bezpłatny miesięcznik informacyjno-reklamowy

gwarek małopolski

LIPIEC 2023
Nr 07/2023 (188)
ISSN 2392-2052

Wersja online gazety na:
www.gwarek-malopolski.pl
redakcja@gwarek-malopolski.pl
reklama@gwarek-malopolski.pl

tel. 696 595 118
796 351 499

Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przeginia, Racławice, Sąspów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przeginia), **Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostrężnica, Paczółtowice, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas** (Gmina Krzeszowice), **Baczyn, Budzyń, Cholerzyn, Chrosna, Czułów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice** (Gmina Liszki), **Bębło, Będkowice, Biały Kościół, Czajowice, Giebułtów, Modlnica, Modlniczka, Szyce, Tomaszowice, Wielka Wieś, Wierzchowie** (Gmina Wielka Wieś), **Aleksandrowice, Balice, Bolechowice, Brzezie, Brzezinka, Brzoskwinia, Burów, Karniowice, Kleszczów, Kobylany, Kochanów, Niegoszowice, Nielepice, Pisary, Radwanowice, Rudawa, Rząska, Szczyglice, Ujazd, Więckowice, Zabierzów, Zelków** (Gmina Zabierzów)

MUZYKA I OTWARTE SERCA - ECHA KONCERTU DLA OLEŃKI W KOŚCIELE ŚW. MARCINA W KRZESZOWICACH

Nie ma większego bólu dla rodziców ponad ten, który odczuwają, gdy ich dziecko jest ciężko chore. A kiedy środki finansowe na wyleczenie przekraczają ich możliwości, wtedy, zdesperowani proszą o pomoc rodzinę, znajomych, społeczeństwo. Informacja o takiej sytuacji wzbudza różne reakcje. Nierzadko jest to zniecierpliwienie, lub wręcz niechęć, bo wymowa takiej prośby narusza nasz spokój i dobrostan.

Ale nie mówimy o zniecierpliwieniu, irytacji czy ignorancji, egoizmie i konsumpcjonizmie; bo czymże to jest w porównaniu z dramatem rodziców oraz samego dziecka. Mówimy o reakcjach szlachetnych, godnych cywilizowanego człowieka; współczuciu, empatii, chęci niesienia pomocy

Istnieją organizacje charytatywne pomagające osobom w podobnych sytuacjach, ale potrzebujących jest wielu, co znacząco opóźnia otrzymanie pomocy. Jednym ze sposobów zdobywania środków materialnych są koncerty charytatywne; o jednym z nich chcę mówić.

Za naszą obecność i wolny datek na leczenie 7-miesięcznej Oleńki Dzwonek zaoferowano nam wspaniałą muzykę w kościele p.w. św. Marcina w Krzeszowicach, który miał miejsce 18 czerwca 2023 r. Dziewczynka urodziła się z wadą słuchu i konieczne są operacje w Stanach Zjednoczonych,a całkowity koszt to milion trzysta tysięcy złotych.

Kolejny raz mieliśmy sposobność kontaktu z najpiękniejszymi utworami muzycznymi, bez konieczności udawania się do odległych sal koncertowych. Możliwość taką stworzyła organizatorka

czytaj dalej na str. 2

SALON MEBLOWY
1000 m² ekspozycji

BLACK RED WHITE
Nawojowa Góra
ul. Krakowska 109
(przy trasie 79)

Zapraszamy:
pn. - pt. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
sob. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

☎ 504 855 100

SPRZEDAŻ RATALNA

- meble
- materace
- łóżka
- sofy
- wypoczynki
- narożniki
- krzesła
- stoły
- dekoracje

ClaudiiBUTIK
Zapraszamy do butiku internetowego.
Możesz nas znaleźć na Facebooku „Claudii Butik”
Modna odzież damska
Przystępne ceny, szybka wysyłka.
Dla Pań, które lubią poczuć się wyjątkowo każdego dnia.
tel. 513 644 443 • Claudiibutik@interia.pl

DO SPRZEDANIA
bardzo dobrze skomunikowana
DZIAŁKA PRZEMYSŁOWA
O POWIERZCHNI 3 HEKTARÓW
w gminie Mierzęcice,
w powiecie będzińskim.
Szczegóły pod numerem
tel. 796 351 499

LEROY MERLIN
MODLNICZKA
Prof. Rożańskiego 34

DO SPRZEDANIA
MIESZKANIE W CHRZANOWIE
o pow. ok. 36 m kw.
Cena: 215 tys. PLN do negocjacji.
Tel. 696 595 118

DO SPRZEDANIA
NOWE DOMY W TENCZYNKU
w pięknym, widokowym miejscu.
Bez prowizji, bez podatku PCC.
Cena: 650 tys. PLN
Więcej informacji pod numerem
tel. 696 595 118

ŻABKA, ul. Krakowska 16a
Nawojowa Góra
żabka

DO SPRZEDANIA
piękna działka 48 a w Wierzchowiu
w bezpośredniej bliskości Rezerwatu
Przyrody Doliny Kluczwody
Cena: 110 tys. PLN.
Tel. 796 351 499

DanceArt Szkoła Tańca
TANIEC
POLE DANCE
AKROBATYKA
KARATE
GIMNASTYKA NA SZARFACH I HAMAKACH
PILATES JOGA FITNESS
AERIAL HOOP
NINJA WARRIOR
Informacje i zapisy
510 026 040
danceart@onet.pl
Krzeszowice, ul. Św.Floriana 1, I piętro (budynek Rossmann)

Liszki 552
Tel. 12 280 60 90, 660 797 805 biuro@materialowka.pl
CENTRUM DOCIEPLEŃ
MATERIAŁÓWKA.pl
DYSTRYBUTOR SYSTEMÓW DOCIEPLEŃ
BOLIX WOOD EFFECT PANEL
NOWOŚĆ! EFEKT DREWNA NA ELEWACJI Z GOTOWYMI PANELAMI BOLIX WOOD
BOLIX KREISEL KNAUF AUSTROTHERM siniat isover
MIESZALNIE FARB I TYNKÓW BOLIX oraz KREISEL
#CzystePowietrze
Z NAMI UZYSKASZ DOFINANSOWANIE NA TERMOMODERNIZACJĘ. PRZYJDŹ I SPRAWDŹ JAK ZAPISAĆ SIĘ DO PROGRAMU!
Dewax
- Systemy posadzkowe
- Hybrydowe farby ścienne, elewacyjne i posadzkowe
otwarte: pn - pt 6⁰⁰ - 18⁰⁰ Sobota 6³⁰ - 13⁰⁰
Profile, płyty gipsowe i OSB, kleje, fugi, zaprawy, gipsy, wełna, styropian, tynki, farby, lakiery, artykuły elektryczne

CIĄG DALSZY ZE STR. 1

MUZYKA I OTWARTE SERCA - ECHA KONCERTU DLA OLEŃKI W KOŚCIELE ŚW. MARCINA W KRZESZOWICACH

wydarzenia i wokalistka pani Małgorzata Winiarska. Wzięła Ona na siebie cały trud przygotowań; zapewnienie odpowiedniego miejsca przeprowadzenia koncertu, utworzenie atrakcyjnego programu muzyczno-poetyckiego, zaproszenie do udziału w nim artystów, którzy nie po raz pierwszy włączają się w działania dobroczynne.

A są to osoby związane na co dzień m. in. z Filharmonią Krakowską, Akademiami Muzycznymi, czy pracujące w szkołach muzycznych. Tak więc usłyszeliśmy: Bernardę Grembowiec - sopran, Joannę Święszek-Przeliorz - mezzosopran, Małgorzatę Winiarską - mezzosopran, Patryka Wyborskiego - bas, Joannę Kurdziel - wiolonczela, Katarzynę Mulak - obój i Michała Białko - organy - tych wykonawców mieliśmy okazję wcześniej podziwiać w klasztorze w Czernej na koncertach dla Marka Czechowskiego i Zosi Mędrali.

Pani Małgorzata podkreśla, że zaprasza muzyków do których ma absolutne zaufanie, reprezentujących wysoki poziom wykonawczy. Przez wiele lat śpiewała w Chórze Filharmonii Krakowskiej i stąd te kontakty. Obok klasycznych wykonawców wystąpiła Maria Krawczyk-Ziółkowska - kompozytorka, dyrygentka, pieśniarka, współpracująca z wieloma solistami i zespołami chóralnymi, m. in. z Diakonią Mariam przy czerneńskim klasztorze. Z wielką kulturą zaśpiewała z akompaniamentem gitary teksty poetyckie.

W miejsce zawodowych aktorów wiersze Marty Dąbkowskiej i Małgorzaty Winiarskiej czytali „pasjonaci słowa" - pan Leszek Kramarz z córką Emilią. Oboje biorą udział w corocznych Ogólnopolskich Konkursach Recytatorskich, a w Krzeszowicach zaprezentowali się doprawdy profesjonalnie!

Cały program został ułożony różnorodnie - obok kompozycji znanych i lubianych, jak "Ave Maria" Schuberta, czy "Obój" Gabriela Morricone, zabrzmiały mniej znane, a równie piękne jak "Pie Jesu" Webbera, czy basowe "Agnus Dei" z "Missa pro Pace" Kilara. Nieprzypadkowo wybrano chrześcijańską pieśń "Amazing Grace", w wykonaniu Małgorzaty Winiarskiej i Patryka Wyborskiego. Mówi ona o uzdrowieniu, a przecież o uzdrowienie małej Oleńki prosiliśmy i apelowaliśmy poprzez sztukę i modlitwę, mając nadzieję, że ludzka pomoc przyniesie szczęśliwy rezultat.

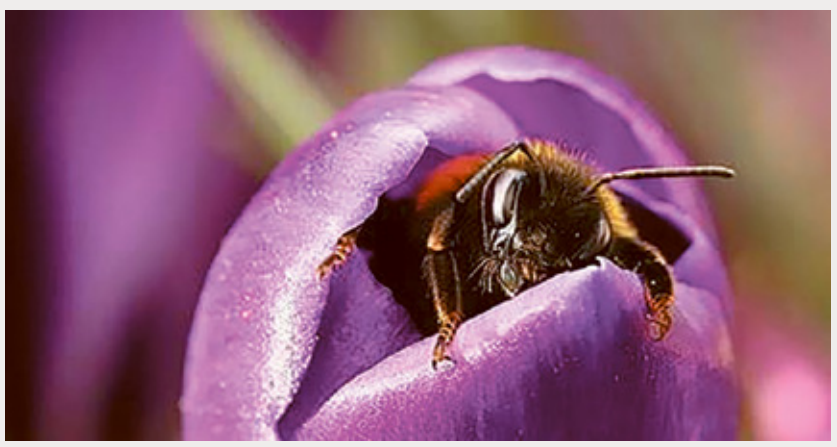
❖ Cecylia Remin-Korbiel

Wpłat dla Oleńki można dokonywać na:
www.siepomaga.pl/ola-dzwonek
lub na:
Interwencyjny Zespół Pomocy Międzyludzkiej
Bank Spółdzielczy w Krzeszowicach
Numer konta:
92 8612 0003 0000 0000 2280 0001
tytułem:
Ola Dzwonek

Greenpeace świętuje dekadę akcji „Adoptuj Pszczołę" i zachęca do działania na rzecz owadów zapylających

Trwa jubileuszowa edycja akcji „Adoptuj Pszczołę". Greenpeace już po raz dziesiąty zaprasza do „adoptowania" wirtualnych pszczół, co pozwoli działać na rzecz ochrony owadów zapylających – kluczowych dla wytwarzania żywności i dla bogactwa naszego ekosystemu. Akcję można wesprzeć na stronie www.adoptujpszczole.pl. Dla osób, które zdecydują się na regularne wsparcie zapylaczy, Greenpeace przygotował prezenty, m.in. imienny certyfikat Pszczelej Bohaterki/Pszczelego Bohatera, Mini Atlas Zapylaczy, czy ekologiczne nasiona łąkowych roślin miododajnych wolne od pestycydów.

Dotychczas, przez 10 lat trwania akcji, razem z Greenpeace na rzecz pszczół działali m.in. aktorki Julia Kamińska i Dominika Gwit, aktorzy Mateusz Janicki i Filip Bobek, którzy wybudowali hotel dla dzikich zapylaczy, a także Marcin Bosak, który uroczyście otwierał jedną z przyjaznych owadom przestrzeni do życia. Do pomocy pszczołom zachęcała też dziennikarka Dorota Wellman, piosenkarka Paulina Przybysz, aktorka Karolina Gruszka, czy rysownik Andrzej Milewski (znany jako Andrzej Rysuje).



– Przez dziesięć lat staraliśmy się przychylić pszczołom nieba, a wszystko dlatego, że aż połowa występujących w Polsce gatunków owadów zapylających jest zagrożona wyginięciem. Można powiedzieć, że owady są jednymi z największych ofiar trwającego kryzysu ekologicznego, a ich populacje na świecie drastycznie się zmniejszają. Ubywa ich osiem razy szybciej niż gadów, ptaków i ssaków. Jeżeli natychmiast nie zaczniemy działać, za dekadę będziemy mieli o 1/4 owadów mniej. Zniknięcie tak wielu gatunków owadów będzie oznaczało potężną katastrofę ekologiczną. Razem z zapylaczami znikną zapylane przez nie rośliny, a później zwierzęta, które się nimi żywią. Odpowiadają za to w dużej mierze zachłanne koncerny spożywcze i agrochemiczne, a także nieodpowiedzialne rządy – powiedział Krzysztof Cibor z Greenpeace Polska.

Weź udział w najstarszej i najfajniejszej akcji pomocy pszczołom, w której od ponad 10 lat dziesiątki tysięcy osób stają sie pszczelimi bohaterami i bohaterkami ratując owady zapylające!

Działaj!

Jak wygląda w takim razie Polska przyjazna pszczołom? Według Greenpeace musimy zacząć inaczej produkować żywność i zamknąć rozdział przemysłowego rolnictwa wielkoobszarowego. Do tego, należy naprawdę chronić przyrodę – poszerzać i tworzyć nowe parki narodowe i raz na zawsze zakończyć erę paliw kopalnych, których spalanie pogłębia kryzys klimatyczny, kolejne wielkie zagrożenie dla zapylaczy.

– Według raportu IPBES różnorodność biologiczna już dzisiaj jest na skraju załamania. Decyzje i działania decydentów i decydentek muszą przyspieszyć, bo za kolejną dekadę, możemy stracić szanse na zatrzymanie destrukcyjnych zmian na naszej planecie. Musimy zrobić wszystko, byśmy za kolejną dekadę wciąż mogli życzyć pszczołom stu lat, a nawet stu milionów lat życia na ziemi! – powiedziała Marta Palińska z Greenpeace Polska.

W tym roku organizacja będzie dalej zabiegać o przepisy, które realnie uchronią zapylacze przed niszczącymi skutkami przemysłowego rolnictwa – na poziomie kraju i Unii Europejskiej. Do tego, Greenpeace chce ufundować stypendia badawcze, które pozwolą zbadać i lepiej zadbać o owady zapylające w ekosystemach leśnych w Karpatach. Celem będzie także odzyskiwanie dla zapylaczy kolejnych miejsc do życia (poprzez budowę domów dla owadów z gliny i słomy, a także usuwanie śmiertelnie niebezpiecznych roślin inwazyjnych). Oprócz tego Greenpeace zaprosi do współdziałania Polki i Polaków, zachęcając, by poznali się i zżyli z zapylaczami w swoim ogrodzie, na swoim balkonie, czy w parku i by o nie zadbali, zapewniając zapylaczom pożywienie i bezpieczne schronienie.

.....

PAKIET PSZCZELEGO BOHATERA / BOHATERKI

Każda pszczela adopcja jest na wagę złota, ale jeśli adoptujesz regularnie ich przynajmniej 10, otrzymasz od nas w podziękowaniu Pakiet Pszczelego Bohatera lub Bohaterki.

Co znajdziesz w Pakiecie?

1. Certyfikat Pszczelego Bohatera / Bohaterki - imienny certyfikat od Skrzydlatej Komisji potwierdzający, że jesteś Pszczelą Bohaterką / Pszczelim Bohaterem!
2. Lnianą torbę z podobizną samej królowej! - w sam raz na spacery po łąkach i lasach w poszukiwaniu dzikich zapylaczy.
3. Mini Atlas Zapylaczy - znajdziesz w nim piękne ilustracje i opisy 20 popularnych owadów zapylających, które najczęściej możesz spotkać w swojej okolicy.
4. Ekologiczne nasiona łąkowych roślin miododajnych - wolne od pestycydów nasionka do samodzielnego wysiania łąki kwietnej, bo nic tak nie ucieszy skrzydlatej jubilatki jak miododajne kwiatki!
5. Naklejki z limitowanej edycji z ilustracjami najpopularniejszych zapylaczy z Mini Atlasu.

