

PULS DZIELNICY

Jak wysoki ma być Płaszów?

Wszystko wskazuje na to, że obszar „Myśliwska” objęty Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego podwoi lub nawet potroi liczbę mieszkańców. A stanie się to za sprawą dopuszczenia w planie budowy jedenaścipiętrowych bloków mieszkalnych, które - jak żalą się podgórcy internauci - wysokością nawiązują jedynie do PRL-owskich blokowisk z osiedla Lasówka.

str. 3

SPOŁECZEŃSTWO

Radosny przepis na popołudnie

Na rogu Rynku Podgórskiego i ulicy Jana Zamoyskiego, na parterze kamienicy z numerem 1 znaleźć można Radość. Zdanie to byłoby równie prawdziwe, gdyby jego ostatnie słowo nie zostało opatrzone cudzysłowem i wielką literą. Kadra świetlicy Radość stara się bowiem organizować pracę placówki w taki sposób, by nazwa dla każdego była oczywista.

str. 4

SPOŁECZEŃSTWO

IX Podgórskie Dni Otwartych Drzwi

Stowarzyszenie PODGORZE.PL oraz Dom Historii Podgórze zapraszają w dniach 24-26 września 2010 r. na IX Podgórskie Dni Otwartych Drzwi w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa. Temat przewodni tegorocznej edycji to: „Od pomysłu do przemysłu”.

str. 4

KULTURA

Pojony optymizmem - wywiad z Pawłem Kękusiem

str. 5

KOBIETA

Jak radzić sobie ze stresem?

Stres towarzyszy nam na każdym kroku w pracy, w domu, a nawet w czasie wolnym. Nie sposób się od niego uwolnić, niemniej jednak aby nie był dla nas uciążliwy możemy zastosować kilka metod radzenia sobie z nim.

str. 7

Bitwa o ekrany akustyczne

Pęknięcia ścian w niemal każdym pomieszczeniu domu na Lipskiej 22, trzęsące się podłogi i ciągły dźwięk młota uderowego to efekt uboczny prac budowlanych w ramach inwestycji „Budowa linii KST N-S etap IIA: Rondo Grzegórzeckie - Most Kotlarski - Klimeckiego - ul. Lipska wraz z przebudową pasa drogowego i budową ul. Kuklińskiego”. Kolejnym zniszczeniom zapobiegłyby ekrany dźwiękochłonne, których nie ma w planach w tym miejscu, a które będą tam, gdzie przeciwko nim protestowano - przy Lipskiej 49.

Już teraz jest tutaj nie do wytrzymania, co dopiero jak zaczną tu jeździć te wszystkie samochody - mówi Krystyna Mazurek, mieszkanka domu przy Lipskiej 22. Dom znajduje się na ruchliwym skrzyżowaniu Lipskiej i Rzebika, a po zrealizowaniu inwestycji zwiększy się jeszcze jego przepustowość, również o ciężarówce i tramwaje. Akustyk zlecony przez UMK stwierdził, że dom znajduje się w dostatecznej odległości od drogi, żeby hałas nie był uciążliwy. Nie wiem na jakiej podstawie to zrobił, skoro tu aż ściany pękają - twierdzi pani Krystyna. Dodaje, że domy przy ul. Surzeckiego i Christo Botewa znajdują się dalej od drogi, a mimo to ekrany zostały założone.

W okolicy skrzyżowania znajdują się trzy obiekty - dom mieszkalny i dwie hurtownie. Pani Krystyna jest świadoma sprzeczności ich interesów. *Hurtowniom hałas, ani samochody nie przeszkadzają, a wręcz pomagają - więcej potencjalnych klientów - mówi. Jasne jest więc, że Pani Krystyna w swych wnioskach i apelach jest osamotniona. Jej próby i odwołania do Wydziału Kontroli Wewnętrznej UMK, Prezydenta Miasta Krakowa, MPK i ZIKiT kończą się tym samym - odmową. Wszystkie zmiany w zakresie zaprojektowanych ekranów nie są możliwe na tym etapie, a wprowadzenie tych elementów do projektu jest obecnie niemożliwe ze względów proceduralnych - wyjaśnia Zbigniew*



Mieszkańcy tych bloków boją się, że ekrany akustyczne odgradzą ich osiedle od reszty świata

Fot. SK

Palenica, Wiceprezes Zarządu MPK w Krakowie. Zmiana planów grozi także cofnięciem dofinansowania UE. Anna Krzyżanowska z ZIKiT dodaje, że celowość wykonania ekranu powinna być poparta opinią akustyka. Będzie to jednak możliwe dopiero po roku od zakończenia budowy. *Do tej pory zawali mi się dom - kwituje pani Krystyna.*

Paradoksalny wydaje się fakt, że nieco dalej, w bloku przy Lipskiej 49 mieszkańcy protestują przeciw monto-

wanym tam ekranom. Boją się o spadek liczby klientów w zasłoniętych przez ekrany sklepach i aptece. Ponadto obawiają się, że ekrany położone tak blisko budynku nie spełnią swej roli i spotęgują dźwięk. Pan Adam Wrona zamieszkujący blok na Lipskiej 49 dodaje, że gruby beton odgrodzi mieszkańców od świata i zamknie ich, jak w więzieniu. Pan Adam i pani Krystyna pomagają sobie wzajemnie i starają się walczyć o swoje racje. Wymiana doświad-

czeń i sugerowanie instytucji, do których można jeszcze wnosć odwołania to jedyne, co mogą zrobić. Jak sami mówią: *bezsensowne rozmieszczenie ekranów aż rzuca się w oczy. Są tam, gdzie nikt nie mieszka i tam, gdzie ich nie chcą. Pan Adam twierdzi, że: ostatecznym rozwiązaniem będzie prokuratura, ale to grozi wstrzymaniem prac, czego chyba każdy chce uniknąć.*

Barbara Moś

przedszkole z klasą
ARCOBALENO
www.arcobaleno.com.pl

ul. Kacza 34 A - tel.: 012 653 10 62 - czynne 6.30-18.30
ul. Wystouchów 30 C - tel.: 012 357 35 29 - czynne 6.30-17.30
tel. kom.: 606 949 033

cocos bar
BORA BORA

z gazetą Strony Krakowa
rabat 10% (nie dot. piwa)

UL. MIODOWA 31
NR TEL. 790 777 950
CZYNNE: 10:00 - DO OSTATNIEGO KLIENTA

ZAPIEKANKI, KEBABY,
PROMOCJE
NAJLEPSZE W CAŁYM MIĘŚCIE

Orange
IMAX

KONKURS
STR. 5

HUBBLE 3D

PREMIERA
17 WRZEŚNIA

WZĘĆ DARMO I WYGRAJ BILETY NA SEANSY

Sonda

Zapytaliśmy Podgórczan co sądzą o planowanym obciążeniu podatkiem VAT książek i podręczników. Wcale nie byliśmy zdziwieni odpowiedziami. My również uważamy wszelkie obciążenia fiskalne dotyczące literatury za olbrzymi błąd. Według statystyki tylko około 30% Polaków czyta książki (jedną i więcej rocznie). Nie rozumiemy, jak w sytuacji upadku czytelnictwa można decydować się na taki krok. To postępująca hamburgeryzacja społeczeństwa.

zebrał: Seweryn Klęk

Co sądzą Państwo o obciążeniu stawką VAT sprzedaży książek i podręczników?



Podgórzanka

Bardzo niedobry pomysł. Rodziny wielodzietne nie poradzą sobie z zakupem podręczników szkolnych. Ja mam trójkę dzieci w wieku licealnym i teraz jest już mi bardzo ciężko wyposażyć je w książki.

Wyższe ceny na książki to bzdura, ludzie nie będą ich kupować.



Joanna

We wrześniu wydałam na zakup podręczników dla dwójki dzieci bardzo dużo pieniędzy, taka podwyżka tylko dobije domowe budżety.

To nie ma żadnego sensu, ile na tych książkach zarobi państwo? Pieniądze pójdą na utrzymanie armii urzędników, a my? My do kolejnej pracy żeby zarabiać na podatki.



Marta

Podwyżka VAT-u na książki to powinno być wykluczone, VAT 0 % !! I tak przecież już prawie nikt nie kupuje książek! Jeśli nie chcemy społeczeństwa analfabetów, niech będą one jak najtańsze.



