

Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przegonia, Raclawice, Sąsów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przegonia), Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostreżnica, Paczółtowiec, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas (Gmina Krzeszowice), Baczyn, Budzyń, Cholerzyn, Chrosna, Czutów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice (Gmina Liszki), Bębło, Będkowiec, Biały Kościół, Czajowice, Giebułtów, Modlnica, Modniczka, Szyce, Tomaszowice, Wielka Wieś, Wierzchowie (Gmina Wielka Wieś), Aleksandrowice, Balice, Bolechowice, Brzezcie, Brzezinka, Brzoskwinia, Burów, Karniowice, Kleszczów, Kobylany, Kochanów, Niegoszowice, Nielepice, Pisary, Radwanowice, Rudawa, Rząska, Szczyglice, Ujazd, Więckowice, Zabierzów, Zeków (Gmina Zabierzów)

Pomórzmy Nikiemu wygrać z okrutną chorobą

Niezwykle rzadka choroba - 1 taki zdiagnozowany przypadek w Polsce - podstępnie niszczy życie 8 letniego Nicklasa z Nowej Góry. Jest szansa na ratunek, ale potrzebne są pieniądze.

Niki, bo tak chłopca nazywają jego bliscy, był dzieckiem długo wyczekiwanym. Rodzice starali się o niego 7 lat... W końcu się udało, szaleli ze szczęścia. Jednak w 2 tygodniu życia maluch przestał oddychać, był reanimowany. Lekarze orzekli wtedy, że to "tylko" bezdech, a takie rzeczy się zdarzają. Jednak mama chłopca, która jest pedagogiem specjalnym, zauważyła że coś jest nie tak, zwłaszcza od kiedy chłopiec osiągnął drugi rok życia - nie wskazywał palcem, spał tylko po 3 godziny na dobę, nie komunikował się z otoczeniem, a kiedy mu coś nie pasowało, uderzał głową w kanty czy podłogę... Za to liczył do 10 w różnych językach, znał alfabet (oglądał bajki edukacyjne o liczbach i literkach). Mama podejrzewała autyzm i diagnoza w specjalistycznej poradni to potwierdziła. Niestety niedługo później okazało się również, że Niki choruje na epilepsję. Ataki są bardzo intensywne. Zdarza się, że dochodzi podczas nich do zagra-



czytaj dalej na str. 2

Jesteście fanami motoryzacji
i lubicie cieszyć się życiem?

Zapraszamy Was na YouTube 
na nowy kanał **ManiakaFuraka**



Prowadzony przez pasjonata
dla pasjonatów, bez spiny i na luzie :)

Znajdziecie nas też na:

 **maniakafuraka**

 **maniakafuraka**

Dołącz :)

DO SPRZEDANIA



działka budowlana 8,7 a w Filipowicach.
Cena: **109 tys. PLN** • Tel. **796 351 499**

DO SPRZEDANIA



działka budowlana 10 a na os. Żbik w Krzeszowicach.
Cena: **250 tys. PLN** • Tel. **796 351 499**

DO SPRZEDANIA



dom 220 m kw., działka 13 a w Grojcu.
Cena: **890 tys. PLN** • Tel. **796 351 499**

DO SPRZEDANIA



dom 130 m kw. plus stodoła;
gospodarstwo rolne 2,44 Ha w Raclawicach.
Cena: **550 tys. PLN** • Tel. **796 351 499**

DO SPRZEDANIA



widokowa działka budowlano-ustugowa 36 a,
Młynka, gm. Zabierzów.
Cena: **792 tys. PLN** • Tel. **796 351 499**

DO SPRZEDANIA



działka budowlana ok. 58 a, Zalas k. Tenczynka.
Cena: **312 tys. PLN** • Tel. **796 351 499**

POSZUKUJEMY:

- domu w gminie Krzeszowice/gminie Zabierzów/gminie Liszki w cenie do 1,6 mln PLN gotowego do zamieszkania lub tańszego - do remontu
- mieszkania w bloku w Krzeszowicach - parter lub I piętro, "starsze budownictwo"
- hali/magazynu o pow. ok. 1 tys. m kw., z suwnicą (10 ton) lub utwardzonego placu o pow. ok. 5 tys. m kw., z podjazdem dla tirów plus możliwością ustawienia dźwigu (najem)

KONTAKT: 696 595 118, 796 351 499

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

ZESPÓŁ MUZYCZNY „The VULL”

- wesela
- zabawy
- bale
- dancinigi
- eventy
- tanie koncerty



Leszek tel. 513 410 697

Liszki, ul. Oświęcimska 7

Tel. 12 280 60 90, 660 797 805 biuro@materialowka.pl

**CENTRUM DOCIEPLEŃ
MATERIAŁÓWKA.pl**
DYSTRYBUTOR SYSTEMÓW DOCIEPLEŃ



NOWOŚĆ! EFEKT DREWNA NA ELEWACJI
Z GOTOWYMI PANELAMI BOLIX WOOD

Wełna ISOVER
SUPER-MATA
gr. 15 cm
158 zł/rolka



**MIESZALNIE FARB I TYNKÓW
BOLIX oraz KREISEL**

otwarte: pn - pt 6⁰⁰ - 17⁰⁰ Sobota 6³⁰ - 13⁰⁰

Profile, płyty gipsowe i OSB, kleje, fugi, zaprawy, gipsy, wełna, styropian, tynki, farby, lakiery, artykuły elektryczne

SKUTERY

- Naprawa chińskich skuterów, motorowerów, motocykli i quadów
- Przeglądy i naprawy gwarancyjne i pogwarancyjne
- Możliwość transportu skutera do SERWISU
- Skup skuterów uszkodzonych i wypadkowych
- Salon skuterów używanych z gwarancją
- Sprzedaż części używanych do WSK125 i ROMET
- Skutery używane już od 2000 zł
- Możliwość zostawienia starego lub uszkodzonego skutera w rozliczeniu
- Złomowanie chińskich skuterów

**CZYNNE
PON. - SOB.
8⁰⁰ - 22⁰⁰**

JERZMANOWICE, ul. Doły 23 • tel. 513 410 697

CIAĞ DALSZY ZE STR. 1

Pomórzmy Nikiemu wygrać z okrutną chorobą

żających życiu bezdechów. Z tego względu Nicklas jest pod stałą opieką neurologa. Przyjmuje również leki. Jak się później okaże – to nie wszystko i Nikiemu i jego rodzicom przyjdzie zmierzyć się ze znacznie większym zagrożeniem, choć wydawałoby się, że i tak to już o wiele za dużo na jednego małego chłopca....

Nicklas otrzymał wskazanie terapeutycznego przedszkola, więc rodzina przemierzyła pół Polski, by chłopiec trafił do jak najlepszego, publicznego przedszkola, gdyż przedszkole prywatne było poza jej zasięgiem. Po wielu perturbacjach rodzina zamieszkała w Nowej Górze koło Krzeszowic, a Niki zaczął uczęszczać do przedszkola terapeutycznego "Harmonijka" w Trzebini (gdzie uczęszcza do chwili obecnej). Chłopiec komunikuje się z otoczeniem, czytać płynnie nauczył się sam w wieku 4 lat, pisać również, kocha liczby, biele obsługuje komputer, uwielbia Minicrafta, wyciągi samochodowe, piłkę nożną, bajkę Woll'yego, zaczyna zaprzyjaźniać się ze świnkami morskimi, inicjuje zabawę, lubi gotować... Niedługo ma zacząć naukę w Szkole Podstawowej w Nowej Górze, gdzie są odpowiednie dla niego warunki do dalszego rozwoju i nauki...

Kilka miesięcy temu wykonano u Nickiego badania WES – genetyczne, które jest standardem w przypadku dzieci autystycznych. Udało się je zrobić na NFZ, bo prywatnie rodziny nie byłoby na nie stać....W badaniach wyszła mutacja na genie NAGA. Niki znalazł się w IMID w Warszawie. Zrobiono mnóstwo badań, w tym też na aktywność enzymu w genie NAGA. Przed świętami rodzice dostali wiadomość, że choroba się potwierdziła.... Zespół Schindlera typu III Neurolog powiedział tylko, że choroba jest nieuleczalna i żeby zacząć zbierać pieniądze, bo będą potrzebne na sprzęt, na rehabilitację itd...

Choroba, na którą cierpi Niki, jest niezwykle niebezpieczna i rzadko spotykana, wedle posiadanych informacji, na świecie taką diagnozę usłyszało jedynie 66 osób, a Niki jest 1 w Polsce... Wiąże się ona z występowaniem nieodwracalnych zmian w mózgu, które stopniowo odbierają dziecku zmysły oraz atakują organy wewnętrzne. Jej przebieg jest bardzo indywidualny, a lek, by ją zatrzymać, nie istnieje.

Niestety, objawy u Nicklasa są już zauważalne. Do wynikających z choroby autyzmu i padaczki doszło osłabienie mięśni oraz zez. Niki coraz częściej reaguje krzykiem, złością i niepokojem. Zaczyna być słaby... Nie ma siły naciskać na pedały w rowerze, zaczął mieć problem z trzymaniem moczu.... Rodzice żyją ze świadomością, że Niki może obudzić się i nic nie widzieć albo nie słyszeć... Albo mieć problem z oddychaniem....

To niewyobrażalne!

Jednak jest nadzieja na terapię, która może pomóc w zatrzymaniu skutków choroby. Obecnie rodzice są w trakcie kontaktowania się z klinikami w USA, w Niemczech oraz we wszystkich innych krajach, gdzie tylko udało im się znaleźć jakiegokolwiek wzmianki o badaniach nad tą chorobą. Profesor z Niemiec poki co wykazuje chęć wykonania badań klinicznych w jego kraju. Będzie to jednak możliwe dopiero po dokończeniu dodatkowych badań w Polsce, a wszystko to wiąże się z ogromnymi kosztami...

By pomóc Nikiemu żyć jak dotychczas, rodzice muszą zebrać ogromne środki, by pokryć kolejne etapy konsultacji, badań, leczenia objawowego, rehabilitacji, a także sprzętu medycznego... Jednocześnie modlą się o lek, który chorobę zatrzyma.

Prosimy Was o pomoc. Bez Was Niki sobie nie poradzi...

Jak możesz pomóc?

- wysyłając SMS o treści: 0546440 na numer: 75365

(Koszt 6,15 zł brutto w tym VAT)

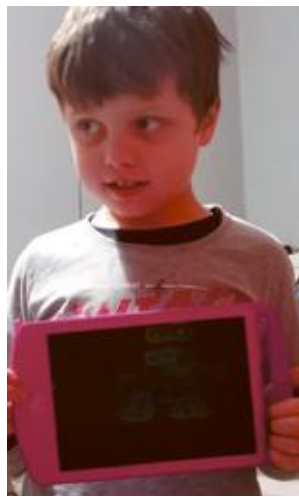
- przekazując Nicklasowi 1,5% podatku

Numer KRS 0000396361

Cel szczegółowy 1,5% 0546440 Nicklas

- dołączając do zbiórki na:

www.siepomaga.pl/nicklas-hecinski



WARTO PRZECZYTAĆ

WYDAWNICTWO
POZNAŃSKIE

„TESTAMENT”

„Czas płynie, jestem coraz bliżej śmierci” – brzmi jedno z pierwszych zdań tej niezwyklej książki. Jej autor, dziewięćdziesięcioletni ks. Adam Boniecki, żegnając się ze światem, jednocześnie zostawia mu ostatnie przesłanie. Pyta, co będzie, jeśli ludzkość nigdy nie dojrzeje do globalnej solidarności. Mówi wprost o sprawach, wokół których zapada zwykłe kłopotliwe milczenie: o starości i chorobach, o cierpieniu w samotności i domach opieki, o śmierciach i pogrzebach. Zarazem jego „Testament” jest lekki i pełen optymizmu. „Wiele opowieści o odchodzeniu z tego świata mówi o doświadczeniu świata, ciepła i wszystkiego, czego doświadcza człowiek – ale nie o kresie wszystkiego” – pisze redaktor senior „Tygodnika Powszechnego” i symbol Kościoła otwartego na dialog ze współczesnością. „Nie wiem, jak wygląda bytowanie tam, po drugiej stronie, i tego mi (o dziwo) nazbyt nie brakuje. Wystarczy pewność, że jest” – dodaje. „Bądźmy wdzięczni. Dziękujemy. Warto sobie uświadomić, że jest za co” – namawia. Z każdego akapitu tego testamentu, podobnie jak z każdego z towarzyszących tekstów zdjęć Grażyny Makary, bije nadzieja.

O Autorze:

Adam Boniecki urodził się 25 lipca 1934 roku w Warszawie. W latach 1999–2011 był redaktorem naczelnym „Tygodnika Powszechnego”, z którym związany jest od 1964 roku. W czasach PRL był współpracownikiem opozycji demokratycznej, zwłaszcza Komitetu Obrony Robotników. Gdy na papieża został wybrany Polak kardynał Karol Wojtyła, przeniósł się do Watykanu, gdzie na polecenie Jana Pawła II stworzył polską edycję „L'Osservatore Romano”. Papieżowi towarzyszył w pielgrzymkach jako dziennikarz, był także jego emisariuszem do ogarniętej stanem wojennym Polski. Jest członkiem Zgromadzenia Księży Marianów, w latach 1993–1999 był przełożonym generalnym tego zakonu. Po powrocie do Polski stał się jednym z najważniejszych komentatorów rzeczywistości III RP. Autor licznych książek, poczyniwszy od Rozmów niedokończonych z 1974 roku po Testament z 2024 roku, laureat wielu nagród, odznaczony Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski i komandorią Narodowego Orderu Zasługi Republiki Francuskiej. © Grażyna Makara, Tygodnik Powszechny.



„DIETA BOGATA W FAKTY”

Ta książka to twoja mapa z drogą do zdrowia – bez mitów, bez zbędnych kalorii, za to z dużą porcją rzetelnej wiedzy. W świecie pełnym dietetycznych mitów i internetowych półprawd dr Idrees Mughal, znany w sieci jako @dr_idz, wychodzi naprzeciw wszystkim zagubionym w gąszczu sprzecznych porad. Dr Idz, który zdobył sympatię prawie dwóch milionów obserwujących na TikToku, w przystępny i zabawny sposób rozwiewa dietetyczne wątpliwości. Zastanawiasz się, czy czas, kiedy spożywasz posiłki, ma znaczenie? Albo czy gluten to naprawdę twój wróg numer jeden? A może chcesz wiedzieć, czy dieta keto to rzeczywiście sprawdzony sposób na utrzymanie szczupłej sylwetki?

