

GŁOS

TYGODNIK NOWOHUCKI

22 lipca 2022 r., nr 29 (1632)

cena 4,00 zł (w tym 8% VAT)

www.glos-fn.krakow.pl

TRADYCYJNE WĘDLINY

Józef Aksamit zaprasza
do swojego pawilonu nr 466
na bazarze „Tomex”.

 wędliny u Józefa

Świeże, pachnące wędliny
z małych
rodzinnych masarni

F.H.U. „ELMAR”
Plac Targowy „Piast”, paw. 3 (os. Piastów 60 A)

ROWERY:

sprzedaż, komis, części i akcesoria rowerowe, serwis





raty

10x0%

W NUMERZE M.IN. • W NUMERZE M.IN. • W NUMERZE M.IN. • W NUMERZE M.IN.

Bulwar[t] Sztuki na nadchodzący tydzień ➔ str. 4

Rusza konkurs fotograficzny „sFOTOhutowani” ➔ str. 5

Recepta na zdrowy sen ➔ str. 10

Od 5 lat dla Nowej Huty ➔ str. 11



Basen „Wandzianka” zaprasza czytaj na str. 2

BIURO OGŁOSZEŃ

Redakcja „Głosu”

 12 643-44-33

ZAPRASZAMY NA TOMEX!

ROBIĄC TU ZAKUPY
POPIERASZ
POLSKICH KUPCÓW



W sprzedaży artykuły żywnościowe, higieniczne



a także odzież, bielizna i buty



SKLEP ZABAWKOWO-PAPIERNICZY „PAPIRUS”

zaprasza do nowej siedziby
w os. Złotego Wieku 76

(dawniej w os. Boh. Września)
obecnie przy placu targowym
„Złoty Wiek”
(za apteką „Niezapominajka”)



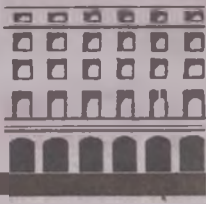
Wykonujemy tutaj także pieczątki, wizytówki, termonadruki
na koszulkach, kubkach i puzzlach
oraz grawerowanie na drewnie, szkłe i laminacie.
Sklep czynny: pon.–pt. 10–19 i sb. 10–14



1171231458203 19



CENTRUM I OKOLICE



DYŻUR W „GŁOSIE”



Z dziennikarzami można kontaktować się za pomocą poczty e-mail. Redaktor Sławomir Pietrzyk. Adres e-mail: sp645@wp.pl

Jedyny czynny otwarty basen w Krakowie zaprasza

„WANDZIANKA” PRZY ULICY BULWAROWEJ

Miejski basen „Wandzianka” w Krakowie-Nowej Hucie to jedyne takie miejsce w Krakowie, gdzie w ciepłe dni można zażyć kąpeli i w różny sposób się zrelaksować. Basen jest czynny w godzinach od 10.00 do 18.00 i bilet normalny na cały dzień kosztuje 25 zł, ale po godzinie 15.00 należy zapłacić 15 zł. Bilety ulgowe szkolne i seniorskie kosztują odpowiednio 18 i 10 zł. Dzieci do lat 4 wchodzi gratis, a bilety rodzinne 2+1, 2+2, 2+3, kalkulują się także ulgowe.



Ceny nie są wygórowane biorąc pod uwagę dobre warunki wypoczynku i bogatą ofertę relaksową. W jednej niecce można popływać, a w drugiej płytszej jest zjeżdżalnia. Woda jest podgrzewana z paneli, a jej temperatura wynosi 24–25 st. C. Basen jest strzeżony przez ratowników. Znajdują się tutaj boiska do piłki plażowej z których opłacający bilet mogą skorzystać gratis.

Obok znajduje się największa w kraju zjeżdżalnia dmuchana oraz mały basenik z łódkami dla dzieci. Na miejscu jest duży teren zielony, gdzie można rozwinąć koc lub rozłożyć leżaki, które można wypożyczyć na miejscu. W wypożyczalni można skorzystać z innego sprzętu lub zakupić go w sklepiku, a także kremy do opalania etc. Oczywiście można skorzystać z szatni, natrysków i toalet. Do dyspozycji wypoczywających na terenie basenu jest sauna,

bania, solarium, a nawet rybki Garrarufa w akwarium, gdzie można zamoczyć nogi i oczyścić je biologicznie. Oferta gastronomiczna jest bogata, gdzie w dwóch punktach zamówić można kielbasę z grilla lub fast foody, frytki belgijskie. Są napoje i lody.

Obok znajduje się spory parking i zmotoryzowani mogą przyjechać na basen i skorzystać z niego bezpłatnie w ramach opłaty za basen. Jak nas poinformował kierownik obiektu Rafał Sobierajski którym zarządza KS „Wanda” warto również wiedzieć, że przy basenie jest wesołe miasteczko dla dzieci i bogata oferta food trucków. Na zalewie można wypożyczyć rowerki i inny sprzęt pływający. Zatem przy ul. Bulwarowej na basenie otwartym oraz przy Zalewie Nowohuckim można naprawdę czynnie się zrelaksować. (mp)

Fot. autor

Nowa wystawa w Muzeum Nowej Huty

PLAC CENTRALNY. W POSZUKIWANIU CENTRUM

17.00 w Muzeum Nowej Huty (oddział Muzeum Krakowa), os. Centrum E (budynek dawnego kina „Światowid”) odbędzie się wernisaż wystawy: „Plac Centralny. W poszukiwaniu Centrum”. Wystawę będzie można oglądać od 28 lipca 2022 do 8 stycznia 2023 roku.

Tym razem bohaterem ekspozycji w dawnym kinie Światowid, będzie plac Centralny. Plac Centralny, który, w opiniach wielu nowohucian, ale nie tylko, jest centrum Nowej Huty. Ale czy na pewno?

Właśnie na to pytanie o „centralność” placu Centralnego starają się odpowiedzieć autorzy wystawy, już w jej tytule (Plac Centralny. W poszukiwaniu centrum) sygnalizując tę kwestię. Jednak odpowiedź na pytanie pozostawiają zwiedzającym.

Wystawa poprowadzi nas przez opowieści o różnych aspektach funkcjonowania placu Centralnego im. Ronalda Reagana. W trakcie jej zwiedzania spróbujemy odpowiedzieć na podstawowe pytanie, które zadali sobie kuratorzy ekspozycji w trakcie jej przygotowywania - czy pełni on rolę centrum Starej Nowej Huty, a może zatracił ją w przeszłości? Czy jest on dziś centrum komunikacyjnym, centrum handlowo-usługowym lub np. centrum rekreacyjnym? Poruszymy również wątek kontrowersji wokół nadania patrona placowi w 2004 r. w postaci prezydenta USA z lat 80. XX w. Ronalda Reagana - zapowiadają organizatorzy wystawy, której kuratorami są: Piotr Kapusta i Bartosz Arkuszewski.

Wystawa składa się z kilku segmentów: „Centrum”, „Centra miast”. „Nazwy placu Centralnego i Komitet Obrony Nazwy Placu Centralnego”, „Centrum architektoniczne i urbanistyczne”, „Centrum komunikacyjne”, „Centrum handlowo-usługowe”. „Życie codzienne wokół placu Centralnego”. „Centrum rekreacyjne - słowo o przyrodzie i ekologii” oraz „Zakończenia”. Atrakcją wystawy, szczególnie dla młodszych zwiedzających będzie uliczna waga i saturator.

Na wystawie będzie można obejrzeć wiele archiwalnych fotografii, obrazów i rysunków przedstawiających plac Centralny i najbliższe okolice. Będą też artykuły codziennego użytku, które można było kupić w sklepach wokół placu - Cepelii, księgarni, sklepie papierniczym. Modzie Polskiej, filatelistycznym czy z artykułami wyposażenia mieszkań.

Muzeum Nowej Huty serdecznie zaprasza mieszkańców placu Centralnego i całej dzielnicy na wernisaż. W jego trakcie zostanie wykonane wspólne zdjęcie, które stanie się integralną częścią wystawy. Nie może Państwa na nim zabraknąć - zachęcają pracownicy Muzeum.

(f)

ZMARLI KRONIKA PAMIĘCI

W rubryce podajemy bezpłatnie imię, nazwisko i wiek Zmarłego. Natomiast na życzenie rodzin zamieścimy dodatkowe informacje.

★★★

- Józef BROŚ, lat 90
- Maria CHMIELECKI z domu KOŃSKA, lat 67
- Zofia CHOLEWA, lat 95
- Leszek DĘBOWSKI, lat 67
- Piotr DRADRA, lat 20
- Daniela FURMAN, lat 77
- Maria GŁADKI, lat 87
- Józef KOBĘDZA, lat 68
- Ryszard KORZYBSKI, lat 90
- Katarzyna KRZANOWSKA-HOJDUS, lat 44
- Paweł KUROWSKI, lat 69
- Marek ŁACH, lat 72
- Beata MLYŃSKA, lat 53
- Wanda MOSKAL, lat 82
- Helena PATEK, lat 95
- Irena PATRZALEK, lat 88
- Piotr PAZDRO, lat 84
- Barbara POPIS, lat 76
- Stefan POPLAWSKI, lat 95
- Lidia SYREK, lat 59
- Arkadiusz SZALANKIEWICZ, lat 47
- Emilia SZELAĞ, lat 90
- Maria ŚLUSARCZYK, lat 74
- Andrzej WITEK, lat 70
- Wiesław WÓJCIK, lat 89
- Andrzej WYMAZAŁ, lat 74

Ogłoszenia zakładów pogrzebowych i nekrologi drukujemy na str. 9.

Kraków

Dyrektor Muzeum Krakowa
Michał Niezabitowski

zaprasza na otwarcie wystawy

PLAC CENTRALNY

W POSZUKIWANIU CENTRUM

27 lipca 2022 r., godz. 17.00

Muzeum Nowej Huty, os. Centrum E 1, Kraków - Nowa Huta

Wystawa czynna:
28 lipca 2022 r. - 8 stycznia 2023 r.

Kuratorzy wystawy:
Bartosz Arkuszewski, Piotr Kapusta

MACEBAS MUZEUM

WODOCIĄG

PARTNERZY

KURCHER

WSPÓŁPRACJA

kraków.pl

HIET MAC

Kraków Centrum

Muzeum Krakowa, Instytucja Kultury Miasta Krakowa

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU



Rozliczenia bezgotówkowe

ul. Bieżanowska 24 Tel. 12 658 21 11
całą dobę

ul. Rakowicka 33a Tel. 12 412 89 83
całą dobę Tel. 12 4 111 111

ul. Dolnych Młynów 3 Tel. 12 632 11 22
8.00 - 15.00

ul. Sieroszewskiego 5b Tel. 12 686 61 20
całą dobę 12 686 61 45

os. Na Skarpie 20 Tel. 12 686 43 40
8.00 - 15.00

ul. Wrocławska 8 Tel. 12 631 77 95
8.00 - 16.00

Cm. Grebałów Tel. 12 645 14 35
8.00 - 15.30

Cm. Batowice Tel. 12 413 63 46
8.00 - 15.30

www.karawan.pl

DYŻUR CAŁODOBOWY
również w Niedziele i Święta

tel. 12 4 111 111

tel. 12 658 21 11

ul. Sieroszewskiego 5b
Nowa Huta

WYGODNIE W STRONĘ ZIELONEK



Od poniedziałku, 11 lipca, kierowcy mogą już korzystać z nowego wiaduktu na północy Krakowa. W rejonie ulic Powstańców i Piasta Kołodzieja nad torami kolejowymi powstał cały układ drogowy, z rondami i ścieżkami rowerowymi. Wiadukt zapewni wygodny wyjazd z Nowej Huty w stronę Zielonek. Inwestycja zlokalizowana na granicy Krakowa i Batowic, otrzymała w 2019 roku 25 mln zł dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Całkowita wartość tego zadania to blisko 32 mln zł. (f)

Będzie nowy przystanek PKP w Nowej Hucie

KOLEJĄ NA OS. PIASTÓW

Rząd przyjął zmiany w Programie budowy lub modernizacji przystanków kolejowych na lata 2021–2025. Z listy rezerwowej na podstawową zostały przesunięte 43 inwestycje. Wśród inwestycji, które trafiły na listę podstawową Programu znalazły się m.in. budowa nowych przystanków w Krakowie i w Żarach oraz modernizacja istniejących przystanków, m.in. Chełm, Dąbrowa Białostocka i Augustów.

– Rozwijamy polską kolej. Odpowiedzią na trudną sytuację gospodarczą muszą być inwestycje publiczne. Dlatego poszerzyliśmy listę podstawową

Programu Przystankowego o kolejne zadania – powiedział w Krakowie minister infrastruktury Andrzej Adamczyk. Wskazał przy tym, że w przyszłym roku ruszy budowa trzech przystanków, które obsłużą pasażerów w ruchu aglomeracyjnym w Krakowie.

– Kolej jest najbardziej ekologicznym środkiem transportu. Poza tym dzięki lepszemu dostępowi do kolei mieszkańcy północnej części Krakowa będą mogli łatwiej i szybciej przedostać się do centrum miasta. Kluczowy jest tu przystanek Kraków Piastów – dodał minister Adamczyk. (f)



W tym miejscu powstanie nowy przystanek kolejowy Kraków Piastów.

GŁOS

TYGODNIK
NOWOHUCKI

Redaktor naczelny: Jan L. Franczyk.
Redaguje zespół.
Telefon red.: 12 643-44-33. Faks 12 643-66-33.
E-mail: redakcja@glos-tn.krakow.pl.
Adres: al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków.
Wydawca: „Graf-Press” sp. z o.o. Kraków.

JESLI LATO, TO TYLKO W ZGODZIE, A NAJLEPIEJ W OS. ZGODY 7

Wakacje to przygody, odkrywanie nowych miejsc i świetna zabawa – ten opis doskonale pasuje do programu zajęć i warsztatów, które w lipcu odbywają się w nowohuckim Zgody 7.

Wtorkowe popołudnie 26 lipca upłyne pod znakiem warsztatów pełnych emocji. Podczas zajęć wokół książki „Gucio się nudzi” dzieci wspólnie z prowadzącą będą rozmawiać o emocjach, doświadczeniach, lękach i małych zwycięstwach. Spróbują znaleźć sposób na to, jak radzić sobie w różnych trudnych sytuacjach i jak oswajać strachy. Zajęcia rozpoczną się o godz. 17.00, przeznaczone są dla dzieci w wieku 4-7 lat. Warsztaty poprowadzi psycholożka dziecięca Magdalena Michnowicz.

Z kolei w niedzielę 31 lipca o godz.

10.00 najmłodszych czeka spotkanie z cyklu Legendy krakowskie – tajemnicze historie miasta. Podczas warsztatów dzieci usłyszą o tajemnicach zamku na Wawelu i jego podziemi. W świat opowieści zabierze uczestników Krystian Truchalski. Zajęcia są przeznaczone dla dzieci w wieku 5-12 lat.

Na zajęcia wstęp jest wolny. Obowiązują zapisy cafe@nowaksiegarnia.pl.

Projekt „Lato w Zgodzie” współfinansowany jest ze środków Miasta Krakowa. Organizatorzy: KBF, Zgody 7, Cafe NOWA księgarnia, Kids in Krakow. (f)

SZANUJMY ZIELEŃ W PARKU LOTNIKÓW

Rośliny pływające oraz podwodne w stawie, w parku Lotników Polskich w Czyżynach stanowią kluczowy element ekosystemu dla zachowania czystości i przejrzystości wody. Niestety, z nadejściem cieplejszych dni bardzo często zdarza się, że staw i jego otoczenie użytkowane są w sposób nieprawidłowy. Dlatego władze Krakowa przypominają, że wchodzenie do zbiornika, a tym samym zdeptywanie roślinności oraz materiału filtracyjnego jest zabronione.



Staw w parku Lotników Polskich zachwyca swoim wyglądem. Jest główną atrakcją parku i stanowi obowiązkowy punkt do odwiedzenia na mapie Krakowa. Wyjątkowe miejsce wymaga odpowiedniej pielęgnacji. Oprócz regularnego czyszczenia stawu z zanieczyszczeń, uzupełnione zostały rośliny, które rosną w stawie, odgrywają one bowiem szczególną rolę. Filtracja wody w stawie odbywa się właśnie przez oddziaływanie roślin, specjalnie dobrane kruszywo absorbujące fosfor, a także system filtracji mechanicznej. Niewłaściwe korzystanie z zieleni i otoczenia stawu skutkuje zaburzeniem procesu oczyszczania, a w konsekwencji prowadzi do

degradacji zbiornika. Ponadto generuje to dodatkową pracę, a tym samym koszty utrzymania zbiornika w odpowiednim stanie.

Trzy zasady wypoczynku nas stawem w parku:

- ✓ pamiętajmy, że system filtrowania ma zapewnić czystość wody, wspólnie dbajmy o to, aby działał dobrze,
- ✓ zwracamy uwagę na to, żeby nikt nie wchodził do stawu,
- ✓ zabronione jest również wpuszczanie do niego zwierząt, przesypywanie żwiru z obrzeży zbiornika do środka oraz zdeptywanie pasa roślinności wokół zbiornika.

(red)

W ostatnim czasie ucieszyły mnie dwie informacje. Pierwsza, że Urząd Dozoru Technicznego wydał zgodę na eksploatację dla całego lądowego odcinka Baltic Pipe w Polsce. Baltic Pipe ma utworzyć nową drogę dostaw gazu ziemnego z Norwegii na rynki duński

Tydzień

Tak trzymać

i polski oraz do użytkowników końcowych w krajach sąsiednich. Inwestorami są operatorzy przesyłowi: duński Energinet i polski Gaz-System. Według planów trasa przesyłu ma zacząć działać 1 października 2022 r., a pełną przepustowość osiągnąć z początkiem 2023 r. W sytuacji, gdy Niemcy opowiadają o czekających ich problemach z gazem i ogrzewaniem niemieckich mieszkań, my możemy spać spokojnie.

