

GŁOS

TYGODNIK NOWOHUCKI

„14” do Mistrzejowic → str. 2

Wznowiony został ruch tramwajowy do pętli Mistrzejowice. Na swoją trasę powróciła linia nr 14, która kursuje w dni robocze co 15 minut i co 20 minut w weekendy

Ferie w mieście → str. 5

800 lat Bieńczyc → str. 7

Sportowe podsumowanie 2024 w NH → str. 10

Nowy rezonans w „Żeromskim” → str. 3

O nowe urządzenie starano się wiele lat, i wreszcie to się udało. Budowa w Pracowni Rezonansu Magnetycznego w „Żeromskim” dobiegła końca

REKLAMA

INTROLIGATOR

CENTRUM B,
BLOK 7

www.oprawaksiazek.pl

REKLAMA

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



DOBREGO NOWEGO ROKU ŻYCZY REDAKCJA

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.



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
„Piaś” (paw. 20, 21, 22)

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

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

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

TRAMWAJEM „14” DO MISTRZEJOWIC

Wznowiony został ruch tramwajowy do pętli Mistrzejowice. Na swoją trasę powróciła linia tramwajowa nr 14, która kursuje w dni robocze co 15 minut przez cały dzień i co 20 minut w weekendy do Bronowic.

Z uwagi na prowadzone prace budowlane w rejonie pętli ruch tramwajów na odcinku „Miśnieńska” – „Mistrzejowice” – „Miśnieńska”, odbywa się jako przejazd techniczny (bez przewozu pasażerów).
- Zgodnie z deklaracją wykonawcy, tramwaje kursują do przedostatniego przystanku przed pętlą. Na pętli będą zawracały w ramach przejazdów technicznych. Formalnie jest to wciąż teren budowy. Dzięki zastosowaniu takiej formuły sama pętla objęta będzie dłuższą gwarancją utrzymaniową przez partnera prywatnego - podkreśla Magdalena Obrzut Nowak, dyrektor Zarządu Dróg Miasta Krakowa.
Pierwotnie planowano uruchomienie ruchu do Mistrzejowic z końcem wakacji. Nie spodziewanym utrudnieniem okazały się

niewybuchy powojenne rozsiadane na terenie inwestycji.
- Niestety nasze plany pokrzyżowały liczne niewybuchy, na które trafiliśmy podczas prac. Z pomocą i pod całkowitym nadzorem patrolu saperskiego udało się zabezpieczyć i przewieźć na poligon ponad 100 sztuk różnego typu materiałów wybuchowych. Przez kilka tygodni musieliśmy sprawdzać teren budowy metr po metrze - mówi Krzysztof Dziobek, dyrektor kontraktu, firma Gülermak.
Przebudowana (w ramach budowy linii tramwajowej od ul. Meissnera do Mistrzejowic) pętla „Mistrzejowice” będzie obsługiwała do 2,7 tys. pasażerów na godzinę, co znacząco poprawi komfort podróżowania mieszkańców tej części miasta. Została zaprojektowana z myślą o przyszłych potrzebach ko-



munikacyjnych, uwzględniając zarówno obecne, jak i przyszłe natężenie ruchu - jej maksymalna przepustowość to aż do 40 tramwajów na godzinę. Budowa linii tramwajowej do Mistrze-

jowic to pierwsza w Polsce tak duża inwestycja transportowa realizowana w formule Partnerstwa Publiczno-Prywatnego (PPP). Obejmuje budowę 10 par przystanków, w tym dwóch

dwupoziomych węzłów przesiadkowych przy rondzie Młyńskim i rondzie Polsadu. Zakończenie inwestycji planowane jest na koniec 2025 r.

(mp) fot. autor

DYŻUR W GŁOSIE

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



SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE SENIORÓW Z MISTRZEJOWIC

Krakowski Związek Emerytów, Rencistów oraz Osób Niepełnosprawnych zorganizował tradycyjne spotkanie świąteczne dla seniorów z Mistrzejowic w restauracji „Zielone Wzgórze” współfinansowane przez Urząd Marszałkowski i Urząd Miasta Krakowa. Zaczynnych gości powitała prezes KZERiON Elżbieta Pyka, a wśród nich m.in. radnego M. Krakowa Marka Hohenauera, pełnomocnika ds. rolnictwa UW Ryszarda Jędrucha, dyr. Wydziału Spraw Społecznych UMK Elżbietę Kois Żurek, przedstawicieli Straży Miejskiej Pawła Zborskiego i Renatę Czajkę, członka Zarządu Wodociągów Krakowskich Wojciecha Szczepanika oraz b.

Wojewodę Małopolski Józefa Pilcha. Opłatki pobłogosławił i życzenia złożył ks. proboszcz parafii Maksymiliana Kolbe Andrzej Kopicz.
159 przybyłych seniorów ugoszczono smacznym obiadem z przystawkami. Spotkanie uświetnił występ zespołu Seniorinki, które zaintonowały śpiewanie kolęd. Jak nas poinformowała Elżbieta Pyka KZERiON przekazał paczki świąteczne najbardziej potrzebującym i przygotowuje się do zorganizowania spotkania w okresie karnawału, a także wyjazdów dla seniorów. Tradycyjnie podczas spotkania przygrywał zespół pod kierunkiem Mariana Soji.

(mp) Fot. autor



Przewodnicząca Krakowskiego Związku Emerytów, Rencistów Elżbieta Pyka wraz z całym Zarządkiem składa Członkom Związku oraz wszystkim Nowohucianom najlepsze życzenia pomyślności na Nowy 2025 Rok.

Kronika pamięci

- Bronisława ADAŚ, lat 85
- Stanisława CZEKAJ, lat 89
- Aleksander DORCZAK, lat 72
- Jakub GAJEK, lat 37
- Władysława GRZEMBA, lat 98
- Ewa KALINOWSKA-LIBUSZEWSKA, lat 55
- Barbara KNAP, lat 39
- Stanisław KOBYLEKA, lat 77
- Teresa KOSAŁKA, lat 63
- Andrzej KRAJEWSKI, lat 61
- Emilia KUKUŁA, lat 84
- Grażyna KULESZA, lat 73
- Teresa MARZEC, lat 90
- Tomasz NOWAK, lat 32
- Danuta OWCA, lat 94
- Władysława PODOŁOWSKA, lat 74
- Czesław POREBSKI, lat 93
- Cecylia SAGAŃIAK, lat 88
- Wiesław SAPAŁA, lat 61
- Anna SIEDLIK, lat 86
- Wanda TACZYNIC, lat 72
- Elżbieta WOJTAS, lat 79
- Andrzej WÓJCIK, lat 69
- Zdzisław ŻYŁOWICZ, lat 75

REKLAMA

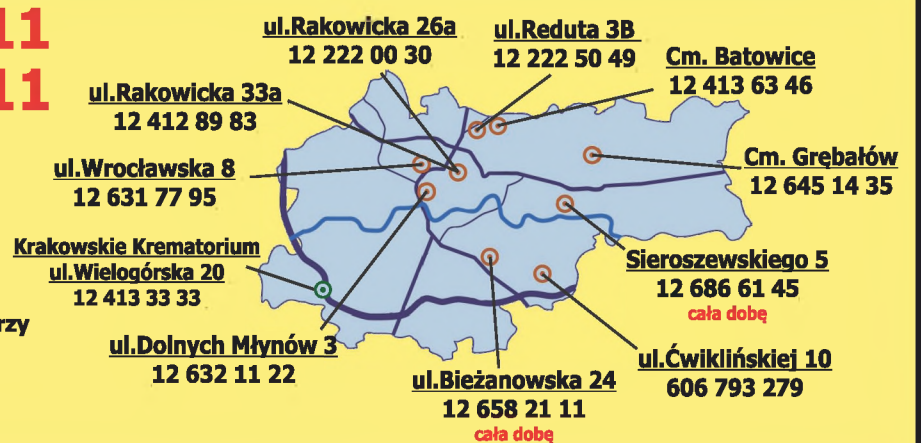
KARAWAN GRUPA
FIRMY POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ 12 411 11 11
również w
Niedziele i Święta 12 658 21 11

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

- Całodobowy odbiór osób zmarłych z domów rodzinnych, szpitali, domów opieki, hospicjów
- Przechowywanie ciał zmarłych we własnej chłodni
- Kremacje, certyfikowane balsamacje,
- Reprezentujemy Rodzinę w urzędach, instytucjach, kancelariach kościelnych i zarządach cmentarzy
- Dokonujemy wszelkich opłat związanych z pogrzebem
- Bezzgotówkowe rozliczanie pogrzebu w ramach zasiłku pogrzebowego

Gwarantujemy najlepsze ceny usług pogrzebowych



www.karawan.pl

NAJNOWSZEJ KLASY REZONANS W „ŻEROMSKIM”

W Szpitalu im. Stefana Żeromskiego na koniec minionego 2024 roku miało miejsce wyjątkowe, a nawet w pewnym sensie przełomowe wydarzenie: doszło do otwarcia nowo wybudowanej Pracowni Rezonansu Magnetycznego.

O nowe urządzenie starano się wiele lat, i wreszcie to się udało. Prace budowy Pracowni Rezonansu Magnetycznego w „Żeromskim” rozpoczęły się we wrześniu ubiegłego roku. Koszt inwestycji (budowa oraz wyposażenie) to 15,5 mln zł. Pieniądze pochodziły z budżetu Gminy Miejskiej Kraków. Nowy nabytek zapewni pacjentom dostęp do nowoczesnej technologii, a medycy narzędzie, które pomoże w szybszym i dokładniejszym postawieniu diagnozy.

Lech Kucharski, dyrektor Szpitala, nie krył dumy i radości z otwarcia nowoczesnej Pracowni Rezonansu Magnetycznego.

- To ważny krok w kierunku jeszcze lepszej diagnostyki i opieki nad naszymi pacjentami. To inwestycja, na którą czekaliśmy wiele lat, i dzięki determinacji oraz wsparciu Gminy Miejskiej Kraków, dziś staje się ona rzeczywistością. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczy-



nili się do realizacji tego przełomowego projektu – mówił w trakcie uroczystości otwarcia Lech Kucharski.

Doktor Dobrochna Szczecińska-Brzegowy, kierownik Pracowni Diagnostyki Obrazowej, podkreśla, że najnowszej klasy

rezonans, który stanął w „Żeromskim”, pozwala na wszechstronną, pełną, zaawansowaną diagnostykę dorosłych i dzieci.

- Dzięki unikatowej technologii będzie możliwość przebadania każdego pacjenta w dowolnym zakresie i co najważniejsze na

swobodnym oddechu (bez konieczności wstrzymywania oddechu). Ponadto nowy aparat jest cichy, wręcz bezgłośny, co ma szczególne znaczenie przy badaniu głowy – zaznacza szefowa Pracowni Diagnostyki Obrazowej.

Kolejna zaleta nowego nabytku to szybkość. Dzięki wykorzystaniu technologii sztucznej inteligencji czas badania poszczególnych anatomii może być krótszy nawet o połowę w porównaniu do standardowych systemów. Oznacza to, że w tym samym czasie będzie można zbadać więcej pacjentów.

Warto zaznaczyć, że średnica otworu wynosi 70 cm (starsze rezonanse posiadają otwór o średnicy 60 cm). Większy otwór zapewnia zdecydowanie większy komfort podczas badania, jak również oznacza możliwość skanowania pacjentów z otyłością oraz osób z lękiem lub klaustrofobią.

(f)



Tydzień FELIETON JANA FRANCZYKA

JAKI BĘDZIE TEN ROK?

Jaki będzie ten rozpoczęty właśnie rok? Czego możemy się po nim spodziewać? Na co możemy liczyć? A czego możemy się obawiać? Ludzkość od wieków, na różne sposoby, próbowała odgadnąć przyszłość. Próbowała szukać odpowiedzi na temat tego, co stanie się ze światem? Czy czeka nas kolejna wojna? Czy spadną na nas jakieś inne nieszczęścia? Lub odwrotnie, może staniemy się świadkami jakiegoś szczęśliwego zbiegu okoliczności.

A przecież przyszłości, zarówno naszego państwa jak i świata, nie znamy. Tak jak nie znamy swojej osobistej przyszłości. Nie wiemy, z jakimi chorobami przyjdzie nam jeszcze się zmierzyć. Nie wiemy także kiedy przyjdzie nam rozstać się ostatecznie z naszym ziemskim życiem.

Ale przynajmniej jedno wydaje się pewne. Na pewno każdy z nas, w tym rozpo-

Bo to, czy staniemy się chociaż trochę lepsi, zależy wyłącznie od nas. Lepszym człowiekiem można być w każdych warunkach

czętym właśnie roku, może stać się po prostu lepszym człowiekiem. Lepszym niż był w roku ubiegłym. Bo to, czy staniemy się chociaż trochę lepsi, zależy wyłącznie od nas. I lepszym człowiekiem można być w każdych warunkach - nawet w tych najbardziej niesprzyjających. A jeśli my będziemy lepsi, to także świat, w którym żyjemy będzie lepszy. Czego sobie i każdemu życzę.

(f)

Jan L. Franczyk

„DNIA JEDNEGO O PÓŁNOCY”

...„Dnia Jednego o Północy...” – pod takim hasłem 6 stycznia w uroczystość Ofiarowania Pańskiego w kościele św. Maksymiliana Marii Kolbego w Mistrzejowicach odbędzie się III Charytatywny Maltański Koncert Kolęd i Pastorałek. Dochód z wydarzenia zostanie przeznaczony na organizację Jubileuszowego XX Maltańskiego Letniego Obozu Integracyjnego dla Osób Niepełnosprawnych, który odbędzie

się w Szczyrzycu w lipcu 2025 roku.

W trakcie mistrzejowickiego koncertu wystąpi ponad stu dwudziestu wykonawców. Wśród nich Iwona, Piotr, Wojciech i Adam Kaczmarkowie, Chór Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie „Dominanta”, Bocheński Chór Kameralny „Salt Singers” przy MDK w Bochni, Chór Gaudium z parafii Miłosierdzia Bożego w Brzesku oraz Krakowska Młoda

Filharmonia – Orkiestra ZPSMuz. im. M. Karłowicza w Krakowie.

Wydarzenie jest biletowane i ma charakter charytatywny. Cały dochód z koncertu oraz środki zebrane w formie kwesty w jego trakcie zostaną przeznaczone na organizację Jubileuszowego XX Maltańskiego Letniego Obozu Integracyjnego dla Osób Niepełnosprawnych, który odbędzie się w Szczyrzycu w lipcu 2025

r. Sprzedaż biletów online: www.kupbilecik.pl

Organizatorami III Charytatywnego Maltańskiego Koncertu Kolęd i Pastorałek są parafia św. Maksymiliana Marii Kolbego w Krakowie-Mistrzejowicach oraz Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich w Krakowie. Honorowym patronatem wydarzenie objął kard. Stanisław Dziwisz.

(f)

Klub Jedność, os. Wolica ul. Drożyska 3c

+ 7 I, godz. 14 - Kalendarz adwentowy: finał. Ogłoszenie wyników kalendarza adwentowego - wspólnego odliczania do Świąt Bożego Narodzenia, podczas którego w grudniowych relacjach na naszych fanpage'ach pojawiały się pytania i wyzwania związane z naszym Klubem i Ośrodkiem Kultury Kraków-Nowa Huta. Czas wyłonić zwycięzców i nagrodzić najbardziej aktywne osoby!

+ 7 I, godz. 18 - (Za)szyj się w Klubie: warsztaty na WOŚP - Serduszka. Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty krawieckie (Za)szyj się w Klubie, podczas których uszyjemy serduszka, by wspomóc Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy!

Klub Herkules, os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza-Tokarzewskiego 29

+ 9 do 16 I, godz. 16:00 - Warsztaty szycia dla dzieci. Zapraszamy wszystkie dzieci na kreatywne zajęcia z szycia, podczas których nauczą się tworzyć własne, wyjątkowe zakładki do książek! To świetna okazja, aby rozwijać umiejętności manualne, pobudzać wyobraźnię i jednocześnie nauczyć się podstaw szycia. Warsztaty szycia dla dzieci odbywają się w dwóch grupach (młodsza i starsza).

Klub Mirage, os. Bohaterów Września 26

+ 9 I, godz. 16 - Noworoczne kolędowanie. Coby tradycji stało się zadość, zapraszamy mistrzejowickich seniorów do wspólnego kolędowania i biesiadowania. I to nie byle jakiego, ale z takim przytupem, żeby dobra energia towarzyszyła nam przez cały rok 2025. Od wielu lat spotkania noworoczne rozpoczynamy od składania życzeń noworocznych, przechodząc potem do śpiewania kolęd, żeby pod koniec spotkania zastąpić je popularnymi pieśniami biesiadnymi. W tym roku mistrzejowickim kolędnikom akompaniował będzie Janusz Rojek razem ze swoją dźwięczną gitarą, a jeśli kolędnicy opadną z sił, podany zostanie noworoczny bigos.

Klub Dukat, os. Grębałów ul. Stycznia 1

+ 9 I, godz. 17.30 - Czy warto pomagać? Podczas tych zajęć dzieci dowiedzą się, dlaczego pomaganie innym jest ważne i jak mogą to robić na co dzień. Zajęcia będą składać się z różnych aktywności, które pokażą, jak małe gesty mogą mieć wielki wpływ na innych. Celem zajęć jest:

zrozumienie, czym jest pomoc i dlaczego jest ważna, rozwijanie empatii i wrażliwości na potrzeby innych oraz nauka praktycznych sposobów pomagania w codziennym życiu. W tym działaniu Klub Dukat łączy siły z Kołem Naukowym Animacji i Wolontariatu, co daje gwarancję dobrej zabawy.

Informacje organizacyjne: zgłoszenia pod nr tel. 504 418 929 do 8 stycznia. Bardzo prosimy wziąć obuwie na zmianę.

