy do św. Jakuba w Santiago, to chociaż byli osobami niewierzącymi, okazali nam wiele życzliwości i zainteresowania.

Pani Ewa dodaje, że w barze przesiedziały do 3 nad ranem. – Odeszliśmy jako ostatnie klientki i świecąc sobie małą latarką, doszliśmy na miejsce noclegu – wspomina i zapewnia: – To nie była przyjemna noc. Także rano nie było miło. Miałymy kilka tyków wody w butelce. Nic do jedzenia. A tu niedziela i sklepy zamknięte. Wyruszyliśmy w drogę bez chleba, bez wody, za to w upale. W jednej z wiosek, przez którą szliśmy, usiadliśmy na przystanku i zapytałyśmy przechodzącą kobietę, czy gdzieś w okolicy nie ma otwartego sklepu, ale odpowiedź była negatywna. Jednak pani przyniosła butelkę wody. To dodało nam sił. Ruszyliśmy dalej. W kolejnej wiosce zatrzymałyśmy się przy kapliczce. Wyciągnęłyśmy resztę wody, a moja koleżanka znalazła okruszki herbatników, którymi starałyśmy się zaspokoić głód. Przy tej kapliczce kobieta wyrwała chwasty i nam się uważnie przyglądała. W końcu zaczęłyśmy rozmawiać. Gdy jej opowiedziałyśmy, dokąd idziemy, zaproponowała, że nam przyniesie kawy. Oddała nam szybko, a po jakimś czasie wróciła z kawą i mlekiem. Myśmy jak dzikuski wypili to mleko (śmiech). Patrzymy, a pani znów do nas idzie i tym razem przynosi nam ciasto i butelkę wody na drogę. Chciałam zapłacić, ale kobieta nie przyjęła pieniędzy. Nawet nam zaproponowała, że nas przenocuje, ale podziękowałyśmy, tłumacząc, że musimy iść dalej. I wtedy kobieta pośpiesznie się oddaliła, a po chwili wróciła z reklamówką wypełnioną jedzeniem. Gdy doszliśmy do zaplanowanego na ten dzień postoju, byłyśmy bardzo wdzięczne tej nieznanym, zjadając podarowane przez nią kanapki i warzywa. Pamiętam, że w ten niedzielny wieczór, jakby na deser,



po całym dniu pielgrzymowania zostaliśmy zaproszeni na koncert do ewangelickiej świątyni. Tak oto po uczcie dla ciała miałyśmy także ucztę dla ducha – puentuje swą opowieść pani Ewa i wyznaje: – W takich okolicznościach człowiek sobie uświadamia, że na drodze do św. Jakuba nigdy nie jest sam.

Nawiązując do opowiedzianej historii, pani Ewa zauważa, że osoby pielgrzymujące drogami św. Jakuba często opowiadają o niezwykłych wydarzeniach, sytuacjach realnie trudnych do zrozumienia. Stwierdza: – W takim gronie wzajemnie się rozumiemy, ale gdy się te historie opowiada osobom, które na temat pielgrzymowania na Camino nic nie wiedzą, to się pukają w głowę (śmiech).

Odkrywają nowe wartości

Gdy dopytuję, jak pielgrzymowanie wpłynęło na ich życie, moi rozmówcy przyznają, że od lat chodzą na różne wycieczki górskie, przemierzają turystyczne szlaki, ale żadne z tych wyjść nie może równać się z Camino. Pan Stefan stwierdza: – To kontakt z przyrodą, zbliżenie się do Boga, czyli pogłębienie wiary, ale także bardzo cenne i trwałe relacje z pielgrzymującymi osobami. Podkreśla, że na pielgrzymim szlaku człowiek doświadcza innego rodzaju spotkań. I wyjaśnia: – Na przykład w mieście, na ulicy, na osiedlu nie doświadcza się takich zachowań, reakcji ludzkich, jak na drodze świętego Jakuba, gdzie uśmiech pielgrzyma, gesty serdeczności i życzliwości oraz bezinteresowna pomoc są czymś naturalnym.

Emerytowana polonistka, która chętnie opowiada o pasji pielgrzymowania wszędzie tam, gdzie przebywa, dodaje, że często jest pytana: po co idzie, dlaczego? Niektórzy nawet przypuszczają, że to forma pokuty albo jakaś intencja... A jeszcze inni pytają, co daje pielgrzymowanie i zauważają, że za pieniądze wydane na przejście kolejnego etapu drogi jakubowej Lisowie mogliby wypocząć w kurorcie, poleżeć na plaży, pojechać na wycieczkę... I stwierdza: – Plaże, hotele, objazdówki to nie dla mnie. Camino to najpiękniejsze wakacje dające wolność. Camino to ja i cisza, droga i cel. Krok po kroku w trudzie, spiekocie i deszczu zbliżasz się bardziej do Boga i do patrona twojej drogi. W pięknie przyrody, otwartej przestrzeni, ciszy i modlitwie coraz lepiej rozumiesz Boga.

Przekonuje, że idąc można ewangelizować nie słowem, ale przykładem. Wyznaje w imieniu własnym i męża: – Na Camino odkrywamy na nowo Boga i uświadamiamy sobie, jak mało potrzebujemy do szczęścia. Zauważa, że przez całe życie otaczamy się przedmiotami, wciąż coś kupujemy, bo potrzebne, bo się przyda. Także wyjeżdżając na wakacje pakujemy walizkę pełną „niezbędnych” przedmiotów. I uśmiechając się zapewnia: – A na Camino okazuje się, że do życia, do szczęścia tak niewiele potrzeba. Do plecaka pakujesz podstawowe rzeczy, bo musisz je dźwigać. Przekonuje, że aby wyruszyć na Camino wystarczy: dobrze spakowany plecak, śpiwór, karimata oraz różaniec i obrazek z patronem. I podkreśla: – Ten minimalizm to właśnie wolność. Uczymy się, że nie rzeczy, przedmioty, którymi się otaczamy, są ważne. Na Camino odkrywamy nowe wartości, inaczej patrzymy na otaczający nas świat, na nasze życie, na ludzi.

