

Rowerem między podgórskimi parkami • Słup graniczny • XII PDOD
Opowieść wnuka o Eugeniuszu Maciejaszu • Metoda na emocje

PL ISSN 1507-6105

tradycja od 1995 r. nakład 6 000 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 09 (331) Rok XXVIII

Kraków

Wrzesień 2023



kodano•optyk®
— POLSKA SIEĆ SALONÓW OPTYCZNYCH —

KOMPLETNE OKULARY KOREKCYJNE **50%** taniej

Bonarka City Center tel. 536 428 692
Galeria Kazimierz tel. 534 329 508
Galeria Krakowska tel. 570 393 580
Galeria Bronowice tel. 511 123 956
Nowe Czyżyny tel. 570 900 645
Herbewo tel. 533 031 537
ul. Karmelicka 5 tel. 570 300 224

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.
Podmiotem prowadzącym reklamę jest KODANO Optyk Sp. z o.o. Producentem soczewek okularowych jest IQ VISION Sp. z o.o. Producentem opraw okularowych jest Luxottica Group S.p.A. Szczegóły promocji w salonach KODANO Optyk.



SYLLABUS
Szkola Języków Obcych
www.syllabus.com.pl
27 lat działalności!
tel. 12 655 97 23
ul. Beskidzka 30 a
ul. Klonowica 17 d

PRZEWÓZ OSÓB Autokary 8, 19, 30, 50, 60 osób
OBSŁUGUJEMY
• 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

KRYTY STOK NARCIARSKI W KRAKOWIE
tel. 500 440 750



goskiing
STOK NARCIARSKI

Trenuj z nami
Ul. Domagały 25
www.goskiing.com.pl



HELIOS
TECHNIKA GRZEWCZA

Jesteśmy w Twojej okolicy
Zaufało nam już ponad 1500 Klientów
Postaw na sprawdzonego instalatora

POMPY CIEPŁA
PANELE FOTOWOLTAIICZNE
KLIMATYZACJA

REKUPERACJA
INSTALACJE WOD.-KAN.

REALIZUJEMY PROGRAMY:
CZYSTE POWIETRZE
MÓJ PRĄD
MOJE CIEPŁO
NAPISZEMY WNIOSEK
ZA CIEBIE
ZA DARMO!

793 344 755 www.helios-myslenice.pl

EKOLOGICZNA PRALNIA • MAGIEL WODNO - CHEMICZNA od 1988 r.
tel. 12 650 19 00 kom. 501 442 772 www.seco.krakow.pl

PRANIE I CZYSZCZENIE

DYWANY
GARDEROBA
POŚCIEL
SKÓRY • MERYNOSY
KOCE • KOŁDRY

Nowosądecka 41A tel. 503 020 080
Młoty 16 tel. 503 43 03 47
Szczęśliwa 2A, tel. 500 812 886
Jerzmanowskiego 14, przy pl. handlow.
tel. 500 050 266

Przyjmujemy osoby do pracy w pralni, również z orzeczeniem lekarskim

Kredyt Przyjazny

Stworzony, aby pomagać
Promocja do 31.12.2023 r.

- ➔ 0% prowizji
- ➔ Niższe oprocentowanie: Ekologia, Komfort, Rekreacja



Szczegółowe informacje o Kredycie Przyjaznym uzyskasz w naszych placówkach oraz na stronie www.kbsbank.com.pl

Kredyt Przyjazny w promocji z oprocentowaniem zmiennym, bez zabezpieczeń. Kwota Kredytu: od 1.000 zł do 130.000 zł. Maksymalny okres kredytowania: 8 lat. Oprocentowanie: 12,75% (oparte o stopę referencyjną NBP stanowiącą stawkę bazową i marżę Banku: 6,00%). Stawka bazowa obowiązuje w całym półroczu kalendarzowym i będzie zmieniana na podstawie stopy referencyjnej NBP obowiązującej w ostatnim dniu poprzedniego półrocza. Prowizja 0%. Udzielenie kredytu zależy od pozytywnej oceny zdolności kredytowej Klienta. Regulamin promocji dostępny jest w placówkach KBS.

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) – dla Kredytu oprocentowanego zmienną stopą oprocentowania bez spełnienia warunków niższej ceny wynosi 13,49%, przy następujących założeniach: całkowita kwota Kredytu (bez kredytowanych kosztów) 45.000,00 zł, całkowita kwota do zapłaty 63.751,84 zł, oprocentowanie zmienne 12,75% w stosunku rocznym, całkowity koszt Kredytu 18.751,84 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 18.751,84 zł), spłata Kredytu nastąpi w 69 miesięcznych ratach kapitałowo-odsetkowych: 68 rat w wysokości 923,94 zł, ostatnia 69 rata wyrównawcza w wysokości 923,92 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 17.05.2023 r. na reprezentatywnym przykładzie bez dobrowolnego ubezpieczenia spłaty Kredytu na wypadek zdarzeń losowych. Reprezentatywny przykład dotyczy Uczestników Promocji. 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

Lista Oddziałów i placówek Banku dostępna jest na stronie www.kbsbank.com.pl/oddzialy

Polski Bank

www.kbsbank.com.pl

ROWEROWA WYPRAWA MIĘDZY PODGÓRSKIMI PARKAMI

Przybywa rowerzystów, ścieżek rowerowych i innej infrastruktury dla miłośników jednośladów, ale są oni zdani na własną inwencję przy poszukiwaniu miejsc, które warto odwiedzić. Podsuwamy pomysł na rowerową wyprawę między trzema podgóorskimi parkami. W ostatnich latach przeszły one wielkie metamorfozy i zachwycają swoim pięknem, a na dodatek każdy ma inny charakter od pozostałych.

Na ogół odwiedzamy tereny zielone położone najbliżej miejsca swojego zamieszkania. Od czasu do czasu warto wsiąść do tramwaju czy autobusu, a najlepiej na rower, i udać się nieco dalej, poznać inne zakątki. Choć południowo-wschodnia część Krakowa postrzegana jest głównie przez pryzmat wielkich osiedli mieszkaniowych, to nie brak tu uroczych zakątków z zielenią, śpiewem ptaków, przemykającymi między drzewami wiewiórkami.

Proponujemy odwiedzenie trzech parków, które po przeprowadzonych rewitalizacjach prezentują się bardzo okazale. Odległości nie są znaczne (w sumie do przejechania jest ok. 6 km), różnice wzniesień też nie są duże, więc z pokonaniem trasy poradzi sobie każdy rowerzysta. Zwłaszcza, że w poszczególnych parkach można odpocząć, nabrać sił przed wyruszeniem w dalszą drogę czy trasę powrotną. Proponowana marszruta prowadzi ścieżkami rowerowymi lub mniej uczęszczanymi ulicami, by pokonanie trasy było możliwe także z dziećmi.

Przypominamy, że w parkach bezwzględnie pierwszeństwo mają piesi!

