Nasze parki jak nowe ● Hipoterapia dobra dla wszystkich
Jubileusz „W” w cieniu pandemii ● Seniorzy piszą

PL ISSN 1507-6105

tradycja od 1995 r. **nakład 8 000 egz. + www.wiadomoscipodgorze.pl**

WIADOMOŚCI

Egzemplarz bezpłatny
Przekaż dalej!

Bieżanów, Bieżanów Nowy, Na Kozłówce, Kurdwanów, Łagiewniki, os. Cegielniana, Piaski Nowe i Wielkie, Prokocim, Prokocim Nowy, Rżąka, Swoszowice, Wola Duchacka Wschód i Zachód

Nr 9 (296) Rok XXV **Kraków** **wrzesień 2020**

Hipoterapia

Koń to nie tylko piękne zwierzę oraz wspaniały przyjaciel człowieka. O tym, jak istotną rolę może odgrywać w rehabilitacji, rozmawiamy z MAŁGORZATĄ MIODEK – licencjonowaną hipoterapeutką, do niedawna współpracującą z WLKS Kraków Swoszowice.

– Na początek proszę przybliżyć naszym Czytelnikom, na czym dokładnie polega hipoterapia.

– Hipoterapia to ogół zabiegów terapeutycznych, do których wykorzystuje się konia. Jest to forma rehabilitacji wieloprofilowej, a uniwersalność metody polega na jednoczesnym oddziaływaniu ruchowym, sensorycznym, psychicznym i społecznym. Forma zajęć uwielbiana przez osoby z niej korzystające ze względu na bliski kontakt ze zwierzęciem.

– Jakie korzyści płyną z takiej metody rehabilitacji?

– Przede wszystkim kodowanie w mózgu prawidłowego wzorca ruchu miednicy podczas chodu konia – w hipoterapii pracujemy głównie w stępie. Dodatkowo normalizacja napięcia mięśniowego, czyli jego wielkości i rozkładu, doskonalenie zmysłu równowagi,

Cd. na str. 3

PARKI DUCHACKI I JERZMANOWSKICH W TRAKCIE PRAC

Piotr Kempf, dyrektor Zarządu Zieleni Miejskiej na forum internetowym Parku Duchackiego podjął się informować na bieżąco o przebiegu zaplanowanych prac. Reakcje są przychylne albo entuzjastyczne – wreszcie! Stronie społecznej chodzi o to, aby dopingować i monitorować wykonawców. Przypomnijmy, że starania o utworzenie parku na terenie podworskim podjęto we wrześniu 2007 roku, czyli 13 lat temu, nasza redakcja objęła nad tym patronat medialny.

- „**1998 r.** – w Zeszytach Naukowych Muzeum Historycznego Miasta Krakowa **„Krzysztofory” nr 20**. ukazała się monografia autorstwa **Elżbiety Firlet „Wola Duchacka pod Krakowem – historia i krajobraz**”.
- **Wrzesień 2005 r.** – Gmina Miejska Kraków pozyskała na własność tzw. nowy dwór z połowy XIX w przy ul. Estońskiej 2, który był dzierżawiony za ok. 4 tys. zł na użytek Przedszkola Samorządowego nr 51. Przedszkole zostaje tam nadal, a właściciele otrzymali w zamian inne nieruchomości. Wzrasta zainteresowanie terenami podworskimi na Woli Duchackiej pod zabudowę.
- **2006 r.** – inwestor starał się o wybudowanie w tym miejscu pięciu sześciokondygnacyjnych budynków wraz z siecią podziemnych garaży. Po protestach Wydział Architektury i Urbanistyki UMK ograniczył warunki do „niskiej (wysokość: 11 m, szerokość: 21 m) zabudowy mieszkalnej” z garażami podziemnymi, która może zająć do 13% terenu objętego wnioskiem. Na liście protestacyjnej podpisało się ok. 200 osób.
- **27 września 2007 r. – Rada Dzielnicy XI** V kadencji **podjęła uchwałę w sprawie ochrony terenów podworskich na Woli Duchackiej**.
- 27 **listopada 2007 r. – przewodnicząca RMK Małgorzata Radwan-Ballada** udziela poparcia działaniom Dzielnicy XI i zwraca się z zapytaniem do Prezydenta Miasta prof. Jacka Majchrowskiego (...)”.

Tak zaczęła się historia walki o park Duchacki, spisywana w szczegółowym Kalendarium, opublikowanym w monografii zatytułowanej „Park na Woli Duchackiej w Krakowie, wczoraj – dziś – jutro” pod redakcją prof. Wojciecha Przegona z Akademii Rolniczej w Krakowie.

Historia niezwykła, barwa i bogata. Do działania przystąpili radni dzielnicy i miasta, domy kultury, przedszkola i szkoły, stowarzyszenia i kluby. Inicjatywę poparły szacowne gremia opiniotwórcze. Zebrano tysiące podpisów poparcia. Odbywały się happeningi, plenery, konkursy i wystawy, nawet praktyki studenckie i sesje naukowe. Mówiono, że to miejsce ma duszę. Temat stał się nośny medialnie. Media lokalne i społecznościowe dopingowały i monitorowały każdy krok. Były wzloty i upadki.

We wrześniu br. mija 13 lat od podjęcia tych działań. Wszystko wskazuje na to, że zbliża się ich finał; połowiczny, gdyż tzw. stary dwór pp. Bemów nadal czeka na swoją kolej, czy doczeka?

Park Duchacki

„NaszeMiasto.pl” 4 marca 2020 roku podało:

„Trwa kompleksowa odnowa Parku Duchackiego. Rewitalizacji poddawana jest jego część, na której znajdują się stawy dworskie wraz z zielonym otoczeniem. Prace obejmują nie tylko zagospodarowanie stawów i terenów zielonych, ale także tworzenie alejek spacerowych, montaż urządzeń wodnych i oświetlenia. Inwestycja, realizowana przez Zarząd Zieleni Miejskiej, ma zostać zakończona do połowy tego roku.”

Cd. na str. 2

REKLAMA

TŁUMIKI
12 657 23 75
513 096 771
DLA STAŁYCH KLIENTÓW RABATY
HAKI HOLOWNICZE
MECHANIKA OGÓLNA
WULKANIZACJA
KATALIZATORY
FILTRY DPF
PIOMAR, Wola Duchacka, ul.Dauna 95A (wjazd od Nowosądeckiej)

PRALNIA – MAGIEL
EKOLOGICZNA WODNO-CHEMICZNA
tel. 12 650 19 00 www.seco.krakow.pl
• Czyszczenie dywanów – trzepanie gratis.
• Uprawnienia do prania: hotele, restauracje, klienci indywidualni oraz z barierą higieniczną dla przychodni i gabinetów lekarskich.
• Pranie pościeli zdrowotnej i garderoby.
P.W. "SECO" Sp. z o.o. • tel. 503 020 080
ul. Nowosądecka 41A, 30-683 Kraków
Ponad 30 lat tradycji!
PRANIE NA TELEFON: 12 650 19 00

REKLAMA

SYLLABUS
Szkoła Języków Obcych www.syllabus.com.pl
23 lata działalności! tel. 12 655 97 23
ul. Beskidzka 30 a ul. Klonowica 17 d

Rusza sezon jesienny w Metce!
Duży wybór swetrów, kardiganów, kamizelek, kurtek, płaszczy, apaszek oraz obuwia na chłodniejsze dni!
DOSTAWY: 12.09 oraz 26.09
www.metka-sklep.pl
Wola Duchacka Zachód
Kraków Ul.Beskidzka 30
Co 2-tygodnie NOWY TOWAR

PARKI DUCHACKI I JERZMANOWSKICH W TRAKCIE PRAC

Cd. ze str. 1

Na forum Parku Duchackiego komunikaty wraz ze zdjęciami zamieszcza Piotr Kempf, dyrektor Zarządu Zieleni Miejskiej:

28 sierpnia: „W parku Duchackim cieśle dalej pracują nad pomostami. Od poniedziałku na pozostałą część wkraczają z zielenią. Kończą się prace brukarskie".

4 września: „Prace cieśli trwają. Prace ziemne na ukończeniu. Park zaczyna nabierać swojego, docelowego kształtu".

11 września: „Krok po kroku w kierunku zakończenia prac w parku. Powoli wyłania się największa drewniana konstrukcja. W najbliższych dniach będzie sadzona zieleń, również na wyspie, którą już zaczęły odwiedzać kaczki".

Jaki będzie efekt prac, czy spełni oczekiwania?

Park im. A. E. Jerzmanowskich

W tym przypadku imponuje rozmach prac. Nie udało się dotrzymać terminów, ale to już jest regułą, gdy chodzi o inwestycje miejskie. Cytujemy portale z przebiegu prac.