Klub Krzesławice, os. Krzesławice ul. M. Wańkowicza 17

+ 9 I, godz. 17.30 - Wieczór kolęd. Kolędy są śpiewane w Polsce powszechnie w okresie Bożego Narodzenia. Dlatego rokrocznie mieszkańcy Krzesławic spotykają się w Klubie Krzesławice, by wspólnie zaśpiewać kolędy i pastorałki. Zapraszamy całe rodziny! Stwórzmy razem magiczną atmosferę świąt. (f)

Duża Scena, os. Teatralne 34

+ 3 I (piątek), godz. 18 - Wstyd.
+ 4 I (sobota), godz. 17 - Wstyd.
+ 8 I (środa), godz. 10 - Pyza na polskich drózkach.
+ 9 I (czwartek), godz. 9.30 - Pippi.

Scena Pod Ratuszem, Rynek Główny 1

+ 3 i 4 I (piątek i sobota), godz. 20.30 - Wszystko o kobietach.
+ 5 I (niedziela), godz. 19 - Boska.
+ 8 i 9 I (środa i czwartek), godz. 19 - Sztuka.

TIM/Scena Kolorowa, os. Teatralne 23

+ 7 I (wtorek), godz. 9 - Calineczka.

TIM/Scena Kameralna, os. Teatralne 23

+ 5 I (niedziela), godz. 18 - Aktorzy prowincjonalni czyli pociąg do Hollywood.

TIM/Scena Warsztatowa, os. Teatralne 23

+ 8 I (środa), godz. 10 - Lokomotywa przez świat.

KARNAWAŁOWE STUDIO URODY MK

Czas karnawału to świetna okazja, by skorzystać z usług specjalistów przed wyjściem na bal, a nawet zwykłą „domówkę”. Zapraszamy do Studia Urody MK przy ul. Szybkiej 25/4 (za salonem samochodowym), tel. 12 643-63-13 (rezerwacja). Nie-



odmiennie panują tu nowoczesne trendy fryzjerskie, a studio specjalizuje się w zabiegach stylizacji i przedłużania paznokci, manicure, pedicure, makijażu, zabiegach pielęgnacyjnych, w tym wykonuje: RF, mikroigłową, mezoterapię bezigłową, peeling kawitacyjny, zabiegi kwasami medycznymi i wiele innych. Zabieg mezoterapii igłowej - drugi zabieg z bonifikatą. Zabieg odmładzający kwasami - co trzeci zabieg gratis, manicure hybrydowy - 120 zł. Jeżeli chcą Państwo zadbać o swoje zdrowie, ładny wygląd lub potrzebują odrobiny relaksu, to warto skorzystać z oferty Studia Urody MK. Ma ono dla Państwa szeroką ofertę usług na najwyższym poziomie, każdy znajdzie coś dla siebie. Można również skorzystać z bezpłatnych konsultacji z wykwalifikowanym kosmologiem. Zapraszamy również na przedłużanie rzęs. W swojej ofercie Studio Urody MK poleca także pełen zakres usług fryzjerskich. Rekomendujemy karnawałowe promocje: fryzura + makijaż na wielkie wyjście (także studniówkę) to wydatek 250 zł, ale modne strzyżenie zaczyna się już od 50 męskie i od 70 zł damskie. Pracująca tu stylistka pani Sandra, twierdzi, że w tym roku najmodniejsze są fryzury z grzywką oraz kolorowane w odcieniach naturalnych symetryczne. Panowie znów cheszą się z przedziałkami i do łasek powróciły włosy dłuższe i brody. Zakład świadczy usługi barberskie związane z goleniem i podstrzyżeniem brody w przystępnych cenach. Zapraszamy również na masaż kobido, który wykonuje wykwalifikowany fizjoterapeuta.

(sp) fot. autor

Stabilizacja na rynku walutowym z lekkim umocnieniem dolara w stosunku do euro. W kantorze na pl. Bieńczyce paw.7 tel. 12 641-46-36 zanotowaliśmy następujące kursy walut: USD: 4,07-4,12 zł, euro: 4,24-4,29 zł, GBP: 5,12-5,17 zł, CHF: 4,52-4,57 zł. Aktualne kursy walut: www.kantorjhb.pl

SZTUKA PIĘKNEGO ŻYCIA to przejmujący melodramat z Andrew Garfieldem i Florence Pugh w rolach głównych. Nagły wypadek samochodowy splata losy Almut i Tobiasa, odmieniając je na zawsze. Od momentu, kiedy wspólnie trafiają na pogotowie, zaczyna w nich kiełkować silna więź, która z biegiem czasu przeradza się w głębokie uczucie. Poprzez migawki ich wzajemnego zauroczenia, budowania domu i stawiania się rodziną - nieoczekiwanie wychodzi na jaw prawda o zdrowiu Almut, która może zachwiać fundamentem tego co stworzyli. Paradoksalnie, motywuje to parę do realizacji marzeń i uczy cenić każdą chwilę z niekonwencjonalnej drogi, jaką obrało ich życie. Oto trwająca dekadę, utkana z subtelnych momentów bliskości, głęboko wzruszająca, a czasami nieoczekiwanie zabawna, piękna historia miłosna. Film będzie można zobaczyć również w Filmowym Klubie Seniora i Seniorki we wtorek 7 I o godz. 14:30.

W POKOJU OBOK, melodramat Pedra Almodóvara, zwycięzca festiwalu w Wenecji, to pełna emocji opowieść o pożegnaniach, spełnieniu, macierzyństwie i rodzinie z wyboru, a przede wszystkim - o życiu na swoich zasadach. Anglojęzyczny debiut Hiszpana otwiera zupełnie nowy rozdział w jego twórczości, zachowując przy tym charakterystyczne dla reżysera humor, melancholię i uwodzieńciski splendor kostiumów i wnętrza. W Nowym Jorku spotykają się przyjacielki sprzed lat: reporterka Ingrid (Julianne Moore) i Martha (Tilda Swinton), reporterka wojenna, która toczy właśnie najważniejszą bitwę swojego życia. Rozdzieliły je zawodowe i prywatne wybory, a na nowo połączy los, którego się nie wybiera. W dramatycznych okolicznościach Ingrid i Martha dostrzegają szansę, by jeszcze raz przeżyć coś wspólnie.

CROSSING w reżyserii Laevana Akina określany jest często mianem „ody do człowieczeństwa”. Lia jest emerytowaną nauczycielką i złożyła obietnicę, że spróbuje się dowiedzieć, jaki los spotkał jej dawno zaginioną siostrzenicę Teklę. Kiedy od sąsiada Achiego dowiaduje się, że dziewczyna mogła opuścić Gruzję i przenieść się do Turcji, wraz z mężczyzną postanawia wyruszyć w podróż, by ją odnaleźć. Trafiają do Stambułu, który jawi się jako miasto możliwości, ale też przytłacza swoją wielkością. To jedno z tych miejsc, gdzie poszukiwanie kogoś, kto w dodatku nie chce być znaleziony, wydaje się szczególnie skomplikowane. Z pomocą bohaterom przychodzi Evrim, walcząca o prawa osób transpłciowych. Seanse w sali Mały Metraż.

W czwartek 9 stycznia o godz. 18:30 Dyskusyjny Klub Filmowy „Kropka” zaprasza na znakomity norweski dokument **NATURALNA DZIKOŚĆ SERCA**. Przez lata fotografka Maria i jej mąż Nick żyli poza systemem z czwórka dzieci na pięknej farmie. Niespodziewana tragedia wywraca ich świat do góry nogami. Mimo że trudno im się rozstać z dotychczasowym życiem, dzieciaki wychowane w bliskości ze sobą akceptują zmiany. Muszą dorosnąć do nowych ról w szkole, do której nigdy nie chodziły i zadość uczynić w nowym domu pod okiem czulego ojca. Film otrzymał Główną Nagrodę w międzynarodowym konkursie dokumentalnym na Sundance Film Festival.

3 i 4 I, godz. 17 - Sztuka pięknego życia, godz. 18 - Crossing, godz. 19.10 - W pokoju obok; 5 I, godz. 17 - W pokoju obok, godz. 18 - Crossing, godz. 19.10 - Sztuka pięknego życia; 7 I, godz. 14.30 - Filmowy Klub Seniora i Seniorki: Sztuka pięknego życia, godz. 17 - W pokoju obok, godz. 18 0 Crossing, godz. 19.10 - Sztuka pięknego życia; 8 I, godz. 17 - Sztuka pięknego życia, godz. 18 - Crossing, godz. 19.10 - W pokoju obok; 9 I, godz., 17 - W pokoju obok, godz. 18.30 - DKF Kropka: Naturalna dzikość serca, godz. 19.10 - Sztuka pięknego życia.

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

+ **Paul Lynch, Pieśń, Wydawnictwo Marginesy, 2024.** Powieść nagrodzona Nagrodą Bookera w 2023 roku. Pewnego ciemnego wieczoru w Dublinie Eilish Stack, naukowczyni i matka czwórki dzieci, zastaje pod drzwiami dwóch funkcjonariuszy nowo utworzonej irlandzkiej tajnej policji. Przybyli, by przesłuchać jej męża, działacza związkowego. Irlandia się rozpada. Ucisk rządu zwracającego się w stronę tyranii dotyka cały kraj. Kiedy jej mąż znika, Eilish zostaje rzucona na pastwę koszarnej logiki społeczeństwa w rozkładzie. I będzie musiała zdecydować, ile jest gotowa poświęcić, by ocalić najbliższych. Zatrważająca Pieśń porocza to dzieło oszałamiająco oryginalne, opisujące drugocząca wizję stopniowej utraty wolności w państwie totalitarnym, a zarazem poruszający portret matki próbującej utrzymać rodzinę blisko siebie, przy życiu.

+ **Amy Lince, Artystyczne kręgi, miłosne trójkąty. Virginia Woolf i grupa Bloomsbury, Wydawnictwo Znak Litera Nova, 2024.** Dziś przewodniczyłby każdej obyczajowej i artystycznej rewolucji. Po paryskiej bohemie a przed współczesnymi hipsterami byli właśnie oni. Wolni, nowoczesni, awangardowi i skandaliczni - budowniczości nowego świata. Siostry Virginia Woolf i Vanessa Bell oraz związani z nimi artyści stworzyli słynną grupę Bloomsbury i przeprowadzili modernistyczną rewolucję w literaturze i sztuce. To oni pochowali wiktoriański świat i złamali wszelkie artystyczne konwenanse. Wprowadzili do Anglii twórczość Matisse'a, Moneta i Picassa. Poszerzali granice tego, co wolno w sztuce i w życiu prywatnym. Wielcy twórcy dzielili nie tylko salon, w którym się spotykali, ale także sypialnie. Dosłownie więc tworzyli artystyczne kręgi i miłosne trójkąty. W otaczającej ich dusznej atmosferze zasad i etykiety szukali autentyczności. Stąd skandale, romanse, queerowe związki, przełomowa sztuka i eksperymenty w literaturze. Amy Lince otwiera drzwi do ich awangardowego salonu i pokazuje nieszlachetne życie Bloomsburczyków.

FERIE W MIEŚCIE

Co prawda ferie zimowe rozpoczynają się w drugiej połowie stycznia, ale już w najbliższych dniach będzie można zapisać się na zajęcia w poszczególnych domach kultury. Poniżej przedstawiamy propozycje nowohuckich placówek.

Przed nami zima w Korczaku

Akcja „Zima w Korczaku” to propozycja zajęć stacjonarnych dla dzieci, które podczas ferii nie wyjeżdżają z miasta. Od 20 do 31 stycznia dzieci z klas I-IV będą mogły skorzystać z bezpłatnych zajęć oraz wziąć udział w odpłatnych wycieczkach i warsztatach. Zapisy trwają do poniedziałku, 23 grudnia w godzinach 8.30-16.00. Głównym celem akcji zima jest zachęcenie najmłodszych do spędzania czasu aktywnie, poznawania nowych rzeczy i nabywania nowych umiejętności poprzez zabawę i czas spędzony z rówieśnikami.

W programie można znaleźć między innymi zajęcia muzyczne, wokalne, instrumentalne, plastyczne, rękodzieła i origami, komputery, czy teatralne z elementami cyrkowymi. Odbędą się także warsztaty czekoladowe, zajęcia i zabawy profilaktyczne z przedstawicielami straży miejskiej oraz turniej unihokeja. Przewidziano wyjście do kina, Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha, Centrum Nauki Cogiteon i bal karnawałowy.

O zapisie dziecka decyduje dostarczenie wypełnionych i podpisanych dokumentów oraz dokonanie wpłaty za udział w „Zimie w Korczaku”. Dokumenty należy składać osobiście w budynku MDK na os. Kalinowe 18. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Szczegółowy harmonogram akcji oraz więcej informacji na stronie mdkkorczak.pl.

Ferie w Forcie 49

„Krzesławice”

„Ferie w forcie” – to hasło akcji zimowej, która odbędzie się w Młodzieżowym Domu Kultury Fort 49 „Krzesławice”. Początek zapisów dzieci w wieku od 7 do 11 lat już 7 stycznia. Ferie w MDK na os. Na Stoku 27b odbędą się w dwóch turnusach – od 20 do 24 stycznia i od 27 do 31 stycznia 2025 r. W programie gry i zabawy integracyjno-rekreacyjne, warsztaty edukacyjne, wyjścia, wycieczki oraz wiele atrakcji na terenie placówki.

Szczegółowe informacje o zapisach na stronie internetowej mdkfort49.krakow.pl oraz pod numerem telefonu: 12 645 2714 wew. 5.

Zima 2025 w Ośrodku Kultury Kraków-Nowa Huta

Podczas ferii zimowych w ramach specjalnie przygotowanej oferty, najmłodszy będą mieli możliwość spędzenia ferii w sposób aktywny, twórczy i bezpieczny. W Klubach Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta zaplanowano 2 tygodniowe turnusy półkolonii. Opieką zostaną objętych ok. 375 dzieci w wieku 7-12 lat.

W programie turnusów znajdują się różnorodne zajęcia takie jak warsztaty artystyczne, rekreacyjne, muzyczne i plastyczne, edukacyjne, spektakle teatralne, wyjścia do kina, na lodowisko, wyjścia do innych instytucji. W dwóch klubach: Jędrus oraz Dukat dla dzieci przewidziany jest ciepły posiłek. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej Ośrodka. Zapisy poprzez formularz internetowy dostępny na stronie. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

W czterech klubach: Zakole, Herkules, Karino, Jedność zajęcia będą realizowane w ramach budżetu obywatelskiego i dla uczestników zajęć będą bezpłatne. W innych klubach ceny są w przedziale 350-590 zł za tydzień. Na cenę wpływa program poszczególnych turnusów.

Opieka nad dziećmi w 95% realizowana jest przez pracowników etatowych Ośrodka Kultury.

W NCK Festiwal Teatrów dla Dzieci

Jak co roku, w czasie ferii zimowych, Nowohuckie Centrum Kultury organizuje Festiwal Teatrów dla Dzieci. Festiwal służy nie tylko popularyzacji sztuki teatralnej wśród dzieci i młodzieży, ale także kształceniu kultury teatralnej i wyrabianiu nawyków obcowania ze sztuką.

Dzięki kilkunastu prezentowanym spektaklom z całej Polski, młody widz będzie miał możliwość przyjrzenia się z bliska swoim uczuciom i temu jak przeżywa świat. Językiem teatralnym zachęcimy widzów do odkrywania, nazywania i świadomego przeżywania emocji, które drzemią w każdym z nas. Czy zawsze musi być wesoło? Po co nam smutek? Czy moż-

na się złościć? Jak radzić sobie ze strachem?

Teatr Guliwer z Warszawy pokaże widzom, że odmiennosc w świecie małych (wampirów) daje radość, choć na pierwszy rzut oka jest straszna i przynosi smutek. „Doktor Dolittle” z Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu opowie o potędze empatii, przyjaźni i mocy uważności.

Prezentowane spektakle dotkną także poważnych tematów, z którymi mali widzowie też muszą czasami się zmierzyć – takimi jak: choroba czy śmierć. Teatr Dzieci Zagłębia im. Jana Dormana w Będzinie spektaklem „Ucho” zaskoczy widzów niezwykłą, abstrakcyjną opowieścią o odwadze zdobywanej małymi kroczkami,

przyjaźni, problemie samotności, ale przede wszystkim o tym, że każdy jest ważny, potrzebny i ma swoje miejsce na świecie. Szczegółowy program Festiwalu Teatrów dla Dzieci jest dostępny na stronie www.nowohuckiecentrumkultury.pl.