To nie tylko poradnik – to manifest zdrowego rozsądku w erze dezinformacji. Zamiast ulegać modom na diety cud, dowiedz się, jak naprawdę dbać o siebie i osiągnąć długoterminowe efekty. Odkryjesz, że zdrowe żywienie nie musi być męką, lecz przyjemnością – o ile wiesz, jak mądrze wybierać. Dr Idz, korzystając z najnowszych badań i swojego doświadczenia, udowodni, że kluczem do dobrego samopoczucia jest zrozumienie własnego ciała, a nie ślepe podążanie za internetowymi nowinkami.

O Autorze:

Dr Idrees Mughal (dr Idz) jest lekarzem National Health Service (NHS) i specjalistą w dziedzinie badań żywieniowych i medycyny stylu życia. Prowadzi warsztaty edukacyjne i wykłady w wielu szkołach, uniwersytetach, szpitalach i instytucjach zdrowia w Wielkiej Brytanii, a także pracuje nad kilkoma publikacjami badawczymi. Od stycznia 2021 r. publikuje filmy na TikToku, Instagramie i Facebooku (jako dr_idz), aby pomóc wszystkim jego odbiorcom w walce z najbardziej szkodliwymi i nienaukowymi opiniami dietetycznymi. Właśnie na TikToku odniósł niezwyklej sukces doczekawszy się już przeszło 1,9 miliona oglądających.



„PŁUCA”

Mattis i Hege są rodzeństwem, które łączy silna więź emocjonalna. Hege opiekuje się bratem, o którym miejscowi mówią „taki trochę głupek”. Mattis nieco inaczej patrzy na otaczającą go rzeczywistość, nie przejmując się opiniami innych, ale zachwyca go nieprzenikniony świat przyrody, który dla niego jest prosty i łatwy.

Kiedy nad domem pojawiają się stonki – ptaki, których nigdy wcześniej nie widział w okolicy, a Hege się zakochuje, Mattis czuje, jakby jego świat się rozpadł. Podejmuje więc rozpaczliwą próbę walki o uwagę siostry. Ale czy nie jest już za późno? Za pomocą minimalistycznego, ale pełnego znaczeń stylu Vesasa tworzy uniwersalną opowieść o nas – ludziach, którymi bawi się los. W nowym wydaniu dołączone jest opowiadanie Niedojda, które stało się dla autora bezpośrednią inspiracją do napisania Ptaków.

O Autorze:

Pedro Gunnlaugur Garcia to urodzony w 1983 roku w Lizbonie islandzko-portugalski pisarz. Dorastał w Reykjavíku, gdzie studiował socjologię oraz kulturę i komunikację na Uniwersytecie Islandzkim. Debiutował w 2019 roku powieścią Málleysingjarnir, która została świetnie przyjęta przez czytelników oraz recenzentów, a jej wydanie było możliwe dzięki stypendium New Voices od Icelandic Literature Center. Płuca (Lungu) to jego druga powieść. Od razu po premierze w 2022 roku odniosła ogromny sukces i nie schodziła z list bestsellerów przez kilka tygodni. Otrzymała też Islandzką Nagrodę Literacką – najbardziej prestiżowe wyróżnienie literackie na Islandii.



Zapraszamy na wystawę „Salvador Dali Boska Komedia”

Willa Lubomirskich w Kochanowie filia SCKiPGZ i Galeria pod Lipą we współpracy z Epicentrum Art Gallery zaprasza na wystawę „Salvador Dali Boska Komedia”. Cykl uważany jest za jedną z najbardziej kreatywnych prac Dalego.

Wystawę mistrza surrealizmu będzie można podziwiać do 7 kwietnia.

W 1950 roku, by uczcić, przypadające w 1965 roku, 700-lecie urodzin Dantego, włoski rząd zlecił Salvadorowi Dalemu ilustrowanie ikonicznego dzieła włoskiej literatury: „Divina Commedia” Dantego z 1321 roku.

Wybór hiszpańskiego surrealisty i skandalisty od początku był kontrowersyjny. Malarz był bardzo entuzjastyczny wobec projektu i głęboko zaangażował się w jego realizację. Zlecenie napotkało jednak opór we Włoszech. Spór eskalował na tyle, że pod presją opinii publicznej, rząd Włoch ostatecznie anulował kontrakt z Dalim.

Artysta nie porzucił projektu. Zwrócił się do francuskiego wydawcy, Josepha Foréta, który zgodził się podjąć wydania dzieła. Między 1951 a 1960 rokiem Salvador Dali wykonał ponad 100 prac w technice akwareli. Każda z nich ilustrowała jedną pieśń „Boskiej Komedii”. Akwarele posłużyły jako podstawa serii drzeworytów przeznaczonych do publikacji.

❖ www.sckipgz.zabierzow.org.pl

SAMORZĄDOWE CENTRUM KULTURY I PROMOCJI GMINY ZABIEŻÓW, WILLA LUBOMIRSKICH W KOCHANOWIE



OTWARCIE WYSTAWY
SALVADOR DALI
BOSKA KOMEDIA

14 marca 2025 r.
godz. 18:00



Ekspozycja od 14.03.2025r. do 7.04.2025r.

Galeria „Pod Lipą”
Willa Lubomirskich w Kochanowie
ul. Lubomirskich 125

WSTĘP WOLNY





Marzec – Miesiąc Świadomości Raka Jelita Grubego

Marzec to miesiąc zwiększania świadomości na temat raka jelita grubego, jednego z najczęściej występujących nowotworów w Polsce. Wczesne wykrycie tego raka może pozwolić na całkowite jego wyleczenie, jednak wiele osób wciąż waha się, by poddać się badaniom. Przeważnie wynika to z lęku związanego z dyskomfortem lub obawami przed zdiagnozowaniem nowotworu. Na najczęstsze wątpliwości i pytania odpowiada dr n. med. Łukasz Strzępek, specjalista chirurgii onkologicznej w Szpitalu św. Rafała w Krakowie, który na co dzień przeprowadza operacje usuwania raka jelita grubego.

Czy rak jelita grubego zawsze daje wyraźne objawy?

Nieusunięte polipy jelita grubego, będące nieprawidłową naroślą w jelicie grubym lub odbytnicy, która może przekształcić się w raka, i sam rak jelita grubego nie zawsze dają objawy, szczególnie na początku choroby. Rak jelita grubego może rozwijać się bezobjawowo nawet przez kilka lat. Kiedy objawy się pojawiają, prawdopodobnie będą zależeć od rozmiaru nowotworu i jego umiejscowienia w jelicie grubym. Dodatkowo, gdy objawy będą nieswoiste, czyli takie które możemy przypisać różnym zaburzeniom, pacjent może je pominąć uznając, że przyczyna leży gdzie indziej lub uznając je za mało istotne. Dlatego rola badań profilaktycznych jest taka kluczowa, one dają nam odpowiedź, czy jesteśmy zdrowi, czy może rozwija się choroba, której nie jesteśmy świadomi.

Kogo najczęściej dotyczy rak jelita grubego?

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Na nowotwór jelita grubego częściej chorują w Polsce mężczyźni – 15% wszystkich zachorowań na nowotwory. Wśród Polek nowotwór jelita grubego odnotowuje się w 11% przypadków z rozpoznaniem choroby nowotworowej. Wyróżnia się dwie grupy zachorowań: sporadyczne, czyli takie, które nie są związane z obciążeniem genetycznym, a wynikają z tzw. modyfikowalnych czynników, takich jak spożywanie alkoholu, palenie papierosów, nieprawidłowa dieta bogata w czerwone mięso i produkty wysokoprzetworzone czy brak aktywności fizycznej. Drugim rodzajem są zachorowania genetyczne, będące następstwem mutacji niektórych genów (odpowiadają za 15-30% wszystkich przypadków tej choroby). Niezależnie od głównych przyczyn, wspomniane wcześniej czynniki stylu życia sprzyjają rozwojowi choroby. Dodatkowo na rozwój nowotworu jelita grubego wpływ mogą mieć również przebyta w obrębie jamy brzusznej radioterapia oraz infekcje HPV typami onkogennymi. Szczególnie badać powinny się osoby, których krewni pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo) chorowali lub chorują na raka jelita grubego.

Jakie badania warto wykonać w ramach profilaktyki raka jelita grubego?

Najważniejszym, podstawowym badaniem w kierunku raka jelita grubego jest kolonoskopia. Do badania w ramach programu przesiewowego kwalifikują się osoby w wieku 50-65 lat, niezależnie od wywiadu rodzinnego. Młodszy pacjenci – w wieku 40-49 lat – kwalifikują się do badania, o ile przynajmniej jeden krewny pierwszego stopnia choruje lub chorował na raka jelita grubego. Osoby w wieku 25-49 lat mogą skorzystać z badań przesiewowych, jeśli mają potwierdzenie z poradni genetycznej, iż pochodzą z rodziny z zespołem Lynch'a lub zespołem polipowatości rodzinnej gruczolakowatej – FAP (w ramach programu badań przesiewowych można wykonać tylko pierwsze badanie). Warto także pamiętać o zachowaniu zdrowego stylu życia, spożywaniu odpowiedniej ilości warzyw i owoców, aktywności fizycznej oraz ograniczeniu palenia tytoniu i spożywania alkoholu, by zapobiec wystąpieniu choroby.

Czy pacjenci często zgłaszają się do Pana ze zbyt późną diagnozą wynikającą z lęku lub wstydu przed badaniami?

Jest to złożona kwestia, zgodnie z badaniami naukowymi lęk faktycznie jest jednym z czynników warunkujących zgłaszalność na badania przesiewowe. Pacjenci mogą czuć się zagubieni w systemie, mogą nie być pewni, jak mają postępować po badaniu, gdzie mają się zgłosić w przypadku, gdy wynik badania okaże się nieprawidłowy. Obawiają się także samej diagnozy. Działa mechanizm wyparcia. Poza tym niektórzy nie zgłaszają się na badania, bo w ich odczuciu nic im nie dolega, więc nie czują potrzeby wizyty w przychodni. A to właśnie wykrycie choroby w bezobjawowym, wczesnym stadium daje szansę na wyleczenie. Na szczęście z roku na rok sytuacja poprawia się. Kampanie informacyjne pozwalają na skuteczniejsze dotarcie do pacjentów, również gabinety lekarskie i przychodnie są źródłem wiedzy o dostępnych programach przesiewowych. Niestety zbyt późna diagnostyka może znacząco pogorszyć rokowania, jeśli u pacjenta wykryje się późną zmianę z przerzutami dostępne opcje leczenia są mocno ograniczone.

Jakie rady ma Pan dla osób, które obawiają się badań profilaktycznych lub odkładają je w czasie?

Przed wszystkim badań nie należy się bać! W przypadku profilaktycznej kolonoskopii finansowanej ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia niepotrzebne jest skierowanie, można to badanie wykonać w ośrodkach w całej Polsce. Dostępne jest także znieczulenie, co jest szczególnie ważne, bowiem część pacjentów obawia się bólu związanego z badaniem. Warto się badać, ponieważ tylko odpowiednio wcześnie wykryta choroba jest możliwa do wyleczenia. Nie należy też się wstydzić rozmawiać ze swoim lekarzem o niepokojących nas objawach, szczególnie charakterystycznej krwi w stolcu czy bólach brzucha lub zaburzeniach wypróżniania. Bez tej wiedzy lekarz nie będzie w stanie odpowiednio pokierować pacjentem. Gdy sami chcemy poczytać o tej chorobie i profilaktyce, zachęcam do korzystania ze zweryfikowanych źródeł, które dostarczają wiedzę opartą na badaniach naukowych, np. strona NFZ lub portal pacjent.gov są takimi źródłami.



dr n. med. Łukasz Strzępek – specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, Ordynator Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej w Szpitalu św. Rafała w Krakowie. Zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób piersi, a także chirurgią onkologiczną, w tym zabiegami kolorektalnymi. W swojej praktyce przeprowadza także zabiegi chirurgii ogólnej, takie jak laparoskopowe operacje przepukliny brzusznej. Szczególną wagę przykłada do budowania zaufania pacjentów, zapewniając im komfort i poczucie bezpieczeństwa podczas leczenia. Pomimo trudnych sytuacji, z którymi spotyka się w swojej pracy, stara się zachować uśmiech i pozytywne podejście, dzięki czemu pacjenci czują się zaopiekowani.

EMILKA



NIE ZMIENISZ CAŁEGO ŚWIATA, ALE MOŻESZ ZMIENIĆ MOJĄ

KRS: 0000611259

Emilka urodziła się z wrodzoną zamartwicą urodzeniową. Diagnoza - mózgowo porażenie dziecięce. Dziewczynka ma problemy z chodzeniem i napięciem mięśniowym. Wymaga ciągłej i systematycznej rehabilitacji.

Jakby nie dość było tragedii jak na jedną dziewczynkę, w marcu 2020 r. po ciężkiej chorobie, w krótkim czasie zmarła ukochana mama Emilki. Dziewczynką, a także jej siostrą, dzielnie opiekuje się tata, który robi wszystko, by Emilka miała jak najlepsze warunki do rehabilitacji, jednak potrzebne jest

finansowe wsparcie. Prosimy, wesprzyj Emilkę, bo każda pomoc jest bardzo potrzebna.

