

GŁOS

TYGODNIK NOWOHUCKI

Piknik na al. Róż

→ str. 2

Niedawno al. Róż została oddana mieszkańcom w nowym wydaniu. Nowohucianie dziękują za fajny piknik i pytają: „kiedy będzie następny”?

Bądź EKO i pij kranowiankę → str. 7

Akcja Koppe → str. 8

Hutnik ma grać ofensywnie → str. 10

W Przylasku Rusieckim

→ str. 2

Tereny rekreacyjne są udostępniane całą dobę, a kąpielisko strzeżone jest otwarte w godz. 10-18.

REKLAMA

TRADYCYJNE WĘDLINY

Józef Aksamit zaprasza
do sklepu
„Rarytasek”
na os. Hutniczym 3

Zapraszam na zakupy!

Wędliny u Józefa



REKLAMA

F.H.U. „ELMAR”
Pl. Targowy „Piast”, paw. 3 (os. Piastów 60A)
ROWERY:
SPRZEDAŻ | KOMIS | CZĘŚCI | AKCESORIA | SERWIS

Niedaleko Nowej Huty
w atrakcyjnym terenie
obok Puszczy Niepo-
tomickiej są piękne
tereny rekreacyjne...



NA BOBROWYM ROZLEWISKU

str. 3

REKLAMA

Santander
CONSUMER BANK

10x0%

raty
10x0%

SPRAWDŹ

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.
Skład Marcin Świątkowski
Druk: POLSKA PRESS Sp. z o.o., Oddział
Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec
Nr indeksu: 358835. ISSN: 1231-8582.
Redakcja nie bierze odpowiedzialności za treść
zamieszczanych ogłoszeń.



TOMEX

Zapraszamy na
zakupy do Centrum
Handlowego TOMEX!

MODA I REGIONALNE PRODUKTY I LOKALNA SPOŁECZNOŚĆ

facebook.com/tomex.krakow

SKLEP ZABAWKOWO
-PAPIERNICZY

„PAPIRUS” ZAPRASZA
do nowej siedziby na pl. Targowym
„Piast” (paw. 20, 21, 22)

WIELKI POWRÓT DO STAŁYCH KLIENTÓW
(DAWNIEJ OS. BOHATERÓW WRZEŚNIA)

Sklep czynny:
pon-pt. 10:00-19:00,
sb. 10:00-14:00

ARTYKUŁY PAPIERNICZE I ZABAWKI, PIECZĄTKI,
WIZYTÓWKI, TERMONADRUKI, GRAWEROWANIE

PIKNIK NA AL. RÓŻ

Niedawno al. Róż została oddana mieszkańcom w nowym wydaniu. Jest tu zielono i pachną różę o czym pisaliśmy w ub. tygodniu. Po raz pierwszy natomiast Urząd Miasta zorganizował tutaj Piknik. W sobotę 15 bm. w godzinach od 12 do 18 odbyło się szereg ciekawych imprez. Na szczęście pozostawiono trochę miejsca tak aby postawić namioty i uruchomić różne atrakcje.



Na Pikniku nie tylko było klasyczne atrakcje w postaci strefy gastronomicznej z wata cukrową i popcornem, bungee i

kolejką dla dzieci, balonowych zwierzków, a wielką popularnością cieszył się roll bar z zimną wodą prosto z kranu przygotowany przez Wodociągi Krakowskie. Zainteresowaniem cieszyły się pokazy pomocy medycznej. Wiele osób skorzystało ze spacerów po al. Róż przygotowanych przez Muzeum Historyczne. Piknik miał charakter edukacyjny i dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko popularyzujące budżet obywatelski. Ośrodek Kultury CK Norwida przygotował warsztaty ogrodnicze, malowanie toreb lnianych, książkowe publikacje o Nowej Hucie, a także warsztaty kreatywnego recyklingu. Odbyły się także inne warsztaty i pokazy jak sadzenie róż, czy ozdabianie doniczek, a nawet produkcja energii siłą własnych mięśni przygotowana przez Holding Krakowski. Nowohucianie dziękują za fajny piknik i już pytają kiedy odbędzie się następny?

(mp) Fot. autor

DYŻUR W GŁOSIE

Z dziennikarzami można kontaktować się za pomocą poczty e-mail.

Redaktorka Agnieszka Łoś.

Adres e-mail: gmh@o2.pl



W PRZYLASKU RUSIECKIM

Już od 1 czerwca br. zostało otwarte strzeżone kąpielisko i tereny rekreacyjne w Przylasku Rusieckim. Obecnie na trzy lata jego operatorem została firma Aloha Park, którą kieruje Łukasz Knysak.

Po wykonanej tutaj modernizacji terenu przez spółkę Nowa Huta Przyszłości jest tu atrakcyjny do wypoczynku. Do dyspozycji wypoczywających jest kąpielisko strzeżone w godzinach od 10 do 18. Wypożyczalnia sprzętu pływającego w postaci rowerów wodnych, kajaków i pływających desek zwanych supami. Atrakcją jest wake board czyli pływanie na desce za wyciągarką. Oczywiście jest duża oferta gastronomiczna z fast foodami, napojami i lodami. Wypoczywający mają do dyspozycji toalety i prysznic.

Tereny rekreacyjne są udostępniane 24 godziny na dobę. Jednak wjazd samochodem osobowym na parking w godzinach od 7 do 16 kosztuje 30 zł, a w godzinach od 16 do 21 - 20 zł. Jest jedynie ok. 15 miejsc na bezpłatnym parkingu dla rodzin wielodzietnych i 6 miejsc dla inwalidów. Znajdu-

je się tutaj stacja ładowania dla samochodów elektrycznych. Kąpielisko jest strzeżone przez 2 ratowników, gdy byłem w minioną sobotę przez panów Michałów, którzy zapewnili mnie, że woda jest czysta sprawdzana przez San-Epid i ciepła, w tym dniu miała 21 st. C. Do tej pory nie było żadnych niebezpiecznych zdarzeń na kąpielisku. Ratownicy do dyspozycji mają łódkę, apteczkę i butlę z tlenem.

Obok jest wypożyczalnia sprzętu i za 50 zł można wypożyczyć sprzęt pływający na godzinę otrzymując kamizelkę ratunkową. Tutaj też można wykupić wejście na wodny tor przeszkód składający się z dmuchanego pływającego sprzętu płacąc 30 zł za 30 minut ewentualnie dopłacając po 10 zł za każde następne 15 minut. Można też wykupić abonament na cały dzień za 150 zł. Niewątpliwą atrakcją jest moż-

liwość pływania na desce za wyciągarką czyli sport zwany z angielska wake board. Sesja 15 minutowa kosztuje 50 zł. Można także skorzystać z szybkiego kursu pływania płacąc za 20 minut 60 zł. Taki kurs mogą odbywać także dzieci od 6 roku życia. Jak rozmawiałem z prowadzącym to stanowisko jest rozważna możliwość przeprowadzenia mistrzostw Przylasku Rusieckiego w tej dyscyplinie.

Do Przylasku Rusieckiego można dojechać na rowerze lub autobusem komunikacji miejskiej linią rekreacyjną LR 2 z dworca w Czyżynach oraz 141 z pętli w Pleszowie. Wówczas na teren wejdziemy bezpłatnie, ale za wszystkie wspomniane usługi trzeba zapłacić. Odbywają się tu także różne imprezy w sprawie których należy się kontaktować z operatorem terenu.

(SP) Fot. autor



Kronika pamięci

- Mirosław BRONICKI, lat 68
- Stefan HARMATYS, lat 85
- Krystyna HUDASZEK, lat 95
- Henryk JĘDRYGAS, lat 92
- Stefania KARDAS, lat 77
- Stanisława KJANIA, lat 94

- Krystyna KLASA, lat 86
- Janina KLECKA, lat 94
- Maria KORSZLA, lat 92
- Anna KOTOWICZ, lat 84
- Helena KUTRYŚ, lat 96
- Henryk LENCZOWSKI, lat 84

- Zofia ŁUSZCZ, lat 90
- Janina MARSZAŁEK, lat 84
- Joanna MEYNARZ, lat 94
- Irena NALEPA, lat 59
- Dorota PASIERBEK, lat 42
- Barbara PODGÓRSKA, lat 69

- Beniamin RÓZGA, lat 59
- Barbara SIEMPIŃSKA, lat 72
- Alfred SMĘDA, lat 63
- Janina STRECKER, lat 97
- Andrzej TABIŚ, lat 76
- Anna WILK, lat 67
- Marian WÓJCIK, lat 65

REKLAMA

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

www.karawan.pl

ROZLICZENIA BEZGOTÓWKOWE!

ul. Bieżanowska 24,
tel. 12 658 21 11
całą dobę

ul. Rakowicka 33a,
tel. 12 412 89 83
całą dobę

ul. Sieroszewskiego 5b,
tel. 12 686 61 20
całą dobę

os. Na Skarpie 20,
tel. 2 686 43 40
8.00-15.00

ul. Wrocławska 8,
tel. 12 631 77 95
8.00-16.00

Cm. Grębatów,
tel. 12 645 14 35
8.00-15.30

Cm. Batowice,
tel. 12 413 63 46
8.00-15.30

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

**DYŻUR
CAŁODOBOWY**
również w niedziele i święta

ul. Sieroszewskiego 5b
Nowa Huta

**12 4 111 111
12 658 21 11**

BOBROWE ROZLEWISKO

Niedaleko Nowej Huty w atrakcyjnym terenie na skraju Puszczy Niepołomickiej istnieje kąpielisko z czystą wodą oraz łowisko dla wędkarzy. Na terenie Bobrowego Rozlewiska znajduje się strzeżona przez ratowników spora piaszczysta plaża, boisko do gry w siatkówkę plażową oraz plac zabaw dla dzieci oraz ćwiczeń dla dzieci i dorosłych. Do dyspozycji wypożyczających jest wypożyczalnia leżaków, parasoli. W gorące weekendy otwierany jest bar bezpośrednio przy plaży. Przeprowadzane są na bieżąco aktualne badania jakości wody. A na strzeżonym kąpielisku czuwa dwóch ratowników w godzinach 10-18 a w weekendy 8-20.

W Bobrowym Rozlewisku, tuż przy plaży, udostępniany jest profesjonalny park do Street Workout'u - „Oranżeria Pergamin - Crossfit 72D Park”. Street Workout to sport opierający się o ćwiczenia siłowe, wykorzystujące jedynie ciężar własnego ciała. Wstęp na teren Bobrowego Rozlewiska (nawet jeśli się nie łowi i nie kąpie) to 15 zł w sobotę i niedzielę. Dzieci do lat 6 - wejście darmowe. Dzieci starsze i dorośli, pn - pt: 10 zł. Można też wjechać w pobliże kąpieliska na parking za

15 zł lub skorzystać z parkingu darmowego przy karczmie. Można wypożyczać leżaki i parasole po 15 zł za dzień. Zapraszane są pieski, ale jest prośba, aby miały smycze i ważne książeczki ze szczepieniami i nie mogą być wpuszczane do wody w stawach.

Noclegi

Na terenie kompleksu znajduje się 15 domków letniskowych w wysokim standardzie. Każdy z nich posiada aneks kuchenny, łazienkę, salon oraz sypialnię na piętrze. Przed domkiem przestronny taras z widokiem. Domki wyposażone są w lodówkę, kuchenkę elektryczną, naczynia i sztućce, telewizor oraz leżaki. Ponadto przy jeziorze wydzielony jest trawisty pas dla klientów, miejsce do robienia bielski przy ognisku, oraz miejsca do łowienia ryb. Są też domki czteroosobowe z toaletą i umywalką (prysznic w budynku obok). W tych domkach do dyspozycji klientów jest: lodówka, krzesła, stolik, 4 łóżka, WC i umywalkę, do pryszniców jest odległość 20 m. Ceny wynajmu na stronie internetowej www.bobrowe-rozlewisko.pl w zakładce. Także można tu przyjechać z pieskiem. Na terenie

Bobrowego Rozlewiska znajduje się także Camping, gdzie można przyjechać samochodem z przyczepą, czy kamperem. Można także korzystać z własnych lub wypożyczonych namiotów.

Łowisko

Bobrowe Rozlewisko to idealne miejsce dla wędkarzy, składa się z dwóch akwenów wodnych: stawu „sportowego” o powierzchni 4 ha oraz stawu „dużego” o powierzchni 17 ha. Na akwenach można złowić wspaniałe okazy takich ryb jak karp, sum, karaś, szczupak, jesiotr, sandacz oraz węgorz. Łowisko wyposażone jest w specjalne miejsca przy brzegu ułatwiające połów. Przy łowisku działa sklep oferujący wszelkiego rodzaju sprzęt, akcesoria i zanęty. Łowisko jest czynne od godz. 6.00 do 20.00, ale dla tych co chcą łowić nocą jest czynne 24 godziny, tylko teren jest zamknięty i jest otwierany w szczególnych przypadkach. Ceny korzystania z łowiska kształtują się w granicach 10 - 30 zł w zależności o terminu i czasu korzystania z łowiska oraz używanych wędek. Szczegółowe ceny można znaleźć na stronie internetowej.

Karczma i imprezy

Karczma „Bobrowe Rozlewisko” zaprasza gości na smaczne dania kuchni polskiej gotowane z najwyższej jakości produktów. Specjalnością karczmy są pstrągi. Szef kuchni sprosta najwyższym wymaganiom gości. Organizowane są przyjęcia okolicznościowe oraz biesiady grillowe. Polecamy smaczną, zdrową kuchnię w przyjemnej atmosferze i miłej obsłudze. W Bobrowym Rozlewisku organizowane są różne imprezy. Do dyspozycji są 2 atrakcyjne obiekty (wiata grillowa i Bobrowa Arena), własny catering, miejsca noclegowe w domkach dla gości, spokojne otoczenie (włącznie z możliwością zarezerwowania całej przestrzeni, bez innych gości) - kontakt e-mail: karczma@bobrowerolzlewisko.pl. Na terenie Bobrowego Rozlewiska jest bezpiecznie, bo całość Ośrodka jest monitorowana. Na koniec podajemy kontakt do Bobrowego Rozlewiska, Zabierzów Bocheński 570 32-005 Zabierzów Bocheński, tel.: 664 126 945 (Recepcja, Karczma, Rezerwacja imprez), tel.: 602 272 080 (Camping, Łowisko) e-mail: recepcja@bobrowe-rozlewisko.pl **MARCIN PIETRZYK Fot. autor**

Tydzień FELIETON JANA FRANCZYKA

ODKRYWAJĄ POLSKĘ

W najnowszym numerze miesięcznika „Wszystko co Najważniejsze” znalazł się ciekawy tekst, którego autorem jest Nathaniel Garstecka, Francuz urodzony w Paryżu, z polsko-żydowskimi korzeniami, pasjonujący się historią i kulturą Polski, Francji oraz narodu żydowskiego. W swoim tekście zatytułowanym: „Polska nowym kierunkiem dla francuskich emigrantów” pisze on, że liczba Francuzów mieszkających w Polsce od lat stale rośnie. Niektórzy przyjeżdżają sami, inni przeprowadzają się z rodzinami. Jednak niezależnie od indywidualnej historii odnajdują w Polsce to, co coraz trudniej jest im dostrzec we Francji: ducha europejskiej cywilizacji. W swoim tekście Garstecka przywołuje opinie Francuzów, z którymi rozmawiał. Jednym z nich był Victor, który ukończył politologię i uczęszczał do najlepszych szkół biznesowych, a Polskę odkrył podczas wakacji z żoną: „Od razu zakochaliśmy się w tym kraju i wracaliśmy tu kilka razy, zanim w końcu zdecydowaliśmy się osiedlić tu z naszą dwójką dzieci”.

Liczba Francuzów mieszkających w Polsce od lat stale rośnie

Po czym Francuz dodał: „(...) urzekło nas piękno polskich miast i ich historycznych centrów, spokojna atmosfera i silne poczucie bezpieczeństwa, żywe tradycje i przywiązanie Polaków do swojej historii, jakość infrastruktury i dynamiczna gospodarka”. Inny z rozmówców, Maxence podzieliła entuzjazm Victora: „Polska jest krajem szans, jest to kraj o najwyższym wzroście gospodarczym w Europie i niezależnie od tego, czy szukasz wygodnego życia, ciszy i spokoju, czy pracy, jest to miejsce, w którym warto być”. A kolejny z rozmówców, Arnaud dodaje: „Polska to Francja mojego dzieciństwa!”.

A przecież w Polsce osiedla się także coraz więcej Niemców, Belgów czy Holendrów. Nie mówiąc o naszych rodakach, którzy po latach powracają do kraju swych przodków.

