

Kraków

BEZPŁATNA GAZETA WIELKOMIEJSKA

CZWARTEK
8 marca 2007
nr 19 (164)
ISSN 1734-6037

www.echomiasta.pl

echo miasta

REKLAMA

0025313/A



**Nie masz
pomysłu na obiad...**



WINIARY
Pomysł na...
...obiad
 każdego dnia!

piątek

Zapiekanka z rybą (4 porcje)
 1 POMYSŁ NA... Rybę w sosie śmietanowo-koperkowym

- 200 ml śmietanki 12%
- 150 g makaronu świderki
- 4 kostki rybne z mintaja
- 5 łyżek startego żółtego sera
- 1 łyżka masła
- sól

Pomysł na... przygotować wg przepisu na opakowaniu.
 Makaron ugotować w posolonej wodzie wg przepisu na opakowaniu.
 Odsączyć. Kostki rybne rozmrozić. Naczynie do zapiekania posmarować
 masłem i wyłożyć do niego makaron, następnie ułożyć kostki rybne.
 Zalać przygotowanym Pomysłem na... i posypać serem. Wstawić do
 piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiekać przez 20 minut.

Czas przygotowania: 25 minut
 Czas oczekiwania: 20 minut
 Wartość energetyczna:
 • Całość 1413 kcal
 • 1 porcja ok. 353 kcal



Nie masz pomysłu na obiad?
Kup go!

Winiary Pomysł na... to prosty i ciekawy sposób na pyszny obiad
 każdego dnia. Codziennie inny Pomysł na... wzbogaci Twój kulinarny repertuar.

Wystarczy, że wybierzesz jeden z Pomysłów na... i wykonasz go według prostego
 przepisu podanego na opakowaniu: zmieszasz Pomysł na... z wodą i śmietanką,
 dodasz odpowiednie przyprawy i składniki, zagotujesz lub zapieczesz i... gotowe!

Możesz również puścić wodze fantazji i na bazie Pomysłów na... tworzyć swoje własne, oryginalne dania.
 Smacznego!

POMYSŁU NA... szukaj w sklepach, a inspiracji na ciekawe dania na stronie www.winiary.pl



auto-moto

Szosa jest nudna

Jazda w trudnym terenie, na quadach lub motocyklach, ma z roku na rok więcej zwolenników. > s. 9



budownictwo nieruchomości wnętrza

Własny kąt małego człowieka

Pokój dla dziecka powinien być bezpieczny. Warto zainwestować w droższe farby i dobre wyposażenie. > s. 11



zdrowie

Olśnić uśmiechem

Jak mieć lśniące białe zęby? Wystarczy wykonać wybielanie albo licówkę. Sprawdź, ile to kosztuje. > s. 12



Kraków – miasto kobiet

Przedstawiamy nasz subiektywny wybór krakowskich pań. Totalnie różnych i spełniających się na skrajnie odmienne sposoby. **Łączy je miasto** i to, że dzięki nim bywa o Krakowie głośno

Wśród opisanych przez nas znalazły się m.in. Anna Szałapak (na zdjęciu) oraz Anna Dymna, niosąca nadzieję niepełnosprawnym. Staraliśmy się pokazać jak różne pasje i profesje reprezentują. Stąd obecność np. Weroniki Zbieg – wokalistki zespołu Sceptic. Pokazaliśmy zaledwie kilka przykładów, ale wiemy, jak wszyscy krakowianie, że to miasto ma szczęście do wspaniałych kobiet.

> strona 6



REKLAMA 0019604/A

No 1 instytut urody No. 1

BĄDŹ PIĘKNA NA WIOSNĘ!

INSTYTUT URODY
Kraków, ul. Wieniawskiego 62
tel. 012 411-76-51, pn.-sob. 9.00-20.00

Pełny zakres usług kosmetycznych pod opieką lekarza

RABAT 35% Trwała depilacja laserowa

- Kompleksowa pielęgnacja twarzy i ciała (Clarins, Biodroga) dermabrazja
- Modelowanie sylwetki (dermosonic)
- Medycyna estetyczna (m.in. Botox, Mezoterapia, Cosmelan)
- Profesjonalne usługi fryzjerskie (L'Oreal, Kerastase)
- Manicure, Pedicure

REKLAMA 0019610/A

Vena-Vita APTEKA

ul. Józefińska 43 tel. 12/656-34-71, ul. Wolska 1 (całodobowa) tel. 12/265-29-70

Nowootwarta apteka w Krakowie
na oś. Oświecenia 33H tel. 012-649-71-11

www.vena-vita.pl

Nasze tramwaje, nie nasze korki

PRZEWODNIK MIEJSKI – KOMUNIKACJA. Przewodnik miejski. Dziś pierwszy odcinek z cyklu tekstów, które mają ułatwić życie krakowianom. Będziemy was informować do kogo możecie zwracać się z nurtującymi was problemami dotyczącymi miasta. S. 3

Od zadymiarza do radnego

LUSTRUJEMY POLITYKÓW. Jerzy Połomski, radny PO, brał kiedyś udział w demonstracjach, potem zafascynowały go polityka i Internet. W tym tygodniu rusza jego kolejny projekt, czyli internetowa telewizja nowohucka. Ale najważniejsza dla niego jest rodzina. S. 2

REKLAMA 0027187/A

Pokoje gościnne "Klatt" czynne całą dobę

pokój 3 godz. - od 40 zł
pokój na dobę - od 60 zł

Kraków, ul. Spiska 15
tel. 0506 857 791 012 423 54 10 fax: 012 260 18 00

www.hotel.wielki.pl

REKLAMA 0023657/A

+ APTEKA WIELIPHARM +

Pełny asortyment leków, leki specjalistyczne, kompetentna porada
Szanowny Pacjencie, porównaj naszą ofertę także z cenami hurtowymi i najniższymi, a przekonasz się, że Twoje leczenie może być tańsze.

Zapraszamy 7 dni w tygodniu!

WIELICZKA, UL. PIŁSUDSKIEGO 77, Tel. (012) 289 30 70, (012) 278 28 40, (012) 291 48 62
ZAPRASZAMY 7 DNI W TYGODNIU OD 8.00 – 20.00

www.rapida.pl

OSOBIŚCIE DORADZAM POŻYCZKĘ RAPIDA

9.75%

Od 1500 zł na dowolny cel
Decyzja już w 10 minut

0 801 707 801



▶ LUSTRUJEMY KRAKOWSKICH POLITYKÓW

Były zadymiarz wszedł na salony

Zaczął od antyreżimowych demonstracji w latach 80. Dziś jest poważnym samorządowcem i spełnia się jako ojciec.



Ewelina Zambrzycka

ewelina.zambrzycka@echomiasta.pl

Jerzy Połomski to krakowski radny PO, kiedyś aktywny demonstrant, dzisiaj polityk i twórca stron internetowych.

Nie uniknął żartów związanych ze znanym imieniem. Nauczycielki sprawdzały nawet, czy ma własne włosy, a na zaczepki w stylu „weź coś zaśpiewaj”, szybko przestał reagować. Imię pojawiło się nieprzypadkowo. Pielęgniarki w szpitalu, w którym przyszedł na świat, tak długo namawiały młodą mamę, żeby dała synkowi na imię Jerzy, że wreszcie uległa. Sam nie śpiewa i wcale tego nie żałuje.

Od zadymy do salonu

W końcu lat 80. był aktywnym zadymiarzem, którego często można było spotkać na demonstracjach, idącego ramię w ramię z Federacją Młodzieży Walczącej. Na szczęście nigdy nie dostał pałą od zomowca, za to zda-



Choć przez moment miał nadzieję, że Milenka będzie synkiem, teraz twierdzi, że **DZIEWCZYNKI SĄ NAJFAJNIEJSZE**

rało mu się być blisko aresztowania. Jego antykomunistyczne poglądy przełożyły się na muzykę – szczególnie piosenki Dezertera przypadły mu do gustu. Jak twierdzi, cieszy go, że zarzucił miłość do punk rocka, bo teraz pewnie byłby anarchista, a nie ma nic zabawniejszego niż anarchista z czterdziestką na karku.

W sieci

Trzy lata temu zafascynował go Internet. Nauczył się projektować strony inter-

netowe, w tym najważniejszą dla niego stronę nowohucką www.zyciekrakowa.pl. W tym tygodniu rusza jego kolejny projekt, czyli internetowa telewizja nowohucka. Bo dziennikarstwo to jego kolejna pasja. Poprzedzkę postawił sobie wysoko, aż na poziomie Stanisława Cat-Mackiewicza. Nawet jeżeli do niej nie dotrze, to nic. I tak ma na swoim koncie siedmioletnie prowadzenie „Kuriera Bieńczyckiego”, który stworzył tuż po wejściu do rady

dzielnicy, felietony w „Głosie tygodniku nowohuckim” i wiele tekstów i filmów umieszczanych na stronie Życie Krakowa.

W domu przygotowuje kolacje. Ostatnio najczęściej chińszczyznę, w której gustuje żona.

Od 17 miesięcy jest szczęśliwym ojcem Milenki. Choć przez moment miał nadzieję, że córeczka będzie synkiem, teraz twierdzi, że dziewczynki są najfajniejsze.

felieton naczelnego



Rafał Wietoszko

rafal.wietoszko@echomiasta.pl

Ulica Kaczmarskiego

Jack Kaczmarski może mieć swoją ulicę w Krakowie – usłyszałem. W pierwszym momencie pomyślałem – nareszcie! Tym bardziej że za miesiąc, 10 kwietnia, przypada 3. rocznica jego śmierci, a 22 marca 50. rocznica urodzin. A potem zacząłem się bać. Wspomnienie tego, jakie dysputy toczyły się przy okazji pogrzebu Czesława Miłozza na Skalce niestety ciągle mam mocno w pamięci. Jak bumerang wróciły wszystkie bzdurne argumenty przeciw wysuwane przez „autorytety”. Na domiar złego doszły głosy z Bochni, gdzie ostatnio pojawił się protest przeciw nadaniu jednej ze szkół imienia Miłozza. Skoro tak traktuje się u nas wielkiego poetę, skoro miesza się też z błotem Jacka Kuronia, to co może być mówione o Kaczmarskim? Ilu ludzi, którym Bozia poskąpiła talentu, ale szczerze obdarzyła chęcią bycia w centrum uwagi za wszelką cenę, zechce przy tej okazji upiec swoją małą, podłą pieczeń, szukając plam na życiorysie? Mam nadzieję, że nikt. Mam nadzieję, że to tylko irracjonalny strach, paranoja wywołana tą samą atmosferą, która bodajże w Piotrkowie hamuje radnych przed nazwaniem jednej z ulic imieniem Agnieszki Osieckiej, ze względu na lustrację. Oczywiście bez jakichkolwiek przesłanek, ale tak na wszelki wypadek. Dobrze, że przynajmniej Kubuś Puchatek nie ma teczki, bo jedna z najsłynniejszych ulic w Łodzi musiałaby zmienić nazwę.

Może jednak dla spokoju Jacka Kaczmarskiego dać sobie spokój z tą ulicą? Albo, pał szęść, posłuchać jego słów z „Testamentu 95”:

„Mniej ważne – ile czasu trawisz,
Niż – z jakim trawisz go wynikiem.
Niejedną twarz mi los przypawił:
Byłem już zdrajcą i pomnikiem,
Degeneratem, bohaterem,
A wszystkie twarze były szczerze.”

Skoro był ponad ludzkie zawiści to ewentualne dyrdymały na swój temat też miałby w „głębokim poważaniu”. ■

Biskup niezłomny

Warszawa ma nowego metropolita. Papież powołał na to stanowisko bp. Kazimierza Nycza, który w latach 1988-2004 był biskupem pomocniczym w Krakowie. W swojej książce „Księża wobec bezpieczeństwa” ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski uznał biskupa za niezłomnego.

tualny metropolita rozpoczął studia doktoranckie na KUL. Podjęto również trzy rozmowy operacyjne, które jednak nic nie dały.

– W 1986 roku ksiądz Nycz stanowczo oświadczył, że nie życzy sobie dalszego nachodzenia go – napisał ks. Isakowicz-Zaleski. **EZ**

W archiwach krakowskiego IPN, znajduje się wiele mikrofilmów dotyczących nieudanego pozyskania księdza Kazimierza Nycza. SB zainteresowała się nim już w rok po rozpoczęciu przez niego pracy w parafii w Jaworzynie-Szczakowej. Oczekiwano, że będzie donosił na swego proboszcza. „Przerwano próby werbunku z powodu, jak zapisano „braku możliwości”, samego zaś kandydata określono jako „zwolennika linii kardynała Wojtyły” – napisał ksiądz Isakowicz-Zaleski.

Próbę werbunku ponowiono w roku 1978, kiedy ak-

Od Kazimierza Nycza oczekiwano, że BĘDZIE DONOSIŁ na swego proboszcza



MAREK LASYK

▶ FOTOECHO



Jeśli ktoś ma jeszcze wątpliwości, że zima za nami, niech przejdzie się na Rynek. Kawiarnie wystawiają ogródki – to jeszcze nic zaskakującego. Ich właściciele próbują w ten sposób zwiększać zyski. Ciekawe jest to, że mimo kapryśnej pogody **OGRÓDKI JUŻ PRZYCIĄGAJĄ PIERWSZYCH KLIENTÓW**

MIEJSKI PRZEWODNIK

Nasz tramwaj, ale nie korek

Zdenerwował cię kierowca lub motorniczy? **Uważasz, że MPK, źle funkcjonuje?** Sprawdź, gdzie możesz się poskarżyć



Jerzy Kleczek

jerzy.kleczek@echomiasta.pl

Ma swoje tramwaje, ale jeździ po nie swoich szynach. Kto inny ustala ceny biletów i rozkłady jazdy. Za co więc odpowiada naprawdę Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne?

– Ludzie dzwonią do nas ze wszystkim: że zgrzytają szyny, że chcą wierszy w tramwajach, żeby się przyjemniej jeździło, mają pretensje o drogie bilety, o spóźnione tramwaje czy autobusy, jakby to była nasza wina, że utknęły w korkach – opowiada Bożena Pękala, rzeczniczka MPK.

Inny adresat

Warto więc wiedzieć, że krakowski przewoźnik miejski nie odpowiada za remonty ulic (adresatem ew. pretensji może być gmina Kraków), objazdy (Krakowski Zarząd Dróg) czy wypadki (policja). Inny jest też właściciel infrastruktury tramwajowej – trakcji elektrycznej czy torowisk (KZD). Rozkłady jazdy ustala Zarząd Transportu Publicznego, on też decyduje o rodzaju taboru, częstotliwości kursowania autobusów nocnych czy trasach zastępczych.

– My możemy ewentualnie na prośbę pasażerów zmienić godzinę odjazdu wybranego tramwaju czy auto-

busu o 5 czy 10 minut – wyjaśnia rzeczniczka.

ZTP ustala również, gdzie mają znajdować się przystanki i to do tej miejskiej jednostki należy się kierować z prośbą o ustanowienie nowego. Kto inny odpowiada także za przylegające do nich zatoki autobusowe (KZD) lub same przystanki jako budowle (prywatne firmy).

Ceny biletów, uprawnienia do ulg i przejazdów bezpłatnych – te decyzje podejmowane są natomiast na sesjach Rady Miasta Krakowa.

MPK nie jest także jednostką porządkową i nie odpowiada za bezpieczeństwo w pojazdach. Warto jednak wiedzieć, że każdy motorniczy czy kierowca wyposażony jest w CB-radio, przez które może wezwać policję czy pogotowie ratunkowe. Wkrótce we wszystkich nocnych autobusach pojawią się także kamery.

Własność przewoźnika

Podstawowym zadaniem MPK jest wożenie pasażerów. Stąd też do publicznego przewoźnika można mieć pretensje np. o stan techniczny tramwajów czy autobusów, czystość, ogrzewanie czy duchotę. Zawsze można się poskarżyć na szarżującego po ulicach kierowcę czy motorniczego, na jego kulturę i zachowanie. Podobnie rzecz się ma z kontrolami biletów, prowadzonymi przez „zewnątrzne” firmy.

– Przyjmujemy wszelkie skargi, zażalenia oraz odwoła-

nia – podkreśla Bożena Pękala.