Park Jerzmanowskich w Prokocimiu

Tym, którzy nie kojarzą położenia Parku im. Anny i Erazma Jerzmanowskich najłatwiej będzie chyba sobie go umiejscowić w terenie, gdy napiszemy, że leży w po-



Fot. Magiczny Kraków

blizu pętli tramwajowej w Prokocimiu. Można do niego dojechać poruszając się wzdłuż ulicy Wielickiej lub Bieżanowskiej. Skracając z tej pierwszej na północ w okolicach pętli tramwajowej Prokocim niemal od razu znajdziemy się na terenie zielonym. Zjeżdżając z ul. Bieżanowskiej, trzeba przejechać ok. 500 metrów na południe (np. ulicami Górników, Nad Potokiem lub Ks. Ściegiennego), by znaleźć się na krańcach parku.

Jego historia sięga XVI w. kiedy to w ówczesnej wsi Prokocim powstał dwór z folwarkiem. W XVIII w. kolejni właściciele wybudowali tu klasycystyczny pałac, który swoją obecną formę przybrał w kolejnym stuleciu. Nazwa parku wiąże się z Erazmem Jerzmanowskim, wybitnym wynalazcą i przedsiębiorcą, wielkim filantropem, który w 1896 r. powrócił z USA do kraju i kupił prokocimskie włości. To za jego czasów uporządkowano alejki w parku, pojawiły się przy nich liczne rzeźby, zagospodarowano staw i powstały zabudowanie, które później stały się kościołem braci Augustianów.

Potem okolica przeżywała wzloty i upadki, w wielu momentach brakowało gospodarza i troskliwej opieki. Zmieniło się to dopiero w XXI w. – wyremontowano pałac, postawiono pomnik Erazma Jerzmanowskiego, a teren zielony przeszedł wielką metamorfozę podczas rewitalizacji sprzed kilku lat. Dziś jest to piękne miejsce wypoczynku i rekreacji z placem zabaw dla młodszych i siłownią na wolnym powietrzu dla starszych, z licznymi pomnikami przyrody i fontanną zaprojektowaną przez prof. Wiktora Zina, która niegdyś znajdowała się nieopodal Sukiennic na Rynku Głównym.

Park Duchacki na terenie Woli Duchackiej

Po zwiedzeniu Parku Jerzmanowskich udajemy się do kolejnego punktu naszej wycieczki. Kierujemy się na południe, w kierunku ul. Wielickiej. Po dojechaniu do niej skręcamy w prawo i wygodną ścieżką rowerową jedziemy

aż do skrzyżowania z ul. Bieżanowską (1 km). Tutaj przekraczamy ul. Wielicką i jej południową stroną jedziemy dalej na zachód do skrzyżowania z ul. Nowosądecką (300 m), przejeżdżamy przez nią, po czym skręcamy w lewo i jej zachodnią stroną jedziemy do ulicy Macedońskiej (400 m, nieco powyżej miejsca, gdzie tory tramwajowe wchodzi między jezdnie), która zaprowadzi nas do Parku Duchackiego (800 m). W miejscu, gdzie ulica skręca



Fot. Jarosław Kajdański

pod kątem prostym w prawo, należy jechać na wprost, między drzewa.

Park Duchacki też jest związany z dawnymi zabudowaniami dworskimi, jeszcze do niedawna był w rękach rodziny Bemów. Wieloletnie starania grona społeczników doprowadziły do tego, że teren został wykupiony przez Gminę Kraków, a nie stał się obszarem inwestycji deweloperskiej. Prowadzona etapami rewitalizacja pozwoliła ukazać piękno tutejszych stawów, odtworzyć spichlerz, zagospodarować teren dawnego ogrodu i sadu; powstał plac zabaw, drewniane pomosty, altana i wiele elementów małej architektury. Teren jest niewielki, poznanie wszystkich jego zakątków zajmie kilkanaście minut, przy czym należy kierować się do zachodniego krańca parku.

Park Bednarskiego, czyli historia Starego Podgórze

Z Parku Duchackiego wyjeżdżamy ul. Estońską, przecinamy ul. Malborską, by ul. Mochnackiego, a później Pańską dotrzeć do ul. Kamieńskiego (800 m). Tu skręcamy w lewo i nieco pod górę kierujemy się do skrzyżowania z ul. Sławka (ok. 500 m). W tym miejscu musimy przejechać dwa razy przez światła, by znaleźć się po dru-

ROWEROWA WYPRAWA MIĘDZY PODGÓRSKIMI PARKAMI

giej ul. Kamieńskiego i wjechać w ul. Swoszowicką, która przez teren dawnego obozu koncentracyjnego Plaszw zaprowadzi nas na obrzeża kamieniołomu Liban, skąd ul. Za Torem dotrzemy do kładki pieszo-rowerowej nad al. Powstańców Śląskich (1,6 km). Po pokonaniu kładki podjeżdżamy niespełna 100 m lekko pod górę al. Dembowskiego, po czym skręcamy w lewo w ul. Radosną (uwaga: jedziemy pod prąd jednokierunkowej ulicy!), a następnie w prawo w ul. Parkową. Od Parku im. Wojciecha Bednarskiego, celu naszej wyprawy, dzieli nas już tylko 250 m – najpierw asfaltem, a potem po kostce brukowej.

Park został założony z inicjatywy Wojciecha Bednarskiego, nauczyciela, radnego Podgórze, społecznika. Umiejscowiono go w dawnym kamieniołomie i otwarto w 1896 r. Na przestrzeni lat park przechodził wiele przeobrażeń, ale zawsze służył jako miejsce rekreacji i wypoczynku; przed laty urządzano tu m.in. lodowisko, odbywały się potańcówki i festyny. Po zakończonej wiosną 2023 r. rewitalizacji wyraźnie podzielony jest na dwie części – bardziej zagospodarowaną od strony ul. Parkowej (z placem zabaw, toaletą, punktem gastronomicznym, altaną) oraz nieco „dzikszą”, spokojniejszą, od strony ul. Krzemionki.

Legendy mówią, że na terenie obecnego parku mieściła się przed wiekami Szkoła Mistrza Twardowskiego, który przekazywał w niej czarnoksięską wiedzę. Gdy diabeł porwał Mistrza, jego uczniowie przekroczyli próg szkoły, ale w Sali, gdzie odbywały się zajęcia znaleźli tylko wykuty w skale stół i porzuconą wielką księgę...

Wiele ciekawostek na trasie

Co prawda celem proponowanej wycieczki jest odwiedzenie trzech podgórskich parków, ale i na trasie znajdują się wiele miejsc godnych odwiedzenia, czy choćby tylko wspomnienia o nich. Pierwszym z nich jest kościół pw. Matki Bożej Dobrej Rady przy al. Dygasińskiego (będzie widoczny po prawej stronie zaraz na początku trasy), w którym znajduje się interesujący obraz Maryi z Dzieciątkiem Jezus związany z włoskim miasteczkiem Genazzano.