Przeznacz 1,5%, KRS 0000611259 z dopiskiem „dla Emilki”

Konto ING: 55 1050 1100 1000 0090 30914833,

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TENCZYNKU

POLECA "NOWINY Z BIBLIOTECZNEJ WITRYNY"

Oprac. E-dek

 <p>Dutka W.: Amerykanka Jane Coulfield, studentka filozofii Uniwersytetu Harvarda, w 1936 roku udaje się do Niemiec, by poznać lepiej filozofię Martina Heideggera i zrozumieć naturę Rzeszy pod rządami Hitlera. Nawiązuje tam przelotny, jak wówczas myśli, romans z młodym Niemcem. Z czasem jej sytuacja komplikuje się i musi uciekać – jedzie do Francji. Jednak po wybuchu wojny przeszłość nieoczekiwanie daje o sobie znać. Jane dociera do Jugosławii i trafia do piekła - tam zmierzy się z uosobieniem zła – byłym księdzem, komendantem Miroslavem Filipowiciem-Majstorowiciem. Czy starczy jej siły, nie tylko fizycznej, by przetrwać?</p>	 <p>Score L.: Tylko nie Ty Lojalne serce Bricka Callana naznaczone jest kilkoma peknieniami. Kiedy Remi Ford wraca na wyspę Mackinac w środku zimy, Brick postanawia dowiedzieć się, co wywołało cienie pod jej zielonymi oczami. Nawet jeśli oznacza to zburzenie murów, które między nimi zbudował. Nawet jeśli oznacza to zakochanie się w tej jedynej, z którą nigdy się nie pogodzi.</p>
 <p>Stachula M.: Loft W kamienicy w Gdańsku mieszka czworo przyjaciół. Każde z nich ma swoje mroczne tajemnice. Gdy dostrzegają, że w łofcie naprzeciwko ktoś zaczyna ich obserwować, wpadają w panikę. Kogo ma na oku ta kobieta? Czyje sekrety są zagrożone? Kiedy nieznajoma zostaje zamordowana, lęk przed zdemaskowaniem jest namacalny bardziej niż kiedykolwiek. W atmosferze podejrzeń i nieufności łatwo popełnić błąd... Kto skrywa tajemnicę, dla której warto zabić?</p>	 <p>Jaros M.: Anioł i twarzą. Biografia Romana Wilhelmięgo Stworzył niezapomniane kreacje w wielu znakomitych filmach i serialach. Obdarzony wybitnym talentem i równie trudnym charakterem. Zawsze otoczony wianuszkami pięknych kobiet. Koledzy z branży odnosili się do niego jednocześnie z niechęcią i podziwem. Hulaka? Kobięciarz? Despota? Utrajusz? A może perfekcjonista?</p>
 <p>McFadden F.: Dobra koleżanka Dawn Schiff jest dziwna. Przynajmniej tak myślą wszyscy pracownicy firmy. Nigdy nie mówi tego, co trzeba. Nie ma przyjaciół, zawsze siada do swojego biurka dokładnie o 8:45. Kiedy pewnego ranka Dawn nie pojawia się w biurze, jej współpracownicy, Natalie Farrel jest zaskoczona. A gdy odbiera niepokojący, anonimowy telefon, zmienia się wszystko...</p>	 <p>Stelmazyk A.: Sekret białej damy t. 7 To miała być wyprawa tropem filmu Pan Samochodzik i templariusze. Tymczasem na zamku krzyżackim w Radzynie Chęmińskim Jędrę dostrzeżę... białą damę. A może to tylko złudzenie, przecie duchy nie istnieją? Co jednak, gdy duch podąży za Mazurskimi do Kórnik i Krainy Wygasłych Wulkanów, a do tego w każdym z tych miejsc dochodzi do niepokojących zdarzeń?</p>
 <p>Brzeziński M.: Znak Czarnego Orła Poznań, lata siedemdziesiąte XVI wieku. Na straży prawa i porządku w mieście stoi młody szlachcic Rafał Kotwicz, obdarzony talentem do rozwiązywania zagadek kryminalnych i korzystania z uroków życia. W trudnym dziele walki z przestępcami wspomaga go niedoszły złotnik, Adam Horn, tajemniczy mnich-bernardyn, ojciec Ambroży oraz Pietrek, zwany Kaletą... król poznańskich złodziei. Do miasta przybywa z tajną misją habsburski szpieg. Zaczyna się gra, której stawką jest przyszłość Rzeczypospolitej.</p>	 <p>Stanecka Z.: Basia i kino Rodzina Basi wybiera się do kina. Wyjście budzi emocje, bo Basia chciałaby obejrzeć film o pioskach, a Jankowi i Antkowi marzą się piraci. W końcu udaje się znaleźć złoty środek. Czy dzieci dadzą się porwać magii kina?</p>

MIEJSKO-GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W KRZESZOWICACH



PODRÓŻ PRZEZ SAHARĘ Z KAMILEM KNAPCZYKIEM

20 MARCA 2025

GODZINA 18:00

II PIĘTRO BIBLIOTEKI, UL. SZKOLNA 6

DARMOWE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W WYPOŻYCZALNI GŁÓWNEJ BIBLIOTEKI

MIEJSKO-GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
www.bibliotekkrzeszowice.pl
ul. 79-6c
KRZESZOWICACH

CYKL: Z BAŚNIĄ I LEGENDĄ WĘDRÓWKI PO ZIEMI KRZESZOWICKIEJ

O ZŁYM FILIPIE

W pewnej wiosce mieszkał młodzieniec o imieniu Filip. Nie był miły ani uczynny, wręcz przeciwnie, lubił krzywdzić ludzi i bezbronne zwierzęta. Kradł, robił psikusy, wdawał się w bójki, straszył ptaki. Z gospodarstw znikaty narzędzia, z kurników jaja, a owce na pastwiskach zbyt często się gubiły. Wszyscy wiedzieli czyja to sprawa, ale nikt nie mógł przytąpać go na gorącym uczynku.

W pobliżu wioski, w małej chatce, żyła staruszka Gertruda, którą wszyscy uważali za wiedźmę, ponieważ umiała przygotowywać różnorodne mikstury i eliksiry. Działały one w różny sposób, mogły uzdrowić, ale też wyrządzać szkody. Mieszkańcy nie mogli już dłużej znieść zachowania Filipa i postanowili udać się do staruszki z prośbą o pomoc. Ta jednak orzekła, że nie będzie mieszać się w te sprawy, bo nie ma dowodów. Przypomniała sobie, że kiedyś zginęła jej jedna z mikstur, ale uznała, że po prostu gdzieś ją zapodziała. Bezradni mieszkańcy wrócili do domów, a Filip dalej robił swoje. Pewnej nocy Gertruda usłyszała dziwny szmer za oknem. Gdy wyszła z łóżka i otworzyła drzwi wejściowe jej oczom ukazał się straszny widok. Na wycieracze leżał jej ukochany czarny kocur, a w oddali w świetle księżyca zobaczyła zarys szybko oddalającej się postaci. Kiedy podniosła kota okazało się, że jest martwy. Rano smutek zamienił się w złość i chęć zemsty. Gertruda wyciągnęła swoją magiczną szklaną kulę i wypowiedziała zaklęcie. Ujrzała w niej jak Filip wlewa jej zaginioną miksturę do kocięj miseczki z wodą. Jej biedny kot został otruty! Pełna gniewu postanowiła raz

na zawsze ukarać złego młodzieńca. Bez trudu odnalazła go w wiosce, jak przechadzał się po drodze, wesoło pogwizdując. Podeszła do niego i powiedziała: - Uczynki twe były złe, a więc w wilka zmienisz się, dotąd będzie trwał ten czar, aż przekazesz jakiś dar, ludzie pokochają cię, znów człowiekiem staniesz się. Wypowiedziała zaklęcie, a Filip widząc swoje cztery łapy zawył przeraźliwie. Wędrował latami, zastanawiając się co chciała mu przekazać wiedźma. Błąkał się po lasach i rozmyślał nad czynami, które popełnił. Doszedł do wniosku, że już na zawsze zostanie wilkiem. Ludzie na jego widok albo uciekali albo próbowali go zabić.

Pewnego dnia w oddali zobaczył kłęby dymu. Z ciekawości pobiegł w tamtą stronę. Okazało się, że w jakiejś osadzie wybuchł pożar. Palił się jeden z domów. Wokół zgromadzili się ludzie słysząc krzyki przerażonej kobiety: - Na poddaszu został mój mały synek! Ratujcie go! Nikt nie odważył się pójść do środka, ogień był wszędzie, dom mógł zaważyć się w każdej chwili. Filip bez namysłu ruszył w tamtą stronę i wskoczył w płomienie. Po chwili pojawił się w drzwiach trzymając w zębach kocyk. Ostatkiem sił, poparzony



i ranny, podszedł do płaczącej kobiety. W kocyku kwiliło maleństwo. Matka niemowlęcia popatrzyła na wilka z niedowierzaniem. Ludzie zaczęli się radować, przytulać i dziękować konającemu zwierzęciu. W tym momencie wilk przemienił się w człowieka, który umierając powiedział tylko: - Mam na imię Filip, przepraszam za wszystko...

Nikt nie rozumiał co się stało i za co Filip przepraszal. Ofiarował im przecież wielki dar – swoje życie za życie maleństwa.

Na jego cześć mieszkańcy nazwali swoją osadę Filipowice.

❖ Tekst i ilustracja:
Oliwia Kortas



ENDERMOLOGIA

- Redukcja cellulitu
- Modelowanie sylwetki
- Redukcja tkanki tłuszczowej
- Poprawa krążenia i usunięcie toksyn
- Ujędrnianie skóry

Instytut Urody Elf
Krzeszowice, ul. Daszyńskiego 1

Gabinet Podologiczno-
Szkoleniowy Elf
Krzeszowice, ul. Targowa 47
tel. 668-990-679



Obecnie czekają Cię super promocje na terapię ENDERMOLOGII
Nie czekaj! Umów się już dziś i skorzystaj! Przygotuj swoje ciało na lato
Zapraszamy na zabiegi i konsultacje!

www.instytutelf.pl

Ciepły i elegancki. Odcień Mocha Mousse w codziennych stylizacjach

Kolor roku 2025 według Instytutu Pantone to Mocha Mousse – elegancki i subtelny odcień brązu, który jest na tyle uniwersalny, że ma spore szanse, by zagościć na dłużej w niejednej szafie, nie tylko tej minimalistycznej. Doskonale komponuje się z wieloma innymi barwami, co pozwala na stworzenie wielu różnorodnych stylizacji na każdą okazję. Oto kilka prostych porad, jak nosić ubrania i dodatki w kolorze Mocha Mousse.

- Jedną z największych zalet nowego koloru roku Pantone jest to, że pasuje osobom zarówno o jasnych, jak i ciemnych, a nawet kolorowych włosach - zauważa stylistka związana z marką KiK i dodaje: - Ten ciepły, dość jasny odcień brązu szczególnie dobrze prezentuje się w zimowych i wczesnowiosennych stylizacjach, którym dodaje wizualnej lekkości, a także elegancji. Do tego pasuje do wielu innych kolorów, zarówno jasnych, jak i ciemnych, więc pozostawia szerokie pole do eksperymentów modowych.

Jakie pomysły na wykorzystanie Mocha Mousse w codziennych outfitach ma stylistka? Oto jej propozycje. Monochromatyczne zestawienia. - Stylizacje w jednym kolorze są bardzo na topie, a subtelny odcień Mocha Mousse świetnie się nadaje do tego, by grać pierwsze skrzypce. Do pracy lub na randkę możemy na przykład zestawić brązową szmizjerkę z płaszczem w tym samym kolorze albo marynarkę i cygaretki. Taki look świetnie uzupełnią dodatki w kolorze czerni, ciemnego brązu, ale też równie modnej czerwieni lub bordo - podpowiada stylistka związana z siecią sklepów KiK.

Kontrastowe stylizacje. - Zestawienie koloru Mocha Mousse z białym, czarnym lub granatowym to świetny patent na minimalistyczną stylizację stworzoną z ubrań o prostym, klasycznym fasonie. Dzięki barwnemu kontrastowi będzie interesująca, ale wciąż elegancka i przez to niezwykle uniwersalna.

Fokus na kolorystyczne akcenty. - Spodnie, bluza, sweter czy płaszcz w twarowym odcieniu Mocha Mousse to świetna baza dla wyróżniających się dodatków. Może to być wielobarwny szal, torebka z lakierowanej skóry albo supermodnego zamszu w wyrazistym kolorze czy wzorzysty T-shirt, ale też zestaw złotych lub srebrnych łańcuszków czy duże kolczyki - wylicza stylistka.

Neutralne outfity. - Wszystkie brązy należą do neutralnej palety barw, tzw. kolorów ziemi i Mocha Mousse nie jest tu wyjątkiem. Jeśli chcemy stworzyć spójną, minimalistyczną, codzienną stylizację, możemy śmiało połączyć go na przykład z szarymi jeansami, beżową marynarką czy butami, jak również elementami w innych odcieniach brązu, bieli czy kremowego,



ale też niebieskiego - zwłaszcza błękitu - i rozmaitych odcieniach zieleni. Ze wszystkimi Mocha Mousse będzie się komponować równie świetnie - zapewnia ekspertka modowa związana z marką KiK.

Akcenty w kolorze Mocha Mousse. - Brązy na długo „wypadły” z mody jako kojarzące się z szarzyzną PRL-u i wiele osób wciąż może mieć problem z tym, by się do nich przekonać. Najłatwiej zrobić to za pomocą włączenia do stylizacji dodatków. Torebka, buty czy pasek w odcieniu Mocha Mousse to świetna inwestycja, bo pasują zarówno do zimowych, jak i letnich stylizacji, więc można je nosić - jak prawdziwe basici - przez cały rok - mówi stylistka.

Makijaż do looku w kolorze Mocha Mousse. - Większość kobiet na co dzień maluje się w stonowany sposób, co świetnie

pasuje do stylizacji, w których Mocha Mousse gra pierwsze skrzypce. Sprawdzą się brązowe i karmelowe cienie do oczu, odrobina rozświetlacza, brzoskwiniowego różu i bronzera na policzkach oraz pomadki w odcieniach nude. Jeśli jednak chcemy nieco podkreślić taki make up, śmiało sięgnijmy po szminkę w czerwonym, pomarańczowym, a nawet bordowym odcieniu. Uniwersalność odcienia Mocha Mousse sprawia, że świetnie sprawdzi się zarówno w szafie zagorzalej minimalistki, jak i maksymalistki, która uwielbia nietypowe połączenia. W tym przypadku nie da się popełnić błędów, więc warto poeksperymentować z tym kolorem w swojej garderobie.





Inauguracja obchodów 80-lecia Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Krzeszowicach

W piątek, 28 lutego 2025 r., odbył się recital fortepianowy Joachima Okarmusa, rozpoczynający obchody 80-lecia powstania Liceum Ogólnokształcącego w Krzeszowicach. Przypomnijmy, że Joachim Okarmus jest uczniem klasy czwartej LO w Krzeszowicach, stypendystą Ministra Edukacji Narodowej za wybitne osiągnięcia w roku szkolnym 2023/2024, a także podopiecznym pani Marii Wosiek w Szkole Muzycznej II stopnia im. Bronisława Rutkowskiego w Krakowie.

