



bezpłatny miesięcznik informacyjno-reklamowy

gwarek małopolski

■ KWIECIEŃ 2025
Nr 04/2025 (208)
ISSN 2392-2052

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

■ tel. 696 595 118
796 351 499

Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przegonia, Raclawice, Sąsów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przegonia), Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostreżnica, Paczółtowice, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas (Gmina Krzeszowice), Baczyn, Budzyń, Choleryn, Chrosna, Czułów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice (Gmina Liszki), Bętko, Bętkowice, Biały Kościół, Czajowice, Giebuttów, Modlnica, Modlniczka, 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, Zerków (Gmina Zabierzów)

POCZĄTEK

I znów mamy wiosenny czas. Okres początku, zaczynania od nowa, nadziei. Pewnie jest też tak, że zarówno przyroda, jak i święta Wielkiej Nocy, pomagają w dostrzeżeniu tych kolejnych początków naszego życia. Pojawiające się pąki na drzewach, rosnąca powoli trawa, porządki przedświąteczne i jajko na wielkanocnym stole – to wszystko mówi nam o tym, że coś po raz kolejny się zaczyna.

A kiedy zaczyna się nasze życie? Nie, nie chcę absolutnie wchodzić w ideologiczne rozmowy. To jest raczej pytanie do każdego z nas. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś/aś się, kiedy zaczęło się Twoje życie? Nie tylko w metaforycznym sensie, ale również dosłownym.

czytaj dalej na str. 2



Rodzinnych,
pięknych
Świąt Wielkanocnych!

**SALON MEBLOWY
BLACK RED WHITE**
Nawojowa Góra, ul. Krakowska 109



Z okazji Świąt Wielkanocnych
pragniemy złożyć naszym
Pracownikom, Klientom, Kontrahentom i Przyjaciołom
serdeczne życzenia pogody ducha, radości i spokoju.

Zarząd RSZZ Krzeszowice

Zapraszamy na świąteczne zakupy do naszych sklepów
w Nowej Górze, Ostreżnicy, Paczółtowicach, Tenczynku, Woli Filipowskiej, Zalasiu i Krzeszowicach.



M SKUTERY

- Naprawa chińskich skuterów, motorowerów, motocykli i quadów
- Przeglądy i naprawy gwarancyjne i pogwarancyjne
- Możliwość transportu skutera do SERWISU
- Skup skuterów uszkodzonych i powypadkowych
- 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

ZESPÓŁ
MUZYCZNY
„The VULL”



- wesela
- dancingi
- zabawy
- eventy
- bale
- tanie koncerty

Leszek - tel. 513 410 697

CENTRUM DOCIEPLEŃ MATERIAŁÓWKA.pl DYSTRYBUTOR SYSTEMÓW DOCIEPLEŃ

Z okazji Świąt Wielkanocnych
wszystkim naszym Klientom
i Współpracownikom
składamy serdeczne życzenia
zdrowia, wiosennego nastroju
oraz pięknych spotkań
w gronie najbliższych.



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

Liszki, ul. Oświęcimska 7

CIAĞ DALSZY ZE STR. 1

POCZĄTEK

Od jakiegoś czasu regularnie i systematycznie zajmuję się analizą więzi prenatalnej. Chodzi tutaj o budowanie relacji z matką, która jest w ciąży z jej prenatalnym dzieckiem. Wiele badań pokazuje, że dzieci zaopiekowane już w tym okresie wewnątrzmacicznym, przechodzą o wiele spokojniej poród, cięższe przebiegają mniej problemowo, a dzieci po urodzeniu są spokojniejsze i opieka nad nimi sprawia mniej trudności.

Wiemy też, że dzieci, z którymi matki nawiązały więź już w okresie nawet bardzo wczesnej ciąży, rzadziej chorują zarówno na choroby somatyczne, jak i psychiczne. I choć analiza więzi służy głównie pracy z dzieckiem w łonie matki, to jednak tę wiedzę można wykorzystywać do pracy

z dorosłymi pacjentami w rozumieniu trudności wywodzących się z ich życiowych początków i relacji, które już wtedy mieli.

I właśnie dlatego obecny czas świąteczny, ale i ten w przyrodzie, wzmacnia we mnie to myślenie o naszych początkach: okolicznościach poczęcia, warunkach porodu, stanie emocjonalnym naszej matki, kiedy przychodziłiśmy na świat.

Czy kiedykolwiek myślałeś/aś, że te warunki być może wpływają na Twoje obecne życie? Istnieją dzisiaj liczne badania, które to potwierdzają. I co ciekawe, chociaż my nie pamiętamy przecież tak wczesnych naszych początków, to są one w nas zapisane i zdarza się, że odzywają się w zaskakujących dla nas okolicznościach.

Życzę Państwu, by Wasz najbliższy okres, był czasem kończenia, zamykania trudnych spraw, przeżyć, a był początkiem Nowego Ja: bardziej łagodnego dla siebie i dla innych, pogodzonego ze sobą i potrafiącego się cieszyć z Życia.

A kobiety, które są zainteresowane budowaniem więzi ze swoim prenatalnym dzieckiem, zapraszam do kontaktu.

Magdalena Poprawa
– pedagog, psychoterapeuta

Ośrodek Psychoterapii

PrzyStan

- konflikty małżeńskie;
- problemy wychowawcze;
- trudności w relacjach z bliskimi;
- psychoterapia indywidualna

Magdalena Poprawa tel. 608 38 15 99

32-060 Liszki 554 www.przystan-psychotherapia.pl



WESPRZYJ MNIE, PROSZĘ!



Nicklas Chęciński

Zespół Schindlera typu III, autyzm, padaczka

Przelew tradycyjny

Numer konta
88 2490 1028 3587 1000 0054 6440

Odbierca
Fundacja Siepomaga

Tytułem
Darowizna

Wyślij SMS

Numer 75365 Treść 0546440

Koszt: 6.15 zł brutto (w tym VAT)

heyn PLAY plus

PRZEKAZ
15%
PODATKU

Numer KRS
0000396361

Cel szczegółowy
0546440 Nicklas



siepomaga.pl

siepomaga.pl/nicklas-hecinski

ŚWIĘTA W STYLU SLOW WIELKANOCNA PROSTOTA Z NATURĄ W TLE

W aranżacji wnętrz coraz większą popularność zyskuje minimalizm inspirowany naturą. Ten styl świetnie współgra z klimatem wielkanocnym, a ten już za pasem. Prostota, o której mowa, może być stosowana w odniesieniu do różnych aspektów: materiałów, kolorów czy form, dzięki czemu nasze dekoracje mogą być subtelne, ale jednocześnie żywe i wyraziste. Sprawdźcie, jak przygotować świąteczną aranżację w naturalnym stylu!

Nowa odsona minimalizmu

Jak się okazuje, minimalizm nie zawsze równa się uczuciu „chłodu” – wręcz przeciwnie! W tym wypadku jest to bardziej świadome ograniczenie liczby dekoracji i sięganie po materiały, które koją zmysły.

– Urządzając wnętrza w duchu minimalizmu inspirowanego naturą, nie warto iść na ilość, a na jakość. Zamiast wielu plastikowych ozdób, warto wybrać kilka elementów z duszą – ceramiczne jajka lub inne dodatki z materiałów takich jak wiklina czy drewno. Dzięki temu wysokiej jakości i nieco bardziej uniwersalne dekoracje będąmi mogły wykorzystywać przez następne lata, niezależnie od zmieniających się trendów. Dodatkowo uzupełniając je o bardziej żywe i naturalne elementy, nadamy naszej przestrzeni nieco lekkości. Wystarczy zajrzeć do własnego ogrodu – znajdziemy tam na pewno wiele inspiracji – tłumaczy dekoratorka wnętrz związana z marką Kik.

Kolory i faktury, które koją zmysły

Aranżując przestrzeń w duchu naturalnego minimalizmu, warto zwrócić uwagę na kolory dekoracji. Zamiast przesadnie żywych barw, np. żółci czy fioletów, warto postawić na pastelowe róże, zielenie, czy klasyczny beż lub biel. Taka paleta barw pozwala zbudować atmosferę spokoju i równowagi, a jednocześnie nie przytłacza. Dopełnieniem stonowanej palety są naturalne faktury – len, surowe drewno, plecionki z wikliny czy gliniane naczynia. Elementy te doskonale wpisują się w estetykę świąt spędzanych w duchu uważności i prostoty.

– Jeśli chcemy wprowadzić odrobinę koloru, zróbmy to za pomocą jednego akcentu – na przykład miętowych serwetek, różowych jajek lub zastawy stołowej. W wiosennej aranżacji wielkanocnej często mniej znaczy więcej – doradza ekspertka.

Natura w roli głównej

Minimalistyczna aranżacja świąteczna nie wymaga wykorzystania wielu przedmiotów – liczy się przemyślany wybór i spójna koncepcja.



Ważnym elementem takiego wystroju są rośliny, które idealnie oddają to, co dzieje się za oknem i są symbolem odradzającej się natury. W przypadku świątecznego stołu wystarczy biały obrus, kilka gałązek forsycji, bukszpanu czy bazi, ceramiczne zajęczki i świeże kwiaty w wazonie. Ciekawym rozwiązaniem jest także użycie suszonych roślin, które potrafią prezentować się równie pięknie, jak te żywe.

– Oprócz zakupu gotowych dekoracji, część z nich możemy zrobić własnoręcznie. Kreatywność dzieci w robieniu dekoracji, w tym pisanek, może przynieść wiele radości i satysfakcji. Korzystając z tego, co oferuje natura, jesteśmy w stanie stworzyć bardzo efektowne ozdoby, takie jak stroik z mchu, wydumetek i kolorowych pisanek

zdobionych w różnorodny sposób. Takie ręcznie wykonane elementy wystroju nie tylko pięknie wyglądają, ale też niosą ze sobą większą wartość, nadając świętom osobisty wymiar – zaznacza dekoratorka i dodaje: – wspólne tworzenie dekoracji to także wspaniała okazja do budowania rodzinnych tradycji, które będą pielęgnowane przez pokolenia.





TE NIEZWYKŁE RĘKODZIEŁA WYKONAŁY OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE BEZDOMNOŚCI. WYSTAWA W IKEA KRAKÓW

Drewniane szkatułki z motywem Krakowa, zdobione świece, a nawet budki lęgowe dla ptaków. Te i wiele innych przedmiotów, wykonanych własnoręcznie przez osoby doświadczające bezdomności, można było nabyć w sobotę 12 kwietnia na kiermaszu rękodzieła w IKEA Kraków i wesprzeć w ten sposób twórców w procesie wychodzenia z kryzysu. Natomiast do 20 kwietnia przed sklepem można wciąż oglądać przygotowaną przez Dzieło Pomocy św. Ojca Pio wystawę, opowiadającą prawdziwe historie osób, których na co dzień wolimy nie dostrzegać.

14 kwietnia obchodziliśmy w Polsce Dzień Ludzi Bezdomnych, nieformalne święto zainicjowane 30 lat temu przez twórców Monaru, aby zwrócić uwagę na potrzeby osób pozostających bez dachu nad głową. Niestety mimo upływu lat problem nie zniknął. Przeprowadzone w 2024 roku „Badanie liczby osób bezdomnych” pokazało, że w samej Małopolsce bezdomności doświadczają co najmniej 2 093 osoby, z czego zdecydowana większość przebywa w Krakowie. Wyniki badania nie oddają w pełni skali problemu. A już na pewno nie mówią o tym, że osoby w kryzysie bezdomności, jak każdy z nas, mają swoje rodziny, pasje i marzenia. Na szczęście w Krakowie są miejsca, gdzie osoby zagrożone wykluczeniem społecznym mogą rozwijać swoje umiejętności i odzyskiwać wiarę w siebie. Jednym z nich jest Centrum Integracji Społecznej w Dziele Pomocy św. Ojca Pio, gdzie 10 osób w kryzysie bezdomności reintegruje się zawodowo pod okiem trenera zatrudnienia wspieranego. To właśnie na odbywających się tu zajęciach powstały niezwykle rękodzieła, które można było nabyć na kiermaszu w IKEA Kraków.

Kiermasz rękodzieła w IKEA Kraków

Drewniane szkatułki, świece zdobione techniką decoupage, materiałowe torby i kuchenne fartuchy wykonane z resztek tkanin IKEA, makramowe ozdoby na stół, podkładki pod kubki, zakładki do książek, magnesy, a nawet budki lęgowe dla ptaków i hotele dla owadów. To wszystko to nie są zwykłe przedmioty. To godziny nauki, przełamywania barier, zdobywania

nowych umiejętności i wiary we własne możliwości. Rękodzieła można nabyć (do wyczerpania produktów) na „Kiermaszu rękodzieła” obok pokoju zabaw Czarodziejski Las Småland w IKEA Kraków. Całkowity dochód ze sprzedaży przeznaczony zostanie na działania związane z reintegracją zawodową i społeczną odbywającą w ramach Dzieła oraz wspólne wyjście kulturalne uczestników warsztatów. Jednak to nie pieniądze są najważniejsze. Jak przekonują organizatorzy, każdy zakup to wiadomość: „Widzę Cię. Wierzę w Ciebie. Jesteś ważna/y.”

Wystawa „Czy z za bezdomności widać, że...”