Jan L. Franczyk



SŁOWA NA NIEDZIELĘ
23.07.2023

„Skąd więc wziął się na [roli] chwast?”
/por. Mt 13/

Mamy dobre zamiary. Zwykle dobrze również zaczynamy. Dłaczego więc niektóre z naszych dzieł nie są zakończone pełnym sukcesem? Święta Joanna Beretta Molla odpowiedziała na ten problem w następujących słowach: „Trzeba pracować, poświęcać się... wyłącznie dla chwały Bożej. Zasiewać, rzucać

nasze małe ziarno niezmordowanie, a jeśli - mimo naszej najlepszej pracy - doznamy porażki, przyjmijmy ją wielkodusznie: porażka dobrze przyjęta przez apostoła, który wykorzystał wszystkie środki, aby osiągnąć sukces, bardziej przyczynia się do zbawienia niż triumf”.

ks. Piotr Gąsior

ARTzona Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 4
+ Do 21 VII, godz. 18:00-20:00 - Miś, wyraż się dziś 3. Wystawa zbiorowa. Kuratorka: Paulina Maciaszek. Wstęp wolny.

Do 30 VII - Laissez-moi danser. Wystawa kolaży i autoportretów Agnieszki Dobrzynieckiej. Kurator: dr Ernest Ogórek. Wstęp wolny.

Klub Kuźnia OK im. C.K. Norwida, os. Złotego Wieku 14
+ Do 30 VII - Kuźnia artystyczna. Wystawa prac uczestników i uczestniczek zajęć plastycznych w Klubie Kuźnia z pracowni Magdaleny Lis. Kuratorka: Joanna Kornas. Dofinansowano ze środków Rady Dzielnicy XV Mistrzejowice. Wstęp wolny. Wystawa czynna w godzinach otwarcia Klubu Kuźnia.

+ Do 5 IX - Multiwersum. Wystawa malarstwa studentów i studentek I roku kierunku Malarstwo Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie (pracownia dr. Jacka Pasiecznego). Kuratorka: Joanna Kornas. Wstęp wolny. Wystawa czynna w godzinach otwarcia Klubu Kuźnia.

Dom Utopii - Międzynarodowe Centrum Empatii, os. Szkolne 26 A

+ 21 VII, godz. 20.30 - Widok z dachu świata. Kolejne wydarzenie w ramach cyklu spotkań literackich na dachu Domu Utopii. Tym razem gospodarzem spotkania będzie Barbara Sadurska - pisarka, prawniczka. Autorka „Mapy” (2019), „W ruchu” (2021), „Naturalnie” (2022), „Czarnego hetmana” (2022) oraz powieści dla młodszych czytelników i czytelników „Srebrny smok” (2023). Laureatka Nagrody im. W. Gombrowicza, Nagrody Miasta Literatury UNESCO oraz tytułu O!łsnienia Roku w kategorii Literatura przyznawanego przez Miasto Kraków oraz Onet. Prowadzi warsztaty pisania prozy na Uniwersytecie Jagiellońskim. Mieszka w Krakowie.

+ 28 VII, godz. 19 - Herbaciana utopia. Kolejne spotkanie przy nowohuckich naparach: „Owocowe szaleństwo”. Bohaterami tego spotkania będą suszone owoce. Wśród nich m.in. wygrzane słońcem truskawki i jagody. Do tego dodamy liście malin, płatki hibiskusa i kilka innych niespodzianek, które zabiorą was w letnią podróż po Nowej Hucie.

Jeśli lubicie nieoczywiste smaki i eksperymenty z roślinami jadalnymi, to te spotkania są właśnie dla was! Podczas herbacianej ceremonii na dachu Domu Utopii, która współgra z cyklem Jadalna Nowa Huta (realizowanym w Domu Utopii od 2021 roku) odpoczniecie od pędu codzienności i zrelaksujecie się w unikalnym klimacie Nowej Huty degustując „herbaty” z pogranicza ogrodnictwa i botaniki. Damy sobie czas na niespieszną rozmowę o składnikach i smakach inspirowanych nowohucką florą, posłuchamy wspólnie muzyki i spotkamy się z artystami, którzy zamieszkają w Domu Utopii podczas wakacyjnych pobytów rezydencyjnych. Na początek zaprezentujemy składniki, z których powstaną napary. Następnie przygotujemy naczynia, odpowiednio je ogrzewając albo schładzając i zaparzymy „herbatę”. Podczas degustacji porozmawiamy o walorach smakowych i zapachowych poszczególnych naparów. Celebrację picia dziękich „herbat” poprowadzi Cecylia Ciechańska, znana szerzej jako Pani od Zieleni. Zapalona przyjaciółka przyrody i autorka książki „Ogród dla każdego”. Ukończyła ogrodnictwo na Uniwersytecie Rolniczym, od tego czasu propaguje ogrodnictwo naturalne, w domu i w ogrodzie.

Spróbujmy razem jak smakuje nowohuckie lato!

Teatr Łażnia Nowa - Duża scena, os. Szkolne 25

+ 21, 22 i 23 VII, godz. 19 - Spektakl „Śnieg”. Na podstawie powieści Orhana Pamuka. Poeta Ka po kilkunastu latach pobytu na Zachodzie wraca do rodzinnego miasteczka Kars. Oficjalnym powodem przyjazdu jest pogrzeb matki. Nieoficjalnie prowadzi śledztwo dziennikarskie dotyczące rzekomych samobójstw młodych kobiet. Tuż po jego przybyciu rozpętuje się śnieżnica, która odcina Kars od reszty świata. Nadchodzi rewolucja. Miasteczko staje się miniaturą państwa, obnażając jego wewnętrzne problemy, mechanizmy i napięcia, a Ka zostaje wciągnięty w sieć intryg snutych przez walczących o władzę: wojskowych, nacjonalistów, fanatyków religijnych i terrorystów. Ścierające się siły mają wsparcie lokalnych mediów, które poprzez fake newsy kreują nowy obraz świata. W tle rozbrzmiewa spór o prawa kobiet. Rozdarty między tradycją a nowoczesnością, Wschodem i Zachodem, zinstytucjonalizowaną religią a osobistym poszukiwaniem Boga, targany wątpliwościami - niczym płatek śniegu na wietrze - Ka musi określić, po której stoi stronie. Zdaje się, że uratować go mogą jedynie poezja i miłość. Ale czy ocalenie w tym świecie jest jeszcze możliwe?

„Śnieg” w reżyserii Bartosza Szydłowskiego, jest pierwszą polską adaptacją powieści Orhana Pamuka, wydanej w 2002 r przez Wydawnictwo Literackie. Margaret Atwood uznała powieść za jedną z najważniejszych książek naszych czasów. „The Guardian” pisał, że jest to polityczny thriller inspirowany twórczością Fiodora Dostojewskiego. „Der Tagesspiegel” nazwał ją reportażem przemienionym w baśń, a także: „groteskową, okrutną i piekielnie komiczną powieścią, polityczną farsą, w której człowiek nigdy nie stoi po właściwej stronie”.

Pokaz spektaklu w piątek 21 lipca zostanie zaprezentowany z napisami w języku angielskim. (f)

NOTOWANIA CENOWE

WAKACYJNY GRILL

Przyszły wakacje, a to czas na potrawy z grilla. Jeśli nie za bardzo możemy go przygotować sami, to skorzystajmy z „gotowizny”. Od kilkunastu lat na parking przy Nowohuckim Centrum Kultury, nieopodal placu Centralnego, funkcjonuje „Max Grill” (czynne: niedz.-czw. 12-23 i pt.-sob. 12-24). Można spożyć potrawy na miejscu przy stolikach ustawionych w plenerze, albo zamówić do domu. Jest tu rewelacyjna kiełbaska za 16 zł. W cenie jest pieczywo, które może być przypieczone na ruszcie, oraz dodatki w postaci musztardy i ketchupu. Można zamówić ogóreczka kiszzonego za 1 zł zł/szt. lub małosolnego

za 2 zł. Za 25 zł/porcja kupimy karkówkę, udziec lub filec kurczaka, czy indyka., albo mix mięs. Porcje są solidne i ważą 250 gramów. Hamburger wołowy z bułeczką sezamową jest po 26 zł. Kaszanka po krakowsku z cebulą i kapustą kiszoną kupimy zx 17 zł. Dodatkowo wprowadzono golonkę wieprzową za 30 zł. Za 12 zł można zamówi połowę porcji kiełbaski lub za 16 zł steka, czy udka. Do tego można zamówić frytki za 9 zł, co stwarza możliwość zjedzenia pełnego drugiego dania obiadowego. Smakosze mogą zamówić sobie pieczone serki góralskie za 11 zł/2 szt. z żurawiną. Jest tradycyjna oranżada, zwana przez krakowian „krachlą”, po 5 zł/butelka lub inne zimne napoje, a także kawa i herbata po 5 zł. Nowohucki „Max Grill” cieszy się dużą popularnością, o czym świadczą stali klienci i wpisy na Facebooku. Znajdziemy tam pochwały o jakości podawanych pieczonych na ruszcie specjałów. Specjalistyczny portal pyszne.pl prowadzący ranking dobrych lokali gastronomicznych na podstawie zgłoszeń od klientów ocenił wysoko „Max Grilla”. Placówka jest wśród 10 najlepszych restauracji w Krakowie i 100 w całym kraju. Właściciele „Max Grilla” dbają o klientów, bo używają dobrego drewna na palenisku, które daje dodatkowy aromat potrawom. Kto w Nowej Hucie nabierze dużej ochoty na potrawy z rusztu, może je zamówić pod nr tel. 535-444-331 i zostaną one dowieszone gratis w przypadku zamówień powyżej 50 zł. Do ceny potraw są doliczane opakowania jednorazowe po 1 zł. (sp) Fot. autor

WALUTA

Rekordowe obniżki cen walut wobec złotówki. Dolar osiągnął kurs sprzed lutego 2022 roku. W kantorze na pl. Bieńczyce paw. 24 tel. 12-641-46-29 odnotowaliśmy następujące ceny walut: USD: 3,94-3,99 zł, euro: 4,42 -4,47 zł, GBP: 5,14-5,20 zł, CHF: 4,56-4,61 zł. (mp)

Kraków

MULTI W E R S U M

wystawa malarstwa studentów I roku kierunku Malarstwo Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie - pracownia dra Jacka Pasiecznego. wystawę można oglądać do 1 IX 2023.

WSTĘP WOLNY

OSRODEK KULTURY NORWIDA • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

REPERTUAR

KINO SFINKS

Od 7 lipca do 24 sierpnia Kino Sfinks będzie nieczynne. Zapraszamy od piątku 25 sierpnia.

NOWOŚCI W BIBLIOTECE

Biblioteka Klubu Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Złotego Wieku 14 poleca:

+ **Dave Grohl, The Storyteller. Opowieści o życiu i muzyce, Marginesy, 2022.** Historia o tym, jak tyczkowiemu dzieciakowi ze Springfield w stanie Wirginia udało się spełnić szalone marzenie. Mimo, że dziś Dave Grohl jest znanym na całym świecie rockmanem, pozostał skromnym facetem, który wciąż zachwyca się siłą muzyki i z pokorą przyjmuje sławę. W gawędziarskim stylu - i z ogromnym poczuciem humoru - wspomina swoją pierwszą trasę koncertową z zespołem Scream, opowiada o czasie spędzonym w Nirvanie i tragicznym końcu zespołu, o powstaniu Foo Fighters, kiedy znalazł się na życiowym zakręcie, o graniu z Iggyem Popem, występie na ceremonii rozdania Oscarów, tańczeniu z chłopakami z AC/DC, przypadkowym spotkaniu z Little Richardem, a także o życiu rodzinnym, zwłaszcza bliskiej relacji z trzema córkami... Lista jest długa. Opowieści Grohla są pełne muzyki. Warto ich posłuchać.

+ **Katarzyna Tkaczyk, Iskra, Wydawnictwo Nowa Baśń, 2021.** W sielskiej wsi na uboczu świata żyje Olav, syn młynarza. Młody chłopak nie wie jeszcze, że posiada moc, nad którą nie ma kontroli. Gdy po raz kolejny zostaje pobity przez ojca, manifestuje swój potencjał i zabija swojego rodziciela. Od linczu ratuje go zielarz i przydziela mu czarodzieja, który pomoże Olawowi uzyskać kontrolę nad drzemiacą w nim magią. Udają się wspólnie do dalekiej Brevy, gdzie na chłopca czeka trening, który pomoże mu okiełznać drzemiacą w nim moc, ale także sekret, którego się nie spodziewał. Olawowi, dotychczas cichemu i zamkniętemu w sobie, przyjdzie odkryć jeszcze jedną rzecz - że gdy bardzo mu na czymś zależy, nic nie jest w stanie go powstrzymać.

Kto godny Oskara Miłosierdzia?

Jest ich dużo. Bardziej trafne sformułowanie zabrzmi: ich jest więcej. Tak, dobrych i wrażliwych ludzi, wbrew pozorom jest znacznie więcej niż tych obojętnych na los obcego. Są wokół nas, wśród nas, są tam, gdzie na nich i ich słowo, gest, czyn ktoś czeka.

Jeśli znacie osobę, która z woli serca i bezinteresownie angażuje się w pomoc dla innych, poświęca swój czas, dzieli się sobą, swoją energią, a i pieniędzmi z potrzebującymi, czas najwyższy zgłosić tę osobę do plebiscytu „Miłosierny Samarytanin”. Konkurs ma charakter ogólnopolski, a nawet światowy, bo spośród wyróżnionych było już sporo osób z zagranicy. Organizator: Wolontariat św. Eliasza z Krakowa.

Nagrody są przyznawane w dwóch kategoriach. W pierwszej - pracownikom ochrony

Swoich kandydatów do tytułu „Miłosierdnego Samarytani- na” można zgłaszać do końca sierpnia.

zdrowia, dla których opieka nad chorymi to nie tylko sposób na zarabianie pieniędzy, ale także prawdziwe powołanie oraz w drugiej- osobom bezinteresownie pomagającym innym. Ideą plebiscytu jest pokazanie osób, dla których niezależnie od rasy, wyznania i przynależności społecznej, najważniejszy jest drugi człowiek.

Swoich kandydatów do tytułu „Miłosierdnego Samarytani- na” można zgłaszać do końca sierpnia. Głos można oddać wysyłając list na adres: Wolontariat św. Eliasza, 30-608 Kraków, ul. Porucznika Wąchały 5, za pośrednictwem poczty elektronicznej, wysyłając maila na adres: biuro@eliasz.org.pl, wypełniając specjalny formularz zamieszczony na stronie internetowej <http://www.eliasz.org.pl/wybijamy-milosierdnego-samarytani-na-2023> albo dzwoniąc pod nr tel. 885 512 500 / (12) 263 61 56 od poniedziałku do piątku w godz. 15.00 - 18.00.

Każde zgłoszenie powinno zawierać podstawowe dane nominowanej osoby oraz krótkie uzasadnienie kandydatury.

(red)

PIKNIK FILMOWY W PARKU LOTNIKÓW

Warsztaty kreatywne, zajęcia z animacji poklatkowej i rysunkowej, tworzenie zabawek optycznych i toreb filmowych, pełna grozy fotobudka, rodzinne quizy i kalambury, a do tego rozbrzmiewająca w parku muzyka filmowa oraz kino plenerowe z uwielbianym przez kinomanów (i nie tylko) Powrotem do przyszłości: 29 lipca między 14.00 a 19.00 na terenie zielonym przy Tauron Arenie Kraków (w pobliżu foodtrucków Arena Garden Street Food Market) odbędzie się piknik rodzinny, którego tematem przewodnim będą filmy i kinematografia. Zapraszają Miasto Kraków i KBF.

Rodzinny piknik filmowy w parku Lotników (u stóp Tauron Areny od strony stawu) będzie niezwykle atrakcją dla najmłodszych wielbicieli kinematografii! Miasto Kraków i KBF przygotowały szereg warsztatów, zajęć i zabaw, które umilą dzieciom wakacyjny weekend, a rodzicom dadzą możliwość wypicia mrożonej kawy na zielonej trawce, podczas gdy ich pociechy będą poznawać magiczny świat filmu.

Najmłodsi odkryją schemat budowania prostych zabawek optycznych, zaprojektują

i wykonają plakaty filmowe, pochylając się nad różnorodnością w filmie, wykonają filmowe zakładki do książek, a wspólnie ze swoimi rodzinami wezmą udział w kalamburach oraz quizie filmowym (na quiz obowiązują bezpłatne wejściówki, do pobrania na stronie: KBF: Bilety, dostępne od 20.07.2023). Zebrane nagrody i filmowe skarby dzieci będą mogły zabrać do domu w specjalnej, filmowej torbie, którą wykonają wcześniej podczas warsztatów. Na fanów motoryzacji będzie czekać Fundacja

Prodriver, która w atrakcyjny sposób nauczy milusińskich poruszać się bezpiecznie po drodze oraz stosować się do zasad bezpieczeństwa.

W trakcie pikniku zabawa połączy się z profesjonalnym podejściem do tworzenia filmu: podczas warsztatów z animacji rysunkowej dzieci dowiedzą się, jak w prosty sposób wprowadzić w ruch swoje rysunki, inspirując się opowieściami letnich owadów. Nie zabraknie również wyjątkowych zajęć z animacji poklatkowej, podczas których młodzi filmow-

cy wykreują swoje pierwsze animowane filmy w nieco pomniejszonej skali oraz stworzą własny, mały park jurajski (na te zajęcia obowiązują bezpłatne wejściówki, do pobrania na stronie: KBF: Bilety, dostępne od 20.07.2023). Do obydwu warsztatów z animacji będą potrzebne naładowane telefony komórkowe! Żaden szanujący się piknik nie obejdzie się bez... malowania twarzy. Tym razem motywem przewodnim będzie filmowa charakterystyka. Nie zabraknie również kosmicznych tatuaży!