Szczegóły na: www.adoptujpszczole.pl
www.greenpeace.org/poland

KLUB DOM
DLA KAŻDEGO

KLUB PRO
DLA FIRM

TWOJE KORZYŚCI

specjalne oferty
DO -50%

niższe koszty dzięki wymianie punktów na rabaty

zwrot bez paragonu

Dołącz do KLUBU DOM lub PRO
Zbieraj punkty za zakupy i odbieraj rabaty!

www.doLM.pl/dom-pro

MODLNICZKA
ul. Prof. Adama Rożańskiego 34

LEROY MERLIN

SKUP AUT
SZYBKI DOJAZD
GOTÓWKA OD RĘKI
do 10.000 zł

Kontakt: 604 896 756

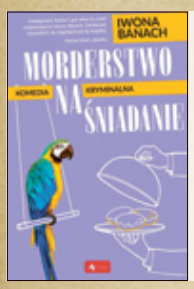
OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYMI, PRACE DOMOWE
Ciepła, sympatyczna Pani, pochodząca z Ukrainy, z doświadczeniem w opiece nad ludźmi w podeszłym wieku
ZAOPIEKUJE SIĘ STARSZĄ OSOBĄ, UGOTUJE, POSPRZĄTA, ZROBI ZAKUPY.
Tel. 662 313 940

BOZBI
POLSKA HURTOWNIA CZESKIEGO PIWA

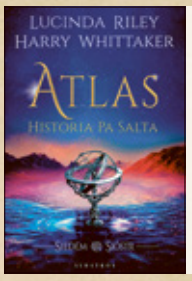
SKLEP FIRMOWY HURTOWNI BOZBI
Ponad 150 pozycji piw czeskich oraz polskich, regionalnych i rzemieślniczych w hurtowych cenach. Zawsze dwa rodzaje piwa lanego na wynos.
Wielka Wieś, ul. Wieszczy Dół 11
pon - czw 10.00 - 19.00 • pt - sob 10.00 - 20.00
nr telefonu: +48 519 305 746
www.facebook.com/BOZBICzeskiePiwoSklep
www.Hurtownia-Bozbi.pl

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TENCZYNKU POLECA "NOWINY Z BIBLIOTECZNEJ WITRYNY"

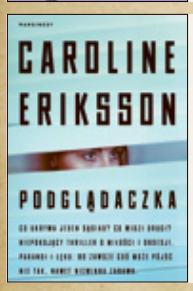
Oprac. Dan-Ew



Banach I.: Morderstwo na śniadanie
Papuga Pinda przestała przeklinać – teraz szczeka. Początkowo wszyscy przyjmują ten fakt z ulgą, wkrótce jednak okazuje się on źródłem samych problemów. Policjanci z Głuszyna zostają oskarżeni o prowadzenie nielegalnej hodowli psów. Do tego w pechowym pałacyku powstaje Instytut Kosmitologiczny, a miejscowy listonosz zostaje znaleziony martwy pośrodku kręgu w zbożu. Na miejscu policja odkrywa nietypowe narzędzie zbrodni. Brakuje tylko motywu.



Riley L., Whittaker H.: Atlas. Historia Pa Salta t. 8
Siedem sióstr spotyka się na pokładzie rodzinnego statku, aby pożegnać ukochanego ojca. Okazuje się jednak, że nie tylko okoliczności jego śmierci i ich własna przeszłość stanowią dla nich tajemnicę, ale Pa Salt również skrywał wiele innych sekretów. Ku zaskoczeniu wszystkich, to właśnie ostatniej z sióstr, o której istnieniu nie wiedziały, Pa Salt powierzył wskazówkę dotyczącą prawdziwej historii ich rodziny. Siostry muszą pogodzić się z myślą, że ich ojciec był kimś, kogo ledwo znały. A długo skrywane tajemnice, które wychodzą na światło dzienne, wciąż mogą mieć dla nich poważne konsekwencje.



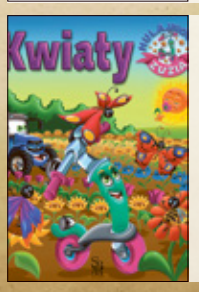
Eriksson C.: Podglądaczka
Pisarka Elena rozstała się z mężem. Walcząc z brakiem natchnienia, zaczyna mimowolnie obserwować rodzinę z sąsiedztwa, która mieszka naprzeciwko. To, co z początku wyglądało na niewinną zabawę, z czasem staje się niepokojące. Elena odnosi wrażenie, że za solidną fasadą między mężem a żoną rozgrywa się mroczny dramat. Nie może oprzeć się pokusie i ukradkiem obserwuje Stormów. Wraz z przekraczaniem kolejnych granic narasta w niej lęk, że wkrótce wydarzy się coś strasznego.

Michalik G.: Danuta Szaflarska. Jej czas
Gabriel Michalik stworzył subtelny portret legendy polskiego teatru i kina oraz ludzi, których napotkała w swoim czasie oraz epoki, która stawiała przed nią przeszkody, którą potrafiła pokonać z naturalną elegancją, wdziękiem i niezwykłą pogodą ducha. Ta opowieść wzrusza, budzi zdumienie ale przede wszystkim daje nadzieję.

Lingas-Łoniewska A.: Gdzie moje love story
Spotykają się. Patrzą sobie w oczy i już wiedzą: to miłość na całe życie. Nic ich nie rozdzieli. Miron, gwiazda kina. Ma za sobą dramatyczne przeżycia, a od kilkunastu lat ukrywa przed światem tajemnicę... Nina, ceniona charakteryzatorka. Między nimi, pomimo arogancji Mirona iskrzy. Czy to wystarczy, by pokonać wzajemną dumę i uprzedzenia? I czy w prawdziwym życiu czeka ich koniec rodem z historii o miłości wszech czasów?

Yoon N.: Słońce też jest gwiazdą
Natasha pochodzi z Jamajki, ale od ósmego roku życia mieszka w Stanach. Jej rodzice przebywają w USA nielegalnie i zostają deportowani na Jamajkę. Natasha jest załamana i wściekła na ojca – to przez niego rodzina musi wracać tam, skąd przyjechała. Wierzy w naukę, a nie w miłość. Zwłaszcza po tym, jak zdradził ją chłopak!

Szelest E.: Przeznaczeni
Adriana Wenberger wraca do Great Falls po śmiertelnym wypadku rodziców. Od tego momentu zaczynają ją dręczyć koszmary o własnej śmierci. W każdym z nich pojawiają się mężczyźni bez twarzy. Pewnej nocy kobieta śni o Davidzie, z którym łączą ją zażyłe relacje, jednak nie ma pojęcia, kim jest mężczyzna. Kiedy spotyka go na farmie, nie może uwierzyć, że David istnieje naprawdę. Sny nabierają tempa, a ich znajomość staje się coraz bardziej intrygująca dla obojga.



Górska K.: Hulajnoga Zuzia. Kwiaty
Ta hulajnoga ma na imię Zuzia. Ma dwie różowe rączki i kółka, którymi uwielbia jeździć w nieznane. Bardzo ciekawi ją świat i kocha nowe przygody. Ciekawe, co zaplanowała na dziś. Dowiedz się, co robiła Zuzia na farmie kwiatów.

O zabiciu Andrzeja Tęczyńskiego przez mieszczan krakowskich

TENCZYN

Zbliża się 562 rocznica tragicznej śmierci Andrzeja Tęczyńskiego. Przypominamy więc jego postać i dramatyczne okoliczności jego zamordowania w Krakowie. Andrzej Tęczyński – pogrobowy syn Andrzeja z Tenczyna – uczestnika bitwy grunwaldzkiej – zyskał sławę jako waleczny rycerz i energiczny dowódca wojskowy. Jego męstwo, brawura i niezłomność w walce były doskonałymi przymiotami na polach bitewnych, na których odnosił błyskotliwe sukcesy. Nieposkromiony temperament i porywczy charakter stały się jednak przyczyną jego tragicznej śmierci, zadanej mu przez rozwścieczony tłum krakowskich mieszczan.

W czwartek 16 lipca 1461 r. Andrzej przyjechał do Krakowa po odbiór od płatnerza Klemensa zbroi, którą oddał do naprawy w związku z przygotowaniami do generalnej wyprawy wojennej przeciw Krzyżakom. Niezadowolony z wykonanej pracy poróżnił się z rzemieślnikiem o wysokość zapłaty. W przypływie gniewu spoliczkował go w jego własnym warsztacie, a następnie udał się ze skargą na ratusz.

Rajcy chcący rozsądzić sprawę, musieli jednak przesłuchać również stronę przeciwną. Wysłali więc pachołka z poleceniem sprowadzenia Klemensa w celu poznania jego wersji wydarzenia. Tymczasem Tęczyńskiemu znudziło się czekanie na przybycie płatnerza. Być może uznał również konfrontację z rzemieślnikiem za ujmę dla swojego honoru.

Pech chciał, że gdy opuścił ratusz i przechodził ulicą Bracką, ponownie natknął się na Klemensa idącego z wysłanym po niego pachołkiem. Po krótkiej wymianie zdań z rzemieślnikiem, Andrzej zapłonął takim gniewem, że rzucił się na niego wraz z synem, przyjaciółmi i służbą, bijąc na ulicy do nieprzytomności kijami i gołymi mieczami. Wkrótce potem wyszedł na rynek i demonstracyjnie przechadzał się wśród zgromadzonych, rozzłoszczonych mieszczan, domagających się od rajców jego ukarania. Prowokował tłum, który na głos dzwonu bijącego z wieży kościoła Mariackiego napływał rozjuszony na rynek z bronią w ręku.

Mający zwyczaj bezpardonowego traktowania mieszczan Tęczyński, nie zdał sobie na czas sprawy ze śmiertelnego niebezpieczeństwa, w jakim się znalazł. Zrozumiał że jest w kłopotach dopiero wtedy, gdy rozwścieczona gawiedź ryczała jak dzikie zwierzę, pałając żądzą krwi i gotując się do linczu. Widząc to, Andrzej wraz z synem i grupą przyjaciół, chyłkiem uciekli do kościoła Franciszkanów, gdzie ukryli się w wieży, licząc że w niej będą bezpieczni.

Kościelna dzwonnica była dość dobrym schronieniem; wąskie przejście prowadzące na jej szczyt sprawiało, że przewaga liczebna tłumu traciła na znaczeniu. W przypływie paniki Tęczyński postanowił ją jednak opuścić, licząc że znajdzie w kościele inną, pewniejszą kryjówkę.

Rozszalały tłum, nie bacząc jednak na sakralny charakter miejsca, dopadł go w kościelnej zakrystii i tam brutalnie zabił. Martwego Andrzeja, z rozpłataną czaszką i wyszarpaną brodą, wleczono następnie kanałem ulicznym na rynek krakowski, pastwiąc się nad nim nawet po śmierci. Tłum zaciągnął uwalane w błocie, pokłute i zakrwawione ciało pod ratusz, gdzie porzucił je i pozostawił na publicznym widoku. Pod ratuszem Andrzej leżał przez dwa dni, trzeciego dnia przeniesiono go do kościoła św. Wojciecha. Dopiero czwartego dnia Tęczyńskim pozwolono zabrać zwłoki swego pobratymca i zorganizować mu godny pochówek.

Towarzyszom Andrzeja, którzy przez całą noc bronili się w kościelnej wieży, udało się przeżyć zamieszki. Opuścili oni schronienie nazajutrz, po tym jak otrzymali od mieszczan gwarancję bezpieczeństwa. Syn Andrzeja, który podczas rozruchów również opuścił dzwonnicę, cudem uniknął śmierci. Młody Tęczyński uszedł cało jedynie dzięki pomocy pewnej wdowy, która ukryła go w piecu chlebowym, czym zmyliła czujność poszukujących go prześladowców.

Śmierć Andrzeja była wielkim upokorzeniem dla potężnego – możnowładczego rodu Tęczyńskich. Zgromadzili oni na zamku Tenczyn grupę mścicieli i podjęli przygotowania do wymierzenia sprawiedliwości mieszczanom krakowskim. Dysponując dwiema chorągwiami wojsk szykowanymi przez Andrzeja do wymarszu przeciwko Krzyżakom, byli gotowi do ataku na Kraków.

Nie doszło do niego tylko za sprawą królowej Elżbiety Rakuszanki, która pod nieobecność króla siedmiokrotnie wysyłała do Tęczyńskich swoich dworzan w celu powstrzymania planowanego oblężenia miasta. Również król Kazimierz Jagiellończyk kilkakrotnie wysyłał spod Inowrocławia do Tenczyna posłów z listami, w których gwarantował, iż osobiście osądzi winnych śmierci Andrzeja.

Ostatecznie Tęczyńscy odstąpili od samodzielnego wymierzenia miastu kary i postanowili dochodzić sprawiedliwości na drodze sądowej. Na ławie oskarżonych zasiadł burmistrz, trzech radnych i pięciu rzemieślników – niejako w zastępstwie zbiegłych, bezpośrednich sprawców morderstwa. W wyniku postępowania oskarżonych uznano winnymi zamknięcia bram miasta, włamania do kościoła, zabicia Andrzeja Tęczyńskiego oraz znieważenia jego ciała, skazując na śmierć.

Ścięcie sześciu osób z rady i pospólstwa odbyło się na Wawelu pod basztą Tęczyńskich w dniu 15 stycznia 1462 roku. Pozostali trzej skazani zostali wydani Tęczyńskim jako gwaranci zapłaty przez miasto

ustalonego wcześniej zadośćuczynienia. Przetrzymywano ich w zamku Rabsztyn do następnego roku, kiedy to po wywiązaniu się miasta ze zobowiązań, zostali zwolnieni.

Projekt zrealizowano dzięki dofinansowaniu z Gminy Krzeszowice

❖ www.tenczyn.com

Elf Medica Instytut Urody

Instytut Urody Elf
Krzeszowice, ul. Daszyńskiego 1

Gabinet Podologiczno-Szkoleniowy Elf
Krzeszowice, ul. Targowa 47

tel. 668-990-679

www.instytutelf.pl

CELLULIT - JEST NA TO SPOSÓB!

Cellulit to zmiany skórne inaczej "skórka pomarańczowa". Pojawiają się na udach, pośladkach i czasami na podbrzuszu oraz górnej części ramion. Najłagodniejsza postać cellulitu widoczna jest, gdy uchwycimy fałd skóry w obrębie danej partii ciała. W innych przypadkach cellulit jest widoczny gołym okiem. Powierzchnię ciała szpecą drobne wgłębienia, zgrubienia i nierówności. Problem ten dotyczy około 85 proc. kobiet po okresie dojrzewania. Na szczęście jest na to sposób!

Proponujemy wszystkim Paniom zmagającym się ze znaną im „zmorą", zabieg antycellulitowy – cellulogię. Próżniowy masaż ciała innowacyjnym urządzeniem wykorzystującym podciśnienie. Metoda ta została opatentowana w 1986 roku przez Louisa Paula Guitay i spopularyzowana w dziedzinie medycyny estetycznej. Twórca tej metody poszukiwał skutecznego sposobu oddziaływania na blizny i zmiany w obrębie tkanki łącznej. Badania dowiodły, że najskuteczniejszym sposobem jest wałkowanie i rolowanie skóry oraz tkanek pod nią leżących.

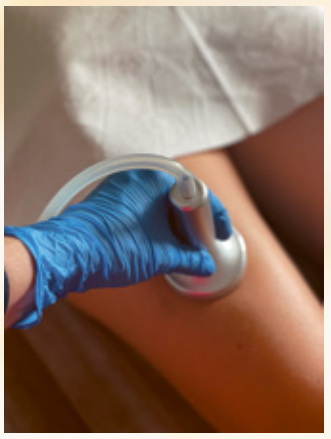
Zabieg taki z wykorzystaniem specjalistycznego urządzenia został nazwany cellulogią. Działa na skórę i tkankę podskórną, wraz z tkanką tłuszczową. Taki masaż nazywany jest również lipomasażem. W wyniku zabiegu następuje likwidacja cellulitu, poprzez rozbicie złogów komórek tłuszczowych oraz w widoczny sposób redukcję obwodów ciała. A przy okazji tych działań ewentualne blizny i rozstępy stają się mniej widoczne.

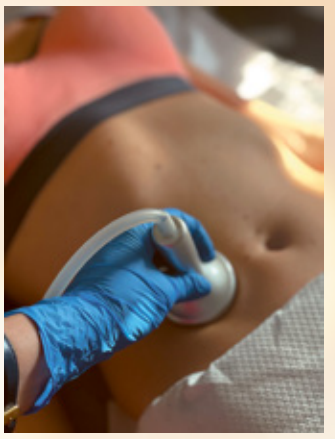
Cellulogia to masaż mechaniczny. Rozluźnia zwartą tkankę i otwiera zamknięte komórki, usuwa nadmiar płynów, usprawniając w ten sposób krążenie. Jeden wałek podnosi delikatnie skórę, drugi natomiast masuje dany obszar, przyczyniając się do usunięcia zbędnych płynów z tkanek. Próżnia powoduje, że tkanka jest znacznie szybciej spalana, a krążenie krwi usprawnione.

Cellulogia to również masaż uciskowy, który pozytywnie wpływa na układ krwionośny i limfatyczny. Aparat do cellulogii zapewnia odpowiedni ucisk struktur limfatycznych i naczyniowych, co usprawnia eliminację toksyn i zbędnych płynów oraz dotlenia tkanki.

Podczas cellulogii całe ciało z wyjątkiem piersi, masuje się przy pomocy specjalnej głowicy kielichowej wyposażonej w 6 ruchomych rolek, podłączonej do rury ssącej.

Zabiegi są całkowicie nieinwazyjne i bezpieczne. Wspomagają naturalne procesy zachodzące w organizmie.





Efekty zabiegu:
- redukcja cellulitu
- zmniejszenie obwodu
- wygładzenie rozstępów i blizn
- ujędrnienie skóry (zwiększenie produkcji kolagenu i elastyny)
- modelowanie sylwetki
- drenaż limfatyczny - redukcja obrzęków
- likwidacja uczucia "ciężkich nóg"
- oczyszczenie organizmu z toksyn - pobudzenie wymiany komórkowej
- relaksacja i obniżenie stresu
- zwiększenie wchłaniania kosmetyków

CELLULOGIĘ uważa się na świecie za zabieg nr 1 aby mieć piękne ciało!

