

**Pamięci Bożego Jurka • Mistrzyni grapplingu • Wiosna w kwiatkach
Szpital w Prokocimiu coraz bliżej • Stow. Drwinka • Jedzmy ryby**

PL ISSN 1507-6105

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

WIADOMOŚCI

Egzemplarz bezpłatny
Przeznaczony dla

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

Nr 3 (278) Rok XXIV

Kraków

marzec 2019

SZPITAL W PROKOCIMIU NA UKOŃCZENIU

Z pozoru na budowie nowej siedziby szpitala uniwersyteckiego w Prokocimiu niewiele się dzieje. To zupełnie mylne wrażenie, gdyż prace toczą się w śródku. Trwa montaż całej niezbędnej infrastruktury, wyposażane są poszczególne pomieszczenia. Coraz lepiej widać, jak placówka będzie się prezentowała, jak dobre warunki leczenia zapewni personelowi medycznemu i pacjentom. Wszystko ma być gotowe na ich przyjęcie w II połowie listopada 2019 r. *Cd. na str. 3*

PRACA SPECJALNIE DLA CIEBIE

Restauracja KFC Libertów ARGE poszukuje:
Pracowników restauracji

Oferujemy:

- wysoką, konkurencyjną stawkę
- 15 – 18 PLN/h
- grafik dopasowany do Twoich indywidualnych potrzeb
- możliwość szybkiego rozwoju
- pakiet benefitów

**NIE WYMAGAMY DOŚWIADCZENIA!
WSZYSTKIEGO CIĘ NAUCZYMY!**

Aplikuj: urszula.dudzicz@amrest.eu lub 798-551-861



TŁUMIKI

12 657 23 75
513 096 771

DLA STAŁYCH KLIENTÓW RABATY

**HAKI HOŁOWNICZE
MECHANIKA OGÓLNA
WULKANIZACJA
KATALIZATORY
FILTRY DPF**

PIOMAR, Wola Duchacka,
ul. Dauna 95A (wjazd od Nowosądeckiej)

CONSILIUM®

Biurowo Rachunkowe

mgr Bogusław Cora
biegły rewident

ponad
25 lat
profesjonalnej
obsługi firm

ul. Cechowa 63 • tel. 12 651 44 44 • kom. 506 151 872
e-mail: biuro@consil.pl • www.consilium.net.pl

**USŁUGI KSIĘGOWE
DORADZTWO PODATKOWE
ROZLICZENIA ROCZNE
WERYFIKACJA BILANSÓW**

**ŻŁOBEK NIEPUBLICZNY
EKO-PARK**

UL. BESKIDZKA 23, KRAKÓW,
OGŁASZA NABÓR DZIECI W WIEKU
OD 5-TEGO MIESIĄCA DO LAT 3.
PLACÓWKĄ OBJĘTA DOTACJĄ Z URZĘDU,
KOSZT CZESNEGO WYNOŚI 450 ZŁ ZA MIESIĄC.
TELEFON: 502-22-44-96

MODNA TANIA ODZIEŻ "METKA"

Rozpoczynamy SEZON WIOSENNY!

Modne kurtki z eko skóry, płaszcze, trence
w niskich cenach!

Wiosenna modna odzież dla dzieci i dorosłych!

Dostawy: 09.03 i 23.03 Apaszki jedynie 10zł/szt!

**Wola Duchacka Zachód Co 2-tygodnie
Kraków Ul. Beskidzka 30 NOWY TOWAR**

PONAD 30 lat tradycji!

**PRALNIA – MAGIEL
EKOLOGICZNA WODNO-CHEMICZNA**

- uprawnienia do prania: dla hoteli, restauracji i zakładów pracy
- uprawnienia do prania z barierą higieniczną: dla przychodni i gabinetów lekarskich
- CZYSZCZENIE DYWANÓW
- TRZEPANIE I TRANSPORT GRATIS
- pranie pościeli z merynosów

PUNKTY PRZYJĘĆ I ODBIORU:
czynne: pon.-pt. 9.00 – 18.00
sobota 10.00 – 14.00

ul. Nowosądecka 41 A, tel. 12 650 19 00
ul. Na Kozłowie (przy taxi)
ul. Młoty 16, kom. 503 430 347
+ USŁUGI KRAWIECKIE
ul. Malborska 63, tel. 530 812 886
+ USŁUGI KRAWIECKIE

Zapraszamy klientów indywidualnych
P.W. „SECO” sp. z o.o. ul. Nowosądecka 41 A
tel. 12 650-19-00 www.seco.krakow.pl
czynne od pon. do sob. w godz 7 - 20

MOŻLIWOŚĆ PŁACENIA KARTĄ
Przyjmujemy do pracy na Magiel
- również z orzeczeniem lekarskim

NOWOCZESNA REHABILITACJA MEDYCZNA

GROCARE
FIZJOTERAPIA

Kraków, ul. Heleny 2
BUDYNEK PRZYCHODNI

www.grocare.pl

Rejestracja telefoniczna: 790 777 159



**LASER WYSOKOENERGETYCZNY
FAŁA UDERZENIOWA
ELEKTROTHERAPIA
KRIOTERAPIA
ULTRADŹWIĘKI
POLE MAGNETYCZNE
SOLUX**

● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

Deweloper nie musi budować dodatkowego pasa ruchu

Miejscy urzędnicy zdecydowali, że deweloper budujący bloki przy ulicy Wielickiej nie musi teraz wykonać m.in. dodatkowego skrzyżowania w prawo w ul. Malborską, po remoncie może zamontować skorodowane stare barierki, ominie go także budowa wiaty przystankowej.

Jeszcze w czerwcu zeszłego roku urzędnicy ówczesnego Zarządu Infrastruktury Komunalnej i Transportu chwalili się, że skrzyżowanie ulicy Wielickiej z Malborską będzie gruntownie przebudowane. Wyliczali m.in. budowę dodatkowego pasa służącego do skrętu w ulicę Malborską, znaczne poszerzenie przystanku tramwajowego Kabel w kierunku Kurdwanowa, nową nawierzchnię jezdni i chodników. Prace miały potrwać do końca września.

Zima zła

Obietnica czasowa nie została dotrzymana przez wykonawcę inwestycji. Zamiast czterech miesięcy pasażerowie komunikacji miejskiej oraz kierowcy samochodów dziwny miesiąc oczekują na zakończenie prac. – Na opóźnienia wpływ mogła mieć zima – mówi Magdalena Wasiak z biura prasowego Zarządu Dróg Miasta Krakowa.

Urzędnicy ZDMK spowolniali, że firma deweloperska nie musiała wykonywać wcześniej zaplanowanych prac. – Inwestycja w wersji pierwotnej będzie realizowana w późniejszym czasie. Aneks do umowy nie określa konkretnej daty. Natomiast zadania w nim ujęte będą zrealizowane po zakończeniu przez inwestora całej budowy. Przewidywany okres ukończenia prac to co najmniej dwa lata – wyjaśnia Magdalena Wasiak. Na budowę pasa do skrętu w prawo z ulicy Wielickiej kierowcy będą musieli poczekać minimum do 2021 roku.

Teraz deweloper, dzięki przychylnemu oku urzędników, musiał przebudować jedynie peron tramwajowy przystanku Kabel w kierunku Kurdwanowa. Z 1,5 metra szerokości piesi zyskali niespełna dodatkowy metr.

Dyrekcja ZDMK zdecydowała także, że deweloper po położeniu nowego chodnika nie będzie musiał wymienić starych, skorodowanych barierek, tylko ponownie je zamontuje. – Bariereki zostaną odnowione, ale w późniejszym terminie i przez innego inwestora. Inwestor, który obecnie realizuje prace przy przystanku Kabel, nie ma tego w zakresie swoich prac – mówi Wasiak.

Czy przy okazji przebudowy przystanku pojawi się wiatła dla pasażerów komunikacji miejskiej? Magdalena Wasiak z ZDMK przyznaje wprost, że taki element nie był uwzględniony w projekcie. Przyznaje, że urzędnicy Zarządu Transportu Publicznego oraz Zarządu Dróg Miasta Krakowa teraz podjęli rozmowy celem zbudowania wiaty.