Późnym popołudniem dzięki VIBESax Quartet na pikniku zabrzmiały znane motywy muzyczne z kultowych filmów, umilając czas dzieciom i dorosłym. Piknik filmowy zakończy cieszące się dużym zainteresowaniem krakowian kino plenerowe. O 20.45 obejrzymy kultowy Powrót do przyszłości.

Wydarzenie jest bezpłatne. Specjalne, bezpłatne wejściówki obowiązują na: warsztaty z animacji poklatkowej oraz quiz rodzinny. Można będzie je pobrać na stronie: KBF: Bilety już od 20 lipca 2023 r.

Partnerami Wydarzenia są: Wodociągi Miasta Krakowa oraz MiniMelts.

(f)



29.07.2023 | 14.00 - 19.00

wakacyjny
piknik
filmowy

Kraków kbf:

„Tyrania postępu” – ostrzeżenie dla współczesnej cywilizacji!

Zdaje się, że świat równym krokiem zmierza w stronę przepaści. Czy może się jeszcze zatrzymać? W książce „Tyrania postępu” (wyd. Biały Kruk) wspólnie zastanawiają się nad tym największy i najodważniejszy myśliciele we współczesnej Polsce, wybitne postaci z polskiego życia publicznego i kulturalnego – prof. Andrzej Nowak, ks. prof. Dariusz Oko, ks. prof. Waldemar Chrostowski, ks. prof. Paweł Bortkiewicz, dr Jerzy Kruszelnicki, prof. Grzegorz Kucharczyk, prof. Ryszard Kantor, bp. Wiesław Mering, Leszek Sosnowski, prof. Wojciech Roszkowski, Jakub Maciejewski, dr Piotr Łuczuk, prof. Wojciech Polak, prof. Aleksander Nalaskowski, prof. Zbigniew Stawrowski, ks. prof. Janusz Królikowski oraz Patryk Jaki.

Nasza rzeczywistość przypomina sytuację znaną nam z opisów i filmów o katastrofie „Titanica”. Statek zderzył się z górą lodową i zaczyna tonąć, ale pokładowa orkiestra pięknie gra i gra. Może nawet jest gorzej niż na „Titanicu”, ponieważ on miał przed sobą tylko górę lodową, a nasza cywilizacja jest zagrożona z dwóch stron. Z jednej latają koło nas

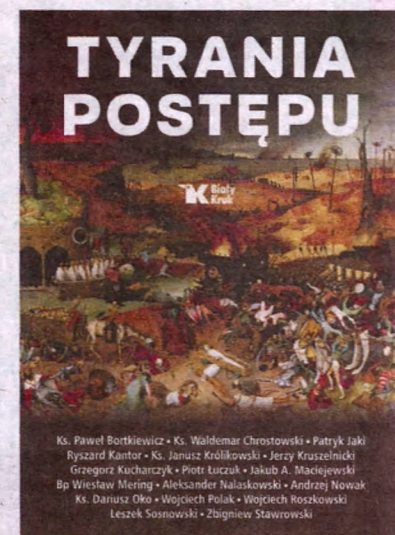
bomby i rakiety, wybuchają pociski artyleryjskie, z drugiej zaś usiłuje nas zdegenerować silna grupa utopijnych „postępowców” oraz inżynierów nowego porządku, wspieranych ekonomicznie przez złowieszcze korporacje oraz medialne mołochy. Przed nimi jeszcze trudniej się bronić.

Powstają także pytania, jakie zagrożenia płyną z nowych technologii, sztucznej inteligencji oraz ideologii transhumanizmu. Jakimi mechanizmami tworzy się nowego człowieka dla antycywilizacji i w jaki sposób pomagają w tym instytucje Unii Europejskiej? Czym różni się szczerą troską o środowisko od szaleńczego ekologizmu i najważniejsze: czy Kościół ma jeszcze dość siły, aby odegrać rolę w tym dramacie zmagania cywilizacyjnych? Czy nasza cywilizacja ma szansę przetrwać? Kim będziemy za parę lat i czy w ogóle jeszcze będziemy? Wokół tych pytań rozgrywa się najważniejsza chyba batalia naszej przyszłości.

„Znajdujemy się niewątpliwie na jakimś zakręcie dziejowym i możemy odnieść wrażenie, że nasze czasy są jakieś szczególne. Bardzo wiele przesła-

nek wskazuje bowiem na to, że mamy do czynienia z czasem przełomu. Warto zatem zastanowić się głębiej nad tym, kim jesteśmy, jaką wspólnotę stworzymy, co tej wspólnocie w różnych jej aspektach i różnych wymiarach zagraża,” – zauważa prof. Andrzej Nowak, współautor książki „Tyrania postępu”.

Walka, w której bierzemy obecnie udział, dotyczy nas jako gatunku ludzkiego. Dotyczy wszystkich, niezależnie od tego, jakiej narodowości jesteśmy. Walka ta łączy wszystkich i to od jej wyniku zależy to, co z nami jako ludźmi będzie. Na szczęście są ludzie, którzy widzą zagrożenia i przed nimi ostrzegają. „Tyrania postępu” to lektura, którą koniecznie trzeba przeczytać, aby wrócić do korzeni i zastanowić się, kim jesteśmy i po co na tym świecie żyjemy. Ślepa pogoń za dobrami materialnymi, życie bez Boga, bezmyślne przyjmowanie szkodliwych wzorców i nieodpowiedzialne korzystanie z wciąż rozwijającego się postępu technologicznego może okazać się wyjątkowo zgubne. Zatem czas najwyższy się zatrzymać! (f)



Prof. Andrzej Nowak, ks. prof. Dariusz Oko, ks. prof. Waldemar Chrostowski, ks. prof. Paweł Bortkiewicz, dr Jerzy Kruszelnicki, prof. Grzegorz Kucharczyk, prof. Ryszard Kantor, bp. Wiesław Mering, Leszek Sosnowski, prof. Wojciech Roszkowski, Jakub Maciejewski, dr Piotr Łuczuk, prof. Wojciech Polak, prof. Aleksander Nalaskowski, prof. Zbigniew Stawrowski, ks. prof. Janusz Królikowski, Patryk Jaki: „Tyrania postępu”, wyd. Biały Kruk, 440 str., format 16,5 x 23,5 cm, twarda oprawa. Więcej na: <https://bialy-kruk.pl/ksiegarnia/ksiazki/tyrania-postepu>

 **Kraków**

LIPIEC - SIERPIEŃ 2023

NH FEST

**NOWOHUCKIE
CENTRUM
KULTURY**

LATO W MIEŚCIE

SCENA LETNIA

9 lipca (niedziela), g. 18.00, duża scena plenerowa
PIOSENKI PRZEDWOJENNE
Krakowska Młoda Filharmonia

15 lipca (sobota), g. 20.00, duża scena plenerowa
NOC JAZZU
Stanisław Soyka & Arek Skolik TRIO „Swing revisited”

23 lipca (niedziela), g. 18.00, duża scena plenerowa
KUBA BLOKESZ „Wiersze (pod)różne”

30 lipca (niedziela), g. 18.00, duża scena plenerowa
NASTROJENI LETNIO PRZEZ KRACOUSTIC

6 sierpnia (niedziela), g. 18.00, duża scena plenerowa
FRANCOIS „Vis-à-Vis – między Sekwaną a Wisłą”

13 sierpnia (niedziela), g. 18.00, duża scena plenerowa
CHILL-E-MOTION „Pozytony”

SZTUKI WIZUALNE

JACEK JASINIAK „Przesilenie” – malarstwo
2 czerwca-17 lipca, Czarna Galeria CENTRUM

PIOTR BOŻYK „Zachwyty” – obiekty kinetyczne
13 czerwca-26 lipca, Biała Galeria CENTRUM

KRAKOWSKI KLUB FOTOGRAFICZNY
„Cztery żywioły – ogień”
15 czerwca-30 lipca, Rynek NCK

PRACOWNIE PŁASTYCZNE NCK
– grafika, rysunek, malarstwo
28 czerwca-31 sierpnia, Szara Galeria CENTRUM

BOŻENA POCHOPIEŃ „Wakacje z przyrodą”
– wystawa fotografii
29 czerwca-3 września, FOTO-GALERIA

KRZESIMIR WIATER „55 Cancri A”
– obiekty rzeźbiarskie
3 lipca-31 sierpnia, Czarna Galeria CENTRUM
wernisaż – 3 lipca (poniedziałek), g. 18.00

WALTER MÜLLER-KALTHÖNER
„Fotografie z podróży do Krakowa 1984 – 2017.
Retrospektywa”
5-31 lipca, Żłota Galeria CENTRUM
wernisaż – 5 lipca (środa), g. 17.00

GALERIA ZDZISŁAWA BEKSIŃSKIEGO
Kolekcja Anny i Piotra Dmochowskich
stała wystawa malarstwa

JERZY DUDA-GRACZ – GALERIA AUTORSKA
Kolekcja Agaty Dudy-Gracz
stała wystawa malarstwa, rysunku i grafiki

KRAKOWSKIE MINIATURY TEATRALNE

17 lipca (poniedziałek), g. 19.00, Scena NCK
KOCHANIE ZRÓB MI DZIECKO – Teatr Kamienica

20 lipca (czwartek), g. 19.00, Scena NCK
MORDERSTWO DLA DWOJGA – Kujawsko-Pomorski Teatr Muzyczny

21 lipca (piątek), g. 19.00, Scena NCK
ŻYCIE PANI POMSEL – Teatr Polonia

22 lipca (sobota), g. 19.00, Scena NCK
KŁAMSTEWKA – Ave Teatr

23 lipca (niedziela), g. 19.00, Scena NCK
GRA – Teatr Garnizon Sztuki

KRAKOWSKI FESTIWAL TAŃCA

31 lipca (poniedziałek)
MATERIA – Andrea Salustri (Włochy) / g. 20.00, Scena NCK
LIL – Marta Wołowicz (Polska) – premiera / g. 22.00, studio KCC

1 sierpnia (wtorek)
STONE – FACE – BOOK – Granhøj Dans Company (Dania) / g. 18.00, studio KCC
An Eve and An Adam – Granhøj Dans Company (Dania) / g. 20.00, Scena NCK

2 sierpnia (środa)
ZŁE ZIELE – Magda Jędra (Polska) / g. 18.30, studio KCC
REZYDENCJA KCC – Anna (Ana) Szopa (Polska) – premiera / g. 20.00, Scena NCK

3 sierpnia (czwartek), g. 17.00, Scena NCK
FINAL 12. EDYCJI KONKURSU CHOREOGRAFICZNEGO 3...2...1...TANIEC!

4 sierpnia (piątek), g. 19.00, Scena NCK
TRANQUILLO – Teatr Klucz im. W. Deneki, reż. Janusz Orlik (Polska)

5 sierpnia (sobota), g. 19.00, Scena NCK
THROUGH THE GRAPEVINE – Alexander Vantournhout (Belgia)

6 sierpnia (niedziela)
LIL – Marta Wołowicz (Polska) / g. 10.00, studio KCC
PRIMA – Viktor Černický (Czechy) – premiera / g. 19.00, Scena NCK

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

organizatorzy:

 **nowohuckie
centrum
kultury**

**NH
FEST**

nhfest.pl



BĄDŹ EKO – pij kranowiankę!

Wodociągi Miasta Krakowa od lat prowadzą działania informacyjno-edukacyjne mające na celu zwiększanie świadomości mieszkańców Krakowa odnośnie picia wody z kranu i ochrony zasobów wodnych. Dzięki temu, krakowianie wprowadzają ekologiczne nawyki do swojego codziennego życia i dokonują bardziej świadomych wyborów, co przekłada się na redukcję zużycia plastiku. Picie wody z kranu deklaruje już 7 na 10 mieszkańców Krakowa.




Woda świetnie gasi pragnienie i idealnie nadaje się na letnie upały. Ten z pozoru prosty element codzienności poprawia samopoczucie i wpływa na poziom naszej energii niezbędnej do działania. Krakowska woda z kranu jest nie tylko wysokiej jakości, ale zawiera również cenne dla naszego organizmu minerały takie jak wapń, magnez, sód i potas, dlatego warto mieć ją zawsze przy sobie.

Wodociągi Miasta Krakowa, aby zwiększyć powszechny dostęp do kranowianki i ograniczyć zużycie plastikowych odpadów montują pitniki w przestrzeni miasta, w szkołach, urzędach i szpitalach. Łącznie w budynkach użyteczności publicznej zainstalowano ich już 164. Z dobrej wody prosto z kranu można też skorzystać podczas różnych wydarzeń kulturalnych i sportowych organizowanych w mieście. A także w lokalach gastronomicznych, firmach i instytucjach, które przyłączyły się do akcji „W Krakowie pijemy kranowiankę” – w sumie 45 miejsc.

Przypominamy o tym szczególnie w lipcu. To właśnie w tym miesiącu w 2011 r. powstała inicjatywa „Plastic Free July” – „Miesiąc bez plastiku”, której pomysłodawcą była jedna z Australijskich Fundacji. Dzięki tej inicjatywie zwiększa się świadomość konsumentów odnośnie problemu, jakim są plastikowe opakowania. Zazwyczaj używamy ich przez kilkanaście minut, a stanowią one prawie połowę śmieci produkowanych na świecie. Można zminimalizować ich ilość wprowadzając małe zmiany w życiu codziennym jak picie wody z kranu czy wybór wielorazowych opakowań.

W ramach inicjatywy przez cały miesiąc w wybranych krakowskich lokalach gastronomicznych, na hasło „kranowianka” można zgarnąć wodociągowy **eko bidon**.

więcej informacji o akcji znajdziesz na naszym profilu 




Pij kranowiankę – powiedz nie plastikom!

CZY WIESZ, ŻE...

- w ciągu ostatnich 65 lat produkcja plastiku wzrosła z 2 mln ton do 348 mln ton rocznie
- 80% plastiku w oceanach pochodzi z lądu
- 50% całego produkowanego plastiku to produkty jednorazowego użytku
- na polskie wysypiska trafia co roku 55 tysięcy ton foliówek

źródło: www.wwf.pl, oraz www.ecowatch.com

wodociagi.krakow.pl

 **WODOCIĄGI
Miasta Krakowa**

AKCJA „KOPPE”



W minioną sobotę w 79 rocznicę Akcji Koppe, czyli próbie wykonania wyroku Polskiego Państwa Podziemnego na Wilhelmie Koppe zastępcy Gubernatora Generalnej Guberni Hansa Franka i szefie SS i Policji w GG, odbyła się uroczystość oddania hołdu żołnierzom Armii Krajowej z Batalionu Parasol i Kedywu Okręgu Kraków AK, uczestniczącym w tej akcji. O godz. 10.30 odbyła się msza w kościele oo. Kapucynów przy ul. Loretańskiej celebrowana przez o. Jerzego Pająka kapelana środowisk kombatanckich, poświęcona pamięci uczestników Akcji Koppe. Natomiast w samo południe przedstawiciele władz wojewódzkich i Miasta Krakowa złożyli kwiaty pod Pomnikiem Czynu Zbrojnego Żołnierzy Polskiej Walczącej i tablicy upamiętniającej Akcję na Powiśle. W imieniu władz miasta Krakowa hołd uczestnikom Akcji Koppe złożył radny M. Krakowa Sławomir Pietrzyk przypominając uczestników akcji, których miał zaszczyt poznać przed laty osobiście, w tym Tadeusza Karczewskiego ps. „Wierzbą”, Marię Stypułowską-Chojecką ps. „Kama” i Zofię Sokołowską ps. „Dzidzia”, która zmarła w ub roku jako ostatnia żyjąca uczestniczka Akcji Koppe. Jeszcze przed laty Ci uczestnicy Akcji Koppe razem z ówczesnym dowódcą Batalionu „Parasol” Jackiem Tomaszewskim ps. „Wieża” byli goszczeni przez nowohuckich kombatanów w Domu Kombatanckim RP na os. Górali, o czym wspominał prezes Małopolskiej Fundacji Domu Kombatanckim RP Muzeum Czynu Zbrojnego red. Sławomir Pietrzyk.