Zapraszają kosmetolodzy z Instytutu Urody Elf

FIRMA GODNA ZAUFANIA 2017 · FIRMA GODNA ZAUFANIA 2021 · KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Kobieca moda idealna na lato: styl romantyczny

Wzrost temperatur często oznacza modowe zagwozdki – co ubrać wtedy, gdy najwygodniej nam w szortach i krótkim topie, a wybieramy się na bardziej oficjalne spotkanie? Czy latem musimy wybierać między tym, co komfortowe a ładne? Wreszcie, jak znaleźć równowagę między strojem, w którym nie będzie nam gorąco a bardziej eleganckim lub kobiecym lookiem? Odpowiedź na te pytania mieści się w dwóch słowach: styl romantyczny.

Styl romantyczny co prawda ma swoje źródła w historycznej epoce romantyzmu, jednak w dzisiejszej modzie oznacza znacznie więcej niż tylko suknie odcinane pod biustem, bufki na rękawach, koronki czy wstążki w pastelowych kolorach. Dzisiaj ten styl to przede wszystkim lekkie, nonszalanckie stylizacje, które są prawdziwym remedium na upalne dni.

– Niektórym styl romantyczny może kojarzyć się ze zbyt dużą ilością ozdób i stylizacjami, które nie powinny być określane mianem „wygodnych", ale jego współczesne oblicze jest o wiele bardziej swobodne. Dotyczy to zarówno fasonów, jak i zdobień czy kolorów – mówi ekspertka związana z siecią sklepów KiK i dodaje: w praktyce oznacza to, że możemy stworzyć uniwersalne, zwiewne i komfortowe stylizacje, które przy umiejętnym zestawieniu sprawdzą się zarówno podczas romantycznego spaceru czy spotkania ze znajomymi, jak i na co dzień, czyli do pracy lub na zakupy, a nawet w tych bardziej oficjalnych sytuacjach, jak wesela i inne letnie imprezy, które często odbywają się pod gołym niebem.

Wzory i kolory

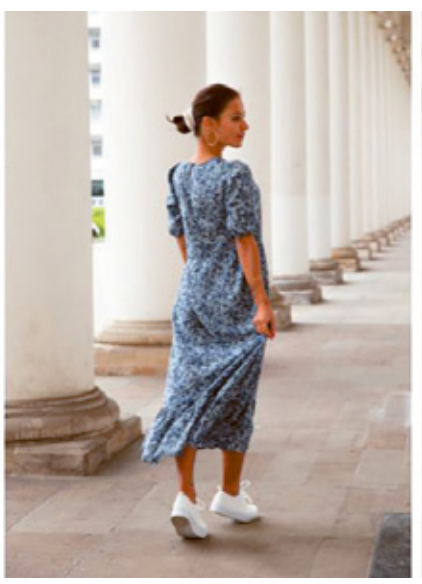
Jasne kolory, szczególnie pastelowe odcienie to kwintesencja stylu romantycznego, choć zgodnie z domeną swobody, znajdzie się też miejsce na wyraziste wzory w soczystych barwach czy ciemne stylizacje.

– Latem intuicyjnie wybieramy jasne kolory, które odbijają światło, a to jeszcze bardziej przemawia za stylizacjami w stylu romantycznym. Nie musimy chodzić „cali na biało", możemy zestawiać ze sobą kilka odcieni z tej samej palety – np. biała koszula i beżowe lub jasno brązowe spodnie, uzupełnione lekką biżuterią i kapeluszem lub postawić na kontrastowe zestawienia – np. białe, lejące spodnie i czarna koszula, zestawione z czółenkami – podpowiada ekspertka sieci sklepów KiK.

Zachowaj równowagę

Określeniami, które dobrze opisują styl romantyczny i często są używane niemal jak jego synonimy, są „kobiecy", „dziewczęcy", „uroczy", „słodki". Dlatego inspirując się stylizacjami w tym stylu, warto wyznaczyć wewnętrzną granicę, która uchroni nas przed przedobrzeniem i kiczowatym wyglądem.

– Koronki, ażurowe zdobienia i aplikacje, wstążeczki, falbanki, drobna kratka, groszki i kwiatowe wzory: od dużych kwiatów po drobniutką łączkę, gorsetowe topy, bufiaste i rozszerzane rękawy, kołnierzyki, dekolty w kształcie serca czy typu milkmaid (wiązane na biuście) - to elementy bardzo charakterystyczne dla tego stylu. Są piękne, ale zestawiając ze sobą zbyt dużą ilość tak strojnych elementów, możemy uzyskać niepożądany efekt. Właśnie dlatego warto je nieco uspokoić i połączyć z mniej szalonymi elementami, nawet tymi spoza kanonu romantycznego, np. zwiewną kwiecistą sukienkę możemy zestawić z tenisówkami i jeansową kurtką, a bogato zdobioną ażurową lub koronkową białą koszulę z prostymi spodniami zaprasowanymi w kant, marynarką i czółenkami. W tym ostatnim zestawie śmiało możemy wybrać się do pracy, o ile ażurowe czy koronkowe zdobienia koszuli lub bluzki nie powodują, że widać bieliznę lub nagie ciało – tłumaczy ekspertka sieci sklepów KiK.



Romantyczne dodatki

Nie zapominając o równowadze, stylizacje romantyczne warto uzupełnić spokojnymi, delikatnymi dodatkami. W kwestii biżuterii lepiej zaszaleć z ilością niż kolorami, wybierając jeden wariant kolorystyczny (najlepiej złoty lub srebrny) i powtórzyć go tam, gdzie dusza zapragnie, zakładając kilka naszyjników o różnych długościach, do tego kilka pierścionków, nawet na jednym palcu i kolczyki. Styl romantyczny może szybko ewoluować w stronę boho. Wystarczy, że przygotowaną stylizację zestawimy z kapeluszem i kowbojkami lub sandałkami. Nie zapominajmy o fryzurze – świetnym uzupełnieniem romantycznego looku fale lub loki – zarówno rozpuszczone, jak i lekko upięte.

Bez względu na to, czy wymaga tego sytuacja, czy po prostu szukamy alternatyw dla szortów i koszulki na lato, warto dać szansę stylowi romantycznemu. Nie musimy być od razu współczesnymi księżniczkami, ale zaadoptować do na swoje własne potrzeby, wprowadzając swoją letnią garderobę na inny poziom.

KOLEJNA EDYCJA MIĘDZYNARODOWEGO KONKURSU WOKALNEGO IM. MONIKI SWAROWSKIEJ-WALAWSKIEJ

Po raz kolejny w Krzeszowicach odbył się Międzynarodowy Konkurs Wokalny im. Moniki Swarowskiej – Walawskiej ŚPIEWANIE BEZ GRANIC. Trzecia edycja wydarzenia odbyła się w Państwowej Szkole Muzycznej im. Z. Noskowskiego w Krzeszowicach. W konkursie wzięli udział uczestnicy z Grecji, Szwecji, Wietnamu czy Chin.

Jury pod przewodnictwem prof. dr hab. Włodzimierza Zalewskiego, w składzie: dr Roma Owsinska, Ole Jørgen Kristiansen, Arnold Rutkowski, dr Katarzyna Haras, dr Monika Świostek, prof. dr hab. Jacek Ozimkowski, prof. dr hab. Piotr Kusiewicz, Oksana Myronchuk, prof. dr hab. Agata Kobierska, oraz Krzysztof Aureliusz Łuczyński w dniach 10-12 lipca przesłuchiwali uczestników występujących w trzech kategoriach wiekowych.

Wyniki zostały ogłoszone podczas koncertu laureatów. Wyłonienie laureatów nie było proste z uwagi na bardzo wysoki poziom wydarzenia, dlatego też niektóre nagrody były przyjęte ex aequo.

WYNIKI KONKURSU :

1 KATEGORIA

- 1 NAGRODA – Magdalena Wójciak
- 3 NAGRODA – Adam Dawiec

2 KATEGORIA

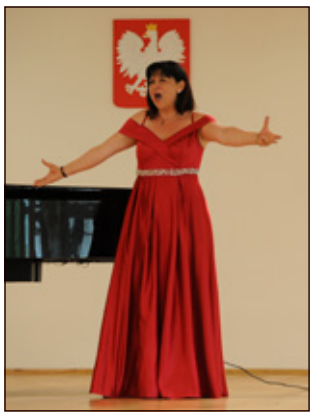
- 1 NAGRODA – Zuzanna Wrona
- 1 NAGRODA – Grzegorz Rubacha
- 3 NAGRODA - Sylwia Wnuk
- 3 NAGRODA - Milena Joszko

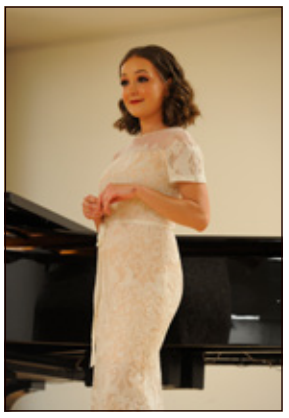
3 KATEGORIA

- 1 NAGRODA – Mingxuan Chen
- 2 NAGRODA - Grzegorz Smyk
- 3 NAGRODA – Halyna Wilkha
- 3 NAGRODA – Łukasz Kostka
- 3 NAGRODA – Karolina Borodziuk
- 3 NAGRODA - Monika Dzwonnik

Zostały przyznane również nagrody specjalne od instytucji takich jak Katowice Miasto Ogrodów dla Zuzanny Wrony, Grzegorza Rubachy oraz Mingxuana Chena, nagroda specjalna za najlepsze wykonanie utworu z repertuaru Moniki Swarowskiej – Walawskiej dla Anny Wójcik, za najlepsze wykonaniu utworu polskiego dla obcokrajowca – Mingxuana Chena, nagroda prof. Piotra Kusiewicza dla najlepszego soprana kat. 3 w podkategorii amatorskiej dla Anny Gastoł, zaproszenie do udziału w castingu Opery Bałtyckiej od prof. Piotra Kusiewicza.

Wydarzenie zostało objęta patronatem honorowym Wicemarszałka Małopolski Łukasza Smółki, Burmistrza Gminy Krzeszowice





przy wsparciu finansowym Starosty Powiatu Krakowskiego Wojciecha Pałki, a także medialnym m.in. TVP KULTURA, TVP 3 KRAKÓW, RADIO KRAKÓW, ALENUTY.PL, DZIENNIK PODHALAŃSKI, NOWYTARG24.TV, GWAREK MAŁOPOLSKI, MAGAZYN KRZESZOWICKI.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA KONCERTY FESTIWALOWE:

- 16.07 godz. 12.00 - Kościół Pw. Św. Jacka w Chochołowie
- 20.07 godz. 19.00 - Klasztor w Czernej,
- 21.07 godz. 19.00 - Zamek Rabsztyn,
- 22.07 godz. 19.00 - Zamek Tenczyn,
- 23.07 godz. 19.00 - Mck Nowy Targ,

Wydarzenie organizowane jest przez
Stowarzyszenie Scena Kultury Wokalnej
ŚPIEWANIE BEZ GRANIC
we ścisłej współpracy z podmiotem norweskim
POLSK-NORSK KULTURFORENING SAMHOLD.

❖ Justyna Skowronek

Z cyklu "Młodzież pyta", gdzie w rolę dziennikarzy wcielają się uczniowie Liceum Ogólnokształcącego w Krzeszowicach - *rozmowa z zastępcą redaktora naczelnego gazety internetowej CyberDefence24.pl i ekspertem w dziedzinie Cyberbezpieczeństwa - Szymonem Palczewskim*

Bartek Pierzchała: Od lat jest pan związany z grupą Defence24, a konkretnie redakcją CyberDefence24.pl, która zajmuje się cyberbezpieczeństwem w szerokim znaczeniu tego słowa. Jak w praktyce wygląda praca dziennikarza eksperckiego portalu?

Szymon Palczewski CyberDefence24.pl: Jest to praca przede wszystkim ubogacająca. Każdy dzień przynosi coś nowego: kolejne wyzwania, dodatkową wiedzę i doświadczenie. Wydarzenia z Polski i świata wymagają bycia w pełni zaangażowanym; ze wszystkim trzeba być na bieżąco, odnajdywać się w tematach i pojawiających się problemach.

Jednak w moim przypadku poza byciem dziennikarzem, czyli tworzeniem treści – artykułów, wideo itp., prowadzeniem studia czy rozmowami antenowymi – muszę też realizować wiele innych zadań.

BP: Co ma pan na myśli?

SzP:Z racji bycia zastępcą redaktora naczelnego CyberDefence24.pl jestem współodpowiedzialny za pracę całej redakcji. Zarządzanie zespołem ludzkim to wielkie wyzwanie i chyba najtrudniejsze, z jakim miałem do czynienia.

Do tego dochodzi konieczność wywiązywania się z umów (wewnętrznych i zewnętrznych) – czyli cała biurokracja [uśmiech] –, komunikacja z klientami i użytkownikami, nadzorowanie kanału, wyjazdy, spotkania służbowe… Równocześnie pojawiają się redakcyjne dyżury, prowadzenie serwisu, publikacje, udzielanie się w innych mediach… A ostatnio postanowiłem też nauczyć się montażu wideo oraz robienia grafik. Nie ma nudy! [uśmiech]

BP: Co musiał pan zrobić, żeby znaleźć się w miejscu, w którym jest pan obecnie?

SzP: Jestem wyznawcą ciężkiej pracy. Gdy jest naprawdę trudno – a każdy ma takie chwile słabości – powtarzam sobie jedno zdanie, które mnie motywuje, a potem – jak się zwykle okazuje – sprawdza się: „ciężka praca popłaca". Czy to teraz w pracy lub sporcie, czy wcześniej na studiach, szkole – ta fraza jest ze mną.

Taki już jestem. Zawsze staram się w pełni angażować w to, co robię; oddaję całego siebie, wszystko, co mam. Wiele osób z mojego otoczenia mówi, że jestem „zbyt ambitny". Być może tak jest; ocenę pozostawiam innym. Wiem jednak, że nie potrafię inaczej. Myślę, że to właśnie dzięki temu wszystko tak się poukładało.

BP: Dlaczego w ogóle zdecydował się pan na pracę w CyberDefence24.pl?

SzP: Przede wszystkim to „cyber" znalazł mnie, a nie ja jego [uśmiech]. W czasie wakacji, po obronie pracy licencjackiej – swoją drogą na temat cyberbezpieczeństwa w Polsce –, zadzwonił do mnie mój promotor z pytaniem, czy nie chciałbym spróbować czegoś nowego. Stwierdziłem, że czemu nie. Okazało się, że wiedział o możliwości odbycia praktyki w grupie Defence24 i mnie polecił. Dalej już poszło. Pierwsza rozmowa telefoniczna. Pierwsze spotkanie. Pierwsze zadanie…

W tamtym czasie nie wiedziałem jeszcze, czy „to jest to coś"; czy ta praca jest dla mnie. Zawsze warto spróbować. I powiem szczerze, że do dzisiaj nie wiem, jak dziękować mojemu promotorowi. To dzięki niemu zyskałem szansę na ogromny rozwój w świetnym zespole, w tak ciekawej branży. Atmosfera i wsparcie to recepta na sukces całej grupy Defence24. Jestem szczęśliwy, że mogę być elementem tej ekipy.

BP: Za panem tysiące tekstów, wideo, rozmów. Wyjazdy, spotkania, panele i wiele innych przygód oraz zawodowych wyzwań. Jaka była najtrudniejsza sytuacja, z którą musiał się pan zmierzyć w pracy?

SzP: [uśmiech] Uśmiecham się, bo wiele tego było. Na pewno w takim topie byłby mój pierwszy dzień w CyberDefence24.pl, jeszcze wtedy jako zupełnie „zielonego" praktykanta. Zaczęło się „na grubo", bo zostałem wysłany na Cybersec, czyli jedną z większych konferencji branżowych. Dostałem listę zadań i… załamałem się [uśmiech]. Strach połączony z paniką. Znacie to uczucie? Trzeba było sobie poradzić, samemu. Jak mi się udało? Do dzisiaj nie mam pojęcia.

BP: A poza tym jednym, ma pan jakieś wspomnienia? Co jeszcze było takim poważnym wyzwaniem?

SzP: Nie powiem chyba nic przełomowego, jak pierwsza „styczność" z kamerą lub „występy publiczne" czy to na konferencjach, gdzie na sali są zwykle dziesiątki osób i mediów, czy wypowiadając się na antenie telewizji lub radia. Pierwszy raz jest najgorszy, potem jest coraz łatwiej.

BP: Trochę już pan przeszedł na dziennikarskim szlaku. Jeśli miałby pan wskazać swój największy sukces, to co by to było? Jakie osiągnięcie pan najbardziej ceni?

SzP: Najfajniejsze, co mogło mnie spotkać, to doświadczyć mega rozwoju całej grupy Defence24. Być częścią zespołu, który wszelkie trudności pokonuje bez trudu i „z buta" otwiera drzwi, jest czymś niesamowitym. Jeszcze kilka lat temu kto o nas słyszał? A teraz robimy największą konferencję branżową nie tylko w Polsce, ale w tej części Europy. Widok przepełnionego ludźmi Stadionu Narodowego w Warszawie motywuje jeszcze bardziej. Poza tym za wielki sukces uważam pokonywanie własnych słabości. Nigdy nie sądziłem, że będę pisał, występował przed kamerą czy na salach konferencyjnych. Bałem się tego, lecz pokonałem ten strach.