Robert

Szczerze, to już teraz książki w Polsce są za drogie na kieszenie Polaków. Wzrost ceny pogłębi, to że ludzie będą jeszcze mniej czytali niż teraz. To bardzo zły pomysł na zapewnianie kasy państwa.



Sławomir

To głupota!! Czytających z roku na rok ubywa, podniesienie VAT-u tylko pogorszy sytuację.

W jakim kraju my żyjemy, że nie dba się o kulturę? Podwyżka podatku na książki to najgorszy z możliwych sposobów na oszczędności.

Państwa zdaniem

List od pani Krystyny Mazurek z Lipskiej 22

Mieszkam na skrzyżowaniu ul.Lipskiej i Rzebika. Od dłuższego czasu trwa budowa linii KST N-S etap IIA: Rondo Grzegorzeckie-Most Kotlarski- Klimeckiego- ul.Lipska wraz z przebudową pasa drogowego i budową ul.Kuklińskiego. Pisałam prośbę do Zarządu Infrastruktury Komunalnej i Transportu w Krakowie o założenie ekranów akustycznych chroniących moją posesję przy ul.Lipskiej 22. Otrzymałam pismo z odmową, ponieważ pan akustyk stwierdził, że mój dom znajduje się w wystarczającej odległości od ruchliwej ulicy. W tej chwili z powodów budowy drogi i pracy maszyn drogowych popękały w domu ściany, a okna w ogóle nie można otworzyć. Nie wiem jak pan akustyk to zbadał, skoro domy przy ul. Słurzeckiego znajdują się dalej od drogi i ekrany zostały zainstalowane. Nie wyobrażam sobie, jak będzie, gdy będą jeździć tiry i samochody na giełdę warzywną i samochodową oraz inne do trasy A-4. Zwracam się więc z prośbą o pomoc w rozwiązaniu tej sprawy.

Mazurek Krystyna

CHCESZ BYŚMY O CZYMŚ NAPISALI? PRAGNIESZ PODZIELIĆ SIĘ SWOJĄ OPINIĄ?

CZEKAMY NA TWOJE LISTY, WIADOMOŚCI, MAILE I TELEFONY

redakcja@stronykrakowa.pl

tel. 530-756-231

GG: 23276773

TU MOŻE SIĘ ZNALEŹĆ TWOJA REKLAMA! POWIERZCHNIA REKLAMOWA NAWET ZA 38,50 ZŁ NETTO OD MODUŁU

www.stronykrakowa.pl
reklama@stronykrakowa.pl

tel. 530-756-231

tel. 697-397-750

STRONY KRAKOWA Bezpłatna gazeta dzielnicowa, wydanie dla dzielnicy XIII, 13 września 2010 r.

Adres redakcji: Kraków, Rynek Dębnicki 1/2; e-mail: redakcja@stronykrakowa.pl, tel.: 530-756-231, Wydawca: "Perspecta" Agencja Wydawniczo Reklamowa, 30-319 Kraków, Rynek Dębnicki 1/2, NIP: 772-185-43-45 Druk: Presspublika Sp.z.o.o., Redaktor naczelny: Seweryn Klęk, Redaguje zespół: Borys Burzawa, Katarzyna Mickiewicz-Burzawa, Agnieszka Mickiewicz, Barbara Moś, Urszula Rafa, Anna Wuwer, Korekta: Edyta Kowalczyk Skład: własny, Reklama: reklama@stronykrakowa.pl, 530-756-231, 697-397-750

PRZEDSZKOLE
niebieska żabka
www.niebieskazabka.pl
600 055 055
12 357-10-60
ul. Mieszczkańska 13
okolice Ronda Grunwaldzkiego

RABATY!

OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW SZOFER

Kategorie: A, A1, B, B1, C, B+E, C+E

30-533 Kraków
ul. Rynek Podgórski 3
Zapraszamy 11-17
www.szofer.krakow.pl

tel. 12-656-38-72 kom. 501-475-718
fax. 12-296-19-26 biuro@szofer.krakow.pl

DENOBIS OKNA PCV DRZWI ŻALUZYJE ROLETY

z gazetem rabat 5%

- długoletnie doświadczenie
- bezpłatny pomiar
- profesjonalny montaż
- doradztwo

Kraków
Zakopiańska 58
(pomiędzy Max Fliz a stacją Orlen)

tel. 12 290 91 92, www.denobis.pl, sklep@denobis.pl

MAX-FLIZ
Park Handlowy ZAKOPIANKA

maxi okazje

Płytki 20x60 Mosaico
54,90 zł/m²

EMIGRES - HISPANIA

TRES Komplet baterii M-TRES
470 zł

Bateria umywalkowa + Bateria prysznicowa

ŁÓŻKO ALICANTE
3 950 zł
Cena bez ślizaka i materaca

Zapraszamy również do **OUTLETmeble**
za salonem MAX-FLIZ ul. Zakopiańska 58

Jak wysoki ma być Płaszów?

Wszystko wskazuje na to, że obszar „Myśliwska” objęty Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego podwoi lub nawet potroi liczbę mieszkańców. A stanie się to za sprawą dopuszczenia w planie budowy jedenastopiętrowych bloków mieszkalnych, które – jak żalą się podgórcy internauci – wysokością nawiązują jedynie do PRL-owskich blokowisk z osiedla Lasówka.

Wzrost liczby mieszkańców rzeczonego obszaru to część strategii rozwoju miasta wyznaczonej przez UMK oraz efekt projektu zagospodarowania przestrzennego obszaru „Myśliwska” Biura Planowania Przestrzennego UMK. Mieszkańcy Krakowa mieli możliwość zgłaszania poprawek do tego projektu, do trzeciego sierpnia tego roku. Zgłosili ich ponad 200. Niestety żadna dotycząca zmiany dopuszczalnej wysokości budynków nie została zaakceptowana. Prezydent Miasta, który wydał takie zarządzenie argumentuje, że projekt planu wyznacza maksymalną wysokość zabudowy nie określając jej jako parametru obligatoryjnego. (...) Wysokość budynków w poszczególnych terenach dostosowana musi zostać do istniejącego zainwestowania, zgodnie z regulacjami zawartymi w przepisach odrębnych, jak również docelowa wysokość budynków uzależniona będzie od dotrzymania przez in-

Czy płaszowskie bloki staną niebawem w cieniu czterokrotnie wyższych wieżowców?



westora (przyp. red. - który jeszcze nie jest znany) pozostałych wskaźników wyznaczonych planem. Dodam, że wskaźniki te ustalone zostaną przez Biuro Planowania Przestrzennego Urzędu Miasta. Mieszkańcy obawiają się, że tak elastyczne zapisy mimo wszystko umożliwią inwestorom forsowanie swoich jedenastu pięter.

Dlaczego mieszkańcy obawiają się kolosów? Większość bloków w

okolicy ma od trzech do pięciu pięter. Obecnie deweloperzy budują maksymalnie sześciopiętrowe bloki. Po uchwaleniu planu pomiędzy niewielkich budynków powyrastają wieżowce, co zburzy ład przestrzenny i zagrozi powstaniem niechcianych blokowisk. Nie byłoby to aż tak szokujące dla mieszkańców, gdyby nie to, że na terenie sąsiadującym – rejonie Płaszowska-Krzywda – maksymalna wysokość wszyst-

kich budynków wielorodzinnych to 18 metrów, czyli połowę mniej!

Wnioski mieszkańców postulujące skrócenie wież o połowę zostały odrzucone z tym samym wspomnianym uzasadnieniem, co te domagające się przynajmniej zmiany rozłożenia potencjalnych wieżowców. Nie przekonuje ono jednak mieszkańców, którzy w dalszym ciągu z przestrachem patrzą na poczynania planistów. Wytykają im również niekonsekwencję, jako że plany przewidują wyparcie przemysłu z Płaszowa dla rozbudowy infrastruktury mieszkaniowej, nie uwzględniając zanadto aktów własności przedsięwzięcia, podczas gdy odrzuca się obywatelskie projekty publicznych parków powołując się na akty własności zlokalizowanych tam prywatnych ogródków działkowych.

Protestujący mieszkańcy to między innymi działacze stowarzyszeń podgórczych – Podgórze.pl oraz Stowarzyszenie Podgórskie, a także pojedynczy działacze. Ich protesty zawarte zostały w masowo podpisywanych wnioskach poprawek oraz publicznej dyskusji nad projektem, która była organizowana 29 czerwca 2010 roku.

