bezpłatny miesięcznik informacyjno-reklamowy

gwarek małopolski

LISTOPAD 2023
Nr 11/2023 (192)
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)

WPŁAĆ DOSŁOWNIE 1 ZŁOTÓWKĘ I ZOSTAŃ DOBROCZYŃCĄ BLISKO 250 BEZDOMNYCH ZWIERZĄT!

Fundacja Człowiek dla Zwierząt, której od lat pomagamy m.in. poprzez zamieszczanie na łamach "Gwarka" ogłoszeń adopcyjnych szukających domu psiaków, bierze udział w konkursie platformy RatujemyZwierzaki, gdzie główna nagroda to 100 tys. złotych! Z taką kwotą wolontariusze Fundacji mogliby wiele zdziałać, pomogłaby ona w szczególności w ociepleniu bud na zimę, zakupie zapasu karmy dla ponad 250 podopiecznych Fundacji oraz opłaceniu kosztów leczenia i sterylizacji.

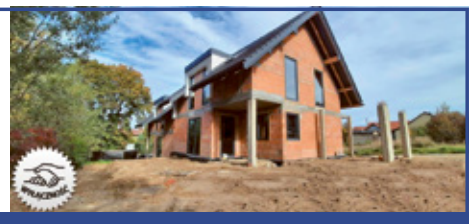
Konkurs wygra organizacja, która uzbiera największą liczbę indywidualnych wpłat, a nie największą sumę. Dlatego wystarczy jedna złotówka, by niejako oddać głos na tę Fundację. Ważny głos to pojedyncza wpłata wykonana z indywidualnego adresu e-mail oraz indywidualnego numeru konta bankowego. Konkurs trwa do 6 grudnia 2023 roku. Bardzo liczymy na Waszą pomoc! 1 złotówkę może wpłacić naprawdę każdy, chodzi jedynie o poświęcenie paru minut na dołączenie do internetowej zbiórki. Trzeba tak niewiele, by tak wydatnie pomóc i zmienić życie bezdomnych zwierzaków.

Link do skarbonki Fundacji Człowiek dla Zwierząt: **https://www.ratujemyzwierzaki.pl/dlaletkowickichbezdomniakow**

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

GWAREK NIERUCHOMOŚCI



DO SPRZEDANIA DOMY W ZABIERZOWIE
w zabudowie bliźniaczej O PODWYŻSZONYM STANDARDZIE
pow. użytkowa 122,5 m kw. • pow. całkowita 169 m kw.
plus zadaszone miejsce postojowe oraz udział w drodze.
Odrębne działki ewidencyjne o pow. od 258 do 443 m kw.
Służebność bezpośredniego przejścia do Lasu Zabierzowskiego.

Ceny: **od 975 tys. PLN do 990 tys. PLN**
Więcej informacji na naszej stronie: **www.gwarek-nieruchomosci.pl**
oraz pod numerem tel. **796 351 499.**
Jesteśmy wyłącznym biurem sprzedaży tych nieruchomości

LEROY MERLIN
MODLNICZKA
Prof. Rożańskiego 34

ŻABKA, ul. Krakowska 16a
Nawojowa Góra
żabka

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

gwarek AGENCJA REKLAMOWA
Projekty Graficzne
Projekt i lifting Logo,
Grafika pod Social Media
Reklamy prasowe, Billboardy...
Roll-up'y, Katalogi, Ulotki,
Wizytówki...
Zadzwoń i dowiedz się więcej
510 190 038
gwarekagencjareklamowa@wp.pl

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

WPŁAĆ DOSŁOWNIE 1 ZŁOTÓWKĘ I ZOSTAŃ DOBROCZYŃCĄ BLISKO 250 BEZDOMNYCH ZWIERZĄT!

Wolontariusze Fundacji piszą:

Czy wiesz, że aby móc pomagać tym, które nie mają głosu musimy codziennie prosić o wsparcie? Czy wiesz, że każdego dnia kładziemy się spać z ogromnym ciężarem odpowiedzialności za naszych podopiecznych i myślą czy za dzień, tydzień, miesiąc będziemy mieli co nałożyć do ich misek lub mogli zapłacić faktury za opiekę weterynaryjną? Czy wiesz, że w naszym kraju takie miejsca jak nasze nie mogą liczyć na żadną pomoc systemową, a jedynie na dobre serca ludzi, chociaż to właśnie takie miejsca ratują chociaż częściowo system opieki nad bezdomnymi zwierzętami?

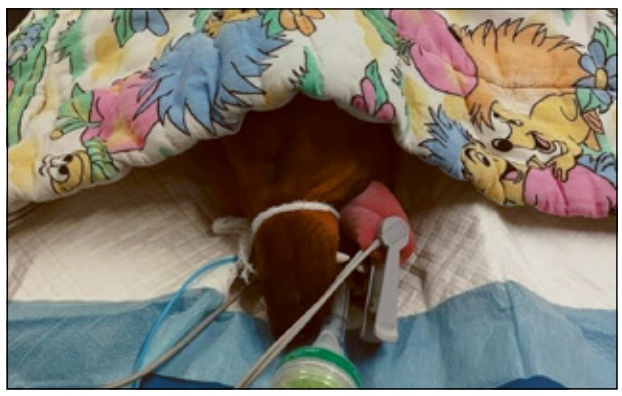
Wiesz ile kosztuje tona suchej karmy średniej jakości? Około 13 tysięcy złotych. Wiesz, na ile to wystarcza? Na dwa tygodnie! Do tego dochodzą jeszcze karmy specjalistyczne dla chorych psów, karma mokra w puszkach. W skali miesiąca wyżywienie samych tylko psów to ponad 30 tys zł... A gdzie koszty leczenia, szczepień, kastracji, środków na pasożyty itp.? A gdzie skomplikowane i kosztowne zabiegi operacyjne? Prawie codziennie jeździmy do weterynarza, koszty paliwa osiągają też horrendalne kwoty, a ceny leków i wizyt to już w ogóle tragedia. Dochodzą pensje dla trzech pracowników, ZUS i podatek. No i prąd .... Już teraz jest nam bardzo ciężko, a codziennie odbieramy kilka telefonów z prośbą o pomoc. Nie tylko dla psów porzuconych w lesie, przy ruchliwej drodze, pozostawionych przez zmarłych właścicieli, albo baców, którzy zabrali owce z hali, ale o psie zapomnieli. Również dla dziesiątków kociąt, niechcianych, niezauważanych, chorych, umierających gdzieś po cichu, których nikt nie chce. Kotom także pomagamy dzięki zaangażowaniu dobrych ludzi, którzy decydują się dać im domy tymczasowe.

Już kilka razy w tym roku obiecywaliśmy sobie, że nie przyjmiemy ani jednego psa czy kota więcej, dopóki nie ruszą adopcje. I codziennie nasze serca rozpadają się na kawałki. I ciągle się uginamy pod ciężarem psiego i kociego nieszczęścia.

Nie będziemy pisać, że chcemy wybudować nowe pomieszczenia dla psów, że dobrze byłoby wymienić dach nad stajnią dla koni, że stodoła, w której trzymamy siano i słomę dla koni aż się prosi o generalny remont. Że nasz piec na węgiel, który ogrzewa budynek, w którym mieszka ponad 30 psów ledwo zipie i może nie przetrwać nadchodzącej zimy...

Że bardzo potrzebny jest kolejny pracownik, a nawet dwóch, bo codzienne obowiązki przekraczają możliwości fizyczne trzech kobiet. To wszystko piszemy codziennie w naszych mediach społecznościowych i codziennie wręcz żebrzemy o wsparcie.

Teraz chcemy tylko, żeby każdy nasz pies czy kot dostał codziennie miskę wartościowego jedzenia, a każdy koń owies i siano do żłobu. A w tym roku przybyło mam jeszcze spore stado kóz odebranych interwencyjnie. One też muszą mieć dach nad głową i jedzenie.

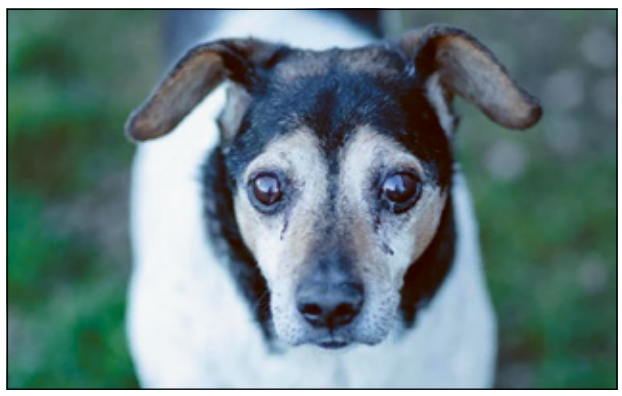


Marzymy, żebyśmy dali radę płacić rachunki w lecznicach. I kupić benzynę do samochodu. I zapłacić za prąd. I kupić leki. I żeby przetrwać. Po prostu.

Dzisiaj prosimy Was tylko o jedną złotówkę! Bo dzięki niej mamy szansę wygrać dotację, która sprawi, że z większym optymizmem spojrzymy w przyszłość.

Fundacja Człowiek dla Zwierząt

Łętkowice Kolonia 59, 32-107 Radziemice



1,5% podatku: KRS 0000537423

https://czlowiekdlazwierzat.org/

Muzeum Małopolski Zachodniej w Wygiełzowie realizuje projekt pn.: „Wydanie ilustrowanej publikacji, na podstawie opisów zwyczajów z Krakowskiego, zebranych przez Oskara Kolberga”

W ramach projektu wydana jest ilustrowana publikacja, prezentująca zwyczaje doroczne, na podstawie opisów Oskara Kolberga, zebranych w regionie krakowskim. Jego oryginalnym tekstom towarzyszą komentarze opracowane przez etnografów, na temat występowania tych zjawisk współcześnie.

Celem projektu jest poszerzenie wiedzy o tradycjach świątecznych w regionie krakowskim, w sposób przystępny i nowoczesny. Publikacja jest skonstruowana w taki sposób, aby zarówno dorosły odbiorca, jak i dziecko, mogli z niej skorzystać w najodpowiedniejszy dla siebie sposób.

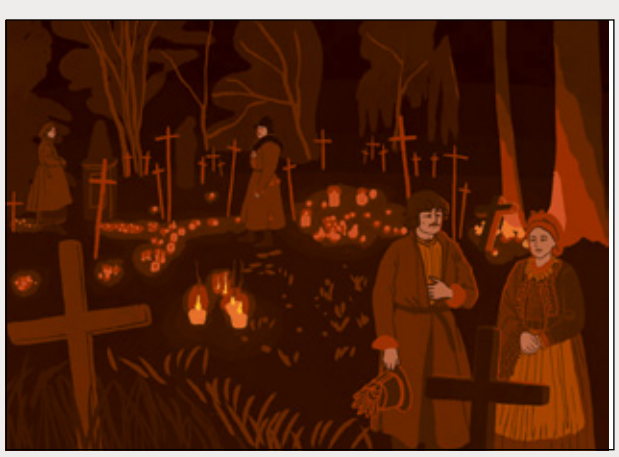
Dużym walorem wydawnictwa są bogate, oryginalne ilustracje, przygotowane przez Katarzynę Stefańską-Gawor.

Publikacja przygotowana w ramach zadania, pełni rolę edukacyjną i popularyzatorską. Książka jest również cennym materiałem dla wielu grup odbiorców: pasjonatów, regionalistów, instruktorów zespołów, nauczycieli, animatorów kultury oraz wszystkich zainteresowanych polską tradycją i folklorem.

Informacje na stronie: https://mmz.info.pl/

Zadania dofinansowane jest ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego



Nowa łazienka, kuchnia?

TAK! To proste

od projektu aż po montaż

Projekt za 1 grosz*
Przy zakupach do projektu za min. 2000 zł.

30-dniowa gwarancja cen
w kosztorysach i zamówieniach*

Montaż

*Regulaminie dostępny w Punkcie Zwrotów / Reklamacji.

MODLNICZKA, ul. Rożańskiego 34

LEROY MERLIN

CYKL: Z BAŚNIĄ I LEGENDĄ
WĘDRÓWKI PO ZIEMI KRZESZOWICKIEJ

„O Pinii i wronach”

W samym środku iglastego lasu stała mała chatka, w której mieszkało starsze małżeństwo. Żyło im się dobrze, ale bardzo pragnęli mieć dziecko. Byli więc ogromnie szczęśliwi, kiedy urodziła im się córeczka.

Nazwali ją Pinia, bo bardzo kochali sosnowy las, który ich otaczał. Dziewczynka rosła jak na drożdżach i lubiła patrzeć na wysokie drzewa.

Kiedy miała trzy latka w lesie wybuchł pożar. Szybko się rozprzestrzeniał i wszędzie było widać płomienie. Nagle rodzice usłyszeli głos Ducha Lasu: Ześlę deszcz, który ugasi ogień, ale w zamian za to wasza córka nigdy nie będzie mogła uronić ani jednej łzy. W przeciwnym razie dziewczynka zamieni się w sosnę.

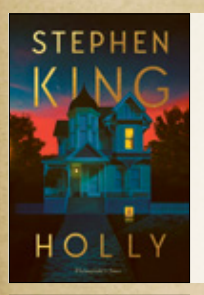
I wtedy z nieba spadł deszcz, który ugasił pożar. Rodzice starali się wychować Pinię na silną, mądrą i samodzielną dziewczynę, żeby nigdy nie płakała. Ponieważ byli już starsi przygotowywali ją na swoją śmierć. Kiedy już odeszli, Pinia postanowiła opuścić chatkę i wyruszyć w siną dal. Była zaradna, potrafiła znaleźć pożywienie i schronienie. Pewnego dnia znalazła zranione pisklę wrony, które wypadło z gniazda. Zaopiekowała się nim, opatrzyła złamane skrzydło i włożyła z powrotem do gniazda. Rodzice pisklęcia i całe stado wron było tak wdzięczne, że przyłączyło się do wędrówki. Dziewczyna i wrony pomagały sobie nawzajem, zbierały jagody, wiły gniazda i legowiska, wypatrywały niebezpieczeństw. Stały się rodziną.

Pewnego dnia Pinię zaatakowały wilki. Uciekając przed nimi, wspięła się na skałkę. Kiedy stado miało już ją dosięgnąć, wrony postanowiły jej pomóc. Krakały i dziobały, aż wreszcie udało im się obronić dziewczynkę i odgonić wilki. Niestety część z nich zginęła. Pinia widząc martwe ptaki gorzko zapłakała. Klątwa Ducha Lasu spełniła się i od razu zamieniła się w sosnę. Nie mogła dobrze zapuścić korzeni w skalne szczeliny, żeby móc pić wodę i rosnąć. Pozostałe przy życiu wrony znalazły w pobliżu staw, z którego w dziobach przynosiły wodę i po kropli podlewały swoją przyjaciółkę. Ludzie, którzy później się tam osiedlili, nazwali ten staw Stawem Wrońskim, a sosnę na skałce można oglądać do dziś.