MARIA FORTUNA-SUDOR
Zdjęcia: Franciszek Mróz

NZOZ „Spółka Lekarska Na Kozłowie”
ul. Na Kozłowie 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
 • tarczycy
 • piersi • naczynia
 szyjne i kręgowy
 • echo serca
12 658 16 11
12 658 89 01

FLISAK www.flisakrehabilitacja.pl
 CENTRUM AKTYWNEJ REHABILITACJI tel. 504 189 776

Przywracamy sprawność ruchową.
 Innowacyjna fizjoterapia
 z indywidualnym podejściem.

**SKUTECZNA I BEZPIECZNA
 REHABILITACJA**

dzieci i młodzieży • dorosłych i seniorów
 sportowców • kobiet w ciąży

15 lat doświadczeń w zakresie fizjoterapii!

CITO-TEST
 Pracownia Analiz Lekarskich
 os. Piaski Nowe, ul. Łużycka 55
 (pawilon usługowo-handlowy, I 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

PUNKT PRZEDSZKOLNY
AKADEMIA KRASNALA

ul. Cegielniana 37 • 30-404 Kraków • tel. 729 966 456
 akademia.krasnalakrakow@o2.pl • www.akademiaskrasnalakrakow.pl

INSTALACJE ELEKTRYCZNE
 Konrad Seweryn

- Kompleksowe instalacje elektryczne w nowych budynkach
- Wymiana, remont starych instalacji
- Rozdzielnie elektryczne
- Inteligentne domy, alarmy, kamery, domofony, itp
- Przyłącza elektryczne
- Pomiary elektryczne
- Instalacje odgromowe, uziemienia
- Montaż gniazdek, wyłączników, lamp
- Prace ziemne (zasilanie budynku, oświetlenie ogrodowe)

tel. 728 510 725
 e-mail: konri.sewer@gmail.com

**KĄPIELE W DŹWIEKACH GONGÓW,
 MIS TYBETAŃSKICH I KRYSZTAŁOWYCH:**

- Grota Solna HALIT - ul. Szuwarowa 4
- ATklub - ul. Zawila 66
- Centrum REakcja - Wieliczka, ul. Jedynaka 16
- Centrum Balance - Skawina, ul. 29 Listopada 4

Grupowe sesje masażu dźwiękiem
 prowadzą do głębokiego relaksu i poprawy samopoczucia

Zapraszam także na:
**SESJE MASAŻU MISAMI TYBETAŃSKIMI,
 SESJE KAMERTONÓW.**
 Studio na Szlaku, ul. Szlak 26/11
tel. 500 574 013
 Więcej informacji na stronie www.mochita.pl

Duet-2 **HURTOWNIA MEMBRAN
 DACHOWYCH I RYNIEŃ**
 Skawina, ul. Krakowska 59
tel. 795 703 777

MEMBRANY DACHOWE OD 150 zł/rol
 SYSTEM RYNNOWY GAMRAT - 33% RABAT
 FOLIE BUDOWLANE I OGRODNICZE
 GEOWŁÓKNINY (PP I PES) I AGROTKANINY
 FOLIE FUNDAMENTOWE OD 2,77 zł/m
 WKRETY FARMERSKIE 30 zł/paczka (250 szt)
 OKNA DACHOWE I WYŁAZY 127% RABAT
 PROFILE Z SIATKĄ ALU I PCV DLA BUDOWNICTWA

FIRMA
 REMONTOWO-BUDOWLANA
MAR-BUD

flizowanie
 malowanie • tapetowanie
 sufity podwieszane
 nietypowe zabudowy
 układanie kamienia, paneli, podłóg
 montowanie parapetów, drzwi
 inne prace remontowe

przemek.kamieniarz@vp.pl
tel. 508 750 091
 Kraków, ul. Łużycka 71 B lok. 3



MIEJSCE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH I SENIORÓW

REakcja
 CENTRUM TANCA I RUCHU

WIELICZKA, ul. Jedynaka 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 kręgosłup
 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 **PILATES** **FITNESS**

OCAL SWOJE WSPOMNIENIA

Przegrywanie wszystkich typów kaset video na DVD,
 pendrive lub dysk 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

**Tvoja reklama w
 „Wiadomościach”**

kom. 504 853 960
 e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl
www.wiadomoscipodgorze.pl



Nowe domy w Krakowie

- Ogrzewanie podłogowe na parterze
- Dwie pełne kondygnacje
- Kocioł gazowy kondensacyjny
- Okna trójszybowe
- Funkcjonalna przestrzeń, duże przeszklenia



kom. 509 192 091 • tel. 12 628 08 00
www.przyspacerowej.pl
biuro@przyspacerowej.pl

grupa.pro

www.grupa.pro

Sprzedam

Dom w Wieliczce
 ul. Żółkiewskiego
 148 m², 4 ary
 3 garaże



tel. 502 714 706
 Anna Ziernicka

Zadzwoń
 Poznaj więcej szczegółów



HANLEX
 kancelaria prawna

Wieliczka
 ul. Piłsudskiego 95
www.hanlex.pl

Kompleksowa obsługa prawna firm i osób

Rozwody
 Podziały majątku
 Przygotowanie darowizny, upadłości

tel. 502 714 706



ZAKŁAD MECHANIKI POJAZDOWEJ I BLACHARSTWA

tradycja, doświadczenie,
 dobra jakość!

Marek i Andrzej
 Chlipałow

WULKANIZACJA
 - 607 617 843

Piaski Wielkie
 ul. Kijanki 12 a

dojazd od ul. Gwarnej
 lub Cechowej

12 654 25 35
 501 702 688

Polskie Energooszczędne Grzejniki Elektryczne energooszczędne i pod kontrolą

*3 razy mniejsze zużycie prądu!
 3 razy szybciej nagrzewa pomieszczenie.
 Posiada licznik energii i kalkulator kosztów.
 3 lata gwarancji i serwis pogwarancyjny.

bezpieczne i komfortowe

Bardzo lekkie, ciche i bezwonne.
 Bezpieczne dla dzieci, alergików, osób starszych.
 Obudowa nie nagrzewa się.
 System bezpieczników, blokada PIN.
 Rozpakuj, podłącz do gniazdka 230V i korzystaj!
 Proste sterowanie temperaturą (+/-).
 Fabrycznie ustawiony na 20 stopni.