To co udało im się wywalczyć, to poprawki dotyczące zwiększenia ilości parkingów dla rowerów typu park&ride w kilku miejscach. Szkoda, że to jedyne, z czym zgadzają się z mieszkańcami władze miasta.

Barbara Moś

W skrócie:

Nabór na partnera

23 sierpnia na stronach biuletynu informacji publicznej miasta Krakowa pojawił się następujący komunikat: „Zarząd Budynków Komunalnych działając w imieniu Gminy Miejskiej Kraków ogłasza nabór na partnera projektu dotyczącego utworzenia galerii sztuki w budynkach położonych przy ul. Powstańców Wielkopolskich 1, 1A i ul. Limanowskiego 51, będącego przyszłym użytkownikiem nieruchomości”. Chodzi o budynek dawnych koszar, w których wcześniej znajdował się m.in. Zajazd św. Benedykta. Kandydat, który zechce zostać przyszłym użytkownikiem ów budynku musi spełniać nie lada wymagania, np. posiadać prawo do wystawiania wszystkich dzieł artystów/artysty czy mieć doświadczenie we współpracy z narodowymi muzeami, tak krajowymi jak i zagranicznymi.

Borys Burzawa
więcej na: www.bip.krakow.pl

Betonowy tunel powędrował na Zabłocie

Betonową rzeźbę autorstwa Mirosława Bałki przedstawiającą tunel z napisem „auschwitzieliczka” przeniesiono w poniedziałek 30 sierpnia z Placu Niepodległości w okolice dworca PKP Kraków - Zabłocie. Wąży 17 kolos, jak do tej pory upodobany był głównie przez miejscowych kłoszardów, którzy przyciągali do środka ławki i urządzali pod napisem alkoholowe libacje.

Borys Burzawa



Kredyt hipoteczny
na gotowe nieruchomości

Wprowadzamy 0% prowizji

www.citihandlowy.pl

Zapraszamy do oddziału w Krakowie:
ul. Kalwaryjska 12, tel. 12 255 6910
12 255 6911

Citi never sleeps

citi handlowy

Radosny przepis na popołudnie

Na rogu Rynku Podgórskiego i ulicy Jana Zamoyskiego, na parterze kamienicy z numerem 1 znaleźć można Radość. Zdanie to byłoby równie prawdziwe, gdyby jego ostatnie słowo nie zostało opatrzone cudzysłowem i wielką literą. Kadra świetlicy Radość stara się bowiem organizować pracę placówki w taki sposób, by nazwa dla każdego była oczywista.

Świetlica działa od 1994 r. jako placówka Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Na początku, kiedy jeszcze była ściśle związana z parafią św. Józefa, funkcjonowała pod nazwą Quo vadis. Obecnie kierownikiem jest Monika M. Porębska, która ze świetlicą Radość jest związana już od dwunastu lat. W przypadku Pani Moniki to praca, a nie lokalizacja mieszkania przesądza o przynależności do społeczności lokalnej. Prowadzenie świetlicy nierozdzielnie łączy z dzielnicą, w której się ona znajduje, ponieważ z jej mieszkańcami i instytucjami ma się do czynienia na co dzień. O bagażu własnych doświadczeń pedagoga oraz o roli świetlicy Radość w Podgórzu opowiedziała nam jej prowadząca.

Etykieta z błędem

Świetlica Radość jest finansowana przede wszystkim przez TPD oraz otrzymuje środki z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Z założenia każda świetlica środowiskowa jest placówką wsparcia dziennego, ukierunkowaną na prowadzenie działalności opiekuń-

czo-wychowawczej. Rodzice nie ponoszą żadnych kosztów zapisu dziecka do świetlicy. Stąd wynika, często pojawiające się, błędne wyobrażenie o działalności prowadzonej przez świetlice środowiskowe. Dla wielu fakt, iż zajęcia są za darmo jest kojarzony z gorszą jakością. Poza tym, działalność opiekuńczo-wychowawcza nie zawsze jest kojarzona najlepiej. Świetlicy przypina się etykietę miejsca, gdzie jakoś można spędzić czas, jeśli nie ma się innej, lepszej możliwości. Tymczasem jest zupełnie odwrotnie. Każdy rodzic może zapisać dziecko do świetlicy, bez względu na status materialny czy sytuację rodzinną. Chętnych jest więcej niż miejsc, a kompetentna kadra dba o atrakcyjność zajęć - przekonuje kierownik Porębska.

Nauka, zabawa, planowanie zakupów, obiad w restauracji... - to wszystko w harmonogramie

Do świetlicy Radość uczęszczać mogą dzieci w wieku szkolnym od 6 do 18 roku życia. Obecnie zapisanych jest 150 dzieci, regularnie pojawia się ok. 40. Mimo iż różnice wieku czasem są bardzo wyraźne, nie stanowi to problemu. A wręcz przeciwnie, starsi przychodzą z sentymentu i chętnie opiekują się młodszymi. U nas nie pracuje się grupami, funkcjonuje tzw. system rodzinkowy. Starsze i młodsze dzieci mają obowiązki dostosowane do wieku, ale jednakowe prawa. W okresie wakacyjnym organizowane były półkolonie w ramach projektu „Lato w mieście”. Świetlica działa wtedy w innym trybie,

Dzieci zainspirowane faktem, że Podgórze ma swoją lokalną prasę, postanowiły redagować własną gazetę. W ciągu jednego dnia podgórski rynek prasowy wzbogacił się aż o cztery nowe tytuły!



Fot. SK

niż ten który zaczyna się od września. Obecnie dzieci spędzają czas w świetlicy w godzinach od 14:30 do 18:30. Czym się wtedy zajmują? Nieodłącznym punktem harmonogramu jest oczywiście odrabianie lekcji i uzupełnianie wiedzy zdobytej w szkole. Prowadzone są warsztaty i zajęcia, które ze względu na formę traktowane są przez dzieci jako zabawa, a przez kadre jako sposób przekazania wychowankom wiedzy i nowych umiejętności. Staramy się tak organizować pracę świetlicy, żeby każdy czuł się za nią odpowiedzialny. Wspólnie z wychowankami układamy listy potrzebnych artykułów, razem robimy zakupy. Nie trzeba chyba wspominać o takich rzeczach jak wspólne posilki czy dyżurne zmywanie naczyń. Chcie-

libyśmy uczyć dzieci odpowiedniego zachowania się w różnych sytuacjach życiowych. Dlatego czasem wychodzimy do restauracji, gdzie dzieci składają zamówienie, poznają zasady etykiety przy stole - opowiada kierownik świetlicy.

Niech wszyscy wiedzą!

Dzieci nie przychodzą do świetlicy pod przymusem, pod tym względem jest to miejsce funkcjonujące w ich odbiorze jako przeciwieństwo szkoły. Wychowankowie poznają reguły i powinni się do nich stosować. Jeśli nie, czeka je indywidualna rozmowa z przedstawicielem kadry. Wszyscy traktowani są bardzo poważnie, co jak nic innego motywuje dzieci do szanowania porządków panujących w świetlicy. Znajdujemy w każdym jego dobre strony i

ogłaszamy o nich całemu światu! Niech wszyscy wiedzą! A rodzice dowiedzą się na pewno - akcentuje Pani Monika. W pomieszczeniach świetlicy nie ma zamków w drzwiach. Pomiedzy pokojem z biurkiem dyrektora a salą komputerową nie ma nawet drzwi. Dzieci wiedzą, że nie powinny tam wchodzić bez pozwolenia. To wystarczy, bo przecież szanujemy się wzajemnie. Wszyscy doskonale znają zasady, wiedzą jakie są ich zadania, żeby wszystko wyglądało jak należy.

Stosunki dobrosąsiedzkie

Kupujemy z dziećmi pół kilo jabłek, pani w sklepie w okolicy pakuje nam 2. W cukierni niedaleko wiedzą, że dzieci lubią słodycze i na wiedzy nie poprzestają. Zawsze możemy liczyć na grzecznościową naprawę sprzętu elektronicznego ze strony zaprzyjaźnionych specjalistów z okolicy. My ze swej strony również staramy się być dobrym sąsiadem - kontynuuje opowiadanie o funkcjonowaniu placówki Pani Monika. Świetlica współpracuje z parafią św. Józefa, kołami charytatywnymi, nauczycielkami i psychologami. Zgłasza się wielu chętnych do pomocy wolontariuszy, przede wszystkim z IV LO w Podgórzu oraz studenci. Bardzo ważne są kontakty przedstawicieli kadry z rodzicami. Świetlica jest w pewnym sensie instytucją integrującą mieszkańców w tej części dzielnicy. Radość jest jedyną tego rodzaju placówką prowadzoną przez TPD w Podgórzu.

