

GŁOS

TYGODNIK NOWOHUCKI

Co z remontem skrzyżowania? → str. 3

Przebudowa skrzyżowania ulic Centralnej oraz Nowohuckiej rozpoczęła się jesienią ubiegłego roku. Roboty prowadzi deweloper w ramach umowy z miastem.

Cięcia sanitarne w lesie Łęgowskim → str. 3

Nowy eksponat w Muzeum Lotnictwa → str. 5

Noś odblaski, świeć przykładem → str. 8

Wojenne wspomnienia T. Gruszewskiej → str. 6-7

Zamieszczamy wspomnienia Teresy Gruszewskiej z okresu wojny, przypominając tamte czasy, gdzie dzieci i młodzi ludzie, nie mieli beztrzęsłego dzieciństwa.

REKLAMA

INTROLIGATOR

CENTRUM B, BLOK 7

www.oprawaksiazek.pl

REKLAMA

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



NOWY SEMESTR AKADEMII SENIORA str. 2

REKLAMA

Santander
CONSUMER BANK

10x0%

raty
10x0%

SPRAWDŹ

Redaktor naczelny: Jan L. Franczyk.
Redaguje zespół.
Telefon red.: 12 643-44-33 Faks: 12 643-66-33
E-mail: redakcja@glos-tn.krakow.pl
Adres: al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków.
Wydawca: „Graf-Press” sp. z o.o. Kraków.
Skład Marcin Świątkowski
Druk: POLSKA PRESS Sp. z o.o., Oddział
Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec
Nr indeksu: 358835. ISSN: 1231-8582.
Redakcja nie bierze odpowiedzialności za treść
zamieszczanych ogłoszeń.

TOMEX

Zapraszamy na
zakupy do Centrum
Handlowego TOMEX!

MODA I REGIONALNE PRODUKTY I LOKALNA SPOŁECZNOŚĆ

facebook.com/tomex.krakow

**SKLEP ZABAWKOWO
-PAPIERNICZY**

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

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

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

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



9 771231 858500

NOWOHUCKA AKADEMIA SENIORA ZACZYNA KOLEJNY SEMESTR

Inspirujące wykłady, nauka języków, wspólne ćwiczenia i wyjścia do instytucji kultury – Nowohucka Akademia Seniora już od 15 lat udowadnia, że na rozwój i poszerzenie wiedzy nigdy nie jest za późno. Słuchacze Akademii rozpoczynają właśnie drugi semestr zajęć, do których można dołączyć przez cały rok.

Nowohucka Akademia Seniora to najstarszy uniwersytet trzeciego wieku w Nowej Hucie. Od momentu powstania w 2010 roku stała się ważnym miejscem integrującym środowisko seniorów nie tylko z naszej dzielnicy, ale także z całego Krakowa i okolicznych miejscowości. Głównym celem Akademii, organizowanej przez Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, jest aktywizacja osób starszych poprzez udostępnienie im ciekawej oferty edukacyjnej i kulturalnej.

Na każdy rok akademicki przygotowujemy bogaty program spotkań, kursów, warsztatów i spacerów. Prowadzone przez specjalistów wykłady poszerzają horyzonty, a ich

tematyka jest niezwykle różnorodna – od historii sztuki i opowieści z różnych stron świata po zagadnienia związane ze zdrowiem. Każdy znajdzie tu coś interesującego.

W ramach zajęć stałych Akademii seniorzy mogą uczyć się języków – angielskiego lub niemieckiego. Na tych, którzy lubią kreatywne działania, czekają warsztaty rękodzielnicze zapoznające z różnymi technikami artystycznymi. W trosce o dobrą formę uczestników w harmonogramie znalazły się także zajęcia ruchowe: zumba, joga i gimnastyka dla zdrowego kręgosłupa. Wielką popularnością cieszą się spacerzy z przewodnikiem oraz wyjścia na spektakle teatralne i do muzeów.



– Od września dołączyło do nas już ponad 160 osób – mówi Urszula Sosenko, koordynatorka Nowohuckiej Akademii Seniora – ale Akademia jest wciąż otwarta dla nowych uczestników. Dla wielu seniorów zajęcia w Akademii są ważną częścią codzienności – pozwalają

zachować aktywność, rozwijać zainteresowania i nawiązywać nowe relacje.

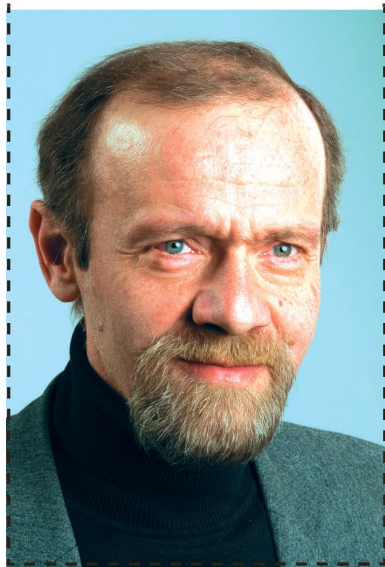
Nowohucka Akademia Seniora prowadzi zajęcia od października do czerwca. Osoby zainteresowane ofertą mogą złożyć deklarację słuchacza w siedzibie Akademii przy os. Centrum

A 6a oraz opłacić wpisowe na cały rok akademicki w wysokości 40 zł. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 504 419 164 lub na stronie internetowej Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta: www.krakownh.pl.

(f)

DYŻUR W GŁOSIE

Z dziennikarzami można kontaktować się za pomocą poczty e-mail.
Redaktor Jan Franczyk.
Adres e-mail: franczykjan@gmail.com



Kronika pamięci

- Elżbieta CHECHELSKA, lat 83
- Henryka DUDZIK, lat 90
- Maria FILIPEK, lat 77
- Piotr KLUBA, lat 58
- Zofia KORYTOWSKA, lat 83
- Janusz KUŚMIERZ, lat 63

- Krystyna LESZCZYŃSKA, lat 78
- Grażyna MADEJ, lat 75
- Tomasz MROŻEK, lat 42
- Andrzej PASEK, lat 73
- Genowefa PATEREK, lat 94
- Zofia POLAK, lat 95

- Ryszard RODZOŚ, lat 87
- Janina SANIA, lat 88
- Piotr SMUGA, lat 73
- Franciszka SZKOTAK, lat 85
- Halina ŚWIAT, lat 71
- Józefa TOKARCZYK, lat 89

- Helena TYRPA, lat 91
- Jan WALERIANCZYK, lat 74
- Małgorzata WALIŁKO, lat 59
- Zofia WIERZBA, lat 80
- Zofia WÓJTOWIEC, lat 68
- Tadeusz ZĄBKOWSKI, lat 73

REKLAMA

KARAWAN GRUPA
FIRM 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
- Bezgotówkowe rozliczanie pogrzebu w ramach zasiłku pogrzebowego

Gwarantujemy najlepsze ceny usług pogrzebowych

ul. Rakowicka 26a 12 222 00 30
ul. Reduta 3B 12 222 50 49
Cm. Batowice 12 413 63 46
ul. Rakowicka 33a 12 412 89 83
ul. Wrocławska 8 12 631 77 95
Krakowskie Krematorium ul. Wielogórska 20 12 413 33 33
ul. Dolnych Młynów 3 12 632 11 22
ul. Bieżanowska 24 12 658 21 11 cała dobę
Cm. Grebałów 12 645 14 35
Sieroszewskiego 5 12 686 61 45 cała dobę
ul. Ćwiklińskiej 10 606 793 279

www.karawan.pl

SKRZYŻOWANIE UL. CENTRALNEJ I NOWOHUCKIEJ PRZEJEZDNE Z POCZĄTKIEM MARCA

W pierwszych dniach marca zostanie przywrócona przejezdność na skrzyżowaniu ul. Centralnej z Nowohucką. ZDMK wraz z wykonawcą przebudowy tego skrzyżowania starają się, żeby można je było otworzyć w funkcjonalności zbliżonej do tej sprzed przystąpienia do przebudowy. Na pełne dokończenie przebudowy skrzyżowania i udostępnienie go w zamierzonej, rozbudowanej formie nie pozwala spór prawny dotyczący działek objętych decyzją ZRID. W sprawie toczy się już postępowanie egzekucyjne.

Przebudowa skrzyżowania ulic Centralnej oraz Nowohuckiej rozpoczęła się jesienią ubiegłego roku. Roboty prowadzi deweloper w ramach umowy z miastem. Przed przystąpieniem do pracy w terenie uzyskał on wszystkie wymagane zgody i pozwolenia łącznie z zezwoleniem na realizację inwestycji drogowej (ZRID) dotyczącej czterech działek wchodzących w zakres inwestycji po południowo-wschodniej stronie skrzyżowania. Wszystkie te działki są ogrodzone wspólnym płotem.

W trakcie prac przy przebudowie jezdni ul. Centralnej okazało się, że właściciel działek odmówił wydania nierucho-

mości oraz rości sobie prawo posiadania do działek Skarbu Państwa oraz Gminy Miejskiej Kraków. W związku z tym dalsze prowadzenie przebudowy stało się niemożliwe.

W południowo-wschodnim narożniku skrzyżowania ma znaleźć się nowy chodnik, droga dla rowerów przecinająca zarówno ul. Centralną, jak i Nowohucką. Do tego w tym miejscu konieczne jest wykonanie żelbetowego zabezpieczenia ciepłociągu. Brak dostępu do działek uniemożliwia także dokończenie prac przy rozbudowie sygnalizacji świetlnej.

Przebudowa skrzyżowania ma na celu poprawę jego przepustowości. Posłuży do tego dodatkowy pas ruchu służący do skrętu w prawo z ul. Centralnej w ul. Nowohucką, pas do jazdy na wprost w kierunku centrum handlowego, pas do skrętu w lewo, w ul. Nowohucką. Do poprawy bezpieczeństwa pieszych posłuży wyspa rozdzielająca jezdnie wjazdową od wyjazdową z ul. Centralnej. Wygospodarowano też miejsce na osobny pas dla autobusów między skrzyżowaniem a zatoką przystankową na ul. Nowohuckiej w stronę ronda 308 Dywizjonu. Powstanie też droga dla rowerów, która



pozwole na przejazd przez rowerystów po dedykowanej infrastrukturze zarówno ul. Centralnej, jak i ul. Nowohuckiej po południowej i północnej stronie skrzyżowania.

Aby dokończyć przebudowę skrzyżowania, miasto zdecydowało się na wszczęcie postępowania egzekucyjnego. W związku z tym trudno na ten moment określić dokładny czas zakończenia inwestycji w pełnej planowanej formie. Od kilku tygodni trwają prace zmierzające do udostępnienia skrzyżowania na już przebudowanym fragmencie. Będzie to oznaczało zbliżoną funkcjo-

nalność jak przed przebudową. W tej chwili trwa opracowanie tymczasowej organizacji ruchu, która odpowie na pytanie, jakie relacje skrętne mogą zostać udostępnione i dla jakich pojazdów. Trwa montaż tymczasowych sterowników sygnalizacji świetlnej kierującej ruchem samochodów i pieszych przy ul. Centralnej oraz synchronizacja ich z resztą świateł na tym skrzyżowaniu. Inwestor oraz Zarząd Dróg Miasta Krakowa chcieliby, aby skrzyżowanie było przejezdne na początku marca.

Fot. Zarząd Dróg Miasta Krakowa

BUDŻET OBYWATELSKI - XII EDYCJA

Wkrótce rusza XII edycja budżetu obywatelskiego. W tym roku do dyspozycji mieszkańców będzie 51 milionów zł. Kwota przeznaczona na realizację projektów o charakterze ogólnomiejskim wynosi 10,2 mln zł. Koszt realizacji jednego projektu ogólnomiejskiego nie może być niższy niż 25 tys. zł oraz wyższy niż 2 mln zł. Na projekty dzielnicowe przeznaczono 40,8 mln zł. Projekty będzie można zgłaszać już od 7 lutego, a głosowanie zaplanowano na czas od 19 września do 3 października.

Harmonogram działań:

- + Spotkania konsultacyjne z mieszkańcami: luty
 - + Składanie projektów: 7 lutego – 9 marca
 - + Publikacja wyników weryfikacji: do 9 czerwca
 - + Składanie protestów wobec wyników oceny prawnej: 9–19 czerwca
 - + Sporządzenie i ogłoszenie listy projektów, które będą poddane pod głosowanie: do 18 lipca
 - + Głosowanie: 19 września – 3 października
 - + Ogłoszenie wyników głosowania: do 30 października
 - + Zatwierdzenie projektów do realizacji: do 14 listopada.
- Szczegóły na stronie internetowej budzet.krakow.pl. (f)

CIĘCIA SANITARNE W LESIE ŁĘGOWSKIM

Z początkiem stycznia 2025 r. Zarząd Zieleni Miejskiej rozpoczął cięcia sanitarne w Lesie Łęgowskim, które planuje zakończyć w miesiącach zimowych 2025 r.

Zostało wyznaczonych 80-100 szt. zamierzających jesionów z widocznymi uszkodzeniami od grzybów do usunięcia, rosnących w pobliżu ścieżek i dróg leśnych oraz ścieżek rowerowych (przy wale) często użytkowanych przez mieszkańców. Cześć drewna pozostanie w

lesie jako martwe drewno. W Lesie Łęgowskim znajduje się już jego duża ilość z uwagi na ciągły proces zamierania jesionów i pozostawianie zawsze po cięciach dużej ilości martwego drewna w drzewostanie do naturalnego rozkładu. Cześć pozyskanego drewna zostanie więc sprzedana oraz wykorzystana ponownie m.in. do napraw infrastruktury leśnej takiej jak mostki, czy wiaty.

Problem zamierania jesionów wyniosłych nie jest zjawiskiem

nowym. Mniej więcej od 1992 roku zaczęło się ono rozprzestrzeniać w Polsce, dotykając zarówno drzewa dojrzałe jak i młode. Zamieranie jesionu nie jest problemem jedynie drzewostanów Krakowa i stało się powszechne w prawie całym zasięgu gatunku. Obecnie jesiony chorują już w ponad 20 krajach w Europie. Główną przyczyną jest porażenie jesionu wyniosłego (*Fraxinus excelsior*) przez patogeniczny grzyb *Hymenoscyphus fraxineus* (= *Chalara fraxinea*).

W wyniku jego rozprzestrzeniania stan zdrowotny jesionu wyniosłego uległ znacznemu pogorszeniu w ciągu ostatnich trzech dziesięcioleci. Grzyb ten został zawleczony prawdopodobnie z obszarów wschodniej Azji, a rodzimy gatunek jesionu wykazuje bardzo dużą podatność na ten patogen.

(f)



Tydzień FELIETON JANA FRANCZYKA

WIĘCEJ NIŻ SKANDAL

Minister edukacji, Barbara Nowacka znana jest przede wszystkim ze swoich lewackich pomysłów, które na siłę pragnie realizować w polskich szkołach. Znane są też jej działania skutkujące radykalnym obniżeniem poziomu nauczania. Ale to wszystko jakoś da się zrozumieć. Oczywiście w ramach jej mentalnego świata. I myślałem, że pani Nowacka niczym mnie już nie zaskoczy. Ale jednak zaskoczyła. W ubiegłym tygodniu.

Przemawiając w trakcie międzynarodowej konferencji zorganizowanej z okazji 80-lecia wyzwolenia obozu koncentracyjnego KL Auschwitz – Birkenau pani minister polskiego rządu powiedziała, że na terenie okupowanym przez Niemcy polscy naziści zbudowali obozy, które były obozami pracy, a potem stały się obozami masowej zagłady.

Trudno się dziwić, że słowa Barbary Nowackiej zbulwersowały Polaków. Że wywołały

Trudno się dziwić, że słowa Barbary Nowackiej zbulwersowały Polaków i sprawy nie załatwi pokrętnie tłumaczenie ministerstwa

oburzenie. I sprawy nie załatwi pokrętnie tłumaczenie ministerstwa, że doszło jedynie do nieszczęsnego przejęzyczenia. Bo tak naprawdę doszło nie niebywałego skandalu. Doszło do niego w sytuacji, gdy od lat prostujemy pojawiające się w zachodniej prasie sformułowania o „polskich obozach zagłady” – i w takiej właśnie sytuacji minister polskiego rządu mówi o polskich nazistach, budujących te obozy. To więcej niż skandal.