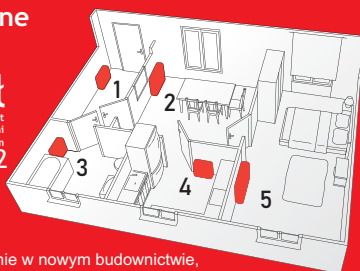
wszechstronne zastosowania

moc grzejnika	max. powierzchnia	max. kubatura
2000 [W]	40 [m ²]	100 [m ³]
1500 [W]	30 [m ²]	75 [m ³]
1000 [W]	20 [m ²]	50 [m ³]
600 [W]	12 [m ²]	30 [m ³]

montaż: do powieszenia lub mobilne z kółkami
 (cm) wysokość/szerokość/głębokość / (kg)
 A: 48,5 x 84 x 15/ waga: 7,8 kg
 B: 48,5 x 48 x 15/ waga: 5,2 kg
 C: 28,5 x 84 x 15/ waga: 6,0 kg
 D: 28,5 x 48 x 15/ waga: 4,0 kg
 dostępne kolory: biały i grafit



228 zł
 średni miesięczny koszt
 ogrzewania powierzchni
 w sezonie grzewczym
 57 m²



Mieszkanie w nowym budownictwie,
 współczynnik izolacji U=0,3; wilgotność 40-60%,
 śr. temperatura wew. 20 st. C, sezon grzewczy 6 m-cy,
 prawidłowy montaż i eksploatacja grzejników

miesięczne koszty eksploatacji

pokój	moc grzejnika [W]	powierzchnia pokoju [m ²]	koszt ogrzania pokoju [zł]
1	600	6,25	25,00
2	1000	14,50	58,00
3	600	8,75	35,00
4	600	8,75	35,00
5	1500	18,75	75,00
suma		57,00	228,00

*3 razy mniejsze zużycie prądu w porównaniu
 z ogólnodostępnymi grzejnikami elektrycznymi.



tel. 503-190-145 www.powerwat.pl

PRYWATNE SZKOŁY



mgra Stefana Kwietniowskiego
 z uprawnieniami szkół publicznych
 Wieliczka • ul. Piłsudskiego 18

Prowadzą nabór na rok szkolny 2020/2021 do:

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO 4 LETNIEGO

- na semestr pierwszy (na podbudowie 8-letniej szkoły podstawowej i gimnazjum)
- na semestry wyższe do klas dotychczasowego 3-letniego liceum (na podbudowie gimnazjum i szkoły zawodowej)

SZKOŁY POLICEALNEJ

- Roczne: • asystent osoby niepełnosprawnej
 Dwuletnie: • technik administracji
 • technik informatyk
 • technik ochrony fizycznej osób i mienia
 • opiekun w domu pomocy społecznej

Zajęcia odbywają się przez dwa weekendy w miesiącu w Wieliczce
 ul. Piłsudskiego 18 (budynek LO w Wieliczce)
 sobota 14.00-20.30, niedziela 8.00-14.30

☎ 12 276 50 91, 604 266 151, 507 967 441
www.szkolazaoczna.com.pl

Kancelaria szkolna: 32-050 Skawina, ul. Mickiewicza 29/2 - I piętro



ŻŁOBEK I PRZEDSZKOLE NIEPUBLICZNE

Informacje i zapisy:
 Kraków, ul. Prosta 35B
 tel. 12 658 23 91/503 190 145
www.przedszkolebajkowo.pl

Serdecznie zapraszamy!



ul. Wielicka 115
 Kraków

PNĄCZA, RÓŻE i HORTENSJE



jabłonie • śliwy • grusze • brzoskwinie
 wiśnie • czereśnie • maliny
 agrest • jeżyny • porzeczki • borówki



sklep: 12 655 44 55 • usługi: 692 727 168
www.swiat-roslin.com.pl

biuro@swiat-roslin.com.pl



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



ul. Kazimierza Wielkiego 2
 32-050 Skawina

telefony całonocowe:
 12 276 50 80
 602 834 154

Administrator cmentarzy
 Parafialnych i Komunalnych

- Własna chładowia w Skawinie
- Transport krajowy i zagraniczny
- Kremacja zwiok
- Nekrologi - Kwiaty

Kompleksowe
 bezgotówkowe usługi pogrzebowe



MAGAZYN WARSZTATÓW DZIENNIKARSKICH

w ramach Centrum Aktywności Seniora, prowadzonym przez Stowarzyszenie Dobrej Nadziei przy ul. Batorego 5 w Krakowie – cz. 2

Od redaktora:

Przedstawiam drugą część dokonań dziennikarskich seniorów, warsztaty przerwała pandemia koronawirusa. Stąd pomysł, aby efekt naszej pracy pokazać na łamach „Wiadomości”. Mam nadzieję, że mamy się czym pochwalić.

Udział wzięli, w kolejności alfabetycznej: Jerzy Gałuszka, Hanna Kuryłek, Krystyna Petruk-Gałuszka, Genowefa Witkowska, Wanda Wołkowicz i Krystyna Ziober.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

Zakwitła



Na parapecie
Przytulona do ściany
Wpatrzona
W błękit nieba
Wielka kapryśnica
Nie tam, tylko tu
Nie przenosić
Nie za dużo
Nie za mało
Wody
Woskownica
Kapiącą się
W promieniach słońca
Hoya cornosa
Raczyła się uśmiechnąć
Do mnie
Po piętnastu latach
Zakwitła...
Drobnymi, białymi
Gwiazdkami
Zebranymi
W baldachim szczęścia
Rozsiała
Niebiański
Słodki zapach
Uniosła mnie
W rajski
Tajemniczy świat
Niezwykłych zapachów
Otoczona jej
Perfumami
Uśmiechnęłam się
Z radością
Że tak długo....
A jednak
Trzeba zrozumieć
Że wszystko jest możliwe
Jak ten kwiat
Kapryśnica
Z odległych lat
Przeznaczenia
Misja
Do spełnienia
Zwiastuje nadzieję
Na wyjątkowy
Nie powtarzalny
Zapach życia
W myślach wszystko jest blisko
Wyobraźnia
Wymyka się po za ramy
drażliwa i czuła
To co piękne pozostaje w sercu
Osobliwa
Tajemnica
Zebrana w baldachim szczęścia
Dotknąć i uwierzyć
Nozdrzami
Wciągnąć niepowtarzalny
Zapach
Biec co sił ku słońcu

Genowefa Witkowicz

Wywiad z ANNA RZYMEK

pracownikiem CAS-u przy ul. Batorego 5 w Krakowie

– Wykłady ze „zdrowego stylu życia” prowadzi Pani od kilku lat. Korzysta z nich duża grupa stałych słuchaczy. Dzięki nabytym na wykładach wiadomościom systematycznie wcielamym w codzienne życie uzyskujemy znaczną poprawę zdrowia, o czym świadczą nasze badania diagnostyczne i wizyty lekarskie. Myślę, że każdy kto po przeczytaniu tego wywiadu przyjdzie wysłuchać kolejnego, będzie miał ochotę pozostać w naszym gronie.

