

GŁOS

TYGODNIK NOWOHUCKI

W hucie uruchomiono piece wodorowe → str. 3

W ubiegły czwartek, 26 czerwca br. Arce-lorMittal Poland uruchomił piece wodorowe w wyżaralni walcowni zimnej krakowskiej huty.

Problemy komunikacyjne Mistrzejowic → str. 6

Strawa pod Kopcem Wandy → str. 7

Modernizacja kina Światowid → str. 9

Pożegnanie z „Chatą u Szpinaka” → str. 5

W Nowohuckim Centrum Kultury odbyło się wielkie „Szpinakowisko”, czyli wyprzedaż zbiorów Jurka Kujawskiego.

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



Po latach wrócił do użytkowania mały basen dla dzieci

WANDZIANKA ZAPRASZA

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
(DAWNEJ OS. BOHATERÓW WRZEŚNIA)**

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

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

„WANDZIANKA” ZAPRASZA

Basen kąpielowy „Wandzianka” przy ul. Bulwarowej rozpoczął sezon. Już od 20 czerwca można tutaj się wykąpać w czystej wodzie. Jak nas poinformował prezes zarządu Przemysław Stawarz basenem zarządza, tak jak w poprzednich latach KS „Wanda”. W tym roku zostały zrealizowane jego marzenia i został otwarty mały basen dla dzieci z specjalnymi urządzeniami rekreacyjnymi.

W minioną niedzielę byłem na ul. Bulwarowej podczas otwarcia nowego basenu i rozmawiałem z Przemkiem Stawarzem z którym znamy się od lat. To prawdziwy patriota KS „Wanda” i opowiedział mi jak własnym sumptem wykonano basen dla dzieci. Od lat zabiegał o to Klub we władzach miasta, ale bezskutecznie. W tym roku pracownicy i sympatycy KS „Wanda” zmobilizowa-

li się i od marca intensywnie pracując stworzyli mały basen dla dzieci z własnych środków. Zjednoczyło to społeczność KS „Wanda”, gdy dla dzieci powstała możliwość wypoczynku i rozrywki, większość z nas ma przecież dzieci lub wnuki – podkreśla Przemek Stawarz. Działacze KS „Wanda” dziękują natomiast radnym Dzielnicy XVI Bieńczyce z Zygmuntem Bińczyckim na czele za wsparcie finansowe „Wandzianki” w środkach gwarantujących czystą wodę w basenach. Trzeba bowiem można zapewnić korzystających z basenów, że woda w nich jest czysta i spełnia wszystkie warunki wymagane przez SanEpid.

Wypoczywający mają szeroką ofertę gastronomiczną. Na miejscu można zjeść zapiekankę, hot doga, hamburgera, frytki, a nawet wkrótce kielbasę z grilla. Oczywiście są napoje zimne i gorące. Jest także spory wybór lodów, a głodni mogą zjeść solidną porcję frytek. Dla ochłody można napić się bezalkoholowego piwa z Czech lub innych napojów. Zarządzający gastronomią zapewnił mnie, że oferta gastronomiczna będzie wzmocniana i będą organizowane różne konkursy dla klientów. Obok jest cała gama dmuchańców, który są istnym rajem dla dzieci. Największą popularnością cieszy się „eliminator” zwany potocznie „zbijakiem”.

W tym roku wzrosły koszty utrzymania i niestety trzeba było podnieść nieco ceny biletów. Aktualnie bilet normalny na cały dzień kosztuje 40 zł, a ulgowy (uczniowie, studenci, emeryci, renciści i inwalidzi) 24 zł. Przypominamy, że basen jest czynny od godz. 10.00 do 18.00. Tańsze są także bilety rodzinne na KKR kosztuje 66 zł, rodzina 2+1 - 87 zł, 2+2 -110



zł. Najtaniej płacą zawodnicy KS „Wandy”, bo tylko 14 zł po okazaniu legitymacji klubu. Warto pamiętać, że te tereny słyną z gry w siatkówkę plażową. Jest tutaj kilka boisk do gry w tę piłkę z których mogą korzystać przybywający na basenie.

Bezpieczeństwo na basenie zapewniają ratownicy których jest od 2 do 4 w zależności od frekwencji. Od lat pracuje tutaj pan Wiesław który jest szefem ratowników. Na basenie są dwie strefy. Jedna głębsza dla umiających pływać i dru-

ga płytsza. Jest tutaj zjeżdżalnia i grzybek, które są sporą atrakcją dla korzystających z płytszego basenu. Do dyspozycji gości są szafki na ubranie, przebieralnie, prysznice i toalety. Jest także punkt handlowy, gdzie można kupić podstawowe akcesoria przydatne w plażowaniu. Do dyspozycji kąpielących jest nie tylko strefa przy basenie, ale także spory teren zielony, gdzie można rozłożyć koc, czy postawić sobie leżak. Do dyspozycji zmotoryzowanych klientów jest bezpłatny parking, na

którym mieści się sporo samochodów. Na pewno warto odwiedzić jedyny w Krakowie otwarty basen przy ul. Bulwarowej. Tym bardziej, że jak mi powiedział Przemysław Stawarz KS Wanda zamierza uruchomić na tym sporym terenie ograniczoną bazę campingową dla Kamperów. Zatem będą mogli tu wypoczywać nie tylko Krakowianie. Nasuwa się zatem refleksja „cudze chwalicie, a swojego nie doceniacie”.

(mp) Fot. autor

DYŻUR W GŁOSIE

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

Na prośbę Czytelników uruchamiamy również stały dyżur telefoniczny w każdy ostatni czwartek miesiąca w godz. 9.30-10.30 pod numerem telefonu 12 643 44 33.