Jan L. Franczyk

Ośrodek Kultury Norwida

+ 11 II, godz. 13:30-18:30 (Biblioteka Górali, os. Górali 5 i Biblioteka Kuźnia, os. Złotego Wieku 14) - Nowości w bibliotece. Wstęp wolny.
 + 12 II, godz. 18:00 (Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 5) - Premiera drugiego numeru czasopisma „ZGNIATACZ - nowohuckie studia naukowe”. Rozmowa z autorami, autorkami i zespołem redakcyjnym. Dofinansowano ze środków Dzielnic XVIII Nowa Huta. Partner: Kraków Nowa Huta Przyszłości SA.
 + 12 II, godz. 18:00-20:30 (Kuźnia, os. Złotego Wieku 14) - Fantastyczna integracja. Edycja offline. Spotkania z planszówkami. Organizacja i prowadzenie: Krakowska Sieć Fantastyki. Wstęp wolny.
 + 13 II, godz. 17:00 (Sektor Sztuki, Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 5) - W zimowej szacie. Wernisaż wystawy Małopolskiego Stowarzyszenia Twórców Kultury. Wstęp wolny.
 Klub 303, os. Dywizjonu 303 1
 + 8 II, godz. 17:00 - Karnawałowa zabawa w 303. Zapraszamy na huczną zabawę karnawałową z Elo Kids. W programie: mini disco, konkurencje sportowe, wybór Króla i Królowej Bału. Przebrania bardzo mile widziane. Wstęp 20 zł/os. Obowiązują zapisy przez stronę internetową.

Klub Zgody, os. Słoneczne 16

+ 8 II, godz. 17:00 - Impreza karnawałowa dla dzieci w wieku 5-11 lat w klimacie latino! Podczas imprezy uczestnicy wraz z ekipą animatorów Pana Pirata wyruszą w karnawałową podróż w odległe zakątki świata i zorganizują niezapomniany bal karnawałowy w stylu Ameryki Łacińskiej. W programie animacje taneczne do muzyki latynoskiej oraz znanych i lubianych przez dzieci piosenek, zabawy z meksykańskimi kapeluszami, gry z hawajskimi kwiatami, wycieczka do dżungli, quiz wiedzy o tropikach. Mile widziane przebrania karnawałowe. Udział bezpłatny. Obowiązują wcześniejsze zapisy przez stronę internetową.

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

+ 11 II, godz. 16:00 - Walentynki dla dzieci. Zapraszamy na wspólne świętowanie Walentynek! W programie konkursy i zabawy dla dzieci. I grupa o 16:00 (3-6 lat). II grupa o 17:00 (7-10 lat). Wstęp wolny.

Klub Zakole, os. Kantorowice, ul. Zakole 31

+ 11 II, godz. 18:00-20:00 - Karnawałowy maraton zumby. Dwie godziny świetnej zabawy, aby w trakcie karnawału wytańczyć się i poszaleć, ale też zadbać o swoją kondycję! Maraton poprowadzą nasze instruktorki: Dominika i Patrycja Rubinkowska. Wstęp wolny.

Klub Jędrus, os. Centrum A 6a

+ 12 II, godz. 18:30-20:00 - Koło Gospodyń Miejskich: Drożdżówki. Kolejne spotkanie zaowocuje pachnącymi i świeżutkimi drożdżówkami. Spotkania są bezpłatne, obowiązuje formuła składkowa (dzielimy się zakupami i efektami pracy).
 + 14 II, godz. 19:30-21:30 - Prywatka u Walentego. Randka, zabawa i kultura w jednym! I to w Walentynki. Tego u nas jeszcze nie było! W magiczny walentynkowy wieczór zapraszamy do klubu zakochanych! Zapewniamy szereg atrakcji, kupę śmiechu, a także czas na klasyczne przytulanie na parkiecie. Wstęp 30 zł/ para.

Klub Mirage, os. Bohaterów Września 26

+ 13 II, godz. 16:00 - Wiersze niedokończone. Wieczór poezji Danuty Krasickiej. Zimowe popołudnie to świetna pora na wyciszenie i podróż do finezyjnego świata poezji. W taką podróż zabierze nas Danuta Krasicka wraz ze swym tomikiem poezji „Wiersze niedokończone”. Wiersze Danuty Krasickiej są celowo „niedokończone” i celowo otwarte dla każdego, kto zechce je przeczytać , przemyśleć i interpretować. Jej poezja to pewnego rodzaju zabawa intelektualna, do której zaprasza przedstawiając na początek swoje widzenie tematu. Wstęp wolny.

Klub Jedność, os. Wolica, ul. Drożyska 3c

+ 14 II, godz. 15:00-16:30 - Zabawa karnawałowa dla dzieci w wieku od 5 do 9 lat: W rytmie serca. Na uczestników czekają różne interaktywne zabawy, konkursy i dużo tańca. Mile widziane przebrania. Wstęp wolny.

Klub Wersalik, os. Ogrodowe 15

+ 14 II, godz. 19:00-20:30 - Nastrojowa joga w duecie. Zapraszamy na wyjątkowe wydarzenie z okazji Walentynek, które odbędzie się w przytulnej atmosferze Klubu Wersalik. W blasku romantycznych świec wspólnie odkryjecie, jak praktyka jogi może wzmocnić Waszą więź i nauczyć Was współpracy oraz wzajemnego zaufania. Jeśli masz matę - weź ze sobą. Wydarzenie prowadzi Prema Yoga. Wstęp: 60 zł/para. (f)

PIECZYWO Z WADOWIC

Szukamy coraz częściej możliwości zakupu dobrego i tradycyjnego pieczywa. Na szczęście wybór w Krakowie jest duży. Mamy sporo piekarni, w tym w nowohuckiej aglomeracji. Na rynku bardzo widoczny jest „Awitex”, posiadający sporą sieć sklepów własnych. Można także kupić pieczywo w marketach, ale jest ono z reguły z ciasta mrożonego i na miejscu podgrzewanego w



piecach. Bywa ono nawet ciepłe przy kupnie, ale szybko traci swoje właściwości i staje się kluchą. Pieczywo jest też dostarczane spoza miasta z reguły z małych tradycyjnych piekarni. Na Tomexie mamy kilka takich punktów. Ja tym razem zalekam się pieczywo z Wadowic od znanych piekarzy Stanisława i Beaty Zguda, albowiem Wadowice słyną nie tylko z „kremówek”, które tu też można kupić po 8 zł/szt. W pawilonie nr 423 na Tomexie jest ono sprzedawane codziennie od rana do wyczerpania asortymentu, tak jak to było dość wcześniej, ok. południa w ub. sobotę, bo popyt był dość spory. Piekarnia słynie z chleba tradycyjnie wypiekanego na zakwasie. Można go tutaj kupić jako okrągły o wadze 1 kg za 12 zł. Jest też metrowiec po 13 zł/kg. Chleb razowy o wadze 0,5 kg kosztuje 10, a orkiszowy 13 zł. Chleb żytni razowy jest w cenie 10 zł bochenek. Weki są w cenie 7 zł, bułki maślane po 4 zł/szt., drożdżówki po 4 zł/szt., bułki kajzerki po 1,50 zł, a duże pszenne po 1,80 zł/szt. Tutaj można kupić pyszną chałkę za 11 zł. Kołaczki są nieco droższe i kosztują 13 zł. Kto przyjdzie wcześniej może kupić nieduże, ale bardzo smaczne pizze po 5 zł/szt. i kapuśniaczki po 6 zł/szt., a prawdziwa bułka tarta kosztuje 10 zł za torebkę 0,5 kg. W tym sklepie firmowym, a są tylko dwa w Krakowie, drugi znajduje się na ul. Kalwaryjskiej, są także wyroby ciukiernicze. Jest smaczne ciasto klasyczne i różnego rodzaju ciasteczka. Tradycyjny sernik kosztuje 45 zł/kg, a makowiec 46 zł, podobnie jak miodownik. Ciasto marchewkowe jest nieco tańsze i kosztuje 43 zł/kg. Rolady kremowe są w cenie 57 zł/kg. Hitem są rogaliki z marmoladką na wagę po 60 zł/kg, które ja nazywam „grzebykami” ze względu na kształt. Można także kupić pakowane pachnące wanilią ciasteczka korzenne i takie z beżą i marmoladką w cenie ok. 45 zł/kg. Pojawił się chrust po 90 zł/kg i wkrótce będą w sprzedaży upieczone baranki, zajączki i kurki. Zaletą tej placówki jest miła i służąca radą obsługa. Panie: Halina i Renata rozpoznają swoich stałych klientów i zawsze zamieniają z nimi parę słów o codziennych sprawach. Sklep firmowy Piekarni z Wadowic na „Tomexie” jest czynny od poniedziałku do soboty od godz. 7.00 do 15 lub do sprzedaży całego asortymentu. (sp) Fot. autor

Po ogłoszeniu represji celnych wobec Meksyku i Kanady przez Trumpa waluty poszybowały w górę, ale gdy zaczęły się wycofywać ze swoich decyzji, lekko opadły w dół i ich cena ustabilizowała się na średnim poziomie. W kantorze na pl. Bieńczyce paw. 7 tel. 12 641-46-36 zanotowaliśmy następujące kursy walut: USD: 4,06-4,12 zł, euro: 4,20-4,25 zł, GBP: 5,04-5,09 zł, CHF: 4,46-4,52 zł. Aktualne kursy walut www.kantorjrb.pl (p)

MARIA CALLAS to biograficzna powieść o najszlachetniejszej i najbardziej uwielbianej śpiewaczce operowej świata. W roli „primadonny stulecia” wystąpiła Angelina Jolie nominowana za tą rolę do Złotego Globu. Film jest opowieścią o wielkich namiętnościach: do mężczyzn, do kariery, do śpiewu. Podczas swoich ostatnich dni, mieszkająca w Paryżu lat 70-tych XX wieku Maria wyobraża sobie i przeżywa na nowo burzliwą, piękną i tragiczną historię swojego życia. Te wspomnienia pełne są miłosnych uniesień, brawurowych występów, obecności na najbardziej ekskluzywnych salonach i poznawania najwybitniejszych osobistości tamtych czasów. Znajdzie się tu miejsce na historię miłosną z Arystotelesem Onassisem – jednym z najbogatszych ludzi tamtego okresu czy spotkanie z Johnem F. Kennedym. To historia kobiety niezwykle pewnej siebie, ale równocześnie niewyobraźalnie wrażliwej. Film będzie można zobaczyć również w Filmowym Klubie Seniora i Seniorki we wtorek 11 II o godz. 14:15.

Dramat GRAND TOUR w reżyserii Miguela Gomeza to osobliwe, zachwycające wizualnie doświadczenie kinowe oraz jeden z najbardziej niezwykłych filmów ostatniego festiwalu w Cannes (nagroda za reżyserię). W 1917 roku Edward, urzędnik Imperium Brytyjskiego w Rangunie w Birmie, podejmuje najbardziej tchórzliwą decyzję w swoim życiu i ucieka przed Molly, swoją narzeczoną, która przyjechała z Londynu, aby wziąć z nim ślub. Molly podąża jego śladem, wyruszając w wielką podróż po Azji. Reżyser łączy współczesność z historią, humor z melancholią, refleksję nad kolonizatorską przeszłością z fascynacją azjatyckimi kulturami. Znajdziemy tu elementy własnego życia teatru cieni, a także sztuki ulicznej, operę i medytację – to naprawdę fascynująca mieszanka. Kino z duszą, pełne zachwyty nad światem.



7 II, godz. 17 - Maria Callas, godz. 18 - Balkoniary, godz. 19.20 - Grand Tour; 8 II, godz. 17 - Grand Tour, godz. 18 - Balkoniary, godz. 19.25 - Maria Callas; 9 II, godz. 17 - Maria Callas, godz. 18 - Balkoniary, godz. 19.20 - Grand Tour; 11 II, godz. 14.15 - Filmowy Klub Seniora i Seniorki: Maria Callas, godz. 17 - Grand Tour, godz. 18 - Balkoniary, godz. 19.25 - Maria Callas; 12 II, godz. 17 - Maria Callas, godz. 18 - Balkoniary, godz. 19.20 - Grand Tour; 13 II, godz. 17 - Grand Tour, godz. 18 - Balkoniary, godz. 19.25 - Maria Callas.

Biblioteka Górali Ośrodka Kultury Norwida, os. Górali 5, poleca:

+ **Angélica Lopes, Koronczarki. Kłątwa rodziny Flores, Wydawnictwo Mova, 2024.** Losy siedmiu pokoleń kobiet plecione niemi koronki. Początek XX wieku, małe miasteczko w Brazylii. Kobiety z rodziny Flores zdaje się prześladować dziwna kłątwa: wszyscy mężczyźni, którzy pojawili się w ich życiu - czy to ojcowie, synowie, bracia czy mężowie - zmarli przedwcześnie. Choć brak mężczyzn dał im więcej swobody, sprawił też, że mieszkańcy stali się wobec nich bardziej nieufni. Mają do czynienia z czarownicami, a może z trucicielkami? Koronczarki. Kłątwa rodziny Flores to niezwykła saga historyczna o siostrzeństwie i sile wspólnoty. Przybliży sytuację brazylijskich kobiet w początkach XX wieku i inspirowane do dyskusji o ucisku ze względu na płęć. Informacje zaczerpnięte z okładki.

+ **Ewa Wojdyła, Martyna Harland, O wstydzie bez wstydu. Poczuj się dobrze ze sobą, Wydawnictwo MANDO inside, 2024.** Nie wstyd ci? Jak ty się zachowujesz? Jak ty wyglądasz? Bezwstydnic! Ile razy to słyszałaś? Żyjemy w kulturze podcinania skrzydeł, zewsząd słyszymy, jak mało jesteśmy atrakcyjni, zdolni i sprawczy. Wstyd to nasze drugie imię, które nie pomaga naprawić wyrządzonych innym krzywd ani tym bardziej żyć z podniesioną głową. Potrzebujemy zmiany myślenia. To trudny, ale potrzebny i wyzwalający proces. Ewa Wojdyła, cenniona psycholożka i psychoterapeutka, autorka książek oraz Martyna Harland psycholożka i dziennikarka obalają wszystkie fałszywe przekonania o wartości wstydu i zachęcają do odkrycia prawdy o nas samych.



Duża Scena, os. Teatralne 34

+ 7 II (piątek), godz. 19 - Kolacja dla głupca.
 + 8 II (sobota), godz. 18 - Akt równoległy.
 + 9 II (niedziela), godz. 17 - Akt równoległy.
 + 13 II (czwartek), godz. 10 - Pippi.

Scena Pod Ratuszem, Rynek Główny 1

+ 7 II (piątek), godz. 19 - Śpiewaj mi, bo chcę.
 + 8 i 9 II (sobota i niedziela), godz. 19

- Sarenki.
 + 12 i 13 II (środa i czwartek), godz. 19 - Krakowska lekkość bytu.

TIM/Scena Kolorowa, os. Teatralne 23

+ 11 i 12 II (wtorek i środa), godz. 10 - Mały Książę.

TIM/Scena Warsztatowa, os. Teatralne 23

+ 7 II (piątek), godz. 10 - Lokomotywa przez świat.