– Dlaczego zainteresowała się Pani zdrowym stylem życia?

Moje zainteresowanie zdrowym stylem życia zaczęło się dość dawno, gdyż to od nas zależy jakość naszego życia i zdrowia. Wprawdzie dziedziczymy pewne skłonności chorobowe, ale one niekoniecznie muszą u nas wystąpić. Wiele zależy od tego jak, co i ile zjemy? Czy odpoczywamy? Czy ruszamy się? Czy potrafimy prawidłowo oddychać? Agresywne reklamy, ciągle zmieniające się trendy żywieniowe powodują, że staliśmy się społeczeństwem zagubionym i bezradnym. Wmawia się nam, że gotowe potrawy są równie zdrowe i smaczne jak domowe. Nic bardziej mylnego. Domowe jedzenie nie zawiera sztucznych dodatków chemicznych, Jest zdecydowanie zdrowsze. Zazwyczaj po wielu latach, gdy pojawiają się kłopoty zdrowotne, w większym lub mniejszym stopniu zaczynamy zdawać sobie sprawę z naszych błędów żywieniowych. Może zatem należy pogłębić swoją wiedzę w tym zakresie. I temu mają służyć wykłady ze zdrowego stylu życia.

– Czyli zdaniem Pani, jaki czynnik najbardziej wpływa na jakość naszego życia?

– Tym czynnikiem bez wątpienia jest dobre, pozbawione chemii, świeże, przygotowane w domu jedzenie. Dobre jedzenie to prawidłowa flora bakteryjna, to dobra praca jelit i dobre zdrowie. To dobre bakterie zapewniają właściwą przemianę materii, silny układ odpornościowy i nerwowy. Łamanie tej zasady skutkuje wieloma problemami poczynając od nadwagi, insulinoodporności i cukrzycy typu 2, nadciśnienia, chorób serca, stawów, czy nowotworów.

– Jakże zatem jedzenie nam służy, a jakie szkodzi?

– To zagadnienie jest bardzo obszerne, więc omówimy je ogólnie. Skażona ziemia rodzi niepełnowartościowe produkty. Spożywanie takiego jedzenia powoduje niedobory pokarmowe i konieczność suplementacji, jak również wprowadzanie zanieczyszczeń do organizmu.

Prowadzenie, zmienianie i ulepszanie żywności (w laboratoriach) też obniża jej wartość.

Nadmiar jedzenia na półkach sklepowych powoduje, że coraz gorzej się odżywiamy stosując: jedzenie kanapkowe, nadmiar oczyszczonych produktów zbożowych; za dużo mięsa i nabiału, oraz wędlin złej jakości; jedzenie owoców i warzyw niesezonowych – hodowanych przy zastosowaniu dużej ilości środków chemicznych, jak również braku światła naturalnego; wszędziebyłski olej palmowy, gotowe majonezy, sosy, konserwy; za dużo napojów złej jakości (pepsi, cola, napoje słodzone sztucznymi słodzikami), sztucznych kartonowych soków, oraz wód gazowanych z butelek plastikowych.

Trzeba sobie jasno powiedzieć, że nisko wartościowe, czy wręcz bezwartościowe jedzenie to główny powód chorób, zwłaszcza tzw. cywilizacyjnych i przedwczesna starość.

– Zatem co powinno wchodzić w skład naszego jedzenia?

– Podstawowe 80% pożywienia powinno stanowić: ziarna zbóż, rośliny strączkowe, warzywa i owoce, orzechy i oleje tłoczone na zimno. Do smażenia używamy dobre tłuszcze nasycone, takie jak masło klarowane, smalec czy olej kokosowy. Pozostałe 20% może stanowić: mięso, wędliny i tłuszcze zwierzęce, nabiał, słodczyce, produkty z białej maki, kanapki z serem i wędliną – pasteryzowane, sterylizowane. Obecnie przy tradycyjnym żywieniu procent pokarmów mało wartościowych jest niestety dużo wyższy. Również jedzenie w nadmiarze nie sprzyja zdrowiu. Organizm zajęty ciągłym trawieniem nie ma siły do regeneracji i odbudowy. Zatem czas wspomnieć o postach. Nie chodzi tu w zasadzie o kilkudniowe powstrzymanie się od jedzenia, a raczej o okresowe wydłużanie przerw między posiłkami. Osobnym zagadnieniem jest dieta rozdzielną. Z innych aspektów należy wspomnieć o pożywieniu gotowym do szybkiego przyrządzania zawierającym: konserwanty, stabilizatory, sztuczne barwniki, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy,

sól rafinowaną, niewłaściwe tłuszcze. Taka żywność nie zawiera prawie wcale błonnika, za to ma sporo trutycz. Nie powinno się odgrzewać potraw w kuchenkach mikrofalowych, będących kolejnym złem naszych czasów. W konsekwencji złe żywienie może być powodem poważnych kłopotów zdrowotnych.

– Czy mamy dobre słodycze?

– Tak. Do dobrych słodczy należą przyjazne produkty słodzące takie jak: ksylitol, stewia, miód i owoce suszone.

– Co sądzi Pani o piciu wody? Czy moda na picie dużej ilości wody jest słuszna?