9 czerwca portal LoveKrakow.pl podał informację:

„(...) Remont w parku Jerzmanowskich trwa od minionych wakacji. Zarząd Zieleni Miejskiej zdecydował się na podobne rozwiązanie, jakie wcześniej zastosowano w parku Krakowskim – teren został całkowicie ogrodzony, dla zapewnienia szybszego tempa prac. (...) Koniec prac w parku Jerzmanowskich jest już coraz bliżej. Ogrodzenie zamykające dostęp do zabytkowego terenu zielonego ma zniknąć w połowie lipca.

Zostało niewiele

- – Jesteśmy na końcowym etapie – mówi Jarosław Tabor, zastępca dyrektora ZZM. W większości zakończyły się „brudne", budowlane prace i teraz pozostały głównie te związane z nasadzeniami czy montażem różnych elementów. Wśród nich są też dwie fontanny, w tym słynna fontanna prof. Zina, która do 2007 roku działała na Rynku Głównym.
- – Plac zabaw jeszcze nie dojechał, jest zamówiony u producenta – mówi Tabor. Ustawić trzeba też jeszcze elementy małej architektury, czyli ławki czy kosze na śmieci.
- Alejki są już wykonane, w zależności od miejsca wykorzystano kilka rodzajów nawierzchni. Wykonawca posadził już większość roślin, w tym wszystkie drzewa i krzewy. Zieleni brakuje jeszcze tam, gdzie są prowadzone prace, a więc m.in. przy placu zabaw i fontannach. Ustawiona została toaleta, a ogrodzenie wymieniono na nowe.
- Spacerując po parku będzie można obejrzeć zdjęcia przedstawiające historyczny wygląd parku. Znajdą się one na ogrodzeniu klubu Kolejarz Prokocim.

Co wycięto i dlaczego?

Inwestycja wiązała się też z wycinką niektórych drzew. ZZM przekonuje, że w większości przypadków miało to związek z ich stanem fitosanitarnym, a tylko w pojedynczych przypadkach zadecydowały względy kompozycyjne. – Drzewa rosły w dość dużym zagęszczeniu i pochyleniu. Park w minionych latach nie był dobrze pielęgnowany. Rosnące tam gatunki nie były długowieczne, nie miały też charakteru typowego dla zabytkowych założeń parkowych – tłumaczy dyrektor Tabor. Jako przykład podaje grupę modrzewi zasadzonych w latach 70., wysokich na ponad 20 metrów, a posiadających korony tylko na samym szczycie. Z kolei w przypadku wierzby, wyciętej w pobliżu placu zabaw, zdecydowano o pozostawieniu pnia, by mogły w nim zamieszkać owady.

Koniec w lipcu

Zgodnie z umową wykonawca powinien zejść z placu budowy do połowy sierpnia. Jest szansa, że stanie się to wcześniej. Plan jest taki, by do końca czerwca ukończyć wszystkie roboty budowlane i zgłosić odbiór do inspektoratu budowlanego. – Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem i nie będzie ulewnych deszczy, to najpóźniej w połowie lipca park powinien być otwarty – zapowiada Jarosław Tabor".

6 sierpnia portal NaszeMiasto.pl, podał:

„W drugiej połowie września zostanie oddany do użytku zrewitalizowany park Anny i Erazma Jerzmanowskich w Prokocimiu. Jedną z jego atrakcji będzie fontanna według projektu prof. Wiktora Zina, która przez wiele lat stała na Rynku Głównym. (...)

Fontanna w trakcie remontu płyty Rynku Głównego trafiła do magazynu. Zaginęła natomiast dokumentacja projektowa, dlatego renowacja wymagała sporo wysiłku. Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie prosił mieszkańców o pomoc. Na podstawie zdjęć z domowych archiwów, ZZM jak najwierniej odwzorował i przywrócił fontannę do pierwotnego stanu".

Oprac. red., zdjęcia: internet

Pamiątki Parku Duchackiego

Zdjęcia z arch. „W"

REKLAMA

Hipoterapia

Cd. ze str. 1

Koń to nie tylko piękne zwierzę oraz wspaniały przyjaciel człowieka. O tym, jak istotną rolę może odgrywać w rehabilitacji, rozmawiamy z MAŁGORZATĄ MIODEK – licencjonowaną hipoterapeutką, do niedawna współpracującą z WLKS Kraków Swoszowice.

orientacji w przestrzeni, poczucia rytmu, koordynacji ruchowo-wzrokowej, stymulacja i normalizacja czucia powierzchniowego. Hipoterapia pozwala również na zmniejszenie zaburzeń emocjonalnych, rozwijanie pozytywnych kontaktów społecznych oraz zwiększenie poczucia własnej wartości – kiedy coś, co wydawałoby się niemożliwe z ziemi, na koniu jednak udaje się wykonać.

– Dla kogo szczególnie wskazana jest hipoterapia?

– O tym, czy dana osoba może brać udział w takich zajęciach, zawsze decyduje lekarz, wypisując skierowanie i wskazując jednocześnie zalecaną formę terapii, np. terapia ruchem konia (pacjent bez wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń poddawany jest ruchom konia), fizjoterapia konna (prowadzona jest gimnastyka lecznicza na koniu, model neurofizjologiczny lub funkcjonalny) czy też terapia kontaktem z koniem (czyszczenie, pielęgnacja). Przeciwwskazań jest bardzo mało, są to przede wszystkim: uczulenie na sierść konia, odczuwanie lęków i obaw przed kontaktem ze zwierzęciem, brak stabilności kręgosłupa w odcinku szyjnym, np. u dzieci z zespołem Downa. Jednak, tak jak wspomniałam, ostateczną decyzję zawsze podejmuje lekarz kierujący pacjenta na zajęcia, wskazując zalecaną formę terapii. Należy pamiętać, że aby terapia była skuteczna, zajęcia powinny sprawiać uczestnikom przyjemność, wzbudzać pozytywne emocje, poczucie bezpieczeństwa oraz chęć współpracy. Znaczna w tym rola prowadzącego, który powinien odznaczać się dużym profesjonalizmem, empatią, wyrozumiałością, cierpliwością oraz chęcią niesienia pomocy osobom niepełnosprawnym.

– W zajęciach biorą udział tylko dzieci czy również dorośli?

– Oczywiście dorośli również, szczególnie pacjenci z zespołami neurologicznymi, np. SM –stwardnieniem rozsianym. Warunkiem jest to, aby dany ośrodek dysponował odpowiednim sprzętem i koniem, gdyż wiadomo, że dla dorosłych koń musi być większy.

– Zakładam, że latem zajęcia odbywają się na zewnątrz, a zimą w hali?

– Dokładnie tak. Niestety, bolączką naszego ośrodka w Swoszowicach jest to, że mamy tylko jedną halę, która w okresie jesienno-zimowym w pierwszej kolejności wykorzystywana jest do sportu i rekreacji. Wiadomo, że o skuteczności terapii decyduje między innymi jej systematyczność i ciągłość zajęć. Pacjenci korzystają z wielu form rehabilitacji, dlatego tak ważne są stałe dni i godziny zajęć (niezależnie od pory roku). Myślę, że jest to problem większości ośrodków, które w swej ofercie mają zajęcia hipoterapii. Wynika to chyba z faktu, iż przynosi ona niewielki dochód finansowy. Przykład: w jednej godzinie jazdy rekreacyjnej może uczestniczyć 6-8 osób pod okiem jednego instruktora, w tym samym czasie w zajęciach hipoterapii może uczestniczyć jeden pacjent pod okiem dwóch instruktorów (jeden prowadzi konia, drugi pracuje z pacjentem). Fakty mówią same za siebie – większy dochód przyniesie rekreacja.

– Jaki jest system zajęć – raz, kilka razy w tygodniu?

– Wszystko zależy od konkretnego pacjenta i od tego, jaką ma zaleconą formę zajęć. Nie ukrywam, że również od jego możliwości finansowych. Na tę chwilę zajęcia kosztują 50 złotych za 30 minut, więc przy serii dziesięciu spotkań uzbiera się już większa kwota (500 złotych). Dodatkowo, żeby efekty były widoczne, sesje trzeba co jakiś czas powtarzać.

– Czy można tutaj liczyć na wsparcie NFZ?

– Niestety nie, NFZ nie finansuje hipoterapii. Pacjenci płacą indywidualnie, ewentualnie starają się o dofinansowanie w zakładach pracy lub wsparcie z różnego rodzaju fundacji.

– Jak na przełomie lat zmieniła się popularność tej formy rehabilitacji?

– Popularność jest cały czas duża, pacjentów wcale nie ubyło. Przybyło natomiast ośrodków, co jest dowodem zapotrzebowania na tego typu zajęcia. Na początku, w latach osiemdziesiątych, nasz ośrodek był jedynym, który zajmował się tą formą terapii, a w tej chwili jest ona dostępna niemal w każdym ośrodku jeździeckim w kraju.

– Ostatnio zrezygnowała Pani z prowadzenia zajęć w WLKS Kraków Swoszowice – czy powodem był koronawirus?

