

Trudna walka z odorem • Muzealniczka na medal
Co mówi nasze ciało • Weź życie w swoje ręce

PL ISSN 1507-6105

tradycja od 1995 r. nakład 6 000 egz. + www.wiadomoscipodgorze.pl

WIADOMOŚCI

Egzemplarz bezpłatny
Przeznaczony dla

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

Nr 10 (344) Rok XXIX

Kraków

październik 2024

Szkoła Językowa MAK

Kraków: Nowa Huta / Prokocim / Biezanów



KURSY JĘZYKOWE

ZIMOWISKO

www.mak.edu.pl

kom. 790 389 615

WIELOLETNIE TROPIENIE SMRODU

Władze miasta Krakowa mówią o zdecydowanych działaniach prowadzonych od wielu lat. Z kolei mieszkańcy Płaszowa i Rybitw skarżą się, że smród unoszący się nad okolicą nie jest mniejszy, wręcz przeciwnie. Czasem kojarzy się z zepsutym jajkiem, innym razem z gnijącymi śmieciami lub szambem. Zawsze jednak wywołuje złe samopoczucie, nie pozwala na efektywny wypoczynek.

Problem nieprzyjemnych zapachów, określanych odorem, fetorem czy smrodem, w południowo-wschodniej części Krakowa istnieje od lat. W połowie minionej dekady mieszkańcy i pracujący na Płaszowie i Rybitwach stali pisma do Prezydenta Miasta Krakowa i Wojewody Małopolskiego z prośbą o zajęcie się uciążliwymi zapachami. Odbyły się liczne spotkania z mieszkańcami oraz narady fachowców z Wydziału Kształtowania Środowiska Urzędu Miasta Krakowa, Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska (WIOŚ) i wodociągów.

W poszukiwaniu źródła smrodu

W 2018 r. Gmina Miejska Kraków zleciła wykonanie badania, które miało odpowiedzieć na pytanie skąd pochodzi fetor i jak bardzo jest on uciążliwy. Zajęli się tym naukowcy z Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, którzy przeanalizowali fora społecznościowe, rozmawiali z mieszkańcami i ruszyli w teren ze specjalistycznym sprzętem, by dokonać analizy jakościowej i ilościowej składników powietrza.

W efekcie ich działań powstał „Raport z badań uciążliwości odorowej na terenie południowo-wschodniej części Krakowa”. Wyodrębniono w nim 5 obszarów charakteryzujących się podwyższonym poziomem stężeń zapachowych oraz negatywną oceną sensorycznej jakości hedonicznej oraz zaproponowano działania naprawcze mające ograniczyć uciążliwość zapachowe generowane przez wytypowane zakłady przemysłowe. Wskazano, że źródłem kłopotów mogą być trzy rodzaje działalności – oczyszczanie ścieków, garbowanie skór oraz przetwarzanie i kompostowanie odpadów.

Cd. na str. 2

REKLAMA

KRYTY STOK NARCIARSKI W KRAKOWIE

Ul. Domagały 25

www.goskiing.com.pl



TRENUJ Z NAMI!

tel. 500 440 750



10 MIN
DLA 1 OSOBY
DOMAGAŁY 25
- KRAKÓW -
WAŻNY 60 DNI
OD DATY WYDANIA
GAZETY

10 MIN
Z TYM BONEM
UTRZYMUJESZ
10 minut
JEZDZ NA NASZYM
STOKU NARCIARSKIM
BON PROMOCYJNY



EKOLOGICZNA PRALNIA • MAGIEL WODNO - CHEMICZNA

od 1988 r.

tel. 12 650 19 00 kom. 501 442 772 www.seco.krakow.pl

PRANIE I CZYSZCZENIE

WSZELKIE DYWANY
GARDEROBA
POŚCIEL
SKÓRY • MERYNOSY
KOCE • KOŁDRY

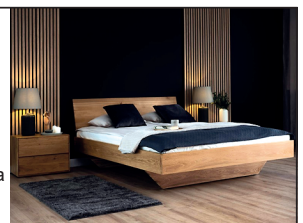
Nowosądecka 41A (za kościołem)
tel. 503 020 080
Młoty 16 tel. 503 43 03 47
Szczęśliwa 2A, tel. 530 812 886
Jerzmanowskiego 14, przy pl. handlow.
tel. 500 050 266

Przyjmujemy osoby do pracy w pralni, również z orzeczeniem lekarskim

PRODUCENT MEBLI

Magnat

sklep@meblemagnat.pl
Skawina, ul. Krakowska 43a
tel. 532 458 576
www.meblemagnat.pl



Kredyt Przyjazny

Stworzony, aby pomagać
Promocja do 31.12.2024 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: 10,75% (oparte o stopę referencyjną NBP stanowiącą stawkę bazową i marżę Banku: 5,00%). 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 11,35%, przy następujących założeniach: całkowita kwota Kredytu (bez kredytowanych kosztów) 24.000,00 zł, całkowita kwota do zapłaty 28.916,80 zł, oprocentowanie zmienne 10,75% w stosunku rocznym, całkowity koszt Kredytu 4.916,80 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 4.916,80 zł), spłata Kredytu nastąpi w 42 miesięcznych ratach kapitałowo-odsetkowych: 41 rat w wysokości 688,50 zł, ostatnia 42 rata wyrównawcza w wysokości 688,30 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 04.01.2024 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

WIELOLETNIE TROPIENIE SMRODU

Cd. ze str. 1

Efektom raportu były też spotkania z zakładami wywołującymi uciążliwości, których przedstawiciele zapewniali, że chcą nadal prowadzić działalność i będą podejmowali działania, by zmniejszyć emisję nieprzyjemnych zapachów. Powołany też został specjalny zespół zadaniowy do koordynowania działań mających na celu ograniczenie uciążliwości.

Zdaniem urzędników konsekwentne działania Straży Miejskiej oraz WIOŚ doprowadziły do usprawnień technologicznych i zmniejszenia uciążliwości.

W 2020 r. pojawił się jeszcze jeden trop mówiący, że źródłem odorów może być kanalizacja deszczowa w rejonie ulic Plk. Dąbka, Brandla, Obrońców Modlina czy Bagrowej, która jest podtapiana przy wysokim stanie potoku Drwina Długa, którym spływają ścieki kanalizacji opadowej. Przeprowadzono więc jej kompleksowe czyszczenie w okolicy oraz wykonano inwentaryzację, która wykazała, że kanały są bardzo silnie zamulone; konieczne było ich płukanie, wypompowanie zawartości. Przy okazji stwierdzono liczne włączenia odpływów kanalizacji sanitarnej do kanalizacji deszczowej, więc podjęto działania, które miały to wyeliminować.

Naloty dronów

Do walki ze smrodem zaprzęgnięto nowoczesne technologie. W 2019 r. wykonano testowe pomiary parametrów powietrza z wykorzystaniem urządzenia, które umożliwia szybkie pomiary w terenie ustalonych grup substancji. Od 2020 r. w teren wysyłani są nie tylko inspektorzy WIOŚ i strażnicy miejscy, ale i drony. Naloty wykonywane są w różne dni tygodnia i o różnych porach dnia. W czasie lotów sprawdzane jest m.in. przestrzeganie zasad gospodarowania odpadami.

Wspomniane działania doprowadziły do wniosków, że uciążliwości zapachowe w danym miejscu nierzadko mają charakter tymczasowy i są ściśle powiązane z lokalnymi warunkami meteorologicznymi. W efekcie, gdy inspektorzy WIOŚ lub strażnicy docierają na miejsce nie zawsze mogą potwierdzić występowanie smrodu. Pozostaje im przeprowadzenie czynności kontrolnych na terenie podmiotu podejrzewanego o wywołanie nieprzyjemnych zapachów. Stwierdzane ewentualnie nieprawidłowości dotyczą magazynowania odpadów, wprowadzania ścieków do urządzeń kanalizacyjnych bez wymaganego zezwolenia, przekraczania dopuszczalnej do wytworzenia ilości

odpadów, czy naruszenia decyzji w zakresie automatyzacji procesów technologicznych. Po każdej kontroli sporządzane są protokoły, wydawane zarządzenia pokontrolne.

