

Serafa i Malinówka nadal groźne • Uśmiech dla rodziny Ziętarskich
Prowadzili sklep w Łagiewnikach od 1989 roku • Zawsze trzy grosze

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 (308) Rok XXVI

Kraków

wrzesień 2021

CZEKAJĄC NA SYSTEM RETENCJI

Serafa i Malinówka nadal groźne

Prognozy pogody mówiące o obfitych opadach deszczu wywołują u mieszkańców Bieżanowa niepokój, od razu pojawia się pytanie: czy i tym razem Serafa wyleje? Będzie się ono pojawiało do momentu powstania wszystkich 5 planowanych zbiorników retencyjnych na zlewni tej rzeki. Co nie jest wcale pewne, bo jeden z nich ma powstać m.in. na działce, na której planowana jest budowa osiedla mieszkaniowego.

O potokach Serafa i Malinówka płynących przez południowo-wschodnie dzielnice Krakowa pisaliśmy już wielokrotnie. Na co dzień niewielkie, po większych opadach deszczu gwałtownie przybierają i bardzo często nie mieszczą się w swych korytach, powodując liczne podtopienia. Mieszkańcy Starego Bieżanowa, os. Złocień i części Prokocimia tracą już cierpliwość, mają dość obietnic, że planowany zespół zbiorników retencyjnych rozwiąże problem.

Wskazują, że w ostatnim czasie sytuację pogorszył niedrożny przepust pod torami kolejowymi, a przyszłość zbiornika Malinówka III, nie jest wcale pewna, bo jeden z właścicieli działek, które są potrzebne do jego stworzenia, chce tam budować domy szeregowe. Ludzie są tak zdesperowani, że nie wykluczają pozwu zbiorowego przeciwko Miastu, kolei i Państwowemu Gospodarstwu Wodnemu Wody Polskie.

Władze Krakowa oraz Wody Polskie, (te drugie odpowiedzialne za stan rzek i zabezpieczenie przeciwpowodziowe), zdecydowały się w końcu nie tylko czekać na powstanie zbiorników retencyjnych, ale i podjąć doraźne działania tu i teraz, m.in. tworząc system ostrzegania przed możliwym wylaniem Serafy.

Nieco historii i plany na przyszłość

Wstępne założenia ochrony przeciwpowodziowej tego obszaru opracowano już w 2010 roku. W październiku 2015 r. powstał zbiornik Bieżanów o pojemności ok. 130 tys. m. sześć., a kolejne cztery obiekty (o łącznej pojemności blisko 270 tys. m. sześć.) miały być gotowe do 2018 r.

Tymczasem dopiero w czerwcu bieżącego roku Wojewoda Małopolski Łukasz Kmita wydał pozwolenie na budowę dwóch suchych zbiorników małej retencji na potoku Malinówka (Malinówka I i Malinówka II), Wody Polskie podpisały umowę z ich wykonawcą na początku sierpnia. Inwestycja będzie kosztowała ok. 32 mln zł i zostanie zrealizowana za pieniądze pochodzące z Banku Światowego, Banku Rozwoju Rady Europy i budżetu państwa.

Kolejne dwa zbiorniki są na etapie wydawania niezbędnych uzgodnień oraz pozwoleń i powinny zostać

Cd. na str. 2 i 3



PRAWO DO UŚMIECHU

Od naszej ostatniej rozmowy minęło ponad cztery lata. Gdy wchodzę do mieszkania państwa Ziętarskich na os. Kurdwanów Nowy, w drzwiach wita mnie tak samo uśmiechnięta pani Agnieszka. Również Monika cieszy się, że ktoś ją odwiedził i już po kilku chwilach czuje się na tyle swobodnie, że zaczyna coś wesoło nucić i przeglądać się w lustrze.

Mukopolisacharydoza typu III (podgrupa C), nazywana również chorobą Sanfilippo, to bardzo rzadka choroba genetyczna o podłożu metabolicznym. Jak na współczesne możliwości medycyny – nieuleczalna. Sanfilippo jest chorobą postępującą, a to oznacza, że dziecko traci nabyte we wczesnym dzieciństwie umiejętności (np. mówienie, utrzymanie równowagi, chodzenie, przełykanie i inne).

Zmiany

Rodzina Ziętarskich w ciągu tych kilku ostatnich lat zmieniła miejsce zamieszkania, aby ułatwić córce codzienne życie i zapewnić jej bezpieczeństwo. Dzięki temu, że w bloku jest np. winda, dziewczynka nie musi już codziennie wchodzić po schodach. W poprzednim miejscu zamieszkania czasem bywało to dla niej kłopotliwe, ponieważ zapomniała jak to robić. Parę razy zdarzyło się, że w takiej sytuacji mama musiała przekładać jej nogi stopień po stopniu. Było to męczące dla Moniki i mamy, ponieważ mieszkają na czwartym piętrze.

Opieka nad Moniką nie należy do łatwych. Choć wydaje się, że uśmiech nie schodzi z twarzy pani Agnieszki, to mama dziewczynki przyznaje, że czasami jest to uśmiech przez łzy. – Staramy się być wdzięczni za wszystko, co przynosi nowy dzień – mówi. I opowiada: – Do wielu sytuacji związanych z chorobą Moniki jesteśmy już przyzwyczajeni. Mniej rzeczy nas dziwi, natomiast często się uśmiechamy, np. gdy zdarzało się, że Monika powiedziała zniechęca komuś nieznajomemu na ulicy „Cześć” i klasnęła w ręce. Teraz takie sytuacje już praktycznie się nie zdarzają.

Cd. na str. 7



SYLLABUS

Szkola Języków Obcych www.syllabus.com.pl

25 lat działalności! tel. 12 655 97 23

ul. Beskidzka 30 a ul. Klonowica 17 d

EKOLOGICZNA PRALNIA • MAGIEL
WODNO - CHEMICZNA od 1988 r.

PRANIE I CZYSZCZENIE:

- Dywanów
- GARDEROBY
- Pościeli również zdrowotnej
- Sukien ślubnych i firan
- Kołder, kocy itp.
- Wyrobów skórzaných

www.seco.krakow.pl

tel. 12 650 19 00 kom. 503 020 080

USŁUGI KRAWIECKIE
USŁUGI ŚWIADCZYM DLA:

- Klientów indywidualnych
- Hoteli, restauracji
- Firm i przychodni lekarskich

Nowosądecka 41A tel. 12 650 19 00
 Młoty 16 tel. 503 43 03 47
 Małborska 63 tel. 503 812 886
 Jerzmanowskiego 14, przy pl. handlow.

Poszukujemy chętnych do współpracy, do przyjmowania i wydawania prania za określoną marżę.

Kraków, ul. Nowosądecka 41A

Modna Odzież Używana "METKA" www.metka-sklep.pl

Atrakcyjna odzież na chłodne dni w niskich cenach!

Kożuszki, kurtki pikowane, płaszcze, kamizelki puchowe, swetry, czapki, szaliki, przejściowe obuwie teraz w powiększonej ofercie!

JESIEŃ
ZIMA
2021

Dostawy:
11.09
25.09

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

REKLAMA

PRZEWÓZ OSÓB

Autokary 8, 19, 30, 50, 60 osób

OBŚŁUGUJEMY

- Przedszkola
- Pogrzeby
- Szkoły
- Transfery
- Wycieczki
- Lotniska
- Śluby
- Przewozy pracownicze
- Wesela
- Kluby sportowe

krakowbus@op.pl
www.krakowbus.pl
 Kraków, ul. Cechowa 122B

Adam 603 914 192 Łukasz 506 461 923

Kredyt Raz, Dwa

Nie czekaj z marzeniami!