Polska – Niemcy: 1 – 0. Dla nas.

Druga dobra informacja napłynęła ze Słowenii. Według tamtejszego dziennika „Delo”, nowy rząd w Lublanie dokonał rewizji umów na zakup transporterów opancerzonych dla armii. Jest prawdopodobne, że zamiast niemieckich Boxerów, Słowacy wybiorą polskie Rosomaki. Powołując się na kilka, niezależnych od siebie źródeł wspomniany dziennik podał, że Rosomaki byłyby mniej więcej o połowę tańsze od Boxerów – przy tej samej liczbie i podobnym wyposażeniu pojazdów. Co więcej, polskie transportery mogłyby być dostarczone w bardzo krótkim czasie. Dla nas oznaczałoby to przyrost dodatkowej gotówki i pracę dla polskich zakładów.

Polska – Niemcy: 2 – 0. Dla nas.

Tak trzymać.

Jan L. FRANCZYK

SKŁAD, ŁAMANIE: „Graf-Press”.
DRUK: POLSKA PRESS Sp. z o.o., Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 25A.
Nr indeksu: 358835. ISSN: 1231-8582.
Redakcja nie bierze odpowiedzialności za treść zamieszczanych ogłoszeń.

OŚRODKI KULTURY PROPONUJĄ

Nowohuckie Laboratorium Dziedzictwa, os. Górali 5

● **Od 15 VII** – 800 lat Opactwa Cystersów w Mogile: Modus vivendi, czyli zwyczajnik cysterski w kadrze. Wystawy plenerowej. Fotografie: Krzysztof Ridan. Kurator: Urszula Tłomak. Opracowanie graficzne: Krzysztof Piła. Dofinansowano ze środków Dzielnic XVIII Nowa Huta. Wystawę można podziwiać do 16 października 2022 r.

ARTzona Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 4

● **Do 30 IX** – Plener w Lanckoronie. Wystawa zbiorowa. Autorzy rki: Marek Czeremański, Wioletta Józefowska, Genowefa Kociolek, Marzena Kruszec, Monika Mitan, Ewa Nowakowska-Włodek, Elżbieta Rączkowska, Elżbieta Rutkowska, Lidia Serafin, Maria Stano, Krystyna Stawarz.

Sektor Sztuki, os. Górali 5

● **Do 27 VII** – Pejzaż nieuchwytny łowię. Wystawa malarstwa Magdaleny Smagi i Joanny Wadas.

Galeria Huta Sztuki, os. Górali 5

● **Do 22 VII** – Hasiar z pamięci. Wystawa z Notatnika Fotograficznego Władysława Hasiora.

Klub Kuźnia OK im. C.K. Norwida, os. Złotego Wieku 14

● **Do 29 VIII** – Żaby lubią niezapominajki. Wystawa prac uczestników zajęć plastycznych w Klubie Kuźnia.

● **Do 20 IX** – Szlak plenerowych rzeźb i instalacji nowohuckich – wystawa fotografii i grafik. (f)



Krakowskie Forum Kultury

Krakowskie Miniatury Teatralne

Jubileusz 50-lecia pracy artystycznej Ewy Ziętek

Remigiusz Grzela

NIEOSTROŚĆ WIDZENIA

Reżyseria: Wawrzyniec Kostrzewski

23 lipca, sobota, godz. 19:00

Nowohuckie Centrum Kultury

BIBLIOTEKA NCK POLECA



Biblioteka NCK poleca książkę: „Almond” Sohn Won-Pyunga. Yunjae od urodzenia nie przejawia żadnych emocji. Cierpi na aleksytymię – zaburzenie, które utrudnia odczuwanie radości, smutku czy strachu. To mniejsza niż przeciętnie liczba neuronów w ciele migdałowatym mózgu skazuje go na ten stan i społeczną alienację. W szkole Yunjae jest outsiderem, a w domu o tym, że emocje w ogóle istnieją, przypominają mu mama i babcia, rozwieszając karteczki z napisami: „śmiech” lub „płacz”...

Biblioteka NCK jest czynna w następujących dniach i godzinach: poniedziałek, środa i piątek: 8.00–15.00 oraz wtorek i czwartek: 11.00–18.00. (f)

Notowania cenowe

W PRALNI BM FOKA

Pełnia lata i warto zrobić porządki w domu oraz z garderobą. Zawiozłem do pralni BM Foka mniejsze dywany i



chodniki, za których czyszczenie zapłaciłem 26,90 zł/ m kw. Czyszczą tutaj także zasłony i firanki po 9,90 zł m kw., pledy i koce duże za 44,90 zł/szt. lub mniejsze po 34,90 zł/szt. Można nawet wyprać przepocone sztuczne koldry po 54,90 zł/szt. lub pościel, którą najlepiej opłaca się wyprać na wagę po 18,90 zł/kg. Polecam skorzystanie z sieci BM Foka, bo to sieć pralni chemicznych i wodnych w Krakowie, świadczących kompleksowe usługi pralnicze dla klientów indywidualnych i instytucjonalnych od 1985 roku. Aktualnie funkcjonuje 6 zakładów, z tego w nowohuckich dzielnicach trzy: na os. Złotego Wieku 75A, os. Niepodległości 3 oraz os. Kościuszkowskim 5. Ten pierwszy zakład to główna siedziba firmy. Tutaj punkt jest czynny najdłużej od godziny 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku, a w soboty od 8.00 do 14.00. Pralnia ta słynie z najwyższej jakości usług dzięki zastosowaniu najnowocześniejszych urządzeń, o czym sam się przekonałem. Doświadczony personel zawsze doradzi i co najważniejsze, stosowane tutaj ceny należą do przystępnych, a bywa że są prowadzone promocje dla stałych klientów. Podajemy także niektóre inne ceny usług świadczonych przez firmę: bluzka, bluza, T-shirt 24,90/16,90 zł, futrzak duży 79,90 zł, garnitur, mundur 64,80 zł, garsonka 64,80 zł, kamizelka 19,90 zł, koc mały 34,90 zł, koszula 18,90 zł, kozuch, kurtka 109,90 zł, kurtka puchowa 52,90 zł, marynarka 34,90 zł, narzuta mała 34,90 zł, spodnie, spódnica 29,90 zł, sukienka mini/midi 34,90/44,90 zł, sweter 24,90 zł, zasłony od m kw. po 9,90 zł, płaszcze/prochowce 49,90/44,90 zł, fartuch biały 19,90 zł. To tylko wybrane rzeczy, które tutaj można wyprać. Szczegółowe cenniki są dostępne w każdym z oddziałów. Firma wykonuje także rzadkie usługi np. czyszczenie sukien ślubnych, smokingów, ornatów, czy mundurów, a nawet krawatów. W zależności od rodzaju usługi jest ona wykonywana chemicznie lub tradycyjnie wodnie, gwarantuje to jakość i efekt usługi. Jak przystało na ekologiczną pralnię, warto wspomnieć, że pod ładą na której przyjmuje i wydaje się wyprane rzeczy we wspomnianym punkcie na os. Złoty Wiek, znajduje się duże akwarium z kolorowymi rybkami (na zdjęciu). (sp) fot. autor

WALUTA

Zasygnalizowana przez FED ostrożność w podwyższeniu stóp procentowych w USA doprowadziła do obniżenia kursu dolara (ok. 20 gr).

W kantorze na pl. Bieżczyce, paw. 24, tel. 12-641-46-29 zanotowano następujące kursy walut: USD: 4,64–4,70 zł, euro: 4,74–4,79 zł, GBP: 5,56–5,62 zł, CHF: 4,75–4,81 zł. (mp)

Propozycje na kolejny tydzień

BULWAR[T] SZTUKI

● **22 VII (piątek), godz. 17** – Sąsiedzkie śpiewanie na ludowo. Prowadzenie: Monika Dudek, akompaniament: kapela Dudek Lewicki.

● **22 VII (piątek), godz. 19.30** – Koncert głębokiego słuchania z Rafałem Mazurkiem. Nasłuchiwanie ze szczytu Utopii. To wiadoma sprawa, że szczyty wszelkich utopii są nie do odnalezienia, ale na kolejny koncert chcemy zaprosić na dach Domu Utopii. Z tego punktu będziemy „obserwować” uchem wieczorne dźwięki dochodzące z dachu Nowohuckiego, który w piątkowe, letnie wieczory zazwyczaj tętni życiem. Postaramy się także usłyszeć dźwięki dobiegające z łudnego Osiedla Szkolnego.

● **23 VII (sobota), godz. 16** – Niezła sztuka.

● **23 VII (sobota), godz. 21** – Scena Nocy Letniej: „Śmiejemy się bracia i siostry”. Stand-up comedy Rafała Rutkowskiego. Rutkowski w swoim programie jak zwykle punktuje głupotę i absurdy, które zauważa we współczesnym świecie. Z perspektywy dojrzałego mężczyzny komentuje świat social mediów, kulturę i politykę w naszym kraju. Podczas występu dowiedzie się m.in. dlaczego w polskim filmie coraz ciężiej zrobić karierę przez łóżko oraz o trudach wychowania hokeisty. Dowiedzie się też, jak zostać chirurgiem-amatorem, dlaczego nudna telewizja jest fascynująca i kto w Polsce jest mistrzem w obrażaniu się. Jedno jest pewne: nudy nie będzie!

● **24 VII (niedziela), godz. 9** – Joga w ogrodzie.

● **24 VII (niedziela), godz. 11** – Pilates.

● **24 VII (niedziela), godz. 16** – Osiedlowe ręko-czyny: „Las w słoiku”. Osiedlowe ręko-czyny to cykl warsztatów w duchu DIY (Do It Yourself), na których będziemy przetwarzać, przekształcać i projektować. Wykorzystując różne materiały i lokalne inspiracje, będziemy tworzyć oryginalne przedmioty, m.in. torbo-plecaki i pudełka na skarby. Choć końcowy efekt bywa zagadką, jedno jest pewne: nadamy rzeczom nowe życie! Zajęcia przeznaczone dla dziecka wraz z rodzicem. Prowadząca: Dagmara Czyż – absolwentka pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej oraz społeczno-opiekuńczej krakowskiego Uniwersytetu Pedagogicznego. Od 8 lat prowadzi warsztaty edukacyjne i artystyczne dla dzieci i dorosłych. Jej pasją jest florystyka oraz rękodzieło. Wejściówki na warsztaty (10 zł) dostępne na bilety.laznianowa.pl oraz w kasie teatru.

● **24 VII (niedziela), godz. 21** – Kino plenerowe: „Projekt Koliber” (Kanada 2018 / 111’), reżyseria: Kim Nguyen. Giełdowi analitycy wiedzą doskonale, ile warta jest przekazana na czas informacja. Na Wall Street decydujące bywają milisekundy, których wartość znajduje przełożenie w milionach dolarów. By stawić wyzwanie systemowi i postawić na głowie nowojorską giełdę, postanawiają poprowadzić własny, liczący 2000 km światłowód.

● **27 VII (środa), godz. 17** – Spotkanie polsko-ukraińskie.

● **28 VII (czwartek), godz. 20.30** – Wakacyjna Akademia Filmu Polskiego: „Sonata” (Polska 2021 / 118’). Przez 14 lat Grzegorz Płonka żył z diagnozą autyzmu, zamknięty w swoim świecie. Gdy wychodzi na jaw, że przyczyną jego izolacji jest w rzeczywistości głęboki niedosłuch, rodzina robi wszystko, żeby mu pomóc. Film przedstawia prawdziwą historię chłopca z niepełnosprawnością słuchu, który po latach życia w kompletnej ciszy, zaczyna poznawać słowa, dźwięki, muzykę. Okazuje się, że s krywa on wielki talent muzyczny, a jego największym marzeniem staje się zagranie „Sonaty Księżycowej” Beethovena. Film zdobył Nagrody Publiczności na Festiwalu Filmowym w Gdyni oraz Festiwalu OFF Camera. Przed filmem odbędzie się spotkanie z aktorem Jerzym Stuhrem i reżyserem Bartoszem Blaszkę.

Wejściówki na pojedyncze seanse Wakacyjnej Akademii Filmu Polskiego (10 zł) oraz karnet na wszystkie pokazy kina plenerowego w ogrodzie Teatru Łaznia Nowa (80 zł) dostępne na bilety.laznianowa.pl i w kasie teatru. (f)

NOWOŚCI W BIBLIOTECE

Biblioteka Główna Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 5 poleca:

● **Mario Escobar, Bibliotekarka z Saint-Malo, Wydawnictwo Kobiece, 2021.** Jocelyn Ferrec, bibliotekarka i pasjonatka literatury, boryka się z samotnością po tym, jak jej mąż wyruszył na front. Gdy latem 1940 roku do Saint-Malo wkraczą wojska niemieckie, brutalne prześladowania mają dotyczyć także bibliotek. Na ich czele staje kapitan Hermann von Choltiz, który jest jednak wielkim miłośnikiem literatury ze słabością do wspaniałej kolekcji bibliotecznej Jocelyn. Między tym dwojgiem nawiązuje się zupełnie nierealna przyjaźń. Książki ich łączą, a wojna dzieli. Swoje przeżycia Jocelyn opisuje w liście do słynnego pisarza Marcela Zoli. Rozpoczyna wyjątkową korespondencję o przepelnionym tragicznym szaleństwem świecie, w którym miłość jest w stanie pokonać nawet śmierć.

● **Stefania Lazar, Portrety kobiet niezwykłych. Skandalistki, damy, emancypantki na dziełach sztuki, Wydawnictwo Lira, 2022.** prostytutka na tronie, madame niezdojła, nieświęta madonna... – kochane do szaleństwa przez wielu mężczyzn i zniechęcone przez niejedną kobietę. Poznaj dziesięć dam, których życiorysy, talent i uroda sprawiły, że stały się one przedmiotem twórczej kreacji artystów i trafiły na płótna najznakomitszych mistrzów pędzla swoich czasów. To zarówno wierne kochanki, rozwiązały żony, bezwzględne egocentryczki, jak i intelektualistki, prekursorki feminizmu czy filantropki. Jeśli chcesz się dowiedzieć, kim były te nietuzinkowe postaci, sięgnij po najnowszą książkę Stefani Lazar *Portrety kobiet niezwykłych*.

Biblioteka Główna Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 5 poleca:

● **Elisabeth Asbrink, Czuchy punkt: teatr, naziści i zbrodnia. Wydawnictwo Wielka Literatura 2021.** Dwadzieścia lat temu znany szwedzki dramaturg i reżyser Lars Noren postanowił stworzyć spektakl z udziałem więźniów. Wybrał trzech skazanych z długimi wyrokami i napisał sztukę specjalnie dla nich, wykorzystując ich doświadczenia i opowieści. Tak powstało *Siedem trzy*, dramat nawiązujący tytułem do paragrafu dotyczącego opieki nad więźniami skazanymi na więcej niż cztery lata. Aktorzy okazali się jednak sprytniejsi od reżysera. Przepustki wykorzystywali do organizowania napadów na banki, a część skradzionych pieniędzy przeznaczali na wspieranie organizacji nazistowskich. Kiedy w Malexander z zimną krwią zastrzelili dwóch policjantów. Szwecja była w szoku. Asbrink dotarła do więźniów, ich korespondencji i materiałów Norena, a także do więziennych dokumentów do niedawna opatrzonej klauzulą tajności. Zdecydowała się postawić pytania, których nikt nie chciał głośno zadać. Czy można zaprosić na scenę nazistów, pozwolić im mówić swoim językiem nienawisci i oczekiwać aplauzu publiczności? A może skoro i tak chodzą po ulicach, to właśnie należy robić o nich sztuki i zapraszać do publicznej debaty? Czy można zaprosić do domu tych, którzy chcą go zniszczyć?

sFOTOhutowani

11 lipca ruszył konkurs fotograficzny organizowany przez Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, którego celem jest pokazanie krakowianom teraźniejszego oblicza Nowej Huty – jej architektury, krajobrazów, codziennego życia w tej części Krakowa i jej nieznanych zakątków. Organizatorzy pragną pokazać Nową Hutę w inny sposób niż pokazują to przewodniki turystyczne, wierząc, że ten punkt widzenia może znacznie różnić się od stereotypowego. Tematyka zdjęć zgłaszanych do konkursu jest szeroka – może być to nowohucka codzienność, miejsca spędzania wolnego czasu i sąsiedzkich spotkań, droga do pracy, zabytki, krajobrazy Nowej Huty, ale także portrety Nowohucian. Jednocześnie z myślą o wszystkich, którzy nie wiedzą jak obsługiwać aparat fotograficzny lub chcą udoskonalić umiejętności związane z robieniem zdjęć, Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta we współpracy z Tomaszem Rollauerem (Visit Nowa Huta) przygotował cykl specjalistycznych warsztatów fotograficznych, podczas których uczestnicy mogą dowiedzieć się o zasadach działania aparatu, dobierania obiektywu, tworzenia portretów, zasad robienia zdjęć w plenerze oraz tego, jak robić dobrej jakości zdjęcia smartfonem.