ZLIN-42M – NOWY EKSPONAT W MUZEUM LOTNICTWA POLSKIEGO

Zbiory Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie wzbogaciły się o kolejny cenny eksponat: samolot Zlin Z-42M o numerze seryjnym 0119 i znakach rejestracyjnych SP-GHD, wyprodukowany w 1977 roku. Ten wyjątkowy dwumiejscowy dolnopłat, opracowany w zakładach Moravan Otrokovice w Czechach (dawniej Czechosłowacji), przez wiele lat pełnił służbę w Aeroklubie Mieleckim, a wcześniej w ośrodku „Agrolot” Akademii Rolniczo-Technicznej w Olsztynie. Dzięki solidnej konstrukcji i niezawodności samoloty Zlin Z-42M były jednymi z najpopularniejszych statków powietrznych wykorzystywanych w polskich aeroklubach do szkolenia pilotów na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym, a także do nauki podstawowej akrobacji lotniczej. Pierwszy prototyp oblatano 17 października 1967 roku. Wkrótce rozpoczęła się produkcja seryjna, a maszyna szybko zdobyła popularność

w aeroklubach wielu krajów, w tym Polski. Samolot Zlin Z-42M wyróżnia się metalową konstrukcją z krytą kabiną dla pilota i instruktora, siedzących obok siebie, silnikiem Avia M137AZ i śmigłem samoprzestawialnym V-503a, maksymalną prędkością 223 km/h oraz zasięgiem do 530 km i rozpiętością skrzydeł wynoszącą 9,11 metra. W Polsce użytkowano około 150 egzemplarzy Zlin Z-42, co stanowiło 20% całej światowej produkcji. Pozyskany egzemplarz SP-GHD wzbogaca dotychczasową kolekcję samolotów aeroklubowych i maszyn marki Zlin prezentowanych w Muzeum Lotnictwa Polskiego. Wcześniej w zbiorach znajdowały się już Zlin Z-26 oraz Z-50, co czyni ekspozycję kompletnym przeglądem historii użytkowania tej czechosłowackiej marki w Polsce. Samolot można podziwiać od 28 stycznia w sali wystawiennej gmachu głównego Muzeum. (f)



ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W KONKURSIE „NA FUNDAMENCIE KRZYŻA. HISTORIA KOŚCIOŁA W NOWEJ HUCIE”

Muzeum Nowej Huty – oddział Muzeum Krakowa zaprasza uczniów szkół ponadpodstawowych do udziału w konkursie „Na fundamencie krzyża. Historia Kościoła w Nowej Hucie”. Tematem tegorocznej edycji Konkursu jest przypadająca w tym roku 65. rocznica walk o Krzyż Nowohucki. Wydarzenia te w tym roku mają szczególny wydźwięk, bowiem z okazji „Roku Jubileuszowego” w katedrze na Wawelu została umieszczona replika historycznego krzyża nowohuckiego w skali 1:1 i będzie tam do końca obecnego roku.

W konkursie mogą brać udział drużyny liczące od 2 do 4 osób, uczęszczających do jednej szkoły. Formuła konkursu będzie obejmowała dwa etapy: drużynowe przygotowanie trwającej 90 sekund, prezentacji dotyczącej historycznych miejsc związanych z walkami o Krzyż Nowohucki, na Instagramie oraz drużynowy udział w grze miejskiej. Finał konkursu będzie miał miejsce 29 kwietnia 2025 r. w Muzeum Nowej Huty. A w ramach przygotowań do konkursu Muzeum zaprasza uczestników na wydarzenia związane z jego tematyką:

Wykład i spacer dotyczący walk o Krzyż Nowohucki. Przewidywany termin 27 lutego oraz 6 marca 2025 r. (do wyboru). Start godz. 10.00 w Muzeum Nowej Huty, os. Cen-

trum E 1.

Warsztaty z tworzenia „rolek”. Przewidywany termin 25 marca 2025, godz. 10.00 w Muzeum Nowej Huty, os. Centrum E 1.

Chęć udziału w Konkursie należy zgłaszać mailowo na adres: nowahuta@muzeumkrakowa.pl (w temacie wiadomości prosimy wpisać: „Konkurs Na fundamencie Krzyża”). W zgłoszeniu prosimy o podanie nazwy szkoły, nazwy drużyny oraz liczby uczniów biorących udział w

Konkursie w ramach drużyny. Zgłoszenia będą przyjmowane do 26 lutego 2025 r.

Konkurs objęty został honorowym patronatem Rady Miasta Krakowa i jest organizowany we współpracy z czasopismem „Głos. Tygodnik Nowohucki”, Radą Dzielnicy XVIII Nowa Huta i parafią Najświętszego Serca Pana Jezusa na os. Teatralnym.

Regulamin konkursu dostępny jest na stronie internetowej Muzeum Nowej Huty. (f)



SPONSORZY I PRZYJACIELE NOWOHUCKIEGO SZTABU WOŚP

Sztab Nowohucki Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy mieszczący się w Nowohuckim Centrum Kultury dziękuje wszystkim Przyjaciółom i Sponsorom WOŚP za wsparcie w organizacji i udział w 33 Finale WOŚP. Są wśród nich tacy, którzy mocno zaangażowali się w organizację Finału jak NCK, które było w zasadzie jego współorganizatorem, a niektórzy skromnie, ale wzięli udział, w przez nas prowadzonej akcji. Każdy ma swoją cegiełkę w kolejnym sukcesie jakim jest rekordowa zbiórka pieniędzy na ratowanie zdrowia i życia dzieci z chorobami nowotworowymi i hematologicznymi.

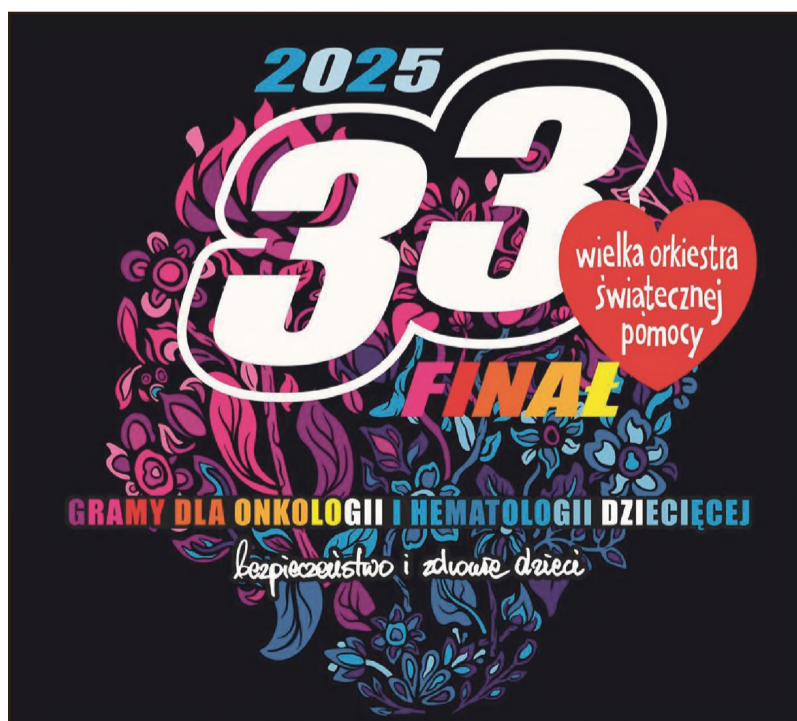
Wymieniamy wszystkich zdających sobie sprawę, że nie wymieniamy zakresu i udziału w Finale WOŚP, ale nie to jest najważniejsze. Liczy się fakt udziału w 33 Finale WOŚP i tym firmom i podmiotom należy się uznanie i szacunek. Do Przyjaciół i Sponsorów Nowohuckiego Sztabu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy należą: Prezydent Mia-

sta Krakowa Aleksander Miszalski który kwestował pod NCK, Nowohuckie Centrum Kultury, Rada Dzielnicy XVIII Nowa Huta, która zorganizowała stoisko oferujące wyroby i gadżety z kilkudziesięciu placówek z terenu tej dzielnicy o których pisaliśmy w ub. tygodniu na łamach „Głosu”. Komenda Wojewódzka Policji w Krakowie Szkoła Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie, Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa w Krakowie, GRH – Stowarzyszenie GRH „Południe” Polscy Spadochroniarze Wojskowi, KS Hutnik Kraków, Galeria Czyżyny Carrefour, Auchan, PSS SPOŁEM Nowa Huta, Spontan Fire, Muzeum Nowej Huty, Teatr Ludowy, Fundacja Ukryte Skrzydła, CAS Fruwająca Ryba, Schronisko PTTK Morskie Oko, PAPAK, Międzynarodowy Port Lotniczy Kraków – Balice, Niebanalne rewolucje, Niezłe Kwiatki/Dorota Rusiniak, Joanna Starzec Przewodnik, Kochane Klamoty, FunPark, Kaja Kasprzak Ilustracje, Salvia, Odnowa

Huta, Marzena Rej-Brodowska, Agata Przybyła, Słodkie serce Ewelina Janeczek, HARTStudio, Kawa Kwiaty i Warsztaty, Sigma, Panorama Restobar, Marasca Garden, Skarbnica Smaku, Com

Com Zone, SIEMACHA, Dekonetka, Centralka, Event Center Shop, Moto Park Kraków, Grupa EURO, Leopardus, PrzeKawka, Don Roberto, Max Grill, Huta Wypieków, Krakowskie Wypie-

ki, Stowarzyszenie Smoki Południa, Joga Centrum Nova Huta, Zgoda Cafe, Iki Studio – Agencja Eventowa, KRUK Barbershop, Paweł i Mikołaj – Dragon Sport, TFC HUB os.Zielone, Go Jump, GiTteam, Aneta Pajdak, Golden Art Show, Enshin Karate Kokoro Dojo Kraków, Metal Art, Nana, Sklep Karmel, Monika Paś, Bistro Jasnogórska, CAS Bieńczyce, Quality EMS, Żarełko Kebab, Akademia Tańca AT, La glina, Wypaleni, Kamila Gastoł Make-Up, Dawid Grucel Executive Chef, Chlastuplastu, Sailing Life Style, Tomasz Gomółka, Wrona Design, Laser Park, Pixel Park, Wrt Karting, Szczypta Miłości, Nordic Spa, Wakeboard Kraków, Kancelaria Piękna, Streetpark, Restauracja Biała Róża, Fizjo Huta, Nakaja Art, CAS Rozproszony, CAS Kopaniec, Firma Handlowa ABC K. i A. Bobula Pakler, Ale frajda, Amplus, Dr Tusz X3 sp. z o.o. artykuły do biura i firm, Zbigniew Babiuch.



DZIĘKUJEMY

WOJENNE WSPOMNIENIA TERESY GRUSZEWSKIEJ

Teresa Gruszevska była przez lata przewodniczącą nowohucckiego koła Stowarzyszenia Dzieci Wojny z siedzibą w Domu Kombatanta RP w os. Górali 23. Była cenioną liderką tego środowiska, o które bardzo dbała. Dzięki jej staraniom prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski pomagał Dzieciom Wojny w różny sposób. Teresa Gruszevska współpracowała aktywnie z organizacjami kombatanckimi mającymi siedzibę w Domu Kombatanta RP, które godnie ją pożegnali, gdy odeszła na wieczną wartę. Poniżej zamieszczamy jej wspomnienia z okresu wojny, przypominając tamte czasy, gdzie dzieci i młodzi ludzie, nie mieli beztróskiego dzieciństwa. Wspomnienia zamieszczamy dzięki wsparciu UMK.

Teresa Gruszevska - córka 2 Pułku Lotniczego w Krakowie miała jedenaście lat gdy wybuchła wojna. Jej ojciec lotnik-mechanik zginął kilka lat wcześniej. Ona, jedynaczka, z matką musiała się przedzierać przez wojnę i życie, wędrowały z Krakowa, wracały. Gdy matka zaczęła pracować w miejskiej komunikacji, nastoletnią Teresę, po pospiesznym zaprzysiężeniu wysyłano do umówionych punktów z listkami, meldunkami, paczkami. Każde otwarcie takiej paczki przez Niemców było śmiertelnym zagrożeniem. Była bowiem w nich czasami broń w częściach. W Krakowskich Tramwajach działała silna organizacja AK-owska, a Teresa była niezastąpiona jako nieustraszona łączniczka. A oto zamieszczamy garść wspomnień z tamtych lat Teresy Gruszevskiej opublikowanych w wydawnictwie książkowym „Moje wojenne dzieciństwo” tom 14 (Warszawa 2004 r.).

Wakacje 1939 roku. Jestem w Myślenicach na kolonii dzieci pracowników 2 Pułku Lotniczego z Krakowa. Miało być wesoło, a jednak coś wisiało w powietrzu co gasiło ten nastrój. Pojawiają się symptomy wojny. Z okien naszego budynku widać długie kolumny wojska. Upalny dzień, żołnierze maszerują w pełnym rynsztunku, bardzo zmęczeni i zakurzeni kierują się na południe. Zakończenie kolonii nastąpiło wcześniej. Wracaliśmy przestraszeni do Krakowa. Przez ostatnie dni sierpnia 1939 roku, dzieci razem z rodzicami przygotowywały okopy za budynkiem szkolnym. Pierwszego września o 5.30 zbudził nas potworny warkot niemieckich samolotów. Usłyszeliśmy wybuchy bomb zrzuconych na pobliskie lotnisko. Zostały uszkodzone budynki, zginęło wiele osób personelu, wiele odniosło rany. Ponieważ naloty się powtarzały, przeniosłam się razem z mamusią, bo tatuś już nie żył, do znajomych na ul. Świętokrzyską w Krakowie. Tam aparat radiowy był włączony bez przerwy. Muzykę przerywał ponury głos spikerki: „Uwaga, uwaga, tu Karol, tu Karol, nadchodzi, nadchodzi”. Była to zapowiedź nadlatujących nad miasto obcych samolotów. Syreny alarmowe wyły przejmująco. Zdarzało się, że przed zapowiedzianym ostrzeżeniem wróg już był nad Krakowem zrzucając swoje ładunki bombowe na Kazimierz, dworzec towarowy, czy Podgórze, względnie tylko przelatując nad domami. Po chwili głos z radia: „Uwaga - uwaga! Przeszedł - Przeszedł”. Odwołanie alarmu. Chwila odprężenia. Czyjś głos dodaje otuchy: „Anglia i Francja już idą, już idą z pomocą”... I znów: „Uwaga-uwaga, tu Kawa nadchodzi”... Tak było dniem i nocą. Było to trudne do wytrzymania więc wróciliśmy do Rakowic. Pierwszy

dzień wojny to zaskoczenie, ale i ufność, że się nie damy, że nadejdzie pomoc. Następane dni to panika - kto może w pośpiechu opuszcza miasto. Z tobołami na plecach, na wózkach dziecięcych, przypiętymi do rowerów - jak kto może. Ulicą Mogiłą wędrują gromady ludzi - kierunek na wschód. Bombardowania powtarzają się. Lotnisko opustoszało, hangary płoną. Pali się też pałac księży Pijarów przy lotnisku. Rodziny wojskowych i pracowników cywilnych 2 Pułku Lotniczego pociągnęły za wojskiem. Moja mamusia również w pośpiechu zapakowała niezbędne rzeczy do pieszej wędrowki i ruszyliśmy za innymi w stronę Proszowic. Wędrowka nie była spokojna, gdyż często przelatywały eskadry samolotów niemieckich siejąc popłoch wśród uciekinierów. Podczas jednego z takich przelotów wywiązała się strzelanina między wojskiem idącym przed nami, a myśliwcami wroga. Przeżyliśmy sporo strachu leżąc w rowach i pod krzakami. Po powrocie z ucieczki zastałyśmy mieszkanie otwarte, częściowo ogołoczone. Kraków był już zajęty przez wrogów. W październiku zezwolono dzieciom na naukę. Budynek szkolny w Rakowicach przejęły wojska niemieckie, trzeba więc było chodzić do odległej szkoły w Prądniku Czerwonym. Życie było coraz trudniej. Chleb gliniasty w niewystarczającej ilości, marmolada z brukwi i margaryna - to cały przydział na kartki. Pozostałe produkty, jeżeli kogoś było na to stać, zdobywano na wsiach, najczęściej drogą wymiany za odzież, dywany i biżuterię. Sklepy odzieżowe były tylko dla okupanta.

Rok 1941 - jesień. Byłam w klasie szóstej. Mamusia podjęła pracę w Miejskiej Kolei Elektrycznej (później MPK) w charakterze konduktorki, tj. sprzedającej bilety w tramwaju. Bywało, że kiedy miała służbę przed południem, tj. od godziny 5 do 14 jeździła też za kogoś na drugiej zmianie, aby więcej zarobić na codzienne utrzymanie. Wtedy ja odnosiłam do kasy biura należność za bilety z pierwszej zmiany i odpisywałam rozkład jazdy na następny dzień. Któregoś dnia kierownik biura, inspektor Mrozowski zapytał Mamę czy zgodzi się, abym zaniósła list, który trzeba doręczyć na godz. 16, ponieważ mieszkamy w Rakowicach, to mamy bliżej. Podał adres - tuż za koszarami, ul. Dobrego Pasterza i numer domu, przed którym ktoś to ode mnie odbierze. Wyruszyłam w drogę. Polecenie wykonałam bez trudu, za co otrzymałam dużą torebkę śliwek. Miały mi one ułatwić powrót w razie napotkania niemieckiego patrolu, który mógł spytać po co chodziłam w tamtą stronę. Nie obyło się bez strachu. Gdy już byłam w połowie

drogi między koszarami a pałacem księży Pijarów, na pobliskiej płycie lotniska ruszył do startu samolot - zapewne ćwiczebny. Jego trasa wiodła od hangaru w moją stronę. Maszyna jadąc po murawie z coraz większą szybkością nie odrywała się od ziemi. Dopiero w ostatniej sekundzie uniosła się w powietrze, tuż przed ogrodzeniem o wysokości 60 cm, wzdłuż którego prowadziła droga. Nie mogąc już uciec przed samolotem rzuciłam się do rowu biegnącego poboczem. Śliwy przepadły. Pomimo przeżytej grozy wędrowkę powtarzałam jednak jeszcze kilkakrotnie wiedząc, że to bardzo ważne. Po kilku miesiącach drogę zamknięto włączając ją w teren lotniska. Okupant rozpoczął dręczenie rodzin związanych z byłym 2 Pułkiem Lotniczym.