11 lipca 1944 r. harcerze z batalionu „Parasol” podjęli w Krakowie próbę likwidacji szefa SS i policji w Generalnym Gubernatorstwie. Był letni poranek, 11 lipca 1944 r. Zbliżała się godz. 9.20. Na krakowskich ulicach panował raczej niewielki ruch. Przed budynkiem przy ul. Powiśle 3 stał chevrolet ze skrzynią ładunkową przykrytą plandeką. W szoferce młody mężczyzna. Za rogiem stała zaparkowana ciężarówka. W pobliskiej restauracji siedzieli klienci. Dwudziestokilkuletni mężczyzna intensywnie wpatrywał się w człowieka w podobnym wieku, stojącego na placu Kossaka. Nagle mężczyzna ten gwałtownym ruchem rozłożył poły płaszcza i wyciągnął pistolet maszynowy sten. Widząc to, chłopak w restauracji szybko sięgnął po leżące obok pudło na skrzypce, wydobył automat i wprawnym ruchem założył magazynek. „Zeus” wybiegł na ulicę. Ciężarówka stojąca koło restauracji ruszyła w stronę Powiśla. Kilku kręcących się lub stojących pozornie bez celu chłopaków nagle spod ubrań wyciągnęło broń... Tak rozpoczęła się ostatnia akcja elitarnego oddziału Kedywu (Kierownictwa Dywersji) Komendy Głównej AK – harcerskiego batalionu „Parasol”.

Cel akcji – Wilhelm Koppe był Wyższym Dowódcą SS i Policji (Höhere SS und Polizeiführer) w GG, jednym z głównych organizatorów terroru wobec polskiej ludności. Za popełnione zbrodnie władze Polskiego Państwa Podziemnego skazały go na śmierć. Wyrok początkowo mieli wykonać żołnierze Kedywu Okręgu

Krakowskiego AK. Planowano, że niemieckiego zbrodniarza dopadnie cichociemny Ryszard Nuszkiewicz „Powolny”, oddając strzał z wieżyczki kamienicy na rogu ul. Bernardyńskiej. Jednakże ze względu na zagrożenie odwetem na ludności cywilnej zrezygnowano z tego planu. W ramach przygotowań do akcji od zimy 1944 r. prowadzono rozpoznanie planu dnia Koppego i jego zwyczajów. Działaniami, w których uczestniczyła grupa dziewcząt z krakowskiej AK kierował Józef Baster „Rak”. Ponieważ w marcu 1944 r. został aresztowany komendant Okręgu Krakowskiego AK, sprawa się skomplikowała. Ostatecznie realizację zadania powierzono oddziałowi z Warszawy – „Parasolowi”, dowodzonemu przez Adama Borysa „Pługa”. Zdecydowano, że wyrok zostanie wykonany w czasie przejazdu Koppego z Wawelu do budynku Akademii Górniczej, gdzie mieściła się siedziba tzw. rządu GG. Po akcji – jej dowódcą został Stanisław Leopold „Rafał” – akowcy mieli się wycofać samochodami na północ, w kierunku Wolbromia i dalej Warszawy.



Fot. gen. Wilhelm Koppe

Na miejsce akcji wybrano róg ul. Powiśle i pl. Kossaka. Pierwszą próbę podjęto 5 lipca. Niestety, w tym dniu Koppe wybrał inną trasę. Kolejna próba, dwa dni później, również się nie powiodła. Nowy termin wyznaczono na 11 lipca. O godz. 8.50 wszyscy byli na stanowiskach. Łączniczki obstały posterunki. Sygnał o wyjeździe celu dał „Rayski”, następnie „Ina” zasygnalizowała, że cel jedzie ul. Podzamcze. Dalsze sygnały dały „Ada”, „Dzidzia”, „Kama” i „Dewajtis”. Wszystko szło zgodnie z planem, ale chwilę później nastąpiły komplikacje. Ostrzał samochodu miała rozpocząć II grupa uderzeniowa, której dalszym, a zarazem pierwszoplanowym zadaniem była eliminacja wozu z obstawą. Strzały powinny być sygnałem dla „Otwockiego”, który ciężarówką miał zatarasować drogę Koppemu. Jednakże tego dnia Koppe jechał bez obstawy, w samochodzie był z nim tylko hauptmann Felix Hoheisel. Zdezorientowało to II grupę.

„Otwocki”, nie usłyszawszy strzałów, nie miał świadomości, że cel jest już tak blisko. Ruszył zbyt wolno i niemiecki wóz zdołał wyminąć ciężarówkę, próbującą zablokować mu drogę. Ostrzeliwanie wozu Koppego rozpoczął „Rafał”. Strzelali także inni. Chevrolet ruszył za przyspieszającym niemieckim samochodem. Siedzący w wozie „Parasolarze” strzelali. Jednakże nie udało się dogonić mercedesa ciężarówką. Raniono oficera jadącego z Koppem, który zmarł trzy dni później. On sam prawdopodobnie nie został nawet ranny. Być może raniono lub zabito jeszcze jednego Niemca.

Uczestnicy rozlokowali się w samochodach i ruszyli ulicą Retoryka i dalej w stronę ul. Łokietka. Po wyjeździe z Krakowa kolumna kierowała się do Ojcowa, Skały i Wolbromia. Za wsią Kąty napotkali samochód z niemieckimi żandarmami. Doszło do strzelaniny. Ranny został „Dietrich”. Samochody „Parasola” ruszyły w stronę miejscowości Udórz, zatrzymując się na krótki postój. W tamtym rejonie doszło do kolejnego starcia. W czasie odskoku zginął „Ali”. Ranny „Orlik” prawdopodobnie popełnił samobójstwo. Niemcy zabrali ze sobą „Storcha”, „Warskiego” i łączniczki „Zetę”. Wszyscy trafili do więzienia Montelupich, gdzie zo-

stali zamordowani.

Akcja nie powiodła się, zbrodniarz umknął sprawiedliwości. Zmarł w 1975 r. w RFN. Wymiar niemieckiej sprawiedliwości podjął próbę ukarania Wilhelma Koppego w latach sześćdziesiątych XX wieku, ale ze względu na ponoć zły stan zdrowia odstąpił od wymierzania kary. Pojawia się pytanie, czy zadanie można było lepiej przeprowadzić? Uniknąć strat w czasie odwrotu? Nie ma jasnych odpowiedzi. Jedno jest oczywiste – bohaterstwo harcerki i harcerzy. Nie byli zawodowymi żołnierzami, ale z młodzieńczą wiarą realizowali służbę Polsce. Historia harcerskich batalionów „Parasol” i „Zośka” stanowi dziś dziedzictwo polskich wojsk specjalnych. Tradycje „Parasola” kontynuuje Zespół Bojowy C Jednostki Wojskowej Komandosów z Lublińca. Komandosi od lat przyjeżdżają do Krakowa, by w czasie lipcowych uroczystości, wraz z kombatanami, harcerkami i harcerzami, uczcić pamięć tych, którzy odeszli na wieczną wartę. Na ul. Powiśle nie rozbrzmiewają już strzały, lecz Apel Pamięci.

Podczas ostatnich uroczystości w 79 rocznicę zamachu radny Sławomir Pietrzyk od lat związany ze środowiskiem kombatanckim w swojej wypowiedzi pod pomnikiem Żołnierzy Polskiej Walczącej reprezentując Radę Miasta Krakowa podkreślił rolę zamachu na Koppego, który mimo że się nie powiódł odegrał istotną rolę w tamtym pamiętnym roku 1944, po blisko pięcioletniej okupacji Polski przez Niemcy Hitlerowskie. Był to wyraźny sygnał dla ponoszącego coraz większe porażki na wielu frontach II wojny światowej Niemców, że w Polsce istnieje państwo podziemne ze strukturami wymiaru sprawiedliwości, które stać na wymiar najwyższej kary nawet dla wysoko postawionych urzędników Generalnej Guberni. Dokonany zamach uświadomił umęczonemu okupacją narodowi, że istnieją polscy żołnierze, którzy są w stanie podjąć wymierzenie kary za zbrodnie na narodzie polskim. Wyraźnie podniosło to pozytywne nastroje i wiarę w odzyskanie niepodległości. Podobnie zaznaczył to dyr. Instytutu Pamięi Narodowej w Krakowie dr. Filip Musiał.

MARCIN PIETRZYK
Fot. autor

STARTUJE DRUGA EDYCJA sFOTOhutowanych

Po sukcesie pierwszej edycji warsztatów i konkursu sFOTOhutowani Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta zaprasza po raz drugi do wzięcia udziału w fotograficznej przygodzie. Pierwsze warsztaty odbędą się 24 lipca, z kolei konkurs startuje 15 lipca i potrwa do 15 września.

„W ubiegłym roku powstał pomysł, aby spojrzeć na Nową Hutę z nowej perspektywy. Idealnym narzędziem okazał się aparat fotograficzny i tak zainicjowaliśmy warsztaty oraz konkurs. Celem tych działań było zobaczenie Nowej

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta zaprasza do udziału w fotograficznej przygodzie

Huty oczami mieszkańców i osób z nią związanych, aby pokazać jej codzienność. Projekt ma przede wszystkim na celu zwalczanie stereotypów dotyczących Nowej Huty jako gor-

szej części Krakowa. Po wielkim sukcesie pierwszej edycji, postanowiliśmy kontynuować projekt w tym roku” – mówi Magda Grynczel, z Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta. Seria warsztatów, poświęconych fotografii ulicznej, smartfonowej oraz obróbce zdjęć rozpoczęła się w lipcu. Podobnie jak konkurs fotograficzny. Tematem przewodnim, tak jak w tamtym roku, ma być Nowa Huta – jej architektura, krajobrazy, codzienne życie i ukryte zakątki. Jurorzy przy ocenie będą zwracać uwagę na przedstawienie Nowej Huty w perspektywie innej od tej, która jest ukazywana w przewodnikach turystycznych. Kategoria zdjęć nie jest odgórnie narzucona – jedynym kryterium jest Nowa Huta. Na fotografii mogą zostać uwiecznione codzienne sceny, ulubione miejsca spotkań, trasy do pracy, piękne zabytki, urokliwe krajobrazy czy portrety mieszkańców.

Konkurs sFOTOhutowani trwa od 15 lipca do 15 września, a każdy, kto ma ukończone 18 lat, może wziąć w nim udział. Prace oceniać będzie Jury w składzie: Joanna Marczyńska-



-Schmidt (KrakowLove), Tom Rollauer (Visit Nowa Huta) oraz Jan Ulicki (Jan Ulicki PHOTOgraphy). Wernisaż najlepszych prac odbędzie się 27 października w Klubie Wersalik Ośrod-

ka Kultury Kraków-Nowa Huta (Osiedle Ogrodowe 15). Wystawę, na której będzie można podziwiać wyróżnione prace, będzie można odwiedzać do 24 listopada.

Szczegółowe informacje na temat projektu, w tym karta zgłoszeniowa do konkursu dostępne są na stronie: krakownh.pl/projekty-i-cykle/sfotohutowani

 **Kraków**


**OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA**

Startuje II edycja projektu sFOTOhutowani!

Zapisz się na warsztaty fotograficzne
i weź udział w konkursie!

sFOTOhutowani

Szczegóły, zapisy i regulamin:
krakownh.pl/projekty-i-cykle/sfotohutowani



HUTNIK MA GRAĆ OFENSYWNIE

Z NOTESU KIBICA

22.07 (sobota) – godz. 17, II liga piłki nożnej: Hutnika – Skra Częstochowa

TEJ TRÓJKI NIE BĘDZIE

Wszystko więc wskazuje, że w kadrze Hutnika na rundę jesienią II ligi powinni pojawić się jeszcze inni zawodnicy. Nie tylko w tym tygodniu, bo warto pamiętać, że możliwe jest to do 4 września.

Jeśli chodzi o sprawy personalne, to przed nowym sezonem sympatyków Hutnika intrygowały jeszcze losy trzech innych zawodników, w tym dwóch wychowanków nowohuckiego klubu, którzy przez długie lata występowali w ekstraklasie dla innych drużyn, a teraz bardzo bliskich zakończenia kariery.

35-letni Michał Pazdan odszedł z Suchych Stawów w 2007 roku do Górnika Zabrze, potem była Jagiellonia Białystok, Legia Warszawa, turecki Ankaragucu. Po powrocie do kraju znowu „Jaga”, z którą skończyła mu się umowa po minionym sezonie. Miał ofertę z Legii – jej rezerwy i praca w akademii – ale zdecydował się powrócić w rodzinne strony. Nie do Hutnika, lecz do oferującej znacznie lepsze warunki Wiczyściej. Nie ma jednak się co dziwić, pogra rok, może dwa i chce na koniec jeszcze coś zarobić.

Podobnie wygląda sprawa z jego rówieśnikiem, Piotrem Tomasikiem, z którym Hutnik prowadził rozmowy. W ekstraklasie grał dla Polonii Bytom, Podbeskidzia Bielsko-Biała, Jagiellonii, Lecha Poznań i Wisły Płock, a były jeszcze np. Arka Gdynia i Flota Świnoujście. Teraz wrócił do pierwszoligowego Podbeskidzia, ale nie można wykluczyć, że za rok pojawi się na Suchych Stawach.

Na pewno również nie będzie w zespole z Nowej Huty skrzydłowego Marka Assinora, z którym po powrocie z wypożyczenia do Garbarni klub przedłużył umowę. Pojawił się raz na treningu i tyle go widziano. Oficjalnie powód tego nie jest znany, ale ponoć miał obawy, że niewiele sobie pogra. W tej sytuacji w Hutniku stwierdzono, że nie ma dla niego miejsca w klubie, ale pozostaje jeszcze kwestia rozwiązania kontraktu. (dan)

Zmiany w Hutniku powołanie piłkarskiej spółki – właścicielem jest świetnie radzący sobie w branży stalowej Cognor Holding – i dobra postawa zespołu w rundzie rewanżowej II ligi, sprawiły, że kibice liczą na lepsze czasy. Szefowie klubu nie robią jednak nic na hurra, stawiając na ewolucję, a nie rewolucję, przed nowym sezonem.

–Wydaje się, że mamy teraz mocniejszą drużynę – waży słowa prezes Artur Trębacz, starając się nie obiecywać nie wiadomo czego. – Jest w niej paru znanych graczy i liczymy, że oni powinni nam coś dać i są w niej weterani, choć przeważają młodszy. Wiosną widać jednak było, że lepiej spisujemy się w obronie, toteż teraz nastawiliśmy się głównie na pozyskanie ofensywnych piłkarzy. W kadrze jest wielu zawodników związanych z Nową Hutą, jak choćby pozyskany teraz Filip Jania i liczymy, że pokażą oni na boisku „serducho”.

Tych nowych ściągnano jednak z różnych klubów, głównie krakowskich. – Długo trwały negocjacje z Wisłą w sprawie transferu reprezentanta Polski juniorów, Michała Głogowskiego, a do tego rywalizowaliśmy o niego z Polonią Warszawa – opowiada o transferach młodszych graczy prezes Trębacz. – Przyszedł jednak do nas i mamy nadzieję, że potwierdzi swoje walory. Pozyskaliśmy też Daniela Hoyo-Kowalskiego, który już kiedyś był u nas i pod koniec tego okresu grał coraz lepiej. I co cieszy, w kadrze znalazł się liczna grupa naszych wychowanków. Niektórzy z nich, jak Anthony Ikwuka, już zaliczyli występy w pierwszym zespole.

Na wymienionych poniżej nowych piłkarzach może jednak się nie skończyć. Potrzeba bowiem uzupełnień na niektórych pozycjach. – Nie robimy transferów na siłę i musimy pamiętać, że na boisku musi znajdować się dwóch młodzieżowców – zaznacza Artur Trębacz. – Do bramki pozyskaliśmy już ogranego Wiktora Kaczorowskiego, ale potrzebny nam jeszcze jeden golkiper. Szukamy też jeszcze „szóstki”. Możliwe jednak, że będą to nasi chłopcy. Wierzymy bowiem, że potrafią dobrze grać. Przydałoby się, aby od początku hutnicy tak się spisywali, bo wzrosłoby zainteresowa-

nie sympatyków. – Liczymy, że uda się ich więcej przyciągnąć. Dlatego też będziemy chcieli prezentować ofensywny i skuteczny futbol, bo taki cieszy się zawsze powodzeniem. I przede wszystkim przynosi wyniki. Warto jednak pamiętać, że konkurenci też dokonali wielu zmian i jest sporo mocnych zespołów. Toteż walka o „szóstkę” będzie bardzo zacięta – mówi prezes Trębacz.

nie sympatyków. – Liczymy, że uda się ich więcej przyciągnąć. Dlatego też będziemy chcieli prezentować ofensywny i skuteczny futbol, bo taki cieszy się zawsze powodzeniem. I przede wszystkim przynosi wyniki. Warto jednak pamiętać, że konkurenci też dokonali wielu zmian i jest sporo mocnych zespołów. Toteż walka o „szóstkę” będzie bardzo zacięta – mówi prezes Trębacz.

Bramkarze: 39. Wiktor Kaczorowski (2001), 31. Jacob Zagrodnik (05).

Obroncy: 47. Kamil Głogowski (04), 45. Daniel Hoyo-Kowalski (03), 30. Filip Jania (04), 5. Dawid Kubowicz (88), 23. Jakub Marcinkowski (03), 4. Patryk Nowakowski (03), 26. Szymon Waligóra, 36. Kamil Wenger (91).