MPK odpowiada także za przystanki: ich czystość, wygląd, uszkodzenia czy brakujące (zniszczone bądź ukradzione) tabliczki z rozkładami jazdy.

Do MPK należą także zajezdnie, punkty kontroli ruchu oraz punkty sprzedaży biletów okresowych. W przypadku uwag czy zastrzeżeń do miejsc, także można się kontaktować z biurem MPK.

Czekają tam także na wszelkie pytania dotyczące reklam na pojazdach MPK, wypożyczenia tramwajów i autobusów, a także na temat... rzeczy zagubionych w tramwajach i autobusach. MPK prowadzi bowiem własne biuro rzeczy znalezionych.

Telefonicznie: 91-50 lub (012) 254-10-00- informacja i skargi. Strona internetowa: www.mpk.krakow.pl – formularz skarg i wniosków listownie: 30-347 Kraków, ul. Jana Brożka 3

Bożena Pękala, rzeczniczka prasowa krakowskiego MPK; Ludzie dzwonią do nas ze wszystkim: ŻE ZGRZYTAJĄ SZYNY, ŻE CHCĄ WIERSZY W TRAMWAJACH

zadzwoń do...

Denerwuje cię dziura w drodze, spóźniony tramwaj albo za mała liczba autobusów nocnych? Nie wiesz do kogo się zwrócić w sprawie fatalnego oświetlenia ulicy czy zepsutej sygnalizacji świetlnej? Nie wiesz, kto powinien posprzątać park i kto odpowiada za wodę czy śmieci? Postaramy się to wyjaśnić w cyklu artykułów „zadzwoń do...”. Za tydzień opiszemy zakres obowiązków naszych drogowców.



Komendanci Rapacki (na zdjęciu z lewej) i Małek (w środku) NIE ZAGRZALI MIEJSCA W KRAKOWIE. Żaden z nich nie przepracował tu nawet roku

Kraków czeka na szeryfa

Insp. Andrzej Małek nie kieruje już krakowską Komendą Miejską Policji. Komendant decyzję o rezygnacji uzasadnił względami osobistymi, zdrowotnymi. Taka jest wersja oficjalna.

Nie jest jednak tajemnicą, że wyniki KMP nie budziły zachwytu u szefa krakowskiej Komendy Wojewódzkiej Policji – mł. insp. Tadeusza Budzika. Powiedział on „Echu Miasta”, że pracę komendy miejskiej trzeba udoskonalić. Kiepskie wyniki KMP dotyczyły spraw kradzieży, włamań, rozbojów. Były komendant Małek do policji podcho-

dził w sposób marketingowy. Lubił mówić, że bezpieczeństwo jest rodzajem produktu. Małek policyjną pracę zajmował się od 1983 r. Najpierw działał w prewencji i drogówce, potem trafił do służb kryminalnych.

Obowiązki krakowskiego szeryfa przejął zastępca komendanta – mł. insp. Marek Woźniczka. W KMP zajmował się dotąd sprawami kryminalnymi. Jak podaje biuro prasowe policji, konkurs na nowego szefa komendy miejskiej powinien rozstrzygnąć się w ciągu ok. kilku tygodni.

LG

Manifa na Rynku

Dyskryminacja w pracy, zapowiadana zmiana prawa odnośnie do aborcji oraz prawa dla lesbijek – to główne tematy Manify 2007, która po raz trzeci odbędzie się na Rynku Głównym, 8 marca, w Dzień Kobiet.

Dlaczego warto przyjść na Manifę? – Ponieważ to nie tylko czas na wręczanie kwiatków – mówi Justyna Struzik z Fundacji Kobięcej eFka. – Istniejemy w sferze publicznej i musimy reagować na sytuacje społeczne i polityczne, które nas dotyczą. W kobietach drzemie wielka siła, trzeba ją pokazać. Manifestacja rozpocznie się w czwartek o godz. 16

na płycie Rynku Głównego. Manifę wspierają m.in. eFka, Przestrzeń Kobiet i Mężczyźni na rzecz Równości. Każda z grup w krótkim przemówieniu wyjaśni tematy przyswiecające tegorocznej demonstracji.

Jedną z kolejnych imprez związanych z Dniem Kobiet będzie Festyn Aktywnych Kobiet, który odbędzie się 10 marca przy ul. Krakowskiej 26/1. Od 11 rano do wieczora można będzie spotkać krakowskie businesswoman i przyjść na warsztaty WenDo. Przez cały dzień czynny będzie punkt doradztwa prawnego i zawodowego. Festyn zakończy się o godz. 19. **EZ**

polecamy

Wojna i firma

seans filmowy

KCK ARS

ul. św. Jana 6, tel. 012 429 30 63

Komedia w reżyserii Larsa von Triera, „Szeff wszystkich szefów” jest opowieścią o właścicielu firmy, który musi uciec się do teatralnej gry. Uczestnik rozgrywki, wynajęty aktor, pozna granice moralności.

Drugą propozycją KCK ARS jest film „Listy z Iwo Jimy”. Wojenna historia zosta-



ła opowiedziana z perspektywy Japończyków (spojrzenie amerykańskie zawarte jest w „Sztandarze chwały”). Reżyserował Clint Eastwood.

▲ *Tajemnicze układy biznesmenów i nieistniejący szefowie, których ktoś musi odegrać. „Szeff wszystkich szefów” – komedia Larsa von Triera w Krakowskim Centrum Kinowym ARS*

LG

Film czeski, film papieski

seans filmowy

MIKRO

ul. J. Lea 5, tel. 012 634 28 97

Spółka Apollo Film poleca dwa tytuły – „Pod jednym dachem” i „Tryptyk rzymski”. Pierwszy film, który będzie można obejrzeć w kinie Mikro, jest czeską historią o czasach komunistycznych. Jest trochę komedii, jest trochę dramatu. Dwie rodziny świętują nadejście Bożego Nar-



rodzenia. Nie wszyscy są jednak w świątecznym nastroju. Nastoletnie dzieci uważają swoich ojców za zupełnych głupców.

W kinie Kijów można będzie obejrzeć drugi film – „Tryptyk rzymski”. Twórcy

oparli się na treści poematu Jana Pawła II. Reżyserem i autorem scenariusza jest Marek Łuzar.

LG

▲ *„Pod jednym dachem” – trochę komiczna, trochę dramatyczna historia o komunistycznej Czechosłowacji*

Potrójna groza

seans filmowy

MULTIKINO

ul. Dobrego Pasterza 128, tel. 012 617 63 99

Multikino wabi i straszy trzema horrorami. Program na piątkową noc: „Silent Hill”, „Amityville”, „Grudge – Kłątwa 2”. Przegląd rozpocznie się o godz. 22. Bilet

kosztuje 13-16 zł. Główną atrakcją jest „Kłątwa 2”. Aubrey zostaje przeklęta w ten sam sposób, co jej siostra Karen. Dziwne wydarzenia i zbiegi okoliczności, które powodują strach i osaczają swoje ofiary, szukające ucieczki z tajemniczego kręgu. Siostry usiłują odkryć tajemnicę i ratować życie.

LG

▲ *Publiczność zobaczy trzy filmy. Nowością jest „Grudge – Kłątwa 2”*

KUPON RABATOWY

DLA 2 OSÓB
30% zniżki
NA BADANIE
IRYDOLOGICZNE
Z TĘCZÓWEK OCZU.



W CENIE BADANIA PACJENT OTRZYMA DODATKOWO BEZPŁATNIE BADANIE APARATURĄ NIEMIECKĄ, POLEGA ONO NA POMIARZE SYGNAŁÓW ELEKTROMAGNETYCZNYCH WYSYŁANYCH PRZEZ KOMÓRKI CIAŁA CO POZWALA OKREŚLIĆ KTÓRE NARZĄDY PRACUJĄ NIEPRAWIDŁOWO

GABINET POL-VITA
ul. FIELDORFA NILA 7/14 (od ul. Prądnickiej)
REZERWACJA TELEFONICZNA: 0 - 501 425 484



piątek 9 marca – niedziela 11 marca

Reggae rewolucje

Ta muzyka wyrosła z buntu, potrzeby wolności i tożsamości. W bardziej współczesnej, dance'owej formie, zapelnia kluby. Już w tę sobotę w Krakowie zagra Zion Train.

Grupa powraca do Polski całkowicie odrodzona, w koncertowym składzie z trojgiem wybitnych wokalistów. Zion Train należy do światowych pionierów muzyki reggae roots i nowoczesnej elektronicznej muzyki klubowej. Zespół powstał 17 lat temu i do tej pory zdążył już pokazać się na większości istotnych europejskich festiwali.

Pociąg przez pół świata

Zagrał nawet dla 10 tys. dzieci miłości z całego świata podczas zaćmienia słońca na festiwalu Solar Eclipse

Pani Ania z Piosenkarni

koncert

TEATR STU

al. Krasińskiego 16-18, tel. 012 422 27 44

Anna Treter, kobieta tyleż urodziwa, co obdarzona wybitnym i ciepłym głosem, zaśpiewa we wtorek 13 marca. Wydarzenie będzie promowało najnowszy album piosenkarki związanej przez lata z grupą „Pod Budą”, zatytułowany „Bez retuszu”. Wokalistka przygotowała dla

bilet dla Ciebie!

W tym tygodniu specjalnie dla naszych Czytelników mamy do przekazania:

7 podwójnych zaproszeń do kina Mikro na dowolny seans w dniach od poniedziałku do czwartku (12 – 15 marca).



Zion Train powraca do Polski z niezwykłą regularnością. Muzycy twierdzą, że TRUDNO O LEPSZY KONCERTOWY KLIMAT NIŻ W POLSCE

na Węgrzech. Muzycy koncertowali w Estonii, Finlandii, Czechach i Wielkiej Brytanii. Zagraли nawet cykl koncertów w Japonii. Zion Train wystąpił w 2004 roku na głównej scenie Przystanku Woodstock w Żarach.

Polacy grają reggae

Przed główną gwiazdą wieczoru, publiczność rozgrzeje Jamal, grupa, która od dwóch lat odnosi nieustanne sukcesy na polskim rynku muzycznym związanym z muzyką reggae i dub.

Duet Jamal powstał w 1999 roku w Radomiu. Pier-

szych wiernych słuchaczy prawdziwą niespodzianką, ponieważ oprócz towarzyszących jej zwykle muzyków, wystąpią utalentowani ludzie, których piosenkarka odkryła przy swoim autorskim projekcie „Piosenkarnia”. Ideą koncertu jest przedstawienie publiczności początkujących artystów, dla których udział w wydarzeniu może okazać się krokiem ku estradowej karierze.

▲ *Anna Treter zaśpiewa we wtorek 13 marca w Teatrze STU. Koncert rozpocznie się o godz. 20. Bilety 50 zł.*



wybrany seans (z uwzględnieniem zastrzeżeń dystrybutorów) w dniach od poniedziałku do czwartku (12 – 15 marca).

Na zgłoszenia czekamy tylko w czwartek o g. 12. Zadzwoń pod numer:

012 423 24 56

w co się bawić

w kinach

MIKRO

ul. Lea 5, tel. 012 634 28 97
GUZIKOWCY (min. 110); pt-nd 15.15
JEDNA RĘKA NIE KLASZCZE (min. 103); pt-nd 19.00
MÓJ NIKIFOR (min. 97); sb-nd 13.30
OSTATNI KRÓL SZKOCJI (min. 123); pt 15.15, 21.45, sb-nd 18.15
POD JEDNYM DACHEM (min. 115); pt 17.30, sb-nd 13.45, 20.30
REKONSTRUKCJA (min. 90); pt-nd 17.15
SEX W BRNIE (min. 103); pt 21.00
SZTANDAR CHWAŁY (min. 132); pt 13.00, sb-nd 15.45

ARS

ul. św. Jana 6, tel. 012 429 30 43
BABEL (min. 142); pt-nd 15.40
DLACZEGO NIE (min. 94); pt 10.00
DREAMGIRLS (min. 131); pt-nd 14.00, 16.30, 18.40, 21.00
INFILTRACJA (min. 152); pt-nd 12.50, 18.50
KRÓLOWA (min. 97); pt-nd 14.20
LISTY Z IWO JIMY (min. 140); pt 13.25, 16.05, 20.55, 23.00, sb-nd 13.25, 16.05, 20.55
MAŁE DZIECI (min. 130); pt-nd 11.40, 18.20, 20.55
SZEF WSZYSTKICH SZEFÓW (min. 99); pt 11.00, 16.20, 19.00, 21.05, 23.25, sb-nd 11.00, 16.20, 19.00, 21.05
TAJEMNICZY POKAZ SPECJALNY; pt 23.10
TESTOSTERON (min. 119); pt 11.05, 16.10, 18.30, 20.50, 23.30, sb-nd 11.05, 16.10, 18.30, 20.50
WIELKA CISZA (min. 162); pt-nd 13.15
ŻYCIE NA PODSŁUCHU (min. 137); pt-nd 11.45

CINEMA CITY GALERIA KAZIMIERZ

ul. Podgórska 34, tel. 012 254 54 54
DLACZEGO NIE! (min. 94); pt-nd 13.15
DERAMGIORLS (min. 131); pt-nd 14.15, 21.00
ERAGON (min. 105); pt-nd 11.45
GHOST RIDER (min. 114); pt-nd 12.30, 17.15, 19.45
HANNIBAL: PO DRUGIEJ STRONIE MASKI (min. 121); pt-nd 17.00, 19.30
KLĄTWA 2 (min. 95); pt-nd 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 22.30
KRÓLOWA (min. 97); pt-nd 18.00
LISTY Z IWO JIMY (min. 144); pt-nd 16.15, 19.00, 21.45
MAŁE DZIECI (min. 130); pt-nd 14.45, 22.00
MIŁOŚĆ, NIE PRZESZKADZAJC (min. 106); pt-nd 14.00, 22.00
MOST DO TERABITHII (min. 95); pt-nd 10.30, 12.30, 14.30, 16.45
NOC W MUZEUM (min. 100); pt-nd 11.20, 13.40, 15.50
OSTATNI KRÓL SZKOCJI (min. 123); pt-nd 20.10, 22.30
PAJĘCZYNA CHARLOTTY (min. 113); pt-nd 10.15, 12.15
ROCKY BALBOA (min. 102); pt-nd 11.00, 15.30, 17.45, 20.15, 22.30
RYŚ (min. 144); pt-nd 11.30, 18.45, 21.30
SMOCZE WZGÓRZE (min. 80); pt-nd 10.45
TESTOSTERON (min. 119); pt-nd 10.00, 11.15, 12.30, 13.45, 15.00, 16.15, 17.30, 18.45, 20.00, 21.15, 22.30
TRYPTYK RZYMSKI (min. 65); pt-nd 10.30, 12.00, 13.30, 15.00, 16.30, 18.00, 19.30

CINEMA CITY PLAZA

al. Pokoju 44, tel. 012 290 90 90
ARTUR I MIMINKI (min. 102); pt-nd 11.20, 13.30, 15.40
BEZMIAR SPRAWIEDLIWOŚCI (min. 128); pt-nd 18.45, 21.15
DLACZEGO NIE! (min. 94); pt-nd 16.30
HANNIBAL: PO DRUGIEJ STRONIE MASKI (min. 121); pt-nd 18.15, 20.45
HAPPY FEET. TUPOT MAŁYCH STÓP (min. 98); sb-nd 10.30
KLĄTWA 2 (min. 95); pt-nd 14.15, 17.45, 19.45, 21.45
KRÓLOWA (min. 97); pt-sb 20.00, 22.15, nd 20.00
MĘSKO-DAMSKA RZECZ (min. 94); pt-nd 13.00
MIŁOŚĆ, NIE PRZESZKADZAJC (min. 106); pt-nd 16.15
NIEWYGODNA PRAWDA (min. 100); pt-nd 11.00
MOST DO TERABITHII (min. 95); pt 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, sb-nd 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00
NOC W MUZEUM (min. 108); pt 12.10, 14.20, sb-nd 10.00, 12.10, 14.20
NOTATKI O SKANDALU (min. 92); pt-sb 18.30, 20.30, 22.30, nd 18.30, 20.30