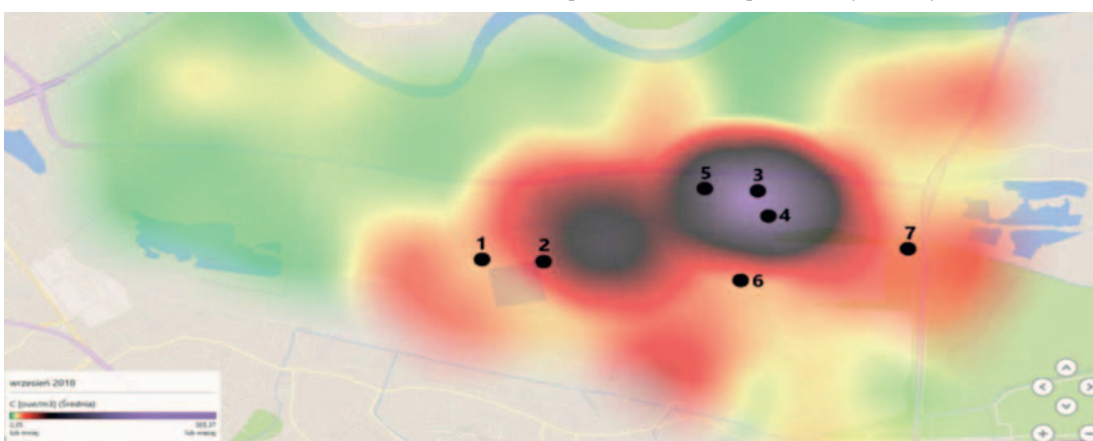
Kilku podejrzanych

Lata poszukiwania źródła największych uciążliwości doprowadziły do stwierdzenia, że wiążą się one przede wszystkim z działalnością oczyszczalni ścieków w Płaszowach (jej udział w emisji smrodu określany jest na ok. 40%), kompostowni odpadów firmy PreZero oraz Krakowskich Zakładów Garbarskich. Wśród podejrzanych o emitowanie przykrych zapachów są też instalacje przetwarzania odpadów komunalnych firm MIKI oraz Remondis. W każdym przypadku uciążliwości wynikają ze specyfiki procesów technologicznych w poszczególnych firmach.

Wodociągi Miasta Krakowa zapewniają, że od dawna prowadzą działania mające na celu ograniczenie uciążliwości zapachowych związanych z gospodarką ściekową oraz wytwarzaniem i unieszkodliwianiem osadów ściekowych. Na terenie oczyszczalni ścieków „Płaszów” zrealizowano dotąd przedsięwzięcia dotyczące hermetyzacji i dezodoryzacji: stacji zlewnej, kolektora płaszowskiego, stacji krat, pompowni, koryta pomiarowego oraz zbiorników osadu. W latach 2019-2023 na związane z tym zadania wydano ponad 8 mln zł. W 2024 r. prowadzone są prace przy modernizacji osadnika wstępnego wraz z jego pełną hermetyzacją. W planach jest hermetyzacja obiektów części mechanicznej w pełnym zakresie, na co Wodociągi chciałyby uzyskać dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej.

O dobrej woli i podejmowaniu różnorodnych działań ograniczających uciążliwości zapewnia też firma PreZero Małopolska. W jej przypadku nieprzyjemne zapachy mogą być związane z przygotowaniem odpadów do kompostowania (rozrywanie worków z odpadami biodegradowalnymi), procesem kompostowania oraz przesiewaniem kompostu.

W wydanym we wrześniu 2024 r. oświadczeniu napisano, że „Spółka w 2023 r. zleciła przeprowadzenie akredytowanych badań odorowych, które wykazały, że tylko w nieznacznym stopniu mogą być one emitowane przez Spółkę”. Zaznaczono, że w bezpośrednim sąsiedztwie znajduje się szereg innych podmiotów działających w szeroko rozumianej branży odpadowej i kanalizacyjnej.



Smród Płaszów. Sensoryczna ocena intensywności zapachu w okresie od września do listopada 2018 roku. Źródło BIP Krakow.pl

Cd. na str. 3

WIELOLETNIE TROPIENIE SMRODU

Cd. ze str. 2

Firma przypomina też, że w 2020 r. uruchomiła kurtynę antyodorową która zapobiega rozprzestrzenianiu się zapachów. System składa się z zespołu dysz wytwarzających obłok mikroskopijnych kropelek powstałych z mieszaniny wody i preparatów antyodorowych. Linia zamgławiająca znajduje się w okolicy miejsc magazynowania odpadów, ma długość 170 m i działa przez cały rok.

Przeprowadzono też inne działania i inwestycje, m.in. zakupiono armatkę przeciwoodorową, wymieniono otulinę instalacji antyodorowej, zainstalowano łapacz kondensatu, zrezygnowano z przyjmowania najbardziej uciążliwych odpadów oraz o 30% w stosunku do lat poprzednich zmniejszono w bieżącym roku ich ilość.

W przypadku Krakowskich Zakładów Garbarskich źródłem uciążliwości zapachowych są proces garbowania skór, magazynowanie powstałych odpadów oraz oczyszczanie ścieków. Spółka też zapewnia o prowadzeniu działań ograniczających rozprzestrzenianie się nieprzyjemnych zapachów, ale władze miasta zapowiadają podjęcie rozmów mających skłonić firmę do zaprzestania działalności w obecnym miejscu.

Wrześniowe decyzje

11 września br. podczas sesji Rady Miasta Krakowa radni przegłosowali uchwałę kierunkową, która zobowiązuje prezydenta Krakowa do podjęcia wszelkich możliwych i dopuszczalnych prawem działań, polegających na jak najszybszym zdiagnozowaniu i rozwiązaniu problemu odorowego występującego na terenie dzielnic XII i XIII.

Natomiast 23 września odbyło się kolejne posiedzenie zespołu odorowego. Omówiono sytuację spółki PreZero, aktualnie prowadzone działania na terenie oczyszczalni ścieków „Płaszów”, kontrole zakładów powodujących uciążliwości i ustalono, że na następnym spotkaniu zostaną zaproszeni przedstawiciele firm działających w okolicy. Zapadła też decyzja o zwiększeniu częstotliwości mycia ulic i zalewania wodą wypustów ulicznych, których wysuszenie podczas gorących i bezdeszczowych dni powoduje wydobywanie się smrodu ze studzienek kanalizacyjnych. W przyszłości sytuację ma poprawić zainstalowanie na systemie krakowskiej kanalizacji monitoringu poziomu stężeń siarkowodoru.

REKLAMA

Potrzebna ustawa

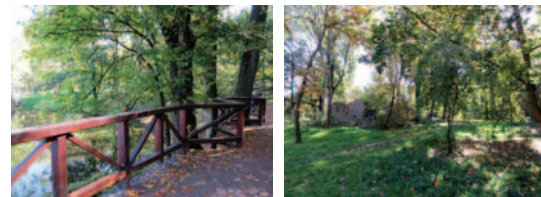
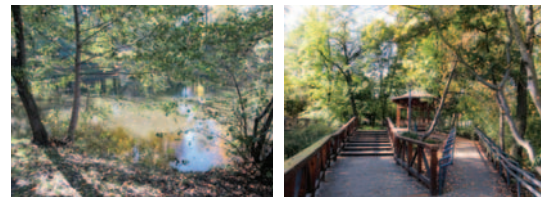
Na przestrzeni lat odbyły się kolejne spotkania z przedstawicielami firm wskazywanych jako źródło problemów, powstały liczne pisma, w których miłośnicy urzędnicy proszą Urząd Marszałkowski (w jego kompetencjach jest egzekwowanie przepisów o ochronie środowiska) o wykorzystywanie istniejących przepisów; opracowano zasady podejmowania interwencji, by były one realizowane niezwłocznie po otrzymaniu zgłoszenia, gdyż czas ma istotne znaczenie dla stwierdzenia (lub nie) uciążliwości.