Spektakle:

19 stycznia (niedziela)
g. 11.00 i 13.00, Scena NCK
„Misiaczek” – Wrocławski Teatr Lalek

20 stycznia (poniedziałek)
g. 11.00, Scena NCK
„Robaczki” – Teatr Lalek „Rabcio” – Rabka-Zdrój

21 stycznia (wtorek)
g. 11.00, Scena NCK
„Ucho” – Teatr Dzieci Zagłębia im. Jana Dormana – Będzin

22 stycznia (środa)
g. 11.00, Scena NCK
„Mały Książę. Opowieść” – Teatr im. Adama Mickiewicza – Częstochowa

23 stycznia (czwartek)
g. 11.00, Scena NCK
„Tajemniczy Ogród” – Teatr Zagłębia – Sosnowiec

24 stycznia (piątek)
g. 11.00 i 16.00, Scena NCK
„Noniek” – Teatr Lalki i Aktora – Łomża

25 stycznia (sobota)
g. 11.00 i 13.00, sala kameralna 203
„Sokrates w piaskownicy” – Teatr Małe Mi – Łódź

26 stycznia (niedziela)
g. 11.00 i 13.00, studio teatralne 209
„Bajka o królowie Marysi i Lodowej Górze” – O! Teatr – Jaworzno

27 stycznia (poniedziałek)
g. 10.00 i 12.00, studio teatralne 209
„Ciałogranie” – Teatr Baj – Warszawa / spektakl dla najmłodszych

28 stycznia (wtorek)
g. 11.00, Scena NCK
„Zaba Nie Śmieszka” – Olsztyński Teatr Lalek

29 stycznia (środa)
g. 11.00, Scena NCK
„Inny” – Śląski Teatr Lalki i Aktora Ateneum – Katowice

30 stycznia (czwartek)
g. 11.00, Scena NCK
„Doktor Dolittle i jego zwierzęta” – Teatr Lalki i Aktora – Wałbrzych

31 stycznia (piątek)
g. 11.00, Scena NCK
„Urodziny w Nigdylandii” – Teatr Lalek Banialuka im. Jerzego Zitzmana – Bielsko-Biała

1 lutego (sobota)
g. 11.00 i 13.00, studio teatralne 209 – „Mglisty Billy” – Teatr Figurki – Kraków
g. 13.00 i 16.00, Scena NCK – „Niezwyczajna historia Sebastiana Van Pirka” – Teatr Lalek Guliwer – Warszawa (f)

ZAKOŃCZENIE IV EDYCJI KONKURSU „MAGIA ELEKTRYCZNOŚCI”

12 grudnia 2024 roku zakończyła się kolejna, IV edycja Konkursu Fotograficznego „Magia Elektryczności” zorganizowanego przez Nowohucki Oddział Stowarzyszenia Elektryków Polskich im. Stanisława Szeligi.

Tym razem do konkursu zgłoszono 40 prac, z których

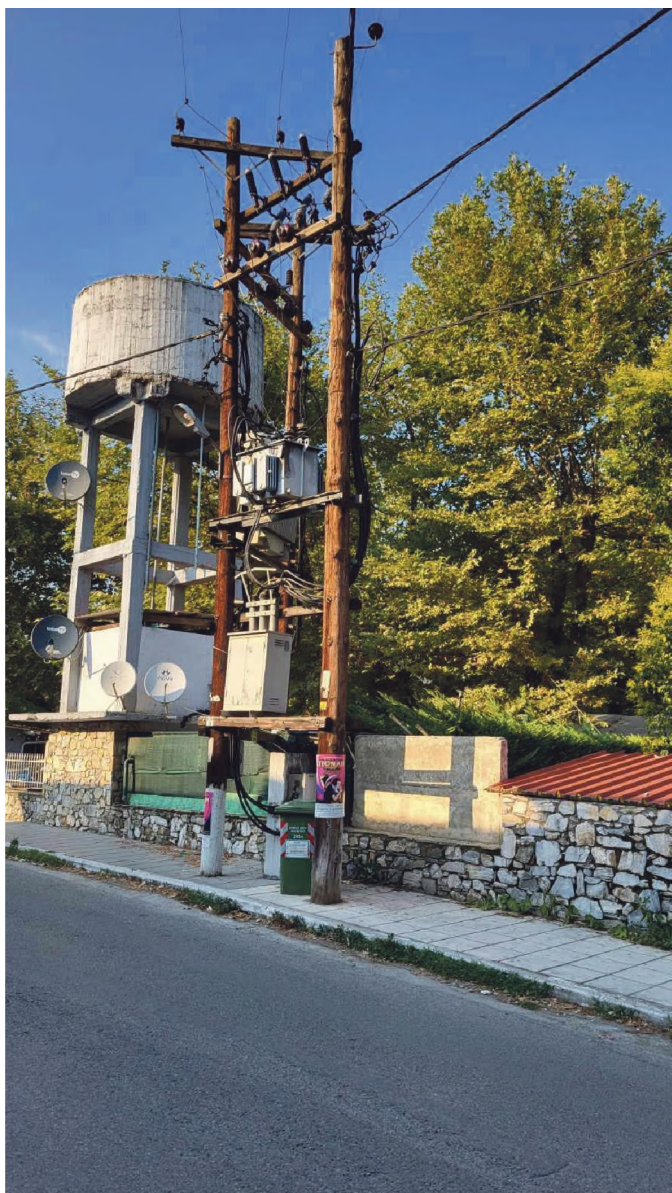
komisja po wielu dyskusjach wyróżniła zdjęcia pt. „Magiczny Kraków” autorstwa Kamili Sedlak oraz zdjęcie „Rejs” wykonane przez Paulinę Kasprzyk, III miejsce zajęła praca Eweliny Baś pt. „Połączenie z niebem”, II miejsce zajęło zdjęcie Katarzyny Płaszewskiej „Droga do Gwiazd”, I miejsce zajęła

praca „Powrót do przeszłości” autorstwa Eweliny Baś. Wszystkie prace wykonane były zgodnie z postanowieniami regulaminu a poziom artystyczny i techniczny na wysokim poziomie na co zwrócił uwagę organizator konkursu wytypowany przez Zarząd Oddziału. Nagrody wręczali: Honoro-

wy Prezesa Oddziału kol. Józef Krzeczowski, wiceprezes oddziału kol. Artur Jagła oraz członkowie komisji konkursowej. Na zakończenie uczestnicy spotkania opowiedzieli o swoich pracach nie tylko tych nagrodzonych ale o wszystkich biorących udział w konkursie, po czym obdarowani zostali drobny-

mi upominkami, które pomogą zapamiętać to wydarzenie. Część uczestników brała udział w poprzednich edycjach konkursu, a wszyscy zadeklarowali swoją obecność w edycjach kolejnych.

Wiesław Kwedyczenko



I miejsce: Ewelina Baś, Powrót do przeszłości



Wyróżnienie: Kamila Sedlak, Magiczny Kraków



Miejsce III: Ewelina Baś, połączenie z Niebem



Wyróżnienie: Paulina Kasprzyk, Rejs

800 LAT BIEŃCZYC

W roku 2024 przypadła piękna rocznica 800 lecia Bieńczyce. Z tej okazji Rada Dzielnicy XVI Bieńczyce zorganizowała jubileuszową imprezę w Teatrze Ludowym, którą poprowadził Jerzy Fedorowicz wicedyrektor tej placówki. Na uroczystość przybyło liczne grono osób zasłużonych dla tej części Krakowa z których znaczną część wyróżniono w trakcie imprezy. Przypomniano także historię tej obecnie integralnej części Krakowa.

Bieńczyce – obszar Krakowa wchodzący w skład Dzielnicy XVI Bieńczyce, dawna podkrakowska wieś. Obecnie teren ten jest intensywnie zurbanizowany. W zabudowie dominują w większości bloki, ale również domki jednorodzinne w północno-wschodniej części dzielnicy.

Nazwa Bieńczyce pochodzi od właściciela wsi Bienia (Benedykta). Po raz pierwszy wzmiankowana jest w dokumentach w 1224. Wieś najpierw należała do Kościoła św. Michała Archanioła i św. Stanisława Biskupa na Skałce, od 1317 do kościoła św. Floriana. W 1391 powstał we wsi pierwszy młyn nad Dłubnią, drugi w 1449 napędzany istniejącą do dziś Młynówką. W drugiej połowie XV wieku zbudowano dwór z folwarkiem (do dziś przy ul. Kaczeńcowej w sąsiedztwie stawu zachowały się dwór i oficyna z pocz. XX wieku). W późniejszym czasie wieś Bieńczyce stanowiła uposażenie kanoników katedry wawelskiej, na tej zasadzie władał nią Hugo Kołłątaj. Po II rozbiórce Polski wieś została mu skonfiskowana. W XIX wieku przez Bieńczyce została przeprowadzona droga do Kocmyrzowa, wzdłuż której

pod koniec lat 90. XIX wieku wybudowano linię kolejową nr 111 (tzw. „Kocmyrzówkę”). Linia została zlikwidowana na początku lat 70. XX wieku, a o jej istnieniu świadczą do dziś zachowane pozostałości torów, resztki dwóch mostów kolejowych nad Dłubnią i jej Młynówką oraz zachowany do dzisiaj budynek stacji kolejowej Bieńczyce przy ulicy Stadionowej. W 1949 na polach we wschodniej części wsi rozpoczęto budowę miasta Nowa Huta. W 1951 miejscowość została, wraz z pozostałymi miejscowościami na obszarach których rozpoczęto budowę Nowej Huty, przyłączona do Krakowa jako LIV dzielnica katastralna.

W latach 1962–1979 na terenie dawnej wsi, włączonej w granice Krakowa, zrealizowano założenie architektoniczno-urbanistyczne Bieńczyce Nowe, w zamierzeniu stanowiące rozbudowę dzielnicy Nowa Huta w kierunku północno-zachodnim. W 1959 roku w wyniku konkursu na projekt założenia wybrano koncepcję autorstwa warszawskiej architektki Jadwigi Guzikowej z zespołem, w którym za projekt urbanistyczny odpowiadali Anna Basista i Jan Lewandowski, a za architekturę budynków Kazimierz Chodorowski, Stefan Golonka oraz konstruktor dr inż. Tadeusz Kantarek. Całe założenie było projektowane dla ok. 30 tys. mieszkańców – ok. 5,5 tys. na jednym osiedlu. Cechuje je luźna zabudowa budynkami wolnostojącymi z przeważającą zabudową 5- i 11-kondygnacyjną. Główną osią zespołu urbanistycznego jest park Planty Bieńczyckie, wzorowany na Plantach Krakowskich, który spaja osiedla wchodzące

w skład zespołu w jedną urbanistyczną całość. Wzdłuż parkowej osi zaplanowano obiekty użyteczności publicznej – szkoły, przedszkola, domy handlowe, domy kultury, biblioteki. W skład Bieńczyce Nowych wchodzi osiedla noszące nazwy: Strusia, Kalinowe, Na Lotnisku, Wysockie, Kazimierzowskie, Jagiellońskie, Przy Arce, Niepodległości, Albertyńskie oraz Złotej Jesieni. Nieliczne pozostałości starej zabudowy dawnej wsi zlokalizowane są przy ulicach Fatimskiej i Cienistej. Obszary te jednak na przestrzeni lat przynależności do miasta Krakowa uległy silnej urbanizacji i dziś w większości stanowią zwartą, miejską tkankę zabudowy jednorodzinnej.

Miejscowość należała do parafii św. Małgorzaty w Raciborowicach. Na terenie Bieńczyce znajdowała się mała kaplica będąca filią kościoła parafialnego. W latach 1967–1977 powstała nowoczesna świątynia Matki Bożej Królowej Polski zwana „Arką Pana” – był to pierwszy kościół wybudowany w obrębie jednego z osiedli Nowej Huty, a nie na jej dalekich obrzeżach – głównie dzięki staraniom bpa Karola Wojtyły i mieszkańców. W latach 80. XX wieku okolice „Arki Pana” były jednym z najważniejszych miejsc manifestacji dla Krakowskiej i nowohuckiej „Solidarności” – comiesięczne nabożeństwa fatimskie gromadziły niekiedy kilka tysięcy demonstrantów. Podczas jednego z nich, 13 października 1982 roku funkcjonariusz SB kpt. Andrzej Augustyn śmiertelnie ranił dwudziestoletniego robotnika, Bogdana Włosika.

W latach 1976–1993 wybudowano

Krakowski Szpital Specjalistyczny im. L. Rydygiera. W latach 1990–1997 przy ul. Fatimskiej powstało Hospicjum św. Łazarza, a w 2002 kompleks Sal Królestwa Świadków Jehowy. Na terenie dzielnicy znajdują się także Zalew Nowohucki oraz Klub Sportowy „Wanda”.

Oprócz pozostałości linii kolejowej na obszarze Bieńczyce zachowały się:

kilka starych chałup; dom Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”, wybudowany z inicjatywy Franciszka Ptaka, najbardziej znanego obywatela Bieńczyce, działacza ruchu ludowego, przyjaciela Wincentego Witosa i Włodzimierza Tetmajera, wspomnianego w „Weselu” Stanisława Wyspiańskiego. Dom zbudowali i składali się na niego mieszkańcy Bieńczyce na parceli ofiarowanej przez Franciszka Ptaka i pod jego kierownictwem i udziałem finansowym; ruiny młyna Lelitów nad dłubniańską młynówką; Dwór Bieńczycki, pochodzący z początku XX wieku; przy ulicy Kaczeńcowej znajduje się staw będący użytkiem ekologicznym.

Uroczystą Galę Jubileuszową otworzył Jerzy Fedorowicz wicedyrektor Teatru Ludowego dokonując krótkiego wprowadzenia przypominając niektóre fakty z historii Bieńczyce. Następnie wystąpił przewodniczący Rady i Zarządu Dzielnicy XVI Bieńczyce Zygmunt Bińczycki, który przywitał licznych gości i Przyjaciół Bieńczyce radnych miasta Krakowa, i radnych Dzielnic Nowohuckich, kierujących placówkami oświatowymi i kulturalnymi, przedstawicieli służb mundurowych i mediów. W imieniu prezydenta M. Krakowa wystąpił Łukasz Sęk, a piękną koszulkę z napisem 800 lat Bieńczyce przekazał wiceminister sportu Ireneusz Raś, b. przewodniczący tej Dzielnicy, Radna M. Krakowa Bogumiła Drabik w imieniu przewodniczącego RMK Jakuba Koska złożyła najlepsze życzenia.

Następnie odbył się występ dzieci i młodzieży z Młodzieżowego Domu Kultury im. Janusza Korczaka. Zaprezentowali się uczestnicy zajęć muzycznych: soliści zespołu wokalnego „Akcent”, którzy pracują pod okiem Anny Koszycarz - muzyka, kierownika Pracowni Muzycznej. Piosenkę Pharrell Williams „Happy” wykonała Kamilla Siola. Marcel Chojecki zaprezentował repertuar świąteczny - „Pastorałka od serca do ucha”, a Kamilla Siola - piosenkę „Santa Claus is Coming to town”.

Następnie odbyło się wręczenie wyróżnień i dyplomów zasłużonym dla dzielnicy. Uhonorowani

zostali byli przewodniczący Rady Dzielnicy XVI Bieńczyce: Ludwik Domoń (nieobecny), I kadencja 1992-1994, Henryk Kazimierski, II kadencja 1994-1998, Ireneusz Raś, III-IV kadencja 1998-2005, Katarzyna Kołodziejczyk - IV kadencja 2005-2006, Sławomir Góra (nieobecny - odbierał Robert Adamek), V-VI kadencja 2006-2014, Jan Piotr Jarosz (nieobecny) - VII kadencja 2014-2015 oraz Andrzej Buczkowski, VII kadencja 2015-2018, radni Dzielnicy specjalnie uhonorowali przewodniczącego VIII i obecnej kadencji Zygmunta Bieńczyckiego. Wyróżniono także radnych dzielnicy z największym stażem: Sławomira Górę (7 kadencji) i Roberta Adamka (6 kadencji). Na scenę zaproszono wszystkich radnych dzielnicy do wspólnego zdjęcia.

Wyróżniono także Małgorzatę Ambrozik - z najdłuższym stażem w Biurze Rady Dzielnicy XVI od 1993 do 2016 roku, a także Monikę Modrzejewską dyr. MDK im. J. Korczaka blisko współpracującą z Radą Dzielnicy od lat. Wyróżnienia otrzymali także obecni i byli Radni Miasta Krakowa: Bogumiła Drabik, Sławomir Pietrzyk i Włodzimierz Pietrus, którzy od lat wspierali Radę Dzielnicy XVI. Pamiętano także o pracownikach Muzeum Krakowa, Oddział Muzeum Nowej Huty: kierownik Karolinie Złobek i Macieju Mieziańcu.

Następnie zaprezentowano film o Bieńczycach – autorstwa Radosława Omiecińskiego rodzimego mieszkańca Bieńczyce. Ten film warto zobaczyć, (jest dostępny w mediach społecznościowych) bo ukazuje on zarówno historię Bieńczyce od czasów prehistorycznych, poprzez dzieje średniowieczne do lat międzywojennych i czasów współczesnych.

Rewelacyjny był występ znakomitego kabareciarza Marcina Dańca, który z humorem porwał widownię do aktywnego uczestnictwa w Jubileuszu.

Na zakończenie przewodniczący Zygmunt Bińczycki poinformował o akcji wsparcia Hospicjum poprzez śpiewanie wspólnej Kolędy. Nominowano kolejne podmioty do włączenia się w akcję (TVP Kraków, MPK, Teatr Ludowy). Potem cała widownia wykonała Kolęda dla Hospicjum – Dzisiaj w Betlejem. Z zadowoleniem przyjęła tę akcję Jolanta Stokłosa, obecna na sali prezes Hospicjum z ul. Fatimskiej. Zresztą wolontariusze zbierali datki na rzecz Hospicjum. Cała impreza była bezpłatna, a wszyscy w niej uczestniczący skorzystali z poczęstunku. Na pożegnanie każdy otrzymał kalendarz na Nowy 2025 Rok z nadrukiem 800 lat Bieńczyce.

(MP) Fot. autor



Nie wiesz, jak segregować? Skorzystaj z wyszukiwarki

Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania w Krakowie stworzyło wyszukiwarkę, która podpowie mieszkańcom, do którego pojemnika powinny trafić problematyczne do sklasyfikowania śmieci. Gdzie wrzucić stłuczoną szklankę, ziemię z doniczek, czy zużyte maseczki? – od teraz już się nie będzie trzeba nad tym zastanawiać!

W całej Polsce obowiązuje zasada segregacji odpadów do pięciu pojemników. Niestety, wciąż nie zawsze wiemy do jakiego pojemnika należy wrzucić dany odpad. Dzięki wyszukiwarce segregacja stanie się znacznie prostsza.