Uroczysty koncert miał miejsce w auli Szkoły Muzycznej w Krzeszowicach. Na wyjątkowy recital chopinowski przybyli dyrektorzy obu szkół, wychowawcy, nauczyciele, koledzy

i koleżanki Joachima oraz liczni miłośnicy muzyki klasycznej. Wydarzenie rozpoczęło się przemówieniem dyrektora liceum, pana Marcina Klisia, który przywołał krajowe i międzynarodowe sukcesy Joachima.

Joachim Okarmus zaprezentował zgromadzonej publiczności utwory Fryderyka Chopina, w tym m.in. Balladę g-moll op. 23, Etiudy As-dur i a-moll op. 10 i 25, Mazurki op. 24, a na zakończenie wspaniały Polonez As-dur op. 53. Po zakończeniu koncertu brawa nie miały końca. Joachim odebrał kwiaty i podziękowania z rąk dyrektora Marcina Klisia oraz mgr Urszuli Garlacz.

Koncert ten był wyjątkowym początkiem cyklu wydarzeń organizowanych z okazji zbliżającego się 80-lecia istnienia Liceum Ogólnokształcącego w Krzeszowicach. Następnym wydarzeniem będzie sesja popularno-naukowa poświęcona roli edukacji pt.: „Edukacja wczoraj, dziś i jutro” w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Krzeszowicach 28 marca. Serdecznie zapraszamy na kolejne spotkania i uroczystości!

❖ Tekst i zdjęcia: Aldona Danielak



STUDNIÓWKA 2025 LO W KRZESZOWICACH

Wieczór, na który czekał każdy maturzysta Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Krzeszowicach, nadszedł w sobotę, 18 stycznia 2025 r. Tej nocy wystrojeni w suknie balowe i garnitury uczniowie przeżyli niezapomniane chwile, tworząc wspomnienia, które pozostaną na zawsze w ich pamięci.

Całe wydarzenie rozpoczęło tradycyjnym polonezem, który stanowi nieodłączny element każdej studniówki. Nauczyciele i uczniowie naszej szkoły wykazali się klasą i gracją podczas tańca, mając czas na przemyślenie wcześniejszej przemowy Pani Dyrektorki Alicji Milczarek. Słowa te wzruszyły wszystkich zgromadzonych i skłoniły do refleksji nad poprzednimi latami spędzonymi w liceum. Kolejnym elementem balu był uroczysty obiad we wspólnym gronie. Następnie, gdy część oficjalna dobiegła końca, rozpoczęła się zabawa na parkiecie. Młodzież bawiła się do białego rana, tańcząc, śpiewając i celebrując symboliczne 100 dni do matury. Dla uczniów wieczór ten był jak ze snu, a cała jego magia sprawiła, że minął szybciej niż mrugnięcie okiem.

❖ Marcelina Hrycaniuk, Wiktoria Findura



RADOSNY TENCZYNEK

Aktualności z Fundacji

Drodzy Czytelnicy,

W ubiegłym miesiącu skupiliśmy się na jednej pięknej historii z naszej Ostoi, a dziś chcemy podzielić się z Wami garścią aktualności i ciekawostek.



Nowy rok, jak to w życiu, przynosi zarówno radość, jak i smutek. Niestety, rozpoczęliśmy go od poszukiwania nowego opiekuna dla Siwego, ale na szczęście dwa inne nasze konie – Galop i Helfie – znalazły opiekunów, którzy częściowo pokrywają ich koszty utrzymania oraz dbają o nie w naszej Ostoi. Zachęcamy do takiej formy wsparcia – zwierzęta z pewnością odwdzięczą się całym sercem za czułość i troskę.

Wczesne w tym roku ferie zimowe skutecznie obudziły nas z zimowego letargu. Wszystko za sprawą nowej współpracy ze stowarzyszeniem „Ruch, Aktywność, Jura”, które odwiedziło naszą stadninę wraz z grupą dzieci, by spędzić dzień z kucykami. Dzieci uczęszczające do naszej szkoły jeździeckiej miały natomiast okazję wybrać się na ściankę wspinaczkową w Krakowie – wyprawa została zorganizowana przez nasze nowe przyjaciółki, panie Joannę i Monikę. Zabawa była przednia!

Walentynki upłynęły pod znakiem niezwyklej sesji zdjęciowej, którą zorganizowała nasza przyjaciółka fotografka, pani Agata Tynka. Mimo kapryśnej pogody powstały przepiękne kadry z ulubionymi końmi, które staną się niezapomnianą pamiątką. Dzięki tej inicjatywie nasi podopieczni zyskali także kilka wielkich bel siana z przeprowadzonej zbiórki.

Jak co roku, od połowy lutego rozpoczęliśmy prace porządkowo-remontowe, które potrwały aż do późnej jesieni. Jeśli zobaczycie klasyczną ciężarówkę „Star” zaparkowaną w naszej Ostoi, to znak, że pan Robert działa – jak zawsze dziękujemy mu za trud i serce wkładane w roboty ziemne, zwłaszcza w chłodne dni. W marcu nasi wolontariusze pomagali w porządkowaniu terenu stadniny, a także rozpoczęliśmy wymianę ogrodzeń.

W tym roku planujemy duży projekt rekultywacji części padoków, budowy nowych ogrodzeń oraz zasiania trawy. Mamy nadzieję, że nie zabraknie rąk do pracy – przygotowania już ruszyły!

Marzec to dla nas nie tylko czas wytężonej pracy, ale także sportowych emocji. 15 marca odbył się u nas egzamin na odznakę jeździecką „Jeźdźce konno”. Aż siedemnaścioro dzieci i dorosłych uczęszczających do naszej stadniny bez problemu zaliczyło zarówno część teoretyczną, jak i praktyczną. Cieszymy się z ich sukcesów oraz z tego, że nasza Ostoja przyciąga ludzi, którzy łączą pasję do jeździectwa z miłością i szacunkiem do zwierząt. Przy okazji egzaminu świętowaliśmy także 25. urodziny naszego emerytowanego konia sportowego – Beryla. Jego opiekunka, Gosia, zaprezentowała umiejętność jubilata w krótkim pokazie, który dostarczył wielu wzruszeń. U Beryla znów pojawił się ten charakterystyczny błysk w oku – nie tak nie uszczęśliwia, jak podziw i brawa!

W tym miesiącu szczególnie prosimy Was o wsparcie dla Belli – uroczej kucyczki, którą uratowaliśmy dwa lata temu. Niestety, cierpi ona



na chorobę przewlekłą i wymaga systematycznego leczenia. Każda, nawet niewielka, ale regularna wpłata ma ogromne znaczenie. Pamiętajmy, że zwierzęta, które ratujemy przed okrutnym losem, wymagają codziennej troski, pożywienia i leczenia – a ta codzienność nie zawsze przyciąga tyle uwagi, co moment ich ocalenia. Zrzutkę na Bellę znajdziecie pod adresem: <https://zrzutka.pl/bella-leczenie-infekcji-ropnej-macicy>

W naszej Ostoi czeka jeszcze wiele koni i kucyków, które wciąż szukają swoich ludzi. Może to właśnie tutaj znajdziecie swojego nowego przyjaciela? Zapraszamy serdecznie!

Więcej informacji o naszej działalności znajdziecie na naszym profilu na Facebooku: www.facebook.com/fundacjatenczynek

Jak możecie nam pomóc?

- Przekazując 1,5% podatku – każda złotówka jest dla nas niezwykle cenna!
- Wykonując zadania: budowa boksu lub wiaty, oczyszczenie lasu, rozwieszenie plakatów.
- Adoptując konie – na miejscu lub na odległość.
- Wspierając zbiórkę: <https://zrzutka.pl/gsfegt>
- Dokonując wpłat na nasze konto: BNP 23 1600 1462 1893 6523 9000 0001

Skontaktuj się z nami:
tel. 792 977 009

mail: 4miloscidozwierzat@gmail.com

Razem możemy zmienić życie wielu zwierząt na lepsze!

FUNDACJA Z MIŁOŚCI DO ZWIERZĄT
PRZEKAŻ 1.5% NA RATOWANIE ZWIERZĄT

Ostoją Radosny Tenczynek, prowadzona przez Fundację Z Miłości Do Zwierząt, jest domem dla wielu zwierząt: kucyków, kóz, kotów i psów. A przede wszystkim koni, często poważnie chorych, które zostały uratowane z transportu do rzeźni. Te zwierzęta najbardziej potrzebują pomocy.

O wszystkich inicjatywach możecie przeczytać na:
www.facebook.com/fundacjatenczynek

Fundacja Z Miłości Do Zwierząt
jest organizacją OPP. KRS 0000823326.
Możesz przekazać nam 1.5% swojego podatku.

Utrzymujemy się z wpłat na konto:
23 1600 1462 1893 6523 9000 0001

RADOSNY TENCZYNEK, ul. Podgórci 1, 32-067 Tenczynek,
tel. 792 977 009, www.zmioscidozwierzat.pl



FUNDACJA
IM. BRATA ALBERTA
KRS: 0000028246

Zostań naszym
SUPERBOHATEREM!

1,5%

TENCZYŃ

PRZEKAŻ 1,5%
PODATKU
STOWARZYSZENIU
RATUJ TENCZYŃ
NR KRS: 0000332177



KOLAGEN WYJĄTKOWE BIAŁKO - ŹRÓDŁO MŁODOŚCI I ZDROWIA

Kolagen pełni fundamentalną rolę w organizmie. Jest najważniejszym z białek, utrzymujących zdrowie i kondycję skóry, stawów, kości oraz innych struktur ciała np.: błony śluzowej jelit.

To główny składnik tkanki łącznej, zapewnia siłę, elastyczność oraz strukturalną integralność wszystkich tkanek i organów w naszym ciele. Już sama wszechobecność kolagenu świadczyć może o jego wyjątkowości.

Niestety produkcja kolagenu w organizmie z wiekiem maleje, co prowadzi do m.in. utraty jędrności skóry, pojawienia się zmarszczek, osłabienia stawów, po prostu starzenia. Jak więc możemy sobie pomóc?

Aby wesprzeć naturalną syntezę kolagenu w organizmie, należy uzupełniać dietę w: witaminę C (np. papryka, natka pietruszki), cynk (np. orzechy, nasiona), aminokwasy zawarte w białku zwierzęcym i roślinnym, miedź (orzechy, kakao, nasiona słonecznika, wątróbka).

Kolagen można dostarczać również w formie suplementów diety.

Ważne, aby sięgać po sprawdzone produkty z certyfikatami, standardyzacjami i wszelkimi badaniami. Najlepsze te bez koloru i smaku, bez dodatku cukru, aromatów, barwników, antyzbrylaczy itp. Częsteczka kolagenu musi być bardzo drobnej średnicy, im



- zawiera probiotyki i prebiotyki wspierające układ pokarmowy i zapewniające lepszą wchłanianiałość produktu
- dodatek witaminy C

Osoby dorosłe, które chcą utrzymać zdrowie skóry, stawów, włosów, osoby aktywne fizycznie, oraz osoby starsze powinny wiedzieć i pamiętać, jak ważny jest dla nich kolagen.

Ja polecam kolagen Biowen ze względu na jego wyjątkowość. Kupicie go Państwo w Instytucie Urody Elf w Krzeszowicach (Galeria Centrum 1 piętro) w bardzo przystępnej cenie.



mgr Elżbieta Godyń
UJ Collegium Medicum

mniej Daltonów tym lepiej. Mówi się, że kolagen ma najlepszą biodostępność, kiedy średnica jego cząsteczki jest poniżej 4,5 tysiąca Daltonów.

Na szczególną uwagę zasługuje kolagen Biowen:

- bez barwników, cukrów, bez aromatów
- wysoka biodostępność - średnica cząsteczki tego kolagenu to nawet do 1 tysiąca Daltonów.
- z badaniami klinicznymi
- bez zapachu ryby
- bogaty w aminokwasy

KĄCIK KULINARNY

PLACUSZKI Z SEMOLINY I SOS KURKOWY



Placuszki z semoliny i sos kurkowy to propozycja na lunch, bądź późne sobotnie śniadanie, tak jak to było u nas. Całe szczęście, że udało mi się zrobić sesję zdjęciową, nim wszystkie placuszki zniknęły, a sos został wylizany z talerzy :).

Placuszki z semoliny

- 1 kubek semoliny
- 1 jajko
- 3 łyżki mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ew. woda gazowana
- olej do smażenia

Sos kurkowy

- 20 dkg kurek
- 1 szalotka
- 1 mała cebula
- śmietana 30%
- masło klarowane 1 łyżka
- pieprz, sól do smaku

Placuszki: semolinę wymieszać z pozostałymi składnikami – jeśli ciasto jest za płynne, dodać trochę semoliny, jeśli za gęste, to dodać odrobinę wody. To wszystko zależy od rodzaju użytej mąki. Odstawić ciasto na 15 minut. Potem rozgrzać olej na patelni i smażyć małe placuszki nakładając na patelnię ciasto łyżką. Smażymy placuszki w nie bardzo wysokiej temperaturze oleju, żeby się nie spali, a doszły w środku. Po pierwszym placuszku już będziesz wiedzieć co i jak :)



Sos: oczyścić kurki, większe okazy pokroić na mniejsze części. Obrać cebulę i szalotkę drobno pokroić. Na patelni rozgrzać masło klarowane, podsmażyć na nim cebulę i szalotkę, dodać grzyby, pod-

duzić razem, dodać śmietanę, zagotować. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

PS. Sos jest również idealny do makaronów.

Ulla Pałka

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

Wiosenna edycja Festiwalu Roślin w Krakowie!

W najbliższy weekend w Krakowie odbędzie się kolejna edycja największego targu roślin doniczkowych w Polsce. Festiwal Roślin to raj dla wszystkich miłośników roślin i nie tylko! Nasi ogrodnicy przygotowali dla uczestników wyjątkowe odmiany roślin prosto z hodowli, doniczki, środki ochrony roślin, a także ekologiczne nawozy.

Na podstawie sugestii uczestników poprzednich edycji, podczas tego wydarzenia zadebiutują nowe odmiany roślin, w tym również rośliny kolekcjonerskie jak na przykład Monstera Variegata, Alocasia frydek variegata na które wszyscy długo czekali.