Kronika pamięci

- Danuta BRZYSZCZYK, lat 65
- Tadeusz CICHY, lat 73
- Waldemar CZUŁA, lat 59
- Feliksa DŁUGOSZ, lat 98
- Józef GADEK, lat 84

- Marek HARAŃCZYK, lat 69
- Emilia KISIELAK, lat 95
- Rafał KOBĘDZA, lat 39
- Władysław KURAL, lat 82
- Eugenia LEŚNIAK, lat 78

- Tadeusz ŁYCZKO, lat 77
- Marek MOSUR, lat 66
- Grzegorz SŁUJA, lat 49
- Jerzy STASIAK, lat 58
- Janina SYPIEŃ, lat 83

- Anastazja SZWEDA, lat 93
- Władysława ŚWIDERSKA, lat 92
- Elżbieta TRAFIAŁ, lat 92

REKLAMA

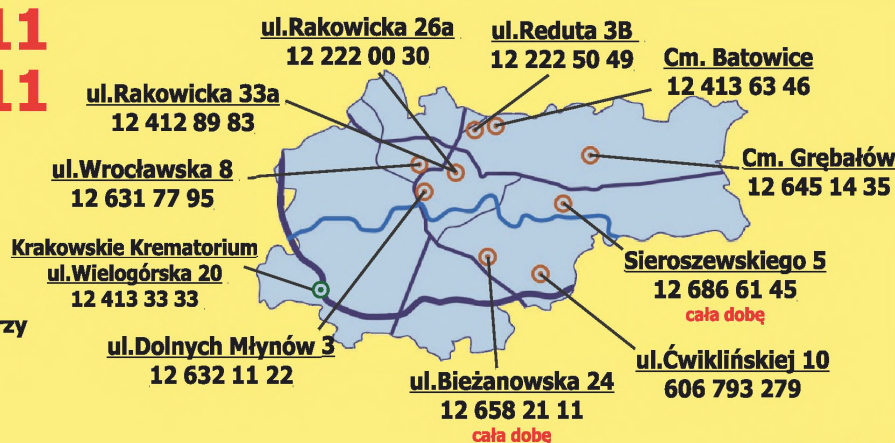
KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

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



www.karawan.pl

W KRAKOWSKIEJ HUCIE URUCHOMIONO PIECE WODOROWE

W ubiegły czwartek, 26 czerwca br. ArcelorMittal Poland uruchomił piece wodorowe w wyżarzalni walcowni zimnej krakowskiej huty. W wydarzeniu, poza przedstawicielami firmy ArcelorMittal Poland, udział wzięli Ryszard Śmiałek – wicewojewoda Małopolski, Łukasz Smółka – marszałek

Województwa Małopolskiego oraz wiceprezydent Krakowa Stanisław Mazur. Realizacja projektu kosztowała 52 mln zł i stanowi jedną z dwóch inwestycji wchodzących w skład pakietu o wartości 100 mln zł. Drugą inwestycją jest wdrożenie do produkcji nowej powłoki cynkowniczej.



– Produkcja blach to specjalność Krakowa. Dzięki piecom wodorowym, które uruchomiliśmy w wyżarzalni uzyskamy większą czystość blachy, a więc i lepszą jakość produktu. Ważny jest także aspekt środowiskowy przedsięwzięcia – w procesie zaprzestaliśmy używania amoniaku do wytwarzania atmosfery ochronnej – mieszaniny azotu i wodoru. Obecnie atmosfera ochronna jest w pełni wodorowa, a czas wyżarzania skrócił się o połowę. To z kolei ograniczyło zużycie mediów, dzięki czemu emisje CO₂ na tej linii produkcyjnej zredukowaliśmy o 50 proc. – wyjaśnił Wojciech Koszuta, dyrektor generalny i prezes Zarządu ArcelorMittal Poland.

– Kolejnym projektem, nad którym obecnie pracujemy, jest wdrożenie nowej powłoki cynkowniczej. Pozwoli ona po pierwsze na ograniczenie zużycia cynku w procesie, a tym samym na zmniejszenie wydobywania tego metalu z naturalnych złóż, a po drugie zwiększy

trwałość i odporność na korozję produktów nią pokrywanych. Wartość tych dwóch inwestycji to niemal 100 mln zł – dodał prezes Koszuta.

To nie koniec wodorowej rewolucji w krakowskiej hucie. Firma Linde Gaz Polska we współpracy z ArcelorMittal Poland rozpoczęła budowę zakładu produkcji wodoru. To właśnie wodór już w przyszłym roku będzie paliwem dla dwóch ocynkowni działających w krakowskim oddziale. Koszt tego przedsięwzięcia to kolejne 100 mln zł.

W krakowskim oddziale ArcelorMittal Poland działają obecnie dwa nowoczesne zakłady przetwórcze: najnowocześniejsza walcownia gorąca blach w Europie oraz walcownia zimna z liniami ocynkowania i malowania blachy. Od roku 2004 w część przetwórczą krakowskiego oddziału koncern zainwestował już prawie 2,7 mld zł.

(f) Fot. Materiały prasowe ArcelorMittal Poland

PAMIĘCI BOGUSŁAWA SCHAEFFERA

W poniedziałek, 30 czerwca 2025 r. na bloku nr 4 w osiedlu Kolorowym w Nowej Hucie, staraniem Komitetu Obywatelskiego Pamięci o Bogusławie Schaefferze i Radzie Dzielnicy XVIII Nowa Huta, odsłonięto pamiątkową tablicę Bogusława Schaeffera, który jest najbardziej znanym na świecie twórcą z Nowej Huty. Bogusław Schaeffer, wybitny artysta, kompozytor, muzykolog, pisarz muzyczny, dramaturg, grafik i pedagog, pro-

fesor Akademii Muzycznej w Krakowie i Mozarteum w Salzburgu, urodził się 6 czerwca 1929 roku we Lwowie, a zmarł 1 lipca 2019 roku w Salzburgu. Bogusław Schaeffer w latach 1959 - 2016 mieszkał i tworzył w mieszkaniu znajdującym się w bloku nr 4 na os. Kolorowym.