❖ tekst i ilustracja:
Oliwia Kortas, kl. 3
Szkoła Podstawowa
w Zalasiu rok szk. 2023/2024

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TENCZYNKU POLECA "NOWINY Z BIBLIOTECZNEJ WITRYNY"

Oprac. Dan-Ew



King S.: Holly

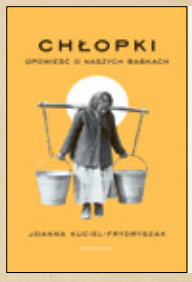
Gdy Penny Dahl zwraca się do agencji Uczciwi Znalazcy z prośbą o pomoc w odnalezieniu jej zaginionej córki, Holly Gibney nie ma ochoty brać jej sprawy na swoje barki. Detektywka znajduje się w ciężkiej sytuacji – jej partner jest ciężko chory, niedawno zmarła jej matka. Odpuściłaby tę sprawę, gdyby nie to coś w głosie zdesperowanej klientki. Coś, co nie pozwala jej odmówić i zmusza do wyruszenia na poszukiwania sprawcy.

Lis A.: Testament

W bogatej dzielnicy Koszalina, umiera nestorka niezwykle majętnego rodu Fabińskich. W wielkim domu panuje żałoba, szykowany jest pogrzeb oraz, co wydaje się najważniejsze dla wszystkich zainteresowanych, odczytanie testamentu zmarłej. Starsza pani dobiegała setki i jej śmierć była...oczekiwana. Wydawało się również, że kwestie spadkowe zostały należycie uporządkowane. Jednak spotkanie z rodziną zmarłej i pozornie nieistotne szczegóły z ich otoczenia zasiewają ziarno niepokoju.

Lingas-Łoniewska A.: Ogniste serca

Jako córka burmistrza traktowana jest przez rówieśników z dystansem i nieufnością. Jej rodzice wiecznie zajęci karierą i przestrzeganiem konwenansów. Wszystko się zmienia, kiedy pewnego wieczora na jej drodze staje Jax - przystojny harleyowiec, który pod maską niepokornego twardziela skrywa narastające poczucie osamotnienia. Uczucie, które błyskawicznie zacznie przybierać na sile, wkrótce pochłonie ich bez reszty. Nie zauważają, że dookoła nich przybywa ludzi, dla których ten związek staje się solą w oku...



Kuciel-Frydryszak J.: Chłopki. Opowieść o naszych babkach

Podczas, gdy Maryśki i Kaśki wyruszają do miast, by usługiwać w pańskich domach, na wsiach zostają ich siostry i matki: harujące od świtu do nocy gospodynie, folwarczne wyrobnice, mamki, dziewki pracujące w bogatszych gospodarstwach. Marzące o własnym łóżku, butach, szkole i o zostaniu panią. Modlące się o posag, byle „nie wyjść za dziada“ i nie zostać wydane za morgi. Dzielące na czworo zapałki, by wyżywić rodzinę. Często analfabetki, bo „babom szkoły nie potrzeba”.

Śmigielska A.: Oszustka

Przeszłości nie da się zmienić. Można ją jednak oszukać. Moje poprzednie życie było tajemnicą. Udało mi się oszukiwać wszystkich na tyle długo, że sama wreszcie zapomniałam, kim kiedyś byłam. Aż do dziś. Ktoś postanowił mi przypomnieć brud i zło, które zostawiłam za sobą. Ktoś, komu bardzo zależy na tym, aby moje kłamstwa wyszły na jaw. Kto chce zburzyć moje poukładane życie i odebrać mi to, co najważniejsze. A ja nie pozwolę na to, aby stała im się krzywda. I zrobię wszystko, aby uchronić ich przed prawdą.

Krawczyk A.: Maja i gabinet duchów

Maja mieszka u babci Irenki, a jej rodzice prowadzą badania naukowe na Spitsbergenie. Rozpoczyna się wrzesień, więc dziewczynka idzie do nowej szkoły. Budynek szkolny to stara willa. Pracownia muzyczna oraz biblioteka szkolna mieszczą się na niezbadanym i zagadkowym strychu, gdzie nagle zaczynają dziać się dziwne rzeczy. Pewnego ranka pani bibliotekarka zastaje wśród książek podejrzany rozgardiasz. Skąd bierze się bałagan w szkolnej bibliotece?

Oleksa M.A.: Spacer nad rzeką

Paweł, szanowany lekarz z warszawskiej kliniki, proponuje Zosi wyjazd do rodzinnego domu w Kazimierzu nad Wisłą. Tam dziewczyna poznaje ludzi i miejsca bliskie jej ukochanemu. Każdego dnia Kazimierz odkrywa przed nią swoje małe sekrety. Mieszkańcy Doktorówki, domu Pawła, dbają o nią troskliwie. Zosia rozkochuje się w powolnym rytmie życia miasteczka, w jego brukowanych uliczkach i spacerach wzdłuż rzeki. Wśród dobrych wspomnień odkrywa jednak także te bolesne.

Fabisińska L.: Bolek i Lolek odkrywają Bałtyk

Bolek, Lolek i Tosia dostrzegają na plaży dziwny ślad. Może, idąc tym tropem, odnajdą klejnoty? A może się okaże, że prawdziwym skarbem Bałtyku jest coś zupełnie innego...

Kasztelan wojnicki Jan Tęczyński – budowniczy renesansowego Tenczyna

W latach 1579 – 1593 właścicielem Tenczyna był kasztelan wojnicki Jan Tęczyński. Jan był postacią niezwykle barwną, zagraniczne podróże, które odbył, obfitowały w liczne perypetie, przygody i pojedynki. Ukoronowaniem wypraw Jana był udział w bałtyckim rejsie jego krewniaka – Jana Baptysty, płynącego na ślub z królewną Cecylią Wazówną. Kasztelan wojnicki Jan Tęczyński przebudował kolebkę rodu w stylu renesansowym, nadając jej formę wspaniałej możnowładczej siedziby. Dzięki niemu zamek stał się jedną z najpiękniejszych małopolskich rezydencji magnackich o urodzie porównywanej z Wawelem.

Kasztelan wojnicki Jan Tęczyński był postacią wyróżniającą się spośród przedstawicieli rodu Tęczyńskich drugiej połowy XVI w. Edukację odbierał w kraju, lecz jej uzupełnieniem była podróż po Europie, którą rozpoczął w 1560 r. Wtedy to został wysłany przez swego ojca do Wiednia na dwór cesarza Ferdynanda I, założyciela austriackiej linii Habsburgów. W towarzyszącym Janowi orszaku znalazł się Piotr Skarga, od 1557 r. jego wychowawca. W trakcie pobytu w Wiedniu w kwietniu 1561 r. Jan odebrał z rąk cesarskich w imieniu swego ojca drugi przywilej potwierdzający wyniesienie Tęczyńskich do godności Hrabiów Świętego Cesarstwa Rzymskiego Narodu Niemieckiego. Do ich rodowego herbu dodano wówczas lwa w koronie. Z dworu Habsburgów Tęczyński ruszył w dalszą podróż po Europie. Przed wędrówką otrzymał listy polecające do papieża, królów: francuskiego, hiszpańskiego i portugalskiego oraz do królowej angielskiej Elżbiety I. Okazały się one bezcenne i kilkakrotnie uratowały mu życie. W drodze przez kraje Europy zachodniej Tęczyński odwiedzał dwory królewskie i możnowładcze, przeżył wiele przygód, toczył pojedynki. Mimo niezliczonych niebezpieczeństw, które napotkał, dzięki swej odwadze, ogromnemu szczęściu oraz otrzymanej pomocy zawsze wychodził z opresji obronną ręką.

Po powrocie z zagranicznych wojaży Jan Tęczyński zajął się polityką i własną karierą. W 1564 r. objął dochodowe starostwo lubelskie, a w 1571 r. wszedł do Senatu, zajmując prestiżowy urząd kasztelana wojnickiego. Jego krewki temperament i specyficzne usposobienie sprawiały jednak, że nadal przytrafiały mu się niecodzienne historie. Szczególnie interesujący był udział Jana w wypadkach towarzyszących koronacji Henryka Walezego na króla polskiego w dniu 21 lutego 1573 roku. Wtedy to właśnie Jan Tęczyński sprowokował bójkę z rotmistrzem królewskim Samuelem Zborowskim którego miał w pogardzie. Starcie dwóch szlachciców na dziedzińcu wawelskim zakończyło się poważnym zranieniem kasztelana przemyskiego Andrzeja Wapowskiego, który próbował rozdzielić rozjuszonych rywali. Wapowski ostatecznie zmarł z wykrwawienia co dla Zborowskich przyniosło dalsze daleko idące konsekwencje.

Jan Tęczyński brał również udział w burzliwych wydarzeniach związanych z rezygnacją Henryka Walezego z polskiego tronu. Nocą z 18 na 19 czerwca 1574 r. król wymknął się w przebraniu z Wawelu i potajemnie uciekał z Polski mając obietnicę objęcia tronu francuskiego. Tęczyński wraz z kilku towarzyszami ruszył konno w pościg za Henrykiem którego udało mu się dopędzić dopiero pod Pszczyną. Jan błagał Walezego o chwilę rozmowy, lecz dostępu do króla bronili zbrojni w szpady i pistolety Francuzi. Król oświadczył Tęczyńskiemu, że musi wrócić do Francji, nie rezygnując jednak z polskiego tronu. Wówczas Tęczyński dobył szabli i ku przerażeniu Francuzów przeciął sobie rękę, przysięgając

na własną krew wieczną wierność Walezemu. Henryk ruszył w dalszą drogę, jak dziś wiadomo, nie mając zamiaru powrotu.

Kasztelan wojnicki Jan był właścicielem Tenczyna w latach 1579 – 1593. To właśnie on przeprowadził gruntowną przebudowę warowni w stylu renesansowym. W tym celu sprowadził na zamek budowniczych, prawdopodobnie Włochów, którzy wzorując się na architekturze Wawelu nadali mu formę bogato zdobionej magnackiej rezydencji. Inwestycję, która pochłonęła znaczne nakłady, przeprowadzono z ogromnym rozmachem. W trakcie wykonanych prac przebudowano skrzydła mieszkalne warowni, górny dziedziniec otoczono krużgankami, a korony murów ozdobiono attykami. Tenczyn zyskał również bogaty wystrój architektoniczny w postaci misternie rzeźbionej kamieniarki. Dzięki inwestycjom poczynionym przez Jana, Tenczyn stał się jednym z najpiękniejszych zamków małopolskich, zyskując miano małego Wawelu. Z okresu renesansowej przebudowy pochodzi zapewne kamienny kartusz z herbem Tęczyńskich w wersji z 1561 r., który zachował się nad bramą wjazdową do Tenczyna.

Projekt realizowany dzięki dofinansowaniu z Gminy Krzeszowice.

TENCZYN

Elf Medica Instytut Urody

Instytut Urody Elf
Krzeszowice, ul. Daszyńskiego 1

Gabinet Podologiczno-Szkoleniowy Elf
Krzeszowice, ul. Targowa 47

tel. 668-990-679

Specjalna oferta cenowa dla czytelników gazety Gwarek
RABAT 20%
(tylko w listopadzie)

www.instytutelf.pl

OPALANIE NATRYSKOWE - PIĘKNA OPALENIZNA W 10 MINUT NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Opalanie natryskowe to najzdrowsza i najbezpieczniejsza forma nadawania skórze pięknego odcienia! To usługa odpowiednia dla wszystkich, także tych, którzy pragną cieszyć się zdrową opalenizną i źle reagują na promieniowanie UV, np. dla osób z jasną karnacją i alergiami. Opalanie natryskowe można wykonywać cały rok.

Sam zabieg opalania jest przyjemny, szybki i niezwykle higieniczny. Wykonywany jest na stojąco, w specjalnej kabinie, za pomocą oryginalnego urządzenia. Odcień opalenizny dobierany jest indywidualnie do karnacji klientki. Wszystkie preparaty używane podczas zabiegu są bezwonne, bez charakterystycznego zapachu samoopalaczy. Nie zawierają alkoholu, perfum ani konserwantów. Są bezwonne, dlatego usługa proponowana jest także kobietom w ciąży oraz osobom z wrażliwą skórą czy bielactwem.

Najlepsze pigmenty:

Płyny na których pracujemy, nie mają przykrych zapachów, więc nie wymagają używania dodatkowych środków maskujących zapach, które tak często występują w tańszych produktach.

Produkty do opalania są w 100% naturalne, wegańskie, nie testowane na zwierzętach. Składnik DHA używany w płynach stosowanych do zabiegu opalania posiada certyfikat Ecocert. Preparaty nie tylko pięknie opalają, ale dzięki zawartości organicznych składników - takich jak aloes, zielona herbata, naturalny kokos - doskonale nawilżają skórę.

Idealne opalanie na każdą okazję: imprezy, święta oraz przez cały rok.

Serdecznie zapraszam

mgr Angelika Korbiel
Kosmetolog UJ Collegium Medicum

2016 american spa WINNER PROFESSIONAL'S CHOICE AWARDS
2015 american spa WINNER PROFESSIONAL'S CHOICE AWARDS
FIRMA GODNA ZAUFANIA 2017
FIRMA GODNA ZAUFANIA 2021
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Jak modnie nosić czapki i szaliki?

Chłodno, chłodniej, coraz chłodniej! Czas odłożyć na półkę czapkę z daszkiem czy stylowy kapelusz, a wyposażyć się w coś, co ochroni nasze głowy i uszy przed chłodnym wiatrem i niższymi temperaturami. Czapki, opaski, nauszniki przyjemnie otulą ciepłem w chłodniejsze, listopadowe poranki, ale także wzbogacą stylizację.

Niektórzy robią kwaśną minę, kiedy na zewnątrz robi się zimno, a na głowę trzeba założyć coś cieplejszego, co ochroni od chłodu i mrozu. Powód jest błahy – okrycie głowy nie każdemu pasuje, a są i tacy, którzy twierdzą, że nie można znaleźć twarzowej czapki czy stylowego szalika. I dlatego musimy wyprowadzić ich z błędu.

- Dziś mamy tak szeroki wybór okryć głowy czy szalików, że nawet najbardziej wybredna osoba znajdzie coś, co będzie jej odpowiadało i pasowało – zarówno do bardzo klasycznych stylizacji z płaszczem w roli głównej, aż po sportowe outfity. Możemy szukać kompletów, jednak moda na dopasowane stylistycznie okrycie głowy, szalik i rękawiczki zdaje się trącić myszką… Dział dodatków jest tak bogaty, że aż szkoda byłoby rezygnować z faktur, kolorów i różnych wzorów na rzecz jednobarwnych elementów – podpowiada stylistka marki KiK.

Co komu pasuje?