Kredyt Raz, Dwa udzielany jest w okresie od 1 sierpnia 2021 r. do 14 listopada 2021 r. Kwota kredytu: do 60.000 zł. Okres spłaty: do 4 lat. Oprocentowanie zmienne: 5,95% (WIBOR 6M + marża Banku 5,70%). Prowizja za udzielenie kredytu: 6%. Udzielenie kredytu zależy od pozytywnej oceny zdolności kredytowej Klienta. Istnieje możliwość skorzystania z ubezpieczenia spłaty kredytu na wypadek zdarzeń losowych. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 10,95%, przy następujących założeniach: całkowita kwota kredytu 10.000 zł, całkowita kwota do zapłaty 11.462,36 zł, oprocentowanie zmienne 5,95% w stosunku rocznym, całkowity koszt kredytu 1.462,36 zł (w tym: prowizja 600,00 zł, odsetki 862,36 zł), spłata kredytu nastąpi w 33 miesięcznych ratach kapitałowo-odsetkowych: 32 rat w wysokości 329,17 zł, ostatnia 33 rata wyrównawcza w wysokości 328,92 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 22.07.2021 r. na reprezentatywnym przykładzie bez dobrowolnego ubezpieczenia spłaty kredytu na wypadek zdarzeń losowych. Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks Cywilny.



Krakowski Bank Spółdzielczy

Krakowski Bank Spółdzielczy z siedzibą w Krakowie, Rynek Kleparski 8, 31-150 Kraków

Zapraszamy do naszych 68 placówek na terenie województw: małopolskiego, opolskiego, śląskiego, świętokrzyskiego i podkarpackiego.

Polski Bank

www.kbsbank.com.pl

CZEKAJĄC NA SYSTEM RETENCJI

Cd. ze str. 1

wybudowane w 2022 r. Kłopot w tym, że budowa obiektu Malinówka III koliduje z planami właściciela jednej z działek. Wody Polskie prowadzą z nim rozmowy, by znaleźć rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony. Niezależnie od nich trwają prace nad uzyskaniem wszystkich dokumentów niezbędnych do prowadzenia prac.

Inwestycja będzie realizowana w oparciu o przepisy spec ustawy z 8 lipca 2010 r. o szczególnych zasadach przygotowania do realizacji inwestycji w zakresie budowl przeciwpowodziowych. Właścicielom nieruchomości, które zostaną przejęte na rzecz Skarbu Państwa będą przysługiwały odszkodowania wypłacane na zasadach zdefiniowanych we wspomnianej ustawie. Dodatkowo przewiduje się działania uzupełniające uwzględniające wnioski zgłaszane przez właścicieli nieruchomości na etapie przygotowania inwestycji, np. budowę placu zabaw dla dzieci czy nasadzenia krzewów.

Przedstawiciele Wód Polskich są dobrej myśli i przekonują, że od 2023 r. cała zlewnia Serafy, obejmująca wschodnią część Krakowa, będzie już chroniona systemem zbiorników przeciwpowodziowych.

Zbiorniki w systemie retencji w dolinie Serafy

Malinówka I (w budowie)

– pojemność 115 tys. m. sześć., powierzchnia 6,5 ha

Malinówka II (w budowie)

– pojemność 55 tys. m. sześć., powierzchnia 2,5 ha

Malinówka III

– pojemność 56 tys. m. sześć., powierzchnia 3,1 ha

Serafa I (Bieżanów, istniejący)

– pojemność 130 tys. m. sześć., powierzchnia 7 ha

Serafa II

– pojemność 43 tys. m. sześć., powierzchnia 2,4 ha

Budowane zbiorniki mają być gotowe w listopadzie 2022 r. Trwają prace przygotowawcze do powstania pozostałych dwóch obiektów. Budowa zbiornika Serafa II powinna się rozpocząć na przełomie III i IV kw. br. i zakończyć w grudniu 2022 r.

Przyszłość obiektu Malinówka III jest niepewna. Właściciel jednej z działek składa odwołania od wydawanych decyzji, czym blokuje czynności proceduralne.

31 sierpnia br., gdy istniało realne zagrożenie kolejnej powodzi, z inicjatywy władz Krakowa, przy współpracy ze służbami wojewody małopolskiego, zdecydowano o zbu-

dowaniu tymczasowej zapory z worków z kruszywem na potoku Malinówka przy ul. Błacharskiej. Prace trwały do 3 nad ranem dnia następnego. Uczestniczyli w nich strażacy z Państwowej Straży Pożarnej, ochotnicy z OSP Bieżanów, Przewóz, Tyniec i Zbydniowice, pracownicy Urzędu Miasta Krakowa, Wód Polskich, wojewody małopolskiego oraz mieszkańcy Krakowa. Dzięki ich wysiłkowi w miejscu, gdzie powstanie zbiornik Malinówka II udało się zatrzymać znaczne ilości wody i nie doszło do przepełnienia istniejącego zbiornika Serafa I.

System ostrzegania przed wylaniem Serafy

Po opanowaniu sytuacji po obfitych opadach deszczu z początku sierpnia, kiedy to po raz kolejny podtopio-

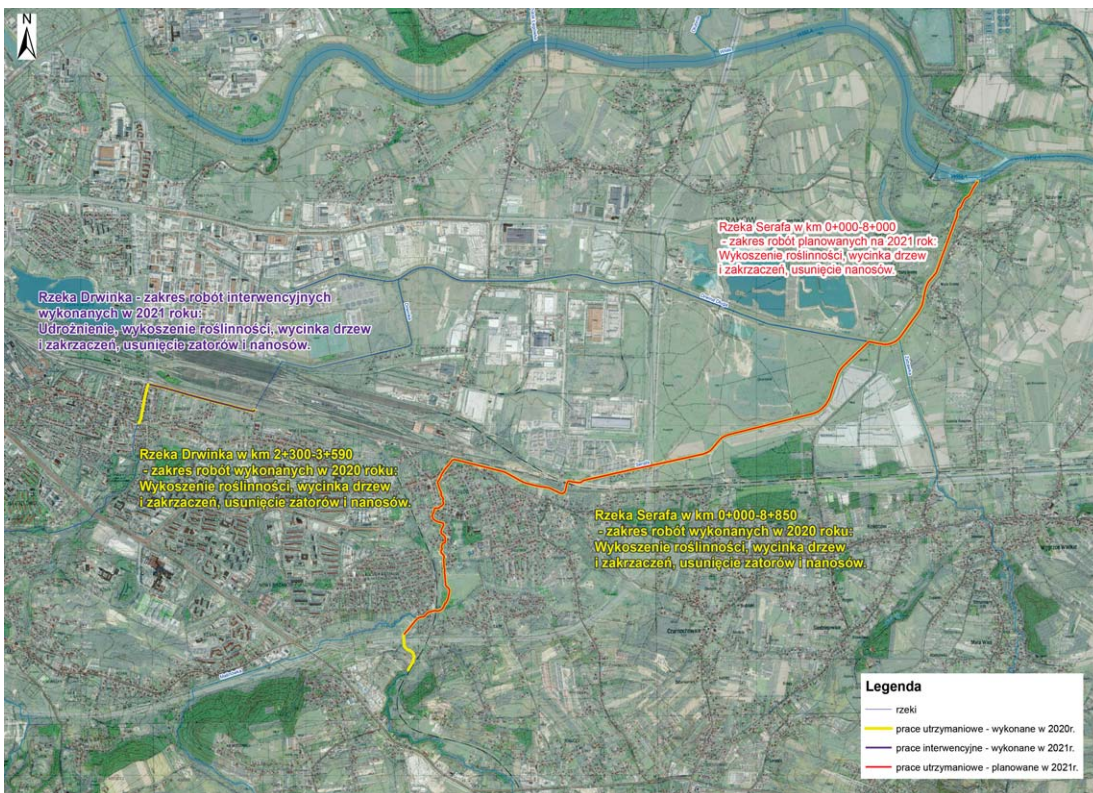


CZEKAJĄC NA SYSTEM RETENCJI

na została znaczna część Bieżanowa, władze Krakowa doprowadziły do powstania specjalnego zespołu zadaniowego ds. przeciwdziałania następstwom nawałnych opadów deszczu. Ma on szukać doraźnych rozwiązań, które zapobiegą kolejnym niebezpiecznym sytuacjom zanim powstaną zbiorniki retencyjne. W jego składzie znaleźli się przedstawiciele Gminy Kraków, Państwowej Straży Pożarnej, Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie, spółki PKP Polskie Linie Kolejowe, a także reprezentanci mieszkańców.