U zbiegu ulic Wielickiej i Nowosądeckiej minimy pomnik upamiętniający powieszenie przez hitlerowców 1 lipca 1942 r. kilkunastu mieszkańców Woli Duchackiej w odwecie za zabicie policjanta. Z kolei na ul. Macedońskiej (przy skrzyżowaniu z ul. Serbską) przejedziemy obok Krzyża Milenijnego postawionego w 2000 r. na pamiątkę Roku Jubileuszowego. W tym miejscu warto nieco zboczyć z trasy, by ulicą Serbską dotrzeć do biegnącej równoległe ul. Czarnogórskiej, przy której stoi (naprzeciw szkoły) tonąca w zieleni kapliczka Matki Boskiej Fatimskiej.

Wyjeżdżając z Parku Duchackiego można na chwilę zboczyć z trasy, by skręcić w lewo, w ul. Malborską, i po przejechaniu ok. 150 m znaleźć się przy zabytkowej kapliczce domkowej pw. Matki Boskiej Częstochowskiej oraz Kamieniu Pamięci upamiętniającym 100. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości.

Jadąc ul. Mochackiego po prawej stronie będziemy mieli budynek szkoły. Budowę pierwszej części ukończono w sierpniu 1939 r. Uczniowie nie zdążyli rozpocząć w nim nauki. Podczas okupacji Niemcy urządzili tu szkołę dla swoich dzieci, urząd miejski, a nawet koszary. Polscy uczniowie rozpoczęli naukę w tym budynku dopiero po okupacji.

Na odcinku wzdłuż ul. Kamieńskiego będzie nam towarzyszył widok na Pomnik Wyrwanych Serc postawiony w miejscu masowych egzekucji wykonywanych przez hitlerowców w latach 1943-45. U podnóża monumentu autorstwa Witolda Cęckiewicza, przy wjeździe na ul. Swoszowicką znajduje się rezerwat geologiczny Bonarka. To pozostałość kamieniołomu założonego przez Austriaków, którzy wydobywali tu margle kredowe potrzebne do produkcji cementu dla wznoszonej wówczas Twierdzy Kraków. Dziś w tym rezerwacie przyrody nieożywionej chronione są uskoki geologiczno-tektoniczne, powierzchni abrazyjne oraz utwory jurajskie kredowe i trzeciorzędowe.

Cały okoliczny teren to pozostałość hitlerowskiego obozu koncentracyjnego Plaszw. Jego więźniowie pracowali w pobliskim kamieniołomie Liban (minimy go po dojechaniu do ul. Za Torem) i innych zakładach przemysłowych Podgórze.



Fot. Źródło Internet

Dodajmy, że w pobliżu kładki pieszo-rowerowej (po wschodniej stronie) jest też Kopic Krakusa, legendarnego władcy Krakowa, z którego szczytu roztacza się przepiękny widok na całe miasto. Z kolei w odległości kilkuset metrów od zachodniego zjazdu z kładki znajdują się zabytkowy cmentarz podgórski i Muzeum Podgórze (aby do nich dotrzeć trzeba zjechać do skrzyżowania z ul. Wielicką).

Zbacząc nieco z trasy, na tyłach Szkoły Podstawowej nr 29 przy al. Dembowskiego, znajdziemy najmniejszy i najstarszy krakowski kościół pw. św. Benedykta oraz jeden z fortów Twierdzy Kraków.

Z kolei naprzeciw wejścia do Parku Bednarskiego można podziwiać wille z przełomu XIX i XX w. pięknie wkomponowane w zielen, których historia związana jest z wybitnymi postaciami – założycielem parku Wojciechem Bednarskim (willa „Julia”, numer 2) i porucznikiem Antonim Stawarzem, przywódcą rozbijania zaborców w 1918 r. (budynek z numerem 3). Nieco poniżej, u początku ul. Parkowej – zabytkowy kościół pw. św. Józefa, wokół którego w ogrodzie prezentowane są rzeźby prof. Wincentego Kućmy oraz Rynek Podgórski z licznymi kamienicami pamiętającymi czasy, gdy plac był centrum osobnego miasta Podgórze.

Jak widać, na trasie nie brakuje ciekawych miejsc, interesujących obiektów. Część z nich zapewne mijamy codziennie nie zwracając na nie uwagi, nie zastanawiając się nad ich historią. Wycieczka rowerowa może być okazją do ich odkrycia, zainteresowania się ich dziejami i znaczeniem dla naszych przodków.

KRZYSZTOF DULIŃSKI

REKLAMA

pożyczka na start





prowizja 0%*

oprocentowanie 9,90%

kwota do 10 tys zł

okres spłaty do 3 lat

* Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 10,74%, całkowita kwota pożyczki (bez kredytowanych kosztów): 10 000,00 zł, całkowita kwota do zapłaty 11 648,70 zł oprocentowanie nominalne zmienne 9,90 %, całkowity koszt pożyczki 1 648,70 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 1 598,70 zł, opłata przygotowawcza 50,00 zł), 36 miesięcznych ratach, 35 rat równych w wysokości 322,19 zł, ostatnia 36 rata w wysokości 322,05 zł.

Kalkulacja została dokonana na dzień 31.08.2023 r. na reprezentatywnym przykładzie. Powyższa treść nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego. Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny zdolności kredytowej wnioskodawcy.

Oddział Kurdwanów:
ul. Halszki 1G,
tel. 693 203 074

Oddział Borek Fałęcki:
ul. Orzechowa 7,
tel. 693 203 126

Oddział Bieżanów:
ul. Ćwiklińskiej 10
tel. 693 203 117, 663 005 146

RRSO 10,74%



www.krakskok.pl

CITO TEST

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

(pawilon usługowo-handlowy, I p.)

przyjmowanie materiału do badań pn. – czw. 8.00 – 12.00
tel. 12 657 54 40 tel. 606 957 723

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

CENTRUM REHALIBITACJI

ul. Wielicka 76, tel. 12 265 70 68

REHABILITACJA DOROŚLI I DZIECI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY, PSYCHIATRA DZIECIĘCY
LOGOPEDA

„SPÓŁKA LEKARSKA NA KOZŁÓWCE”

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

KARDIOLOG, OKULISTA

USG: jama brzuszna, tarczyca, piersi

www.przychodnia-zdrowia.pl

tel. 12 658 16 11, 12 658 89 01

ANGIO-OCT

- najwyższej klasy aparat
- analiza siatkówki
 - ocena przedniego odc. oka
 - fotografia dna oka

YAG LASER

- zaćma wtórna
- jaskra

ECHO SERCA

HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY

Podjęmę się opieki
medycznej
w charakterze
pielęgniarki.
Posiadam wieloletnie
doświadczenie
w zakresie opieki nad
dziećmi i dorosłymi.