Jakie okrycie głowy wybrać? Czapkę z pomponem, beret, beanie, czy czapkę z futrem? Najlepiej kierować się zasadą, aby dobierać ją do okrycia wierzchniego – niech będzie bazą, do której skompletujemy dodatki.

- Najłatwiej dobierać okrycie głowy i czapki na zasadzie komplementarności – do eleganckiego, wełnianego płaszcza beret, szal w stosowanych kolorach w kratę i dzianinowe rękawiczki będą najlepsze. Natomiast przy sportowych, bardziej casualowych stylizacjach warto pokusić się o czapkę w stylu beanie, czapkę z pomponem, czy też nieco zabawne nauszniki. Ważne, aby elementy się nie gryzły, ale stanowiły spójną całość – radzi specjalistka marki KiK i dodaje: **tutaj pamiętajmy także o kolorze, bo on również może nadać stylizacji klasycznego sznytu (czerń, szarość, granat, beż, ciemna zieleń) lub podbić stylizację do bardziej szalonej – tutaj chodzi głównie o czapki i dodatki w intensywnych, energetycznych kolorach – pomarańczowy, fiołkowy, różowy czy żółty.**

Najpopularniejsze dodatki

Choć moda z sezonu na sezon nieco się zmienia, a do topu barw wchodzą nowe odcienie, to mimo wszystko istnieją modele nakryć głowy, które zawsze będą popularne.

1. **Czapki typu beanie** – zazwyczaj są wykonane z dzianiny lub wełny, dobrze przylegają do głowy i chronią uszy przed zimnem. Czapki mają wywijany dół, który tworzy charakterystyczną przepaskę. Możemy znaleźć modele z naszywkami czy aplikacjami lub bez. Ten model czapki sprawdzi się do wielu stylizacji, ponieważ znajdziemy go w stonowanych, jak i intensywnych kolorach.
2. **Berety i kaszkiety** mają swój urok i na pewno zdecydują się na nie panie, które stawią na stylizacje w klimacie retro lub chcą podkreślić paryski szyk. Berety i kaszkiety występują często w stonowanych barwach – beż, brąz, krem, ale na rynku są dostępne także modele w mocnych odcieniach – np. bordo czy kobalt.
3. **Opaski i nauszniki** to rozwiązanie, które chroni uszy przed chłodem, jednak nie zakrywa całej głowy. Dodatki świetnie prezentują się w połączeniu z rozpuszczonymi, jak i związanymi włosami. Dodają młodzieńczego i nieco szalonego charakteru stylizacji.
4. **Czapki z pomponem** to wariacja na temat klasycznej czapki. Pasują zarówno do płaszczy, jak i cieplejszych zimowych kurtek. Duży wybór kolorystyczny sprawia, że każdy znajdzie model dla siebie.

Moda modą, ale pamiętajmy o tym, że sięgamy po dodatki po to, aby przede wszystkim było nam ciepło i wygodnie, nie tylko stylowo. Dlatego niech ta zasada będzie pierwsza podczas wyboru akcesoriów na jesień i zimę.

kik

Nowa przestrzeń dla artystów i kreatorów. Otwarcie Galerii Krakowskich Szkół Artystycznych w Galerii Bronowice

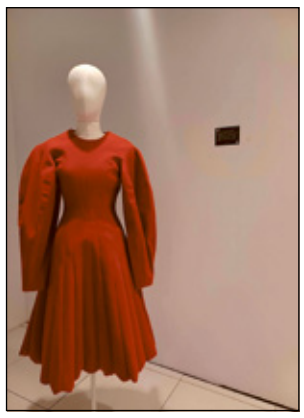
Tygodnie mody, warsztaty artystyczne i spotkania z twórcami zagoszczą na stałe w Galerii Bronowice. W centrum handlowym otwarto oddział Krakowskich Szkół Artystycznych. Nowopowstała Galeria Studencka KSA to wspólna przestrzeń dla projektantów mody, wnętrz, fotografików, artystów sztuk wizualnych i pasjonatów kreatywnych rozwiązań. Współpracę zainaugurował wernisaż wystawy, na której autorskie projekty przedstawiły designerki - Beata Zhyvushka i Bernadetta Perzanowska. Kolekcje będzie można podziwiać do 28 listopada.

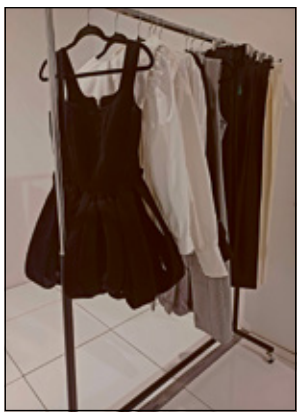
Krakowskie Szkoły Artystyczne to szkoły policealne, kształcące w 8 artystycznych zawodach, począwszy od projektowania i konstrukcji ubioru, projektowania wnętrz i przestrzeni, poprzez fotografikę i visual merchandising, aż po aktorstwo i choreografię. Uczniowie oraz absolwenci KSA zdobywają uznanie, a także osiągają sukcesy, prezentując swoje projekty i dokonania na arenie krajowej i międzynarodowej. Od tego tygodnia efektom ich kreatywnej pracy mogą przyglądać się również klienci Galerii Bronowice, w której powstała Galeria Studencka KSA.

Wydarzeniem inaugurującym otwarcie Galerii KSA w Galerii Bronowice był wernisaż wystawy młodych designerek. Autorkami pierwszej dostępnej w tym miejscu wystawy są artystki związane z Krakowskimi Szkołami Artystycznymi. Beata Zhyvushka zaprezentowała wystawę retrospektywną - podróż od pierwszych wybiegowych projektów, po kolekcję dyplomową, natomiast Bernadetta Perzanowska przedstawiła swoją debiutancką i bardzo osobistą kolekcję upcyclingową. Od 16 do 28 listopada miłośnicy mody oraz wszyscy zainteresowani pracami artystek, będą mieli okazję z nimi porozmawiać, a także zapoznać się ze szczegółami kolekcji. Na miejscu można zobaczyć różnorodne projekty - począwszy od tych bardziej użytkowych, przez bluzę, dla powstania której inspiracją był Kościół Metodystyczny Boston Avenue, aż po zestaw ubrań stworzony z 4770 wykałaczek.

Wystawa autorskich prac projektantek ubioru rozpoczyna serię wydarzeń kulturalnych, jakie organizowane będą w Galerii KSA. W najbliższych miesiącach na odwiedzających Galerię Bronowice czekać będą weekendowe targi vintage, tygodnie mody, warsztaty artystyczne i spotkania z twórcami. Co dwa tygodnie planowane są wernisaże wystaw projektantów i fotografów, będących absolwentami lub słuchaczami Krakowskich Szkół Artystycznych.

Galeria KSA jest otwarta od poniedziałku do piątku w godz. 15:00-19:00 oraz w soboty i niedziele handlowe w godzinach otwarcia Galerii Bronowice, na poziomie +1 (dawny lokal Galerii ASP).



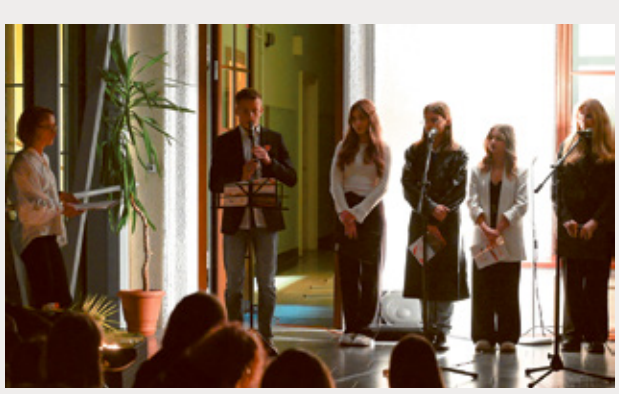
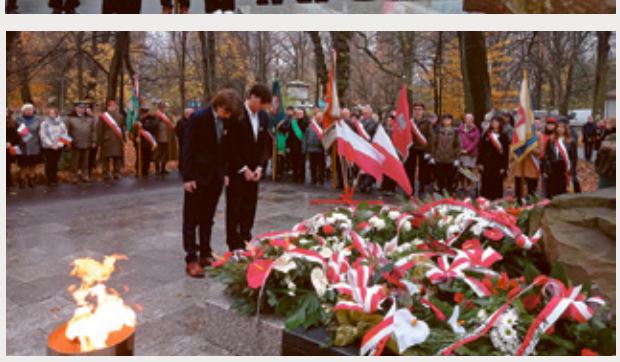


Obchody 105 rocznicy Niepodległości Polski w Liceum Ogólnokształcącym im. T. Kościuszki w Krzeszowicach

Uczniowie Liceum Ogólnokształcącego im. T Kościuszki bardzo uroczyście i wieloetapowo obchodzili 105 rocznicę odzyskania przez Polskę Niepodległości. Zaczęło się od odśpiewania hymnu narodowego na dziedzińcu szkolnym w ramach corocznej akcji : "Szkoła do hymnu". 10 listopada o godz. 11.11 wybrzmiały cztery zwrotki "Mazurka Dąbrowskiego". Akcja ta rozpoczęła się z inicjatywy MEiN w 2018 roku i odbyła się pod hasłem "Rekord dla Niepodległej". Jeszcze tego samego dnia w godzinach wieczornych miała miejsce uroczystość "Wieczór z Niepodległą".

Na dziedzińcu szkolnym odśpiewano pieśni patriotyczne przy podświetlonej płycie budynku. Następnie rozstrzygnięty został konkurs fotograficzny "W barwach narodowych". Na koniec w przeszkolonej przewiązce odbyło się spotkanie z poezją i pieśnią patriotyczną oraz dyskusje na temat niepodległości Polski. Z młodzieżą spotkali się i rozmawiali: Łukasz Smółka Wicemarszałek Województwa Małopolskiego, burmistrz Krzeszowic Wacław Gregorczyk oraz dyrektor szkoły Alicja Milczarek wraz z gronem pedagogicznym. Wydarzenie to stanowiło ważną okazję do wspólnego świętowania i refleksji nad historią narodową.

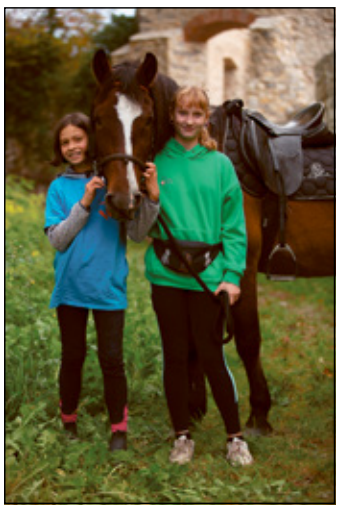
Następnego dnia - 11 listopada 2023 r. o godz. 10.20 odbyła się uroczystość patriotyczna przy Grobie Nieznanego Żołnierza . W Parku Bogackiego zgromadzili się mieszkańcy, przedstawiciele administracji rządowej, samorządowej, poczty sztandarowe i reprezentacje organizacji kombatanckich, paramilitarnych i społecznych, a także szkół i zakładów pracy. Wśród pocztów sztandarowych była także reprezentacja uczniów Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki. Po uroczystym odśpiewaniu hymnu, krótkich przemówieniach przedstawicieli władz, zaproszeni goście, w tym nasi uczniowie złożyli kwiaty na pomniku Grobu Nieznanego Żołnierza. Następnie przemaszerowano do kościoła parafialnego pw. św. Marcina, gdzie odbyła się msza święta w intencji Ojczyzny.

RADOSNY TENCZYNEK

"Kucyki na Zamku Tenczyn" – Festyn Charytatywny, który rozpromienił serca wszystkich

Piszę ten artykuł w wyjątkowo deszczowy i zimny listopadowy wieczór, tym milej jest mi wrócić wspomnieniami do słonecznej jesieni, a konkretnie do niedzieli 1 października 2023, kiedy nasza Fundacja z Miłości do Zwierząt na zaproszenie gospodarzy Zamku Tenczyn, zorganizowała niezapomniany festyn charytatywny "Kucyki na Zamku Tenczyn". Celem tego wydarzenia było zebranie środków na utrzymanie podopiecznych fundacji w okresie zimowym. Atmosfera była gorąca dzięki radosnym uśmiechom i serdecznemu zaangażowaniu wszystkich uczestników.



Najmłodsi goście mieli okazję w bliski sposób poznać urocze kucyki, które stały się gwiazdami festynu. Dzieci mogły nie tylko spotkać się z nimi, ale także dowiedzieć się o ich życiu, odbyć krótką przejażdżkę i sprawić radość swoim nowym przyjaciołom, karmiąc je marchewką. To niezapomniane doświadczenie z pewnością na długo pozostanie w pamięci najmłodszych uczestników.

Tradycyjne festynowe atrakcje również cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Malowanie buziek, warkoczyki czy pyszna wata cukrowa sprawiły, że dzieciaki uśmiechały się jeszcze szerzej. Dla łasuchów nie zabrakło domowych wypieków ofiarnych mam, których ciasta rozeszły się błyskawicznie, przynosząc dodatkowe fundusze na cele charytatywne.

Nie tylko dzieci miały okazję do wspaniałej zabawy – dla dorosłych przygotowano przejażdżki na imponujących koniach, w tym pięknym prawie dwumetrowym Shire, który przybył aż z Tyńca. To wyjątkowe zwierzę zrobiło ogromne wrażenie na wszystkich, którzy odważyli się na niezapomnianą przejażdżkę.

W kącikach edukacyjnych wolontariuszki dzieliły się swoją pasją i wiedzą na temat koni, a łagodne Kama i Lalka pozwalały dorosłym poznać te piękne stworzenia z bliska i w spokoju. Spotkanie z końmi skłaniało do refleksji nad tym, jak wiele radości i spokoju przynoszą nam zwierzęta oraz jak ważne jest zachowanie równowagi z przyrodą.

Dziękujemy naszej niestrudzonej ekipie wolontariuszy, oraz wszystkim którzy stworzyli z nami ten magiczny dzień, Państwu Potockim oraz Fundacji New Era Art za udostępnienie Zamku, Stowarzyszeniu Inicjatyw Społecznych Czerna za nieodpłatne wypożyczenie sprzętu oraz właścicielom ślicznej Felicity za wizytę i wsparcie w przejażdżkach.

Zapraszamy serdecznie do kolejnych spotkań w Radosnym Tenczynku, gdzie nie tylko możemy pomóc, ale także czerpać radość z prostych, ale magicznych chwil spędzonych z przyjaciółmi na czterech kopytach. Jesteśmy dla Was otwarci przez cały rok, również w krótsze, jesienne dni.