Treść komunikatu głosowego, który będzie nadawany w sytuacji zagrożenia:

Uwaga Mieszkańcy! Poziom wody na zbiorniku w Bieżanowie osiągnął stan alarmowy. Może nastąpić gwałtowny wylew wody z rzeki Serafy. Prosimy o zabezpieczenie mienia i ewentualne ewakuowanie się poza teren zagrożony.



Jednym z pierwszych ustaleń wspomnianego gremium jest opracowanie systemu ostrzegania przebywających na terenach wzdłuż Serafy o możliwych podtopieniach. Będą oni informowani o zagrożeniu wiadomościami SMS oraz komunikatami głosowymi z syreną. Ponadto strażnicy miejscy będą patrolowali zagrożone ulice i informowali o aktualnej sytuacji.

Wspomniane działania będą uruchamiane, gdy stan wody w zbiorniku Bieżanów osiągnie poziom 208,5 metra n.p.m. Przy założeniu, że wody będzie przybywało w średnim tempie z lekką tendencją wzrostową, to do przelania wałów może dojść za ok. 1,5 godziny. W tym czasie mieszkańcy powinni zabezpieczyć swoje posesje lub spokojnie opuścić zagrożony teren.

Zbieranie numerów telefonów osób, które chcą otrzymywać powiadomienia ma koordynować Rada Dzielnicy XII, która przekaże je do Centrum Zarządzania Kryzysowego Miasta Krakowa odpowiedzialnego za system ostrzegania o różnych niebezpieczeństwach.

Wskazano także 5 lokalizacji, w których ma być dostępny piasek i worki. Znajdują się one przy ulicach: Podmiłów, Nad Serafą, Prokocimskiej, obok Dworu Czeczów oraz na terenie Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 6 przy ul. Aleksandry.

Postanowiono również o określeniu konkretnego

miejsca na ul. Kosiarzy, na którym stanie specjalna pompa odprowadzająca wodę z Drwinki z rejonu ulic Udzieli, Działkowej i Laskowej.

Dodatkowe propozycje

Wszystko to są półśrodki, których skuteczność będzie zależała od intensywności deszczu. Ustalenia dotyczące udostępnienia piasku i worków wykorzystano już na przełomie sierpnia i września podczas kolejnej fali intensywnych opadów.

Przebieg spotkań zespołu zadaniowego nie do końca zadowala wszystkich mieszkańców. Część z nich uważa, że za dużo jest na nich ogólników, a za mało konkretnych propozycji, które uchronią Bieżanów przed kolejnymi podtopieniami. Wyrażane są obawy, że system zbiorników nie rozwiąże problemów, jeśli nie zostaną zrealizowane punktowe działania usprawniające przepływ deszczówki, np. podwyższenie mostka na ul. Rakuś, poprawa klapy zwrotnej rowu odwadniającego nasyp kolejowy.

nych. Wszystko po to, by wody opadowe nie spływały błyskawicznie do potoków i rzek, lecz miały się gdzie bezpiecznie gromadzić. Intensywne opady deszczu i tzw. *betonoza*, czyli betonowanie każdego skrawka terenu, to bardzo niebezpieczne połączenie, które jest przyczyną większości powodzi miejskich po deszczach nawałnych.

W planowaniu przestrzennym należy uwzględniać mapy zagrożenia oraz ryzyka powodziowego. Zdaniem Wód Polskich konieczne jest także tworzenie map zagrożenia powodzią od strony wód opadowych. To nowe działanie, które jest niezbędne w obliczu zmian klimatycznych i pilotażowo zostało już zrealizowane w Krakowie.

Problemy Drwiny Długiej i Drwinki

Wiele wskazuje na to, że tegoroczne podtopienia związane są także z częściowo wyremontowanym przepustem pod torami kolejowymi w rejonie ul. Udzieli na granicy Prokocimia i Bieżanowa. Przepust blokuje swobodny przepływ wody i kłopoty w tym miejscu pojawiły się już w lipcu, a w sierpniu były szczególnie widoczne.

PKP PLK zobowiązały się do oczyszczenia tego przepustu, a Wody Polskie mają ustalić, czy do rzeki podłączono nielegalnie jakieś instalacje. Ten ostatni podmiot zobowiązał się także do usunięcia krzaków, zatorów oraz nanosów z koryta Drwinki i Serafy.

Niezależnie od tego ma zostać przeprowadzone modelowanie hydraulicznego przepływu wód w korycie rzeki Drwiny Długiej oraz Drwinki, co pozwoli zaplanować w przyszłości inwestycje, które zwiększą bezpieczeństwo tego terenu. Wiele wskazuje na to, że konieczne będzie pogłębienie Drwiny Długiej i poszerzenie trzech miejsc, które powodują obecnie piętrzenie wód. Ostateczne decyzje zapadną po wykonaniu wspomnianej symulacji i wzajemnego oddziaływania na siebie Wisły, Serafy, Drwiny Długiej i Drwinki.

Mówiąc o inwestycjach przeciwpowodziowych na terenie Podgórze warto jeszcze wspomnieć o przepompowni i zbiorniku retencyjnym, które mają powstać na os. Kabel. Na ten cel w miejskim budżecie zapisano 10,4 mln zł.

Działania prewencyjne zależą od wszystkich

Przykład kłopotów Starego Bieżanowa pokazuje, jak ważne jest odpowiedzialne działanie wszystkich zainteresowanych. Samorządy winny uwzględnić w planowaniu przestrzennym mapy ryzyka powodziowego i zniechęcać do zabudowywania zagrożonych terenów. Wody Polskie muszą planować i skutecznie realizować wszelkie niezbędne zabezpieczenia przeciwpowodziowe, np. udrażnianie koryta rzek, umacnianie wały, tworzyć sieć zbiorników małej retencji.

Mieszkańcy i inwestorzy też muszą się wykazać odpowiedzialnością w działaniu – zamiast betonowego podwórka czy parkingu, które ładnie wyglądają, ale w żaden sposób nie zatrzymują ulewnych opadów, a wręcz przyspieszają ich odpływ, warto pomyśleć o nawierzchni z ażurowych płyt, zapewnieniu drenażu i choćby niewielkiego zbiornika, który zatrzyma część opadów. Nie bez znaczenia jest też usunięcie wszelkich przeszkód, które hamują naturalny przepływ wody, powodują jej spiętrzenie.

Suma małych, z pozoru nieistotnych działań, spowolni jej spływ do kanalizacji burzowej i rzek, ograniczy czy wręcz wyeliminuje lokalne podtopienia.

KRZYSZTOF DULIŃSKI

Prezentowane mapy zostały udostępnione przez Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie

REKLAMA

"Tęczowa Kraina"
Prywatne Przedszkole
w Krakowie

Zaprasza dzieci w wieku 2,5 – 6 lat.
W naszym przedszkolu każda zabawa
jest nauką, a każda nauka zabawą.

Informacje i zapisy:
30-620 Kraków ul. Dobczycka 76
(os. Wola Duchacka Zachód)

tel. 12 265 71 31; 695 596 774
e-mail: teczowakraina@o2.pl
<http://teczowa.eprzedszkola.pl>

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

Sztuka dobrego druku

ulotki, plakaty,
książki, katalogi...

www.leyko.pl



KAPIELE W DŹWIEKACH GONGÓW, MIS TYBETAŃSKICH I KRYSTALOWYCH:



Grupowe sesje masażu dźwiękiem prowadzą do głębokiego relaksu i poprawy samopoczucia

Zapraszam także na:
SESJE MASAŻU MISAMI TYBETAŃSKIMI
SESJE KAMERTONÓW

Studio Wielicka - ul. Ludowa 6

tel. 500 574 013

Więcej informacji na stronie www.mochita.pl



NPA
SKAWINA

**Boryszew S.A. Oddział
Nowoczesne Produkty Aluminiowe
Skawina**

32-050 Skawina, ul. Piłsudskiego 23

www.npa.pl e-mail: info@npa.pl

**Zatrudni:
OPERATORÓW MASZYN
PRODUKCYJNYCH**

w wydziałach produkcyjnych w ruchu ciągłym,
trzymianowym systemie pracy.