– Rzeczywiście, zawiesiłam zajęcia, kiedy zaczęła się pandemia i na tę chwilę raczej nie planuję powrotu do pracy. Również z powodu tego, że po ponad trzydziestu latach pracy w zawodzie czuję, że moja sprawność fizyczna uległa zmianie. Tymczasem przy hipoterapii trzeba być silnym i sprawnym, gdyż wymaga ona kilku godzin chodzenia przy koniu w różnych warunkach atmosferycznych oraz ciągłej pracy głosem.

– Czy planowane jest jakieś zastępstwo za Panią?

To już pozostaje w gestii ośrodka – czy nadal chcą mieć swojej ofercie zajęcia z hipoterapii i czy znajdą osoby chętne do współpracy. Mam nadzieję, że tak.

– Dziękuję za rozmowę.

(Z informacji uzyskanych w WLKS Kraków Swoszowice wynika, że na ten moment nie jest planowane wznowienie hipoterapii – przyp. red.).

Rozmawiała: Barbara Bączek

REKLAMA

BORYSZEW NPA SKAWINA

Boryszew S.A. Oddział Nowoczesne Produkty Aluminiowe Skawina

32-050 Skawina, ul. Piłsudskiego 23
www.npa.pl e-mail: info@npa.pl

Zatrudni: elektryka, operatorów maszyn i urządzeń w wydziałach produkcyjnych w ruchu ciągłym, trzyzmianowym systemie pracy.

Bliższe informacje: tel. 12 276 08 05

STAKET
SYSTEMY OGRODZENIOWE

32-410 Brzączowice 392 (vis a vis Delikatesów Centrum)
tel:. +48 608 058 875 · +48 604 117 100 • mail: biuro@staket.pl

Jesteśmy producentem, dostawcą oraz wykonawcą kompleksowych systemów ogrodzeniowych oraz bram. Gwarantujemy solidne produkty i fachowy montaż.

systemy ogrodzeniowe
· panelowe
· aluminiowe
· palisadowe
· modułowe i łupane
· gabionowe
· przemysłowe
· betonowe
· security

furtki i bramy
akcesoria montażowe
bezpłatny pomiar

zapraszamy

NZOZ „Spółka Lekarska Na Kozłówce”

ul. Na Kozłowce 29, tel. 12 658 16 11, 12 658 89 01

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ:
OKULISTA, DIABETOLOG, PSYCHOLOG, LOGOPEDA
Wizyty płatne:
KARDIOLOG, DERMATOLOG, PSYCHIATRA, NEUROLOG

ul. Wielicka 76 (k. ul. Dworcowej), tel. 12 265 70 68

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ: LEKARZ RODZINNY
Wizyty płatne: DERMATOLOG, NEUROLOG, PSYCHOLOG I PSYCHIATRA DZIECIĘCY

USG
- jama brzuszna
- prostata
- tarczyca
- piersi • naczynia szyjne i kręgowe
- echo serca

12 658 16 11
12 658 89 01

Bajkowo
ŻŁOBEK I PRZEDSZKOLE NIEPUBLICZNE
Informacje i zapisy:
Kraków, ul. Prosta 35B
tel. 503 190 145 / 508 563 782
www.przedszkolebajkowo.pl
Serdecznie zapraszamy!

HP PUNKT ZDROWIA
HP Punkt zdrowia Łukasz Zastępski
ul. Lilli Wenedy 17a • 30-833 Kraków Prokocim, Bieżanów

Świadczymy usługi:

Tlenoterapia w komorze hiperbarycznej
Dotlenia komórki, pomaga po kontuzjach i stłuczeniach.
Przyspiesza metabolizm oraz wspomaga w detoksykacji organizmu.
U sportowców zwiększa wydolność.
U dzieci wpływa na pamięć i koncentrację dzięki dotlenieniu komórek mózgowych.
U osób starszych wspomaga przemianę materii, sprzyja oczyszczaniu organizmu i spowalnia procesy starzenia.

Presoterapia czyli drenaż limfatyczny mechaniczny
Usuwa cellulit i obrzęki kończyn.
Ujędrnia skórę, odpręża.

ZŁAP RABAT WAKACYJNY!
5 zabiegów presoterapii po 30 minut za jedyne 300 zł
10 zabiegów presoterapii po 30 minut za 500 zł

Tel. 511 109 959 www: hppunktzdrowia.pl
www.facebook.com/hppunktzdrowia www.cdl.booksy.com/PPktgEjWV2

CITO-TEST
Pracownia Analiz Lekarskich
os. Piaski Nowe, ul. Łużycka 55
(pawilon usługowo-handlowy, I p.)
przyjmowanie materiału do badań
pn. – pt. 7.30 – 12.00
tel. 12 657 54 40, 606 957 723
- Bezbolesne i bezstresowe pobieranie krwi z palca
- Pełny zakres badań krwi, moczu i kału

PUNKT PRZEDSZKOLNY
AKADEMIA KRASNALA
ul. Cegielniana 37 • 30-404 Kraków • tel. 729 966 456
akademia.krasnala.krakow@o2.pl • www.akademiakrasnalakrakow.pl

KĄPIELE W DŹWIĘKACH GONGÓW, MIS TYBETAŃSKICH I KRYSZTAŁOWYCH:
- Grota Solna HALIT – ul. Szuwarowa 4
- Centrum REakcja – Wieliczka, ul. Jedynaka 16
- Centrum Balance – Skawina, ul. 29 Listopada 4

Grupowe sesje masażu dźwiękiem prowadzą do głębokiego relaksu i poprawy samopoczucia

Zapraszam także na:
SESJE MASAŻU MISAMI TYBETAŃSKIMI,
SESJE KAMERTONÓW.
Studio na Szlaku, ul. Szlak 26/11
tel. 500 574 013
Więcej informacji na stronie www.mochita.pl

osiedle przy SPACEROWEJ
Nowe domy w Krakowie
- Ogrzewanie podłogowe na parterze
- Dwie pełne kondygnacje
- Kocioł gazowy kondensacyjny
- Okna trójszybowe
- Funkcjonalna przestrzeń, duże przeszklenia

kom. 509 192 091 • tel. 12 628 08 00
www.przyspacerowej.pl
biuro@przyspacerowej.pl

MIEJSCE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH I SENIORÓW
CENTRUM TAŃCA I RUCHU REakcja
WIELICZKA, ul. Jedynaka 16
kontakt: 788 407 305
www.reakcja.com.pl, FB
JOGA: poziom podstawowy i zaawansowany, dla seniora, dla kobiet w ciąży
STREFA RELAKSU: misy i gongi tybetańskie.
PILATES: zdrowy kręgosłup
TANIEC: salsa, latino, taniec indyjski, taniec współczesny, hip-hop, salsation, zumba
PIERWSZY TANIEC: Ślub
ORGANIZACJA WARSZTATÓW, KONCERTY, URODZINY, WYNAJEM SALI
REakcja istnieje 10 lat na terenie Wieliczki i specyfiką miejsca oraz oryginalną ofertą zdobyła zaufanie uczestników zajęć. Zapraszamy!
TANIEC JOGA PILATES FITNESS

AGAWA BAŻELA
telefony całodobowe:
12 276 50 80
602 834 154
ul. Kazimierza Wielkiego 2
32-050 Skawina
Administrator cmentarzy Parafialnych i Komunalnych
- Własna chłodnia w Skawinie
- Transport krajowy i zagraniczny
- Kremacja zwłok
- Nekrologi - Kwiaty
Kompleksowe bezgotówkowe usługi pogrzebowe

OCAL SWOJE WSPOMNIENIA
Przegrywanie wszystkich typów kaset video na DVD, pendrive lub disk zewnętrzny w jakości SD, HD i full HD
Przegrywanie kaset magnetofonowych, taśm szpulowych na CD, MP3 i WAV. Skanowanie slajdów i negatywów.
Przegrywanie starych filmów 8 mm i super 8 mm metodą skanowania poklatkowego do plików video w jakości HD i full HD
oraz inne usługi
tel. 606 502 502 www.nagrywanie.net.pl
możliwy bezpłatny odbiór od Klienta

PRALNIA DYWANÓW

"PERS"
PRALNIA DYWANÓW

ODBIÓR
DOSTAWA

691 353 409

AUTOMATYCZNE PRANIE DYWANÓW
NAJSKUTECZNIEJSZĄ METODĄ: NA WSKROŚ

- OBSZYWANIE DYWANÓW I WYKŁADZIN
- OZONOWANIE
- CZYSZCZENIE:
  - WYKŁADZIN
  - TAPICERKI MEBLOWEJ
  - KRZESEŁ, FOTELI
  - WERSALEK, SOF
  - NAROŻNIKÓW, MATERACY

www.czyszczeniekrakow.pl
info@czyszczeniekrakow.pl

LiDER

prawdopodobnie NAJTAŃSZE UBEZPIECZENIA w Krakowie

Ubezpieczamy majątek, firmy, życie i zdrowie (OC, AC, NNW, inne) !!!!!

Tylko u nas ubezpieczysz najtaniej, sprawdź nas, zadzwoń i zamów kalkulację !!!!!

SUPER PROMOCJE !!!!!