Pod naszą opieką przez cały rok pozostaje 28 koni i kucyków, a także kozy, koty oraz psy. Nie dalibyśmy rady bez Waszej pomocy:

♥♥ Nr konta Fundacji z Miłości do Zwierząt: BNP 23 1600 1462 1893 6523 9000 0001

♥♥ Link do zrzutki online: https://zrzutka.pl/gsfegt

Dziękujemy za Waszą hojność i wsparcie! Niech dobroć i miłość do zwierząt zawsze zwyciężają!

Chcesz zaangażować się osobiście w działania fundacji? Zadzwoń 792 977 009 lub napisz 4miloscidozwierzat@gmail.com i zmień życie swoje i innych istot na lepsze!

KOCIE SPRAWKI

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**

OSTOJA Cztery Łapy
FUNDACJA POMOCY ZWIERZĘTOM

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 pelnoletnich 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

ZUPA PIECZARKOWA - PRZEPYSZNA I PROSTA W ZROBIENIU

Lubię dobre, ciepłe zupy - to taki pyszny comfort food. Prosta i szybka do zrobienia zupa, czy można chcieć czegoś więcej? Moja zupa zrobiona jest na domowym wywarze, który wstawiłam w poprzedni wieczór w wolnowarze, a rano był gotowy. Brakowało pieczarek... Szybka wyprawa do sklepu i już można było zacząć gotować. Zrobiłam ją, gdy za oknem padał deszcz... Uwielbiam jej smak!

Zupa pieczarkowa

- 40 dkg pieczarek
- 1 cebula
- 1 litr wywaru (jeśli nie masz wywaru zobacz jak postępować na końcu wpisu *)
- 3 łyżki śmietany 12%
- sól, pieprz
- 1 łyżka koperku (u mnie suszony)
- 3 ziemniaki
- 1 litr wody

Ziemniaki i cebulę obierz i pokrój w kostkę. Do garnka nalej wywar, dodaj wodę, dodaj ziemniaki oraz cebulę i całość zagotuj. W międzyczasie pieczarki umyj i pokrój w niezbyt cienkie plasterki. Na suchej patelni połóż w jednej warstwie pieczarki i podsmaż, przewróć pieczarki na drugą stronę i jeszcze raz przez około 5 minut podsmaż. Pieczarki oddadzą trochę wody i pięknie się przyrumienią. Dodaj je do zagotowanego wywaru i gotuj około 10 minut. Ziemniaki też w tym czasie się ugotują i zupa będzie prawie gotowa. Teraz ostatni krok - do miseczki nałóż śmietanę, dodawaj po łyżce ciepłą zupę, wymieszaj tak, aby ogrzać śmietanę. Jak już śmietana będzie cieplejsza, wlej ją do zupy i dokładnie zamieszaj. Dopraw zupę solą, pieprzem oraz koperkiem i możesz już nalewać do miseczki :)

Smacznego!

* Jeśli nie masz wywaru przygotuj 1 marchewkę,1 pora, 3 ziarna ziela angielskiego, 1 liść laurowy – warzywa obierz,pokrój w plasterki i włóż do garnka i wraz z przyprawami ugotuj.!

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

3 sposoby na wykorzystanie dyni

Dynia to zdecydowanie królowa jesieni – jej pojawienie się zapowiada długie wieczory i domowe aktywności. Miłośnicy przytulnych wnętrz chętnie wykorzystują ją do tworzenia jesiennych dekoracji, a sympatycy kulinariów doceniają za smak i aromatyczne potrawy, które można z niej przygotować. Poznaj najlepsze pomysły na wykorzystanie dyni!

W przytulnym wnętrzu gotowym na chłodne miesiące nie może zabraknąć dekoracji z dyni. Pomarańczowa, zielonkawa, w paski lub kropki – warzywo ma wiele twarzy, a to pozwala na tworzenie różnych kompozycji.

1. Stroiki, lampiony i ozdoby

Najprostszym sposobem jest ustawienie kilku dyń w różnych rozmiarach przed wejściem do domu lub na tarasie w towarzystwie donic pełnych wrzosów. Taki klimatyczny zakątek wprowadzi nas w przyjemną aurę barwnej jesieni. Możemy zrobić także podobny stroik na stół czy też komodę, ustawiając mniejsze dynie obok świec zapachowych, dekoracyjnej szyszki czy ceramicznych figurek.

– Jeśli naturalna, pomarańczowa barwa warzywa nie pasuje do naszego wystroju mieszkania albo wizji artystycznej, można zmienić jej kolor na inny – np. złoty, srebrny lub biały. Zanim przystąpimy do malowania, wyczyśćmy główną zainteresowaną z kurzu i brudu, aby uniknąć nieestetycznego efektu i szybkiego gnicia. W trudniejszych przypadkach możemy wspomóc się gąbką do naczyń. Pamiętajmy także o ochronie dłoni podczas malowania i załóżmy gumowe rękawice. Najłatwiej pomalować dynię, korzystając z farby w sprayu – tutaj połysk będzie gwarantowany. Matowe wykończenie możemy uzyskać, stosując farbę kredową, którą rozprowadzimy pędzlem. Poczekajmy do wyschnięcia i dekoracja gotowa! – podpowiada Marta Krokowicz, związana z marką Paclan.

Nie zapominajmy o dyniowych lampionach, które mogą nawiązywać do Halloween. Przygotujmy ostry nożyk i łyżkę, które ułatwią wydrążenie miąższu i wycięcie otworów w skorupie – np. upiornego uśmiechu, który spodoba się najmłodszym – lub odwzorujmy popularne kształty np. gwiazdki. Po umieszczeniu w środku świeczki dynia rozświetli się niczym lampion.

2. Puree z dyni

To pomysł na wykorzystanie tego, co zostanie nam po produkcji dyniowych dekoracji – miąższu. Jeśli chcemy wygodnie go wybrać, warto zamiast łyżki użyć gałkownicę do lodów. Nie wyrzucajmy także środka z nasionami – wykorzystamy pestki ponownie.

– Miąższ najlepiej upiec – naczynie żaroodporne warto wyścielić wcześniej papierem do pieczenia, co zapobiegnie przywieraniu

dyni do dna, a nam zaoszczędzi czas na myciu. Warto sprawdzić miękkość warzywa patyczkiem w trakcie pieczenia – mniejsze kawałki upieką się szybciej, a większe i te ze skórką będą musiały spędzić około 60 minut w piekarniku. Upieczone warzywo wystudźmy i zblendujmy na gładką masę. Co z nim zrobić? Pomysłów jest wiele – będzie świetnym dodatkiem do jesiennej owsianki, domowych kopytek, zapiekanek czy ciasteczek. Zaserwujmy także krem z dyni, który jesienią smakuje najlepiej – mówi Marta Krokowicz i dodaje: gotowe puree możemy wykorzystać jednorazowo lub przechować na później – tutaj świetnie sprawdzą się woreczki do mrożenia ze struną lub zamykane na klips, które zapewnią zawartości szczelność i pozwolą cieszyć się smakiem jesieni także zimą. Jeśli przygotowaliśmy większą ilość masy warzywnej, poporcjujmy ją i zapakujmy do litrowych woreczków. Zamrozić możemy także surową dynię, pamiętając o wcześniejszym pokrojeniu w mniejsze cząstki – sprawdzi się jako dodatek do potraw i ciast zimową porą.

3. Zdrowe pestki

Czasem kupujemy gotową mieszankę pestek jako dodatek do sałatek albo w ramach zdrowej przekąski na wieczór. Dlatego po wyciągnięciu pestek z dyni, wykorzystajmy je ponownie. Aby zmienić je w chrupiące nasiona, musimy je wysuszyć. Możemy zrobić to za pomocą piekarnika – ważne, aby nasiona były równomiernie rozłożona na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i były co jakiś czas przewracane, aby dobrze się wysuszyły. Piekarnik najlepiej nagrzać do 70°C i zarezerwować sobie 1,5 h. Po tym czasie pestki powinny być wysuszone. Jeśli przygotowaliśmy w międzyczasie krem z dyni, to pestki razem z kleksem śmietany świetnie uzupełnią nie tylko smak, ale i wygląd dania.

Dynia ma wiele twarzy i zastosowań, dlatego w okresie, kiedy jest łatwo dostępna, korzystajmy z niej. Pomarańczowy miąższ z dodatkiem korzennych przypraw podbije kubki smakowe niejednego niejadka, a barwne dekoracje pozwolą przejść przez jesień bez szwanku.

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

Paclan

DanceArt Szkoła Tańca

510-026-040

Objaw

Dorosłe osoby często zgłaszają się do psychoterapeuty/psychologa w sprawie swoich dzieci. Dotyczy to różnych trudności związanych z małoletnimi: czy to problemy w szkole, trudności w kontaktach z rówieśnikami, czy kłopotliwe sytaucje dziejące się w domach. I tak, niewątpliwie zdarza się, że to faktyczne dziecko przeżywa jakieś trudności, ale bywa również tak, że niepokojące rzeczy dzieją się w domu, a dziecko „jedynie" nie wprost sygnalizuje o tym, czyli jest niejako objawem innych trudności.

Bardzo trudno jest to zrozumieć rodzicom, że odpowiedzią na niepokojące zachowania dziecka są być może oni sami. Z jakiegoś powodu łatwiej byłoby obarczyć młodszego członka rodziny pewnym stygmatem (np. jest niegrzeczny; nie chce się uczyć; ale także sprawy zdrowotne itp.) i nie musieć zajmować się sobą, swoimi problemami.

Rodzina jest specyficzną konstrukcją, w której to, co przede wszystkim się dzieje, to emocje. Ich przepływ w środowisku rodzinnym jest znaczący. Nie musi być słów, coś może być niewidoczone, ale zawsze są emocje. I to one wpływają na takie, a nie inne zachowania członków rodziny, w tym dzieci. Dzieci wielu rzeczy nie rozumieją, ale rodzą się ze zdolnością do odczuwania (odczuwania, a nie rozumienia!) emocji. Jestem zwolennikiem opinii Winnicota (amerykańskiego psychiatry), który mówił, że zrozumeinie trudności z małymi dziećmi często jest w ich matkach. Zatem jeśli w rodzinie dzieją się trudne sprawy, nie dziwne, że dzieci odczuwają trudne emocje. A jeśli je odczuwają, to muszą je również w jakiś sposób wyrazić.

W pamięci mam rodzinę chodzącą od lekarza do lekarza z kulkuletnim synem, który cierpiał na niewyjaśnione bóle brzucha. Trwało to wiele lat. Lekarze nie znajdowali żadnych przyczyn, jednak czasami decydowali się zapobiegawczo wdrażać pewne środki medyczne. Jak się później okazało, zupełnie niepotrzebnie. Po wielu latach wyszło, że małżeństwo (rodzice chłopca) od dawna przeżywają kryzys małżeński, a w domu miała miejsce przemoc bierna i najczęściej słowna. Nie dziwne zatem, że dziecko swoim bólem brzucha chciało niejako przywieść rodziców na terapię. Sami dorosli długo nie chcieli tej prawdy dopuścić do siebie.

Jeśli nasze dzieci przeżywają jakiś kryzys, to może warto zastanowić się, czy nie jest on objawem czegoś innego, poważniejszego, np. kryzysu w małżeństwie; trudności indywidualnych któregoś z rodziców itp. Warto zadać sobie wtedy pytanie: gdyby nie było problemu związanego z naszym dzieckiem, co wówczas najbardziej zaprzątałoby naszą głowę? Może odpowiadając na nie, uda nam się trafić na realne źródło naszych kłopotów.

❖ 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

ORIFLAME SWEDEN

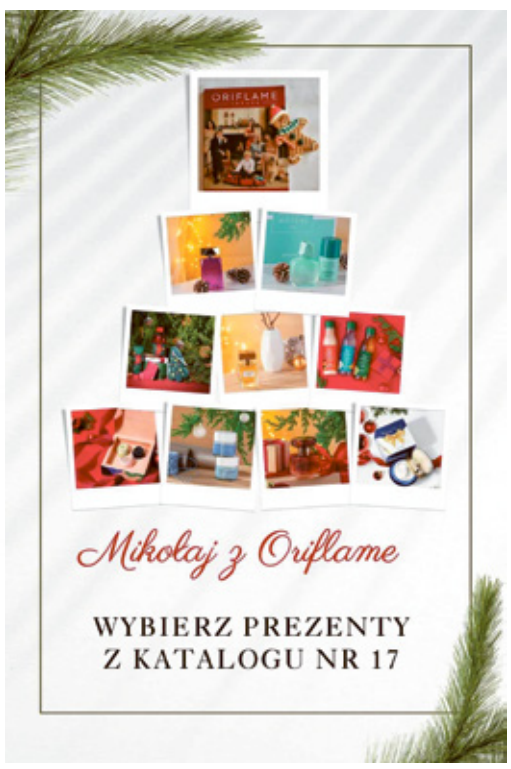
MIKOŁAJKI Z ORIFLAME!

W Oriflame wystartował czas mikołajkowo-świąteczny. Z tej okazji w naszym katalogu pojawiło się mnóstwo propozycji prezentowych.

Polecam gotowe zestawy zapakowane w piękne kartonowe pudełka, zestawy kosmetyków z torebkami prezentowymi GRATIS. Pojawiły się też produkty typowo świąteczne: żele, płyny do kąpieli i mydełka pachnące cytrusami, cynamonem i piernikami. Dla małych dzieci mamy serię Baby O, a dla starszych serię Love Nature Kids.

Polecam założyć naszą aplikację aby zamówić prezenty 20% taniej bez wychodzenia z domu. Dodatkowo dla nowych osób PROGRAM WITAMY, gdzie można odebrać piękną czarną torebkę Icona.

Jeśli złożycie zamówienie u mnie każdy prezent zostanie zapakowany, a do zamówienia powyżej 100 zł dołożę PREZENT NIESPODZIANKĘ.



Zapraszam też do bezpiecznych zakupów w sklepie internetowym, z dostawą prosto do domu lub paczkomatu: **https://tiny.pl/7k3vf**

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.

KOMPRA
BIURO RACHUNKOWE
tel. 32 754 56 70
Ponad 22 lata doświadczenia

SKUP AUT
SZYBKI DOJAZD
GOTÓWKA OD RĘKI
do 10.000 zł

Kontakt: 604 896 756

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

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

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

DO SPRZEDANIA WIDOKOWE DZIAŁKI BUDOWLANE w MIĘKINI:
- 12 a. Cena: 129 tys. PLN,
- 7,3 a. Cena: 63 tys. PLN.
Wszelkie szczegóły
pod numerem telefonu: 796 351 499

Gminny Przegląd Pieśni Patriotycznych „Skąd nasz Ród..." - Mników 2023

W piątkowe przedpołudnie 10 listopada, w przeddzień 105 rocznicy Odzyskania przez Polskę Niepodległości, w Szkole Podstawowej im. Księcia Józefa Poniatowskiego w Mnikowie, świętowaliśmy śpiewem tę jakże ważną dla każdego z nas rocznicę. Po długiej pandemicznej przerwie powrócił do kalendarium Gminy Lisieckiej Gminny Przegląd Pieśni Patriotycznych.