**Bliższe informacje:
tel. 12 276 08 05**

**CITO
TEST**

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

(pawilon usługowo-handlowy, I p.)
przyjmowanie materiału do badań

pn. - pt. 8.00 - 12.00

tel. 12 657 54 40

tel. 606 957 723

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

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**



świat roślin
kreacje ogrodowe

**ul. Wielicka 115
Kraków**

**Wyjątkowe odmiany róż i krzewów
Drzewka owocowe • Usługi ogrodnicze
Hortensje • Byliny • Krzewy ozdobne**



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

PRALNIA DYWANÓW



ZADZWOŃ

691 353 409

PRZYJEDZIEMY PO TWÓJ DYWAN

WYPIERZEMY I ODWIEZIEMY CZYSTY SUCHY I PACHNĄCY ŚWIEŻOŚCIĄ

- OBSZYWANIE
- OZONOWANIE
- USUWANIE ZAPACHÓW
- PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ I WYKŁADZIN

32-020 WIELICZKA TRĄBKI 366A TEL. 12 636 49 49

www.czyszczeniekrakow.pl

info@czyszczeniekrakow.pl

WYWÓZ GRUZU

w workach BIG BAG HDS

- Kontenery i worki BIG BAG na gruz i śmieci
- Usługi dźwigiem HDS
- Wynajem zsypów na gruz

**ZAMÓW WOREK
tel. 503 461 261**



HP Punkt zdrowia Łukasz Zastępski

ul. Trybuny Ludu 25 I.u. 3, Kraków
niedaleko przyst. Wola Duchacka (BLOK - parter - domofon nr 15)

Świadczymy usługi:

**Tlenoterapia w komorze
hiperbarycznej**

to najlepszy sposób na
zwiększenie cyrkulacji
komórek macierzystych
w organizmie.

**Presoterapia czyli drenaż
limfatyczny mechaniczny**



**ZŁAP
RABAT**

5 zabiegów presoterapii
po 30 minut za jedyne 300 zł

10 zabiegów presoterapii
po 30 minut za 550 zł



Tel. 511 109 959 www.hppunktzdrowia.pl
www.facebook.com/hppunktzdrowia

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

Jesteśmy w programie **CASHBACKWORLD**

Wspieramy Fundację Uniwersyteckiego
Szpitala Dziecięcego w Krakowie

Agencja Ubezpieczeniowa LIDER
ul. Adama Bochenka 12c
30-693 Kraków

czynne: pn - pt w godzinach od 9 - 17
telefon: 501-533-226, 12/313-05-59
lidersc@gmail.com

REKLAMA

Żywność – dobro, które się marnuje!

Czy znasz różnicę pomiędzy terminem „Należy spożyć do”, a „Najlepiej spożyć przed”? Okazuje się, że 64% Polaków nie wie, że informacje na opakowaniach „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed” nie oznaczają tego samego. Jakie to ma znaczenie? Ogromne, bo ta wiedza (lub jej brak) przyczynia się do wzrostu skali marnowania żywności.

Jaka jest różnica?

Pozornie te dwa określenia wydają się bardzo podobne, jednak ich znaczenie podobne już nie jest. Wynika z tego faktu szereg nieporozumień, które powodują, że jedzenie często niepotrzebnie leży w śmietnikach. Może to być szczególnie bolesne dla naszych kieszeni w czasach wysokiej inflacji oraz rosnących cen żywności. Z drugiej strony ma to fatalny wpływ dla środowiska.

Najlepiej spożyć przed

Określa datę minimalnej trwałości. MINIMALNEJ, ale nie ostatecznej. Ta data znajduje się na produktach, które nawet po terminie nie ulegają zepsuciu, jedynie może zmieni się ich konsystencja, kolor, smak, czy zapach. Do tej grupy produktów zaliczają się między innymi: produkty zbożowe (makaron, ryż, kasze, płatki), kawa, herbata, większość słodczy, przyprawy, żywność konserwowa.

Co to oznacza? Produkty oznaczone tą datą mogą być spożywane po upływie terminu wskazanego na opakowaniu. Ważne jest, aby dobrze je przechowywać (zgodnie z zaleceniami producenta) oraz, aby przed spożyciem sprawdzić je organoleptycznie: powąchać, posmakować i obejrzeć.

Należy spożyć do

Tutaj trzeba zachować większą ostrożność i przestrzegać dat wskazanych przez producenta. Sformułowanie to wskazuje, że produkt po upływie tej daty może powodować groźne konsekwencje zdrowotne. Ta data znajduje się na mięsie i wyrobach mięsnych, rybach, sokach pasteryzowanych, produktach mlecznych, wyrobach garmażeryjnych.

Co to oznacza? Produkt oznaczony tą datą powinien zostać spożyty przed wyznaczonym terminem. Pamiętać

należy również o właściwym przechowywaniu i sprawdzaniu wszystkich produktów organoleptycznie.

Należy również pamiętać, że data ważności, która znajduje się na etykiecie dotyczy produktu zamkniętego! Po otwarciu opakowania produkt zostaje poddany działaniu wielu czynników (np. powietrza), które mogą przyspieszyć procesy psucia. Dlatego dokładne sprawdzenie każdego produktu przed jego spożyciem jest najważniejszą czynnością.

Nie tylko brak wiedzy dotyczący różnicy pomiędzy terminami przydatności do spożycia wpływa na ilość marnowanej żywności. Powodów z jakich jedzenie leży w śmietniku jest więcej.

Dlaczego wyrzucamy żywność?

Badania pokazują, że stoją za tym cztery główne czynniki:

- zepsucie żywności 65 %
- przeoczenie daty ważności 42 %
- przygotowywanie zbyt dużej ilości jedzenia 26,5 %
- zakup zbyt dużej ilości żywności 22,2 %

Te powody potwierdzają, że to co wyrzucamy w naszych domach, to często produkty, których nawet nie zaczęliśmy jeść. Zamknięte, nigdy nie naruszone. Można było ich po prostu nie kupować.

Niestety fakty mówią same za siebie, rocznie, blisko 3 mln (2 917 775) ton wyrzucanej żywności pochodzi z gospodarstw domowych. Jest to 60% z łącznej ilości zmarnowanej żywności na każdym etapie produkcji żywności, począwszy od produkcji podstawowej surowców przez przetwórstwo, transport, magazynowanie, handel oraz gastronomię, a skończywszy na konsumpcji.

Co zrobić, aby nie marnować?

Marnotrawstwo żywności to duży problem środowi-

skowy, etyczny, moralny i ekonomiczny. W strukturze strat w krajach rozwiniętych to gospodarstwa domowe odpowiedzialne są za generowanie największej ilości marnowanej żywności. Jednym z efektów ograniczenia marnotrawstwa żywności, szczególnie na poziomie konsumentów, będzie poprawa jakości środowiska naturalnego jak również poprawa bezpieczeństwa żywnościowego. Dlatego warto wprowadzić małe zmiany, które w dłuższej perspektywie przyczynią się do ograniczenia marnowanej przez nas żywności.

Jakie działania można podjąć?

Zacznijmy od zakupów. Staranne planowanie zakupów spożywczych jest skutecznym narzędziem zapobiegania marnowaniu żywności. Jeśli nie kupimy produktów, których nie potrzebujemy, to ich nie zmarnujemy. Przed zrobieniem listy zakupów, przejrzyjmy szafki i lodówkę. Może produkty, których potrzebujemy są już w naszym domu.