Anna Wuwer



Pokaz złoceń w pracowni przy ul. Węgierskiej

źródło: PODGORZE.PL

IX Podgórskie Dni Otwartych Drzwi

Stowarzyszenie PODGORZE.PL oraz Dom Historii Podgórza zapraszają w dniach 24-26 września 2010 r. na IX Podgórskie Dni Otwartych Drzwi w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa. Temat przewodni tegorocznej edycji to: „Od pomysłu do przemysłu”.

Jak co roku w ostatni weekend września uczestnicy imprezy będą mieli okazję zaglądnąć w miejsca na co dzień niedostępne i będą uczestniczyć w specjalnie przygotowanych wydarzeniach. W sobotę „otworzymy drzwi” ponad 30 obiektów, będzie można m.in. odwiedzić „Dom pod Lipakami”, stopień Wodny Dąbie czy dawną Fabrykę Dobrowolskiego, a także inne zabytkowe obiekty oraz pracownie artystyczne i wytwórnie, gdzie będą odbywać się pokazy.

W niedzielę zaprosimy na kilkanaście tematycznych spacerów m.in. „Mój Ludwinów” czy „Niewidzialne warownie Podgórza”, „Park Jerzmanowski”, a także „Podgórze for Beginners” w wersji anglojęzycznej.

Podgórskie Dni Otwartych Drzwi to wyjątkowa okazja do poznania wspaniałych miejsc i zabytków Podgórza, szansa na odkrycie piękna i magii jakie czekają na prawym brzegu Wisły.

Szczegółowy program będzie można poznać w połowie września na www.podgorze.pl oraz w mediach. Zostanie również zamieszczony 18 września w Dzienniku Polskim, w wersji drukowanej będzie również dostępny w Domu Historii Podgórza (ul. Limanowskiego 13).

źródło: PODGORZE.PL

Będą uczyć rodziców

W tym miesiącu, w dwóch placówkach Śródmieścia i jednej Podgórza rusza nowy projekt edukacyjny skierowany, co ciekawe, do rodziców dzieci w wieku 0-3 lat. Szkoła dla rodziców ma za zadanie uczyć, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i wychowaniem bez przemocy.

Projekt realizowany jest w ramach grantu Fundacji Dzieci Niczyje. Na zajęciach rodzice małych pociech będą mogli dowiedzieć się od prowadzących lekcje psychologów ze Stowarzyszenia Dobrej Nadziei, co zrobić, gdy ich dziecko nie chce jeść, okazuje złość, robi „sceny” w sklepie z zabawkami czy psoci w domu.

Celem zajęć jest m.in.: zapoznanie rodziców z podstawowymi informacjami z zakresu psychologii rozwojowej, zagadnieniami pedagogiki, konsekwencji w wychowaniu, konstruktywnego rozwiązywania problemów i konfliktów, sztuki komunikacji, przekazywania dzieciom zasad, pomagania dzieciom z trudnościami (np. zaburzeniami uwagi i nadaktywnością) etc.

Szkoła szczególnie nacisk ma kłaść na umiejętność komunikowania się w rodzinie i rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy, zarówno tej fizycznej, jak i psychicznej.

Na zajęcia uczęszczać może każdy zainteresowany podniesieniem swoich rodzicielskich kompetencji rodzice, wychowujący przynajmniej jedno dziecko w wieku 0-3 lat. W szczególności projekt adresowany jest do rodziców, którzy korzystają z pomocy Miejskiego Ośrod-



źródło: Stowarzyszenie Dobrej Nadziei

Podczas gdy rodzice będą się uczyć, dzieci będą tuż obok pod opieką pracowników Fundacji, którzy postarają się o jak najciekawsze zagospodarowanie ich czasu

ka Pomocy Społecznej w Krakowie lub innych placówek zajmujących się realizacją zadań z zakresu pomocy społecznej (np. ośrodki terapii i poradnictwa rodzinnego), a także poradni psychoterapii, przychodni i szpitali dla dzieci i młodzieży.

Do grudnia tego roku Stowarzyszenie Dobrej Nadziei ma zamiar przeprowadzić 4 cykle szkoleń. Każdy cykl obejmować będzie 10 zajęć trwających 1,5 godziny. Spotkania w jednej edycji będą odbywały się co tydzień. Udział w zajęciach jest bezpłatny. Nad realizacją projektu czuwa koordynator

- Katarzyna Pytko-Kiełkowska, tel. 12 633 35 31, 12 262 92 99, adres e-mail: kasiapytko@vp.pl.

Zapisać się można mailowo, pisząc na adres: opit_basztowa@op.pl oraz osobiście, bądź telefonicznie, od poniedziałku do piątku, między 10:00, a 18:00 w następujących miejscach:

- ul. Batorego 5, Kraków - Śródmieście, tel.: (12) 633 35 31,
- ul. Basztowa 3, Kraków - Śródmieście, tel.: (12) 431 18 08,
- ul. Stoczniovców 7, Kraków - Podgórze, tel.: (12) 262 92 99.

Borys Burzawa

ARTYKUŁ SPONSOROWANY:

Hubble 3D

Zapraszamy na podróż w czasie i przestrzeni, dzięki której dowiesz się jak niezwykle jest Wszechświat, w którym żyjemy!

Przez ostatnie dwie dekady Kosmiczny Teleskop Hubble'a dostarczał nam fascynujące obrazy Wszechświata. Dzięki zrealizowanemu we współpracy z NASA filmowi „Hubble 3D” stajemy się świadkami ostatniej misji serwisowej do tego najsłynniejszego orbitalnego obserwatorium. Wykonane przez astronautów nagrania, wykorzystujące zaawansowaną technologię IMAX 3D, pozwolą przeżyć nam zapierającą dech w piersiach przygodę, gdy wraz z załogą wahadłowca Atlantis znajdziemy się przy kosmicznym teleskopie.

Film „Hubble 3D” to również obrazy i animacje odsłaniające tajemnice Wszechświata. Niesamowite fotografie pierścieni Saturna, „Myszy”, czyli pary galaktyk skręconych i rozdartych przez grawitacyjny taniec, czy „Filarów stworzenia” w mgławicy Orzeł to tylko niektóre spośród „bestsellerów” orbitalnego obserwatorium, które pojawiają się na gigantycznym ekranie. Dopiero jednak przelot przez Wielką Mgławicę w Orionie, czy skok do granic dostępnego dla nas Wszechświata daje wrażenie prawdziwej podróży w czasie i przestrzeni.

„Oglądanie obrazów uzyskanych przez Kosmiczny Teleskop Hubble'a w trzech wymiarach można porównać do prawdziwej kosmicznej wyprawy. To nie to samo, co zdjęcia na pocztówkach” - Frank Summers, astronom z NASA Space Telescope Science Institute w Baltimore.

www.kinoimax.pl

KONKURS ODPOWIEDZ NA PYTANIE: W KTÓRYM ROKU WZNIESIONO NA ORBITĘ TELESKOP HUBBLE'A?

WYŚLIJ NAM MAIL LUB
SMS Z ODPOWIEDZIĄ,
PODAJ W NIM SWOJE
IMIĘ, NAZWISKO,
NR TELEFONU

I WYGRAJ BILETY
NA SEANS

HUBBLE 3D
W KINIE
ORANGE IMAX

ODPOWIEDŹ ŚLIJ
DO 19 WRZEŚNIA

NA ADRES:
KONKURS@STRONYKRAKOWA.PL
LUB NR TELEFONU:
697 397 750

Pojony optymizmem

Wywiad z Pawłem Kękusiem

Kiedy zaczęła się Twoja twórczość poetycka?