Na scenie mnikowskiej szkoły stanęły zespoły złożone z blisko 240 chłopców i dziewczynek. Uczniowie pod okiem swoich nauczycieli, opiekunów artystycznych, zaprezentowali przy dźwiękach pianina, skrzypiec, trąbki, instrumentów perkusyjnych oraz gitar liczne utwory o tematyce patriotycznej. Jedną z najpopularniejszych pieśni tego roku była „Szara Piechota",a zaraz za nią utwór współczesny „Żeby Polska Była Polską". Uroczystość rozpoczęła się oficjalnym przedstawieniem i wprowadzeniem reprezentacji szkół podstawowych z Cholerzyna, Czułowa, Jeziorzan, Kryspinowa, Liszek, Mnikowa, Piekar, Rącznej, Kaszowa nr 1 i nr 2. Harcerki z Mnikowa wprowadziły nasze barwy narodowe, a całą uroczystość poprowadziła Pani Dorota Kamińska prezes zarządu i reżyser Teatru Albertus.

Nie zabrakło także zaproszonych gości. Swoją obecnością zaszczycili nas: Pan Andrzej Kamieniarz żołnierz Narodowej Organizacji Wojskowej, Wójt Gminy Liszki Pan Paweł Miś, który objął uroczystość swoim patronatem, Pani Anna Maślanka Dyrektor GZEAS Gminy Liszki, Pani Barbara Rupikowska Sołtys Mnikowa i Pan Sławomir Kącik nasz miejscowy Radny - współorganizatorzy święta, a także sąsiadujące ze szkołą i zawsze otwarte na pomoc i potrzeby Siostry Albertynki.

Koncert wyśpiewanej miłości do Ojczyzny uświetniła swoim występem prezentującym polskie tańce narodowe, para z zespołu „Ziemia Liscka" zachwycając widownię swym tańcem, ruchem i bogato zdobionym ludowym strojem.

Gminny Przegląd Pieśni Patriotycznej jest bardzo ważnym świętem dla wszystkich szkół naszej gminy. To dzień kiedy nie tylko słuchamy, ale przede wszystkim wspólnie śpiewamy pieśni żołnierzy, dając im nowe życie. To od lat pielęgnowana tradycja, podtrzymywana przez społeczność mnikowskiej szkoły, ale także przez nauczycieli muzyki, dyrektorów szkół i wielu ludzi dobrej woli, którym zależy, by ten dzień i ta rocznica zapisały się w młodych sercach jako bardzo ważne i radosne święto. Radosne, bo niesie szczęście z przeżywanej wolności, która jest nam dana i zadana, jest nam ofiarowana przez pokolenia, przez takich ludzi jak nasz gość specjalny, Pan Andrzej Kamieniarz.

W imieniu Dyrektora Szkoły Podstawowej w Mnikowie Pani Izabeli Witkowskiej, serdecznie dziękujemy wszystkim dzieciom, młodzieży, wszystkim Państwu, którzy poświęciliście swój czas i siły, by „Gminny Przegląd Pieśni Patriotycznej Mników 2023" odbył się. Dziękujemy za radosne występy, za obecność, za wyjątkową atmosferę, przepełnioną patriotycznymi uczuciami.

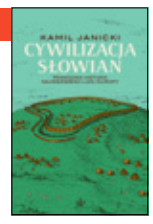
Dziękujemy za to, że spotkaliśmy się, by cieszyć NIEPODLEGŁOŚCIĄ NASZEGO NARODU – zapraszamy za rok!

❖ Jolanta Majka, SP Mników
www.liszki.pl

WARTO PRZECZYTAĆ

WYDAWNICTWO POZNAŃSKIE

„CYWILIZACJA SŁOWIAN"



Czy Słowianom udało się stworzyć własną cywilizację? Czy Słowianie znaleźli się na ziemiach polskich w czasie wielkich wędrówek ludów czy byli tu od tysiącleci, prawie „od zawsze"? Ten spór, który toczy się od dawna, ciągle jest obecny w myśleniu Polaków o swojej przeszłości. Kamil Janicki, autor wielu bestsellerów, m.in. „Pańszczyzny" i „Warcholstwa", w swojej najnowszej książce przedstawia najbardziej aktualną wizję tych interpretacji i odsyła do ciekawych wniosków. Autor łamie utarte stereotypy, opowiada, jak lud uważany za prymitywny stał się największą europejską wspólnotą językową. O zagadkowych prapoczątkach Słowian, o ich kulturowej atrakcyjności, o niechęci, z jaką byli opisywani przez współczesnych im antycznych pisarzy, i o tym, jak stworzyli cywilizację zdolną przeciwstawić się potomkom starożytnych Rzymian, Germanom czy imperiom azjatyckich koczowników. W czym tkwiła siła Słowian? Jak do tego doszło, że stali się największym ludem w Europie? Co zadecydowało o ich sukcesie? Odpowiedzi na te intrygujące pytania znajdziecie na kartach książki.

O Autorze:

Kamil Janicki *- pisarz i publicysta, absolwent historii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Historyk specjalizujący się w dziejach II Rzeczypospolitej i sylwetkach wybitnych kobiet z dawnych epok, autor kilkunastu książek w tej tematyce. Redaktor naczelny magazynu WielkaHISTORIA.pl, wcześniej redaktor naczelny portalu Ciekawostki historyczne.pl. Popularny komentator wydarzeń historycznych w mediach, obecny regularnie między innymi na łamach portalu Onet.pl, Wirtualna Polska, Interia, Na temat.pl, „Dziennik Bałtycki" i „Dziennik Polski".*

„CZŁOWIEK, KTÓRY ZROZUMIAŁ NATURĘ. NOWY ŚWIAT ALEKSANDRA VON HUMBOLDTA (WYD. 2)"

Na jego cześć nazwano miasta, rzeki, pasma górskie, prąd oceaniczny, pingwina, gigantyczną kałamarnicę, a nawet morze na Księżycu. Barwne życie Alexandra von Humboldta jest jak żywcem wyjęte z powieści przygodowej: zapuścił się w lasy deszczowe, wspiął na najwyższe wulkany świata, był podziwiany przez władców i prezydentów, uczonych i poetów. Inspirował Napoleona, Darwina, Bolívara, a nawet kapitana Nemo z powieści Juliusza Verne'a. Idee i odkrycia tego wielkiego naukowca zrewolucjonizowały i ukształtowały naukę, ochronę przyrody, politykę oraz sztukę. Andrea Wulf zabiera nas w fantastyczną podróż jego śladami – w wyścig przez Rosję zakażoną wąglikiem i wyprawę tropikalnymi rzekami pełnymi krokodyli – i pokazuje, dlaczego życie i poglądy Humboldta pozostają tak ważne do dziś. Chciał nie tylko zrozumieć świat, w którym żyjemy, ale też jako pierwszy zaczął się o niego troszczyć. Już w 1800 roku przewidział zmiany klimatyczne spowodowane działalnością człowieka i stworzył podwaliny współczesnego ruchu ekologicznego. „Człowiek, który zrozumiał naturę" to najgłośniejsza biografia ostatnich lat i zwycięzca Costa Biography Award 2015.

O Autorce:

Andrea Wulf *- historyk i pisarka, urodzona w New Delhi w Indiach, gdzie spędziła pierwsze pięć lat swojego życia. Dorastała w Hamburgu, a obecnie mieszka w Wielkiej Brytanii. Studiowała historię projektowania w Royal College of Art w Londynie i jest wykładowcą na uczelniach w Wielkiej Brytanii i USA. Była też gościem w National Kitt Peak National Observatory. Autorka książek, artykułów prasowych i recenzji książek. Jej książka „Człowiek, który zrozumiał naturę. Nowy świat Alexandra von Humboldta" (2015) to książka o pruskim przyrodniku, podróżniku i geografie Aleksandrze von Humboldcie. Wulf twierdzi, że Humboldt zsyntetyzował wiedzę z wielu różnych dziedzin, aby stworzyć wizję natury jako jednego połączonego systemu, który miał wpływ na naukowców, działaczy i społeczeństwo.*

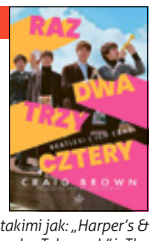
„CHOROBA IDZIE ZE MNĄ. O PSYCHIATRII POZA SZPITALEM"

Nie ma jednej schizofrenii, tak samo jak nie ma jednej depresji ani jednej choroby afektywnej dwubiegunowej. Nie ma też jednej właściwej reakcji człowieka, który towarzyszy bliskiej osobie w kryzysie, a medialne tezy o rzekomej szkodliwości leków, przemocy psychiatrii, koszmarze szpitali i samego chorowania kruszą się w konfrontacji z pojedynczymi opowieściami. O Justynie, która ratowała swojego męża przed samobójczą śmiercią. O Rafale, któremu czasami wydaje się, że jest wszechmogący. Albo o Irenie, która bez przerwy wyobrażała sobie, jak zadaje innym ból. „Opowieść o polskiej psychiatrii jest przede wszystkim historią o tym, co dzieje się z pacjentem poza murami instytucji" – pisze Anna Kiedrzynek w pierwszym rozdziale swojej książki o życiu osób doświadczających chorób i zaburzeń psychicznych. Jej zaskakujące, empatyczne i odważne reportaże to lekcja rozmowy o innej psychiatrii – wolnej od taniej sensacji, skupionej na przywracaniu cierpiącym normalnego życia.

O Autorce:

Anna Kiedrzynek *– dziennikarka, reporterka. Laureatka drugiej nagrody European Press Prize 2022 za materiał o kryzysie samobójczym wśród lekarzy weterynarii. Publikowała m.in. w Gazecie Wyborczej, Newsweeku, Tygodniku Powszechnym oraz miesięczniku Pismo. Laureatka Grand Prix Festiwalu Wrażliwego w Gdyni oraz zdobywczyni stypendium dziennikarskiego im. Mileny Jesenskiej przyznawanego przez Instytut Nauk o Człowieku w Wiedniu. W 2021 roku nominowana do nagrody Grand Press w kategorii reportaż prasowy/internetowy.*

„RAZ, DWA, TRZY, CZTERY. BEATLESI I ICH CZAS"



Paul, John, Ringo i George – czterech chłopców z Liverpoolu, którzy zawojowali świat jak nikt wcześniej. Jak do tego doszło? Dlaczego udało się to właśnie im? Jak Beatlesi zmienili świat? I jak ogromna sława, której doświadczyli jako pierwsi, zmieniła ich samych? Craig Brown zabiera czytelników w zaskakującą podróż, snując skrzącą się dowcipem i anegdotami panoramiczną w rozmachu opowieść o ulubionym zespole kilku już pokoleń słuchaczy. Co jeszcze zostało do powiedzenia o Fantastycznej Czwórce? Więcej, niż jesteście w stanie sobie wyobrazić... W siedmiu latach, kiedy grali razem, Beatlesi zamknęli całą epokę – to także jej historia. Czytanie książki Browna, okrzykniętej przez brytyjskich krytyków arcydziełem i udaną próbą stworzenia nowego sposobu pisania biografii, przypomina słuchanie najlepszych piosenek Paula McCartneya i Johna Lennona: jest w niej radość i smutek, miłość i nienawiść, śmierć i życie – i wszystko pomiędzy.

O Autorze:

Craig Brow *– kształcił się w Eton i na Uniwersytecie w Bristolu, a następnie został niezależnym dziennikarzem w Londynie. Współpracował z wieloma magazynami, takimi jak: „Harper's & Queen", „Tatler", „The Spectator", „The Times Literary Supplement", „Literary Review", „The Evening Standard" jako stały felietonista; z „The Times" jako rysownik; z „The Sunday Telegraph" i „The Sunday Times" jako krytyk restauracyjny, a z ostatnim tytułem także jako krytyk telewizyjny. Publikował cotygodniową recenzję książek w „The Mail on Sunday". Stworzył satyryczne postacie Bela Littlejohna w „The Guardian" i Wallace'a Arnolda w „The Independent on Sunday". Brown pisze także programy komediowe dla telewizji i radia, występował jako krytyk w Late Review w BBC Two, a także w filmach dokumentalnych. Jego książka o księżniczce Małgorzacie, siostrze królowej Elżbiety II, Ma'am Darling: 99 Glimpses of Princess Margaret zdobyła w 2018 roku nagrodę James Tait Black Memorial Prize w kategorii biografii. W 2020 roku książka Browna One Two Three Four: The Beatles in Time zdobyła nagrodę Baillie Gifford za literaturę faktu. Siostrzenicą Browna jest Florence Welch, wokalistka zespołu Florence and the Machine.*

ZIMA W TERENIE Z 16 KILO BŁOTA

Stało się. Mamy jeszcze kalendarzową jesień, ale pierwszy śnieg w naszym rejonie już się pojawił, miejscami w całkiem sporych ilościach. W górach jest już regularna zima, zatem zapewne niebawem dotrze i w nasze jurajskie rejony. Nie możemy się doczekać! Najbliższy wyjazd to niedziela 26.11.2023. Czy będzie to trasa w jesiennym błocie, czy w zimowo-śnieżnej scenerii, tego jeszcze nie wiadomo. Wiadomo na pewno, że będzie wymagająco, a trasa dostarczy dużo frajdy i adrenaliny.

Kolejny wyjazd 17.12.2023. Miejmy nadzieje, że w grudniu już doczekamy się wyczekiwanej zimy, ponieważ wyjazdy zimowe zawsze dostarczają wielu wrażeń, a trasy wielu niespodzianek.

Jak pamiętamy, zimowe wyjazdy to koleiny nieznanej głębokości, drogi zawiane metrowymi zaspami, zamarznięte kałuże, które potrafią bardzo skutecznie zakleszczyć pojazd, gdy lód jednak się podda. Zimowe wyjazdy to realia, gdy niewielkie wzniesienia, które zmieniają się w bardzo trudne a czasami i niebezpieczne podjazdy, gdy podłoże jest śliskie i zmarznięte. Zimowe wyjazdy to także zamarznięte koleiny, które kompletnie nie poddają się, gdy je forsujemy i nagle samochód wisi na lodowym garbie, a koła nie mają kontaktu z podłożem. Mroźna zima, opady śniegu i wiatr potrafią szybko zmienić odkryty teren w ogromną gładką połać, na której kompletnie nie widać, gdzie jest droga którą dobrze znamy i taki teren zamienić w pułapkę, z której ciężko się wydostać.

Bardzo dobrze pamiętamy takie warunki z wyjazdu w lutym tego roku. Nocne opady i wiatr zmusiły nas do zmiany trasy, gdyż droga miejscami była pod metrową warstwą śniegu. Wóz prowadzący dopóki jechał to jechał, ale gdy ugrzązł, trzeba było wielu ludzi i wiele łopat, by go wydostać. Holowanie do tyłu na kilka holowników, ponieważ jednym nie było szans ruszyć z miejsca wkopanego, ciężkiego Patrola. Wielokrotnie jechaliśmy na wyczucie z gazem w podłodze, wiedząc, że droga gdzieś tu jest, ale nie możemy się zatrzymać, bo uwięzimy całą kolumnę.