**Kontakt:
500 181 020**

OCAL SWOJE WSPOMNIENIA

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

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

Prze grywanie 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

**Angielski
z dziadkiem
w domu
ucznia**

tel.
500 874 208



świat roślin ul. Wielicka 115
kreatywność ogrodowa Kraków

**Wrzosey • Bratki • Chryzantemy
Jeżówki • Truskawki • Krzewy iglaste
Krzewy kwitnące • Drzewa i krzewy owocowe
Kwiaty balkonowe • Usługi ogrodnicze**



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

ZAKŁAD MECHANIKI POJAZDOWEJ I BLACHARSTWA

*tradycja, doświadczenie,
dobra jakość!*

**Marek i Andrzej Chli-
pałowie**

**WULKANIZACJA
– 607 617 843**

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

**12 654 25 35
501 702 688**

UBEZPIECZENIA LIDER

Ubezpieczamy samochody, domy, mieszkania, życie, zdrowie,
podróże, odpowiedzialność cywilną i wiele innych.

Oferty ubezpieczeń dostosowane do indywidualnych
potrzeb klienta we współpracy z aż 19 towarzystwami
ubezpieczeniowymi.

Obsługa klientów indywidualnych, rodzin, firm oraz
spółek.

Agencja Ubezpieczeniowa LIDER

ul. Adama Bochenka 12c 30-693 Kraków

czynne: pn - pt w godzinach 9 - 17

telefon: 883-988-727, 12-313-05-59

email: lider.ocac@gmail.com

Posiadasz nieruchomość,
którą chcesz sprzedać?
Nie masz czasu, ani
doświadczenia?
Świetnie trafiłeś!



**PATRYCJA
WAWRZYNIAK-CZOCH**

**TWÓJ AGENT
NIERUCHOMOŚCI
INŻ. BUDOWNICTWA**

PATI Home Prestige
TEL. 517 - 685 - 995

EMAIL: wawrzyniak.patrycja@wp.pl

**Pilnie
dla swoich Klientów
POSZUKUJĘ
NIERUCHOMOŚCI
W TEJ OKOLICY**

szczególnie:
1-2 pokoje do 350 000 zł
2-3 pokoje do 550 000 zł

PRALNIA DYWANÓW



ZADZWOŃ

691 016 606

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

www.czyszczeniekrakow.pl

info@czyszczeniekrakow.pl

KUPIĘ

Meble przedwojenne,
mogą być do renowacji
Tel. 696 11 03 17

KUPIĘ

Stary samochód lub motocykl
może być do remontu
również z okresu PRL
Tel. 603 15 44 11

REKLAMA W WIADOMOŚCIACH

**Miejsce na
Twoją reklamę**

609 124 222

● Lokalne Forum ●
email: wiadomosci.krakow@wp.pl

● Lokalne Forum ●
email: wiadomosci.krakow@wp.pl

● Lokalne Forum ●
email: wiadomosci.krakow@wp.pl



SŁUP GRANICZNY

Szanowni Państwo,

Kontaktowałem się z Państwem kilka miesięcy temu, w związku z artykułem o Aleksandrze Kozie malarzu z ul. Cechowej, który ukazał się na łamach Waszej gazety.

Tym razem zwracam się do Państwa w sprawie popadającego w ruinę słupa granicznego miasta Krakowa, znajdującego się u zbiegu ulic Myślenickiej i Łęzce, którego stan techniczny z upływem kolejnych lat, sukcesywnie pogarsza się – w załączeniu zdjęcia obrazujące jego krytyczny stan. Wykruszające się spoiwo oraz cegły w poważnym stopniu naruszyły statykę słupa, powodując jego znaczne odchylenie od pionu, co w konsekwencji może doprowadzić do jego runięcia w niedługim czasie. Prawdopodobnie jest to jeden spośród zaledwie dwóch zachowanych tego typu obiektów w naszym mieście. Drugi, o którym słyszałem znajduje się przy ul. Pasternik 122. Już ta jedna przy-

czyna, przemawia za tym, aby uczynić wszystko w celu uchronienia tego zabytku od zupełnego zniszczenia. Zwracając się do Państwa z tym tematem mam nadzieję, że zainteresuje Was los tego podgórskiego zabytku i zechcecie opisać sprawę w Waszej gazecie, przyczyniając się do rozpropagowania sprawy w szerszych kręgach społecznych. Być może dzięki tej inicjatywie, uda się pozyskać środki na remont, poprzez wpisanie tego obiektu do przyszłorocznego budżetu obywatelskiego. Ze swojej strony zwróciłem się z wnioskiem w tej sprawie do Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków, ale obawiam się, że głos pojedynczego obywatela nie odniesie żadnego skutku. W chwili obecnej najważniejsze jest szybkie zdobycie środków finansowych, umożliwiających przynajmniej wykonanie rusztowania zabezpieczającego ten obiekt przed runięciem. Liczę na to, że dzięki Państwa artykułowi, uda się znaleźć sponsora, bądź grupę ludzi skorych zając się tym problemem wnikliwie, a co najważniejsze skutecznie.

Pozdrawiam.

Tekst i zdjęcia: Jacek Poprawa



REKLAMA

AGAWA BAZELA
ul. Kazimierza Wielkiego 2
32-050 Skawina

telefony całodobowe:
12 276 50 80
602 834 154

Administrator cmentarzy
Parafialnych i Komunalnych

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

Kompleksowe
bezzgotówkowe usługi pogrzebowe

REKLAMA W WIADOMOŚCIACH

**Miejsce na
Twoją reklamę**

609 124 222

żabka

**Otwórz
sklep Żabka**

Zapraszamy do kontaktu
tel. 571 603 520

WSPOMNIENIE O EUGENIUSZU MACIEJASZU (1915-2005) - ŻOŁNIERZU KARPACKIM Z WOLI DUCHACKIEJ

**Burzliwe dzieje XX w. miały rzucić pochodzącego z Woli Duchackiej EUGENIUSZA MACIEJASZA przez pół świata, choć i wcześniej nie było łatwo. O jego losach opowiedział nam wnuk
- Przemysław Maciejasz - na podstawie zgromadzonych materiałów.**



2. poł lat 30. Xxw. Eugeniusz Maciejasz

Eugeniusz Maciejasz urodził się, gdy wokół trwała pierwsza wojna światowa – w 1915 r., jako pierwsze dziecko z młodego małżeństwa Stanisława i Marii z Zarzyckich, która niestety zmarła na gruźlicę parę lat później. Jego ojciec, wywodzący się z podkrakowskich Pawlikowic, mieszkał przy obecnej ul. Malborskiej (przed wojną – Piłsudskiego), udzielając się w miarę możliwości społecznie zgodnie z duchem epoki. Stanisław, pamiętany jako prezes przedwojennego klubu sportowego „Wolania”, był również chorążym krakowskiego 5. Dywizjonu Artylerii Konnej (stacjonującego przy ul. Kapelanka), co niejako miało ukierunkować przyszłe losy Eugeniusza. Zanim jednak nadeszły czasy służby wojskowej, nastoletni Gienek razem z resztą młodzieży z Woli Duchackiej brali udział w życiu lokalnej społeczności: była to m.in. gra na bramce w KS „Wolania” oraz w teatrzykach, gdzie Gienek wcielał się w rolę Ciotki Karoli, „Zabitego Szwabą” (wedle dedykacji od Michała Nalepki) czy rzeźnika Dutkiewicza w widowisku według popularnego „Kościszki pod Racławicami” W.A. Anczyca („Rzućmy warsztat, bierzmy piki – hej, do broni rzemieślniki!”).