Patryk Salamon, portal Lovekrakow, 11.02.19

Szanowni Redaktorzy,

Dziękuję za artykuł p. G. Krzywaka „Bezsilność łagiewnicka „po krakosku”” - prawdziwy i przynębiający. Kraków stał się miastem dla samochodów, dla biurowców, dla studentów, ale nie dla starych mieszkańców, nie dla zieleni starego pięknego formatu i nie dla zwierząt. Sam pomysł obwodnicy jest kontrowersyjny – będzie generował ogromne zapylenie centrum miasta. Nie widać działań zmuszających kierowców do masowego korzystania z ekologicznej komunikacji zbiorowej! W tramwajach i autobusach jest dużo pustych miejsc! Nie widać kontroli aut – ich silników, systemów wydzielania spalin. Jazda własnym kierskim samochodem zatrzymującym nasze powietrze, stanie w korkach, dla średnio inteligentnego mieszczucha jest lepsze niż jazda MPK. Trzeba prawem zmusić do korzystania z MPK. Kazimierz dał dobry przykład, ograniczając wjazd aut. Cały Kraków powinien wziąć przykład z dzielnicy Kazimierz. A sadzenie nowych drzew - widzimy co się sadzi, to długie lata czekania na rozwój drzewa, a wiele niszczonego gatunków nie jest przywracanych. Politykę miasta i urzędników oceniam bardzo źle. Panoszenie się deweloperów – tragedia dla miasta! Betonowa pustynia, koszmarny żywioł wegetujący w maskach betonowosmogowych – to dziś przyszłość, to realia „krakoskie”.

Popierał budowę trasy łagiewnickiej ks. kard. St. Dziwisz, sądząc że pomoże wypełnić Sanktuarium Jana Pawła II w Łagiewnikach – autobus nr 224 jeździ pusty – podobnie trasa łagiewnicka nie ściągnie tłumów – złudne nadzieje, leży zbyt na uboczu.

Ewa W., mieszkanka Krakowa, dz. Ruczaj

Od redakcji:

Rada Miasta na skutek protestów części kupców Kazimierza wprowadziła zmiany, które w rzeczywistości zlikwidowały strefę czystego transportu.

● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

Apel o opamiętanie



Przesyłam zdjęcie śmieci, które ktoś wysypał na łacie przy tzw. Pańskiej drodze biegnącej od ul. Cechowej. Proszę o odpowiedni komentarz. Chodzę tamtędy na spacer i zrobiłam zdjęcie. Niech się wstydi ten, kto to zrobił! Masakra, jak ludzie sami sobie szkodzą. W pobliżu jest Barycz. I kto to teraz wywiezie? Kilkadziesiąt metrów dalej przy lesie jest podobna kupa śmieci. Proszę o apel. Niech się ludzie opamiętają. Pozdrawiam.

Mieszkanka Piasków Wielkich

8. stacja monitoringu

Od 1 stycznia rozpoczęła funkcjonowanie ósma stacja monitoringu jakości powietrza, obsługiwana przez Głównego Inspektora Ochrony Środowiska. Zlokalizowana została przy ul. Lusińskiej w Swoszowicach.

Od początku tego roku organem udostępniającym informacje o tle substancji w powietrzu jest Główny Inspektor Ochrony Środowiska (a nie jak do tej pory Wojewódzki Inspektor Ochrony Środowiska). Zmiana ta wynika z przepisów ustawy z 20 lipca 2018 r. o zmianie ustawy o Inspekcji Ochrony Środowiska, która obowiązek realizacji tego zadania przenosi z wojewódzkich inspektoratów ochrony środowiska właśnie na GIOŚ.

W związku z powyższym, od 1 stycznia wnioski o udostępnienie informacji o tle substancji w powietrzu należy kierować do właściwego regionalnego wydziału monitoringu środowiska GIOŚ.

Przypomnijmy, że 30 maja 2018 r. stacja pomiarowa przy ul. Telimieny w Krakowie-Bieżanowie zakończyła działalność. Nowa lokalizacja przy ul. Lusińskiej w Krakowie-Swoszowicach została wyznaczona po analizach pracowników GIOŚ. Ósma stacja dołączyła do dotychczas działających w następujących miejscach: al. Krasińskiego, os. Piastów, ul. Bujaka, ul. Bulwarowa, ul. Dietla, ul. Jaskrowa (os. Wadów), ul. Złoty Róg.

źródło: Swoszowicki Portal Informacyjny SPI

Zdrowie skóry a kosmetyki

Z kosmetykami jest trochę tak, jak z pieczywem. Nie wszystko, co ładnie wygląda, czy jest promowane przez sprzedawcę jest dobre, zdrowe i pożywne.

Dlaczego temat kosmetyków jest interesujący dla autora? Ponieważ kosmetyki na ciało są nie mniej ważne, jak produkty spożywcze. Stykają się bezpośrednio z naszą skórą, śluzówką w nosie, oczami, miejscami, gdzie nasza skóra najbardziej się poci, nie wspominając już o intymnych częściach ciała. Nie wiemy, czemu, w Polsce oficjalnie nie ma organu państwowego mogącego wycofać z rynku jakąś partię kosmetyku. Nasze prawo w tej materii jest tak niedoskonałe, że w sklepach możemy znaleźć wszystko to, co jest w stanie zaakceptować klient. Konsumenci wiedzą tylko tyle, ile powiedzą w swoich kampaniach inni producenci kosmetyków. Przykładem mogą być parabeny, o których istnieniu i ich szkodliwości nikt by się nie dowiedział, gdyby nie duża kampania informacyjna jednego producenta szamponów, który wskazał to jako pozytywną cechę nowego produktu – bez parabenów. Skóra ludzka jest największym naszym narzędziem i powinniśmy o nią dbać, bo nas chroni przed otoczeniem, pozwala na stabilizowanie temperatury ciała poprzez pocenie się.

Stąd potrzeba podjęcia próby popularyzacji chemii kosmetycznej i pojęć związanych z wybieraniem kosmetyków. Kosmetyki, czyli kremy, szampony, toniki możemy wybierać na dowolną ilość sposobów. Na szczęście, w tym szaleństwie jest metoda. Co robią kobiety podczas wyboru kremów? Obserwują, czy krem dobrze się wchłania w skórę. Można niewielką porcję kremu wetrzeć w zewnętrzną część dłoni, i to obserwować, czy skóra po nakremowaniu pozostaje śliska, czy miło elastyczna. Z zapachem jest sprawa nieco bardziej skomplikowana. Zapach kremu sprawdzałbym trochę, jak z winem. Najpierw wachamy dużym wdechem, aby zrozumieć ogólną kompozycję zapachową. Następnie wdychamy zupełnie inne znaczenie. Chodzi o to, żeby krytycznie ocenić krem pod kątem składników, które mogą podraż-

niać nasze błony śluzowe w nosie, albo lekko utrudniać oddychanie. Układ oddechowy jest bardzo wrażliwym miejscem, szybko reaguje na niepożądane dla siebie składniki. Ponieważ każdy człowiek jest inny, reakcja na zapach będzie dla każdego inna. Jeśli krem zawiera brzydkie albo duszące nuty zapachowe, jeśli pozostawia skórę tłustą, nie wchłania się dobrze – nie jest produktem godnym polecenia i używania. Nuty zapachowe i kolory są różne dla różnych kremów. Producenci prześcigają się, żeby zaferować produkty trafiające w gusta i upodobania klientów i klienta. Tu jest miejsce na pewną dygresję związaną z kupowaniem kosmetyków. Panowie pewnie zastanawiają się, dlaczego jest tyle różnych kosmetyków na różne miejsca na ciele. I znów, odpowiedź jest bardzo prosta. Otóż skóra ludzka jest różna w swojej specyfice i nawet funkcjach na ciele ludzkim. Skóra na piętach ma za zadanie nie dopuścić do wysuszenia skóry i jej popękania, dlatego pot na stopach zawiera większą ilość mocznika, niż pot z innych części ciała. Jeśli chodzi o okolice intymne, znów skóra produkuje takie substancje nawilżające, które posiadają podwyższoną kwasowość, co sprzyja zabijaniu zarazków. Przykładowo, grubość skóry nie jest taka sama. Na przykład na piętach grubość dochodzi do 4mm, a na powiece naskórek ma grubość 0,5mm, czyli dziesięciokrotnie cieńszy. To się przekłada na różnorodność kosmetyków do pielęgnacji intymnych części ciała, zupełnie innych szamponów do włosów i żeli do mycia całego ciała. Niektórzy pytają, po co tyle kosmetyków, skoro kiedyś wystarczyło zwykłe szare mydło? Kiedyś nie było produkcji przemysłowej żywności, nie stosowano dodatków konserwujących, spulchniaczy do produktów spożywczych. Wymagania w pracy rosły, ludzie pracują po godzinach, nie mają czasu na wspólne posiłki w domu, jak najszybciej chcą zapewnić potrzebę najedzenia się. Zwiększenie ilości dodatków chemicznych w jedzeniu i kosmetykach sprawia, że stajemy się nośnikami tychże produktów. Dlatego wskutek wieloletniego stosowania przez producentów tych samych konserwantów, nasze organizmy je kumulują, nie mając czasu na ich wydalanie z organizmu. Może w tym pomóc picie dużej ilości wody, spożywanie jak najmniej przetworzonej żywności. Jeśli chodzi o składniki konserwujące, wybielające, matujące jest długa lista składników, które są niemiłe widzialne przez skórę w dłuższym czasie. Parabeny, izotiazolinony, silikony (końcówka składnika -icone), tlenek tytanu, mocznik (urea) są składnikami, które ujemnie wpływają na zdrowie, gdy często używamy kosmetyków je zawierających. Składniki INCI, które są podane na każdym kosmetyku, są zwykle podawane w języku angielskim, więc pozostaje próbnie wcieranie i wąchanie.