Dla tego też szczególnie w zimę, odradzamy wyjazdy w pojedynkę w nieznane, ale w znane również. Bardzo łatwo o kłopot, a może być ciężko o pomoc. Na szczęście pod tym względem środowisko offroadowe jest bardzo pomocne i funkcjonuje na FB grupa WKLEJKA4x4, gdzie można pisać o pomoc, zakładając, że ugrzęźliśmy w miejscu z zasięgiem...

Jak na ironię, wyciągarka mimo że jest, może się okazać nieprzydatna, gdy zawiśniemy na zwykłej polnej drodze i nie ma się do czego podczepić. Sugerujemy zatem, aby zimowe wycieczki odbywały się co najmniej na dwa pojazdy, dobrze wyposażone w ekwipunek, podnośniki, trapy, zwykłe deski, liny - to wszystko może być bardzo przydatne w teoretycznie łagodnym i znanym terenie. Ale najlepiej po prostu przyłączyć się do 16 KILO BŁOTA i jechać z nami, gdyż w grupie siła i każdy problem rozwiązujemy ekspresowo i jedziemy dalej! Do zobaczenia w terenie!

CZYSTA JURA

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

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

Klientom poszukującym atrakcyjnych lokalizacji dla swoich działalności polecamy do wynajęcia:

1. lokal użytkowy o pow. 14 m kw., Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 1150 zł/m-c
2. lokal użytkowy o pow. 55 m kw., Krzeszowice, Galeria Centrum, II piętro, czynsz najmu: 3000 zł/m-c
3. lokal użytkowy o pow. 19 m kw., Krzeszowice, Galeria Centrum, II piętro, czynsz najmu: 1050 zł/m-c
4. lokal użytkowy o łącznej pow. 170 m kw., Krzeszowice, Rynek (I piętro, budynek siedziby Banku PKO SA), czynsz najmu: 7000 zł/m-c
5. lokal użytkowy o pow. 24 m kw., Tenczynek, Dom Handlowy, I piętro, czynsz najmu: 800 zł/m-c
6. lokal użytkowy o pow. 65 m kw., Tenczynek, Dom Handlowy, I piętro, czynsz najmu: 1450 zł/m-c
7. lokal użytkowy o pow. 38 m kw., Nowa Góra, ul. Krakowska (budynek sklepu Delikatesy Centrum), czynsz najmu: 1000 zł/m-c
8. lokal użytkowy o pow. 38 m kw., Nowa Góra, ul. Krakowska (budynek sklepu Delikatesy Centrum) czynsz najmu: 1000 zł/m-c
9. lokal użytkowy o pow. 38 m kw., Nowa Góra, ul. Krakowska (budynek sklepu Delikatesy Centrum), czynsz najmu: 1000 zł/m-c

Wskazane ceny najmu są cenami netto.

Lokale dostępne od zaraz.

Szczegóły pod numerami 796 351 499 lub 696 595 118.

PODRÓŻE Z WYDAWNICTWEM POZNAŃSKIM

Słowenia. Mały kraj wielkich odległości. Zuzanna Cichocka

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.

W tym numerze rekomendujemy książkę **„Słowenia. Mały kraj wielkich odległości"**, z której dowiemy się m.in:

- dlaczego zdobycie szczytu Triglavu jest tak ważne dla Słoweńców,
- czy Lublana to spełnienie marzeń urbanistów o mieście idealnym,
- co łączy Hemingwaya ze Słowenią.

Nazywana krainą po słonecznej stronie Alp, a niektórym znana jedynie z drogi na wakacje w Chorwacji – Słowenia to kraj, o którym wciąż niewiele wiemy. Położony w tyglu kultur: germańskiej, romańskiej, słowiańskiej i węgierskiej intryguje różnorodnością. Słoweńcy słyną z miłości do gór, są dumni z miodu od słoweńskich pszczół i najstarszej winorośli na świecie, a na obchody karnawału czekają cały rok. Za malowniczymi krajobrazami skrywa się jednak historia państwa, które dopiero w 1991 roku ogłosiło niepodległość.

Autorka zabiera nas w podróż po małym kraju wielkich odległości: przez melancholijną równinę Prekmurja, dolinę szmaragdowej rzeki Soczy, piękny Maribor, wybrzeże Adriatyku z włoskimi wpływami czy pasterską osadę na Velikiej Planinie. Oddaje głos mieszkańcom i pokazuje Słowenię pełną kontrastów – nie zawsze tolerancyjną, nieco tajemniczą, a jednocześnie przyciągającą niepowtarzalnymi widokami spod Triglavu i smakiem gibanicy.

„Kiedy granice w Europie stały się przekraczalne, a jugosłowiańska wojna tliła się już tylko w Bośni, ruszyłem od razu do Słowenii, by poznać tę mityczną Szwajcarię Słowian, jedyny niebałkański fragment odchodzącej właśnie w niebyt jugosłowiańskiej układanki. Od tego czasu bywam tam często, jest to bowiem jedno z najbardziej fascynujących i najpiękniejszych miejsc w Europie. Lektura książki Zuzanny Cichockiej wspaniale ów fenomen przybliża."

Robert Makłowicz

„Słowenia jest wielkości jednego z polskich województw, ale na jej obszarze spotykają się wpływy kilku krajów, tworząc wyjątkowy i fascynujący miks kultur. Autorka zabiera nas w podróż po miejscu, o którym być może za wiele nie wiemy, ale które po lekturze zachwyci nas swoją różnorodnością i sprawi, że zapragniemy je poznać jeszcze lepiej."

Diana Chmiel

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**

Sezon infekcji rozpoczęty – zobacz, jak się przed nimi bronić!

Jak większość z nas pewnie zauważyła, gdy nadchodzi okres jesienny czy zimowy, częściej przytrafiają nam się różnego rodzaju infekcje wirusowe i przeziębienia. Zazwyczaj za taki stan rzeczy winimy kapryśną pogodę oraz towarzyszące jej niskie temperatury, jednak warto wiedzieć, że to w budynkach dochodzi do większości zakażeń. Jak zadbać o bezpieczną przestrzeń w domu? O tym już za chwilę.

Jak się przeziębiamy?

Aby zrozumieć, dlaczego infekcje gardła, krtani, katar, a często też odczucie ogólnego rozbicia czy osłabienia przytrafiają nam się częściej jesienią lub zimą, na początek wyjaśnijmy sobie, jak do nich dochodzi. Wbrew pozorom przyczyny nie należy upatrywać bezpośrednio w niskich temperaturach, jakie towarzyszą tym porom roku – zimno samo w sobie nie wywołuje infekcji, choć może im sprzyjać. Niskim temperaturom towarzyszy zazwyczaj niska wilgotność powietrza, co może powodować wysuszenie błon śluzowych nosa i gardła, przez co stają się one bardziej podatne na ataki chorobotwórczych patogenów. Te natomiast rozprzestrzeniają się głównie za pośrednictwem aerozoli, których cząsteczki osiągają rozmiar maksymalnie 20 mikrometrów i mogą być emitowane w czasie kaszlu, kichania, a nawet mówienia czy oddychania. Ich niewielkie rozmiary, a co za tym idzie również znikoma waga, sprawiają, że unoszą się one w powietrzu – w niektórych przypadkach nawet przez wiele godzin. Przenoszone tą drogą wirusy i bakterie mogą przenikać do naszych dróg oddechowych i prowadzić do zakażenia.

W budynkach bezpiecznie?

Kiedy na zewnątrz jest zimno czy deszczowo, więcej czasu spędzamy w budynkach, z innymi ludźmi, przez co w większym stopniu jesteśmy narażeni na kontakt z patogenami. Wirusy czy bakterie emitowane przez osoby zakażone występują w znacznie większym stężeniu niż na zewnątrz. Co więcej w niewentylowanym wnętrzu aerozole, będące ich nośnikiem, mogą unosić się w powietrzu nawet przez wiele godzin. W efekcie do większości zakażeń dochodzi właśnie wewnątrz pomieszczeń.

Jak już wiemy, wirusy i bakterie przenoszone są przede wszystkim drogą kropelkową, a ich głównym środkiem transmisji są aerozole. Najbardziej narażone na ich działanie są osoby znajdujące się najbliżej nosiciela – źródła emisji. Nie oznacza to jednak, że przebywając w dalszej odległości, możemy czuć się bezpieczni. Z każdą sekundą zawirusowane cząsteczki migrują i rozprzestrzeniają się po całym pomieszczeniu. Im jest ono mniejsze i słabiej wentylowane, tym prawdopodobieństwo złapania infekcji jest większe. W okresach niskich temperatur dochodzi do tego jeszcze jeden czynnik – ogrzewanie, które wysusza powietrze, a tym samym również błony śluzowe nosa i gardła, co osłabia naszą odporność.

Jak zatem możemy chronić siebie i domowników przed drobnoustrojami, bakteriami czy wirusami? Przede wszystkim dbając o zdrowe warunki w domu – w szczególności o jakość powietrza we wnętrzach, w tym o jego czystość i odpowiednią wilgotność.

Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczeń

Najprostszym sposobem na ograniczenie ryzyka zakażenia wirusami jest regularne wietrzenie pomieszczeń, powodujące szybką wymianę i odświeżenie powietrza oraz usunięcie lub przynajmniej znaczne zmniejszenie stężenia patogenów jakie się w nim znajdują. Jednocześnie otwierając okna, wpuszczamy do wnętrz promienie UV pochodzące ze światła dziennego, mogące pomóc w zwalczaniu bakterii i wirusów. Dlatego warto wietrzyć pomieszczenia przynajmniej 3 razy dziennie, niezależnie od pory roku – wystarczy 10-15 minut. Pamiętajmy o tym także, gdy złapiemy infekcję, po przebytej chorobie czy bezpośrednio po każdej wizycie gości. Nie tylko, pozbędziemy się szkodliwych dla zdrowia zanieczyszczeń, lecz także utrzymamy w pomieszczeniach odpowiednią wilgotność powietrza i tym samym zapobiegniemy rozwojowi grzybów, w tym pleśni.

Zaproś jony do wnętrz

Jednak zbyt częste, długotrwałe wietrzenie pomieszczeń zimą może doprowadzić do ich wychłodzenia, latem z kolei do ich przegrzania, co może obniżyć nasz komfort termiczny, a do tego skutkować wyższymi rachunkami za ogrzewanie czy chłodzenie. Co zatem możemy jeszcze zrobić, by ograniczyć ilość chorobotwórczych patogenów unoszących się w powietrzu? Dobrym pomysłem jest „zaproszenie" jonów ujemnych do wnętrz mieszkalnych. Te maleńkie, niewidoczne dla oka cząsteczki, mają moc oczyszczania powietrza. Jony naturalnie występują w przyrodzie, w największym stężeniu przy wodospadach, w górach, lasach czy nad morzem i to właśnie dlatego w tych miejscach tak dobrze nam się oddycha – im więcej jonów, tym mniej zanieczyszczeń w powietrzu.

W pomieszczeniach zwykle znajduje się niewielka ilość tych dobroczynnych cząsteczek (zazwyczaj stężenie wynosi od 0 do 250 jonów/cm3). Możemy to jednak zmienić i stworzyć w naszym domu czy mieszkaniu warunki zbliżone do tych, z jakim mamy do czynienia na łonie natury, np. w lesie lub w górach (2000 – 4000 jonów/cm3). Taki efekt uzyskamy wybierając do malowania ścian mineralną farbę aktywnie wytwarzającą jony ujemne o działaniu korzystnym dla zdrowia i samopoczucia. Jony te można porównać do naturalnych magnesów, które przyciągają zanieczyszczenia, powodując ich opadanie na podłogę, dzięki czemu przenoszone tą drogą patogeny, nie przedostają się do naszych dróg oddechowych.

Badania porównawcze przeprowadzone przez niezależne jednostki naukowo-badawcze dowiodły, że farba Baumit IonitColor wytwarza jony, które wiążą nie tylko drobny kurz i pyłki, lecz także aerozole, redukując ich stężenie w powietrzu nawet o 60% w ciągu zaledwie 90 minut. Testy wykazały również, że wielkość neutralizowanych cząsteczek mieści się w przedziale od 0,18 do 20 mikrometrów – dokładnie takiej wielkości aerozole powstają podczas mówienia oraz oddychania i mogą unosić się w powietrzu nawet przez wiele godzin w niewentylowanym pomieszczeniu. Co ważne, proces jonizacji trwa 24 godz. na dobę, co oznacza, że powietrze we wnętrzu wymalowanym taką farbą jest oczyszczane w trybie nieprzerwanym. To świetna, bardziej ekonomiczna i przyjazna środowisku alternatywa dla urządzeń elektrycznych zużywających energię elektryczną, która jest coraz droższa.

Farba mineralna firmy Baumit wytwarza dobroczynne jony w momencie kontaktu jej powierzchni z cząsteczkami wody naturalnie unoszącymi się w powietrzu. Dla optymalnego efektu istotna jest zatem odpowiednia wilgotność w pomieszczeniu – pamiętajmy, że jest ona ważna także dla naszego samopoczucia. Dlatego zaleca się użycie farby w zestawie z rekomendowaną przez producenta masą szpachlową Baumit IonitFinish (w paście, gotowa do użycia) lub Baumit IonitFino (sucha zaprawa do wymieszania

z wodą), pomagającą utrzymać wilgotność powietrza na poziomie optymalnym zarówno dla produkcji jonów, jak i zdrowia mieszkańców.

Nie rezygnuj ze spacerów

Niskie temperatury, krótsze dni, opady deszczu czy śniegu – jesienna i zimowa aura za oknem nie zachęcają do spędzania czasu na wolnym powietrzu. Przy takiej pogodzie raczej unikamy wszelkich spacerów, a pokonując drogę powrotną z pracy do domu, staramy się to zrobić w jak najkrótszym czasie. Jak się okazuje nie jest to dobra strategia. Ruch na świeżym powietrzu nie tylko poprawia nastrój i korzystnie wpływa na naszą sylwetkę, lecz także poprawia krążenie, znakomicie dotlenia organizm, a do tego wspomaga jego hartowanie, co z kolei pozytywnie przekłada się na naszą odporność. Może nam również dostarczyć witaminy D, produkowanej w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Pamiętajmy, że jej niedobór w organizmie sprawia, że stajemy się bardziej podatni na choroby górnych dróg oddechowych. Dlatego spacerujmy o każdej porze roku – nawet zimą.