W lutym 1938 r. Eugeniusz Maciejasz rozpoczął okres obowiązkowej służby wojskowej w krakowskim 5. Dywizjonie Artylerii Przeciwlotniczej, w ramach której szkolił się na kierowcę artylerii, w marcu 1939 r. przechodząc przez Szkołę Podoficerską ze specjalnością samochodową w warszawskim 1. pułku APL, by w sierpniu 1939 r. osiągnąć stopień kaprala-podoficera garnizonowego — i następnie płynnie przejść w okres wojny. Kraków, leżący wówczas niecałe 100 km od granicy z Niemcami, był bezpośrednio zagrożony, m.in.



Organizacja młodzieży pracującej – Ognisko im. Jana III Sobieskiego w Kurdwanowie (młodzieżowa organizacja piłsudczykowska, 1933-39). Eugeniusz Maciejasz – bez czapki, z tyłu za panem w okularach i kapeluszu.

przez niemieckie lotnictwo. W ramach obowiązków 5. DAPLOT stacjonującego na kopcu Kościuszki kapral Eugeniusz rekwirował cywilne samochody wzdłuż al. 3 Maja, pełnił również wartę w trakcie niemieckich nalotów 4 września (podczas których zginęli m.in. małolatnia Zofia i Franciszek Marszałek z Woli Duchackiej, których nazwiska figurują na parafialnej tablicy postawionej w 2009 r. z inicjatywy kpt. Włodzimierza Wolnego; zrządzeniem losu zmarły Franciszek po wojnie byłby również przyszłym teściem Eugeniusza).

Wkrótce siły polskie musiały wycofać się z Krakowa. Zadaniem Eugeniusza było przewieźć działo przeciwlotnicze na wschód — w ten sposób trafił do Kołomyi, obecnie na Ukrainie, a wówczas w pobliżu granicy rumuńskiej... i sowieckiej. Gdy 17 września Armia Czerwona wkroczyła do Polski, jednostki otrzymały rozkaz przekroczenia granicy. Tak rozpoczął się dla Eugeniusza okres internowania w rumuńskim obozie na zamku Fogarasz. Był to ciężki czas głodu i nudy – szczęśliwie jako jeńiec nauczył się języka rumuńskiego, a jako zapalony szachista grał ze strażnikami obozowymi o prowiant. Jesienią 1940 r. udało mu się zbiec i poprzez port w Konstancy dotrzeć do Wojska Polskiego na Bliskim Wschodzie. Po podleczeniu w szpitalu w palestyńskim Sarafandzie trafił do artylerii Samodzielnej Brygady Strzelców Karpackich. Podczas szkolenia w Ośrodku Zapasowym Brygady z sukcesami zaczął się udzielać w wojskowej drużynie piłkarskiej; w tym okresie służył też razem z Zygmuntem Wolnym — bratem Włodzimierza Wolnego, który po wojnie trafił do Ameryki Południowej i tam zaginął (Eugeniusz brał udział w jego późniejszych poszukiwaniach korespondencyjnych).

Tymczasem sytuacja na frontach nie polepszała się: wiosną 1941 r. żołnierze SBSK mieli być skierowani drogą morską na pomoc napadniętej przez Niemców Grecji, jednak obrona padła, zanim zdążyli dotrzeć do celu. Latem 1941 r. SBSK miała trafić na swoje najsłynniejsze pole bitwy — do Tobruku, obleganego przez Niemców i Włochów jedyne portu morskiego między egipską Aleksandrią a libijskim Bengazij. Karpacki Pułk Artylerii jako pierwszy otrzymał na miejscu zadania bojowe. Eugeniusz Maciejasz wspominał, że duże zagrożenie stanowili wroży snajperzy: pewnego razu polscy żołnierze siedzieli na dnie okopu wysuniętej pozycji i grali w karty; jeden z nich zarzekł się, że obowiązki nakazują mu natychmiast stawić się na innym posterunku, lecz Eugeniusz zachęcał go, żeby jednak został i jeszcze pograł z pozostałymi; niestety nieskutecznie — tamten zdecydował się odejść, a gdy tylko wstał, natychmiast upadł przeszyty kulą snajpera, który z daleka musiał obserwować polskie stanowisko. O śmierć było łatwo — jeden z towarzyszy Gienka tak się jej obawiał, że nawet w morzu kąpał się w hełmie; końca wojny nie dożył. Z kolei do żołnierskich obowiązków



1934, Związek Strzelecki na Woli Duchackiej. Eugeniusz Maciejasz - drugi z lewej, pierwszy szereg

Eugeniusza jako wyszkolonego kierowcy należał także istotny w trakcie pustynnych walk transport wody. Transporty również znajdowały się na liście celów nieprzyjaciela i pewnego dnia pilot wrogiego samolotu zdecydował się ścigać kierującego cysterną Gienka — jego dowódca uznał, że trzeba się salwować ucieczką i porzucić beczkowóz, ale Eugeniuszowi udało się tak manewrować samochodem, że nieprzyjacielski samolot ostatecznie dał za wygraną.

W końcu 1941 r. zwycięstwo alianckie pod Tobrukiem zmusiło Niemców do cofnięcia się, a polscy żołnierze pomaszzerowali przez region Gazali aż ku Cyrenajce, mając szansę podziwiać starożytne ruiny z cza-



Lata 30. XX w. Teatrzyk na Woli Duchackiej. Dedykacja dla Eugeniusza Maciejasza (wpikielhaubie): „Zabitemu Szwabowi - „Szczapa” Michał”. Podpisy: Biga Józef, Rompala Adam, Maciejasz Eugeniusz, Śmiertek Stanisław, Frączkowski Ludwik, Dal Franciszek, Piszczek Kazimierz, Sadowińska Eugenia, Rusek Marian, Wróblewska (?) Maria, Kluska Franciszek, Noga Antoni, Pacyga Jan, Nalepka Michał.

sów rzymskich. Niebawem jednak Niemcy przystąpili do natarcia i polska brygada trafiła na obronne pozycje pod Gazalą, by wkrótce, po siedmiomiesięcznej kampanii i z bardzo dobrą opinią pozostałych wojsk alianckich, zostać zluzowaną w marcu 1942 r. Polscy żołnierze przez Egipt i Palestynę trafili następnie do Iraku, wsparci przez Polaków ewakuowanych przez gen. Andersa z ZSRR. W ten sposób wykuwała się 3. Dywizja Strzelców Karpackich, lecz walki trwały wciąż na innych frontach. W konsekwencji Eugeniusz wystąpił o przeniesienie i w kwietniu 1943 r. otrzymał skierowanie do naziemnych sił lotnictwa w Anglii.