Dokumentacja w tej sprawie puchnie z tygodnia na tydzień, ale zdaniem mieszkańców Płaszowa i Rybitw nie przynosi to żadnej poprawy. Twierdzą, że jest wręcz gorzej, że w ostatnich miesiącach uciążliwości nasiliły się. Potwierdzają to dane, którymi dysponują Wodociągi. W 2021 roku zgłoszenia dotyczyły 27 lokalizacji, rok później 20, w 2023 r. – 40, a w tym roku odnotowano już 200 miejsc, przy czym 80% interwencji pochodzi z lipca, sierpnia i września.

Urzędnicy zapewniają, że robią co mogą w ramach istniejącego stanu prawnego. Wskazują, że konieczne jest uchwalenie ustawy odorowej. Pod koniec ubiegłego roku Prezydent Krakowa wystąpił do Ministerstwa Klimatu i Środowiska o intensyfikację działań na rzecz przygotowania przepisów, które będą zawierały uregulowania pozwalające na skuteczne ograniczenie lub likwidację uciążliwości odorowych. Według ministerialnych urzędników w tym roku prowadzone są szeroko zakrojone konsultacje, a na rok 2025 r. zaplanowano właściwe prace legislacyjne. Czas pokaże, czy przyjęte rozwiązania dadzą gminom skuteczny oręż w walce z nieprzyjemnymi zapachami i jak będą z niego korzystały.

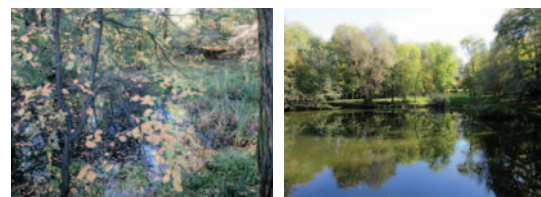
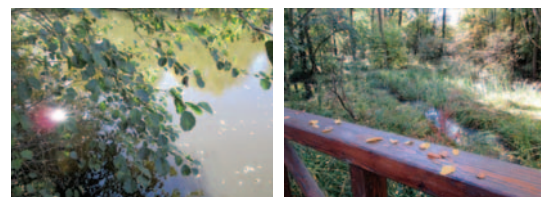
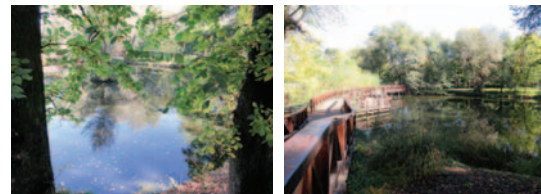
To, że oczyszczalnie ścieków, kompostownie i inne zakłady uciążliwe dla otoczenia muszą istnieć nie podlega dyskusji. Można się jednak zastanawiać, jak to się dzieje, że w zasięgu ich potencjalnego oddziaływania wydawane są pozwolenia na budowę budynków mieszkalnych, których mieszkańcy skarżą się później na uciążliwości...

KRZYSZTOF DULIŃSKI



Jesienne impresje w Parku Duchackim

fot. (KAJ)



POSZUKUJEMY DO KUPIENIA

- Nieruchomości na terenie Krakowa, Myślenic, Skawiny, Wieliczki i okolic
- Kamienic, strychów do adaptacji
- Działek dla deweloperów pod zabudowę wielorodzinną
- Działek usługowych pod budowę biurowców/hal magazynowych

ZASTANAWIASZ SIĘ NAD SPRZEDAŻĄ?
ZAPRASZAM NA BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ

NEODOM OD 20 LAT
NA KRAKOWSKIM RYNKU NIERUCHOMOŚCI



neodom

508 920 389

p.garlej@neodom.pl



Kraków • ul. Limanowskiego 31/1

www.neodom.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
- Pełny zakres badań krwi, moczu i kału

CENTRUM REHABILITACJI

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, tarczycza, 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



świat roślin
kreatywność ogrodowa

ul. Wielicka 115
Kraków

Sadzonki drzew i krzewów ozdobnych i owocowych.

Polecamy: Sadzonki truskawek i malin.

Wrzosa, krzewy iglaste i liściaste, chryzantemy, choinki.

Usługi ogrodnicze: przycinanie drzew, krzewów,
żywoplitów, nasadzenia, zakładanie trawników.



USŁUGI OGRODNICZE

RZETELNA Firma

sklep: 12 655 44 55 • usługi: 692 727 168
www.swiatroslinkrakow.pl swiatroslin115@wp.pl

AGAWA
BAZELA

ul. Kazimierza Wielkiego 2
32-050 Skawina

Administrator cmentarzy
Parafialnych i Komunalnych

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



Kompleksowe
bezpłatne usługi pogrzebowe

telefony całodobowe:
12 276 50 80
602 834 154

REMONTY

www.firmaremo.pl

kom. 602 663 704

kom. 696 857 018



Specjalność!!! KOMPLEKSOWO ŁAZIENKI

- Gładzie gipsowe
- Panele i suche tynki
- Flizowanie i hydraulika
- Malowanie i tapetowanie
- Instalacje elektryczne - przeróbki

DORADZTWO
BEZPŁATNA WYCENA
TRANSPORT - GRATIS!!!

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

PRALNIA DYWANÓW

“PERS” 20 LAT

ZADZWOŃ

691 016 606

PRZYJEDZIEMY PO TWÓJ DYWAN

WYPIERZEMY I ODWIEZIEMY
CZYSTY, SUCHY I PACHNĄCY

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

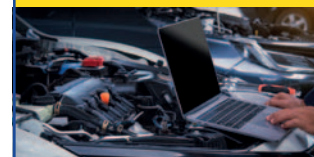
32-020 WIELICZKA TRĄBKI 366A
www.czyszczeniekrakow.pl
info@czyszczeniekrakow.pl

ZAKŁAD

**MECHANIKI
POJAZDOWEJ
I DIAGNOSTYKI**

tradycja, doświadczenie,
dobra jakość!

**Marek i Dawid
Chlipała**



**Piaski Wielkie
ul. Kijanki 12 b**

dojazd od ul. Gwarnej lub Cechowej

12 654 25 35
501 702 688

www.mont-lup.pl

Malowanie dachów

Łukasz Paleta

Malowanie dachów
Impregnacja dachówki
Mycie



Gołuchowice 126, Radziszów

tel. 796 904 639

e-mail: kontakt@mont-lup.pl
www.facebook.com/montlup

Udzielę korepetycji z języka polskiego

na każdym etapie edukacji
od szkoły podstawowej
do średniej.

Z wykształcenia
jestem polonistką,
mam kilkunastoletnie
doświadczenie w pracy
z dziećmi i młodzieżą.

Kontakt 500 839 547

Sprzątanie i opieka
nad grobami
w Krakowie
i okolicach

tel. 723 664 674



zadbanegroby24@gmail.com

CO MÓWI NASZE CIAŁO?

Osoby, które dobrze się znają, mówią czasem, że rozumieją się bez słów. I rzeczywiście – niejednokrotnie słowa są zbędne, gdyż wiele jesteśmy w stanie przekazać za pomocą swojego ciała. A im dłużej obserwujemy sygnały wysyłane przez innych, tym lepiej zaczynamy je odczytywać.

Natura, wychowanie i kultura

Na początku warto zaznaczyć, że chociaż wydaje nam się, iż wiele gestów jest uniwersalnych i zrozumiałych dla każdego, wcale nie musi tak być. Ogromne znaczenie ma tutaj osobowość, wychowanie, a także kultura, w jakiej przyszło nam żyć. Niektórzy są z natury bardziej otwarci, a gestykulacja stanowi dla nich nieodłączny element komunikacji, inni wolą posługiwać się nią w sposób bardziej stonowany. Wiele nawyków wpajanych jest nam również na etapie wychowania – dziecko, które nieustannie słyszy „nie machaj rękami”, w końcu nauczy się takiego zachowania unikać, zaś obserwując mowę ciała rodziców, automatycznie zaczyna ją naśladować, uważając za coś naturalnego.