Pomocnicy: 27. Marcin Budziński (90), 17. Sławomir Chmiel (02), 10. Miłosz Drąg (01), 77. Michał Głogowski (05), 18. Anthony Ikwuka (07), 11. Patryk Kiełsiński (00), 16. Samuel Łapczyński, 15. Marcin Miechówka (05), 21. Karol Szablowski (06), 7. Krzysztof Świątek (87), 8.

Dominik Zawadzki (98). Napastnicy: 9. Krystian Lelek (03), 92. Deniss Rakels (92), Tomasz Stanaszek (06), 99. Marcin Wróbel (97).

Przyszli: Budziński (Cracovia), M. Głogowski (Wisła Kraków), D. Hoyo-Kowalski (Wisła), Jania (Siarka Tarnobrzeg), Kaczorowski (Podbeskidzie Bielsko-Biała), Rakels (Super Nova Ryga, Łotwa), Łapczyński, Stanaszek, Stodulski, Szablowski, Waligóra (wszyscy z juniorów). Odeszli: Kacper Andrzejewski (Miedź Legnica), Mark osei Assinor (przerwał treningi), Sebastian Jacak, Patryk Serafin (szukają klubu), Hubert Karpiński (Resovia), Arkadiusz Leszczyński (Wiślanie Jaśkowice), Kamil Rogóż (do juniorów), Damian Urban, Adam Wilk (obaj Cracovia), Michał Zięba (Legia II Warszawa).

Prezes zarządu spółki: Artur Trębacz; dyrektor sportowy: Leszek Janiczak; trener: Bartłomiej Bobla; asystent trenera: Łukasz Woźniak; trener bramkarzy: Rafał Skórski; fizjoterapeuci: Julien Boute, Łukasz Łojek; kierownik drużyny: Maciej Zysek.

(dan)

„ŻUBRY” PRACUJĄ W CISZY

Od wyjazdu do Widzewa Łódź, w niedzielę 23 lipca, rozpoczną występy w ekstraklasie piłkarze beniaminka, Puszczy Niepołomice. Awans na najwyższy szczebel rozgrywek małopolski zespół wywalczył po raz pierwszy w stułetniej historii klubu.

Tydzień, dwa po tym sukcesie było o nim bardzo głośno, ale z upływem dni słychać było coraz mniej. Jakby w Niepołomicach nie zależało na rozgłosie wokół drużyny. Pojawiały się jakieś szczątkowe informacje, najczęściej przy okazji sparingów. Choć przecież powinni podtrzymywać zainteresowanie. Nawet wśród swoich kibiców, którym pokazali się dopiero 16 lipca na Zamku Królewskim w swoim mieście. Zwłaszcza, że będą rozgrywali mecze w roli gospodarza na stadionie Cracovii – liczą, że może jesienią uda się po wykonanych pracach wrócić do domu – i powinno im zależeć na ściągnięciu widzów, nie tylko swoich, ale z Krakowa. Dopiero tuż przed startem mają podać ceny karnetów i biletów, jakby mieli dylemat, ile zażądać za wejściówki. Na ul. Kałuży zagrają dopiero w III kolejce – wcześniej pojedają jeszcze do Jagiellonii Białystok – w niekorzystnym terminie, w ponie-

działek, 7 sierpnia, z niezbyt atrakcyjnym przeciwnikiem. Ze Stalą Mielec, czyli klubem z którego wywodzi się pracujący osiem lat z Puszczą jej trener, Tomasz Tułacz.

W zespole nie doszło do wielu zmian. Odeszli Rafał Bóguski (Kalwarianka Kalwaria Zebrzydowska) i Thiago (Cracovia). Nie wiadomo też, co będzie z kontuzjowanym Tomaszem Wojcinowiczem. W zamian pozyskano pomocników Mateusza Cholewiaka (Górniki Zabrze) i Michała Walskiego (Sandecja Nowy Sącz) oraz młodawskiego stopera Artura Craciuna (Hapoel Kfar Saba). Przedłużono także umowy z kilkoma zawodnikami i udało się zatrzymać obrońcę Romana Jakubę. Tułacz testował jeszcze kilku graczy. Ostatnim z nich był napastnik z Mali, Mamady Diarra (hiszpański Cadiz B).

Diarra zagrał w wygranym 2-0 (0-0) sparingu z Hapoel Ber Szewa, po golach Roka Kidricia i Konrada Stępnia i z Wiczyściej 0-0. Na koniec przygotowań „Żubry” przegrały z GKS Katowice 1-3 (0-1): Hubert Tomalski.

(dan)

BILETY I KARNETY

Cena karnetu na dziesięć tegorocznych spotkań piłkarzy Hutnika w II lidze na swoim stadionie wynosi 200 zł. Można je zakupić on-line za pośrednictwem strony Hutnika – bilety.hutnikkrakow.com – bądź w znajdującym się w stadionowym pawilonie sklepie Risum.

Przed pierwszym występem ze Skrą Częstochowa internetowo można będzie je nabyć jeszcze w dniu meczu, czyli w sobotę, 22 lipca. W sklepie Risum – w formie plastikowych kart – będą dostępne tylko do piątku, 21 lipca. Uwaga! Nie ma w sprzedaży karnetów w cenie ulgowej.

Cena biletu normalnego pozostała na tym samym poziomie co w poprzednim sezonie – 20 zł. Taka sama obowiązuje w przypadku ulgowego (mło-

dziej szkolna, studenci, renciści i emeryci), który będzie kosztować 10 zł. Z jednym bardzo ważnym zastrzeżeniem. Otóż tyle zapłaci się za wejściówki zakupione do poniedziałku poprzedzającego spotkanie na Suchych Stawach, a taki sposób sprzedaży nazwano „poranny ptaszek”. Więcej o 5 zł – czyli odpowiednio w cenie 25 zł i 15 zł – trzeba będzie zapłacić za bilety dostępne do dnia przedmeczowego (czyli do piątku, bądź soboty). W obu wymienionych wyżej przypadkach sprzedaż odbywać się będzie również online i w sklepie. Najwięcej zapłacą osoby, które pojawią się przed kasami w dniu meczu. Otóż cena biletu normalnego będzie wówczas wynosiła 35 zł, a ulgowego 25 zł. (dan)

TERMINARZ SPOTKAŃ HUTNIKÓW

- 22 lipca (sobota) – godz. 17: Hutnik – Skra Częstochowa
- 30 lipca (niedziela) – godz. 17: Radunia Stężyca – Hutnik
- 6 sierpnia (nd) – godz. 17: Hutnik – Zagłębie II Lubin
- 13 sierpnia (nd) – godz. 17: GKS Jastrzębie – Hutnik
- 19/20 sierpnia (sb/nd): Hutnik – Pogoń Siedlce
- 26/27 sierpnia (sb/nd): Wisła Puławy – Hutnik
- 2/3 września (sb/nd) – godz. 16: Hutnik – ŁKS II Łódź
- 9/10 września (sb/nd): Stal Stalowa Wola – Hutnik
- 16/17 września (sb/nd): Hutnik – Stomil Olsztyn
- 23/24 września (sb/nd): KKS Kalisz – Hutnik
- 30 września/1 października (sb/nd): Hutnik – Chojniczanka Chojnice
- 7/8 października (sb/nd): Hutnik – Sandecja Nowy Sącz
- 14/15 października (sb/nd): Polonia Bytom – Hutnik
- 21/22 października (sb/nd): Hutnik – Olimpia Elbląg
- 28/29 października (sb/nd): Lech II Poznań – Hutnik
- 4/5 listopada (sb/nd): Hutnik – Kotwica Kołobrzeg
- 11/12 listopada (sb/nd): Olimpia Grudziądz – Hutnik
- 18/19 listopada (sb/nd): Skra – Hutnik
- 25/26 listopada (sb/nd): Hutnik – Radunia
- 2/3 grudnia (sb/nd): Zagłębie II – Hutnik

JAK DOBRZE SPAĆ PO PIĘĆDZIESIĄTKĘ?

+ Jak ważny jest sen?

- Jest podstawową potrzebą. Żeby zachować zdrowie i dobrze się czuć, człowiek musi ją regularnie zaspokajać. Gdy śpimy tyle, ile organizm potrzebuje, wstajemy wypoczęci, pełni sił do życia. Niestety, w Europie problemy ze snem ma 30 procent społeczeństwa, coraz częściej ludzie młodzi. Bezsenność stała się więc chorobą cywilizacyjną.

+ Jakie są przyczyny bezsenności?

- Należałoby tu wymienić pięć elementów. Pierwszy to zdrowie psychiczne (depresja, zaburzenia lękowe), drugi to zdrowie ciała (choroby układu krążenia, neurologiczne i układu ruchu, zaburzenia hormonalne, alergię i inne schorzenia powodujące

dyskomfort w nocy), trzeci to przyjmowane substancje i leki (duże ilości kofeiny, alkohol przed snem), czwarty to pierwotne zaburzenia snu (bezdech sen-

ny, zespół niespokojnych nóg, zaburzenia okołodobowego rytmu snu), i piąty element - najważniejszy - to warunki do snu oraz styl życia.

+ Czy na przestrzeni lat coś się zmieniło?

- Jeszcze 5-10 lat temu główną przyczyną bezsenności były zaburzenia lękowe, depresja i choroby somatyczne. Dziś najważniejsza jest zmiana stylu życia. Coraz więcej czasu w ciągu dnia spędzamy w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie dociera do nas za mało słonecznego światła. Wieczorem z kolei mamy za dużo światła, bo korzystamy ze sztucznego oświetlenia i urządzeń elektronicznych. Ten nadmiar światła zaburza nasz rytm okołodobowy. Ponadto chodzimy spać i wstajemy o różnych porach. I co bardzo ważne - brakuje nam aktywności fizycznej. Wszystko to sprawia, że sen staje się krótki, płytki i przerywany.

+ Jak pandemia wpłynęła na sen Polaków?

- Pogorszyła jego jakość. Powodem były emocje: lęk przed zachorowaniem własnym i

osób najbliższych oraz utrata poczucia bezpieczeństwa (fizycznego i ekonomicznego). Do tego, z powodu pracy zdalnej, braku konieczności dojazdu do pracy, wiele osób mogło dowolnie sterować porannymi godzinami snu. Wielu Polaków nie dbało też o to, aby wychodzić na zewnątrz przynajmniej raz dziennie na 30-60 minut. Całe dnie spędzali przed ekranami komputerów. Jednak u 20 procent społeczeństwa pandemia polepszyła sen. Dotyczy to osób, które ucieszyły się z pracy zdalnej, bo mogły pracować w bezpiecznym, prywatnym otoczeniu.

+ Jak leczy się przewlekłe problemy ze snem?

- Trzeba przede wszystkim wzmocnić mechanizmy regulujące sen. Potrzebna jest zmiana stylu życia, regularny wysiłek fizyczny, stałe pory snu oraz w p r o - w a d z e - nie zasad

zdrowego snu (higieny snu). Można również korzystać z preparatów wzmacniających regulację snu, np. melatoniny lub innych leków o działaniu melatoninergicznym w przypadku zaburzeń rytmu snu, bądź leków stosowanych przy zaburzeniach psychicznych (np. leków przeciwdepresyjnych) w przypadku gorszego stanu emocjonalnego. Jednak im intensywniej żyjemy, tym bardziej powinniśmy dbać o okołodobowy rytm snu.

+ Czym jest melatonina?

- To naturalny hormon szyszynki. Zaczyna się wydzielać o zmierzchu, jest dopełnieniem naszej drogi wzrokowej, „pigułką ciemności”. O tym, jak kształtować rytm snu, organizm czerpie bowiem informację nie z zegarka, ale z intensywności światła i z aktywności hormonalnej. Melatonina odpowiada za aktywność dobową, wskazuje właściwą porę na sen. Osoby z prawidłowym poziomem wydzielania tego hormonu zwykle śpią dobrze.

+ Czy melatonina z apteki jest suplementem diety, czy lekiem?

- Lekiem przede wszystkim. W celach leczniczych powinniśmy korzystać z leku, czyli z wyższych dawek preparatu o potwierdzonej wysokiej jakości. Najbardziej mogą z tego skorzystać osoby starsze, po 55. roku życia, ponieważ poziom wydzielania melatoniny jest od tego wieku często zbyt niski. W przypadku problemów z zaśnięciem warto zastosować 5 mg melatoniny około 60 minut przed planowanym zaśnięciem, natomiast w przypadku złej jakości snu, 5 mg melatoniny należy przyjąć w porze kładzenia się do snu. Kuracja wysoką dawką melatoniny powinna trwać od 6 do 12 tygodni.

U osób przed 50. rokiem życia organizm wytwarzałyby wystarczająco dużo melatoniny, gdyby nie przebywały one w ciągu dnia zbyt długo w słabo oświetlonych pomieszczeniach i nie korzystały przed snem z komputerów, smartfonów czy telewizorów w sypialni itd.

+ Czy melatonina jest bezpieczna w stosowaniu?

- Melatonina nie uzależnia, nawet przy długotrwałym stosowaniu. Nie ma działania uspokajającego, nawet w wysokiej dawce, co oznacza, że ryzyko nadmiernego stłumienia po przyjęciu melatoniny jest bardzo niskie. Jest to szczególnie ważne u osób starszych, u których leki nasenne mogą zwiększać ryzyko upadków np. w przypadku konieczności wstania do łazienki w nocy. Melatonina nie wykazuje także działania cholinolitycznego, adrenolitycznego ani przeciwhistaminowego, co oznacza niskie ryzyko wystąpienia suchości w ustach, zawrotów głowy lub tycia. Krótki okres półtrwania powoduje, że ryzyko negatywnego wpływu na sprawność psychoruchową rano w przypadku stosowania melatoniny jest najniższe spośród wszystkich możliwych do użycia w leczeniu bezsenności leków.

+ Czy leki nasenne uzależniają?

- Uzależnienia dzielimy na psychologiczne oraz biologiczne. Biologicznie uzależniają leki dostępne na receptę (głównie przeciwlękowe oraz nasenne). I niestety, te leki są w Polsce bardzo chętnie przy-

jęte. Z kolei w uzależnieniu psychologicznym pacjent nabiera przekonania, że śpi dobrze tylko dlatego, że przyjmuje tabletkę. Dlatego warto pamiętać, że dobrej jakości snu nie zawdzięczamy temu, że przyjmujemy lek, tylko temu, że dbamy o wysiłek fizyczny, zdrowy styl życia, odprężenie się przed snem itd. A jeśli to nie pomaga - poprzez wpływ na mechanizmy regulujące sen.

+ Kiedy sen jest najlepszy?

- Wtedy, kiedy jest cicho, ciemno i chłodno. Co do ciemności, mam jedno zastrzeżenie: jest ona pożądana w nocy, natomiast w ostatniej godzinie snu lepiej jest, gdy w pomieszczeniu się rozjaśnia. Kiedy więc mamy grube kotary, to dobrze by było, żeby ktoś z domowników, kto wcześniej wstaje, je rozchyłał. Innym sposobem jest zainwestowanie w lampkę, która stymuluje świt i rozjaśniając się, przygotowuje nas na aktywność. Budzenie się z ciemności dla większości osób jest nieprzyjemne. Dlatego w miesiącach jesienno-zimowych często wydaje się nam, że sen nie daje odpoczynku. Powodem tego jest brak efektu świtu.

+ Co robić, żeby dobrze spać?

- Najważniejsze jest unikanie emocji przed snem, dbanie o wysiłek fizyczny (najlepiej 5 razy w tygodniu przez 30-60 minut) oraz stosunkowo krótki czas poświęcany na sen w nocy (dla większości osób jest to 7-7,5 godziny). Poza tym zachowanie stałych pór wstawania rano i unikanie silnych źródeł światła przed snem oraz w nocy. Urządzenia elektroniczne należy wyłączać 60 minut przed udaniem się do łóżka. Drzemki w ciągu dnia są dobre, ale tylko dla osób, które dobrze śpią w nocy.

+ Czy fototerapia jest skuteczna?

- Jest to taka „pigulka światła”. Można ją stosować rano, tuż po obudzeniu się, przez okres od 2 do 6 tygodni. Potem trzeba wrócić do zdrowych zasad higieny snu.

+ Do kogo należy się zgłosić przy przedłużających się problemach ze snem?

- Bezsenność może być leczona przez lekarzy rodzinnych,

w poradniach zdrowia psychicznego (jeśli ktoś przewlekle nie jest w stanie odprężyć się przed snem, prawdopodobnie ma trudności ze zdrowiem psychicznym i powinien szukać opieki psychologa lub psychiatry) albo w ośrodkach medycyny snu o profilu psychiatryczno-neurologicznym. Obecnie mamy w Polsce tylko kilka takich ośrodków. Lepszy dostęp do leczenia mają na szczęście osoby z zaburzeniami oddychania w czasie snu, czyli cierpiące na bezdech senny.

+ Jak zmiany czasu wpływają na sen?