BP: Patrząc na siebie, redakcyjnych kolegów oraz całą branżę medialną – jakie są pana zdaniem trzy kluczowe cechy dobrego dziennikarza?

SzP: Wymieniłbym na pewno więcej niż trzy. Podstawa to rzetelność, wiarygodność, dociekliwość, umiejętność krytycznego myślenia i wyciągania wniosków, zdolności analityczne, radzenie sobie z presją czasu oraz stresem, kreatywność, samodyscyplina, organizacja pracy. Przydałoby się również mieć lekkie pióro lub mowę w przypadku telewizji, radia, podcastów. To tak na szybko.

BP: Pytanie teraz: co dalej? Gdzie pan widzi siebie za kilka lat? Może pan zdradzić swoje plany?

SzP: Jeśli będzie mi dane, to chciałbym dalej się rozwijać razem z CyberDefence24.pl i całą grupą Defence24. Dla mnie rozwój jest kluczowy w pracy. Tu nie czuję jeszcze żadnego „sufitu". Teraz uczę się nagrywania, montażu wideo i tworzenia grafik. Kolejna ciekawa rzecz, którą mogę tutaj robić. Sporo jeszcze przede mną rzeczy do poznania. Ale wiadomo, jak to jest– w życiu różnie bywa [uśmiech].

BP: Nie samą pracą żyje człowiek. Czym się pan interesuje na co dzień? Jakie ma Pan pasje?

SzP: Przede wszystkim sport. I to pod wieloma postaciami. Kocham piłkę nożną i siatkówkę. Nałogowo oglądam Ekstraklasę – tak, wiem, jestem masochistą [uśmiech] – czy Plus Ligę. Chodzę na przeróżne mecze: od reprezentacji, przez ligi centralne, po B klasę. Sam też gram w dwóch klubach: piłkarskim i siatkarskim. Poza tym śledzę żużel i oczywiście skoki.

BP: Piłka nożna, siatkówka, skoki, żużel… Można powiedzieć, że wszystkie nasze sporty narodowe. To komu Pan kibicuje?

SzP: Kibicuję naszym. Czy to reprezentacji, czy dowolnemu klubowi, który walczy o sukcesy w Europie, czy drużynom lokalnym grającym dla naszej małej społeczności.

Nie rozumiem tych podziałów, układów i nienawiści kibicowskich. Jestem z okolicy i śledzę wyniki zarówno Wisły, Cracovii, Garbarni, Hutnika czy Puszczy.

Szymon Palczewski rozmawia w studio z gen. bryg. Karolem Molendą, Dowódcą Wojsk Obrony Cyberprzestrzeni RP

Czemu miałbym tego nie robić? Każdemu życzę sukcesów i rozwoju. To samo na niższym poziomie. Choć gram w Orlętach, patrzę, jak idzie Świtowi czy Kmicie. Być może jestem „inny".

BP: Poza sportem, który – jak się wydaje – jest drugim pana życiem, co pana „kręci"? Ma pan wolną chwilę, w telewizji nie leci żaden mecz, co pan włącza?

SzP: Dobry serial. I co ciekawe, jestem jedną z tych osób, które potrafią czekać cały tydzień na nowy odcinek, zamiast oglądnąć wszystkie na raz na jakiejś platformie [uśmiech].

BP: Wskaże pan jakieś tytuły?

SzP: Jasne. Głównie polskie, jak „Chyłka", „Skazana", „Wataha", „Układ" czy „Pakt". Z zagranicznych tak na szybko: „Narcos", „Gomorra" i ponadczasowy klasyk… „Dr House".

BP: Proszę dokończyć zdanie: „Filmy, które mogę oglądać w nieskończoność to…"

SzP: „Przełęcz ocalonych", „Nietykalni", „Skazani na Shawshank", „Dunkierka".

BP: A z książek?

SzP: Czytam sporo, ale ustaw, dokumentów, źródeł branżowych [uśmiech]. Poza tym książki też z mojej działki typu: „Pegasus" Laurent Richard i Sandrine Riguad czy „Mindf*ck. Cambridge Analytica, czyli jak popsuć demokrację" Christophera Wylie.

Lubię też pozycje, które rozwijają, jak np. „Śmierć Zachodu" Patricka J. Buchanana, „Pułapki myślenia" Daniela Kahnemana, „Logika odkrycia naukowego" Karla Poppera czy „Tako rzecze Zaratustra" Fryderyka Nietzsche.

BP: Dziękuję za rozmowę.

❖ Wywiad przeprowadził: Bartek Pierzchała

RADOSNY TENCZYNEK ZAPRASZA

U NAS NIE PŁACICIE ZA WSTĘP! ZAWSZE MILE WIDZIANY JEST WOREK MARCHEWEK, JABŁEK I INNYCH KOŃSKICH PRZYSMAKÓW.

NASZE ATRAKCJE:

- spacery po lesie na kucykach i koniach dla początkujących
- wyjazdy w teren dla zaawansowanych
- treningi na ujeżdżalni
- imprezy plenerowe (urodziny, pikniki, Kucykowe Niedziele)
- ferie i wakacje z kucykami
- warsztaty dla dzieci i rodziców "Pierwsze spotkanie z kucykiem"
- wycieczki przedszkolne i szkolne
- sesje zdjęciowe z kucykami i końmi
- wyjazdy z kucykami na festyny/ urodziny
- bezpłatne zwiedzanie ostoi, głaskanie i karmienie zwierząt
- wolontariaty firmowe

RADOSNY TENCZYNEK, ul. Podgórki 1, 32-067 Tenczynek
tel. 792 977 009, www.facebook.com/radosnytenczynek

FUNDACJA Z MIŁOŚCI DO ZWIERZĄT

Ratujemy konie, które bez naszej pomocy trafiłyby do rzeźni

Beryl Nonek Piękna Białogrzywa

Brandon Lalka Sasza i Serena Galop

Zapewniamy całodobową opiekę zwierzętom starym i chorym.

JAK MOŻESZ POMÓC?

1. MOŻESZ ADOPTOWAĆ KONIA: REALNIE LUB WIRTUALNIE
2. WSPIERAĆ NAS WPŁATAMI NA KONTO: 23 1600 1462 1893 6523 9000 0001
3. WPŁACAĆ REGULARNIE DROBNE KWOTY NA ZRZUTKA.PL
4. DOKARMIAĆ NASZYCH PODOPIECZNYCH
5. KORZYSTAĆ Z ATRAKCJI RADOSNEGO TENCZYNKA

Fundacja Z Miłości Do Zwierząt
jest organizacją OPP: KRS 0000823326.
Możesz przekazać nam 1,5% swojego podatku.
KONTAKT tel. 792 977 009

Zeskanuj kod QR i rzuć groszem :)

Mniej mięsa – zdrowsi ludzie i środowisko. Nowy raport Greenpeace

Spożycie mięsa i nabiału musi zostać ograniczone o połowę do roku 2050, a wsparcie publiczne powinno być przeznaczane na ekologiczną produkcję zwierzęcą, jeśli chcemy zachować zdrowie i powstrzymać dewastację środowiska – czytamy w nowym raporcie Greenpeace. Intensywne, masowe hodowle zwierząt odpowiadają w dużym stopniu za dotykające coraz większą liczbę osób choroby cywilizacyjne, niszczenie lasów, wymieranie gatunków, zatrucie wód, zmiany klimatu.

Raport Greenpeace "Mniej znaczy więcej. Mniej mięsa i nabiału – zdrowsze życie i planeta" oparty jest na przeglądzie najnowszych badań naukowych, weryfikujących zdrowotne, środowiskowe i społeczne koszty sposobu, w jaki obecnie hodowane są zwierzęta oraz produkowane jest mięso i inne produkty odzwierzęce.

W publikacji czytamy m.in., że nadmierna konsumpcja mięsa odpowiada w dużym stopniu za światowy kryzys zdrowia – zwiększa ryzyko raka, chorób serca, otyłości i cukrzycy. Zbędne, niele-cznicze stosowanie antybiotyków w intensywnej hodowli – o którym informowała w Polsce kilka tygodni temu Najwyższa Izba Kontroli [1] – to ryzyko powstawania superbakterii odpornych na działania większości znanych leków. Ograniczenie spożycia mięsa do poziomu sugerowanego przez Greenpeace pozwoliłoby ocalić miliony ludzkich żyć rocznie.

– Obecny system produkcji żywności nie działa prawidłowo, a jego patologia zagraża zdrowiu naszemu i naszych dzieci, a także kondycji całej planety. Rządy, korporacje i instytucje międzynarodowe muszą pilnie zacząć działać na rzecz zmiany tego systemu. Subsydia powinny wspierać przede wszystkim rolników prowadzących ekologiczne gospodarstwa, w których produkcja zwierzęca prowadzona jest w sposób zapewniający wartościowe pożywienie, w minimalnym stopniu odbijając się na środowisku. Czas skończyć ze wspieraniem wielkich ferm przemysłowych, których sposób funkcjonowania wywołuje tyle problemów – zdrowotnych, środowiskowych i społecznych – powiedziała Katarzyna Jagiełło, koordynatorka kampanii w Greenpeace Polska.

Poza problemami zdrowotnymi, nadmierne spożycie mięsa wywołuje również szereg problemów dla środowiska. Emisje gazów cieplarnianych związanych z intensywną hodowlą zwierząt są równe tym, jakie na całym świecie produkuje transport. Dużym problemem jest zatrucie wód lądowych i oceanów. Pozyskiwanie ziemi na pastwiska i produkcję paszy to jeden z głównych powodów wycinania lasów tropikalnych. Utrata siedlisk spowodowana przez intensywne rolnictwo jest problemem dla około 80% zagrożonych gatunków ptaków lądowych i ssaków – czytamy w raporcie.

Zdaniem Greenpeace, dla dobra ludzi i środowiska, niezbędne jest ograniczenie do roku 2050 spożycia mięsa i nabiału na świecie o połowę. Oznacza to mniej więcej 300 g produktów mięsnych na osobę tygodniowo. To dokładnie tyle, ile zdaniem Światowego Funduszu Badań nad Rakiem możemy jeść, by nie zwiększać ryzyka wystąpienia nowotworów.

Dlatego organizacja wzywa rządy do tego, by przestały dotować przemysłową, niezdrową produkcję mięsa i mleka, zaczęły wspierać rolników w przechodzeniu na ekologiczne metody upraw oraz uczyniły zdrową, opartą na warzywach i owocach dietę dostępną dla wszystkich.

❖ www.greenpeace.org

Przypisy:

[1] Pilotażowa kontrola NIK dotyczyła województwa lubuskiego: https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/nik-o-stosowaniu-antybiotykow-w-nbsp-hodowli-zwierzat-w-nbsp-woj-lubuskim.html

Fundacja Ostoja Cztery Łapy
Fundacja Dla Zwierząt Bezdomnych
ul. Zakręt 3, 32-245 Kraków - Bielany
tel. 12 312 04 24, 884 865 978
e-mail: ostoja4lapy@gmail.com
facebook.com/Ostoja4Lapy/

PODARUJ CZAS POTRZEBUJĄCYM PSIAKOM, A PRZY OKAZJI UZYSKAJ ZAŚWIADCZENIE O WOLONTARIACIE, DAJĄCE M.IN. DODATKOWE PUNKTY NA STUDIA

Zapraszamy chętnych wolontariuszy na spacery z naszymi podopiecznymi.

Czesanie, mizianie i zabawy od pon. do pt. w godz. 14.00 - 18.30, w sob. 9.00 - 13.30. Telefoniczna zapowiedź przyjazdu nie jest konieczna. Młodzież i dzieci poniżej 12 r.ż. zapraszamy w towarzystwie pełnoletnich opiekunów. Osoby niepełnoletnie proszone są o przyniesienie zgody opiekuna na udział w wolontariacie.

Zaświadczenia o wolontariacie wydajemy osobom, które uczestniczyły aktywnie min. 120 h w roku. Zapraszamy!

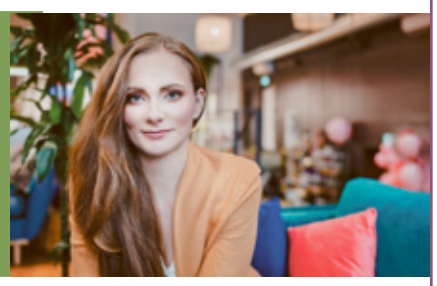
JAK JESZCZE MOŻESZ POMÓC?

Przed Fundacją wciąż nowe wyzwania. Pracownicy i wolontariusze nie potrafią odmówić pomocy (także zwierzakom z ogarniętej wojną Ukrainy), więc mimo że w założeniu psów i kotów pod opieką miało być kilkanaście, jest ich obecnie kilkadziesiąt...

Możesz pomóc na kilka sposobów:

- **adoptuj zwierzaka i zyskaj wspaniałego przyjaciela na całe życie**
- podaruj karmę dla podopiecznych Fundacji
- wspomóż Fundację finansowo:
  Fundacja Ostoja Cztery Łapy
  tytułem **„pomoc na cele statutowe"**
  Bank Millenium **nr konta 07 1160 2202 0000 0003 4647 4396**
  PayPal: ostoja4lapy@gmail.com
- udostępniaj posty Fundacji
- powiedz znajomym o fundacyjnych podopiecznych!
- przekaż 1,5% na **KRS 0000 215 720** koniecznie dopisując cel szczegółowy: **OSTOJA** i zaznaczając pole „wyrażam zgodę" **X**.

ZBILANSOWANA.PL
DIETETYK ULA RÓŻALSKA



KONSULTACJE DIETETYCZNE
W GABINECIE ON-LINE

- konsultacje dietetyczne
- indywidualne zbilansowane jadłospisy
- dieta wegetariańska oraz wegańska
- dietoterapia nadwagi, otyłości i niedowagi
- wsparcie żywieniowe kobiet w ciąży oraz karmiących
- profilaktyka żywieniowa dzieci i młodzieży
- żywienie w profilaktyce i leczeniu chorób
- analiza składu ciała metodą BIA
- edukacja żywieniowa

ul. Słoneczna 65, 32-098 Czajowice

dietetyk@zbilansowana.pl | tel. 575 505 720

KĄCIK KULINARNY

JABŁKA NA SŁONO Z ŻURAWINĄ, NAJLEPSZY DODATEK DO OBIADU

Jabłka na słono z żurawiną - najlepszy dodatek do obiadu? Oj tak! A dlaczego? Bo dodają nowego smaku do obiadu. Ja je znam od lat wielu, gdy po raz pierwszy jadłam je w Paryżu, ale zrobiłam swoją modyfikację przepisu i dodałam żurawinę. Żurawina jest zdrowa, więc czemu nie, nadała kwaskowatości całemu daniu. Najlepiej użyć do tego przepisu szarej renety, ale ja ostatnio używam jabłek bardziej miękkich i słodkich, które też genialnie nadają się do tego przepisu.

Jabłka na słono z żurawiną

(na dwie osoby)

- 4 jabłka
- garść żurawiny (może być też mrożona)
- 2 łyżki masła (można pominąć)
- 2 łyżki wody

Jabłka myjemy, można obrać (ale niekoniecznie), kroimy na pół, wycinamy gniazda nasienne i kroimy w cząstki, przekładamy na patelnię. Dodajemy wodę, masło i żurawinę, wszystko razem dusimy. Na sam koniec solimy (u mnie 2 obroty młynkiem), mieszamy i gotowe.

Możesz do duszenia dodać też np. świeży rozmaryn.

Jabłka możesz podać do różnego rodzaju dań, wedle smaku i fantazji :)

Ulla Pałka
Te i więcej przepisów na stronie: www.kuchnianawzgorzu.pl
oraz na profilu na facebooku: www.facebook.com/kuchnianawzgorzu

Napoje z lodem – najlepszy sposób na upały

Kiedy letnie temperatury zaczynają wykręcać rekordowe wyniki, a domowe wentylatory nie dają rady, trzeba sięgnąć po „broń ostateczną" – zimne napoje! Przyniosą przyjemne uczucie ochłodzenia, a dodatkowo nawodnią organizm. Niezależnie od tego, czy skusimy się na źródlaną wodę czy owocową lemoniadę, pamiętajmy o sekretnym składniku, który zawsze powinien czekać na nas w zamrażarce – kostkach lodu.

Lód to „cichy bohater" cieplejszych dni. Wraz ze wzrostem temperatury na zewnątrz przypominamy sobie o nim, myśląc o zrobieniu zapasów zimnych kostek w zamrażarce. W końcu okazji do ich wykorzystania będzie coraz więcej – sprawdzą się na kinderbalu, podczas sobotniego grilla ze znajomymi, ale także podkręcą smak frappe – jedynej słusznej opcji kawowej latem.

– Zimne kostki lodu i letnie napoje to duet idealny. Przynoszą orzeźwienie, niekiedy podkręcają smak lemoniad, koktajli czy smoothie, a dla niektórych sama ich obecność w szklance sprawia, że napój staje się atrakcyjniejszy. Nic dziwnego – w końcu jemy i pijemy oczami, a lód potęguje efekt smakowitości nie tylko w przypadku drinków z alkoholem. Wystarczy wyobrazić sobie szklankę źródlanej wody z kilkoma kostkami lodu, plasterkiem cytryny i gałązkami mięty – od razu chce się po nią sięgnąć. Dlatego stosowanie lodu to sprytny sposób na przekonanie dzieci do picia wody latem – wystarczy, że w karafce umieścimy wodę, sezonowe owoce, a mrożąc kostki, dodamy do nich odrobinę soku, aby je zabarwiły – taka lemoniada zniknie w mig i to bez proszenia ze strony rodziców – mówi Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan.

Kostka kostce nierówna?