Czyste powietrze w pomieszczeniach to nie tylko mniejsze ryzyko infekcji czy alergii. To bardziej przyjazne środowisko do życia, gwarantujące lepszy sen, efektywniejszy odpoczynek czy lepszą koncentrację. Łącząc odpowiednie rozwiązania budowlane z regularnym wietrzeniem pomieszczeń, możemy stworzyć optymalny mikroklimat, który będzie sprzyjał naszemu lepszemu samopoczuciu i zdrowiu, a także finansowym oszczędnościom.

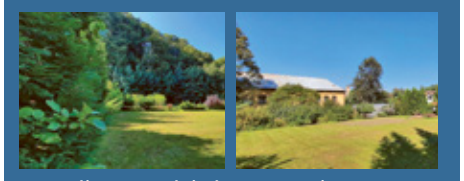
❖ www.baumit.com
www.facebook.com/BaumitPolska
www.instagram.com/baumit.polska

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

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

KRZESZOWICE, UL. WYKI 2

DO SPRZEDANIA



unikatowa, pięknie zagospodarowana działka o pow. ok. 19,5 a w Młoszowej, obok zabudowy pałacowo-parkowej oraz lasu.

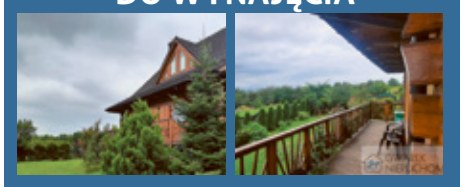
Cena: 259 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA

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

Cena: 690 tys. PLN.

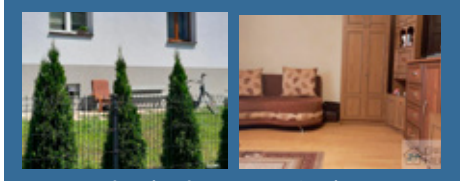
DO WYNAJĘCIA



widokowa posesja z domem drewnianym z bali, o pow. ok. 150 m kw. w Młoszowej.

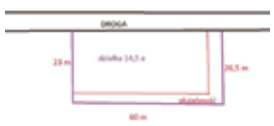
Cena: 4800 PLN / m-c.

DO SPRZEDANIA



mieszkanie o pow. 36 m kw. w centrum Chrzanowa.

Cena: 215 tys. PLN.



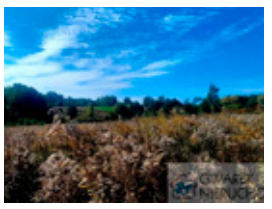
DO SPRZEDANIA
działka budowlana o pow. 14,5 a w Tenczynku.
Cena: 180 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana o pow. 31 a w Kotowicach, gm. Żarki, piękne, spokojne miejsce.
Cena: 315 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana o pow. 7,2 a w Antoniowie (dzielnica Dąbrowy Górniczej), w wyjątkowej lokalizacji, ok. 400 m od Zalewu Pogoria IV.
Cena: 500 tys. PLN.

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

DO SPRZEDANIA
dom drewniany o pow. ok. 150 m kw. plus garaż na pięknej działce o pow. 12 a, w spokojnej, zielonej części Dąbrowy Górniczej.
Cena: 630 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 169 m kw. w Zabierzowie. Cena: 975 tys. PLN.
2. Dom 300 m kw. w Porębie Żegoty, gm. Alwernia, działka 11 a. Cena: 420 tys. PLN.
3. Dom 210 m kw. w Sarnowie, pow. będziński, działka 9 a. Cena: 730 tys. PLN.
4. Dom 150 m kw. w Dąbrowie Górniczej. Cena: 630 tys. PLN.
5. Dom w Pińczycach, pow. myszkowski, działka 84 a. Cena: 420 tys. PLN.
6. Dom 40 m kw. w Winownie, pow. myszkowski, działka 70 a. Cena: 73 tys. PLN.
7. Dom 80 m kw. w Winownie, pow. myszkowski, działka 17,5 a. Cena: 199 tys. PLN.
8. Dom 200 m kw. w Dobieszowicach, pow. będziński, działka 3,5 a. Cena: 349 tys. PLN.
9. Dom 210 m kw. w Ciągowicach, pow. zawierciański, działka 33 a. Cena: 690 tys. PLN.
10. Dom 150 m kw. w Dąbrowie Górniczej. Cena: 630 tys. PLN.
11. Mieszkanie 36 m kw. w Chrzanowie. Cena: 215 tys. PLN.
12. Mieszkanie 39 m kw. w Będzinie. Cena: 159,9 tys. PLN.
13. Mieszkanie 51 m kw. w Porębie, pow. zawierciański. Cena: 270 tys. PLN.

DZIAŁKI NA SPRZEDAŻ

14. Działka budowlana 7,3 a w Miękini, gm. Krzeszowice. Cena: 63 tys. PLN.
15. Działka budowlana 12 a w Miękini, gm. Krzeszowice. Cena: 129 tys. PLN.
16. Działka budowlana 10 a w Rącznej, gm Liszki. (Obok do zakupienia działka o tej samej pow.). Cena: 280 tys. PLN.
17. Działka z WZ 19,5 a w Młoszowej, gm. Trzebinia. Cena: 259 tys. PLN.
18. Działka budowlana 40 a w Paczółtowicach. Cena: 349 tys. PLN.
19. Działka 21 a, Zalas, gm. Krzeszowice. Cena: 119 tys. PLN.
20. Działka budowlana 14,5 a w Tenczynku. Cena: 180 tys. PLN.
21. Działka 48 a w Wierzchowiu. Cena: 110 tys. PLN.
22. Działka budowlana 31 a w Kotowicach, gm. Żarki. Cena: 315 tys. PLN.
23. Działka budowlano-rolna (gospodarstwo rolne) o pow. 2,2 ha w Wilkowicach, gm. Zbrosławice. Cena: 230 tys. PLN.
24. Działka 7 a w Nowej Wsi, pow. będziński. Cena: 130 tys. PLN.
25. Działka 25 a w Nowej Wsi, pow. będziński. Cena: 450 tys. PLN.
26. Działka budowlana 5,5 a w Rzeniszowie, gm. Koziegłowy. Cena: 73 tys. PLN.
27. Działka budowlano-usług. (plus w części - rolna) 84 a w Dąbrowie Zielonej, pow. częstochowski. Cena: 129 tys. PLN.
28. Działka budowlano-usług. 21 a w Dobieszowicach, gm. Bobrowniki. Cena: 150 tys. PLN.
29. Działka budowlana 21 a w Siemoni, gm. Bobrowniki. Cena: 189 tys. PLN.
30. Działka budowlana 35 a w Bobrownikach. Cena: 350 tys. PLN.
31. Działka budowlana 14 a w Bobrownikach. Cena: 129 tys. PLN.
32. Działka budowlana 9 a w Twardowicach, gm. Bobrowniki. Cena: 133 tys. PLN.
33. Działka budowlana 8,2 a w Twardowicach gm. Bobrowniki. Cena: 150 tys. PLN.
34. Działka budowlana 7,2 a w Antoniowie (dzielnica Dąbrowy Górniczej), k. zalewu Pogoria IV. Cena: 500 tys. PLN.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

35. 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

36. Działka usługowo-przemysłowa (U/P) 58 a w Grojcu. Cena: 870 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

37. Dom 300 m kw. lub połowa domu w gm. Krzeszowice. Cena uzależniona od liczby najemców.
38. Dom 150 m kw. w Młoszowej, gm. Trzebinia. Cena: 4800 PLN/m-c.
39. Mieszkanie 36 m kw. w Sosnowcu. 2 pokoje. Kaucja 1600 PLN. Cena: 1150 PLN/m-c.
40. Mieszkanie w domu w Preczowie, pow. będziński. 3 pokoje, łazienka, kuchnia. Cena 2700 PLN/m-c z mediami dla 3-osobowej rodziny (w okresie grzewczym plus 500 zł/m-c - ogrzewanie).
41. Mieszkanie 70 m kw. w domu w Siedlcu k. Krzeszowic. Oddzielne wejście. 3 pokoje, kuchnia, 2 x łazienka. Dla 2-6 osób. Pokoje umeblowane. Cena: 2200 PLN/m-c.

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

42. Lokal o łącznej pow. 170 m kw. przy Rynku w Krzeszowicach (I p. w budynku Banku Pekao). Cena: 7000 PLN netto/m-c.
43. Lokal użytkowy 14 m kw. w Galerii Centrum w Krzeszowicach. Cena: 1150 zł netto/m-c.
44. Stanowisko handlowe 19 m kw. w Galerii Centrum w Krzeszowicach. Cena: 1050 zł netto/m-c.
45. Stanowisko handlowe 65 m kw. w Domu Handlowym w Tenczynku. Cena: 1450 zł netto/m-c.
46. Lokal użytkowy 24 m kw. w Domu Handlowym w Tenczynku. Cena: 800 zł netto/m-c.
47. Lokal użytkowy 38 m kw. w Nowej Górze, w budynku Delikatesów Extra. Cena: 1000 zł netto/m-c.

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

Metamorfoza na jesień – prosty sposób na przytulne wnętrze

Gdy dni stają się krótkie i ponure, niechęć do wychodzenia z domu dopada większość z nas. Zamiast z tym walczyć, skupmy się na tym, by wydobyć z tej sytuacji to, co najlepsze i uprzyjemnić sobie jesienne wieczory w domowym zaciszu. Jak to zrobić? Niech sama jesień będzie inspiracją!

Skandynawski minimalizm we wnętrzarstwie wciąż ma się dobrze, jednak nowych, rosnących w siłę trendów nie brakuje. Jednym z wyróżniających się jest ten na wprowadzenie do wnętrz ciepłych, ciemnych i naturalnych kolorów – dokładnie takich, które często bywają określane jako „barwy jesieni".

– Karmelowy, kasztanowy, rdzawy, przydymione róże i czerwienie, bordo, ale także głębokie odcienie żółci, zieleni i granatu to obecnie barwy, które królują we wzornictwie. Dekoratorzy malują nimi ściany, obijają sofy i fotele, a także projektują wszelkiego rodzaju dodatki – od zasłon, przez wazony, po świeczniki – wylicza jednym tchem dekoratorka związana z siecią sklepów KiK.Ich niewątpliwą zaletą jest to, że wizualnie ocieplają wnętrze, sprawiając, że jest bardziej przytulne.

– Można to osiągnąć, nie tylko malując ściany czy wymieniając **meble. Jeśli nie planujemy remontu ani większych wydatków, skupmy się wyłącznie na detalach. Kilka dekoracji w neutralnych tonach ustawionych na parapecie czy komodzie, poduszki czy nawet koc zarzucony na nasz ulubiony fotel to najprostszy sposób, by odmienić wnętrze** – podpowiada ekspertka.

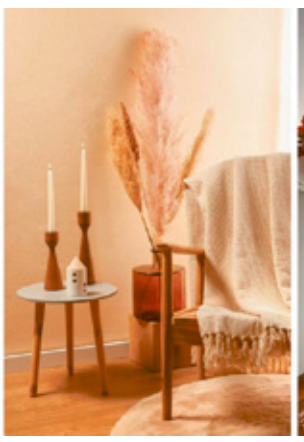
Nie tylko jesienna paleta barw

Jeśli marzy nam się większa metamorfoza i chcemy osiągnąć efekt maksymalnej przytulności, czy jak mówią Duńczycy, hygge, skupmy się nie tylko na kolorach.

– Wnętrza możemy ocieplić wizualnie za pomocą barw, ale też bardziej dosłownie. Tu z pomocą przychodzą wszelkiego rodzaju materiały: zasłony, dywaniki, wspomniane już pledy czy poduszki. Dzięki nim pomieszczenia stają się bardziej domowe i przyjazne – zauważa dekoratorka.

Zabawa światłem

Tym, co błyskawicznie, a do tego minimalnym nakładem może odmienić i „uprzytulnić" każde wnętrze, jest też światło. Jak wyjaśnia ekspertka związana z marką KiK, „powinno być żółte, niezbyt mocne, najlepiej punktowe".



– Zamiast górnego światła, włączajmy lampki i stojące lampy, palmy świeczki i udekorujmy kilka miejsc światełkami. Ich sznury możemy np. umieścić na lub za zagłówkiem łóżka albo kanapy tak, by dawały przyjemną ciepłą poświatę. Taki sposób oświetlenia idealnie podkreśla wszelkie ciepłe, jesienne kolory, zarówno te jasne, np. przydymione róże, beże i żółcie, jak i nasycone czerwienie czy bordo – mówi.Tak urządzone wnętrze, w którym wrażenie przytulności zostało osiągnięte za pomocą nastrojowego światła, miękkich materiałów i ciepłych, naturalnych, jesiennych barw, nie potrzebuje już wiele dodatków.

– Jesień to też idealna pora na eksponowanie bukietów z suszonych kwiatów, liści, traw czy gałązek. Tradycyjne dary jesieni też mogą być świetną ozdobą – szyszki czy kasztany umieszczone w misie, ozdobne malutkie dynie lub orzechy to piękne, naturalne dekoracje, które będą doskonale pasować do innych dodatków w ciepłych kolorach – dopowiada ekspertka KiK.

Jesień uwielbia ciepłe, punktowe światło, dekoracje z naturalnych materiałów oraz miękkie tkaniny, w które można się „zakopać" i wypić kubek gorącej czekolady. I właśnie taką „jesieniarską" wersję mieszkania sobie zafundujmy!