- Zniżki do 60 % i więcej
- Extra rabaty przy pakietach
- Załatwiamy formalności za klienta
- Dodatkowe zniżki w AC i OC

Jesteśmy w programie CASHBACKWORLD cashback world

Wspieramy Fundację Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie

Agencja Ubezpieczeniowa LIDER
OS. KURDWANÓW,
ul. Wysłouchów 3/LU 2

czynne: pn - pt w godzinach od 9 - 17
telefon: 501-533-226, 12/313-05-59
lider.ocac@gmail.com

świat roślin
kreacje ogrodowe

ul. Wielicka 115
Kraków

MALINY • BORÓWKI
JEŻYNY
TRUSKAWKI • POZIOMKI
DUŻY WYBÓR
KRZEWÓW OZDOBNYCH
USŁUGI OGRODNICZE

sklep: 12 655 44 55 • usługi: 692 727 168
www.swiat-roslin.com.pl biuro@swiat-roslin.com.pl

Elektroklim

wentylacja - klimatyzacja

Klimatyzacja • Wentylacja
Fotowoltaika • Pompy ciepła

www.elektroklim.pl

Nasze atuty:

- Istniejemy 18 lat na rynku
- Działamy na terenie całej Polski
- Posiadamy własny zakład produkcyjny
- Realizujemy skomplikowane inwestycje
- Zatrudniamy najlepszych fachowców w branży
- Współpracujemy z czołowymi producentami

tel. 12 643 67 09, 501 060 798 e-mail: biuro@elektroklim.pl
www.facebook.com/elektroklimkrzysztoffundament

Adecco

PRACA NA PRODUKCJI
W SKAWINIE

Szukasz pracy od zaraz?
Chcesz mieć wypłatę zawsze na czas?
Skontaktuj się z nami!!!
Praca na produkcji dla kobiet i mężczyzn, z atrakcyjnymi stawkami.
Zapewniamy bezpłatny transport z Twojej miejscowości.
Zadzwoń lub napisz sms – oddzwonimy.

Kontakt: 723 193 129,12 291 20 89
e-mail: skawina@adecco.com

Polskie Energooszczędne Grzejniki Elektryczne

energooszczędne i pod kontrolą

*3 razy mniejsze zużycie prądu!
3 razy szybciej nagrzewa pomieszczenie.
Posiada licznik energii i kalkulator kosztów.
3 lata gwarancji i serwis pogwarancyjny.

bezpieczne i komfortowe

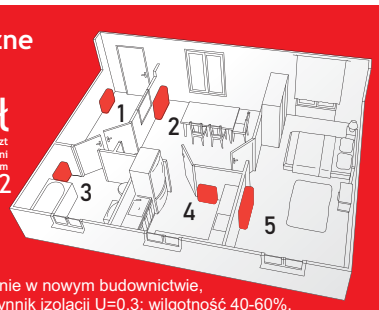
Bardzo lekki, cichy i bezwonny.
Bezpieczny dla dzieci, alergików, osób starszych.
Obudowa nie nagrzewa się.
System bezpieczników, blokada PIN.
Rozpakuj, podłącz do gniazdka 230V i korzystaj!
Proste sterowanie temperaturą (+/-).
Fabrycznie ustawiony na 20 stopni.

wszechstronne zastosowania

moc grzejnika	max. powierzchnia	max. kubatura
2000 [W]	40 [m²]	100 [m³]
1500 [W]	30 [m²]	75 [m³]
1000 [W]	20 [m²]	50 [m³]
600 [W]	12 [m²]	30 [m³]

montaż: do powieszenia lub mobilne z kółkami
(cm) wysokość/szerokość/głębokość/(kg)
A: 48,5 x 84 x 15/ waga: 7,8 kg
B: 48,5 x 48 x 15/ waga: 5,2 kg
C: 28,5 x 84 x 15/ waga: 6,0 kg
D: 28,5 x 48 x 15/ waga: 4,0 kg
dostępne kolory: biały i grafit

228 zł
średni miesięczny koszt ogrzewania powierzchni w sezonie grzewczym
57 m²

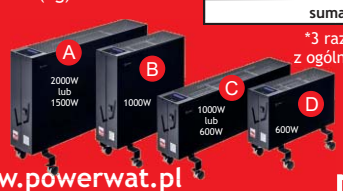


Mieszkanie w nowym budownictwie, współczynnik izolacji U=0,3; wilgotność 40-60%, śr. temperatura wew. 20 st. C, sezon grzewczy 6 m-cy, prawidłowy montaż i eksploatacja grzejników

miesięczne koszty eksploatacji

pokój	moc grzejnika [W]	powierzchnia pokoju [m²]	koszt ogrzania pokoju [zł]
1	600	6,25	25,00
2	1000	14,50	58,00
3	600	8,75	35,00
4	600	8,75	35,00
5	1500	18,75	75,00
suma		57,00	228,00

*3 razy mniejsze zużycie prądu w porównaniu z ogólnodostępnymigrzejnikami elektrycznymi.



NOGEN

ZŁOTY MEDAL 2015 WYBÓR KONSUMENTÓW

tel. 503-190-145 www.powerwat.pl

ZAKŁAD MECHANIKI POJAZDOWEJ I BLACHARSTWA

tradycja, doświadczenie, dobra jakość!

Marek i Andrzej Chlipałowie

WULKANIZACJA - 607 617 843

Piaski Wielkie
ul. Kijanki 12 a
dojazd od ul. Gwarnej lub Cechowej

12 654 25 35
501 702 688

REKLAMA W WIADOMOŚCIACH

Miejsce na Twoją reklamę

Zadzwoń!

609 124 222

MAGAZYN WARSZTATÓW DZIENNIKARSKICH

w ramach Centrum Aktywności Seniora, prowadzonym przez Stowarzyszenie Dobrej Nadziei przy ul. Batorego 5 w Krakowie – cz. 3

Od redaktora:

Przedstawiam trzecią część dziennikarskich dokonań seniorów. Warsztaty przerwała pandemia koronowirusa., stąd pomysł, aby efekt naszej pracy pokazywać na łamach „Wiadomości". Mam nadzieję, że mamy się czym pochwalić.

Udział wzięli, w kolejności alfabetycznej: Jerzy Gałuszka, Hanna Kuryłek, Krystyna Petruk-Gałuszka, Genowefa Witkowska, Wanda Wołkowicz i Krystyna Ziober.

Jarosław Kajdański

ROBÓTKOWANIE

Motto:
„Ciotka Danuta"

Gruba ciotka Danuta
Robi swetry na drutach.
Już po pięciu minutach
Dowiedziały się o tym jaskółki,
Gwałt podniosły do spółki:
„Jak to? Ciotka Danuta
Robi swetry na drutach?
Na drutach siadają ptaki.
Lecz ciotka? Skąd pomysł taki?
A lećcież do niej gromadnie,
Bo wam ciotka z drutów spadnie!"

Jan Brzechwa

Robótkowanie to od dawna moje hobby. Hobby tym bardziej doceniane, że tworzę rzeczy w danej chwili potrzebne, nietuzinkowe i na pewno niepowtarzalne. Dosyć często zwracały uwagę koleżanek, tak jak ich wyroby zwracały moją uwagę. Zaczęłyśmy się wymieniać uwagami na temat wytwarzania.

CAS widząc nasze zainteresowanie wyszedł nam naprzeciw tworząc zajęcia praktyczno-techniczne. Zajęcia są moim zdaniem bardzo fajne. Prowadzi je pani Anita Noga., osoba również robótkująca. Ma to ogromną zaletę, gdyż sama sporo umie, ale też jest otwarta na nasze propozycje i wręcz ceni naszą kreatywność. Myślę, że to właśnie jest kluczem do dogadywania się i bardzo przyjemnej atmosfery podczas zajęć.

Zawsze przed świętami robimy ciekawe stroiki, bańki lub pisanki. Robiłyśmy też ciekawe kartki świąteczne. Duże wrażenie zrobiły ozdoby z włóczki (baranki wielkanocne, ptaszki).

Zdobiłyśmy szkło, używając do tego sznurka i wykorzystując technikę decoupage. Robiłyśmy wiele innych rzeczy, ale nie sposób wymienić wszystkiego.

Każda z osób uczęszczających na takie zajęcia ma możliwość zaprezentowania swoich autorskich prac i umiejętności, jak również nauczenia się czegoś nowego od prowadzącego zajęcia, czy też innych uczestników.

Jest rzeczą oczywistą, że możemy je wykonywać nie wychodząc z domu. Trzeba jednak dostrzec aspekt społeczny.

Spotkania w grupach „robótkowych" są:

- okazją do wyjścia w domu,
- zawarcia nowych znajomości, a czasem przyjaźni. Wiek senioralny niestety niejednokrotnie niesie samotność i wtedy możliwość przebywania w grupie mającej podobne upodobania i problemy pomaga w jej przezwyciężeniu.