Mrożenie kostek lodu jest łatwe i istnieje kilka sposobów na ich przygotowanie. I choć nie ma jednego słusznego, warto sprawdzić, który będzie bardziej komfortowy w zależności od okoliczności.

– Mając do dyspozycji niewielką zamrażarkę w domu lub na wyjeździe, warto wybrać produkt, który będzie jednocześnie łatwy w obsłudze i nie zajmie dużo miejsca. Między innymi z myślą o takich sytuacjach stworzyliśmy woreczki do lodu Paclan. Łatwo napełnimy je wodą, a dzięki mechanizmowi samozamykającemu płyn nie wypłynie na zewnątrz, chroniąc wnętrze zamrażarki przed zalaniem. Dodatkowo worki są elastyczne i dopasowują do kształtu, dlatego możemy je ułożyć jeden na drugim albo umieścić w nietypowym, ale wolnym miejscu półki lub szuflady w zamrażarce i po kilku godzinach cieszyć się orzeźwieniem – mówi Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan i dodaje: torebki do lodu dają nam także gwarancję sterylności i bezpieczeństwa, co jest szczególnie ważne, jeśli zabieramy je na wyjazd za miasto i nie wiemy, czy zamrażarka w wynajmowanym miejscu będzie odpowiednio czysta. Warto wspomnieć też o tym, że folia zabezpiecza zawartość przed przenikaniem obcych zapachów, więc mamy pewność, że pijąc napój z lodem poczujemy właściwy smak, a nie aromat tego, co jeszcze znajdowało się w zamrażarce.

Orzeźwienie na kilka sposobów

Jak się chłodzić latem przy pomocy napojów? Skutecznie, czyli wybierając te, których smak lubimy i nie musimy się do nich zmuszać. Np. naturalna źródlana woda to dla wielu osób kwestia dyskusyjna – nie lubią jej „nijakiego" smaku i sięgają po nią z przymusu. Dorzucając do szklanki kilka kostek lodu, listków mięty i cytryny, łatwo zmienimy jej smak. Podobnie wygląda kwestia lemoniad i mrożonych herbat – możemy przygotować wersję egzotyczną z kawałkami pomarańczy i limonki oraz kolorowymi baryłkami lodu z odrobiną soku dla najmłodszych. Pokruszone kostki lodu orzeźwią owocowe smoothie lub warzywny koktajl, dostarczając przyjemnej świeżości.

– Ile kostek lodu dodać do napoju, aby był orzeźwiający? To kwestia naszego upodobania. Jednak mając do dyspozycji spore naczynie, np. karafkę lub duży słoik z kranikiem, warto umieścić tam kilka większych kostek, zamiast kilkunastu małych. Dlatego na etapie zakupów zwracajmy uwagę na rozmiar woreczków do lodu. Przykładowo w ofercie marki Paclan woreczki występują w dwóch wariantach – oprócz standardowej opcji, oferujemy także torebki do lodu w rozmiarze XXL. Wówczas jedna kostka jest wielkości plasterka limonki, a to idealne rozwiązanie na większe spotkania rodzinne – mówi Brand Manager marki Paclan.

Niegdyś dzieci śpiewały, że lody (są) dla ochłody i miały rację! Korzystajmy z nich pod różnymi postaciami – śmietankowych kulek, soczystych sorbetów, ale i chłodzących, wodnych kostek, które nawadniają organizm. Pijmy na zdrowie!

❖ www.paclan.pl
www.facebook.com/paclanpl/
www.instagram.com/paclanpl/?hl=pl

Paclan

ORIFLAME
SWEDEN

OLEJKI ETERYCZNE ORIFLAME

Już tysiące lat temu odkryto, że różnego rodzaju zapachy mogą mieć bardzo duży wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Niektóre aromaty mają działanie uspokajające, a inne relaksujące lub pobudzające.

Jeśli Ty także cenisz sobie wyjątkowe kompozycje zapachowe, zapoznaj się z naszą ofertą olejków do aromaterapii Oriflame i wybierz zapachy idealne dla siebie.

Z pewnością wielu z nas codziennie towarzyszą bóle mięśniowe, reumatyczne, zaburzenia trawienne oraz różnego rodzaju dolegliwości emocjonalne, takie jak stresy czy nerwice. Tego typu dolegliwości mogą wynikać z naszego stylu życia, braku odpoczynku i nieustannej pracy. Stosując odpowiednio dobrane olejki eteryczne możesz zapewnić sobie chwilę błogiego odpoczynku, który poprawi kondycję Twojego ciała i umysłu.

Oferowane przez Oriflame olejki eteryczne są opracowywane w 100% z naturalnych składników, dzięki czemu masz pewność, że są nie tylko efektywne, ale także całkowicie bezpieczne. Pozyskiwane z roślin, których pozytywny wpływ na fizyczne i emocjonalne samopoczucie jest potwierdzony naukowo.

Zapraszam po szczegóły i testery do naszych biur.

Zapraszam też do bezpiecznych zakupów w sklepie internetowym,
z dostawą prosto do domu lub paczkomatu:
http://beautystore.oriflame.pl/842930

KRZESZOWICE, UL. WALKOWSKIEGO 2 - I p.

• Poniedziałek i Sobota 10^{00} - 13^{00} • Wtorek i Czwartek 12^{00} - 18^{00} • Piątek 15^{00}- 17^{00} •
(odbiór kosmetyków zamówionych z odbiorem do BR w OLKUSZ-1)

Biuro Regionalne w Olkuszu, ul. K. K. Wielkiego 57
Poniedziałek 15^{00} - 18^{00} • Środa 12^{00}- 18^{00} (dostawa kosmetyków) • Piątek 12^{00} - 18^{00}

Kontakt: Małgorzata Poznańska tel. 696-052-702

Możesz zarejestrować się na https://tiny.pl/7k3vf
i mieć dostęp do dodatkowych promocji oraz zakupów bez marży.
Będziesz mieć też możliwość dodatkowych zarobków.

**W naszych biurach pomagamy też Emilce Włosek zbierając zakrętki.
Jest to córka naszej byłej konsultantki, która zmarła.
Ty także możesz wspomóc rehabilitację Emilki, przynosząc zakrętki do nas.**

Wakacje terapeuty

Dzisiaj co nieco o dostępności terapeuty. Taki temat przyszedł mi do głowy również z powodu wakacji, kiedy to zdarza się, że wielu terapeutów bierze urlop. I wcale nierzadko jest on stosunkowo długi.

Bardzo często osoby przychodzące na terapię mają pewne wyobrażenia, co się takiego będzie na niej działo. Mają, co oczywiste, również pewne oczekiwania wobec terapeuty. I o ile jasne jest, że terapeuta ma dobrze wykonywać swoją pracę i kierować się etyką zawodową, o tyle są pewne oczekiwania pacjentów/klientów, które tak oczywiste nie są. Należy do nich np. dostępność terapeuty pomiędzy sesjami.

Marzeniem - choć dość często nieuświadomionym - wielu pacjentów/klientów jest, by terapeuta myślał o nich również poza gabinetem. I dlatego sumiennie stwarzają mu do tego okazje: ważne wiadomości i konieczne telefony poza sesjami; takie zachowanie podczas spotkań, by terapeuta, nawet jeśli tego nie chce, myślał o swoim rozmówcy po spotkaniu itp. Często takie osoby nie radzą sobie właśnie z urlopem terapeuty: obrażają się, złoszczą lub biorą urlop dokładnie w tym samym czasie, co ich terapeuta, by nie umknęło żadne dodatkowe spotkanie.

Zasadą terapii jest, że terapeuta ma być dostępny podczas sesji. Poza nimi jego czas jest jego prywatnym życiem i pacjent musi się z tym pogodzić. To bardzo ważna nauka dotycząca każdej relacji: każdy z nas ma prawo do odrębności i indywidualności, nawet jeśli łączy nas wyjątkowo bliska więź.

Takiego podejścia do odrębności i jednocześnie niedostępności drugiego człowieka uczą rodzice. Jeśli są na każde zawołanie dziecka; jeśli nie potrafią zadbać w relacji z małym dzieckiem o swoją odrębność, mogą wykształcić przekonanie, że tego właśnie możemy oczekiwać od drugiego człowieka. Bywa też na odwrót: niedostępny nadmiarowo i nieobecny rodzic może spowodować taki głód obecności drugiego człowieka, że trzeba to nachalnie zaspakajać żądając od innych nieograniczonej dostępności i nie akceptując prawa do odrębności.

Tego właśnie w gabinecie my terapeuci uczymy: sam masz prawo do autonomii i nie zabieraj jej innym. Czasami wymaga to powściągnięcia swoich reakcji na trudne emocje; radzenia sobie ze złością ale również zobaczenia w samym sobie, że chociaż bardzo potrzebuję innych, sam również dam sobie radę.

❖ Magdalena Poprawa – pedagog, psychoterapeuta. Prowadzi „Przystań" Ośrodek Psychoterapii, w której prowadzona jest terapia indywidualna, rodzinna, par i dzieci.
32-060 Liszki 554
tel. 608 38 15 99

„Self-service" na imprezie dla dzieci – czy przygotowywanie jedzenia może być atrakcją?

Kiedyś wyjścia na ognisko były jedną z ulubionych letnich atrakcji dzieci i dorosłych. Do szczęścia nie trzeba było wiele. Wystarczyły naostrzone patyki, na które ostrożnie nadziewaliśmy kiełbaski tak, by nie wpadły do ognia. To najlepszy przykład na to, że proste przyjemności, szczególnie latem, są najlepsze. Dlatego idąc w ślad za „tradycją ogniskową" zaplanujmy na wakacyjnej imprezie wspólne przygotowywanie jedzenia. Smaczne przekąski i dobra zabawa – gwarantowane, o ile będziemy pamiętać o kilku kwestiach.

Wspólne wieczory spędzane przy ognisku były niegdyś stałym punktem wakacyjnych wyjazdów. A dzisiaj? Niezmiennie lubimy urządzać spotkania w plenerze, ale mamy znacznie więcej możliwości dotyczących miejsca i sprzętu, który możemy wykorzystać. Jeśli przygotowywanie jedzenia w plenerze kojarzy Ci się wyłącznie z pieczeniem kiełbaski w ognisku, to zapewniamy – opcji jest dużo, dużo więcej!

Na słodko

– Coraz większą popularnością, szczególnie na dziecięcych przyjęciach, cieszą się maszyny do robienia waty cukrowej. Te współczesne nie są drogie ani bardzo duże, a paczka cukru wystarczy na zrobienie wielu słodkich chmurek. Może nie będą tak puszyste i okrągłe, jak te, które można kupić na deptakach, festynach i innych wydarzeniach, ale w tym przypadku liczy się zabawa i obserwowanie „magii", która sprawia, że z ziarenek cukru powstaje puchaty kłębuszek – mówi ekspertka, związana z siecią sklepów KiK i dodaje: maszyna do waty cukrowej może przydać się też na spotkaniach dla tych, którzy dzieciństwo mają już dawno za sobą – planując na imprezie samoobsługowy bar, uwzględnijmy w nim przygotowanie waty cukrowej, która może być finezyjnym wykończeniem niejednego drinka!

Na zdrowo

– Lato to sezon, kiedy mamy do wyboru mnóstwo pysznych i świeżych owoców. Zamiast sięgać po kolorowe i niezdrowe napoje, możemy przygotować z dziećmi smakowe wody, lemoniady lub koktajle. Z porwaniem listków mięty czy obraniem truskawek z szypułek poradzą sobie nawet maluchy, a starsze dzieci, pod czujnym okiem dorosłych, mogą z powodzeniem stworzyć w dzbankach czy blenderach autorskie mieszanki owocowych napojów. Idealnie sprawdzi się do tego nieduży blender kielichowy z kilkoma kubeczkami – wówczas każdy przygotowuje autorską mieszankę i (pod czujnym okiem dorosłego) zamienia ją w koktajl – podpowiada specjalistka, związana z marką KiK.

Na ciepło

– Same słodkości, nawet te zdrowe, na bazie owoców, to za mało na imprezę. Gdy uczestnicy zgłodnieją, możemy sięgnąć po gofrownicę – przygotowanie ciasta na gofry, zarówno te słodkie, jak i wytrawne, które możemy zjeść np. z sezonowymi warzywami i sosem czosnkowym albo smażonymi pieczarkami i ziołami, jest proste i szybkie, a gofrownica zrobi za nas całą resztę. Możemy też wspólnie przygotować różne dodatki – pokroić truskawki, ubić bitą śmietanę, zmieszać sosy – nikt nie powinien się nudzić, choć tak naprawdę największą atrakcją będzie komponowanie gofra w smakowitą całość i jego zjadanie – opowiada ekspertka KiK.

Na „jakby luksusowo"

– Jeśli wszystkie powyższe propozycje to dla nas codzienność i chcemy zaproponować małym lub dużym gościom coś ekstra, idealnym rozwiązaniem może się okazać raclette. Robi się je bardzo łatwo – wystarczy do tego proste i niedrogie elektryczne urządzenie w formie małego grilla ze specjalnymi łopatkami, na którym kładziemy kawałki sera tak, by się roztopiły. Taki aromatyczny ser zeskrobuje się później tradycyjnie na ziemniaki w mundurkach, ale ograniczeń nie ma. Świetnie smakuje na podpieczonych kromkach chleba, czy pieczonych lub grillowanych warzywach, które można zresztą ułożyć na grillu obok sera. To idealny obiad albo ciepła przekąska na wieczór, gdy robi się chłodniej!

Samodzielne przygotowywanie jedzenia podczas letniej imprezy to sposób na urozmaicenie menu, ale i dodatkowa atrakcja dla gości. Taka opcja może się spodobać szczególnie najmłodszym – to dla nich świetna zabawa i zarazem nauka, która zaprocentuje w przyszłości, gdy będą już same dbać o swoją dietę.

kik

PODRÓŻE Z WYDAWNICTWEM POZNAŃSKIM

I cóż, że o Szwecji. Natalia Kołaczek

W naszych "Podróżach z Wydawnictwem Poznańskim" zachęcamy do podróży - tych "w realu" - bliższych i dalszych, ale także tych odbywanych w marzeniach, w zaciszu domowym, w wygodnym fotelu z filiżanką pysznej herbaty w dłoniach... Jak piszą autorzy wydawniczego cyklu: "... stworzyliśmy serię podróżniczą, w której dzielimy się osobistymi opowieściami o miejscach bliskich i dalekich.

Wydajemy książki pełne lokalnych smaków i niezapomnianych zapachów. Przybliżamy kulturę, język i historię danego kraju. Poruszamy tematy zaangażowane społecznie i politycznie, a jednocześnie pokazujemy codzienne życie mieszkańców oraz niezwykłe miejsca, których nie znajdziecie w przewodnikach.

Chcemy pokazać Wam świat i pomóc odkryć jego fascynującą różnorodność. Dzięki naszym książkom każdy dzień jest podróżą."

W tym numerze serdecznie polecamy książkę "I cóż, że o Szwecji", z której dowiemy się:

- Co to jest „syndrom Bullerbyn"?
- Jak dogadać się z małomównym Szwedem?
- Czego potrzebuje do szczęścia przeciętny mieszkaniec kraju, w którym, jak mawiają złośliwcy, lato trwa jeden dzień?
- Czy to prawda, że król Karol XVI Gustaw w trosce o środowisko naturalne zakaże swoim krajanom używania wanien?
- Jak w praktyce wygląda słynne szwedzkie równouprawnienie?

Autorka odpowiada na te pytania, oprowadzając czytelnika po galerii utopijnych portretów jednego z najszczęśliwszych narodów Europy, w otoczeniu stereotypowych łatek i etykiet przypisywanych Szwedom, jak również pośród krytycznych przedstawień w krzywym zwierciadle. Wszystko po to, żeby lepiej poznać Szwecję i jej mieszkańców. Czy dzieli nas coś więcej niż Bałtyk?

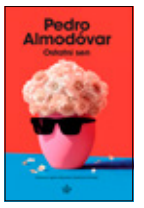
O AUTORCE

Natalia Kołaczek: Rocznik '89, doktor nauk humanistycznych, adiunkt w Katedrze Skandynawistyki UAM, tłumaczka i lektorka języka szwedzkiego. Ciałem najczęściej w poznańskim bloku z wielkiej płyty, myślami wśród skandynawskich, malowanych na czerwono, drewnianych domków. Od 2013 roku prowadzi Szwecjoblog, gdzie serwuje zastrzyk ciekawostek o Szwecji, Szwedach i języku szwedzkim, literackich i filmowych rekomendacji oraz wspomnień z podróży. Miłośniczka kotów i Muminków. Nie wyobraża sobie dnia bez kawy i śledzenia, co w Internecie piszczy.

WARTO PRZECZYTAĆ

WYDAWNICTWO POZNAŃSKIE

„OSTATNI SEN"



Najbardziej osobista książka Pedra Almodovara. Autoportret rozpisany na dwanaście historii, które ujawniają mniej znane oblicze i pasję pisarską popularnego reżysera. Dwanaście historii obejmujących różne okresy: od późnych lat sześćdziesiątych do dziś, i pokazujących ewolucję Almodovara jako artysty. Mroczne lata edukacji szkolnej, bardzo osobiste wspomnienie o matce, rozważania na temat własnej twórczości – to wszystko autor zamyka w niewielkich formach fabularnych, dzięki którym możemy odkrywać go na nowo, szukać kolejnych tropów dotyczących jego życia i dzieł. Teksty składające się na ten tom Almodóvar pisał do szuflady przez blisko pięćdziesiąt lat. Fikcja przenika się tu z rzeczywistością, humor – z powagą, racjonalność – z szaleństwem, a logika – z paradoksem. Lektura tych opowiadań przypomina oglądanie filmów Almodovara: zaskakuje, bawi, dezorientuje, wzrusza, skłania do refleksji. A znany reżyser okazuje się również znakomitym stylistą doskonale władającym piórem.