Warto czytać składniki na etykietach kosmetyków, też zadbać o zdrowie myciem, jedzeniem i ruchem. Nie należy też zbyt przesadzać w tych działaniach, bo jak wiadomo właściwa miara pewniejsza jest od nadmiaru. To Czytelnik ocenia co jest właściwą miarą. Z pewnością zbyt częste mycie, czy jedzenie tylko wybranych produktów (tzw. dietizm) nie sprzyja zdrowiu.

Tomasz Sitek, Dom Higieny

PRZYŁĄCZ SIĘ DO „WIADOMOŚCI”!

Redakcja miesięcznika lokalnego „WIADOMOŚCI” przyjmie do współpracy dziennikarzy (np. studentów i nauczycieli z zacięciem dziennikarskim, możliwość zaliczenia stażu i otrzymania świadectwa współpracy z prasą lokalną). Wymagana solidność, samodzielność i pomysłowość.

Czytelników zapraszamy do nadsyłania uwag dotyczących naszej okolicy, informacji o wydarzeniach, problemach lub osobach, które należałoby na naszych łamach przedstawić...

**Informacje: kom. 504 853 960
e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl**

SZPITAL W PROKOCIMIU NA UKOŃCZENIU

Z pozoru na budowie nowej siedziby szpitala uniwersyteckiego w Prokocimiu niewiele się dzieje. To zupełnie mylne wrażenie, gdyż prace toczą się w śródku. Trwa montaż całej niezbędnej infrastruktury, wyposażane są poszczególne pomieszczenia. Coraz lepiej widać, jak placówka będzie się prezentowała, jak dobre warunki leczenia zapewni personelowi medycznemu i pacjentom. Wszystko ma być gotowe na ich przyjęcie w II połowie listopada 2019 r.

Cd. ze str. 1

Od prehistorii do współczesności

Trudno w to uwierzyć, ale wspólna decyzja władz ówczesnej Akademii Medycznej i gospodarzy Krakowa o budowie kampusu medycznego w dzielnicy Prokocim zapadła w... 1959 r.! Wkrótce powstał Uniwersytecki Szpital Dziecięcy. W latach 80. ub. wieku wybudowano w Prokocimiu domy studenckie i Bibliotekę Medyczną, a pod koniec XX w. do nowej siedziby przy ul. Medycznej przeniesiono cały Wydział Farmaceutyczny.

W 2006 r. Ministerstwo Zdrowia zatwierdziło program inwestycyjny budowy nowego szpitala w Prokocimiu i wprowadziło go do wieloletniego planu inwestycyjnego budżetu państwa. Rozpoczęły się wykupy gruntów, starania o finansowanie, doprecyzowywanie kwestii projektowych, pokonywanie protestów ekologów sprzeciwiających się wycinie drzew. W końcu w kwietniu 2015 r. uroczystie wmurowano kamień węgielny pod nową inwestycję.

W kolejnym roku z ziemi wyloniły się konstrukcje niemal wszystkich budynków. Pierwszym obiektem przyszłego kompleksu szpitalnego gotowym w stanie surowym był... parking wielopoziomowy. Na jego piętrach i na terenie placówki znajdzie się 1265 miejsc parkingowych! Szpital w Prokocimiu będzie pierwszą w Polsce placówką medyczną z tak dużą liczbą miejsc parkingowych, porównywalną z galeriami handlowymi.

Kolejne prace postępowały rytmicznie, zgodnie harmonogramem i od kilku miesięcy większość z nich toczy się już we wnętrzu. Gotowe są też drogi wewnętrzne. Trwają prace wykończeniowe przy wewnętrznych patio i zagospodarowaniu terenu wokół szpitala.

Ogromna inwestycja

Wszystkie prace budowlane mają się zakończyć do 31 maja 2019 r. Potem będzie czas na wyposażenie placówki w niezbędny sprzęt, szkolenie personelu. Szpital będzie nie tylko jedną z najnowocześniejszych placówek medycznych w Polsce, ale i jedną z najbardziej „komfor-

towych” – zarówno dla pacjentów, jak i całego personelu oraz studentów Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pierwsi pacjenci powinni zostać przyjęci w nowej placówce w II połowie listopada br.

Całość kompleksu obejmuje kilka budynków, w których znajdą się oddziały łóżkowe, blok operacyjny, szpitalny oddział ratunkowy, pomieszczenia diagnostyczno-zabiegowe, centralna sterylizatornia, pomieszczenia administracyjno-dydaktyczne. W osobnych obiektach będą oddziały zakaźny, kuchnia, pralnia i kotłownia. Dla obrazu całości trzeba jeszcze wspomnieć o zbiorniku wód opadowych i zbiorniku awaryjnym oraz lądowisku dla helikopterów.

Do dyspozycji studentów i wykładowców Collegium Medicum UJ będzie zaplecze dydaktyczne (m.in. duża aula i dwie mniejsze sale wykładowe). Baza lecznicza pozwoli na prowadzenie wieloprofilowych badań klinicznych, które z pewnością pomogą studentom w zdobyciu wiedzy i umiejętności, które przydadzą się im w praktyce medycznej.

Dla tych, którzy z różnych powodów odwiedzą Szpital Uniwersytecki w Prokocimiu przygotowano ponad 1250 miejsc parkingowych. Korzystanie z nich będzie odpłatne. Należność będzie pobierana systemem elektroniczny.

Właśnie trwają ostatnie prace nad harmonogramem przenosin poszczególnych oddziałów i przychodni specjalistycznych do nowej siedziby. Trudno jeszcze określić jak długa będzie przerwa w funkcjonowaniu oddziałów. W przypadku przychodni nie powinno to być dłuższe niż jeden dzień.

Jak dotrzeć do szpitala?

Powstanie tak wielkiego kompleksu, do którego codziennie będą zmierzać tysiące osób, to duże wyzwanie komunikacyjne – trzeba zapewnić dojazd do niego samochodami prywatnymi oraz komunikacją zbiorową i to w taki sposób, by ruch generowany przez te pojazdy w żaden sposób nie utrudniał dojazdu do szpitala karettek pogotowia.

W związku z tym planowana jest rozbudowa ulic Kostaneckiego i Jakubowskiego. Prace mają się roz-

Nowy szpital w liczbach

10 km – długość sieci wodno-kanalizacyjnej
24 szt. – liczba sal operacyjnych, w tym dwie sale hybrydowe i dwie dostosowane do instalacji telemanipulatorów chirurgicznych
37 szt. – liczba wind na terenie szpitala
840 km – długość kabli i przewodów niskiego napięcia w budynkach całego kompleksu
925 szt. – liczba łóżek szpitalnych
1.500 szt. – liczba okien na terenie inwestycji
5.000 szt. – liczba drzwi w obiekcie
 Koszt budowy (bez wyposażenia technicznego i medycznego, którego wartość szacowana jest na ok. 400 mln zł) opiewa na 819 mln zł.

począć w 2019 r. Kolejnym etapem będzie zapewnienie sprawnego dojazdu do szpitala od strony południowej. Planowana jest budowa nowej ulicy Słona Woda, która pobiegnie w kierunku ul. Kosocickiej. Do czasu jej powstania szybkie dotarcie do placówki z terenu Dzielnicy X i leżących dalej na południe gmin, będzie nie lada wyzwaniem.

Zarząd Transportu Publicznego przewiduje uruchomienie nowej linii autobusowej, która kursowałaby z częstotliwością minimum co 15 minut między dworcem autobusowym u zbiegu ulic Powstańców Śląskich i Wielickiej a terenem szpitala. Ostateczne decyzje w tej sprawie mają zapadnąć pod koniec br.