PAJĘCZYNA CHARLOTTY (min. 97); pt-nd 11.00
ROCKY BALBOA (min. 102); pt-nd 12.50, 15.00, 17.10, 19.20, 21.30
RYŚ (min. 144); pt-nd 15.15, 20.30
SMOCZE WZGÓRZE (min. 80); pt 12.30, sb-nd 10.30, 12.30
TESTOSTERON (min. 121); pt-nd 12.00, 13.15, 14.30, 15.45, 17.00, 18.15, 19.30, 20.45
TRYPTYK RZYMSKI (min. 65); pt 11.30, 13.00, 14.30, 16.00, 17.30, 19.00
WPUSZCZONY W KANAŁ (min. 84); sb-nd 10.15

CINEMA CITY GALERIA ZAKOPIANKA

ul. Zakopiańska 62, tel. 012 295 95 95
ARTUR I MIMINKI (min. 102); pt-nd 11.15, 13.00
BEZMIAR SPRAWIEDLIWOŚCI (min. 128); pt-nd 13.45, 18.30, 21.00
DLACZEGO NIE! (min. 94); pt-sb 15.45, 20.15, 22.30, nd 15.45, 20.15
ERAGON (min. 105); pt-nd 11.30
GHOST RIDER (min. 114); pt-nd 16.45, 19.00, 21.15
HANNIBAL: PO DRUGIEJ STRONIE MASKI (min. 121); pt-nd 17.00, 19.30, 22.00
KLĄTWA 2 (min. 95); pt-nd 11.00, 15.30, 17.45, 19.45, 21.45
MĘSKO – DAMSKA RZECZ (min. 94); pt-nd 13.15
MIŁOŚĆ, NIE PRZESZKADZAJC (min. 106); pt-nd 16.15
MOST DO TERABITHII (min. 95); pt-nd 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.15
NOC W MUZEUM (min. 108); pt-nd 10.00, 12.15, 14.30
PACHNIDŁO (min. 147); pt-nd 21.00
ROCKY BALBOA (min. 102); pt-nd 14.45, 17.00, 19.15, 21.30
SMOCZE WZGÓRZE (min. 80); pt-nd 11.00, 13.00
RYŚ (min. 144); pt-nd 14.15, 18.00, 20.45
TESTOSTERON (min. 119); pt-sb 10.00, 11.15, 12.30, 13.45, 15.00, 16.15, 17.30, 18.45, 20.00, 21.15, 22.30, nd 10.00, 11.15, 12.30, 13.45, 15.00, 16.15, 17.30, 18.45, 20.00, 21.15
TRYPTYK RZYMSKI (min. 65); pt-nd 10.30, 12.00, 13.30, 15.00, 16.30, 18.00, 19.30
WPUSZCZONY W KANAŁ (min. 84); pt-nd 10.30, 12.15

IMAX 3D

al. Pokoju 44, tel. 012 290 90 90
KRÓLESTWO OWADÓW (min. 40); pt 13.15, 15.45, 19.00, 20.15, sb-nd 11.00, 15.30, 18.45, 20.00, 21.15
PO ROZUM DO MRÓWEK (min. 88); pt 11.15, 17.00, sb-nd 12.15, 16.45
ŻYCIE OCEANÓW (min. 40); pt-nd 14.30

KIJÓW

al. Krasińskiego 34, tel. 012 433 00 33
BABEL (min. 142); sb 14.30, 21.45, nd 12.30
CÓRKA BOTANIKI (min. 105); pt 15.15, sb 17.00, nd 15.15
PACHNIDŁO (min. 147); pt 21.15, sb 12.00, 20.30, nd 20.45
TESTOSTERON (min. 119); pt 17.15, sb 17.15, 19.30, nd 17.15, 22.00
TRYPTYK RZYMSKI (min. 65); pt 10.00, 11.30, 13.00, 14.30, 16.00, 17.30, sb 10.00, 11.30, 13.00, 14.30, 16.00, 19.00, nd 10.00, 11.30, 13.00, 14.30, 15.45, 19.30

KINO POD BARANAMI

Rynek Gł. 27, tel. 012 423 07 68
BLISKIE SPOTKANIA Z WESOŁYM DIABŁEM (min. 77); sb-nd 10.30
CESARZOWA (min. 114); sb-nd 20.15
CZARNA KSIĘGA (min. 145); pt-nd 18.30
KRÓLOWA (min. 97); pt-nd 15.20, 16.40
NOC ZHANG YIMOU („Cesarzowa”, „Dom latających sztyletów”, „Hero”); sb 22.15
PACHNIDŁO (min. 147); pt-nd 12.00
SZEF WSZYSTKICH SZEFÓW (min. 99); pt 12.00, 13.45, 18.00, 20.00, 22.00, sb-nd 12.00, 13.45, 18.00, 20.00
TESTOSTERON (min. 120); pt-nd 14.30
WIELKA CISZA (min. 164); pt 12.00, 17.15, 20.15, sb-nd 12.00, 17.15
ŻYCIE NA PODSŁUCHU (min. 137); pt-nd 15.30, 21.00

MULTIKINO

ul. Dobrego Pasterza 128, tel. 012 617 63 99
ARTUR I MIMINKI (min. 102); pt 9.15, sb 9.15, 14.45, nd 9.15

BEZMIAR SPRAWIEDLIWOŚCI (min. 128); pt-sb 12.00, 14.45, 17.30, 20.15, 23.00, nd 12.00, 14.45, 17.30, 20.15
DLACZEGO NIE! (min. 94); pt 9.00, sb-nd 10.00
DOBRY AGENT (min. 160); pt-nd 10.30
DREAMGIRLS (min. 131); pt 12.45, 18.45, sb 12.45, 21.15, nd 12.45, 19.00, 21.45
ERAGON (min. 104, dubbing); sb 10.00
GHOST RIDER (min. 114); pt 13.20, 17.00, 19.30, sb-nd 12.30 17.00, 21.30
HANNIBAL: PO DRUGIEJ STRONIE MASKI (min. 121); pt 15.15, 18.00, sb-nd 15.15, 19.30, 22.00
KLĄTWA 2 (min. 92); pt-sb 11.45, 14.00, 16.15, 18.30, 20.45, 23.00, nd 11.45, 14.00, 16.15, 18.30, 20.45
LISTY Z IWO JIMY (min. 141); pt 13.45, 18.00,

21.30, sb-nd 13.45, 18.00, 21.00
MOST DO TERABITHII (min. 95); pt 9.00, 11.15, 13.30, 15.45, 18.15, sb 10.45, 13.00, 15.15, 18.45
NOC W MUZEUM (min. 100); pt-nd 9.30
NOTATKI O SKANDALU (min. 92); pt-nd 13.15
PAJĘCZYNA CHARLOTTY (min. 113); pt-nd 9.15
ROCKY BALBOA (min. 102); pt 11.30, 13.45, 16.00, 20.30, 22.45, sb 11.30, 13.45, 16.00, 18.15, 20.30, 22.45, nd 11.30, 13.45, 16.00, 18.15, 20.30
RYŚ (min. 143); pt 9.45, 15.45, 19.00, 22.00, sb 9.45, 15.45, 19.15, 22.15, nd 9.45, 16.00, 19.00, 22.00
SMOCZE WZGÓRZE (min. 80); pt-nd 9.30
SZTANDAR CHWAŁY (min. 132); pt 10.00, nd 10.00

ŚWIĄDEK KORONNY (min. 97); pt 11.30, 13.45, 16.00, 18.15, 22.00, sb 12.30, 17.00, 19.45, nd 12.30, 14.45, 17.00, 19.15
TESTOSTERON (min. 119); pt-sb 9.00, 10.45, 11.45, 12.45, 13.30, 14.30, 15.30, 16.15, 17.15, 18.15, 19.00, 20.00, 21.00, 21.45, 22.45, nd 9.00, 10.45, 11.45, 12.45, 13.30, 14.30, 15.30, 16.15, 17.15, 18.15, 19.00, 20.00, 21.00, 21.00, 21.45

PARADOX

ul. Krowoderska 8, tel. 012 430 00 25
GROTOWSKI CZĘŚĆ I (min. 60); nd 19.00
NIE WRACAJ W TE STRONY (min. 122); pt 17.15
NOC (min. 122); sb 16.30
RÓŻEWICZ CZĘŚĆ I (min. 60); nd 18.00
TARNATION (min. 88); sb 18.40
ZACMIENIE (min. 125); pt 19.25, sb 20.15

SFINKS

os. Górali 5, tel. 012 644 27 65
PLAC ZBAWICIELA (min. 94); pt 17.00, nd 17.00
WSZYSCY JESTEŚMY CHRYSUSAMI (min. 107); sb 17.00
ŻYCIE NA PODSŁUCHU (min. 137); pt-nd 19.00

WRZOS

ul. Zamoyskiego 50, tel. 012 656 10 50
ARTUR I MIMINKI (min. 102); pt-nd 15.00
GRBAVICA (min. 90); pt-nd 19.20
KAROL - CZŁOWIEK, KTÓRY ZOSTAŁ PAPIEŻEM (min. 156); pt-nd 16.45

▲ Redakcja nie odpowiada za zmiany w repertuarze.

REKLAMA

0027107/A

The advertisement displays several promotional offers on credit cards, each with a grid of dates from 30-04-2007 to 30-04-2007. The offers include:

- 0 zł prowizji za przyznanie kredytu hipotecznego** (0 zł commission for granting a mortgage loan)
- 0 zł za wcześniejszą spłatę kredytu hipotecznego** (0 zł for earlier mortgage repayment)
- Pomoc doradcy przy formalnościach kredytu hipotecznego** (Mortgage advisor assistance with formalities)
- Dowolne miejsce spotkania z doradcą ds. kredytu hipotecznego** (Any location for meeting with a mortgage advisor)

Takich dobrych warunków nie starczy dla każdego.

Pospiesz się, bo tylko do końca kwietnia możesz zarezerwować sobie zero złotych prowizji i zero złotych za wcześniejszą spłatę kredytu hipotecznego w naszym banku. Warunki obowiązują do końca 2007 roku, a ich rezerwację możesz dokonać przez Internet lub telefon. Ponadto nasi doradcy pomogą Ci przy załatwianiu formalności oraz przyjadą na spotkanie tam, gdzie Ci wygodnie i wtedy, kiedy chcesz.

ING BANK ŚLĄSKI

www.ing.pl 0 801 111 888



Uroda kostki

Kolejne cztery ulice w centrum Krakowa trafią w tym roku do remontu. Jak wszystkie trasy w obrębie Plant wyłożone zostaną granitową kostką.

Chodzi o ul. Sienną, Mikołajską, św. Tomasza oraz ul. Krzyża. Taka decyzja zapadła na posiedzeniu Komisji Infrastruktury Urzędu Miasta Krakowa.

– Pokrywa się to z planowaną wymianą infrastruktury podziemnej – zdradza Jacek Bartlewicz, rzecznik Krakowskiego Zarządu Komunalnego.

Czerwony trotuar

– Gotowe są już opracowania i projekt, teraz trzeba będzie wyłonić wykonawcę – cieszy się Bogumił Krzeczowski, przewodniczący Rady Dzielnicy „Stare Miasto”.

Najmniej pracy będzie z ul. Sienną, na odcinku między Rynkiem Głównym a Małym Rynkiem: tam istniejąca kostka należy tylko ułożyć na nowo. Na pozostałych drogownicy położą jako trotuar czerwone płyty typu Babilon.

Granitowa jezdnia

– To zgodne z koncepcją, by stanowiły substytut drogiego porfiru – mówi Jan Janczykowski, wojewódzki konserwator zabytków, który popiera remonty przywracające ulicom „zabytkowy” charakter. – Będę się starał, by pojawiło się stylowe oświetlenie uliczne – dodaje. Na pozostałych ulicach – Mikołajskiej, Tomaszowej i Krzyża – na jezdniach zamiast asfaltu pojawi się granitowa kostka. Najpierw do modernizacji trafi ul. św. Tomasza – prace zaczną się już wiosną. Najpóźniej – na przełomie lata i jesieni – ul. św. Krzyża. JK

ŻYCZENIA DLA KOBIET

Z OKAZJI DNIA KOBIET zapraszamy do RESTAURACJI FARMONA BUSINESS & SPA K-ów, ul. Jugowicka 10c 8 marca o godz. 19.00 Rezerwacje tel. 252 70 70

Kraków ma szczęście do kobiet

Przedstawiamy nasz subiektywny (i stanowczo za krótki – zdajemy sobie sprawę) wybór krakowskich pań. Totalnie różnych i spełniających się na skrajnie odmienne sposoby. Łączy je miasto i to, że dzięki nim bywa o Krakowie głośno lub bardzo głośno

Graczyzna Leja, pełnomocnik prezydenta ds. turystyki – mówi się, że to dzięki niej Kraków może się poszczycić tak dużą liczbą odwiedzających go turystów. To jej przypisuje się powodzenie tzw. tanich linii lotniczych w Balicach. Turystyka to jej zawód i pasja: posiada uprawnienia pilota wycieczek zagranicznych, jest przewodniczącą komisji rewizyjnej Krakowskiej Izby Turystyki.

Marzy, by sezon turystyczny, który dzięki niej wydłużył się od marca do listopada, trwał pod Wawelem przez cały rok.

Anna Dymna

Z najpiękniejszej młodziutkiej aktorki polskiej kinematografii, na przestrzeni lat zmieniła się w kobietę o niezaprzeczalnym magnetyzmie, ale przede wszystkim wielkim sercu. Poświęciła się osobom niepełnosprawnym. Kiedy opowiada o trudach pracy w fundacji „Mimo wszystko”, w jej głosie nie słychać znużenia. – To dlatego, że dawanie siebie komuś jest największą radością – powiedziała nam kiedyś w rozmowie. Chociaż ma na swoim koncie ponad 150



WERONIKA ZBIEG – drobna postura, mocny głos

ról, nadal występuje, a każda jej rola na deskach Starego Teatru wzbudza podziw.

Wisława Szymborska

Kiedy w 1996 roku Akademia Szwedzka ogłosiła, że Nagrodę Nobla w dziedzinie literatury otrzymała Wisława Szymborska, prasa na całym świecie zawrzała. Krytycy literaccy przypominali o swoich entuzjastycznych recenzjach, Polacy z dumą unosili głowy, a sama laureatka czuła się raczej zawstydzona całym zamieszeniem. Mimo wielu wyróżnień, jest wciąż skromna, dyskretna i wyciszona, co w żaden sposób nie przeszkadza jej twórczości.

Anna Cieślak

Aktorka – Sławę przyniósł film „Masz na imię Justine”, który na ekrany polskich kin wszedł w maju 2006 r. Było ambitnie. Potem zrobiło się komercyjnie. Aktorka zagrała w filmie „Dlaczego nie!”. Dowiedła, że ogólnopolskiej masowej publiczności też potrafi coś pokazać. Publiczność krakowska Annę Cieślak zna ze sceny naszego Teatru im. Słowackiego.

Weronika Zbieg

Kobieta znana z tego, że śpiewa. Melomani jednak jej nie pokochają. Weronika udziela się w Scepticu – najbardziej znanej krakowskiej kapeli death-metalowej. Zastąpiła za mikrofonem samego Marcina Urbasia – lekko-

atletę i wokalistę muzyki ciężkiej. Death-metal bowiem w myśl potocznej definicji powinien „urywać głowę przy samych nerkach”. Nasza bohaterka doskonale radzi sobie z tym zadaniem. W dodatku łamie stereotyp kobiety postrzeganej w środowisku metalowym jako zapłakana samobójczyni zatopiona w szumie jesiennych liści. Weronika może samym głosem postawić te liście na baczność i kazać im wracać na drzewo.

Prof. dr hab. Anna Siwik

Przy niej blaknie legenda o Nawojce. Cóż bowiem znaczy pierwsza studentka Akademii Krakowskiej przy dziekanie Akademii Górniczo-Hutniczej? Anna Siwik, historyczka, rządzi Wydziałem Nauk Społecznych Stosowanych AGH. Działa też w Polskiej Akademii Nauk, gdzie zajmuje się badaniem Polonii. W tej chwili jest ona jedyną kobietą w najwyższych władzach Akademii – pozostałych 14 dziekanów oraz rektor i prorektorzy to mężczyźni.