Podróż z Iraku na Wyspy Brytyjskie w warunkach wojny światowej była wymagająca, ale i bogata we wrażenia. Eugeniusz miał okazję poznać przebywającego na Bliskim Wschodzie polskiego malarza Władysława Hofmana, który nawet chciał go sportretować, ale warunki nie pozwoliły Gienkowi uczynić zadość tej prośbie. Transport do Anglii odbywał się przez Egipt i morzem wzdłuż Afryki, z przystankiem w brytyjskim Związku Południowej Afryki (co ciekawe, podróżujący polscy żołnierze nie mieli w zwyczaju respektować angielskiej praktyki podziału ze względu na kolor skóry i z irytującą dla Brytyjczyków otwartością traktowali miejscowych niezależnie od ich powierzchowności). Szlaki morskie patrolowały też nieprzyjacielskie okręty podwodne, co dodatkowo wydużyło podróż, gdyż aliancki transportowiec musiał umykać przed podwodnym pościgiem przez Atlantyk aż do portu w Rio de Janeiro.

Ostatecznie Eugeniusz dotarł szczęśliwie do Anglii, będąc przydzielonym najpierw do polskiego 304. Dywizjonu Bombowego, a potem do rozbudowywanego 131.

REKLAMA

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

Sztuka dobrego druku

ulotki, plakaty,
książki, katalogi...



www.leyko.pl

Skrzydła Myśliwskiego, przy którym służył w jednostce naprawczej 72. MTLRU (Mechanical Transport Light Repair Unit). Był już rok 1944 i wojska alianckie lądowały we Francji. Jednostka, w której służył Gienek, podążała za 1. Dywizją Pancerną gen. Maczka i tak był on świadkiem m.in. walk pod Falaise oraz wyzwolenia Francji, by niebawem trafić do belgijskiej Gandawy, gdzie na przełomie 1944 i 1945 r. trwały intensywne walki powietrzne. Wtedy też Eugeniusz nieświadomie miał bliskie spotkanie ze śmiercią, kiedy to pewnego wieczoru, będąc wraz z innymi mechanikami w kantine w okolicach Grimbergen, usłyszeli straszny jazgot. Okazało się, że niemiecka latająca bomba V-1 trafiła do



Wola Duchacka - widowisko „Kościuszkę pod Racławicami” wg sztuki Anczyca (Eugeniusz Maciejasz w roli cechmistrza reżniewskiego Dutkiewicza)

kładnie w miejsce, gdzie przebywali — i szczęśliwie okazała się niewypałem, ocierając się jedynie o ścianę budynku. A koniec wojny był już blisko — dla Eugeniusza miał on miejsce pod niemieckim Wilhelmshaven, gdzie 1. Dywizja Pancerna gen. Maczka wzięła do niewoli dziesiątki tysięcy żołnierzy niemieckich.

Jednak nawet u kresu walk Gienek pozostawał daleko od kraju, a wieści docierające z domu nie napawały optymizmem („Gienku nie wracaj do Polski, nie dostaniesz pracy, a jeśli znajdziesz, to nie będziesz mógł żyć, gdy nie będziesz należał do PPR (Polskiej Partii Robotniczej – przyp. aut.). Tu tak jak w Rosji. W policji dowodzącymi są Rosjanie w mundurach polskich z orłem polskim i bieda jak u nich”). Jednak w Anglii niechętnie patrzono już na Polaków. Brytyjczycy, widząc naszycę „Poland” na mundurze, zaczęli udawać, że nie rozu-



1934, Związek Strzelecki na Woli Duchackiej. Eugeniusz Maciejasz - trzeci z lewej, pierwszy szereg

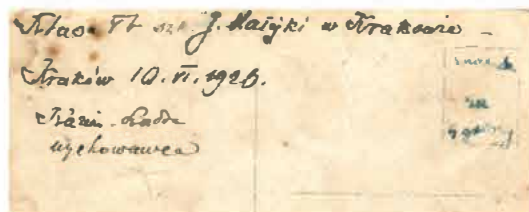


Eugeniusz Maciejasz w krakowskim harcerstwie

mieją, co się do nich mówi; wystarczyło pokazać się bez niej i ten problem nie występował... Eugeniusz, już jako plutonowy, trafił do szkoły technicznej oraz bazy RAF Cammeringham (współcześnie restaurowanej jako RAF Ingham Heritage Centre współpracującej z władzami polskimi). Koniec końców, podjął decyzję i pod koniec 1947 r. powrócił do kraju drogą przez Gdańsk. Tym samym służba wojskowa, którą rozpoczął w 1938 r., okazała się trwać niemal dekadę, a Kraków wraz z Wolą Duchacką, opuszczone przez niego u schyłku lat 30., były zupełnie odmienne od tych, do których wracał pod koniec lat 40.

Serdeczne podziękowania dla p. Ryszarda Galosa za zainspirowanie artykułu.

Opracowanie tekstu: BARBARA BĄCZEK
Zdjęcia: ze zbioru Eugeniusza Maciejasza



10 VI 1926. Eugeniusz Maciejasz w klasie VB w szkole im. J. Matejki (przy ul. Lwowskiej obecnie ul. Limanowskiego)



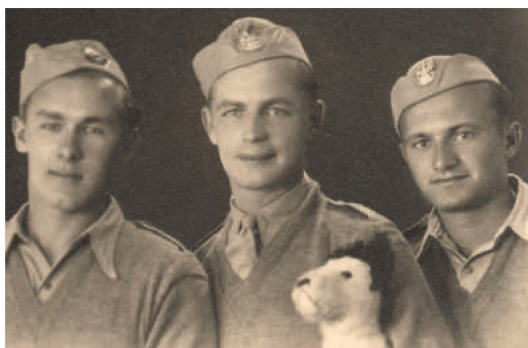
Lata 30. XX w. KS „Wolania” z Woli Duchackiej. Z lewej w mundurze - chor. Stanisław Maciejasz. W środku u dołu w czapce i z piłką: bramkarz Eugeniusz Maciejasz.