Dodatkowo niektóre gesty mogą być różnie odbierane w różnych kulturach, co może prowadzić do zabawnych, ale i nieprzyjemnych nieporozumień, na przykład podczas wyjazdów wakacyjnych. Przykładem jest tu uniesiony kciuk, powszechnie uznawany za wyraz aprobaty, wykorzystywany współcześnie nie tylko w formie mowy ciała, ale także jako emotikon w mediach społecznościowych czy podczas wymiany wiadomości. Tymczasem w niektórych krajach, zwłaszcza na Bliskim Wschodzie, to gest obraźliwy i wulgarny. Z kolei kiwanie głową oznaczające potwierdzenie i kręcenie nią na znak sprzeciwu w Bułgarii odbierane jest dokładnie odwrotnie.

Mowa ciała bywa też wykorzystywana w podobnym celu jak slang – grupa przyjaciół czy współpracowników może opracować własny kod, który będzie zrozumiały tylko dla nich, pełniąc funkcję swoistego szyfru.

(Nie tylko) oczy są zwierciadłem duszy

Mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy i rzeczywiście, wiele możemy z nich wyczytać. Szeroko otwarte oczy mogą na przykład być oznaką strachu, a przymrużone – gniewu.



Rozszerzone źrenice również mogą sygnalizować strach, ale i zaciekawienie lub podniecenie. Mruganie powiekami może odgrywać różną rolę w zależności od sytuacji – wskazywać na zainteresowanie, podkreślać zrozumienie z drugą osobą, ale też być reakcją na stres. Za pomocą oczu komunikują się z nami także zwierzęta – powolne mruganie u kota nazywane jest „kocim pocałunkiem”, natomiast intensywne wpatrywanie się bez mrugania może być oznaką agresji albo... próby wymuszenia czegoś (na przykład napełnienia miski).

Równie istotną rolę, co oczy, odgrywają brwi. Pojawiają się nawet opinie, że brwi są w stanie wyjawiać więcej, gdyż trudniej jest nam nad nimi zapanować. Uniesione brwi wskazują zazwyczaj na niepewność, zaś nisko opuszczone na brak wątpliwości. Jedna uniesiona brew może oznaczać, że ktoś analizuje nasze zachowanie, zastanawiając się nad szczerością, zaś brwi zbliżone do siebie to zwykle zaniepokojenie lub cierpienie.

Raz na jakiś czas każdemu zdarza się marszczyć nos i niekoniecznie powodem jest fakt, że wyczuliśmy akurat nieprzyjemny zapach. Gest ten, wykonywany najczęściej bez udziału woli, może oznaczać zniechęcenie, złość czy niepewność, ale też być oznaką rozbawienia lub zaciekawienia. Natomiast zaczerwienione uszy pojawiają się zwykle na skutek wstydu albo u kogoś, kto kłamie (przy czym jedno drugiego nie wyklucza – kłamstwo może być przecież powodem do wstydu).

Analizując twarz, nie możemy pominąć tak ważnego elementu, jakim są usta. Najchętniej widzimy na nich mniej lub bardziej szeroki uśmiech, jest on też często używany jako emotikon. Poza radością, usta mogą jednak pokazywać smutek (kolejny popularny emotikon), złość czy dezaprobatę – to ostatnie chyba każdy z nas chociaż raz odczytał w dzieciństwie z zaciśniętych ust rodzica lub nauczyciela.

Od ramion po stopy

Oczywiście nie tylko twarz jest w stanie zakomunikować wiele emocji, robi to całe nasze ciało. Najprostszym sygnałem to budowanie tzw. barier, mających stworzyć dystans między nami a innymi osobami. Odległość społeczna wynosi średnio około 2 metry (wiele zależy od danej osoby oraz kultury), a jeśli zostanie naruszona (na przykład w komunikacji miejskiej lub windzie), przestajemy czuć się komfortowo, zrywamy kontakt wzrokowy z osobami stojącymi najbliżej, próbujemy w miarę możliwości zwiększyć dystans albo odgrodzić się torebką, teczką czy plecakiem.

Wiele o naszych odczuciach mogą powiedzieć również ramiona. Ich przesadne prostowanie wbrew pozorom może oznaczać niepewność, podobnie jak ramiona uniesione, lecz niewyprostowane. Nagle opuszczenie ramion, wzmocnione czasem westchnieniem lub przewróceniem oczami, to jakby powiedzenie „Mam już dość”. Natomiast same opuszczone ramiona mogą świadczyć o poczuciu porażki. Warto jeszcze zaznaczyć, że skrzyżowanie ramion,

odbierane często jako stawianie bariery, nie zawsze musi być sygnałem negatywnym, zdarza się, że dla kogoś po prostu taka pozycja jest w danym momencie najwygodniejsza.

Dłonie najczęściej pełnią z kolei funkcje ilustratorów. Niektórzy wręcz nie wyobrażają sobie prowadzenia rozmowy bez zobrazowania jej wybranych elementów. Dłonie mogą też służyć jako regulatory, na przykład gdy kogoś przywołujemy lub staramy się go pospieszyć. Niejednokrotnie działają również jako tzw. adaptory w sytuacjach stresowych – mocne ściskanie dłoni, pocieranie nimi, wyłamywanie palców czy zdzieranie naskórka mogą świadczyć o silnym zdenerwowaniu. Trzeba na to uważać, zwłaszcza kiedy nie chcemy, aby nasze zestresowanie było widoczne – na przykład podczas rozmowy kwalifikacyjnej albo publicznego wystąpienia. Można wówczas próbować przekierować energię w inne miejsce, chociażby palce u stóp, które są zwykle bardziej ukryte.

Skoro już poruszyliśmy temat stóp, wspomnijmy, że one także mogą pełnić funkcję regulatora, na przykład gdy poprzez stukanie stopą o podłogę okazujemy zniecierpliwienie, próbując kogoś pospieszyć. Machanie nogami, ich uginanie lub krzyżowanie może być sygnałem niepewności i stresu, podobnie jak szerokie rozstawianie stóp, charakterystyczne zwłaszcza dla mężczyzn. Z kolei tupanie to zachowanie często spotykane u dzieci, które chcą okazać swoje niezadowolenie albo gniew – zdarza się, że w emocjach do tego nawyku powracają też dorośli.

Ogon prawdę Ci powie

Na koniec warto podkreślić, że nie tylko ludzie, ale i zwierzęta wykorzystują mowę ciała do przekazania określonych komunikatów. Wspominaliśmy już między innymi o „kocich pocałunkach”, jednak miejscem, na które powinniśmy zwrócić szczególną uwagę zarówno u kotów, jak i u psów, jest ogon.

Gdy koci ogon jest gładki i luźno opadający, wskazuje na spokój. Podniesiony do góry, czasem lekko zakrzywiony, oznacza, że nasz pupil ma dobry humor i jest pewny siebie. Poziomo ustawiony z lekko drgającą końcówką sugeruje skupienie i napięcie, a najeżony i postawiony do góry – strach. Ogon wolno poruszający się może oznaczać rozdrażnienie, zaś najeżony i wygięty w pałąk złość i bojowe nastawienie. Kiedy kot zaczyna szybko i rytmicznie uderzać ogonem na boki, istnieje niebezpieczeństwo, że za chwilę może gwałtownie zareagować.

W przypadku psa im wyżej uniesiony ogon i im bardziej nasz podopieczny nim wymachuje, tym większy jest jego entuzjazm i pewność siebie. Kiedy dla odmiany zobaczy coś nieznanego lub niepokojącego, ogon przestaje się kołysać, przyjmuje pozycję poziomą i lekko sztywnieje. Wyprostowany grzbiet i zwieszony ogon mogą również sygnalizować ból albo smutek – warto wówczas poszukać przyczyny takiego stanu rzeczy.