Zofia Gołubiew

Z niewątpliwą dumą i klasą reprezentuje największe polskie zbiory sztuki – Muzeum Narodowe w Krakowie. Kiedy zabiera głos, salla milknie. A mówi spokojnie, precyzyjnie konstruując zdania. Nawet na zaczepki dziennikarzy zawsze odpowiada z uśmiechem. Z pewnością



ZOFIA GOŁUBIEW – twarda kobieta w delikatnej branży

zapisze się w historii, choćby dzięki wielkiemu projektowi „Nowe Sukiennice”. Dba o dziedzictwo kulturalne kraju i samego Krakowa tak skutecznie, że nie mogąc znaleźć sposobu na odpowiednie zakonserwowanie rysunków Wyspiańskiego, podjęła trudną decyzję i zdecydowała się je zamknąć.

Katarzyna Adamczak

Uśmiech blokowiska – Katarzyna Adamczak, Miss Nowej Huty. Choć jest królową dzielnicy, czuje się w Hucie nieswojo. Gdy się ściemnia, osiedla nie wyglądają przyjaźnie. Miss nieszczególnie lubi mieszkać w bloku. Czyś mrówkowiec jest odpowiednim miejscem dla głowy koronowanej?

Anna Szałapak

Przyjaciółka Agnieszka Osiecka mówiła o Annie Szałapak: – Po prostu anioł! Jej anielskości trudno zaprzeczyć, kiedy spowita w blond włosy, z radością opowiada o krakowskich szopkach, którymi opiekuje się od lat. To właśnie ona pilnuje, by każdego roku początek grudnia zadośćuczynił tej unikatowej tradycji. Do Piwnicy pod Baranami przyprowadził ją Piotr Skrzynecki,

który stał się jej wielkim przyjacielem. Choć sądziła raczej, że będzie tańczyć, to piosenka wciągnęła ją na całego.

Biała Dama

Nie ma wieku, trudno poznać płeć. Nie mówi, ubrana cała w białe, koronkowe szaty, wszystkie emocje przedstawia tylko pomalowaną na białą twarzą. A mimo to jest jedną z wizytówek Krakowa. Gestami i miną zaczepia turystów pod kościołem Mariackim. Uwaga – potrafi być złośliwa! Władze miasta wysyłały ją, by reprezentowała Kraków na takich imprezach, jak: targi Track Shop w Nowym Yorku, Targi Poznańskie, Expo 2000 Regents Part w Londynie...

W sierpniu zawsze ma najwięcej widzów.

EZ, ŁG, JK, TOM

Biała Dama staje się jednym z rozpoznawalnych SYMBOLI KRAKOWA



REKLAMA 0027941/B REKLAMA 0028504/A

Kredyt bankowy
do wzięcia gotowy

TRICITY
KREDYTY BANKOWE

bankowe kredyty gotówkowe i hipoteczne bez dodatkowych opłat bez ukrytych kosztów minimalny dochód od 500 zł.

Zapraszamy do naszych placówek
Kraków, ul. Dietla 50
tel. 0-12 422 78 20, 0-12 423 13 25
w godzinach od 8.00 do 17.00

INFOLINIA
0801 643 543*

www.tricity.pl

OŚRODEK SPORTOWO-REKREACYJNY W ZABIERZOWIE
ul. Kolejowa 15 a, tel. 0-122 851 200, 0-122 851 154

OSTATNIA OKAZJA PRZED WAKACJAMI !!

PŁYWANIE

NAUKA I DOSKONALENIE - dzieci-młodzież-dorośli

12 lekcji = 180 zł www.osr.zabierzow.org.pl 15 lekcji = 210 zł

ŻER DLA SKNER!

RATY 0%

**AKCJA TRWA
TYLKO DO 15.03.2007**

BEZ ODSETEK • BEZ DODATKOWYCH KOSZTÓW • NA CAŁY ASORTYMENT

Cyfrowe wejście HDMI

Rozdzielczość 1366 x 768

10 x
299,-

RATY 0% CENA ŁĄCZNA = 2990,-

JVC LT-32 A 80

Telewizor LCD 32"

Panel o rozdzielczości W-XGA (1366 x 768 pikseli), HD Ready, System DynaPic, System dźwięku 3D Cinema Sound. Wejścia: HDMI x 2, SCART x 2, komponentowe

Pojemność 4 GB

8,5 mm grubości i 40 g wagi

10 x
85,-

RATY 0% CENA ŁĄCZNA = 850,-

iPod NANO 4GB

Odtwarzacz MP3

1,5 calowy ekran. Baterie pracujące do 24 godzin po jednym naładowaniu. 1000 piosenek lub do 25000 zdjęć i okładek płyt. Odtwarzane formaty MP3, AAC, WAV, AIF, Audible, JPG, TIF, GIF, PNG, BMP, Gif, kalendarz, książka adresowa, menu w języku polskim. W zestawie: słuchawki, kabel USB 2.0

10 x
89,-

RATY 0% CENA ŁĄCZNA = 890,-

JBL ON TIME

Stacja dokująca do iPod

Kompaktowy, zaawansowany system dźwiękowy dla iPod® i odtwarzaczy MP3 z radiem i budzikiem. Dwa głośniki niskotonowe (Phoenix) i wysokotonowy (Ridge). Moc 6 W (na kanał)

Nowość

Gniazdo Internet

Moc: 5 x 150 watt

10 x
279,90

RATY 0% CENA ŁĄCZNA = 2799,-

KENWOOD & HECO KR-F5100/DV-7080/HECO VICTA

Zestaw kina domowego

System HiFi obsługujący formaty płyt: DVD, VCD, SVCD, CD, CO-CL, CD-RW, MP3, WMA, JPEG, DVD-R, DVD-RW, DVD+R, DVD+RW, WAV, DIVX, XVID, MPEG4, możliwość odczytu kart pamięci, wyjścia: EURO(RGB), s-video, komponent (progressywne skanowanie), cyfrowe: optyczne, koaksjalne, gniazdo internetowe, pilot, moc: 5x150 watt, wbudowane dekodery: DOLBY DIGITAL, DTS, DOLBY PRO LOGICII, DSP, cyfrowy tuner z RDS, pamięć 30 stacji radiowych, trójdrożne kolumny basu reflex, moc: 140/240 watt, pasmo: 20-38000 Hz, kolor rosewood, pilot



WWW.SATURNPOLSKA.COM

KRAKÓW
GALERIA KRAKOWSKA
OBOK DWORCA PKP/PKS
ul. Pawia 5

Poniedziałek - Sobota 9:00 - 22:00
Niedziela 10:00 - 21:00
Telefon 012 619 31 00
Telefax 012 619 31 09

**GALERIA
KRAKOWSKA**
nowe miasto mody

Bilety
TICKETPROT
www.ticketprot.pl



SATURN

ŻER DLA SKNER!



14
milionów

– tyle samochodów jeździ po polskich drogach. Prym wiodą fiaty, ople i volkswageny. Najmniej jest garbusów. Prawie połowa aut ma więcej niż 10 lat.



► CZYM KIEROWAĆ SIĘ, GDY KUPUJEMY NOWE AUTO

Trafny wybór

CENA, MODEL, SERWIS. Już wiadomo, że w porównaniu z ubiegłym rokiem tegoroczna sprzedaż samochodów jest większa. **W tym tygodniu w wielu salonach ruszyły akcje promocyjne na 2007 rok.** Klienci stanęli przed dylematem, jakie auto wybrać

Marzena Maciejczyk

marzena.maciejczyk@echomiasta.pl

Kiedy zapadnie decyzja o kupieniu samochodu w salonie i określimy kwotę, jaką chcemy wydać, od razu powinniśmy odpowiedzieć sobie również na pytanie, do jakich celów ma nam służyć nowy nabytek – radzi Wojciech Jeżowski, pracownik jednego z łódzkich salonów samochodowych. – Inne auto powinna kupić rodzina z dwójką dzieci, a inne osoba samotna.

O ile osoba samotna może z powodzeniem wybrać trzydrzwiowe nadwozie, to dla więcej niż czterech osób wsiadanie i wysiadanie z takiego samochodu będzie męczące. Jeśli mamy liczną rodzinę lub auto będzie służyło nam do wożenia różnych rzeczy, to warto zastanowić się nad wersją combi. Jeżeli zamierzamy kupić auto na kre-



Dobry samochód powinien być **NIE TYLKO BEZAWARYJNY, ale także funkcjonalny**

dyt, ważnym argumentem niech będzie oferta kredytowa u poszczególnych dilerów. Niektórzy oferują już pożyczki, w których prawie w ogóle rezygnują z odsetek, inni proponują odroczone raty, jeszcze inni pożyczkobiorcą proponują dodatkowe wyposażenie. Wybierając markę samochodu warto uwzględnić również koszty utrzymania i serwis. Ważne jest, jak długo trzeba czekać na naprawę, jakie warunki gwarancyjne stawia fir-

ma. Jedni producenci rdzewiające drzwi od razu wymieniają na nowe, inni zastrzegają sobie w gwarancji, że w takich sytuacjach będą mieli prawo je lakierować. Nie omieszkajmy również sprawdzić, ile będzie kosztowało utrzymanie auta, ile pali, jak często dana firma ma przeglądy gwarancyjne i jaki jest ich koszt. Różnice w cenie przeglądów sięgają nawet kilkuset złotych. A to znacznie podnosi koszty eksploatacji samochodu. ■

► JAK CZĘSTO TRZEBA WYMIENIAĆ OLEJ

Olej ważna rzecz

Po pierwsze, smaruje wszystkie ruchome elementy silnika, z których większość wykonana jest z metalu i olej ułatwia im poruszanie się i jednocześnie chroni przed zbyt szybkim zużyciem. Drugą funkcją oleju jest chłodzenie silnika, którego części poruszając się, szybko się nagrzewają.

Dlatego ważne jest, by pilnować terminów wymiany oleju oraz kontrolować jego poziom.

Musimy wymieniać olej tak często, jak jest to wymagane przez producenta. Zazwyczaj jest to 10 000 – 15 000 km dla oleju silnikowego i 45 000 – 60 000 km dla olejów przekładniowych. W autach

w roku. Przynajmniej raz na miesiąc powinniśmy również sprawdzać poziom oleju w samochodzie. Pamiętajmy, by było go akurat tyle, ile wymaga producent. Za dużo spowoduje wyrzucanie oleju przez uszczelki i uszczelniacze na zewnątrz silnika. Za mało może doprowadzić do zatarcia silnika.

To, jakich olejów używać w danym samochodzie, najlepiej określają wymagania producenta. W nowych autach stosuje się oleje syntetyczne lub półsyntetyczne. W starszych pojazdach powyżej 200 tys. producenci zalecają olej mineralny.

Jeżeli zdecydujemy się na olej z beczki, to kupujemy go tylko od pewnego sprzedawcy.

► ŚWIAT NA 4 KÓLKACH

Niewidzialna wycieraczka

Na rynku kosmetyków samochodowych pojawił się środek ułatwiający spływanie wody z szyby podczas deszczu. Naniesiony na szybę tworzy cienką warstwę hydrofobową, która powoduje, że nawet w przypadku intensywnego deszczu woda spływa z szyby bez konieczności używania wycieraczek.

• **Folia antywłamaniowa**

Aby uchronić się przed kradzieżą torby, którą masz w zwyczaju wozić na przednim siedzeniu, załóż na szybach folię antywłamaniową. W razie gdy staniesz się ofiarą napadu złodziej potłucze szybę, ale nie dostanie się do środka. Zabezpieczenie nią przednich szyb kosztuje około 100 zł.

► porównanie cen aut najczęściej kupowanych w komisach w klasie B w wersji podstawowej

ZRÓDŁO: WŁASNE

MARKA/MODEL	WARSZAWA	POZNAŃ	WROCLAW	KATOWICE
fiat punto II FL (1.25 L)				
2003	18000 zł	18500 zł	17000 zł	17500 zł
2004	23000 zł	22000 zł	22500 zł	21300 zł
2005	27000 zł	24500 zł	24300 zł	27000 zł
2006	31500 zł	32000 zł	31500 zł	31000 zł
ford fiesta (1.3 L)				
2003	25500 zł	23200 zł	24500 zł	23500 zł
2004	26000 zł	25100 zł	25200 zł	26000 zł
2005	30100 zł	29950 zł	28100 zł	29900 zł
2006	33000 zł	34000 zł	31100 zł	32100 zł
opel corsa (1/1.2 L)				
2003	19000 zł	18000 zł	17400 zł	16500 zł
2004	24000 zł	23800 zł	22200 zł	21000 zł
2005	27200 zł	26500 zł	25000 zł	26900 zł
2006	30200 zł	29900 zł	28900 zł	30100 zł
renault clio (1.2 L)				
2003	18500 zł	18800 zł	17500 zł	17700 zł
2004	25900 zł	23500 zł	23900 zł	22600 zł
2005	29000 zł	27000 zł	26000 zł	25900 zł
2006	31200 zł	29300 zł	31200 zł	28900 zł

W KAŻDY PONIEDZIAŁEK

finanse

Najlepsze miejsce na reklamę Twoich ofert kredytowych

REKLAMA:

Biurow Obsługi Klienta Kraków, tel. 012 428 76 05

echo
miasta

Szosa jest nudna

OFFROAD. Po czym poznać, że nadeszła wiosna? M.in. po motocyklach na ulicach Krakowa. Sporo quadów **wyjechało także na okoliczne bezdroża**

Jerzy Kłeczek

jerzy.kleczek@echomiasta.pl

O ile w latach 70. i 80. jednoślady stanowiły dość dużą część pojazdów, przez następne 20 lat drogi zdominowały samochody. Dopiero od niedawna motocykle wróciły na nowo do łask. Co ciekawe, niemal jedna trzecia sprzedawanych obecnie motocykli to grupa pojazdów typu enduro, crossów i quadów.

Na dwa lub cztery koła

– Trudno dokładnie zdefiniować, dlaczego tak bardzo lubię jeździć w terenie. Po prostu daje to „coś”, czego nie ma w innych dziedzinach sportu – mówi Paweł Wrzesień, posiadacz quada – mówiąc najprościej motocykla na czterech kołach. Są quady ciężkie, przystosowane nawet do ciągnięcia przyczepki, są też sportowe, na których możliwa jest bardziej ekstremalna jazda, z dalekimi i wysokimi skokami włącznie.



Jazda w trudnym terenie, **NA QUADACH LUB MOTOCYKLACH**, ma z roku na rok więcej zwolenników

O ile te pierwsze napędzane są na wszystkie cztery koła, lżejsze, ale bardziej wytrzymałe sportowe „czterokółki” mają napęd najczęściej tylko na tylne koła.

Są też specjalne, przystosowane do jazdy poza drogami, motocykle. Enduro, jedno-

ślady przystosowane do jazdy przelajowej, mają zwykle większy moment obrotowy.

– Crossy są za to agresywniejsze – podaje następną różnicę Maciej Musiał z salonu Tom Marg, dealera Yamaha. Tego typu motocykle nadają się do bardziej ekstremalnej jazdy, skoków itd. Crossem nie wolno także jeździć po drogach publicznych, bo nie można ich zarejestrować, w odróżnieniu od enduro, które mają homologację i standardowo wyposażone są nawet w światła itd.

Co ciekawe, wszystkie te typy pojazdów produkowane są także w wersji dla... dzieci! Np. małe quady kosztują od 11 tys. zł, tyle mniej więcej kosztują też minimotory enduro i cross. Jeszcze tańsze (niemal o połowę) są motorowery przeznaczone do jazdy przelajowej.

Dla młodych i starszych

– Takie pojazdy kupują najczęściej mężczyźni. Koniecznie muszą posiadać nieco pieniędzy na ten sport, trudno jednak mówić o ich wieku, bo zdarzają się zarówno

siedemnastolatki, jak i panowie w dużo poważniejszym wieku – opowiada Maciej Musiał. Nie ukrywa jednak, że najczęściej są to dojrzały mężczyźni, bo jazda na ok. stukilogramowym pojeździe w trudnym terenie wymaga wiele wysiłku, uwagi i refleksu, jednak to na pewno bezpieczniejszy sport niż jazda po szosie, bo drzewo nie wyjedzie z podporządkowanej drogi wprost pod rozpędzony motocykl – dodaje, czyniąc aluzję do powszechnego zjawiska lekceważenia motocyklistów przez kierowców aut osobowych i ciężarowych.