Autorem pamiątkowej tablicy jest artysta rzeźbiarz Karol Badyňa.

(f)



ZANURZ SIĘ W INDYGO – WARSZTATY BARWERSKIE W OŚRODKU KULTURY NORWIDA

Ośrodek Kultury Norwida zaprasza 10 lipca o godzinie 17:00 na wyjątkowe warsztaty barwierskie „Indygo – kreatywne barwienie tkanin na niebiesko”, które odbędą się pod okiem Julii Lachiewicz – pracowniczki ARTzony Ośrodka Kultury Norwida, animatorki kultury, pasjonatki rękodzieła i stylu retro.

Podczas zajęć uczestnicy i uczestniczki poznają jedną z najstarszych technik barwienia tkanin z wykorzystaniem naturalnego barwnika – indygo, który od wieków zachwyca swoim głębokim, niebieskim odcieniem. W programie przewidziano naukę tradycyjnych japońskich technik shibori – sztuki składania i wiązania tkanin w taki sposób, by uzyskać unikalne wzory. Każdy osoba uczestnicząca stworzy autor-

ski wzór na bawełnianej torbie i białej tkaninie.

Warsztaty nie wymagają wcześniejszego doświadczenia – to doskonała okazja, by wyrazić

się twórczo i zanurzyć w świat naturalnych barw. Wszystkie materiały zapewnia organizator.

Koszt udziału wynosi 85 zł za

osobę, a zapisy przyjmowane są drogą mailową pod adresem: j.lachiewicz@okn.edu.pl. Nie przegap tej niebieskiej przygody! (red)



Tydzień FELIETON JANA FRANCZYKA

25 LAT IPN

W poniedziałek, 30 czerwca br. minęło dokładnie 25 lat od powstania Instytutu Pamięci Narodowej. Bo właśnie 30 czerwca 2000 r. ślubowanie składał prof. Leon Kieres, pierwszy prezes IPN. Instytut Pamięci Narodowej od początku był solą w oku zarówno postkomunistów, funkcjonariuszy PRL-owskich tajnych służb jak i związanych z nimi niektórych członków szeroko rozumianej opozycji (czyli konfidentów). Ustawa o IPN została uchwalona po ponad ośmiu latach od czasu przemian ustrojowych i od razu zawetował ją prezydent Aleksander Kwaśniewski. Jednak w Sejmie udało się wtedy prezydenckie weto odrzucić. Kolejnym prezesem IPN był, pochodzący z Nowej Huty, prof. Janusz Kurtyka, który zginął w katastrofie smoleńskiej w 2010 r. W 2011 r. prezesem został dr Łukasz Kamiński, a w roku 2016 na prezesa wybrany został dr Jarosław Szarek. W roku 2021 prezesem IPN został dr Karol Nawrocki, który w tym roku wygrał wybory prezydenckie.

Trudno przecenić dorobek i znaczenie Instytutu Pamięci

Trudno przecenić dorobek i znaczenie Instytutu Pamięci Narodowej. To 94 kilometry akt, które dokumentują dramatyczne losy Polski i Polaków

Narodowej. IPN to 94 kilometry akt, które dokumentują dramatyczne losy Polski i Polaków w XX wieku, doświadczanych zarówno przez niemiecki nazizm jak i sowiecki komunizm. Efektem benedyktyńskiej wręcz pracy całej rzeszy historyków IPN są świadectwa nieludzkich zbrodni na polskich obywatelach, ale z drugiej strony także świadectwa ich bohaterstwa i zwykłej przyzwoitości w tamtych nieludzkich czasach. IPN to także tysiące książek i wystaw dokumentujących działalność komunistycznych organów represji.

Jan L. Franczyk

Ośrodek Kultury Norwida

+ 7 VII, godz. 10:00–13:00 (ARTzona, os. Górali 4) - Taty Fest: Ruch. Natura. Sztuka. W programie: spotkania przyrodnicze, cyjanotypia, bajkoedukacja, capoeira i warsztat malarski. Wstęp: 30 zł/warsztat, obowiązują zapisy: a.pie-ta-jadczyk@okn.edu.pl

+ 7 VII, godz. 17:00 (Łąki Nowohuckie) – Ładowarka. Warsztaty wytchnieniowe dla osób zajmujących się edukacją. Prowadzenie: Barbara Pasterak. Wstęp bezpłatny, zapisy do 7 VII: nhlab@okn.edu.pl.

+ 10 VII, godz. 17:00–19:00 (ARTzona, os. Górali 4, duża sala) – Indygo. Kreatywne barwienie na niebiesko. Warsztaty barwierskie. Prowadzenie: Julia Lachiewicz. Wstęp: 85 zł/osoba, zapisy: j.lachiewicz@okn.edu.pl. (f)

BULWAR[T]

BULWAR[T] Z HERBATĄ

„Herbaciana utopia” to cykl spotkań kulinarno-performatywnych z Nową Hutą w tle. Do wspólnych działań autorzy cyklu zaprosili czworo nowohuckich aktywistów i aktywistek, działających w różnych obszarach (antropologia kulturowa, historia sztuki, fotografia, dziennikarstwo, prawa człowieka) którzy przygotowują autorskie herbatki i napary. Spotkania przy wspólnej celebracji staną się okazją do rozmów o dalekich i bliskich podróżach, nowohuckich odkryciach i inspiracjach, oraz miejscach, których nie można znaleźć na żadnej mapie. To doskonała okazja, aby poznać ciekawych ludzi i zupełnie nowe, zaskakujące smaki. W spotkaniach udział wezmą: Karolina Fidyk, Adam Grzanka, Inga Hajdarowicz, Ola Paduch-Batko. Pierwsze spotkanie noszące tytuł: „Małopolska herbata codzienna” odbędzie się w najbliższy piątek, 4 lipca w Domu Utopii Teatru Łąźnia Nowa.