W dniach 7–20 kwietnia przed głównym wejściem do IKEA Kraków można też oglądać przygotowaną przez Dzieło wystawę „Czy z za bezdomności widać, że...”. Składa się ona z pięciu prawdziwych świadectw osób w kryzysie bezdomności i dedykowanych im ilustracji, stworzonych przez graficzkę Aleksandrę Nowicką-Wszolek. Robert, Marcin, Izabela, Teresa i Piotr – to imiona osób korzystających ze wsparcia Dzieła Pomocy św. Ojca Pio. Każdą z nich coś wyróżnia: pan Robert uwielbia czytać książki, pan Marcin pasjonuje się muzyką, a pani Iza, która niegdyś była nauczycielką, uwielbia pracę z dziećmi.

Bo każdy zasługuje na bezpieczny dom i godne życie

Kiermasz rękodzieła i wystawa przed sklepem są częścią długofalowej inicjatywy IKEA Kraków, mającej na celu wsparcie osób doświadczających bezdomności w procesie wychodzenia z kryzysu i powrocie do samodzielnego

funkcjonowania. Działania prowadzone są we współpracy z Dziełem Pomocy św. Ojca Pio, Fundacją Zupa oraz Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej. Realizowane są w ramach programu „Ingka in the Neighbourhoods”, którego celem jest odpowiadanie na istotne potrzeby lokalnych społeczności. Jak zapowiadają przedstawiciele sklepu, to dopiero początek zaplanowanych na ten rok działań.

– Obecnie skupiamy się na otwieraniu ścieżek do godnej pracy. Płatny staż w IKEA odbywa właśnie jeden z podopiecznych Działu Aktywizacji Zawodowej Dzieła. W tym celu wyposażyliśmy też ŻyWą Pracownię prowadzoną przez Fundację Zupa oraz CiS w Dziele Pomocy św. Ojca Pio. W obu tych miejscach osoby zagrożone wykluczeniem społecznym zdobywają cenne doświadczenie zawodowe i to właśnie w CiS powstały wyjątkowe rękodzieła, które można zakupić na kiermaszu. Naszym celem jest też zwiększanie dostępu do lepszych domów, bo podobnie jak nasi partnerzy z Dzieła, Zupy i MOPS, wierzymy, że każdy zasługuje na bezpieczny dom i godne życie. W tym roku będziemy więc wyposażać również tzw. mieszkania treningowe, w których osoby wychodzące z kryzysu uczą się na nowo funkcjonować – mówi Anna Rusinek, koordynatorka ds. zrównoważonego rozwoju w IKEA Kraków.



Głęboka stymulacja mózgu w chorobie Parkinsona

Metoda leczenia, która przywraca swobodę ruchów

NFZ

◀ Zabieg w pełni refundowany

Dowiedz się więcej ▶



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.

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

Konto ING: 55 1050 1100 1000 0090 3091 4833

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TENCZYNKU

POLECA "NOWINY Z BIBLIOTECZNEJ WITRYNY"

Oprac. E-dek

	Żak T.: Ataraksja Wacław Wolf, zmęczony życiem 40-latek, jedzie do Jastrzębia-Zdroju. Ma stawić się na odczyt testamentu swojej ciotki, o której istnieniu nie miał pojęcia. W drodze do uzdrowiska dochodzi do zastanawiającego incydentu — czyby ktoś celowo próbował zepchnąć Wacława z autostrady? Na miejscu okazuje się, że odziedziczył dom ciotki, a raczej to, co z niego zostało, czyli przede wszystkim sejf z mnóstwem starych listów. Stare listy, niebezpieczna organizacja, masa tajemnic.		Mróz R.: Ozyrys t. 3 Kiedy jeden potwór staje przed sądem, drugi zaczyna polowanie...
	Skye E.: Dama Inophe było tego rodzaju miejscem, dla którego planeta obracała się w przeciwnym kierunku. Kiedy reszta świata szła do przodu, jądowy kraj coraz bardziej osuwał się w przeszłość. Gdy księżę opływającego w bogactwo królestwa Aurea oświadcza się Elodie, królowie Inophe, i obiecuje wybaczenie, ta zgadza się bez wahania. Gdy trafia do Aurei, żeby wyjść za mąż i uratować swoje osuwające się w nędzę królestwo, zaczyna przeczuwać, że coś jest nie tak. Ale w najgorszych koszmarach nie byłaby w stanie wyobrazić sobie takiego zakończenia. Jeśli Elodie chce ocalić życie swoje i tysiąca innych kobiet, musi stawić czoła smokowi...		Eig J.: Al Capone Chicago, rok 1920, czasy prohibicji. Al Capone, porywczy młody człowiek o przeciętnej inteligencji odkrywa świat nieograniczonych możliwości. Nieprzygotowany na sławę i bogactwo syn emigrantów z Neapolu wkrótce kontroluje handel alkoholem na niespotykaną skalę, konkurując dochodami z największymi korporacjami. Korumpuje policję i miejscowe sądy. Zostaje jednym z pierwszych celebrytów o międzynarodowej sławie.
	Wilczyńska K.: Ja, kochanka Mieszanka zmysłowych wspomnień, faktów i marzeń zamknięta w zapiskach kobiety zakochanej bez pamięci. Miłość w jej życiu zjawiała się w nieodpowiednim czasie, ale czy w wypadku uczuć to w ogóle ma znaczenie? Kochanka wierzy, że wkrótce osiągnie Pełnię Szczęścia i na zawsze połączy się ze swym Ukochanym. Nim jednak to się stanie, postanawia zapisywać swoje przeżycia, by dać ujście emocjom.		Kinney J.: Niezły klops t. 19 Wakacje w małym domku na plaży z ponad dziesięćką krewnych (i psem) to przepis na katastrofę. Zwłaszcza że w pobliżu na pewno grasują piraci, a także podstępne bezpłetwe rekiny – nad morzem nigdy nic nie wiadomo. Greg jest podłamany, wykończony i... zazdrosny, bo Perla, mopsica jego ciotki, ma ogromne zasięgi w mediach społecznościowych. No cóż, nie każdy może zostać słynną psinfluencerką... Czy sytuację uratują epickie kłopsiki babci? Czy raczej będzie to niezły klops?
	Komorowski D.: Mieszko. W blasku chwały t. 2 Mieszko wyszedł z cienia i o wstos uniknął śmierci z rąk skrytobójcy. Jakże ów atak przyniesie reperkusje tajemniczemu zleceniodawcy? A może zdoła pozostać w ukryciu? Przyszły władca księstwa Piastów decyduje się wyruszyć po należny mu z urodzenia i woli ojca tron i nie myli się, że na drodze ku temu czeka na niego niejedna przeszkoda. Wrogowie nie śpią, czyhają tylko na jego pierwszy lepszy błąd, który może zawazyć na całej historii.		Głowińska A.: Kicia Kocia idzie na urodziny Kicia Kocia wraz z przyjaciółmi wybiera się na urodziny Kuby – kolegi z przedszkola. Dzieci obmyślają prezent, a przy okazji wspominają przyjęcia urodzinowe, w których uczestniczyły. Było na nich dużo zabawy. Teraz też będzie!

CYKL: Z BAŚNIĄ I LEGENDĄ WĘDRÓWKI PO ZIEMI KRZESZOWICKIEJ



LEGENDA O KOWALSKIEJ GÓRZE

Dawno temu w Filipowicach mieszkał kowal Andrzej. Kuźnię miał na najwyższej górze. Żelazo w niej kuł, podkowy robił i konie ludziom podkuwał. Wieś była biedna, w niej tylko drewniane domy były, a koni we wsi niewiele. Ludzie pieniędzy nie mieli, toteż kowal pracy zbyt wiele nie miał.

Nawet domu własnego nie miał, tylko tę kuźnię w której mieszkał i pracował. Za to widok na okolicę z góry przepiękny. Marzył kowal o własnym domu i o rodzinie, bo sam był jak palec. Psa tylko miał Tufa, wiernego przyjaciela, który mu towarzyszył. Pewnego dnia przyszedł do kowala dziwny wędrowiec z pięknym koniem. Powiedział, że nie ma ani grosza, a koń zgubił podkowę i poprosił kowala o pomoc. Kowal konia podkuł, a zapłaty nie chciał. Powiedział, że biedny jest i tak już będzie zawsze. I życzył mu szczęśliwej podróży. Wędrowiec podziękował i powiedział, że góra na której mieszka skarb kryje i odszedł. Kowal zaczął kopać w ziemi i skarb szukać. Kopał on i kopał Tuf, ale oprócz czerwonych skał i kamieni nic nie znaleźli. Usiadł więc kowal przed kuźnią i ze zmęczenia zasnął. Przysnił mu się piękny dom z czerwonych kamieni zbudowany. Gdy się zbudził zrozumiał, że kamienie, które wykopał to skarb i dom z nich zbudował. Wkrótce ludzie z całej okolicy po kamień do kowala przyjeżdżali i domy z czerwonego kamienia budowali. A kowal podkowę na szczęście im dawał, aby przy drzwiach zawieszali. Domy z czerwonego kamienia można zobaczyć w Filipowicach i okolicy. Kamień, który kowal ze swoim psem wykopał nazwano tufem filipowickim, a górę zaś Kowalską Górą. I tak nazywa się do dziś.

Tekst i ilustracja: Barbara Motyl, kl. 3b

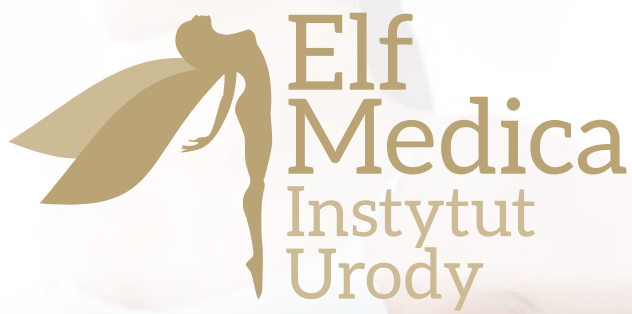


ANDRZEJ TĘCZYŃSKI NA OBRAZIE „HOŁD PRUSKI” JANA MATEJKI

W dniu 10 kwietnia mija 500 lat od złożenia Zygmuntovi I Staremu hołdu lennego przez Albrechta Hohenzollerna. Rezultatem rozmów pokojowych po wygraniu przez Polskę ostatniej wojny z zakonem krzyżackim, było utworzenie świeckiego Księstwa Pruskiego uznającego zwierzchnictwo króla Polski. Kulminacją traktatu było złożenie Zygmuntovi Staremu hołdu, które odbyło się 10 kwietnia 1525 roku na rynku w Krakowie. Wydarzenie to przedstawione zostało przez Jana Matejkę na obrazie „Hołd pruski”.

Wśród licznych znanych postaci historycznych ukazanych na obrazie widnieje również wybitny przedstawiciel rodu Tęczyńskich. Jest nim wojewoda sandomierski, późniejszy wojewoda i kasztelan krakowski – Andrzej Tęczyński. Artysta umieścił wojewodę w prawej części dzieła. Tęczyński zwrócony jest twarzą w kierunku trzymającego sztandar z białym orłem na czerwonym tle. Dwa lata później, po dokonaniu podziału majątku, stał się jedynym właścicielem Tenczyna. W 1518 r. Andrzej Tęczyński podejmował uroczyste w swej siedzibie przyszłą królową Polski – Bonę Sforza. W 1525 r. na dwór Andrzeja Tęczyńskiego oddano, liczącego wówczas 20 lat Mikołaja Reja – jednego z pierwszych przedstawicieli polskiej literatury renesansowej. Na ręce Andrzeja Tęczyńskiego jako głowy rodziny, w dniu 30 IX 1527 r. cesarz Karol V Habsburg przekazał przywilej nadający jemu i pięciu innym członkom rodu Tęczyńskich tytuły Hrabów Świętego Cesarstwa Rzymskiego Narodu Niemieckiego. Poprzez to wyróżnienie Habsburgowie chcieli pozyskać Tęczyńskich do swej polityki zagranicznej, licząc że w przyszłości wpływy ród pomoże im w zdobyciu polskiej korony.

www.tenczyn.com



Redukcja cellulitu

Modelowanie sylwetki

Redukcja tkanki tłuszczowej

Poprawa krążenia i usunięcie toksyn

ENDERMOLOGIA

- LIPOSUKCJA ULTRADŹWIĘKOWA
- LIPOLASER
- FALA RADIOWA Z VACUUM

Instytut Urody Elf
 Galeria Centrum 1p.
 ul. Daszyńskiego 1
 32-065 Krzeszowice
 www.instytutelf.pl
 tel. 668-990-679



Życzymy pięknych
 Świąt Wielkanocnych!

Radości, nadziei,
 wiosennego ciepła.

Zeskanuj kod
 i umów się na zabieg!



JEANSY – JAK JE NOSIĆ WIOSNĄ?

Wiosna przywitana nas wysokimi temperaturami, co oznacza, że możemy wreszcie schować grube płaszcze i swetry, a z szafy wyciągnąć lżejsze, bardziej kolorowe ubrania. Od czego zacząć tworzenie wiosennego outfitu? Najlepiej od jeansów, które sprawdzą się w wielu stylizacjach i sytuacjach!