Był to rok 2000, a zaczęło się od konkursów radiowych. Będąc na wakacjach słuchałem radia, w którym odbywały się konkursy dotyczące pozdrowień z wakacji. Miały one mieć krótką formę - maksymalnie mogły zawierać tylko 10 słów i miały być rymowane. Z rymowaniem nigdy nie miałem problemów, a że byliśmy wtedy poza miastem to i tematów było więcej. Wysłałem raz i wygrałem namiot, wysłałem drugi raz i wygrałem plecak, a jak wiadomo apetyt rośnie w miarę jedzenia. Potem był kolejny konkurs, w którym chodziło o wiersz o tematyce miłosnej, a ta tematyka jak każdemu, tak i mnie jest bliska, więc te utwory posypały się lawinowo. Ale oprócz tego, że one powstawały to nic dalej z nimi się nie działo, aż pewnego razu koleżanka podsunęła pomysł stworzenia strony internetowej, na której mógłbym umieszczać wiersze. Za jej namową powstała strona i tam też zostałem dostrzeżony, a później pierwszy tomik, drugi, trzeci, czwarty i w między czasie sporo wieczorów autorskich - m.in. w Domu Kultury Podgórze, Śródmiejskim Domu Kultury przy ul. Mikołajskiej, kawiarni Ptasiak na Kazimierzu, na scenie Teatru Molier na Szewskiej albo ostatnio w Piwnicy Artystycznej przy ul. Czarnowiejskiej i był również jeden w kawiarni u Wiślaków, a to dlatego, że jeden z tomików poświęciłem w całości mojej wielkiej pasji i miłości jaką jest Wisła Kraków.

Jesteś kibicem?

Tak, jestem aktywnym kibicem. Jeżdżę na wszystkie mecze. Najdalsze wyjazdy były do Białegostoku i do Gdańska, a za naszą reprezentacją pojechałem na Euro do Austrii.

Co Cię skłoniło, by wydać tomik poświęcony w całości Wiśle Kraków?

Może inaczej - nie co, a kto. Otóż kilku piłkarzy, kiedy otrzymali ode mnie mój pierwszy tomik, wpadło na pomysł bym choć kilka wierszy poświęcił Wiśle Kraków. Do tego nie trzeba było mnie długo namawiać, tym bardziej, że miałem już w komputerze kilka gotowych wierszy, a wiadomo, że każdy mecz to kolejny temat do pisania - mecz to emocje, ogromna pasja i o tym też był ten tomik.

Skąd czerpiesz tematy do swoich wierszy?

Ogromnie lubię podróżować, inspirujące są dla mnie góry. Uwielbiam na nie patrzeć albo, o ile to jest możliwe, poruszać się po nich. Po takich wyjazdach tematów jest bezkres. W tamtym roku udało mi się pojechać nad morze i okazało się, że morze także jest inspirujące. Bliską mi tematyką jest religia. Ani jej nie unikam, ani specjalnie jej nie poszukuję - ona do mnie dociera samoistnie.

Paweł Kękuś to młody, pełen inspiracji poeta z Podgórze, którego twórczość rozpoczęła się 10 lat temu i wciąż nabiera nowych barw



Fot. nadesłana przez P. Kękusia

Który z tematów jest Ci najbardziej bliski?

Uwielbiam opisywać naturę, zjawiska, ich nieustanną metamorfozę. Lubię także tematykę uczuć - zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych, jest to temat tak obszerny, że wręcz nieskończony. Tak więc uczucia, miłość i przyroda, ale piszę także o moim dniu codziennym. Paradoksalnie ktoś mógłby spytać co w nim jest takiego niezwykłego. Otóż jest, bo oprócz tego, że są ograniczenia, to myślami można odpłynąć o tysiące kilometrów, a wystarczy włączyć telewizor albo obejrzeć film i już jest kolejny temat, który dzieje się tu i dzisiaj, i dla mojej osoby. Ogólnie, jeśli chodzi o tematykę to jest to studnia bez dna.

Jakiej tematyce będzie poświęcony kolejny tomik?

Tu mam dylemat, gdyż kilka osób namawia mnie aby nie pisać o wszystkim i o niczym, tylko sprecyzować tematykę i wydać przykładowo tomik od a do z poświęcony tematyce miłosnej lub religijnej. Jest też pomysł aby wydać tomik z bajkami dla dzieci. Dylematów więc jest troszkę, dlatego też konkretne wiersze nie są jeszcze powybierane, bo nie wiem jaki owoc ma być na końcu.

Gdzie są dostępne Twoje tomiki?

To jest tak, że ich dystrybucja do tej pory odbywa się za pomocą poczty pantoflowej albo podczas wieczorów autorskich, ale ma się to wkrótce zmienić. Jestem w tej sprawie umówiony z wolontariuszką i ona wraz ze znajomymi obmyśliła strategię jak wyjść z tymi tomikami do większego grona nabywców.

A czy któryś wiersz jest dla Ciebie szczególnie? Czy masz jakiś swój ulubiony?

Kilka by się znalazło. W pierwszym tomiku wiersz pt. „Piękna nieznajoma”. W drugim tomiku wiersz o tema-

tyce religijnej „Matko miłosierna zmiłuj się nad nami”, do którego słowa i wersy się same układały. W drugim tomiku także wiersz ogromnie optymistyczny, ale mówiący o mnie, o tym co myślę i jak odczuwam - „Pojony optymizmem”. W trzecim tomiku o Wiśle - „Wisła Świętym Gralem”. W ostatnim tomiku jest kilka, m.in. wiersz poświęcony mamie, do którego mam szczególnie stosunek oraz wiersz pt. „Pytania”.

Czy masz jakiś swój autorytet literacki? Ulubionego poeę, z którego czerpiesz inspiracje?

Ogromnie mi imponowała Wisława Szymborska, ale nie jej wiersze tylko jej krótkie formy literackie, a mianowicie moskaliiki, limeryki oraz lepiej. Stworzyłem ich kilkaset i stwierdziłem, że pasowałoby poszukać kogoś, kto mnie zainspiruje, ale w innym kierunku. Na drugim biegunie znalazł się poeta Roman Brandstaetter, dlatego że jego ogromną pasją są wiersze o tematyce religijnej, a ona również jest mi bliska. Podziwiam także piękne i głębokie wiersze Herberta, ale z niego czerpać jest i łatwo, i trudno, bo jego wiersze są tak doskonałe, że ta półka jest za wysoka, ale udowodnia to, ile człowiek musi się jeszcze uczyć pisarstwo, by do tej doskonałości udało mu się dojść. Cenię także czeskiego poeę Jaroslawa Seiferta, którego poezja jest albo miła, łatwa, przyjemna albo ogromnie dosadna i naładowana emocjami, a tak jeszcze pisać mi się nie udaje. Pięknie pisali także ks. Twardowski, Czesław Miłosz, rosyjski poeta Jesienin, a więc jeśli chodzi o paletę poetów, których podziwiam, to właściwie jest ona nieograniczona.

Twoje wiersze przepelnione są optymizmem i humorem, czy na ogół także jesteś osobą optymistyczną?

Tak, odkąd pamiętam to zawsze byłem uśmiechnięty i optymistycznie pa-

trzący na świat pomimo wszystko. Inaczej mówiąc: ja wolę widzieć szklankę pełną do połowy, niż pustą. Tak jest po prostu o wiele łatwiej.

Co chciałbyś przekazać czytelnikom poprzez swoją twórczość? Czy masz jakieś swoje motto życiowe?

Motto mam - „Jak się nie ma co się lubi, to się lubi co się ma lecz nie zawsze co się ma, to się szczerze lubi da”, ale zawsze i pomimo wszystko warto, i to niezależnie od tego czym się człowiek zajmuje, starać się dawać z siebie wszystko. Być może ktoś to doceni lub swoim postępowaniem komuś pomożemy, coś ułatwimy, i dlatego warto. Tak więc optymizm, optymizm i jeszcze raz optymizm - innej recepty nie ma. A jeśli człowiek patrzy w ten sposób to samoistnie otwierają mu się nowe perspektywy. Jest też powiedzenie, że dobro ofiarowane powraca i uważam, że jest to święta prawda, bo pomimo wszystko jestem otoczony przez osoby mi przychylnie, pomocne i wciąż od wielu lat jest wąskie grono dobrych, starych, prawdziwych przyjaciół, na których zawsze mogę liczyć.

Jakie jest Twoje marzenie?