Pomysł na stworzenie wyszukiwarki wziął się z dość dużej liczby pytań do MPO o bardzo kon-

A więc do niebieskiego pojemnika wkładamy makulaturę. Jednak nie każdy „papier” powinien trafić do tego kontenera. Ręczniki papierowe, chociaż mają papier w nazwie, należy umieszczać w pojemniku na odpady zmieszane. Dlaczego? Ponieważ zabrudzone, tłuste lub mokre ręczniki papierowe nie nadają się



MPO

ZARZĄDZAJĄCY SYSTEMEM OCZYSZCZANIA KRAKOWA

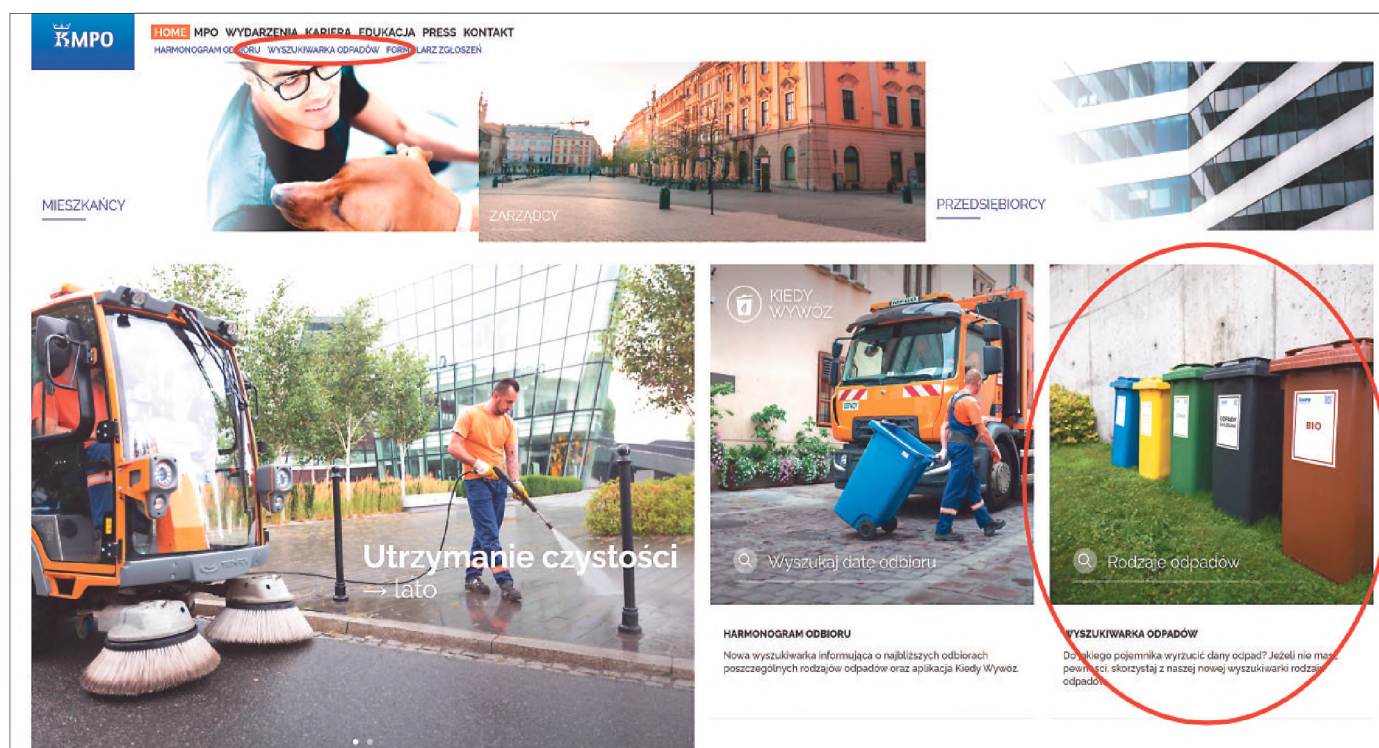
otrzymamy odpowiedź, do jakiego pojemnika powinien być wrzucony. System zaklasyfikował go do odpadów zmieszanych – pojemnik w kolorze czarnym.

A gdzie wrzucić stłuczoną szklankę czy naczynie żaroodporne – do pojemnika na szkło? System podpowiada, że właściwym koszem będzie czarny – odpady zmieszane.

Dlaczego? Różnicy nie widać gołym okiem, ale chodzi o temperaturę topienia i różne składniki mineralne, które są zawarte w różnych rodzajach szkła. Mieszanie słoików i butelek ze szklankami i szymbami sprawia, że nie mogą one trafić do huty, a tym samym stać się nowym produktem.

W bazie jest kilka tysięcy odpadów i codziennie dodawane są nowe pozycje. Jeżeli jednak nie znajdziemy odpowiedzi na wpisaną frazę, możemy napisać e-maila do pracowników MPO wyszukiwarka@mpo.krakow.pl, a oni uzupełnią bazę i udzielą nam wskazówek.

Wyszukiwarkę można znaleźć na stronie MPO dość prosto – wejście do niej znajduje się w dwóch miejscach na stronie głównej, w pasku u góry strony oraz w dużym oknie poniżej.



kretnie i nieraz problematyczne opady, które z pozoru są łatwe do sklasyfikowania. Bardzo dużą popularnością na facebookowej stronie MPO jest cykl pod nazwą **#gdzie-TO wyrzucić**, w którym firma odpowiada na pytania fanów dotyczące różnych odpadów i tego, do którego kosza je wyrzucić. Stworzenie wyszukiwarki na stronie internetowej MPO było naturalną konsekwencją tego cyklu – tak, aby każdy mógł sprawdzić do którego pojemnika nadaje się każdy odpad, nie tylko ludzie, którzy mają profil na Facebooku.

do recyklingu. Co więcej, jeśli trafią do papieru, mogą zabrudzić całą frakcję odpadów. Ta sama zasada dotyczy chusteczek higienicznych i serwetek.

A gdzie wrzucić powszechnie uważany za ekologiczny papierowy kubeczek? To odpad wielomateriałowy – papier i folia, których nie da się rozdzielić, więc nie nadaje się do recyklingu. Dlatego też nie powinien trafiać do kosza na papier.

Od teraz, wchodząc na stronę MPO i wpisując w wyszukiwarce wspomniany papierowy jednorazowy zużyty kubeczek,



Trwający wciąż Okres Bożonarodzeniowy jest dla wielu z nas najpiękniejszym okresem w roku. Chcemy w tym wyjątkowym czasie życzyć Wam Drodzy Czytelnicy Głosu Młodej Huty – odważnych serc, szalonych planów i wielu przyjaciół wokół. Nie ma w Polsce Świąt bez spotkań w gronie najbliższych, bez koledowania i składania sobie życzeń. Proponujemy Wam byście podzielili się tymi chwilami z Czytelnikami. Dziękujemy tym, którzy już zechcieli podzielić się z nami relacjami z świątecznych spotkań. Jeszcze do końca stycznia będziemy je publikować! Piszcie zatem i ślijcie wspomnienia tych wyjątkowych chwil na adres gmh@o2.pl Pamiętajcie, by zdjęcia wysyłać jako oddzielne pliki graficzne (nie wklejać ich w tekst) i zadbać o ich wysoka rozdzielczość.

Szczęśliwego Nowego Roku!

HEJ KOLEDA, KOLEDA... ZE WZGÓRZ KRZESŁAWICKICH PŁYNIE

W ostatni szkolny piątek 2024 roku uczniowie Szkoły Podstawowej nr 98 ze śpiewem na ustach obudzili ducha świąt. Radosna kolęda i pełne nadziei przesłanie płynące z JASEŁEK sprawiły, że mimo jesiennej aury za oknem, wszyscy poczuli atmosferę Bożego Narodzenia.

Chór SP98 działający od lat pod opieką Katarzyny Kucharskiej otworzył świąteczne spotkanie trafiając do serc ze-

branych na sali gimnastycznej gości. Wykonane przez niego kolędy i pastorałki wprowadziły w radosny nastrój i wlały w dusze nadzieję, a „Cicha Noc” sprawiła, że w niejednym oku zakręciła się łza wzruszenia. Po rozśpiewanym początku przyszedł czas na jasełkowy spektakl. Klasy 3a i 2c, pod czułym okiem Ewy Laskosz i Agnieszki Wargackiej, odegrały go po mistrzowsku i z lekkością jak „ŚNIEŻYNKI” z jednej z piosenek. Aktorzy, którzy

znanej od wieków opowieści dodali młodzieńczego wigoru, przez taniec i śpiew rozbawili i wzruszyli zarazem. Na zakończenie życzenia spokoju, uśmiechu i nadziei popłynęły w stronę zebranych nie tylko od młodych artystów, ale także od Ewy Rzepeckiej Dyktor SP98. Tak rozpoczęte świętowanie na pewno będzie udane.

(ar)

fot Katarzyna Czajkowska



BÓG SIĘ RODZI... U MAŁEGO KSIĘCIA

Boże Narodzenie to jedno z najpiękniejszych i magicznych świąt, dlatego coroczną tradycją w Samorządowym Przedszkolu nr 104 im. „Małego Księcia” jest przygotowanie przez nauczycieli i dzieci przedstawień świątecznych dla rodziców.

Celem wystąpień było wprowadzenie wszystkich w świąteczną atmosferę, pełną radości i wyjątkowości. Podczas występów dzieci mogły zaprezentować cały wachlarz swoich umiejętności: tanecznych, wokalnych, recytatorskich i gry na instrumentach. Z niecierpliwością wyczekiwały swoich rodziców, aby pokazać pełne zaangażowanie i przejęcie. W przedstawieniach nie zabrakło ciekawych aranżacji kolęd, pastorałek oraz bogatej w swym wyrazie choreografii do znanych świątecznych piosenek i melodii. Tradycją również są wygłoszone w każdej grupie przedszkolnej piękne życzenia dla rodziców i dzieci przez Dyrektora przedszkola - Celinę Piwowarczyk. Po przedstawieniach dzieci mogły wręczyć swoim rodzicom własnoręcznie wykonane świąteczne upominki, a następnie wszyscy udali się na wspólnie przygotowany poczęstunek i łamanie się opłatkiem. To były wyjątkowe chwile, gdzie dzieci ze swoimi rodzicami mogły spędzić miło czas, a nasza przedszkolna społeczność zacieśnić więzi.



WIEŚCI SPOD SIATKI

II liga krajowa mężczyzn – czwarta grupa. Volley Rybnik – Sparta 3-1 (25-19, 25-20, 23-25, 25-20). Na prowadzeniu znajduje się MKS Andrychów – 34 pkt. Siatkarze z Nowej Huty pozostają ostatni – 3 pkt. Następny mecz czeka ich 11 stycznia w Strzelcach Opolskich z Volleyem.

I Liga Małopolska mężczyzn. Hutnik – Volley Podegrodzie 3-2 (25-18, 15-25, 25-20, 13-25, 15-11). Pierwsze miejsce zajmuje ekipa z Podegrodzia – 17 pkt, za którą plasuje się zespół z Nowej Huty – 15 pkt. Rozgrywki wznowione zostaną 11 stycznia, a hutnicy zagrają na wyjeździe z GKPS Gorlice. (dan)

MOŻE TRAFI DO SERIE B

W wielu ligach piłkarskich zostało już otwarte zimowe okno transferowe. Jednak są kraje, w których będzie można pozyskiwać nowych zawodników znacznie później. Przykładowo w Polsce dopiero od 23 stycznia.

Nie oznacza to, iż nie będzie można sprzedawać zagranicę. I jak zwykle nie brakuje różnych wieści o możliwych przenosinach gdzieś w Europę. Jedną z nich dotyczy stopera występującego w II lidze Hutnika, 21-letniego Daniela Hoyo-Kowalskiego. Jak podała jedna z włoskich stron internetowych Salernitana ma być zainteresowana pozyskaniem tego piłkarza.

Zespół z Salerno – miasto w Kampanii, na południe od Neapolu, a w pobliżu znajdują się takie miejscowości jak Amalfi i Sorrento – jest spadkowiczem z Serie A. Również w Serie B mu się nie wiedzie i znajduje się obecnie na 18 spadkowym miejscu. W Salernitanie, w której występuje dwóch Polaków, Paweł Jaroszyński i Włodarczyk, starają się jednak już o nowych zawodników, aby jak najszybciej wydość się z zagrożonej strefy. Ale na dalsze wieści o Hoyo-Kowalskim trzeba poczekać. (dan)

Miniony rok był czasem jubileuszu 75-lecia nowohuckiego klubu sportowego Wanda. Tuż przed świętami odbyło się spotkanie wieńczące całe obchody.

Nie zabrakło na nim osób wiele zasłużonych dla Wandy. Pojawił się najstarszy spośród żyjących sportowców klubu, żuźlowiec Jan Fijałkowski. Przyszli jego byli prezesi i działacze, trenerzy, zawodnicy, przedstawiciele rodzin klubowych znakomitości, m.in.

STYCZEŃ

Czołowy polski pięściarz zawodowy, występujący w najcięższych wagach 44-letni Mariusz Wach, zmienił dyscyplinę. Przeniósł się do formuły K-1. W pierwszym pojedynku, który odbył się w kopalni soli w Wieliczce, pokonał przez nokaut w II rundzie Bartosza Skłodowskiego.

Drużyna piłkarska Wiślanki Grabie wycofała się z rozgrywek V ligi. Nie chodziło o pieniądze. W klubie nie było chętnych do działania. W wieku 90 lat zmarł były piłkarz Hutnika, a potem długoletni trener w klubie z Suchych Stawów, Zenon Baran.

Piłkarscy oldboje Hutnika zajęli drugie miejsce w 33 halowych mistrzostwach Polski.

LUTY

W halowych lekkoatletycznych mistrzostwach Polski w Toruniu zawodniczki AZS AWF zdobyły dwa srebrne medale i jeden brązowy.

Rozpoczęła się wiosenna rywalizacja w II lidze piłki nożnej. Występujący w niej futboliści Hutnika stanęli przed zadaniem wywalczenia miejsca w barażach.

MARZEC

W Tauron Arena Kraków rozegrany został finałowy turniej Pucharu Polski siatkarzy. Najlepsza okazała się Warta Zawiercie. Decydujący mecz oglądało 13 900 widzów, rekordowa w naszym kraju widownia na meczu drużyn klubowych.

Zespół Speedway Kraków, który miał jeździć na torze Wandy, nie wystartował w rozgrywkach Krajowej Ligi Żuźlowej (III poziom). Rozbiło się o pieniądze.

Siatkarze Sparty piątym zespołem MP juniorów.

Szczyptorniści Kusego awansowali do finału MP juniorów.

Nowym trenerem drugoligowej drużyny piłkarzy Hutnika został Maciej Musiał, który zastąpił Bartłomieja Boblę.

KWIECIEŃ

Po pięciu latach przerwy na torze Wandy nareszcie odbyły się zawody żuźlowe. Wygrał Szwed Jacob Thorsell. Był to turniej indywidualny o Puchar Prezydenta Krakowa.

Radosław Zawrotniak (AZS AWF) brązowym medalistą MP spadzi-stów.

Siatkarze Hutnika najlepszym zespołem czwartej grupy II ligi krajowej. W barażach o awans I ligi odpadli w półfinale.

Piłkarze ręczni Hutnika zajęli czwarte miejsce w rozgrywkach II ligi.

MAJ

Na stadionie Wandy odbyły się eliminacje indywidualnych mistrzostw Polski na żuźlu. Zwyciężył Piotr Pawlicki.

Piłkarzom Hutnika nie udało się wywalczyć miejsca w strefie barażowej i zakończyli rozgrywki II ligi na ósmym miejscu.

Kapitan futbolowej drużyny Hutnika, 37-letni Krzysztof Świątek, wychowanek klubu i posiadacz różnych jego rekordów – m.in. rozegrał w nim 472 mecze, zdobywając 167 bramek – zakończył występy w zespole z Suchych Stawów.

Walcząca przez prawie cały sezon o utrzymanie w piłkarskiej ekstraklasie Puszcza Niepołomice – były to jej debiutanckie rozgrywki na tym poziomie – zajęła dwunaste miejsce, z przewagą aż 8 pkt nad strefą spadkową

CZERWIEC

Reaktywowana została piłkarska drużyna rezerw Hutnika.

Na boisku Grębałowianki odbyła się charytatywna impreza piłkarska, z której dochód jak zwykle przekazany został na rzecz osób niepełnosprawnych. Było to jedno z wydarzeń jubileuszu 70-lecia klubu.

Nowym prezesem piłkarskiej spółki Puszczy Niepołomice został Jarosław Pieprzycza, który zastąpił

Marka Bartoszcza.

Zmarł Zdzisław Paluch, były koszykarz Hutnika – awansował z nim do I ligi, na najwyższy wtedy poziom rozgrywek – Wisły Kraków (był z nią mistrzem Polski, dokładając do tego dwa srebrne medale i brązowy) i Korony Kraków. Był też trenerem hutników. Piłkarze Wandy po 30 latach będą występować w klasie okręgowej.

LIPIEC

Zawodnik Nowohuckiego Klubu Bokserskiego, Szymon Pawłowski, wywalczył brązowy medal w mistrzostwach Polski juniorów.

Lekkoatleci AZS AWF Piotr Kidoń i Filip Sacha zdobyli w mistrzostwach kraju dwa brązowe medale. Taki sam krążek wywalczył Wiktor Antosz z Kraków Athletic Team.

Nieudany początek II-ligowego sezonu piłkarzy Hutnika. Przegrali w Jastrzębiu 0-5. Puszcza zaczęła w ekstraklasie od 0-2 z mistrzem Jagiellonią Białostok.

Od wielu lat czegoś takiego nie było. W Nowej Hucie powstał nowy klub. Jest nim Lesisko – z osiedla o takiej nazwie – które występuje w futbolowej klasie B. Niestety, upadła inna drużyna seniorów, Albertus.