WYDARZENIA KULTURALNE, IMPREZY, SPOTKANIA

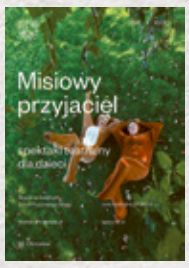
ZABIERZÓW

CHRZANÓW

JĘZYK GRECKI MI DANO [spotkanie poetyckie]

Miejski Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Chrzanowie oraz Grupa Twórcza Cumulus zapraszają na poetycko-muzyczne spotkanie. Tym razem będziemy mieli okazję wysłuchać poezji greckiej w wykonaniu Pani Rity Winiarczyk. Spotkanie odbędzie się 24 listopada o godzinie 17.00 w klubie Stara Kotłownia. Oprawa muzyczna w wykonaniu uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. J. Garści w Chrzanowie.
Rita Winiarska – tłumaczka i lektorka języka nowogreckiego. Absolwentka filologii klasycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Przekładała m.in. poezję i prozę Jorgisa Manousakisa, eseje podróżne Nikosa Kazantzakisa i Kostasa Ouranisa. Publikowała także przekłady epgramów z Antologii Palatyńskiej. Laureatka I edycji Konkursu o Nagrodę im. Edwarda Porębowicza za przekład literacki z j. katalońskiego (2019).
Jej przekłady ukazały się m.in. w „Czasie literatury", „Poezji dzisiaj", „Nowym Filomacie", „Nowej Dekadzie krakowskiej", „Frazie". Autorka przekładu tomiku „Granice" greckiej poetki Danae Sioziou (Instytut Kultury Miejskiej, Gdańsk 2021).
https://www.moksir.chrzanow.pl/wydarzenie/jezyk-dano-mi-grecki-spotkanie-poetyckie/

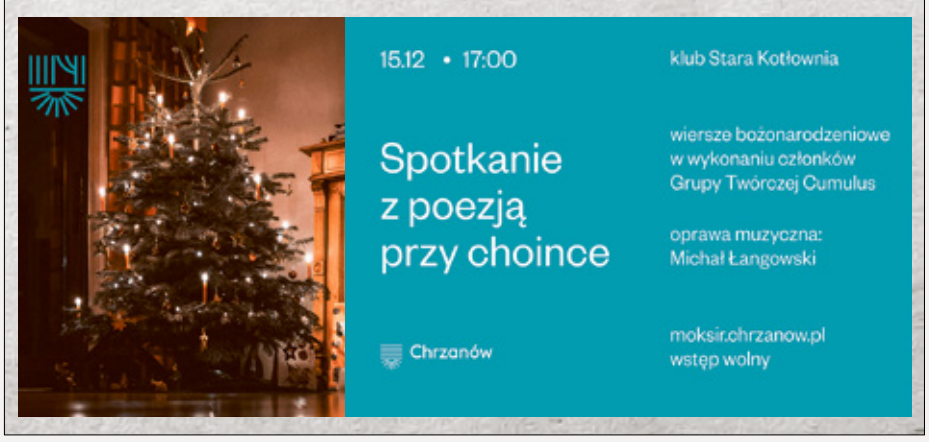
MISIOWY PRZYJACIEL [SPEKTAKL DLA DZIECI]



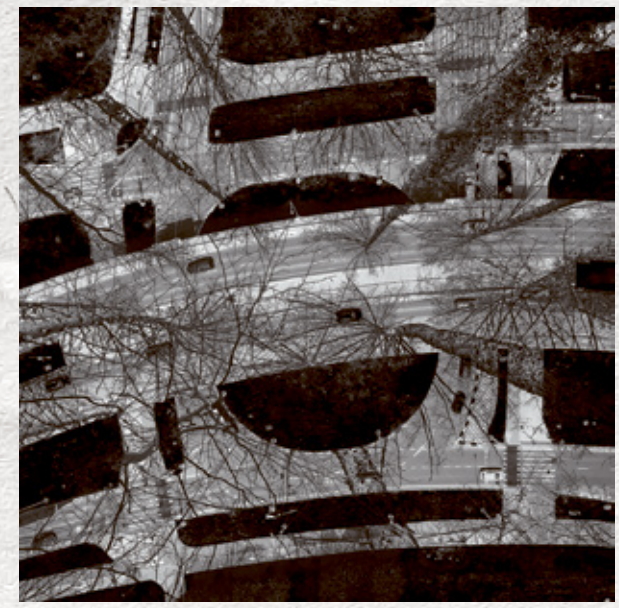
Dzień Pluszowego Misia co roku świętujemy spektaklem dla dzieci. Tym razem będzie to „Misiowy przyjaciela", a w bohaterów opowieści wcielą się pracownicy chrzanowskiego domu kultury.
Spektakl odbędzie się 25 listopada 2023 roku o godz. 16:00 w sali teatralnej MOKSiR Chrzanów. Bilety w cenie 15 zł do nabycia w Informacji MOKSiR/kasie kina Sztuka. Rezerwacje grupowe tel. (32) 623 3086 w. 35. Czas trwania spektaklu ok. 40 minut.
https://www.moksir.chrzanow.pl/wydarzenie/misiowy-przyjaciel-spektakl-dla-dzieci/

ANDRZEJKI Z ANDRZEJEM 5

To już coś więcej niż tylko koncert. To duże wydarzenie imprezowe, na którym rządzą Andrzeje. W tym roku po raz piąty. W klubie Stara Kotłownia 25 listopada 2023 Andrzejki z Andrzejem 5. Zagrają Wyjście Awaryjne oraz W.R.Ona. Start o godz. 19:00. Otwarcie drzwi 18:00. Bilety w cenie 20 zł (przedsprzedaż), 25 zł (w dniu koncertu) do kupienia w kasie kina Sztuka/Informacji MOKSiR.
Wyjście Awaryjne to bezkompromisowy rapcore rodem z Trzebini. Zespół ma na koncie płytę oraz Ep-kę. Co roku są gospodarzami Andrzejek z Andrzejem, a ich wokalista świętuje na koncercie swoje imieniny. W.R.Ona, to duet grający rocka alternatywnego. Skład powstał w 2021 roku z inicjatywy Sławomira "Wrony" Wrońskiego śpiewającego i grającego na gitarze basowej.
W 2022 do składu dołączył Grzegorz "Maly" Imielski odpowiedzialny za perkusje sampling i instrumenty perkusyjne. Zespół ma na koncie kilka niezależnych wydawnictw jak i debiut z Sierpnia 2022 płytę W.R.Ona "Czemu Nie". Płyta dostępna jest na wszystkich platformach streamingowych.



KRZESZOWICE



Spotkanie autorskie z Markiem Kucharczykiem wokół wystawy "Wieloświaty"

Galeria Sztuk Wizualnych Vauxhall w Krzeszowicach zaprasza na spotkanie autorskie z Markiem Kucharczykiem wokół wystawy "Wieloświaty".
Spotkanie odbędzie się 24 listopada 2023 o godz. 18.00. Wstęp wolny.

O autorze:

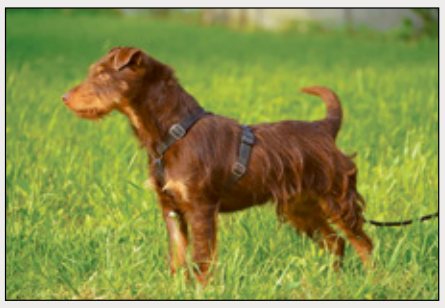
Marek Kucharczyk – rocznik '58, mieszka w Lublinie. Członek rzeczywisty Związku Polskich Artystów Fotografików (Okręg Lubelski). Biolog środowiskowy, nauczyciel akademicki, pracujący na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie (profesor uczelni). Wykorzystuje fotografię w badaniach naukowych jako główny materiał badawczy, w celach dokumentacyjnych i w pracy dydaktycznej. W latach lat 1980-2000 dorobek artystyczny obejmował przede wszystkim fotografię przyrody: roślin i krajobrazu. Lata dwutysięczne to poszukiwanie dróg wyrażania głębokich emocji, czy to poprzez wierny zapis rzeczywistości filtrowany przez osobisty punkt widzenia, czy też balansowanie między przedstawieniem a abstrakcją. Jest autorem 17 wystaw indywidualnych, brał także udział w kilkunastu wystawach zbiorowych. Jego prace znajdują się w zbiorach muzealnych i prywatnych. Doświadczenie warsztatowe oraz zdobytą wiedzę wykorzystuje w pracy dydaktycznej ze studentami,, prowadząc od ponad 25 lat zajęcia z fotografii oraz pełniąc rolę tutora dla studentów pragnących poszerzać swoje umiejętności i kreatywność. Za działalność twórczą i dydaktyczną nagrodzony Medalem Polskiego Towarzystwa Botanicznego im. Profesora Bolesława Hryniewieckiego (2007) oraz medalem „Zasłużony dla miasta Lublina" (2020 r.).
Wystawa potrwa do 1.12.2023 r.
Patronat medialny: Związek Polskich Artystów Fotografików

Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach serdecznie zaprasza artystów i twórców ludowych do udziału w Świątecznym Jarmarku Tradycji i Rękodzieła, który odbędzie się w dniach 16-17 grudnia 2023.

TRZEBINIA

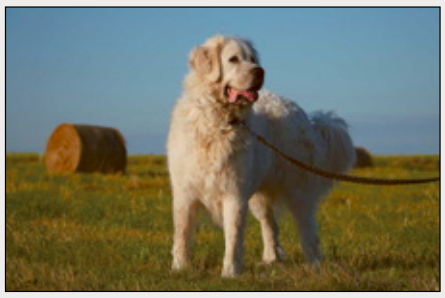
PODOPIECZNI FUNDACJI CZŁOWIEK DLA ZWIERZĄT WCIĄŻ SZUKAJĄ DOMU

ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



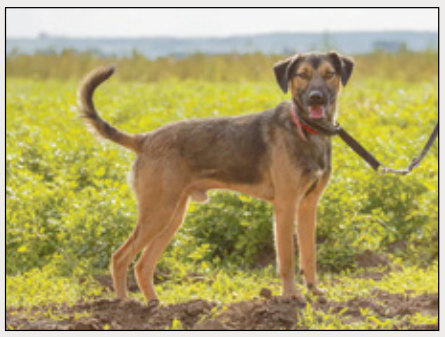
DROPS

Mały ciałem, wielki duchem :) Typowy terier. Pewny siebie, ciekawy świata, wszędzie go pełno. Przy tym niesamowity przytulas. Nie wykazuje agresji do innych psów, ale na ostrą zaczepkę raczej odpowie. Suczki bez wyjątku traktuje z należną kulturą. Jest młodziutki i wiele rzeczy da się z nim wypracować. Potrzebuje opiekuna aktywnego, a najlepiej ze znajomością potrzeb rasy. Drops ma ok. 2 lata, waży 7 kg, jest przygotowany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeka na dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783 553 197.



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 i błąkć po ulicach. Achu to świetny pies. 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. 783 553 197.

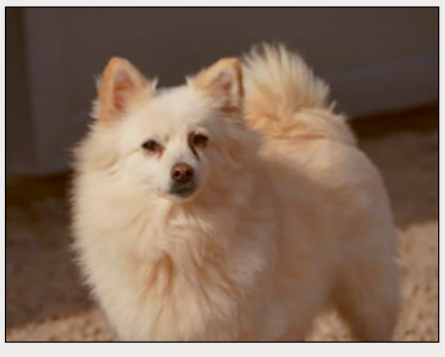


SZARACZEK

Szaraczek cały czas czeka na dom! Żeby zapomnieć o bezdomności ucieka się czasami w szaloną zabawę z innymi psiakami. Aktywny, ciekawy świata, kontaktowy, serdeczny w stosunku do ludzi. Jeśli chodzi o kontakty z innymi psami, to Szaraczek raczej nie dogada się w jednym domu z dominującym samcem. Reakcji na koty nie znamy. Szaraczek ma ok. 2 lata, waży około 16 kg. Jest przygotowany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Tel. 783 553 197.

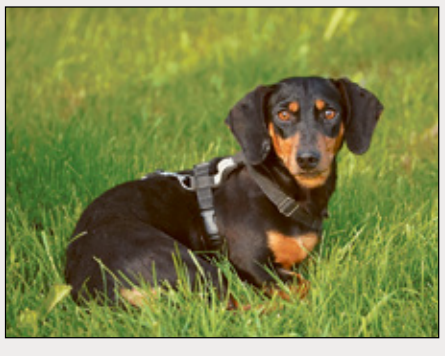
CORINA

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. Corina ma ok. 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. 783 553 197.



PSOTKA

Psotka to mała, 9 kg suczka w typie szpica. Jest trochę lękowym psem, unika kontaktu z obcymi ludźmi, a i do osób, które dobrze zna zdarza jej się nie podejść na zawołanie. Boi się nowych sytuacji, na które może reagować ucieczką. Szukamy dla Psotki domu z ogrodem ponieważ istnieje ryzyko, że nie odnajdzie się w bloku, najlepiej z drugim kontaktowym psem. Psotka ma ok. 8 lat, jest przygotowana do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeka na odpowiedzialny dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783 553 197.



DOLI

Doli jest bardzo wrażliwa, delikatna i nie ma co ukrywać, lękowa. Z trudem przyjmuje zmiany. Boi się nowych sytuacji i obcych ludzi. Szukamy domu z ogrodem, dobrze zabezpieczonym ogrodzeniem, najlepiej z drugim psem, w którym znajdzie oparcie i ludzi, którzy dadzą jej zrozumienie i cierpliwość. U nas w przytulisku nie stwarza żadnych problemów i w tej chwili zachowuje się wobec nas jak typowy jamnik. Potrzebowała tylko tygodnia, by się do nas przekonać, ale już świat zewnętrzny wzbudza w niej ogromną niepewność. Doli ma ok. 3 lata. Czeka na dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783 553 197.

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.

MEBLE NA WYMIAR
• Kuchenne • Szafy i garderoby •
• Łazienkowe • Biurowe • Pokojowe
• Stoły • Krzesła • Ławy • Komody • RTV
MEBLE DOPASOWANE DO TWOICH POTRZEB
Wolbrom, ul. Krakowska 20a
Tel.: 511 840 445

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.

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

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

Nieruchomości w rajskim zakątku Cypru Północnego

Polecamy apartamenty na Cyprze Północnym (od 25 m kw. do 150 m kw.) z rynku wtórnego oraz z rynku pierwotnego.

Rynek nieruchomości na obszarze Cypru Północnego rozwija się dynamicznie i cieszy się coraz większym zainteresowaniem nabywców z całej Europy, w tym Polaków. Przemawiają za tym przede wszystkim atrakcyjne ceny, do 50% niższe niż ceny apartamentów na Cyprze Południowym.

Z praktycznych informacji:

- nieruchomości nabywane są głównie w funcie brytyjskim, ale nie ma problemu z płatnościami dolarem czy euro,
- nieruchomości posiadają tytuły własności (title deeds),
- brak nacjonalizacji i funkcjonująca pełna ochrona inwestora,
- możliwość optymalizacji podatków,
- językiem urzędowym jest angielski,
- przemieszczanie się między Cyprem Północnym i Południowym jest płynne i bezkolizyjne,
- znikoma przestępczość (dużo niższa niż w Polsce),
- temperatury w listopadzie i grudniu to 18-25 st. C,
- bajkowe plaże ;)

Co do nieruchomości z rynku pierwotnego:

- inwestycyjne z gwarancją ceny,
- gwarancje bankowe inwestycji zapewnione przez dewelopera,
- projekty inwestycyjne realizowane są z dużym rozmachem i oferują szeroką infrastrukturę, która obejmuje siłownie, spa, sklepy, parki wodne, restauracje i wiele innych udogodnień.

Dla zainteresowanych nabywców zapewniamy:

- zorganizowanie: przelotu i zakwaterowania na Cyprze Północnym (dla klientów, którzy zdecydują się na zakup nieruchomości - przelot i zakwaterowanie gratis),
- opiekę rezydenta (Polaka na stałe mieszkającego na Cyprze Północnym, w okolicach oferowanych inwestycji) podczas prezentacji nieruchomości oraz podczas całego procesu sprzedaży.

Cypr Północy od kilku lat przyciąga uwagę świadomych inwestorów, co zostało potwierdzone w artykule magazynu "Forbes", który wskazał ten obszar jako świetną lokalizację do inwestowania w nieruchomości nadmorskie.

Więcej informacji pod numerem tel. 796 351 499