W warsztatach mogą wziąć udział nastolatki (za zgodą rodziców) oraz osoby dorosłe. Konkurs trwa od 11 lipca do 18 września i może wziąć w nim udział każdy kto ukończył 18 lat. Wernisaż wybranych przez komisję konkursową zdjęć odbędzie się 14 października w Klubie Mirage Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta (osiedle

Bohaterów Września 26). Wystawę złożoną z wyróżnionych prac będzie można zwiedzać do 31 października. Wszystkie informacje dotyczące zapisów na warsztaty oraz zgłoszenia swoich zdjęć do konkursu znajdują się na stronie: <https://krakownh.pl/projekty-i-cykle/sfotohutowani>. (f)

Fot. Tomasz Rollauer



Polsko-Ukraiński Dzień Dziecka i Lato 2022

NA SPISZU I W PIENINACH

Stowarzyszenie Pomocy Bezrobotnym i Osobom Pokrzywdzonym przez Los zorganizowało w połowie czerwca wspaniałą wycieczkę dla około 40 dzieci z Polski i Ukrainy mieszkających na terenie Krakowa – wycieczkę na Spisz i w Pieniny. Wyjazd miał na celu integrację dzieci ukraińskich i polskich. Cel udało się osiągnąć m.in. dzięki różnego rodzaju konkursom, zabawom czy ognisku z kiełbaskami. Najważniejszą imprezą w pierwszym dniu był mecz Polska – Ukraina wygrany 7:4 przez polskie dzieci. Ale najlepszym napastnikiem i zawodnikiem meczu został 8-letni Anton z Ukrainy. Mecz odbył się na terenie Ośrodka Rekolekcyjnego Ojców Franciszkanów w pięknej miejscowości Dursztyn, wśród lasów i gór, na Spiszu.

Poza grami i zabawami zorganizowanymi przez Zbigniewa Kiecia i jego

żonę, dzieci uczestniczyły również w spacerach po górach, a przy okazji zwiedzały zabytkową zabudowę i pustelnię „Betlejemkę” w Dursztynie. Była to jednocześnie ciekawa lekcja edukacyjna i krajoznawcza, która na pewno przyda się w dalszej nauce, szczególnie dzieciom z Ukrainy. Oczywiście organizatorzy nie zapomnieli także o smacznych posiłkach.

W drugim dniu dzieci wyjechały w Pieniny. Statkiem odbyły wycieczkę po Jeziorze Czorsztyńskim. W tym miejscu należą się słowa uznania i podziękowania dla p. Michała Hornika z OSP w Dursztynie, który dzieciom umożliwił rejsu statkiem zorganizował. Później zwiedziły zaporę na Dunajcu w Czorsztynie i wróciły na obiad do Dursztyna. Po obiedzie pozostało już tylko pakowanie bagaży do autokaru i powrót ze śpiewem i maskotkami do Krakowa.

Korzystając z uprzejmości „Głosu Tygodnika Nowohuckiego” chciałbym podziękować Gminie Miejskiej Kraków, Ochotniczej Straży Pożarnej w Dursztynie (szczególne podziękowania dla panów Michała Hornika oraz Sławomira Malarza). Dziękuję wspierającym nas firmom: MPO, MPWiK, MPEC i wielu innym, bez których nie byłyby możliwe wyjazdy dzieci. Słowa podziękowania kieruję też do opiekunów: Zbigniewa Kiecia i Elżbiety Kieć za przygotowanie wspaniałych zawodów sportowych i rywalizacji, a także dla wychowawcy dzieci z Ukrainy za wspaniałą opiekę nad dziećmi. Dziękuję wszystkim w imieniu dzieci.

Adam Grelecki

prezes Stowarzyszenia Pomocy Bezrobotnym i Osobom Pokrzywdzonym przez Los



KALENDARZ NOWOHUCKI

NIEDZIELNE MSZE ŚW.

Bazylika w Mogile: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00.

Kościół św. Bartłomieja: 10.00, 11.30.

Szklane Domy: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 17.00, 19.00, 20.30.

Arka Pana: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 12.30, 16.00, 17.30, 19.00.

Czyżyny: 7.00, 8.30, 10.00, 11.30, 13.00, 18.00.

Dywizjonu 303: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 19.15.

Mistrzejowice: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 13.00, 17.00, 19.00.

Kalinowe: 7.00, 9.00, 11.00, 13.00, 18.00.

Wzgórza Krzesławickie: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 12.30, 16.00, 19.00.

Boh. Września: 6.00, 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 13.30, 16.30, 18.00, 19.30.

ul. Bulwarowa: 7.00, 8.30, 10.00, 11.30, 13.00, 18.00, 20.00.

Teatralne: 7.00, 8.30, 10.00, 11.30, 18.00, 19.30.

Krzesławice: sobota 17.00, niedziela 9.30.

Pleszów: 7.30, 11.30.

Kantorowice: 9.00, 11.00, 19.00, od X do IV – 18.00.

Ruszcza: 7.00, 9.00, 11.00, 16.00.

Górka Kościelnicka: 7.00, 12.00.

Kościelniki: 10.30, 18.30.

Wolica: 9.00, 18.00.

Lubocza: 8.00, 10.30, 17.00.

Słowa na niedzielę

Panie, naucz nas się modlić.

/por. Łk 11/

Mówią, że jaka wiara taka modlitwa albo na odwrót, że jaka modlitwa taka wiara. Tak czy owak sposób modlenia się na pewno ma wpływ na całe życie konkretnej osoby; zarówno na jej myślenie, jak i postępowanie.

Gdy Pan Jezus został poproszony o naukę dobrej modlitwy nie ograniczył się wyłącznie do podania formuły do powtarzania. Przede wszystkim zadbał o właściwą hierarchię spraw, wedle której mamy się zwracać do Boga: Po drugie dopowiedział jaka ma być postawa modlącego się. Miał na myśli dwie cechy: pokorę i wytrwałość. A na koniec – jakby mimochodem – dorzucił informację o tym, co jest najważniejsze: nie ma dobrej modlitwy bez Ducha Świętego.

ks. Piotr Gąsior

DYŻURY SZPITALI

● **Ostre dyżury w zakresie chirurgii dziecięcej przez cały tydzień pełnią:** Instytut Pediatrii, ul. Wielicka 265, tel. 658-20-11 i Szpital im. Żeromskiego, tel. 644-01-44.

● Nie obowiązują już dyżury z zakresu chirurgii ogólnej i urazowej. Pacjenci mają zgłaszać się do szpitalnych oddziałów ratunkowych (w Nowej Hucie funkcjonują dwa takie oddziały – przy Szpitalu im. S. Żeromskiego i przy Szpitalu im. L. Rydygiera). Szczegóły pod numerem informacji medycznej 12 661-22-40.

DYŻURY APTEK

● **Od piątku do czwartku:** os. Centrum A, bl. 3, tel. 12 425-75-40 (całą dobę).
● **Ponadto przez cały tydzień dyżur pełni apteka w os. Kazimierzowskim 30,** tel. 12 648-59-57 – od poniedziałku do piątku w godz. 8–21, w soboty od godz. 8 do 16, w niedziele – nieczynna.

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA

● Szpital Rydygiera, Kraków os. Złotej Jesieni 1, tel. 12 64-68-792.
● NZOZ OPC, Kraków os. Na Skarpie 66, tel. 12 357-52-48.

MUZEUM ARCHEOLOGICZNE: ODDZ. N. HUTA

Muzeum Archeologiczne w Krakowie, Oddział Nowa Huta zaprasza na ekspozycję poświęconą garncarstwu prahistorycznemu, która znajduje się w os. Branicze, ul. Sasanek 2A, w budynku Lamusa (renesansowy dwór). Wystawa jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–14.00, dodatkowo w sezonie maj–październik w każdą sobotę i niedzielę w godz. 14.00–18.00. Informacje: 12 640-80-60; <http://ma.krakow.pl/odwiedz-muzeum/godziny-otwarcia/>.

STRZELNICA SPORTOWA W PLESZOWIE

Strzelnica Sportowa w Pleszowie prowadzona przez Klub Strzelecki LOK (dojazd od ul. Igołomskiej i Suchy Jar) czynna jest we wtorki, czwartki i soboty od godz. 11.00 do godz. 16.00. Posiada tory 25 i 50 metrów. Można tutaj uprawiać sport strzelecki z broni małego kalibru oraz broni centralnego zapłonu (z broni własnej lub wypożyczonej na miejscu).

KINO „SFINKS”

Od 15.07 do 25.08 – przerwa wakacyjna.

W TEATRZE LUDOWYM

Od 1 do 31 lipca 2022 r. w teatrze przerwa urlopową. Na kolejne spektakle na swoich scenach Teatr Ludowy zaprasza w sierpniu.

TRZY RAZY ŚWIĄTEK

HUTNIK – LECH II POZNAŃ 3-2 (1-0)

CZOŁOWKA

1-0 – Świątek (15), 2-0 – Świątek (57), 3-0 – Świątek (60), 3-1 – Wilak (76. rzut karny), 3-2 – Palacz (85).

HUTNIK: Leszczyński – Głogowski, Andrzejewski, Jurkowski (80. Nowakowski), Marcinkowski (67. Góralski) – Iwanicki, Zięba (80. Lubierda), Świątek, Jacak, Zawadzki (79 Serafin) – Lelek (51 Kielis).

Sędziował Paweł Dziopak z Tychów. Żółte kartki: Leszczyński – Kozubal, Olejnik, Kukułka. Widzów: 973.

Nie brakowało obaw przed startem piłkarzy z Nowej Huty w nowym sezonie II ligi. Ich przygotowania trwały bardzo krótko, do tego drużyna cały czas się tworzy, a przeciwnik był bardzo niewdzięczny. Do tej pory hutnicy spotkali się z nim cztery razy i wszystkie mecze przegrali, tracąc w nich aż 12 bramek.

W poznańskim zespole zawsze też jest paru rutyniarzy ogranym choćby w Ekstraklasie, tym razem **Tomasz Cywka**, **Łukasz Splawski** i **Bruno Żołądz**, mających duży wpływ na jego grę. Jednak tym razem to mu nie pomogło. Znacznie lepszy okazał się od nich doświadczony piłkarz z Nowej Huty, **Krzysztof Świątek**. To za jego sprawą krakowianie odnieśli zasłużone zwycięstwo, choć trzeba podkreślić, że zapracowali na nie wszyscy, walcząc w obronie i ataku. Ot, choćby było tak przy pierwszym trafieniu Świętego. Piłkę odebrał rywalom **Krzysztof Lelek**, od razu przekazując jednemu z kolegów, a na końcu tego łańcucha był zdo-

bywca bramki. Podziało to mobilizującą na zespół z Suchych Stawów – a deprymującą na przyjezdnych – który w tej połowie nie dopuścił do żadnego zagrożenia własnej bramki.

Zaraz po przerwie to również Hutnik przeważał. Zasluzenie prowadząc 3-0. Znów brylował w przeciwnym polu karnym Świątek, którego wspomagał **Dominik Zawadzki**. „zamieszany” we wszystkie trafienia gospodarzy. Z upływem minut widać jednak było, że



ofiarna gra powoduje u nich ubytek sił, na czym zaczął korzystać Lech. Na szczęście udało mu się na tym skorzystać tylko dwa razy.

Po pierwszej kolejce na czele tabeli znajduje się beniaminek Siarka Tarnobrzeg – 3 pkt, która zaczęła występować od zwycięstwa 4-0. Na drugim miejscu znajduje się Hutnik, a po 3 punkty mają jeszcze trzy zespoły. Teraz hutników czeka wyjazd do Wisły Puławy (sobota, 23 lipca). W poprzednim sezonie przegrali z nią 1-3 (u siebie) i 1-4. Jeszcze dalszy wypad czeka ich na spotkanie rundy wstępnej Pucharu Polski. W środę, 27 lipca, ich rywalem będzie bowiem pierwszoligowa Chojniczanka, a spotkanie rozegrane zostanie na jej boisku o godz. 19.30. Na razie nie podano, które mecze tego dnia będą transmitowane w telewizji. **(dan)**

Fot. (SP)

HUTNIK JESZCZE UZUPEŁNIA KADRĘ

Potwierdziły się wieści, że jednym z bramkarzy będzie wypożyczony z Wisły Kraków 19-latek **Kacper Szewczyk**, który już spędził wcześniej w Hutniku kilka lat. Z Białej Gwiazdy przyszedł także utalentowany defensor, 17-latek **Kamil Głogowski** i jest to transfer definitywny (podpisał dwuletnią umowę z możliwością przedłużenia o sezon). Do obrony pozyskano jeszcze dwóch innych graczy. Z Igłopolu Dębica przyszedł 19-latek **Patryk Nowakowski**, a ze Stali Stalowa Woła 22-latek **Michał Zięba**, który zaczynał grać w piłkę w hutniczym klubie, a później był w młodzieżowych drużynach nowohuckiego Progresu. Jego ojciec, **Andrzej**, jest dobrze znany sympatykom Hutnika. Był piłkarzem tego klubu w starej II lidze, awansując z nim do ówczesnej I ligi, w której występował z nim przez siedem lat.

O nowych graczy wzbogaciła się też linia środkowa. Pozyskano do niej **Krzysztof Iwanickiego** (rocznik 2000, Błonia Błonie), powracającego po latach 26-letniego **Sebastiana Jacaka** (Unia Tarnów), a z Pcimianka Pcim 22-letniego **Waldemara Luberdę**. W kadrze znalazł się też 18-latek **Maciej Królikowski** z juniorów. Do ataku przyszedł natomiast pochodzący z Ghany 22-latek **Mark osei Assinor**, ostatnio Sokół Kocmyrzów, z którym podpisano roczny kontrakt z możliwością przedłużenia.

Warto może jeszcze przypomnieć, że okno transferowe zamyka się dopiero 1 września. Nie można zatem wykluczyć, że pojawią się jakieś nowe nawiązki. W sparingu z Podhalem Nowy Targ 0-1 (0-1) – hutnicy rozegrali go dzień po spotkaniu z rezerwami Lecha Poznań – oprócz graczy, którzy krótko zagrali w lidze, bądź nie załapali się do składu, wystąpiło np. trzech sprawdzanych zawodników. Kolejni testowani zapewne pojawią się w sparingu z Sokołem Kocmyrzów (nazajutrz po ligowym meczu z GKS Jastrzębie). **(dan)**

Z NOTESU KIBICA

23.07(sobota) – godz. 12, charytatywna impreza tenisowa Iga Świątek i Przyjaciela dla Ukrainy z udziałem m.in. Świątek i Agnieszki Radwańskiej (Tauron Arena Kraków)

23.07(sob) – godz. 15, I liga piłki nożnej: Puszcza Niepołomice – Stal Rzeszów.

Pomysł, żeby w męskiej PlusLidze występowali siatkarze ukraińskiego zespołu Barkom Każany Lwów zrodził się o wiele wcześniej. Napaść Rosji na Ukrainę przyspieszyła jego realizację, a do tego został rozbudowany o program „Siatkówka łączy narody”.

JAK SIATKÓWKA MA POŁĄCZYĆ NARODY

Ma on służyć integracji uchodźców z Ukrainy oraz ich asymilacji poprzez sport w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem Krakowa – mieszka w nim obecnie ponad 120 tys. Ukraińców – bo to w nowohuckiej hali Suche Stawy będzie rozgrywała swoje mecze lwowska drużyna. Ten program stworzyły Fundacja Polska Siatkówka i Barkom, a pomocą przy jego realizacji mają służyć m.in. Polska Liga Siatkówek, Polski Związek Piłki Siatkowej, a z Krakowa małopolski związek, kluby siatkarskie z Małopolski, a także gmina i Zarząd Infrastruktury Sportowej. Podstawą do jego realizacji jest ministerialny program „Sportowe wakacje”.

Mają w nim uczestniczyć ludzie związani z Barkomem, w tym jego zawodnicy, jak i trenerzy klubów z naszego regionu, prowadzący treningi dla dzieci i młodzieży obu narodowości, a także zajęcia dla członków ich rodzin. – Sport zawsze łączył i mam nadzieję, że tak też będzie na meczach Barkomu, podczas których poczucie namiastkę swoje ojczyzny. Będziecie mogli przyjść, zaśpiewać swój hymn i integrować się ze sobą oraz polskimi kibicami – podkreślał podczas spotkania w hali w Nowej Hucie prezes PLS, **Artur Popko**. Jednym z pomysłów jest np. stworzenie klubu sympatyków Barkomu.

Na tym programie skorzysta sportowo również Kraków. Będą do nas przyjeżdżać najlepsze zespoły, dzięki czemu będziemy mogli oglądać najlepszą siatkówkę. I mam nadzieję, że w niedługim czasie doczekamy się drużyny z Krakowa w PlusLidze – dopowiadał dyrektor ZIS, **Krzysztof Kowal**. Jak przy okazji poinformował, jest już decyzja o budowie w miejscu hali Wandy (ul. Odmogile) nowej hali o pojemności 2000 miejsc i całej infrastruktury z tym związanej.

– Jesteśmy bardzo wdzięczni, jako klub, ale także cała Ukraina, za to, że mamy takie wsparcie i możliwość realizacji tego projektu. Będziemy się uczyć siatkówki i rozwijać ten sport u nas, bo Polska jest przecież siatkarską potęgą – dziękował prezes Barkomu, **Oleg Baran**. **(dan)**

NIE POTRZEBOWALI MINUTY

PUSZCZA NIEPOŁOMICE – GÓRNIK ŁĘCZNA 1-0 (1-0)

1-0 – Koj (1).

PUSZCZA: Komar – Pięzek, Wojcinowicz, Sołowiej, Koj – Thiakane (63. Bartosz), Hajda, Serafin, Tomalski (82. Czarny), Siemaszko (63. Cichoń, 84. Aftyka) – Klisiewicz.