- Przez zimę odwiedziliśmy wielu ogrodników i zrobiliśmy co w naszej mocy, aby szalejąca inflacja nie odbiła się na naszych cenach. Zapraszamy wszystkich, aby po raz kolejny odwiedzili Festiwal Roślin i zobaczyli co przygotowaliśmy tym razem. Będzie bardzo dużo nowości – zapewnia Łukasz, organizator Festiwalu Roślin.

Rośliny doniczkowe, które będzie można zakupić podczas festiwalu pochodzą prosto z hodowli, dlatego ich ceny są bardzo konkurencyjne. Dodatkowo organizatorzy na cenówkach drukują ich cenę oraz cenę danej rośliny w sklepach internetowych, aby pokazać kupującemu oszczędności, które zyskują korzystając z oferty na Festiwalu Roślin. Każda z odmian będzie dostępna w ilościach hurtowych. Uczestnicy mogą więc wybierać z całego wózka, a nie jak w sklepie – z pojedynczych roślin. Ceny rozpoczynają się od 5 złotych.

- Rośliny będą małe i duże. Każdy kto nas odwiedzi, znajdzie coś dla siebie. Niezależnie czy ma to być monstera, którą postawimy na podłodze jako element wystroju mieszkania, nieduży kaktus, który będzie ozdobą naszego biurka w pracy czy rośliny owadożerne, które cieszą się wyjątkowym zainteresowaniem – dodaje Łukasz, organizator wydarzenia.

Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

**Festiwal Roślin,
Tauron Arena Kraków (Mała Hala)
22-23 marca 2025
sobota 8:00 - 20:00, niedziela 10:00 - 18:00**

Link do wydarzenia na portalu Facebook:
<https://www.facebook.com/events/645901284787163/>



ORIFLAME
SWEDEN

ODNOWA SKÓRY DOJRZAŁEJ

Dzięki nauce o długowieczności Oriflame wprowadziło do swojej oferty kompletny rytuał pielęgnacyjny, opracowany w celu reaktywacji skóry pozbawionej estrogenu w ciągu zaledwie 2 tygodni. Zawarte w nim technologie bioaktywacji działają na oznaki hormonalnego starzenia się na wszystkich etapach menopauzy.

Znacząco poprawia grubość naskórka w ciągu 2 miesięcy. Wyraźnie zmniejsza widoczność 4 rodzajów zmarszczek: kurzych łapek, zmarszczek pod oczami i nad górną wargą oraz lwiej bruzdy - potwierdzone klinicznie. Cały rytuał pielęgnacyjny wykorzystuje siłę 8 technologii bioaktywacji.

Z zestawem Novage+ Restore wymodelujesz owal twarzy i poprawisz jędrność, elastyczność i teksturę skóry, stosując 4-etapowy rytuał, którego celem jest przywrócenie młodzieńczej witalności skórze pozbawionej estrogenu.

W Novage+ przyjęliśmy podejście oparte na wiedzy naukowej o długowieczności, by kosmetyki działały na podstawową przyczynę starzenia się skóry. Novage+ Restore celuje bardzo precyzyjnie w przyczynę hormonalnego starzenia się skóry, czyli spadek poziomu estrogenu.

Stosowanie rytuału pielęgnacyjnego Novage+ Restore poprawia różne aspekty wyglądu skóry:

- + Elastyczność skóry,
- + Kontury twarzy,
- + Jędrność skóry,
- + Tekstura skóry,
- + Koloryt cery

Rytuał pielęgnacyjny Novage+ Restore obejmuje 5 pełnowymiarowych kosmetyków: żel do mycia twarzy, krem pod oczy, serum, krem na dzień i krem na noc.

Jeśli chcesz próbki zadzwoń 696-052-702 i umów się na spotkanie.



**Zapraszam do mobilnego biura Oriflame.
Zamówienia są realizowane do Studia Oriflame w Olkuszu
z dostawą w umówione miejsce na terenie Krzeszowic.**

Kontakt: Małgorzata Poznańska tel. 696-052-702

Wiecznie młodzi

Oglądałam ostatnio film dokumentalny o pewnym mężczyźnie, który robi naprawdę wiele, żeby starzeć się najwolniej, jak to jest możliwe. Seria zabiegów na ciało, tony różnych witamin i suplementów diety, duża ilość snu, mało posiłków, odpowiednia aktywność fizyczna i korzystnie z rozwiązań biologicznych, które są na skraju etyki.

Oczywiście, mężczyzna jest pod kontrolą specjalistów, którzy go prowadzą i pilnują, czy jego wysiłki przynoszą odpowiednie rezultaty. Nie muszę chyba mówić, że pan jest bardzo bogatym człowiekiem. Jednak wcale nie dziwi, że jest bardzo samotny. Żyje w ogromnym, chłodnym domu i w zasadzie cały dzień skupia się na sobie.

Żyjemy w takich czasach. Bardzo boimy się starości i równie mocno nie radzimy sobie z perspektywą śmierci.

W gabinecie spotykam się z wręcz panicznymi reakcjami na pierwsze zmarszczki i atakami wściekłości przy pojawieniu się siwych włosów. Nie radzimy sobie z ograniczeniami, które nasze ciało spotyka wraz z upływającym czasem. Narzekamy na słabości naszego umysłu, które wraz z wiekiem pogłębiają się coraz bardziej. Kupujemy coraz droższe kremy i decydujemy się na bardziej skomplikowane zabiegi. Zdarza się nawet, że okłamujemy innych odnośnie naszego wieku. Tak jakbyśmy rzeczywiście wierzyli, że możemy oszukać



również siebie. Jest w tym coś szalenie narcystycznego.

A jednocześnie gubimy gdzieś wdzięczność za przeżyte lata i zdobyte doświadczenie. Nie umiemy zobaczyć, że wiek to również mądrość przeżytych dni i wraz z nią przychodzi niedoceniona umiejętność odgraniczania tego, co konieczne od tego, co można bagatelizować.

Dojrzały wiek daje prawo do zwolnienia tempa, cieszenia się drobnostkami, uznania tego, co już się osiągnęło. To taki moment, kiedy już dość dobrze wiemy, jakie mamy zasoby, do czego się nadajemy,

a jakie marzenia powinniśmy porzucić. Dlaczego zatem tak trudno pogodzić nam się z upływającym czasem? I jaką cenę za to płacimy?

❖ **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

Metamorfoza z pomysłem - dobieranie dodatków do koloru ścian

Dobieranie dekoracji do koloru ścian to jedna z podstawowych zasad urządzania wnętrz. Dzięki niej można w łatwy sposób osiągnąć efekt "jak z katalogu" i to niewielkim kosztem. Z drugiej strony niewłaściwe łączenie barw może sprawić, że nawet najbardziej luksusowe meble i dodatki będą wyglądać "nie na miejscu". Jeśli chcesz się dowiedzieć, jakich błędów nie popełniać, koniecznie czytaj dalej.

Jak "zrozumieć" kolor

- Dobierając dodatki do koloru ścian, możesz to zrobić na dwa sposoby, czyli trzymać się tej samej, stonowanej palety albo postawić na mniejszy lub większy kontrast. Niezależnie od tego, na którą z tych opcji się zdecydujesz, by osiągnąć harmonijny efekt, warto trzymać się jednej zasady: ciepłe odcienie łączyć z ciepłymi, a chłodne z chłodnymi. To pozwoli uniknąć wizualnych "zgrzytów", przez które wnętrze sprawia wrażenie nieurządzonego, tylko wypełnionego przypadkowymi rzeczami - wyjaśnia dekoratorka wnętrz związana z marką KiK.

Jeśli zdecydujesz się na stonowaną wersję, możesz poszaleć z odcieniami, fakturami, materiałami i kształtami dodatków, jednak pamiętaj, by były utrzymane w tej samej gamie kolorystycznej - kolorach ziemi, pastelach lub szarościach, które zawsze możesz uzupełnić bielą czy naturalnym drewnem. - Tak urządzone wnętrza może niekoniecznie jako pierwsze przykuwają wzrok na Pintereście, ale świetnie się w nich odpoczywa i "wybaczają" nawet mały bałagan, bo wszystko do siebie pasuje i jest harmonijne - zauważa ekspertka.

Kontrastowe połączenia z kolei są bardziej dynamiczne i zwracają uwagę, ale też łatwiej w tym przypadku o błędy. - Jeśli chcesz uniknąć kolorystycznych zgrzytów, postaw na sprawdzone połączenia kontrastowych kolorów, czyli zieleni i róż, niebieski i pomarańczowy lub czerwony albo żółty i fioletowy. Nie wszystko w pomieszczeniu powinno być wyłącznie w tych dwóch barwach czy ich różnych odcieniach, ale staraj się nie wprowadzać trzeciego intensywnego koloru, by nie "przeładować" wizualnie wnętrza - radzi dekoratorka.

Dodatki do jasnych ścian

Większość osób stawia we wnętrzach na jasne ściany w neutralnych barwach - nieśmiertelną biel, beże czy szarości. - To kolory, które dominują zwłaszcza w mieszkaniach na wynajem, ale też nowych, od dewelopera. Nic dziwnego, bo są najbardziej uniwersalne, a co za tym idzie dają wiele możliwości urzędzenia wnętrza. Mając jasną, stonowaną bazę, możesz "iść" właściwie w każdym kierunku.

Świeży i przytulny efekt można uzyskać dzięki zastosowaniu pastelowych dodatków. Romantyczne akcesoria, takie jak pościel, abażur czy ozdoby w kwiaty, doskonale uzupełnią aranżację. Neutralne kolory ścian stanowią idealne tło dla naturalnych i egzotycznych dodatków, takich jak bukiety traw, lampiony, a także kolekcje fi-



gurek, muszelek, zdjęć i pamiątek z podróży czy świec - wylicza dekoratorka marki KiK.

Dodatki do ciemnych ścian

Ciemne ściany wymagają jaśniejszych dekoracji, by uniknąć przytłoczenia, a nawet wrażenia przebywania w "piwnicy".

- Wnętrza pomalowane ciemną farbą, na przykład mającą kojący efekt zielenią czy odcieniami niebieskiego i szarego, mogą być przytulne i harmonijne, jeśli wybierzesz dodatki w kolorach naturalnego drewna, kremów, bieli i beży, ale także srebra czy "przybrudzonego" mosiądzu. Stawiaj przy tym na naturalne i miękkie materiały - koce, poduszki, obicia mebli, ale też proste obrazki czy plakaty. Jeśli jednak chcesz stworzyć oryginalne, wyraziste wnętrza, postaw na kontrasty. Na przykład morskie motywy: pościel w granatowo-białe pasy i czerwone poduszki, błyszczące złote akcesoria i welurowe różowe pufy w stylu glamour albo geometryczne świeczniki i neonowe świeczki - podpowiada dekoratorka.

Zasada 60-30-10

To klasyczna zasada aranżacji wnętrz, która stanowi skuteczną metodę na stworzenie harmonijnego i estetycznego wystroju.

- Zgodnie z tą zasadą, 60% przestrzeni powinno być zdominowane przez kolor bazowy, który obejmuje takie elementy jak ściany i podłogi. To właśnie ten odcień tworzy fundament całego wnętrza

i wpływa na jego ogólny charakter - podpowiada dekoratorka i dodaje - Następnie, 30% aranżacji powinno stanowić kolor dopełniający, który zazwyczaj obejmuje meble, dywany oraz zasłony. Te elementy wprowadzają dodatkową teksturę i wzbogacają przestrzeń, tworząc równowagę z kolorem bazowym. Ważne jest, aby kolor dopełniający harmonizował z kolorem dominującym, tworząc spójną kompozycję.

- Ostatnie 10% przestrzeni to miejsce na kolor akcentów, które mogą być wprowadzone za pomocą poduszek, obrazów, dekoracji czy lamp. - Te intensywniejsze odcienie dodają energii i charakteru całemu wnętrzu, pozwalając na osobiste wyrażenie stylu i gustu. Dzięki zastosowaniu tej zasady, wnętrza stają się nie tylko estetyczne, ale również przytulne i dobrze zorganizowane, co sprzyja komfortowi i relaksowi - puentuje dekoratorka sieci KiK

Warto pamiętać, że zasada 60-30-10 to jedynie wskazówka, która daje nam elastyczność w aranżacji, a ostateczny efekt zależy od indywidualnych preferencji oraz charakteru pomieszczenia.

Dobieranie dekoracji do koloru ścian jest jednak kluczowym elementem w aranżacji wnętrza. Dzięki tym wskazówkom stworzysz harmonijne i stylowe przestrzenie, które będą zarówno funkcjonalne, jak i przytulne.





Claudii BUTIK

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

ŻABKA
ul. Krakowska 16a
Nawojowa Góra

żabka

TENCZYŃ

Zapraszamy na słuchowiska z cyklu „Posłuchaj o Tenczynie”!

Powstają one dzięki współpracy Stowarzyszenie Ratuj Tenczyn, Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Krzeszowicach oraz Radia Kraków. Słuchowiska dostępne są na stronie Stowarzyszenia:

www.tenczyn.com

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

BLIŻEJ NATURY. DOM W ŚWIĘTOKRZYSKIM

Kozubowski Park Krajobrazowy, potacie łąk, 34 a działki, która graniczy z lasem bukowym. Pięknie, prawda?

Na pierwszej części działki, dwurodzinny dom o pow. 150 m kw. z 85 r., wyremontowany w 2021 r. Za domem garaż, stodoła, a za stodołą sad owocowy, z pięknie rodzącymi śliwami, orzechami. Między sadem, a lasem bukowym, może znaleźć się wybieg dla koni, alpaka, owiec czy innych zwierząt...

Kostrzyszyn - baza noclegowa i wypadowa (Jędrzejów, Pacanów, Busko Zdrój, Solec Zdrój - zachwycające zakątki woj. świętokrzyskiego). Blisko pięknej natury oraz znanych miejscowości wypoczynkowych...