Tekst: BARBARA BĄCZEK

REKLAMA

PATRYCJA WAWRZYNIAK-CZUCH
DORADCA DS. NIERUCHOMOŚCI
INŻ. BUDOWNICTWA
SPRZEDAŻ, ZAKUP, NAJEM
NIERUCHOMOŚCI
JESTEM Z PAŃSTWEM OD 20 LAT

517-685-995
wawrzyniak.patrycja@wp.pl
PATI HOME PRESTIGE

**Profesjonalna i skuteczna pomoc
w sprzedaży mieszkań. Zaufanie,
doświadczenie, pasja i obecność
na każdym etapie sprzedaży.**

**Mój telefon:
500 839 547**

MUZEALNICZKA NA MEDAL

Z Lucyną Bełtowską łączy mnie miejsce pracy: Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Maius. Ona jako starszy kustosz pracowała na górze, ja jako laborant na dole. Ją przyjmował do pracy prof. Karol Estreicher, mnie prof. Stanisław Waltoś. I jeszcze jedna rzecz wspólna. I jeden, i drugi dyrektor zapytał nas o nazwiska: jej ojca, mnie matki. W obu przypadkach to zdecydowało.

Mam zaszczyt napisać o nowej książce LUCYNY BEŁTOWSKIEJ „Wyznania muzealniczki. Historie – wspomnienia – impresje”. Przeczytałam ją jednym tchem. Autorka ma ogromną wiedzę i drugie – talent do opowieści. Wszystko to z dystansem i poczuciem humoru.

Bardzo ciekawa jest opowieść o profesorze Karolu Estreicherze, który stworzył Muzeum UJ w Collegium Maius. Jest o muzealnych zwyczajach. O jego wiernym współpracowniku, Eugeniuszu Sternadelu. I anegdota, w której Profesor upewnia się, że „pan Gieniu poszedł na pocztę i nie zapomni po drodze kupić atramentu”. Chodziło o ulubiony trunek Profesora – jarzębiak.

Z kolei „Podgórski popas młodego Frycka, czyli mało znany epizod z życia największego polskiego kompozytora” - publikowaliśmy na naszych łamach w styczniu i w lutym 2018 r.

„Dziwne igrzysko losu i przeznaczenia, czyli rzecz o Hugonie Kołłątaju, mniej pompatycznie”. Czyli o zasługach czołowego działacza politycznego i społecznego epoki Oświecenia, m.in. współtwórcy Konstytucji 3 Maja, Komisji Edukacji Narodowej, a jednocześnie postaci kontrowersyjnej.

Wśród wielu zabawnych anegdot spodobała mi się „Wisience na ratunek”, gdzie autorka uratowała nie owocujące drzewko rosnące na dziedzińcu Muzeum... kupując na Kleparzu czereśnie i obwieszając nimi gałęzie.

O książce tytułem wprowadzenia wypowiedział się prof. Ignacy S. Fiut:

„Niniejszy zbiór składa się trzech części: historii, wspomnień oraz impresji, a jego głównym bohaterem jest prof. Karol Estreicher młodszy (1906 – 1984),

wybitny kontynuator badań nad kulturą polską i krakowską, które zapoczątkowali członkowie jego rodziny: ojciec Stanisław Estreicher, dziad Karol, pradziad Alojzy i prapradziad Dominik, a których ośrodkiem intelektualnym zostało ustanowione Collegium Maius Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Wpływ Wszechnicy Jagiellońskiej i osoby Profesora Estreichera na rozwój kultury rodzimej w ostatnich dwustu latach, tj. okresie rozbiorów, czasów międzywojennych, wojny i okupacji, a później w okresie PRL-u, jest kluczowy, gdyż jego badania naukowe doprowadziły do rozwoju muzealnictwa i powstania w 1964 roku Muzeum Uniwersytetu w Collegium Maius, a którego do 1976 roku był dyrektorem. Karol Estreicher w czasach PRL-u był również współtwórcą „Listu 34” - protestującego przeciwko cenzurze w PRL, skierowanego do ówczesnego premiera, Józefa Cyrankiewicza. Jego stałym dyskutantem przy stoliku w kawiarni „U Noworola” był znakomity znawca sztuki i architektury – prof. Wiktor Zin, prywatnie zaś jego żoną została Teresa z Lasockich (Lanckorońska). Profesor, by dodać popularności Collegium Maius, stworzył legendę, jakoby na Uniwersytecie Jagiellońskim miał niedyś studiować Faust, bohater dramatu Johanna Wolfganga Goethego. Autorka wspomnień, które czytelnik trzyma właśnie w dłoniach, trafnie zwraca uwagę, że profesor kontynuował idee walki o autonomię kultury polskiej zainicjowane przez Hugona Kołłątaja.

Niniejszy zbiór przybliży nie tylko znamienite osobistości Krakowa i polskiej nauki. Pośród wielu anegdot przywołana zostaje choćby postać pana Gienia, długoletniego woznego w Collegium Maius, równolatka Estreichera, który znał się z profesorem osobiście i obaj darzyli się szacunkiem, a mimo to wielokrotnie popadali w konflikty. Owa konfliktowość towarzyszyła pracy na Uniwersytecie nie tylko stronom owego sporu, ale i samej Autorce tych „Wyznań”, pani Lucynie Bełtowskiej, która wiele lat pracowała w tej instytucji. Winni jesteśmy wdzięczność i szacunek za jej napisanie, albowiem ukazuje jak bardzo złożony jest rozwój nauki, sztuki i kultury oraz społeczności, w której się one dokonują. Warto po nią sięgnąć i przestudiować z tym większą uwagą, że może uda się tu znaleźć ślady własnych studiów, historii, wspomnień, a nawet koligacji, co i mnie się przytrafiło”.

Lucyna Bełtowska opowiada:

„Ze sztuką wysoką zetknęłam się już we wczesnym dzieciństwie, w domu mojego dziadka Antoniego, gdzie podziwiałam gęsto rozwieszzone obrazy młodopolskich malarzy: Wyspiańskiego, Wyczółkowskiego, Malczewskiego, Popiela, Fałata, Stachowicza, Kossaka, czy Axentowicza. Jednak to właśnie w Collegium Maius wdychałam pełną piersią atmosferę sztuki, nauki i historii. Zewsząd otaczało mnie piękno. Nawet w ponurych, słusznie minionych czasach szarżę i trudy dnia codziennego zostawiałam za sobą, przekraczając bramę muzeum. Na przestrzeni kilkudziesięciu lat tam spędzonych - oprócz codziennych obowiązków - miałam przyjemność i zaszczyt piastować stanowisko kuratorki [...] wielu muzealnych wystaw. [...] Dopisywanie własnych historii do otaczających mnie przedmiotów, głównie tych muzealnych, sprawiało mi swoistą przyjemność. Oczywiście, tak długo pracując w Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego, znalazłam ich

proweniencję i historię, ale czy tak było na pewno? Te przedmioty miały przecież swoje sekretne życie, niedostępne nawet dla tych najbardziej wnikliwych badaczy. [...] Mnóstwo zdarzeń, szczegółów, faktów z tamtego okresu, niestety, umknęło już z mojej pamięci, minęło wszak sporo lat, a ja – ku mojemu dzisiejszemu rozczarowaniu – niczego wtedy nie zapisywałam, nie prowadziłam dziennika, ani nawet żadnych notatek. Wielka szkoda, bowiem teraz muszę polegać wyłącznie na własnej, niedoskonałej przecież pamięci.” [fragment książki]