Prace ręczne są świetną terapią dla stawów rąk, ale również dla pracy mózgu. Do ich wykonania angażują się obie dłonie, co świetnie wpływa na koordynację obu półkul mózgu. Działanie rękami i trzymanie na przykład igły, drutów, szydełka, itp. uaktywnia zakończenia nerwowe na palcach, które odpowiadają pracy niektórych organów wewnętrznych. Tak, oczywiście, rękodzieło nie wyleczy i nie postawi cię na nogi, ale nie można zaprzeczyć jego dobroczynnemu działaniu.

Skupienie i niejednokrotnie liczenie słupków czy oczek zmusza nasz mózg do intensywnej pracy, zatem usprawnia go i pobudza. Są badania potwierdzające wpływ robótek na opóźnienie rozwoju demencji starczej. Niektóre techniki są zalecane przez terapeutów chorym po przebytych udarach.

Bardzo często osoby postronne uważają robótki za ewidentną stratę czasu. My z kolei widzimy w tym wiele aspektów pozytywnych. Tu chciałabym je pokrótce wymienić:

- pozwalają ono rozwijać zdolności i wrodzone talenty, a ponadto poznawać nowe możliwości;
- biorą udział w procesie „odłączania" nas od rutyny codziennego życia i innych zajęć narażających nas często na stres;
- stanowią wspaniałe antidotum skuteczne w walce z depresją, niepokojem i stanami podenerwowania; pomagają osiągnąć lepszy stan motywacji;
- wpływają na rozwój kreatywności i poprawiają zdolności związane z samodyscypliną;
- pozwalają ulepszać kontakty społeczne;
- podwyższają nasilenie motywacji do stawiania czoła trudnościom, jakich dostarcza nam codzienne życie;
- podwyższają poczucie własnej wartości, sprawiają, że z łatwością wyznaczamy sobie nowe cele i stale coś ulepszamy w naszym życiu;
- biorą również udział w ustalaniu granic niezależności w rodzinie;
- pozwalają cieszyć się chwilami samotności, wspaniałym towarzystwem, którego dostarcza nam nasza własna osoba.
- powodują częściowe złagodzenie zmartwień mających swoje źródło w problemach związanych z codziennym życiem.

Co najważniejsze, nasze ulubione hobby pomaga nam umieścić siebie samych w najlepszym dla naszej osoby miejscu. Tutaj właśnie **odnajdujemy się takimi, jacy naprawdę jesteśmy. Nie odczuwamy presji na osiągnięcie jakiegoś celu, spełnienie normy czy czyichś oczekiwań.** Niczego też nie musimy nikomu udowadniać.

Podsumowując uważam, że ten rodzaj zajęć jest jak najbardziej wskazany dla seniorów i nie ma nic wspólnego z ośmieszającym mottem.

Krystyna Petruk-Gałuszka

Zapewnijmy sobie długowieczność

Każdy człowiek chce żyć jak najdłużej, oczywiście w dobrym zdrowiu. Sposobem na długie życie najważniejszy jest jego styl i dieta.

Kilka lat temu przebadano najdłużej żyjących ludzi na świecie. Byli zdrowi i szczęśliwi. Nie doskwierały im żadne choroby cywilizacyjne. Na podstawie rozmów z nimi naukowcy stworzyli zasady, które mogą zapewnić długowieczność.

Oto one:

Dużo naturalnego ruchu. Spacer na świeżym powietrzu oraz systematycznie wykonywane ćwiczenia fizyczne to poprawa ogólnego stanu organizmu, postawy, samopoczucia.

Dieta. Jedzenie skromne, dostarczające niezbędnych składników odżywczych: mięsa raz w tygodniu, codziennie kieliszek wytrawnego wina, zioła zamiast soli.

Od stołu wstajemy z uczuciem lekkiego niedosytu.

Aktywność. Warto znaleźć nowe pasje, rozwijać zainteresowania i stawiać sobie nowe cele do zrealizowania.

Współpraca. Warto działać na rzecz innych, bo wspierając ich, pomagasz również sobie.

Unikanie zmartwień. Pomimo kłopotów i stresów postarajmy się nie myśleć nadmiernie o problemach.

Optymizm. Dobre zdrowie fizyczne zależy również od sfery emocjonalnej. Życie wśród przyjaznych osób sprawia, że jesteśmy pogodni i radośni.

Wiara. Modlitwa i udział w uroczystościach religijnych zaledwie 4 razy w miesiącu może wydłużyć nasze życie nawet o 14 lat.

Oddech. Ćwiczenia oddechowe, zajęcia z jogi czy medytacje pozwalają obniżyć stres i uspokoić umysł. Dają poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Rodzina. Ludzie długowieczni stawiali ją na pierwszym miejscu. Wszystkich członków rodziny zawsze hojnie obdarzali miłością.

Opracowała: Hanna Kuryłek

Sprostowanie

W numerze lipiec-sierpień z br., w 2 części Magazynu Warsztatów Dziennikarskich dla Seniorów, na str. 6 błędnie podpisano autorkę wiersza „Zakwitła". Nie jest nią Genowefa Witkiewicz, lecz Genowefa Witkowska.

Za błąd przepraszam.

Jarosław Kajdański

Rytm organizmu

Rytmy biologiczne stanowią jedną z podstawowych cech życia i oznaczają występowanie okresowych, możliwych do przewidzenia oscylacji procesów fizjologicznych, biochemicznych i behawioralnych. Ten **wewnętrzny** zegar powstał w wyniku przystosowania się organizmów żywych do regularnych zmian zachodzących w środowisku **zewnętrznym**. Oznacza to, że **oba te rytmy są ze sobą sprzężone**, a głównym generatorem wewnętrznych systemów zegarowych pozostają bodźce świetlne i temperaturowe pochodzące z zewnątrz. Jeśli te sygnały nie pojawiają się w określonym czasie (jak w przypadku osób pracujących w systemie nocnym), dochodzi do rozregulowania biologicznego zegara ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Największe znaczenia dla **wewnętrznego rytmu organizmu** ma **rytm okołodobowy**, zależny od dopływu światła i odpowiadający okresowi pełnego obrotu Ziemi. Wpływa na przebieg wielu schorzeń psychicznych i stanów emocjonalnych (jak depresja , choroba afektywna, zaburzenia snu) czy **nieprawidłowa rytmika wydzielania hormonów** w zespołach endokrynologicznych. Niektóre choroby mają charakter sezonowy (np. tzw. depresja zimowa, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, krwawienia z przewodu pokarmowego, astma oskrzelowa, dna moczanowa, RZS czy powikłania serca), co świadczy o istnieniu również **rytmu rocznego**, powiązanego z obrotem Ziemi wokół Słońca

Istnieją również inne jednostki czasu, w których dochodzi do oscylacji poszczególnych procesów. Przykładowo cykl oddychania trwa ok. 4 s, skurczu serca – 1 s, a obejmujący fazę REM i NREM cykl snu – 90 min. Bioelektryczne zmiany aktywności mózgu odbywają się z częstotliwością 8-13 na sekundę, a cykl hormonalny u kobiet to **klasyczny przykład rytmu miesięcznego**.

Rytm dobowy został wykorzystany w tradycyjnej medycynie chińskiej, gdzie 12 najważniejszym narządom przypisano 2 godzinne fazy aktywności i odpoczynku. Dolegliwości pojawiające się o określonych porach dnia wskazują na określone narządy. Także zabiegi lecznicze mogą być najbardziej skuteczne o konkretnych porach.

Oprac. Jerzy Gałuszka

XXV LAT „WIADOMOŚCI” 1995 – 2020

W br. mija 25 lat istnienia miesięcznika lokalnego „Wiadomości”, który ukazuje się w krakowskim Podgórzu. W poprzednim numerze przypomnieliśmy o tym naszym Czytelnikom, publikując wspomnienia naszych dziennikarzy: **Marii Fortuny-Sudor**, **Elżbiety Barhoumi z d. Ćwik** i **Barbary Bączek**. Mam nadzieję, że będą następne – ponawiam zaproszenie. W tym numerze wspominam dwie wyjątkowe Osoby – **red. Różę Nowotarską** i **red. Jerzego Giedroycia** - w których „Wiadomości” znalazły oparcie.

Jarosław Kajdański

OPARCIE W REDAKTORZE

Drugim filarem dla „Wiadomości” był Jerzy Giedroyć redaktor paryskiej „Kultury”, stanowił autorytet zawodowy, etyczny, patriotyczny.

W załączeniu przykłady wymiany listów. Szczerze się przejął, gdy miałem wypadek, oberwałem w lewą burtę, nasz maluch był do kasacji, ja ocalałem cudem, gazetę z pomocą najbliższej rodziny roznosiliśmy w plecakach...

Redaktor rozumiał moje argumenty, listy traktował jako relacje z tego, co się w Polsce i w Krakowie dzieje. Knebel dla wolnej, niezależnej, obywatelskiej prasy pojawił się szybko. Podzieleni Polacy okopali się w swoich mediach, decydowało partyjniactwo, kolesiostwo, myślenie stadne. Było naiwnością wierzyć, że będzie inaczej, ale wszystkiego uczyliśmy się od podstaw, byliśmy młodzi...