Sędziował **Łukasz Szczech** z Warszawy. Żółte kartki: Hajda, Klisiewicz, Koj, Serafin – de Arno, Lobato. Łychowydko, Biernat; czerwona kartka: Klisiewicz (72. druga żółta). Widzów: 957.

Udanie rozpoczęli pierwszoligowy sezon małopolscy piłkarze, którzy gościli spadkowicza z Ekstraklasy. Spotkali się z nim zresztą niedawno w sparingu zakończonym remisem 1-1.

Tym razem potrzebowali 53 sekundy, aby zdobyć zwycięską bramkę. Jeden z przyjezdnych podał tak niefortunnie przed własnym polem karnym, że piłkę przechwycił nowy zawodnik niepołomiczan, **Michał Koj** – jest to doświadczony gracz mający za sobą 116

meczów w Ekstraklasie – i z prawie 25 metrow postąpił ją do siatki. Ten cios sprawił, że goście długo nie potrafili się pozbierać i przewagę uzyskały „Żubry”. Często docierały pod przeciwną bramkę, ale w ich grze był jednak pewien mankament. Otóż nie potrafiły kończyć swoich akcji groźnymi, a przede wszystkim skutecznymi uderzeniami. Podobnie też kończyły się meliczne wyjścia przyjezdnych, którzy pierwszy strzał w światło bramki oddali w 44 min.

Na groźniejsze uderzenie Górnika zdobył się dopiero po zmianie stron, ale **Kewin Komar** obronił uderzenie **Przemysława Banaszaka**. I od tej chwili gra się stała wyrównana, ale bez efektu bramkowego. Po czerwonej kartce dla **Lucjana Klisiewicza**, pojawiły się obawy, że gospodarze mogą stracić gola. Na szczęście skończyło się na chwili strachu w doliczonym czasie, ale Komar powstrzymał byłego stopera Puszczy, **Marcina Biernata**.

Pierwszym liderem został GKS Katowice – 3 pkt. a tyle samo mają jeszcze, lecz gorszy dorobek bramkowy, cztery zespoły. W tym gronie jest również Puszcza.

Niepołomiczanie także kolejne spotkanie, z beniaminkiem Stalą Rzeszów, rozegrają na własnym stadionie. **(dan)**

Z AWF DO KAIRU

Czwórka krakowskich szpadzistów bierze udział mistrzostwach świata w szermierce, które potrwają do niedzieli, 24 lipca, w stolicy Egiptu, Kairze. Są to **Renata Knapik-Miazga**, **Gloria Klughart**, **Radosław Zawrotniak** (wszyscy AZS AWF Kraków) i **Wojciech Lubieniecki** (AGH Kraków).

Najwcześniej na planszę wyszedł Zawrotniak (42) – walczy tylko w turnieju indywidualnym – który w eliminacjach trafił na niższej sklasyfikowanego rywala. Krakowianin musiał się jednak napracować, żeby zwyciężyć, a pokonał swego konkurenta tylko jednym trafieniem, dzięki czemu awansował do turnieju głównego. I już w pierwszym pojedynku przyszło mu się w nim zmierzyć z reprezentantem gospodarzy, **Mohamedem Yasseenem** (23). Na starciu z Egipcjaninem zakończył udział w tych mistrzostwach, bowiem przegrał 10-15.

W lepszej sytuacji Knapik-Miazga, która do czasu wyjazdu do Kairu zajmowała w rankingu najwyższe z Polek, bo dwunaste miejsce, ale rozstawiona była z numerem 9. Nie musiała więc walczyć w fazie wstępnej i pierwszą walkę stoczyła z Rumunką **Gretą Veres** (57). Była zdecydowaną faworytką i spełniła oczekiwania, łatwo zwyciężając 15-7. W kolejnej rundzie przyszło jej zmierzyć się z Chiną **Sihan Yu** (41). Niestety, zawodniczka z klubu akademickiego z Czyżyn zakończyła występy w turnieju indywidualnym na 1/16, gdyż ten pojedynek przegrała 9-13 – została sklasyfikowana na 18 pozycji – a Chinka dotarła aż do ćwierćfinału.

Zmagania drużynowe odbędą się w drugiej części mistrzostw. Powinny w nich uczestniczyć obydwie krakowskie szpadzistki i Lubieniecki. **(dan)**

W Eugene na zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych odbywają się lekkoatletyczne mistrzostwa świata. Rozpoczęły się w piątek, 15 lipca, a potrwają do niedzieli, 24 lipca.

W Eugene, jest dziewięć godzin różnicy, będzie wtedy godz. 11.20.

Półfinały przewidziane zostały natomiast na niedzielę – godz. 17.05 czasu

DŁUGIE WYCZEKIWANIE KLAUDI SICIARZ

Jedną przedstawicielką krakowskich klubów, która bierze udział w tej imprezie, jest biegająca na 100 metrów przez płotki **Kludia Siciarz** (AZS AWF Kraków). Czekają ją jednak długi okres wyczekiwania na start. Otóż eliminacje na tym dystansie – oprócz Siciarz pobiegnie w nich jeszcze jedna Polka, **Pia Skrzyszowska** – odbędą się dopiero w przedostatnim dniu tych mistrzostw. Pierwszy bieg przewidzian-

miejscowego, czyli u nas będzie to już poniedziałek, godz. 2.05. Trudno w tej chwili stwierdzić, w jakiej formie znajduje się Siciarz, ale może warto przypomnieć, że podczas ubiegłorocznych Igrzysk Olimpijskich w Tokio dotarła do półfinału, będąc najlepszą Polką. Finał natomiast ma odbyć się w poniedziałek, o godz. 4 czasu polskiego. Transmisje z mistrzostw dostępne są w TVP Sport. **(dan)**

W SUMIE WARTO WYBRAĆ SIĘ NA SUMA

Sum. to największa ryba żyjąca w naszych wodach. Potrafi dorosnąć do trzech metrów długości i osiągnąć masę stu kilogramów. Rekordowy sum złowiony w Polsce na wędkę mierzył 225 centymetrów i ważył 67 i pół kilograma. W Polsce suma możemy spotkać w licznych jeziorach oraz w środkowych i dolnych biegnących rzek, w starorzeczach i zbiornikach zaporowych. Rekordowe okazy wyciągane były zarówno z Odry jak i z Wisły (także w okolicach Krakowa). Z dużą siłą wabią sumy wody podgrzane przez elektrociepłownie.

Charakterystyczna jest sylwetka sumy. Gdyby nie jego brzuch, to można by powiedzieć, że składa się wyłącznie z potężnego łba i ogona. Z okolic paszczy wyrastają jego sławne wazy, czyli wyrostki z żywej tkanki, napięte i ruchliwe. Sięgające niekiedy płetw piersiowych. Poza tymi charakterystycznymi „wąsami” suma posiada również „brodę”, czyli cztery znacznie krótsze wyrostki, umieszczone pod żuchwą. Zarówno „wazy” jak i „broda” służą sumowi do zmysłowego rozpoznawania otoczenia. Ciekawe jest to, że komórki smakowe suma posiada nie tylko na wąsach i wargach, ale na głowie i... na całym ciele. Sum ma ponadto doskonale rozwinięty słuch oraz rybi radar linii bocznej. Tylko oczy ma małe, szeroko rozstawione i niepozorne. Ale jeśli weźmiemy pod uwagę to, że suma polują głównie w godzinach wieczornych i w nocy, to tak naprawdę nie oczy są najważniejsze.

Lidia Horoszewicz, ichtiolog i autorka książki „Sum” wydanej w roku 1971 zaprezentowała wyniki analizy treści żołądków złowionych sumów. A to wskazywała, czym najczęściej suma się pożywia. Z zestawienia wynika, że poszczególne rodzaje pokarmów spożywane są w następującej kolejności (w %). Pierwsze miejsce zajął narybek i wylęg (38,7%), miejsce drugie: ryby dorosłe (29,2%), miejsce trzecie: żaby (19,0%). I kolejne miejsca: małe ssaki (3,8%), raki (0,9%), inne (8,4%).

Wspomniałem, że suma jest rybą, której odpowiada mrok. Ale ryba ta jest też gatunkiem ciepłolubnym. Świadczy o tym między innymi doniesienie o medalowych sumach. Najwięcej takich sztuk łowi się w lipcu i w sierpniu (pomijając oczywiście sztuki złowione w wodach sztucznie podgrzewanych przez elektrociepłownie). Mówiąc krótko – środek lata, to najlepszy czas na wychodzenie z wędką na suma. Reasumując możemy stwierdzić, że noc i ciepła woda w rzece, szczególnie ze zbliżającym się frontem burzowym, to zespół okoliczności, w których nasz sum osiąga szczytową formę.

Na koniec pozwól sobie przytoczyć ciekawą uwagę Wacława Strzeleckiego zawartą w jego książce „Czytać w rzece. Rozumieć ryby”. Pisze on o naszym sumie tak: „Przystosowany przez naturę do warunków panujących w rzece w letnią noc – w jej ciemności skutecznie poluje. W tym czasie stadka małych rybek gromadzą się na twardych rowninach dennych za przykoscami (aktywne w nocy, kielbie) albo zdezorientowane ciemnością i z tego powodu dość nieporadne – odpoczywają pod zwierciadłem wody (uklejkę), albo wreszcie trwają w przybrzeżnych cieniach prądowych, w pobliżu roślin i korzeni (plotki, okonice). Chwyatanie ryb w takich warunkach nie należy do sztuk trudnych, zwłaszcza jeśli się ma, mimo wiadomej wady wzroku, obszerną paszczę-matnię”.

JAKUB KLEŃ

Za kierownicą

CHRUST PLUS

Kiedy miłośnicy nam panujący premier RP Mateusz Morawiecki postawił na odnawialne źródła energii i nakazał poddany zbierać chrust w lesie na potrzeby opału, pomyślałem, że przecież to samo mógł zaproponować posiadaczom pojazdów mechanicznych. Chrust nadaje się bowiem równie dobrze na opał, jak i do wytwarzania gazu drzewnego, z niemieckiego zwanego holzgazem. W starszych silnikach czterocylindrowych z zasilaniem gaźnikowym może on zastępować benzynę.

Generator gazu drzewnego wymyślono jeszcze w latach dwudziestych XX wieku, w czasie światowego kryzysu paliwowego. Generatorów używano nie tylko w motoryzacji, ale także w energetyce czy do ogrzewania domów gazem drzewnym. Jak wygląda taki generator można się przekonać w Bieszczadach u producentów węgla drzewnego. Nota bene jest to najdroższy węgiel na naszym rynku, bowiem jego tona kosztuje 5500 zł, przeliczając z opakowania np. w „Biedronce”, gdzie 2 kg warte są 11 zł. W przypadku retorty do wytwarzania węgla powstający w procesie produkcji gaz ulatuje do atmosfery. Nie można go bowiem magazynować, ani sprężyć w jakimś zbiorniku. W przypadku samochodu po jego unieruchomieniu nadmiar gazu drzewnego także trzeba wypuścić w powietrze. O czym chyba nie wiedzą ekolodzy.

Na szczęście teraz mało jest na świecie samochodów na gaz drzewny. Ta bowiem technologia napędu ma same wady. Najpierw drewno do wytwarzania gazu należy rozpałcić, ale nie żywym ogniem, lecz tak aby się żarzyło, bo właśnie wtedy wytwarza się gaz. Potem należy się liczyć z tym, że silnik nie osiągnie pełnej mocy, bo wartość opału holzgazu jest znacznie niższa niż innych paliw. Nado generator wytwarza dużo sadzy i smoły, więc silnik samochodu należy czyścić z tych nalotów i nagarów co kilkadziesiąt kilometrów. Ale holzgaz znalazł zastosowanie w niemieckich pojazdach w czasie II wojny światowej. Ba, od 1939 do 1942 roku produkowany był tam sportowy kabriolet „mercedes 170V-G” zasilany właśnie gazem drzewnym. Zużywał on 15 kg doskonale wysuszonej kostki drewna bukowego na 100 przejechanych kilometrów, a zapas drewna wystarczył na pokonanie odległości 200 km. Niektóre samochody, zwłaszcza ciężarówki i autobusy, nie miały generatorów zamontowanych wewnątrz nadwozia, lecz na przyścianach ciągniętych za pojazdem. W czasie wojny benzyna była potrzebna armiom Hitlera do silników czołgów i dział samobieżnych. Nie po to zresztą Wehrmacht parł przez Stalingrad w kierunku Kaukazu, bo celem była ropa naftowa u wybrzeży Morza Kaspijskiego. Ta wydobywana w bratniej (dla Hitlera) Rumunii już nie wystarczała. Całe wojskowe zaplecze frontów, a także auta cywilne w rdzennych Niemczech zasilane były holzgazem. Z tego wynalazku korzystali też Szwajcarzy, również pozbawieni własnych źródeł ropy naftowej.

Po II wojnie światowej także na drogach i ulicach polskich miast widywało się poniemieckie ciężarówki napędzane holzgazem. A ostatni taki pojazd z generatorem gazy widziałem w latach stanu wojennego w Polsce. Codziennie niemal przyjechał do pracy w Krakowie pewien mieszkaniec Michałowic. I zupełnie nie interesowały go wprowadzone ówczesnie kartki na benzynę. Natomiast do dzisiaj przetrabia się na Białorusi czy w Ukrainie licwie „wołgi” czy wojskowe „UAZ-y” na gaz drzewny. W myśl starego porzekadła – umiesz liczyć – licz na siebie”.

WOJCIECH MACHNICKI

nie na śniadanie 10.35 Panorama 10.45 Pytanie na śniadanie 11.10 INFO V4+ 11.30 Barwy szczęścia (2590) 12.00 Wiadomości 12.15 Czas honoru (58) 13.05 Czas honoru (59) 14.05 Giganci historii 15.00 Wiadomości 15.15 Zagadki zwierzogromadki 15.35 Przyjaciele Misia i Margolci 16.00 Leśniczówka (375) 16.30 Barwy szczęścia (2590) 17.00 Teleexpress 17.20 Lekkie Kino Letnie: Przyłbice i kaptury (2/9) 18.30 Informacje kulturalne 18.50 Nad Niemnem 19.10 Studio Lwów 19.30 Wiadomości 20.05 Sport 20.10 Pogoda 20.20 Ojciec Mateusz (128) 21.10 Ojciec Mateusz (129) 22.05 Polonia 24 22.35 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki 23.30 Leśniczówka (375) 0.00 Midnight News 0.35 Gra słów. Krzyżówka 1.00 Polacy światu 1.10 Studio Lwów 1.30 Powtórki programów



6.00 Na Zdrowie 6.15 Express regionów 6.20 Pogoda 6.30 Agrobiznes 6.45 Agropogoda 6.47 Magazyn rolnicy 7.00 Agrorozmowa 7.10 Całkiem niezła historia 7.30 Ukraina: wojna – uchodźcy – pomoc 7.45 Express regionów 8.01 Na tropie przyspraw 8.26 Skarby architektury drewnianej UNESCO 8.37 Kwartet 8.43 Magazyn medyczny 8.58 Rzec w kulturze 9.20 W dobrej wierze 9.28 Krzemionki 30 9.44 Tematy dnia 10.05 Głos regionów 10.35 Eko patent 10.55 W starym ogrodzie 11.15 Qulszo! 11.45 Zamknięty świat 12.15 Moda na styl 12.30 Całkiem niezła historia 12.45 Express regionów 12.55 Agrobiznes extra – magazyn 13.10 Agropogoda 13.15 Dzikie pszczoły (146) 14.30 Kronika dnia 14.39 Dzieła, arcydzieła 14.45 Express regionów 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Kościół z bliska 15.50 Przepis na dziś 16.00 Qulszo! 16.30 Kronika dnia 16.42 Pogoda 16.45 Express regionów 16.50 Pogoda 17.00 Pogoda 17.02 Raport pogodowy 17.04 Moja historia 17.16 Nasza ziemia (4) 18.00 Pogoda 18.02 Nicodzienik 18.15 Gospodarni 18.30 Kronika 18.52 Kronika sportowa 18.56 Pogoda 18.59 Tematy dnia 19.10 Raport pogodowy 19.12 Młodzi zdolni Małopole (8) 19.15 Tu wszystko jest Polską 19.40 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939–1945 19.55 Pogoda 19.59 Raport pogodowy 20.01 Kultura na Ludowo#wspieram 20.20 Tajemnice (28) 21.10 Info Wilno 21.30 Kronika 21.44 Pogoda 21.46 Kronika sportowa 21.50 Studio Lotto 22.00 Dla niesłyszących: Dziennik regionów 22.15 Pogoda 22.18 Kryminalna Siódemka 22.30 Policja.pl 23.00 Echa dnia 23.25 Sprawa dla reportera 0.20 Kasta 0.45 Promyk nadziei (83) 1.45 Policja.pl 2.10 Antenowe remanenty 2.20 Więzień miłości (240)



6.00 Nowy dzień 8.40 Malanowski i partnerzy (187, 188) – serial fabularno-dokumentalny Polska 9.40 Sekrety rodziny – serial paradokumentalny 10.40 Dlaczego ja? – serial paradokumentalny 11.40 Gliniarze – serial paradokumentalny Polska 12.50 Wydarzenia 13.20 Interwencja – magazyn reporterów 13.40 Trudne sprawy – serial paradokumentalny 14.40 Dlaczego ja? – serial paradokumentalny 15.50 Wydarzenia, sport, pogoda 16.15 Interwencja – magazyn reporterów 16.40 Gliniarze – serial paradokumentalny 17.40 Sekrety rodziny – serial paradokumentalny 18.50 Wydarzenia 19.25 Gość „Wydarzeń” 19.45 Sport, pogoda 20.05 Men in Black: International – komedia s.f. Ciny/USA (2019) 22.40 Ocalenie – thriller Kanada (2015) 0.40 Apocalypso – dramat przygodowy USA (2006) 3.35 Świat według Kiepskich – serial komediowy