Jest rok 1942 - kwiecień. Po lekcjach poszłam na ul. Topolową, by w sklepie papierniczym kupić sobie potrzebny zeszyt. Mamusia po pracy była w domu. W tym czasie przyszedł po mnie policjant polski, tzw. granatowy, z listą na wyjazd na roboty do Niemiec. Ja - trzynastolatka - znalazłam się na tej liście. Od wyjazdu uchronił mnie tenże policjant. Poradził Mamusi aby wysłała mnie gdzieś na wieś, a on tymczasem załatwi skreślenie mnie z listy. Ponieważ nie miałyśmy nikogo, ani

„**Oto zamieszczamy garść wspomnień Teresy Gruszevskiej opublikowanych w wydawnictwie książkowym „Moje wojenne dzieciństwo”**”

rodziny ani znajomych na wsi, sam podał nam adres, gdzie mogę poczekać. Skorzystałam z jego pomocy. Wieś nazywała się Rzechów czy Rzechów koło Mielca. Miałam więc przymusowe wakacje. Po dwóch tygodniach mamusia przyjechała po mnie z wiadomością, że już wszystko załatwione. Wracam koleją. Na dworcu w Krakowie duże zamieszanie. Niemcy obstawili dworzec. Łapanka. Kontrola bagażu. Nam udało się dostać do wyjścia. Teraz dodam drobne wyjaśnienie. Otóż dworzec kolejowy był tak ogrodzony, że nikt się z niego nie mógł wydostać inaczej niż przez specjalne wyjścia, które były dwa obok siebie. Jedno dla „panów świata” Niemców, drugie dla nas Polaków. Mamusia z dużą torbą z moją odzieżą wyszła pierwsza, oddając zużyty bilet, gdyż inaczej nie można było wyjść z dworca. Ja miałam małą, nieładnie zapakowaną ciężką paczkę. Wręczył mi ją gospodarz przy wyjeździe ze wsi z poleceniem, aby oddać temu, kto mi dał jego adres. Zwracając bilet przy wyjściu zostałam poinformowana przez biletiera, wskazującego mi drugie wyjście, że „Fur Deutsche ist dort”. Nie tracąc głowy i nie chcąc pokazać, że się pomyliłam, zawróciłam i pomaszero-wałam przez ich wyjście. Do dziś jest dla mnie zagadką, czy była to pomyłka biletiera czy taki sposób bezpiecznego wyjścia przygotowany przez znajomego policjanta. Następnie trzeba było przejść przez sito obstawy. Ponieważ wyszłam wyjściem dla Niemców - na mnie szczęśliwie nie zwrócili uwagi. Z



dala zobaczyłam przerażoną minę Mamusi i czekającego w pobliżu znajomego policjanta. Odebrał ode mnie paczkę, zapewniając, że wszystko w porządku i już mogę wracać do domu.

Skończyłam klasę szóstą. Nasz katecheta ks. Gałat spędza wakacje w swym rodzinnym domu koło Biezanowa. W niedzielę po mszy św. w kaplicy w Rakowicach ks. Roman Garczyński zwraca się do mnie, mówiąc, że ma dla księdza Gałata grubszy, bardzo ważny list, który trzeba doręczyć, ale nie koleją. Pytam Mamusię o pozwolenie i otrzymuję zgodę. Idę pieszo polami, a ze mną koleżanka Marysia, która zna drogę do Biezanowa, gdyż ma tam dalszą rodzinę. O liście nic nie wiem. Powiedziałam jej tylko, że ksiądz katecheta ma stawić się w Kuratorium, co zresztą nie było prawdą. Pełnego adresu nie mamy. Po przybyciu na miejsce nie miałyśmy kogo spytać, gdzie mieszkają Gałatowie. Wreszcie dostrzegamy w rynku siedzącego przed jednym z domów, w ganku, starszego mężczyznę. Zapytany o dom Gałatów wskazuje nam kierunek, pokazując prostą drogę. Doszliśmy już łatwo. Przed domem czekał na nas ks. Gałat wraz z rodzicami. Widocznie ten starszy pan był „punktem kontaktowym”. Cekał on na nas i powiadomił księdza o naszym przybyciu. Po krótkim odpoczynku wróciliśmy koleją jeszcze przed godziną policyjną.

Lipiec 1942 r. Niedługo cieszyłam się wakacjami. Wkrótce pojawiło się nowe zmartwienie - przysłano wezwanie z Arbeitsamtu kierujące mnie do pracy w fabryce papieru, a ściślej kopert, pod nazwą „Wesko-Mill” przy ulicy Glinianej. W ten sposób, 15 lipca 1942 r. z uczennicy

stałam się robotnicą. Wyznaczono mi stanowisko w hali maszyn, gdzie pracowałam w ogromnym łoskocie żelaza, bez ochraniaczy na uszach. I znów zaczęły się starania znajomego policjanta o przywrócenie mnie do szkoły. W rezultacie 9 listopada zostaje zwolniona z „Wesko-Millu”. Ale Arbeitsamt nie rezygnuje - zamiast do szkoły kieruje mnie do szwalni mundurowej Hanischa przy ul. Sławkowskiej 12. Do pilnowania pracowni były dwie Niemki. Jedna z nich, Lucy, była nawet względna, druga natomiast, Gertruda, bardzo znęcała się nad nami. Nigdy nie wiedziało się kiedy, z której strony i za co dostanie się w twarz. Był tam zwyczaj, że codziennie inne pracownice w czasie przerwy śniadaniowej przynosiły Szwabom posiłek z pobliskiego Grand Hotelu. Dostawało się od nich ich dowody i na tej podstawie odbierało się tam śniadania. Któregoś dnia obowiązek ten przypadł mi. Gdy z ausweisami Niemek wyszłam z budynku przystąpiło do mnie dwóch młodych mężczyzn wyglądających na robotników, którzy zażądali pokazania szwabskich dowodów. Z jednego z nich coś spisali, po czym zwrócili dokumenty, podziękowali i pospiesznie oddalili się. Po kilkunastu dniach Gertruda została zastąpiona w swoim mieszkaniu. U „Hanischa” przemęczyłam się do 5 marca 1943 r. Stąd ponownie skierowano mnie do „Wesko-Millu”, do fabryki papieru. Tym razem przeznaczono mnie do maszyny wykonującej dla wojska feldposty. Oczywiście najpierw przyuczenie, które za moją sprawą trwało bardzo długo. W tym czasie od 9 do 20 marca korzystałam ze zwolnienia lekarskiego. Następnie prowadzono remont maszyny zorganizowany przez na-

NOŚ ODBŁASKI, ŚWIEĆ PRZYKŁADEM

Z końcem stycznia br. rozpoczęliśmy wspólnie z Strażą Miejską program „Noś odblaski, świeć przykładem”, który ma na celu propagowanie bezpieczeństwa wśród najmłodszych.

Pierwsze spotkanie odbyło się w Przedszkolu nr 64 w os. Oświecenia, w których uczestniczyli Radni z tego osiedla - Bogdan Kusior i Maciej Cieślak. Spotkania te prowadzone były przez Starszą Specjalistkę Renatę Czajkę oraz Specjalistę Adama Stekmana w kilku grupach i miały charakter zabawowy, w który wplecione były ważne elementy bezpiecznego zachowywania się przedszkolaków w różnych sytuacjach, również tych niebezpiecznych. Na zakończenie

dzieci otrzymały od przedstawicieli Rady Dzielnic XV Mistrzejowice odblaski, które mają sprawić, że będą bardziej widoczne np. na drodze. Następne przedszkola, w których odbędą się spotkania w ramach projektu, to:

- Przedszkole nr 125, os. Tyśiąclecia
- 12.02 – 3 grupy od godz. 9:30
- 6.03 – 3 grupy od godz. 9:30
- Przedszkole nr 148, os. Tyśiąclecia
- 24.02 – 3 grupy od godz. 9:30
- 25.02 – 3 grupy od godz. 9:30
- Przedszkole nr 144, os. Bohaterów Września
- 4.02 – 2 grupy od godz. 9:30
- 4.03 – 3 grupy od godz. 9:30

Konrad Maciejowski
Fot. Przedszkole nr 64



RADA I ZARZĄD DZIELNICY MISTRZEJOWICE:

Przewodniczący: Konrad Maciejowski, z-a przewodniczącego: Krzysztof Bąk, członkowie zarządu: Grzegorz Guśtak, Grzegorz Gil, Anna Trzoniec. Biuro Rady Dzielnic: ul. Miśnienieńska 58, tel. 12 648-96-18. Przyjmowanie mieszkańców: poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek w g. 11.00-15.30 oraz środa od 12.00 do 16.00. Dyżury członków Zarządu: Przewodniczący - druga środa miesiąca w g. 16.00-17.00, z-a przewodniczącego: trzecia środa miesiąca w g. 15.00-16.00, Anna Trzoniec - pierwszy wtorek miesiąca w g. 14.30-15.30. Strona internetowa: www.dzielnica15.krakow.pl, e-mail: rada@dzielnica15.krakow.pl.

UCZNIOWIE Z ZSS NR 14 NA FERIACH



Ferie zimowe to dla uczniów, nauczycieli i rodziców, czas odpoczynku od nauki i codziennych obowiązków. Uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych nr 14 z os. Sportowego, chociaż opuścili szkolne ławki, w dalszym ciągu zdobywali, chyba najważniejsze dla nich kompetencje i umiejętności – samodzielność i wiarę w siebie – przebywając na obozie sportowym w Zakopanem.

Obóz został zorganizowany przez Polski Komitet Paralimpijski w ramach projektu „Sport dla wszystkich! 2023!” i współfinansowany przez PFRON. Ideą, która przyświeca jego organizatorom jest myśl, że pełnię życia z niepełnosprawnością można osiągnąć tylko ciągłą pracą, siłą woli i wsparciem specjalistów, wolontariuszy i rodziców.

W czasie trwania zgrupowania młodzież z niepełnosprawnością intelektualną mogła liczyć na wsparcie ze strony: pedagoga - Agnieszki Szmyd, fizjoterapeutów - Jolanty Niedzielczyk i Katarzyny Kusion, instruktorów sportu: Pawła Bukowca i Ewy Gawor oraz wolontariuszek, Pauliny i Adriany. Jako kierownik, nad całością czuwała Ewa Gawor, koordynująca i organizująca cały projekt.

Nie można nie wspomnieć o dużej życzliwości i pomocy w realizacji projektu ze strony dyrektora Szkoły Podstawowej w ZSS nr 14, Małgorzaty Trojańskiej.

W trakcie obozu realizowane były różnorodne zajęcia i aktywności sportowe rozwijające umiejętności i sprawność fizyczną oraz kompetencje społeczne niezbędne w codziennym życiu. Przy pięknej, słonecznej pogodzie i wspaniałych warunkach śniegowych odbyły się krótsze i dłuższe wycieczki piesze np. na Rusinową Polanę, do Doliny Kościeliskiej, na Antałówkę, jak również marsze i spacer w bliższej okolicy. Nie brakło również spaceru po Krupówkach, gdzie uczestnicy zakupili wyjątkowe pamiątki. W tym czasie odbywały się również w Zakopanym Zawody Pucharu Świata w Skokach Narciarskich, które od lat budzą duże zainteresowanie dzieci i młodzieży. Uczestnicy obozu mogli je podziwiać ze swojego stałego miejsca, z Antałówki. Pogoda dopisywała, śnieg również, dlatego możliwe było rozwijanie umiejętności w sportach zimowych. Dużo radości i emocji dostarczyły dzieciom zajęcia narciarskie. Niektórzy doskonalili umiejętności zdobyte w poprzednich latach, inni stawiali nieśmiało kolej-

ne kroki. Dużo frajdy sprawiły uczniom również zajęcia saneczkarskie, zabawy i gry na śniegu. Emocje sięgnęły zenitu podczas gry w kręgle. Tu odkryte zostało sporo nowych talentów. Najbardziej rozwijające są zdecydowanie zajęcia w wodzie. W Aquaparku uczestnicy mogli realizować nie tylko zajęcia pływackie, ale również zajęcia fizjoterapeutyczne i relaksacyjne pod czujnym okiem specjalistów.

Taki obóz to wyjątkowy czas ponieważ ciągła aktywizacja i wielorakość bodźców zarówno w zakresie fizycznym jak i funkcjonowania społecznego, wymagająca radzenia sobie z własnymi ograniczeniami, uczy, rozwija i przynosi efekty terapeutyczne nie do osiągnięcia w szkolnej ławce. Wszyscy uczestnicy wykazali się odwagą, siłą woli i hartem ducha w pokonywaniu własnych niemożności i ograniczeń w zakresie samodzielności, sprawności fizycznej oraz funkcjonowania społecznego.

Wróciliśmy do domu zmęczeni ale szczęśliwi i dumni z siebie. Organizatorzy i kadra obozu kieruje szczególne podziękowania do rodziców i opiekunów uczniów, za zaufanie, wyrozumiałość i wsparcie działań projektowych.



ZAGRAJĄ Z „BIAŁĄ GWIAZDĄ”

Po porażce 0-3 (0-2) z wiceliderem czwartej grupy III ligi, **Podhalem Nowy Targ, piłkarze Hutnika rozegrali sparing z prowadzącą w tej grupie Sandecją Nowy Sącz. Tym razem poszło im o wiele lepiej.**

Ten występ zakończył się ich zwycięstwem 3-2 (1-2), a bramki zdobyli Oliwier Soprych, Artem Motrycz i Kacper Pietrzyk. Trener Maciej Musiał znowu dał pograć

licznej grupie młodych zawodników. Byli wśród nich m.in. Szymon Bil, Igor Gałek, Anthony Ikwuka, Motrycz, Ksawery Semik, Patryk Stojek. Kolejny raz pojawił się też pozyskany przed tym sezonem napastnik Pietrzyk, który jesienią bardzo rzadko wychodził na boiska II ligi. Teraz uczestniczy w sparingach i strzela ładne gole. Nie testowano natomiast żadnego kandydata do przenosin na Suche

Stawy. Nie oznacza to jednak, iż klub nie chce pozyskać nowych zawodników. – Staramy się o „dziewiątkę” i mamy listę wytypowanych zawodników grających na tej pozycji. Prowadziliśmy z nimi rozmowy, ale na tej pozycji jest spory deficyt, a chętnych do pozyskania takich graczy bardzo wielu. Wciąż jednak nie rezygnujemy. Szukamy też skrzydłowego. Są to dla nas kluczowi piłkarze –

mówi prezes Artur Trębacz. Z Hutnika do Staru Starachowice (III liga) przeszedł obrońca Krystian Rodzim, z kolei bramkarz Bartłomiej Fojt wypożyczony do Wisły Kraków.

W najbliższy weekend hutnicy rozegrają dwa sparingi. W piątek ze Spartą Kazimierza Wielka, a najbliższą, 8 lutego, z Wisłą w Niepołomicach.

(dan)

Z NOTESU KIBICA

6.02 (czwartek) – godz. 17, ćwierćfinał mistrzostw Polski juniorów w siatkówce: Stal Nysa – Kaemka Starogard Gd.; godz. 19: Sparta – Rekord Jelcz-Laskowice (hala ZSOS 2, os. Teatralne 35)

7.02 (piątek) – godz. 10, 12 i 16, ćwierćfinał MP juniorów w siatkówce; godz. 18: Sparta – Jedylna Poznań

8.02 (sobota) – godz. 10, ćwierćfinał MP juniorów w siatkówce, mecz o piąte miejsce; godz. 12 i 14: spotkania półfinałowe

9.02 (niedziela) – godz. 10, ćwierćfinał MP juniorów w siatkówce: mecz o trzecie miejsce; godz. 12: finał turnieju

10.02 (poniedziałek) – godz. 19, ekstraklasa piłki nożnej: Puszcza Niepołomice – Zagłębie Lubin (stadion Cracovii)

SPOD SIATKI

I Liga Małopolska mężczyzn. Iskierka Tarnów – Hutnik 0-3 (21-25, 23-25, 20-25). Prowadzi Volley Podegrodzie – 23 pkt. Hutnicy zajmują trzecią lokatę – 18 pkt.