Herbata prosta, naturalna, a jednak wyjątkowa – tak jak Małopolska. Ta herbata to esencja lokalnych smaków, które znajdziecie w wielu małopolskich domach i ogrodach. Idealna na każdą porę dnia, by poczuć smak regionu w swoim kubku. Podczas spotkania będziemy się dzielić naszymi ulubionymi miejscówkami w Małopolsce. Porozmawiamy o najciekawszych atrakcjach, o tym, skąd podziwiać najlepsze widoki i jakie lokalne smaki koniecznie trzeba poznać. Bohaterką spotkania będzie Karolina Fidyk – pasjonatka Małopolski i nowohucianka z wyboru. Od lat eksploruje zakamarki regionu, zarówno służbowo, jak i prywatnie, a w Małopolskim Instytucie Kultury w Krakowie koordynuje portal Małopolska To Go, tworząc praktyczne propozycje jednodniowych wycieczek. Ostatnie półtora roku poświęciła na dokumentowanie historii Spółdzielni „Kamionka” z Łysej Góry, czego efektem jest film Ceramiczna rewolucja. Rozpoczęcie o godz. 16.15

BULWAR[T] Z KUCHNIĄ ARTYSTYCZNĄ I LITERACKĄ

Podczas czterech lipcowych wieczorów spotkamy się na malowniczym dachu Domu Utopii z ludźmi z różnych dziedzin literatury i sztuki. Kuchnia stanie się dla nas pretekstem do rozmów o tym, co ważne i najważniejsze. Z Andą Rottenberg, wybitną kuratorką sztuki współczesnej, porozmawiamy o Kuchni towarzyskiej i uczuciowej i o tym, czy samo życie może stać się sztuką. Cenioną aktorkę – Maję Ostaszewską, zapytamy o teatr i film widziany „od kuchni”, a także jej zaangażowanie społeczne i głos, który daje tym, których głos nie jest słyszany. Z jednym z najczęściej nagradzanych autorów kryminałów – Wojciechem Chmielarzem, porozmawiamy o jego najnowszej książce Rytuał, żeby przyjrzeć się z bliska kryminalnej kuchni literackiej. Z Bartkiem Kiezu-nem, dziennikarzem kulinarnym, podróżnikiem i sommelierem, sięgniemy po „świat na talerzu”, wyruszając w podróż po Portugalii, Hiszpanii i pachnącej kardamonem Turcji. Wspólnie przekonamy się, jak wspaniale smakuje literatura i sztuka, również ta kulinarna. Wszystkiego smacznego!

Najbliższe spotkanie w piątek, 4 lipca o godz. 17.30. Gościem będzie Maja Ostaszewska.

Maja Ostaszewska – aktorka teatralna i filmowa. Absolwentka krakowskiej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego. Jej wyjątkowy talent dostrzeżono już w przedstawieniu dyplomowym – Płatonowie Antoniego Czechowa w reżyserii Krystiana Lupy. Na dużym ekranie zadebiutowała u Stevena Spielberga w Liście Schindlera. Rozgłos i nagrody na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni przyniosły jej role w filmach Przyszań Jana Hryniaka, Patrzę na Ciebie, Marysiu Łukasza Barczyka i Prymas. Trzy lata z tysiąca Teresy Kotlarczyk. W 2001 roku została laureatką Paszportu Polityki w „uznaniu wybitnych ról filmowych, nowoczesnego i wrażliwego aktorstwa, gry, w którą zawsze się wierzy”. Znana jest również ze swojego zaangażowania w sprawy społeczne i działalności na rzecz ochrony praw zwierząt. Od 2008 roku należy do zespołu Nowego Teatru w Warszawie. Spotkanie z Mają Ostaszewską poprowadzi Justyna Nowicka, dziennikarka Radia Kraków.

BULWAR[T] DO ZJEDZENIA

Warsztaty kulinarne, podczas których wspólnie przygotujemy m.in. aromatyczne omlety libańskie z ziołami i – pochodzące z kuchni żydowskiej – mace braje, które podamy w towarzystwie soczystych truskawek i cierpkich oliwek. Nie zabraknie też dobrze znanych smaków, które przeniosą nas w świat dzieciństwa: knedli z sezonowymi owocami, leniwych klusek i podhalańskich moksoli. Najważniejsze w Bulwar[t]cie do Zjedzenia są jednak spotkania. Dlatego zasiądziemy przy wspólnym stole na dachu Domu Utopii nie tylko po to, żeby dzielić się smacznym jedzeniem, ale również po to, żeby poznać ciekawych ludzi.

Najbliższe spotkanie w sobotę, 5 lipca o godz. 14. Hasłem przewodnim będzie „Klaska polska”. Kluski to comfort food – jedzenie, które otula i poprawia nastrój. To ciepłe wspomnienia przywołujące na myśl kuchnię ukochanej babci. Spotkanie poprowadzi Paulina Nawrocka-Olejniczak – dziennikarka kulinarna, miłośniczka jedzenia i opowieści, twórczyni nagradzanego podcastu „Zabawy jedzeniem” poświęconego kulturze kulinarnej. Zawodowo od lat związana z radiem TOK FM, w którym prowadzi między innymi kulinarną audycję „Otwarta kuchnia”.