Nie bez powodu sklepy odzieżowe oferują jeansowe spodnie w tak wielu odcieniach i modelach - od bardzo szerokich po ultraprzylegające. Dzięki temu każdy może wybrać takie, w których czuje się najlepiej. - W tym sezonie modne są właściwie wszystkie fasony jeansów, dlatego tym bardziej warto postawić na wygodne, ale oryginalne stylizacje, które podkreślą twój indywidualny charakter. Możesz to osiągnąć dzięki dodatkom albo wybierając spodnie z ozdobnymi elementami, na przykład kolorowymi lampasami czy metalowymi nitami, a nawet kryształkami - zauważa stylistka związana z marką KiK. Oto kilka wskazówek, jak nosić jeansy wiosną, aby wyglądać modnie i czuć się komfortowo.

Po pierwsze: wybierz odpowiedni krój

Wybierając jeansy, kieruj się przede wszystkim wygodą i tym, w czym czujesz się najlepiej, zauważa ekspertka i dodaje: - Jeśli nie możesz się zdecydować, klasyczne, proste jeansy o kroju straight leg, podobnie jak nieco luźniejsze mom jeans z wyższym stanem, wyglądają świetnie na każdej sylwetce. Wiele influencerów modowych wybiera jednak na ten sezon inne fasony - wide leg z szeroką nogawką i flare, czyli lekko rozszerzane. Osobnym mikrotrendem na wiosnę są jeansy ze swobodnie podwiniętymi nogawkami. To świetne rozwiązanie dla niższych osób, które często muszą skraćć spodnie.

Po drugie: postaw na wiosenne kolory

Wiosną świetnie sprawdzają się jasne odcienie jeansów, od spranego błękitu po nasycony niebieski i elektryzującą fuksję, ale też wszelkie pastelowe odcienie, takie jak mięta, lawenda czy delikatny róż, a także biel i ciepły beż - Jasne jeansy nadają stylizacji świeżości i lekkości, doskonale wpisując się w wiosenny klimat - potwierdza stylistka KiK.

Po trzecie: odpowiednie dodatki

- W tym sezonie fashionistki noszą jeansy z kolorowymi sneakersami. Modne jest też ich połączenie z ciężkimi butami nadającymi stylizacji nieco roboczego, a nawet męskiego charakteru. Z drugiej strony bardzo modne będą zestawy jeansy + baleriny o klasycznym okrągłym



nosku albo takim w szpic. Nadal w trendach pozostają też loafersy i mokasy, więc tak naprawdę możesz zestawiać jeansy ze swoimi ulubionymi butami i cieszyć się zarówno wygodą, jak i stylowym wyglądem - mówi stylistka.

Na co dzień jeansowe spodnie można nosić właściwie ze wszystkim, bo są tak uniwersalne, że pasują do nich zarówno bardziej sportowe i casualowe ubrania, jak i te z kategorii „randka lub impreza”. Oto, jakie zestawienia proponuje ekspertka modowa związana z siecią sklepów KiK: - Do pracy świetnie sprawdzi się koszula, na przykład w paski, a także marynarka lub elegancki kardigan. Na zakupy i inne codzienne aktywności kolorowy sweter, bluza albo t-shirt i jeansowa kurtka, która wcale nie musi być w identycznym odcieniu, co spodnie - zaznacza i dodaje - A na bardziej szczególne okazje możesz zestawiać swoje jeansy ze zwinną bluzką albo koronkowym body i ramoneską

oraz butami na słupku lub obcasie. Nie zapominaj też o akcesoriach - ciekawy pasek z ozdobną klamrą albo biżuteryjna torebka czy taka w pastelowym odcieniu to świetny dodatek do wiosennych stylizacji z jeansami w roli głównej.

Jeansy to niezwykle uniwersalny element garderoby, który można nosić na wiele sposobów. Wiosną warto eksperymentować z kolorami, krojami i dodatkami, aby stworzyć oryginalne i modne stylizacje. Pamiętaj, aby dostosować swój look do okazji i własnego stylu. Baw się modą i ciesz się nadchodzącą wiosną!





Edukacja wczoraj, dziś i jutro – sesja popularnonaukowa w ramach obchodów 80-lecia Liceum Ogólnokształcącego w Krzeszowicach

W ramach cyklu uroczystości z okazji 80-lecia Liceum Ogólnokształcącego im. T. Kościuszki w Krzeszowicach, 28 marca 2025 r. w Bibliotece Publicznej odbyła się sesja popularnonaukowa. Tematem spotkania była szeroko pojęta rola edukacji w przeszłości, teraźniejszości, a przede wszystkim w przyszłości.

Dyrektor szkoły, pan Marcin Kliś, rozpoczął sesję powitaniem wszystkich uczestników oraz przedstawieniem prelegentów: prof. dr hab. Katarzyna Bazarnik, Zbigniew Durczok, dr Gabriel Szuser, Zenon Fajfer i dr Beata Stach. Prowadzącym i moderatorem wydarzenia był nauczyciel języka angielskiego, pan Marcin Drożdż. Wśród gości znaleźli się m.in. byli nauczyciele liceum, burmistrz gminy Krzeszowice Wacław Gregorczyk oraz była dyrektor szkoły Alicja Milczarek. Obecni byli także nauczyciele oraz uczniowie.

Jako pierwszy głos zabrał mgr Zbigniew Durczok, matematyk, obecnie wykładający na Uniwersytecie Trzeciego Wieku we Lwowie. W błyskotliwy i zabawny sposób przedstawił historię matematyki – od Wojciecha z Brudzewa, przez Mikołaja Kopernika, Stefana Banacha i kryptologów Enigmy, aż po czasy współczesne i sztuczną inteligencję.

Kolejną prelegentką była prof. dr hab. Katarzyna Bazarnik, wykładowczyni języka angielskiego na Uniwersytecie Jagiellońskim, która postawiła prowokacyjne pytanie: „Czy szkoła w obecnej formie jest nam potrzebna?”. Wcześniej przeprowadziła badanie, wykorzystując sztuczną inteligencję oraz inne dostępne źródła cyfrowe. Wyniki były jednocześnie zaskakujące i oczywiste – inwestycja w edukację, szczególnie kobiet, to najlepsza strategia dla rozwoju państwa pod względem ekonomicznym, zdrowotnym i kulturowym. Podkreśliła również, że szkoła to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy, ale przede wszystkim przestrzeń rozwijania relacji międzyludzkich, czego nie zastąpi edukacja cyfrowa.

O innej roli edukacji i szkoły opowiadał poeta, artysta oraz twórca Liberatury – Zenon Fajfer. Podkreślił, że istotnym elementem szkoły jest bunt, który może prowadzić do poczucia wolności i kreatywności, czego najlepszym przykładem jest jego własna droga twórcza. W trakcie wystąpienia zaprezentował swoje wiersze oraz wyjaśnił, czym jest liberatura – połączeniem literatury z performansem i teatrem.

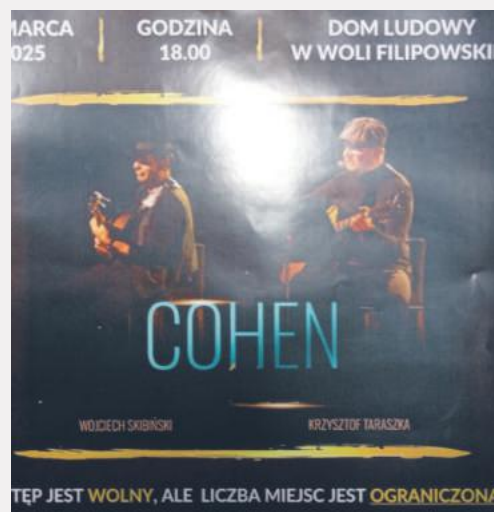
O roli pasji w edukacji mówiła dr Beata Stach, wykładowczyni w Instytucie Fizjoterapii na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jako przykład podała własną ścieżkę edukacyjną. Pomimo, że rozpoczęła naukę w liceum na profilu humanistycznym, to ostatecznie poświęciła się naukom o zdrowiu, kontynuując tę ścieżkę kariery. Przekazała naszym



uczniom cenną lekcję – jeśli czegoś bardzo pragniemy, pokonamy wszelkie przeszkody.

Jako ostatni głos zabrał historyk, dr Gabriel Szuser, który przybliżył historię liceum – od jego powstania, przez sylwetki założycieli, aż po wspomnienia dawnych nauczycieli. Do jego opowieści dołączyli się byli pedagodzy i absolwenci, dzieląc się anegdotami i ciekawostkami, które wzbudziły zarówno uśmiech, jak i nostalgię wśród zgromadzonych. Na zakończenie dyrektor Kliś podsumował wystąpienia i podziękował zarówno gościom, jak i słuchaczom. Wydarzenie okazało się wyjątkowym momentem dla byłych i obecnych nauczycieli, absolwentów oraz uczniów Liceum Ogólnokształcącego w Krzeszowicach. Zakończeniem obchodów będzie 26 kwietnia uroczysta Gala w Liceum oraz Bal dla wszystkich absolwentów szkoły oraz nauczycieli.

Tekst i zdjęcia:
Aldona Danielak



Koncert w Woli Filipowskiej z okazji Dnia Kobiet

10 marca 2025 r. w Woli Filipowskiej odbył się koncert duetu Ryczy-Prycza pod nazwą „Cohen dla Kobiet. Miłość i Wolność”. Na zaproszenie Rady Sołectkiej oraz Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych Woli Filipowskiej wystąpili znani artyści Wojciech Skibiński i Krzysztof Taraszka, którzy wykonali utwory Leonarda Cohena.

Obaj muzycy pochodzą z pobliskich Krzeszowic, dlatego koncert był dla nich nie tylko wydarzeniem artystycznym, ale także okazją do spotkania z przyjaciółmi. Artyści zaprezentowali najpopularniejsze utwory Cohena w tłumaczeniu Marcina Zembatego, m.in. Tańcz mnie po miłości kres (Dance Me to the End of Love) oraz Alleluja

(Hallelujah). Publiczność, w większości składająca się ze świętujących Pań, chętnie włączała się we wspólne śpiewanie.

Piosenki przeplatane były współczesnymi tekstami autorstwa Wojciecha Skibińskiego, co nadało koncertowi wyjątkowy charakter.

Atmosfera wydarzenia była radosna i pełna ciepła. Na zakończenie każda z uczestniczek otrzymała kwiat wraz z życzeniami.

Tekst i zdjęcia:
Aldona Danielak

RADOSNY TENCZYNEK

MAŁY NIE ZNACZY GORSZY

Drodzy Czytelnicy,

wiosną, kiedy rozkwita cała przyroda, również konie z naszej ostoi wpadają w wiosenny humor. Najbardziej dowodzą oczywiście kucyki, dlatego dziś kilka słów o tym, skąd w ogóle wzięły się takie małe rasy koni.



„Chyba każdemu robi się ciepło na sercu na widok małego włochatego kuczka z puchatą grzywą. Tymczasem w świecie jeździeckim krążą legendy o upartych, krnąbrnych, a często też złośliwych charakterach tych małych koników. Każdy, kto miał do czynienia z kucykami, wie, że te opowieści niezupełnie mają pokrycie w rzeczywistości, ale... jak to z legendami bywa, w każdej jest jakieś ziarno prawdy.

Gdzie kończy się kuc a zaczyna koń? Przyjęło się, że kuce mierzą do 148 cm w kłębie, a konie powyżej 149 cm. Paradoksalnie jednak to konie wywodzą się od kuców, a nie odwrotnie. Prehistoryczni przodkowie koni byli jeszcze mniejsi niż znane nam dzisiaj rasy, bo mieli zaledwie 50 cm. Pochodzące z okresu paleolitu malowidła w grocie w Lascaux we Francji przedstawiają biegnące konie, które wyglądają jak kuczki z krótkimi nogami i dużymi brzuchami. Stąd zresztą w języku polskim wzięła się nazwa „kuc” – od słowa „kusy” lub „kucyj”, czyli „mały, krótki”. A same kuczki przywędrowały do nas z zachodu, gdzie do dziś w Wielkiej Brytanii w hrabstwie Exmoor żyją półdziko tzw. kuce Exmoor. Wyglądają dokładnie tak samo jak w X wieku, kiedy po raz pierwszy opisano tę najstarszą znaną dziś rasę kuców. Te mierzące maksymalnie 128 cm koniki są doskonale przystosowane do życia w trudnym klimacie wśród wrzosowisk i torfowisk. Ich zimowa sierść składa się z odpornej na wodę warstwy zewnętrznej, pokrytej lojem, oraz krótkiego i ciepłego podszerstka pod spodem. Właśnie dlatego kuce zimą wyglądają jak pluszowe maskotki.

Można powiedzieć, że Wielka Brytania jest swego rodzaju ojczyzną kuców. Stamtąd pochodzi także m.in. najmniejsza rasa koni, czyli kuc szetlandzki, oraz odnoszący świetne wyniki w skokach czy ujeżdżeniu kuc walijski. Ale również w Polsce można spotkać nasze rodzime rasy kuców. Popularny dziś w rekreacji i hipoterapii konik polski to rasa, która pochodzi od wymarłego tarpana, żyjącego niegdyś dziko w lasach naszej części Europy. Ostatnie takie konie zostały wyłapano w XVIII wieku. W większości służyły chłopom w pracach na roli i były krzyżowane z innymi końmi, zachowując jednak cechy swoich prymitywnych przodków – sierść w kolorze myszaty (szaropielaty), z biegnącą przez grzbiet ciemniejszą pręgą, oraz wzrost ok. 130 cm. Dzisiaj koniki polskie można zobaczyć na wolności m.in. w Biebrzańskim Parku Narodowym.