I Liga Małopolska kobiet – edycja wiosna. Sparta – Solna Wieliczka 3-2 (25-18, 18-25, 22-25, 25-16, 15-11). Na czele znajduje się MKS MOS Wieliczka – 14 pkt. Nowohucki zespół jest trzeci – 7 pkt. Czekają go jednak zaległy wyjazd do wicelidera, Popradu Stary Sącz.

II Liga Małopolska mężczyzn. Sokół Gumniska Tarnów – Sparta 0-3 (22-25, 14-25, 22-25). Z kompletem zwycięstw prowadzi Wawel Kraków – 32 pkt. Sparta jest piąta – 16 pkt. (dan)

POLEGLI BEZ WALKI

AKS V LO RZESZÓW – SPARTA 3-0 (25-21, 25-15, 25-17)

SPARTA: Rutkowski, Sala, Kopec, Słowik, Cichowski, Kijowski – Nowak (libero), Grzywacz, Żak.

Kolejny nieudany występ mają za sobą siatkarze z os. Teatralne. Nie tylko nie sprostali równie młodym rywalom, ale nie nawiązali choćby wyrównanej walki. Dobrze grający gospodarze przewyższali ich jeszcze zaangażowaniem. – Spisaliśmy się po prostu słabo – mówi Sparty, Adam Fedorek. – Byliśmy po ciężkim tygodniowym obozie, gdzie przygotowaliśmy się do mistrzostw Polski juniorów. Widać było, że brakuje nam świeżości. Liderem czwartej grupy II ligi pozostaje MKS Andrychów – 43 pkt. Zespół z Nowej Huty cały czas jest ostatni – 3 pkt. Pewne zmiany nastąpiły w dole tabeli. Na jedenaste, spadkowe miejsce osunęli się Błękitni Ropczyce – 11 pkt. Stało się tak, gdyż zajmujący do tej pory tą pozycję TKS Tychy nieoczekiwanie wygrał na wyjeździe z czołową drużyną grupy, Volley Strzelce Olskie. (dan)

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

1-0 – Zahović (37), 1-1 – K. Stępień (87).

PUSZCZA: Komar – K. Stępień, Szymonowicz, Sołowiej (78. Craciun), Abramowicz – M. Stępień (90. Revenco), Mroziński, Cholewiak (46. Żukow), Serafin (69. Barkowski), Klimek (78. Jakuba) – Kosidis.

Sędziował: Paweł Malec (Łódź). Żółte kartki: Josema – Barkowski. Wdżów: 14 863.

Na początek „wiosny” w ekstraklasie broniącą się przed spadkiem Puszcę – w wyjściowym składzie miała dziesięciu Polaków, a dzień wcześniej np. Raków Częstochowa jednego – czekał trudny przeciwnik. Zespół z Zabrze dobre spisywał się w I rundzie i na niego stawiano w tym meczu. Przed

przerwą wszystko to zdawało się potwierdzać i prowadzony do ataku przez Lukasa Podolskiego dominował na boisku. Goście bardzo rzadko wówczas pojawiali w przeciwnym polu karny, a Michalis Kosidis w ogóle nie dostawał podań. W własnym z kolei często błędzili. Widać było, że ich obrona jest źle

DOBRY I PUNKT

zestawiona i brakuje w niej Artura Craciuna oraz Romana Jakuby. Tak było choćby przy straconym голу. Niewiele jednak brakło, a w 45 min wyrównałby Mateusz Stępień.

Po zmianie stron gospodarze tak dobrze się nie spisywali, a z upływem minut to jednak „Żubry” grały lepiej. Dużo dobrego w ich poczynania wnosiły kolejne zmiany w składzie i częściej atakowały, stwarzając sobie kolejne okazje. Jak wynika jednak z relacji w śląskich mediach miejscowi dziennikarze ich nie widzieli. Aż po wrzutce w pole karne Górnika

i główce Kosidisa piłka odbiła się od poprzeczki. Próbował ją wybić Podolski, ale miał przed sobą Konrada Stępnia, dzięki któremu piłka znalazła się w siatce. Niektórzy miejscowi protestowali, także potem w mediach pisali i mówili, że był faul na bramkarzu. Nieprawda, wpadł w swoich biernych kolegów z drużyny.

Liderem jest Lech Poznań – 41 pkt. Niepołomiczanie są na czternastym miejscu – 19 pkt. Najbliższy mecz zagrają ostatni raz na stadionie Cracovii z również zagrożonym Zagłębiem Lubin. (dan)

SPARTA NA DRODZE DO PÓŁFINAŁU

Rozlosowane zostały turnieje ćwierćfinałowe mistrzostw Polski juniorów i junierek w siatkówce. Nie obyło się bez sporego bałaganu i jeszcze dwa dni po losowaniu zmieniano kształy grup.

Jeden z turniejów – rozgrywane będą w dniach 6-9 lutego – odbędzie się w hali ZSOS 2 (os. Teatralne 35), a gospodarzami będą siatkarze nowohuckiej Sparty. Oprócz nich wezmą w nim jeszcze udział Jedylna Poznań, Kaemka Starogard Gdański, Rekord Jelcz-Laskowice, Stal Nysa i Volley Turek. Pierwotnie miały w tej grupie grać Energetyka Poznań i Karpaty Krosno, ale zostały zastąpione przez Jedylnkę i Stal.

Faworytami do zwycięstwa wydają się być spartanie, którzy jako jedyni z grupy dotarli do zeszłorocznych finałów MP, zajmując

piąte miejsce. Ich atutem jest także własna hala. Jednak warto pamiętać, że zagrają w innym składzie niż w 2024 roku, gdyż tamci zawodnicy nie występują już w tej kategorii wiekowej.

Losowanie ćwierćfinałów junierek również odbyło się z perturbacjami. Na ten poziom rozgrywek dotarły także siatkarki Sparty. Czekają go wyjazd do Warszawy, a organizatorem tego turnieju będzie miejscowy MOS Wola. Wystartują w nim jeszcze zespoły Jedynki Kluczbork, KSZO Ostrowiec Świętokrzyski, MKS Dąbrowa Górnicza i Stali Grudziądz. Nowohucianki czeka jednak trudniejsze zadanie niż ich kolegów, gdyż nie najlepiej trafiły. Przeciwniczki są mocne, a poza zasięgiem zdaje się być Wola. (dan)

PRAWDA A LECHIA I PZPN

W ubiegłym tygodniu futbolowa federacja odwiesiła licencję występującej w ekstraklasie Lechia Gdańsk. Uznano bowiem, że spłaciła zaległości, do czego była zobowiązana decyzją z grudnia zawieszającą wówczas ową licencję, bądź uzyskała ugody z piłkarzami, klubami, czy innymi wierzycielami. Wyznaczono też na tej podstawie termin spłaty jednego z długów.

Rzecz w tym, że w związkowym komunikacie zawarta jest nieprawda. Bardzo wątpliwe jest, aby dotyczyło to bowiem Hutnika. Lechia nie spłaciła, ani nawet nie

uzyskała żadnego porozumienia z klubem z Krakowa, z którego przed obecnym sezonem pozyskała napastnika Michała Głogowskiego. Gdański klub nie prowadził bowiem negocjacji z tym z Suchych Stawów.

– Lechia jest nam winna drugą ratę za ten transfer – mówi prezes Hutnika, Artur Trębacz. – Ciągłe wysyłamy do niej i do związku pisma dotyczące tej zapłaty. Nikt z nami z PZPN nie kontaktował się w tej sprawie. To co się wydarzyło jest dla nas całkowicie niezrozumiałe.

(dan)

KOLEJNA WYGRANA SZCZYPIORNISTÓW

HUTNIK – SIÓDEMKĄ MYSŁOWICE 31-23 (14-14)

HUTNIK: Pęgielski, Górka – Dzierwa, Krawczyk 4, Kozioł 7, Cupisz 4, Przala, Sobczyk 5, Gubala, Łuba, Trawnicki 2, Słowiński 3, Cegła, Dziedzic, Pabian 3, Karwala 1.

Niespodziewany przebieg miało to spotkanie przed przerwą. Szczypiorniści z Mysłowic prowadzili od pierwszej akcji do 20 min, kiedy Antoni Sobczyk doprowadził do wyniku 8-8. Za moment poprawił Wojciech Słowiński i hutnicy uzyskali przewagę (9-8). Na tym nie poprzestali i po kolejnych akcjach było dla nich 12-9. Nie długo, gdyż znowu zaczęli popełniać błędy i ta połowa zakończyła się

remisem.

Po przerwie jeszcze do 40 min, do stanu 18-18, mecz miał wyrównany przebieg. Jednak wtedy serią trzech trafień po rząd popisał się Filip Kozioł i krakowianie już nie odpuścili. Przydarzały im się jeszcze nawet dłuższe serie bez strat, za to ze zdobytymi bramkami. Pozbawili w ten sposób gości woli walki i spokojnie zapewnili sobie zwycięstwo.

Na czele czwartej grupy II ligi znajduje się ASPR Zawadzkie – 30 pkt. Hutnik pozostał na czwartym miejscu – 21 pkt. Teraz czeka go wyjazd do Świt Szaflary – plasuje się tuż za zespołem z Nowej Huty i uzbierał punkt mniej – z którym przegrał w swojej hali. (dan)

WALCZYŁ W MMA

Czołowy przez lata polski pięściarz zawodowy wagi ciężkiej, pochodzący z Nowej Huty 45-letni Mariusz Wach, w ubiegłym roku stoczył trzy walki. Tylko jedna z nich była jednak bokserska. Podczas lipcowej gali w Londynie już w drugiej rundzie przegrał przez techniczny nokaut z Anglikiem Mosesem Itaumą.

W pozostałych pojedynkach „Wiking” walczył w kickboksie w formule K-1. Najpierw wygrał przez nokaut z Bartoszem Słodkowskim, a kolejny jego występ, przeciwko Mariuszowi Różalskiemu zakończył się remisem

W minioną sobotę Wach zadebiutował w Będzinie w MMA w trzyrundowej walce (po dwie minuty), a jego przeciwnikiem był również pochodzący z Krakowa 35-letni Salim Touahri (jego ojciec jest Algierczykiem). W MMA stoczył on piętnaście walk, a wcześniej

jeszcze występował w UFC. Na pierwszy rzut wydawałoby się, że ten pojedynek musi zakończyć się zwycięstwem rolszejszego o 25 cm i cięższego o 40 kg Wacha.

Nic z tego. Było to bardzo dziwne starcie, które toczyło się pod dyktando aktywniejszego Touhariego, znanego też jako „Grizzly”. Dwa razy miał nowohucianina na deskach i wydawałoby się więc, że musi on zwyciężyć. Jeszcze dziwniejszy był jednak werdykt sędziów. Orzekli oni bowiem remis, czym zaskoczyli chyba wszystkich obserwatorów, oprócz walczących. – Umówiliśmy się, że jeśli będzie przesądzała decyzja, to będzie remis – oznajmił Salim Touahri.

Kolejną walkę Wach stoczył w boksie. 12 kwietnia zmierzy się w Sopocie z Kacprem Meyną, obecnym zawodowym mistrzem Polski, a stawką będzie ten pas. (dan)

ZIMOWE KONTUZJE – JAK ICH UNIKNĄĆ? PORADY ORTOPEDY

Zima to nie tylko czas śnieżnych przygód i zimowych sportów, ale niestety także okres zwiększonego ryzyka kontuzji. Co prawda, zima powoli się kończy, ale wiele osób wyjeżdża w góry, gdzie nadal panują zimowe warunki. Także w mieście, w trakcie nawet niewielkiego mrozu, możemy natknąć się na śliskie nawierzchnie. Do tego dochodzi nieodpowiednie przygotowanie fizyczne czy brak świadomości o zagrożeniach, a to wszystko może prowadzić do urazów, takich jak skręcenia, złamania czy urazy kolan. Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo i spędzić zimę bez wizyt na oddziale ortopedycznym opowiada specjalista ortopeda Piotr Branczewski z centrum medycznego Medic Park.

Dlaczego zimą ryzyko kontuzji wzrasta?

Głównymi przyczynami zimowych urazów są złe warunki atmosferyczne powodujące zwiększone ryzyko upadku, niedostosowanie obuwia do podłoża po jakim się porusza-

my oraz zbyt szybkie tempo przy aktywnościach takich jak jazda na nartach czy snowboardzie. Oczywiście nasze przygotowanie fizyczne ma niebagatelne znaczenie dla stopnia uszkodzeń i związanych z tym dalszych konsekwencji.

- Zimą szczególnie narażone są kolana, stawy skokowe oraz nadgarstki, które najczęściej ulegają urazom podczas upadków na śliskiej powierzchni. Warto pamiętać, że nawet zwykłe spacerowanie mogą zakończyć się kontuzją, jeśli nie zadbamy o odpowiednią stabilność i ostrożność – podkreśla Piotr Branczewski z Medic Park.

Jak zapobiegać kontuzjom zimowym?

Bardzo ważne jest właściwe przygotowanie fizyczne. Zima to wyzwanie dla naszego ciała. Osoby planujące aktywności na świeżym powietrzu, takie jak narty czy łyżwy, powinny zadbać o przygotowanie kondycyjne i wzmacnianie mięśni.

- Przed wyjazdem na narty warto poświęcić kilka tygodni na ćwiczenia wzmacniające

nogi, ćwiczenia poprawiające COR ciała, a także ćwiczenia poprawiające koordynację ciała oraz jego wydolność. Możemy to osiągnąć poprzez ćwiczenia takie jak przysiady czy wykroki, ćwiczenia na platformach stabilizacyjnych, pływanie, ale również poprzez regularne spacerowanie. Dzięki temu stawy będą lepiej przygotowane na obciążenie, a ryzyko urazów znacząco spadnie. Oczywiście należy również pamiętać o przygotowaniu fizycznym już na stoku. Rozciąganie mięśni oraz delikatne ćwiczenia pozwolą uniknąć naciągnięć i urazów – radzi ekspert z Medic Park.

Kolejnym ważnym punktem jest dobór odpowiedniego sprzętu i odzieży. W przypadku zimowych sportów kluczowe jest dobranie sprzętu dostosowanego do umiejętności użytkownika oraz warunków.

- Osoby początkujące często korzystają z niewłaściwie dobranego sprzętu. Częstym błędem jest nieprawidłowe ustawienie wiązań narciarskich, co zwiększa ryzyko kontuzji. Dlatego zawsze warto skonsultować się

z profesjonalistą przed rozpoczęciem aktywności – dodaje ortopeda.

Nie tylko sporty zimowe, ale również codzienne spacerowanie mogą być niebezpieczne. Dlatego zimą warto zainwestować w obuwie z antypoślizgową podeszwą. Dla osób starszych lub tych, które mają problemy z równowagą, dostępne są nakładki antypoślizgowe na buty, które znacząco zwiększają bezpieczeństwo. Śnieg i lód to największe zimowe wyzwania. Unikanie pośpiechu i wybieranie bezpiecznych tras może uratować przed bolesnym upadkiem.

- Chodzenie małymi krokami i unikanie zbyt szybkich ruchów na śliskiej powierzchni to proste, ale skuteczne metody. Pamiętajmy, że czasami lepiej wybrać dłuższą, ale bardziej bezpieczną drogę lub w ogóle zrezygnować z wyjścia takiego dnia – sugeruje specjalista.

Co zrobić w przypadku kontuzji?

Jeśli mimo starań dojdzie do urazu, nie należy go lekcewa-

żyć. Każda kontuzja wymaga odpowiedniej diagnozy. Nawet pozornie niewielkie urazy, jak skręcenie kostki, mogą prowadzić do poważniejszych problemów, jeśli zostaną zbagatelizowane. W przypadku bólu, obrzęku lub ograniczenia ruchomości należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza ortopedy.

Zima to czas radości i aktywności na świeżym powietrzu, ale warto pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Odpowiednie przygotowanie, rozważa oraz stosowanie się do powyższych porad mogą znacząco zmniejszyć ryzyko kontuzji i sprawić, że ten czas będzie przyjemny i bezpieczny.