Cena: 699 tys. PLN.
Szczegóły oferty
pod tel. 796 351 499

Ulga na dziecko? Tak, ale nie dla wszystkich

Ulga prorodzinna to jedna z najpopularniejszych ulg wśród podatników. Jest to preferencja podatkowa, która pozwala rodzicom podreperować domowe budżety poprzez odliczenie od podatku kwot wskazanych w ustawie. **Nie każdy jednak spełnia warunki, które pozwalają na skorzystanie z ulgi.**

– Jeżeli mamy dwoje lub więcej dzieci, z ulgi prorodzinnej możemy korzystać bez względu na osiągnięte przez nas dochody. Jednak jeśli mamy jedno dziecko, aby móc odliczyć od podatku ulgę prorodzinną **powinniśmy spełniać wskazane w ustawie kryterium dochodowe**, zgodnie z którym dochód małżonków nie przekracza łącznie 112.000 zł, a podatnika niepozostającego w związku małżeńskim 56.000 zł. – wyjaśnia Monika Piątkowska, doradca podatkowy w e-pity.pl

Prawidłowe uwzględnienie limitu nie zawsze jest jednak proste. Przykład sytuacji: jeśli kobieta, będąc panną, miała dziecko, a obecnie jest w związku małżeńskim z innym mężczyzną niż ojciec jej dziecka i nie mają oni wspólnych dzieci, rodzi się pytanie, jaki limit dochodowy przyjąć. – W takiej sytuacji powinniśmy brać pod uwagę dochody podatkowiczki i jej małżonka, nawet jeśli nie jest on ojcem dziecka. **W limicie dotyczącym ulgi prorodzinnej wskazany jest małżonek, a nie drugi rodzic, i to jego dochód**

jest brany pod uwagę przy weryfikacji możliwości skorzystania z preferencji. – wskazuje Monika Piątkowska.

Dodatkowo, jeśli kwota przysługującego odliczenia z tytułu ulgi na dzieci jest wyższa od kwoty odliczonej z tego tytułu od podatku, podczas zeznania rocznego podatnikowi przysługuje kwota stanowiąca różnicę między kwotą przysługującego podatnikowi odliczenia a kwotą odliczoną w zeznaniu podatkowym. – Kwota stanowiąca różnicę nie może przekroczyć sumy składek na ubezpieczenia społeczne i składek na ubezpieczenie zdrowotne. W powyższym przykładzie podatniczka może zatem odliczyć pozostałą część ulgi prorodzinnej jedynie ze swoich składek. Małżeństwo nie może odliczyć preferencji ze składek męża, gdyż nie jest on rodzicem dziecka, którego dotyczy ulga. – wyjaśnia Monika Piątkowska.

Nieoczywiste też jest rozliczenie tejże ulgi w przypadku małżeństwa, które posiada dzieci z poprzednich



związków. – Przykładowo, podatnik wychowuje dwoje, a jego żona troje dzieci, jednak są to dzieci z poprzednich związków. Zatem zgodnie z prawem podatkowym, żadne z nich nie wychowuje 5 dzieci, mimo, że zapewne w rzeczywistości opiekują się nimi wspólnie. **Na gruncie ulgi prorodzinnej podatnik w stosunku do dziecka musi wykonywać władzę rodzicielską albo pełnić funkcję opiekuna prawnego albo sprawować opiekę (w ramach rodziny zastępczej).** **W takiej sytuacji w rozliczeniu każde z małżonków w ramach ulgi prorodzinnej wskazuje tylko własne dzieci.** Innymi słowy,

na potrzeby rozliczenia, nie powinniśmy sumować liczby wszystkich dzieci w rodzinie. Mąż w zeznaniu PIT wykazuje dwoje swoich dzieci, a żona troje swoich. Dodatkowo, zasada ta obowiązuje również w ramach ulgi 4+. Podatnik według ustawy ma dwoje dzieci a jego żona troje, żadne z nich nie może skorzystać z tej preferencji. – tłumaczy Piątkowska

Ulga prorodzinna jest lubianą i powszechnie stosowaną preferencją. Jednak, jak wynika z powyższych przykładów, jej rozliczenie nie zawsze jest oczywiste dla podatników np. przy bardziej skomplikowanych sytuacjach rodzinnych.



3 rzeczy, które warto mieć w swojej łazience

Aranżując łazienkę często skupiamy się na tym, aby była funkcjonalna. Chcemy maksymalnie wykorzystać przestrzeń, która zazwyczaj nie jest zbyt duża i zagospodarować ją tak, aby korzystanie z niej było wygodne. Warto pamiętać także o akcesoriach, które zapewnią komfort i pozwolą utrzymać porządek w tym miejscu. Sprawdź, czego nie może zabraknąć w twojej łazience!

Łazienka to jedno z najważniejszych pomieszczeń w każdym domu. To tutaj dbamy o higienę, relaksujemy się po ciężkim dniu i przygotowujemy się na nowe wyzwania. Jakie produkty ułatwią codzienne korzystanie z tego pomieszczenia?

1. Poręczne woreczki (nie tylko) na pieluchy

W wielu łazienkach każdego dnia gromadzą się drobne odpady higieniczne, takie jak zużyte waciki, patyczki kosmetyczne czy inne niewielkie śmieci. Zamiast wrzucać je luzem do kosza, można wykorzystać małe, poręczne woreczki na pieluchy jako mini kosz na tego typu odpady. Ich kompaktowy rozmiar sprawia, że idealnie sprawdzą się jako praktyczne wypełnienie mini kosza, którym może być np. osłonka na doniczkę lub ozdobne pudełko. Taki kosz sprawdzi się w szufladzie łazienkowej lub (w wersji bardziej dekoracyjnej)

np. na białce. Poza tym, nie zapomnijmy o wyjściowej roli woreczków – to idealny pomocnik przy zmienianiu i utylizacji pieluch. Pokochają je też wszyscy właściciele kotów, bo to bardzo dobre rozwiązanie podczas standardowego czyszczenia zawartości kuwety.

2. Ściereczki na rolce – wielowymiarowa pomoc

Kurz, osady z mydła czy zachlapania na lustrze – codzienne utrzymanie czystości łazienki wymaga odpowiednich narzędzi. Ściereczki na rolce to praktyczna alternatywa dla klasycznych ścierek i ręczników papierowych. Są chłonne i podzielne. Możesz ich używać zarówno do przecierania umywalki czy wycierania kurzu z pralki lub toalety. Co więcej, sprawdzą się także w pielęgnacji – do delikatnego osuszania twarzy po myciu, a nawet jako alternatywa dla wacików przy demakijażu.

3. Kosz na śmieci – element (nie) oczywisty

Bez względu na to, czy przekonuje nas wizja mini kosza na waciki czy też nie, warto przy toalecie znaleźć miejsce na kosz na śmieci. Nawet jeśli mamy małe mieszkanie, a z toalety do kuchni mamy tylko kilka kroków – i tak powinniśmy pomyśleć o koszu. Dlaczego? Bo ma to znaczenie nie tylko dla komfortu naszego, ale też naszych gości. Odpady higieniczne wygodniej zostawić w toalecie niż zabierać je ze sobą do większego kosza w innej części mieszkania. To mała rzecz, ale może mieć naprawdę duże znaczenie! Z praktycznych wskazówek – warto, by kosz był zamykany i zawsze wypełniony workiem. Prawdopodobnie będzie zapełniał się dość powoli, więc pojemność 15 litrów powinna być wystarczająca. Odpadki mogą być różne, więc warto postawić na worki zapachowe, które zneutralizują to, co nieprzyjemne.

– Wszyscy lubimy ułatwiać sobie życie. Dlatego warto zastosować produkty, które sprawiają, że utrzymanie czystości w łazience nie będzie ani skomplikowane, ani czasochłonne. Odpowiednie akcesoria, takie jak woreczki Paclan, małe worki na śmieci czy wielofunkcyjne ściereczki na rolce, pomogą szybko i skutecznie uporządkować przestrzeń. Dzięki nim zapanujemy nad nieprzyjemnymi zapachami, pozbedzimy się odpadów w higieniczny sposób, a codzienne sprzątanie stanie się proste i intuicyjne – mówi Marta Krokowicz, reprezentująca markę Paclan.

Dzięki tym trzem produktom łazienka stanie się miejscem nie tylko higienicznym, ale i wygodnym w codziennym użytkowaniu.

Paclan

GÓRKI I DOLINY MIECHOWSKIEJ WYŻYNY 23.03.2025

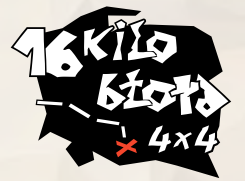
Ta zima i ten kierunek stanowczo w tym roku robią nam na złość. Styczniowy wyjazd w kilku rejonach uniemożliwił nawet odnalezienie dróg pośród pól, gdyż wszystko było zawiane na równo półmetrową warstwą śniegu.

Ruszając pod koniec lutego na Wyżynę Miechowską mieliśmy nadzieję na roztopy, mokry śnieg, koleiny i błoto śliskie jak masło. Tymczasem pogoda od kilku dni przed wyjazdem zaczęła fundować kilkunastostopniowe mrozy nocą, natomiast dni były ciepłe i słoneczne. Ponadto wiał bardzo silny wiatr i te czynniki razem spowodowały, że na odstąpiętych trasach śnieg zniknął, resztki które zostały były zamrożone jak beton, a zamiast rozbryzgów błota mieliśmy totalnie wysuszoną trasę, tumany kurzu i 100% przyczepności opon na każdym podjeździe czy trawersie.

Tym sposobem na miejsce ogniska dotarliśmy półtorej godziny przed planem bez większych wyzwań. Oczywiście wszystko w pięknym słońcu i przejrzystym niebie, więc widoki naprawdę robiły wrażenie, ale nie tylko o takie wrażenia chodzi w offroadzie! Trzeba było zmienić plan dalszej trasy, aby dotrzeć do mniej wysuszonych rejonów i bardziej wymagających odcinków. Tak też się stało, kilka fragmentów zostało pominiętych, aby czym prędzej dojechać do dolinek, które jeszcze nigdy nas nie zawiodły. Trochę kolein, trochę błota, kilka przejazdów przez rzekę, oblodzony podjazd, tu już było trochę zabawy :-)

Finalnie prowadzący Patrol 16Kilobłota jako wóz rozdzielczający zamrożone koleiny szybko stracił powietrze w jednym z kół, po zgilotynowaniu wentyla o lodową krę. Praca zespołowa i 20 minut później jechaliśmy dalej, mimo wszystko z lekkim niedosytem. Mróz bardzo skutecznie utwardził większość szlaków czyniąc je dla doświadczonych kierowców dość łatwymi do pokonania. Ale i tak było super! Dziękujemy wszystkim uczestnikom za współpracę przy pokonywaniu trudności, uprzątnięciu połamanych drzew, wzajemną pomoc i super atmosferę! Do zobaczenia!

Marcowe roztopy przed nami. Już 30 Marca jedziemy powitać wiosnę na MUDness :-). Szczegóły na naszym profilu Facebook.



tel. 605-89-99-48 • sova@16kiloblota.pl



Hotel dla kotów i małych zwierząt

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: [f KocieSprawki](#)



TRÓJLAPKA
MERY

1,5%

KRS 0000 215 720

tel. szczegółowy: OSTOJA
konieczne zaznaczyć: Wyrażam zgodę "X"



Fundacja
Człowiek dla Zwierząt
Przytulisko w Łętkowicach

Podaruj nam 1,5%
podatku!



Wspomóż naszych
podopiecznych

Fundacja Człowiek Dla Zwierząt
Łętkowice Kolonia 59, 32-107 Radziemice

1,5% podatku
KRS 0000537423



@czlowiekdlazwierzat

783 553 197, 534 884 174

www.facebook.com/fundacja CzlowiekdlaZwierzat

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
STOLARSKIE PRACE I STALNI

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**

Jak zapewnić komfort latem bez klimatyzacji? Sprawdzone sposoby dla budynków energooszczędnych

W dobie rosnących temperatur coraz więcej inwestorów zastanawia się, jak zapewnić komfort w budynku bez konieczności stosowania energooszczędnej klimatyzacji. Kluczowe jest odpowiednie projektowanie i wykorzystanie naturalnych metod chłodzenia. W budynkach energooszczędnych można to osiągnąć dzięki skutecznej ochronie przed przegrzewaniem, co przekłada się na **oszczędności** ✓ oraz **poprawę jakości życia** ✓



Ochrona przed przegrzewaniem – klucz do komfortu

W budownictwie energooszczędnym duże przeszklenia od strony południowej to istotne źródło **zysków cieplnych zimą**. Jednak latem mogą prowadzić do nadmiernego nagrzewania się wnętrza. Dlatego niezbędne jest zastosowanie odpowiedniego zacielenia poprzez:

- ✓ **Naturalne zacielenie** – drzewa liściaste zapewniają cień latem, a zimą przepuszczają promienie słoneczne.
 - ✓ **Przesłony zewnętrzne** – rolety, żaluzje, markizy czy daszki nad oknami skutecznie ograniczają dostęp promieni słonecznych.
 - ✓ **Analiza kąta padania promieni słonecznych** – analiza zacielenia pozwala ocenić poprawność rozwiązań projektowych.
- Przesłony **zewnątrzne** ✓ są bardziej efektywne niż wewnętrzne, ponieważ **blokują ciepło jeszcze przed jego przedostaniem się do wnętrza** ✓.

Wspomaganie naturalnego chłodzenia

Wentylacja mechaniczna z rekuperacją odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu optymalnej temperatury w budynku energooszczędnym.

♦ Jak skutecznie chłodzić budynek latem?

- ✓ **Nocne przewietrzanie** – chłodne powietrze usuwa nadmiar ciepła, pod warunkiem posiadania elementów akumulujących chłód (betonowe stropy, ściany silikatowe).



- ✓ **Gruntowe wymienniki ciepła** – schładzają nawiewane powietrze do komfortowej temperatury bez wysokich kosztów eksploatacyjnych.
 - ✓ **Naturalny przewiew** – odpowiednio rozmieszczone okna umożliwiają przepływ powietrza, tworząc przyjemny chłodzący efekt.
- Dzięki tym rozwiązaniom można znacząco obniżyć temperaturę wewnętrzną bez użycia klimatyzacji.