- Z reguły nie lubimy wiosennych zmian czasu, bo skraca się wtedy długość snu. Jednak już po tygodniu czy dwóch większość osób czuje się znacznie lepiej, bo dzień się wydłuża, temperatura za oknem rośnie, co sprzyja przebywaniu na zewnątrz i aktywności ruchowej w promieniach słońca. Jesienią mamy z kolei cofnięcie zegara, z czego wiele osób bardzo się cieszy. Przez pierwsze trzy dni czujemy się z reguły lepiej, natomiast potem dopadają nas zmory cywilizacyjne, czyli niska aktywność fizyczna i dłuższe przebywanie w łóżku. I tu należy zadbać o to, żeby nie nastąpiło zmniejszenie ekspozycji na światło słoneczne i ograniczenie aktywności, bo jeżeli tak się stanie, to za 2-4 tygodnie nastąpi pogorszenie jakości snu i samopoczucia psychicznego. Doświadcza tego nawet kilkanaście procent dorosłych osób, a największym pogorszeniem samopoczucia na spadek natężenia światła reagują osoby cierpiące na chorobę afektywną sezonową. Możemy temu przeciwdziałać poprzez utrzymanie poziomu aktywności fizycznej oraz jak najdłuższe przebywanie w świetle słonecznym. Jeśli jednak wystąpią przedłużające się objawy bezsenności, można na przykład zastosować melatoninę. Pogorszenie samopoczucia psychicznego należy natomiast leczyć fototerapią.

+ Dziękujemy za rozmowę.

(f, Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia)



ZAGADKOWE NACZYNIE

Od początku lat pięćdziesiątych XX. wieku powstająca Nowa Huta potrzebowała materiałów budowlanych do wzniesienia hal produkcyjnych oraz bloków mieszkalnych i dlatego w Krakowie Zesławicach postanowiono zbudować cegielnię a część pól przeznaczyć na kopalnię gliny. Archeolodzy pracujący na tej inwestycji odkryli około 240 pradziejowych obiektów, zarówno osadowych, jak i grobowych. Najwięcej z nich należało do ludności tzw. kultury badeńskiej z okresu neolitu, datowanej na koniec czwartego tysiąclecia p.n.e. i początek trzeciego tysiąclecia p.n.e.

Na stanowisku nr 21 (Kraków Zesławice), w jednym obiekcie, jamie-piwnicznej odkryto fragmenty dziwnego naczynia. Obiekt, oznaczony numerem 52/1/54, był zachowany jedynie w około 1/3 pierwotnej wielkości. Pozostała jego część została zniszczona mechanicznie podczas prac ziemnych związanych z kopalnią gliny. Głębokość jamy wynosiła 200 cm, górna średnica ok. 50 cm, a średnica dna około 200 cm. W profilu miała ona kształt trapezowaty. W dolnej części obiektu odkryto fragmenty ceramiki, z których udało się odtworzyć naczynie z „kieszzeniami”. Ma ono kształt gruszkowatej amfory o cylindrycznym wylewie i małej średnicy dna. Na szyi i wylewie znajduje się taśmowate ucho z trzema guzikami na krawędzi. Całkowita wysokość amfory wynosi 61,5 cm, średnica wylewu 26 cm, średnica dna 17 cm. W górnej części brzuśca widoczny jest plastyczny ornament w postaci listwy z odciskami paznokci, tworzący prawdopodobnie ośmioramienną gwiazdę (patrząc na naczynie z góry). Listwie plastycznej towarzyszą pionowe żłobki. Naczynie zostało wylepione z gliny z domieszką szamotu (potłuczonych naczyń). Barwa powierzchni wewnętrznej i zewnętrznej nie jest jednolita, od jasnobezowej do ciemnoszarej. Nie był to jednak zabieg celowy, ponieważ ówczesny sposób wypału naczyń (wypał w otwartym palenisku) powodował ich wielobarwność. Do dzisiaj zauważalny jest natomiast elegancki sposób wykańczania powierzchni zewnętrznej amfory. Badeńska garncarka lub garncarz wygładzili naczynie tak, że jego powierzchnie błyszcząły. Można to było uzyskać np. przez pocieranie kawałkiem skóry. Efekt był zapewne wspólny. Duże naczynie lśniło odzieniami beżu, brązu i szarości.

Sama amfora kształtem nie odbiega od innych z tego okresu. Wyjątkowość stanowi siedem zagadkowych „kieszoni” przyklejonych do wylewu. Mają one kształt niewielkich, lekko rozchylonych naczyń o średnicy 12 cm oraz wysokości około 15 cm i pozbawione są den. Ich wnętrza razem z wnętrzem amfory tworzą dużą komorę. Zostały one wylepione razem z dużym naczyniem.

Na osadzie w Zesławicach wyróżniono części mieszkalne i kultowe. Jama z naczyniem z kieszzeniami znajdowała się w północnej strefie osady, czyli obszarze związanym z duchowością i obrzędami. Oprócz tego obiektu znajdowały się tam m.in. dwa groby tej ludności. Czy amfora zesławicka mogła pełnić jakieś funkcje kultowe? W dotychczasowym inwentarzu ceramicznym kultury badeńskiej jest trochę fragmentów z podobnych naczyń, ale tylko jedno, które pod względem formy jest do niego bardzo podobne. Znalaziono je w Jennyberg niedaleko Mödling w Dolnej Austrii w latach dwudziestych XX wieku. Austriackie naczynie też ma kształt amforowaty i brzusec odwrótnie gruszkowaty. Jego wysokość, według publikacji, wynosiła 42 cm, przy podobnych do wysokości rozmiarach średnicy brzuśca. W górnej części brzuśca znajduje się sześć „kieszoni” w kształcie leja połączonych z głównym naczyniem. Naczynie z Austrii próbuje się zakwalifikować jako kultowe. Wobec niewielu analogii z kultury badeńskiej, ze względu na kształt porównuje się go do greckiego naczynia z kieszzeniami - kernosa, którego w V wieku przed Chrystusem używano podczas obrzędów ku czci bogini Demeter. W kieszonkach miały znajdować się m. in. miód, olej, wino i warzywa. Przytacza się również podobieństwa do naczyń z wczesnej epoki żelaza i z okresu średniowiecza. Jeżeli społeczności z okresu neolitu miały swoje życie duchowe i wiarę w boga lub bogów, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że na zesławickim wzgórzu nad Dłubnią oddawano jemu albo im część m.in. składając dary ofiarne w naczyniu z kieszzeniami.

Naczynie opisane w tym artykule można obejrzeć na wystawie „Archeolodzy dla Nowej Huty”, prezentowanej w zespole dworsko-parkowym w Krakowie Branicach, siedzibie nowohucckiego oddziału Muzeum Archeologicznego w Krakowie.

Janusz Bober, Fot. autor

Z KRONIKI POLICYJNEJ

Areszt dla oszustki

43-letnia mieszkanka Krakowa trafiła do aresztu po tym, jak usłyszała zarzut oszustwa 74-latką z powiatu tarnowskiego. Seniora straciła 50 tysięcy złotych. W maju br. 74-letnia seniora straciła 50 tysięcy złotych po tym, jak została oszukana metodą „na policjanta”. Sprawą zajęli się tarnowscy policjanci. Tymczasem policjanci z Wydziału do Walki z Przestępczością Przeciwno Mieniu Komendy Miejskiej Policji w Krakowie oraz funkcjonariusze z Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie w ramach działań operacyjnych ustalili 3 osoby, które podejrzewali o wyłudzenie od seniorów znacznych sum pieniędzy. Przestępcy stosując metodę „na legendę” działali na terenie województwa małopolskiego i innych województw - ten sposób pieniądze straciła 74-latka z powiatu tarnowskiego ale także m.in. mieszkanka Kielc. Podając się za członka rodziny, który rzekomo uległ wypadkowi i potrzebuje wpłaty finansowego by uniknąć kary, oszuści podstępem wyłudzały od osób starszych pieniądze. 7 lipca br. krakowscy kryminalni prowadząc obserwację, zatrzymali i wylegitymowali mężczyznę wychodzącego z jednego z krakowskich mieszkań. 48-latek miał przy sobie reklamówkę z dużą ilością gotówki. Następnie policjanci zapukali do mieszkania z którego wyszedł, ale znajdujące się wewnątrz osoby nie chciały otworzyć drzwi mimo kilkukrotnych wezwań. Dopiero próba siłowego wejścia przez funkcjonariuszy spowodowała, że otworzyła je kobieta. Po wylegitymowaniu 43-latkę i jej 34-letniego partnera policjanci przeszukali mieszkanie ujawniając telefony komórkowe, zapiski oraz gotówkę. Po sprawdzeniu osób w policyjnej bazie danych okazało się również, że 43-latka jest poszukiwana przez sąd do odbycia kary 9 miesięcy pozbawienia wolności. Gotówka i inne dowody zostały zabezpieczone. Kobieta i dwaj mężczyźni zostali zatrzymani i przekazani tarnowskim policjantom.

Głośny wypadek w centrum Krakowa

Piszemy o jednym z najbardziej tragicznych wypadków w ogóle ostatnio. W Krakowie. Policjanci z prokuratorem prowadzili oględziny na

miejscu wypadku drogowego w Krakowie, w którym zginęły 4 osoby - mieszkańcy powiatu wielickiego. Śledztwo wyjaśni przyczyny tego tragicznego zdarzenia. 15 lipca około 3 w nocy w Krakowie doszło do tragicznego w skutkach wypadku. Kierujący Renault Megane jadący Aleją Krasieńskiego w kierunku Mostu Dębickiego stracił nagle panowanie nad pojazdem, potrącił słupki zawężające jezdnię, przejechał przez skrzyżowanie w lewą stronę uderzając w słup sygnalizacji świetlnej i lampę oświetlenia ulicznego a następnie zjechał, dachując, po schodach na Bulwar Czerwieński gdzie z kolei uderzył w betonowy murek okalający ścieżkę dla pieszych. Na miejscu szybko zjawili się służby. Strażacy wyciągali poszkodowanych z pojazdu, pogotowie reanimowało ich. Niestety czwórka mężczyzn, która znajdowała się w samochodzie zmarła. To mieszkańcy powiatu wielickiego w wieku 20 do 24 lat. Policjanci i prokurator przeprowadzili oględziny miejsca zdarzenia, zabezpieczyli uliczny monitoring, ustalili świadków - pieszych, którzy znajdowali się w pobliżu miejsca wypadku. Zmarłemu kierowcy zostanie pobrana krew do badania na zawartość alkoholu. Okoliczności i przyczyny tego wypadku wyjaśni postępowanie prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Kraków - Krowodrza. Na monitoringu zarejestrowano przejazd samochodu - śledczy będą analizować te zapisy i inne dowody w sprawie, wspólnie z biegłym z zakresu ruchu drogowego. Prokurator Prokuratury Rejonowej Kraków - Krowodrza w Krakowie w dniu 15 lipca 2023 r. wydał postanowienie o wszczęciu śledztwa w sprawie umyślnego naruszenia zasad bezpieczeństwa w ruchu lądowym i nieumyślnego spowodowania wypadku w dniu 15 lipca 2023 roku w Krakowie przez kierującego pojazdem marki Renault tj. Patryka P. Odnosząc się do doniesień medialnych mówiących, że kierowcą była inna osoba, informujemy, iż wszystkie ustalenia wskazują, że to Patryk P. kierował wskazanym samochodem. W szczególności wskazują na to czynności identyfikacyjne na miejscu zdarzenia, materiał fotograficzny i nagranie z monitoringu ulicznego, na którym widać jak Patryk P. chwilę przed wypadkiem wsiada za kierownicę swego samochodu.

(mp)

NA STRAŻY MIASTA

- Jednym z akwenów odwiedzanych przez nowohucian są Bagry. Przypominamy, iż na ul. Grochowej, która stanowi główną drogę dojazdową do parku Bagry Wielkie, obowiązuje obustronny zakaz zatrzymywania się - znak B-36 w połączeniu z tabliczką T-24. Taka organizacja ruchu ma zapewnić optymalne warunki przejazdu autobusom komunikacji miejskiej, a także zwiększyć bezpieczeństwo pieszych. Kombinacja tych znaków uprawnia służby do holowania wszystkich aut pozostawionych w zabronionym miejscu. W jeden dzień 7 kierowców zostało ukaranych mandatami, a w 4 przypadkach nieprawidłowo zaparkowane auta zostały odholowane.

- W środę około 7.30 dyżurny przyjął zgłoszenie od operatora monitoringu, którego zaniepokoiła sytuacja, jaką obserwował przy al. Andersa. Dostrzegł bowiem, że od jakiegoś czasu w zaparkowanym aucie, na kierownicy leży mężczyzna. Wysłani na miejsce strażnicy szybko zorientowali się, że kierowca nie tyle potrzebuje ich pomocy, ile czasu na wytrzeźwienie. A stało się to jeszcze bardziej oczywiste, gdy nie zważając na swoją niedyspozycję, uruchomił silnik i ruszył w kierunku domu. Wy-

W jeden dzień 7 kierowców zostało ukaranych mandatami

konane chwilę później badanie na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu dało wynik 1,63 promila, dlatego sprawą zajęła się policja.

- W niedzielę o 1.45 rano dyżurny przyjął zgłoszenie, że dwóch mężczyzn dewastuje ścianę wiaduktu kolejowego, malując po niej farbą w sprayu. Wysłane na miejsce 2 patroli najwyraźniej nie umknęły uwadze sprawców, bo gdy tylko radiowozy pojawiły się w ich polu widzenia, zaczęły uciekać. Jeden ze sprawców wbiegł w ślepa uliczkę, dzięki czemu szybko został ujęty. Natomiast drugi z nich, zdecydowanie lepiej wykorzystał osłonę nocy i zbiegł z miejsca zdarzenia. Godzinę później operator monitoringu zauważył mężczyznę odpowiadającego rysopisowi. Powiadomił o tym fakcie służby, a w związku z tym chwilę później drugi ze sprawców również został ujęty. Obaj mężczyźni noc spędzili w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień. Sprawą zajmuje się już policja. (mp)

INFORMATOR NOWOHUCKI

SLUZYBI MIEJSKIE I LOKALNE

- Pogotowie Ratunkowe: 999
- Toksykologia: 12 411 99-99
- Straż Pożarna: 998
- 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.

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.

DYŻURY APTEK

- Apteka Gemini - godziny otwarcia 7-20 i w sobotę 8-16, os. Kazimierzowskie 30, 31-844 Kraków; tel. 571-601-679;
- Apteka DOZ, czynna całą dobę, os. Centrum A, bl. 3, tel. 800 110 110.

MEDYCYNĄ 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 i opon (z możliwością przeglądu, całoroczna). Plac targowy PIAST, paw. 3. Tel. 647-13-88, kom. 0502-730-087.
- Salon fryzjerski „Dorota” (damski, męski, dzieci). Pl. Targowy „Piast”, paw. 26, 27. Tel. 506-529-863.
- Zakład pieczętarsko-grawerski, Adam Sroka, przeniesiony z os. Niepodległości do Borzęcina 797A. 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.
- Montaż anten, naprawa telewizorów wszystkich typów u klienta, tel. 12 640-00-41, 609-586-881.
- Arkadom - najskuteczniejsze biuro nieruchomości. Stowarzyszeni w MSPON, 3 licencje państwowe. Os. Jagiellońskie 19, koło kościoła Arka, tel. 12 641-66-74; www.arkadom.pl.
- Fundacja Więcej Serca. Usługi księgowo - pełny zakres - ceny do uzgodnienia. Os. Złotej Jesieni 15B, lok. 2, tel. 503-602-661.
- Biuro turystyczne Cerro Torre Szkoła Górską. 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. Al. Pokoju 82, 501 568 948, www.szkolagorska-cerrotorre.pl
- Wyroby złote i srebrne. Naprawy. Grawerowanie. Skup złota i srebra. Upominki komunijne. Ceny producenta. Bieńczycki pl. Targowy 5, tel. 12 685-53-80.

USŁUGI MOTORYZACYJNE

- Firma Autokomputer, Janina Walasek. Badania techniczne pojazdów do 3,5 ton (przeglądy rejestracyjne): okresowe, zasilanych gazem, rejestrowanych po raz pierwszy za granicą, wypadkowych. Komputerowy system pomiaru i kontroli układów jezdnych samochodów osobowych i busów oraz

ich regulacja. Komputerowy pomiar sprawności amortyzatorów. ul. Makuszyńskiego 9B, tel. 12 644-18-80, 12 684-19-00 (01, 02), pon.-pt. 8.00-18.00. www.stacja-autokomputer.pl E-mail: autokomputer@op.pl.

- Automyjnia i studio detalingu „Splasz”. Mycie ręczne. Całodobowy parking. Ul. Fatimska 6, tel. 644-72-39.
- Złomowanie samochodów, wystawianie zaświadczeń, transport, tel. 12 681-01-41, 0605-100-845.

KWACIARNIE

- Kwaciarnia „KALINA”, os. Centrum D1, czynna od pn. do pt. w godz. 8-19, w soboty 8-17, w niedziele 9-15. Zamówienia z dostawą do domu. Tel. 12 644-33-36.
- Kwaciarnia „Cupido”, Czynna: pon.-sob. 6.00-19.00, niedziela 9.00-16.00. Zamówienia na telefon. Dowóz w obrębie Krakowa. Wieńce, wiązanki okolicznościowe, bukiety. Pl. Targowy Bieńczyce 6, tel. 641-46-35.