Takie największe to wstać, odepchnąć wózek w kąt i pobiegać sobie, ale ja do tego podchodzę odrobinę inaczej. Owszem mam marzenia duże i małe, ale ja je staram się realizować i określać poprzez małe cele, które mnie do tych ogromnych marzeń, krok po kroczku, doprowadzają. A więc mam marzeń bardzo dużo, a celów jeszcze więcej, ale nie zapuszczając krok po kroczku udaje się je spełniać. Kolejny cel to kolejny tomik. Będzie z nim o tyle łatwiej, że mój wujek zadeklarował pomoc i pomoże go wydać, a więc spełni się jedno z moich marzeń.

Dziękuję za rozmowę.

Agnieszka Mickiewicz

WOK ZAŁOŻONA 1979

ZRB GALERIA STAROCIE ANTYKI

Rynek Podgórski 9
30-518 Kraków
Tel: 505-361-576
www.zrb-antyki.pl
Pn-Pt: 12:00-17:00

W ofercie mamy: porcelana; zegary; ubrania;
lampy; meble; potrzebne...

Ozdobimy dla Ciebie wszystko...

DECOUPAGERIA
krajna łagodności twórczej

Klimatyczne upominki zdobione techniką decoupage i nie tylko,
dla Ciebie i twoich bliskich

ul. Borsucza 16a tel. +48 691 759 269
(przecznica ul. Brożka) e-mail: kahsi@wp.pl

www.decoupageria-krakow.pl

WYPOŻYCZALNIA PŁYT DVD I BLU-RAY

VIDEO Film

Największy wybór filmów w mieście

ul. Kalwaryjska 20
30-504 Kraków
tel. 12-656-53-27

Sprawdź to!
www.wypożyczalnia-video.pl



Moje stare, kochane Podgórze

Tekst został napisany w oparciu o wspomnienia p. Michaliny Uznańskiej z domu Kołodziejczyk, rodowitej mieszkanki Podgórza.

„Uważajcie dziewczuchy, bo chachary idą”

Nie ma Ronda Matecznego, asfaltowej dwupasmówki oraz krzyczących przy ul. Kalwaryjskiej neonów i kolorowych reklam. Gwar ulicy jest inny. Głosy przechodniów mieszają się ze stukotem końskich kopyt, zgrzytem wozów, sygnałem gotowego do odjazdu tramwaju. Nad sklepami wiszą stonowane szyldy, a wśród nich chociażby „Masarnia”, „Szynk”. Aby poczuć atmosferę Podgórza sprzed siedemdziesięciu lat, wystarczy na chwilę zamknąć oczy i wsłuchać się w te dźwięki...

W zimie wybiegające ze szkoły przy ul. Zamojskiego dzieci zjeżdżały na swoich teczkach ulicą Śliską. Dojeżdżały tak, aż do Kalwaryjskiej. Droga do domu zawsze upływała im wśród śmiechu i rado-

nych rozmów. Po południu bywało nie mniej wesoło. Gdy przyszła wiosna, ulubionym miejscem na zabawę, jak wspomina p. Michalina, była łąka „pod Matecznym”, obok której mieszkała. Wśród pasących się tam kóz, grała razem z innymi dziećmi w piłkę, głównie w dwa ognie, kiedyś nazywane walką narodów. W okolicy znajdowały się urokliwe drewniane domy, a także duże, piękne budynki: kaflarnia, dwupiętrowy dom nauczycielek, ceglarnia, czy na rogu Rydlówki, stara gwoździarnia. Spragnione po zabawie dzieci przychodziły czasem do wytwórni wody sodowej Cyzer albo do „dziadka”, jak nazywały właścicielka sadu przy ul. Bonarka, gdzie zawsze mogły liczyć na mały poczęstunek. Dorastające dziewczynki, z rumieńcami na twarzach, obserwowały także koszary (róg Wadowniczej oraz Rzemieślniczej) i stojących tam na wartach żołnierzy z pułku Pancerniaków. Swoistymi żołnierzami okazywali się również podgórcy chłopcy, którzy strzegli miejscowych

koleżanek przed chacharami, jak wówczas określano młodych z Ludwinowa. Starsi wołali: „Uważajcie dziewczuchy, bo chachary idą”, a one dbały, aby nie dochodziło między chłopcami do „bitek o dziewczyny”. Wszyscy pozostawali jednak w przyjaźni.

Marzenie

Niczym na prawdziwe święto dzieci wyczekiwały, aż przyjadą państwo Ballowie i rozstawią swoje karuzele oraz huśtawki, niegdyś przy małej, bocznej uliczce, dzisiaj Kamińskiego. Wspaniałą zabawą, na którą czekało się cały rok, była również Rękawka. Liczne stragany, różne zawody zapewniały dużo radości. Ludzie z chęcią przyjeżdżali po wodę i na kąpiele do państwa Matecznych. Na co dzień największy ruch w Podgórzu skupiał się jednak wokół rynku. Można tam było kupić i masło, i owoce, i kwiaty. Zawracał tam tramwaj linii numer jeden, zawsze było gwarno, a stragan stał obok straganu. Popularnością cieszył się również skład p. Szewczyka, w którym

sprzedawano i kupowano różne rzeczy, np. stare żelazka lub złom. Ludzie żyli blisko siebie. Mieszkali w tych samych miejscach z pokolenia na pokolenie, pomagali sobie. Gdyby nie to, nie przetrwałyby wojennej zawieruchy.

Przyszedł głód, zimno i strach. I wzajemne wsparcie. Pani Stelmachowa, prowadząca masarnię przy ul. Kalwaryjskiej, pomagała ludziom jak mogła. W kamienicy, w której wychowywała się p. Michalina mieszkało przez pewien czas kilku Żydów. Po szabacie dzielili się ze wszystkimi macą i chlebem. W szkole dzieci, którym powodziło się lepiej, oddawały część jedzenia innym. Zachowywały przy tym niezwykłą delikatność: „Misiu, zjesz ze mną śniadanie? Ja nie zjem całego”, namawiała do wspólnego posiłku p. Michalinę jej koleżanka z klasy, Marta Kozik. Ludzie ostrzegali się przed łapankami. Niektórzy, jak małżeństwo mieszkające w Ogrodzie Matecznego, działali w AK i kolportowali ulotki.

W tym czasie p. Uznańska miała tylko jedno marzenie. Jak mówiła do ojca: „Tato, jak się skończy wojna to dasz mi tyle jedzenia, żebym nie wstała od stołu głodna. I żebym później poszła spać”.

Dzisiaj

Postawiona na dawnych koszarach Korona i odbywające się tam dancingi stawały się namiastką normalności. Gdy po wojnie wybudowano na Krzemionkach stadion, wraz z organizowanymi tam jarmarkami i przedstawieniami, tętnił on życiem. Podgórze zaczęło się zmieniać. Poszerzano ulice, burzono domy. Między zabytkowymi budynkami coraz częściej powstawały nowoczesne. Pani Michalina ubolewa nad dzisiejszym obrazem dzielnicy. Ze smutkiem powtarza: „Moje stare, kochane Podgórze”. A w pamięci Hania, Włodek, wiele innych ważnych imion, nazwisk, miejsc i zdarzeń, które dzisiaj pozostają jedynie ciepłym wspomnieniem...

Urszula Rafa

księgarnia
internetowa



erotyka
film
lifestyle
moda
reklama
streetart
fotografia
design
architektura
grafika
malarstwo
i inne

www.design37.pl
design37@design37.pl
gg: 3908506
skype: blanco771

SATLAND
Akcesoria GSM

- ładowarki
 - obudowy
 - etui, kabury
 - zestawy słuchawkowe
 - uchwyty samochodowe
 - akcesoria do laptopów i konsol
- i wiele innych!

nasz sklep:
ul. Przewóz 2, Kraków
www.satland.pl

www.hopcell.pl



Jak radzić sobie ze stresem?

Stres towarzyszy nam na każdym kroku w pracy, w domu, a nawet w czasie wolnym. Nie sposób się od niego uwolnić, niemniej jednak aby nie był dla nas uciążliwy możemy zastosować kilka metod radzenia sobie z nim.

Czym jest stres?