Tylko cztery zawodniczki z Krakowa – mężczyzna żaden, jeśli nie liczyć np. siatkarza Tomasza Fornala, ale on jest zawodnikiem klubu ze Śląska – w tym z trzy z klubu z Nowej Huty, w naszej reprezentacji na Igrzyska Olimpijskie w Paryżu. Były to spadzistki z AZS AWF, Renata Knapik-Miazga i Aleksandra Jarecka – zdobyły brąz w drużynówce, ale niewiele brakowało, żeby Jarecka nie pojechała do Francji – oraz wioślarka Katarzyna Wełna.

SIERPIEŃ

Stało się to, na co długo się zanosilo. Siatkarze Hutnika wycofali się ze względów finansowych z rozgrywek II ligi krajowej. Od obecnego sezonu występują w I Lidze

Małopolskiej (czwarty poziom rywalizacji).

Na torze Wandy odbyły się finały drużynowych mistrzostw Europy U-23 na żuźlu. Tytuł zdobyła reprezentacja Polski.

WRZESIEŃ

Pięściarka Nowohuckiego Klubu Bokserskiego, Patrycja Cieślak, została młodzieżową wicemistrzynią Polski.

W wieku 69 lat zmarł były piłkarz Hutnika, Stanisław Kruszc.

Był wychowankiem Hutnika, w którym rozpoczął treningi w 1966 roku. Występował tylko w barwach klubu z Suchych Stawów, dla którego rozegrał 273 spotkania w zespole seniorów.

PAŹDZIERNIK

Nowym prezesem Stowarzyszenia Nowy Hutnik 2010 został Tomasz Job, który zastąpił Artura Kędziore.

Mistrzostwo Krakowa w piłce nożnej odbojów zdobył zespół Hutnika. Grębałowianka zajęła piąte miejsce.

LISTOPAD

Na siódmym miejscu zakończyli jesienne występy w II lidze piłkarze Hutnika i plasują się tuż pod strefą barażową.

Zmarł Andrzej Dziura, przed laty kajakarz Nadwiślanu Kraków i Yacht Clubu Budowlani Nowa Huta. W klubie z Mogiły był również trenerem i prezesem, a w krajowym związku wiceprezesem zarządu.

GRUDZIEŃ

Zespół Speedway Kraków zgłosił się do rozgrywek Krajowej Ligi Żuźlowej i otrzymał licencję na sezon 2025. Będzie występował na stadionie Wandy.

Tuż przed zakończeniem pierwszej części sezonu ekstraklasy futbolowa ekipa Puszczy wskoczyła na bezpieczne czternaste miejsce.

(dan)

MA BYĆ NOWA HALA

Trzy lata temu zaczęto w Krakowie mówić o budowie nowej hali sportowej nowohuckiego klubu Wanda. Miała ona powstać po wyburzeniu stojącego przy ul. Odmogile starego takiego obiektu. Początkowo miała liczyć 3 tys. miejsc, ale szybko zmalała do 2

tys., a potem spadła do 1800. Po czym nastąpiła cisza. Na szczęście okazało się, iż znalazły się pieniądze z „Programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu”, które Ministerstwo Sportu i Turystyki przeznacza na rozbudowę infrastruktury sportowej w

kraju, o czym poinformował podczas spotkania w hali Wandy szef resortu, Sławomir Nitras. Dla Krakowa przeznaczone zostało ponad 30 mln złotych, z czego 21 mln ma trafić na inwestycje w pobliżu Zalewu (w Nowej Hucie wsparcie ma otrzymać też budowa kompleksu sportowego w Wolicy).

Trochę martwiła wielkość tego obiektu, gdyż miał liczyć 1643 miejsc. Czyli za mało, żeby mo-

gły w nim odbywać się rozgrywki w sportach halowych na najwyższym w Polsce poziomie. Choć w Krakowie sport upadł całkowicie i takich drużyn nie ma, ale może kiedyś się odrodzą. Jednak okazało się, że ostatecznie pojemność hali ma być trochę większa, bo na ponad 2 tys. miejsc (też jest to mało, ale nie ma co wybrzydzać).

(dan)

WANDĘ MAJĄ W SERCU

piłkarza Andrzeja Iwana i trenera Mariana Pomorskiego – wychował wielu znakomitych futbolistów – nie brakło też szefów zaprzyjaźnionych klubów krakowskich.

W Wandzie jednak żyją nie tylko historia, ale głównie tym co przed nimi. Chcą, aby znowu było o niej głośno. – Jestem optymistą, a oni zawsze uważają, że trzeba próbować coś zrobić – mówi dyrektor Wandy, Przemysław Stawarz. – Nasza przyszłość to przede wszystkim szkolenie młodzieży.

Mamy w klubie aż 350 młodych sportowców, a wszystkich łącznie 450. Chcemy odrodzić nie tylko tenis stołowy. Staramy się stworzyć sekcję koszykówki 3x3 i jeden turniej już był, a pracujemy nad kolejnymi. Mamy też pomysły na inne sekcje, ale trzeba cierpliwie czekać.

Dobrze też dzieje się wśród piłkarzy, którzy po 30 latach wrócili do okręgówki i wysoko się plasują. – Wielu z nich to nasi młodzi wychowankowie – zaznacza dyrektor

klubu. – Chociaż jest pewien problem. Mamy tylko jedno boisko, na którym gramy i trenujemy, a kolidują z nimi zajęcia żuźlowców. Przydałaby się przynajmniej jeszcze jedna płyta, ale nie zależy to od nas.

Wanda ma inne zamierzenia inwestycyjne (o hali piszemy obok). Chodzi m.in. o remont jedyne-go w tej chwili otwartego basenu w Krakowie. – Dobrze wiemy w jakiej sytuacji jest w tej chwili miasto. Spokojnie więc czekamy

i nie płaczemy, bo nasze władze samorządowe mają sporo innych rzeczy do zrobienia – zaznacza Stawarz.

Ostatnio poprawił się stan finansów klubowych. – Wyszliśmy z zapaści, mamy płynność, choć oczywiście krezusami nie jesteśmy. Jednak możemy już realizować pewne zamierzenia, bo jest światło w tunelu – podkreśla Przemysław Stawarz.

(dan)

DLACZEGO MUSIMY SPAĆ?

Rozmowa z prof. dr hab. n. med. **Moniką Białecką z Zakładu Farmakokinetyki i Terapii Monitorowanej Wydziału Medycyny i Stomatologii PUM w Szczecinie**

Dlaczego człowiek musi spać?

Gdy mówimy o rzeczach, które są nam niezbędne do życia, najczęściej wymieniamy picie i jedzenie. Jako neurolog dorzuciłabym do tego jeszcze sen. Sen jest nam bardzo potrzebny, ponieważ w jego trakcie dochodzi do regulacji wielu niezwykle istotnych dla naszego organizmu procesów. Normalizuje się nie tylko układ autonomiczny, ale też układ krążenia, wartości ciśnienia tętniczego i uwalnianie hormonów. Natomiast patrząc od strony neurologicznej, sen zapewnia nam lepszą pamięć i dobre procesy poznawcze. Jest potrzebny do konsolidacji śladów pamięci, czyli zmiany pamięci krótkotrwałej w długotrwałą. Najlepiej dzieje się to właśnie wtedy, kiedy śpimy. Brak snu kojarzony jest też z ryzykiem wystąpienia wielu chorób neurodegeneracyjnych. Dzieje się tak między innymi dlatego, że w trakcie snu zachodzi pewnego rodzaju oczyszczanie naszego mózgu – z ośrodkowego układu nerwowego usuwane są szkodliwe dla nas związki.

Co druga osoba, tak przynajmniej wskazują statystyki, skarży się na incydentalne problemy ze snem. Z czego to wynika?

Ja bym tę statystykę nawet zawyżyła. Każdy z nas w pewnym okresie życia może mieć kilka nocy, w trakcie których nie jest w stanie dobrze spać. Liczby są alarmujące, jeżeli chodzi o bezsenność przewlekłą: cierpi na nią co dziesiąty Europejczyk!

Dlaczego źle śpimy?

Powodów jest wiele. Najczęściej wymieniany jest nasz styl życia i natężenie światła wokół nas. Do tego dochodzi rodzaj pracy, praca zmianowa, presja awansu zawodowego i wyższych zarobków. Stąd wynikają pewne problemy. Sen jest swojego rodzaju obrzędem. Jeśli mamy głowę zajętą codziennymi sprawami i kłopotami, nie uda nam się szybko zasnąć i spokojnie spać. Powinniśmy problemy dnia codziennego rozwiązać przed wejściem do

sypialni, przed położeniem się do łóżka. Kolejną rzeczą, o której warto pamiętać, jest współchorobowość. Jeżeli mówimy o zaburzeniach snu o charakterze bezsenności, to mamy na myśli bezsenność pierwotną. Najczęstszym jednak problemem jest bezsenność współistniejąca. Chodzi o współwystępowanie zaburzeń snu i zaburzeń lękowych, depresji, bezdechów śródśennych, chorób układu krążenia czy chorób neurodegeneracyjnych. Ogólnie można powiedzieć, że mamy problemy ze snem, ponieważ nasze społeczeństwo się starzeje, a świat jest coraz bardziej wymagający...

A jak śpią nasze dzieci?

O jakość snu naszych dzieci dbamy zdecydowanie za mało. A przecież jeżeli Jaś będzie spał źle, to Jan też nie będzie spał dobrze. Złe nawyki generują się również w okresie szkolnym czy wczesnoszkolnym. Dbanie o jakość snu to ograniczanie stałego dostępu dzieci do telefonów, tabletów czy gier komputerowych. To wszystko nie pozwala spać dobrze.

Kiedy problem bezsenności zaczyna być poważny?

Mówimy cały czas o bezsenności, czyli o zaburzeniach, które związane są z trudnością w zasypianiu i w kontynuacji snu. Ta bezsenność generalnie może trwać krótko, czyli do trzech tygodni, albo przewlekle. Bezsenność przewlekła jest olbrzymim problemem klinicznym, nie preferujemy w jej przypadku leczenia farmakologicznego, ale stosujemy terapię poznawczo-behawioralną, która w polskich poradniach i ośrodkach zajmujących się zaburzeniami snu jest zdecydowanie za mało dostępna. Podsumowując: każdy z nas miewa okresowe problemy z zaśnięciem. Jeśli występują raz czy dwa razy w tygodniu i nie zaburzą naszego funkcjonowania w ciągu dnia, to nie trzeba się tym martwić. Problem pojawia się wówczas, kiedy rozpoznajemy bezsenność przewlekłą.

Rozmawiając o bezsenności, nie unikniemy tematu melatoniny. Czym ona właściwie jest?

Melatonina jest hormonem syntetyzowanym w szyszynce, od którego zależy jakość

naszego snu. Najczęściej kojarzymy melatoninę wyłącznie ze snem, natomiast ma ona zdecydowanie większe znaczenie biologiczne. Melatonina związana jest z prawidłowym przebiegiem procesów immunologicznych, z uwalnianiem hormonów, między innymi hormonów płciowych, czy też z działaniem przeciwzapalnym. Melatonina jest transportowana nie tylko do ośrodkowego układu nerwowego, ale też do innych części naszego ciała: znajduje się w tkankach obwodowych, między innymi w przewodzie pokarmowym i we krwi.

Wróćmy jednak do snu. To, jak śpimy, w dużej mierze zależy od nas samych. Melatonina nie jest nam dana raz na całe życie, jej stężenie zmniejsza się z wiekiem, więc problemy ze snem u osób powyżej 55. roku życia są tak naprawdę naturalne.

Zatem nic prostszego jak pójść do apteki i nabyć melatoninę...

To wcale się jest takie jednoznaczne i proste. Jeśli podróżujemy w inną strefę geograficzną, to możemy oczywiście zastosować melatoninę krótkodziałającą po to, żeby lepiej spać po drugiej stronie kuli ziemskiej. Na rynku farmaceutycznym melatonina dostępna jest w dwóch postaciach: o natychmiastowym i o przedłużonym sposobie uwalniania. Większość dostępnych specyfików zawiera melatoninę o natychmiastowym sposobie uwalniania. To jest preparat, który będzie działał dosyć szybko, ale też dosyć krótko. Przy problemach z zasypianiem taka melatonina nam pomoże. Jeżeli jednak chodzi o utrzymanie nas w śnie, to ze względu na stosunkowo krótki okres półtrwania, ze skutecznością może być różnie.

Jak działa melatonina o przedłużonym okresie uwalniania?

Melatonina o przedłużonym okresie uwalniania jest lekiem, którego stężenie stopniowo narasta. Podobnie jest w przypadku uwalniania naszej endogennej melatoniny, która zaczyna się syntetyzować około godziny dwudziestej, szczyt przypada pomiędzy drugą a trzecią w nocy, a następnie jej stężenie stopniowo się obniża. Melatonina o przedłużonym

okresie uwalniania naśladuje ten rytm dobowy endogennej melatoniny. Inaczej rzecz ujmując, ta melatonina jest lekiem przeznaczonym do leczenia zaburzeń snu i zdecydowanie będzie skuteczna w sytuacji, kiedy mamy problemy z jego utrzymaniem. Trzeba podkreślić, że melatonina o przedłużonym uwalnianiu jest lekiem na receptę, ponieważ to lekarz powinien dokonać właściwej diagnozy i dobrać właściwą dawkę farmakoterapię, szczególnie u osób starszych. W każdym przypadku warto jednak porozmawiać z lekarzem. Chodzi o to, by nie okazało się, że nasze leczenie jest nieskuteczne, co zaowocuje sięgnięciem po inne leki, a to z kolei może stać się niebezpieczne dla naszego organizmu.

Jak długo możemy sami stosować melatoninę? Kiedy należy zgłosić się po pomoc do specjalisty?

Zaburzenia snu mogą stanowić wstęp do różnego rodzaju chorób. Jeżeli nie śpimy dobrze przez tydzień czy dwa tygodnie, to próba sięgnięcia samemu po lek nie jest wcale dobrym rozwiązaniem. Naprawdę warto skonsultować się z lekarzem i zapytać, dlaczego nagle zaczęliśmy gorzej spać. Klasycznym przykładem zaburzeń snu są pacjenci z nadczynnością tarczycy. Oni nie wyleczą się melatoniną. Na pewno trzeba skonsultować się z lekarzem, gdy zaburzenia snu w sposób istotny mają negatywny wpływ na nasz dzień: jeżeli czujemy, że w trakcie dnia zaczynają się problemy wynikające z niewyspania, dochodzi do zaburzenia koncentracji lub do „huśtawki” nastroju. Kolejną kwestią jest nadmierna senność, ponieważ może być ona pierwszym objawem pewnych chorób ośrodkowego układu nerwowego, począwszy od zmian rozrostowych, czyli np. zmian nowotworowych, przez zaburzenia dotyczące np. depresji, na chorobach neurodegeneracyjnych kończąc. Tak jak powiedziałam, melatonina jest dobrym lekiem, o bardzo dobrym profilu działania, jeżeli chodzi o działania niepożądane, ale nie jest panaceum dla każdego pacjenta. Zachęcam więc do wizyty w poradni.

Jakiej poradni?

To jest, niestety, bardzo duży problem. Mamy niewiele poradni, w których leczy się zaburzenia snu. Większość pacjentów szuka pomocy u swoich lekarzy rodzinnych, którzy powinni o zaburzeniach snu wiedzieć zdecydowanie więcej. To pozwoliłoby na kierowanie tych najtrudniejszych przypadków do specjalistycznych ośrodków. Najwięcej jest placówek komercyjnych, ale publiczne też można znaleźć w każdym mieście wojewódzkim. Istotne jest, że to są jednostki, które zajmują się diagnostyką różnicową zaburzeń snu. W mojej poradni neurologicznej jako lekarz zastanawiam się, czy zaburzenia snu u danego pacjenta mają charakter pierwotny, czyli nie towarzyszą jakiejś chorobie neurologicznej, czy wręcz przeciwnie, wynikają ze schorzenia neurologicznego czy neurodegeneracyjnego. Zaburzenia snu często leczone są też przez psychiatrów, którzy w diagnostyce różnicowej muszą uwzględnić lęki czy depresję. Tak więc, leczymy się w wielu miejscach, ale specjalistycznych ośrodków oferujących kompleksowe podejście jest niewiele. A najlepiej, gdyby była jeszcze możliwość badania polisomnograficznego, które zbliżałoby nas do rozpoznania, jak ten pacjent śpi i co w jego sposobie spania jest nieprawidłowego.

Jaka byłaby rada neurologa, aby noc była dobra?

Chciałabym powiedzieć jedną rzecz, absolutnie najważniejszą: zasypianie jest odruchem. Niezależnie od tego, czy będziemy stosować melatoninę czy benzodiazepiny, nasz organizm prędzej czy później przywyknie do schematu stosowania leku nasennego. Powinniśmy sami pamiętać o tym, że najważniejsza jest higiena snu, a dopiero w sytuacji, kiedy zaburzenia snu są przewlekłe, warto zastosować terapię poznawczo-behawioralną. Musimy zmienić nasze zachowanie, przyzwyczajenia, ułożyć relacje z chrapiącym partnerem, a dopiero potem zastanawiać się nad sięgnięciem po lek.

Bardzo dziękujemy za rozmowę.

(f, Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia)



Fot. Kółka z grobu ze stanowiska w Krakowie Mogile - „Kopiec Wandy”.

ZŁOTO, KADZIDŁO I MIRRA

„Weszli do domu i zobaczyli Dziecię z Matką Jego, Maryją; padli na twarz i oddali mu pokłon. I otworzywszy swe skarby, ofiarowali mu dary: złoto, kadzidło i mirrę” (Mt 2, 11)

6 stycznia obchodzimy Święto Trzech Króli, które jest jednym z najstarszych świąt w chrześcijaństwie. Mędrcy/Królowie, którzy przybyli ze wschodu by pokłonić się nowo narodzonemu Jezusowi, przynieśli ze sobą dary: złoto, kadzidło i mirrę. Każdy z „prezentów” miał swoje znaczenie i tak pierwszy: złoto – symbolizowało bogactwo i władzę królewską, kadzidło – godność kapłańską, było palone podczas obrzędów religijnych, a unoszący się dym symbolizował modlitwę płynącą ku niebu, natomiast mirra – symbolizowała wypełnienie proroctw i zapowiedź śmierci Jezusa, a była cennym balsamem do ciała.