Nieco podobny do niego koń huculski pochodzi z Karpat, gdzie przez wieki również był hodowany jako koń do pracy na wsi. Także on wywodzi się od tarpana i odznacza się podobną wielkością co konik polski, ale maść huculów jest bardziej zróżnicowana – wiele z nich ma piękne srokate umaszczenie. Hucule, podobnie jak koniki polskie, świetnie radzą sobie w hipoterapii czy rekreacji,



doskonale sprawdzają się także w rajdach długodystansowych.

Najmłodszą polską rasą kuców jest kuc feliński. Jego hodowla sięga lat 70. XX wieku, kiedy badacze z Akademii Rolniczej w Lublinie postawili sobie za cel wyhodowanie kuca w typie sportowym, o nieco szlachetniejszej budowie niż konik polski czy hucul. Kuc feliński, choć mierzy od 125 do 136 cm w kłębie, wygląda jak miniaturka dużego konia. W jego krwi płynie domieszka m.in. kuca walijskiego, a także koni małopolskiego i arabskiego. Wszystkie kuce, choć niewielkie wzrostem i raczej nie osiągające wielkich prędkości, są doskonale przystosowane do życia na wolności nawet w najtrudniejszych warunkach. Mają nie tylko ciepłą i wodoodporną sierść, ale również małe wymagania bytowe, są odporne na choroby i bardzo sprytne – właśnie stąd biorą się opowieści o ich uporze. Każdego, kto chciałby się przekonać, jak wiele radości daje kontakt z tymi niedużymi, ale wielkimi sercem konikami, zapraszamy do Radosnego Tenczynka – nie tylko na jazdy, ale też by nacieszyć oczy ich wiosennymi zabawami na pastwiskach”.

W naszej Ostoi staramy się, aby każdy koń mógł znaleźć swojego człowieka, a ludzie odnaleźli spokój i ukojenie w obcowaniu z przyrodą. Jeżeli uważasz, że to, co robimy, ma sens, możesz wspomóc nasze działania przekazując 1.5% podatku lub wspierając nas wpłatą na konto: BNP 23 1600 1462 1893 6523 9000 0001



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.zmiosciدوزwierzat.pl



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



FUNDACJA
IM. BRATA ALBERTA

KRS: 0000028246

Zostań naszym

SUPERBOHATEREM!

1,5%



CO SIĘ DZIEJE, GDY MAMY SŁABY KOLAGEN?

Prawidłowe odżywianie jest kluczowe w tworzeniu się kolagenu, najważniejszego białka budulcowego, pełniącego fundamentalną rolę w organizmie człowieka. Cóż, gdy zużyty, słaby, zalegający w naszym ciele stary kolagen, to tendencja współczesnych czasów.

Powszechnie stosowana dieta charakteryzuje się bowiem niedoborem lub nawet brakiem właściwych surowców do jego syntezy. Jednakże niedostarczenie odpowiednich aminokwasów (glicyny, proliny, hydroksyproliny), a także kofaktorów, czyli witamin i minerałów (o których pisałam w poprzednim wydaniu), skutkuje poważnymi konsekwencjami dla zdrowia.

Kolagen jest białkiem, które nasz organizm produkuje, po czym go usuwa i wymienia na nowy. Podaje się, że jest w stanie wymienić około 3 kilogramów w ciągu roku. Niestety tempo tej syntezy z wiekiem spada i około 50. roku życia procesy tworzenia nowego kolagenu są dużo, dużo wolniejsze. Spowolniony, wyhamowany proces syntezy, przyczynia się do kumulowania się starego, zużytego, słabego już kolagenu we wszystkich tkankach organizmu.

Zapytasz: co się dzieje, kiedy mamy stary kolagen? Odpowiedź nie jest optymistyczna, bowiem zdegenerowany, starzejący kolagen prowadzi do wielu patologii i chorób, np.:

- powstają zmarszczki, zmiany starcze, rozstępki, cellulit
- włosy i paznokcie są słabe i łamliwe
- pękają naczynia krwionośne, powstają żylaki, hemoroidy, obrzęki
- rozwija się osteoporoza i osteopenia
- powstają zwyrodnienia stawów
- cierpi przewod pokarmowy, mogą tworzyć się uchyłki



- i nieszczelności
- rozwijają się zaburzenia autoimmunologiczne
- cały aparat ruchowy ulega osłabieniu i zaczyna boleć

Jak widać kolagen odpowiada za nasze zdrowie, kondycję i ładny, młody wygląd. Ale jest też jedną z niewielu substancji, które mogą nie tylko zatrzymać starzenie się organizmu, ale nas odmłodzić!

Dla wszystkich, zainteresowanych odmłodzeniem swojego organizmu zwrócić chcę uwagę na suplement diety i kilka istotnych kwestii z tym związanych.

Po pierwsze kolagen musi mieć skład aminokwasowy z dużą dawką glicyny, proliny i hydroksyproliny. Częśćeczka kolagenu musi być bardzo mała, żeby uzyskać najlepszą biodostępność, tj. poniżej 4,5 tys. Daltonów, im mniejsza tym lepsza przyswajalność (kolagen firmy

Biowen ma 1 tys. Daltonów!), ważne aby surowiec pochodził z obszarów ekologicznych, co jest potwierdzone certyfikatami.

Obecność witaminy C, probiotyków i prebiotyków, posiadane standaryzacje zwiększają również jakość suplementu żywności.

Wszystkie te cechy ma kolagen firmy Biowen, który stosuję i serdecznie polecam. Obecnie trwa kampania sprzedażowa tego wysokiej jakości kolagenu w bardzo przystępnych cenach. Możecie Państwo się zaopatrzyć wraz z profesjonalnym doradcą w Instytucie Urody Elf w Krzeszowicach (Galeria Centrum 1 piętro).

Z okazji nadchodzącej Wielkiej Nocy życzę Państwu Świąt pełnych wiary, nadziei i miłości oraz wesołego Alleluja!



mgr Elżbieta Godyń
UJ Collegium Medicum

KĄCIK KULINARNY

SERNIK Z NERKOWCÓW. COŚ NOWEGO NA WIELKANOC :)

Sernik z nerkowców, to ciasto do którego przekonywałam się przez jakiś czas, bo szczerze - nie wiedziałam czego się spodziewać. Ciasto kiedyś wpadło mi "w ręce" na blogu Jadłonomia.com i nie opuszczała mnie myśl o tym, że muszę go zrobić.... Porozmawiałam z innymi blogerkami i powstała myśl, żeby go zrobić wspólnie, aczkolwiek, na odległość. Z mojego sernika z wyglądu powstał mazurek :) Na Święta Wielkanocne jak znalazł i można zaskoczyć bliskich :)

Masa

(z bloga Jadłonomia z moimi zmianami):

- 2 szklanki orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki soku z cytryny
- 1/2 szklanki soku z pomarańczy
- 1/2 szklanki soku z limonki
- 5 łyżek cukru brązowego
- 4 łyżki oleju kokosowego

Orzechy przesypać do miski, zalać wodą i zostawić na całą noc. Rano wodę odlać, nerkowce przełożyć do blendera i zmiksować z pozostałymi składnikami. Sprawdzić smak, można zawsze dodać więcej soku lub cukru.

Ciasto:

polecam to z bloga wielkiapetyt.blogspot.com - przygotować wg przepisu lub można wykorzystać swój własny przepis.

Foremkę wykleić ciastem, przykryć papierem do pieczenia i piec wg przepisu. Wyjąć, przestudzić,



wyłożyć masę na wierzch, odstawić do lodówki na co najmniej 5 godzin, wyjąć na godzinę przed podaniem, udekorować. Smacznego i radosnych Świąt!

Ulla Patka

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

4 NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W CZYSZCZENIU PŁYTY INDUKCYJNEJ

Płyta indukcyjna oraz ceramiczna to eleganckie, wygodne i coraz częściej spotykane elementy wyposażenia nowoczesnej kuchni. Ich gładka, potyskująca powierzchnia wymaga odpowiedniej pielęgnacji – nieco innej od tej stosowanej przy kuchenkach gazowych. Przygotowaliśmy przegląd najczęściej popełnianych błędów, które mogą popsuć wygląd płyty albo nawet skrócić jej żywotność. Sprawdź, czy ich nie popełniasz!

Wybór między płytą indukcyjną a gazową wciąż wzbudza wiele emocji. Każda z opcji ma swoich zwolenników i przeciwników. Jeśli jednak jesteś w gronie posiadaczy płyty indukcyjnej lub ceramicznej albo przymierzasz się do jej instalacji, przeczytaj, jak wygląda prawidłowe utrzymanie jej w czystości i jakich błędów warto unikać.

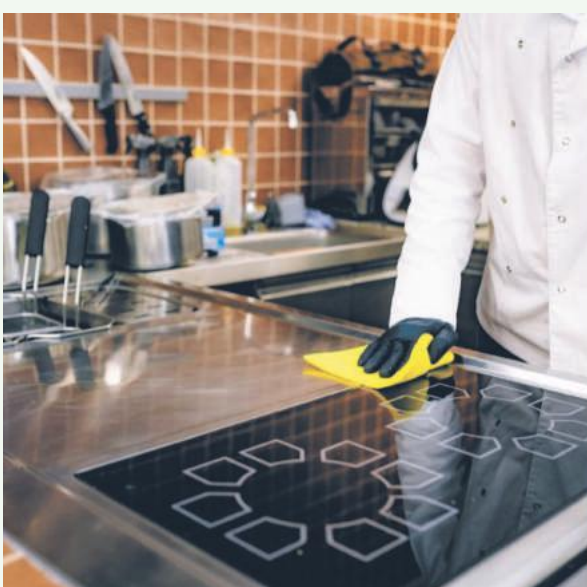
1. Mycie gorącej płyty indukcyjnej

Przed rozpoczęciem czyszczenia kluczowe jest odpowiednie przygotowanie płyty. Przede wszystkim należy upewnić się, że jest całkowicie zimna – czyszczenie gorącej powierzchni może nie tylko powodować smugi, ale także sprawić, że środki czyszczące odparują zbyt szybko, nie dając pożądanego efektu. Dodatkowo, przed nałożeniem jakichkolwiek preparatów, warto dokładnie usunąć wszelkie okruchy i resztki jedzenia za pomocą miękkiej ściereczki. Trudne, zaschnięte zabrudzenia najlepiej najpierw namoczyć – nawet gąbką z płynem do mycia naczyń.

2. Używanie szorstkich gąbek i druciaków

Powierzchnia płyty indukcyjnej jest delikatna i wyjątkowo podatna na zarysowania. Nawet drobne okruchy pozostawione na jej powierzchni mogą działać jak papier ścierny podczas czyszczenia, powodując mikrouszkodzenia. Szczególnie niebezpieczne są twarde, szorstkie gąbki i druciaki, których użycie może doprowadzić do zmatowienia powierzchni i powstania mikrouszkodzeń. Choć te akcesoria czyszczące świetnie sprawdzają się przy usuwaniu trudnych zabrudzeń z powierzchni odpornych na zarysowania, takich jak patelnie czy garnki, to na delikatnych materiałach nie zaleca się ich stosowania.

– Aby uniknąć ryzyka uszkodzeń, najlepiej wybrać miękkie, bezszwowe materiały, które skutecznie usuną zabrudzenia, nie rysując powierzchni. Doskonałym wyborem będą ściereczki bawełniane, które wyróżniają się wysoką chłonnością oraz są przyjemne



zapachy, pozostawiając kuchnię świeżą i czystą.

4. Nadmiar płynów

Używanie zbyt dużej ilości wody podczas czyszczenia płyty indukcyjnej może prowadzić do poważnych problemów. Nie panikujmy – płyta została zaprojektowana tak, żeby nic się z nią nie stało po kontakcie z płynami – w końcu służy do gotowania. Niemniej czyszczenie jej przy użyciu ogromnej ilości wody lub płynów nie jest najlepszym pomysłem. Ściereczka powinna być tylko lekko wilgotna, co pozwoli na dokładne czyszczenie bez ryzyka wnikania płynów w niewralgiczne miejsca. Warto również pamiętać, by po umyciu dokładnie przetrzeć płytę do sucha, co pomoże utrzymać ją w dobrym stanie, zapewni jej bezawaryjne działanie przez długi

czas i ten estetyczny błysk bez smug!

Unikanie powszechnych błędów, takich jak mycie gorącej płyty czy stosowanie detergentów z granulatem jest kluczowe, by nie narażać powierzchni na uszkodzenia. Ponadto jak zauważa Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan – ważne jest, aby wybierać miękkie ściereczki przeznaczone do delikatnych powierzchni oraz łagodne środki czyszczące, zapobiegające uszkodzeniom.

Dbanie o płytę indukcyjną nie jest trudne, ale wymaga świadomości oraz stosowania odpowiednich metod czyszczenia. Wystrzegajmy się tych kilku błędów, by cieszyć się estetycznym wyglądem i pełną funkcjonalnością płyty przez długi czas.

w dotyku. Można je używać zarówno na sucho, jak i na mokro, co sprawia, że są wszechstronne i idealnie sprawdzą się do czyszczenia delikatnych powierzchni, takich jak płyty indukcyjne – radzi Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan.