NA MANHATANIE

Rejon Zalewu Nowohuckiego coraz bardziej tętni życiem. Odbywa się tu szereg imprez i tu na spacerzy przybywa coraz wielu nie tylko Nowohucian. Na szczęście oferta gastronomiczna jest także bogata i można tutaj zjeść naprawdę coś smacznego. Od lat prowadzi tutaj swój grill



MaNHattan Piotr Ronduda, który nie tylko oferuje pyszności do jedzenia, ale organizuje akcje charytatywne i akcje krwiodawstwa, która ostatnio odbyła się 28 czerwca br.

Aktualnie polecamy przysmaki z grilla na wypasie, czyli razem z dużą porcją grillowanych jarzyn i cebulki. Kiełbaska NH na wypasie kosztuje 28 zł, a pół 19 zł, a kiełbasa NH z bułką, ogórkiem 23 zł, a pół 17 zł. Za karczek na wypasie zapłacimy 35, tak jak za filet z kurczaka na wypasie. Kaszanka na wypasie kosztuje 28 zł. Można też zjeść bułkę robotniczą z 1/ 2 kiełbasy + wypas za 22 zł, bułkę sportową z 1/ 2 fileta z kurczaka + wypas kosztuje 25 zł. Jest tutaj także do spożycia pstrąg za 55 zł lub solo za 45 zł. Można zamówić solo frytki małe za 13 zł i duże za 15 zł, a także ziemniaczki pikantne lub łagodne za 16 zł. Bataty z sosem kosztują 22 zł, a warzywa grillowane duża porcja z bułką 28zł. Nuggetsy kosztują 30 zł, a nuggetsy z frytkami 38 zł. Można także okazynie zamówić golonkę na wypasie za 45 zł.

Tutaj jest szansa zjeść obiad. Zestaw obiadowy dla 2 osób według życzenia kiełbaski, filety z kurczaka, karczek, czy kaszankę w dowolnym zestawie i z full wypasem kupimy od 56 do 70 zł. Do tego są napoje gorące jak herbata czy kawa lub zimne w dużym wyborze włącznie z piwem i winem bezalkoholowy W sprawie cateringu można się kontaktować telefonicznie pod numerem telefonu 503 069 173. MaNHattan Grill (obok Domu Wędkarza) zaprasza codziennie od 10.00 do ostatniego klienta. (sp) Fot. autor

WALUTA

Nasz pieniądź nadal umacnia się w stosunku do walut obcych. W tym tygodniu największy stracił dolar, kilkanaście groszy do złotychki. W kantorze na pl. Bieńczyce paw. 7 tel. 12 641-46-36 odnotowaliśmy następujące kursy walut: USD: 3,57-3,62 zł; euro: 4,22-4,27 zł; GBP: 4,92-4,97 zł; CHF: 4,52-4,57 zł. Aktualne kursy walut www.kantorjb.pl (mp)

XIV MIĘDZYNARODOWE DNI KULTURY ROMSKIEJ

XIV Międzynarodowe Dni Kultury Romskiej, jak co roku zawitają na Łąki Nowohuckie koło Nowohuckiego Centrum Kultury. Kraków 5 i 6 lipca ponownie stanie się europejską stolicą kultury romskiej. Muzyka, barwne stroje, bogata tradycja i niepowtarzalny klimat.

Festiwal organizuje Towarzystwo Krzewienia Kultury i Tradycji Romskiej na czele, we współpracy z licznymi partnerami tj. Krakowskim Holdingiem Komunalnym i Ekospalarnią Kraków, MPO, Nowohuckim Centrum Kultury i Dzielnicą XVIII Nowa Huta, przy wsparciu m.in. Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, Woje-

wództwa Małopolskiego, Gminy Miejskiej Kraków. Współorganizatorem tegorocznej edycji jest Centrum Młodzieży im. dr. Henryka Jordana. Głównym celem wydarzenia jest promocja i popularyzacja autentycznej kultury romskiej, muzyki ludowej i elementów tzw. kultury wysokiej. W programie znalazły się koncerty zespołów z Węgier, Czech, Słowacji, Ukrainy, Wielkiej Brytanii, Hiszpanii i Rumunii, a także wystawa etnograficzna – muzealna, malarstwa i pokaz malowania obrazów piaskiem w wykonaniu ukraińskiej artystki. Wszystkich mieszkańców Krakowa i gości serdecznie zapraszamy na dwa dni pełne rytmu, koloru i dobrej zabawy. (mp)

XIV

Międzynarodowe Dni Kultury Romskiej 2025

5-6 LIPCA

(SOBOTA , NIEDZIELA- ŁĄKI NOWOHUCKIE)

W PROGRAMIE M.I.N.:

15:00 - 17:00 WYSTAWA ETNOGRAFICZNO-MUZEALNA

18:00 - 22:00 KONCERTY

Vojake Shave - Węgry, Roma Caffè - Słowacja, Barcelona Flamenco-Hiszpania Kaminiko - Czechy, Grupa Szatra - W. Brytania, Teatr Romans - Ukraina, Zuralia Orchestra - Rumunia

HONOROWY PATRONAT XIV EDYCJI FESTIWALU: WOJEWODA MAŁOPOLSKI: Krzysztof Jan Kłęczar MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO: Łukasz Smółka PREZYDENT MIASTA KRAKOWA: Aleksander Miszałski

ORGANIZATOR:

WSPÓŁORGANIZATOR:

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

WOJEWODA MAŁOPOLSKI

INSTYTUCJA MAŁOPOLSKA

Kraków

KHK

CENTRUM KULTURY

MPO

PARTNERZY

Dzielnica XVIII Nowa Huta

Miejska Biblioteka Publiczna w Krakowie

GUS

Kraków.pl

PATRONI MEDIALNI

Gorlice.tv HD

NOWOŚCI W BIBLIOTECE

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

+ Aurora Tamigio, Tam, gdzie kwitną cytryny, Wydawnictwo Książnica, 2025. Najgłośniejszy włoski debiut ostatnich lat! Jakie dziedzictwo otrzymujemy w darze od babek, matek i kobiet, które żyły przed nami? Pierwszą z kobiet rodziny Maravigliów była Rosa. Urodziła się na początku XX wieku w małej wiosce w górach, a jej imię okazało się przepowiednią. W świecie mężczyzn, którym wszystko wolno, była niczym kwiat róży: uparta i wytrwała, a kiedy trzeba, potrafiła zaciekle się bronić. Gdy spotkała Sebastiana Quarantę, „jedynego mężczyznę na świecie, który nie miał pojęcia, jak się leje babę”, zdecydowała się uciec z domu. W nowym miejscu razem z mężem otworzyła osterię – lokal, który rozślawił ich na okoliczne wioski.Tam, gdzie kwitną cytryny to wypełniona emocjami saga o życiu Rosy, jej córki oraz wnuczek. Selmy o dłoniach delikatnych jak wychodzące spod nich hafty, walecznej Patrizii, pięknej niczym gwiazda filmowa Lavinii i marzącej o studiach za granicą Marinelli. To także opowieść o mężczyźnie, którzy okazali się najgorętszą miłością, największym wsparciem, najjaśniejszą nadzieją i najboleśniejszym rozczarowaniem. Każda bohaterka powieści musi zmierzyć się ze światem, w którym kobiety grają drugoplanowe role. Mimo że ich życie okazuje się cierpkie niczym sycylijskie cytryny, potrafią docenić jego piękno.

+ Małgorzata Czyńska, Zgiełk serca. Opowieść o Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, Wydawnictwo Literackie, 2025. Maria z domu Kossak, po pierwszym mężu Bzowska, po drugim i trzecim Pawlikowska-Jasnorzewska, dla przyjaciół Lilka-krolowa polskiej liryki miłosnej. Najbardziej wszechstronna artystka dwudziestolecia międzywojennego. Zmysłowy portret pięknej kobiety zmagającej się z cielesną ułomnością, garbem skrywanym w tiulach i futrach. Znanej poetki, ale prawie nieznaney malarki, flamy i dziwożony. Zgiełk serca to historia miłosnego szaleństwa, „szczęścia, które się nie trafia” odczytanego przez współcześnie interpretowane wróżby, głosy rodziny, przyjaciół, mężów, kochanków i wrogów. Wszystko rozgrywa się w świetle gwiazd, w których magicznym blasku Lilka tworzy i się spala.

4

4 lipca 2025 r., nr 27 (1786)

POŻEGNANIE Z „CHATĄ U SZPINAKA”

Jerzy Kujawski związany jest od początku istnienia z Nowohuckim Centrum Kultury. Organizował tutaj imprezy dla dzieci, a posiadając wiele pasji jak fotografika, czy przede wszystkim kolekcjonowanie starych sprzętów i wyposażenia wiejskich domów, stworzył niepowtarzalne miejsce w NCK „Chatę u Szpinaka”. To tutaj gromadził przez lata swoje zbiory, które były udostępniane zwiedzającym. Nie było to klasyczne zwiedzanie muzealne, ale możliwość bezpośredniego dotknięcia, a wręcz często użycia nie znanych narzędzi takich jak żarna, czy kądziel. To tutaj odbywały się zajęcia dla dzieci z przedszkolami i szkołami podstawowymi pod tytułem „Na folklorystycznej ścieżce”. Nie tylko brałem w nich udział, ale opisywałem te nietypowe zajęcia edukacyjne na łamach „Głosu Tygodnika Nowohuckiego”. Dzieci miały nie tylko możliwość zobaczyć z bliska narzędzia i przedmioty których używano w dawnych domach, ale pożytkować się nimi.

Niestety w minioną sobotę w Nowohuckim Centrum Kultury byłem świadkiem pożegnania z Chatą u Szpinaka. Odbывало się tutaj wielkie „Szpinakowisko”, czyli wyprzedaż zbiorów Jurka Kujawskiego. Na szczęście wcześniej „Chatę u Szpinaka” odwiedzili przedstawiciele kilku placówek kulturalnych i nabyli do swoich zbiorów cenne artefakty. Zgodnie z zawartym porozumieniem nabyte przed-

mioty będą eksponowane w takich placówkach jak Muzeum Krakowa, Muzeum Inżynierii i Techniki, czy zbiorach Muzeum Harcerstwa z dopiskiem „ze zbiorów Jerzego Kujawskiego”. Część zbiorów po nabyciu ich przez Nową Hutę Przyszłości organizatora skansenu w Nowej Hucie w Branicach będzie tam eksponowana. Pozostałe zbiory udostępniła i przygotowała do sprzedaży Fundacja 4 Alternatywy. W minioną sobotę do NCK przybyło sporo zainteresowanych ludzi, a było w czym wybierać. Od małych naczyń i kieliszków przez różne kufelki i garnuszki do potężnych kamiennych garów, przeróżnych koszar etc. Były do nabycia różne narzędzia używane w gospodarstwie. Z sentymentem oglądałem zdjęcia pani Rejusiowej z Kacwina na Orawie, którą miałem okazję poznać osobiście przebywając tam razem z Jurkiem przed laty. Cenną wartość miały zdjęcia i albumy, a nawet stare maszyny do pisania Continental. Nawet rozmawiałem ze szczęśliwcem, który kupił taką maszynę za jedyne 150 zł.