5.00 Szpital – serial paradokumentalny 6.00 Papiery na szczęście (73, 74) 7.05 Idealna niania 4 – reality show 7.50 Ukryta prawda (1037, 721, 722) – serial paradokumentalny 10.50 Totalne remonty Szelągowskiej 4 11.50 Tajemnice miłości 12.55 Opowieści małżeńskie 13.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 14.55 Rozwód. Walka o wszystko 15.55 Ukryta prawda – serial paradokumentalny 17.00 Tajemnice miłości – serial paradokumentalny 18.00 Rozwód. Walka o wszystko – serial paradokumentalny 19.00 Ukryta prawda – serial paradokumentalny 20.00 Nagła śmierć – film sensacyjny USA (1995) 22.20 Żółtodziób – film sensacyjny USA (1990) 0.50 Słaby punkt – thriller USA/Niemcy (2007) 3.20 NOC Magii



6.00 Strażnik Teksasu (69, 70) – serial sensacyjny 8.00 Nasz nowy dom – reality show 9.00 Pierwsza miłość – serial obyczajowy 9.50 Pieścioneek z rubinem (26) – serial obyczajowy 10.55 Ryzykanci – reality show 11.55 Sędzia Judy (15–18) – reality show 13.55 STOP Drogówka – magazyn policyjny 15.55 Nowe sekrety sąsiadów (35, 36) – serial paradokumentalny 16.55 Pieścioneek z rubinem (27) – serial obyczajowy 18.00 Hawaje 5-0 – serial kryminalny 19.00 Policjantki i policjanci (892) – serial obyczajowy 20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny – serial kryminalny 21.00 Misja specjalna – thriller Kanada (1997) 23.35 Sześć dróg do śmierci – thriller USA (2015) 1.45 Śmierć na 1000 sposobów (7) – serial dokumentalny 2.15 Benny Hill – program rozrywkowy



6.00 Kobra – oddział specjalny (8, 11) – serial sensacyjny 8.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (510) – serial obyczajowy 9.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (293) – serial obyczajowy 10.00 Lombard. Życie pod zastaw – serial obyczajowy 11.00 Reporterzy. Z życia wzięte – serial obyczajowy 12.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (294, 253) – serial obyczajowy 14.00 Reporterzy. Z życia wzięte – serial obyczajowy 15.00 Prawdziwe motywy – serial paradokumentalny 16.00 Rodzinny interes 6 (254, 269) – serial obyczajowy 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (511, 512) – serial obyczajowy 20.00 American Fighter – film sensacyjny USA (2019) 22.00 Eskort – film sensacyjny Chin/USA/Kolumbia (2018) 0.00 Wieczny student – komedia romantyczna Niemcy/USA (2002) 2.00 Zobacz to!

TV POLONIA

6.00 Polonia 24 6.30 Pożyteczni.pl 7.00 Okrasa łamie przepisy 7.30 Pyta-

AUKCJA NA WYNAJEM LOKALI UŻYTKOWYCH

Kolejną aukcję na najem lokali użytkowych Zarząd Budynków Komunalnych w Krakowie przeprowadzi w dniu 29 lipca 2022 r. Interesująco zapowiada się aukcja na najem lokali użytkowych usytuowanych na terenie Nowej Huty.

Do wynajęcia zostały skierowane między innymi lokale położone na: os. Jagiellońskim 7 – lokal o powierzchni 236,90 m², usytuowany na parterze, os. Na Stoku 1 – lokal o powierzchni 40,87 m², usytuowany na parterze, os. Handlowym 8 – lokal o powierzchni 6,99 m², usytuowany na parterze, os. Centrum C-11 – lokal o powierzchni ogólnej 206,40 m², usytuowany na I piętrze oraz częściowo w poziomie piwnic.

Wynając można również lokale położone między innymi na os. Ogrodowym 11, os. Centrum D-2 oraz na os. Kolorowym 10 w Krakowie.

Podmioty zainteresowane udziałem w aukcji zobowiązane są do dnia 27.7.2022 r.:

– dokonać wpłaty wadium (wysokość wadium określana jest indywidualnie dla każdego lokalu i podana została w

wykazie lokali skierowanych do wynajęcia w trybie aukcji) przelewem lub wpłatą na rachunek bankowy Zarządu Budynków Komunalnych w Krakowie, tj. 82 1020 2892 0000 5902 0590 1667. O dotrzymaniu terminu dokonania wpłaty wadium decyduje data wpływu środków finansowych na wskazane wyżej konto bankowe Zarządu Budynków Komunalnych w Krakowie oraz

– złożyć ofertę przystąpienia do aukcji w Punkcie Obsługi Mieszkańców Zarządu Budynków Komunalnych w Krakowie, ul. Czerwińskiego 16.

Aukcja zostanie przeprowadzona w dniu 29 lipca 2022 r. o godzinie 9:00 w siedzibie Urzędu Miasta Krakowa, os. Zgody 2 (sala konferencyjna – V piętro).

Szczegółowych informacji w zakresie zasad przeprowadzania aukcji, jak również pustostanów lokali użytkowych skierowanych do wynajęcia udziela Referat Lokali Użytkowych Zarządu Budynków Komunalnych w Krakowie, z siedzibą ul. Czerwińskiego 16 – numer telefonu (12) 616-61-54 lub (12) 291-28-75. (mp) Fot. autor



Na aukcji komunalnych lokali w czerwcu

WYNAJĘTO CZTERY LOKALE

Do licytacji przeznaczono 32 lokale w trybie aukcji i 45 lokali w trybie aukcji celowej. Złożono 10 ofert przystąpienia do aukcji. W trakcie aukcji wylicytowano 4 lokale użytkowe i podpisano umowy z 4 najemcami. Na ul. Mazowieckiej 2 (powierzchnia ogólna lokalu 61,08 m², w tym 31,09 m² powierzchnia piwnic) aukcję wygrali Jacek Wójcicki oraz Jacek Kaszyk działający pod Firmą Handlową CRESCO s.c. – za stawkę wylicytowaną 13,70 zł za 1 m² p.u. lokalu, przeznaczając lokal na magazyn. Dawniej była tu kwaciarnia ze stawką – 44,55 zł/m². Drugi lokal wynajęto na ul. Łużyckiej 16 (łączna powierzchnia lokalu do czynszowania 16,78 m² / łączna powierzchnia normatywna lokalu 15,74 m²). Aukcję wygrała firma Sebastian Kaczorowski AD MADE – stawka wylicyto-

wana 14,52 za 1 m² p.u. lokalu z przeznaczeniem na garaż. Poprzedni najemca płacił stawkę – 7,04 zł/m². Trzeci lokal wynajęto przy ul. Józefińskiej 17 (powierzchnia lokalu 19,05 m²). Aukcję wygrała Agnieszka Zieleziecka-Krukowska, ze stawką wylicytowaną 41,10 zł za 1 m² p.u. lokalu, a lokal będzie przeznaczony na sprzedaż ubrań.

Poprzedni najemca prowadził tutaj naprawę sprzętu RTV i płacił stawkę – 13,55 zł/m². Cztery lokale wynajęto na Bieńczykach w os. Kalinowym 4 (powierzchnia lokalu 49,66 m²). Aukcję wygrała firma Marcin Gil Firma Handlowo-Usługowa za stawkę wylicytowaną 11,61 zł za 1 m² p.u. lokalu na magazyn. Poprzedni najemca prowadził tutaj pracownię krawiecką ze stawką – 8,63 zł/m². (mp)

TVP1

5.10 Przysięga (688) 6.00 Wspaniałe stulecie 2 (69) 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary 8.00 Wiadomości 8.10 Pogoda poranna 8.15 Kwadrans polityczny 8.35 Ranczo (7): Podwójny agent 9.40 Komisarz Alex 16 (199): Szósty zmysł 10.40 Ojciec Mateusz 20 (263): Łopianowo 11.30 Leśniczówka (568) 12.00 Wiadomości 12.10 Agrobiznes 12.30 Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedyńce: Najpiękniejsze wyspy świata (6): Wyspy koralowe 14.00 Wspaniałe stulecie 2 (70) 15.00 Wiadomości 15.10 Pogoda 15.15 Alarm! 15.35 Gra słów. Krzyżówka (424) 16.05 Przysięga (689) 17.00 Teleexpress 17.15 Jaka to melodia? (4803) – teleturniej muzyczny; reż.: Mikołaj Dobrowolski 17.55 Wojenne dziewczyny 2 (19) 18.50 Jeden z dziesięciu (12/127) – teleturniej 19.20 Tour de Pologne – kronika 19.25 Sport 19.30 Wiadomości 20.05 Pogoda 20.10 Alarm! – magazyn 20.30 Leśniczówka (569) – serial obyczajowy TVP; reż.: Mariusz Malec, Magdalena Piekorz, Mariusz Malec, Radosław Dunaszewski; wyk.: Rafał Szałajko, Zbigniew Lesień, Julia Kostow, Ewa Kania-Grochowska, Mateusz Korsak, Kalina Hlimi-Pawlukiewicz, Barbara Kałużna 21.05 Bolivar (40) 21.55 Sprawa dla reportera 22.55 Magazyn śledczy Anity Gargas 23.35 Magazyn kryminalny 997 (dozwolone od lat 16) 0.25 Jej twarz – dramat, USA (2016); reż.: Sean Penn; wyk.: Charlize Theron, Javier Bardem, Jean Reno, Adele Exarchopoulos, Jared Harris (dozwolone od lat 16) 2.45 Głina (17/25) – serial kryminalny TVP; reż.: Władysław Pasikowski; wyk.: Jerzy Radziwiłowicz, Maciej Stuhr, Jacek Braciak, Maciej Robakiewicz, Anna Cieślak, Michał Filipiak, Łukasz Byczek, Izabela Dąbrowska, Zbigniew Stryj, Agnieszka Pilaszewska (dozwolone od lat 16) 3.35 Sprawa dla reportera 4.30 Magazyn śledczy Anity Gargas – magazyn 4.55 Zakończenie dnia

TVP2

5.00 Na sygnale (177): Moja krew 5.30 M jak miłość (1581) 6.25 Smaki świata – po iberyjsku (30) 6.55 Rodzinka.pl 6 (143): Wyprowadzka 7.30 Pytanie na śniadanie 10.35 Panorama 10.45 Pytanie na śniadanie 11.15 Ostoja 11.50 Rodzinka.pl 6 (139): Tu są dzieci!!! 12.30 Koło fortuny (1042) 13.15 Zranione ptaki (89) 14.05 Va Banque 2 (167) 14.35 Na sygnale (222): A miało być tak pięknie 15.10 Wydział kryminalny Kitzbühel (14) 16.00 Koło fortuny (1043) 16.35 Familiada 24 (2430) 17.15 Zakazany owoc (22) 18.00 Panorama 18.20 Va Banque 2 (168) 18.45 Zranione ptaki (90) 19.35 Barwy szczęścia (2626) 20.10 Pokonać siebie – film obyczajowy, Niemcy (2019); reż.: Markus Welter; wyk.: Susanne - Marie Wrage, Sarah Spale, Martin Rapold 21.55 Czas zapłaty – film fabularny, Wielka Brytania/USA (2013); reż.: Eran Creevy; wyk.: James McAvoy, Mark Strong, David Morrissey, Andrea Riseborough, Johnny Harris (dozwolone od lat 16) 23.45 Złodziejski kodeks – film fabularny, USA (2009); reż.: Mimi Leder; wyk.: Morgan Freeman, Antonio Banderas, Robert Forster (dozwolone od lat 16) 1.40 Zawsze tylko ty – film obyczajowy, USA (2009); reż.: Richard Loncraine; wyk.: Renee Zellweger, Kevin Bacon, Nick Stahl 3.40 Gomorra 2 (21) (dozwolone od lat 18) 4.35 Zakończenie dnia

TV POLONIA

6.10 Polonia 24 6.40 program rozrywkowy 7.00 Zrób to ze smakiem 7.30

Pytanie na śniadanie 10.35 Panorama 10.45 Pytanie na śniadanie 11.10 Nad Niemnem 11.30 Barwy szczęścia (2592) 12.00 Wiadomości 12.15 Życie nad rzeką (15/13) 13.05 Życie nad rozlewiskiem (6/13) 14.00 Polskie jednostki specjalne 15.00 Wiadomości 15.20 Bajki naszych rodziców: Reksio 15.40 Pomysłowy Dobromir (20/20) 16.00 Leśniczówka (377) 16.30 Barwy szczęścia (2592) 17.00 Teleexpress 17.20 Lekkie Kino Letnie: Przyłbice i kaptury (4/9) 18.20 Prasa donosi: Wypoczynek w II RP 18.30 Informacje kulturalne 18.50 Wilnoteka 19.10 W obiektywie Polonii 19.30 Wiadomości 20.05 Sport 20.10 Pogoda 20.15 Głina (4/25) (dozwolone od lat 16) 21.05 Głina (5/25) (dozwolone od lat 16) 22.05 Polonia 24 22.35 Kabaret. Super Show Dwójki 23.30 Leśniczówka (377) 0.00 Midnight News 0.35 Gra słów. Krzyżówka 1.00 Prasa donosi 1.10 W obiektywie Polonii 1.30 Powtórki programów

TELEWIZJA KRAKÓW

6.00 Poradnik zakupowy 6.15 Express regionów 6.20 Pogoda 6.30 Agrobiznes 6.45 Agropogoda 6.47 Rok w ogrodzie extra 7.00 Agrozomowa 7.10 Całkiem niezła historia 7.30 Ukraina: wojna – uchołdźcy – pomoc 7.45 Express regionów 8.01 Kwartet 8.30 Kryptonim MUZEUM 8.45 Spichlerz smaków 9.01 Ekspertyza 9.30 Moja historia 9.44 Tematy dnia 10.05 Głos regionów 10.35 Masz prawo 10.55 Działka na balkonie 11.15 Na tropie przypraw 11.45 Lato na RODOS 12.15 Gwiazdy od Szafy 12.30 Całkiem niezła historia 12.45 Express regionów 12.55 Agrobiznes extra 13.10 Agropogoda 13.15 Dzikie pszczoły (148) 14.30 Kronika dnia 14.39 Dzieła, arcydzieła 14.45 Express regionów 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Dla niesłyszących: Dobre historie 15.50 Przepis na dziś 16.00 Na tropie przypraw 16.30 Kronika dnia 16.42 Pogoda 16.45 Express regionów 16.50 Pogoda 17.00 Pogoda 17.02 Raport pogodowy 17.04 Małopolska na rowery 17.20 Turystyczna jazda 17.30 Dla niesłyszących: Telekurier 18.00 Pogoda 18.03 Niecodziennik 18.13 Czas pogodnej jesieni 18.30 Kronika 18.52 Kronika sportowa 18.56 Pogoda 18.59 Tematy dnia 19.10 Raport pogodowy 19.12 Kronika kulturalna 19.23 Moja historia 19.36 Prosto z lasu 19.50 Dzieła, arcydzieła 19.55 Pogoda 19.59 Raport pogodowy 20.03 Drugi dom 20.20 Przysięga (90) 21.10 Info Wilno 21.30 Kronika 21.44 Pogoda 21.46 Kronika sportowa 21.50 Studio Lotto 22.00 Dla niesłyszących: Dziennik regionów 22.15 Pogoda 22.18 Kryminalna Siódemka 22.30 Przyroda – wędka – przygoda 23.00 Echa dnia 23.25 Ocaleni (dozwolone od lat 16) 0.20 Kasta 0.45 Przymyk nadziei (85) 1.45 Przyroda – wędka – przygoda 2.10 Antenowe remanenty 2.20 Więzień miłości (242)

POLSAT

6.00 Nowy dzień 8.40 Malanowski i partnerzy (191, 192) – serial fabularno-dokumentalny 9.40 Sekrety rodziny – serial paradokumentały 10.40 Dlaczego ja? – serial paradokumentały 11.40 Gliniarze – serial paradokumentały 12.50 Wydarzenia 13.20 Interwencja – magazyn reporterów 13.40 Trudne sprawy – serial paradokumentały 14.40 Dlaczego ja? – serial paradokumentały 15.50 Wydarzenia, pogoda 16.15 Interwencja – magazyn reporterów 16.40 Gliniarze – serial paradokumentały 17.40 Sekrety rodziny – serial paradokumentały 18.50 Wydarzenia 19.25 Gość „Wydarzeń” 19.45 Sport, pogoda 20.00 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta – komedia romantyczna USA (2005) 22.30 Jak stracić chłopaka w 10 dni – komedia romantyczna USA/Niemcy (2003) 1.00 Przerwa techniczna

TVN 7

5.00 Szpital – serial paradokumentały 6.00 Papiery na szczęście (77, 78) – serial obyczajowy 7.05 Idealna niania 4 – reality show 7.50 Ukryta prawda (1039, 725, 726) – serial paradokumentały 10.50 Totalne remonty Szelągowskiej 4 – program rozrywkowy 11.50 Tajemnice miłości – serial paradokumentały 12.55 Opowieści małżeńskie – serial paradokumentały 13.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska – serial fabularno-dokumentalny 14.55 Rozwód. Walka o wszystko – serial paradokumentały 15.55 Ukryta prawda – serial paradokumentały 17.00 Tajemnice miłości – serial paradokumentały 18.00 Rozwód. Walka o wszystko – serial paradokumentały 19.00 Ukryta prawda – serial paradokumentały 20.00 Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski – komedia USA (1987) 21.55 Nagła śmierć – film sensacyjny USA (1995) 0.10 Prawdziwa jazda 2 – komedia sensacyjna USA (2016) 2.30 NOC Magii

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (73, 74) – serial sensacyjny 8.00 Nasz nowy dom – reality show 9.00 Pierwsza miłość – serial obyczajowy 9.50 Pierścionek z rubinem (28) – serial obyczajowy 10.55 Ryzykanci – reality show 11.55 Sędzia Judy (23–26) – reality show 13.55 STOP Drogówka – magazyn policyjny 15.55 Nowe sekrety sąsiadów (29, 30) – serial paradokumentały 16.55 Pierścionek z rubinem (29) – serial obyczajowy 19.00 Policjantki i policjanci (894) – serial obyczajowy 20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny – serial kryminalny 21.00 Modliszka – thriller Australia (2006) 23.20 Zabójcza głębia – thriller USA (2003) 1.00 Przerwa techniczna

PULS

6.00 Kobra – oddział specjalny (10, 2) – serial sensacyjny 8.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (512) – serial obyczajowy 9.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (295) – serial obyczajowy 10.00 Lombard. Życie pod zastaw (32) – serial obyczajowy 11.00 Reporterzy. Z życia wzięte – serial obyczajowy 12.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (296) – serial obyczajowy 13.00 Rodzinny interes 6 (255) – serial obyczajowy 14.00 Reporterzy. Z życia wzięte – serial obyczajowy 15.00 Prawdziwe motywy – serial paradokumentały 16.00 Rodzinny interes 6 (256) – serial obyczajowy 17.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (298) – serial obyczajowy 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (513, 514) – serial obyczajowy 20.00 Poznaj moich Spartan – komedia USA (2008) 21.25 Jeszcze raz – komedia romantyczna Polska (2008) 23.25 American Pie: Naga miła – komedia USA (2006) 1.35 Zobacz to!