– Tak, wodę należy pić i to w sporych ilościach (około 2 – 2,5l/dobę). Należy jednak pamiętać, że zapotrzebowanie na wodę zależy od wielu czynników. Na przykład: jedząc dużo owoców i warzyw, pijąc herbatki owocowe lub ziołowe, jedząc zupy częściowo zaspokajamy zapotrzebowanie na wodę. Najwięcej wody potrzebują osoby odżywiające się produktami odzwierzęcymi, mocno przyprawionymi, wysmażonymi. Więcej wody potrzeba nam, gdy jest ciepło, po wysiłku fizycznym, przy uprawianiu sportu, przy niektórych lekach, itp. Starsi ludzie często nie odczuwają pragnienia, dlatego wielu seniorów jest odwodnionych. Osobną sprawą jest jaka powinna być woda i jak ją pić, aby zatrzymać ją w organizmie. Tematu wody nie da się omówić w kilku zdaniach. Omawiamy je na naszych spotkaniach kilka godzin. Na jedno muszę zwrócić uwagę, a mianowicie nie powinno się pić wody z butelek plastikowych. Plastik może doprowadzić do zaburzeń gospodarki hormonalnej, a to już jest poważnym problemem. Dopuszczalne plastiki mają symbol 2 lub 5. Dobrze jest wiedzieć, w jaki sposób możemy oczyścić lub ożywić naszą wodę z kranu.

– Tłuszcze – postrach dietetyków. Czy je jeść?

– Oczywiście. Potrzebne są nam zarówno tłuszcze nasycone, jak i wielonienasycone i jednonienasycone. Lepiej jeść masło niż margarynę. Margaryna jest tłuszczem uwodornionym, a więc produktem przetworzonym przemysłowo i raczej nie służy naszemu zdrowiu. Najkorzystniejsze dla zdrowia są oleje tłoczone na zimno. Korzystając z olejów trzeba zwrócić uwagę na zawartość w nich kwasów omega-6 i omega-3. Zaburzona proporcja omega-6 do omega-3 jest jedną z przyczyn poważnych chorób. Temat tłuszczu jest bardzo ważny, ale nie da się omówić go w kilku zdaniach.

– Prowadzi Pani dużo zajęć w naszym CAS-ie. Jak się Pani relaksuje?

– Rzeczywiście dużo pracuję, wynika to z moich zainteresowań, zatem chętnie dzielę się tą wiedzą. Pragnę tą drogą podziękować wszystkim moim słuchaczom za udział w zajęciach, bo jest to dowód, że nasze spotkania mają sens. Daje mi to jeszcze więcej siły i chęci do pracy. Dlatego ściskam i kłaniam się nisko każdemu z Was. Dziękuję. A najlepiej relaksuję się na seansach kinowych, spektaklach teatralnych i koncertach. Cieszę się także ze spotkań z fantastycznymi przyjaciółmi. Lubię wycieczki, basen, saunę i solanki.

– Od autorki: Pani Aniu. Bardzo dziękuję za interesujący wywiad. Żałuję, że ze względu na szczupłość miejsca, nie mogła Pani wypowiedzieć się obszerniej na każdy poruszany temat. Myślę, że po przeczytaniu powyższego tekstu poszerzy się grono słuchaczy, ponieważ nie ma nic ważniejszego rzeczy niż dbanie o zdrowie. Uczestnicząc w zajęciach CAS zauważyłam, iż każdy z uczestników ma coraz większy apetyt na życie. I tego się trzymajmy. Pani wygląd, sprawność fizyczna i intelektualna świadczą o tym, że prowadząc zdrowy tryb życia można znacznie przesunąć granice starości. Dla całego grona stałych słuchaczy jest Pani niedoścignionym wzorem do naśladowania.

Rozmawiała: Krystyna Petruk-Gałuszka
Zdjęcie: Beata Kajdańska



Mój przyjaciel pies

Mój ojciec całe życie pasjonował się bronią, myślistwem i psami. Po ukończeniu 18 lat, w 1938 roku został pasowany na myśliwego. Wtedy polowało się w pojedynkę na obwodzie dzierzawionym od właściciela ziemi. Do obkładania (czyli wypłaszania) terenu, aportowania (przynoszenia) zwierzyny służył przede wszystkim pies myśliwski, najczęściej wyżeł.

Psy te bały się wody, chętnie aportowały zabite kaczki ze stawów, a dzięki mocnej budowie mogły przynosić nawet duże zające. Dlatego wychowałem się właściwie w stadzie wyżłów gładkowłosych, gdzie traktowany byłam jak jeden ze szczeniaków.

Po tamtych latach pozostał mi duży sentyment do psów, niezależnie od rasy.

Jakieś 40 lat temu, pływając z rodziną żaglówką po Mazurach, zawitaliśmy do portu jachtowego w Giżycku. W ramach rozrywki poszliśmy zwiedzić port pasażerski, gdzie dobijały statki białej floty. Naszą uwagę zwrócił zadbany pies, który z nosem przy ziemi biegał tam i z powrotem.

Po jego zachowaniu rodzinka Syn z psem Arikem stwierdziła, że jego pan odpłynął statkiem.

Krystyna była najodważniejsza, zastąpiła mu drogę i zaczęła karmić. Po jakimś czasie oswoił się z nami i dał się prowadzić na smyczy. Wracaliśmy z Mazur Syrenką, pies warował przed przednim siedzeniem pasażerskim, gdzie siedziała Krystyna.

Po przyjeździe poszliśmy z nim do weterynarza, który stwierdził, że jest to młody pies rasy Springer spaniel angielski – coś pośredniego między wyżeł długowłosym a spanielem.

Był bardzo silny, potrafił przewrócić naszego 6-letniego syna i ciągnąć go po śniegu jak sanki.

Gdy wydroślał, zabierałem go co tydzień na polowania na drobnego zwierza.

Wspaniale aportował kaczki i łyski. Raz się zdarzyło, że spudłowałem ewidentnie, ale pies się zerwał i poleciał w szuwary. Po kilku minutach przynosi kaczkę – żywą, która przy odbieraniu wyrwała się i poleciała. Szkoda że nie widzieliście jego spojrzenia – „to ja się tak staram, a ty ją wypuszczasz!” Był straszną przylepą, lubił jak się go drapało, głaskało. Jednak miał i wady. Wymagał regularnego ruchu – spaceru i wybiegania, był także nie-

samowicie uparty. Natychmiast po zwolnieniu ze smyczy biegł przed siebie kawał drogi, zanim przystanął, obejrzał się i wrócił do nogi. Często chodziliśmy na spacer na Błonia. Kiedyś wygonił zająca spod płotu dawnego stadionu Wisły i pogonił wzdłuż torów tramwajowych. Pamiętał to długo. Później po zwolnieniu ze smyczy biegł w tamto miejsce, oczekując zająca.