Złoto to prestiżowy pierwiastek. Od najdawniejszych czasów cieszył się wzięciem i zainteresowaniem. Na ziemiach Polskich wyroby z tego surowca są stosunkowo rzadko spotykane. Najstarszym przykładem znaleziska przedmiotów ze złota z terenów naszej Nowej Huty jest pięć kółeczek z grobu przedstawiciela ludności mierzanowickiej spod Kopca Wandy (ok. 2300 r. p.n.e.). Zmarły był niewątpliwie kimś ważnym w społeczności, która wyposażała go w zaściaty w tak prestiżowe i rzadkie złote przedmioty. Dzisiaj kruszec ten cieszy się również dużym wzięciem i to nie tylko w jubilerstwie. Wykorzystywany jest w medycynie, kosmologii, a nawet w gastronomii. Jego wartość wciąż rośnie na światowym rynku.

Kadzidło to nic innego jak żywica z drzew, która podczas spalania wydaje zapach. We wschodniej części basenu Morza Śródziemnego najczęściej korzystano z drzew kadzidłowców, których żywica powoli twardnieje, tworząc jasnożółte grudki, uwalniające cytrusowy zapach podczas spalania. Na ziemiach Polski nie znajdujemy takich drzew, a tym bardziej kadzidła, ale

żywice z miejscowych drzew były zapewne wykorzystywane przez naszych odległych przodków. Fizycznym śladem zainteresowania żywicami może być bursztyn, który jest kopalną żywicą drzew iglastych. Na stanowiskach archeologicznych znajdowane są różnego rodzaju paciorki czy zawieszki wykonane z tego surowca.

Ostatni dar – mirra to wonna gumożywica z balsamowców – krzewów i drzew rosnących głównie na Półwyspie Arabskim, południowej Afryce i w Indiach. Podobnie jak kadzidło, wypływająca żywica twardnieje tworząc drobne ziarenka o brązowej czy też czerwonożółtej barwie. Spalana również uwalnia miły zapach. Mirra była szeroko wykorzystywana m.in. w starożytnym Egipcie jako dodatek do olejków służących do balsamowania ciała, a także do odświeżania łóżek czy ubrań. Służyła jako środek przeciwbólowy i przeciwzapalny. Nawet dzisiaj stosowana jest m.in. w pastach do zębów.

Na ziemiach Polskich trudno by było znaleźć w pradziejach tak wykwintne i drogie wyroby, nie wspominając o handlu na tak odległą skalę. Ale mieszkańcy naszych ziem potrafili wykorzystywać miejscowe specyfiki. Przykładem może być znalezisko kataplazmu – maść, wilgotny okład, który wywołuje miejscowe przekrwienie, przyspieszające obieg krwi i limfy, działający rozkurczowo na mięśnie, zmniejszający napięcie tkanek, a przez co łagodzi ból – z grobu kultury mierzanowickiej w Szarbi. Składał się z plastra dziegci (środek rozgrzewający i odkażający) z powtykanymi weń owocami nawrotu lekarskiego (roślina m.in. o właściwościach hamujących krwotoki).

Nie posiadamy żadnych źródeł pisanych na temat użytkowania przez pradziejowe społeczności na naszych terenach tak egzotycznych specyfików jak mirra czy kadzidło. Lecz wydaje się, że już wówczas znano ich lokalne zamienniki.

Irena Wójcik

Z KRONIKI POLICYJNEJ

BEZPIECZEŃSTWO OSÓB STARSZYCH

W Centrum Obywatelskim przy ul. Reymana w Krakowie z inicjatywy Krakowskiego Forum Organizacji Społecznych odbyło się spotkanie poświęcone bezpieczeństwu seniorów. Wśród prelegentów byli policjanci Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Krakowie, dzielnicowy z Komisariatu Policji IV w Krakowie oraz funkcjonariusz Straży Miejskiej. Osoby starsze dowiedziały się jak zadbować o swoje bezpieczeństwo i na co zwrócić uwagę by nie paść ofiarą przestępstwa.

Spotkanie miało na celu przybliżenie najczęstszych metod działania oszustów podszywających się pod policjanta, prokuratora bądź członka rodziny i wyłudających oszczędności od starszych osób. Funkcjonariusze apelowali, aby nigdy nie przekazywać oszczędności i innych wartościowych rzeczy nieznanym, a wpuszczając do domu osoby podające się za pracowników administracji bądź innego urzędu, zawsze weryfikować ich kompetencje w instytucji, którą reprezentują. Ponadto mundurowi omówili zagadnienia związane z bezpieczeństwem podczas zakupów przedświątecznych oraz podczas dłuższych wyjazdów. Poinformowali też jak zabezpieczyć mieszkanie przed włamaniem, jak unikać kradzieży portfela czy torebki oraz jak bezpiecznie poruszać się po mieście. Na zakończenie spotkania omówiono formy współpracy z Krakowskim Forum Organizacji Społecznych na rok 2025 z tak bardzo ważnego obszaru jakim jest bezpieczeństwo osób starszych.

POLICJANCI WSPARLI HOSPICIUM DLA DZIECI

Dzięki wspólnej inicjatywie policjantów i pracowników cywilnych z Komisariatu II Policji w Krakowie, mali podopieczni krakowskiego hospicjum, mogli cieszyć się przekazanymi prezentami. Dzięki nim, na twarzach dzieci, które na co dzień zmagają się z chorobą, zagościły uśmiech i radość. Policjanci z Komisariatu Policji II w Krakowie po raz kolejny udowodnili, że ich praca to nie tylko egzekwowanie prawa i dbanie o bezpieczeństwo, ale także dostrzeganie bezbronnych i bezinteresowne niesienie pomocy tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna. W ramach wyjątkowej, świątecznej inicjatywy policjanci oraz pracownicy cywilni krakowskiego „Białego Domku” wsparli podopiecznych Małopolskiego Hospicjum dla Dzieci znajdującego się w Krakowie przy ul. Odmętowej, przekazując mikołajkowe prezenty. Paczki, które trafiły do dzieci, były wypełnione darami, stanowiącymi potrzeby i marzenia podopiecznych hospicjum.

Wśród prezentów jakimi były między innymi zabawki, książki i słodycze znalazły się również materiały higieniczne pierwszej potrzeby. W uroczystym przekazaniu podarunków uczestniczył mł. insp. Mariusz Serafin – Komendant Komisariatu Policji II w Krakowie. Komendantowi towarzyszyła maskotka małopolskiej Policji – insp. Wawelek, którego obecność wzbudziła ogromną radość w obdarowywanych.

ZATRZYMANO ZŁODZIEI KOMÓREK I GARAŻY

11 grudnia br. kryminalni z Wydziału do Walki z Przestępczością Przeciwko Mieniu Komendy Miejskiej Policji prowadzili czynności związane z włamaniami do komórek lokatorskich oraz garaży, do których dochodziło w ostatnim czasie na terenie miasta. Według zgłoszeń złodzieje kradli narzędzia budowlane, opony, felgi, sprzęt narciarski i elektronarzędzia. Łączne straty pokrzywdzonych wyniosły ponad 20 tysięcy złotych. Policjanci ustalili, że sprawcy odpowiedzialni za kradzieże mogą przebywać w jednym z lokali mieszczących się na terenie Nowej Huty. Udać się pod wskazany adres, kryminalni zauważyli osoby awanturujące się pod jednym z nowohuckich marketów. Jak się okazało była to para będąca w zainteresowaniu policjantów. Mężczyzna oraz towarzysząca mu kobieta zostali natychmiast wylegitymowani. W pewnym momencie w trakcie prowadzonych czynności z tymi osobami, kobieta dopuściła się naruszenia nienetykalności interweniującego funkcjonariusza, zaś mężczyzna dokonał czynnej napaści na drugiego z policjantów atakując go łomem. W tym momencie na miejsce przybyli umundurowani funkcjonariusze z Wydziału Sztab Komendy Miejskiej Policji w Krakowie, którzy wspólnie z kryminalnymi zatrzymali agresywną parę. Przy zatrzymanym mężczyźnie policjanci ujawnili podejrzone substancje, które jak się okazało, były narkotykami. Zgromadzony materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie obojgu zarzutów kradzieży oraz kradzieży z włamaniem. 30-latek usłyszał również zarzut posiadania środków odurzających oraz czynnej napaści na funkcjonariusza policji. Dodatkowo 24-latek przedstawiony został zarzut naruszenia nienetykalności cielesnej funkcjonariusza. Wobec złodziei sąd na wniosek prokuratury zastosował tymczasowy areszt na okres 3 miesięcy. Za przestępstwa, których się dopuścili grozi im do 10 lat pozbawienia wolności, przy czym wymiar kary może być wyższy, ponieważ działali oni w warunkach recydywy.

(MP)

NA STRAŻY MIASTA

Ratują życie

W trakcie patrolowania Rynku Głównego przez funkcjonariusz Straży Miejskiej przechodzień wskazał na leżącego mężczyznę u wylotu ulicy Szewskiej. Nie był w stanie poruszać się o własnych siłach i czuć było od niego woń alkoholu. W związku z tym ułożono go w pozycji bezpiecznej i monitorowano jego funkcje życiowe. W pewnej chwili mężczyzna przestał oddychać i nie reagował na żadne bodźce. Natychmiast przystąpiono do resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz za pośrednictwem dyżurnego wezwano załogę ratownictwa medycznego. Do czasu przyjazdu pogotowia nieustannie prowadzono RKO oraz poproszono o dodatkowy patrol celem udzielenia asysty. Po około 7 minutach na miejscu był ZRM który przejął dalsze czynności. Po przetransportowaniu do karetki u mężczyzny powróciły parametry życiowe, a medycy po zaopatrzeniu osoby udali się z nim do Szpitala Wojskowego przy ulicy Wrocławskiej.

Szybka i skuteczna interwencja strażników

W Wigilię, ok. 7:50 dyżurny odebrał zgłoszenie z ul. Nowosądeckiej dot. mężczyzny leżącego przed wejściem do klatki schodowej jednego z bloków. Z relacji świadków wynikało, że był to jego mieszkaniec. Po przybyciu na miejsce strażnicy znaleźli około 40-letniego mężczyznę. Siedział oparty o ścianę. Nie reagował na głos ani bodźce bólowe, a po sprawdzeniu funkcji życiowych okazało się, że nie oddycha. Funkcjonariusze niezwłocznie przystąpili do resuscytacji krążeniowo-oddechowej, wykorzystując defibrylator AED będący na wyposażeniu ich radiowozu. Wezwali również pogotowie oraz dodatkowy patrol wsparcia. Do momentu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego strażnicy prowadzili uciski klatki piersiowej oraz wentylację oddechową przy użyciu worka AMBU. Przybyli na miejsce ratownicy wraz ze strażnikami kontynuowali działania ratunkowe i dzięki wspólnym wysiłkom udało się przywrócić funkcje życiowe mężczyzny, który został przetransportowany do szpitala. Obecna na miejscu żona reanimowanego mężczyzny podziękowała strażnikom za profesjonalną pomoc.

Konkurs „Stop przemocy” rozstrzygnięty!

Z radością ogłaszamy wyniki konkursu plastycznego, którego celem było zwrócenie uwagi na problem przemocy, której eskalacja zatacza coraz szersze kręgi w współczesnym świecie. Utalentowani młodzi artyści stworzyli prace, które poruszają i skłaniają do refleksji. W kategorii szkół podstawowych: 1. miejsce uzyskała Zuza (SP nr 29), a w kategorii szkół średnich: 1. miejsce zajął Igor (XXV LO). Dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział i zaangażowanie w ten ważny projekt. Te prace przypominają, jak ważne są wartości takie jak szacunek, tolerancja i zrozumienie. (MP)

INFORMATOR NOWOHUCKI

SŁUŻBY 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.
- 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 pieczętkarsko-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.
- 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. Bięczycki 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, powypadkowych. 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-au-

tokomputer.pl E-mail: autokomputer@op.pl.

- Automyjnia i studio detailingu „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.

KWIACIARNIE

- Kwiaciarnia „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.
- Kwiaciarnia „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 Bięczyce 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.
- Wzgórze 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.

HYDRAULIKA. Elektryka. 516-875-304.

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

WWW.PUK.KRAKOW.PL

DYŻUR CAŁODOBOWY
RÓWNIEŻ W NIEDZIELE I ŚWIĘTA
tel. 12/411-45-02, 12/411-45-04

• 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

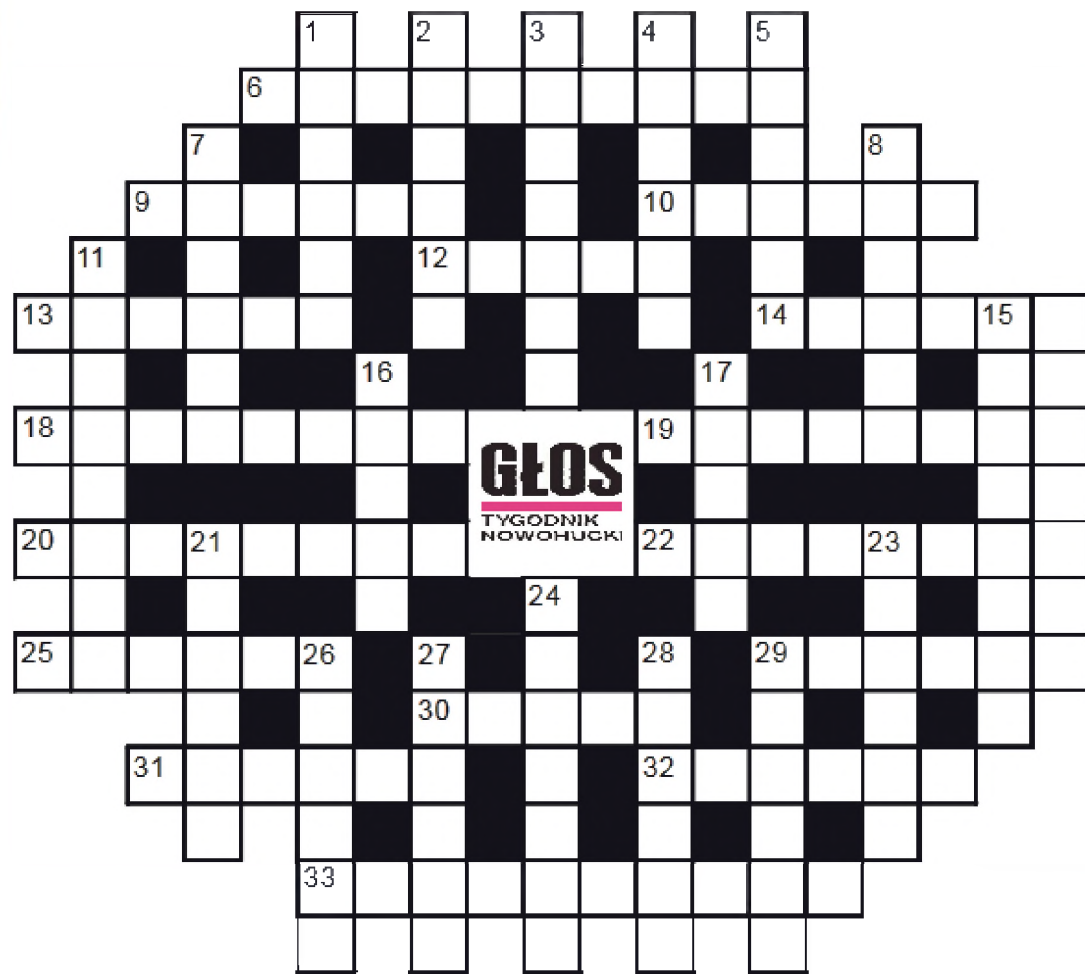
CORDIA B. KWIECIŃSKA
www.cordia.com.pl
os. Na Skarpie 24 os. Urocze 5
12 644-87-75, 512-179-466
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
TANIO - CAŁODOBOWO

Nekrologi i kondolencje

przyjmuje Biuro Ogłoszeń „Głosu”

(al. Jana Pawła II 232 - NCK, p. B201)
tel. 12 643 44 33

POZIOMO: 6. przebój na rynku księgarskim, 9. staw z rzepką, 10. subiekt z „Lalki”, 12. napad szaleń, 13. pospolity pasożyt jelitowy, 14. pospólstwo, tłuszcza, 18. na skrzyżowaniu Karmelickiej i Krupniczej, 19. wchodzi w skład Dzielnicy XVII, 20. kurczęta hodowlane, 22. uroczyste orędzie, odezwa, 25. ropień, wrzód, 29. rosół z żółtkiem, 30. ssak padlinożerny, 31. chrześcijańska wspólnota protestancka żyjąca w USA, 32. gruby flamaster, 33. współ-twórca dzieła.
PIONOWO: 1. okres dziesięciu dni, 2. zwrotka wiersza, 3. miasto przy ujściu Sawy do Dunaju, 4. wynik dzielenia, 5. laskowy lub włoski, 7. graniczy z Białorusią, 8. klasztor paulinów na Kazimierzu, 11. słynne, nieczynne już więzienie, w zatoce San Francisco 15. konkurencja lekkoatletyczna, 16. stan gotowości bojowej, 17. tajfun, tornado, 21. brzemień, 23. druk reklamo-wy, 24. narzędzie do tworzenia otworów, 26. państwo z Prisztiną, 27. ma piramidę w Gizie, 28. egzotyczna trawa, 29. sławny kompozytor węgierski (1881–1945).