W redakcji „Kultury” podobno zareagowano z rozbawieniem na list, w którym podałem przemyślenie, że ludzie dzielą się na koty i psy.

Mierzyłem wysoko, ideą fixe było wydawanie gazety w całym krakowskim Podgórzu, na wzór „Podgórzanina” redaktora Władysława Poturalskiego.

„Wiadomości” od początku są pismem bezpłatnym, wydawanym wyłącznie z zamieszczanych reklam i ogłoszeń. Były kryzysy, ale przetrwaliśmy.

Panią Różę Nowotarską poznałem najpierw korespondencyjnie, potem osobiście. Ona była legendą „Głosu Ameryki”, ja początkującym redaktorem, słałem m.in. korespondencje „Kurierem z Krakowa” do „Gwiazdy Polarnej”.

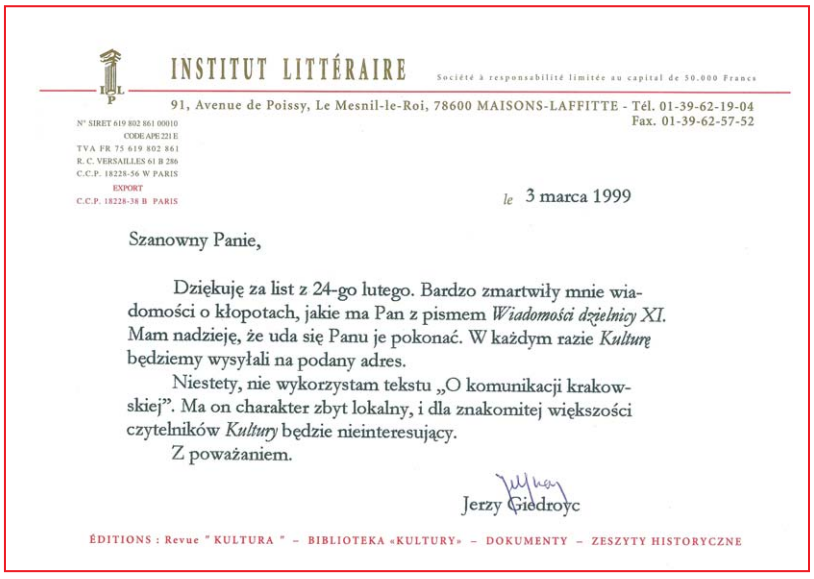
Krakowianka z urodzenia, mieszkała i zmarła pod Waszyngtonem. Tęskniła za Polską i Krakowem. W Śródmiejskim Ośrodku Kultury przy Mikołajskiej miała wystawę swoich obrazów, tam zrobiłem jej to zdjęcie. Bardzo kibicowała „Wiadomościom”, które powstały jako pismo samorządowe, była rozczarowana, gdy nowe władze wprowadziły cenzurę prewencyjną. Dla mnie to też był szok poznawczy, nuworysze samorządowi brali niechlubny

ZEGAREK ZE SŁONIEM

przykład z leninowskich zasad sprawowania władzy, gdzie media, finansowane z publicznych pieniędzy, miały być tylko i wyłącznie tubą propagandową, a dziennikarze rzecznikami prasowymi. Nastąpiło upolitycznienie i upartyjnienie samorządów. I tak jest do dziś.

Pani Róża z miejsca wsparła moje działania o powołanie niezależnej gazety, miała jej honorową legitymację. Pomagała, co podkreślam, po amerykańsku, na zasadzie: radź sobie sam. Opublikowała u nas wiele tekstów, w tym opowiadanie „Rajska 10”, to była jej rodzinna kamienica. Po publikacji spotkała się z Włodzimierzem Borkowskim, więźniem KL Auschwitz z pierwszego transportu, wyłapany jako krakowski student i harcerz. Mieszkał z żoną w Domu Pogodnej Jesieni na Kurdwanowie, gdzie także docierała gazeta. Nie widzieli się od 1939 roku.

Na Panią Różę mówiliśmy „babcia Nowotarska”, bo serdecznie dbała o naszą młodą rodzinę wysyłając świąteczne paczki. Niezwykłe były jej listy. Gościliśmy ją u nas na kawie, gdy przyjechała z córką. Wtedy pokazała mi swój zegarek ze słoniem, pytając czy wiem co to jest. - To znak republikanów – powiedziała z dumą, ale zaraz dodała: - U nas nie wypytuje się w rodzinie o poglądy polityczne, czy światopoglądowe. To prywatna sprawa, która trzeba uszanować, tak się tworzy wspólnotę.



INSTITUT LITTÉRAIRE
Société à responsabilité limitée au capital de 50.000 Francs
91, Avenue de Poissy, Le Mesnil-le-Roi, 78600 MAISONS-LAFFITTE - Tél. 01-39-62-19-04
Fax. 01-39-62-57-52
N° SIRET 619 802 861 00010
CODE APE 221 E
TVA FR 75 619 802 861
R. C. VERSAILLES 61 B 286
C.C.P. 18228-56 W PARIS
EXPORT
C.C.P. 18228-38 B PARIS

le 3 marca 1999

Szanowny Panie,

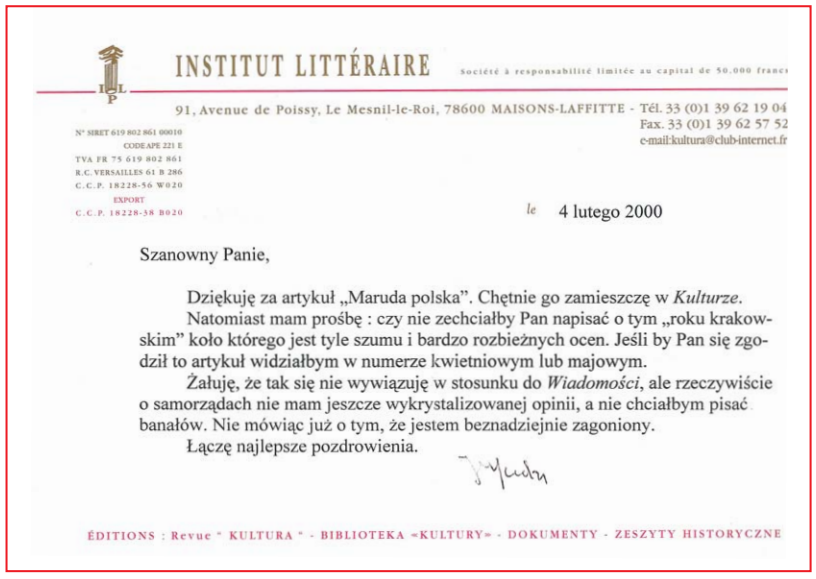
Dziękuję za list z 24-go lutego. Bardzo zmartwiły mnie wiadomości o kłopotach, jakie ma Pan z pismem *Wiadomości dzielnicy XI*. Mam nadzieję, że uda się Panu je pokonać. W każdym razie *Kulturę* będziemy wysyłali na podany adres.

Niestety, nie wykorzystam tekstu „O komunikacji krakowskiej”. Ma on charakter zbyt lokalny, i dla znakomitej większości czytelników *Kultury* będzie nieinteresujący.

Z poważaniem.

Jerzy Giedroyc

ÉDITIONS : Revue " KULTURA " – BIBLIOTEKA «KULTURY» – DOKUMENTY – ZESZYTY HISTORYCZNE



INSTITUT LITTÉRAIRE
Société à responsabilité limitée au capital de 50.000 francs
91, Avenue de Poissy, Le Mesnil-le-Roi, 78600 MAISONS-LAFFITTE - Tél. 33 (0)1 39 62 19 04
Fax. 33 (0)1 39 62 57 52
e-mail:kultura@club-internet.fr
N° SIRET 619 802 861 00010
CODE APE 221 E
TVA FR 75 619 802 861
R.C. VERSAILLES 61 B 286
C.C.P. 18228-56 W020
EXPORT
C.C.P. 18228-38 B020

le 4 lutego 2000

Szanowny Panie,

Dziękuję za artykuł „Maruda polska”. Chętnie go zamieszczę w *Kulturze*.

Natomiast mam prośbę : czy nie zechciałby Pan napisać o tym „roku krakowskim” koło którego jest tyle szumu i bardzo rozbieżnych ocen. Jeśli by Pan się zgodził to artykuł widziałbym w numerze kwietniowym lub majowym.

Żałuję, że tak się nie wywiązuję w stosunku do *Wiadomości*, ale rzeczywiście o samorządach nie mam jeszcze wykrystalizowanej opinii, a nie chciałbym pisać banałów. Nie mówiąc już o tym, że jestem beznadziejnie zagoniony.

Łączę najlepsze pozdrowienia.