Po zakupy nie powinniśmy chodzić głodni, bo głód sprawia, że kupujemy więcej, niż potrzebujemy. A zakupy na zapas to też zły pomysł, bo jak się okazuje – żywność gromadzona w domach w nadmiarze, często się marnuje.

Uważajmy również na promocje. Badania pokazują, że nadmierne, przeszacowane zakupy są niejednokrotnie konsekwencją strategii marketingowych i sprzedażowych wdrażanych przez producentów i dystrybutorów żywności. W ich efekcie kupujemy większą ilość produktów, niż jest to faktycznie potrzebne.

Istotne jest również odpowiednie przechowywanie produktów – dzięki temu będą one dłużej świeże i nie zepsują się zbyt szybko.

Ważna informacja:

- Produkty oznaczone „najlepiej spożyć przed” można bezpiecznie spożyć nawet po dacie ważności.
- Produkty oznaczone „należy spożyć do” po dacie ważności nie nadają się do spożycia.

Bank Żywności w Krakowie

NAJLEPIJ SPOŻYĆ DLA ŚRODOWISKA

wfośgw wojewódzki fundusz ochrony środowiska i gospodarki wodnej w Krakowie

Najlepiej spożyć dla środowiska – kampania edukacyjna realizowana przez Bank Żywności w Krakowie, dofinansowana przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie.

Bank Żywności w Krakowie powstał w 1997 roku i działa przy wsparciu różnych środowisk społecznych i władz lokalnych nieprzerwanie od 24 lat. Od powstania Stowarzyszenie zebrało 72 miliony kilogramów produktów spożywczych o wartości ponad 260 mln zł.

Zebrała żywność, za pośrednictwem ponad 200 organizacji partnerskich, trafia każdego miesiąca do kilkudziesięciu tysięcy osób w Krakowie i Małopolsce, znajdujących się w ciężkiej sytuacji życiowej i materialnej.

Oprócz żywności otrzymywanej od darczyńców (rolnicy, producenci, dystrybutorzy i sieci handlowe oraz osoby prywatne) poprzez zbiórki żywności od 2004 roku stowarzyszenie realizuje też europejskie programy pomocy żywnościowej na rzecz osób w niedostatku – PEAD a później FEAD.

Zbiórki Żywności to szczególnie ważne akcje społeczne organizowane Przez Bank od ponad 20 lat. Dwa razy w roku – w okresie przedświątecznym przeprowadzana jest akcja „Świąteczna Zbiórka Żywności” oraz „Wiel-

kanocna Zbiórka Żywności”. Z powodu pandemii Covid -19 akcje przeniosły się częściowo do Internetu.

Od wielu lat Bank Żywności prowadzi szereg projektów edukacyjnych i informacyjnych związanych z walką z marnotrawstwem jedzenia, edukacją żywieniową oraz ekonomiczną.

Organizacja działa dzięki pomocy wolontariuszy, którzy służą swoją wiedzą, umiejętnościami i zdolnościami. Zadania, w jakie angażują się ochotnicy, obejmują pracę zarówno w biurze, w magazynie, w dostawach żywności i akcjach społecznych.

Nasza działalność jest możliwa dzięki darowiznom rzeczowym i finansowym osób prywatnych i firm oraz dotacjom prywatnym i publicznym na realizowane przez nas projekty.

Bank Żywności w Krakowie jest członkiem założycielem Federacji Polskich Banków Żywności.

WYDAWAŁO SIĘ, ŻE SKLEP BĘDZIE ZAWSZE

Państwo Czesława i Stanisław Murzynowie przez 31 lat prowadzili sklep ogólnospożywczy przy ul. Kołodziejkiej w Łagiewnikach.

Wszystko zaczęło się we wrześniu 1989 roku. Pani Czesława wspomina: – Pracowałam w Myślenicach, w gastronomii. W Krakowie wybudowaliśmy dom. Mąż był na bezrobociu, więc pomyśleliśmy, żeby w garażu otworzyć sklep. Dodaje, że trzeba było pozyskać stosowne zgody urzędu skarbowego, sanepidu oraz zadbać o wyposażenie miejsca pracy.

Niełatwe początki

Pan Stanisław zaznacza, że w tamtych czasach musiało się samemu o wszystko zadbać. Opowiada: – Miałem spawarkę, jakoś zdobyłem materiał i zrobiłem regały. Potem kupiłem pilśnie, pomalowałem i tak powstały pierwsze półki do sklepu. – Przyznaje, że trzeba się było nieźle nagimnastykować, aby mieć w sklepie towar. – Na przykład po masło jechałem do Balic, po warzywa – na plac Imbramowski – wspomina, a żona dodaje: – Mąż musiał wstawać bardzo wcześnie. O wpół do piątej już był na nogach, żeby na czas przywieźć chleb. Pieczywo od Buczka bardzo ludziom smakowało, od rana przychodzili po zakupy. Żeby wszystko było gotowe na otwarcie, wstawałam ok. 6. Sklep był otwarty codziennie, oprócz niedziel, od 7 do 17.

Moi rozmówcy pamiętają, że w tym czasie w najbliższej okolicy był tylko jeden sklep (PSS Spółem przy ul. Fredry), więc ich oferta szybko została zauważona. – Mieliśmy wtedy duży ruch – wspomina pani Czesława. Dodaje, że najpierw sprzedawali tylko towary spożywcze, potem były warzywa, a jeszcze później m.in. chemia, papierosy, prasa i piwo, na sprzedaż którego trzeba było uzyskać stosowną koncesję. Potem w ofercie sklepu znalazły się też produkty prosto od producenta. – Klientom bardzo smakowały przywożone z Wiśniowej: wiejska kielbasa, boczek, salceson, pasztet. Zwłaszcza na święta było dużo zamówień – opowiada pani Czesława i dodaje, że niektórzy do dzisiaj o te przysmaki się dopytują.

Prowadzenie sklepu pani Czesława łączyła z wychowywaniem dzieci i z domowymi obowiązkami. Uśmiechając się do wspomnień, opowiada: – Gdy akurat w sklepie nie było ludzi, to uczyłam się z Arturem. Powtarzaliśmy tabliczkę mnożenia, wierszyk na język polski. Odpytawałam go z odrobionych zadań domowych, sprawdzałam, jak się przygotował do lekcji. Zaznacza, że po urodzeniu Moniki od razu wróciła do pracy: – Żadnego macierzyńskiego nie miałam. Trzeba było pogodzić opiekę nad niemowlęciem z pracą w sklepie. Najtrudniej było rano, kiedy mąż jechał po towar. Czasem Monikę pilnował Artur, ale gdy szedł do szkoły, to bywała i tak że córka przez chwilę zostawała sama. Nakarmiona spała spokojnie, gdy sprzedawałam w sklepie. Potem mąż stawał za ladą, a ja zajmowałam się Moniką, domem, przygotowaniem obiadu. Zauważa, że nie każdy mężczyzna nadaje się do sprzedaży. I dodaje: – Nie-

raz słyszałam, jak ludzie z uznaniem mówili, że potrafi obsługiwać, że wysłucha klientów.

Od rana do wieczora

W czasie spotkania, w domu przy Kołodziejkiej, poznałam Monikę Murzyn, która właśnie przyjechała na wakacje ze Szkocji, dokąd wyjechała po ukończeniu technikum i gdzie pracuje. Córka dobrze wspomina dzieciństwo i szkolną młodzież spędzone w cieniu rodzinnego biznesu. Opowiada, że jako mała dziewczynka lubiła się bawić w sklep. – Gdy akurat nie było szkoły, to tata mnie ze sobą zabierał, kiedy jechał po towar – opowiada i dodaje: – Dzięki temu poznałam różnych ludzi, Kraków. Przyznaje, że pomagała sprzątać rodzicom, gdy sklep już był zamknięty, ale sprzedawać nie chciała. Zaznacza: – Patrząc na pracę mamy i taty, zawsze będę pamiętać, jak dużo wysiłku i czasu wkładali w ten sklep. Dzisiaj ludzie wolą pójść na 8 godzin do pracy, a potem odpoczywać. A rodzice od rana do wieczora przez cały tydzień byli skupieni na sklepie. Nawet na urlop nigdy



Fot. Karol Sudor

nie jechali razem. Chociaż to miało dla nas i dobrą stronę, bo jeździliśmy z tatą w góry, a z mamą – nad morze (uśmiech). Monika podkreśla też, że praca w sklepie, który był częścią domu, sprawiała, że rodzice zawsze byli blisko. – Nieraz jest tak, że jak się ma naście lat, to człowiek chciałby być w domu sam. Jednak teraz wiem, że to było dla mnie dobre, bo zawsze mogłam liczyć na pomoc rodziców, którzy zawozili mnie np. na basen, na łyżwy, a jak się zaangażowałam w harcerstwo, to także mnie wspierali w tej pasji.