+++

Piotr Branczewski - chirurg ortopeda z ponad 15 letnim stażem pracy, stosujący nowoczesne techniki operacyjne, członek Polskiego Towarzystwa Artroskopowego oraz ESSKA-Europen Society for Sports Traumatology. Na dzień współpracuje z centrum medycznym Medic Park. (red)



Z POMOCĄ BOGA, PAPIEŻA I KRÓLA

W jednym w poprzednich artykułach przedstawione zostały powody, dla których członkowie różnych rodów zdecydowali się na fundowanie i uposażanie nowych świątyń. Czasem na taki krok decydowała się jedna osoba, częściej – działo się tak niejednokrotnie w przypadku powoływania do życia większego założenia – było to wspólne postanowienie i wysiłek kilku członków danej rodziny. Tak stało się też początkowo w przypadku, przywołanej już na łamach „Głosu” fundacji klasztoru cystersów w Mogile. Pierwotnie biskup krakowski Iwo Odrowąż realizował ten zamiar wspólnie z krewnym – Wisławem Odrowążem, a fundacja miała prywatny, rodowy charakter. Jednak już w roku 1222 Iwo Odrowąż przejął ją pod swą wyłączną biskupią kuratelę. Decyzja ta podyktowana była pozytywnymi przesłankami wynikającymi z chęci reformowania ówczesnego kościoła, a w przyszłości przynieść miała wiele zarówno korzystnych, jak i negatywnych skutków w dziejach niezwykle długiej i żmudnej budowy tego założenia. Początki biskupiej fundacji były bardzo obiecujące, niestety już w początkach lat czterdziestych XIII wieku powstający klasztor został zniszczony w czasie najazdu Mongołów. Wcześniejsza decyzja Iwona Odrowąża spowodowała zapewne, że przynajmniej niektórzy członkowie rodu Odrowążów mogli czuć się zwolnieni z obowiązkułożenia na odbudowę zniszczonych budowli. Równocześnie, jako dla fundacji biskupiej, łatwiej było uzyskać pomoc nawet samego papieża. Tak stało się i tym razem, bowiem już w roku 1254 papież Innocenty IV nadał odpust na budowę kościoła. Niestety – w 1260 roku miało miejsce ponowne zniszczenie klasztoru przez Mongołów. Wydarzenia te sprawiły, że dopiero w roku 1266 nastąpiła konsekracja kościoła klasztorowego przez biskupa krakowskiego Prandotę. Jednak

nawet to poświęcenie świątyni, chociaż bardzo uroczyste i dokonane w obecności samego księcia Bolesława Wstydlivego nie dotyczyło całego budynku kościoła, w rozmiarach, jakie znamy obecnie, a jedynie jego wschodniej części, którą zdążono wznieść do tego czasu. Następne dziesięciolecie to historia dalszej budowy i kolejnych zniszczeń kościoła i gmachów klasztorowych. Według Jana Długosza kościół otrzymał mury murowane sklepienia dopiero w 1349 roku, a fundatorem tej akcji budowlanej był sam król Kazimierz Wielki. Nie wszyscy możni działali według schematu przyjętego przez biskupa Iwona Odrowąża. Niektórzy fundatorzy od początku swej misji starali się zapewnić sobie pomoc innych możnych, czy nawet członków dynastii piastowskiej. Tak było w przypadku komesa Mikołaja z rodu Bogoriów, który w roku 1185 ufundował opactwo cystersów w Koprzywnicy. Mikołaj dla swego zamierzenia zdobył wsparcie księcia Kazimierza Sprawiedliwego oraz legata papieskiego Idziego z Mutiny. W odpowiedzi na starania komesa książę zwolnił przybyłych z Morimond oraz Francji mnichów z podatków oraz nadał im część majątności. Pozostała część uposażenia wydzielił ze swoich dóbr i nadał zakonnikom Mikołaj. Natomiast papieski legat okazał fundacji bardzo potrzebne wsparcie duchowe i przekazał relikwie św. Floriana dla powstającego w Koprzywnicy kościoła klasztorowego pod wezwaniem Najświętszej Panny Marii i św. Floriana. Książęca opieka nie uchroniła wprawdzie zabudowań koprzywnickiego zgromadzenia przed zniszczeniami najazdów mongolskich w 1241 oraz w 1259 roku, ale nadania zwierzchniego władcy umożliwiły stosunkowo szybką budowę tak dużego założenia w pierwszej ćwierci XIII wieku. Ponadto po drugim napadzie mongolskim panujący Bolesław Wstydlivy jako potomek księcia Kazimierza Sprawiedliwego poczuwał się do obowiązku odbudowy klasztoru, którą wsparł bogatymi nadaniami.

Jak już zauważono na łamach „Głosu” dawne fundacje świątyni i klasztorów miały różny charakter, ale i różną skalę i rozmach. W przypadku prywatnych kościołów możnowładczych możliwe było wzniesienie ich wysiłkiem jednej bogatej osoby, czy moźnej rodziny. Przy zaangażowaniu wielu członków danego rodu czasem udawało się to także w odniesieniu do niektórych fundacji klasztorowych. Jednak w przypadku dużych założeń monastycznych często konieczna była pomoc materialna i duchowa królów, książąt, a nawet papieży.

Ewa Kubica – Kabacińska
 Fot. Autorka



Wnętrze kapitułarza klasztoru w Koprzywnicy.

Z KRONIKI POLICYJNEJ

Bezpieczne ferie z krakowskimi policjantkami

W trakcie trwania małopolskich ferii zimowych policjantki z Ogniwa ds. Prewencji Kryminalnej Nietletnich i Patologii Komisarjatu Policji II w Krakowie przeprowadziły szereg spotkań z małymi mieszkańcami Krakowa uczestniczącymi w półkoloniach zimowych lub innych zajęciach organizowanych przez placówki znajdujące się na terenie podległym Komisarjatu Policji II w Krakowie. Podczas trwających ferii zimowych, policjantki z Ogniwa ds. Prewencji Kryminalnej Nietletnich i Patologii przeprowadziły spotkania z najmłodszymi mieszkańcami Krakowa. Młodsze dzieci, z uwagi na wiek uczyły się poprzez zabawę. Jedną z form przekazania ważnych dla dzieci treści było wspólne tworzenie plakatu informacyjnego. Uczestnicy spotkań otrzymali pociętą na kawałki malowaną o tematyce „Bezpieczne ferie”. Każdy miał za zadanie pokolorować swoją część, a następnie wszystko złożono w całość, dzięki czemu powstał duży plakat stworzony przez dzieci, który umieszczono na tablicy, by przypominał jak bezpiecznie bawić się zimą. Ze starszymi dziećmi funkcjonariuszki przeprowadziły quiz o bezpieczeństwie i policji. Na każdym spotkaniu policjantki przypominały dzieciom jak zachować się w kontakcie z osobami obcymi, jak wezwać pomoc poprzez numer alarmowy 112 oraz omówiły zasady bezpiecznego przemieszczania się, zgodnie z przepisami ruchu drogowego. Dzieci za pracę były nagradzane odznakami i kolorowanymi. Spotkania odbyły się w następujących placówkach: Szpital Św. Ludwika znajdującym się przy ul. Strzeleckiej w Krakowie, Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr. 3 mieszcząca się na ul. Topolowej

22 w Krakowie, Młodzieżowy Dom Kultury – Dom Harcerza przy ul. Lotniczej w Krakowie.

Krakowscy policjanci edukują seniorów na temat bezpieczeństwa

W środę policjanci Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Krakowie spotkali się ze Słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Starej Auli Uniwersytetu Ekonomicznego. Celem spotkania było podniesienie świadomości seniorów na temat bezpieczeństwa w życiu codziennym oraz podczas wykonywania transakcji bankowych. 29 stycznia br. policjanci Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Krakowie w Starej Auli Uniwersytetu Ekonomicznego przy ul. Rakowickiej w Krakowie spotkali się ze Słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Celem spotkania było omówienie tematu bezpieczeństwa seniorów, ze zwróceniem uwagi na zagrożenia codzienne jak i te dotyczące transakcji bankowych. Policjanci opowiadali o najnowszych metody oszustw i wyłudzeń, przestrzegając seniorów przed zagrożeniami. Słuchacze mieli okazję obejrzyć filmy instruktażowe, które pokazywały, jak dochodzi do przestępstw na osobach starszych. Podczas spotkania przedstawiono również aplikację „Moja Komenda” oraz zaprezentowano Krajową Mapę Zagrożeń Bezpieczeństwa jako interaktywne narzędzie, które umożliwia zgłaszanie incydentów naruszających porządek i bezpieczeństwo. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem seniorów, którzy aktywnie uczestniczyli w dyskusji i zadawali pytania. Policjanci podkreślali, jak ważne jest zachowanie czujności i ostrożności, a także regularne aktualizowanie wiedzy na temat metod stosowanych przez oszustów.

(mp)

NA STRAŻY MIASTA

- Kilka zgłoszeń w niewielkim odstępie czasu wpłynęło do nas wczoraj w związku z zanieczyszczeniem jezdni przez pojazdy ciężarowe wyjeżdżające z placu budowy przy ul. Bałickiej. Nasze zintensyfikowane kontrole doprowadziły do spotkania z osobą odpowiedzialną za „błotny” stan rzeczy, która została ukarana dwoma mandatami karnymi. Sprzątanie jezdni nastąpiło zaraz po naszej interwencji. Dziękujemy za czujność! Jeśli zauważycie podobne sytuacje, zgłóście je pod nr 986.

- 186 wykroczeń i 160 mandatów – takim rezultatem zakończyły się wczorajsze działania na terenie Podgórze i Dębnie. Ich celem było zapewnienie spokoju i porządku w newralgicznych obszarach południowej części miasta, a także wyegzekwowanie wprowadzonych ograniczeń w ruchu drogowym na wytypowanym terenie.

- Maratony Pisania Projektów do XII edycji Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa! Masz pomysł, jak ulepszyć Kraków? Przyjdź na jedno z naszych spotkań i zaplanuj swój projekt pod okiem ekspertów! Poniższe maratony to doskonała okazja, aby skonsultować swoje pomysły z przedstawicielami miejskich jednostek odpowiedzialnych za realizację zwycięskich projektów

Kalendarz spotkań: 1 lutego (sobota) Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych, Zabłocie 22, 9:00 – 14:00, 16 lutego (niedziela) Fort Borek, ul. Forteczna 146, 10:00 – 13:00, 18 lutego (wtorek), Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych, Zabłocie 22, 15:00 – 20:00, 19 lutego (środa) Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2, 16:00 – 20:00. Dlaczego warto wziąć udział? Zdobędziesz praktyczną wiedzę o budżecie obywatelskim.

Otrzymasz wsparcie w pisaniu i dopracowywaniu swojego projektu. Twoje pomysły mają szansę zmienić miasto na lepsze! Zapraszamy wszystkich mieszkańców Krakowa, którzy chcą mieć realny wpływ na rozwój swojego miasta. Wspólnie stwórzmy Kraków, w którym chce się żyć!

- Strażnicy patrolując ul. Stańczyka, zauważyli pojazd zaparkowany w miejscu objętym zakazem zatrzymywania się (znak B-36). Standardowo poprosili kierującego o okazanie dokumentów, jednak gdy okazało się, że są z tym pewne problemy, rozpoczęli wnikliwą weryfikację kierowcy.

Szybko wyszło na jaw, że mężczyzna ma zatrzymane prawo jazdy i nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami, dlatego przekazali sprawę policji.

(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. Oświecienia: 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

Z żalem zawiadamiamy, że 3 lutego 2025 r., po ciężkiej chorobie, opatrzony św. Sakramentami, w wieku 67 lat zmarł

śp. Leszek Jan Kochan

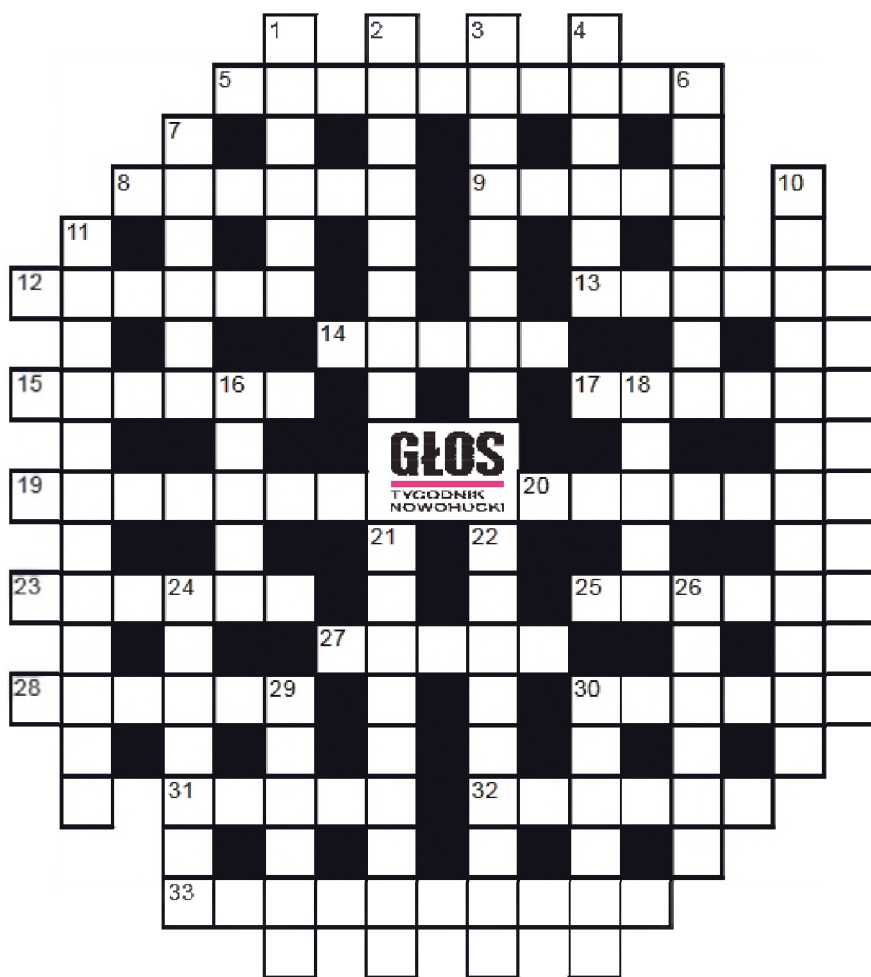
społecznik, patriota, opozycjonista, działacz
Komisji Robotniczej Hutników NSZZ „Solidarność”.

Msza św. przy Zmarłym odprawiona zostanie w piątek, 7 lutego 2025 r. o godz. 13.40 w kaplicy na cmentarzu w Grębałowie, po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego na miejsce wiecznego spoczynku.

Przyjaciele z NSZZ „Solidarność”

POZIOMO: 5. biznesowe poradnictwo, 8. zielony kalafior, 9. biegający ptak, 12. pewnik, aksjomat, 13. ostrze szpady, 14. potomek kolonizatorów Ameryki Łacińskiej, 15. prorok w brzuchu wieloryba, 17. odmiana koloru, 19. słynne wzgórze w Atenach, 20. podstęp, zмова, 23. jezioro przybrzeżne w woj. pomorskim, 25. meander, 27. klasztor prawosławny, 28. port Aten, 30. ćwiek lub hufnal, 31. dur brzuszny, 32. niewielkie zabrudzenie, 33. filo-zof i matematyk francuski (1596–1650).

PIONOWO: 1. protest przez unikanie, 2. zbiór psalmów biblijnych, 3. zgromadzenie zakonne, 4. międy Gomulka a Kanią, 6. reumatyzm, 7. dodatkowe wynagrodzenie, 10. rozkład moralny, 11. nuworysz, arywista, 16. naśladuje głosy innych ptaków, 18. wewnątrz opony, 21. gips dla rzeźbiarza, 22. postrzeżenie, 24. odnosi się do wszystkiego nieufnie, 26. mleczny cukierek, 29. wyprawa w busz, 30. miasto u ujścia Motławy do Bałtyku.



Rozwiązanie krzyżówki nr 4:

POZIOMO: 5. Gwadelupa, 8. sopran, 9. wadium, 12. Szwejk, 13. kaczan, 14. Neron, 15. indygo, 17. szamot, 19. kauczuk, 20. Karpacz, 23. ryzyko, 25. stożek, 27. masyw, 28. stukot, 30. Lechia, 31. szpula, 32. wstęga, 33. mizoginia. PIONOWO: 1. dworek, 2. Adenauer, 3. elewator, 4. spadek, 6. bojery, 7. aukcja, 10. szantażysta, 11. zakończenie, 16. guzik, 18. zwrot, 21. gladiator, 22. czynownik, 24. Yakuza, 26. obcegi, 29. tłumik, 30. lutnia.