Trzeba mieć nadzieję, że działania Gminy Kraków dotyczące obsługi komunikacyjnej kompleksu szpitalnego zbiegną się w czasie z udostępnieniem go pacjentom. Trudno sobie bowiem wyobrazić kilkusetmetrowe wędrówki osób chorych czy w podeszłym wieku od przystanków komunikacji miejskiej przy ul. Wielickiej do położonego na wzniesieniu Szpitala Uniwersyteckiego.

Przyszłość terenów przy ul. Kopernika

Kiedy tylko stało się jasne, że szpital w Prokocimiu powstanie i zostaną do niego przeniesione oddziały z kompleksu między ulicami Grzegorzeczką i Koperniką, rozgorzała dyskusja, jak zagospodarować ten szalenie atrakcyjny teren leżący w samym centrum miasta. Jednym z jej elementów jest opracowywanie planu zagospodarowania przestrzennego „Wesoła – rejon ul. Kopernika”, który obejmie właśnie tereny obecnie zajmowane przez Szpital Uniwersytecki. Zgodnie z założeniami, ma to być teren z budynkami realizującymi funkcje usługowe (np. handel, biura, administracja, szkolnictwo i oświata, opieka zdrowotna, obiekty sportu i turystyki, usługi sakralne), które będzie otaczała zieleń i parkingi.

Dokument znajduje się na etapie przygotowania projektu, który zostanie przedstawiony do opiniowania i uzgodnień wszystkim instytucjom, które muszą się wypowiedzieć na jego temat zgodnie z wymogami przepisów. Najnowsza wersja uwzględni sugestie i uwagi mieszkańców, którzy zapoznali się z projektem przedstawionym we wrześniu 2018 r.

Uchwalenie ostatecznej wersji planu zagospodarowania przestrzennego dla tego obszaru planowane jest na IV kw. 2019 r.

KRZYSZTOF DULIŃSKI



Zdjęcia z archiwum Collegium Medicum UJ

REKLAMA

Sztuka dobrego druku

ulotki, plakaty,
książki, katalogi...

www.leyko.pl

Od marca rusza REKRUTACJA 2019/2020

Oddziały przedszkolne:
 ul. Przemysłowa 23A • ul. Kijanki 2
 www.przedszkole-delfinki.pl

Żłobek:
 ul. Kijanki 2 • ul. Łużycka 73A www.zlobek-delfinki.pl

Angielski 3 razy dziennie

Własny parking i plac zabaw

Z tą reklamą 10% zniżki na wpisowe

tel: 728 393 864



● Krajobraz poziomowy to widok wszechobecnego brudu. - Można to zobaczyć przy ul. Nowosądeckiej, gdzie kiedyś były ogródki działkowe, tam 2,5 ha terenu należy do Kauflandu – sygnalizuje Czytelnik. Tradycyjnie śmieci widać przy Tuchowskiej niedaleko pobliskiej szkoły, także przy ciechach wodnych i w wielu innych miejscach.

● Na Myślenickiej - odcinek od ul. Szybisko do ul. Merkurysza Polskiego - dynamicznie bez zmian... Za to droga w kierunku Kurdwanowa już przejezdna.



● Alejki w parku uzdrowskim w Swoszowicach w trakcie wymiany.

REKLAMA

Sygnaly

● W parku kurdwanowskim widać elementy ścieżki zdrowia, ale muszla co jakiś czas niszczone jest bagrzałami.



● - Przystanki „Bochenka” na ul. Łużyckiej niepotrzebnie są „na żądanie”, bo tam jest zawsze obecność pasażerów, czy MPK o tym



nie wie? - pyta mieszkanka. ● Wymieniono znaki pionowe przy bezpiecznym przejściu dla pieszych (droga do szkoły) na skrzyżowaniu ulic Łużycka - Kijanki. Ale znaków poziomych, czyli pasów nie odmalowano.



● Zabudowywane przejście między ul. Tuchowską a Kordiana nadaje się tylko wtedy, gdy nie ma tam błota.

● Nasadzone ostatnio drzewa i żywopłoty przy głównych ulicach zostały wydzielone, tworząc zielony ekran, przykład z ul. Nowosądeckiej.

● Park&ride na pętli tramwajowej na Kurdwanowie, zawsze są wolne miejsca.



CZEKAMY
NA SYGNAŁY
I ZDJĘCIA:

e-mail:
wiadomosci.krakow@wp.pl



● Bocian ukrył się w przydomowym ogródku...



ARCUS CARE CENTRUM REHABILITACJI

Z satysfakcją informujemy o otwarciu nowego Centrum Rehabilitacji. Gabinety rehabilitacji Arcus mieszczące się dotychczas przy ul. Wysłouchów 51 mają nową, prestiżową lokalizację

Jest to budynek KS Korona Kraków przy ul. Kalwaryjskiej 9

Rejestracja terminów pod nr 12 654 89 87 lub 601 95 65 25
Gabinety czynne od 9 – 19
Gabinet przy ul. Wysłouchów 51 działa nadal!

NZOZ „Spółka Lekarska Na Kozłowie”
ul. Na Kozłowie 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
- tarczycza
- piersi • naczynia szyjne i kręgosłup
- echo serca

12 658 16 11
12 658 89 01

MIEJSCE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH I SENIORÓW

REakcja
CENTRUM TANCA I RUCHU

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 specjalizuje się w oryginalnej ofercie zdobywając zaufanie uczestników zajęć. Zapraszamy!

F.H.U.P. ROBIN
Narzędzia Warsztatowe.pl
pon. – pt. 8 – 17, sob. 9 – 13

NARZĘDZIA WARSZTATOWE dla wszystkich
Wola Duchacka, ul. Gromady Grudziąż 14
tel. 12 265 32 30, 12 265 32 31
www.robin.krakow.pl e-mail: robin@robin.krakow.pl

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

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA MAR-BUD

filizowanie
malowanie • tapetowanie
sufity podwieszane
nieetypowe zabudowy
układanie kamienia, paneli, podłóg
montowanie parapetów, drzwi
inne prace remontowe

przemek.kamieniarz@vp.pl
tel. 508 750 091
Kraków, ul. Łużycka 71 B lok. 3

MARATON LUNCH BAR

Walerego Sławka 10 (przy zajezdni MPK i ZIS)

Obiady na miejscu i na wynos, Catering

12 265 01 89
88 33 11 600

W LOKALU
PROMOCYJNE ZESTAWY OBIADOWE
ZUPA + II DANIE
W CENIE 15,00 ZŁ

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

DO UBEZPIECZENIA OBIAD GRATIS

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
bogdan.ubezpieczenia@gmail.com

ZAKŁAD MECHANIKI POJAZDOWEJ I BLACHARSTWA

tradycja, doświadczenie, dobra jakość!

Marek i Andrzej Chlipałow

WULKANIZACJA - 607 617 843

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

12 654 25 35
501 702 688

Ogłoszenia drobne wiadomosci.krakow@wp.pl

- Przedszkole zatrudni samodzielną kucharkę/kucharza – tel. 695 596 774
- Duży telewizor Hyundai z kineskopem w dobrym stanie+piłot oddam za darmo. Tel. 796 197 285. Proszę o odbiór.
- PRZYJME: szafeczki przyłóżkową, barek na kółkach, kuchenkę mikrofalową, robot kuchenny – tel. 518 756 557
- Do wynajęcia pokoju, ul. Gołaśka, za opiekę nad starszą osobą chodzącą – tel. 518 756 557

KUPIĘ MAŁĄ DZIAŁKĘ

POD USŁUGI ok. 10 a

tel. 501 442 772

KĄPIELE W DŹWIĘKACH GONGÓW, MIS TYBETAŃSKICH I KRYSZTAŁOWYCH:

- Grota Solna HALIT – ul. Szuwarowa 4
- ART-studnia – ul. Dunajewskiego 6
- ATklub – ul. Zawila 66
- Szkoła Jogi Yoga-ta – ul. Kupa 3
- Centrum REakcja – Wieliczka, ul. Jędynaka 16
- Centrum Balance – Skawina, ul. 29 Listopada 4
- Centrum Dźwięku i Słowa – Niepołomice, ul. Zamkowa 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