Uprawianie motocyklowego offroadu napotyka na duży problem:

– W całej Polsce obowiązuje całkowity zakaz wjazdu pojazdami do lasu – mówi Robert Januszewski z firmy Rafi, która zajmuje się serwisowaniem samochodów terenowych. – Legalnie pojeździć można np. w Bodzowie, Białym Kościele, czy po „dogadaniu się” z właścicielem terenu np. na poligonie na Pasterniku, obok zalewu w Kryszypinowie – wylicza.

Nie daj się oszukać

Kupując używane auto sprawdź, czy nie jest obciążone zastawem bankowym. Sprzedający poświadczając nieprawdę nie popełnia przestępstwa, a ty możesz stracić pojazd.

Taka właśnie sytuacja przytrafiła się jednemu z krakowskich dealerów:

– Przy sprzedaży nowego auta przyjąłem od klientki jej poprzedni pojazd – opowiada dyrektor salonu. – W umowie napisała, że pojazd nie jest obciążony – wyjaśnia.

Na używane auto szybko znalazł się chętny. Niestety, po jakimś czasie chciał się go pozbyć, ale kolejny właściciel pofatygował się do sądu i sprawdził pojazd. Auto okazało się być wzięte na kredyt, który nadal był spłacany, a pojazd był jego zastawem! W chwili gdyby jego pierwszy właściciel przestał płacić kolejne raty, obecnemu właścicielowi bank mógłby auto odebrać!

– Oczywiście oddaliśmy pieniądze, ale samochód teraz stoi na parkingu i niszczy – martwi się szef salonu.

Dealer zwrócił się do kobiety, od której wziął pojazd. Ta jednak stwierdziła, że jej to już nie interesuje. Sprawa trafiła do sądu rejonowego w Krakowie, który stwierdził, że „czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

– Nawet pisemne poświadczenie nieprawdy na umowie okazało się być zgodne z prawem – denerwuje się dealer. – Co gorsza, taka sytuacja może się przytrafić każdemu. Czy kupi samochód w komisie, z ogłoszenia, czy na giełdzie – przestrzega.

Wszelkie obciążenia pojazdu można sprawdzić w Centralnej Informacji o Zastawach Rejestracyjnych w jej krakowskiej ekspozyturze przy ul. Przy Rondzie 7. Są to informacje jawne i wystarczy podać numer WIN samochodu.

JERZY KLĘCZEK

► KRAKOWSKIE PREMIERY

Nowe terenowe japończyki

OUTLANDER. Już w najbliższy weekend w krakowskich salonach Mitsubishi pojawi się nowy outlander. – To na razie przedpremiery i niespodzianka dla tych, którzy oczekują na nowy model. Pokazujemy outlandera kilka dni po salonie w Genewie. W sprzedaży samochód będzie dostępny z końcem marca – mówi Marek Filipowicz, krakowski dealer Mitsubishi. Nowy SUV jest znacznie większy od po-

przednika i stylistycznie nawiązuje do linii charakterystycznej dla nowego L200 i pajero. Po raz pierwszy outlander zostanie wyposażony w silnik diesla: 2-litrowy turbodiesel D-ID 140 KM, spalający średnio 6,9 l/100 km. W ofercie znajdują się jeszcze silniki benzynowe. Oczywiście nowy outlander posiada stały napęd 4x4 (AWC) zaadaptowany ze sportowego lancera evolution IX. **JK**



Atutem będzie również **ATRAKCYJNE WYPOSAŻENIE** oraz... cena. Najtańszy ma kosztować od 88 500 zł.



Nowy quad to wydatek rzędu 20 tys. złotych ale **ZABAWA JEST PRZEDNIA**

echo
miasta

turystyka

nauka
praca

finanse

budownictwo
nieruchomości
wnętrza

auto-moto

zdrowie

Zadzwoń do Biura Obsługi Klienta tel. 012 428 76 05

budownictwo nieruchomości wnętrza

Za tydzień
podpowiemy
jak funkcjonalnie
urządzić kuchnię



Aby kredyt nie okazał się pułapką

DIABEŁ TKWI W SZCZEGÓLACH. Jeśli brakuje ci pieniędzy na budowę domu lub zakup mieszkania czy działki możesz pożyczyć je w banku. Kredyt hipoteczny, wzięty pod zastaw nieruchomości, którą zamierzasz kupić, **możesz otrzymać nawet w ciągu tygodnia**

Marzena Maciejczyk

marzena.maciejczyk@echomiasta.pl

Zanim podpiszemy umowę dokładnie sprawdzimy wszystkie warunki, bo jej konsekwencje będziemy ponosić przez wiele lat. Radzę pytać o wszystkie szczegóły, bo pracownicy banku nie mają zwyczaju informować o wszystkim, a potem może okazać się, że np. odebraliśmy sobie prawo do obniżenia stopy procentowej – radzi Mariusz Śmiałkowski, doradca finansowy.

Trzeba wiedzieć

Pytając o kredyt interesujemy się przede wszystkim oprocentowaniem i wysokością miesięcznych rat, a tymczasem po-

winniśmy zapytać również o całkowity koszt kredytu i tę kwotę porównywać z innymi bankami, dzięki czemu możemy wybrać najtańszą ofertę. Eksperti radzą wybrać raty malejące, bo będą kosztować nas taniej i pożyczkę w złotówkach, bo jest bezpieczniejsza.

Ile dostaniemy

Aby otrzymać kredyt musimy wykazać się zdolnością kredytową. Jeśli np. miesięczny dochód trzyosobowej rodziny to 2 tys. zł, a obowiązkowe wydatki wynoszą 350 zł, to w ING Banku Śląskim możemy liczyć na 55 tys. zł, a w PKO BP – 80 tys. na 10 lat. Przy pożyczce 100 tys. zł na 10 lat stała rata w PEKAO SA wyniesie ok. 1120 zł, w ING – 1077 zł. ■



Banki chętnie dają kredyty hipoteczne, ale **ZAWSZE TRZEBA SPRAWDZIĆ SZCZEGÓŁY UMOWY**

► PORZĄDKI W DONICZKACH

Marzec jest najlepszym miesiącem na przesadzanie roślin doniczkowych

Początek marca to najlepsza pora na przesadzanie, przycinanie i sadzonkowanie.

Jak przesadzać kwiaty radzi Elżbieta Dziomdziora, właścicielka salonu kwiatowego.

Kiedy przesadzać

1–2-letnie rośliny powinniśmy przesadzać co roku, a starsze co 3 lata. Zawsze zmieniamy doniczkę, gdy po wyjęciu rośliny na zewnętrznej powierzchni bryły są korzenie.

Jak przesadzać

Roślinę, którą przesadzamy obficie podlewamy i dopiero potem wyjmujemy z doniczki. Pleśniejące i zgniłe korzenie obcinamy a przycięte miejsca przysypujemy węglem drzew-

nym. Spomiędzy starych korzeni usuwamy patyczkiem podłoże. Doniczka do której przenosimy roślinę powinna być szersza i wyższa o 2-3 cm. Używane pojemniki płuczemy przegotowaną wodą.

W co przesadzać

Większość roślin możemy przesadzać do gotowych mieszanek dostępnych w kwaciarniach i sklepach ogrodniczych, w skład których wchodzi odkwaszony torf, piasek i ziemia.

► ECHOPORADY

Aby łazienka nie zaparowała

NIE CHUCHAMY. Aby lustro w łazience nie zaparowało, umyj je mydlaną wodą z gliceryną i wypoleruj. Jeśli najpierw będziesz puszczała w łazience zimną, a dopiero potem ciepłą wodę łazienka nie zaparuje. Stosując tę zasadę ochronisz emalię na wannie, która pod wpływem gorącej wody traci połysk.

► Z KALENDARZA OGRODNIKA

Do zrobienia w marcu

- Pamiętaj, że to ostatni moment na stosowanie obornika i wapnowanie gleby, ponieważ w takiej ziemi się i sadzić wolno będzie dopiero po 4 tyg.
- Przytnij jabłonie, grusze i śliwy oraz skroć pędy jeżyn.
- Przygotuj rozsady roślin jednorocznych (kapusta, sałata, pomidory, lewkonia letnia, kocanka ogrodowa, goździk chiński).
- Wysiej do gruntu rośliny odporne na mrozy i te, które kiełkują nawet w bardzo niskich temperaturach (marchew, pietruszka, mak lekarski, groszek pachnący).
- Zasil nawozem wieloletnie warzywa i kwiaty.
- Z krzaków truskawek usuń zeschnięte i zgniłe liście.
- Posadź drzewa i krzewy ozdobne.
- Opryskaj iglaki preparatami przeciwko mszycom.
- Wokół posadzonych jesienią krzewów i drzew połóż warstwę ściółki z pociętej słomy, która chroni glebę przed nadmiernym wysuszeniem.

W KAŻDY PONIEDZIAŁEK

nauka • praca

Najlepsze miejsce na reklamę
Twojej uczelni i szkoły

REKLAMA:
Biuro Obsługi Klienta Kraków, tel. 012 428 76 05

echo
miasta



WNĘTRZE. Pokój dla dziecka **powinien być przede wszystkim bezpieczny.** Warto zainwestować w droższe farby i dobre wyposażenie. Jednak nie bez znaczenia jest kolorystyka i ogólny klimat sprzyjający rozwojowi.

Własny kąt małego człowieka

Ewelina Zambrzycka

ewelina.zambrzycka@echomiasta.pl

Choć w krakowskich sklepach dziecięcych mebli nie brakuje, rodzice i tak zawsze mają dylemat co warto kupić.

– Wybierając meble do dziecięcego pokoju trzeba zwrócić uwagę na kilka czynników – mówi projektantka mebli dziecięcych Bożena Świder. – Pod żadnym pozorem nie mogą mieć ostrych kantów, zatrzasków, w które dziecko może włożyć paluszki i powinny być pomalowane antyalergiczną farbą.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Sklepy meblarskie mają duży asortyment mebli dla najmłodszych członków rodziny, zarówno niemowląt jak i dzieci kilkuletnich. Na co przy zakupie zwracają uwagę rodzice?

– Szukałam mebli, które będą spełniały kilka funkcji – mówi matka 2-letniej Marysi, Renata Andrzejewicz. – Krzesła ze ściąganiem blatem, meble o regulowanej wysokości, które łatwo dostosowują się do szybkiego rozwoju mojej córki. Dużą wagę przykładam do wykonania i wielokrotnie sprawdzam, czy meble są stabilne.



KOLOR NIEBIESKI będzie dobry do pokoju dziecka, gdy jest ono ruchliwe

Sklep meblowy, w którym dokonujemy zakupu powinien przedstawić certyfikat bezpieczeństwa danego mebla. Jeśli takiego nie ma, należy zwrócić się do producenta, który ma ustawowy obowiązek przedstawić certyfikat bezpieczeństwa swojego produktu.

Ściany pokoju najlepiej pomalować w pastelowych odcieniach, które dają efekt ciepłej, radosnej poświaty. W sklepach znajdziemy specjalne farby przeznaczone do pokoi dziecięcych. Są nie-

co droższe, ale szybko schną, są hipoalergiczne i nie wydzielają szkodliwych oparów.

Kolor rzecz ważna

Najlepsze kolory to: uspokajający niebieski i zielony dla dzieci ruchliwych oraz żółty, pomarańczowy i różowy, czyli barwy stymulujące spokojnego maluszka.

Na podłogę najlepsze będą panele. Łatwo je ułożyć, a co ważniejsze – są proste do utrzymania w czystości. Jeżeli kładziemy dywanik, pamiętajmy, żeby był przyklejo-

ny do podłogi specjalnymi przylepcami. Istotne jest również oświetlenie punktowe. Poza żyrandolem warto zainstalować kinkiety. Przydadzą się np. przy podawaniu dziecku leków czy przewijaniu.

Miejsce do spania

Przez długi czas najważniejszym meblem malucha będzie łóżeczko. Kupując je zwróć uwagę na rozstaw szczebelków – nie powinien być większy niż 6 cm, żeby dziecko nie mogło włożyć między nie główki. Powinno mieć również regulowaną wysokość materaca i wymowalne szczebelki. Łóżeczko musi być ustawione w ten sposób, aby mocne światło słoneczne nie raziło w oczy. Jeśli jest to niemożliwe – należy kupić baldachim. Nad łóżeczkiem nie można montować żadnych półek.

Ważnym miejscem, szczególnie w pokoju niemowlaka, jest miejsce do przewijania. Miękki materacyk, najlepiej wyprofilowany, powinien być położony na stoliku dostosowanym do wzrostu rodziców. Tak, aby przewijając dziecko mieli jak najwygodniejszą pozycję. Wszystkie niezbędne akcesoria należy umieścić na wyciągnięcie ręki dorosłego, lecz nie na tyle blisko, aby dziecko samo po nie sięgało.

► WOKÓŁ DOMU

Marzec w sadzie



Właściciele ogrodów z niecierpliwością czekają, aż **POGODA BĘDZIE TAK DOBRA**, żeby prace ruszyły pełną parą

Jeżeli pogoda się unormuje i w nocy nie będzie już spadków temperatur poniżej zera, można zacząć prace w ogrodzie.

Zimową osłonę przed mrozem najlepiej ściągnąć z krzaków i drzew w pochmurny dzień, aby szok termiczny nie zaszkodził roślinom. Marzec to też najlepsza chwila do przycięcia drzew i krzewów. Jeśli zrobimy to teraz będą gęstsze i okazał się latem. Pamiętajmy, że młodym drzewkom przycinamy tylko pędy rosnące w kierunku wnętrza korony. Jeśli przytniemy je zbyt mocno, nie będą owocowały.

Po zimie ziemia w przydomowym ogródku potrzebuje odżywienia. Dobrze jest ją spulchnić i wymieszać z kompostem (kompostownik możemy przygotować sami) lub z odpowiednim nawozem. Można stosować nawozy w granulach długodziałające, co zaoszczędzi nam dodatkowego nawożenia w okresie wzrostu roślin.

Jeżeli sami chcemy wyhodować kwiaty jednoroczne do swojego ogrodu, to właśnie w marcu musimy wysadzić ziarenka, aby na przełomie kwietnia i maja móc je posadzić bezpośrednio do ziemi.

EZ

► WYSTRÓJ

Dom w kwiatkach

W tym sezonie krakowscy projektanci są zgodni – mieszkania kwiatowe ciepła. Kwiatowe wzory to tej wiosny prawdziwy hit.

Delikatne, drobne, pastelowe lub olbrzymie, barwne i wyraziste – jest w czym wybierać. Kwiatowe wzory mogą pojawiać się na wszystkim, nawet na ścianach. Od kilku lat projektanci wnętrz sugerują, że aby wydzielić w pokoju oddzielne kąci, warto nadać jednej ze ścian odmienną barwę. Znakomitym rozwiązaniem jest fototapeta ze zbliżeniem ulubionego bukietu lub pojedynczego kwiatu. Współczesne fototapety są wykonane z najlepszych materiałów, niż te, które znamy jeszcze z czasów PRL, a w dodatku, możemy zrobić je przy-

najmniej częściowo w domu. Wystarczy wykonać zdjęcie w dużej rozdzielczości, odpowiednio dopracować je używając programu graficznego i zanieść do drukarni laserowej. Koszt metra kwadratowego fototapety powinien nas wynieść ok. 15 zł.

Do łasek wracają również sofy i fotele w starym, babcinym stylu, z tapicerką w barwne, kwiatowe wzory. Pamiętajmy, że dzięki wzorom wszelkie zabrudzenia będą znacznie mniej widoczne niż na gładkich materiałach.

Kupno nowych mebli to duży wydatek, ale chcąc być w zgodzie z trendami można zawsze kupić kilka wzorzystych poduszek lub pokrowców na krzesła. Koszt niewielki, a efekt muryrowany.

EZ

MODNIE jest urządzając mieszkanie używać kwiatowych motywów



Jeżeli maluch jest spokojny warto **POMALOWAĆ JEGO POKÓJ W ŻYWE KOLORY**



Przeterminowane **szkodzą**

Każdy lek ma termin ważności. Tabletki, kremy i maści nadają się do zużycia przez 3 lata od daty produkcji, krople – 2, czopki 1,5 roku, a witaminy i zioła rok. Przyjmowanie przeterminowanych leków grozi zatruciem.