Pani Czesława zapewnia, że poznała wiele dobrych, mądrych i serdecznych osób. Wspomina: – Byli tacy, co dużo nie kupili, ale przyszedli sobie pogadać. Zawsze parę słów się zamieniło. A niektórym trzeba było zanieść zakupy do domu. Przyznaje, że dawali towar na kreskę. I zapewnia: – Zawsze wszystko zapłacili. – Monika dodaje: – Mama łatwo nawiązuje relacje. Do sklepu przychodzili też uczniowie. Całymi klasami wpadali tu na oranżadę. Pomimo iż w okolicy pojawiały się inne sklepy, to klienci do nas wracali.

– Myśmy byli pierwsi, potem powstawały kolejne sklepy, ale tylko na jakiś czas – opowiada pani Czesława. I zauważa: – Może myśleli, że się na tym da szybko wzbogacić? Niektórzy to mieli otwarte i do 22, i jeszcze w niedziele. – Gdy pytam, dlaczego w ich sklepie godziny otwarcia były wciąż takie same, moja rozmówczyni bez chwili namysłu odpowiada: – Bo nam to wystarczyło. Przecież do grobu tego nie weźmiemy. Przyznaje, że dochód ze sklepu bardzo się obniżył, gdy w okolicy powstały sieciowe magazyny. Pracy było mniej i pan Stanisław na kilka lat wrócił do swego wyuczonego zawodu, a po godzinach pomagał żonie.

Na luzie

Monika Murzyn zauważa, że utrzymanie tego sklepu na osiedlu, pomimo otwieranych kolejnych sieciowych magazynów, przez tyle lat to w dzisiejszych czasach rzadkość. Stwierdza: – Kluczem do sukcesu było nie to, żeby sprzedawać towar, ale żeby stworzyć więź z klientem. Mama potrafiła z każdym nawiązać kontakt i go podtrzymać, więc te osoby wracały. Niekoniecznie po towar. Byli tacy, którzy przychodzili po jedną rzecz, a przy okazji sobie pogadali. Jak już rodzice zamknęli sklep, to jedna z pań się popłakała. A inna powiedziała, że przychodzenie do tego sklepu było jej jedyną motywacją, żeby wyjść z domu.

Państwo Murzynowie doświadczili wiele serdecznych gestów, gdy pod koniec czerwca klienci dowiedzieli się, że sklep będzie zlikwidowany. – Byli zaskoczeni, mocno się dziwili, dlaczego zamykamy, przekonywali, żeby zmienić decyzję – wspomina reakcję klientów pani Czesława. A Monika komentuje: – Ludzie sobie chyba nie zdawali sprawy, kiedy te 30 lat minęło. I też się im wydawało, że sklep będzie zawsze. Niektórym trudno zrozumieć, że rodzice zasłużyli na emeryturę.

Państwo Czesława i Stanisław Murzynowie zapewniają, że pomimo zamknięcia sklepu, mają wiele zajęć, a najbardziej ich cieszy to, że nie muszą wstawać tak wcześnie, że mogą wspólnie wyjechać choćby na grzyby czy w odwiedzinach do rodziny. – Zamknął się pewien etap życia – stwierdza pani Czesława i dodaje: – Bardzo się cieszę, że to już jest za nami, że nie muszę myśleć o zawodowych obowiązkach. W domu pracy nie brakuje, ale jestem na luzie i cieszę się, że takiego czasu doczekaliśmy.

MARIA FORTUNA-SUDOR

REKLAMA

SKUP STAREGO DREWNA

Skup stodół do rozbiórki
Darmowa wymiana desek
Skup starych belek

Za drewno już rozebrane i gotowe do odbioru płacimy gotówką. Odbieramy swoim transportem.

tel. 574 116 620, 781 507 050
www.skupstaregodrewna.pl

OCAL SVOJE 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

SPRZEDAM GROBOWIEC

z piwniczką na 6 osób
na cmentarzu
w Bieżanowie
przy ul. Mała Góra

TEL. 602 321 178

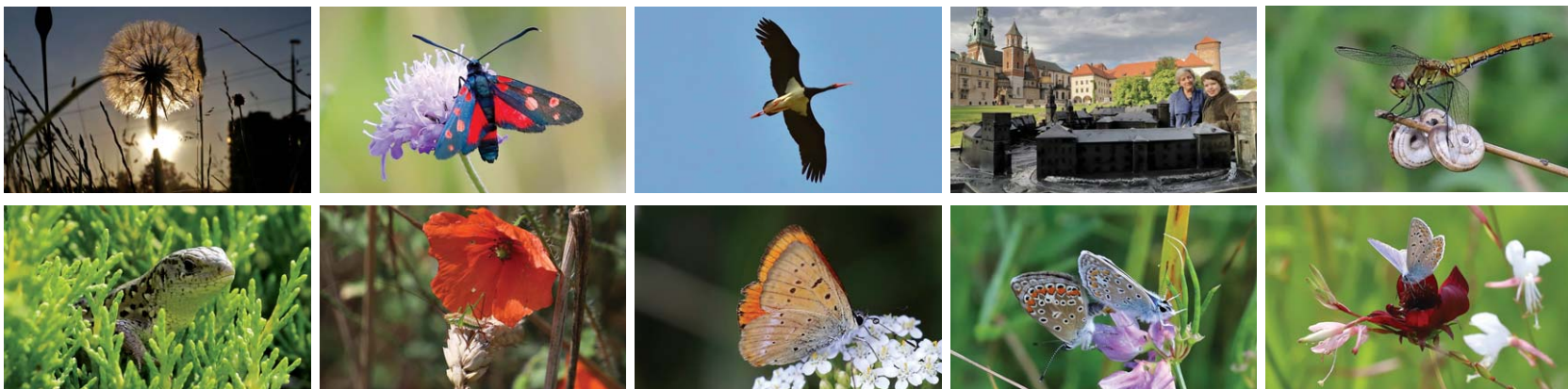
AGAWA BAZELA

Administrator cmentarzy Parafialnych i Komunalnych

- Własna chłodnia w Skawinie
- Transport krajowy i zagraniczny
- Kremacja zwłok
- Nekrologi - Kwiaty

telefony całonocowe:
12 276 50 80
602 834 154

Zakład Pogrzebowy
ul. Kazimierza Wielkiego 2, 32-050 Skawina



PRAWO DO UŚMIECHU

Cd. ze str. 1

Monika nadal jest uczennicą Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 4 w Krakowie. Zajęcia w szkole pozwalają jej na dłużej zachować i ćwiczyć umiejętności, a codzienny rytm dnia (wyjazd do szkoły i powrót do domu) daje poczucie bezpieczeństwa. Każda przerwa w tym rytmie, jak np. lockdown w trakcie pandemii, wpływa niekorzystnie na jej zdrowie.