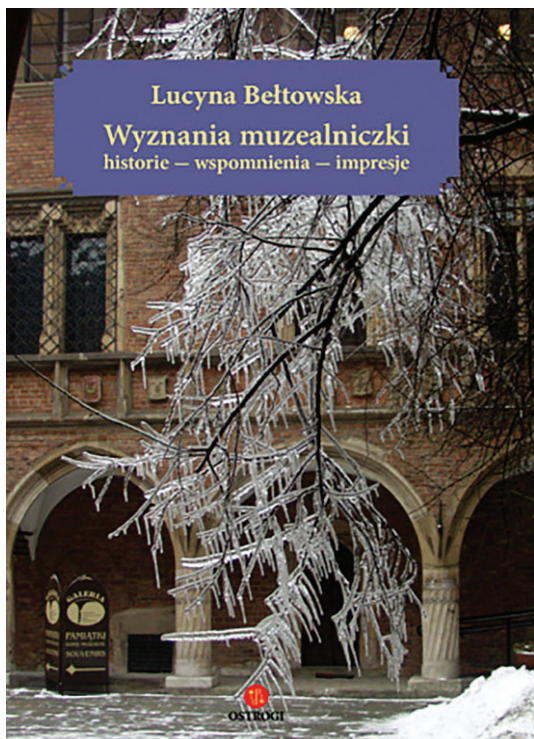
I dalej:

„Obecny rok 2024 przynosi kilka ważnych - nie tylko dla Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego – rocznic; począwszy od tej najstarszej, to jest 660. rocznicy ustanowienia wyższej uczelni w Krakowie. W Zielone Świątki, przypadające Roku Pańskiego 1364 w dniu 12 maja, król Kazimierz Wielki wydał akt erekcyjny, ustanawiając tym samym krakowską wszechnicę. Już tego samego dnia prawa i przywileje nowo powołanego do życia uniwersytetu poręczyli rajcowie miasta Krakowa (i jest to jedyny – zachowany do dzisiaj – dokument w tej sprawie). Kolejna ważna data to 60. rocznica udostępnienia zbiorów Collegium Maius dla zwiedzających, czyli powstanie Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego. W 1947 roku Senat Akademicki postanowił o utworzeniu Muzeum, a na jego główną siedzibę wybrał gmach Collegium Maius. W latach 1949 – 1964, pod kierownictwem prof. Karola Estreichera młodszego, przeprowadzono jego kompleksową przebudowę i rewitalizację. Polegała ona w głównej mierze na przywróceniu oryginalnego wyglądu, czyli zrzuceniu neogotyckiej szaty, nadanej w latach 1840 – 1870. I tak, 6 maja 1964 roku, w 600. rocznicę powstania jednego z najstarszych europejskich uniwersytetów, dokonano otwarcia muzeum, które było usankcjonowaniem wielowiekowego gromadzenia w tym miejscu pamiątek (księgozbiorów, przyrządów naukowych, dzieł sztuki, osobliwości itp.) oraz swoistą kontynuacją Gabinetu Archeologicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego, założonego w 1867 roku i kierowanego przez prof. archeologii i historii sztuki, Józefa Łepkowskiego. Kolejna, ważna rocznica, która była dla mnie zapalnikiem do spisania tych wspomnień, to przypadająca na dzień 29 kwietnia 40. rocznica śmierci profesora Karola Estreichera. Profesora, który przyjmując mnie w 1974 roku do pracy w Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego – tu mam swoją prywatną, potrójną 50. rocznicę, a mianowicie: rozpoczęcia przygody z Collegium Maius, obrony dyplomu oraz przyjscia na świat mojego syna – tym samym wyznaczył ścieżkę i kierunek mojego życia”.

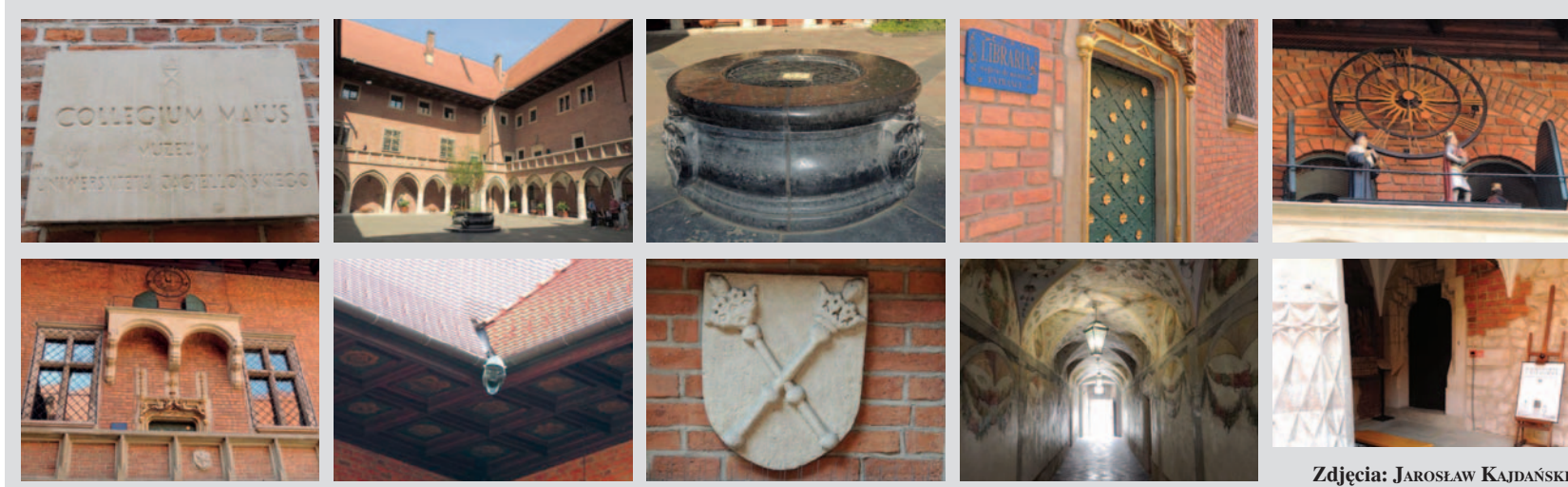
Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Maius robi wrażenie na każdym, kto tu zajrzy. Wspaniałe dziedzińce, komnaty, aule i bezcenne zbiory. Czuć majestat uniwersyteckiej historii, jej powagę, ale także jej ducha. Lucyna Bełtowska jak nikt inny potrafiła to przekazać. Jest wyjątkowym muzealnikiem i artystką. Mam zaszczyt znać ją od lat. **Jest osobą wszechstronnie utalentowaną, wrażliwą i pogodną, jest także po góralsku uparta (urodzona w Nowym Targu), jest patriotką. Warto zaopatrzyć się w tę książkę.**

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

Lucyna Bełtowska:
były starszy kustosz w Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Maius, gdzie pełniła funkcję kierownika Działu Ikonografii i Dokumentacji Fotograficznej, mieszka na os. Piaski Nowe, jest też utytułowaną malarką, ma na swoim koncie kilka indywidualnych wystaw i poetką, autorką kilku tomików wierszy. Jest laureatką wielu nagród i wyróżnień.



Lucyna Bełtowska „Wyznania muzealniczki. Historie – wspomnienia – impresje”. Wydawnictwo Ostrogi, Kraków 2024



Zdjęcia: JAROSŁAW KAJDAŃSKI

Kartki z Kalendarza Rodzinnego typu zdzierak (wyd. Telegraph). [Na prawach cytatu]

Czy wiesz, że...

NAJSTARSZE FIRMY W POLSCE

Początki najstarszej formy w Polsce sięgają 1248 r., kiedy odkryto pokłady soli kamiennej w Bochni. Na miejscu istniejących studni solankowych zbudowano dwa szyby górnicze Gazaris i Sutoris, z których zaczęto wydobywać sól.

Nieco młodsza jest kopalnia w Wieliczce. Początki pozyskiwania soli w tym miejscu wiążą się z eksploatacją wypływów solanki już w okresie neolitu (ok. 3000 lat p.n.e.), co dokumentują znaleziska archeologiczne, jednak za początek istnienia firmy wydobywającej sól uważa się budowę szybu Goryszowskiego. Historycy datują jego powstanie ok. 1280 r. Pod koniec XIII w. kopalnie w Bochni i Wieliczce połączono w jedno przedsiębiorstwo pod nazwą Żup Krakowskich.