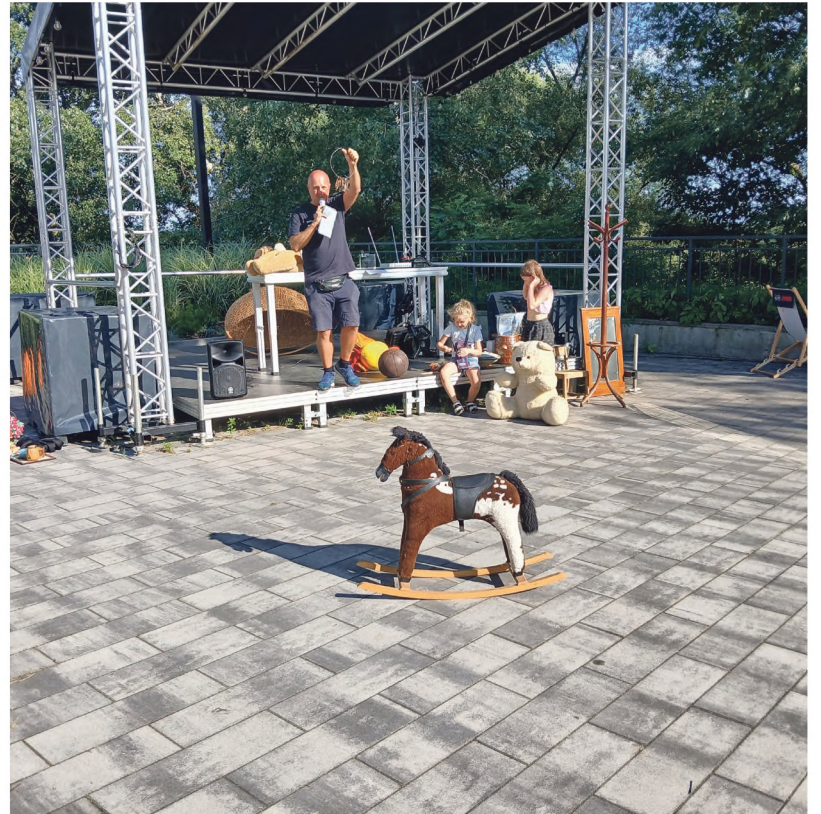
Osobną grupę cennych przedmiotów stanowiły stare meble i kilkadziesiąt zydełków, które Jurek Kujawski używał w swoich zabawach z dziećmi, a nawet dorosłymi. Jego „MAGiczna Trzynastka” to była wspaniała zabawa starannie przygotowana z udziałem już legendarnych postaci tak jak dr Badanko, czy siostra Pi-

guła. Obecny na Szpinakowsku Jurek Kujawski osobiście wspominał dr Badanko czyli Zdzisława Pajora. Eksponowany podczas zabawy baner z dr. Badanko odebrał na pamiątkę Jego syn Wojciech. Natomiast siostra Piguła czyli Barbara Biesiada brała udział w „Szpinakowisku” jako wolontariuszka zbierając pieniążki do puszeki. Sam ją zasililem nabywając piękny kufel, a syn Marcin kupił dzbanuszek na mleko do kawy.

Znaczną część zbiorów związanych z MAGiczną Trzynastką przejęła Katarzyna Walaszczyk od lat współpracując z Jurkiem Kujawskim przy organizacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Jak zapewniła Jurka Kujawskiego nabyte przedmioty ożyją ponownie pod Częstochową, gdzie nabyła starą chatę i zamierza uruchomić MAGiczną Trzynastkę dla dzieci, a nawet poprowadzić kontynuację „Chaty u Szpinaka”.

W godzinach popołudniowych odbyła się aukcja przedmiotów z „Chaty u Szpinaka” oraz ufundowanych voucherów na jedzonko przez Grubą Bułę i Nowohuckie Przestrzenie, którą poprowadził prezes Fundacji 4 Alternatywy Piotr Jasiński. Jak nam powiedział Paweł Derlatka wiceprezes Fundacji wszystkie dochody uzyskane ze „Szpinakowiska” zostaną przeznaczone na ratowanie zdrowia Jurka Kujawskiego.

SŁAWOMIR PIETRZYK
Fot. autor i Marcin Pietrzyk



PROBLEMY KOMUNIKACYJNE W MISTRZEJOWICACH

Oddanie do użytku, w grudniu 2024 roku, północnej obwodnicy Krakowa w ciągu drogi S52 oraz nowego odcinka trasy S7 (całość docelowo ma liczyć 730 km i połączy Trójmiasto z Tatrami) sprawiło, że Warszawa i Kraków uzyskały bezpośrednie połączenie, a podróż między miastami trwa około 2,5 godziny, czyli prawie o połowę krócej niż starą krajową „siódmką” przez Radom i Kielce.

W przeciwieństwie do położonej bardziej na zachód autostrady A1, ekspresowa siódemka jest darmowa i dlatego kierowcy często nią jeżdżą, co zresztą widać po wzmożonym ruchu komunikacyjnym w naszej dzielnicy. Według pierwszych badań natężenia ruchu samochodowego, samą tylko ulicą Piasta Kołodzieja porusza się w ciągu doby od 120 do 130 tysięcy pojazdów mechanicznych. Ulica ta nazywana jest przez mieszkańców czwartą Aleją Wieszczów w Krakowie. W zamyśle GDDKiA, po otwarciu odcinka północnej obwodnicy Krakowa, miało zostać ograniczone natężenie ruchu pojazdów ciężkich na ulicach Krakowa, np. na ulicach Opolskiej i Conrada. Czy tak się stało faktycznie? Pytanie retoryczne, ponieważ ten problem przerzucono w inne miejsce naszego miasta, a konkretnie do naszej dzielnicy. Mieszkańcy osiedli Wysokiego, Kalinowego, a przede wszystkim Piastów, Bohaterów Września oraz Kombatanów przez 24 godziny na dobę, zmagają się hałasem, zanieczyszczeniem powietrza oraz drganiami budynków mieszkalnych, co powodowane jest znaczącym wzrostem ruchu samochodowego – w szczególności ciągników TIR. Wzmożony ruch TIR-ów na ulicach, które nie są przystosowane do obsługi tego typu pojazdów, przy wysokiej temperaturze otoczenia, spowoduje całkowitą degradację nawierzchni tych ulic. Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy jest opóźnienie w oddaniu do użytku bardzo ważnego odcinka trasy S7, czyli węzła drogowego Mistrzejowice. Jego uruchomienie planowane jest na połowę 2026 roku. Do tego czasu, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom osób mieszkających w blokach usytuowanych wzdłuż ulicy Piasta Kołodzieja oraz po szeregu interwencji jakie wpłynęły do naszej Rady Dzielnicy, 20 marca 2025 roku, podjęliśmy uchwałę nr XVII/130/2025 w sprawie „Wprowadzenia ograniczenia tonażowego oraz oznakowania ul. Piasta Kołodzieja w celu ograniczenia