Książkę poleca Grażyna Torbicka: „Taki jest Almodóvar. Są tu szczerość i tajemnica, szaleństwo i spokój, radość chwili i smutek przemijania, a przede wszystkim pasja i pożądanie".

O Autorze:

Pedro Almodovar *- reżyser, scenarzysta i producent filmowy. Urodził się w Calzada de Calatrava w 1949 roku. Uważany za najbardziej wpływowego hiszpańskiego reżysera od czasów Luisa Buñuela. Nakręcił ponad dwadzieścia filmów. Ma na swoim koncie ponad sto prestiżowych nagród, a jego twórczość była wielokrotnie wyróżniana na najważniejszych festiwalach filmowych. Jako pisarz zadebiutował w 1981 roku krótką powieścią Fuego en las entrañas. Ostatni sen (2023) to jego pierwszy zbiór opowiadań.*

„JAK NIE ZGINĄĆ W KOSMOSIE. PRZEGLĄD GROŹNYCH ZJAWISK ASTROFIZYCZNYCH"

Z tej książki dowiesz się: Czy można być nudystą w przestrzeni kosmicznej? Skąd próżnia w kosmosie, skoro podobno natura nie znosi próżni? Dlaczego w kosmosie im większy jesteś, tym większe przyciągasz problemy? Co robią gwiazdy na emeryturze? Myślisz, że kosmos jest piękny? Marzysz o tym, by na własne oczy zobaczyć narodziny gwiazdy, zajrzeć do czarnej dziury albo przejść przez tunel czasoprzestrzenny? Cóż... Nie daj się zwieść. Tam nie ma miejsca na sentymenty. Przestań albo zginiesz – to bardziej niż pewne. Bezpieczniej jest sprawić sobie teleskop i z daleka napawać się wszechświatem. Od zwyczajnych komet na naszym słonecznym podwórku po egzotyczne pozostałości po Wielkim Wybuchu, od umierających gwiazd po młode galaktyki – wszechświat może i jest interesujący, ale przede wszystkim zdradziecki i śmiertelnie niebezpieczny. Paul M. Sutter zabierze cię na zapierającą dech w piersiach i skrzącą się humorem wycieczkę po kosmosie, podczas której odkryjesz jego najmroczniejsze zakamarki.

O Autorze:

Paul M. Sutter *- kosmolog, wielokrotnie nagradzany popularyzator nauki, pisarz, podkaster, mówca i prezenter telewizyjny. W 2011 roku obronił doktorat z fizyki na University of Illinois. Pracował w instytucie astrofizyki w Paryżu, obserwatorium w Trieście i na kilku uczelniach w Stanach Zjednoczonych. Obecnie wykłada na Stony Brook University. Pisze dla wielu czasopism i serwisów informacyjnych. Prowadzi kilka programów naukowych, między innymi „How the Universe Works" na Science Channel i „Space Out" na kanale Discovery. Jest także autorem podkastu „Ask a Spaceman", odtworzonego w sieci ponad siedem milionów razy. Był konsultantem licznych programów telewizyjnych, filmów, książek i komiksów. W 2017 roku stworzył show taneczny „Song of the Stars", w którym opowiedział historię Wszechświata. Wspólnie z Tomem Dugdale'em pracował nad „Into the Void" – opowieści o podróży do wnętrza czarnej dziury. Gra w zespole MarsBand. Mieszka w Connecticut z żoną Kate i dwoma chłopcami, którzy lubią rysować kosmitów na jego tablicy na ważne notatki.*

„RYTUAŁY. POZORNIE BEZSENSOWNE CZYNNOŚCI, KTÓRE NADAJĄ ŻYCIU SENS"

Z tej książki dowiesz się:
• Czym walc wiedeński różni się od tańca godowego flamingów?
• Czy naprawdę starzejemy się dopiero podczas przyjęcia urodzinowego?
• Co łączy rytuały z zachowaniami obsesyjno-kompulsyjnymi?
Rytuały – najstarsze i zarazem najbardziej zagadkowe zachowania w dziejach ludzkiej kultury. W dodatku pełne paradoksów! Ludzie przywiązują do nich ogromną wagę, ale nie potrafią wyjaśnić, dlaczego są takie ważne. Klątwy, zaklęcia, tajemnicze gesty i znaki – te pozornie bezsensowne zachowania przenikają historię właściwie każdej społeczności. Zanim ludzie zaczęli uprawiać ziemię, gromadzili się, by odprawiać skomplikowane ceremonie. Rytuały w niezmienionej postaci przetrwały przez stulecia, ale ich logika pozostaje tajemnicą – aż do teraz. Dowiedz się, czemu mają służyć te wszystkie dziwactwa! Dimitris Xygalatas prowadzi nas po mrocznym królestwie ludzkich zachowań i ujawnia mechanizmy wspólne dla ludzi nawet z najodleglejszych zakątków świata.

O Autorze:

Dimitris Xygalatas *- antropolog i kognitywista, fotograf amator i kompulsywny podróżnik. Wykłada antropologię i nauki psychologiczne na Uniwersytecie Connecticut, gdzie kieruje również Laboratorium Antropologii Eksperymentalnej. W pracy naukowej interesują go powiązania między procesami poznawczymi a kulturą. Bada takie zjawiska jak rytuały, muzyka, sport i inne zachowania, które pozwalają ludziom dbać o dobrostan i tworzyć wspólnotę. Łączy przy tym metody eksperymentalne z etnograficznymi badaniami terenowymi. Spędził kilka lat, prowadząc badania w Europie Południowej i na Mauritiusie. Zanim został pełnoetatowym pracownikiem naukowym, imał się różnych zajęć – był tłumaczem, fotografem i redaktorem książek (i oczywiście kelnerem).*

Igrzyska Europejskie zakończone. Co dalej?

Przez 12 dni (21 czerwca – 2 lipca) w Krakowie, Tarnowie, Nowym Sączu, Nowym Targu, Zakopanem, Krynicy-Zdroju, Krzeszowicach i Myślenicach gościliśmy najlepszych sportowców Europy. Rywalizowali w 29 dyscyplinach o medale III Igrzysk Europejskich, ale także – co bardzo ważne – kwalifikacje na Igrzyska Olimpijskie w Paryżu.

7 lipca marszałek Małopolski Witold Kozłowski uczestniczył w spotkaniu online z Hasanem Aratem - przewodniczącym komisji koordynacyjnej ds. III Igrzysk Europejskich działającej przy Stowarzyszeniu Europejskich Komitetów Olimpijskich (EOC). Podczas rozmowy Hasan Arat potwierdził swój udział w II Europejskim Kongresie Sportu i Turystyki. Wydarzenie odbędzie się w dniach 26-28 września w Zakopanem.

– Druga edycja Kongresu będzie poświęcona przede wszystkim podsumowaniu III Igrzysk Europejskich Kraków-Małopolska 2023. Właśnie wtedy odbędzie się sumienna analiza tego wydarzenia. Oparta będzie na wiedzy i doświadczeniu specjalistów i opinii sportowych federacji, komitetów i związków, które już napływają do Stowarzyszenia Europejskich Komitetów Olimpijskich, o czym poinformował mnie dziś Hasan podczas spotkania online - informuje marszałek województwa Witold Kozłowski.

Gospodarz regionu podkreśla, że organizacja III Igrzysk Europejskich dała Małopolsce doświadczenie, które w przyszłości pozwoli organizować wydarzenia jeszcze większej, światowej rangi.

❖ Biuro Prasowe UMWM

Małopolskie zawodniczki na Mistrzostwach Europy w Weronie

Cheerleaderki z Nowego Sącza i Kamienicy po raz kolejny rozsławiły Polskę i nasz region na świecie. Podczas Mistrzostw Europy w Weronie zdobyły srebrny medal. Oprócz zespołu Global Cheer Małopolskę na mistrzostwach we Włoszech reprezentowały także zawodniczki Shiva Freestyle Pom i Shiva Kid Bit oraz Klub Sportowy Unique Cheerleaders Kocmyrzów-Luborzyca. Partnerem głównym przygotowań i startu w Mistrzostwach Europy było Województwo Małopolskie.

Mistrzostwa Europy Cheerleaders 2023 odbywały się w dniach od 30 czerwca do 2 lipca w Weronie. To najważniejsza impreza rozgrywająca w tym roku na starym kontynencie. Wzięły w niej udział 184 drużyny reprezentujące 22 kraje. Wśród zespołów z Polski znalazły się aż trzy zespoły z naszego regionu: Global Cheer, Shiva Freestyle Pom i Shiva Kid Bit oraz Klub Sportowy Unique Cheerleaders Kocmyrzów-Luborzyca.

– Serdecznie gratuluję całemu zespołowi Global Cheer brązowego medalu Mistrzostw Europy! To wielkie osiągnięcie, ale także mobilizacja do jeszcze cięższej i wytężonej pracy. Jestem dumny i szczęśliwy, że to właśnie Małopolanki zdobyły tak prestiżową nagrodę - podkreśla marszałek Witold Kozłowski.

Cheerleaderki Global Cheer to połączony zespół Diamond Cheer z Kamienicy i Cheer NS z Nowego Sącza. Został założony ponad 10 lat temu. Składa się z 24 zawodniczek startujących i jednej zawodniczki rezerwowej. Trenerem zespołu jest Mirosław Haczek. W czasie swojej długoletniej działalności zgromadził kilkanaście tytułów w różnych kategoriach tanecznych i akrobatycznych, a także odnosił znaczące sukcesy na arenie międzynarodowej, m.in. brązowy medal Mistrzostw Europy w Atenach w 2022 roku. - dodał prezydent Krakowa.

❖ Biuro Prasowe UMWM

WAKACJE Z 16 KILO BŁOTA

Mamy już połowę lipca, wakacje rozpoczęły się na dobre więc czas najwyższy ruszać w teren. Jak do tej pory - lato jest suche i gorące. Już na majówce oddychaliśmy głównie kurzem, dlatego warto zaplanować trasy tak aby omijać odcinki które na mokro są błotniste i przyjemne ale w aktualnych gorących warunkach zapewniają mnóstwo pyłu w płucach uczestników.

Dlatego też właśnie szykujemy się w teren aby rozpoznać warunki i ułożyć optymalne wakacyjne trasy. Najbliższy wyjazd będzie miał miejsce 6 sierpnia. Kolejny na przełomie sierpnia i września - szczegóły przekażemy niebawem w mediach społecznościowych.

TURYSTYKA 4x4

Wakacyjna turystyka offroadowa w formie wielodniowych wyjazdów krajoznawczych ma ogromny urok - pod warunkiem że lubimy spać w samochodzie, namiocie, gdziekolwiek. Przede wszystkim dlatego, że z założenia plan jest bardzo ogólny. Wiemy mniej - więcej dokąd chcemy dojechać, bez narzuconych ram czasowych, bez narzuconej trasy. Jedziemy gdzieś tam, szukając dróg jak najdalaej od cywilizacji, po drodze sprawdzając gdzie warto zajrzeć, gdzie warto się zatrzymać. Nocleg? Powiedzmy że popołudniu zaczniemy się zastanawiać gdzie śpimy dzisiaj w nocy.

Naturalnie czym lepiej przygotowany samochód – tym wygodniej, ale tak naprawdę przeciętna terenówka zmieści do bagażnika to co potrzebujemy na kilkudniowe biwakowanie na campingach bądź na dziko. Naturalnie wyjazd w 2-3 samochody potężnie poszerza możliwości poznawcze i horyzonty, można wjeżdżać głębiej w bardziej ryzykowne miejsca, ponieważ zawsze mamy za sobą kogoś kto pomoże wydostać się z opresji.

Natomiast jazda na jeden samochód wymaga o wiele więcej rozwagi i ostrożności – nigdy nie wiadomo jak daleko jest do wioski z traktorem. Jadąc w pojedynkę często trzeba wysiąść sprawdzić teren ponieważ czasami na całkiem niewinnie wyglądającej drodze „zwykła" kałuża może okazać się głęboką koleiną po Ursusie która niespodziewanie nas uziemi. Znane z autopsji!

Ale... przecież o to tutaj chodzi, troszkę ryzyka i niepewności daje dreszczyk emocji. Wieczorne biwakowanie przy ognisku pod gwiazdami jest kolejną wspaniałą nagrodą. Polecamy każdemu kto czuje się na siłach! Na koniec z obowiązku (wiedząc jak wyglądają Polskie szlaki i bezdroża) dodamy - zadbajcie by na trasie przejazdu zostały tylko ślady opon. Udanego wypoczynku!

CZYSTA JURA

tel. 515 390 883 • sova@16kiloblota.pl

gwarek AGENCJA REKLAMOWA

Projekty Graficzne

Zadbamy o kompleksowy design dla Twojego biznesu

- Projekt i lifting logo
- Grafika pod Social Media
- Grafiki na strony internetowe
- Roll-up'y, billboardy...
- Reklamy prasowe
- Katalogi, ulotki, wizytówki...

Wizerunek ma ogromne znaczenie w sprzedaży

Zadzwoń i dowiedz się więcej

510 190 038

gwarekagencjareklamowa@wp.pl

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

DLACZEGO WARTO POWIERZYĆ NAM SPRZEDAŻ SWOJEJ NIERUCHOMOŚCI LUB KUPIĆ NIERUCHOMOŚĆ ZA NASZYM POŚREDNICTWEM?

NASZE ATUTY TO:

- Wykształcenie prawnicze właścicielki Biura, poparte wieloletnią praktyką w zakresie stosowania prawa
- Doświadczenie zawodowe dotyczące rynku nieruchomości oraz działań marketingowych i reklamy
- Stałe poszerzanie wiedzy, m.in. poprzez udział w szkoleniach tematycznych
- Rzetelne sprawdzanie stanu nieruchomości od strony prawnej i faktycznej
- Załatwianie wszystkich dokumentów, niezbędnych do zakupu/sprzedaży nieruchomości (Uwaga! Dotyczy to nie tylko nieruchomości będących w ofercie naszego Biura)
- Współpraca ze sprawdzonymi i rzetelnymi notariuszami
- Możliwość polecenia Klientom zaufanych specjalistów, m.in. geodety, architekta, agenta ubezpieczeniowego, firm remontowo-budowlanych
- Załatwianie kredytów hipotecznych (lub gotówkowych) na sfinansowanie zakupu/budowy/remontu nieruchomości (Uwaga! dotyczy to nie tylko nieruchomości będących w ofercie naszego Biura)
- Stałe zamieszczanie ofert Klientów na łamach gazety „Gwarek Małopolski", ukazującej się na obszarze pięciu gmin, a także wybranych ofert na łamach „Gwarka Olkuskiego" i „Gwarka Zawierciańskiego"
- Stałe zamieszczanie ofert Klientów na łamach płatnych oraz bezpłatnych branżowych portali internetowych
- Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnoprawnej
- Działanie z polecenia – nasi Klienci polecają nas kolejnym, co stanowi najlepszą dla nas rekomendację
- „Twoja satysfakcja naszym sukcesem" - to dewiza, którą faktycznie wprowadzamy w życie

Pośredniczymy w sprzedaży, kupnie oraz najmie domów, mieszkań, lokali użytkowych, obiektów komercyjnych i działek.

Zapraszamy do kontaktu:

Tel. **796 351 499 • 696 595 118**

e-mail: **biuro@gwarek-nieruchomosci.pl**

KRON

KRON Sp. z o.o. Sp.k.
ul. Pachońskiego 1, 31-223 Kraków
tel.: **694 435 170**
e-mail: **kron@oknopalst.com.pl**

OKNOPLAST | Partner Handlowy

ALGLAS
toram
perfecta
STOLARNIA ADAM
NITUS® BRAMY OKNA DRZWI

OFERUJEMY:

- **OKNA PVC**
  DREWNIANE I ALUMINIOWE
- **DRZWI**
  WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE
- **BRAMY GARAŻOWE**
- **PARAPETY WEWNĘTRZNE**
  PVC, MDF, KONGLOMERAT MARMUROWY
- **PARAPETY ZEWNĘTRZNE**
  STALOWE I ALUMINIOWE
- **ROLETY ZEWNĘTRZNE**
  STEROWANIE RĘCZNE I AUTOMATYCZNE
- **ROLETKI MATERIAŁOWE**
- **ŻALUZJE PLISOWANE**
- **OGRODY ZIMOWE**
- **MOSKITIERY**

Kosze – sposób na stylową organizację

Co sezon przybywa w naszym domu przedmiotów – miękki koc, zestaw kolorowych kubków czy poszewki na poduszki, które ożywią wygląd kanapy. Gromadzimy je, zapominając o tym, że nasza przestrzeń nie jest z gumy – i to, co zostało zastąpione nowym zakupem, trzeba będzie gdzieś ulokować. Pytanie brzmi: gdzie? Odpowiedź jest prosta: w koszach! I nie chodzi tu bynajmniej o wyrzucanie przedmiotów, ale o dobre zorganizowanie przestrzeni.

Z tworzywa sztucznego, przezroczyste i mało atrakcyjne wizualnie – tak niegdyś wyglądały kosze do przechowywania. Nadawały się do spiżarni czy zamykanej szafy, ale z pewnością nie zarezerwowalibyśmy dla nich jakiegoś reprezentacyjnego miejsca. Na szczęście te czasy minęły i mamy w czym wybierać – zarówno pod względem wizualnym, jak i funkcjonalnym.