Piwnica Świdnicka to jedna z najstarszych restauracji w Europie. Zlokalizowana w podziemiach wrocławskiego ratusza istnieje od ok. 1275 r. Gościli tu Chopin, Słowacki, Wybicki, Goethe.

Ponad 700 lat tradycji ma Browar Namysłów. Jego historia sięga 1321 r., gdy książę oleśnicki Konrad I podpisał dokument, w którym wspomina o książęcej słodowni i warzelni. Obecnie istniejący browar na terenie zamku w Namysłowie założył niemiecki piwowar August Haselbach w XIX w. W 1945 r. zakład znacjonalizowano (powstały Namysłowskie Zakłady Piwowarsko-Słodownicze), by w 1991 r. po przekształceniach powstała spółka Browar Namysłów Sp. z o.o.

PIŁKA NOŻNA W PIGUŁCE

W Chinach pojawił się pierwowzór piłki, zwanej „follis”. W czasach średniowiecza sport ten pojawił się w Anglii i we Francji – była to jednak rozrywka, w której nie stosowano żadnych zasad. Te ustalono w Cambridge, w 1848 r.

24 października 1857 r. zawiązany został klub Sheffield Football Club, uznawany za najstarszy na świecie. 13 lat



później utworzono angielski związek piki nożnej (The Football Association). Premierowe krajowe rozgrywki odbyły się w Anglii w 1871 r., a 30 listopada 1872 r. rozegrano pierwszy oficjalny mecz międzypaństwowy. W Glasgow grały reprezentacje narodowe Szkocji i Anglii. Mecz zakończył się remisem 0:0.

Polski Związek Piłki Nożnej (PZPN) został powołany w 1919 r. Już rok później zorganizowano krajowe mistrzostwa. Pierwszy tytuł przypadł Cracovii, która na własnym stadionie pokonała Jutrzenkę Kraków 8:0. Debiut naszej reprezentacji odbył się 18 grudnia 1921 r. Na stadionie w Budapeszcie Polacy ulegli Węgrom 0:1.

W 1923 r. - na pierwszym powojennym kongresie FIFA w Genewie – PZPN został oficjalnie przyjęty w struktury tej organizacji, a już w 1924 r. reprezentacja Polski wzięła udział w turnieju piłkarskim igrzysk olimpijskich w Paryżu.

Na przełomie lat 1925-1926 przeprowadzono premierową edycję rozgrywek w Puchar Polski. Pierwszy puchar tych rozgrywek zdobyła Wisła Kraków po zwycięstwie 2:1 nad Spartą Lwów.

BEZCENNA BŁĘKITNA KREW

Potocznie zespół cech właściwych osobom szlachetnego pochodzenia określa się – z przysłowiowym przymrużeniem oka – mianem błękitnej krwi. Tymczasem błękitna krew istnieje naprawdę. Ludzie oraz inne zwierzęta kręgowce mają własne barwniki oddechowe, które zlokalizowane są w erytrocytach (krwinkach czerwonych). Jest to hemoglobina. Tak jak w organizmie

ludzkim do transportu tlenu służą atomy żelaza, tak w organizmie niebieskich zwierząt do transportu tlenu służą atomy miedzi. Ciekawym przykładem jest pewien gatunek, którego przedstawiciele żyją na Ziemi już od 450 milionów lat. To skrzypłocze, nazywane też mieczogonami, które przypominają kształtem tarczę. Zasadlają płytkie wody przybrzeżne o piaszczystym lub błotnistym dnie. Żyją głównie w wodach Zatoki Meksykańskiej, ale też kilka gatunków występuje u wybrzeży Azji Południowo-Wschodniej. Ich niebieska krew jest wykorzystywana w przemyśle medycznym i farmaceutycznym. Czynnikiem transportującym tlen w ich organizmach jest hemocyjanina. Powodem, dla którego przemysł zainteresował się krwią skrzypłoczy, jest zawartość amebocytów, pełniących podobną funkcję jak ludzkie białe krwinki w obronie organizmu przed patogenami. Amebocyty skrzypłoczy wykorzystywane są do wytwarzania lizatu amebocytów, używanego do wykrywania toksyn bakteryjnych w zastosowaniach medycznych.

Testy na bazie krwi skrzypłoczy stosowane są do kontroli czystości mikrobiologicznej leków, szczepionek, rozruszników i implantów. Ich krew reaguje na toksyny bakterii gram-ujemnych. W kontakcie z nimi natychmiast wytwarzana jest galaretowana skrzeplina. Takie toksyny nie są niszczone podczas sterylizacji, więc możliwość ich wykrywania ma kolosalne znaczenie. Test jest tak niezawodny, że stosuje się go w przemyśle kosmicznym do kontrolowania jałowości podzespółów wysyłanych w sondach kosmicznych.

Skrzypłocze są zbierane na plażach. Pobiera się od nich część krwi i przetransportowuje się je z powrotem, ale w miejsce oddalone od tego, z którego wcześniej zostały zabrane. Ma to na celu uniknięcie sytuacji, w której od tego samego osobnika krew zostałaby pobrana ponownie. Niestety, z powodu stresu część zwierząt ginie. W czerwone księżde gatunków zagrożonych skrzypłocz ma status VU (narażony na wyginiecie).

Litr krwi skrzypłocza watr jest ok. 15 000 dol. Laboratoria naukowe pracują nad stworzeniem syntetycznej alternatywy. Jednak właściwości syntetycznego odpowiednika dotychczas nie są równe tym, które kryje w sobie substancja pochodzenia naturalnego. Miejmy nadzieję, że przełom dokona się, zanim żywa skamielina stanie się prawdziwa.

REKLAMA



Własny biznes
z doświadczonym partnerem?

Znana marka
i klienci od pierwszego dnia

Sprawdzona
lokalizacja sklepu

MASZ TO JAK...
W ŻABCE!

Od 25 lat na rynku

Otwórz swój sklep

tel. 571 603 520

WEŹ ŻYCIE W SWOJE RĘCE

Manifestacja swoich marzeń prosta jak pstryknięcie palcem? Specjaliści od tematu przekonują, że jest to możliwe i wystarczy ją przećwiczyć, żeby polepszyła jakość naszego życia.



Podobno manifestujemy przez cały czas - świadomie lub nieświadomie. Wstajemy rano i w naszej głowie zaczynają się jakieś myśli. W drodze do pracy zatapiamy się w tym. Te myśli to takie jakby soczewki na świat. Z tego powstają poglądy, przekonania, a także emocje. Żyjemy tymczasem przez cały dzień, a czasem całe życie. A potem okazuje się, że jest zupełnie inaczej niż myśleliśmy.

Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie to, że emanujemy tym na zewnątrz. A potem idzie już z górki i takie rzeczy się na zewnątrz zauważa, które do tych schematów pasują. Tylko po co? To przecież życie w iluzji. Czy chcesz manifestować i kreować swoje życie w taki sposób? A może chcesz zrobić to bardziej świadomie i korzystnie dla siebie?

Świadomość

Z drugiej strony słychać przeciwnie komentarze: „Wstaję rano i manifestuję. Dlaczego się to nie sprawdza?” Bo manifestacja to jesteś Ty, nastawienie do świata i ludzi, a nie magiczny rytuał. To zajmuje czas, tym dłuższy, im bardziej czuleś się nieszczęśliwy, byłeś w roli kozła ofiarnego, człowieka, który zapomniał o sobie. A co jest w ogóle potrzebne, żeby manifestacja miała rację bytu?

Podejmij decyzję

Nikt nie jest odpowiedzialny za to jak Ty się czujesz i nikt tego nie zmieni oprócz Ciebie. Jesteś odpowiedzialny za to jak odbierasz świat i jak reagujesz na to, co jest na zewnątrz. Wyłącz na chwilę myślenie,

zatrzymaj się i spotkaj się z samym sobą. Zastanów się, za co siebie lubisz. Doceń siebie. I rób tak codziennie. Kiedy stanie się to Twoim rytuałem, Twój stan zacznie się zmieniać. Wtedy pojawią się też myśli, które można nazwać marzeniami. Co chciałbyś zrealizować tak od razu? Poczuj, że to już masz. Gdy osiągniesz ten stan, to znaczy, że właśnie świadomie manifestujesz.