Kuchnia u Macieja

www.kuchniaumacieja.pl



Dowóz gratis dla zamówień
od 25,00 zł



511 601 799
609 447 101

OBIAD
16,00 zł
DNIA

OS. PIASKI NOWE - UL. ŁUŻYCKA 55 (PAWILON, I P.)
CZYNNE W GODZ.: PON. - PT. 10.00 - 17.00 SOB. 10.00 - 15.00

PIEROGI RĘCZNIE ROBIONE

SPRZEDAŻ NA WAGĘ – HURT I DETAL

ruskie, z mięsem, ze szpinakiem, z kapustą i grzybami



Dowóz gratis dla zamówień
od 25,00 zł



511 601 799
609 447 101

PROKOCIM - UL. GÓRNIKÓW 3

CZYNNE W GODZ.: PON. - PT. 10.00 - 17.00 SOB. 10.00 - 15.00

YUMEIHO

骨盤湧命法整体

PAWEŁ SZUBA

Terapeuta Manualny, Dyplomowany Masażysta
ul. E. Jerzmanowskiego 40, 30-836 Kraków

Tel. 602 749 458

[YumeihoKrakow](https://www.facebook.com/YumeihoKrakow)

Jedyny licencjonowany terapeuta
YUMEIHO w Krakowie

GABINET TERAPII MANUALNEJ I MASAŻU LECZNICZEGO

Masaż: japoński Yumeiho, klasyczny,
punktowy, izometryczny, drenaż limfatyczny

- korekcja miednicy i wad postawy
- uruchamianie staw. kręgosłupa
- uruchamianie staw. obwodowych
- leczenie:
skoliozy, kręgozmyki, dyskopatie,
ból kręgosłupa,
ból głowy, migreny,
rwy kulszowej, barkowej,
drętwienie rąk,
bolesne miesiączki.

PROMOCJA WIOSENN!



Bajkowo

**ŻŁOBEK
I PRZEDSZKOLE**
NIEPUBLICZNE

Informacje i zapisy:
Kraków, ul. Prosta 35B

tel. 12 658 23 91/503 190 145
www.przedszkolebajkowo.pl



zamax@zamax.pl
www.zamax.pl

ŻALUZJE

PIONOWE • POZIOME

Produkcja • Montaż • Serwis

Kraków, ul. Szczęśliwa 10

tel.: 12 655 74 74
12 265 18 10

ROLETY OKIENNE MOSKITIERY

Produkcja • Montaż

Żalmax Duo
Wieliczka

kom. 502 680 372



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



POWER WAT. PL
ZADZWOŃ: 503-190-145

BEZPIECZNE CZYSTE ENERGOOSZCZĘDNE
CIEPŁO POWIETRZE POLSKIE GRZEJNIKI



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



Bardzo lekki, cichy i bezwonny.
Bezpieczny dla dzieci i alergików!
Obudowa nie nagrzewa się.
System bezpieczników, blokada PIN.



Rozpakuj i od razu korzystaj!
Podłączenie do zwykłego gniazdka 230V.
Proste sterowanie temperaturą.
Wstępnie zaprogramowany na 20 stopni.



NOGEN
Grzejniki Przyszłości

**Działasz lokalnie?
reklamuj się lokalnie!**

REKLAMA W „WIADOMOŚCIACH” e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

Bieżanów, Bieżanów Nowy, Kozłówek, Kurdwanów, Łagiewniki, os. Cegielniana, Piaski Nowe i Wielkie,
Prokocim, Prokocim Nowy, Rząka, Swoszowice, Wola Duchacka Wschód i Zachód

504 853 960

Złóż życzenia Wielkanocne

tel. kom. 504 853 960 • e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl



Ogłoszenia drobne
wiadomosci.krakow@wp.pl

- Oddam meble kuchenne, zlewozmywak, wyciąg kuchenny oraz tanio sprzedam kuchenkę gazowo-elektryczną – tel. 506 084 330
- Pilnie poszukuję osoby zamieszkującej w Prokocimiu w rejonie ulic Teligi i Kurczaba chętną do wyprowadzania małego psa. Kontakt tel. 661 570 666 lub 519 399 939
- Posprzątam, umyję okna. Podejmę opiekę nad starszą osobą. Rozniosę ulotki – Tel. 882 799 957
- ZATRUDNIĘ KOSMETYCZKĘ, PIASKI NOWE – tel. 513 530 810



– Na początek proszę przybliżyć naszym czytelnikom, czym właściwie jest grappling. Zapewne wiele osób na łamach „Wiadomości” zobaczy to słowo po raz pierwszy.

– Grappling to dyscyplina, polegająca na obaleniu przeciwnika i sprowadzeniu go do parteru, poprzez wykorzystanie różnych technik rzutów. W parterze stosuje się natomiast techniki przytrzymania, duszenia i dźwigni. W grapplingu, jak w wielu innych dyscyplinach, rozgrywane są mistrzostwa Polski, Europy i świata; podlega on pod Polski Związek Zapaśniczy.

– W Państwa klubie można trenować między innymi judo i ju-jitsu. Czym różnią się one od grapplingu?

– Techniki wykorzystywane w grapplingu i ju-jitsu są bardzo zbliżone, w każdej z tych sztuk walki chodzi też o to, aby sprowadzić przeciwnika do parteru. Różnica polega na tym, że grappling podlega pod Polski Związek Zapaśniczy, zaś ju-jitsu pod Polski Związek Ju-Jitsu. Istnieje również brazylijskie ju-jitsu, które pochodzi, jak sama nazwa wskazuje, z Brazylii i nie ma swojego związku w Polsce.

KAŻDY MOŻE ZOSTAĆ WOJOWNIKIEM

Sztuki walki to nie tylko znany wszystkim boks czy coraz bardziej medialne MMA. Aby osiągnąć sukces, nie zawsze trzeba też używać siły pięści, zwykle wystarczy odpowiednia technika. O tym, dlaczego warto spróbować, rozmawiamy z ANNĄ MOSKALEWICZ-DUDEK – mistrzynią świata i wicemistrzynią Europy w grapplingu oraz współzałożycielką Klubu Sportowego Grappling Kraków.

Jeśli natomiast chodzi o judo, wykorzystuje ono przede wszystkim rzuty, a walka odbywa się głównie w stojce, parteru jest tutaj bardzo mało. Warto jednak zaznaczyć, że rzuty pochodzące z judo stosowane są we wspomnianych wcześniej: grapplingu, ju-jitsu czy brazylijskim ju-jitsu.

– W ofercie klubu znajdują się również sztuki wykorzystujące uderzenia, jak boks, kickboxing, MMA (ang. mixed martial arts – mieszane sztuki walki – przyp. red.). Czy któraś z dyscyplin cieszy się szczególną popularnością? Jak wygląda to w przypadku różnych grup wiekowych?

– Jeśli chodzi o dzieci, prowadzimy głównie judo/ju-jitsu, gdyż jest to dyscyplina ogólnorozwojowa, wpływająca pozytywnie na różne partie całego organizmu. Niedawno wprowadziliśmy również boks dla dzieci w wieku 10-15 lat. Natomiast wśród dorosłych największą popularnością cieszy się MMA, które ogólnie ostatnio jest w Polsce „na topie”. Warto dodać, że w naszym klubie mamy bardzo dobrych trenerów tej dyscypliny, mogących pochwalić się sporym dorobkiem – Rafała Lasotę, Filipa Wolańskiego, Łukasza Chlewickiego. Cały czas



leżanka, która chciała mieć towarzystwo tej samej płci, a nie da się ukryć, że przeważali chłopcy. Zaczęło się od zajęć ogólnorozwojowych, nie były to jeszcze walki, a raczej gry i zabawy, dopiero z czasem wprowadzono elementy judo. Wciągnęłam się i zostałam. Wiele lat ćwiczyłam judo, następnie brazylijskie ju-jitsu – jako zawodniczka, a później trenerka.

– Ma Pani na swoim koncie wiele sukcesów. Czy któryś z nich ma dla Pani szczególne znaczenie?

– Rzeczywiście, kilkakrotnie byłam medalistką mistrzostw Polski, zaś w 2010 roku zdobyłam wicemistrzostwo Europy i mistrzostwo świata w grapplingu. Po tych sukcesach zakończyłam karierę zawodniczą.

– Czy, aby rozpocząć treningi, trzeba mieć jakieś specjalne predyspozycje?

– Nie. Nieważne, czy jest się wysokim czy niskim, grubym czy chudym, szybkim czy wolnym – tutaj jest miejsce dla każdego. Zapraszamy również osoby w dowolnym wieku, gdyż prowadzimy grupy

zarówno dla czterolatek, jak i seniorów po 60. roku życia. Jeśli tylko ktoś chce rozpocząć zabawę ze sportem, poruszać się, drzwi są zawsze otwarte.

– Wystarczy po prostu przyjść na zajęcia czy też należy zaopatrzyć się w specjalistyczny strój lub sprzęt?