1934, Związek Strzelecki na Woli Duchackiej. Eugeniusz Maciejasz - trzeci z lewej, pierwszy szereg



Wiosna 1941, Tel-Awiv. Eugeniusz Maciejasz w SBSK



Wiosna 1941, Tel-Awiv. Od lewej Zygmunt wolny (zaginiony po wojnie brat kpt. Włodzimierza Wolnego z Woli Duchackiej), Eugeniusz Maciejasz, Zuj (?) Walenty

Od redaktora

Trzy grosze

DŁONIE. Schodzą za mną stromą drogą w dół na przystanek autobusowy. Chodnik wąski że trudno się zmieścić. Dziewczynka mnie wyprzedza, chuda taka jak szparag. Za mną słyszę rozmowę babci z córką, która wypytuje co robią, gdzie idą, jak sobie radzą. Babcia odpowiada, że wszystko w porządku, jadą tam, gdzie się dzieciom podoba. - A czy jedzą, dopytuje córka. Babcia próbuje uspokajać, ale patrząc na wychudzoną dziewczynkę, rozumiem dobrze jej wyjaśnienia. Wyprzedzają mnie, babcia chce mieć wyrówną wnuczkę na oku. Chłopiec też chce iść samodzielnie, bo jest ku temu okazy. Babcia idzie nie przerywając rozmowy, lewą dłoń trzyma z tyłu otwartą jak podstawkę. Chłopiec co jakiś czas podchodzi i wkłada swoją małą dłoń, jakby pieczętując swoją obecność.

CYFRYZACJA. Dostaliśmy awizowaną przesyłkę z Urzędu Miasta do odbioru na osiedlowej poczcie. Kolejka jak fiks, jedna pani za okienkiem robi wszystko. Ludzie toczą wściekłym wzrokiem i przebiegają nogami. Stoję w kolejce już pół godziny, wreszcie wchodzę. Myślałem, że będzie tylko myk-myk, z ręki do ręki, awiza mam przygotowane, dowody osobiste też. Pani wynajduje nasze pisma, najpierw do żony, odrywa kwit od koperty i daje mi do pełnego podpisania z datą potwierdzenie odbioru, to samo w moim przypadku. To nie koniec procedur, bo jeszcze muszę to samo zrobić na tablecie, na szczęście tablet jest duży i udaje mi się zmieścić wymagane podpisy z datą, osobno dla żony, osobne dla mnie. Gorzej gdy z czymś takim przychodzi listonosz, bo on tablet ma mniejszy, dlatego większość takich pism odsyła do awiza, do mnie już na pewno nie przyjdzie, bo wyprowadziłem go z równowagi nie mieszcząc się z pełnym podpisem i datą w małym ekranie... Teraz najprostsza sprawa na poczcie zajmuje więcej czasu niż kiedyś. Nawet kupno znaczka pocztowego wymaga odnotowań w systemie komputerowym. Rzeczywistość cyfrowa, odhumanizowana, nie można ufać ludziom, wszyscy są potencjalnymi oszustami, system musi mieć kontrolę nad wszystkim. Jak tu nie być antysystemowcem! Cyfryzacja jest dla systemu sprawowania władzy, kontroli samej siebie. Najprostsza czynność podlega systemowi. Trzeba by porozmawiać z pracownikami poczty jak to widzą. Problem od lat polega także na tym, że oszczędzają na zatrudnieniu pracowników, przez co wymagane procedury kumulują się i spiętrzają na jednej kasjerce i tłumowi klientów. Dzisiaj na poczcie znowu jedna pani w okienku, a takich okienek są trzy i kiedyś wszystkie były obsadzone.

OD ZAGROŻENIA DO ZAGROŻENIA. Od rana do nocy alarmują zagrożeniami. Zagrożeniem jest upalna pogoda albo ulewne deszcze, albo susza, albo wiatr. Zagrożeniem jest człowiek stojący w bramie, inni ludzie, obcy w kolejce. Zagrożeniem jest towar, może być nieświeży, albo skażony. Zagrożeniem jest szkoła, przedszkole i praca. Zagrożeniem jest choroba, nawet jeśli jej nie ma, ale może być, trzeba uważać i zapobiegać, profilaktykę zapewnią badania i szczepienia. Zagrożeniem jest ruch uliczny, tak zmotoryzowanych, jak pieszych. Zagrożeniem są podróże, inwestycje, zabawy, spotkania z ludźmi. Zagrożeniem jest przyroda, las, kwitnące łąki, zwierzęta, wszystko co dzikie. Bębnią o tym w mediach, na każdym kroku, wybijają na pierwszy plan. Życie w nieustannym zagrożeniu, nie znasz dnia ani godziny. Strach, niepewność i lęki. Trzeba być bardzo ostrożnym. Tak kreują zachowania, manipulują nami. Jak nie ma zagrożenia, trzeba je wymyślić, podać jako newsa. Zarządzanie zagrożeniami daje władzę. Ja pokazuję gest Kozakiewicza.

Z NAWIĄZKĄ. Informacja jest dźwignią wszystkiego, dezinformacja i manipulacja także. Informacje są podawane z przesadą, z nawiązką, są podkładane pod strach i agresję. Nie ma odpowiedzialności za podawane informacje, bo nie ma dziennikarzy, są rzecznicy i sensaci, którzy mają zadanie podbijać bębni. Dezorientowanych, roztrzęsionych ludzi łatwo pchać jak stado. Podgrzewanie emocji, powtarzanie kłamstw są domeną współczesnej polityki. Jesteśmy coraz bardziej wpłątani w matrixa poprzez różne komunikatory i publikatory. Nie wierzymy im bezgranicznie, nie dajmy sobą sterować. Polegajmy na sobie: na naszej wiedzy, doświadczeniu i intuicji. Nie dajmy się zwariować!

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

Pod patronatem medialnym „Wiadomości”

XXII PODGÓRSKIE DNI OTWARTYCH DRZWI

Stowarzyszenie PODGORZE.PL zaprasza w dniach 22-24 września na XXII Podgórskie Dni Otwartych Drzwi w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa. W tym roku temat przewodni brzmi: „Żywe dziedzictwo – tradycje od pokoleń”.

Rozpoczniemy w piątek (22.09) o godz. 17.30 w Parku Duchackim, a potem w sobotę i w niedzielę będzie można odwiedzić ponad trzydzieści obiektów w prawobrzeżnej części Krakowa i uczestniczyć w kilkunastu spacerach.

Paulo Coelho pisał, że tradycja stoi za wszystkim czego się uczymy, że służy utrzymaniu porządku świata. Erza Pound, że jest pięknem, które chronimy a nie więzami, które nas krępują. Katarzyna Grochola, że tradycja jest czymś stałym, do czego wraca się jak do domu, nie jak do mieszkania. Warstwy pokoleń używiają tra-

dycję, ożywiają ją, powodują, że w swej niezmienności ma pewne zmienne, barwne, inspirujące teraźniejszych i przyszłych.

Wraca się do niej jako do domu...