NIEDZIELNE MSZE ŚWIĘTE

- 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.

OGŁOSZENIA DROBNE

ANTEN montaż, naprawa telewizorów u klienta. Tel. (12) 640-00-42, 609-586-881.

DZIAŁKA 48 a, w tym 10 a ogrodu, ogrodzona. Altana murowana, prąd, gaz, garaż. 602-48-53-98

RTV - telewizory - anteny - serwis profesjonalny od 1985 Tel. 609-719-072.

TAPICER. 784-906-675.

REKLAMA



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

ZAKŁADY POGRZEBOWE
Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych Sp. z o.o.
„Umiera się nie dlatego aby przestać żyć, lecz po to by żyć inaczej” Paulo Coelho

- ul. Rakowicka 35a, tel. 12/411-47-76, sob. 8.00-14.00
- ul. Reduty 1, tel. 12/411-35-26
- cm. Grębałów, 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 POGRZEBÓW
BEZGOTÓWKOWE ROZLICZANIE POGRZEBÓW

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

Nekrologi i kondolencje
przyjmuje Biuro Ogłoszeń „Głosu”
(al. Jana Pawła II 232 - NCK, p. B201)
tel. 12 643 44 33

POZIOMO: 5. fałszywka, atrapa, 8. największa wyspa Polinezji Francuskiej, 9. małe nietoperze o bardzo małych uszach, 12. pięściarz, 13. utwór muzyczny przeznaczony do ćwiczeń, 14. państwo na Dekanie, 15. stan odrętwienia, 17. wałkoń, 19. ciężar, 20. szwajcarskie miasto nad Renem, 23. dynastia władców Szkocji, 25. cofanie się w rozwoju, 27. kura z pisklętami, 28. zachęta, impuls, pretekst, 30. badacz boskiej natury, 31. bogini o postaci dziewczyny uosabiająca piękno przyrody, 32. lekko zielonkawo odcień cyjanu, 33. szuka przygód.

PIONOWO: 1. przysmak z ikry, 2. stopień oficera w policji, 3. w mitologii greckiej, córka Agamemnona i Klitajmestry, 4. warszawski port lotniczy, 6. stolica Gruzji, 7. piskliwy głos, 10. krótkofalówka, 11. zajmuje się badaniami porównawczymi, 16. miasto portowe w zachodniej Turcji, 18. kwiaty wierzby, 21. badacz dna morskiego, 22. autokratyczne rządy, 24. zakaukaska republika, 26. model Ziemi, 29. stop miedzi z cynkiem, 30. skalisty szczyt o stromych ścianach.



Dwa pojazdy, jeden właściciel

Jestem współwłaścicielem z żoną dwóch samochodów osobowych – z jednego korzysta żona, z drugiego ja. Czy jeśli jedno z nas przez nieuwagę uderzy w drugi pojazd, będę mógł domagać się wypłaty odszkodowania z OC?

Gdy w wyniku uderzenia dojdzie do szkody na osobie, to tak. Jeżeli jednak szkoda powstała w wyniku opisanego zdarzenia dotyczyłaby tylko szkody na mieniu, to nie. Zgodnie bowiem z treścią art. 38 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 22 maja 2003 r. „O ubezpieczeniach obowiązkowych, Ubezpieczeniowym Funduszu Gwarancyjnym i Polskim Biurze Ubezpieczycieli Komunikacyjnych” (tekst jedn. Dz. U. z 2022 r., poz. 2277 z późn. zm.) „zakład ubezpieczeń nie odpowiada za szkody polegające na uszkodzeniu, zniszczeniu lub utracie mienia, wyrządzone przez kierującego posiadaczowi pojazdu mechanicznego; dotyczy to również sytuacji, w której posiadacz pojazdu mechanicznego, którym szkoda została wyrządzona, jest posiadaczem lub współposiadaczem pojazdu mechanicznego, w którym szkoda została wyrządzona”. Jeżeli jednak ma Pan ubezpieczenie AC (autocasco), to w sytuacji uszkodzenia jednego Pana pojazdu przez drugi otrzyma Pan odszkodowanie z tego ubezpieczenia (pod warunkiem że szkoda nie powstała w okolicznościach wymienionych w wyłączeniach odpowiedzialności opisanych w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia będących częścią zawartej umowy ubezpieczenia). (mp)

REKLAMA

TOWARZYSTWO
SOLIDARNEJ POMOCY
im. Kazimierza Fugia w Krakowie



**Wypożyczalnia non-profit
Sprzętu Rehabilitacyjnego**

oraz sprzętu służącego do opieki nad osobami przewlekle chorymi czy w podeszłym wieku.

Pełny asortyment oraz zasady wynajmu
na stronie: www.tspkrakow.pl

Kraków Nowa Huta, ul. Ujastek 3, Pawilon 0
Tel. 12-644-09-68, 501-669-765

ZAPRASZAMY DO BARÓW MLECZNYCH NA SMACZNE I NIEDROGIE POTRAWY

- Bar „Bieńczyce”, os. Kazimierzowskie 22, tel. 12 648 15 10
- Bar „Centralny”, os. Centrum C1, tel. 12 644 14 95
- Bar „Szkolny”, os. Na Skarpie 24, tel. 12 644 34 02
- Bar „Północny”, os. Teatralne 11, tel. 12 644 40 87

Bary zapewniają świeże i tanie dania
tradycyjnej kuchni polskiej

RODZINNE SPOTKANIA

W ostatnią niedzielę politycy Prawa i Sprawiedliwości uczestniczyli w pikniku rodzinnym w Woli Rzędzińskiej koło Tarnowa. Podobne pikniki, na mniejszą i większą skalę odbywają się od kilku tygodni w całym kraju, jednak raz w tygodniu, w niedzielę, posłowie, radni i działacze PiS z jednego regionu zjeżdżają się na spotkanie z Jarosławem Kaczyńskim, prezesem PiS, a także z czołowymi politykami z kierownictwa partii i rządu. Przy tłumnym udziale okolicznych mieszkańców odbywa się spotkanie o mniej formalnym charakterze, stwarzające okazję do rozmów i dyskusji na najbardziej aktualne tematy. W piknikach biorą udział liczne Koła Gospodyń Wiejskich, drużyny Ochotniczych Straży Pożarnych, Kluby Seniorów, zespoły folklorystyczne itp. Trzeba przyznać, że w ostatnich latach dzięki dotacjom rządu, wymienione stowarzyszenia zdobyły sobie ogromną popularność na wsi i w małych miasteczkach. Co ciekawe, przyciągają również młodzież, czego przykładem są Młodzieżowe Drużyny Pożarnicze, powstające przy OSP, które otrzymują osobne rządowe dotacje.

W Woli Rzędzińskiej prezes PiS mówił m.in. o aktualnych podziałach politycznych i o głównych przeciwnikach rozwoju Polski. Odnosił się do postawy tych partii, które działały i chcą nadal działać w obcym interesie. „Bo co robił ten krzykacz Tusk, który nieustannie nas obraża, wrzeszczy. Co robił? On doprowadzał do tego, że jak był interes niemiecki i polski, to zawsze wygrał niemiecki. Na zimno wykańczało się polskie stocznie, żeby nie padły stocznie niemieckie. My nigdy do niczego takiego nie dopuściliśmy. Uważamy, że obowiązkiem władz państwa jest bronić interesu swojego narodu i państwa. Tak będziemy postępować”.

Następnie Jarosław Kaczyński charakteryzował postawę Platformy, która przeszła daleko na lewo i zabrała część elektoratu lewicy. „Wiedźcie to: SLD już jest nieboszczykiem. Dzisiejsza Lewica zorganizowana jest taka sobie, lewo dychająca. Prawdziwa komuna dzisiaj to jest PO! Tamci byli posłuszni Moskwie, ci Berlinowi. Musimy obronić Polskę i wierzę, że z państwa pomocą Polskę obronimy!”. Licznie zgromadzeni sympatycy Prawa i Sprawiedliwości reagowali żywymi oklaskami i skandowaniem hasła: Zwycięzimy!

Prezes PiS wyjaśniał też dlaczego razem z wyborami przeprowadzone zostanie ogólnonarodowe referendum. „W sprawie nielegalnych migrantów mamy jasne stanowisko: nie i koniec. Ale potrzebujemy waszego wsparcia. Dlatego potrzebne jest nam referendum, bo chcemy wsparcia narodu. Bo musimy zabezpieczyć się przed jakimiś niespodziankami. To, że oni się na wszystko zgodzą, to powiedział jeden z ich polityków, parę dni temu, że będą lojalni wobec decyzji Brukseli – to oznacza, że na kolana i zgadzamy się na wszystko. My zgodzimy się na to, co jest w interesie Polski i na nic się nie zgodzimy, co nie jest w tym interesie”.

Piknik pod hasłem „Z Polską w sercu” trwał do późnych godzin wieczornych. Ale takich spotkań w Małopolsce było więcej, np. w Korzennej w powiecie nowosądeckim, gdzie rozmaite atrakcje dla dzieci i młodzieży przygotowane na festynie „Polska 800 plus”. Podobne wydarzenia będą się odbywały do końca sierpnia, czyli do czasu, gdy znane będą listy kandydatów z poszczególnych partii i gdy ruszy prawdziwa kampania wyborcza.

SPRAWY DUŻE I MAŁE. FELIETON SŁAWOMIRA PIETRZYKA

CZAS NIEPEWNOŚCI

Wojna w Ukrainie trwa już prawie półtora roku. Codziennie otrzymujemy porcję informacji o toczących się tam walkach. Przywykliśmy do komunikatów o nalotach dronów i bombardowaniach miast i wsi na Ukrainie, dokonywanych przez Rosjan. Mamy świadomość tych nieszczęść, które dotyczą Ukraińców. Jednak kto nie był w Ukrainie i nie zetknął się z ludźmi doświadczonymi przez wojnę, nie do końca zdaje sobie sprawę z okropieństw trwającej wojny.

Niestety wszystko na to wskazuje, że wojna pomiędzy Rosją, a Ukrainą będzie trwała nadal. Co prawda mówi się o kontrofensywie armii ukraińskiej, ale trwa ona powoli, a Rosjanie dokonują swoich kontrataków. Szczyt NATO w Wilnie nie przyniósł przełomowych rozwiązań. Oczywiście przywódcy państw NATO zadeklarowali pomoc Ukraincom, ale nie wyznaczili daty jej przyjęcia do tego sojuszu. Jedynie zapowiedzieli bliżej nie określony czas dołączenia Ukrainy do NATO. Zostało to przyjęte z jakimś zrozumieniem, bo wszyscy mamy świadomość, że przyjęcie Ukrainy do NATO w czasie trwania wojny z Rosją byłoby początkiem III wojny światowej. Czego sobie nawet nie wyobrażam.

W miniony poniedziałek minął wielokrotnie przedłużany termin porozumienia zbożowego między Ukrainą, a Rosją zawarty przy zaangażowaniu Turcji i ONZ rok temu. Dzięki temu porozumieniu Ukraina wyeksportowała drogą morską przez Morze Czarne i dalej 30 mln ton żywności hamując jej wzrost cenowy na świecie. Miało to istotny wpływ na wyhamowanie procesów inflacyjnych. Teraz Rosja nie godzi się na przedłużenie tego porozumienia podbijając stawki swoich żądań. Kreml domaga się odstąpienia od niektórych sankcji, a przede wszystkim dostępu do systemu bankowego SWIFT, ale także dostępu do rurociągu naftowego biegnącego przez Odessę. Okazuje się, że ONZ wysłała sygnały o możliwości dokonywania transakcji finansowych za pośrednictwem Rosyjskiego Banku Rolnego. Jest to propozycja nie do pogardzenia dla Rosji, której eksport zboża w tym sezonie może sięgnąć 47 mln ton.

Ukraina jest przeciwna łagodzeniu sankcji wobec Rosji i już przygotowuje się na zerwanie „porozumienia zbożowego”. W lipcu tego roku z portów Odessy wypłynęły tylko 4 statki wiozące 152 tys. ton zboża. W tym samym czasie przez porty na Dunaju i Konstancę Ukraińcy przetrzymali 3 mln produktów żywnościowych, co daje 36 mln ton rocznie. Jednak to nie może nas uspokajać. Przez Europę przechodzi fala upałów i susz, które zapowiadają spadek tegorocznych zbiorów. Ponadto Rosjanie mogą wywierac naciski na Ukraińców ostrzeliwując porty w Odessie. Wszystko to budzi niepokój o wzrost cen zbóż, a tym samym cen żywności i powrotu galopującej inflacji. A skutki tego odczujemy szybko w Polsce i na własnej skórze.

PORA NA BRZANY (3)

Dzisiaj chciałbym się skupić na tym, w jakich miejscach w rzece brzany szukać? W lipcu i sierpniu ryby tej szukam na odcinkach wody o bystrym nurcie, a odcinki takie, na przykład na Dunajcu, znaleźć jest stosunkowo łatwo. Ważny, by dno takiego odcinka było jednak zbite, kamieniste albo gliniaste. Dobre są też miejsca wśród kamienistych raf, w pobliżu przerwanych główek, zatopionych lub stojących w wodzie konarów drzew. Dno w takich miejscach z reguły jest twarde, a nurt rzeki, zwłaszcza przy brzegu charakteryzuje się wyraźnym spowolnieniem. W takich miejscach lubią być duże brzany. Oczywiście w lipcu lub sierpniu, by zapolować na brzanę, najlepiej wybrać się nad wodę przed świtem.

Na haczyk zakładam nawet dwie albo i trzy żwawe rosówki, zostawiając odstłonięty grot haczyka, co ułatwia zacięcie ryby. Przypon 0,15. I gdy brzanę uda się skutecznie zaciąć, a miejsce w którym stoi na to pozwala, to brzanę najlepiej jest wyjąć płynnym wyslizgiem. Oczywiście można zastosować także podbierak, ale trzeba liczyć się z tym, że brzana w końcowej fazie walki, ostatnim zrywem, potrafi zerwać osłabioną żyłkę. Dlatego przed rozpoczęciem łowienia zawsze staram się znaleźć i przygotować takie miejsce, w którym uda się w miarę spokojnie rybę na brzeg wyslizgać. Bardziej solidnie przypony (0,20 - 0,25) stosuję gdy łowią w Wiśle, gdyż zdarza się, że miejsca odwiedzone przez brzany odwiedzają również sumy, a przypadkowe zacięcie większego sumy wymaga jednak solidniejszego zestawu. Piszę „przypadkowe”, bo mam na myśli sytuacje, gdy nad wodę wybieram się po to, by łowić brzany. Inne ryby są wtedy tylko klasycznym przyłowem.

Ciekawe uwagi na temat wiślanych brzan poczynił doświadczony łowca tej ryby, Jerzy Markiewicz, który w tekście zatytułowanym „Z wędkarskiego dziennika”, a zamieszczonym w styczniowych „Wiadomościach Wędkarskich” z 1981 roku pisał: „Na Wiśle najskuteczniejszą przynętą są rosówki. Na zachwalany ser biorą raczej małe brzany, a i to nie zawsze. Branie dużych brzan jest często ledwie wyczuwalne, dlatego wędzisko trzymam cały czas w rękach. Niewielkie brzany biorą natomiast łakomie. W miejscach gdzie dno jest wolne od zacepów, piaszczyste i lekko żwirowate, łowią na zdecydowanie cieńsze żyłki i lżejsze ciężarki, które wyrzucam daleko, nieco pod prąd rzeki. Trzymając wędzisko w rękach obserwuję szczytówkę. Przynęta spływa z prądem rzeki. Zacepy są raczej wykluczone. Branie brzany w tym przypadku jest gwałtowne, wyraźnie czuje się szarpnięcie wędziska. Ten sposób połowu brzany jest bardzo skuteczny nocą, w środku lata, kiedy woda jest dobrze wygrzana. Chcąc dostrzec lub wyczuć branie pamiętać należy, by żyłka przy spływaniu zestawu była mocno napięta”.

I pisze dalej Markiewicz: „Brzana bierze źle, gdy temperatura wody gwałtownie spada, np. po zimnych deszczach. I odwrotnie, gdy woda ociepla się i wieją ciepłe wiatry obójtnie z jakich kierunków – bierze dobrze. Korzystne są także dni słoneczne. Doskonale biorą brzany przy niewielkim nawet przyborze wody, szczególnie gdy jej temperatura jest wysoka, spowodowana letnim deszczem. Natomiast tak chwalone zmętnienie wody, wcale nie polepsza moim zdaniem, bran”.

No cóż. Najwyższy czas samemu wybrać się na brzany – na Wisłę, albo na Dunajec. I sprawdzić osobiście, jak to z tymi brzanami jest.