3. Stosowanie środków czyszczących z granulatkami

Utrzymanie płyty w czystości wcale nie jest trudne, ale lepiej unikać agresywnych detergentów oraz środków zawierających granulki, które mogą zarysować szkło i je zmatowić. Tu mamy świetne wieści dla wielbicieli prostych, domowych i ekologicznych sposobów – są one świetnym wyborem dla wyczyszczenia płyty indukcyjnej lub ceramicznej. Pierwszym z nich jest przygotowanie pasty z sody oczyszczonej i wody – wystarczy wymieszać te składniki w proporcji 2:1, nałożyć na zabrudzenia i delikatnie przetrzeć miękką ściereczką. W przypadku uporczywych plam warto zastosować ocet, który usunie tłuszcz i resztki jedzenia. Natomiast sok z cytryny nie tylko nabłyszczycie powierzchnię, nadając jej piękny, naturalny połysk, ale także skutecznie zneutralizuje wszelkie nieprzyjemne



ORIFLAME

— SWEDEN —

10 ROCZNICA GIORDANI GOLD ESSENZA

Czy wiecie, że nasze perfumy GIORDANI GOLD ESSENZA obchodzą już 10 rocznicę? Od tamtej pory kolekcja się rozszerzyła o krem do ciała i minispray. Zmysłowo uzależniający zapach, który cudownie dopełnia Twój powab. Aksamitny akord kwiatu pomarańczy Luxury Essenza® rozkwita w otoczeniu zmysłowych nut drzewnych i promiennych, cytrusowych akcentów. Perfumy mają 8-godzinną trwałość, a flakon jest ozdobiony detalami z 24-karatowego złota. Kolejnym zapachem z kolekcji jest GIORDANI ESSENZA SUPREME łączące śmiały, niezwykle bogaty akord białych kwiatów i kipiącego zmysłowością Olibanum. Kolejne perfumy z serii GIORDANI to GG ESSENZA dla mężczyzn, jest to zapach drzewno-wetiweryjny.



W najnowszym katalogu mamy premierę kolekcji brązującej GIORDANI GOLD:

- **Luksusowy i nawilżający krem brązujący** do twarzy i ciała, nasycony zapachem Giordani Gold Essenza, nadaje skórze wygląd muśniętej słońcem. Złociste pigmenty odbijające światło zapewniają natychmiastowy efekt. Łatwo się rozprowadza, umożliwia stopniowanie intensywności odcienia, pasuje do wszystkich karnacji. Nasycona serum Youth Reveal formuła szybko wysycha, jest wodoodporna.
- **Rozświetlający bronzer**, który oświetla twarz i ciało słonecznym blaskiem i uwodzi zmysły luksusowym zapachem perfum Giordani Gold Essenza. Bronzer do twarzy i ciała z bogatymi pigmentami zapewniającymi natychmiastowy blask i świetlistość. Wzbogacony serum Youth Reveal i kwasem hialuronowym dodatkowo pielęgnują twarz i ciało.

Jeśli chcesz zamówić lub przetestować umów się na spotkanie: 696-052-702.

Zatóż aplikację

<https://aplink.oriflame.com/follow/y8nfuDH2hyUXqskg9> i zyskaj 23% na start.



Wesołych Świąt!



**Życzę Wam wspaniałych,
rodzinnych Świąt Wielkanocnych,
dużo radości i zdrowia!**

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

TWÓJ BALKON GOTOWY NA WIOSNĘ – PRAKTYCZNY PORADNIK ARANŻACYJNY

Wiosna to idealny moment, aby odświeżyć balkon i zamienić go w przytulną, funkcjonalną przestrzeń, w której chętnie spędzimy długie godziny. Niezależnie od tego, czy macie duży czy niewielki taras, kilka prostych kroków pozwoli stworzyć miejsce pełne stylu i komfortu. Od czego zacząć? Oto praktyczne wskazówki, które pomogą zaplanować proces przygotowań do sezonu!

– W pierwszej kolejności zastanówcie się, jak chcecie wykorzystywać swój balkon lub taras. Może to być miejsce do relaksu z książką, przestrzeń do spożywania posiłków czy pracy zdalnej, czy nawet miniogródek. Warto także eksperymentować w tym temacie – jeśli w poprzednim sezonie postawiliście na przestrzeń do odpoczynku, a rozmiar balkonu na to pozwala, tym razem możecie stworzyć tam np. zielony kątek w postaci doniczek z kwiatami, warzywami czy ziołami. Zależnie od przeznaczenia danej przestrzeni, rozpoczynając sezon warto skupić się na różnych aspektach aranżacyjnych – wyjaśnia dekoratorka wnętrz związana z marką KiK.

Zacznijmy od porządków

Zanim przystąpimy do dekorowania i urządzania naszego miejsca do wypoczynku, warto zacząć od gruntownego sprzątnięcia podłogi i balustrad oraz sprawdzenia stanu mebli i ich wyczyszczenia. W przypadku większości powierzchni wystarczy ciepła woda z delikatnym detergentem, aby przywrócić im świeżość. Jeśli na podłodze macie płytki, usuńcie wszelkie zabrudzenia ze szwów, a w przypadku drewnianych desek, przynajmniej raz na 2 sezony naoliwcie je lub pomalujcie. Nie zapomnijcie też o konserwacji innych drewnianych elementów.

Miejsce na relaks i wspólne posiłki

– Jeśli marzycie o kątku wypoczynkowym na świeżym powietrzu i szukacie odpowiednich mebli, rozważcie wybór modeli składanych lub modułowych, które można dostosować do wielkości balkonu. Na tarasie świetnie sprawdzi się także prosta do wykonania i niskobudżetowa kanapa z palet – wystarczy dobrać do niej miękkie poduszki, aby stworzyć wygodny kątek wypoczynkowy – podpowiada ekspertka. W przypadku większych powierzchni balkonowych warto rozważyć zakup mebli w postaci regałów i szafek lub skrzyni na poduszki oraz koce, które pomogą uporządkować i wyeksponować akcesoria, czy dekoracje sezonowe. Jeżeli natomiast chcecie zaadaptować taras pod jadalnię, wybierzcie stół i krzesła, którym nie straszne będą warunki atmosferyczne.

Detale, które odmieniają przestrzeń

To właśnie dodatki nadają charakter każdej przestrzeni – poszukajcie więc takich, które odpowiadają wizji waszego miejsca.

– Urządzając balkon na kształt jadalni, sięgnijcie po obrusy, serwetki czy dekoracyjne bieżniki, aby uczynić posiłki na świeżym powietrzu jeszcze przyjemniejszymi. Z kolei tworząc kątek do odpoczynku, dobierzcie tekstylia, takie jak: koce, narzuty, poduszki czy dywaniki,



które nadadzą tarasowi przytulny charakter oraz sprawią, że przestrzeń będzie bardziej ożywiona, ale też komfortowa. Pamiętajcie także o oświetleniu. Możecie wybierać spośród klasycznych lampek, lampionów, girland świetlnych, lampek solarnych, latarek czy świeczników – ich ciepłe światło stworzy wyjątkową atmosferę po zmroku. Nie zapominajcie o ochronie przed słońcem – zwłaszcza jeśli balkon jest mocno nasłoneczniony. Markizy, lekkie zasłony czy parasole mogą skutecznie chronić przed promieniowaniem UV, zapewniając komfort nawet w upalne dni – dopowiada dekoratorka KiK.

Z naturą za pan brat

Jeśli pasjonujecie się uprawą roślin i chcielibyście, aby stanowiły one istotny element waszego tarasu, warto rozważyć założenie minio- gródka. Na początek zastanówcie się, które donice będą najlepiej komponować się z waszą przestrzenią – czy lepiej ustawić je na podłodze, wykorzystać ścianę lub półki, czy może zawiesić na barierkach lub w kwietnikach? Zdecydujcie, jaki rodzaj roślin chcecie uprawiać – czy będą to ozdobne kwiaty, mniej wymagające trawy, a może zioła

lub warzywa. Warto również wcześniej sprawdzić, które rośliny najlepiej radzą sobie z warunkami nasłonecznienia na waszym tarasie. Niektóre z nich mogą potrzebować osłony przed wiatrem, podczas gdy inne będą lepiej tolerować silniejsze poddmuchy.

Planowanie balkonu lub tarasu to kreatywny proces, a wystrój balkonu czy tarasu możecie zmieniać sezonowo – przykładowo latem postawić na tropikalne motywy, a na początku jesieni dodać ciepłe koce i dynie. Dzięki temu przestrzeń będzie zawsze zachwycać i zachęcać do spędzania czasu na świeżym powietrzu.





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

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

**ŻABKA, ul. Krakowska 16a
Nawojowa Góra**

żabka

Dni Świadomości Atypowości w Gminie Zabierzów pod Honorowym Patronatem Wójta Gminy Zabierzów Doroty Kęsek

Zapraszamy mieszkańców Gminy Zabierzów i okolic do udziału w wydarzeniu poświęconym zwiększaniu świadomości na temat spektrum autyzmu i atypowości.

Organizatorzy i partnerzy

Wydarzenie organizuje Fundacja „Niebieska Pracownia” przy współpracy z Gminą Zabierzów, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną, Szkołą Podstawową im. Janusza Korczaka, Samorządowym Centrum Kultury i Promocji Gminy Zabierzów, GZEAS, GKRPA oraz lokalnymi klubami sportowymi. Wspierają nas także Fundacja Wspólnota Nadziei, Farma Życia i Jurajska Izba Gospodarcza.

Program wydarzenia

24 kwietnia 2025 – warsztaty i konkursy w szkołach

25 kwietnia 2025, godz. 16:30 – pokaz filmu „Śubuk”

Zapraszamy do SCKiPGZ, na wyjątkowy seans poruszającego filmu Jacka Lusinińskiego. „Śubuk” to historia o wychowywaniu dziecka w spektrum we współczesnym świecie – pełna emocji, wzruszeń i refleksji. Po filmie odbędzie się panel dyskusyjny z udziałem specjalistów i zaproszonych gości. To przestrzeń dla rodziców dzieci w spektrum oraz wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć wyzwania, przed którymi stoją rodziny.

26 kwietnia 2025, godz. 11:00 – Błękitny Marsz Spotykamy się na Rynku w Zabierzowie, by wspólnie zmanifestować solidarność, zrozumienie i akceptację dla osób w spektrum. Marsz to happening mający na celu uwrażliwienie społeczeństwa na potrzeby osób atypowych.

Dlaczego warto do nas dołączyć?

Chcemy, by te trzy dni były czasem otwartości, refleksji i dialogu. Pragniemy spojrzeć na świat oczami dzieci w spektrum i ich rodzin, wysłuchać Waszych historii i razem poszukiwać rozwiązań.

Zapraszamy do udziału i prosimy o udostępnianie informacji o wydarzeniu. Liczymy na Waszą obecność!

Organizator

Fundacja „Niebieska Pracownia”

Polna 26, Zabierzów

Tel.: 531709322

Źródło: www.sckipgz.zabierzow.org.pl

WYDARZENIE POD PATRONATEM
WOJTY GMINY ZABIERZÓW DOROTY KĘSEK

24-26
kwietnia
2025

**3 DNI
ŚWIADOMOŚCI
ATYPOWOŚCI
W GMINIE ZABIERZÓW**

PROGRAM WYDARZEŃ
RWSTĘP WOLNY!

- 24 KWIECIEŃ 2025
Warsztaty w szkołach na terenie Gminy Zabierzów
SPECTRUM - ZNAM, SZANUJĘ I AKCEPTUJĘ
- 25 KWIECIEŃ 2025
Centrum Kultury w Zabierzowie, ul. Szkolna 2
16.30 - Projekcja filmu ŚUBUK
18.30 - Panel dyskusyjny dla rodziców i nauczycieli
- 26 KWIECIEŃ 2025
Rynek w Zabierzowie
11.00 - BŁĘKITNY MARSZ
WRĘCZENIE NAGRÓD W KONKURSACH

ORGANIZATOR:
FUNDACJA „NIEBIESKA PRACOWNIA”
ul. Polna 26, Zabierzów
tel. 531709322

Partnerzy:

Współorganizatorzy:

ZNAM SZANUJĘ I AKCEPTUJĘ

WARTO PRZECZYTAĆ

WYDAWNICTWO
POZNAŃSKIE

„CÓRKI CHMUR. O KOBIECIACH Z SAHARY ZACHODNIEJ”

Saharyjczycy mawiają, że tylko kobieta może wyhodować kwiaty na pustyni. Saharyjki zajmują wyjątkowe miejsce zarówno na arenie politycznej, jak i w swojej społeczności. Ich rola daleka jest od powszechnych wyobrażeń o muzułmańskim i arabskim świecie, a ich pragnienia i marzenia są tak bardzo bliskie naszym. Kim są? Jak żyją, kochają i walczą? Poznajcie kobiety z Sahary Zachodniej. Salka miała pięciu mężów. Ormeima oddała życie walce. Fatimatou opowiadała o seksie. Ta książka jest spotkaniem z Saharyjkami, które wspominają koczownicze dzieciństwo wśród piasków pustyni i dzielą się historiami z czasów młodości oraz dorosłego życia pod okupacją i w obozach dla uchodźców. To opowieść o ich kulturze i relacjach damsko-męskich, o miłościach zakazanych przez sztuczne granice oraz wolności i równouprawnieniu. To wreszcie też pasy historii ich zmagania – tych codziennych, pozornie zwyczajnych, ale też politycznych, o wyzwolenie ich narodu.