► CZYTAJ ZA TYDZIEŃ NA STRONACH **ZDROWIE**



Piękny uśmiech na wiosnę

ESTETYKA. Zęby trzeba mieć zdrowe, ale warto także zadbać o to, by mieć piękny uśmiech. Stomatologia estetyczna ma naprawdę wiele do zaoferowania

Marzena Maciejczyk

marzena.maciejczyk@echomiasta.pl

To czy masz zęby śnieżnobiałe, proste czy krzywe zależy głównie od genów, ale są sposoby, aby poprawić niedoskonałości urody.

Zęby możemy wybielić, myjąc je jedną spośród kilkunastu dostępnych na rynku past wybielających na bazie sody, ale możemy także rozjaśnić je w gabinecie stomatologicznym. Hitem sezonu jest wybielanie za pomocą lampy plazmowej. Zabieg trwa godzinę i pozwala rozjaśnić zęby nawet o 10 odcieni. Inną, nieco tańszą, ale trwającą około 7 dni jest metoda nakładkowa. Pacjent w gabinecie stomatologicznym ma robioną szynę, w której na noc umieszcza się specjalny preparat wybielający. Metoda ta jednak może powodować nadwrażliwość zębów.

Dla osób, które chcą poprawić wygląd zębów dobrym wyjściem może być nałożenie na własne zęby licówek, czyli cieniutkich warstw porcelany mocowanych na specjalny cement. W ten sposób można zmienić barwę i kształt zęba, a nawet wyrównać cały szereg. Natomiast jeżeli zęby są mocno



APARATY ORTODONTYCZNE można zakładać od wewnętrznej strony zęba

zniszczone, najlepszym rozwiązaniem będzie nałożenie na nie korony protetycznej z porcelany. Dzięki nim nawet bardzo zniszczony ząb odzyskuje ładny i zdrowy wygląd.

Jeśli brakuje nam jednego zęba najtrwalszym roz-

wiązaniem będzie implant. To wykonany z niezwykle trwałego tytanu sztuczny kość, na którym osadza się wykonaną z porcelany koronę zęba. Po wszczępieniu takiego implantu, trzeba odczekać od 2-4 miesięcy, zanim wrośnie się w kość i będzie-

my mogli zamontować na nim koronę odwzorowującą prawdziwy ząb. Brak 1-4 zębów można uzupełnić za pomocą mostu, zakładanego na dwa wcześniej oszlifowane zęby.

Konsultacja medyczna Joanna Józwiak, lekarz stomatolog

► cena uśmiechu

MIASTO	◉ USUWANIE KAMIENIA	◉ WYBIELANIE LAMPĄ PLAZMOWĄ	◉ KORONA PORCELANOWA	◉ IMPLANT
Gdańsk	80-120	1500	500	3800
Warszawa	100-160	2000	600-1000	4000
Katowice	90-140	1400	600	3900
Poznań	55-95	1550	550	4000
Łódź	50-90	1100	400	3700

ŹRÓDŁO WŁASNE

► SPECJALISTA RADZI

Szczepić się czy nie

W mediach szeroko reklamowana jest szczepionka przeciwko wirusowi HPV, polecana jako szczepionka przeciwko rakowi szyjki macicy

To drugi pod względem częstotliwości nowotwór atakujący Polki. Co roku dosięga około 3,6 tys. kobiet, z czego około 2 tys. umiera. Chociaż szczepionka jest bardzo droga, wiele pań zastanawia się: szczepić się czy nie.

– Trzeba wyraźnie podkreślić, że nie jest to szczepionka przeciwko rakowi szyjki macicy, ale przeciwko wirusowi HPV, który może przyczynić się do powstawania nowotworu – mówi Jacek Opinc, ginekolog położnik. – Zabezpiecza przeciwko 4 typom wirusa, z których dwa są kojarzone z rozwojem raka szyjki macicy. Wirus HPV przenoszony jest drogą płciową. Potwierdzenie obecności wirusa jest proste, natomiast wykluczenie obecności wirusa jest praktycznie niemożliwe,



szczepionka ta powinna być REFUNDOWANA – mówi Opinc

więc szczepić się powinny pacjentki, które nie miały jeszcze szans się zarazić. Dlatego też przyjąć ją powinny przede wszystkim dziewczynki pomiędzy 9 a 15 rokiem życia lub kobiety do 26 lat, które nie miały licznych doświadczeń seksualnych. Niestety zdają sobie sprawę, że dla wielu pacjentek barierą jest cena. Cykl szczepień obejmuje 3 dawki w cenie ok. 450 zł, a przerwa pomiędzy kolejnymi iniekcjami nie powinna przekraczać 6 miesięcy. **MM**

► MOJA RECEPTA NA

Delikatne dłonie

Beata Małolepsza, kosmetyczka specjalizująca się w pielęgnacji dłoni

Nie ma nic lepszego na zniszczoną po zimie skórę dłoni niż trzystopniowa kuracja regenerująca. Najpierw trzeba posmarować dłonie kremem zmiękczającym zrogowaciały naskórek, następnie przez minutę wcierać w nie specjalny, dostępny w sklepach kosmetycznych peeling do dłoni, umyć je w czystej wodzie i na koniec

posmarować kremem odżywczym do rąk. Bardzo dobre efekty przynosi krem odżywczy i jednocześnie rozjaśniający. **MM**

O dłonie TRZEBA DBAĆ po każdym myciu



W KAŻDY PONIEDZIAŁEK

turystyka

Najlepsze miejsce na reklamę Twoich usług i ofert turystycznych

REKLAMA:
Biuro Obsługi Klienta Kraków, tel. 012 428 76 05

echo
miasta

Za oknem marzec, a w sercu maj

Choć wiosna sprzyja rozkojarzeniu, ta pora roku otwiera przed nami zupełnie nowe możliwości. Psycholog i psychiatra zgodnie twierdzą, że natura właśnie podarowała ludziom zastrzyk energii.

Psychiatra Krzysztof Walczewski stawia wiosenną diagnozę: – Ludzie wchodzą w manię. Jest to stan zwiększonej szczęśliwości i zmniejszonej kontroli. Mniej śpimy, wydajemy więcej pieniędzy, częściej uprawiamy seks.

Jak informuje lekarz, dawniej manię uważano za stan chorobowy. – Teraz podejście się zmienia. Jeśli kontrola nad swoimi poczynaniami nie jest bardzo ograniczona, w takim stanie można załatwić sporo spraw. Gdy człowiek trwa w zimowej apatii, możliwości przepływały poza zasięgiem jego ręki – stwierdza.

Reakcja nr 1

Psycholog Magdalena Sękowska zauważa: – Koniec zimy jest dużą, odczuwalną zmianą. Tak żywiołowo nie reagujemy na np. koniec lata. Nadejście wiosny sprawia, że pojawiają się dwojakie reakcje. Pierwsze jest rozkojarzenie, mniejsze uporządkowanie działań. To doskonale widać na drodze. Kierowcy czę-

ściej zachowują się nieprzewidywalnie, alogicznie.

Aby wiosenne rozkojarzenie nie przeszkadzało nam w życiu, powinniśmy pamiętać o odpoczynku. – Nawet 15 min wyciszenia sprawi, że psychiczna forma będzie lepsza.

Reakcja nr 2

– Drugi typ wiosennych reakcji związany jest ze zwiększonym pobudzeniem, większymi zasobami energii. Wszystkie badania wykazują, że bodźce wizualne są kluczowe dla człowieka. Wiosną tych bodźców nie brakuje. Widać więcej kolorów. Widać też więcej ciała, bo ludzie zaczynają zdejmować ciężkie stroje zimowe. Barwny i nieco bardziej rozebrany świat, a także atmosfera odradzającej się przyrody sprzyjają myślom o seksie i nowej miłości – twierdzi psycholog.

Według Sękowskiej, okres wiosennych przemian sprzyja dietom i kuracjom oczyszczającym. Jednak, jej zdaniem, powinniśmy zacząć z innymi żywymi rewolucjami. – To nie jest dobry czas na zmianę pracy lub inną dużą zmianę. Takie działania lepiej odłożyć do przełomu lata i jesieni, ponieważ wtedy jesteśmy bardziej wypoczęci – uważa psycholożka.

ŁUKASZ GRZYMAŁSKI

Daj się warzywom

OCHUDZANIE. Jeśli chcesz zgubić kilka kilogramów, a przy okazji złapać trochę zdrowia, skorzystaj z diety francuskiej. Jest smaczna i tania



Papryka jest bogatym ŹRÓDŁEM WITAMINY C i zawiera niewiele kalorii

Dieta francuska bazuje głównie na zdrowych nowalijkach, a skomponowane w niej posiłki są lekkie i bogate w minerały. Oprócz witamin, młode warzywa i owoce mają dużo błonnika regulującego „uśpioną” zimą przemianę materii.

Kilogram na tydzień

Dieta trwa od 7 do 21 dni (dłużej tylko pod opieką lekarza lub dietetyka) i odchudza ok. jednego kilograma tygodniowo. Choć polecana jest wszystkim dorosłym i zdrowym osobom, niewskaza-

na bywa dla dorastającej młodzieży, kobiet ciężarnych i karmiących. W produktach stosowanych w diecie znajdziemy bogactwo witaminy C, z grupy B, E, żelazo, potas oraz błonnik. W jadalności nie powinno zabraknąć pełnoziarnistych produktów zbożowych, roślin strączkowych, podrobów, soi, pomidorów, ziemniaków, orzechów, ryżu i owoców.

Nad Sekwaną to wiedzą

Tradycyjna francuska dieta jest bardzo zróżnicowana. Francuzi jedzą dużo zielonych warzyw bogatych

w błonnik (włókno pokarmowe). Unikają za to kanapek i hamburgerów oraz, przede wszystkim, cukru. Piją za to sporo wina (prawie 10 razy więcej niż np. Amerykanie). Badania dowiodły, że trunk ten, spożywany w umiarkowanych ilościach, ma właściwości zdrowotne. Przede wszystkim chroni przed chorobami układu sercowo-naczyniowego. We Francji jada się trzy razy dziennie i raczej nie pojada między posiłkami. W porze lunchu spożywa się solidny posiłek, składający się z przystawki, dania głównego i deseru – najczęściej na bazie sera. AS

TRZY PYTANIA

Zdrowo żyć

Rozmowa z Anną Popek, prezenterką telewizyjną.

► Dbaj o zdrowy styl życia?

ANNA POPEK: – Staram się, choć przy moim trybie pracy zdrowy styl życia ciągle pozostaje



w sferze marzeń. Zawsze zaczynam dzień od ruchu – gimnastykuję się przynajmniej parę minut dziennie, następnie odprowadzam dzieci do szkoły, co mogę zaliczyć jako swego rodzaju spacer. Gdy się zrobi ciepło, znów zacznę biegać po pobliskim lesie.

► Jaki sport pani uprawia?

– W zimie lubię pojeździć na nartach. W marcu, po raz pierwszy w tym roku założyłam deski na nogi, bo wybieram się na imprezę Słalom Gwiazd do Szklarskiej Poręby. Lubię też basen i bardzo dobrze czuję się, gdy korzystam z sauny, zarówno suchej, jak i parowej.

► A dieta?

– Jem dużo posiłków gotowanych i przyrządzanych głównie w domu. Staram się odżywiać racjonalnie, a jedną z zasad, którą stosuję jest niełączenie skrobi z węglowodanami.

rozmawiała

IZABELA ORLICZ-RABIEGA

REKLAMA

0027880/A REKLAMA

0027838/A

Rok założenia 1945
FARMAPOL
www.farmapol.pl

Korzystaj z życia

KARDIOSTABIL
Magnez z glinem

korzystnie wpływa na układ krążenia
poprawia wydolność serca
zwiększa tolerancję serca na niedotlenienie

Suplement diety przeznaczony dla dorosłych jako uzupełnienie codziennej diety w magnez i flawonoidy z glinem

UZDROWICIEL z FILIPIN - Joseph PALITAYAN

Znany 53-letni filipiński uzdrowiciel z wielkim doświadczeniem. Długoletni członek Stowarzyszenia Filipińskich Uzdrowicieli. Wywodzi się ze sławnej na świecie rodziny uzdrowicieli. Jego nazwisko i moc uzdrawiania znane są w Azji, Europie i Stanach Zjednoczonych.



Skuteczność jego uzdrowień potwierdzają liczni pacjenci, np.:

Pani Sylwia W. z Katowic: Po wizycie u uzdrowiciela wchłonęły się cysty na piersiach, a polip na strunach głosowych jest w zaniku, co potwierdziły badania kontrolne.

Pan Stanisław J. z Kalisza: Odkąd poddałem się zabiegom energetycznym u p. Josepha, nie mam problemów z prostatą.

Pani Grażyna S. z Gdańska: Groziła mi operacja usuwania kamieni nerkowych, a ostatnią szansę dał mi uzdrowiciel – wszystkie kamienie zeszły bez problemu.

Uzdrowiciel pomaga w: chorobach serca, nerwicach, nowotworach i paraliżach, schorzeniach kręgosłupa i gruczołu prostaty, wrzodach żołądka, schorzeniach kamieni nerkowych i żółciowych oraz w kobiecych i wielu innych schorzeniach.

KRAKÓW - 16 marca 2007 r.

Zapisy i informacje pod numerem telefonu 0-693 788 813

ogłoszenia drobne

praca

DAM PRACĘ

„Focus sp. z o.o. wyłączny dystrybutor Echo Miasta, zatrudni na terenie Krakowa dobrze zorganizowanych Supervisorów (zespół kolportażowy z własnym samochodem dostawczym) Tel. 12 423 51 73”

ZŁAM barierę, zrób karierę! Praca na stanowisku konsultant telefoniczny -kontakt : 12/3951069 lub prosimy o przesyłanie aplikacji na adres emailowy praca@asoft.pl z nr.ref.EM/3/07

AGENT OCHRONY KURSÓW DO LICENCJI, RATY PRACA, 012 626 20 72

BYLYCH przedstawicieli handlowych, agentów zatrudnimy, tel. 510-075-935

CIEŚŁOM, zbrojarzom, murarzem 623-11-46

DODATKOWY zarobek dla kierowców taxi. Tel. 507 927 937.

DODATKOWY zarobek, 012 655 47 60, 885679787

DZIS zarob 1000 zł, www.zarobmilion.pl

FIRMA Aspen zatrudni do pracy w restauracji hotelowej w Krakowie ul. Opolska: kelnerów i kelnerki z podstawową znajomością j. angielskiego i/lub j. niemieckiego tel. Kont. 661 991 599 lub 42 00 404

FIRMA KARTEK zatrudni cieśli, zbrojarzy, murarzy (13-16 zł). Tel. 012 425 22 76

FIRMA poszukuje pracowników do pracy przy produkcji art.spożywczych ze Skawiny i Jawornika. Wymagane aktualne badania Sanepidu. Tel.012/421-69-42

FIRMA Sanus poszukuje opiekunek/opiekunów do dzieci, seniorów, niepełnosprawnych oraz pomocy domowych, nie pobieramy opłat rekrutacyjnych, 500 101 916, 12/638-99-88 biuro@niania.krakow.pl

FRYZJERÓW - zarobki 1500 - 2000 zł, tel. (012) 411-08-64.

KOBIECY truskawki Hiszpania Niemcy Wyjazd marzec 071/33-84-263, 361-90-65/66, 012/394-59-83

KRAWCOWE zatrudnię - 012 4150483, 501494631

OSOBY DO ROZDAWANIA GAZETY „ECHO MIASTA”, poniedziałek i czwartek do południa, środa po południu. Tel. (12) 423 51 73

POMOCNIKA kucharza przyjmie restaurac. samoobs. przy hotelu w Łągiewnikach, 012/2523326

PRACA od zaraz!!! w weekendy i popołudniami w hipermarkecie w Krakowie. Zapewniamy szkolenia, 7zł brutto-os. uczące, 7,6zł brutto- os. nieuczące, 668-466-373

PRACA stała lub dodatkowa dla operatywnych, tel. 510-075-395

PRACA w hipermarketach i hurtowniach dla osób uczących się, 0126567311.