O czym możesz marzyć?

Odpowiedz nasuwa się sama - o wszystkim. Niezależność finansowa, miłość, nowa praca, miejsce zamieszkania... Wprowadzenie się w stan manifestacji nie jest trudne, wymaga tylko wyćwiczenia. O wiele trudniejsze jest bycie ofiarą, oddawanie komuś bez sensu swojej energii. O wiele trudniejsze są strach i cierpienie. Manifestacja to wizualizacja swojego celu z wszystkimi szczegółami. Dzięki temu będziesz mógł się poczuć tak, jakbyś to już osiągnął. Przy okazji odprężysz się, uśmiechniesz, polubisz bardziej siebie samego. Skoro wierzymy, że dobro wraca, to ze szczęściem jest pewnie tak samo.

Moc kreacji

Działaj, nie czekaj, że jakaś magia Ci pomoże. Manifestacja nie będzie skuteczna, jeśli nie zaangażujemy się w jej realizację. Nikt za Ciebie życia nie przeżyje i nie powinien za Ciebie podejmować decyzji. Bądź kreatywny i zaangażowany. Stawiaj sobie cele i dąż do ich realizacji.

“Dopóki nie weźmiesz odpowiedzialności w swoje ręce, inni urządzają Ci życie według ich pomysłu, a nie Twojego” (M. Bennewicz).

Czy to ma oznaczać, że teraz czekają Cię trudy i wyrzeczenia? Specjaliści od manifestacji przekonują, że nie. Bo Twoje nowe nastawienie pozwoli podejść do wyznaczonych celów z inną energią. Wykonuj swoją pracę z lekkością, skutecznością i zaangażowaniem - tak powtarzają sobie ludzie, którzy pracują z manifestacjami. W zależności od swojego celu możesz wymyślić, zapisać i powtarzać swoje zdanie.

Zaufanie

Na koniec jeszcze warto dodać jak ważne w tym procesie jest Twoje zaufanie. Wiara przenosi góry, a sportowa motywacja do złota jest tego doskonałym przykładem. Efekty swojej manifestacji można zobaczyć od razu lub z opóźnieniem. Trzeba jednak uwierzyć w siebie i podejść do całego procesu z oddaniem i ufnością. Praca z manifestacjami to wspaniała praca nad sobą, która może doprowadzić do realnych zmian na lepsze w Twoim życiu. I jeśli tylko rezonuje z Tobą taki sposób, koniecznie go wypróbuj. Powodzenia!

PAULINA POLAK

Od redaktora

Trzy grosze

WOREK Z PIASKIEM. Miałem koszmarny sen, że przygniótł mnie worek z piaskiem, takim jakie są ładowane na terenach powodziowych. Ciężki jest taki worek - do zapakowania i do przeniesienia. Bardzo ciężki. Nie każdy ma wprawę w dźwiganiu takich ciężarów. WYRAŻAM OGROMNY SZACUNEK DLA TYCH, KTÓRZY RATUJĄ SWOJE MIASTA PRZED ŻYWIOŁEM POWODZI!

ODKURZACZ. Żona kupiła mi „na Mikołaja” nowy odkurzacz. Nie wierzyłem własnym oczom. Marzyłem o takim - jest lekki, zwrotny. Nazywa się Twinn, odkurzacz pionowy - ręczny, produkt polski z fabryki Eldom. Same plusy. Mam odstawić na razie mojego Philipsa, bo jest ciężki i mało zwrotny. Ten nowy lepiej odkurza - zapewniła żona, nie dopowiadając zarzut przy ocenie mojej jakości pracy domowej. Ustawila odkurzacz pod ręką w przedpokoju. Jak się odwzajemni? Kupiłem bilety na kabaret Hrabi, tam mają sporo skeczów z życia małżeńskiego. Pośmiejemy się do łez...

BEZ KOLEJKI. Nie lubię tych, którzy wchodzą bez kolejki. Jest w tym poczucie wyższości i pewność, że jest się poza szarą rzeczywistością, że moja sprawa jest ważniejsza od innych. Nie uciekam od kolejek, staję albo siadam w nich na równi z innymi. Tu jest życie codzienne w całej jaskrawości. Mam oczy i uszy otwarte. To wymaga wysiłku, ale to nie jest czas stracony. Bądźcie pozdrowieni wszyscy kolejkowicze!

BADAWCZY WZROK. Moja ciocia i chrzestna zarazem była dziwnym człowiekiem. Potrafiła na przykład cichaczem podejść do drzwi mojego pokoju, uchylić je i obserwować jak się uczę. Spojrzenie miała prześwietlające. Wkurzałem się, ale co było zrobić. To chyba u nas

rodzinne. Wnikliwe badanie wzrokiem stało się też moją cechą. Nie decyduję: wadą czy zaletą. Ale jednak była to zawsze analiza i ocena. Choć z tą oceną to może trochę przesadzam. W każdym razie to mogło być uznawane za natarczywość i niegrzeczność. W życiu znalazłem na to sposób, ukrywając się za aparatem fotograficznym. Można też nauczyć się widzieć, nie patrząc. Czyli żyć holistycznie. Nie jest łatwo, gdy widzi się za dużo. Badawcze spojrzenie napotyka u małych dzieci, takich w wózku. Czasem mnie wypatrzą i badają swoimi ślepkami, często są to spojrzenia nad wyraz ciekawe i pytające. Nie uciekam od takich spojrzeń - odwzajemniam je z uśmiechem, przekazując ile mogę pogodę ducha.

ZNAJOMI Z TRAMWAJU. Tramwaj linii 24 wypchany po brzegi. W wolne dni jeździ rzadziej. Trzeba będzie stać, bo wszystkie miejsca zajęte. Staję naprzeciw pani, która trzyma się, mimo szarpnięć tramwaju, tylko jedną ręką, a drugą prowadzi korespondencję przez komórkę. Wsiada para: kobieta z chlebaczkami i kijkami do nord-walking oraz mężczyzna z plecakiem i skrzynką na narzędzia. Oboje lekko dysfunkcyjni. Kobieta łapie poręcz przy mnie, mężczyzna zakotwiczył po przeciwnej stronie, co jakiś czas popatruje w jej stronę. Kobieta ma ładną twarz i włosy przypruszone siwizną. Zwalnia się jedno miejsce, mówię do niej, aby sobie usiadła. Gdy zwalnia się miejsce obok niej, siadam przy niej. Coś tam zerka do komórki, buty oboje mają sportowe, obręczki na palcach. Pewnie wysiądą przy bulwarach, aby iść na spacer - myślę. Jednak jadą dalej. Niepokoję się, aby wysiadła na czas, bo trzeba się przecisnąć do wyjścia. Mężczyzna kontroluje sytuację. W pewnym momencie dotykam jej ramienia i mówię, że trzeba będzie wysiąść. Ona podaje mi rękę i się przedstawia. Odwzajemniam uścisk i odpowiadam, że jest mi miło i że życzę jej miłego dnia. Wysiadają ze mną przy poczcie. Mężczyzna podchodzi do mnie z uśmiechem i życzy miłego dnia.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

Mebloplast spółka cywilna

LUSTRA SZKŁO

PROFESJONALNA OBRÓBKA

tel. 12 265 32 00
ul. Jastrzębia 7
Wola Duchacka

Mebloplast spółka cywilna

KUCHNIE SZAFY

NA ZAMÓWIENIE PŁYTY BLATY

OBRÓBKA CNC, Krzywoliniowa OKLEINOWANIE PCV

tel. 12 265 32 00
ul. Jastrzębia 7
Wola Duchacka

Działasz lokalnie? reklamuj się lokalnie!

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

e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

609 124 222

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