O Autorce:

Lena Khalid to absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego, laureatka nagrody Pióro Nadziei 2023 Amnesty International. Od 2017 roku związana z Saharą Zachodnią. Działa na rzecz budowania dialogu międzykulturowego i upowszechniania wiedzy o islamie, ze szczególnym naciskiem na rolę i prawa kobiet.

„PUDŁO. OPOWIEŚCI Z POLSKICH WIĘZIEŃ”

W Polsce jest sto dwadzieścia jednostek penitencjarnych – zakładów karnych i aresztów śledczych. Zwieńczone drutem kolczastym mury pną się do nieba w centrach miast, wyrastają na przedmieściach, górują nad miasteczkami. Statystyczny osadzony w polskim więzieniu jest mężczyzną. Odbywa karę za przestępstwo przeciwko mieniu, najczęściej za kradzież z włamaniem. Wyrok – od trzech do pięciu lat. Najpierw przechodzi się przez bramę, która strasznie trzeszczy. To trzeszczenie zapamiętuje się do końca życia – mówi Robert. Edward ubolewa, że prawdziwych gitów już nie ma. Tomasz w tym samym roku został ojcem i zabił człowieka. Wszyscy musieli nauczyć się żyć w pudle. A to inne życie niż tamto na zewnątrz. Nina Olszewska rozmawia z ludźmi, dla których świat zatrzymał się na krócej lub dłużej. Ich dzieci rosną, zaczynają i kończą szkoły, bliscy wierzą, że tak im nie po drodze z wolnością, że dobrze im za tym murem. A jeśli nie dobrze, to jak?

O Autorce:

Nina Olszewska - doktor nauk humanistycznych i geodetka, zawodowo związana z komunikacją i PR. Absolwentka Polskiej Szkoły Reportażu. Publikowała na łamach m.in. Dużego Formatu, magazynu Non/fiction i Krytyki Politycznej.

PODZIEMIA. W GŁĘB CZASU

Pod ziemią umieszczamy to, co cenne, co kochamy lub chcemy chronić; niekiedy ukrywamy to, co szkodliwe. Jednak to, co zostało kiedyś pogrzebane w ziemi, może w niej trwać dłużej od nas. I może nieoczekiwanie uderzyć z wielką siłą. W Arktyce złoża metanu wyciekają przez szczeliny w topniejącej wiecznej zmarzlinie. Na Syberii gigantyczny krater pochłonął dziesiątki tysięcy drzew. Cofające się lodowce zwracają ciała śmiałków, którzy próbowali zdobyć je lata temu. Natomiast w Grenlandii spod lodu wytoniła się nieużywana baza raketowa z czasów zimnej wojny, pełna odpadów chemicznych. W epoce znaczącego wpływu człowieka na ekosystem i geologię naszej planety, w dobie permanentnego kryzysu, potrzeba zrozumienia krain podziemnych jest pilniejsza niż kiedykolwiek. Nie uciekniemy z niespokojnej teraźniejszości. Robert Macfarlane namawia nas, byśmy na nowo przemyśleli zmiany, które dotyczą nas wszystkich – teraz i tutaj, a w „Podziemiach” pokazuje nam nową perspektywę. Właściwe pytanie zatem brzmi: Co zostawimy po sobie?

O Autorce:

Robert Macfarlane jest autorem nagradzanych na całym świecie bestsellerów: *Mountains of the Mind* (polskie wydanie: *Góry. Stan umysłu*, Wydawnictwo Poznańskie 2018), *The Wild Places*, *The Old Ways* (Szlaki. Opowieści o wędrówkach, Wydawnictwo Poznańskie 2018), *Landmarks* oraz *The Lost Words* (wspólnie z Jackie Morris). Jego książki zostały przetłumaczone na wiele języków oraz były adaptowane do filmu, telewizji, radia i teatru. W 2017 roku autor został uhonorowany nagrodą EM Forster Prize for Literature przyznawaną przez Amerykańską Akademię Sztuki i Literatury. Jest członkiem Emmanuel College w Cambridge.

KOCIE
SPRAWKI



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](https://www.facebook.com/KocieSprawki)



TRÓJŁAPKA
MERY

1,5%

KRS 0000 215 720

tel. szczegółowy: OSTOJA

koniecznie zaznaczyć: Wyrażam zgodę "X"



MUDNESS #2025.1 POWITANIE WIOSNY – TAK MIAŁO BYĆ!!!

Mudness na zakończenie marca przebiegł idealnie. Konkretna grupa jak się okazało wszyscy zwarczi, odważni, zdyscyplinowani, pomocni i gotowi do akcji w każdych warunkach. Do tego piękna pogoda i chyba całkiem fajnie zaplanowana trasa :-)



Zaczęło się od szybkiej naprawy jednego z Patroli, który przyjechał z rozszczelnionym układem chłodzenia. Zanim zakończyliśmy odprawę było naprawione, więc odwiedziliśmy pierwszy fragment - malowniczy wąwóz z płynącym strumyczkiem, który przetestował zwrotność pojazdów i wykrzyż zawieszę. Przy okazji szykowania tego fragmentu wynieśliśmy z koryta rzeki worek butelek... Ale nie o tym. Następny przystanek to leśne bagnisko, gdzie konsekwentnie w błocie grzęźli wszyscy, którzy postanowili jechać poza jedyną względnie twardą drogą. W szczytowym momencie 6 wozów jednocześnie ciągnęło się wyciągarkami ku stałemu lądowi :-). Mimo iż mamy bardzo suchą wiosnę, kolejne lokalizacje zapewniały wszystkim chętnym wiele wrażeń, głębokie brody i rozlewiska, głębokie koleiny, gęste i wciągające błoto. Czasami zabrakło rozpędu, czasami prześwitu, więc wyciągarki i liny holownicze były w ciągłym użyciu. Były także konkretne, naprawdę strome, wysuszone podjazdy, więc starczało przyczepności, by wspiąć się wysoko i poczuć na sobie co to grawitacja :-). Było kilka nieustraszonych ekip, które nie omijały żadnych przeszkód zapewniając wszystkim wyśmienite widowisko. Jak zawsze każdy kto się zakopał nie musiał czekać na pomoc, bo natychmiast ruszaliśmy z odsieczą :-). Tylko jeden zawodnik objechał całą trasę na własnych kołach i nie udało się znaleźć wystarczająco głębokiej kałuży na białego Patrola. Ale co się odwlecze, to nie uciecze :-)



Drobne, ale także i grubsze naprawy były wykonywane praktycznie natychmiastowo, mimo długiej kolumny nie pojawiały się opóźnienia, a kilometry mijały wyjątkowo sprawnie. Na tym wyjeździe widziałem chyba najszybszą dotąd naprawę koła: podniesienie, wyczyszczenie, diagnoza, zaklejenie i napompowanie koła zajęło może 20 minut.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za współtworzenie rewelacyjnej atmosfery. Planowaliśmy kończyć jazdę o 17, ale jakoś tak wyszło, że niepostrzeżenie na zegarkach wybiła 19, a my nadal nie mieliśmy dość :-D Filmy i pełna galeria z wyjazdu - na naszym profilu na FB.

Do zobaczenia w terenie!



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

Pomarańczowy Kwiecień 2025

- rusza druga edycja Miesiąca Świadomości Amputacji w Polsce

Każdego roku w Polsce przeprowadza się od kilkunastu do kilkudziesięciu tysięcy amputacji – głównie z powodu cukrzycy, miażdżycy, nowotworów czy wypadków. Mimo rosnącej liczby wykonywanych amputacji, nadal za mało mówi się w przestrzeni publicznej na temat wyzwań oraz barier społecznych i emocjonalnych, z jakimi mierzą się osoby po utracie kończyn. Dlatego rok temu pojawił się pomysł na świętowanie Pomarańczowego Kwietnia, którego inicjatorami są Fundacja Poland Business Run i Fundacja Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu. Po sukcesie pierwszej edycji, akcja wraca z jeszcze większą energią i skalą pomocy.

Pomarańczowy Kwiecień to inicjatywa o niekomercyjnym charakterze, której celem jest edukacja społeczna, wsparcie osób po amputacji kończyn, budowanie świadomości oraz przełamywanie stereotypów dotyczących życia z niepełnosprawnością. Organizatorzy akcji chcą, by temat amputacji był bardziej obecny w debacie publicznej i świadomości społecznej, bo dotyczy on coraz większej liczby osób.

Za stworzeniem inicjatywy w naszym kraju stoją dwie instytucje z Krakowa. Jedną z nich jest Fundacja Poland Business Run, organizująca największą charytatywną sztafetę biznesową, której beneficjentami są osoby z niepełnosprawnością ruchową i po mastektomii. W ciągu 13 lat udało im się pomóc dofinansować protezy, wózki, rehabilitacje czy wsparcie psychologiczne dla 1152 potrzebujących osób. Drugą to Fundacja Znowu w Biegu, prowadząca pierwsze w Polsce centrum rehabilitacji dla pacjentów po utracie kończyn, a od 2021 r. zajmująca się również rehabilitacją kobiet po mastektomii.

– Wprowadzając Pomarańczowy Kwiecień do Polski w 2024 roku, chcieliśmy rozpocząć szerszą dyskusję na temat potrzeb osób stających w obliczu amputacji. Poprzez organizację różnorodnych wydarzeń i aktywności, już po raz drugi będziemy mogli zapewnić edukację oraz integrację społeczną osób po amputacji. Dzięki temu możliwe będzie zwiększenie świadomości społecznej na temat wyzwań związanych z niepełnosprawnością oraz pozbycie się istniejących, często krzywdzących stereotypów – mówi Agnieszka Pletki, prezeska Fundacji Poland Business Run.

Razem możemy więcej

W Miesiącu Świadomości Amputacji zostali zaangażowani parasportowcy, osoby po amputacjach, a także eksperci specjalizujący się w temacie utraty kończyn. Podczas drugiej edycji przygotowano bogaty program wydarzeń, które odbędą się w całej Polsce, aby inspirować, integrować i aktywizować: AMP Power Girl w Warszawie (4-6 kwietnia), Base Camp w Zamku Królewskim w Niepołomicach (10-13 kwietnia), basen dla osób po amputacji w Krakowie (16 kwietnia), warsztaty pierwszej pomocy w Krakowie (23 kwietnia), wycieczka górską w Pieniny (27 kwietnia) i webinar z paralimpijczykiem po amputacji (28 kwietnia).

– Cel naszej inicjatywy jest wielowymiarowy. Uczestnicy bezpłatnych wydarzeń i aktywności przez cały miesiąc będą otrzymywać kompleksową pomoc, zyskiwać nowe, niepowtarzalne doświadczenia oraz, co

najważniejsze, poznawać osoby zmagające się z podobnymi problemami. To bardzo pomaga w zrozumieniu tego, że aby przezwyciężyć swoje bariery, należy działać wspólnie. Uczymy ich tego na co dzień w naszym centrum rehabilitacji, gdzie pacjenci nie tylko pobierają naukę chodu o protezie, ale także otrzymują wsparcie psychologiczne, co

pomaga im budować pewność siebie i radzić sobie z nową rzeczywistością – opowiada Anna Orzechowska, prezeska Fundacji Znowu w Biegu. Do Pomarańczowego Kwietnia może dołączyć każda osoba i każda instytucja. Szczegółowe informacje, harmonogram i grafiki do pobrania znajdują się na stronie aktywizuj.pl.

Pomoc przez cały rok

Tylko w 2024 roku Fundacja Poland Business Run wsparła 150 osób, dofinansowując im protezy, wózki, sprzęt medyczny, pomoc psychologiczną czy rehabilitację. Jednak to ciągle kropla w morzu potrzeb, bo wniosków z prośbą o wsparcie finansowe dociera do Fundacji z roku na rok coraz więcej. Nabór na beneficjentów Poland Business Run 2025 już trwa, a żeby otrzymać dofinansowanie wystarczy wypełnić, podpisać i wysłać wniosek – poprzez formularz online na stronie internetowej lub tradycyjnie pocztą.

Wszystkie dokumenty rozpatruje komisja powołana przez Zarząd, kierując pomoc przede wszystkim do osób najbardziej potrzebujących. Forma wsparcia jest indywidualnie dopasowana do potrzeb konkretnej osoby. Komplet dokumentów wraz z załącznikami jest dostępny na stronie www.pbr.pl w zakładce Dla Beneficjentów.

Patronat honorowy nad Pomarańczowym Kwietniem objęli: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), Marszałek Województwa Małopolskiego, Polski Związek Paraolimpijski, Wojewoda



Małopolski, Prezydent Miasta Krakowa. Patronat Medialny: TVP3 Kraków, Nasze Sprawy, Integracja (niepełnosprawni.pl), Razem z Tobą, Aktywizuj.pl, Lubię Kraków oraz Kraków Pomaga.

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
STRAŻAKÓW 10 31-110 KRAKÓW

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



MK
Architekt
Magdalena Kidoń

Czy Twój Dom Oddycha? Kluczowa Rola Wentylacji Mechanicznej dla Komfortu, Zdrowia i Energooszczędności

W dzisiejszych czasach, kiedy budownictwo energooszczędne staje się standardem, kluczowe jest zrozumienie, że prawdziwie komfortowy i zdrowy dom to nie tylko szczelne okna i grube warstwy izolacji. Równie istotną rolę odgrywa **wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła**, zwana również rekuperacją. To ona zapewnia ciągły dopływ świeżego powietrza, jednocześnie minimalizując straty energii i chroniąc przed negatywnymi skutkami niewystarczającej wentylacji.