POZIOMO: 6. odcień zielononiebieski, 9. krótkie spodnie, 10. spór, sprzeczka. 12. muchy w nosie, 13. uzdrowisko w Beskidzie Niskim nad Ropą, 14. rzymska szata, 18. na rogu Karmelickiej i Krupniczej, 19. „bibuła” w ZSRR, 20. stolica Chile, 22. słowo zastępcze używane dla złagodzenia siły wyrazu, 25. ptak z łąk i ugorów Eurazji lub łoś kozacki, 29. odslania szyję, ramiona i piersi, 30. za trzy grosze u Brechta, 31. marokańskie miasto nad Cieśniną Gibraltarską, 32. duży żaglowiec handlowy i wojenny z XVI i XVII wieku, 33. chroniony w Polsce płaz ogoniasty.

PIONOWO: 1. pochyła ściana wykopu, 2. cennik usług, 3. ziemie polskie pod zaborem austriackim, 4. niecodzienne osiągnięcie, 5. broń ręczna na palcach dłoni, 7. uszczerbek, 8. jesienny płaszcz, 11. wyga, 15. zastrzeżenie lub warunek w dokumencie prawnym, 16. efektowne kłamstwo, 17. gwałtowny wiatr na Saharze, 21. Republika Chińska, 23. 0,001 mm, 24. czarownica, 26. II Mocny, król saski na tronie polskim, 27. duch bojowy żołnierzy, 28. część morza odcięta przez mierzeję, 29. zielone pieniądze.

Rozwiązanie krzyżówki nr 27:

POZIOMO: 5. mediewista, 8. udział, 9. derby, 12. chaber, 13. gringo, 14. Chiny, 15. trwoga, 17. zamiar, 19. łożysko, 20. rarytas, 23. grymas, 25. matnia, 27. miedź, 28. sfinks, 30. slumsy, 31. ircha, 32. Niemen, 33. tautologia.

PIONOWO: 1. terier, 2. Białucha, 3. kwadrans, 4. pstrąg, 6. arywizm, 7. żdźbło, 10. sygnatariusz, 11. choreografia, 16. guśla, 18. aorta, 21. inicjator, 22. badminton, 24. mankiet, 26. truteń, 29. sacrum, 30. siemię.

• Niszczył urządzenia na pętli MPK, został ujęty przez strażników miejskich. 17-latek zdewastował tablicę informacyjną na pętli MPK. Dzięki szybkiej reakcji operatora monitoringu straży miejskiej i wysłanego patrolu, strażnicy ujęli sprawcę. Przed północą

**NA STRAŻY
MIASTA**

operator monitoringu zauważył młodego chłopaka, który będąc w towarzystwie dziewczyny niszczy tablicę informacyjną z wykazem linii i tras, a po chwili oddaje moc na znajdujący się na pętli biletomat. Gdy strażnicy pojawili się na miejscu, połamana tablica leżała na ziemi. Chłopak na widok patrolu zareagował bardzo nerwowo. Przeklinał, a po chwili zaczął uciekać. Został ujęty po krótkim pościgu i zakuty w kajdanki. W pewnym momencie pojawił się ojciec sprawcy, który jak się okazało od kilku godzin szukał syna. Wezwany patrol policji przejął dalsze postępowanie w tej sprawie. Dziewczyna, która okazała się być piętnastolatką, pozostała również pod opieką policji. O zdarzeniu poinformowano również inspektora MPK, który po przyjeździe na pętlę dokonał wstępnej oceny zdewastowanego mienia. Jednak dokładna wycena szkód będzie możliwa dopiero po przygotowaniu kompletnego kosztorysu.

• Uchwała krajobrazowa weszła w życie. 1 lipca zakończył się dwuletni okres na dostosowanie tablic i urządzeń reklamowych zgodnie z tzw. uchwałą krajobrazową. Przedsiębiorcy zainteresowani sytuowaniem reklam na terenie Krakowa mają obowiązek sprawdzać, jaka forma i gabaryt nośnika reklamowego są dozwolone w danej strefie. W związku z pojawiającymi się pytaniami, uruchomiona została dodatkowa infolinia telefoniczna: 12 616-81-23, która jest czynna od poniedziałku do piątku, w godz. 8.30–14.30.

• Pijany za kółkiem stwarzał niebezpieczeństwo na drodze. Mimo, iż w Polsce obowiązują restrykcyjne przepisy, nadal wiele osób zachowuje się nieodpowiedzialnie sprowadzając na siebie i innych niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia. O nietrzeźwym kierowcą, który nie utrzymywał właściwego toru jazdy poinformował patrol inny kierowca, który jechał za nim. Wskazał zielonego volkswagena wjeżdżającego w osiedle. Gdy strażnicy ruszyli za nim, mężczyzna parkował swój samochód przed blokiem. Strażniczka stanęła radiowozem tuż za nim blokując mu wyjazd, wysiadła i poprosiła mężczyznę o dokumenty. Stwierdził, że nie ma ich przy sobie i podał dane ustnie. W trakcie krótkiej wymiany zdań wyraził niechęć do niego alkohol. Po chwili przyjechał powiadomiony wcześniej patrol policji, który przejął dalsze czynności. Pomiar trzeźwości alkooholem wykazał prawie 2,5 promila. Mężczyzna został zatrzymany. (mp)

**BIURO
OGŁOSZEŃ**

Sekretariat redakcji

„Głosu” – NCK,

al. Jana Pawła II 232

TEL. 12 643-44-33

**Wypożyczymy Tanio
Sprzęt
Rehabilitacyjny**

oraz sprzęt służący do opieki nad osobami przewlekle chorymi czy w podeszłym wieku

Posiadamy m.in.:

- > łóżka szpitalne (hydrauliczne, sterowane pilotem)
- > materace antyodleżynowe, stojaki do kroplówek
 - > wózki inwalidzkie, fotele toaletowe
 - > chodziki, balkoniki, kule, laski

Pełny asortyment oraz zasady wynajmu na <https://tspkrakow.pl>

Kontakt:

**Towarzystwo Solidarnej Pomocy im. K. Fugla
Kraków Nowa Huta, ul. Ujastek 3, pawilon 0
Tel. 12-644-09-68, 12-290-41-91, 501-669-765
e-mail: tsp_kr@onet.pl**

Szanownej Pani
Elżbiecie Pyka
Prezes Zarządu Krakowskiego Związku
Emerytów Rencistów i Osób Niepełnosprawnych
z okazji urodzin
najserdeczniejsze życzenia,
dużo zdrowia, realizacji planów i marzeń
składają
seniorzy z Mistrzejowic
wdzięczni za wieloletnią działalność
zapewniającą im komfort i piękno w jesieni życia

Grażynie Michałowskiej
z okazji imienin życzenia zdrowia i wszelkiej pomyślności
składają
córka Sylwia z mężem i synem
oraz brat Sławomir z rodziną

Garmażeria



GARMAŻERIA (PRACOWNICY Z REST. "PIASTOWSKA")
OS. KAZIMIERZOWSKIE 22
(BAR MLECZNY obok LUDWIKA)
TEL. 606 205 558 lub 12 648 15 10

zapraszamy
do korzystania i zamawiania
pysznych wyrobów garmażeryjnych
bez konserwantów
STAŁYCH I NOWYCH KLIENTÓW

Catering

POLECA:
SZEROKI ASORTYMENT DAŃ

ZUPY:
ROSÓL Z MAKARONEM
KREM PIECZARKOWY, BROKUŁOWY, BOROWIKOWY
BARSZCZ CZERWONY
ŻUREK

DRUGIE DANIA:
POLEDWICZKI WIEPRZOWE NADZIEWANE ŻURAWINĄ
KIESZONKI Z DROBIU I SCHABU Z PIECZARKAMI W SOSIE NATURALNYM
KOPERTY Z DROBIU I WIEPRZOWINY
KOTLET DE VOLAILLE
ROLADKI DROBIOWE I SCHABOWE
CIEŁĘCINA PIECZONA
WARKOCZE MIĘSNE W SOSIE MYŚLIWSKIM

DODATKI:
SURÓWKI, SALATKI, KAPUSTA ZASMAŻANA, BURACZKI,

ZAKĄSKI ZIMNE:
GALARETKA DROBIOWA, SCHAB W GALARECIE, INDYK W MALADZE,
SŁONE BABECZKI DEKORACYJNE, MIĘSA PIECZONE, ŚLEDZIE, ŁOSOSIE

DESERY:
CIASTA I TORTY OKOLICZNOŚCIOWE



REALIZUJEMY PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE
WEDŁUG INDYWIDUALNYCH GUSTÓW KAŻDEGO KLIENTA.
NASZ ASORTYMENT UWZGLĘDNI DANIA DLA DZIECI, WEGAN
ZAPRASZAMY W GODZ. 10 - 18

WYJĄTKOWE HISTORIE POWSZECHNE. DOM KULTURY 2022

Historia 4



Spotkania w serii POTĘGA MA-RZEN, realizowane w ARTzonie Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida, to szereg warsztatów dedykowanych działaniom z zakresu edukacji kulturalnej w obszarach animacji filmowej, fotografii, muzyki, teatru i filmu, o walorach arteterapeutycznych, adresowanych do wszystkich grup wiekowych. Nie mogło zabraknąć tego rodzaju aktywności także podczas wakacji. Już w pierwszych tygodniach odpoczynku od szkolnych wyzwań zaprosiliśmy dzieci i młodszą młodzież na spotkania z niezwykle twórczym, artystycznym duetem – Martą i Cezarym Skrockimi z Teatru Chrzęszcz w Trzcinie, który poprowadził dla nas warsztaty teatralne i warsztaty animacji filmowej.

Punktem wyjścia tegorocznych warsztatów, zarówno tych teatralnych, jak i warsztatów animacji filmowej, były emocje. Pomyśleliśmy, że można

o nich mądrze rozmawiać wykorzystując ćwiczenia teatralne, a w sposób ciekawy pokazać je właśnie w filmie animowanym. W ten sposób udało się budować relacje, a jednocześnie przepracować wspólnie różne, trudniejsze przeżycia, na zasadzie takiej mimowolnej arteterapii – mówi Marta

Skrocka, prowadząca warsztaty. Na warsztatach animacji filmowej dzieci losowały po dwie karteczki, na których zapisane były emocje, zarówno te pozytywne, jak i negatywne. Pracowały w grupach. Zadaniem każdej z grup było opracowanie scenariusza, którego punktem wyjścia była pierwsza z

wylosowanych emocji, a zakończenie wymyślonej historii stanowiła druga. Wśród emocji, z którymi mierzyli się uczestnicy i uczestniczki warsztatów znalazły się też takie emocje jak groza, czy cierpienie. Być może z tego powodu pojawiło się w scenariuszach także kilka „drastycznych” rozwiązań. Bohaterowie tworzonych przez dzieci filmów przeżywają też ciężkie chwile, jednak najczęściej odbywa się to w sposób humorystyczny. Dzieci miały dużo kreatywnych pomysłów, w których znaleźć można było odniesienia do problemów dzisiejszego świata. Udało nam się pracować w zgranych zespołach, a gdy zaszła potrzeba wymieniać się rolami. Dzięki temu powstały ciekawe realizacje, które teraz zostaną poddane procesowi montażu – opowiada Marta Skrocka.

Powstałe na warsztatach animacji filmowej produkcje już niebawem będzie można zobaczyć na profilu ART-

zony Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida, na portalu społecznościowym Facebook.

Opracowanie: Małgorzata Hajto koordynatorka projektu WYJĄTKOWE HISTORIE POWSZECHNE. DOM KULTURY
* Tekst powstał w ramach projektu WYJĄTKOWE HISTORIE POWSZECHNE. DOM KULTURY. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury, Miasta Kraków oraz Rady Dzielnicy XVIII Nowa Huta.

** Organizator projektu: Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida w Krakowie.

*** Szczegółowe informacje: Małgorzata Hajto, koordynatorka projektu WYJĄTKOWE HISTORIE POWSZECHNE. DOM KULTURY, ARTzona Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4, Kraków, m.hajto@okn.edu.pl, tel. 12 644 38 98



Olimpiada Przedszkolaka

Jeszcze przed rozpoczęciem wakacji, w czerwcu, w Młodzieżowym Domu Kultury Fort 49 „Krzestawice” odbyła się Sportowa Olimpiada Przedszkolaka dla dzieci z terenu Dzielnicy XVII Miasta Krakowa Wzgórza Krzestawickie. W wydarzeniu wzięło udział 8 grup przedszkolnych z 4 placówek.

W sportowych zawodach uczestniczyły przedszkolaki z najstarszych grup na co dzień uczęszczające do Samorządowego Przedszkola nr 63, Samorządowego Przedszkola 111, Samorządowego Przedszkola 112 i Samorządowego Przedszkola 188. W wydarzeniu udział wzięło osiem drużyn z terenu Dzielnicy XVII. Przedszkolaki startowały w pięciu konkurencjach zawierających ćwiczenia na równowagę, celność, szybkość i skoczność. Zawody rozpoczęły się od rozgrzewki dla wszystkich uczestników. Później nastąpiło przywitanie grup i otwarcie

Olimpiady przez Barbarę Wolak – dyrektorkę MDK, która życzyła zawodnikom udanej zabawy, ponieważ w naszych zawodach nie chodziło o wyniki, ale ważniejsze było uczestnictwo,

wdrażanie do czynnego wypoczynku, zachęcanie do rozwijania sprawności działania, komunikowania się i integrowania się w grupie. Zawody dostarczyły dzieciom dużo emocji.



Na zakończenie wszyscy otrzymali medale oraz nagrody za udział w Olimpiadzie dla grup. Organizatorzy składają podziękowania dla wszystkich osób zaangażowanych w zorganizowanie i przeprowadzenie Olimpiady, wolontariuszy oraz dla uczestników za fantastyczną atmosferę i sportową rywalizację.

Wydarzenie odbyło się dzięki życzliwości Rady Dzielnicy XVII Wzgórza Krzestawickie, która wspiera Olimpiadę finansowo.

Organizatorem wydarzenia był Młodzieżowy Dom Kultury Fort 49 „Krzestawice”, os. Na Stoku 27b.

Fot. Zbigniew Zaczekowski





WWW.WODOCIĄGI.KRAKOW

W KRAKOWIE
PIJEMY WODĘ
Z KRANU!NASZE CODZIENNE NAWYKI MAJĄ WPŁYW
NA ILOŚĆ PLASTIKOWYCH ODPADÓW W ŚRODOWISKU.

ROBIMY KLIMAT POD ZMIANY! KAŻDEGO DNIA.

17 celów Zrównoważonego Rozwoju tworzy agendę 2030. 5 obszarów: ludzie, planeta, dobrobyt, pokój i partnerstwo wyznaczają jej kierunek. Dobre zdrowie i jakość życia to cel 3. Zapewnienie wszystkim ludziom w każdym wieku zdrowego życia oraz promowanie dobrobytu, to priorytet.

Wodociągi Miasta Krakowa dostarczają krakowianom najwyższej jakości wodę pitną, dbają tym samym o komfort życia mieszkańców miasta. Prowadzą również liczne działania mające na celu ochronę środowiska naturalnego i podnoszenie świadomości ekologicznej.

Przypominamy, że lipiec to miesiąc bez plastiku. Nasze codzienne nawyki mają wpływ na ilość plastikowych odpadów w środowisku, a tym samym na zanieczyszczenie wody i gleby.

Sięgajmy po kranowiankę! Bądźmy eko każdego dnia!