W hospicjum

Dziewczynka od września 2020 roku jest pod opieką Małopolskiego Hospicjum dla Dzieci. Państwo Ziętarscy doceniają pomoc, jaką stamtąd otrzymują. Dwa razy w tygodniu do Moniki przyjeżdża pielęgniarka, aby zbadać dziewczynkę (w czasie pandemii wizyty miały formę cotygodniowych telefonów). W razie poważniejszych, niepokojących sytuacji do domu przyjeżdża lekarz. Wcześniej każdy wyjazd do przychodni wiązał się ze skomplikowaną logistyką: potrzebne były dwie

bre – mówi pani Agnieszka. Dzieci miały zapewnioną opiekę, rehabilitację, wizyty lekarskie. Po południami w czasie wolnym odpoczywały w pobliskim parku na spacerach i świeżym powietrzu. Wszystko pod okiem wykwalifikowanej kadry. W tym czasie państwu Ziętarskim udało się wyjechać na trzy dni na urlop do Gdańska. – Po raz pierwszy od 14 lat wyjechaliśmy gdzieś sami, bez dzieci, tylko we dwoje – uśmiecha się mama Moniki. Przyznaje, że to był cudowny czas, który mogli poświęcić tylko dla siebie nawzajem. Było dużo zwiedzania, spacerów i rozmów. Wyjazd do Gdańska był jednym z marzeń pani Agnieszki i razem z mężem jest szczeniwa, że udało się je zrealizować. Rozłąka z Moniką nie trwała długo, ale dzięki niej rodzice mogli odpocząć, jak też wszyscy zdążyli za sobą nawzajem zatęsknić. Po dziesięciodniowym turnusie Monika wraz z rodzicami pojechała na wspólne wakacje w świętokrzyskie.

Państwo Ziętarscy przyznają, że to, czego najbardziej im brakuje, to czasu tylko we dwoje. Polski system służ-

ka nad Moniką jest trudniejsza, właśnie ze względu na pracę obojga rodziców. Monika w wakacje przez miesiąc jeździła z tatą do pracy. – I chociaż nie był to łatwy czas dla męża, ze względu na to, że w pracy musiał cały czas zajmować się Monią, to oboje spisali się na medal – chwali męża i córkę pani Agnieszka. – Warto zauważyć, że świadczenie pielęgnacyjne, które mogą otrzymać rodzice dzieci z niepełnosprawnością, dotyczy jedynie osób niepracujących zawodowo. Pan Piotr uważa, że ten przepis jest krzywdzący, ponieważ wyklucza jednego z rodziców z życia zawodowego i społecznego. Najczęściej dotyka to kobiety, z których wiele jest przecież samotnymi matkami. – A przecież taka osoba mogłaby pracować choćby na pół etatu lub zdalnie – zwraca uwagę pan Piotr. I dodaje, że praca wpłynęłaby pozytywnie nie tylko na budżet rodziny, ale i na kondycję psychiczną rodzica. To właśnie wsparcie psychiczne – oprócz tego materialnego – jest bardzo istotne.

Uśmiech daje siłę

Pani Agnieszka w krótkiej wypowiedzi dla Małopolskiego Hospicjum napisała: „Uśmiech to siła! Nie ma prawdziwego, pełnego życia bez tych chwil, gdy możesz



osoby, aby Monika mogła bezpiecznie pojechać i wrócić. Wizyty lekarskie w domu są dużo wygodniejsze, nie tylko dla rodziców, ale też dla dziecka, które czuje się bezpieczniej. Dziewczynka otrzymuje także recepty na wszystkie niezbędne leki czy środki higieniczne oraz ma możliwość wypożyczenia potrzebnych sprzętów, takich jak np. ten, który obecnie pomaga jej odkrztusić. Monika traci już tę umiejętność. Coraz częściej jest to dla niej duży wysiłek. W niedalekiej przyszłości, gdy wydzieliny będzie więcej, a Monika słabsza, trzeba będzie kupić specjalistyczne narzędzie, tzw. asystent kaszlu, koflator. To urządzenie, które służy do oczyszczania oskrzeli u pacjentów z osłabionymi mięśniami oddechowymi lub nieefektywnym odruchem kaszlowym.

Urlop we dwoje

Od wielu lat Małopolskie Hospicjum Domowe organizuje pomoc wyręczającą dla rodziców dzieci nieuleczalnie chorych. W tym roku, do raz pierwszy Monika mogła uczestniczyć w takim 10-dniowym turnusie rehabilitacyjnym w hospicjum. – Warunki były bardzo do-



by zdrowia posiada program opieki wytchnieniowej, ale w praktyce jest on skierowany głównie do osób starszych. Być może niektórzy rodzice dzieci niepełnosprawnych mogą liczyć na pomoc rodziny przy opiece nad chorym dzieckiem. Jednak dla większości rodziców program opieki wytchnieniowej jest nieosiągalny. Nie ma jednak wątpliwości, że możliwość wyjścia we dwoje raz czy dwa razy w miesiącu byłaby naprawdę bardzo dużym wsparciem.

Krzysztof, starszy brat Moniki jest już studentem i mieszka osobno. Odwiedza rodziców i opiekuje się Moniką, gdy państwo Ziętarscy muszą jechać na zakupy lub załatwić inne sprawy gospodarcze. Pani Agnieszka i pan Piotr śmieją się, że wyprawy do OBI stały się dla nich „wielkimi wyjściami”, podczas których choć na chwilę mogą oderwać się od codzienności i jej trudów.

Wzajemna pomoc

Ziętarscy wspierają się w opiece nad córką i oboje są aktywni zawodowo. W wakacje chociaż wydawać by się mogło, że czas jest bardziej wolny, to jednak opie-

się uśmiechnąć. (...) Odwzajemniony uśmiech – to dowód na to, że dostrzega się innego człowieka. Dlaczego mam prawo do uśmiechu? Uśmiech to najlepsza obrona przed zgorzknieniem, rezygnacją i obojętnością. Gdy jesteś rodzicem dziecka z niepełnosprawnościami, często dopadają cię chwile bezsilności wobec postępującej choroby: płacz – chociaż oczywiście nierzadko też pojawia się w życiu – jest jednak tylko chwilą, dosłownie momentem, gdy przeleje się czara goryczy i pojawi się poczucie bezsilności. To UŚMIECH jest tym napędem, motorem, który dodaje siłę. Im większe problemy, tym potrzeba uśmiechu jest większa, ponieważ tym większa jest determinacja, by nie poddać się chorobie”. Czy trzeba tu coś jeszcze dodawać? Chyba tylko prośbę, że jeśli kiedyś spotkają Państwo Monikę wraz z rodzicami na spacerze w jakimś krakowskim parku lub na bulwarach wiślanych, nie zapomnijcie się do nich uśmiechnąć. Na pewno ten uśmiech odwzajemnią.

Tekst: MAŁGORZATA KANIA

Zdjęcia z albumów Piotra Ziętarskiego (jego znakomite prace prezentowaliśmy kiedyś w „W”)



Od redaktora

Trzy grosze

WRZESIEŃ 1939. Moi Rodzice zapytani, jakie zabawne wspomnienie zapamiętali z Września 1939 roku, odpowiedzieli: Mama (Toruń, rocznik 1932). W sierpniu 1939 wychodziła z koleżanką z ochronki prowadzonej przez ss. elżbietanki, nie miały daleko do domu. Ta koleżanka była rozrabiająca i namówiła mamę, aby machała na przejeżdżające wojsko. Mama tak się do tego zapaliła, że weszła na ulicę i zatrzymała wojskową kolumnę. Odciągnął ją żandarm i przyprowadził do domu, gdzie dostała straszne lanie od babci, czyli swojej mamy. Zapamiętała to lanie na całe życie. Tata (Ogrodzieniec, rocznik 1930). Zapamiętał manewry z roku 1938, gdy ułani stacjonowali w Ogrodzieńcu. Tata patrzył na nich zafascynowany. Jeden ułan podjechał bliżej i zapytał, czy tata chce usiąść na siodło, tata potwierdził, koń z wolna ruszył i po chwili... tata został w miejscu trzymając się kurczowo sztachety.