Ładne i praktyczne

Przeglądając katalogi z pięknie zaaranżowanymi przestrzeniami trudno oprzeć się wrażeniu, że kosze, pudełka i skrzyneczki do przechowywania stały się niemalże obowiązkowym elementem wystroju, który stanowi stylowe dopełnienie całego wnętrza. Wciąż zachowały swoją użyteczną rolę, co stanowi szczególną wartość w małych pomieszczeniach, ale zyskały także dekoracyjną i stylową naturę. Jaki z tego wniosek? Kosze nie tylko pozwalają porządkować przestrzeń i ukrywają to, czego nie chcemy umieszczać na widoku, ale także ułatwiają nam aranżację mieszkania.

– Można powiedzieć, że kosze jako funkcjonalne elementy aranżacji przeżywają swój renesans. Wystarczy spojrzeć na bogatą ofertę – znajdziemy te obszyte tkaninami (wzorzyste albo gładkie), takie stworzone z naturalnych materiałów: wikliny, drewna, trawy morskiej, ale i te z papieru, drutu czy nawet metalu. Zachwycają swoją fakturą, przemyślaną kompozycją, wzorami. Są nie tylko praktyczne, bo świetnie pomieszczą dziecięce klocki czy ukryją kłopotliwe ładowarki i kable, ale także podkreślają styl, w jakim urządzamy wnętrze. Każdy znajdzie coś dla siebie – zarówno miłośnik skandynawskiej prostoty, jak i entuzjasta loftowych, postindustrialnych wnętrz. Dodatkowo elementy sprawdzą się w każdym pomieszczeniu – pokoju dziecięcym, salonie, biurze czy łazience. Wybór pojemników to pierwszy, ale bardzo ważny krok. Teraz trzeba tylko wziąć się za porządki i odkryć potencjał przemyślanego przechowywania – tłumaczy dekoratorka marki KiK.

Patent na porządek

Dobrze zorganizowana przestrzeń jest nie tylko miła dla oka – o wiele lepiej się w niej czujemy, wypoczywamy i potrafimy skoncentrować – szczególnie jeśli domowy „składzik" stał się biurem. Choć lubimy porządek, nie zawsze lubimy sprzątać. Nic dziwnego – jeśli nie mamy stałego miejsca dla przedmiotów, prędzej czy później zastaniemy bałagan i historia zatoczy koło. I tu właśnie z pomocą przychodzą nam kosze i koszyki. Potrafią naprawdę wiele!

– Zapanowanie nad bałaganem jest sztuką, szczególnie jeśli nie chcemy poświęcać temu zbyt wiele czasu. Ograniczona przestrzeń także nie ułatwia zadania – ciągle brakuje miejsca w szufladach i na regałach, a rzeczy wciąż przybywa. Dlatego warto wykorzystać dekoracyjne kosze, które sprawdzą się w roli schowków i nie zajmą zbyt wiele miejsca. Duże, materiałowe worki z uchwytami świetnie sprawdzą się w bawialni – możemy w nich umieścić maskotki, lalki czy klocki – oraz w łazience, gdzie będą pełniły rolę pojemników na bieliznę. Papierowe pudełka pomieszczą domowe dokumenty, a wiklinowe koszyki sprawdzą się do przechowywania bibelotów, kosmetyków i ręczników – mówi ekspertka marki KiK i dodaje: **wiele osób ma problem ze znalezieniem dodatkowego miejsca na odzież letnią, obuwie czy przedmioty, które były wykorzystywane w poprzednim sezonie – trzeba je gdzieś ulokować, aby w szafach zagościła odzież dopasowana do aktualnej pory roku. I tutaj także pomogą nam pojemne kosze – możemy w nich umieścić buty, suknienki, koszulki czy dodatki, które zdobiły mieszkanie w okresie wiosenno–letnim. Przez odpowiedni wybór koszy nasze wnętrze będzie prezentować się jeszcze lepiej, a my szybko zauważymy poprawę w organizacji przestrzeni. Słowem, efekt gwarantowany!**

Początek jesieni i dostosowanie się do niższych temperatur to idealny moment na odświeżenie naszego sposobu przechowywania oraz organizacji przestrzeni. Choć tylko nielicznym porządkowanie kojarzy się z relaksującym zajęciem, to wciąż poznajemy nowe metody i sprytne sposoby na przechowywanie, a nasze podejście do tego tematu się zmienia. Przekonaj się, że dekoracyjne kosze i worki zdecydowanie są jednym z nich!

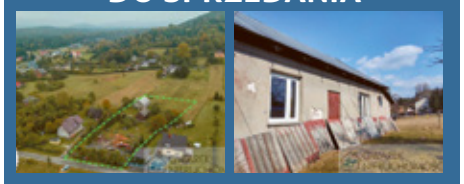
kik

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

tel.: 796 351 499, 696 595 118
biuro@gwarek-nieruchomosci.pl
www.gwarek-nieruchomosci.pl

KRZESZOWICE, UL. WYKI 2

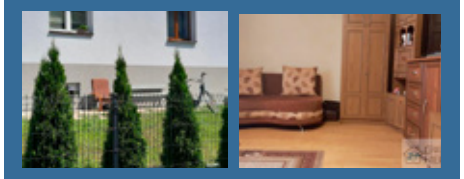
DO SPRZEDANIA



dom o pow. 60 m kw plus stodoła w Rudnie, gm. Krzeszowice, do generalnego remontu, działka 34 a. Wszystkie media w domu, droga asfaltowa gminna.

Nowa cena: 380 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA



mieszkanie o pow. 36 m kw w centrum Chrzanowa.

Cena: 215 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA

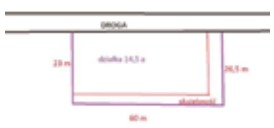
dom o pow. 240 m kw (plus 120 m kw poddasze) z potencjałem inwestycyjnym w Balicach, działka 5,2 a.

Cena: 750 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA

dwurodzinny dom o pow. 210 m kw plus budynki gospodarcze w Ciągowicach, pow. zawierciański, działka 33 a.

Cena: 690 tys. PLN.

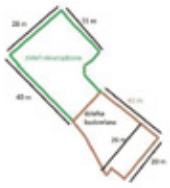


DO SPRZEDANIA
działka budowlana 14,5 a w Tenczynku.
Cena: 149, 5 tys. PLN.

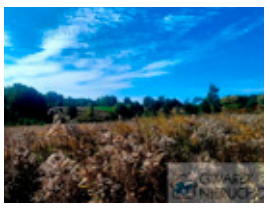
DO SPRZEDANIA
działka budowlana w Kotowicach, gm. Żarki,piękne, spokojne miejsce.
Cena: 315 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana 20 a w Rącznej, gm. Liszki.
Cena: 425 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana 40 a w Paczółtowicach, z pięknym widokiem na okolicę.
Cena: 349 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
działka o przeznaczeniu budowlanym i zieleni nieurządzonej 21 a, Zalas, gm. Krzeszowice. Część budowlana to ok. 8 a.
Cena: 119 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
piękna działka 48 a w Wierzchowiu przy Rezerwacie Przyrody Doliny Kluczwody.
Cena: 110 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ

1. Dom 100 m kw w Tenczynku, działka 5 a. Cena: 650 tys. PLN.
2. Wyodrębniona część domu 150 m kw w Krzeszowicach, działka 8,5 a. Cena: 645 tys. PLN.
3. Dom 60 m kw plus stodoła w Rudnie, działka 34 a. Nowa cena: 380 tys. PLN.
4. Dom 300 m kw Poręba Żegoty, gm. Alwernia, działka 11 a. Cena: 420 tys. PLN.
5. Dom 240 m kw w Balicach, działka 5,2 a. Cena: 750 tys. PLN.
6. Dom 210 m kw w Ciągowicach, pow. zawierciański, działka 33 a. Cena: 690 tys. PLN.
7. Dom 210 m kw w Sarnowie, pow. będziński, działka 9 a. Cena: 730 tys. PLN.
8. Mieszkanie 36 m kw w Chrzanowie. Cena: 215 tys. PLN.
9. Mieszkanie 60 m kw w Chrzanowie. Cena: 399 tys. PLN.
10. Mieszkanie 39 m kw w Będzinie. Cena: 159,9 tys. PLN.

DZIAŁKI NA SPRZEDAŻ

11. Działka budowlana 40 a w Paczółtowicach. Cena: 349 tys. PLN.
12. Działka budowlana 34 a w Rudnie. Nowa cena: 380 tys. PLN.
13. Działka budowlana 25 a w Rudnie. Cena: 180 tys. PLN.
14. Działka budowlana 16 a w Rudnie. Cena: 160 tys. PLN.
15. Działka budowlana 20 a w Rudnie. Cena: 200 tys. PLN.
16. Działka budowlana 56 a w Rudnie. Cena: 560 tys. PLN.
17. Działka budowlana 43 a w Rudnie. Cena: 236 tys. PLN.
18. Działka budowlana 14,5 a w Tenczynku. Cena: 149,5 tys. PLN.
19. Działka budowlana 25 a w Tenczynku. Cena: 192,5 tys. PLN.
20. Działka budowlana 10 a w Woli Filipowskiej. Cena: 125 tys. PLN.
21. Działka budowlana 20 a w Rącznej, gm. Liszki. Cena: 425 tys. PLN.
22. Działka budowlana 26 a w Rącznej, gm. Liszki. Cena: 572 tys. PLN.
23. Działka budowlano-rolna 45 a w Wierzchowiu. Cena: 325 tys. PLN.
24. Działka 48 a w Wierzchowiu. Cena: 110 tys. PLN.
25. Działka budowlano-rolna 16 a w Dąbrowie Górniczej. Cena: 129 tys. PLN.
26. Działka budowlana 31 a w Kotowicach, gm. Żarki. Cena: 315 tys. PLN.
27. Działka budowlano-rolna 50 a w Gorzkowie Starym, gm. Niegowa. Cena: 180 tys. PLN.
28. Działka budowlana 65 a w Ciągowicach, gm. Łazy. Cena: 259 tys. PLN.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

29. Budynek w stanie surowym w Krzeszowicach, trzy kondygnacje, każda po ok. 220-240 m kw. Działka 13 a. Cena: 580 tys. PLN.

DZIAŁKI KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

30. Działka usługowa 50 a, w Siedlcu, gm. Krzeszowice. Cena: 580 tys zł.
31. Działka budowlano-usługowa M1U, o pow. 16 a w Radwanowicach. Na działce dom ok 140 m kw do wyburzenia lub remontu. Cena: 200 tys. PLN.
32. Działka usł-bud 15 a w Kochanowie. Cena: 430 tys. PLN.
33. Działka usł - bud, 7,5 a. w Kochanowie Cena: 215 tys. PLN.
34. Działka usługowo-przemysłowa (U/P) 58 a w Grojcu. Cena: 870 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

35. Dom 300 m kw lub połowa domu w gm. Krzeszowice.
36. Dom dla pracowników - 8-9 osób w Krzeszowicach. Cena 3 tys. PLN/m-c.
37. Dwa pokoje w domu (maksymlanie po 4 osoby w pokoju, w sumie 8 osób), w Krzeszowicach centrum. Do dwóch pokoi przynależy kuchnia, łazienka, pokój dzienny, 2-3 miejsca parkingowe, ogródek. Podana cena dotyczy lokum dla 4 osób. Cena: 1400 PLN / m-c.
38. 3-osobowy pokój w domu w Krzeszowicach. Cena dot. 3 osób - 1200 PLN / m-c.
39. Pokój 2-osobowy w Krzeszowicach. Cena: 800 PLN / m-c.

Powyższe ogłoszenia nie stanowią oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego, a dane w nich zawarte mają charakter wyłącznie informacyjny.

„Łowy" mieszkań z programu „Bezpieczny kredyt 2 proc." nabierają tempa w największych miastach

Z danych ekspertów i deweloperów wynika, że wyścig o mieszkania kwalifikujące się do programu „Bezpieczny kredyt 2 proc." przyspiesza szczególnie w dużych miastach. Brak limitu ceny za metr kwadratowy daje szansę spełnienia marzeń o własnym lokum zarówno singlom, jak i rodzinom. Z tej okazji chcą skorzystać zwłaszcza ci klienci, dla których do tej pory możliwość zakupu własnej nieruchomości stanowiła duże wyzwanie.

Program „Bezpieczny kredyt 2 proc." to pierwsza rządowa inicjatywa, która pozwala na zakup mieszkania nie tylko na obrzeżach, ale również w centrach największych miast. Dotychczasowe programy jak Rodzina na Swoim czy Mieszkanie dla Młodych zawierały wiele ograniczeń – przede wszystkim ceny metra kwadratowego i metrażu nabywanego mieszkania. Tym razem jest inaczej.

Nowy program dopłat do kredytu mieszkaniowego ma pomóc młodym w zakupie mieszkania, a tym samym rozwiązać aktualne problemy rynku budowlanego i kredytowego. Program jest przewidziany wyłącznie dla osób do 45. roku życia, które jeszcze nie były właścicielami nieruchomości mieszkalnej.

Małżeństwa i osoby samotnie wychowujące dzieci będą uprawnione do składania wniosków o kredyty o wartości do 600 tysięcy złotych. Dla singli limit kredytowy wyniesie pół miliona złotych. Istnieje również możliwość dołączenia własnych środków pieniężnych do tej kwoty, jednak nie więcej niż 200 tysięcy złotych.

Tak więc w zasięgu finansowym dla potencjalnych nabywców są nie tylko tzw. mieszkania „popularne" (zwykle mieszkania dwupokojowe), ale także mieszkania blisko centrów miast, czy nawet te z zaawansowanymi technologiami w standardzie.

Zainteresowanie budzą komfortowe mieszkania oszczędzające energię

– Wbrew powszechnej opinii program "Bezpieczny kredyt 2 proc." nie ogranicza się wyłącznie do najtańszych inwestycji w miastach. Niemal we wszystkich naszych inwestycjach znajdują się lokale, które kwalifikują się do zakupu w ramach preferencyjnego kredytu. Program otwiera drzwi do nabycia wielu mieszkań w dużych miastach dzięki temu, że nie narzuca ograniczeń dotyczących ceny czy lokalizacji. Najbardziej poszukiwanymi mieszkaniami są te zaawansowane technologicznie, oferujące inteligentne rozwiązania i efektywność energetyczną, co stanowi dodatkową wartość dla beneficjentów programu. W niektórych krajach europejskich, takich jak Niemcy czy Holandia, również istnieją programy o podobnym poziomie oprocentowania i mechanizmie działania. To pozytywny sygnał dla rynku nieruchomości – dodaje Karolina Guzik, menadżer sprzedaży ze Skanska Residential Development Poland.

"Bezpieczny kredyt" może być tańszy o 1/3 w porównaniu do standardowego kredytu

– Choć ustawa, na podstawie której program rządowej pomocy "Bezpieczny kredyt 2 proc." zacznie obowiązywać dopiero 1 lipca, klienci już wykazują znaczną wiedzę o warunkach i zasadach tego wsparcia. Program okazuje się niezwykle atrakcyjny z uwagi na system rat malejących. Umożliwia on szybszą spłatę kapitału niż rata stała, co skutkuje automatycznym zmniejszeniem wysokości odsetek. Dzięki temu ich suma jest mniejsza niż przy kredycie z ratami stałymi. Gdy dodamy do tego fakt dopłat do odsetek jakie zapewni BGK, wszystko łącznie czyni taki kredyt odczuwalnie tańszym, a także zapewnia poczucie bezpieczeństwa gwarantując stałą, pewną ratę przez okres 10 lat. Z wstępnych wyliczeń wynika, że koszt takiego kredytu, na ten moment, może być niższy od kredytu komercyjnego o około 30 proc. – mówi Joanna Pikowska, ekspert finansowy z NOTUS Finanse.

Do tej pory nieznany był jeszcze sposób liczenia zdolności kredytowej. W rezultacie wielu klientów nie miało pewności, czy ich obecna sytuacja finansowa pozwoli im skorzystać z programu. 19 czerwca poznaliśmy stanowisko Komisji Nadzoru Finansowego i wiadomo już, że banki będą korzystniej oceniać zdolność osób wnioskujących o Bezpieczny Kredyt. Dzięki temu więcej osób zdoła pożyczyć pieniądze na kupno mieszkania.

– Znamy już zmiany, które KNF wprowadziło do Rekomendacji S. Określa ona szczegółowe zasady liczenia zdolności kredytowej dla tego programu i jest bardzo korzystna dla kredytobiorców. Tak jak się spodziewaliśmy, zwiększy dostępność kredytu – dodaje Pikowska.

Klienci nieobjęci programem także przyspieszają zakupy

Eksperci przyznają, że wyścig w zakupie mieszkania rozgrywa się także między klientami, którzy kwalifikują się do programu, a tymi, którzy ze względu na ograniczenia wiekowe lub posiadane nieruchomości, nie spełniają warunków.

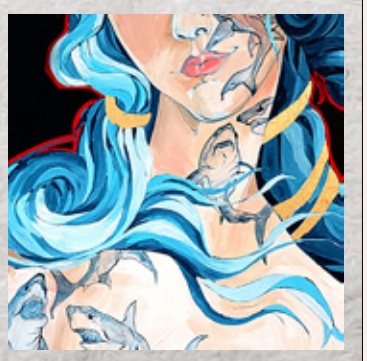
– Klienci, którzy nie mogą skorzystać z bezpiecznego kredytu, przyspieszają planowany zakup mieszkania. Spodziewają się dalszego wzrostu cen mieszkań, ponieważ widzą, że ofert na rynku jest coraz mniej – mówi Karolina Guzik ze Skanska Residential Development Poland.