Raz przy przebieganiu al. 3 Maja został potracony przez samochód. Uciekł aż na drugi koniec Błoni. Długo go szukaliśmy, tak się zaszły w wysokiej trawie. Miał tylko stłuczenie tylnej nogi, ale musiałem go nieść do domu. Ciężka bestia.

Ale najgorsze były włosy. Pies miał długie włosy na klatce piersiowej, reszta też, łącznie z uszami była nieźle owłosiona. Dwa razy w roku się lenił, wtedy włosy dosłownie były wszędzie.

Gdy Arik – tak został nazwany – miał ok. 5 lat, umarła na raka wylica mojego ojca. Chcąc złagodzić jego ból po stracie suki, podarowałem mu naszego psa. Ponieważ polowaliśmy razem, Arik pracował także dla niego, pies przyjął to jak coś normalnego. Najgorzej przeżyła to moja żona, której brakowało codziennych spacerów. Ja spotykałem go w domu rodzinnym i na polowaniach.

Wspaniały był widok, jak Arik (3/4 wyżła) aportował zająca. Raz się zdarzyło, że ojciec dla bezpieczeństwa przywiązał psa do specjalnej laski, na której siedział. Tylko się złożył do strzału, a Arik skoczył naprzód wyrwując siedzenie spod niego, tym samym przewracając go i wywołując strzał w powietrze.

Kocham psy, uważam, że im się też należy uwaga i szacunek. Jak nie ma się warunków, nie wolno decydować się na pieska. Biedna psina wyje całymi godzinami, rzadko jest wyprowadzana – sika już w windzie. Życie współczesnej zabieganej rodziny nie sprzyja posiadaniu psa – chyba, że miniaturowej. Na Mazurach po wakacjach biegają stada pół dziczających rasowych psów, nieudane prezenty warszawskich dzieci.

Teraz na emeryturze można by sobie pozwolić na pieska, ale często wyjeżdżamy na wycieczki, gdzie zwierzęta nie są akceptowane. I te włosy w zupie!!!

Jerzy Gałuszka

Moja wnuczka Nikola ułożyła i zaśpiewała mu piosenkę: „cztery łapy, jeden ogon kotek ma”.

Kot przez chwilę miauczał. Mój syn Michał przetłumaczył to na ludzki język:

„Ludzie też mają 4 łapy, ale chodzą na dwóch, a tymi, co trzymają w powietrzu dotykają mnie i to jest przyjemne. Czasami jednak przeszkadza mi to głaskanie, wtedy gryzę tę łapę w miękkie miejsce, a potem uciekam i chowam się. Staram się nie robić tego za często, bo ta «powietrzna łapa» jest pożyteczna – wysypuje mi coś do miski, co można zjeść i to jest dobre. Ogona ludzie nie mają, pewnie, nie jest im potrzebny tak jak mnie, więc piosenka jest dla mnie”.

W ubiegłym roku Marta wyjechała na stałe z Krakowa. Nie mogła wziąć kota, bo w jej nowym domu był pies. Doszłam do wniosku, że jeżeli mam opiekować się jej kotem, to musi mi płacić „alimenty”. Dawno nie widziałam tak zaskoczonych mojej córki, gdy jej to oznajmiłam. Ostatecznie, po pertraktacjach, uzgodniłyśmy, że ja kupuję kotu jedzenie i żurek, a ona płaci za mój telefon komórkowy.

Ostatni wybrzyk Silvera to przerzedzanie mojej kolekcji fiołków afrykańskich w celu zrobienia sobie miejsca na parapetach. Przesuwa łapką doniczkę z kwiatkiem i zrzuca na podłogę. Siada na wolnym miejscu i przygląda się przez okno sikorkom urzędującym na balkonie.

Po tylu latach obcowania z kotem zauważyłam, że mruczenie przytulanego kota poprawia mi nastrój i samopoczucie. Dzieje się tak, ponieważ vibracje związane z mrużeniem działają na nasze mięśnie i organy wewnętrzne.

Warto też z kota „robić okład” na chore stawy, po prostu ułożyć kota na obolałych stawach np. kolanowych. Badania wykazały, że ludzie mieszkający ze zwierzętami, mają niższe stężenie cholesterolu i trójglicerydów we krwi, czyli są mniej narażeni na zawał serca.

Koty sygnalizują też, gdzie w mieszkaniu przebiegają żyły wodne – lubią tam leżeć, a my nie powinniśmy spać w takim miejscu. Z tego wynika, że nie tylko my potrzebni jesteśmy kotom, ale one są potrzebne również i nam, w terapii i profilaktyce zdrowotnej zwanej felinoterapią.

Anna Kuryłek



Moje hobby to wycieczki w góry!

A zaczęło się po zakończeniu mojej edukacji zawodowej i rozpoczęciu pracy na Śląsku. Wyjazdy w góry podyktowane i wymuszane były przez warunki klimatyczne życia w Katowicach. Zaczęłam poprzez wyjazdy sobotnio-niedzielne w Beskid Śląski i Żywiecki. Tak znalazłam się w gronie ludzi pasjonujących się Tatrami Polskimi i Słowackimi.

Pasja trwała przez 25 lat. Każdego roku kalendarzowego, na koniec września, po zakończeniu kwartału rozliczeniowego prac projektowych wyjeżdżałam na tydzień z grupą przyjaciół w Tatry Słowackie. Te wyprawy dawały mi poczucie wolności radości i odczuwania piękna z przebywania tak blisko w majestacie GÓR. Wracałam szczęśliwa i pełna chęci do pracy oraz tęskniłam za kolejnym wyjazdem. Poprzez spotkania ciekawych ludzi mogłam brać udział w wyjazdach w Alpy, Dolomity i w Góry Kaukazu.

Góry uczą pokory przezwycięzania lęku, pozbycia się egoizmu. Tutaj nawiązują się przyjaźnie na całe życie.

P.S. Lata uciekają, przyjaciele odchodzą, a góry coraz wyższe, więc hobby ogranicza się do wycieczek w doliny, na łąki. Ale najważniejsze to jest to, że poprzez zmęczenie wydzielają się endorfiny i czujemy się szczęśliwi!