Odwołanie do sądu gdy ZUS nie rozłoży raty

ZUS odmówił mi rozłożenia na raty zaległości w składkach na ubezpieczenie społeczne. Czy i gdzie mogę odwołać się od tej decyzji?

Do sądu ubezpieczeń społecznych. 10 grudnia 2024 r. (sygn. III UZP 3/24) Sąd Najwyższy podjął uchwałę, że odmowa uwzględnienia wniosku z art. 29 ust. 1 ustawy z 13 października 1998 r. „O systemie ubezpieczeń społecznych” (jednolity tekst: Dz. U. z 2024 r., poz. 479) o rozłożeniu należności z tytułu składek na raty następuje w formie decyzji administracyjnej, od której przysługuje odwołanie do sądu w terminie i według zasad określonych w przepisach Kodeksu postępowania cywilnego (art. 83 ust. 1 i ust. 2 tej ustawy). Wedle art. 29 ust. 1 ww. ustawy, ze względów gospodarczych lub innych przyczyn zasługujących na uwzględnienie Zakład może na wniosek dłużnika odroczyć termin płatności należności z tytułu składek oraz rozłożyć należność na raty, uwzględniając możliwości płatnicze dłużnika oraz stan finansów ubezpieczeń społecznych. Na podstawie jej art. 83 ust. 1 pkt 3, Zakład wydaje decyzje w zakresie indywidualnych spraw dotyczących w szczególności (...) ustalania wymiaru składek i ich poboru, a także umarzania należności z tytułu składek. Z kolei w oparciu o art. 83 ust. 2 od decyzji Zakładu przysługuje odwołanie do właściwego sądu w terminie i według zasad określonych w przepisach Kodeksu postępowania cywilnego. Odwołanie od decyzji ZUS o odmowie rozłożenia składek na raty należy złożyć na piśmie do sądu okręgowego (art. 477 par. 1 Kodeksu postępowania cywilnego) właściwego dla Pana miejsca zamieszkania, za pośrednictwem ZUS, który wydał skarżoną decyzję, w terminie miesiąca od dnia doręczenia decyzji (art. 477 par. 1 k.p.c.). (sp)

Władysław Łach i „Geometria”

Zapraszamy do oglądania 816 odcinka Nowohuckiej Kroniki Filmowej. Bohaterem pierwszego materiału będzie Władysław Łach, postać dobrze znana w polskim środowisku piłkarskim, zwłaszcza w kontekście Hutnika Kraków, gdzie odegrał kluczową rolę jako trener. Jego praca w Hutniku przypadła na lata największych sukcesów tego klubu, w tym na początek lat 90., kiedy drużyna występowała w Ekstraklasie i zakwalifikowała się do Pucharu UEFA. Władysław Łach zasłynął jako trener, który potrafił umiejętnie pracować z młodymi zawodnikami i rozwijać ich talenty, dzięki czemu wielu z nich kontynuowało udane kariery w polskiej piłce.

W drugiej części Kroniki przeniesiemy się do Nowohuckiego Centrum Kultury, gdzie można oglądać wystawę „Geometria”. Zorganizowana została przez Krakowski Klub Fotograficzny, który świętuje w tym roku 70-lecie swojej działalności. Wystawa jest hołdem dla różnorodnych form geometrycznych obecnych w naszym otoczeniu – zarówno tych, które zostały stworzone przez człowieka, jak i tych, które występują w naturze.

Do oglądania 816 odcinka NKF zapraszamy do Kina Sfinks od piątku 7 lutego oraz w poniedziałek 10 lutego na antenie TVP Kraków.

NASZE MIASTO. FELIETON RYSZARDA TERLECKIEGO

POŚMIEWISKO

Mamy rząd patałachów i nieudaczników, w którym od przeszło roku kompromitacja goni kompromitację. Cyrk jaki urządzono ostatnio z przesłuchaniem byłego ministra Ziobro przed sejmową komisją śledczą, był możliwy tylko w wykonaniu ekipy Tuska. Najpierw tłumy policjantów ściągniętych by doprowadzić ministra do Sejmu, a potem paniczna ucieczka członków komisji, żeby nie wygłupić się podczas przesłuchania. Posłowie Platformy popędzali jeden drugiego, żeby już wyjść z sali obrad, bo zaraz przyjdzie Ziobro i trzeba będzie mieć coś do powiedzenia. I to wszystko działo się przed kamerami. Jaki jest poziom ludzi, którzy godzą się na taką błazenadę? I kto ich wybiera do Sejmu?

A minister edukacji, która zaliczyła jakąś szkołę dla informatyków i teraz publicznie bredzi o polskich nazistach, którzy w czasie okupacji zakładali obozy koncentracyjne? Niemiecka wersja historii w wykonaniu polskiej minister i to od czego? Od edukacji! Wyobraźmy sobie jak będą za kilka lat wykształceni młodzi Polacy po szkole, którą zarządza pani minister i z której usuwa się prace domowe, ogranicza historię, wyrzuca polskie lektury i walczy z nauczaniem religii. Można się obawiać, że młodzi ludzie będą prezentować poziom wcale nie lepszy od Nowackiej.

Tymczasem wbrew temu, co usiłuje zmanipulować Tusk na temat wzrostu gospodarczego Polski, drożyżna coraz bardziej daje się nam wszystkim we znaki. Rząd usiłuje jeszcze do wyborów, to znaczy do maja, przyhamować wzrost opłat za energię elektryczną i gaz, mając nadzieję, że wybory wygra warszawski goguś, a wtedy będzie można już bezpiecznie uwolnić ceny. Trzeba ostrzegać tych wszystkich, którzy nadal trzymają się koalicji oszustów, że jesienią przyszedł roku opłaty wzrosną kilkakrotnie. Podobnie jak opłaty za czyszczenie, wodę, śmieci itp. Dziś niemal z dnia na dzień obserwujemy jak rosną ceny żywności, a także usług. Coraz więcej płacimy w aptekach, nie mówiąc już o droższej odzieży. Palacze, których na szczęście jest coraz mniej, więcej zapłaczą za papierosy. Jeżeli w Polsce droższą jabłką, chociaż jesteśmy na pierwszym miejscu w ich produkcji w Europie, to można sobie wyobrazić do czego jeszcze zdoła doprowadzić ta nieudolna ekipa. Wystarczy zobaczyć jak wygląda pomoc dla powodzian na Dolnym Śląsku.

Sondaże Platformy spadają, a jeszcze bardziej traci tzw. Trzecia Droga z jej humorystycznym kandydatem na prezydenta czyli Hołownią. Za kilka miesięcy koalicja się rozpadnie, a wtedy czeka nas jeszcze poważniejszy kryzys społeczny i gospodarczy. Jedynym ratunkiem będą przyspieszone wybory parlamentarne i przegonienie szkodników. Czy Niemcy, którzy też mają kryzys i przyspieszone wybory, zdołają uratować ekipę Tuska? Czy przeżarta korupcją Bruksela obroni swojego faworyta? Komedii z aresztami i prokuratorskimi zarzutami dla urzędników, którzy wykonywali swoje obowiązki, nie zastąpi elementarnej wiedzy o rządzeniu państwem. Paniusiom-aktywistkom, którym teorie gender namieszły w głowach i które nie poradziłyby sobie ze zwykłą kasą w supermarkecie, powierzono kierowanie ministerstwami. Od rolnictwa i energetyki, po sport i kulturę, wszystko sypie się z powodu braku zarządzania. Każdy miesiąc, nawet każdy tydzień tych rządów przynosi wymierne szkody dla Polski. A o polityce zagranicznej nie ma nawet co mówić, bo odgrzebywanie starych ambasadorów, z których niektórzy zdążyli już zasłużyć się Związkowi Sowieckiemu i Moskwie, z pewnością nie poprawi relacji Polski ze Stanami Zjednoczonymi czy innymi państwami Zachodu. No, może z wyjątkiem Niemiec, zwłaszcza gdyby kolejni przyjaciele Rosji wygrali tam wybory.

SPRAWY DUŻE I MAŁE. FELIETON SŁAWOMIRA PIETRZYKA

OGON MERDA PSEM

Jesteśmy ostatnio świadkami różnych wydarzeń w których bohaterowie starają się grać pierwsze skrzypce, chociaż w tej orkiestrze nie odgrywają takiej roli. Klasycznym przykładem jest postępowanie byłego ministra sprawiedliwości w rządzie PiS Zbigniewa Ziobry. Zapraszany na posiedzenie Komisji Sejmowej ds. Pegasusa nie przychodził na nią czterokrotnie, a ostatnio nie przybył po raz piąty. Z tym, że tym razem, odbył się cały spektakl, wyreżyserowany przez głównego aktora. Najpierw pan minister zapowiedział, że nie przybędzie na posiedzenie komisji dobrowolnie twierdząc, że komisja jest nielegalna po wyroku Trybunału Konstytucyjnego. Nie powiedział już, że to orzeczenie nie zostało opublikowane zgodnie z procedurą, a to powoduje, że jest ono nie obowiązujące.

W tej sytuacji zgodnie z prawem po uzyskaniu odpowiednich zgód pan Ziobro miał być doprowadzony przez policję na przesłuchanie do wspomnianej legalnej Komisji obradującej w jednej z sal sejmowych. W dniu posiedzenia Komisji odbyło się prawdziwe teatrum. Policja we wczesnych godzinach porannych udała się do dwóch miejsc zamieszkania pana ministra. Niestety nikt nie otworzył policji drzwi, a zatem domniemano, że pan minister był nieobecny w miejscach zamieszkania. Policja w pewnym momencie powzięła wiadomość, że pan Ziobro udziela wywiadu w TV Republika. Zatem tam pojechała i próbowała dotrzeć do gwiazdy telewizyjnej. W pierwszym momencie nieumiejętność do jej odgradzając funkcjonariuszy kratami od wejścia na teren redakcji. Dopiero po skończonym wywiadzie pan Ziobro dotarł do policjantów i oddał się do ich dyspozycji. Zapewne był zawiedziony, bo liczył na użycie przymusu przez policjantów, którzy mogli wyłamywać kraty etc., ale nie uczynili tego, grzecznie czekając. Nie udało się gotowej ekipie TV Republika nagrać drastycznych scen z użycia siły przez policjantów, wtargnięciu na plan i „łamaniu demokracji”.

Policja próbowała dowieść do Sejmu pana Ziobrę na posiedzenie Komisji, ale było to już po czasie rozpoczęcia posiedzenia. Członkowie Komisji po punktualnym rozpoczęciu obrad stwierdzili nieobecność świadka. W związku z tym, że była to już piąta absencja świadka członkowie Komisji przegłosowali wniosek o tymczasowym aresztowaniu Zbigniewa Ziobry do 30 dni, aby doprowadzić go na posiedzenie Komisji.

Świadek dotarł do Sejmu z poślizgiem czasowym ok. 15 minut, ale Komisja zakończyła już swoje obrady. I tu odbył się kolejny akt spektaklu. Pan Ziobro wygłosił oświadczenie, w którym obraził premiera rządu nazywając go „na-leśnikiem”? Wygłosił, znane już z jego ust, określenia o miększonach, którzy przed nim uciekli ze strachu przed ewentualnym jego przesłuchaniem. Był zdenerwowany, bo zepsuto mu przygotowane widowisko, gdy spóźniony wchodziłby na posiedzenie Komisji, która grzecznie na niego czeka. A on z wyższością wygłaszałby tyrady o nielegalnej Komisji i ewentualnie odmawiał składania zeznań.

Zatem odbył się teatr, ale nie taki jak zaplanował sobie reżyser, bo teraz może dojść do aresztowania głównego aktora, czego on raczej się nie spodziewa. No cóż tą całą sytuację porównałbym do przekrętnego powiedzenia „ogon merda psem”. Pan Ziobro zapomniał, że nie jest już ministrem i szarą eminencją w rządzie, która pociągała za różne sznurki. Jest co prawda posłem, ale też zwykłym obywatелеm, który podlega prawu i powinien go przestrzegać. Powinien też uważać, bo pies na razie wyszczerzył zęby, ale może też ugryźć..

PARĘ SŁÓW O WYMIARACH OCHRONNYCH

Prawdę mówiąc, w tym tygodniu zamierzałem napisać trochę o płoci – rybie, która nie ma okresu ochronnego i którą niektórzy zaczynają łowić już w okresie przedwiosennym. Ale chcąc się upewnić, jak wygląda w przypadku tej popularnej ryby jej wymiar ochronny, zajrzałem do stosownych przepisów. Co prawda, w Regulaminie Amatorskiego Połowu Ryb, wymiar ochrony, jeśli chodzi o płoc, nie występuje, ale nie znaczy to, że nigdzie w Polsce go nie ma. Ktoś zapyta: jak to? Ano tak, że od 1 stycznia 2020 roku, zarówno wymiar jak i okres ochronny poszczególnych gatunków określany jest w zezwoleniach na wędkowanie i może być różny w zależności od uchwały danego okręgu PZW. Wymiar jak i okres ochronny danego gatunku mogą dotyczyć nawet poszczególnych łowisk. By nie być gołosłownym przytoczę kilka danych. Wymiar ochronny dla boleń, według Regulaminu Amatorskiego Połowu Ryb, wynosi 40 cm. Ale już w Zezwoleniu na amatorski połów ryb wędką wydanym przez krakowski okręg PZW wymiar ten wynosi 50 cm. Ciekawie jest z jaziem i kleniem. Co prawda, w obu przytaczanych wyżej dokumentach wymiar ochronny zarówno dla jazia jak i klenia jest taki sam – wynosi 25 centymetrów. Ale w krakowskim zezwoleniu jest zapis, że zabrania się także zatrzymywania zarówno jazia jak i klenia, których długość przekracza 55 centymetrów. Oznacza to, że gdy uda nam się złowić jazia mierzącego 60 centymetrów, to powinniśmy go delikatnie odhaczyć i z powrotem wpuścić do wody. Duże różnice są jeśli chodzi o sandacze. Wymiar ochronny dla tej ryby w Regulaminie Amatorskiego Połowu Ryb wynosi 45 cm. W okręgu krakowskim natomiast 60 cm. Ale wypuścić należy z kolei sandacza, którego długość przekroczyła 80 centymetrów.

Wspomniałem, że przepisy mogą dotyczyć nawet konkretnego łowiska. Właśnie. Tak jest ze szczupakiem. Według Regulaminu Amatorskiego Połowu Ryb wymiar ochronny szczupaka wynosi 45 cm. Według przepisów obowiązujących w okręgu krakowskim wymiar ochronny to 60 centymetrów. Nie wolno także zabierać ze sobą sztuk przekraczających 90 centymetrów. Ale teraz dochodzimy do wspomnianych konkretnych łowisk. W krakowskim zezwoleniu, przy informacji o wymiarach ochronnych szczupaka, znajduje się ciekawa adnotacja: „nie dotyczy zbiornika Brzegi nr 2, na zbiorniku Brzegi nr 2 obowiązuje wymiar ochronny do 45 cm”.

Można się spodziewać, że w innych okręgach Polskiego Związku Wędkarskiego spotkamy inne przepisy. Jak się w tej sytuacji zachować, by nie odpowiadać przed ewentualną kontrolą za przetrzymywanie w siatce niemiarowego klenia czy sandacza? Nie ma wyjścia. Wykupując gdzieś zezwolenie na połów musimy przy okazji sprawdzać obowiązujące w tych okręgach regulaminy.

SENIORZY I LEKI

To, że polskie społeczeństwo starzeje się coraz bardziej jest faktem niezaprzeczanym. W budżecie państwa brakuje pieniędzy na refundację niektórych leków czy opiekę zdrowotną nad osobami w podeszłym wieku. Choć ta granica podeszłego wieku znacznie się wydłużyła. W niektórych lekturach powstałych na przełomie XIX i XX wieku wyczytać można o „zgrzybiałych pięćdziesięcioletnich starcach”, gdy dzisiaj ten wiek określa się jako dojrzały.