Stres jest reakcją organizmu na sytuację, wydarzenia oraz bodźce płynące z zewnątrz (upały, zimno, wzmożony wysiłek fizyczny lub nawet przejeżdżenie), ale może mieć także swoje źródło we wnętrzu człowieka w postaci reakcji emocjonalnych (złość, strach, ból, radość). Stres doświadczany stale lub często może przyczynić się do powstawania wielu chorób. Do najczęstszych należą: wrzody żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie, choroby serca, cukrzyca, migreny, artretyzm, astma, zaburzenia snu, anoreksja nerwowa, bulimia, schorzenia skóry, zaburzenia popędu płciowego u mężczyzn, zaburzenia menstruacyjne u kobiet. Codzienne życie pokazuje, że nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu, ale możemy nauczyć się radzić sobie z nim.

Zbyt duża dawka stresu może wywołać poczucie bezradności i ograniczyć nasze zdolności intelektualne



Fot. SK

Jak radzić sobie ze stresem?

1. Zmień swoje nastawienie - dostrzegaj we wszystkim dobre strony, czyli skoncentruj się głównie na tym co przyjemne, dobre, rozsądne we wszystkich strefach swojego życia. Zaczynaj myśleć i mówić w sposób pozytywny np. co cenisz w swojej pracy? Jakie możliwości oferuje ci twój zawód? Co cenisz w swoim partnerze? Czym sprawiają ci ra-

dość twoje dzieci? Czy doceniasz, że cieszysz się dobrym zdrowiem? Czy potrafisz czerpać radość ze spaceru? Itp.

2. Stwórz formułkę antystresową - sformułuj swoją osobistą formułkę antystresową, którą możesz przywołać sobie w każdej chwili kiedy poczujesz stres, wówczas przez swoją głowę przemknij myśl: Jestem skoncentrowany oraz wolny od stresu.

3. Zrób plan działania - pozwoli ci on na wcześniejsze zaplanowanie czynności, dzięki czemu będziesz lepiej przygotowany i pomoże ci uniknąć niepotrzebnego stresu.

4. Świadomie oddychaj - gdy pojawia się stres wykonuj głębokie wdechy przeponą i pomyśl sobie wtedy: Wdycham spokój. Podczas wydechu powiedz natomiast: Wdycham napięcie. Wykonaj w ten sposób od pięciu do dziesięciu oddechów i poczuj, jak twoje ciało wypełnia spokój i stajesz się coraz bardziej opanowany.

5. Uśmiechaj się - śmiech jest najlepszym lekiem na stres, wyzwala produkcję serotoniny czyli hormonu szczęścia. Nawet niewielki uśmiech może rozładować ogromne emocje.

Każdy z wymienionych sposobów radzenia sobie ze stresem może pomóc nam w rozwiązywaniu problemów, jak również w regulowaniu naszych emocji. To, w jaki sposób będziemy radzić sobie z nim, zależy w dużej mierze od nas samych.

Katarzyna Mickiewicz-Burzawa

Przepis na:

BABECZKI KAWOWE

Ciasto:

- Szklanka mąki,
- Cukier puder
- Jajko, żółtko
- Pół kostki margaryny
- Proszek do pieczenia

Ciasto:

- 4 żółtka
- Cukier
- Kawa rozpuszczalna

Przygotowanie:

Składniki ciasta siekamy, szybko zagniatamy i wstawiamy na ok. pół godziny do lodówki. Foremki smarujemy tłuszczem, sypujemy mąką i wylepiamy ciastem. Babeczki wstawiamy do dobrze nagrzanego piekarnika i pieczemy na złoty kolor. W czasie, gdy będą się piekły przygotowujemy krem: rozpuszczamy kawę w szklance gorącej wody i zostawiamy na chwilę do ostudzenia. W rondelku ucieramy żółtka z cukrem na gęstą białą masę i rozprowadzamy ciepłą kawę. Następnie podgrzewamy na bardzo małym ogniu, cały czas ubijając masę trzepaczką. Gdy zgęstnieje do konsystencji budyniu, ściągamy ją z ognia. Upieczone babeczki wyjmujemy z foremek, studzimy, wypełniamy nadzieniem kawowym i odstawiamy.

ROŻKI SEROWE

Ciasto:

- Po 25 dag margaryny, białego sera i mąki
- Sól
- Proszek do pieczenia
- Dżem lub powidła

Przygotowanie:

Margarynę, mąkę i ser siekamy nożem, zagniatamy ciasto i chłodzimy chwilę w lodówce. Następnie rozwałkowujemy, kroimy na prostokąty, na każdym kładąc trochę dżemu lub gęstych powideł. Formujemy rożki i pieczemy je na złoty kolor. Po upieczeniu można je posypać cukrem pudrem.

nadesłała: p. Maria z ul. Lipskiej

Jeżeli chcesz się podzielić z nami ciekawym przepisem kulinarnym pisz na:

k.mickiewicz@stronykrakowa.pl

ABC Makijażu

Makijaż obejmuje bardzo liczne czynności prowadzące do upiększenia twarzy, uwypuklenia tego, co w niej najładniejsze oraz ukrycia jej niedoskonałości np. za dużego nosa, opadającej powieki czy asymetrycznych ust.

Zanim przystąpimy do opisu prawidłowo wykonanego makijażu, zwróćmy najpierw uwagę jakie warunki musi on spełniać. Makijaż przede wszystkim powinien:

- być dostosowany do okoliczności (dzienny, wieczorowy itd.) oraz pór roku (letni, zimowy itd.),
- być dobrany do wieku danej osoby,
- uwzględnić osobowość danej osoby, jej sposób bycia, ubierania się,
- uwzględnić indywidualną budowę twarzy (długość nosa, kształt ust oraz osadzenie oczu),

- zawierać zasady stosowania barw oraz ich tonacji w doborze koloru cieni, podkładu oraz różu.

Na prawidłowo wykonany makijaż składają się następujące czynności:

1. Przygotowanie miejsca pracy i kosmetyków.
2. Przygotowanie twarzy:
 - demakijaż,
 - nawilżenie skóry,
 - nałożenie kremu pod oczy oraz na twarz.
3. Korektor:
 - zielony na rozszerzone naczynia krwionośne,
 - jasnoseledynowy lub o ton jaśniejszy od podkładu na sińce pod oczami,
 - beżowy na przebarwienia,
 - lawendowy na cerę ziemistą.
4. Podkład:
 - można zastosować krem kolorujący-

Podstawą dobrego makijażu jest dobór odpowiednich kosmetyków



Fot. BB

cy, fluid, podkład w sztyfcie, w musie lub kompakt.

5. Puder sypki:

- na całą twarz puder transparentny,
- pudrem brązującym nadajemy owal twarzy.

6. Makijaż oczu:

- korekcja kształtu oczu oraz brwi.

7. Makijaż ust:

- korekcja kształtu ust.

8. Róż

Katarzyna Mickiewicz-Burzawa

Pracownia Piękna

makijaż dzienny, wieczorowy, ślubny, do sesji zdjęciowych,
indywidualna nauka makijażu,
coaching dla kobiet podnoszący samoocenę i pewność siebie

- profesjonalne wykonanie
- atrakcyjne ceny
- oryginalne i trwałe kosmetyki odporne na pot i wodę
- dojazd do klienta na terenie Krakowa gratis

Umów się już dziś

tel. 601 219 542

e-mail: pracownia.piekna@gmail.com



LEONARDO SCHOOL™

- sposób na skuteczną naukę dla naszych dzieci



www.leonardoschool.pl

Leader School Kraków

ul. Urbanowicza 10a

tel. 12/ 658-61-15

kom. 601-955-961

e-mail: krakow@leaderschool.pl



WRZEŚNIOWY TERMINARZ

Piłka Nożna

Ekstraklasa 2010/2011

Kolejka 6 - 18-19 września
17 września, 20:00
Lechia Gdańsk - Cracovia Kraków
17 września, 20:00
Wisła Kraków - Korona Kielce

Kolejka 7 - 25-26 września
25 września, 18:15
Cracovia Kraków - Arka Gdynia
26 września, 17:00
GKS Bełchatów - Wisła Kraków

III liga 2010/2011, grupa: małopolsko-świętokrzyska

Kolejka 5 - 15 września
15 września, 16:00
(w pierwotnym terminie - 31 sierpnia,
17:00 - odwołany z powodu złych warunków atmosferycznych)
Garbarnia Kraków - Unia Tarnów

Kolejka 8 - 18-19 września
18 września, 16:00
Górnik Wieliczka - Garbarnia Kraków

Kolejka 9 - 25-26 września
25 września, 11:00
Garbarnia Kraków - Naprzód Jędrzejów