Wanda Wołkowicz

KĄCIK KULINARNY

Wytrawny tort z kapusty

Ten wytrawny tort robi wrażenie na każdej imprezie. Świetnie się sprawdza zarówno podczas spotkań w domu jak i na działce. Zachęcam do spróbowania, a także do tworzenia własnych smaków farszu.

Składniki na placki:

- około 700g kapusty
- 2-3 jajka (w zależności od wielkości)
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 5-7 płaskich łyżek mąki pszennej
- sól 1 łyżeczka + 1/2 łyżeczki
- pieprz

Składniki farszu:

- 150g żółtego sera
- 4-5 jajek ugotowanych na twardo
- 4 ząbki czosnku
- 6 łyżek gęstej śmietany 18% lub jogurtu greckiego (jeśli używacie majonezu to dodajcie go (stosownie zmniejszając ilość śmietany lub jogurtu))
- 1 łyżka musztardy lub jeśli wolicie chrzanu
- 1 łyżka koperku
- sól
- pieprz

Wykonanie:

Placki: Kapustę bardzo drobno poszatkować, oprószyć 1 łyżeczką soli i dobrze wygnieść.

Zostawić na minimum 10 minut. Jeśli puści dużo soku, to częściowo odlać.

Dodać resztę składników (w tym 1/2 łyżeczki soli) i wymieszać. Ja dodaję mąkę stopniowo, aż do uzyskania konsystencji trochę gęściejszej niż do placków ziemniaczanych).

Na małej ilości tłuszczu usmażyć duże placki (wychodzi ok. 4 - 6 szt.).

Farsz: Do miski zetrzeć na tarce (małe wiórki) ser żółty i jajka. Czosnek przecisnąć przez praskę.

Dodać resztę składników, wymieszać i dosmaczyć, Farsz powinien być smarowny.

Składanie: Stosownie do wielkości placków robię obejmę z kilkakrotnie złożonego papieru.

Placki i farsz układam naprzemiennie. Ostatnią warstwę stanowi farsz. Górę tortu proszę dowolnie ozdobić i to wszystko.

Dobrze jest przed podaniem włożyć go do lodówki na minimum 20 min., ale jeśli nie macie czasu, podany bez schłodzenia też smakuje wybornie.

Uwaga: Te same placki (już bez farszu) podane na gorąco np. z sosem grzybowym lub śmietaną są świetną i zdrowszą alternatywą placków ziemniaczanych.

Autorski przepis
podała: Krystyna
Petrak-Gałuszka



Mój kot Silver

Kot to tajemnicze zwierzę. Choć jest wspaniałym towarzyszem człowieka, to przywiązuje się bardziej do człowieka niż do opiekuna.

W moim domu od 10 lat mieszka kot Silver. Silver - bo ma srebrzysty kolor futerka. Jest to kot mojej córki Marty. Znalazła go w rynnie przydachowej budynku, w którym pracowała. W jego cichym popiskiwaniu usłyszała wołanie o pomoc. Wyciągnęła go, wysuszyła, ogrzała i za pomocą strzykawki nakarmiła odżywką dla dzieci, bo kociej odżywki nikt z sąsiadów nie posiadał. Pan weterynarz ocenił go jako 2-miesięcznego kociaka, bardzo potrzebującego dobrej opieki i domu.

W moim domu Marta pojawiła się z rocznym Silverem i wiadomością, że wyjeżdża do Austrii.

I wyjechała, a ze mną został uparty kot, niezwykle zwinnie i sprytny.

Lubi być przytulany tylko wtedy, gdy sam tego chce, w przeciwnym razie mnie gryzie. Je suchy pokarm, oczywiście gdy mu smakuje, więc czasami trzeba mu zmienić jadłospis.

Mleka nie pije, tylko wodę – lubi strukturalną, szungitową. Silver bardzo lubi się bawić piłeczkami, kłębuszkami włóczki, jakąś zabawką na sznurku. Lubi biegać i skakać, drapać pudełka, a nawet meble.

Jest śpiochem, chowa się w szafie lub w jakimś zakamarku i przesypia tam pół dnia.

Nie lubi wychodzić z domu. Jego pierwsze wyjście na spacer wyglądało następująco:

Marta ubrała go w piękne czerwone szelki i postawiła na trawniku przed domem. Kot natychmiast położył się na plecach i można go było tak ciągnąć. Zachęcanie do chodzenia nic nie dało. Po takim spacerze Marta starannie go wykapała, ale okazało się, że Silver za kąpielą nie przepada. Jego protestacyjne, rozpaczliwe miauczenie było negatywnie komentowane przez sąsiadów użalających się nad biednym kotem. Od tego wydarzenia kot spędza czas na balkonie w celu pooddychania innym powietrzem.

Od redaktora

Trzy grosze

PREZYDENT RP. Wybory prezydenckie zostały rozstrzygnięte w bezpośrednich wyborach, frekwencja była rekordowa. Ich wynik pokazuje, że nadal silna jest polaryzacja Polaków, kandydaci, którzy nie chcieli wpisać się w ten dwupodział, nie zyskali większości. Rozhuśta nie emocji trwa nadal. Niestabilna Polska w czym jest interesie? Andrzej Duda zwyciężył nieznacznie różnicą głosów. W dojrziałych demokracjach wynik jest szanowany. Życzę Prezydentowi RP, aby spełnił swoje obietnice wyborcze.

REKLAMA

KWARANTANNA. Wracam z zakupów, dwie siaty, równe obciążenie. Na wysokości sąsiedniego bloku wolno podjeżdża policyjny patrol. Nie lubię takiego podjeżdżania. Maseczki na twarzy nie mam, ale jestem „w prawie”, bo na wolnej przestrzeni już nie ma obowiązku się maskować. Mijają mnie, stoją przy parkingu i wolno parkują tyłem naprzeciwko bloku, dziobem do wyjazdu. Uchyła się okno: „Proszę podejść do okna”. Nie wiem, czy to do mnie, dla pewności nie podchodzę. Policjant z telefonem mówi dalej: „Widzę panią w oknie w szlafroku, w porządku, dziękujemy”.