W domach o wysokiej szczelności, tradycyjna wentylacja grawitacyjna zawodzi. Brak naturalnego ciągu powietrza prowadzi do gromadzenia się wilgoci, alergenów i zanieczyszczeń. Możemy tego nie widzieć, ale nasze samopoczucie i zdrowie na tym cierpią. Zmęczenie, bóle głowy, problemy z koncentracją, alergie i astma są powiązane ze złą jakością powietrza domu. Ponadto, nadmierna wilgoć sprzyja rozwojowi pleśni i grzybów, które są szkodliwe dla zdrowia i niszczą strukturę budynku.

Wentylacja mechaniczna z rekuperacją to system, który rozwiązuje te problemy. Działa na zasadzie wymiany powietrza między wnętrzem a otoczeniem, ale w kontrolowany sposób. Sercem systemu jest **rekuperator**, czyli wymiennik ciepła. To w nim zużyte, ciepłe powietrze z domu oddaje swoje ciepło świeżemu, chłodnemu powietrzu z zewnątrz, które jest filtrowane i rozprowadzane po pomieszczeniach. Co ważne, strumienie powietrza nie mieszają się ze sobą, dzięki czemu do naszego domu nie wracają nieprzyjemne zapachy czy zanieczyszczenia.

Na rynku dostępne są różne rodzaje rekuperatorów, jak **przeciwprądowe, obrotowe, krzyżowo-prądowe i entalpiczne**. Te ostatnie, oprócz ciepła, odzyskują również wilgoć, co jest szczególnie korzystne w okresie zimowym, zapobiegając nadmiernemu wysuszeniu powietrza. Najpopularniejsze ze względu na wysoką sprawność są **rekuperatory przeciwprądowe**, które odzyskują nawet do 95% ciepła z wywiewanego powietrza.

Korzyści z zastosowania wentylacji mechanicznej:

- **Oszczędność energii:** To jedna z najważniejszych zalet. Dzięki odzyskowi ciepła, system minimalizuje straty energii potrzebnej do ogrzania domu. W praktyce oznacza to **znacznie niższe rachunki za ogrzewanie**, co przekłada się na realne oszczędności finansowe.
- **Komfort:** Wentylacja mechaniczna zapewnia **ciągły dopływ świeżego powietrza** do wszystkich pomieszczeń, bez względu na warunki atmosferyczne panujące na zewnątrz. Eliminuje problem przeciągów i zmian temperatury, tworząc przyjemne i zdrowe środowisko.
- **Zdrowie na pierwszym miejscu:** System wyposażony jest w **filtry powietrza**, które skutecznie zatrzymują kurz, pyłki, alergeny i inne szkodliwe zanieczyszczenia, w tym smog. To **korzyść dla alergików, astmatyków** i tych, którzy dbają o jakość powietrza. W okresach smogu można zastosować filtry antysmogowe, a nawet czasowo wyłączyć dopływ powietrza z zewnątrz, opierając się na cyrkulacji wewnętrznej.
- **Wygoda i prostota obsługi:** Systemy wentylacji mechanicznej są **łatwe w obsłudze** i posiadają funkcje automatycznego dostosowywania intensywności wentylacji do potrzeb, np. na podstawie poziomu dwutlenku węgla czy wilgotności powietrza.
- **Ochrona przed wilgocią i pleśnią:** Kontrolowana wentylacja **skutecznie usuwa nadmiar wilgoci** z pomieszczeń, zapobiegając kondensacji pary wodnej na oknach i ścianach, **chroniąc przed rozwojem pleśni i grzybów**.
- **Cisza i spokój:** W przeciwieństwie do otwierania okien, wentylacja mechaniczna **nie generuje hałasu z zewnątrz** i nie wpuszcza owadów. Można również zastosować rozwiązania wyciszające, takie jak **tłumiki akustyczne** na kanałach wentylacyjnych i **ciche anemostaty**. Wybierając **rekuperator o niskim poziomie hałasu** i stosując **większe średnice kanałów**, można dodatkowo zminimalizować ewentualne dźwięki pracy systemu.

- **Eliminacja owadów:** Dzięki szczelnemu systemowi, nie musimy martwić się o komary czy muchy, które wlatują do domu przy otwartych oknach.

Podczas projektowania i montażu systemu wentylacji mechanicznej warto uwzględnić kilka kluczowych zasad. Wykorzystanie **Efektu Coandy** pozwala na rozprowadzenie powietrza w pomieszczeniach. Zaleca się dążenie do **prostoty rozwiązań i skracania tras instalacji**, co obniża koszty i zwiększa efektywność. Niezbędna jest **izolacja kanałów wentylacyjnych** oraz zastosowanie **ogrzewnic wstępnej** w centrali, chroniącej przed zamarzaniem w mroźne dni.

Wbrew pozorom, koszt instalacji wentylacji mechanicznej nie jest dużo wyższy od tradycyjnej wentylacji grawitacyjnej, a długoterminowe korzyści finansowe i zdrowotne są nieporównywalne. **Regularna wymiana filtrów** jest kluczowa dla utrzymania wysokiej jakości powietrza i sprawności systemu.

Podsumowując, **wentylacja mechaniczna z rekuperacją to inwestycja w zdrowie, komfort i oszczędność energii**. W energooszczędnym domu jest to rozwiązanie nie tylko rekomendowane, ale wręcz niezbędne, aby zapewnić optymalne warunki do życia.



Magdalena Kidoń
architekt IARP

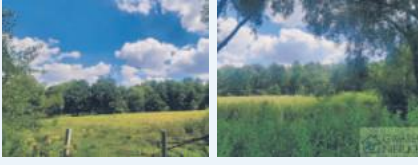


GWAREK NIERUCHOMOŚCI

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

**KRZESZOWICE,
UL. WYKI 2**

DO SPRZEDANIA



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

Cena: 312 tys. PLN.

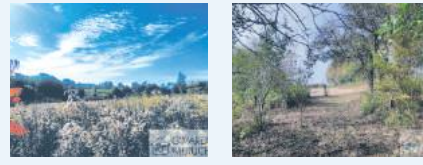
DO SPRZEDANIA



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

Cena: 890 tys. PLN.

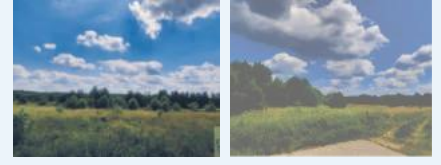
DO SPRZEDANIA



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

Cena: 99 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.

Nowa cena: 219 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 Sławkowie, 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

- Dom 130 m kw. w Raclawicach, działka 2,44 Ha. Cena 550 tys. PLN.
- Dom 90 m kw. w Psarach, pow. Chrzanów, działka 16 a. Cena: 279 tys. PLN.
- Dom 220 m kw. w Grojcu, gm. Alwernia, działka 13 a. Cena: 890 tys. PLN.
- Dom 169 m kw. w Zabierzowie. Cena: 975 tys. PLN.
- Dom 150 m kw. w Kostrzeszynie, gm. Złota, pow. pińczowski, działka 34 a. Cena: 699 tys. PLN.
- Kamienica 290 m kw. w Strzemieszycach Wielkich, Dąbrowa Górnicza. Cena: 990 tys. PLN.
- Dom 70 m kw. w Strzemieszycach Małych, Dąbrowa Górnicza. Cena: 249 tys. PLN.
- Dom 150 m kw. w Dąbrowie Górniczej, obok jezior Pogoria i Przeczyce, działka 12 a. Cena: 890 tys. PLN.
- Dom 165 kw. w Dąbrowie Górniczej, działka 11,5 a. Cena: 699 tys. PLN.
- Gospodarstwo rolne: dom 160 m kw., stodoła, plus budynki gospodarcze w Toporowicach, pow. będziński, działka 2,14 ha. Cena: 479 tys. PLN.
- Dom 210 m kw. w Sarnowie, pow. będziński, działka 9 a. Cena: 730 tys. PLN.
- Dom w Pińczycach, pow. myszkowski, działka 84 a. Cena: 420 tys. PLN.
- Dom 40 m kw. w Winownie, pow. myszkowski, działka 70 a. Cena: 73 tys. PLN.
- Dom 80 m kw. w Winownie, pow. myszkowski, działka 17,5 a. Cena: 199 tys. PLN.
- Dom 200 m kw. w Dobieszowicach, pow. będziński, działka 3,5 a. Cena: 349 tys. PLN.
- Dom 210 m kw. w Ciągowicach, pow. zawierciański, działka 33 a. Cena: 690 tys. PLN.
- Dom 150 m kw. w Bodziejowicach, pow. zawierciański, działka 3,4 ha (gospodarstwo rolne). Cena: 599 tys. PLN.
- Działka budowlana 8,7 a w Filipowicach, gm. Krzeszowice. Cena: 109 tys. PLN.
- Działka budowlana 16 a w Nowej Górze, gm. Krzeszowice. Cena: 164 tys. PLN.
- Działka budowlana 34,5 a w Rudnie k. Tenczynka. Cena: 349 tys. PLN.
- Działka 61 a (zieleni nieurzędzona) w Paczółtowicach, gm. Krzeszowice. Cena: 84 tys. PLN.
- Działka z WZ 19,5 a w Mtoszowej, gm. Trzebinia. Cena: 259 tys. PLN.
- Działka budowlana 58 a, Zalas, gm. Krzeszowice. Cena: 312 tys. PLN.
- Działka 21 a, Zalas, gm. Krzeszowice. Cena: 119 tys. PLN.
- Działka budowlana 14 a w Chruszczobrodzie, gm. Łazy, pow. zawierciański. Cena: 179 tys. PLN.
- Działka budowlana 31 a w Kotowicach, gm. Żarki. Cena: 315 tys. PLN.
- Działka 7 a w Nowej Wsi, pow. będziński. Nowa cena: 115 tys. PLN.
- Działka 25 a w Nowej Wsi, pow. będziński. Cena: 380 tys. PLN.
- Działka budowlana 5,5 a w Rzeniszowie, gm. Koziegłowy. Cena: 73 tys. PLN.
- Działka budowlano-ustug. (plus w części - rolna) 84 a w Dąbrowie Zielonej, pow. częstochowski. Cena: 129 tys. PLN.
- Działka budowlano-ustug. 21 a w Dobieszowicach, gm. Bobrowniki. Cena: 150 tys. PLN.
- Działka budowlana 35 a w Bobrownikach. Cena: 350 tys. PLN.
- Działka budowlana 14 a w Bobrownikach. Cena: 129 tys. PLN.
- Działka budowlana 9 a w Twardowicach, gm. Bobrowniki. Cena: 133 tys. PLN.
- Działka budowlana 8,2 a w Twardowicach gm. Bobrowniki. Cena: 150 tys. PLN.
- Działka budowlana 7,2 a w Antoniowie (dzielnica Dąbrowy Górniczej), k. zalewu Pogoria IV. Nowa cena: 430 tys. PLN.
- Działka budowlano-rolna 45 a, Okradzionów, Dąbrowa Górnicza. Cena: 97 tys. PLN.
- Działka budowlana 30 a, w Tucznawie, dzielnicy Dąbrowy Górniczej. Cena: 319 tys. PLN.
- Cztery działki budowlane w Toporowicach, gm. Mierzęcie, o powierzchni 10 a każda. Cena: 229 tys. PLN.
- Działka rolna 89 a w Winownie gm. Koziegłowy. Cena: 104 tys. PLN.
- Działka budowlana 21 a, Włodowice, pow. zawierciański. Cena: 169 tys. PLN.
- Działka budowlana 10,5 a, w Winownie, gm. Koziegłowy. Cena: 103 tys. PLN.
- Działka budowlana 15 a, Ciągowice, pow. zawierciański. Cena: 149 tys. PLN.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

- 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

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

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

- 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.
- 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.
- 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

- Lokal o łącznej pow. 169 m kw. przy Rynku w Krzeszowicach (I p. w budynku Banku Pekao). Cena: 6500 PLN netto/m-c.
- Stanowisko handlowe 19 m kw. w Galerii Centrum w Krzeszowicach. Cena: 1050 zł netto/m-c.
- Stanowisko handlowe 65 m kw. w Domu Handlowym w Tenczynku. Cena: 1450 zł netto/m-c.
- Trzy lokale użytkowe po 38 m kw. każdy w Nowej Górze, w budynku Delikatesów Extra. Cena: 1000 zł netto/m-c za lokal.
- Budynek o pow. 110 m kw. (plus podpiwniczenie), działka o pow. 2 a, Tenczynek, ul. Chrzanowska. Czynnosc najmu: 1500 zł/m-c.
- Całość lub część placu o pow. 1 Ha, Krzeszowice, ul. Legionów Polskich. Czynnosc najmu/dzierżawy: 5000 zł/m-c.

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

CHRZANÓW

Liliana Samulak AKT [wystawa]

Zapraszamy do Galerii Sztuki Na Styku (MCKiS Chrzanów) na wystawę Liliana Samulak AKT. Artystka pokazuje to, co nieoczywiste i ukryte. Prezentuje kobietą emocjonalność, zmienność i sensualność na płótnie. Ekspozycja: 14.03.2025 r. – 27.04.2025 r.