Alternatywy dla klimatyzacji – tańsze i skuteczniejsze rozwiązania

Wielu inwestorów nie wyobraża sobie domu bez klimatyzacji. Jednak **budownictwo energooszczędne udowadnia, że można osiągnąć komfort termiczny bez energochłonnych systemów chłodzących.**

- ✓ **Najważniejsze elementy:**
- ✓ **Wysokiej jakości izolacja** – chroni przed nadmiernym nagrzewaniem.
- ✓ **Szczelność powietrzna** – ogranicza przenikanie gorącego powietrza.
- ✓ **Chłodzenie pasywne** – pompy ciepła połączone z odpowiednią akumulacją ciepła zapewniają stabilną temperaturę przez cały rok.
- ✓ **Kolor elewacji** – jasne barwy odbijają promienie słoneczne, zmniejszając nagrzewanie budynku.

Inwestując w rozwiązania energooszczędne, unikasz wysokich kosztów eksploatacji, a jednocześnie cieszysz się komfortem w upalne dni!

Projektowanie – klucz do komfortu latem

To architekt i jego projekt decydują o tym, czy budynek będzie się przegrzewał latem, czy też pozostanie komfortowy przez cały rok. **Prawidłowe kształtowanie bryły budynku, odpowiednie rozmieszczenie okien, właściwy dobór materiałów oraz przemyślana orientacja względem stron świata mają kluczowe znaczenie.**

Tradycyjne budownictwo intuicyjnie stosowało zasady, które dziś nazywamy energooszczędnymi – zwarta bryła, optymalne usytuowanie względem słońca oraz minimalizacja strat ciepła. **Tak naprawdę nie odkrywamy nic nowego, tylko**



wracamy do sprawdzonych rozwiązań – **tyle że teraz mamy narzędzia do precyzyjnego ich obliczenia i zoptymalizowania** ✓.

Budynek energooszczędny można zaprojektować przy użyciu tradycyjnych technologii budowlanych. Kluczowym aspektem jest **świadome projektowanie, w którym każdy detal – od połączeń przegród, przez izolację, po sposób wentylacji – wpływa na końcowy komfort użytkowników.**

Nie jest to żadna tajemna wiedza, lecz **rzetelne, inżynierskie podejście do architektury**, które pozwala na minimalizację zużycia energii i stworzenie budynków dostosowanych do lokalnych warunków klimatycznych. **Dzięki temu można uniknąć kosztownych błędów, które później skutkują koniecznością instalowania drogich systemów chłodzenia.**

Świadome projektowanie budynków pozwala uniknąć **kosztownych błędów** i obniżyć wydatki na eksploatację. Wybór odpowiednich rozwiązań, takich jak **przesłony zewnętrzne, skuteczna wentylacja oraz chłodzenie pasywne**, gwarantuje komfort latem bez konieczności montażu klimatyzacji.

Korzyści płynące z dobrej ochrony przed przegrzewaniem to nie tylko komfort termiczny, ale także:

- ✓ **Niższe koszty eksploatacyjne** – brak potrzeby używania klimatyzacji oznacza mniejsze rachunki za energię.
 - ✓ **Ekologia** – zmniejszone zużycie energii elektrycznej przekłada się na mniejszy ślad węglowy.
 - ✓ **Długowieczność budynku** – odpowiednie projektowanie i ochrona przed nadmiernym nagrzewaniem zmniejszają ryzyko degradacji materiałów budowlanych.
 - ✓ **Wyższa wartość nieruchomości** – energooszczędne domy są bardziej atrakcyjne na rynku i mogą osiągać wyższe ceny sprzedaży.
- Działaj świadomie! Wybieraj ekologiczne, ekonomiczne i komfortowe rozwiązania** ✓.



MK
Architekt
Magdalena Kidoń



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

KRZESZOWICE,
 UL. WYKI 2

DO SPRZEDANIA



piękna działka rekreacyjna o pow. 48 a w Wierzychowiu, gm. Wielka Wieś, przy granicy z Zelkowem (gm. Zabierzów).

Cena: 99 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA



dom o pow. 220 m kw. w Grojcu, 3 mieszkania, może pełnić funkcję lokalu biurowego, usługowego, działka 13 a.

Cena: 890 tys. PLN.

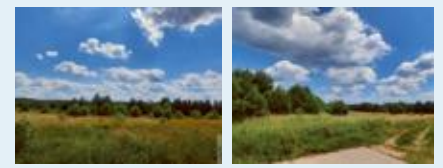
DO SPRZEDANIA



działka budowlana o pow. 58 a, Zalas, gm. Krzeszowice.

Cena: 312 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA



działka budowlana o pow. 31 a, Żarki, gm. Kotowice.

Cena: 270 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 działka budowlana o pow. 8,7 a w Filipowicach.

Cena: 109 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 działka budowlana o pow. 10 a, os. Żbik, Krzeszowice.

Cena: 250 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: 430 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 działka budowlana o pow. 30 a w Stawkowie, pow. będziński.

Cena: 194 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 dom o pow. 130 m kw. plus stodoła; gospodarstwo rolne 2,44 Ha w Raclawicach.

Cena: 550 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 działka budowlana o pow. 20 a w Filipowicach..

Cena: 239 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ

1. Dom 130 m kw. w Raclawicach, działka 2,44 Ha. Cena 550 tys. PLN.
2. Dom 90 m kw. w Psarach, pow. Chrzanów, działka 16 a. Cena: 279 tys. PLN.
3. Dom 220 m kw. w Grojcu, gm. Alwernia, działka 13 a. Cena: 890 tys. PLN.
4. Dom 169 m kw. w Zabierzowie. Cena: 975 tys. PLN.
5. Dom 150 m kw. w Kostrzeszynie, gm. Złota, pow. pińczowski, działka 34 a. Cena: 699 tys. PLN.
6. Kamienica 290 m kw. w Strzemieszycach Wielkich, Dąbrowa Górnicza. Cena: 990 tys. PLN.
7. Dom 70 m kw. w Strzemieszycach Matych, Dąbrowa Górnicza. Cena: 249 tys. PLN.
8. Dom 150 m kw. w Dąbrowie Górniczej, obok jezior Pogoria i Przeczyce, działka 12 a. Cena: 890 tys. PLN.
9. Dom 165 kw. w Dąbrowie Górniczej, działka 11,5 a. Cena: 699 tys. PLN.
10. Gospodarstwo rolne: dom 160 m kw., stodoła, plus budynki gospodarcze w Toporowicach, pow. będziński, działka 2,14 ha. Cena: 479 tys. PLN.
11. Dom 210 m kw. w Sarnowie, pow. będziński, działka 9 a. Cena: 730 tys. PLN.
12. Dom w Pińczycach, pow. myszkowski, działka 84 a. Cena: 420 tys. PLN.
13. Dom 40 m kw. w Winownie, pow. myszkowski, działka 70 a. Cena: 73 tys. PLN.
14. Dom 80 m kw. w Winownie, pow. myszkowski, działka 17,5 a. Cena: 199 tys. PLN.
15. Dom 200 m kw. w Dobieszowicach, pow. będziński, działka 3,5 a. Cena: 349 tys. PLN.
16. Dom 210 m kw. w Ciągowicach, pow. zawierciański, działka 33 a. Cena: 690 tys. PLN.
17. Dom 150 m kw. w Bodziejowicach, pow. zawierciański, działka 3,4 ha (gospodarstwo rolne). Cena: 599 tys. PLN.

DZIAŁKI NA SPRZEDAŻ

18. Działka budowlano-usługowa 36 a, Młynka, gm. Zabierzów. Cena: 792 tys. PLN
19. Działka rekreacyjna 48 a w Wierzychowiu, gm. Wielka Wieś. Cena: 99 tys. PLN.
20. Działka budowlano-rolna 47 a w Szklarach, gm. Jerzmanowice-Przebinia. Cena: 157 tys. PLN.

21. Działka budowlana 10 a, os. Żbik, Krzeszowice. Cena: 250 tys. PLN.
22. Działka budowlana 8,7 a w Filipowicach, gm. Krzeszowice. Cena: 109 tys. PLN.
23. Działka budowlana 16 a w Nowej Górze, gm. Krzeszowice. Cena: 164 tys. PLN.
24. Działka budowlana 34,5 a w Rudnie k. Tenczynka. Cena: 349 tys. PLN.
25. Działka 61 a (zieleni nieurządzonej) w Paczółtowicach, gm. Krzeszowice. Cena: 84 tys. PLN.
26. Działka z WZ 19,5 a w Młoszowej, gm. Trzebinia. Cena: 259 tys. PLN.
27. Działka budowlana 58 a, Zalas, gm. Krzeszowice. Cena: 312 tys. PLN.
28. Działka 21 a, Zalas, gm. Krzeszowice. Cena: 119 tys. PLN.
29. Działka budowlana 14 a w Chruszczobrodzie, gm. Łazy, pow. zawierciański. Cena: 179 tys. PLN.
30. Działka budowlana 31 a w Kotowicach, gm. Żarki. Cena: 315 tys. PLN.
31. Działka 7 a w Nowej Wsi, pow. będziński. Nowa cena: 115 tys. PLN.
32. Działka 25 a w Nowej Wsi, pow. będziński. Cena: 380 tys. PLN.
33. Działka budowlana 5,5 a w Rzeniszowie, gm. Koziegłowy. Cena: 73 tys. PLN.
34. Działka budowlano-usług. (plus w części - rolna) 84 a w Dąbrowie Zielonej, pow. częstochowski. Cena: 129 tys. PLN.
35. Działka budowlano-usług. 21 a w Dobieszowicach, gm. Bobrowniki. Cena: 150 tys. PLN.
36. Działka budowlana 35 a w Bobrownikach. Cena: 350 tys. PLN.
37. Działka budowlana 14 a w Bobrownikach. Cena: 129 tys. PLN.
38. Działka budowlana 9 a w Twardowicach, gm. Bobrowniki. Cena: 133 tys. PLN.
39. Działka budowlana 8,2 a w Twardowicach gm. Bobrowniki. Cena: 150 tys. PLN.
40. Działka budowlana 7,2 a w Antoniowie (dzielnica Dąbrowy Górniczej), k. zalewu Pogoria IV. Nowa cena: 430 tys. PLN.
41. Działka budowlano-rolna 45 a, Okradzionów, Dąbrowa Górnicza. Cena: 97 tys. PLN.
42. Działka budowlana 30 a, w Tucznawie, dzielnicy Dąbrowy Górniczej. Cena: 319 tys. PLN.
43. Cztery działki budowlane w Toporowicach, gm. Mierzęcice, o powierzchni 10 a każda. Cena: 229 tys. PLN.
44. Działka rolna 89 a w Winownie gm. Koziegłowy. Cena: 104 tys. PLN.

45. Działka budowlana 21 a, Włodowice, pow. zawierciański. Cena: 169 tys. PLN.
46. Działka budowlana 10,5 a, w Winownie, gm. Koziegłowy. Cena: 103 tys. PLN.
47. Działka budowlana 15 a, Ciągowice, pow. zawierciański. Cena: 149 tys. PLN.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

48. 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

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

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

50. 2 pokoje w domu w Strzemieszycach Wielkich (Dąbrowa Górnicza) dla rodziny lub kilku pracowników (łazienka wspólna z 1 osobą, mieszkającą na górze), kuchnia. Parking. Ogródek do własnej dyspozycji. Cena: 1500 PLN/m-c plus media wdt. zużycia.
51. Pokój ok. 20 m kw., wspólna łazienka i kuchnia w domu w Strzemieszycach Wielkich (Dąbrowa Górnicza). Parking. Ogródek do własnej dyspozycji. Cena: 800 PLN/m-c plus 100 PLN media.
52. 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.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE DO WYNAJĘCIA

53. Lokal o łącznej pow. 169 m kw. przy Rynku w Krzeszowicach (I p. w budynku Banku Pekao). Cena: 6500 PLN netto/m-c.
54. Stanowisko handlowe 19 m kw. w Galerii Centrum w Krzeszowicach. Cena: 1050 zł netto/m-c.
55. Stanowisko handlowe 65 m kw. w Domu Handlowym w Tenczynku. Cena: 1450 zł netto/m-c.
56. Trzy lokale użytkowe po 38 m kw. każdy w Nowej Górze, w budynku Delikatesów Extra. Cena: 1000 zł netto/m-c za lokal.

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

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

NASZE ATUTY TO:

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

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

Zapraszamy do kontaktu:

Tel. 796 351 499 • 696 595 118

e-mail: biuro@gwarek-nieruchomosci.pl



WYDARZENIA KULTURALNE, IMPREZY, SPOTKANIA

WIELKA WIEŚ

DZIEŃ Z TEATREM

29 MARCA 2025
BUDYNEK WIELOFUNKCYJNY
W MODLNICY,
UL. ŚW. WOJCIECHA 60

DLA DZIECI:
WARSZTATY TEATRALNE, 6-12 LAT, GODZ. 10.00
PRZEDSTAWIENIE KATOLICKIEGO
TEATRU EDUKACJI PT. "ALLADYN", GODZ. 12.30

DLA DOROSŁYCH:
PRZEDSTAWIENIE TEATRU NIKOLI
PT. MARUCZELLA GODZ. 18.00

*Ilość miejsc ograniczona,
obowiązują zapisy w GOKiS w Wielkiej Wsi
tel. 12 419 19 21*

GOKiS

ZABIERZÓW

**KONKURS PLASTYCZNY
WIELKANOCNA
MASKOTKA**

Zadaniem uczestników jest wykonanie maskotki wielkanocnej, która będzie nawiązywała do tradycji Świąt Wielkanocnych. Może to być zajaczek, baranek, kurczaczek...

Praca musi być wykonana w formie przestrzennej i może być stworzona z dowolnych materiałów, takich jak: papier, tkanina, włóczka, filc, masa solna czy materiały recyklingowe.

**TERMIN SKŁADANIA PRAC:
DO 2 KWIETNIA 2025 R.**

SAMORZĄDOWE CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
GMINY ZABIERZÓW,
UL. SZKOLNA 2, 32-080 ZABIERZÓW

KRZESZOWICE

PCHLI TARG PO SĄSIEDZKU

W niedzielę, 30 marca, serdecznie zapraszamy do udziału w kolejnej edycji Pchlego Targu po Sąsiedzku! Sprzedaj, wymień, oddaj to co zalega w szafach i na strychu. Nowy ciuch, ciekawa książka lub płyta? W niedzielny poranek na krzeszowickim Rynku znajdziecie całe mnóstwo peretek!

Opłata za miejsce handlowe to 40 zł (płatne w kasie CKiS w dniu wydarzenia).