WODOCIĄGI
Miasta Krakowa

INFORMATOR HANDLOWO-USŁUGOWY

SŁUŻBY MIEJSKIE I LOKALNE

- Pogotowie Ratunkowe 999 (także N. Huta).
- Toksykologia 12 411 99-99.
- Straż Pożarna 998, 12 646-01-10.
- Policja 997.
- Policja Nowa Huta: os. Zgody (VIII KP) 12 61-52-910, os. Złotej Jesieni 11C (VII KP) 12 61-52-911, 12 615-33-19.
- Straż Miejska 986.
- Pogotowie gazowe 992.
- Pogotowie dźwigowe 12 644-23-08.
- Pogotowie c.o. 12 644-38-46.
- Wodociągi 12 648-28-61.
- Pogotowie ADREM (elektr., c.o., wod.-kan.-gaz) 12 644-19-69, 12 643-27-43. ADREM awarie poza budynkiem 12 644-12-10.
- Pogotowie elektryczne dla os. Oświecenia 12 647-05-65 w dni powszednie i 12 647-15-87 w dni świąteczne.
- Całodobowy telefon zaufania dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin 12 411-60-44.

MEDYCyna I ZDROWIE

- GABINET KARDIOLOGICZNY. Lek. med. Krzysztof Ideć, os. Hutnicze 10/3. Rejestracja: 12 357-36-12.
- KOMPLEKSOWE LECZENIE STOMATOLOGICZNE: leczenie kanałowe, protetyka, implanty. Kraków, os. Słoneczne 11, lokal U 1. Tel. 12 644 89 01, kom. 664 395 417. Pon.-pt. 9.00-19.00. www.bjb.net.pl.
- PRACOWNIA USG - LEK. MED. B. STĘPIEŃ - os. Handlowe 8, tel. 12 644-78-26 lub 696-047-450: badania jamy brzusznej, tarczycy. Czynna: poniedziałek 12.00-16.00 oraz środa i piątek 9.00-12.00.
- NAPRAWA PROTEZ ZĘBOWYCH. Wzmacnianie metalem. Tel. 608-205-981.

USŁUGI RÓŻNE

- TELEWIZOR ANTENY. Tel. 12-640-00-42, 609 586 881.
- USŁUGI SZKLARSKIE, oprawa obrazów, os. Jagiellońskie 19, Pawilon Handlowo-Usługowy koło kościoła ARKA (wejście z tyłu). Tel. 12 647-86-50, 504-552-197.
- PRZECHOWALNIA ROWERÓW (z możliwością przeglądu) i OPON (całoroczna). Plac targowy PIAST, paw. 3. Tel. 647-13-88, kom. 0502-730-087.
- SALON FRYZJERSKI „Dorota” (damski, męski, dzieci). Pl. Targowy „Piaś”, paw. 26, 27. Tel. 506-529-863.
- ZAKŁAD PIECZĄTKARSKO-GRAWERSKI, Adam Sroka, przeniesiony z os. Niepodległości do Borzęcina 797A. Aktualny tel. 14 68-46-756, e-mail: zaklad@odznaki.pl.
- ROWERY - sprzedaż, części, akcesoria, serwis, naprawy, komis, malowanie ram. FHU „Elmar”, plac targowy PIAST, paw. 3. Tel. 647-13-88, kom. 502-73-00-87.
- ANTEN MONTAŻ, naprawa telewizorów wszystkich typów u klienta. Tel. 12 640-00-41, 609-586-881.

POŚREDNICTWA NIERUCHOMOŚCI

- ARKADOM - NAJSKUTECZNIEJSZE BIURO NIERUCHOMOŚCI. Stowarzyszeni w MSPON, 3 licencje państwowe. Os. Jagiellońskie 19, koło kościoła Arka. Tel. 12 641-66-74; www.arkadom.pl.

BIURA KSIĘGOWO-PODATKOWE

- FUNDACJA WIĘCEJ SERCA. Usługi księgowe - pełny zakres - ceny do uzgodnienia. Os. Złotej Jesieni 15 B. lok. 2. Tel. 503-602-661.

BIURA TURYSTYCZNE

- BIURO TURYSTYCZNE Cerro Torre Szkoła Górską, al. Pokoju 82, 501 568 948, www.szkolagorska-cerrotorre.pl. Wyjazdy polskie i zagraniczne, górskie wyprawy, pilotaż i przewodnictwo wycieczek, obozy i kursy wspinaczkowe, szkolenia, kursy pierwszej pomocy. Oferta dla grup, szkół, firm, klientów indywidualnych.

USŁUGI MOTORYZACYJNE

- FIRMA AUTOKOMPUTER, Janina Walasek, ul. Makuszyńskiego 9 B. Tel. 12 644-18-80, 12 684-19-00 (01, 02), pon.-pt. 8.00-18.00. Badania techniczne pojazdów do 3,5 ton (przeglądy rejestracyjne): okresowe, zasilanych gazem, rejestrowanych po raz pierwszy za granicą, powypadkowych. Komputerowy system pomiaru i kontroli układów jezdnych samochodów osobowych i busów oraz ich regulacja. Komputerowy pomiar sprawności amortyzatorów. www.stacja-autokomputer.pl. E-mail: autokomputer@op.pl.
- AUTOMYJNIA I STUDIO DETAILINGU „SPŁASZ”. MYCIE RĘCZNE. Ul. Fatimska 6, tel. 644-72-39. Całodobowy parking.
- ZŁOMOWANIE samochodów, wystawianie zaświadczeń, transport. 12 681-01-41, 0605-100-845.

KWIACIARNIE

- KWIACIARNIA „KALINA”, os. Centrum D1, czynna od pn. do pt. w godz. 8-19, w soboty 8-17, w niedziele 9-15.
- KWIACIARNIA „CUPIDO”, pl. Targowy Bieńczyce 6, tel. 641-46-35. Czynna: pon.-sob. 6.00-19.00, niedziela 9.00-16.00. Zamówienia na telefon. Dowóz w obrębie Krakowa. Wieńce, wianki okolicznościowe, bukiety.

PRACOWNIE ZŁOTNICZE

- WYROBY ZŁOTE, SREBRNE. Naprawy. Grawerowanie. Skup złota i srebra. Upominki komunijne. Ceny producenta. Bieńczycki pl. Targowy 5. Tel. 12 685-53-80.

OGŁOSZENIA DROBNE

- ANTEN montaż, naprawa telewizorów u klienta. Tel. (12)640-00-42, 609-586-881.
- CZYSZCZENIE dywanów, tapicerki meblowej i samochodowej. Tel. 513-587-700.
- DOM sprzedam/zamienię. Tel. 606-918-243.
- DZIAŁKA, 48 a, w tym 10 a ogrodu, altana murowana, garaż. Tel. 602-485-398.
- LEADEC zatrudni pracowników do montażu opon oraz magazynierów. Praca w Kokotowie, 3 zmiany, wynagrodzenie od 5000 brutto. Zadzwoń 694-662-002 lub 694-446-358.
- RTV - telewizory - anteny - serwis profesjonalny od 1985 r. Tel. 609-719-072.
- TAPICER. Tel. 784-906-675.
- ZAWSZE aktualne. Zakład napraw telewizorów, montaż anten. Profesjonalnie, solidnie, tanio!

CORDIA B. KWIECINSKA
www.cordia.com.pl
os. Na Skarpie 24 os. Urocze 5
12 644-87-75, 512-179-466
KOMPLEKSOWE
USŁUGI POGRZEBOWE
TANIO - CAŁODOBOWO

MATEMATYKA
Tel. 507 869 805



OTWARTE W KAŻDĄ NIEDZIELĘ

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY HURT, DETAL HALA I, HALA II

UL. KRZYWDA 1, 30-710 KRAKÓW

Do wynajęcia lokale handlowe - tel. 602-15-30-88, 12 307-11-20

„Umiera się nie dlatego aby przestać żyć, lecz po to by żyć inaczej”
Paulo Coelho



ZAKŁADY POGRZEBOWE

Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych Sp. z o.o.

- ul. Rakowicka 35a. tel. 12/411-47-76, sob. 8.00-14.00
- ul. Reduty 1, tel. 12/411-35-26
- cm. Grębałow, tel. 12/645-31-61
- cm. Podgórze, tel. 12/656-55-11

Wszystkie punkty czynne od pon. do pt. od 7.30 do 15.30

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBOW
BEZGOTÓWKOWE ROZLICZANIE POGRZEBÓW

WWW.PUK.KRAKOW.PL

DYŻUR CAŁODOBOWY

ROWNIEŻ W NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel. 12/411-45-02,
12/411-45-04

NEKROLOGI I KONDOLENCJE

przyjmuje

Biuro Ogłoszeń

„Głosu - Tygodnika Nowohuckiego”

(al. Jana Pawła II 232 - NCK).

Tel. 12 643-44-33

RECEPTA NA ZDROWY SEN!

Bezsennosc stała się, niestety, codziennością i jedną z współczesnych plag. To kolejna choroba cywilizacyjna, którą określa się już jako epidemię. W ciągu ostatnich stu lat czas poświęcony na sen skrócił się o prawie dwie godziny. Nie inaczej jest w naszym kraju: Polacy są jednym z najbardziej dotkniętych bezsennością europejskich społeczeństw.

Prawie połowa rodaków cierpi na różne zaburzenia snu, choć jeszcze pod koniec ubiegłego wieku było to miewała 30 proc. Aktualnie bezsennosc stanowi trzecią najczęstszą przyczynę dolegliwości spośród schorzeń dotyczących układu nerwowego – po bólach głowy i zaburzeniach lękowych – z którymi pacjenci zgłaszają się do lekarzy.

– Jakość nocnego wypoczynku znacznie ucierpiała wskutek pandemii, która nasiliła zaburzenia okołodobowego rytmu snu i czuwania – mówił podczas jubileuszowej, XX Ogólnopolskiej Konferencji „Polka w Europie” prof. Adam Wichniak z III Kliniki Psychiatrycznej i Ośrodka Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Jako jedni z pierwszych zwrócili na to uwagę naukowcy z Chin. Jak pokazały ich badania, podczas pandemii koronawirusa ok. 70 proc. Chińczyków skarżyło się na pogorszenie jakości snu.

Inne badania pokazują, że na problemy ze snem uskarża się teraz 74 proc. Francuzów, przy czym 50 proc. z nich obserwuje u siebie znaczne nasilenie zaburzeń snu.

– W Polsce prowadzimy podobne badania – poinformował prof. Wichniak. – Spośród obserwowanych negatywnych zjawisk szczególnie niepokojąco narastają zaburzenia snu u młodzieży. Kiedyś były to sporadyczne przypadki, dziś problem staje się powszechny. Zmiana stylu życia związana z pandemią COVID-19 sprawiła, że

kłopoty ze snem wśród osób poniżej 35 lat życia są teraz częstsze, aniżeli w starszych grupach pacjentów. Nie zmieniło się natomiast to, że kobiety cierpią na bezsennosc częściej niż mężczyźni.

Zapotrzebowanie na sen nie jest jednakowe dla każdego. Nie zmienia to faktu, że statystycznie w łóżku spędzamy coraz mniej czasu, a zbyt krótki lub zaburzony sen nie daje potrzebnego organizmowi odpoczynku. Nie wszyscy zdajemy sobie sprawę, że sen jest jedną z podstawowych potrzeb naszego organizmu. Zaniedbując ją, narażamy organizm na liczne negatywne konsekwencje zdrowotne.

– Jedną z przyczyn zaburzeń snu jest rozregulowanie naszego rytmu okołodobowego. Prawidłowy rytm zapewnia właściwy przebieg procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie. Za tę cykliczność odpowiada nasz zegar biologiczny, zlokalizowany w przedniej części podwzgórza, w jądrach nadskrzyżowaniowych – wyjaśnił ekspert.

Zegar biologiczny dyktuje, kiedy powinniśmy być aktywni, a kiedy należy kłaść się spać. W ten sposób wyznacza pory i związane z nimi tryby funkcjonowania naszego organizmu. Takie zróżnicowanie jest niezbędne, by organizm mógł sprawnie przeprowadzać wszystkie potrzebne procesy. Dlatego też zaburzenia rytmu okołodobowego, zwłaszcza długotrwałe, prowadzą do różnorodnych zmian chorobowych.

★★★

Najważniejszym czynnikiem oddziałującym na rytm okołodobowy i swobodnym dyrygentem jest światło – jego udział w tym zakresie wynosi ok. 70 proc. Docierając do siatkówki oka, światło wywołuje szereg reakcji różniących się w zależności od jego rodzaju, a także pory dnia. Najsilniej wpływa na rytm okołodobowy światło niebieskie, emitowane przez monitory telewizorów, komputerów i inne urządzenia elektroniczne. Działanie fal świetlnych jest ściśle związane z melatoniną, nazywaną hormonem ciemności. Melatonina jest bowiem wydzielana wtedy, gdy jest ciemno, czyli w godzinach nocnych (od około godziny 21.00 do 7.00 rano).

Melatonina to neurohormon produkowany głównie w szyszynce. Kiedy nasi przodkowie kończyli aktywność wraz z nastaniem zmroku, a wstawali o świcie, produkcja melatoniny w ich organizmach była dostosowana do trybu życia, co gwarantowało zdrowy sen. Współcześnie jednak często pracujemy w „nienaturalnych” dla zegara biologicznego godzinach nocnych, korzystając przy tym z urządzeń emitujących światło niebieskie. W efekcie wydzielanie melatoniny zostaje zakłócone, co prowadzi do problemów z zasypianiem, zaburzeń jakości snu, a nawet do bezsennosci. Ponadto, produkcja melatoniny spada wraz z wiekiem, dlatego wspomniane problemy dotyczą zwłaszcza osób po 55. roku życia.

★★★

– Wiele osób doświadczających problemów ze snem wybiera najprostszą, ale zarazem bardzo ryzykowną rozwiązanie – sięgają po tabletkę na sen. Z badań wykonanych we Francji wynika, że w ciągu ostatnich 12 miesie-

cy z powodu bezsennosci tabletki przyjmowało ok. 16 proc. Francuzów, czyli około 2 razy więcej niż przed rozpoczęciem się pandemii. Nie tędy droga – zwraca uwagę prof. Wichniak. – Łatwo przyjmować tabletki nasenne, ale zdecydowanie trudniej się od nich potem odzwyczaić. Zwłaszcza tym, którzy wolniej metabolizują leki, czyli w szczególności osoby starsze. Przy przedłużających się zaburzeniach snu należy udać się do lekarza, który przeprowadzi dokładny wywiad, aby ustalić przyczyny tych zaburzeń. Konieczna może okazać się konsultacja z lekarzem określonej specjalności – jeśli pojawi się podejrzenie, że przyczyną problemów może być jakaś konkretna choroba.

Oznacza to, że leczenie zaburzeń snu powinno być dostosowane indywidualnie do pacjenta. Jest to tzw. leczenie spersonalizowane, uwzględniające wiele czynników, takich jak m. in. wiek chorego, styl życia, dietę, aktywność fizyczną. W terapii każdorazowo zalecane jest natomiast prowadzenie chronobiologicznego dziennika snu, a w przypadku stwierdzenia zaburzeń rytmu okołodobowego snu ogromnym wsparciem jest melatonina.

Praca wieczorem i nocą przy sztucznym oświetleniu, niska ekspozycja na światło słoneczne w ciągu dnia, brak aktywności fizycznej, praca zmianowa, stres – wszystko to sprawia, że zaburzenia rytmu snu i czuwania należą dziś do najczęstszych problemów zdrowotnych. Jak jednak podkreśla prof. Wichniak, można i należy im przeciwdziałać!

(f, Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia)

Zdrowie i uroda

CitoReh
Dietetyka

Dietetyka online:

porady przez Internet
pod adresem: www.citoreh.pl

Dietetyka stacjonarna:

porady stacjonarne,
analizy i pomiary
komputerowe zawartości
tłuszczu, masy mięśniowej
i wody w organizmie.

Prosimy o telefoniczne
lub mailowe
uzgodnienie terminu wizyty!

Os. Złotej Jesieni 2,
31-826 Kraków
(pok. 222, II piętro)

Tel.

12 641 65 14

lub 696 999 958

e-mail: dietetyka@citoreh.pl
<http://www.citoreh.pl>

PRACOWNIA
RENTGENOWSKA

Wykonujemy zdjęcia:

- kręgosłupa
 - klatki piersiowej
 - kostne, zębów
- i panoramiczne zębów

os. Urocze 2

Tel. 12 644-92-82



Zdrowie i uroda • Zdrowie i uroda • Zdrowie i uroda

OD 5 LAT DLA NOWEJ HUTY

Obchodzący w tym roku piątą rocznicę powołania Zarząd Inwestycji Miejskich w Krakowie jest realizatorem kilkunastu zadań na terenie Nowej Huty. Są wśród nich budynki użyteczności publicznej, mieszkania, ulice. Klub „Zakole” w Kantorowicach służy społeczności lokalnej od 2018 roku. Nowa remiza w Kościelnikach została otwarta w 2019 roku. 165 mieszkań komunalnych oddano lokatorom do użytku w 2020 roku, a zmodernizowana ul. Klasztorna została oddana mieszkańcom i zmotoryzowanym od lutego tego roku.

Klub Kultury „Zakole”: pasywny budynek dla aktywnej społeczności Kantorowic

Oddany do użytku latem 2018 roku budynek Klubu Zakole cieszy się nie tylko atrakcyjną i nowoczesną bryłą. Obiekt doskonale wpisuje się w otoczenie założonego przez mieszkańców ogrodu społecznego. Budynek powstał w technologii pasywnej, co oznacza, że ma wysoki komfort termiczny przy wyjątkowo niskim zapotrzebowaniu na energię cieplną. Co więcej, został tak zaprojektowany w terenie, by nie kolidował z zielenią. Dzięki temu, w ramach przygotowań nie było konieczności usuwania drzew.

Pasywny klub służy z powodzeniem aktywnej społeczności lokalnej nowohuckich Kantorowic. Ma ona do dyspozycji zarówno dużą salę wielofunkcyjną, jak i mniejsze pomieszczenia przeznaczone na zajęcia.