ÉDITIONS : Revue " KULTURA " - BIBLIOTEKA «KULTURY» - DOKUMENTY - ZESZYTY HISTORYCZNE

INSTITUT LITTÉRAIRE
Société à responsabilité limitée au capital de 50.000 francs
91, Avenue de Poissy, Le Mesnil-le-Roi, 78600 MAISONS-LAFFITTE - Tél. 33 (0)1 39 62 19 04
Fax. 33 (0)1 39 62 57 52
e-mail:kultura@club-internet.fr
N° SIRET 619 802 861 00010
CODE APE 221 E
TVA FR 75 619 802 861
R.C. VERSAILLES 61 B 286
C.C.P. 18228-56 W020
EXPORT
C.C.P. 18228-38 B020

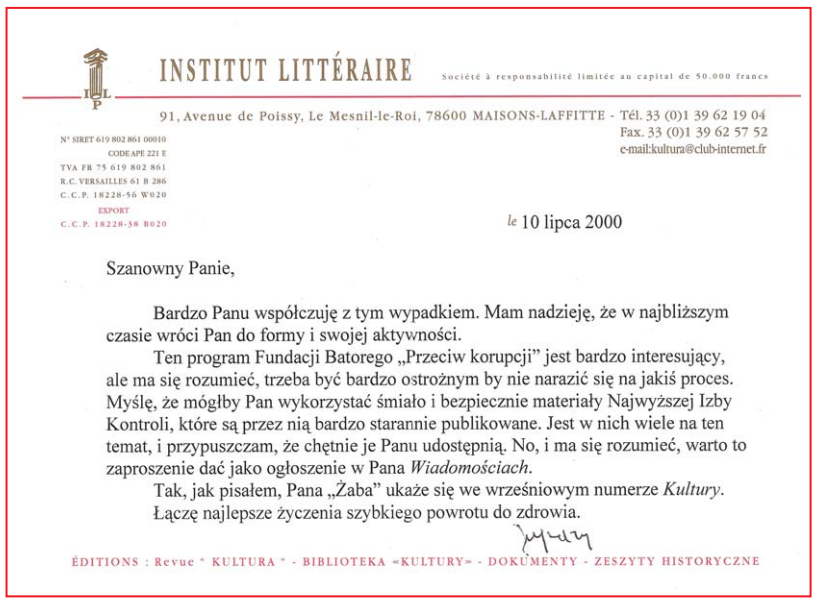
le 13 kwietnia 2000

Szanowny Panie,

Aż jęknąłem otrzymawszy Pana tekst „Żaba po krakowsku” na dwadzieścia stron. Prosiłem Pana o notę o dniach Krakowa na 2-3 strony, a Pan przysłał całą historię. Niewątpliwie interesujące, ale nie jestem w stanie tyle miejsca na Kraków poświęcić. Ponieważ i tak numer majowy nie wchodzi w rachubę, bo dziś go zamykam, to mógłbym go zamieścić w numerze czerwcowym. Przyślę więc Panu za tydzień propozycję poważnych skrótów z prośbą o akceptację.

Łączę najlepsze pozdrowienia.

ÉDITIONS : Revue " KULTURA " - BIBLIOTEKA «KULTURY» - DOKUMENTY - ZESZYTY HISTORYCZNE



INSTITUT LITTÉRAIRE
Société à responsabilité limitée au capital de 50.000 francs
91, Avenue de Poissy, Le Mesnil-le-Roi, 78600 MAISONS-LAFFITTE - Tél. 33 (0)1 39 62 19 04
Fax. 33 (0)1 39 62 57 52
e-mail:kultura@club-internet.fr
N° SIRET 619 802 861 00010
CODE APE 221 E
TVA FR 75 619 802 861
R.C. VERSAILLES 61 B 286
C.C.P. 18228-56 W020
EXPORT
C.C.P. 18228-38 B020

le 10 lipca 2000

Szanowny Panie,

Bardzo Panu współczuję z tym wypadkiem. Mam nadzieję, że w najbliższym czasie wróci Pan do formy i swojej aktywności.

Ten program Fundacji Batorego „Przeciw korupcji” jest bardzo interesujący, ale ma się rozumieć, trzeba być bardzo ostrożnym by nie narazić się na jakiś proces. Myślę, że mógłby Pan wykorzystać śmiało i bezpiecznie materiały Najwyższej Izby Kontroli, które są przez nią bardzo starannie publikowane. Jest w nich wiele na ten temat, i przypuszczam, że chętnie je Panu udostępnią. No, i ma się rozumieć, warto to zaproszenie dać jako ogłoszenie w Pana *Wiadomościach*.

Tak, jak pisałem, Pana „Żaba” ukaże się we wrześniowym numerze *Kultury*.

Łączę najlepsze życzenia szybkiego powrotu do zdrowia.

ÉDITIONS : Revue " KULTURA " - BIBLIOTEKA «KULTURY» - DOKUMENTY - ZESZYTY HISTORYCZNE

MÓJ SIERPIEŃ ‘80

Mój Sierpień ‘80 zaczął się na Wybrzeżu, w Szczecinie, Grudniem ’70, po którym, na skutek stresów, poważnie zapadłem na zdrowiu. W liceum, na lekcjach polskiego i historii, z garstką kolegów dawaliśmy głośno wyraz naszym poglądom. Pod koniec lat 70. skromnie obracałem się w środowisku opozycji demokratycznej i niepodległościowej. Już wtedy istniał podział na tych, którzy dyplomatycznie deklarowali tylko reformę systemu komunistycznego, i na tych, którzy głosili utopijną wtedy walkę o pełną niepodległość Polski. Jedni i drudzy mieli rację. Na przesłuchaniu dowiedziałem się od funkcjonariusza SB więcej o SKS (Studencki Komitet Solidarności), RMP (Ruch Młodej Polski), KSS KOR (Komitet Samoobrony Społecznej – Komitet Obrony Robotników), ROPCziO (Ruch Obrony Praw Człowieka i Obywatela), KPN (Konfederacja Polski Niepodległej), niż rzeczywiście sam wiedziałem. Potem mój ojciec z dumą wysłuchał od mojego „opiekuna”, że zostałem źle wychowany. Jak widać, lekcje historii i patriotyzmu brałem w domu.

Jakiś czas później, już w Krakowie, gdy jako dziennikarz „Czasu”, próbowałem pomóc śp. Staszkowi Branickiemu ps. Hrabia odzyskać na Mogilskiej zarekwirowany mu powielacz, usłyszeliśmy od rozbawionego i rozczarowanego SB-ka opinię, że co to była za walka, gdy oni byli po zęby przygotowani na rozprawę z prawdziwą opozycją, nawet zbrojną, a tu dziecinada, same dzieciaki, w dodatku cherlaki...

Cd. na str. 8

Od redaktora

Trzy grosze

ZNIEWOLENIE. *Jak to jest, że zmienił się minister zdrowia i od tego czasu krajowe notowania pandemii covida spadły tak, że nie ma już tylu stref czerwonych i żółtych? Zadaję sobie to pytanie, tak jak wiele innych pytań, gdy moja logika włącza kolor żółty. Jak to jest, że szczególnie typowane są depeesy, obiekty zakonne i kościelne oraz niektóre zakłady pracy? Tak przynajmniej podają krajowe media. Jak to jest, że moi znajomi i ich szerokie spektrum, pytani przy okazji nie potwierdzają zachorowania na covida? Coraz częściej myślę, że cała ta „plandemia" (jak mówią przekornie niektórzy) z logiką ma niewiele wspólnego, począwszy od statystyk, które były i są zmanipulowane. Od stanu podejrzenia do zarażenia, dalej do stanu bezobjawowego czy objawowego jest spory przedział, a stan objawowy ma też różne stopnie. Dowiedziałem się jakiś czas temu, że lekarze nawet tylko przyjmujący pacjentów z podejrzeniem covida, często nie potwierdzonym, pobierają podwójne pensje, są więc niejako zmotywowani merkantylnie. Jak to jest, że zgony często przypisywane są covidowi, bo na tym się zarabia i robi regulowaną statystykę? Wiele jest takich informacji, także podejrzeń, gdybań i plotek, gdy szwankuje wiarygodny przekaz informacji. Tymczasem świat, w tym Polska został wprowadzony przez pandemię w stan wojenny, gdzie obowiązują rygory i obostrzenia wymuszone presją, oparte na panice i strachu. Jest to rodzaj zniewolenia. Gdy patrzę na ludzi w maseczkach, to widzę niewolników, którym przy okazji zamknięto usta. Czy także myślenie? Dusi mnie to i męczy. Rozgrywa się scenariusz jak z gry komputerowej. Mam nadzieję, że doczekam chwili, gdy zostanie sporządzony wieloaspektowy, w tym finansowy bilans pandemii, jej zysków i strat. Raport niezależnych źródeł. Obawiam się, że nie zobaczymy takiego raportu.*