– Na początku zapraszamy w zwykłym, wygodnym stroju sportowym. Trenujemy boso, ze względu na to, że jest to bezpieczniejsze niż w skarpetkach. Dopiero po pewnym czasie, gdy ktoś zdecyduje się już na regularne treningi, informujemy, co jeszcze może się przydać. W przypadku judo czy ju-jitsu będzie to kimono; dla sportów uderzanych – rękawice, ochraniacze, kask.

– Jak długo zajmuje droga do czarnego pasa?

– Mnie zajęła w zasadzie 10 lat. Nie wystarczy tutaj same treningi, muszą one być poparte startami w zawodach, gdzie za zwycięstwa otrzymuje się określoną liczbę punktów. Dodatkowo trzeba zdać egzamin.

– Czy podczas zajęć w klubie można wyłonić młode talenty?

– Jak najbardziej, od września do grudnia prowadziliśmy nawet bezpłatne zajęcia w ramach akcji „Prawdziwy wojownik nie walczy na ulicy”. Programem objęliśmy 1200 dzieci z całej Małopolski, które mogły przyjść do nas w czasie wolnym, zrealizować się, rozładować napięcie, poznać coś nowego. Trenerzy natomiast obserwowali, kto jest szczególnie zainteresowany i ma do tego smykałkę. W ten sposób, po rozmowach z rodzicami, już po zakończeniu akcji zapraszaliśmy konkretne osoby na nasze zajęcia. Program cieszył się ogromnym zainteresowaniem, a zdarzało się również, że i rodzice, przyprowadzając dzieci, korzystali przy okazji z zajęć dla dorosłych.

– Czy w takim razie jest szansa, że ta akcja będzie kontynuowana?

– Mamy oczywiście takie plany, prowadzimy rozmowy z Urzędem Marszałkowskim w sprawie dofinansowania. Zobaczymy, jak to się rozwinie.

Rozmawiała: BARBARA BĄCZEK

Fot. z arch. Anny Moskaiewicz-Dudek



jesteśmy też otwarci na to, żeby się rozwijać i tworzyć kolejne sekcje.

– Skąd u Pani wzięło się zainteresowanie grapplingiem, czy ogólnie – sztukami walki?

– Kiedy byłam dzieckiem, na Woli Duchackiej nie mieliśmy zbyt dużego wyboru dyscyplin, generalnie również koszty były dość wysokie. Jako uczennica tej szkoły (Zespół Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 7 przy ul. Czarnogórskiej 14 – przyp. red.) przyprowadziłam brata na zajęcia, które w zasadzie były dostępne dla każdego. Do spróbowania swoich sił zachęciła mnie ko-

W kwietniu 2017 r. opublikowaliśmy artykuł „Z wizytą u Moniki”. Problem dotyczy rodziny mieszkającej na os. Kurdwanów Nowy. Jeżeli ktoś z Państwa chciałby pomóc rodzinie pp. Ziętarskich, proszony jest o przekazanie wsparcia poprzez stronę Fundacji:

www.dzieciom.pl/podopieczni/24463
lub bezpośrednio na konto Moniki w Fundacji:
15 1060 0076 0000 3310 0018 2615
tytułem: 24463 Ziętarska Monika darowizna na pomoc i ochronę zdrowia.

Prośba o 1% podatku PIT na pomoc w zmaganiach z chorobą (MPS III C -choroba Sanfilippo) naszej Córki. Postępująca choroba coraz bardziej wyklucza Monikę, a co za tym idzie i nas, z normalnego życia...



Prosimy o pomoc w walce z chorobą (MPS III C) naszej Córki – Jej uśmiech za Wasz 1% podatku PIT

KRS 000037904
W rubryce „informacje uzupełniające”: 24463
Monika Ziętarska

Szanowni Państwo,

1%

Jeśli jeszcze nie złożyliście zeznania podatkowego za rok 2018, a chcielibyście pomóc naszej córeczce Kasi, która choruje na Zespół Sturge-Webera, prosimy o przekazanie 1% podatku na konto, które udostępniła jej Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”. Kasia jest cudownym, wesołym dzieckiem, które do normalnego funkcjonowania wymaga wielu zabiegów rehabilitacyjnych, pomocy pedagoga, psychologa i logopedy. Aktualnie usuwamy naczyniaka, który zajmuje połowę twarzy.

Fundacja jest organizacją pożytku publicznego KRS: 000037904

Dane niezbędne do przelewu:
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”,
ul. Łomianańska 5, 01-685 Warszawa
PKO BP XV/O Warszawa, nr konta:
50 1020 1156 0000 7902 0007 7248

z tytułem wpłaty:
Kasia Skrzypiec nr 4178

Z góry dziękujemy w swoim i jej imieniu za ewentualne wpłaty. Rodzice





PAMIĘCI BOŻEGO JERZYKA

Wokalista, kompozytor jazzowy, działacz niepodległościowy, znał Go cały Kraków, dusza człowiek. Ukute na podstawie gry słownej z jego imieniem nazwiskiem określanie go mianem „Boży Jerzyk” miało głębokie uzasadnienie. Był bardzo życzliwy ludziom.

Związany m.in. z Domem Kultury na os. Nowy Bieżanów i Dworem Czeczów. Jurek uświetniał moje wernisaże wystaw zdjęć kresowych: Lwów – Wilno. Towarzyszyła mu także Magda Bożyk, bratanica, utalentowana wokalistka. To był niezwykle człowiek i wielki artysta.

JERZY MICHAŁ BOŻYK zmarł 16 lutego, został pochowany na cmentarzu Rakowickim 25 lutego. Pożegnała go rodzina, przyjaciele i fani. Cześć Jego pamięci!

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

CZŁOWIEK – ORKIESTRA

To potoczne określenie z pewnością pasuje do JERZEGO MICHAŁA BOŻYKA. Na jego wizytówce widnieją cztery profesje – magister teatrologii, piosenkarz, przewodnik turystyczny PTTK, tłumacz przysięgły języka słowackiego. Pasji ma jednak znacznie więcej i na nudę w swoim życiu na pewno nie może narzekać.

Od najmłodszych lat

Od najmłodszych lat panu Jerzemu towarzyszy muzyka. – Już kiedy miałem sześć lat, mama zaprowadziła mnie na prywatne lekcje fortepianu. Natomiast śpiewać zacząłem w czasach licealnych. Wcześniej wujek nauczył mnie podstaw angielskiego i pierwszą piosenką, którą zaśpiewałem, był „Rock around the clock” Billa Haley’a. Obecnie jednym z jego najbardziej znanych wykonawców są „Zęby w dupie”, które skomponował razem z dwoma kolegami z wojska – Kazimierzem Jabłońskim i Władysławem Cichockim. Zarówno ten, jak i inne utwory można usłyszeć każdej niedzieli podczas koncertów artysty w klubie muzycznym „Awaria” (początek o godz. 20). Większą część publiczności stanowią wówczas studenci, ale nie tylko z tego powodu Jerzy Bożyk jest dobrze znany wśród żaków, także z innych miast. Co roku piosenką „Studenckie lato” otwiera bowiem w Łodzi Ogólnopolski Studencki Przegląd Piosenki Turystycznej YAPA.

Trochę starszych odbiorców zainteresować mogą występy Kabaretu Nie Bardzo Starszych Pań i Panów im. Majki Chmaj (założycielki). Początkowo dyrektorem muzycznym przedsięwzięcia był Jacek Kołodziejczyk, jednak po jego wyjeździe do Stanów Zjednoczonych w latach dziewięćdziesiątych, to pan Jerzy otrzymał propozycję objęcia tego stanowiska od Danuty Kras – aktorki, wokalistki, kompozytorki i autorki tekstów wspomnianego kabaretu. Sporą rolę odegrała w tym Krystyna Szybalska-Wilk – zastępca kierownika Domu Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Bieżanów” (gdzie kabaret cały czas ma próby), znająca Jerzego Bożyka z koncertów presleyowskich. Każdego roku popisy artystów można oglądać w przedstawieniach z cyklu „Wiosna, lato, jesień, zima” (najbliższe odbędzie się 1 lutego br. w DK SM „Nowy Bieżanów”) oraz innych, okolicznościowych.

Po powrocie do kraju Jacek Kołodziejczyk ponownie przyłączył się do grupy, a z Jerzym Bożykiem współpracuje obecnie również w kwartecie muzycznym „Dekadenca” (w jego skład wchodzi jeszcze Bogna Wernichowska i Anna Zeber). Pan Jerzy jest także jednym z dwojga solistów zespołu Beale Street Band (obok Małgorzaty Korzyńskiej); wraz z managerem i reżyserem dźwięku – Wojciechem Serafinem – prowadzi też Bożyk Trio, w którym obok niego występują Andrzej Marchewka i Marek Michalski. Do ważniejszych dokonań muzycznych wokalisty należy zaliczyć płytę „Drive”, nagrałą przez niego z bratanicą Magdaleną, która na rynku ukazała się w styczniu 2013 roku. Ma też za sobą epizod aktorski – w 2008 roku wcielił się w rolę aktora śpiewającego w filmie Petera Zelenki „Bracia Karamazow”.