Rozwiązanie krzyżówki nr 51:

POZIOMO: 5. palisander, 8. laweta, 9. arara, 12. matnia, 13. antena, 14. Itaka, 15. Karski, 17. furora, 19. szyszka, 20. opactwo, 23. szopka, 25. bistro, 27. zmore, 28. Anatol, 30. pensja, 31. felgi, 32. treska, 33. naturalizm. **PIONOWO:** 1. Barea, 2. minarety, 3. paradoks, 4. zdrada, 6. reaktor, 7. Cannes, 10. kontrowersja, 11. namaszczenie, 16. kozak, 18. ulani, 21. komi-niarz, 22. tarantula, 24. patefon, 26. Seneka, 29. Lolita, 30. pierze.

Strona w postępowaniu w sprawie pozwolenia na budowę

Czy jako właściciel sąsiedniej działki będę stroną w postępowaniu z wniosku sąsiada o udzielenie mu pozwolenia na budowę na jego gruncie?

Najpewniej tak. Zgodnie z treścią art. 28 ust. 2 ustawy z 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (tekst jedn. Dz. U. Z 2024 r., poz. 725 z późn. zm.), „stronami w postępowaniu w sprawie pozwolenia na budowę są: inwestor oraz właściciele, użytkownicy wieczysti lub zarządcy nieruchomości znajdujących się w obszarze oddziaływania obiektu”. Przepisu, o którym mowa w zdaniu poprzednim, nie stosuje się w postępowaniu w sprawie pozwolenia na budowę wymagającym udziału społeczeństwa zgodnie z przepisami ustawy z 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (art. 28 ust. 4 Prawo budowlane).

W orzecznictwie i piśmiennictwie utrwalony jest pogląd, że „(...) przy ustalaniu kręgu stron na podstawie art. 28 ust. 2 p.b. należy uwzględnić okoliczności związane z potencjalnym zagospodarowaniem i zabudową działek sąsiednich. W takich przypadkach zachodzi potrzeba dokonania wyważenia interesów inwestora i właścicieli działek sąsiednich, a co za tym idzie – uwzględnienia zarówno istniejącej na tych działkach zabudowy, jak i możliwości ich zabudowy w przyszłości” (tak orzekł np. Naczelny Sąd Administracyjny w wyroku z 21 lutego 2024 r., sygn. II OSK 63/24). Z kolei w wyroku z 12 marca 2024 r. (sygn. II OSK 2820/22) NSA podkreślił, iż „w sprawie o pozwolenie na budowę na potrzeby konkretnej inwestycji organ architektoniczno-budowlany powinien każdorazowo ustalić wszystkie przepisy odrębne, które wprowadzają ograniczenia w zagospodarowaniu danego terenu, i na ich podstawie wyznaczyć teren w otoczeniu projektowanego obiektu budowlanego. Wyznaczenie takiego obszaru zawsze winno być indywidualne – to znaczy musi brać pod uwagę konkretne cechy obiektu budowlanego, czyli jego funkcję, formę, konstrukcję, przeznaczenie i sposób zagospodarowania terenu. Zawsze wyznaczenie takiego obszaru oddziaływania powinno nastąpić na potrzeby konkretnej sprawy. Ustalenie stron w postępowaniu o pozwolenie na budowę zawiera element potencjalności, gdyż ocena wpływu jakiegokolwiek inwestycji na otoczenie obejmuje całą gamę zagadnień związanych z oddziaływaniem projektowanego obiektu na nieruchomości znajdujące się w jego otoczeniu”. (sp)

Lenka i Sekrety Małych Myśli

Zapraszamy do oglądania pierwszego w 2025 roku, 811 odcinka Nowohuckiej Kroniki Filmowej. Bohaterką pierwszego felietonu będzie Lenka, młodziutka zawodniczka, która trenuje gimnastykę na szarfię, na kole cyrkowym, a ostatnio również na latającej rurce, czyli tak zwanym aerial pole. Lenka jest mistrzynią Polski, w ubiegłym roku zdobyła Puchar Polski Federacji Aerial Dance Association. Mamy okazję poobserwować jeden z treningów Lenki, a o zawodniczkę opowiada jej trenerka, Maria Cybula.

W drugiej części Kroniki przeniesiemy się do ARTzony Ośrodka Kultury Norwida, gdzie można podziwiać wystawę „7 Sekretów Małych Myśli”, która finalizuje małą rezydencję artystyczną w ramach projektu „Wyjątkowe Historie Dostępne”. Tym razem uczestnikami rezydencji były dzieci, które tworząc instalacje artystyczne opisywały, jak wygląda proces podejmowania decyzji, myślenia i działania twórczego. W swoich pracach próbowały zawrzeć wszystkie sekrety tego, co ma wpływ na nasze myślenie i na to, jak myślimy o sobie i o świecie.

Do oglądania 811 odcinka NKF zapraszamy do Kina Sfinks od piątku 3 stycznia oraz w poniedziałek 6 stycznia na antenie TVP Kraków.

ZŁY CIEN NAD POLSKĄ

Rok, który przed nami, będzie wyjątkowo trudny. Po pierwsze już za nieco ponad cztery miesiące czekają nas wybory prezydenckie. Koalicja oszustów zrobi wszystko, żeby te wybory wygrać i już bez przeszkód wyeliminować Polskę z konkurencji z ważnymi państwami Unii Europejskiej, przede wszystkim z Niemcami. Skorumpowana Bruksela daje na to przyzwolenie i przyzymka oczy na łamanie prawa, prześladowanie Kościoła i opozycji, stosowanie przemocy wobec politycznych przeciwników. Już wiadomo, że wybory nie będą uczciwe, bo opozycja została bezprawnie pozbawiona należnych funduszy wyborczych, podczas gdy koalicja będzie nimi swobodnie dysponować. Pogrożki obecnej władzy, że może wyniku wyborów nie uznać w sytuacji, gdy będą dla niej niekorzystne, zagraża przyszłości Polski, która będzie traktowana jako państwo niestabilne i niewiarygodne, co odbije się na polskiej gospodarce, a co za tym idzie na portfelach ogromnej większości Polaków. Rządy nieudaczników i przekręciarzy, zależnych od Brukseli i Berlina, doprowadzą do dalszego wzrostu cen, powszechnego obniżenia stopy życiowej, rosnącego bezrobocia, poszerzania się obszarów biedy. Długi, które zaciąga rząd Tuska, zmuszą do dalszego podwyższania podatków, a to spowoduje upadek małych firm na jeszcze większą skalę niż dotychczas. Już dziś 39 procent Polaków deklaruje możliwość wyjazdu z Polski w poszukiwaniu lepiej płatnej pracy. W czasie rządów PiS zarobkowi emigranci wracali do kraju, teraz Tusk będzie ich wysyłać do Niemiec i zachodniej Europy, żeby pozbyć się niezadowolonych i gotowych do protestów. W tym celu specjalnie obniża się poziom nauczania w Polsce, aby młodzi ludzie nie mogli konkurować na obcych rynkach pracy i stawali się tanią siłą roboczą. W najbliższych miesiącach trzeba się spodziewać kolejnych zatrzymań, aresztów, rewizji, a może nawet sądowych wyroków dla osób sprzeciwiających się władzy. Partia opozycyjna, czyli Prawo i Sprawiedliwość, będzie przedmiotem szczególnie dotkliwych represji, których celem będzie jej całkowite wyeliminowanie i delegalizacja. Rząd Tuska będzie dążył do likwidacji tych niezależnych mediów, które jeszcze usiłują zapewnić dostęp do rzetelnych informacji: w Polsce 24, Republiki, TW Trwam czy Radio Maryja. Nasila się także ataki na Kościół, aby znów – tak jak w czasach komuny – nie stał się ostatnią oazą wolnego słowa i społecznego oporu. Niedawny najazd na klasztor Dominikanów w Lublinie pokazuje jak daleko jest gotowa posunąć się władza, rozzu-chwalona swoją bezkarnością. Tusk, Bodnar i cała towarzysząca im szajka dobrze wiedzą, że wielokrotne złamanie prawa, w przypadku przegranych wyborów i zmiany władzy może doprowadzić do pociągnięcia ich do odpowiedzialności. Dlatego gotowi są zrobić wszystko, żeby władzę utrzymać. Dlatego jest im potrzebny paraliż wymiaru sprawiedliwości, polityczne podporządkowanie prokuratury i sądów, zastraszenie adwokatów, zachęcanie do lekceważenia prawa. Tusk doprowadzi do takiego osłabienia swoich koalicjantów, zwłaszcza PSL, Hołowni i lewicy, że nie pozostanie im nic innego, jak lasić się pokornie w zamian za drobne okrucy władzy. Do tego niezbędna jest koncentracja całej władzy w rękach Platformy, czyli zwycięstwo Trzaskowskiego, przewidzianego jako marionetka w rękach Tuska. Jeżeli myślimy o pomyślnej przyszłości Polski, to nie wolno nam do tego dopuścić.

NOWOROCZNE ŻYCZĘ POKOJU

Od zakończenia II wojny światowej mija w tym roku 80 lat i coraz bardziej zacierają się okropieństwa, które ona przyniosła. Mimo licznych konfliktów lokalnych unikaliśmy globalnej konfrontacji wojennej. Przez 45 lat po wojnie militarnej byliśmy świadkami „zimnej wojny”, czyli groźenia sobie nawzajem umownego Zachodu i Wschodu. „Pierestrojka” i rozpad Związku Radzieckiego, a w konsekwencji tzw. obozu państw socjalizmu realnego spowodowały istotne zmiany. Przemiany w państwach Europy Środkowej i ich uniezależnienie się od Moskwy doprowadziły do nowego układu. Większość tych państw przystąpiła do Unii Europejskiej, a także do NATO. Wielu polityków uwierzyło w zakończenie zimnej wojny. Mało tego uwierzono także, że w dobie równowagi nuklearnej nie grozi nam wojna światowa, a konflikty lokalne uda się rozwiązać w drodze negocjacji.

Pojawiły się koncepcje, że nawet najbardziej totalitarne państwa można ucywilizować i wciągnąć do zdrowej rywalizacji gospodarczej. Jaskrawym tego przykładem była współpraca z Chinami, które stały się dzięki temu mocarstwem nie tylko ekonomicznym. Podobnie zaczęto traktować Rosję, a liderem takiej polityki zostały Niemcy. Rosja stała się głównym partnerem gospodarczym dla naszego zachodniego sąsiada. Niemiecy przywódcy sądzili, że w ten sposób nie tylko oswoją „niedźwiedzia”, ale uzależnią go od siebie i państw europejskich. Niektórzy nawet mówili o przyjęciu Rosji do UE i NATO?! Likwidacja atomu w Niemczech i budowa Nord Streamu spowodowały zupełnie coś wręcz odwrotnego. Okazało się, że to Niemcy zamiast stać się potęgą energetyczną poniosły pod tym względem całkowitą klęskę i stoją u progu potężnego kryzysu. Jest to efekt całkowitej beztrości i wiary w cuda. Już w 2007 roku na konferencji bezpieczeństwa w Monachium Rosja ustami Putina stwierdziła, że chce odbudować swoje imperium. Rok później Rosja zaatakowała Gruzję i tylko szybka reakcja niektórych przywódców ją uratowała. Jednak słowa prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego tam wypowiedziane „dzisiaj Gruzja, jutro Ukraina, pojutrze państwa bałtyckie, a potem może i Polska” zostały zlekceważone. Niemcy w 2011 roku zniosły powszechną służbę wojskową, a my zrobiliśmy to rok później w roku 2012.

Przyszedł rok 2014 i Rosja zajęła Krym i rozpoczęła wojnę w Donbasie. Jeszcze państwa zachodnie wierzyły, że uda się powstrzymać Moskwę metodami negocjacyjnymi, o czym świadczyło porozumienie w Mińsku. Nawet rozpoczęta polityka sankcji wobec Rosji i zapowiedź zwiększenia potencjału wojskowego przez NATO na szczycie w Walii (2014) na obronność do 2 proc. PKB okazały się nieskuteczne. W 2022 roku Rosja rozpoczęła pełnoskalową wojnę z Ukrainą, w którą angażuje się coraz więcej państw. Stoimy u progu wojny światowej. Co prawda prezydent elekt USA zapowiada jej zakończenie w ciągu jednego dnia, ale już na to zareagował przywódca Rosji wypowiadając się lekceważąco o tej koncepcji i jej autorze. Wkrótce, jeszcze w tym miesiącu, przekonamy się o tym kto ma realną rację. Najbardziej martwi mnie sytuacja w Rosji, gdzie patriarchy Cyryl błogosławi żołnierzy idących na front, a ogłupione propagandą społeczeństwo jeszcze się nie obudziło. Moim zdaniem zaprzestanie wojennej polityki Rosji może nastąpić przede wszystkim od wewnątrz, gdy dojdzie do zmian demokratycznych w tym państwie. W Nowym 2025 Roku życzę szanownym Czytelnikom przede wszystkim Pokoju, bo od niego zależy nasza przyszłość.

SEZON NA TROCIE

Zapewne większość wędkarskich zapaleńców i zarazem trociowych maniaków wie już gdzie się w styczniu na te ryby wybierze (a niektórzy już się być może wybrali). Wybór zresztą od lat nie jest trudny. Możemy po prostu pojechać nad Parsętę. Troć możemy łowić także w następujących rzekach: Chotla, Grabowa, Łupawa, Leba, Rega, Radew, Skotawa czy też Słupia. Wszystko na Pomorzu.

A teraz parę uwag na temat pstrągów i troci, bo to jest... ten sam gatunek. Jak to? Nie może być - powie na to niejeden wędkarz. A więc do rzeczy. Pstrąg należy do rodziny ryb łososiowatych - stąd pierwszy wyraz jego łacińskiej nazwy: *Salmo trutta m. fario*. Tymczasem łosoś, to *Salmo salar*. Druga część nazwy pstrąg - *trutta* - precyzuje z kolei, do którego z kilku gatunków, jakie obejmuje rodzaj *Salmo* należy nasz pstrąg. I okazuje się, że *Salmo trutta*, to nic innego jak właśnie troć. Bo zarówno troć jak i pstrąg to dokładnie ten sam gatunek. Gatunek niezwykle plastyczny, bo mający dwie, a niektórzy uważają, że trzy biologiczne odmiany, czy też formy. Pierwsza z nich, to troć, nazywana też trocią wędrówną - jej pełna łacińska nazwa to: *Salmo trutta m. trutta*. Ryba ta odbywa dalekie wędrówki do morza, gdzie żeruje i dorasta, a do rzek wędruje na tarło. I właśnie wtedy odwiedza Parsętę, Lebę czy Regę. Druga forma, która nosi wspomnianą już nazwę *Salmo trutta m. fario*, to właśnie pstrąg potokowy, który całe swoje życie spędza w wodach słodkich. Ryba ta zamieszkuje przede wszystkim strumienie i rzeki, ale spotykamy ją także w górskich jeziorach i zbiornikach zaporowych. I jeśli chodzi o życie w wodzie słodkiej pstrąg potokowy podobny jest pod tym względem do troci jeziorowej - *Salmo trutta m. lacustris*. Chociaż w niektórych krajach tej formy troci się nie wyróżnia.

Pisząc o troci i pstrągach nie sposób nie wspomnieć o tęczakach, czyli pstrągach tęczowych. Tęczaki zostały sprowadzone do Europy z Ameryki Północnej w 1874 roku. Ryby te zadziwiły szybkim wzrostem i wytrzymałością. Były w stanie żyć nawet w tych rzekach, w których na skutek zanieczyszczenia wyginęły rodzinne pstrągi. Tyle tylko, że tęczaki, to co najwyżej krewniacy pstrągów. Świadczy o tym ich łacińska nazwa, z której wynika, że to inny gatunek: *Oncorhynchus mykiss*. Pod tą właśnie nazwą tęczaka można znaleźć we wszystkich współczesnych atlasach i opracowaniach ichtiologicznych.

O samych tęczakach napiszę więcej za tydzień, bo ryby te są u nas często łowione. A są silne i dorastają do sporych rozmiarów.

KIEDY POSYPIE W CAŁEJ POLSCE?

Słońce wschodzi późnym rankiem, ciemno robi się tuż po godzinie 16, co oznacza, iż mamy najkrótsze dni w ciągu roku. Nie padają deszcze, co tylko martwi rolników, zatem zarówno w mieście, jak i poza nim podróżuje się w miarę przyjemnie. Wcale to jednak nie oznacza, że nie odczuwamy podmuchów zimy, zwłaszcza po nocach z przymrozkami. Nawet w najbardziej słoneczny dzień po mroźnej nocy nie warto wyruszać bez dokładnie oczyszczonych szyb. Widoczność zawsze, lecz szczególnie w zimie, to dla kierowcy samochodu, ale i innych uczestników ruchu jest kwestią życia lub śmierci. Jak się komuś bardzo spieszy do pracy i tylko to jest usprawiedliwieniem, że włącza się do ruchu z małą dziurką, byle jak wyskrobaną na oblodzonej przedniej szybie, niechże nastawi budzik wcześniej, by ten czas poświęcić na poranne roboty ręczne przy samochodzie. Jak powszechnie wiadomo św. Krzysztof, patronujący podróżnym wszelakim, a automobilistom w szczególności, nie rozciąga swej opieki na tych, którzy z głupoty i lenistwa narażają się na niebezpieczeństwo.