FIGURKA. W sklepie osiedlowym sieci Stokrotka znalazłem się przez przypadek, po drodze mi było w tegodzinnej mojej trajektorii. Idę z koszykiem, pakuję z półek to, co mam zadane i sam sobie zadane na zadanie domowe. Dołożyłem klawiaturę „maverick”, którą Stokrotka podsunęła w promocji za 20 zł (sic!), obejrzałem ją wcześniej na wszystkie strony, czy to aby nie podpucha jakaś, ale nie, dobra jest i będę miał w zapasie, bo od mojego walenia w klawiaturę literki dostają popłochu i znikają z pola widzenia (też tak macie?). Od samego początku widziałem ją w moim wstecznym lusterku, że idzie za mną i obserwuje. Starsza pani w okularach dochodzi do mnie i pyta wprost: - Czy robi pan zakupy za ponad 50 zł? - Zgłupiałem, a moja mina też była głupia, bo kobiecina pospieszyła z po-

mocnym wyjaśnieniem. - Bo widzi pan, mój wnuczek (tu wymieniła jego imię) zbiera figurki, które dostaje się przy kasie. - Nie zrobiło to na mnie wrażenia, ale babcia nie ustępuje. Postępuje za mną, widać obliczyła kwotowo wartość moich zakupów, według niej mam szansę na „ponad 50 zł”. Wkurzyło mnie to trochę, bo nie lubię takich presji. Ustawiam się w kolejce do kasy, a babcia tuż za mną i dopowiada: - Mój wnuczek oszalał na punkcie tych figurek, to jest taka seria Harry'ego Pottera. - Dobre sobie, jeszcze trafiła mi się ofiara tej toksycznej, mrocznej bajki, dziecko i jego babcia. Aby przyspieszyć załatwienie transakcji wypatruję jakiejś luki w kolejce. Jest, podchodzi nowa kasjerka, więc ruszyłem cwałem w stronę jej stanowiska. Babcia prawie uczepiona mojego koszyka, ale ma też swój, w którym coś symbolicznego jest na dnie. - Niech pan jej powie, żeby wzięła figurkę z dna – podpowiada scenicznym szeptem. Nie wiem o co chodzi. Ale kasjerka widząc babcię, kojarzy jej walkę o figurki i bez dyskusji sięga na dno kartonu i podaje mi wraz z paragonem coś, co w jednej chwili capnęła babcia. Zostałem uwolniony. Gdy pakowałem się po odejściu od kasy, widziałem i słyszałem szaloną babcię, jak zaczepia i dopytuje klientów, czy zrobią zakupy za ponad 50 zł. Prawie wszyscy ją znali.

MILEGO DNIA. W lokalnym hipermarkecie kolejka przed okienkiem pocztowym. Stoi z dziesięć osób, pomiędzy okienkiem a klientami stoi ławka, na której można przysiąść, ale kolejkowicze raczej z niej nie korzystają, stoją spięci i zniecierpliwieni, bo czas obsługi pocztowej nie jest krótki, tym bardziej że w kasie pracuje tylko jedna pani, choć okienka są trzy. Do mężczyzny stojącego za mną podjeżdża dziewczyna na wózku inwalidzkim, pyta kto jest ostatni, obaj odpowiadamy jej, aby stanęła bez kolejki. Nie chcę, chcę tak jak wszyscy - mówi niewyraźnie, jest dysfunkcyjna. Piękne oczy w okularach, unika wzroku. Mówię: proszę jednak podjechać bliżej okienka. Robi to bez przekonania i nie do

końca, staje z boku tak, że nie rzuca się w oczy. Ciemne gęste włosy opadają częściowo na twarz, za plecami do wózka zawieszony plecaczek. Stoimy i czekamy. Gdy kolejka przesunęła się o kilka osób, podchodzę do tych z przodu i pytam, czy nie wpuściliby tej pani na wózek. Pytaliśmy, ale nie chciała, odpowiadają. Dziewczyna komentuje: wszyscy są równi, nie ma lepszych i gorszych. Większość starszych osób, niektóre przysiadły na ławce (też usiadłem), nogi zboleły i opuchnięte. Może siedzieć jedna, góra dwie osoby. Uśmiecham się do dziewczyny. Pyta: to w końcu za kim ja byłem? Za mną, odpowiadam, bo w międzyczasie facet z tyłu zrezygnował ze stania. Dziewczyna czeka zajęta komórka, coś tam sobie przegląda. Nasza kolej, puszczam ją przed sobą, ja będę za nią. Dziękuję panu, uśmiecha się, podjeżdża do okienka, wózek dużo poniżej parapetu. Wyciąga z teczki dużą kopertę, musiała mieć to w plecaczku. Proszę poleconym, mówi niewyraźnie, i podaje banknot dziesięciozłotowy, odbija się od okienka i zaczyna kręcić wózkiem szukając czegoś na ziemi. Podchodzę bliżej, bo wszyscy stoimy w dystansie, i patrzę pod wózek, ale niczego nie ma. Dziewczyna wraca pod okienko. Pani wydaje jej resztę, ale ona nie czeka, odjeżdża i mówi do widzenia państwu. Podchodzę do okienka i biorę resztę, podaje dziewczynie, to się przyda, miłego dnia.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

REKLAMA

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

wszechstronne zastosowania

moc grzejnika	max. powierzchnia	cena grzejnika
2000 [W]	40 [m ²]	2300 zł brutto
1500 [W]	30 [m ²]	2200 zł brutto
1000 [W]	20 [m ²]	2100 zł brutto
600 [W]	12 [m ²]	2000 zł brutto

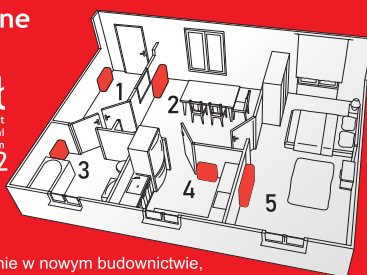
montaż: do powieszenia lub mobilne z kółkami (cm) wysokość/szerokość/głębokość / (kg)

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



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

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

INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE



pompy ciepła • montaż
atrakcyjne ceny • bezpłatna wycena



BAJKOWO

ŻŁOBEK PRZEDSZKOLE

Ruszymy z naborem
do przedszkola i żłobka
na rok 2021/2022

Informacje i zapisy:
Kraków, ul. Prosta 35B

tel. 503 190 145 / 508 563 782
www.przedszkolebajkowo.pl

Serdecznie zapraszamy!



Komora Normobaryczna Oxygeni



JESTEŚMY DLA WAS OTWARCI:

Poniedziałek - Piątek 10:00 - 22:00
Sobota - Niedziela 12:00 - 22:00

Kraków, ul. Kamieńskiego 33

531 558 141

Komora Normobaryczna - Oxygeni

biuro@komora-normobaryczna.eu www.komora-normobaryczna.eu

NZOZ „Spółka Lekarska Na Kozłowiec”

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

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ:

OKULISTA, DIABETOLOG, PSYCHOLOG, LOGOPEDA

Wizyty płatne:

KARDIOLOG, DERMATOLOG, PSYCHIATRA, NEUROLOG

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

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ: LEKARZ RODZINNY

Wizyty płatne: DERMATOLOG, NEUROLOG, PSYCHOLOG
I PSYCHIATRA DZIECIĘCY

USG

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

12 658 16 11
12 658 89 01

„WIADOMOŚCI”: tel. kom. 504 853 960, e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl, www.wiadomoscipodgorze.pl

Redaktor naczelny: Jarosław Kajdański. Stali współpracownicy: Barbara Bączek, Krzysztof Duliński, Maria Fortuna-Sudor, Paulina Polak.

Redaktor techniczny: Jarosław Jagła, Wojciech Jelonek. Reklama: Maria Miśkiewicz tel. 609 124 222. Dystrybucja: Bogusław Frączek.

Wydawca: „ARGO”. Druk: LEYKO, Kraków, ul. Romanowicza 11, tel. 12 656 44 87. Nakład: 8 000 egz. bezpłatnych.

Redakcja zastrzega sobie wszystkie przysługujące jej prawa, w tym do skracania tekstów i zmiany ich tytułów oraz nieponoszenia odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń. PL ISSN 1507-6105