PASIKONIK. *Tramwaj wypełniony, ale trafiło mi się miejsce siedzące w tyle, przy jakiejś dziewczynie, wszyscy zamaskowani, z głośnika powtarzają komunikaty jak na wojnie. Usiadłem do niej tyłem, ale głupio mi się zrobiło, odwróciłem głowę: „Przepraszam, że tak tyłem, ale taka sytuacja". Nie widziałem jej reakcji, była pochłonięta smartfonem. Naprzeciwko, po skosie siedziała matka z dwoma chłopcami. Jedziemy dłuższą chwilę, nagle kobieta, ta od chłopców, coś wskazuje w moim kierunku, i mówi niewyraźnie. Patrzę w podanym kierunku, a tu pasikonik, na głowie dziewczyny obok której siedzę, przysiadł na jej włosach, zieloniutki. Podnoszę się i mówię do kobiety: „Niech pani to powie, bo mogę zostać źle zrozumiany, takie czasy". Kobieta zwraca się do dziewczyny. A ta spanikowana, otrzepuje włosy, „spokojnie one nie gryzą", mówię i patrzę gdzie pasikonik wylądował. Na schodach, „jak będę wysiadał, to go wezmę", informuję. A po chwili dodaję: „To dla pani dobry znak". „Naprawdę?" - dziwi się przez maseczkę. Zbliżamy się do mojego przystanku, popatruję na pasikonika, ale on taki mały, że go zgubiłem z pola widzenia. Myślę, że powinniśmy wskazywać w kontaktach „dobre znaki", nawet gdyby były wymyślone. One cząstkowo kreują rzeczywistość.*

ŁOKCIAMI. *Dworzec kolejowy w Szczecinie, na peronie tłum, który za moment będzie forsował nocny pociąg do Przemyśla, jedzie ze Świnoujścia, najdłuższa trasa po przekątnej Polski. To było w czasach, które niektórzy wspominają jako lepsze niż obecne, pamięć mają krótką i wybiórczą. Wtedy nie było praktykowane wchodzenie do pociągu według kolejki. To była walka, czasem bezpardonowa. Aby zająć miejsce, niekiedy podawano sobie bagaż przez okno, samemu też można było tak wejść. To był sposób praktykowany i skuteczny. Mój przybrany starszy brat, syn kolejarza, był obeznany w sposobach podróżowania, w tym wsiadania do pociągu. Nauczyłem się od niego, aby nie stać przy krawędzi peronu, lecz z dystansu obserwować wjazd pociągu, jak się ustawią poszczególne wagony, wtedy ponad biegającym i napierającym tłumem wybrać dojście. Tak zrobiłem i tym razem, wyładowany duży plecak, plecaczek w rękach. Jadę do Krakowa, często podróżowałem na tej trasie. Dotarłem do drzwi, nie jestem pierwszy, ale mam szansę na miejsce. Nie zwracam uwagi na ludzi. Udało się. Wtedy go zobaczyłem na peronie, stał spokojny, wyluzowany, obserwował walkę o miejsce. Brat znanego, popularnego aktora. Razem studiowaliśmy medycynę na PAM-ie. Było ich trzech braci, ich ojciec był chyba partyzantem, mówiąc na Jurka „Jędrek", zawsze miałem to na uwadze. Jędrek w stanie wojennym był aresztowany, miał kolegium, bo rzucał kamieniami w zomowców. Spotkaliśmy się w przejściu wagonu, on jechał do Wrocławia. – Ale wsiadanie – zagadałem do niego, – Widziałem, widziałem – odpowiedział. Zawstydziłem się. Nigdy potem nie wsiadałem w ten sposób, czekałem, przepuszczałem, zawsze się dostałem. Walka łokciami nie była moim żywiołem, także w przenośni, w Krakowie tacy jak ja zostawali w tyle.*

Jarosław Kajdański

REKLAMA

VIVASANIT home
SALON ŁAZIENEK I WYPOSAŻENIA DOMU
Dogodne raty, transport GRATIS! – regulamin w salonie
EKSPOZYCJA 1600 m²
WIZUALIZACJA 3D GRATIS
ul. Torowa 16c, Skawina
SALON ŁAZIENEK: pon.-pt. 9.00-17.00 sob. 8.30-13.30 | tel. 12 276 63 33
SALON TECHNIKI GRZEWCZEJ: pon.-pt. 7.00-17.00 sob. 8.30-13.30 | tel. 12 276 63 31
www.vivasanithome.pl

REKLAMA

ALMEDICO Diagnostyka NLS
Medycyna bioinformacyjna ALMEDICO
Zielarnia Lavenda
• BIOREZONANS • METODA VOLLA • NLS
Wykonujemy:
szybkie, bezinwazyjne i bezbolesne badania o wysokiej wiarygodności (97%)
Diagnozujemy:
schorzenia, boreliozę z koinfekcjami, pasożyty (helminty, bakterie, grzyby, wirusy), testy alergiczne oraz terapie wspierające leczenie.
Bezpłatne doradztwo i dobór preparatów oraz suplementów w sklepie na miejscu!
Almedico Diagnostyka NLS Zielarnia Lavenda
Umów się na wizytę: ul. Myślenicka 133A – SWOSZOWICE CENTRUM
+48 518 940 621 zielarnia@almedico.pl
Borelioza to ukryty zabójca!
- Diagnozujemy nowatorską metodą NLS (Boreliozę + koinfekcje), najtaniej na rynku i z 97% wiarygodnością badania,
- Bezpłatne doradztwo i indywidualny dobór leków,
- Skuteczne w 100% przypadków, najnowszej generacji, nanoliposomalne preparaty na boreliozę,
- Domowe testy do samodzielnego badania kleszcza
20% zniżki przy kolejnym badaniu za polecenie pacjenta!

MÓJ SIERPIEŃ '80

Cd. ze str. 7

Ale na razie jest sierpień 1980, wracam pociągiem ze Świnoujścia do Szczecina i widzę przez okno stojące w zajezdni MPK autobusy. Strajk. Z Krzyśkiem Szneiderem, obecnie lekarzem w Szwecji, idziemy pod Stocznię Szczecińską im. Warskiego. Na bramie czytamy postulaty. Jest ich 36 i są znacznie ostrzejsze niż 21 postulatów gdańskich. Podajemy przez bramę papierosy dla strajkujących stoczniowców. Dzień wcześniej niż w Gdańsku, 30 sierpnia, szczeciński MKS podpisuje z władzami komunistycznymi to bardziej radykalne Porozumienie. Mój zaplanowany wcześniej wyjazd do sanatorium w Krynicy wykorzystuję, aby przewieźć tam szczecińskie postulaty. Z plecakiem mijam podejrzliwie patrzącego na mnie tłustego milicjanta, który pilnuje namalowanego na asfalcie, w samym centrum krynickiego deptaka, napisu „Popieramy stocznię" czy coś w tym rodzaju. Ręcznie przepisane postulaty rozdaję kuracjuszom. W Nowym Domu Zdrojowym poznaję wówczas Joannę, przyszłą żonę Konstantego Radziwiłła, który organizował NZS na warszawskiej AM. W drodze powrotnej zatrzymuję się w Krakowie, na stancji na Floriańskiej, u Janka Lencznarowicza, też szczecinianina, dzisiaj historyka na UJ. Jest wrzesień 1980, w porównaniu z Wybrzeżem wydaje się, że Kraków i Śląsk śpią. 22 września uczestniczymy w informacyjnym, tłumnym zebraniu na dziedzińcu Collegium Broscianum przy Grodzkiej, gdzie mają rozdawać statut Niezależnego Zrzeszenia Studentów. Nie dawali albo dla mnie zabrakło. Oprócz tych, którzy zakładali NZS, była też grupa tych, którzy chcieli reformować SZSP...

W pierwszych dniach października, w Klubie „Kierunki", przy szczecińskim PAX-ie, odbywa się spotkanie założycielskie studentów wszystkich szczecińskich uczelni, gdzie zawiązujemy Grupę Informacyjną NZS Pomorskiej Akademii Medycznej. Od Janka z Krakowa otrzymuję obiecaną przesyłkę z programem i projektem statutu NZS. W Klubie „Trans" PAM organizujemy spotkanie, gdzie powstaje Tymczasowy Komitet Założycielski. We władzach NZS-u znaleźli się nie znani nam wcześniej, bardziej przebojowi ludzie. Ci z opozycji nie pchali się naprzód, aby nie drażnić komunistów. Nasz udział zakończył się jeszcze na wykonaniu i rozlepieniu w miejscach akademickich plakatów informacyjnych.

Na Fali Sierpnia'80, w październiku 1981 znalazłem się w Krakowie...

Jarosław Kajdański

„WIADOMOŚCI": **tel. kom. 504 853 960, e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl, www.wiadomoscipodgorze.pl**
Redaktor naczelny: Jarosław Kajdański. **Stali współpracownicy:** Barbara Bączek, Krzysztof Duliński, Maria Fortuna-Sudor. **Dystrybucja:** Bogusław Frączek.
Redaktor techniczny: Jarosław Jagła, Wojciech Jelonek. **Wydawca:** „ARGO". **Druk:** LEYKO, Kraków, ul. Romanowicza 11, tel. 12 656 44 87. **Nakład:** 8 000 egz. bezpłatnych.
Redakcja zastrzega sobie wszystkie przysługujące jej prawa, w tym do skracania tekstów i zmiany ich tytułów oraz nieponoszenia odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń. PL ISSN 1507-6105