JEDZIEMY NA WIEŚ

Wilegiatura - to pochodzące z języka włoskiego słowo oznacza pobyt na wsi i kiedyś w Polsce stosowane było jako określenie dorocznego letniego wyjazdu mieszkańców do swojej posiadłości letniej. Dzisiaj do domków letniskowych wyjeżdżamy - gdy pogoda sprzyja - raz na tydzień, o czym najlepiej świadczą komunikacyjne korki na drogach wiodących w rejonie Krakowa w piątkowe popołudnia i niedzielne wieczory. Niegdyś pobyt na wilegiaturze bardzo serio traktowały podręczniki dobrych obyczajów, wskazując zasady zachowania się właścicieli ziemskich w swych pozamiejskich posiadłościach. Świadczy o tym zapisy w starych poradnikach *savoir vivre*'u.

Przybywając na wieś należy złożyć pierwsze wizyty sąsiadom, nie omijając proboszcza. Zaś wyjeżdżając do miasta trzeba listownie (dzisiaj chyba mailem albo przez komórkę?) zawiadomić wszystkich o opuszczeniu posiadłości, by nie narażać sąsiadów i znajomych na próżne odwiedziny. Oczywiście przy dzisiejszym tempie życia i nie wielotygodniowym, ale weekendowym pobycie w swej posiadłości trudno się do tych starych zaleceń ściśle stosować. Ale niektóre są aktualne do dzisiaj. Otóż znajomi z miasta mogą przyjmować zaproszenia na wieś, gdy są one prawdziwie gorące i często ponawiane. Właściciel posiadłości winien pamiętać, że konwencjonalne zaproszenie „Może Pan będzie łaskaw odwiedzić nas w lecie na wsi” potraktowane zostanie serio i dlatego stare podręczniki dobrego wychowania radzą, by takich zdań nie wypowiadać. Ale skoro już goście zawitają to nawet jeżeli nie przybywają w porze posiłku należy ich po podróży podjąć poczęstunkiem. Z innych zaleceń warto pamiętać, że przebywając w gościnie na dłużej nie należy zbyt wiele wymagać od sług, ani też potrzącać czy kopać zwierząt domowych, bo takim postępowaniem łatwo sobie zrazić gospodarza...

Dla współczesnego automobilisty ważne są jednak zasady zachowania się podczas wycieczek powozem, bowiem przed laty były one nieco odmienne. „Na wsi zdarza się często, że korzystamy z wycieczek powozem, trzeba więc wiedzieć, jak się w takowym zachować. Miejsce honorowe jest po stronie prawej i w głębi. Panna w żadnym wypadku nie może zgodzić się, aby osoba starsza wiekiem, nawet mężczyzna, siedziała na przodzie, a ona w tyle. Zaproszeni siadają zwykle w tyle powozu, panny tamże sadzają swe przyjaciółki, nawet młodsze, w towarzystwie swej matki. Mężatka, choćby młodsza od panny, też siada zwykle z tyłu. Kiedy wyrusza kilka powozów panna zawsze powinna zasiąść w tym, którym jedzie jej matka. Jeśli karawana składa się z małych powozików, prowadzonych przez panów, w których tylko jedna dama może zasiąść, pannom wolno znaleźć się jedynie przy mężczyźnie w wieku dojrzałym, najlepiej ojcu rodziny. Dzieci od najmłodszego wieku należy przyzwyczajać do zajmowania miejsca z przodu. Ci bowiem, którzy chorują siedząc plecami do koni dowodzą, że ich wychowanie nie było dość staranne.”

Dzisiaj nikt w samochodzie osobowym nie siedzi tyłem do kierunku jazdy (choć przed laty produkowany był z takim układem foteli niemiecki „zuendapp janus”), więc takich problemów nie ma. Dzieci przewozi się w specjalnych fotelikach i na pewno nie na przednim fotelu. Miejsce obok kierowcy traktowane jest właśnie jako honorowe, choć kiedyś nikt szanujący się nie zasiadłby obok woźnicy czy stangreta. A panna na quadzie czy motocyklu wespół z dojrzałym mężczyzną, najlepiej ojcem rodziny? No cóż, reguły nie ma, ale i to się zdarza... O czym pamiętać warto wybierając się na kolejny letni weekend.

REKLAMA



ECO CLEAN ENERGY S.A. ul. Dymarek 7, Kraków zaprasza do współpracy firmy handlowe, przetwórcze, przemysłowe, rolników, sadowników.

Przyjmujemy:
- tekturę, karton, papier (pod kodem: 15 01 01)
- biomasę pochodząca z produkcji rolniczej/leśnej, zrębki, pellet, brykiety, trociny

Oferujemy obsługę na terenie całego Krakowa i okolic.

**W przypadku dodatkowych pytań prosimy o kontakt w godzinach 7:00 – 15:00 :
tel. +48 605 891 717, biuro@ecocleanenergy.pl**

Bądź eko i skorzystaj z naszych usług.

Wspólnie zadbajmy o środowisko.

PRACOWNIA RENTGENOWSKA

os. Urocze 2
tel. 12 644-92-82

Wykonujemy zdjęcia:
→ kręgosłupa
→ klatki piersiowej
→ kostne, zębów
i panoramiczne zębów

Vident

STOMATOLOGIA - PROTETYKA

lek. stom. Andrzej Zimoch
tech. dent. Marcin Słowiak

PEŁNY ZAKRES USŁUG
KORONY, MOSTY, PROTEZY,
EKSPRESOWE NAPRAWY

os. Boh. Września 1
tel. 12 641 48 08
12 645 93 33

Apteka Gemini

Kraków
os. Kazimierzowskie 30
od 1. lipca
apteka całodobowa

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 www.elmar.interial.pl elmar@interial.pl
 kom. 502 730 087 www.elmar-rowery.pl sklep@elmar-rowery.pl

Kraków
 JACEK MAJCHROWSKI
 PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
 ZAPRASZA

3 września 2023
 g. 18.00, Scena NCK

CZERWONO-CZARNI

ZESPÓŁ W SKŁADZIE
 Zbigniew BIZOŃ
 Andrzej IBEK
 Tomasz JAŚKIEWICZ
 Wojciech RAPA
 Zbigniew LEWANDOWSKI

GOŚCINNIE ZAŚPIEWAJĄ
 Vivian BUCZEK
 Natalia HODUREK
 Jacek KĘPKA
 Izabela KUBRAK
 Gosia PAUKA
 Adam WENDT

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

nowohuckie centrum kultury nck scena mpec Kraków

Biurowo Organizacji Widowni
 tel. 12 644 02 66 www.55
 rezerwacja@nck.krakow.pl

SENTENCJA TYGODNIA:

Każdego dnia powiedz komuś, że jest w nim coś, co podziwiasz i cenisz. Przekonasz się, że uszczęśliwienie osoby zajmuje mniej niż dwie sekundy. - Richard Carlson

HOROSKOP

BARAN (21 III-20 IV). Bardzo dużo ostatnio pracujesz, ale Twój wysiłek nie pójdzie na marne. To dobry kierunek, bo w ten sposób poprawisz swoją sytuację materialną. Zostaniesz sowicie wynagrodzony. Pieniądze napłyną z różnych źródeł.

BYK (21 IV-20 V). Nie rezygnuj ze swoich planów. Nie poddawaj się tak łatwo, chociaż napotykasz trudności. Nie bądź taki tajemniczy. Podziel się problemami z kimś zaufanym. Wspólnie znajdziecie z pewnością jakieś sensowne rozwiązanie.

BLIŹNIĘTA (21 V-21 VI). Brakuje Ci wiary we własne siły i w powodzenie przedsięwzięcia. Nie

zachowuj się jak dziecko, które rozdrażnione rzuca zabawki. Na razie odłóż swoje plany na później, ale

wkrótce podejmij kolejną próbę.
RAK (22 VI-22 VII). Przechowuj w sercu urazę, która obezwładnia Twoją aktywność. Nie traktuj każdego, nawet niewielkiego niepowodzenia tak bardzo serio. Wykaż nieco więcej zrozumienia i tolerancji dla zwykłych, ludzkich słabości.

LEW (23 VII-22 VIII). Jesteś w trochę gorszej kondycji, ale z tego powodu nie podejrzewaj jakichś zdrowotnych problemów. To skutki zmęczenia i niezbyt przyjaznej zdrowiu pogody.

Ewentualne badania rozpraszają Twoje złowieszcze podejrzenia.

PANNA (23 VIII-22 IX). Najbliższy tydzień poświęć głównie swoim bliskim. Już dawno myślałeś o takiej szczerzej rozmowie i wyjaśnieniu ewentualnych nieporozumień. To dobry pomysł, bo nie warto pielęgnować zadawnionych urazów.

WAGA (23 IX-22 X). Masz szczególną łatwość w wydawaniu pieniędzy, niezależnie, ile ich posiadasz. Przemyslisz tę przypadłość i poweźmiesz twarde postanowienie, by zacząć oszczędzać na ważny cel. Trzeba więc życzyć Ci powodzenia.

SKORPION (23 X-21 XI). Będziesz

usiłował podtrzymać uczucie, na którym Ci zależy. Niełatwo jest naprawić to, co zostało mocno nadwątlone. Teraz próbuj umiejętnie poskładać rozsypujące się więzy, nie zniechęcaj się trudnościami.

STRZELEC (22 XI-21 XII). Będziesz załatwiać ważne sprawy urzędowe. Nie jesteś z tego powodu uszczęśliwiony, ale przecież kiedyś do tego musisz się zabrać. Masz okazję do sprawdzenia swoich umiejętności.

KOZIOROŻEC (22 XII-19 I). W sprawach, najogólniej zwanych społecznymi będziesz potrzebował wsparcia innych osób. Powodzenie zależy niewątpliwie

od Twoich umiejętności dyplomatycznych i tego, czy pozyskasz partnerów.

WODNIK (20 I-18 II). Najbliższe dni do najłatwiejszych nie będą należały. Wielu osobom nie podoba się Twoja ekspansja zawodowa i dominacja w dyskusjach. Staraj się wysłuchać także opinii innych, tego, co oni mają do powiedzenia.

RYBY (19 II-20 III). Teraz całą uwagę skupisz na kwestiach biznesowych, by następnie podjąć decyzję, co dalej, co warto kontynuować, a z jakich spraw lepiej zrezygnować. Przegadasz niejedną wieczerę w gronie przyjaciół.

- Samanta

AKTA SPRAWY

UCZNIOWIE I HEJTERZY

Ciągłe uświadamianie innym, że nie jesteśmy anonimowi w sieci jest stale aktualne. Niedawno konsekwencje tego poniósł jeden z warszawskich sędziów, wcześniej prezes ważnej firmy, o kilku politykach nie wspomnę. Więc nic dziwnego, że wielu młodych ludzi czeka to samo. Mimo, że wszyscy liczą na bezkarność. A z tym różnie bywa, szczególnie kiedy ofiary hejtu nie zamierzają zostawić sprawy. I tak uczniowie jednej z krakowskich szkół mimo wakacji mają problemy. Zadzierając z kadra pedagogiczną.

W jednej z krakowskich szkół ponadpodstawowych kilku uczniów było skonfliktowanych z wychowawczynią swej klasy. Problem narastał, a zdaniem młodych ludzi grono pedagogiczne i dyrekcja nie traktowali ich poważnie i dlatego postanowili dokonać swoistej „zemsty”. Dość radykalnej.

Gdy jeden z uczniów poczuł się urażony tym, że wychowawczynie na forum publicznym wypomniała mu jego dość oryginalną fryzurę i połączyła to z jego miernymi wynikami edukacyjnymi – chłopak postanowił się odgryźć. Nie tylko werbalnie. Z pomocą przyszła mu od razu koleżanka z klasy, znająca się bardzo dobrze na meandrach internetu i wszelakich programach. Zaproponowała, aby zemścił się korzystając z sieci. I jeszcze w kilka osób robiąc swoistą „burzę mózgową”, rozpoczęli działania.

Najpierw było wrzucanie wirusów na stronę szkoły, zapychanie skrzynki wychowawczynie. A gdy administratorzy szkolnej witryny internetowej się z tym uporali, uczniowie założyli specjalną stronę i tam publikowali teksty opisujące rzekome uczynki swych belfrów. Problem w tym, że wszystko było zmyślane, a opisywane sytuacje nie tylko godziły w dobre imię nauczycieli, ale wręcz informowały o popełnionych przez nich rzekomo czynach karalnych. Wychowawczynie miały zdradzać męża – co rzekomo potwierdzały spreparowane fotografie. Jeden z nauczycieli miał się dopuszczać molestowania seksualnego uczennic, inny zaś był podobno zamieszany w jakieś finansowe przekręty. Strona cieszyła się popularnością wśród szkolnej społeczności – wreszcie informacje o jej istnieniu w internecie dotarły do dyrekcji szkoły.

Nic dziwnego, że kiedy to się stało, poinformowano o wszystkim policję. Jeszcze kilka lat temu niedoposażona w komputery i możliwości sieciowe służba miała spore problemy ze ściganiami takich przestępstw. Korzystała z usług prywatnych firm, zatrudniała fachowców na umowy zlecenia. Teraz się to zmieniło, w każdej jednostce wojewódzkiej działają specjalne wydziały przestępstwo komputerowych, takie same są także w większych jednostkach w miastach.

Dlatego ustalenie sprawców hejtu nie trwało długo. Do dwóch mieszkań weszli policjanci aby sprawdzić zasoby komputerowe. Konkretnie do 17-letniego Damiana G. czyli niejako inspiratora sieciowej vendetty i jego równolatki - koleżanki od komputerów Roksany T. Na dyskach znaleziono mnóstwo plików potwierdzających założenie strony, preparowanie zdjęć, wklejane informacje nie mające nic wspólnego z rzeczywistością. Oczywiście rodzice byli kompletnie zaskoczeni tym, czym im pociechy zajmują się w wolnym czasie. Na tym jednak nie koniec, ponieważ hejt był na tyle poważny i godzący w dobra prywatne, a także podważający pozycje wychowawców młodzieży – wszczęto postępowanie, zatrzymując oboje nastolatków. Tym bardziej, że ich koledzy i koleżanki złożyli stosowne zeznania. Na jaw wyszła też jeszcze jedna sprawa, mianowicie Roksana od dawna pragnęła zostać dziewczyną Damiana, jednak ten miał inną sympatię. Uznała więc, że cała sytuacja szkolna i jej umiejętności komputerowe pozwolą go zdobyć.

Hejt czyli z angielskiego hate oznacza nienawiść. To bardzo szerokie penalizowane od kilku lat pojęcie. Także w Polsce, dotyczy to wszystkich osób powyżej 17 lat, więc na pewno Damiana, Roksany i im pomagających. Wszyscy odpowiedzą zatem za zniesławienie, groźby karalne, fałszywe oskarżenia i złośliwe niepokojenie. Czy sąd zdecyduje się na łagodniejsze potraktowanie czyli orzeczenie kuratora lub osadzenie w zakładzie poprawczym, czy jednak kary pozbawienia wolności czy jej ograniczenia – zobaczymy. W każdym razie stało się jasne, że przynajmniej dwójka z nich na pewno nie rozpocznie nauki w tej krakowskiej szkole. (mar)

HUMOR

W restauracji niezadowolony klient przywołuje kelnera:

- Ten obrus jest brudny. Proszę go wymienić!
- Nie mamy już czystych obrusów.
- To proszę odwrócić go na drugą, czystą, stronę.
- A czy szanowny pan myśli, że obrus ma trzy strony?

W szkole:

- Jesteście matołami! 80 procent z was nie ma pojęcia o matematyce! - krzyczy nauczyciel.
- No bez przesady! Tyłu to nas nawet nie ma w klasie!

- Tatusiu, jak byłeś mały, to dostawałeś od swojego taty lanie? - pyta synek.
- Oj, dostawałem!
- A dziadek od swojego taty?
- Jeszcze jak!
- A pradiadek?
- Jasne! Czemu o to pytasz?
- Bo zastanawiam się, kto to kiedyś zaczął...

Kolega zwraca się do kolegi:

- Dzisiaj taki piękny dzień, środek tygodnia, słońce, woda, złoty piasek...
- Na to ten odpowiada:
- Nie filozofuj tylko napelniaj betoniarkę!

MAKARON PO SINGAPURSKU

Makaron gotujemy. Bulion warzywny mieszamy z sosem sojowym i cukrem. Na rozgrzaną patelnię z 1 łyżką oleju wbijamy jajka, doprawiamy solą i pieprzem. Smażymy 2 minuty, delikatnie mieszając. Zdejmujemy z patelni. Następnie smażyjemy krewetki, na 1 łyżce oleju, 2 minuty. Zdejmujemy z patelni. Przesmażamy drobno pokrojoną cebulę, starty imbir i curry. Dodajemy poszatowaną kapustę i smażyjemy 2 minuty. Dodajemy sos, makaron, jajka i krewetki. Podgrzewamy przez 2 minuty.

Składniki: 400 g makaronu ryżowego, 300 g krewetek, 3 jajka, 1/2 kapusty pekińskiej, 2 cebule, 100 ml bulionu warzywnego, 3 łyżki ciemnego sosu sojowego, 1 łyżeczka brązowego cukru, 2 łyżeczki curry w proszku, 5 cm imbiru.