Liliana Samulak – urodziła się w 1989 roku w Bielsku-Białej. Kiedy miała 12 lat rozpoczęła swoją edukację plastyczną uczęszczając na warsztaty plastyczne oraz prywatne lekcje rysunku i malarstwa. Po ukończeniu Liceum Plastycznego im. Juliana Fałata w Bielsku-Białej podjęła naukę w Kolegium Nauczycielskim w Bielsku-Białej na Wydziale Pedagogiki. Jest autorką artykułu naukowego pt. „Znaczenie ekspresji artystycznej w wyrażaniu emocji dziecka ze spektrum autyzmu – studium przypadku”, który został opublikowany w czasopiśmie naukowym Kultura i Wychowanie Wydawnictwa Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.

Teraz łączy zamykanie do sztuki i pedagogikę jako wychowawca w jednej z placówek oświatowych w swoim rodzinnym mieście. Wśród swoich podopiecznych rozbudza wewnętrzną potrzebę tworzenia wykorzystując elementy arteterapii w trakcie warsztatów plastyczno-terapeutycznych.



TRZEBINIA

Koncert wiosenny
uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I st.
im. Z. Noskowskiego w Krzeszowicach
25.04.2025
godz. 18:00
Dwór Zieleniewskich w Trzebinii
ul. Marszałka Piłsudskiego 47a
Wstęp wolny

ORGANIZATOR: TRZEBIŃSKIE CENTRUM KULTURY w Trzebinii
WSPÓŁPRACĄ: [Logo] SPONSOR: [Logo]

JERZMANOWICE

PiGBP w Jerzmanowicach ogłasza konkurs pod tytułem:

"BIBLIOTECZNY RYM NA WIOSNĘ"

Wymyśl zabawny wierszyk o tematyce wiosenno-książkowej. Na zwycięzców czekają nagrody rzeczowe!)

Na Wasze prace czekamy do 18.04 do godz. 16:00 we wszystkich bibliotekach!

Regulamin dostępny na www.bibliotekajerzmanowice.pl

LISZKI

ZAPRASZAJĄ NA
Konkurs
"WAKACJE NAD ZALEWEM NA PIASKACH"

Kto może wziąć udział?
Klasy 1-8 ze szkół z Gminy Liszki

Co należy zrobić?
Każda klasa może do konkursu zgłosić 1 plakat o temacie "Wakacje nad Zalewem na Piaskach"

Co można wygrać?
3 nagrody główne
Ognisko nad Zalewem dla całej klasy z pieczeniem kiełbasek!

Wszystkie zgłoszone prace stworzą wyjątkową galerię na terenie zalewu, która będzie prezentowana przez cały rok!

PRACE NALEŻY PRZESŁAĆ DO 20 MAJA 2025 R.

Więcej informacji oraz regulamin konkursu dostępne na:
www.zalewkrzyspinow.pl/konkursy
www.facebook.com/ZalewKrzyspinow

KRZESZOWICE

Dyskusyjny Klub Filmowy "Siódmy kontynent"

25 kwietnia o godz. 18:00 zapraszamy do sali kinowej w krzeszowickiej bibliotece na kolejny seans Dyskusyjnego Klubu Filmowego "Siódmy Kontynent". Tym razem obejrzymy „Prześwietlenie” – przejmujący dramat społeczny w reżyserii Cristiana Mungiu (4 miesiące, 3 tygodnie i 2 dni). Film przenosi nas do małej transylwańskiej wioski, gdzie powrót emigranta Matthiasa obnaża napięcia społeczne, rasowe i ekonomiczne. Narastający konflikt między miejscową ludnością a grupą zagranicznych pracowników staje się punktem wyjścia do głębokiej refleksji nad współczesną Europą, lękami i uprzedzeniami. Po seansie zapraszamy do rozmowy – dyskusję poprowadzi jak zawsze Urszula Honek. Wstęp wolny. www.ckiskrzeszowice.pl

EKODOMKI DLA OWADÓW w ramach Dnia Ziemi

26 KWIETNIA
GODZ. 17.00
Kopalnia Talentów w Krzeszowicach
ul. Floriana 3

Informujemy, że wydarzenie będzie nagrywane i fotografowane koszt: 80 zł

Warsztaty tworzenia ekologicznych domków dla owadów poprowadzi Bogusław Latawiec z KTP Barć
Zapisy i informacje: ckiskrzeszowice.pl

PODOPIECZNI FUNDACJI CZŁOWIEK DLA ZWIERZĄT SZUKAJĄ DOMU

ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

KUKUŁKA



Kukusia, zwana Kokosem, piękna, sprytna, fanka monitorów i wszelkich zabawek, proludzka i odnajdująca się w stadzie 9 niewychodzących kotów, już od Wigilii czeka na stały dom. Kokosek ma około pół roku, jest zaszczepiona, zachipowana, oczywiście odrobaczona, zaszczepiona i wychuchana. Jest przyzwyczajona do mieszkania z psami. Testy FIV/Felv ujemne. Kontakt w sprawie adopcji: 534 884 174.

ŻURAWINKA



Żurawinka, znaleziona w straszonym stanie na działkach w Bochni. Dorosta, około 3-letnia, łagodna, miła, cicha. Wysterylizowana, zaszczepiona, zaszczepiona. Testy FIV/Felv ujemne. Kontakt w sprawie adopcji: 534 884 174.

ZORRO



Pod tą maską kryje się wyjątkowy pies! Dał się poznać jako chętny do kontaktu z człowiekiem i ciekawy świata szczeniak. Wychowywany z rodzeństwem pod czujnym okiem swojej mamy szlifuje umiejętności porozumiewania się z innymi przedstawicielami swojego gatunku, nie do przecenienia w dalszym życiu. Jest bardzo pojętny i mając wsparcie człowieka, dzielnie pokonuje lęki przed nieznanym. Szybko oswoił się z szelkami i jak na swój wiek - 5 miesięcy - bardzo ładnie chodzi na smyczy. Ten psi małolat potrzebuje kogoś, kto będzie go wspierał i pokieruje jego dalszym rozwojem. Zorro jest odrobaczony, zaszczepiony i zachipowany. Wyrośnie na średniego psiaka. Czekają na swojego człowieka w naszym fundacyjnym przytulisku niedaleko Krakowa, Łętkowice-Kolonia 59. Kontakt w sprawie adopcji: 783 553 197.

CZESIO



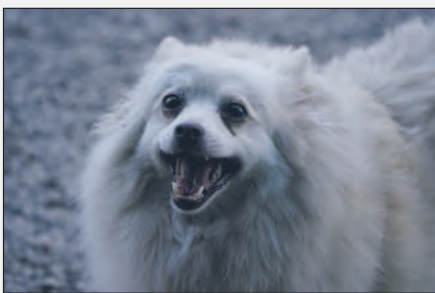
Czesio to mały szczeniak, który trafił do nas 2 tygodnie temu z pobliskiej wsi. Przywiozła go Pani, na której podwórku znalazł się niespodziewanie. Obserwowała parę godzin, pytała znajomych i rodziny czy ktoś go nie kojarzy. Niemrawy i błady był chłopak bardzo. Zaniepokojona, że może coś mu się stało, wsiadła w samochód i zawiozła go do naszej Pani Wioli. Czesio był bardzo przestraszony, ale to zdrowy psiak. Najadł się u nas, odpoczął i jest gotowy szukać nowego domu. Czesio jest bardzo delikatnym psem w typie jamnika (na zdjęciach nie widać, bo to nie łatwy model, ale swoją długość ma :)). Chłopak będzie miał około 4 miesięcy, będzie posiadał komplet szczepień, odrobaczenie oraz chip. Czesio nie potrafi na ten moment chodzić na smyczy, ale szybko się uczy. Lubi inne psiaki, nie mniej jednak to człowiek jest jego oczkiem w głowie. Czesio potrzebuje stabilizacji, aby nie wpadł w lęk separacyjny w nowym domu. Czekają na dobrego człowieka w naszym fundacyjnym przytulisku niedaleko Krakowa, Łętkowice-Kolonia 59. Kontakt w sprawie adopcji: 783 553 197.

PUSZEK



Puszek trafił do nas prosto spod wiejskiego sklepu, gdzie nikt się nim nie interesował i nie pytał o niego. Rana po usunięciu ogromnych guzów odbytu ładnie się zagoiła. Nie ma prawie śladu. Puszek pomatu zaczyna rozglądać się za domem. To miły, spokojny, starszy piesek. Lubi dobrze zjeść i wyspać się w wygodnym legowisku. Nie ma problemu z innymi psami. Na spacerach drepta swoim tempem, ale zdarza mu się nawet pobiegać. Potrzebuje spokojnego domu, który da mu poczucie bezpieczeństwa. Brakowało mu tego przez ostatnie miesiące, kiedy po śmierci opiekuna był zdany tylko na taszkę losu. Puszek ma około 8 lat i waży 8 kg. Czekają na swoją rodzinę w naszym fundacyjnym przytulisku niedaleko Krakowa, Łętkowice-Kolonia 59. Kontakt w sprawie adopcji: 783 553 197.

PSOTKA



Psotka to mała, 9 kg suczka w typie szpica. Trafiła do nas jak większość psów – ktoś ją wyrzucił, osoba zamknęła na posesji, a nasza pracownica pojechała po nią i przyjeśliśmy sunię pod swoje skrzydła. Była trochę lękowym psem, unikając kontaktu z obcymi ludźmi, a i do osób, które dobrze zna, zdarza jej się nie podejść na zawołanie. Psotka przeszła w Fundacji zupełną metamorfozę. Lubi kontakt z pracownikami i wolontariuszami, lubi jak ktoś ją poczochna i pogłaszcze, jednak często podczas wybiegów ma swoje sprawy :) Psotka ma około 8 lat, jest przygotowana do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czekają na odpowiedzialny dom w naszym fundacyjnym przytulisku niedaleko Krakowa, Łętkowice-Kolonia 59. Kontakt 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.

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

QR code

@czlowiekdlazwierzat
783 553 197, 534 884 174
www.facebook.com/fundacjaczlowiekdlazwierzat

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. KASZANOWA 14
(skrzyżowanie Rząska - Brzezina 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

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

INFORMACJA CAŁODOBOWA
tel. 12-637-88-76
tel. 12-285-42-13
PRACOWNIK DYŻURNY

info@kruk90.eu
www.krukpogrzeby.pl
www.kwiaciarniakruk.com.pl

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

Wydawca:

"Gwarek" Media & Nieruchomości
Sylwia Mossakowska

Biurowo redakcji:

32-065 Krzeszowice, ul. Wyki 2
tel. 696 595 118, 796 351 499

Redaktor naczelna: Sylwia Mossakowska

Skład i łamanie: Krzysztof Kurdyta

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, Gotkowice, Jerzmanowice, Przegonia, Raclawice, Sąsów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przegonia), Czarna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostrężnica, Paczółtowie, 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, Wierchowice (Gmina Wielka Wieś), Aleksandrowice, Balice, Bolechowice, Brzezina, Brzezinka, Brzostkwinia, Burów, Karniowice, Kleszczów, Kobylany, Kochanów, Niegoszowice, Nielepice, 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, Szczekocin, 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 współżycia społecznego (dobrymi obyczajami). Redakcja zastrzega sobie prawo odmówienia zamieszczenia ogłoszenia lub reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem tytułu. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów oraz zmian ich tytułów. Opracowanie graficzne ogłoszeń jest własnością Wydawcy i nie może być powielane oraz wykorzystywane w całości lub w części bez jego zgody.



GWAREK NIERUCHOMOŚCI

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

1. lokal użytkowy o łącznej pow. 169 m kw. (5 pokoi, 2 magazyny / składziki, kuchnia, łazienka), Krzeszowice, Rynek (I piętro, budynek siedziby Banku Pekao S.A.), czynsz najmu: 6.500 zł/m-c
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 dostosowania), Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 1050 zł/m-c
5. lokal użytkowy o pow. 33 m kw. („open space” do dostosowania), Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 1766 zł/m-c
6. lokal użytkowy o pow. 34 m kw. („open space” do dostosowania), Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 1820 zł/m-c
7. lokal użytkowy o pow. 55 m kw. („open space” do dostosowania), Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 3000 zł/m-c
8. lokal użytkowy o pow. 65 m kw. („open space” do dostosowania), 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

Wskazane ceny najmu są cenami netto.

Lokale dostępne od zaraz.

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



Wspaniałych, pełnych
rodzinnego ciepła i miłości
Świąt Wielkanocnych
Radości, zdrowia i spokoju

P.H.U Termo-Gaz A. Sęk Spółka jawna
ul. Chrzanowska 12, 32-065 Wola Filipowska
Sklep • Usługi • Serwis • Doradztwo

Godziny otwarcia sklepu: pon. - pt 7.00 - 18.00, sob. 8.00-13.00
sklep@termo-gaz.pl • +48 696 006 629

Zapraszamy również na stronę naszego sklepu internetowego: www.futurainstal.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

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 TOYOTA RAV4 2.5 HYBRID, 2021 R.

Polski salon, wersja Executive, przebieg 62 tys. PLN.

Maksymalne wyposażenie (oprócz dachu panoramicznego).

Dodatkowo dla zdecydowanych klientów:

hak dopinany, koła letnie 19 cali, 2 komplety dywaników.

STAN IDEALNY, JAK NOWY.

Cena: 149 tys. PLN.

Tel. 796 351 499