Dla tych, którzy nie dowierają mam smutną informację - zima 2024/25 będzie w Polsce na pewno, bo takie jest następstwo pór roku pod naszą szerokością geograficzną. Skrobaczkę do szyby pamiętającą poprzednią zimę można spokojnie wyrzucić do pojemnika na odpady tworzywa sztucznego. Skrobaczka do szyby musi mieć ostrą krawędź, zwłaszcza tę do usuwania lodu. Dlatego lepiej odżałować parę złotych na zakup porządnej skrobaczki do szyb, a nawet wyłożyć więcej, by kupić skrobaczkę z rękawicą osłaniającą dłoń. Komu nie chce się usuwać lodu z przedniej szyby niech kupi specjalną płachtę, którą przed mroźną nocą zakłada się na szybę, dociskając przednimi drzwiami jej brzegi. Ostatecznie można uzyskać ten sam efekt kładąc na szybę płachtę gazet i dociskając je wycieraczkami. Uzupełnieniem zimowego wyposażenia auta powinna być też gąbka służąca do usuwania błota z reflektorów i kloszy tylnych świateł podczas dłuższej jazdy w czasie pluchy. Błoto zasychające na szkle czy plastiku potrafi pochłonąć nawet 50% strumienia świetlnego. Natomiast nie warto mroźnym rankiem oczyszczać świateł ze szronu czy lodu. I tak jeździmy z włączonymi światłami mijania, zatem ciepło żarówek szybko roztopi nieprzejrzystą warstwę. Prawdziwi ryzykanci mogą nie czyścić z błota ani przedniej, ani - rzadziej - tylnej tablicy rejestracyjnej, by nie identyfikowały pojazdu oczy policjantów i obiektywy fotoradarów. Ale nieczytelne tablice grożą mandatem.

I wreszcie pióra wycieraczek przedniej szyby. Nic tak nie męczy, jak jesienna jazda po ruchliwej trasie poza miastem za ciężarówką wyrzucającą spod kół hektolitry błotnistej mazi, gdy pióra naszych wycieraczek tylko rozsmarują błoto na przedniej szybie, a nie usuwają je. Wydatek na nowe pióra - przynajmniej raz na dwa lata i to właśnie zimą - na pewno się opłaci. Wszelako pod warunkiem, że kupować je będziemy w sklepie, a nie na parkingu pod supermarketami.

DZIĘKUJEMY ZA ŻYCZENIA

Dziękujemy za życzenia

Dziękujemy za życzenia świąteczne i noworoczne przesłane do redakcji oraz do naszych redaktorów, które otrzymaliśmy od: Pośla na Sejm RP Ireneusza Rasia, Senatora RP Jerzego Fedorowicza, Wojewody Małopolskiego Krzysztofa Kłęczara wraz z Wicewojewodami Elżbietą Achinger i Ryszardem Śmiałkiem, Aleksandra Miszańskiego Prezydenta Miasta Krakowa i Jakuba Koska Przewodniczącego Rady Miasta Krakowa, Kazimierza Barczyka Przewodniczącego Federacji Regionalnych Związków Gmin i Powiatów RP, Jerzego Domańskiego prezesa Zarządu Głównego Stowarzyszenia Dziennikarzy RP, Bogusława Kośmidera prezesa Krakowskiego Holdingu SA ze Współpracownikami, Henryka Kultysa prezesa Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania Sp. z o.o. z Załogą, Mariana Łyko prezesa Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej SA z Załogą, Piotra Ziętary z Wodociągów Krakowskich SA wraz z Pracownikami, Sebastiana Lipowskiego z Centrum Aktywności Seniora wraz z Współpracownikami, Jarosława Klasia dyrektora Ośrodka Kultury C.K. Norwida z Pracownikami, Zbigniewa Grzyba dyrektora

Nowohuckiego Centrum Kultury ze Współpracownikami, Małgorzaty Jezutek dyrektorki Ośrodka Kultury Kraków Nowa Huta ze Współpracownikami, Rady Krakowskich Seniorów i Antoniego Wiatra, Ferdynanda Nawratila z Centrum Obywatelskiego, Dyrekcji i Społeczności III LO, Dyrekcji i Pracowników Muzeum Armii Krajowej, Zespołu Góralskiego „Hamernik”, Jarosława Szarka, dyrektora Muzeum Armii Krajowej w Krakowie, Leszka Tytko, prezesa Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, Seniorów z CAS prowadzonego przez Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej Gaudium et Spes „Pod Czołgiem”, Uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia Gaudium et Spes z os. Górali 19, Seniorów z CAS prowadzonego przez Adama Greleckiego w Mistrzejowicach, Elżbiety Pyki przewodniczącej Krakowskiego Związku Emerytów, Rencistów oraz Osób Niepełnosprawnych, Adama Udzieli z Powszechnej Agencji Handlowej ze Współpracownikami, Właścicieli TOMEX SA, Elżbiety Waligóry z PSS Społem Nowa Huta wraz z Załogą, Adama Pochopienia, Daniela Mentel.

Dziękujemy!
Redaktorzy i pracownicy Głosu. Tygodnika Nowohuckiego

POŻEGNANO HM. JULIUSZA LANGNERA
- BUDOWNICZEGO NOWEJ HUTY I HARCERSTWA
W NOWEJ HUCIE

Na Cmentarzu Rakowickim 27 grudnia 2024 r. spoczęły prochy zmarłego 17 grudnia br. Hm. Juliusza LANGNERA. Żegnała Go Rodzina oraz wychowankowie z harcerskiej drogi, harcerze i instruktorzy z Chorągwi Krakowskiej oraz Hufców Nowa Huta i Podkrakowskich, gdzie aktywnie latami działał. Odszedł jeden z najstarszych i najwybitniejszych instruktorów harcerskich w 96 roku życia, po 73 latach aktywnej służby instruktorskiej. W roku 1952, zmuszony do opuszczenia Wybrzeża, które było miejscem Jego młodości i zamieszkał w Nowej Hucie, z którą związał się na całe życie. Wciągnęła go praca przy budowie nowego miasta. Jako pracownikowi Dyrekcji Inwestycji Miejskich 5 (później DRK5) zawdzięczamy budowę szeregu osiedli mieszkaniowych, budynków mieszkalnych i użytku publicznego. Harcerstwo zawdzięcza mu Ośrodek w Gołkowicach Górnych, który dzisiaj z woli ZHP służy dzieciom i seniorom Krakowa.

W listopadzie 1956 roku znalazł się wśród tych, którzy organizowali struktury Hufca Kraków-Nowa Huta. W pierwszej komendzie hufca objął funkcję namiestnika zuchowego, a wiosną 1958 roku komendanta Hufca. Na tę funkcję po-

wrócił ponownie w roku 1969 i pełnił ją do 1977 roku. Był to okres największego rozwoju harcerstwa na terenie dzielnicy. W późniejszym okresie wspierał swoim doświadczeniem, mądrością i autorytetem wiele przedsięwzięć w naszej dzielnicy oraz środowisku całej Chorągwi Krakowskiej ZHP. Hm. Juliusz Langner był człowiekiem niezwykłym: niebywale pracowitym, o silnej osobowości i niezwykłych pomysłach. Był skromny i nie zabiegał o honory. Za osiągnięcia zawodowe i długoletnią owocną działalność instruktorską został odznaczony m.in. Krzyżem Oficerskim i Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Złotym Krzyżem „Za Zasługi dla ZHP”, Odznakami Budowniczego HiL i Budowniczego Nowej Huty.

PRZYJACIELE



REKLAMA

Vident

STOMATOLOGIA
PROTETYKAlek. stom.
Andrzej Zimoch
tech. dent.
Marcin SłowiakPEŁNY ZAKRES USŁUG
KORONY, MOSTY, PROTEZY,
EKSPRESOWE NAPRAWYos. Boh. Września 1
tel. 12 641 48 08
12 645 93 33BIURO
OGŁOSZEŃ

tel. 12 643-44-33

E-mail:
sekretariat@glos-tn.krakow.pl

ZAPRASZAMY

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



KONCERT PAMIĘCI ANATOLA KOCYŁOWSKIEGO
**Zespół Pieśni i Tańca
 NOWA HUTA**
 11 stycznia 2025 – g. 17.00 – Scena NCK

Informacje i bilety: Biuro Organizacji Widowni NCK, 12 644 02 66 wew. 55

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

patronat honorowy:
 ZARZĄD DZIELNICY XV CZĘSTŃNI
 ZARZĄD DZIELNICY XV MIŁCZE
 ZARZĄD DZIELNICY XVI BIENIOWICE
 ZARZĄD DZIELNICY XVII WZDÓRZA-ARZESŁAWICKIE
 ZARZĄD DZIELNICY XVIII NOWA HUTA

SENTENCJA TYGODNIA:

Szukaj dobra i bądź dobrem. Szukaj piękna i bądź pięknym. Szukaj miłości i bądź miłością.
 - Bryant H. McGill

HOROSKOP

BARAN (21 III-20 IV). Dobrze rozpoczniesz ten rok, z planami nowych inwestycji i podboju świata. W każdym razie doskonale wiesz, że wszystko zaczyna się od marzeń, które są siłą twórczą. Nie zabraknie Ci pomysłów i siły do realizacji. Powodzenia.

BYK (21 IV-20 V). Więcej czasu i starań poświęcisz teraz zdrowiu. To jest wiodące dla Ciebie zadanie. Możesz liczyć tutaj także na wsparcie rodziny, co doda Ci sił do działania. W pracy zawodowej doskonale sobie poradzisz z nowymi obowiązkami.

BLIŹNIĘTA (21 V-21 VI). Twój niefrasobliwy stosunek do

wszelkich problemów życiowych dobrze nie wróży. Możesz mieć poważne kłopoty w firmie czy na uczelni jeśli tego nie przemyślisz. Podyskutuj na ten temat w przyjacielskim gronie. **RAK (22 VI-22 VII).** Nie zamierzasz się rozczulać nad każdym problemem, ale wiesz, że warto w zaprzyjaźnionym gronie podyskutować i znaleźć rozwiązanie w sprawach rodzinnych. Wspólnie łatwiej znaleźć rozwiązanie.

LEW (23 VII-22 VIII). Postaraj się odrobić wszelkie towarzyskie zaległości, bo milczenie i tzw. stoicki spokój dobrze nie wróży. W najbliższym więc czasie zapewne postarasz się zna-

leźć czas, także na koleżeńskie spotkania.

PANNA (23 VIII-22 IX). Jesteś urodzonym „pracusiem”, nie narzekasz na pilne terminy i dodatkowe zadania, jakie dostajesz do realizacji w firmie. Jak zwykle i tym razem w świątecznym okresie doskonale sobie poradzisz.

WAGA (23 IX-22 X). Masz powody do zadowolenia. Przede wszystkim wyjaśnia się Twoje zdrowotne problemy. Czeka Cię również inna niespodzianka, bliska osoba z rodziny okaże Ci wiele serca i uwierzysz w swoją, dobrą gwiazdę.

SKORPION (23 X-21 XI). Mimo okresu świątecznego nadal

ostro pracujesz i odrabiasz wszelkie zaległości. Marzysz jednak o choćby krótkim wypoczynku i zapewne uda Ci się załatwić przynajmniej kilkudniowy urlop.

STRZELEC (22 XI-21 XII). Głośno, z przytupem witasz nowy rok i także z przekonaniem, że wiele uda zmienić na lepsze w swoim środowisku zawodowym. Determinacja i współpraca koleżeńską są dobrą wróżbą. To zwiastuje powodzenie.

KOZIOROŻEC (22 XII-19 I). Należysz do osób bardzo praktycznych, surowo oceniających finansowe szaleństwa, ale w przypadku tegorocznych świąteczno-noworocznych zaku-

pów poszalesz. Oznacza to świętowanie z fasonem, a potem ostre oszczędzanie.

WODNIK (20 I-18 II). Po powrocie z egzotycznej podróży, naszpikowany wrażeniami zabierzesz się do solidnej pracy by uporać się z zaległymi obowiązkami. Wkrótce jednak zaczniesz marzyć o kolejnej przygodzie.

RYBY (19 II-20 III). Twoje zawodowe plany mogą zupełnie ulec zmianie pod wpływem nowego znajomego. Nie zmieniaj niczego pochopnie. Najlepiej będzie porozmawiać o tym temacie w gronie zaufanych przyjaciół.

- Samanta

AKTA SPRAWY

WIGILIA W CELI

Okres świąteczny to czas rodzinnych spotkań. To też najobfitszy dla policji i innych służb czas zatrzymywania osób poszukiwanych. Tych, którym zamarzyła się polska wigilijna rodzinna atmosfera oraz suto zastawiony stół. Tropiciele cały czas działają – niedawno 37-letnia Joanna D. została zatrzymana na krakowskim lotnisku, a młodszy od niej o pięć lat Waldemar B. wiedząc o tym, że jest ścigany, postanowił z Belgii do Krakowa wrócić przez Niemcy, Czechy i Słowację. Nadłożył drogi, ale i tak z Podhala trafił prosto do aresztu.

Głośna sprawa pewnego posła i wiceministra, który postanowił zbiec do węgierskich bratanków, pokazuje przede wszystkim pewne zawłóści immunetowoprawne, nie dotyczy to większości naszych rodaków ściganych na podstawie rozmaitych listów gończych, not i decyzji prokuratorskich. Którzy nie tylko coraz częściej są deportowani do Polski, ale zatrzymywani w kraju, gdy ogarnia ich tęsknota za krajem lub rodziną.

Koniec grudnia jest „najbogatszy” pod względem takich zatrzymań. Osoby takie są nierzadko wcześniej namierzone, obserwowane także przez służby innych krajów. A gdy już wybierają się w podróż, policja stara się oczekiwać na nich z „otwartymi ramionami”. Rezerwując dla nich miejsca niekoniecznie pod choinką, lecz w okratowanych celach. Czasami powodem jest odpowiedzialność za drobne oszustwa czy kradzieże, niekiedy bardziej poważne naruszenia prawa od rozbojów, poprzez gwałty i zabójstwa.

Pani Joanna D. po tym, jak wyszło na jaw, że okradła właścicieli krakowskiej firmy w której była księgową na ponad milion złotych, szybko się spakowała i wsiadła w samochód. A z kolei z lotniska we Frankfurcie nad Menem skierowała się na Półwysep Iberyjski. Tam zajęła się sprzedażą i pośrednictwem w wynajmie nieruchomości dla Polaków. Nie na długo, ponieważ oszukała kilka osób na ponad 5000 euro, więc szybko zmieniła klimat na bardziej wyspiarski. Czyli wyjechała do Wielkiej Brytanii. Ponieważ w kraju zostało jej dziecko pod opieką mamy, zamierzała jednak przyjechać do kraju. Okazją były grudniowe święta. Ponieważ lotów do Krakowa nie brakuje, wybrała najbliższy wolny termin, mając nadzieję, że jakoś się przemknie przez liczne granice. I gdy wysiadała w Balicach była już niemal pewna, że niebawem zobaczy swego syna i mamę. Jakież było jej zaskoczenie, gdy podeszli do niej funkcjonariusze straży granicznej, wylegitymowali, przeszukali, a następnie przekazali krakowskiej policji. W ten sposób pani Joanna spotkała się z rodziną dopiero w sali widzeń krakowskiego aresztu śledczego.

Historia pana Waldka była bardziej zagmatwana. Bo i paragrafy za jakie go poszukiwano miały poważniejszy kaliber. Mężczyzna związany kiedyś z jedną z grup kibolskich, aktywnie handlował narkotykami. Dopuszczał się także pobic i wymuszeń. Kiedy jednak zatrzymano dwóch jego najbliższych współników, nie zastanawiał się wiele, tylko uciekł. Najpierw do Niemiec, a potem do Belgii. Ale i on postanowił wrócić na świąteczny czas do rodziców. Wiedział, że jest na celowniku policji, więc postanowił nadłożyć drogi i przyjechać do Małopolski poprzez Czechy i Słowację. Licząc, że tamtejsza granica jest pod

mniejszym nadzorem straży granicznej. 32-latek mocno się pomylił w swych oczekiwaniach – nie przewidział, że dzielnicowy z osiedla, gdzie mieszkali jego rodzice został dyskretnie powiadomiony przez sąsiadów, że poszukiwany ma zawitać na święta. I nie było już problemem obserwowanie jego podróźniczych ruchów. A w końcu zatrzymanie pod Nowym Targiem do kontroli auta w którym siedział Waldemar B. Większym problemem dla niego okazało się także to, że znaleziono przy nim sporą ilość narkotyków. (mar)

HUMOR

Chłopiec pyta ojca:
 - Tato, czy robaki są dobre do jedzenia?
 - Nie rozmawiajmy o takich rzeczach przy obiedzie – odpowiada tata.
 Po obiedzie ojciec pyta:
 - No dobrze synku, a o co chciałeś mnie zapytać?
 - O nic – mówi chłopiec. – W twojej zupie był robak, ale już go nie ma.

Na lekcji matematyki nauczycielka pyta:
 - Jasiu, jeśli mam cztery jabłka i dasz mi jeszcze dwa, ile będę miała jabłek?
 Jasio odpowiada:
 - Nadal cztery, bo nie mam żadnych jabłek!

Przychodzi pracownik do dyrektora:
 - Jestem zmuszony prosić pana o podwyżkę, ponieważ interesują się mną trzy firmy.
 - A mogą wiedzieć jakie to firmy? – pyta dyrektor.
 - Elektrownia, gazownia i wodociągi...

Dyrektor do pracownika:
 - Panie, pan wszystko robi powoli – powoli pan myśli, powoli pisze, powoli mówi, powoli się porusza! Czy jest coś, co robi pan szybko?
 - Tak, szybko się męczę...

GRANOLA Z CZEKOLADĄ

Mieszamy w misce płatki, nasiona słonecznika i sezam. Miksujemy banany i dodajemy do miski. Mieszamy. Masę wykładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w temp. 160 stopni C ok. 30 minut, co 10 minut mieszamy. Do ostudzonej granoli dodajemy suszoną żurawinę, mieszankę orzechów oraz posiekaną czekoladę. Przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoiku. Stosujemy jako dodatek do jogurtu lub mleka.

Składniki: 2 i 1/2 szklanki płatków owsianych, 4 łyżki nasion słonecznika, 3 łyżki nawion sezamu, 2 dojrzałe banany 5 łyżek orzechów (laskowe, nerkowca itp.), 6 łyżek suszonej żurawiny, 1/2 tabliczki gorzkiej czekolady.