PRACA W HOLLANDII dla: CIEŚLI SZALUNKOWYCH, STOLARZY BUDOWLANYCH, SPAWACZY, MURARZY, TYNKARZY, MONTER USTAWIANIA RUSZTOWAŃ,

RZEŹNICZY WYMAGANY PASZPORT POLSKI I NIEMIECKI. CV ZE ZDJĘCIEM W J.POLSKIM I J. NIEMIECKIM LUB ANGIELSKIM na email: info@scalarebv.nl TEL.0031642711476, +48 52 322 0190, FAX:+48 52 322 1611

PRACOWNIKÓW do myjni przyjmę, 012 684 44 31.

PRZYJMĘ do mycia okien tel. 012 423 31 11

ZATRUDNIMY monterów, spawaczy- 012 415 03 86

WISŁA-Wielkanoc od 150 zł/os/ 4 dni z 3 posiłkami. (061)8354936 (033)8552258. biuro@kama.poznan.pl

ZAKOPANE - centr. 20zł/doba. 0503 917 371, 018 201 39 27, www.emilia.wczasywspolsce.pl

nauka i szkolnictwo

AKORDEON/PIANINO nauka 660 422 946

ANGIELSKI 4 szybciej, Al.Pokoju 012-413-85-34, Al.Słowackiego 012-633-20-03, www.mak.krakow.pl

BIOSTUDIO www.biostudio.pl organizuje kursy masażu: leczniczego, sportowego, odchudzającego, kinezyterapii, akupresury. Zakończono DYPLOMEM.

Zapisy: Kraków, ul. Zamoyckiego 58 tel. 012/656-48-75 w. 31 012-656-03-15

nieruchomości

SPRZEDAM

SPRZEDAJESZ? KUPUJESZ? ZAPRASZAMY! 012-4221285 WWW.DRAZKIEWICZ.KRAKOW.PL

KUPIĘ

BIURO Nieruchomości RSF poszukuje mieszkań, domów i działek dla swoich klientów, 12/ 285-15-83

wypoczynek

NOCLEGI

WCZASY nad morzem! Ośrodek Horyzont zaprasza wygodne domki przy plaży -wypoczynek rodzinny

Mielno-Unieście tel 509 268 001;094 3189 292 www.horyzont.mielno.pl

WISŁA-Wielkanoc od 150 zł/os/ 4 dni z 3 posiłkami. (061)8354936 (033)8552258. biuro@kama.poznan.pl

ZAKOPANE - centr. 20zł/doba. 0503 917 371, 018 201 39 27, www.emilia.wczasywspolsce.pl

USŁUGI

LATO 2007! DUŻE ZNIŻKI na WCZASY w BUŁGARII, GRECJI i CHORWACJI.EUROPALM ul. Dietla 111 tel.012-421 97 47 www.europalm.pl

finanse

„BLUE Orange Cash” kredyt na dowód decyzyja przez telefon 609 566 378

20 Banków w jednym miejscu, z BIK, 0124291583

KREDYTY 11 banków od 400 zł doходу, tel. 012/ 266 17 25, ul. Miłkowskiego 23/6

KREDYTY CHWILÓWKI od 50-500 zł, teraz nawet dla osób z zajęciami komorniczymi! Wypłata w 5 minut! Kredyty bez BIK-u!Min.formalności, bez zgody współmałżonka. Kredyt na oświadczenie!!

Kraków- ul.Librowszczyna 1 (róg Wielopola) tel. 12/ 422 10 48 oraz ul.Plac Targowy Bieńczyce 1a 12/ 425 03 56

KREDYTY na spłatę zadłużeń bankowych, komorniczych 509 969 986

POŻYCZKA gotówkowa, tel. 662 426 661.

POŻYCZKI ekspresowe-chwilówki, tel. 429 46 08

POŻYCZKI ekspresowe-chwilówki, tel. 632 59 79

POŻYCZKI ekspresowe-chwilówki, tel.647-04-02

POŻYCZKI ekspresowe-chwilówki, tel.656 03 53

POŻYCZKI! Chwilówki! Szybko! Bez zaświadczeń o dochodach, tel.: (012)416-70-40, (012)415-87-38, po 17.00- 0801 807 807 (opłata 33gr.) EURO-CASH

usługi

„AWARYJNE otwieranie mieszkań, montaż zamków i tapicerki, całodobowo, tel. 012 415 42 87

CYFRA+, Polsat Cyfrowy, umowy i montaż.PREXIM, al. Słowackiego 4/1, tel.634-55-00-godz. 10-17

DOMOFONY, naprawa 645 29 58, 0606 45 29 58

KANCELARIA PRAWNA, ul. Długa 47, 12/632 18 27, 0503 743 066, www.consensus.krakow.pl

KOMPUTEROWE usługi. Profesjonalnie! 508269459

MASZYNY-naprawa, komis, sprzedaż, 0126344199

ODZYSK, sprawdzanie wiarygodności. Tel. 012 429 24 87, 012 429 24 41. www.dryl.pl

PRODUKCJA, montaż, sprzedaż żaluzji poziomych, pionowych, roletek teksty.- ŻALMAX- 012/6557474

PRZEDŁUŻANIE, zagęszczanie włosów, 668486866

TRANSPORT, PRZEPROWADZKI, TEL. 600 220 904.

WESELA, bankiety, przyjęcia okolicznościowe. 012 273-17-14, 602-256-760, krakopak@post.pl

WESELA, bankiety, sale szkoleniowe - Hotele Kazimierz, 012/ 421-66-29 rezerwacja@hk.com.pl

WYPOŻYCZALNIA samochodów www.efcar.pl 505098332

różne

KUPIĘ

KSIĄŻKI kupię, gotówka, tel. 506 270 018.

KUPIE ZADŁUŻONĄ, DZIAŁAJĄCĄ Sp. z o.o., S.A. pełna obsługa prawna 0604 986 150 investo@wp.pl

matrymonialne

KOCHAJ! Nie usychaj w samotności! Ogólnopolskie Biuro Matrymonialne w Sosnowcu zaprasza. Tel. 032/785 03 02, 032/785 54 48, 0501778868, www.kochaj.org

towarzyskie

33-latek lubiący zabawy eroty, szuka kochanki sponsorki; ondra_ka@interia.pl; 698942337

ZATRUDNIĘ we Wrocławiu z zakw. 0601454554

Dobra Pożyczka dla Ciebie i Twoich bliskich

POŻYCZKI GOTÓWKOWE tylko teraz

7,08% w skali roku

- ✓ minimum formalności
- ✓ okres spłaty aż do 30 lat
- ✓ niewielkie raty i niskie odsetki
- ✓ również na spłatę kredytów

OFERTA WAŻNA TYLKO DO KOŃCA MIESIĄCA

PRZYKŁADOWE KALKULACJE POŻYCZEK*

kwota pożyczki	rata miesięczna
20.000 zł	124,27 zł
40.000 zł	248,43 zł
60.000 zł	372,65 zł
80.000 zł	496,87 zł
100.000 zł	621,09 zł
150.000 zł	931,63 zł
200.000 zł	1242,17 zł

* WSKP dla pożyczek udzielonych w 2006r.

KRAKÓW tel. 012 421-68-95
ul. Grzegorzewska 10, III piętro, pok. 301
31 830 KRAKÓW

KRAKÓW tel. 012 426-10-81
ul. Szwalcowa 1, lokal 8a
31 830 KRAKÓW

Zielonki, ul. Krakowskie Przedmieście. Osiedle domów w zabudowie bliźniaczej.

Termin realizacji koniec 2007 roku

MAXUS

ul. Kielecka 1
31-526 Kraków

tel. +48 12 410 50 00, fax +48 12 410 59 59
www.maxus-developer.pl, e-mail: biuro@maxus.net.pl

WYTNIJ, ZACHOWAJ!

Dochodzenie roszczeń dla poszkodowanych w wypadkach

Jeżeli:

- miałeś wypadek jako pieszy, pasażer, kierowca
- ktoś Ci bliski zmarł wskutek wypadku
- nie otrzymałeś odszkodowania lub było ono niewymierne do wyrządzonej szkody?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!!!

Otrzymaś profesjonalną rzetelną i kompleksową obsługę

B PARTNER

Warszawa, ul. Szczęśliwicka 2 m. 37
(0 prefiks 22) 824 07 62
(0 prefiks 22) 824 31 61
0 609 523 441

GOTÓWKA W 1 DZIEŃ W WSZYSTKIE BANKI W JEDNYM MIEJSCU

KREDYTY SAMOCHODOWE KREDYTY KONSOLIDACYJNE NAJTAŃSZE UBEZPIECZENIA

PROMOCJE I RABATY NON STOP

Zapraszamy:
Plac Imbramowski pow. 108
www.jokan.hg.pl
biuro@jokan.hg.pl
tel. 012 415 33 80

WYPRZEDAŻ SPRZĘT NARCIARSKI

WHITE SPORTS

ul. 3 Maja 5, Kraków DS "Zaczek"
tel.: 012/634-51-22, 292-83-01

www.whitesports.pl

zareklamuj się w „Echu Miasta”

jak zamówić ogłoszenie

przez SMS

wydanie **poniedziałkowe** **7668** cena 6 zł (+22% VAT) najpóźniej w czwartek do godz. 10

wydanie **czwartkowe** **7968** cena 9 zł (+22% VAT) najpóźniej w poniedziałek do godz. 10

SMS krok po kroku na dole*

w biurach ogłoszeń

terminy zleceń w BOK do godz. 10, do wydania poniedziałkowego - najpóźniej w piątek, do wydania czwartkowego - najpóźniej we wtorek

echo miasta

BIURO OBSŁUGI KLIENTA
Kraków
ul. Dietla 50/6
tel. 012 428 76 05
pon.-pt. w godz. 9.00-17.00

Zewnętrzne biura ogłoszeń:

Combex
Kraków os. Handlowe 9
tel. 012 644 52 37

Roan, Robert Wydra,
Kraków ul. Dajwór 14/15
tel. 012 422 79 93

*SMS krok po kroku: 1. Wpisz kod odpowiedniej rubryki. 2. Po spacji wpisz treść ogłoszenia oraz numer telefonu, który ma być umieszczony w ogłoszeniu. 3. Ogłoszenie nie może zawierać więcej niż 70 znaków.
Kody SMS: Usługi - kod EMRG; Motoryzacja - sprzedam - kod EMRA, kupię - kod EMRB; Nieruchomości - sprzedam - kod EMRC, kupię - kod EMRD, wynajmę - kod EMRE, mam do wynajęcia - kod EMRF; Wypoczynek - sprzedam - kod EMRJ; kupię - kod EMRK; noclegi - kod EMRM; usługi - kod EMRN; Handel - kod EMRH; Praca - szukam - kod EMRU; dam - kod EMRT; Różne - sprzedam - kod EMRP; kupię - kod EMRR; inne - kod EMRS;

Wiślaczki na najlepszej pozycji

W najważniejszym meczu rundy rewanżowej sezonu zasadniczego, którego stawką było pierwsze miejsce przed fazą play-off, koszykarki Wisły Can-Pack pokonały Lotos Gdynia 69:64. Dzięki zwycięstwu podopieczne Elmedina Omanica zapewniły sobie przewagę własnego parkietu w ewentualnym decydującym meczu w każdej rundzie play-off z finałem włącznie.



WIŚLACZKI SĄ NA DOBREJ DRODZE do obrony tytułu mistrza Polski

Mecz wyśmienicie, od prowadzenia 8:0, rozpoczęły gdynianki. Po pierwszej kwarcie ekipa gości wygrała 18:14, jednak do przerwy było 36:32 dla Białej Gwiazdy. Prowadzenie zmieniało się jak w kalejdoskopie, ale końcówka należała do Wisły. Zwycięstwo mistrzyni Polski zawdzięczają skutecznej grze Chamique Holdscław (22 punkty) oraz lepszej grze pod tablicami.

W pierwszej rundzie play-off koszykarki Wisły zmierzą się z Polfą Pabianice. Rywalizacja do trzech zwycięstw rozpocznie się w Krakowie (17 i 18 marca), po czym przeniesie się do Pabianic (24 i ewentualnie 25 marca). Gdyby po czterech meczach był remis 2-2, decydujące spotkanie rozegrane zostanie w hali przy ul. Reymonta 28 marca.

Zanim Wisła rozpocznie rywalizację w fazie play-off, powalczy o obronę wywalczonego przed rokiem Pucharu Polski. Turniej odbędzie się w dniach 9-11 marca w Gdyni i Łęborku. W piątek koszykarki Białej Gwiazdy w meczu ćwierćfinałowym zagrają z drużyną INEA AZS Poznań.

Jeżeli wygrają – w sobotę w półfinale ich przeciwniczkami będą zwyciężczynie konfrontacji Duda PWSZ Leszno – Cukierki Odra Brzeg. Ewentualny sukces w tym meczu da Wiśle finał, który rozegrany zostanie w niedzielę.

w skrócie

Wisła Can-Pack Kraków – Lotos Gdynia 69:64 (14:18, 22:14, 15:23, 18:9)

Wisła: Chamique Holdscław 22, Anna De Forge 12, Daliorka Vilipic 10, Dominique Canty 8, Jelena Skerovic 8, Anna Wielebnowska 5, Monika Krawiec 2, Natalia Trafimava 2, Elżbieta Trześniewska 0.

Lotos: LaTanya White 25, Paulina Pawlak 12, Anne Breitreiner 7, Betty Lennox 5, Tatyana Troina 5, Ruth Riley 4, Magdalena Leciejewska 4, Ewelina Kobryn 2.

Krakowianie chcą wygrać

Cracovia pojedzie do Wodzisławia po trzy punkty. Wisła podejmuje u siebie Arkę Gdynia i wynik inny niż zwycięstwo trzeba będzie uznać za rozczarowanie



Daniel Bednarek

dziennikarz sportowy

W pierwszej wiosennej kolejce Orange Ekstraklasy Cracovia zremisowała bezbramkowo z mistrzem Polski, Legią Warszawa. Stefan Majewski pochwalił Marcina Cabaję za zachowanie czystego konta, ale zganiał napastników za niewykorzystane sytuacje. W najbliższych dniach nie zabraknie szans na poprawę skuteczności.

Po przepracowaniu okresu przygotowawczego szkoleniowiec „Pasów” nie zamierza dawać swym podopiecznym luzu. Po piątkowym meczu kolejny trening odbył się już na jutro rano. W niedzielę zawodnicy Cracovii mieli wolne, ale od poniedziałku rozpoczęli przygotowania do kolejnych spotkań.

Pokonać Odrę

Kolejny mecz w Orange Ekstraklasie Cracovia rozegra już w sobotę, 10 marca (początek o godz. 16). Pasy o punkty

powalczą w Wodzisławiu Śląskim z miejscową Odrą.

Krakowianie w meczu z Legią pokazali, że potrafią walczyć. Zremisowali z mistrzem Polski dzięki ambicji i determinacji. Mieli także trochę szczęścia. Jeżeli do meczu z Odrą przystąpią z takim samym nastawieniem, powinni przywieźć ze Śląska komplet punktów. Pod warunkiem, że napastnicy będą mieli lepiej nastawione celowniki i dzięki temu wykorzystają stwarzane sytuacje.

Odra po 16 kolejkach zajmuje przedostatnie miejsce w tabeli i jest jednym z głównych pretendentów do spadku (jeżeli nie zadecyduje o tym PZPN, karząc inne kluby w aferze korupcyjnej). Wodzisławianie zgromadzili dotychczas zaledwie 12 punktów, o 10 mniej niż Cracovia. Jesienią w Krakowie gospodarze wygrali po голу Tomasza Moskały 1:0.

Czas na gdynian

W pierwszym ligowym meczu po zimowej przerwie Wisła odniosła efektowne zwycięstwo. W Zabrzu podopieczni Adam Nawałki rozgromili 4:0 miejscowego Górnika. Wicemistrzowie Polski rozegrali naprawdę dobre spotkanie, byli drużyną poukładaną i skuteczną. Te same cechy będą musieli zaprezentować w sobotnim meczu 17. kolejki Orange Ekstraklasy z Arką Gdynia (początek spotkania o godz. 17).