Niemniej polski rząd postanowił wziąć się za seniorów, zwłaszcza tych zasiadających za kierownicą samochodu czy motocykla. W ostatnim miesiącu w prasie, radiu, telewizji i innych środkach „musowego przykazu” pojawiło się wiele informacji jacy niebezpieczni są starsi kierujący. A to jakiś chłopczyna wyrwał się z trzymającej go matczynej ręki i został potrącony na przejściu dla pieszych, a to jakaś matka „mądra inaczej” zachęciła swego syna, by usiłował przejść po zebrze przy czerwonym dla pieszych świetle i też został potrącony przez auto. Kto winien? Jak zwykle kierowca.

Rozumiem owe rozeżlenie społeczne na starszych kierowców. W ubiegłym roku Unia Europejska wycofała się z sugerowanych obowiązkowych badań zdrowia dla starszych osób zasiadających za kierownicą. Ale Polska w pierwszej połowie 2025 roku objęła prezydencję w Unii Europejskiej więc trzeba będzie wykazać się jakimś sukcesem. Gromko zapowiadane przez naszych polityków ujednoczenie czasu przez cały rok – bez półrocznych zmian – na pewno się nie uda, więc może obowiązkowe badania kierowców. Tym bardziej, że to czysty zysk dla budżetu. Dwie „stowy” od każdego zbadanego kierowcy lekarza posiadacza prawa jazdy to w sumie znacznie więcej w Polsce niż w takim Luksemburgu, Estonii, bądź na Malcie. Inna sprawa, że seniorzy jeżdżący po polskich drogach powodują 4 razy mniej wypadków niż kierowcy w wieku 18-24 lata. Takie są statystyki.

Starsi ludzie mają większe doświadczenie w prowadzeniu pojazdów, lepszą wyobraźnię co do sytuacji na drogach, choć z drugiej strony skarżą się na pogarszający wzrok i zażywają zwykle więcej leków niż młodzi. A nie wszyscy lekarze pytają pacjenta czy ma prawo jazdy. Na niekorzystny wpływ leków na organizm zwracają coraz częściej uwagę dwaj naukowcy z Uniwersyteckiego Ośrodka Monitorowania i Badania Niepożądanych Działań Leków Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie – prof. dr hab. RYSZARD KORBUT i dr hab. JAROSŁAW WORON. W ostatnim z 2024 roku numerze Galicyjskiej Gazety Lekarskiej omawiają zagrożenia związane z hydroksyzyną. Lek ten od ponad 60 lat był najpopularniejszym na całym świecie remedium na redukcję stanu napięcia nerwowego, niepokoju, stanów lękowych oraz bezsenności. Okazuje się jednak, że stosowanie hydroksyzyny, zwłaszcza większych ilości niż minimalna dawka, zwiększa działania niepożądane. Także w połączeniu z innymi lekami hydroksyzyna powoduje niebezpieczne powikłania łącznie z nagłym zgonem sercowym. Dla kierowców ważne jest, że ten lek, stosowany do leczenia bezsenności często pomimo braku wskazań, utrzymuje się dość długo w organizmie – u seniorów, zwłaszcza otyłych, do 29 godzin, a u pacjentów z niewydolnością wątroby aż do 37 godzin. Kumulacja leku w ciele pacjenta prowadzi do zaburzeń widzenia, bo może ograniczać pole widzenia, a także do zaburzeń równowagi. Przede wszystkim zaś hydroksyzyna niewłaściwie stosowana zwiększa ryzyko nieprzewidywalnych zachowań, jak choćby nagłej zmiany pasa ruchu, cz podróżowania autostradą „pod prąd”.

SPOTKANIE Z DIETETYKIEM

13 lutego (w czwartek) Klub Krzesławice (os. Krzesławice, ul. M. Wańkowicza 17) zaprasza o godz. 16:00 na spotkanie z dietetykiem. Tym razem tematem spotkania będzie „Dieta dla zdrowia serca i układu krążenia” – zasady zdrowego żywienia dla układu sercowo-naczyniowego, jakie produkty wspierają pracę serca, co jeść aby obniżyć poziom cholesterolu oraz trójglicerydów. Wstęp wolny. (f)

REKLAMA

ZAPRASZAMY DO BARÓW MLECZNYCH NA
SMACZNE I NIEDROGIE POTRAWY

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

Bary zapewniają świeże i tanie dania
tradycyjnej kuchni polskiej



działający od ponad 30 lat

BIURA:

- os. Na Lotnisku 1, U 24, tel. 12-648-40-92
- ul. Okólna 4A, tel. 12. 655-01-42

email: zarzadca@prokocim.pl

ZAPRASZA WSPÓLNOTY
MIESZKANIOWE

do współpracy
w zarządzaniu nieruchomościami

- Dysponujemy doświadczonym zespołem, którego członkowie posiadają licencje państwowe – ich kompetencje są rekojmnią profesjonalnej i rzetelnej dbałości o wasz budynek
- Gwarantujemy jasne i przejrzyste rozliczenie kosztów
- Prowadzimy przygotowanie i realizację przedsięwzięcia budowy instalacji ciepłej wody użytkowej w budynkach Wspólnot Mieszkaniowych – alternatywnie do remontu przewodów kominowych.

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

Kraków

OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
KLUB KRZESŁAWICE

Dieta
dla zdrowia serca
i układu krążenia

spotkanie
z dietetykiem

13.02.2025 | godz. 16:30

Klub Krzesławice OKKNH | ul. M. Wańkowicza 17

wstęp bezpłatny

OŚRODEK KULTURY KRAKÓW-NOWA HUTA · INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

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

PATRONAT FUNDACJA PROMOCJI NOWEJ HUTY Związek Miłośników Piastów Stowarzyszenie Seniorów Nowa Huta Stowarzyszenie Seniorów Krakowa Zarząd Dróg Miasta Krakowa Pamiątki Uczyń Dobry GŁOS

14.02.2025
12:00 - 16:00
ALEJA RÓŻ

Kocham NOWĄ HUTĘ
 ROZDAJEMY NOWOHUCKIE
 > KALENDARZE 2025 <

AKCJA HONOROWEGO ODDAWANIA KRWI
12:00 - 16:00

HARMONOGRAM:
 - NIESPODZIANKI
 - ROZDAWANIE KALENDARZY
 - AKCJA HONOROWEGO ODDAWANIA KRWI
 - WRAZ W FUNDACJĘ ZMIENIAMY NIEMOŻLIWE
 ODWIEDZAMY SENIORÓW W KRAKOWSKICH SZPITALACH Z UPOMINKAMI - OWOCAMI, SŁODYCZAMI, LAURKAMI OD DZIECI ORAZ KALENDARZAMI

UPOMINKI DLA SENIORÓW W SZPITALACH OD DZIECI

Współorganizatorzy: GŁOS, PARTNER, KRAWA, LEONOWA, LECH FREE, ANNA, KOBAN, EMS, itp.

SENTENCJA TYGODNIA:

W dwa miesiące możesz zdobyć więcej przyjaciół, interesując się innymi ludźmi, niż w ciągu dwóch lat, usiłując zainteresować sobą innych.
Dale Carnegie

AKTA SPRAWY

KIEROWCA CZY PRZESTĘPCA?

Kiedyś kontrola drogowa ograniczała się w zasadzie do przypadków łamania przepisów komunikacyjnych. Teraz stanowi ona nierzadko uzupełnienie innych działań dotyczących walki z szeroko rozumianą przestępczością. W ostatnich tygodniach dwóch krakowian właśnie podczas zatrzymania ich pojazdów, musiało na dłużej przerwać swoją podróż. W jednym przypadku wynikało to z niepłacenia alimentów, w drugim w związku z poszukiwaniami członków zorganizowanej grupy przestępczej.

Kontrole na ulicach i drogach, to stały element dla wszystkich korzystających z pojazdów. Najczęściej dotyczy to sprawdzenia prędkości, stanu trzeźwości, łamania przepisów, wszelkich kolizji i wypadków. Nierzadko wtedy bardzo łatwo stać się obwinionym i zatrzymanym. I to niekoniecznie za złamanie ustawy o ruchu drogowym.

45-letni Piotr P. od ponad roku unikał płacenia alimentów na swoją dwójkę dzieci. Zaległości wynosiły już ponad 25 tys. zł, więc sprawa trafiła do sądu, a ten zarządził zatrzymanie dłużnika. Ten jednak najpierw wyjechał z Krakowa na Wybrzeże, gdzie podejmował się dorywczych prac, skutecznie się ukrywając. Potem zaś wyjechał do Niemiec. I wbrew temu co twierdził, nie był wcale biedny – stać go było na zakup suwa marki nissan – którym postanowił przyjechać do grodu Kraka. Chcąc go pokazać swoim rodzicom.

Tutaj też zaczął się problem 45-latk - nie posiadając prawa jazdy - udało mu się co prawda przejechać kilkaset kilometrów, ale przy dojeździe do stolicy Małopolski w niewinnej sytuacji i to pod nosem policji - zagapił się i wjechał w tył poprzedzającego go renaulta. Nic dziwnego, że posiadacz francuskiego auta natychmiast zaczął interweniować i na miejscu pojawił się wspomniany, stojący nieopodal patrol. Wiadomo, że w takich przypadkach wina jest praktycznie zawsze po stronie kierowcy pojazdu znajdującego się z tyłu. Dlatego też policjanci od razu uznali, iż mandat należy się zdecydowanie Piotrowi P.

Jakież było ich zaskoczenie, gdy ten nie dysponował żadnym aktualnym uprawnieniem do prowadzenia pojazdów. Nie posiadał także jakiegokolwiek ubezpieczenia. Gdy sprawdzili jego nazwisko w policyjnej bazie danych - natychmiast wyszło na jaw z kim mają do czynienia. I brak wspomnianych dokumentów był zgoła najmniejszym problemem 45-latk. Wszak uchylanie się od obowiązku łozenia na utrzymanie osoby uprawnionej jest przestępstwem i to od niedawna coraz bardziej stanowczo tępiącym.

Piotr P. trafił więc od razu do aresztu, a teraz czeka na rozprawę w swojej sprawie. Za to od razu do zakładu karnego powędrował 36-letni Arkadiusz T. Z prostego powodu - zatrzymany w Nowej Hucie czasie rutynowej kontroli trzeźwości kierowca bmw akurat miał co prawda ważne prawo jazdy i nie był pod jakimkolwiek wpływem środków psychoaktywnych - za to zapomniał się stawić do zakładu karnego po wyroku za pomocnictwo w przechowywaniu kradzionych samochodów. W trakcie kontroli funkcjonariusze wpisali jego dane do policyjnego systemu i ten poinformował ich, że mają do czynienia z poszukiwanym przestępcą.

Który teraz prawdopodobnie spędzi za kratkami niekoniecznie tylko półtora roku z zasądzonych wcześniej wyroku, ale o wiele dłużej. Otóż bowiem niedawno zatrzymano kilka osób z półświatka, które skutecznie obciążyli go swoimi zeznaniami. I rzecz w tym, że już nie chodziło o niewinne paserstwo, ale o działanie w zorganizowanej grupie przestępczej związanej z grupą kibolską jednego z krakowskich klubów. Która zajmowała się nie tylko rozprowadzaniem narkotyków, ale też broni. (mar)

HOROSKOP

BARAN (21 III-20 IV). Od Ciebie wiele zależy jak ułożą się stosunki z szefem. W każdym razie warto przypomnieć powiedzenie - szanuj szefa swego, bo możesz mieć gorszego. Pogorszenie na tej linii bardzo szybko mogliby wykorzystać koledy.

BYK (21 IV-20 V). Zadbaj bardziej o własne zdrowie i nie lekceważ tzw. zwykłego przeziębienia, bo może Cię na dłużej zatrzymać w domu i zniweczyć Twoje plany nie tylko urlopowe. Lepiej „dmuchać na zimne”.
BLIŹNIĘTA (21 V-21 VI). Masz jak zwykle szczerą chęć i nietuzinkowe plany, ale samymi chęciami ponoć przedmurze piekła jest wybrukowane. Nie lekceważ

codziennych obowiązków i nie pocieszaj się jak zwykle, że jakoś to będzie. Czas wydrościć.

RAK (22 VI-22 VII). Zaniedbałeś ostatnio kontakty z zaprzyjaźnionymi osobami i już odczuwasz wokół siebie pustkę. Postaraj się teraz odnowić stare przyjaźnie, zbuduj więc teraz wokół siebie sympatyczną atmosferę.

LEW (23 VII-22 VIII). Przyłyty energii sprawi że znajdziesz więcej czasu na koleżeńskie spotkania, pogaduszki z przyjaciółmi, a być może nawet pomyślisz o kilkudniowej wyprawie do odległej rodzinie. Na realizację tych pomysłów nie zabraknie Ci gotówki.

PANNA (23 VIII-22 IX). W firmie bez zakłóceń, wszystko przebiega według Twoich przewidywań. Teraz będziesz mógł więcej czasu poświęcić rodzinie. Zyskają tutaj najmłodszy, odpowiednio dopieszczeni upominkami.

WAGA (23 IX-22 X). Jesteś znany z otwartości, chętnie wspomogasz i dopieszczasz rodzinę. Najwyższy czas by teraz zająć się własnymi sprawami i wyjaśnieniem przypadłości zdrowotnych. Nie zaniedbuj więc ustalonych wizyt i badań lekarskich.

SKORPION (23 X-21 XI). Twój wysiłek, solidna praca są zauważane i doceniane przez bliskich

i szefa. Teraz czas na relaks, pomyśl o małym wypoczynku i regeneracji sił, oczywiście najlepiej w dobrym towarzystwie.

STRZELEC (22 XI-21 XII). Masz fart, zwłaszcza w interesach. Podejmujesz korzystne decyzje i robisz intratne interesy. Nadal ta forma działalności sprawiać Ci będzie wiele satysfakcji. Teraz swoim doświadczeniem chętnie wesprzesz przyjaciela.

KOZIOROŻEC (22 XII-19 I). Cieszysz się dobrą opinią w swoim środowisku zawodowym i możesz otrzymać ofertę nowej pracy, co będzie wymagało przemyślenia i przedyskutowania z rodziną. Zdanie bliskich osób pozwoli Ci podjąć właści-

wą decyzję.

WODNIK (20 I-18 II). Czeka Cię generalne zmiany w pracy zawodowej. Teraz to będzie dla Ciebie najważniejsze, by w nowym środowisku odpowiednio się zaprezentować i błysnąć znajomością rzeczy. Brawo! Będzie dobrze, pierwsze koty za płoty.

RYBY (19 II-20 III). W rodzinnym kręgu zmienna aura. Nie wszyscy i nie zawsze doceniają Twoje pomysły. Będziesz musiał przekonywać do swoich pomysłów. Nie będzie łatwo, choć z reguły racja jest po Twojej stronie.

- Samanta

HUMOR

Matka pyta syna:

- Co twojej dziewczynie podoba się w tobie?
- Uważa, że jestem przystojny, utalentowany, mądry i że świetnie tańczę.
- A co tobie się w niej podoba?
- To, że uważa, że jestem przystojny, utalentowany, mądry i że świetnie tańczę.

Rozmowa w pracy:

- Szefie, mamy wiosnę i żona strasznie mi marudzi, że powinienem wziąć dwa dni wolnego i pomóc jej posprzątać i odświeżyć całą chałupę?
- W żadnym wypadku, Kowalski! Nie ma mowy o urlopie, chcę cię codziennie widzieć w pracy, od rana do wieczora!
- Dzięki szefie, na pana to zawsze można liczyć!

Noc. W domu profesora dzwoni telefon: - Dobry wieczór, panie profesorze. Czy pan śpi?

- Oczywiście, przecież jest druga w nocy!
- No właśnie. A my nadal musimy zakuwać do egzaminu!

DESER Z GRUSZKAMI

Masło, cukier, mąkę i sól posiekać razem, a następnie zagnieść w ciasto, przypominające okruszki. Gruszki obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne, pokroić w plasterki i rozłożyć na dnie naczynia żaroodpornego. Laskę wanilii przeciąć wzdłuż, wydrążyć łyżeczką ziarenka. Posmarować nimi gruszki, a laskę pokroić na kawałki i powtykać między owoce. Posypać gruszki kruszonką. Wstawić do nagrzanego do temp. 180 st. piekarnika i zapiekać ok. 40 minut. Gruszki z kruszonką podawać jeszcze ciepłe, same z lodami, śmietanką lub jogurtem.

Składniki: 1 kg gruszek, laska wanilii, 150 g masła, 150 g cukru, 300 g mąki, szczypta soli; do podania: kwaśna śmietanka, jogurt naturalny lub grecki, lody waniliowe.