Prace budowlane rozpoczęły się wiosną 2017 roku, a budynek klubu został oddany do użytkowania i przekazany operatorowi 31 sierpnia 2018 roku. Wartość kontraktu z wykonawcą – firmą MURKRAK Sp. z o.o. – wynosi blisko 2,3 mln zł.

Nowa remiza w Kościelnikach: w trosce o bezpieczeństwo mieszkańców

W 2019 roku do nowej siedziby przenieśli się strażacy z nowohuckich Kościelnik. Nowoczesna remiza została wybudowana przez firmę MURKRAK Sp. z o.o. na zlecenie Zarządu Inwestycji Miejskich za kwotę ok. 3,5 mln zł.

W kameralnym, ale widocznym z odległości – jak przystało na remizę strażacką – budynku wygospodarowano przestrzeń na garaż dla wozów strażackich, salę ćwiczeń, pomieszczenia biurowe oraz zaplecze sanitarne.

Budowa nowej siedziby dla strażaków – ochotników z Kościelnik trwała od jesieni 2017 roku. Zaczęto od oczyszczenia terenu: rozebrany został murowany barak, blaszana wiata i garaż. Rozpoczęto roboty ziemne, a teren przygotowano pod wykonanie fundamentów. Od wiosny 2018 wykonawca ruszył z zasadniczymi pracami fundamentowymi. Następnie stawiane były kolejne ściany elewacyjne budynku oraz ścianki działowe. W czerwcu 2018 roku rozpoczęła się montaż więźby dachowej, a następnie układanie dachu, a na wieży strażniczej położono już tynk. Zaraz potem wykonawca zamontował okna, drzwi i bramy garażowe. Realizacja zadania zakończyła się w sierpniu 2019 r., a niedługo potem budynek został odebrany przez Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego.

Ulica Wańkowicza: 165 mieszkań w otoczeniu zieleni

W przypadku tej inwestycji, hasło #BudujemyDlaMieszkańców, którym czasem posługuje się ZIM, nabiera szczególnego znaczenia. Jesienią 2020 roku zostało oddanych do użytku 165 mieszkań komunalnych przy ul. Wańkowicza.

Osiedle niby takie jak wiele innych projektów mieszkaniowych, ale jakże odmienne. Po pierwsze – budowane przez Zarząd Inwestycji Miejskich mieszkania są od razu gotowe do zasiedlenia: ściany są pomalowane, panele w pokojach ułożone, łazienki wyposażone w podstawowe sprzęty – w tym specjalne uchwyty dla osób z niepełnosprawnością ruchową, w kuchniach są zlewy i kuchenki elektryczne z piekarnikiem. Nic tylko się wprowadzać.



Zarząd Inwestycji Miejskich w Krakowie

Tym co odróżnia osiedle komunalne Wańkowicza od innych projektów mieszkaniowych jest też bryła kameralnych budynków nawiązujących do okolicznej zabudowy. A także mnóstwo zieleni wokół – aż 44 proc. terenu inwestycji to zieleni urządzonej.

W siedmiu budynkach do dyspozycji jest 165 lokali mieszkalnych o łącznej powierzchni użytkowej ok. 6 900 m², w tym: 14 mieszkań jednopokojowych z aneksem kuchennym, 82 mieszkań jednopokojowych z oddzielną kuchnią, 49 mieszkań dwupokojowych oraz 20 mieszkań trzypokojowych. Zagospodarowany został również teren wokół wykonanych budynków, powstała nowa droga publiczna. W ramach osiedla jest też 97 miejsc postojowych, w tym 9 dla osób niepełnosprawnych.

Ważnym elementem ogólnodostępnej infrastruktury jest plac zabaw dla dzieci o powierzchni ok. 180 m kw. Jest tam m.in. zjeżdżalnia z drabinką, dwa zestawy huśtawek, a także piaskownica i ławki.

Wykonawcą zadania była firma P.B. DOMBUD S.A. z siedzibą w Katowicach. Wartość kontraktu wraz z układem drogowym to 30 mln zł.

Nowa Klasztorna: ciszej, bezpieczniej

Ten, kto mieszka przy Klasztornej, albo z niej tylko korzysta, wie jak jeszcze do niedawna wyglądała ta nowohucka ulica – dziurawy, pofalowany asfalt, krzywe chodniki, a do tego zalewane okoliczne posesje przy bardziej intensywnych opadach deszczu.

Na szczęście te niedogodności się skończyły – od 25 lutego tego roku z rozbudowanej ulicy Klasztornej na odcinku od Żaglowej do ronda przy moście Wanda mogą już korzystać nie tylko mieszkańcy i klienci sklepów, ale też wszyscy użytkownicy. Komfort podróżowania samochodem ułatwia nowy równy asfalt, piesi mają wreszcie porządne chodniki, a sąsiedzi – dzięki ekranom akustycznym, nie słyszą już tak bardzo ryku silników. Do tego, przed przejściami dla pieszych wybudowano specjalne wyniesienia, przez co poprawiło się bezpieczeństwo pieszych. Większość najbardziej skomplikowanych prac kryje się jednak pod świeżą farbą i asfaltem. Drogowcy musieli wymienić wszystkie istniejące znajdujące się pod ziemią. Na tym nie koniec. Od podstaw wybudowano kanalizację sanitarną i deszczową. Perłą w koronie tej drugiej jest zbiornik retencyjny. Zmieści tyle wody co w dwóch 25-metrowych basenach. Dzięki niemu zwiększyło się bezpieczeństwo powodziowe całej okolicy. Zyskały też przecznice Klasztornej. Wyremontowano fragmenty Żaglowej, Odmętowej, Jutrzyńskiej, Stare Wiślicko, Zbyszka z Bogdańca, Michała Hutnika i Syrachowskiej. W sumie położono nowy asfalt na trzystu metrach tych ulic.

Koszt inwestycji, której wykonawcą była firma INSTBUD z Gdowa to ponad 25 mln zł – część środków pochodzi z budżetu Wodociągów Miasta Krakowa, a także z rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych.

Do druku przygotował:
Marcin Pietrzyk

Fot. z archiwum Zarządu Inwestycji Miejskich w Krakowie



Klub „Zakole” Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta w Kantorowicach.



Remiza OSP w Kościelnikach.



Osiedle Wańkowicza.



Wyremontowana ul. Klasztorna.



F.H.U. "ELMAR" s.c.

rowery

SPRZEDAŻ • SERWIS • KOMIS
CZĘŚCI I AKCESORIA ROWEROWE

31-625 Kraków, os. Piastów 60 A, paw. 3, Plac Targowy "PIAST"

tel. 12 647 13 88
kom. 502 730 087

www.elmar.interial.pl
www.elmar-rowery.pl

elmar@interial.pl
sklep@elmar-rowery.pl



Zaufaj gwiazdom, zwłaszcza tym, które Ci sprzyjają

HOROSKOP

BARAN (21 III–20 IV). Nadszedł czas twórczego działania. Teraz doskonale poradzisz sobie z najbardziej zawiłymi zadaniami. Zyskujesz coraz więcej zainteresowania w środowisku. Twoje nadzieje realizują się, i to w dobrym stylu.

BYK (21 IV–20 V). Masz możliwość zarobienia wcześniej czy później większej gotówki, w zależności oczywiście od włożonego wysiłku i starań. Będziesz więc w stanie wybrnąć z wielu zobowiązań finansowych i ewentualnych długów.

BLIŹNIĘTA (21 V–21 VI). Stawiasz na edukację. Uważasz, że to najpewniejsza droga do sukcesu zawodowego. Z zapałem rozpoczniesz kurs językowy i bardzo przyło-

żysz się do nauki. Będziesz teraz wyjątkowo zajęтым człowiekiem.

RAK (22 VI–22 VII). Wyjdiesz obronną ręką z rodzinnych kłopotów. Umiejętnie wyciszysz spory i zdecydowanie poprawi się nastroj, na czym tak bardzo Ci zależało. Będą warunki do spokojnego zaplanowania zaległego urlopu.

LEW (23 VII–22 VIII). Jest szansa na poprawę Twojej sytuacji w firmie. Cieszysz się dobrą opinią i ten fakt może mieć bezcenne znaczenie przy ocenie i planowanym nagradzaniu pracowników. W każdym razie będziesz mieć powody do satysfakcji.

PANNA (23 VIII–22 IX). Twój organizm dopomina się chwili wytchnienia, jakiegoś odprężającego relaksu, bo denerwujesz się nawet z błażych powodów. W najbliższym czasie będziesz rozważać sprawę dalszej kariery zawodowej.

WAGA (23 IX–22 X). Dobry czas na uporządkowanie spraw finansowych. Wprawdzie nie będziesz w pełni usatysfakcjonowany, ale większość rzeczy ułoży się po Twojej myśli. Możesz spokojnie zabrać się do codziennych obowiązków.

SKORPION (23 X–22 XI). Zagraj, jak to się mówi, w otwarte karty. Zrezygnuj z zakulisowych gier, bo to zwykle ma nieprzewidywalny finał. Warto też, by w chłodne dni, zadbać znacznie więcej o szlachetne zdrowie.

STRZELEC (23 XI–21 XII). Lubisz marzyć i wierzyć w święcie, że sukcesy zaczynają się od marzeń. Nie przesadzaj jednak, nie odrywaj się od realnej rzeczywistości, czyli od problemów zawodo-

wych, społecznych, od których nie da się uciec.

KOZIOROŻEC (22 XII–19 I). W kwestiach zawodowych możesz liczyć na protekcję wpływowej, przyjaznej Ci osoby. Będziesz rozważać także ten fakt w przypadku ewentualnej zmiany miejsca pracy. Cenisz to sobie i wierzysz w przychylność losu.

WODNIK (20 I–18 II). Zapowiada się wspaniały tydzień w gronie kobiet, oprócz tych mających duże poczucie humoru. Spędzisz więc ciekawie, towarzysko pierwsze dni grudnia, w czym nie przeszkodzi Ci nawet zmienna pogoda.

RYBY (19 II–20 III). Analizujesz to, co było, minęło, i w ogóle zastanawiasz się nad meandrami życia. Znajdziesz do tych rozważań bratnią duszę i przegawędziecie wspólnie niejedną wieczór. Bardzo sobie cenisz takie dyskusje.

SAMANTA

Danie à la Kmita

PIEROGI Z JAGODAMI

Składniki: 750 ml jagód, kilogram mąki, szklanka ciepłej wody, szczypta soli, 4 łyżki cukru, cukier i kwaśna śmietana do podania.

Mąkę przesiej, dodaj szczyptę soli. Stopniowo dodawaj wodę i wyrabiaj ciasto, aż będzie sprężyste. Odstaw pod przykryciem na 20 minut. Jagody przebiez, oplucz i osusz. Zasyp je cukrem. Następnie przełóż ciasto na stolnicę i rozwałkuj. Wykrój z niego krążki na pierożki, np. za pomocą kubka. Możesz też odrywać małe kawałki, formować kulki i rozwałkować na placki. Każdy z nich nadziej jagodami i zlep. Gotuj pierogi w osolonym wrzątku, aż wypłyną na powierzchnię (około 3 minut).



Sentencja tygodnia

Przebaczyć to wypuścić więźnia na wolność i odkryć, że tym więźniem byłeś ty.

Lewis B. Smedes

§ Akta sprawy... Znakowanie ofiar

Rokrocznie w okresie wakacji zaczyna się czas wzmógłnych włamań do krakowskich mieszkań. Czasy pandemii trochę to przyhamowały, ale ten rok jest już inny. Zmieniły się także sposoby typowania i przygotowania do tego procederu samych przestępców. Policjanci alarmują, że często obserwują oni bloki czy kamienice i wchodząc do nich pod rozmaitym pozorem „znakują” lokale, w których ich zdaniem od pewnego czasu nikogo nie ma. Gdy „swoiste” symbole nie znikają, szybko dokonują włamań i kradzieży. Niekiedy dość opłacalnych, bowiem z niektórych domostw zniknęły przechowywane oszczędności czy biżuteria o wielotysięcznej wartości.

Przypadki działania metodą na tzw. wnuczka, zastąpiła ta na „policjanta”. I ona nadal doskonale się sprawdza w przypadku wielu starszych osób. Niedawno na jednym z krakowskich osiedli kobieta przez okno wyrzuciła mężczyźnie podszywającemu się pod funkcjonariusza Centralnego Biura Śledczego blisko 40000 zł. Jak więc widać, proceder bywa opłacalny, a świadomość społeczeństwa nadal dość niska.

Kiedy miesiąc temu lokatorka jednego z nowohuckich bloków zauważyła przy dzwonku do drzwi wejściowych, jakieś bagroły, mogła najwyżej pomstować na wandalach. Miała to zgłosić administracji spółdzielni, ale akurat źle się czuła i zapomniała. Sąsiadka jej zrobiła zakupy, a ona sama mogła odpoczywać w domowych pieleszach. Tym bardziej, że pogoda bynajmniej nie zachęcała do wychodzenia z domu.

Jakież było jej zaskoczenie, gdy siedząc w pokoju, nagle usłyszała jakieś dźwięki przy jej drzwiach. Natychmiast wstała i przez wizjer zobaczyła, dwóch osobników majstrujących przy zamkach. Z

impetem otworzyła drzwi i zapytała, co tutaj robią. Zaskoczony osobnik coś zaczął mówić o tym, że chyba pomylili mieszkania. I obaj szybciuśko się zmyli. Mimo choroby 77-letnia mieszkanka zapytała sąsiadów, czy nie zlecali jakiś ślusarskich prac i kiedy otrzymała odpowiedź negatywną, zdecydowała się poinformować policję. I bardzo dobrze zrobiła, bo dowiedziała się, że ów znak, to mieszkanie wytypowane do włamania. Czasami złodzieje także stosują inny sposób, rozsypując drobne monety na wycieraczkę. Aby ktoś je ewentualnie zebrał i dał im do zrozumienia, że mieszkanie jest zasiedlone.

Z kolei 62-letnia Janina M. zbagatelizowała kreskę wykonaną olówkiem przy jej wizjerze. Tym bardziej, że planowała za kilka dni po powrocie z wakacyjnej podróży mycie drzwi od strony klatki schodowej. Gdy wróciła, mieszkanie było kompletnie splądrowane. Zniknęły nie tylko urządzenia typu telewizor i laptop, ale również biżuteria. A co najbardziej bolesne - plastikowe pudełko po pastylkach do zmywarki, gdzie pani M. przechowywała 5000 dolarów. Schowane na tzw. czarną godzinę w szafce pod zlewem. W sumie jej straty przekroczyły 35 tys. złotych. A niki z sąsiadów niczego niepokojącego nie zauważył.

Podobnie stało się w mieszkaniu 84-letniego Kazimierza O. Który w lutym, po tym jak wybuchła wojna na Ukrainie, niepewny swej przyszłości i stabilności finansowej banków, wypłacił ponad 25 tys. zł z lokat bankowych. Nie dostrzegł bagroł przy swoim dzwonku do drzwi i gdy był u swojej córki cały dzień, stracił wszystkie te pieniądze. Podobnie, jak pani Janina M. chowając je w miejscu najbardziej typowym i doskonale znanym złodziejom. To znaczy w pojemniku z napisem mąka w szafce kuchennej.

Policjanci apelują, spółdzielnie starają się ostrzegać, niestety nadal wiele osób bagatelizuje sobie to wszystko. Tracąc dorobek życia lub oszczędności. Nie zdając sobie sprawy, iż złapanie sprawców jest dość utrudnione, a tym bardziej odzyskanie pieniędzy. Bo te najczęstszą już nigdy nie wracają do ich właścicieli. Przystępcom ułatwiają też nieuczciwy proceder stare zamki z tzw. ząbkami, pozwalające na zastosowanie wytrychów i błyskawiczne pokonanie zabezpieczeń

(mar)

Nauczycielka pyta Jasia:
– Kiedy używamy wielkich liter?
– Wielkich liter używamy wtedy, kiedy mamy słaby wzrok – odpowiada Jasio.

★★★

Józek, stary wędkarz, chce zaprosić Staśka na ryby:

– Stasiu jedź ze mną w sobotę na ryby.
– Józek, ale co ty mi proponujesz, przecież ja nigdy w życiu żadnej ryby nie złowiłem, bo nie umiem...

– A co tu umieć? Nalewasz i pijesz.

★★★

Co prawdziwa kobieta potrafi zrobić z niczego?

– Zupę i awanturę.

★★★

Kobieta modli się:

Panie Boże proszę Cię o mądrość, żebym mogła zrozumieć swojego mężczyznę, o miłość bym mogła mu przebaczyć, o cierpliwość bym mogła znieść jego humory.

Nie proszę Cię o siłę, bo wtedy bym go zabiła!

★★★

Szef wchodzi do pomieszczenia i przedzierając się przez kłęby dymu, wrzeszczy:

– Ile razy mówiłem, żeby nie palić w pracy!
Na co jeden z pracowników, plując na podłogę:

– A kto tu pracuje?

★★★

Na lekcji fizyki nauczyciel pyta Jasia:

– Co to jest litr?
– To samo co kilogram, tylko na mokro, proszę pana.

i Kredyty

KREDYTY • POŻYCZKI • CHWIŁOWKI

ODDŁUŻANIE ZWROTY PROWIZJI

tel. 531 765 328, 694 018 498

Kraków, ul. Miechowity 21A

dojeżdżamy do klienta

Kraków

NH FEST

LATO W MIEŚCIE
NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

TANIEC
TEATR
MUZYKA
SZTUKI WIZUALNE
CHILLOUT

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

nhfest.pl