Klasa A 2010/2011, grupa: Kraków I

Kolejka 8 - 18-19 września
Płazowianka - Kosynierzy Łuczyce

Kolejka 9 - 25-26 września
LKS Niedzwiedz - Płazowianka

Klasa A 2010/2011, grupa: Kraków II

Kolejka 7 - 15 września
Liszczanka Liszki - Garbarnia II
Podgórze Kraków - Radziszowianka Radziszów

Kolejka 8 - 18-19 września
Garbarnia II - LKS Libertów
Bieżanowianka Kraków - Podgórze Kraków

Kolejka 9 - 25-26 września
Victoria Kraków - Garbarnia II
Podgórze Kraków - Armatura Kraków

Klasa B 2010/2011, grupa: Kraków I

Kolejka 7 - 18-19 września
KS Rybitwy - Czarni 03 Grzegorzowice

Kolejka 8 - 25-26 września
Dąbski KS Kraków - KS Rybitwy

I liga kobiet 2010/2011, grupa: wschodnia

Kolejka 3 - 19 września
Podgórze Kraków - Widok Lublin

Kolejka 4 - 25-26 września
Unia II Racibórz - Podgórze Kraków

Puchar Polski 2010/2011

1/16 finału 21-22 września
21 września, 15:00
Dolcan Ząbki - Wisła Kraków
21 września, 16:00
GKP Gorzów Wielkopolski - Cracovia

Koszykówka

II Liga mężczyzn, grupa: C

Kolejka 1 - 25 września
HK Bank Spółdzielczy Żory - Cracovia
1906 Kraków
Wisła AWF Kraków - AZS PR Radom

Rugby

Ekstraliga rugby

Kolejka 4 - 18-19 września
18 września, 14:00

Żeglarsstwo

XI Puchar Prezydenta Krakowa

18-19 września
Zalew Bagry Wielkie

Klasy: Laser Radial, Laser 4,7, Europa, Ok-Dinghy, Cadet, Optimist A, B i UKS

Ceremonia otwarcia: 18 września, 10:30

Organizator: UKŻ Horn Kraków

II dzień Mistrzostw: dziesięciobości rywalizują w konkurencji skoku o tyczce



Fot. BB

Lekkoatletyczne mistrzostwa

W dniach 28-29 sierpnia obiekty krakowskiej AWF gościły najlepszych polskich młodzieżowców startujących w dyscyplinach lekkoatletycznych, w tym kilku reprezentantów kraju, którzy na swym koncie mają już występy w zawodach seniorskich o znacznie wyższej randze. Rozdano ponad 20 kompletów medali, a nielicznie zgromadzona publiczność była także świadkiem pobicia kilku rekordów życiowych i dość rzadkiego rozstrzygnięcia w biegu na 100 m.

Pierwszym medalistą został Paweł Fajdek z Agrosu Zamość, który w swej pierwszej i jedynej próbie rzutu młotem uzyskał 73,24 m. W ten dzień rozegrano jeszcze finały skoku w dal (K i M), skoku wzwyż (K), pchnięciu kulą (K i M), rzucie oszczepem (K i M), biegu na 3000 m z przeszkodami (K i M), biegu na 1500 m (K i M), skoku o tyczce (K), biegach na 100 (K) i 110 (M) metrów przez płotki, a także na 100 i 400 m (K i M). Niecodzienny wynik miał finał kobiecego biegu na tym najkrótszym dystansie. Weronika Wedler, trzykrotna złota medalista mistrzostw seniorów (AZS-AWF Wrocław) oraz Marika Popowicz z Zawiszy Bydgoszcz uzyskały identyczny czas (11:59) i obie stanęły na najwyższym miejscu podium.

Drugi i ostatni dzień Mistrzostw przyniósł przede wszystkim poprawę

pogody, która w sobotę zdecydowanie nie dopisała, utrudniając sportowcom, widzom i organizatorom udział i oglądanie zawodów. Niedziela przyniosła idealne warunki do rozgrywania pozostałych konkurencji, w których najczęściej triumfowali zawodnicy bydgoskiego Zawiszy, m.in. całkowicie dominując konkurs skoku o tyczce mężczyzn, w którym zajęli wszystkie miejsca na podium. Poza tym zakończono rywalizację w trójskoku (K i M), wielobojach, rzucie dyskiem (K i M) i młotem (K), a imprezę uwieńczyły finały sztafet 4x400 m. W przekroju całej imprezy najlepiej zaprezentowali się młodzieżowcy z Bydgoszczy. Niewiele gorzej wypadli zawodnicy z Poznania, Białej Podlaskiej, Wrocławia, Warszawy, Katowic i Krakowa dzieląc między siebie większość medali. Nie było jednak klubu, który wyraźnie zdominowałby zawody.

W mistrzostwach wśród wielu startujących sportowców mogliśmy oglądać m.in. Adama Kszczota - brązowego medalistę mistrzostw Europy i świata, Annę Jagaciak - brązową medalistkę mistrzostw Europy juniorów, Olafa Paruzela - najszybszego polskiego lekkoatletę w... biegu na 100 jardów, płotkarza Radosława Czyżę czy dziesięcioboistę Szymon Czapiewskiego.

Borys Burzawa

mGas
bi-fuel . be happy

AUTOGAZ

• MONTAŻ I SERWIS LPG I CNG

• WULKANIZACJA • MECHANIKA • DIAGNOSTYKA • ELEKTROMECHANIKA

ul. Kalwaryjska 25 www.m-gas.pl
tel. 515 098 338

Z TĄ REKLAMĄ RABAT 15%

DRAGO-MAX
SERWIS SAMOCHODOWY www.drago-max.pl

- Mechanika samochodowa
- Części nowe i używane
- Wulkanizacja - opony i felgi
- Blacharstwo - Lakiernictwo
- Auto - Handel

30-721 Kraków, ul. Przewóz 51
tel. 12 653 28 45 kom. 793 598 595
pn - pt.: 7:00 - 18:00 sob.: 7:00 - 13:00

KONKURS!
wygraj karnety do klubu Platinum
szczegóły: www.stronykrakowa.pl

platinum

Ekskluzywny i prestiżowy Fitness Klub Platinum www.fitnessplatinum.pl
Największa sieć Solarium Platinum www.solariumplatinum.pl
Największa sieć Vacu Klub www.solariumplatinum.pl

ZNAJDŹ U NAS COŚ DLA SIEBIE!!!!

fitness platinum
www.fitnessplatinum.pl

- siłownia
- fitness
- sauna sucha
- sauna parowa
- spinning
- vacu
- masaże
- joga
- pilates
- zumba

i naprawdę **DUŻY** parking dla klientów

ul. Lea 213, Kraków, tel. 637-55-11
pb-pt: 06:30 - 23:00, sb-nd: 09:00 - 18:00

PIERWSZY TRENING GRATIS

BENEFIT FIT PROFI

I KRAKOWSKI MARATON ZUMBA FITNESS

ZUMBA FITNESS

WYSTĄPIA:
IZABELA KIN - MASTER INSTRUCTOR - POLSKA/USA
KACPER ZMARZLIŃSKI - PLATINIUM
EWELENA GÓRALIK - PLATINIUM

SPECJALNI GOŚCIE:
ANGELIKA KNAPIK - STRETCHING

ZAPISY DO: 14 PAŹDZIERNIKA 2010
KONTAKT: MARATONZUMBA@GMAIL.COM
605 33 11 22

KOSZT: 50 ZŁ/OSOBA DO 1 PAŹDZIERNIKA POTEM DO 14 PAŹDZIERNIKA 70 ZŁ

LICZBA MIEJSC: 200

PROMOCYJNE CENY KARNETÓW DO FITNESS PLATINIUM UL LEA 213
SPRZEDAŻ UBRAŃ ZUMBA FITNESS
MNÓSTWO UPOMINKÓW I ATRAKCJI

POKAZ TAŃCA BRZUCHA
POKAZ ZUMBA FITNESS DLA DZIECI - ZUMBATOMIC

NIEDZIELA, 17 PAŹDZIERNIKA 2010, START 11:00
K.S BRONOWIANKA - ZARZECZE 124, KRAKÓW

SPONSORZY: **fitness platinum** **PRACIC CLUB**

INTRON MEDIALNE: **In-Fitness.pl**