Przez osiem kadencji Jerzy Michał Bożyk pełnił funkcję prezesa Krakowskiego Koła Towarzystwa Słowaków w Polsce. Co prawda w jego rodzinie nie ma Słowaków, jednak on sam, jako tłumacz przysięgły, bardzo dużo pracuje z tym językiem, między innymi pisząc artykuły, głównie związane z tematyką kulturalną, do czasopisma mniejszości słowackiej „Život”. Poza słowackim potrafi porozumiewać się także w języku angielskim, niemieckim i fińskim.

Urodził się we Lwowie

Z wykształcenia jest magistrem teatrologii Uniwersytetu Łódzkiego. Urodził się we Lwowie, jego ojciec był scenografem filmowym, mama – artystką malarką i witrażystką, z pochodzenia krakowianką. Jeszcze w cza-

sie wojny przenieśli się do Rawy Ruskiej, a potem do Chrzanowa. – Ze Lwowa nic nie pamiętam, ale z Rawy Ruskiej już trochę tak. Podobno wszedłem do wraku czołgu i całe miasto mnie szukało – wspomina z uśmiechem. W Chrzanowie urodził się jego brat Piotr, obecnie prorektor krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych. Warto dodać, że to właśnie na ASP kilka lat wcześniej poznali się rodzice chłopców. Przez kilka lat całą rodziną mieszkali w Krakowie, aż do roku 1955, kiedy to Jerzy Kawalerowicz ściągnął dawnego kolegę ze studiów, wówczas już głowę rodziny Bożyków, do Wytwórni Filmów Fabularnych w Łodzi. W roku 1975 pan Bożyk dostał propozycję objęcia posady zastępcy dyrektora Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. – Jak tylko mama usłyszała, że jej ukochany Kraków się szykuje, natychmiast spakowała wszystkie graty z Łodzi – opowiada pan Jerzy. On sam pracował wtedy w Finlandii i specjalnie postarał się o urlop, żeby móc się w nowym mieście zameldować. – Było to trochę niebezpieczne, ponieważ wtedy obowiązywały paszporty jednorazowe i istniała obawa – a nuż mi nie dadzą w drugą stronę? Ale na szczęście dali.

Trudny okres – trzymamy kciuki!

Od 2005 roku rozpoczął się trudny okres w życiu Jerzego Bożyka. Po zakażeniu lewej nogi konieczna okazała się amputacja. Dwa lata później gronkowiec spowodował, że amputowano mu nogę prawą poniżej kolana. W lewej ma sztuczne kolano, które robiła dla niego ta sama firma, co dla młodego polskiego odkrywcy – Janka Meli. Obecnie jeździ na wózku i przynajmniej, że największe trudności ma z poruszaniem się po schodach. Dlatego szukając mieszkania na stałe, bierze pod uwagę tylko takie, które będzie znajdowało się na parterze.

Bardzo lubi góry, czego dowodem są uprawnienia przewodnika turystycznego PTTK (Szlak Orlich Gniazd, Jura Krakowsko-Częstochowska, Podbeskidzie, Pogórze Wielickie). Mimo problemów z poruszaniem się, nie zrezygnował z prowadzenia wycieczek – robi to, jeżdżąc na trójkołowym rowerze. – Teraz niestety rower mam rozmontowany, ale to dlatego, że kupiłem sobie silnik na przednie koło. Dzięki niemu będzie mi łatwiej też w górki podjeżdżać – tłumaczy. Wcześniej latał na lotni, a niedawno kupił sobie parolotnię i planuje zacząć na niej ćwiczyć, jak tylko uda mu się zdobyć lepszą protezę w prawej nodze.

W swoim życiu pan Jerzy wiele tras pokonał autostopem – w Polsce, Słowacji, Czechach, Węgrzech, Ukrainie, Danii... – Muszę powiedzieć, że najlepszym krajem do autostopu są Niemcy. Nie wolno tam co prawda podróżować w ten sposób ciężarówką z uwagi na ubezpieczenie, ale kierowcy osobowi biorą bez problemu i wiele kilometrów można pokonać błyskawicznie. Na przykład kiedyś przejechałem w niecałe 50 minut z Berlina do Hamburga. Jego rekord to wyjazd z okolic Wrocławia około godziny 21 i dotarcie do Kopenhagi następnego dnia około 16.

W planach na najbliższą przyszłość uwzględniła przede wszystkim zakup własnego mieszkania (obecnie mieszka z bratem), zmontowanie trójkołowego roweru z silnikiem oraz różnego rodzaju koncerty. Trzymamy kciuki za powodzenie i mamy nadzieję, że jeszcze długo Kraków (i nie tylko) będzie mógł cieszyć się jego twórczością.

BARBARA BĄCZEK

Fot. JAROSŁAW KAJDAŃSKI

[artykuł ukazał się w „W” w styczniu 2014 r. pisaliśmy o nim także w lipcu 2016 r.]

Stowarzyszenie DRWINKA



Naszym podstawowym celem jest podejmowanie działań na rzecz ochrony środowiska naturalnego oraz walorów krajobrazowych. Propagujemy proekologiczne zachowania, jak choćby wspólna troska

o czystość w naszym otoczeniu. Zaczęliśmy od zebrania ponad 5000 podpisów w obronie Parku Drwinka naszego pięknego, dzikiego zakątka.

Ważniejsze projekty zrealizowane przez nas, to m.in.:

- Dzięki naszym staraniom powstały dwa plany zagospodarowania przestrzennego chroniące cenny przyrodniczo teren Parku Rzecznego Drwinka: mpzp Drwinka-Podedworze oraz mpzp Drwinka-Bochenka.
- Wraz z Zarządem Zieleni Miejskiej zrealizowaliśmy nasz projekt OGRÓD SENSORYCZNY „SY-NESTEZJA” na rogu ulic Bochenka i Łużyckiej. Działka, na której jest ogród, wspólnym działaniem we współpracy z Radnymi Miasta i Radnymi Dzielnicy XI została przez nas obroniona przed zabudową. Zapraszamy Państwa do odkrywania tego miejsca i leżakowania z książką w tym miejscu pełnym niespodzianek.
- Dzięki naszym staraniom w parku zostały postawione tablice informacyjne
- Wysialiśmy w parku ŁĄKĘ KWIETNĄ.
- Założyliśmy ponad 30 budek lęgowych w Parku Rzecznym Drwinka oraz ptasią stołówkę w łęgu Drwinki.
- Organizujemy akcje sprzątania Parku Rzecznego Drwinka, przyczyniając się w ten sposób do ochrony środowiska naturalnego Drwinki. W ostatniej wzięło udział ponad 440 dzieci i młodzieży z przedszkoli oraz Szkoły Podstawowej nr 27. Pragniemy Państwa zachęcić do aktywnej walki z aktami wandalizmu w naszym parku, opalaniem kabli, pożarami na Drwinie na skutek nieodpowiedzialnego grillowania. Zachęcamy Państwa do udziału w naszej akcji „Jedna reklamówka mniej”. Każdy z nas posiada w domu zbędną reklamówkę. Wracając ze spaceru warto pozbierać śmieci na trasie którą przechodzimy, dokładając w ten sposób swoją cegiełkę do ochrony naszego otoczenia.
- W naszym projekcie „Zielona przygoda z Drwiną” wzięło udział ponad 200 przedszkolaków. Zorganizowaliśmy warsztaty, konkursy plastyczne oraz konkursy wiedzy o przyrodzie dla dzieci i młodzieży, eko-czytanie w parku, przyczyniając się w ten sposób do zwiększenia wiedzy o naszym środowisku i ekologicznej świadomości najmłodszych.
- Nasze akcje „Pomóż ptakom przetrwać zimę”, „Pełna miska dla urwiska” oraz „Ofiaruj żołędzie - Pomóż dzikim zwierzętom” cieszą się ogromnym powodzeniem u Mieszkańców, za co bardzo wszystkim dziękujemy.
- Wraz z Radą Dzielnicy XI i Stowarzyszeniem Przyjaciół Woli Duchackiej zorganizowaliśmy otwartą debatę „Zieleń w przestrzeni publicznej Dzielnicy XI”.
- Zorganizowaliśmy szkolenie prowadzone przez przedstawiciela „Dzikiej Kliniki” dot. postępowania z dzikimi zwierzętami potrzebującymi pomocy.
- Promujemy nasz park poprzez różne akcje społeczne, wystawy fotograficzne, grupę internetową „Park Rzecznego Drwinka” oraz organizowanie wycieczek i warsztatów edukacyjnych.