Zaczynamy od godz. 9.00 - koniecznie bądźcie z nami!



www.ckiskrzeszowice.pl

Dyskusyjny Klub Filmowy "Siódmy kontynent"

W piątek, 21 marca, o godz. 18.00 zapraszamy do sali kinowej w bibliotece na kolejne spotkanie Dyskusyjnego Klubu Filmowego "Siódmy kontynent".

W tym miesiącu wspólnie obejrzymy film "Do granic" z 2022, w reżyserii Alejandra Rojasa i Juana Sebastiana Vasqueza.

To hiszpański thriller psychologiczny, który zamyka się w zaledwie 77 minutach i niemal w całości rozgrywa się w jednej przestrzeni, a mimo to nie można oderwać od niego oczu. Ten festiwalowy przebój zdobył niemal 30 nagród na całym świecie. Krytyka okrzyknęła go „masterclassem z suspense”.

"Diego i Elena chcą rozpocząć nowe życie w Stanach Zjednoczonych. Dopilnowali wszelkich formalności, jednak zostają zatrzymani na nowojorskim lotnisku. Prowadzone przez służby migracyjne przesłuchanie stawia pod znakiem zapytania nie tylko powody, dla których chcą zamieszkać w USA, ale także ich relację. Ile tak naprawdę wiedzą o sobie? Ile sekretów wytrzyma ich związek? Jak szybko można stracić zaufanie do najbliższej osoby? „Do granic” stawia niewygodne pytania, mnoży wątpliwości, zasiewa ziarno niepokoju i rozciąga wokół bohaterów misterną sieć podejrzeń."

Dyskusję po filmie poprowadzi Urszula Honek. Wstęp wolny.



CHRZANÓW

Spotkanie poetyckie w klubie Stara Kottownia

Miejskie Centrum Kultury i Sztuki w Chrzanowie oraz Grupa Twórcza Cumulus zapraszają 28 marca 2025 roku o godzinie 17.00 na kolejne międzynarodowe spotkanie poetyckie w klubie Stara Kottownia. Tym razem powrócimy do Armenii aby wysłuchać w języku ormiańskim jak i polskim wierszy Pani Tatev Chakhian.

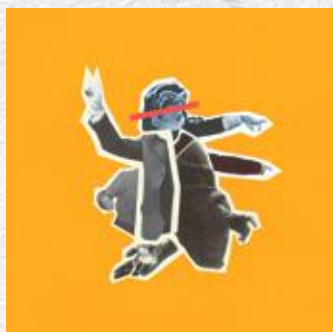
Oprawę muzyczną przygotowali uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. J. Garści w Chrzanowie. Tatev Chakhian jest ormiańską poetką, tłumaczką i artystką wizualną, urodzoną w 1992 roku w Erywanii. Obecnie mieszka w Polsce. Studiowała antropologię kulturową na Uniwersytecie Państwowym w Erywanii, a następnie stosunki międzynarodowe na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Jej literacka droga rozpoczęła się od debiutanckiego tomu poezji „անանձնազրային” [anandz-na(gra)jijn] w 2016 roku. W 2018 roku polskie wydanie książki pod tytułem „Dowód (Nie)osobisty” (IKM, 2018) zostało nominowane do nagrody Europejski Poeta Wolności.

Drugi tom poezji „Migrant Point” (Actual Art, 2024) stanowi eksplorację doświadczeń migracyjnych. Chakhian zgłębia w nim tematykę wygnania, przynależności, tożsamości i jej odtwarzania, pamięci terytorialnej oraz trwałego wpływu traumy na narracje diaspor. Poetka opowiada historie z peryferii, wykorzystując język mniejszości, i konfrontuje czytelnika z niewygodnymi prawdami.

Jej poezja została przetłumaczona na ponad dwadzieścia języków, zajmuje się również tłumaczeniem i promocją polskiej oraz anglo-amerykańskiej poezji, budując mosty między językami i kulturami.

www.tatevchakhian.com



TRZEBINIA

Agencja Artystyczna ŚRK zaprasza na koncert!

„Viva la Musica”

Spiwająca Rodzina
KACZMAREK

WOJCIECH KACZMAREK · IWONA KACZMAREK · PIOTR KACZMAREK · ADAM KACZMAREK

Trzebińskie Centrum Kultury
30 marca 2025 r. – godzina 17.00

ul. T. Kościuszki 74, Trzebinia

Bilety w cenie 90 zł do nabycia w kasie TCK
i na stronie kup.bilecik.pl

Organizator koncertu: Agencja Artystyczna ŚRK - Piotr Kaczmarek · www.pieknekoncerty.pl · tel. 504-623-184

PODOPIECZNI FUNDACJI CZŁOWIEK DLA ZWIERZĄT SZUKAJĄ DOMU

ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



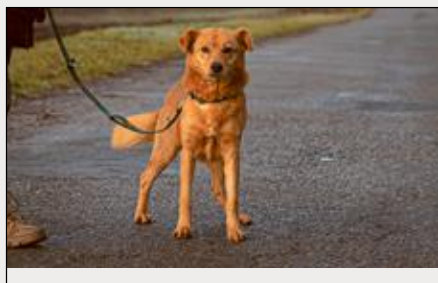
ŻURAWINKA

Żurawinka to młoda, 4-letnia kotka odtowiona z dziełek. Jest bardzo przyjacielska i kocha kontakt z człowiekiem. Żurawinka nie ma jednego oka (została odtowiona, bo miała ropnia w oku), ale zupełnie nie przeszkadza jej to w codziennym funkcjonowaniu. Jest przygotowana do adopcji i czeka na swój dom w domu tymczasowym w Bochni. Telefon w sprawie adopcji: 534 884 174.



FILEMON

Filemon to młody kocurek, który niedawno przeszedł FIPa i już wyzdrowiał. Dobrze dogaduje się z innymi kotami, z ludźmi dogaduje się na swoich zasadach. Filemon ma półtora roku i jest przygotowany do adopcji. Czeki na swój dom w domu tymczasowym w Bochni. Telefon w sprawie adopcji: 534 884 174.



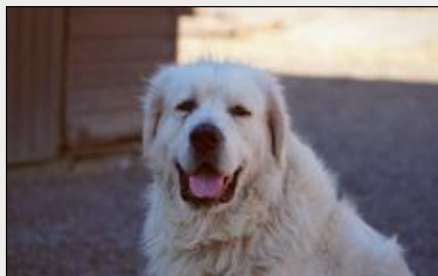
RUDY

Rudy trafił pod naszą opiekę kilka miesięcy temu. Został znaleziony błąkając się samotnie we wsiach nieopodal fundacji. Jest bardzo fajnym, prolnym psem, który wręcz wpatrzony jest w człowieka. Potrafi ładnie chodzić na smyczy i dobrze dogaduje się z innymi psami. Reakcji na koty nie znamy. Rudy ma ok. 5 lat, waży 15 kg, jest przygotowywany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeki na dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Telefon w sprawie adopcji: 783 553 197.



ZAKO

Chłopak ma skończone 4 miesiące, komplet szczepień, jest zachipowany, wyrośnie na średniej wielkości psa. Chodzi trochę nieśmiały i delikatny, jest przyjacielski do ludzi i innych psów. Czeki na dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Telefon w sprawie adopcji: 783 553 197.



AMIGO

Amigo trafił do nas po wypadku samochodowym z potłamanymi łapami. Szczęśliwie przeszedł dwie operacje, chociaż jego droga do zdrowia była dość długa. Amigo jest dużym i wysokim owczarkiem podhalańskim, ma ok. 1,5 roku i waży ok. 50 kg. Jest bardzo przyjazny do ludzi, dobrze dogaduje się z innymi psami. Jest niezłym kombinatorem, potrafi np. samodzielnie otworzyć sobie drzwi. Amigo jest przygotowany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeki na odpowiedzialny dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Telefon w sprawie adopcji: 783 553 197.



ZINA

Zina ma ponad 5 miesięcy. Przez te kilka pobytu u nas nabrała trochę ogłady. Przyznam się, że na taką ilość psów, jaka przewinęła się przez fundację, takiego dominującego szczeniaka jeszcze nie było. Być może dlatego została porzucona, bo ktoś sobie z nią nie radził. Nie reaguje już agresją na inne psy, ale z małym psem nie powinna zamieszkać. Jak najbardziej potrzebuje domu z drugim psem, ale takim, który postawi jej granice. Bardzo lubi psy. Jest pewna siebie, odważna, inteligentna, miła w stosunku do ludzi, szybko się uczy. Nie niszczy przedmiotów. Potrzebuje mądrego i świadomego opiekuna, który jest w stanie poświęcić jej sporo czasu. Czeki na nasz fundacyjny przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Telefon w sprawie adopcji: 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.



NIE BĄDŹMY OBOJĘTNI NA ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z WYCHŁODZENIEM ORGANIZMU!

Zimowa aura, duże ochłodzenie naraża wielu ludzi tj. bezdomnych, nieporadnych życiowo, czy incydentalnie znajdujących się w okolicznościach zagrażających ich życiu i zdrowiu na skutki niskich temperatur.

Dlatego też, aby zapewnić skuteczną pomoc w trudnej sytuacji życiowej, stanowiącej zagrożenie dla życia ludzkiego, Policja podejmuje ścisłą współpracę z instytucjami oraz organizacjami pomocowymi. W wielu przypadkach udzielenie pomocy osobom zagrożonym wychłodzeniem i uratowanie im życia były możliwe dzięki szybko przekazanej informacji o sytuacji zagrożenia. Aby nie dochodziło do śmierci z powodu wychłodzenia organizmu apelujemy, by nie pozostawać obojętnym wobec osób znajdujących się w sytuacji zagra-

żającej ich życia. Musimy pamiętać, że na ryzyko wychłodzenia najczęściej narażone są osoby bezdomne, czy będące pod wpływem alkoholu. Ale mogą to także być osoby starsze i samotne, które mają trudność z radzeniem sobie w codziennych czynnościach, na przykład z poruszaniem się czy zadbaniem o zapewnienie odpowiedniej temperatury w pomieszczeniach. Gdy widzimy człowieka, któremu grozi zamarznięcie, reagujmy – wystarczy jeden telefon: pod numer alarmowy 112 lub policyjny 997.

BENEK MEBLE www.MEBLEbenek.pl

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

KRUK

FIRMA POGRZEBOWA

KWIACIARNIA

32-085 MODLNICZKA UL. KASZTANOWA 14
(skrzyżowanie Rząska - Brzezie na trasie Kraków - Zabierzów)

OBŚLUGA KLIENTÓW
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 8.00-20.00
SOBOTA 8.00-16.00

OBŚLUGUJEMY 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 NIECZYNNIE

- 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

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

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-Przegonia, Krzeszowice, Liszki, Wielka Wieś i Zabierzów. W miejscowościach: Czubrowice, Gotkowie, Jerzmanowice, Przegonia, Raclawice, Sąsów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przegonia), Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostreżnica, Paczółtowiec, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas, (Gmina Krzeszowice), Baczyn, Budzyna, Cholerzyn, Chrosna, Czułów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice (Gmina Liszki), Bętko, Bętkowice, 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, Nielepece, Pisary, Radwanowice, Rudawa, Rząska, Szczyglice, Ujazd, Więtkowice, Zabierzów, Żelków (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 Wolbrom oraz "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 Żarnowice.

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 współzycia 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.

DREWNO KOMINKOWE

buk • grab • dąb • brzoza
olcha • topola • modrzew

z dostawą do klienta

tel. 518 130 511 • 511 564 794

Drewno świeże • sezonowane • prosto z suszarni!

**WYPOŻYCZALNIA
ALWERNIA**

 > Samochody i motocykle

> Sprzęt **budowlany**

> Sprzęt **ogrodowy**

> Sprzęt **domowy**

tel. 511 564 794

Więcej na: www.wypozyczalnia-alwernia.pl

 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



Klientom poszukującym atrakcyjnych lokalizacji dla swoich działalności, polecamy do wynajęcia:

 **GWAREK
NIERUCHOMOŚCI**

1. lokal użytkowy o łącznej pow. 169 m kw. (5 pokoi, 2 magazyny/składowiska, kuchnia, łazienka), Krzeszowice, Rynek (I piętro, budynek siedziby Banku Pekao S.A.), czynsz najmu: 7000 zł/m-c - 6.500 zł/m-c NOWA CENA!
2. część budynku wolnostojącego/lokal użytkowy o pow. 361 m kw., działka 27 a, Krzeszowice, ul. Legionów Polskich, czynsz najmu: 6900 zł/m-c
3. całość lub część placu o pow. 1 Ha, Krzeszowice, ul. Legionów Polskich, czynsz najmu/dzierżawy: 5000 zł/m-c (cena dot. 1 Ha, przy mniejszych powierzchniach cena naliczona zostanie proporcjonalnie)
4. lokal użytkowy o pow. 19 m kw. („open space” do dostawania), Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 1050 zł/m-c
5. lokal użytkowy o pow. 33 m kw. („open space” do dostawania), Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 1766 zł/m-c
6. lokal użytkowy o pow. 34 m kw. („open space” do dostawania), Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 1820 zł/m-c
7. lokal użytkowy o pow. 55 m kw. („open space” do dostawania), Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 3000 zł/m-c
8. lokal użytkowy o pow. 65 m kw. („open space” do dostawania), Tenczynek, Dom Handlowy, I piętro, czynsz najmu: 1450 zł/m-c (możliwe jest wynajęcie mniejszej powierzchni, w takim wypadku cena naliczona zostanie proporcjonalnie)
9. budynek o pow. 110 m kw. (plus podpiwniczenie), działka o pow. 2 a, Tenczynek, ul. Chrzanowska, czynsz najmu: 1500 zł/m-c OKAZJA!
10. lokal użytkowy o pow. 38,46 m kw., Nowa Góra, ul. Krakowska (budynek sklepu Delikatesy Extra), czynsz najmu: 1000 zł/m-c
11. lokal użytkowy o pow. 37,83 m kw., Nowa Góra, ul. Krakowska (budynek sklepu Delikatesy Extra), czynsz najmu: 1000 zł/m-c
12. pawilon sklepowy o pow. 79 m kw., Nawojowa Góra, ul. Nawoja, czynsz najmu: 2500 zł/m-c

Wskazane ceny najmu są cenami netto.

Lokale dostępne od zaraz.

Szczegóły pod numerami: 796 351 499 lub 696 595 118.