Mecz w Zabrzu był debiutem Nawałki po powrocie na ławkę trenerską Wisły. Wypadł on okazale – „Biała Gwiazda” na tle słabego przeciwnika nie musiała pokazać pełni możliwości, a i tak wygrała wysoko.

W pierwszej połowie spotkanie było wyrównane. Od początku widać było jednak, że Wisła prezentuje wyższą kulturę gry. Górnik walczył w środku pola, ale im bliżej bramki Emiliana Dolhy, tym gorzej. Wiślaczy przeciwnie – konstruowali ciekawe akcje, a dwie z nich zakończyły się bramkami. Najpierw Paweł Brożek wykorzystał niezdecydowanie bramkarza gospodarzy Mateusza Sławika, a potem wysmienite podanie Jana Paulisty i dwukrotnie wpisał się na listę strzelców. „Brozio” błysnął skutecznością, bo jego dwa strzały były zarazem jedynymi celnymi oddanymi przez Wisłę na bramkę gospodarzy w pierwszej połowie.

Po zmianie stron krakowianie stworzyli więcej okazji, z których wykorzystali dwie – po błędzie defensywy Górnika do siatki najpierw trafił Jan Paulista, a wynik meczu po akcji z Markiem Penską ustalił Patryk Małecki. Dla „Małego” był to pierwszy gol w barwach Wisły, którego zadedykował mamie, rodzinie i dziewczynie Dominice. Niestety Patryk Małecki na poniedziałkowym treningu doznał poważnej kontuzji, i będzie miesiąc pauzował. Badania wykazały pęknięcie kości strzałkowej. ■

szczególny mecz

W pierwszym wiosennym meczu Arka przegrała w Kielcach z Koroną 0:1. Arka przez ponad godzinę grała w osłabieniu i ograniczała się jedynie do obrony. – Nie udało się. Trudno – powiedział po spotkaniu napastnik Arki, Olgierd Moskalewicz. – Teraz czeka nas ciężki mecz z Wisłą, ale nie zamierzamy się poddać. Będziemy walczyć o jak najlepszy rezultat – dodał były piłkarz „Białej Gwiazdy”. Nie tylko powróci do Krakowa. Mecz będzie szczególny także dla byłego szkoleniowca Cracovii, Stawowego, a także dla byłych piłkarzy – Hutnika i „Pasów”, Krzysztofa Przytuły i Wisły, Grzegorza Nicińskiego.



WIŚLACY MIERZĄ W MISTRZOSTWO POLSKI i chcą wygrać. Piłkarze Arki jednak tanio skóry nie sprzedadzą

Reklamuj się i wygraj kampanię za 10.000 pln!



echo miasta

Zadzwoń do Biura Obsługi Klienta: tel. 012 428 76 05

echo miasta BEZPŁATNA GAZETA WIELKOMIEJSKA Kraków

Adres redakcji: 31-039 Kraków, ul. Dietla 50,

tel. 012 428 76 00

redakcja.krakow@echomiasta.pl

Redaktor naczelny: Rafał Wietoszek,

Zespół: Ewelina Zambrzycka, Łukasz Grzymalski, Jerzy Kleczek.

Zdjęcia: Marek Lasyk, materiały własne.

Koordynator administracji i marketingu: Karolina Małecka.

Biuro ogłoszeń: 31-039 Kraków, ul. Dietla 50,

tel.: 012 428 76 05

ogloszenia.krakow@echomiasta.pl

Wydawca: Media4mat Sp. z o.o.,

93-035 Łódź, ul. Wólczajska 241a,

tel. 042 25 37 500, faks 042 25 37 503

www.media4mat.pl

Druk: Polskajedynka Sp. z o.o., Oddział Prasa Krakowska,

31-548 Kraków, Al. Pokoju 3

Dystrybucja: Focus Sp. z o.o., Advanced Sales Solutions,

dystrybucja@focus.biz.pl

Projekt graficzny: Witold Morawski

Nakład: 70 tys. egz. Piszemy o, oraz dystrybuujemy

„Echo Miasta” w: Krakowie.

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść

ogłoszeń.



REKLAMA

0 0 2 5 2 4 2 / A

AiGO

INFOLINIA AiGO:
0 801 80 88 88

AIG BANK
POLSKA SA

pożyczki
gotówkowe

Kraków, Al. Słowackiego 66, ul. Starowiślna 25, czynne: pon.-pt. 8.00-18.00

-40% WIĘCEJ ZA MNIJ

nizsze
oprocentowanie
dla pożyczek
od 5000 zł

Rzeczywista roczna stopa oprocentowania dla kredytu o wartości 8000 zł rozłożonego na 12 rat wynosi 20,25%.

DZWOŃ DO NAJDROŻSZEJ OSOBY ZA DARMO



ZA **1 ZŁ**
SONY
ERICSSON
K510i
1,3 MPX



OD **1 ZŁ**
SAMSUNG
E250

Czy chciałbyś rozmawiać bez przerwy z najbliższą osobą? Era daje Ci taką możliwość. W nowej promocji nie płacisz za rozmowy z wybranym przez siebie numerem. **Na zawsze.**

Do tego w abonamencie za 50 zł dostajesz aż 80 darmowych minut i supertelefony od złotówki.



MOŻESZ WIĘCEJ

GERMANOS

BĘDZIN: ul. Małachowskiego 47, tel. 032 267 29 21; **BYDGOSZCZ:** ul. Długa 76, tel. 052 322 28 96; **TESCO,** ul. Toruńska 101, tel. 052 375 36 00; **BYTOM:** PLEJADA, ul. Dolnośląska 25, tel. 032 388 59 90; **GDĄSK:** ul. Podwale Staromiejskie 109/112, tel. 058 301 66 98; **GDYNIA:** ul. Starowiejska 22, tel. 058 661 75 56; ul. Świętojańska 74, tel. 058 661 51 54; **TESCO,** ul. Nowowiczlińska 35 lok. 8, tel. 058 629 15 70; **WITAWA,** ul. Wielkokącka 2, tel. 058 624 37 10; **GLIWICE:** ul. Zwycięstwa 12, tel. 032 335 47 50; **JAWORZNO:** CHAMPION, ul. Wojska Polskiego 2D, tel. 032 616 83 57; **KATOWICE:** ul. Starowiejska 11, tel. 032 353 82 02; **GEANT,** ul. Pułaskiego 60, tel. 032 209 14 94; **SILESIA CITY CENTER,** ul. Chorzowska 107, tel. 032 605 06 09; **KRAKÓW:** CARREFOUR, ul. Medweckiego 2, tel. 012 297 30 57; **GALERIA KAZIMIERZ,** ul. Podgórska 34, tel. 012 433 02 62; **PLAZA,** al. Pokoju 44, tel. 012 290 94 95; **TESCO,** ul. Kapelańska 54, tel. 012 296 42 49; **LUBLIN:** REAL, ul. Chodźki 14, tel. 081 444 11 72; **TESCO,** ul. Orkana 4, tel. 081 527 39 67; **ŁÓDŹ:** ul. Piotrkowska 35, tel. 042 639 84 27; ul. Rzgowska 180, tel. 042 646 84 37; **GALERIA ŁÓDZKA,** ul. Piłsudskiego 15/23, tel. 042 634 67 71; **MANUFATURA,** ul. Karckiego 5, tel. 042 634 84 67; **TESCO,** ul. Pojezierska 93, tel. 042 611 50 58; **TESCO,** ul. Widzewska 22, tel. 042 673 90 41; **CARREFOUR,** ul. Kolumny 36, tel. 042 645 35 12; **GEANT,** ul. Piłsudskiego 94, tel. 042 676 26 03; **POZNAN:** ul. Fredry 1, tel. 061 855 71 96; **RUDA ŚLĄSKA:** TESCO, ul. 1 Maja 370D, tel. 032 340 74 87; **PLAZA,** ul. 1 Maja 310, tel. 032 771 82 96; **RYBNIK:** REAL, ul. Kotucza 100, tel. 032 424 49 44; **SZCZECIN:** ul. Niepodległości 22, tel. 091 433 79 77; **CARREFOUR,** ul. Bohaterów Warszawy 42, tel. 091 464 65 31; **CH STER,** ul. Ku Stońcu 67, tel. 091 483 20 28; **WARSZAWA:** Al. Jerozolimskie 47, tel. 022 629 89 11; pl. Konstytucji 6, tel. 022 622 26 66; ul. Pańska 65, tel. 022 652 09 52; ul. Puławska 12, tel. 022 881 02 66; ul. Wolska 82, tel. 022 632 21 90; ul. Światowida 49 lok. 11, tel. 022 466 22 90; **REDUTA,** Al. Jerozolimskie 148, tel. 022 823 94 14; **CARREFOUR BEMOWO,** ul. Powstańców Śląskich 126, tel. 022 569 72 47; **E.LECLERC,** ul. Ciszewskiego 15, tel. 022 313 18 65; **WOLA PARK,** ul. Górczewska 124, tel. 022 533 41 63; **TESCO,** ul. Połczyńska 121/123, tel. 022 666 29 39; **FORT WOLA,** ul. Połczyńska 4, tel. 022 876 15 23; **TESCO,** ul. Górczewska 212/226, tel. 022 666 22 76; **PROMENADA,** ul. Ostrobramska 75C, tel. 022 611 35 27; **ARKADIA,** al. Jana Pawła II 82, tel. 022 331 65 39; **BLUE CITY,** Al. Jerozolimskie 179, tel. 022 311 73 41; **CH WILEŃSKA,** ul. Targowa 72, tel. 022 331 60 68; **GALERIA MOKOTÓW,** ul. Wołoska 12, tel. 022 541 31 00; **KLIF,** ul. Okopowa 58/72, tel. 022 531 46 00; **SADYBA BEST MALL,** ul. Powsińska 31, tel. 022 370 30 18; **TESCO,** ul. Stalowa 60/64, tel. 022 818 97 07; **ZŁOTE TARASY,** ul. Złota 59, tel. 022 222 01 51; **WARSZAWA-MARKI:** M1, ul. Piłsudskiego 1, tel. 022 771 44 21; **WEJHEROWO:** CH KASZUBY ul. 1 Brygady Pancерnej WP 28, tel. 058 672 63 01; **WROCŁAW:** ul. Kościuszki 78, tel. 071 341 84 53; ul. Piłsudskiego 56, tel. 071 342 26 23; ul. Kazimierza Wielkiego 27, tel. 071 343 02 87; **TESCO,** ul. Długa 37, tel. 071 354 61 93; **E.LECLERC,** ul. Zakładowa 2/4, tel. 071 329 31 11; **KORONA,** ul. Krzywoustego 126, tel. 071 350 12 88; **ZABRZE:** M1, ul. Plutonowego Ryszarda Szkubacza 1, tel. 032 273 33 57.

Szczegóły oferty w regulaminie dostępnym w punktach sprzedaży i na stronie www.era.pl.

SOBOTA

PULPECIKI Z GRZYBAMI

1 POMYSŁ NA... Pulpeciki z grzybami WINIARY

- 100 ml śmietanki 12%
- 50 g suszonych grzybów
- 1 cebula
- 400 g mięsa mielonego
- 2 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki posiekanej szczyptki
- 3 łyżki oleju do smażenia
- sól, pieprz, majeranek

Mięso ugotować w posolonej wodzie wg przepisu na oparowanie. Odszknąć. Kostki rybnego rozdrożyć. Naczyne do zapiekania posmarować masłem i wysyłać do niego makaron, następnie układać kostki rybnego. Zalać przygotowanym pomysłem na... i posypać serem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiec przez 20 minut.

Czas przygotowania: 25 minut
Czas oczekiwania: 20 minut
Wartość energetyczna:
• Calorie 1413 kcal
• 1 porcja ok. 353 kcal



WTOREK

ROLADKI Z SZYNKĄ I GRZYBAMI

1 POMYSŁ NA... Woreczki z szynką i grzybami WINIARY

- 4 kotlety schabowe b/w
- 4 plasterki szynki konserwowej
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 200 g świeżych grzybów
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz

Kotlety cienko rozciąć, obróżyć solą i pieprzem, posypać natką, pokrojoną na cienkie słupki i zrolować. Zrolować na oliwie. Grzyby oczyścić, pokroić w cienkie plasterki. Roladki przelotnie do rozgrzanej, podać 3/4 szkl. wody, dusić około 30 minut pod przykryciem. Na talerzu ze szynką posmażyć grzyby. Pomysł na... przygotować wg przepisu na oparowanie, polać z roladkami i grzybami. Dusić razem przez 5 minut. Podawać z ziemniakami puree.

Czas przygotowania: 15 minut
Czas oczekiwania: 35 minut
Wartość energetyczna:
• Calorie 909 kcal
• 1 porcja ok. 227 kcal



NIEDZIELA

ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM

1 POMYSŁ NA... Zapiekanka z szynką WINIARY

- 100 ml śmietanki 12%
- 2 filety z kurczaka
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 100 g szynki wiejskiej
- 150 g makaronu rurki
- 50 g startego żółtego sera
- sól, papryka

Pomysł na... przygotować wg przepisu na oparowanie. Filety pokroić w kostkę i podmażyć na oleju, dodać koncentrat pomidorowy, doprawić solą i papryką. Szynkę pokroić w pałeczki. Do naczynia do zapiekania wstawić makaron, następnie wysyłać kurczaka. Zalać przygotowanym pomysłem na... i posypać szynką i serem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Zapiec przez 30 minut.

Czas przygotowania: 20 minut
Czas oczekiwania: 30 minut
Wartość energetyczna:
• Calorie 1590 kcal
• 1 porcja ok. 397 kcal



ŚRODA

FILET Z PAPRYKĄ I KUKURYDZĄ

1 POMYSŁ NA... Kurczak w sosie smietanowo-ziemnym WINIARY

- 200 ml śmietanki 12%
- 2 filety z kurczaka
- 1 papryka zielona
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki kukurydzy konserwowej
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Pomysł na... przygotować wg przepisu na oparowanie. Filety i paprykę pokroić w kostkę. Na oliwie podsmażyć mięso, dodać do niego paprykę i dusić przez 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Dodać kukurydzę i natkę pietruszkę. Podawać z ryżem.

Czas przygotowania: 20 minut
Czas oczekiwania: ok. 35 minut
Wartość energetyczna:
• Calorie 1217 kcal
• 1 porcja ok. 304 kcal



PONIEDZIAŁEK

KURCZAK Z WARZYWAMI

1 POMYSŁ NA... Kurczak w sosie smietanowo-ziemnym WINIARY

- 200 ml śmietanki 12%
- 2 filety z kurczaka (350 g)
- 1 papryka (150 g)
- 100 g pora (50 g)
- 4 łyżki oleju

Pomysł na... polać z wodą i śmietanką wg przepisu na oparowanie. Filety, paprykę i pora pokroić w pałeczki. Na oleju podsmażyć mięso, a następnie dodać pora i paprykę, dusić przez około 5 minut. Polać z pomysłem na... gotować około 5 minut od czasu do czasu mieszając. Podawać z ryżem.

Czas przygotowania: 10 minut
Czas oczekiwania: 5 minut
Wartość energetyczna:
• Calorie 1268 kcal
• 1 porcja ok. 317 kcal



CZWARTEK

PULPECIKI Z NIESPODZIANKĄ

1 POMYSŁ NA... Pulpeciki w sosie pomidorowo-smietanowym WINIARY

- 100 ml śmietanki 12%
- 300 g mielonego mięsa
- 80 g sera pleśniowego
- 8 plasterków pieczarki wędzonej
- 50 g startego żółtego sera
- sól, pieprz

Pomysł na... przygotować wg przepisu na oparowanie (100 ml śmietanki + 150 ml wody). Mięso doprawić solą i pieprzem, sformować 8 pieczonych kuleczek. Wądkę wysyłać kawałkami sera pleśniowego i omieść w plaster pieczarki. Układać w naczyniu do zapiekania, polać przygotowanym pomysłem na... posypać serem. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piec 25-30 minut. Podawać z ryżem.

Czas przygotowania: 15 minut
Czas oczekiwania: 25-30 minut
Wartość energetyczna:
• Calorie 1510 kcal
• 1 porcja ok. 377 kcal



Kup go!



obiad każdego dnia