WYDARZENIA KULTURALNE, IMPREZY, SPOTKANIA

TRZEBINIA

CHRZANÓW

EWA I ADAM



Zapraszamy do Galerii Sztuki Na Styku (MOKSiR Chrzanów) na wystawę „Ewa i Adam". Prace będzie można oglądać oglądać do 10 września.
5 artystek – 5 miejscowości- 5 wystaw!
Ewa i Adam. Kobieta i mężczyzna. Woda i Ogień. Miłość i nienawiść.

Artystki w ciekawy i wciągający dla widza sposób prezentują różnorodność postaw twórczych, wizji i spojrzenia na relacje damsko-męskie. Od biblijnej definicji boskiego raju po zwykłą codzienność życia. Duży kontrast kolorów i różne techniki wykonania obrazów pokazują jak wiele jest sposobów postrzegania świata poprzez rzeczywistość relacji, emocji i zrozumienia.
Grupa „Effki" to pięć artystek: Iwona Skupińska, Irena Podolak, Nadia Siemek, Agnieszka Sroka oraz Sylwia Wenska, które podróżują ze swoją twórczością po bliskich ich sercu, polskich miastach. Wystawa gościła w Bolesławiu, Czechowicach-Dziedzicach, Krakowie i Bochni. Tym razem będzie można zobaczyć ją w Chrzanowie w Galerii Sztuki Na Piętrze.

ZABIERZÓW

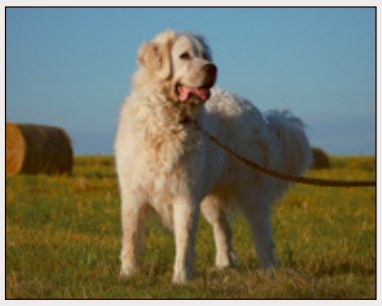
KRZESZOWICE

Wakacyjne spotkania w Klubie Przy Rynku w Nowej Górze

Podczas wakacji serdecznie zapraszamy mieszkańców Nowej Góry i okolic do Klub Przy Rynku! W każdy czwartek w godzinach 17.00-19.00 możecie skorzystać z dostępnych na miejscu bilardu, piłkarzyków, stołu do ping-ponga, czy planszówek i spędzić miło czas ze swoimi znajomymi. Zapraszamy zarówno dzieci i młodzież jak i osoby dorosłe.
Informacje pod numerem telefonu: 507 574 205.

PODOPIECZNI FUNDACJI CZŁOWIEK DLA ZWIERZĄT SZUKAJĄ DOMU

ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



ACHU

Achu trafił do nas prosto z ulicy. Od szczeniaka był sam jak palec na działce z altanką. Działka została sprzedana i nowy właściciel zażądał zabrania psa. Pies zniknął z działki, by po dwóch tygodniach pojawić się w tej samej miejscowości. Chodził po ulicach. Z opiekunem nie można było nawiązać kontaktu. Achu to świetny pies. Na to jak się zachowywał w początkowym okresie pobytu, bardzo szybko nabrał ogłady. Mądry, pewny siebie, serdeczny w stosunku do ludzi i lubi z nimi kontakt. W stadzie stabilnych psów też nie ma problemu. Achu szuka rodziny! Ludzi, którzy dadzą mu poczucie bezpieczeństwa i ciepła, którego bardzo potrzebuje. Ludzi, którzy będą mieli na względzie specyfikę rasy i jej potrzeby. Achu ma niespełna 3 lata, jest przygotowany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeka na dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.

GRAŻKA

Straciła dom z powodu wyjazdu opiekuna... To miła, serdeczna do ludzi suczka. Nie ma problemu w kontaktach z innymi psami, ale niepokój wprowadzają u niej nadpobudliwe psy, nie akceptuje kotów. Nie znamy reakcji na małe dzieci. Grażka bardzo tęskni za rodziną. Mamy nadzieję, że szybko znajdziemy dla niej nową. Już na zawsze. Grażka ma około 2,5 roku, waży 32 kg, jest przygotowana do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeka na odpowiedzialny dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.

CORINA

Corina to suczka w typie pasterskiego psa z Bukowiny. To rasa pierwotna, która od stuleci rozwijała się na terenach Karpat (Rumunia i Serbia) oraz w niektórych regionach Bułgarii, gdzie była wykorzystywana do pilnowania inwentarza i stróżowania (coś na podobieństwo naszych podhalanów). Corina ma około 5-6 lat i większość swojego życia spędziła w rumuńskim schronisku. Serdeczna do ludzi i innych psów, z którymi szybko nawiązuje pozytywne relacje. Radosna, pełna pozytywnej energii, ciekawa świata, bardzo potrzebuje kontaktu z człowiekiem. Nie wykazuje instynktu stróżowania. Corina jest sporym psem (około 60 kg), jest przygotowana do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Szukamy dla niej domu z ogrodem, przestrzeni, ale z możliwością mieszkania w środku, jeśli tego będzie potrzebowała. Najlepiej jakby miała do towarzystwa drugiego psa. Corina czeka na dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.

JEŚLI NIE MOŻESZ DAĆ ZWIERZAKOM DOMU, WSPOMÓŻ FINANSOWO ICH UTRZYMANIE.
BANK SPÓŁDZIELCZY W SŁOMNIKACH 78 86140001 0010 0147 5971 0001. KONTO PAYPAL CZLOWIEKDLAZWIERZAT@GMAIL.COM
W TYTULE MOŻNA WPISAĆ OPIEKA WIRTUALNA I PODAĆ IMIĘ WYBRANEGO ZWIERZAKA.

NA WŁASNY, KOCHAJĄCY DOM WCIĄŻ CZEKAJĄ TEŻ ZWIERZAKI Z FUNDACJI OSTOJA CZTERY ŁAPY

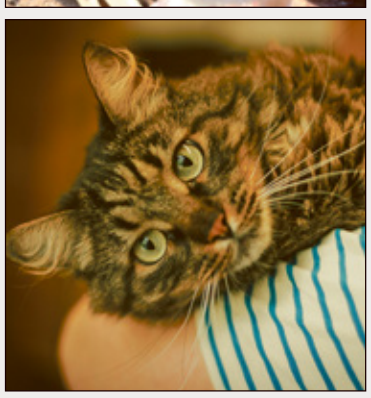
ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

ŁATEK

Piesek w typie jack russel terriera, ok. 1,5 roczny. Znaleziony na podhalańskiej wsi przez letników, przeganiany przez mieszkańców kamieniami. Był w bardzo złym stanie, wychudzony, zalękniony. Musiał kiedyś mieszkać w domu, bo bezbłędnie utrzymuje czystość, sygnalizuje swoje potrzeby. Jest wykastrowany, zaszczepiony, odrobaczony i zaczipowany. Bardzo lubi ludzi, bezproblemowy do innych psów, toleruje koty. Nie zostanie wydany do budy, kojca, na łańcuch. Może zamieszkać w bloku. Obowiązuje procedura adopcyjna. Kontakt w sprawie adopcji: 728 413 789 lub ostoja4lapy@gmail.com

BELLA

Suczka w typie owczarka szkockiego Collie, ok. 3-letnia, uratowana ze schroniska w Chersoniu (Ukraina). Bardzp przyjazna, posłuszna, chętna do zabawy na spacerach i spokojna w domu. Utrymuje czystość w domu. Lubi inne psy, koty, kocha ludzi. Jest wysterylizowana, odrobaczona, zaczipowana i zaszczepiona. Nie zostanie wyadoptowana na łańcuch, do kojca, do budy. Może zamieszkać w domu, w bloku. Obowiązuje procedura adopcyjna. Kontakt w sprawie adopcji: 728 413 789 lub ostoja4lapy@gmail.com



BARON

Bardzo proludzki kocurek z dłuższym włosem i krótkim ogonkiem (nie wiemy czy taki się urodził, czy stracił go na ukraińskiej ulicy, gdzie został w Charkowie znaleziony). Około 3-letni, kastrowany, testy FiV/FelV negtywne, szczepiony, odrobaczony, zaczipowany. Uwielbia towarzystwo człowieka i innych zwierząt, jest gadatliwy, sympatyczny, lubi się tulić i głaskać. Nie może być kotem wychodzącym. Obowiązuje procedura adopcyjna. Kontakt w sprawie adopcji: 728 413 789 lub ostoja4lapy@gmail.com

TRANSPORT OSÓB

Wynajem busa z kierowcą do przewozu osób.
Pojazdy różnej wielkości
dostosowujemy do potrzeb klienta.
• busy - 9 osobowe • średnie - 20 - 24 osobowe •
• autokary - 50 osobowe •
Tel. 515 999 414

AUTO POMOC

• Transport • Holowanie •
• Pomoc drogowa 24h •
Oferuję transport samochodów,
maszyn, sprzętu rolniczego i inne.
tel. 515 999 414

STAROCIE, BIBELOTY,
PORCELANA, KSIĄŻKI
• SPRZEDAŻ • SKUP •
tel. 662 660 373

KRUK

FIRMA POGRZEBOWA
KWIACIARNIA
32-085 MODLNICZKA
UL. KASZTANOWA 14
(skrzyżowanie Rząska – Brzezie
na trasie Kraków – Zabierzów)
OBSŁUGA KLIENTÓW
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 8.00-20.00
SOBOTA 8.00-16.00
OBSŁUGUJEMY POGRZEBY
NA WSZYSTKICH CMENTARZACH
KOMUNALNYCH I PARAFIALNYCH
W KRAKOWIE ORAZ POZA MIASTEM
INFORMACJA CAŁODOBOWA
tel. 12-637-88-76
tel. 12-285-42-13
PRACOWNIK DYŻURNY
info@kruk90.eu
www.krukpogrzeby.pl
www.kwiaciarniakruk.com.pl

KAMIENIARSTWO
32-080 ZABIERZÓW
UL. CMENTARNA 22
(obok cmentarza parafialnego)
GODZINY OTWARCIA
(KWIECIEŃ - PAŹDZIERNIK)
PONIEDZIAŁEK- PIĄTEK 8.00-17.00
SOBOTA 8.00-12.00
(LISTOPAD - MARZEC)
PONIEDZIAŁEK- PIĄTEK 8.00-15.00
SOBOTA NIECZYNNE
• NAGROBKI, GROBOWCE, PIWNICE
• LITERNICTWO, ZDJĘCIA
• SCHODY, PARAPETY, BLATY
• NIETYPOWE ZAMÓWIENIA
KONTAKT
tel. 12-257-79-59
tel. 693-756-023
kamkruk@op.pl
www.kamieniarstwokruk.pl

bezpłatny miesięcznik informacyjno-reklamowy gwarek małopolski

Wydawca:
"Gwarek" Media & Nieruchomości
Sylwia Mossakowska
Biuro redakcji:
32-065 Krzeszowice, ul. Wyki 2
tel. 696 595 118, 796 351 499
Redaktor naczelna: **Sylwia Mossakowska**
Skład i łamanie: **Krzysztof Kurdyła**
Druk: **Agora Poligrafia Sp. z o.o.**

"Gwarek Małopolski" jest kolportowany na obszarze gmin: Jerzmanowice-Przeginia, Krzeszowice, Liszki, Wielka Wieś i Zabierzów. W miejscowościach: Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przeginia, Racławice, Sąspów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przeginia), Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostrężnica, Paczółtowice, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas, (Gmina Krzeszowice), Baczyn, Budzyń, Cholerzyn, Chrosna, Czułów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice (Gmina Liszki), Bębło, Będkowice, Biały Kościół, Czajowice, Giebułtów, Modlnica, Modlniczka, Szyce, Tomaszowice, Wielka Wieś, Wierzchowie (Gmina Wielka Wieś), Aleksandrowice, Balice, Bolechowice, Brzezie, Brzezinka, Brzoskwinia, Burów, Karniowice, Kleszczów, Kobylany, Kochanów, Niegoszowice, Nielepice, Pisary, Radwanowice, Rudawa, Rząska, Szczyglice, Ujazd, Więckowice, Zabierzów, Zelków (Gmina Zabierzów) - w instytucjach użyteczności publicznej, firmach oraz sklepach.

"Gwarek Małopolski" ściśle współpracuje z "Gwarkiem Olkuskim", bezpłatnym dwutygodnikiem informacyjno-reklamowym, kolportowanym w Powiecie Olkuskim na obszarze miast i gmin: Bukowno, Bolesław, Klucze, Olkusz, Trzyciąż i Wolbromoraz „Gwarkiem Zawierciańskim" - bezpłatnym miesięcznikiem informacyjno-reklamowym kolportowanym w Powiecie Zawierciańskim na obszarze miast i gmin: Irządze, Kroczyce, Łazy, Ogrodzieniec, Pilica, Poręba, Szczekociny, Włodowice, Zawiercie oraz Żarnowiec.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych ogłoszeń. Redakcja nie zawsze zgadza się z poglądami wyrażanymi na łamach "Gwarka Małopolskiego". Redakcja odmówi opublikowania ogłoszeń lub reklam sprzecznych z prawem lub zasadami współżycia społecznego (dobrymi obyczajami). Redakcja zastrzega sobie prawo odmówienia zamieszczenia ogłoszenia lub reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem tytułu. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów oraz zmian ich tytułów. Opracowanie graficzne ogłoszeń jest własnością Wydawcy i nie może być powielane oraz wykorzystywane w całości lub w części bez jego zgody.

STOLAR

Wynajem busów 8 + 1

Wynajem samochodów dostawczych typu:
Opel Combo, Peugeot Partner
Możliwość wynajmu auta z kierowcą

- **wyjazdy krajowe i zagraniczne**
- **urlopy, wakacje**
- **imprezy okolicznościowe**
- **transport na lotniska, dworce**
- **transport gości weselnych**

tel.: 791 382 282
stolar73@onet.pl • www.stolar-rent.pl

Hotel dla kotów i małych zwierząt

Kocie Sprawki to kameralny hotel dla kotów i małych zwierząt jak: fretki, króliki i świnki morskie, który położony jest w zielonej dzielnicy Kraków Bielany.

Oferujemy pięć przytulnych pokoików – każdy z gości ma jeden do swojej wyłącznej dyspozycji. Pokoje wyposażone są w półeczki, mostki, budki, leżaczki i zabawki mające umilić Twojemu pupilowi pobyt u nas, a także kuwety i miseczki. Wszystkie pokoje wyposażone są w duże przeszklone okna przez które nasi goście widzą się nawzajem, ale nie mają możliwości spotkania.

Nasi goście mogą skorzystać również z hotelowego transportu. Cena za transport ustalana jest indywidualnie; w tym celu prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny.

Lokalizacja hotelu powyżej znajdującego się w tym samym budynku gabinetu weterynaryjnego, zapewnia wszystkim naszym gościom, w razie potrzeby, szybką i fachową pomoc lekarską. Staramy się również zapewnić każdemu z naszych gości indywidualną dawkę pieszczot i zabawy.

Więcej szczegółów i cennik na: **www.kocie-sprawki.pl**

Hotel dla kotów i małych zwierząt domowych Kocie Sprawki
ul. Zakręt 3/1, 30-245 Kraków - Bielany
tel. **728 413 789** • e-mail: **kociesprawki@melwet.pl**
Godziny otwarcia: **Całą dobę**
Oddawanie i odbiór zwierząt:
pon.–pt. w godz. 10:00–19:45 • sob. w godz. 9:00–15:45
Znajdź nas na Facebooku: **KocieSprawki**

EKO wap

Wieloletni producent granulowanych nawozów wapiennych dla rolnictwa

SPRZEDAŻ WAPNA

Zadzwoń:
600 086 884
(41) 242 12 78

USŁUGI ROZSIEWU

pylistych i granulowanych nawozów wapiennych
TEL: 606 322 291

KASJO-PUR
OCIEPLANIE PIANKĄ PUR

OCIEPLENIE NATRYSKOWĄ PIANKĄ POLIURETANOWĄ

Natryskowa pianka PUR wypiera dotychczas stosowane materiały izolacyjne, ponieważ swoimi dobrymi właściwościami znacznie je przewyższa. Bez klejenia, wiercenia, kołkowania, pylenia czy wiązania!

Izolacja pianką PUR gwarantuje:

- krótszy czas wykonywania prac
- brak mostków termicznych!
- jednolita płaszczyzna - pianka wypełnia wszelkie luki, przerwy, dziury i ubytki
- ciągłość izolacji w czasie - pianka PUR nie opada, nie roluje się, nie zbija
- jest bezpieczna dla alergików i obojętna fizjologicznie
- zabezpieczenie konstrukcji metalowych przed rdzą, a drewnianych przed grzybami i pleśnią
- pianka zamknięto-komórkowa to niższy współczynnik przewodzenia ciepła, który wynosi jedyne 0,022 oraz powyżej 95% komórek zamkniętych i odporność na mycie detergentami oraz myjką pod wysokim ciśnieniem
- pianka otwarto-komórkowa to świetne ocieplenie poddasza (lambda 0,035-0,038), ale też jednocześnie świetna izolacja akustyczna!

JEDNA APLIKACJA GOTOWA IZOLACJA!

Izolujemy m.in.:
poddasza, stropodachy, stropy, fundamenty, kurniki, przechowalnie owoców i warzyw, dachy płaskie, baseny, garaże, hale wielko- i małometrażowe i wiele, wiele innych.

Bezpłatna wycena prac!
Tel. 506 231 071

Zapraszamy na naszą stronę internetową
www.kasjo-pur.pl