SAMOLOT. Idę przez osiedle, w dalszej odległości widzę na alejce jakieś zamieszanie. Podchodzę bliżej, a tu trzech młodych mężczyzn podsłakuje kolejno w górę podrzucając plastikowe butelki. Pewnie znowu coś na drzewie zawisło, różne trafiają tam rzeczy, czasem niespodziewane. Trwa to chwilę,

był moment, że już chcieli odejść, jeden się uparł. Z boku stoi kobieta z chłopcem. Czekają. Nagle udało się. Radość udzieliła się wszystkim obserwatorom, a było ich więcej niż się wydawało. Na ziemię spadła zabawka chłopca – samolot. Zawadził o gałęzie skrzydłami, przerwał lot. Mama podaje chłopcu zabawkę, cały szczęśliwy, pewnie ledwo co wyszli ze sklepu zabawkowego. Kobieta dziękuje, mężczyźni odchodzą na plac budowy, ten, który dokonał strącenia jest dumny.

ŁAWECZKA. Stoi prawie przed oknem naszej kuchni, można przysiąść, aby odebrać i wysłać sms-a, dokończyć rozmowę telefoniczną, można na chwilę odpocząć z zakupami, ale na szczęście nie jest nadużywana, szczególnie nocą, bo to wyjątkowo spokojna okolica, a butelki po żubrówkach są raczej wyrzucane przez okno, burdy robi się w zaciszu domowym, a nie publicznie. Ta ławeczka jest ulubionym miejscem spotkań młodzieży. Bezpiecznym, bo w ukryciu, nie na centralnym widoku. Młodzi wyjątkowo grzeczni, z pobliskiej szkoły integracyjnej, mieszkańcy osiedla. Przy nich wracają wspomnienia z moich ławeczek, o było ich sporo, choć my raczej preferowaliśmy wielogodzinne spacerowanie, z wzajemnym niekończącym się odprowadzaniem, byliśmy pokoleniem perypatetyków, bo wtedy mędrkowało się i knuło na świeżym powietrzu. Wczoraj widziałem z okna grupkę dziewcząt, w różnych wiekach, stały naprzeciw ławeczki, postawiły na niej ekranik monitora, w którym coś oglądały. Nagle jedna przez drugą zaczęły płaszczyć, wyginać się baletowo, piękne ruchy, dużo uroku, to był moment, impresja, która zaraz zgasła... Odleciały ze śmiechem jak ptaki...

WERNYHOROWIE. Do dyspozycji mają całe rozkładowki, wejścia w radiu i telewizji. swoje autorskie programy na Youtube. Wykazują się nieprzeciętną wiedzą. Potrafią kojarzyć fakty i je interpretować. Punktują błędy i zaniechania. Wiedzą lepiej. Ale to nie wszystko, to im za mało: jeszcze wieszczą przyszłość. Taki wymysł Wernyhora, jakby zaczął opowiadać w czasie okupacji, co będzie potem: że Katyń, że Wołyń, Auschwitz, powstanie warszawskie, Teheran i Jalta, polskie miasta, Jan Paweł II, Solidarność, upadek komunizmu, ... Myślę, że nawet taki Wernyhora by tego nie wymyślił. Historia przeszła wszelkie wyobrażenia. Mamy teraz stan globalnej wojny z koronawirusem. Trudno przewidzieć, co będzie dalej, nie trzeba się ponad miarę wysilać i popisywać. Wieszczenie ma swoje granice, życie pisze swoje scenariusze, jest w nim miejsce na niespodziewane zwroty akcji, jest w nim miejsce na Opatrzność.

SADŹMY GAJE. Na planie zegara, 12 drzew, w należytej odległości, aby miały możliwość ukształtować koronę. Trzeba mieć zabezpieczoną i zagwarantowaną ziemię. Trzeba to zrobić z namysłem i wyczuciem, które drzewo nam się wyjątkowo podoba, ma dla nas znaczenie, przemawia do nas. Zaczynamy od „dwunastej”, na przykład: 1 - dąb, 2 - młorzęb, 3 - akacja, 4 - buk, 5 - wiąz, 6 - modrzew, 7 - lipa, 8 - jesion, 9 - brzoza, 10 - sosna, 11 - kasztanowiec.

Taki gaj będzie wzrastał latami, przejmą go następne pokolenia, będzie pamiętka. Taki miałem sen...

JAROSŁAW KAJDAŃSKI



STAKET

SYSTEMY OGRODZENIOWE

32-410 Brzeczowice 392 (vis a vis Delikatesów Centrum)
tel.: +48 608 058 875 • +48 604 117 100 • mail: biuro@staket.pl



Jesteśmy producentem, dostawcą oraz wykonawcą kompleksowych systemów ogrodzeniowych oraz bram. Gwarantujemy solidne produkty i fachowy montaż.

systemy ogrodzeniowe

- panelowe
- aluminiowe
- palisadowe
- modułowe i łupane
- gabionowe
- przemysłowe
- betonowe
- security

furty i bramy

- akcesoria montażowe
- bezpłatny pomiar

zapraszamy



PO PROSTU RYBNY

OFERUJEMY:

RYBY ŚWIEŻE, MROŻONE, WĘDZONE, SMAŻONE, OWOCE MORZA, PASTY RYBNE, SAŁATKI RYBNE, KONSERWY RYBNE, PRZYPRAWY, OLEJE, OLIWY, SOSY, PRODUKTY DO SUSHI.

RYBY ŚWIEŻE ZAWSZE ŚWIEŻE!

Kraków, ul. W. M. Bartła 22 lok 2
 Zapraszamy od lipca w godzinach:

Pon. - Pt. 8.00 - 17.30
 Sobota 8.00 - 14.00

tel. 12 256 1067 **PoProstuRybny**

VIVASANIT

home

SALON ŁAZIENEK I WYPOSAŻENIA DOMU



Dogodne raty, transport GRATIS! – regulamin w salonie

EKSPOZYCJA 1600 m²
WIZUALIZACJA 3D GRATIS



ul. Torowa 16c, Skawina
 SALON ŁAZIENEK: pon.-pt. 9.00-17.00 sob. 8.30-13.30 | tel. 12 276 63 33
 SALON TECHNIKI GRZEWCZEJ: pon.-pt. 7.00-17.00 sob. 8.30-13.30 | tel. 12 276 63 31
www.vivasanithome.pl




OWOCE LATA