Najbliższe większe planowane przez nas wydarzenie to „POWITANIE WIOSNY” w Parku Drwinka, dnia 20.III, środa, w godz. 10:00 – 14:00, na które serdecznie Państwa zapraszamy.

Nasze Stowarzyszenie posiada swojego przedstawiciela w Radzie Dzielnicy. Jest nim Maciej Wojtczak. Zachęcamy Państwa do kontaktu i zgłaszania problemów, które Państwo napotykać w swojej przestrzeni.

Kontakt: stowarzyszeniedrwinka@gmail.com

CHCESZ WESPRZEĆ? ZAPRASZAMY

Stowarzyszenie Drwinka,
ul. Beskidzka 30 | 30-619 Kraków
nr konta: 03 1240 4432 1111 0010 7241 3035

DLACZEGO TAK MAŁO JEMY RYB?



Przecież są smaczne i zdrowe.

Ryby mają bardzo korzystny wpływ na nasz organizm, a to dzięki nienasyconym kwasom tłuszczowym, witaminie D jak również bogactwu składników mineralnych takich jak jod, selen, fluor, magnez czy wapń. Ryby to też bogactwo łatwo przyswajalnego białka.

Uwielbiam pstrąga i łososia. I właśnie te ryby kupuję najczęściej. Tym razem proponuję tołpygę. Jest to ryba słodkowodna ceniona ze względu na smaczne mięso.

Najbardziej lubię przyrządzać ryby sauté, bo można poznać ich prawdziwy smak. I tak właśnie proponuję przygotować tą rybę.

Tołpyga sauté z brokułami

Składniki: ok. 500 g filetu z tołpygi, przyprawa suszone pomidory z czosnkiem i bazylią, sól, pieprz do smaku, olej do smażenia

dodatkowo - ok. 300 g mrożonego brokuła, 5 dużych pieczarek, 1/4 strąka czerwonej papryki

1 marchewka, 1/2 czerwonej cebuli, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka oliwy, sól, pieprz do smaku

Rybę dzielimy na kawałki. Posypujemy solą i pieprzem oraz sporą ilością przyprawy suszone pomidory z czosnkiem i bazylią. Pozostawiamy w lodówce na godzinę, aby przyprawa przeniknęła w głąb mięsa.

Pieczemy rybę na patelni lekko posmarowanej olejem. Najpierw na dużym ogniu, potem zmniejszamy prąd (gaz) i powoli dopiekamy.

Wcześniej przygotowujemy jarzynkę.

W tym celu marchewkę i paprykę pokrojone w niewielkie paseczki podsmażamy lekko na oliwie. Następnie podlewamy wodą i dusimy do miękkości pod

przykryciem. Dorzucamy cebulkę w piórka, pieczarki w plasterki oraz rozgnieciony czosnek. Pod koniec należy wrzucić brokuła, posolić i popieprzyć. Dusić chwilę do miękkości jarzynek.

Rybę układamy na talerzu wraz z jarzynką, listkiem bazylii i plasterkiem cytryny.

Smacznego!

IZABELA CZOSNYKA, archiwum „W”

WIOSNA - była, jest i będzie



Fot. JAROSŁAW KAJDAŃSKI

REKLAMA



MASAŻ + BIOMECHANICZNA STYMULACJA MIĘŚNI

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE KONSULTACJE: +48 883-599-007

Biomechaniczna Stymulacja Mięśni BMS - to najnowocześniejsza metoda terapii stosowana w dysfunkcji układu ruchowego, przyspieszająca rehabilitację i poprawiająca ogólną kondycję organizmu. Ma zastosowanie u zdrowych osób jako: profilaktyka schorzeń narządu ruchu, odmłodzenie skóry, metoda poprawy ogólnej sprawności fizycznej, wzrostu siły i masy mięśniowej oraz kształtowania sylwetki. W naszym Studio do terapii BMS



MAGDALENA LIPIEŃSKA
MASAŻYSTKA

wskazaniem jest dodatkowe wykonanie profesjonalnego masażu manualnego wybranej partii ciała. Połączone zabiegi działają wspomagająco w leczeniu nadwagi i otyłości, redukcji widocznych blizn i rozstępów. Terapia BMS łączona z masażem AntiAging redukuje zmarszczki na twarzy, działa odmładzająco i litfingująco. Już po 2-3 zabiegach BMS twarz staje się jędrna, lekko zaróżowiona, bardziej napięta i wygląda świeżo, a rysy twarzy stają się bardziej wyraziste. To rezultat doskonałego odżywienia skóry i tkanki podskórnej oraz stopniowego wzrostu objętości i napięcia zwiózłych mięśni mimicznych twarzy. Zwiększa się też ilość fibroblastów syntetyzujących włókna kolagenu, kwasu hialuronowego i elastyny. W trakcie kolejnych zabiegów wyraźnie poprawia się owal twarzy i podbródka, znikają płytkie zmarszczki i spływają się głębokie.

PROMOCJA: MASAŻ MANUALNY + BMS (wybrana partia ciała) – 100 zł

STUDIO DERMAMAX, UL. NOWOSĄDECKA 46 - PON-PT: 8-20 SOB: 9-15



EKSPRESOWA NAPRAWA PROTEZ
UL. NOWOSĄDECKA 46, PON-PT: 8-21 SOB: 9-15
TEL. 883-699-007, (12) 307-05-97



IMPLANTY

STOMATOLOGICZNE

Implanty w stomatologii są najczęściej stosowane w celu uzupełnienia pojedynczych braków zębowych. Niezależnie od przyczyny utraty zęba (próchnica, nieskuteczne leczenie kanałowe, uraz, czy tzw. „paradontoza”) korona na implant, jest formą odbudowy protetycznej najbardziej zbliżoną do naturalnych zębów. Alternatywną metodą odbudowy braku zęba jest wykonanie mostu protetycznego, jednak wiąże się to z koniecznością szlifowania sąsiednich zębów (tzw. filarów), a więc ich kontrolowanego uszkodzenia.

Ma to uzasadnienie w przypadku, gdy zęby filarowe są w znacznym stopniu zniszczone przez proces próchnicowy, czy posiadają rozległe wypełnienia oraz miały przeprowadzone leczenie kanałowe.

W pozostałych przypadkach, metodą z wyboru leczenia pojedynczych braków zębowych powinno być leczenie implantoprotetyczne. W zależności od czasu, który minął od usunięcia zęba, zabieg implantacji możemy wykonać w procedurze natychmiastowej (podczas jednego zabiegu usunięcia zęba i implantacji), wcześniej (4-8 tygodni po usunięciu zęba), odroczonej (12-16 tygodni) i późnej (powyżej 6 miesięcy). Wszczepienie implantu w „świeży” zębodół po ekstrakcji jest korzystne z wielu powodów. Wykonujemy jeden zabieg, zamiast dwóch, przez co w znaczny sposób skracamy gojenie i jest to najbardziej korzystne dla pacjenta. Uzyskujemy mniejszą utratę kości oraz tkanek miękkich, a przez to unikamy dodatkowych zabiegów mających na celu odbudowę kości i dziąseł, efekt leczenia jest bardziej przewidywalny i przede wszystkim osiągamy najlepsze możliwe efekty estetyczne. W przypadku konieczności usunięcia zęba i planowania leczenia implantologicznego, należy przed podjęciem działań rozważyć możliwość implantacji natychmiastowej.



Lek. Dent. Łukasz Musiał

Specjalista Chirurgii Stomatologicznej i Implantologii



Lek. Dent. Piotr Kupiec

Absolwent Curriculum Implantologicznego PSI

ul. Nowosądecka 46, Kraków
Godziny otwarcia: Pon.-Pt.: 8-21 Sob.: 9-15
REJESTRACJA TELEFONICZNA:
883-699-007, (12) 307-05-97

„WIADOMOŚCI”: 30-693 Kraków, ul. Urwana 10 m 2, tel. kom. 504 853 960, e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl, www.wiadomoscipodgorze.pl

Redaktor naczelny: Jarosław Kajdański. Stali współpracownicy: Barbara Bączek, Izabela Czosnyka, Krzysztof Duliński, Maria Fortuna-Sudor.

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