Stąd ten dom – dawny dwór i otaczający go park, ludzie tworzący jego historię i przyszłość - dawny dwór i park na Woli Duchackiej staną się tematem Inauguracji tegorocznej edycji Podgórskich Dni Otwartych Drzwi. Stąd ten wyjątkowy wieczór oddaliśmy tym razem w ręce zaprzyjaźnionego i będącego częścią duchackiej tożsamości Stowarzyszenia Przyjaciół Woli Duchackiej.

Park Duchacki żyje współczesnością na równi z przeszłością i przyszłością. Do przeszłości należą marzenia, które budowały tę piękną zieloną przestrzeń. Teraźniejszość i przyszłość parku budują marzenia społeczników, mieszkańców, badaczy, przyrodników, rodziny Bemów - o pełnym opowieści domu pośród zieleni.

Piątkowy wieczór spędzimy w Parku Duchackim. Będziemy spacerować wzdłuż i w szereg tych marzeń i tych opowieści. Spotkamy po drodze: koło dworu Rodzinę Bemów - ostatnich właścicieli terenów parku, z którymi porozmawia Beata Anna Symoń (przez pierwszych 10 lat prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Woli Duchackiej). Na kolejnym – Roberta Kasprzyckiego – od niemal 30 lat mieszkańca Woli, który zaśpiewa o swoim domu rodzinnym. Dalej czekał będzie na nas prof. Wojciech Przegon, który zda sprawę z praktyk studenckich, przełomowych dla historii powstania parku. Powędrujemy śladem pomysłów i inicjatyw obrońców parku, z czasów, gdy park był zaledwie pomysłem, romantycznym urojeniem, i gdy stał się planem na życie duchackiej zbiorowości. Tradycją parku była muzyka w otoczeniu zieleni. Tak będzie i tym razem. Towarzyszyć jej będzie poezja, baśń, fotografie i plastyka. Zapraszamy!

Inauguracja
XXII Podgórskich Dni Otwartych Drzwi
Park Duchacki - park, który żyje
Spotkanie przed Spichlerzem
(naprzeciw przedszkola), wejście do parku: róg ul. Estońskiej/Laszczy, godz. 17.30



ORGANIZATOR: PODGORZE.PL
PARTNERZY: OŚRODEK KULTURY I TURYSTYKI W PODGORZU, CENTRUM Kultury PODGORZA, Stowarzyszenie Przyjaciół Woli Duchackiej
PATRONKI: WIADOMOŚCI

REKLAMA

biotop

WYMIANA DACHU?
POMALUJ GO!
PO CO PRZEPLACAĆ

16 lat
doświadczenia

23 tys.
zadowolonych klientów



BEZPŁATNA WYCENA

tel: 510-333-101
email: biuro@grupabiotop.pl
www.grupabiotop.pl

Artykuł reklamowy

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ ZE SWOIMI EMOCJAMI

Emocje są sygnałem, że przeżywamy życie. Mogą być wskazówką, ale też ostrzeżeniem. Mogą nas budować, rozwijać, albo ściągać w dół. Radzenie sobie z emocjami to podstawa budowania świadomości i harmonii w życiu.



Podobno nie ma złych i dobrych emocji, liczy się jak bardzo się im poddajemy. Dlatego czasem osadzamy się za emocje, lub tłumimy je, tymczasem są częścią życia każdego człowieka. Emocje nie są problemem, ale ich nadmiar lub totalne wyparcie już jest.

Do świadomego i uważnego obserwowania swoich emocji zachęcał dr David R. Hawkins, amerykański psychiatra, które całe życie poświęcił podnoszeniu ludzkiej świadomości. Jak podkreślał, zależało mu na tym, żeby znaleźć sposób, aby ludzie cierpieli mniej.

Na podstawie swoich badań stworzył tzw. poziomy świadomości, w których rozpisal podstawowe emocje i określił liczbowo, jaką niosą w sobie energię - od 1000 do 20 pkt. Schemat ten bez problemu można znaleźć w internecie i warto się z nim zapoznać.

Dla przykładu na pierwszym, najważniejszym i najbardziej "energetyzującym" miejscu jest oświecenie (1000 pkt.), a na najniższym wstyd (20 pkt). Wysokie wibracje niosą pokój, radość, miłość, rozsądek, akceptacja, z kolei niskie - duma, złość, pożądanie, strach, żal, wina, apatia, itd.

Uświadomienie sobie, które emocje wprawiają nas w lepsze, a które w gorsze samopoczucie to pierwszy i miły krok w pracy nad sobą samym, ale nie tylko:

„Gdy przeskoczmy z niższego na wyższy poziom wibracji, tworzymy (...) pewnego rodzaju pole ochronne i nikt już nie może nas zranić” - przekonywał dr Hawkins.

Praca nad emocjami jest zatem sposobem na poprawę jakości życia, stabilizację psychiczną i uzdrowienie relacji z innymi ludźmi. Zmiana nastawienia, uwolnienie emocji, a nie walka z nimi, skutkuje też przyjęciem innej postawy, zmiany perspektywy, a to zdaniem uczonego przekłada się na realne życie:

„We wszechświecie, w którym "podobne przyciąga podobne" a "swój ciągnie do swego", przyciągamy do siebie to, co sami projektujemy. Efekty mogą się przejawiać w niespodziewany sposób. Jesteśmy mili dla odźwiernego, a rok później tajemniczy nieznajomy udziela nam pomocy na opuszczonej autostradzie” - zauważa psychiatra.

Mapa świadomości jest jednym z narzędzi pracy nad emocjami. Kolejnym jest zaproponowana przez niego technika uwalniania emocji. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, co czujemy w danym momencie i wyrażenie na takie odczucie zgody. Bez opierania się, usprawiedliwiania, wypierania. Bo kiedy przestaniemy walczyć z daną emocją, ona traci powoli siłę. Tym bardziej, gdy uświadomimy sobie, że jest to nasza interpretacja sytuacji i mamy do niej prawo. Ale jest to tylko emocja, bo co u nas może wywoływać strach, dla innych może być motorem do działania i zmian, a dla innych przyczyną apatii.

Poświęcenie sobie czasu w trudnych momentach, zaakceptowanie tego, co czujemy, prowadzi do kolejnego kroku, czyli wygaszania i łagodności. Jeżeli będziemy szczerzy sami ze sobą i poświęcimy sobie tyle czasu, ile nam potrzeba, trudna emocja powoli przetrzodzi się w lekkość, a z nią pojawi się uczucie uzdrowienia. Takie ćwiczenie można wykonywać podczas medytacji, można też zapisywać na kartce, jakie odczuwamy zmiany.

Ćwiczenia z emocjami można też wykonywać z pomocą coacha (trenera), który zadając kolejne pytania, może sprawnie naprowadzić klienta do zmierzania się z odczuciami i przekonaniem, które blokują rozwój czy osiągnięcie upragnionego celu. Jeżeli chciałbyś wziąć udział w takiej sesji, zapraszam do kontaktu: studiometoda@outlook.com, tel. 500 839 547.

PAULINA POLAK

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: 6 000 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