ruchu tranzytowego pojazdów ciężkich”. Pełna treść uchwały znajduje się na stronie BIP Kraków: https://www.bip.krakow.pl/?dok_id=208234. W chwili obecnej czekamy na jej realizację ze strony UMK i służb odpowiedzialnych za organizację ruchu drogowego w naszym mieście. Z kolejną bulwersującą, a zarazem bardzo niebezpieczną sytuacją dla zdrowia i życia mieszkańców naszej dzielnicy, mamy do czynienia na ulicy Mistrzejowickiej. Jest to wąska, pozbawiona chodników ulica, wzdłuż której usytuowane są domy jednorodzinne oraz kilka budynków mieszkalnych. Nie wiemy czemu i nie wiemy dlaczego, bo obowiązuje tam zakaz wjazdu pojazdów ciężarowych, upodobali ją sobie kierowcy TIR-ów i traktują jako skrót lub drogę dojazdową do S7. Nie ma właściwie tygodnia, by nie dochodziło tam do niebezpiecznych sytuacji polegających na niszczeniu przez TIR-y oraz autobusy ogrodzeń budynków lub niszczeniu terenów zielonych oraz infrastruktury drogowej, ponieważ pojazdy te, naruszając przepisy ruchu drogowego, klinują się na tej ulicy nie mogąc jechać dalej. Słusznie zauważył jeden z interweniujących policjantów, że zawodowego kierowcę nawigacja nie zwalnia od myślenia. A najczęstszym tłumaczeniem kierowców pojazdów ciężarowych wjeżdżających bezprawnie na ulicę Mistrzejowicką jest właśnie powoływanie się na niewłaściwą nawigację. To chyba tylko cud, że nie doszło do tej pory na tej ulicy do jakiegoś poważnego wypadku drogowego. Rada Dzielnicy XV Mistrzejowice i mieszkańcy ulicy Mistrzejowickiej nie mogą liczyć tylko na Opatrzność, stąd nasze wielokrotne interwencje w policji, Straży Miejskiej i Inspektoracie Transportu Drogowego. Od pewnego czasu, służby odpowiedzialne za kontrolę ruchu drogowego, objęły specjalnym nadzorem tę ulicę i mamy nadzieję, że uda się w końcu całkowicie wyeliminować te bardzo niebezpieczne przypadki łamania zakazu wjazdu pojazdów ciężarowych na ulicę Mistrzejowicką. Opisane powyżej problemy z ruchem samochodowym w naszej dzielnicy nie są odosobnione, dlatego liczymy na wsparcie wszystkich naszych działań przez prezydenta Krakowa, radnych RMK oraz policję, ITD i Straż Miejską.

Z-ca Przewodniczącego Rady i Zarządu Dzielnicy XV Mistrzejowice
Krzysztof Bąk



Ulica Mistrzejowicka - zniszczone ogrodzenia



Ulica Mistrzejowicka - autobusy też jeżdżą bezprawnie po tej ulicy



Znak drogowy, który nie jest przestrzegany przez kierowców TIR i autobusów na ulicy Mistrzejowickiej



Zniszczone tereny zielone na ul. Mistrzejowickiej



Ulica Piasta Kołodzieja 2025

STRAWA POD KOPCEM WANDY

Za nami wyjątkowe plenerowe wydarzenie, jakim jest, organizowana cyklicznie, Strawa pod Kopcem Wandy. W tegorocznej, czwartej już odsłonie imprezy, która odbyła się 22 czerwca, udział wzięło łącznie kilkaset osób. Tegoroczna edycja inspirowana była wierzeniami, mitami i rytuałami ochronnymi Słowian.

W najdłuższy dzień tego roku mieszkańcy tłumnie przybyli pod Kopiec Wandy, by wspólnie powitać lato. To wyjątkowe plenerowe wydarzenie inspirowane prądną Nocą Kupały, ma w sobie coś magicznego. Przyciąga całkiem małych, przyciąga dorosłych, przyciąga gości z bliska i daleka – wśród tegorocznych nie zabrakło włodarzy Miasta. Oprócz wyjątkowej atmosfery na przybyłych czekała cała masa atrakcji. Były m.in. warsztaty archeologiczne, warsztaty plecenia wianków słowiań-

skich, haftowanie roślinnych wzorów oraz tworzenia amuletów ze słomy, opowieści o słowiańskich rytuałach i symbolice ziół, strefa twórczych działań dla dzieci, pokazy i animacje – Grupy DZIE-JAWA, inscenizacja wróżby konnej według kronikarza Thietmara z Merseburga dla wojowników. Odważni mogli wejść do Chatki Szeptuchy, która uchylała rąbka tajemnicy dotyczącej przyszłości. Wiele wydarzeń i warsztatów było tłumaczonych na język migowy. Nie zabrakło muzyki na żywo, która motywowała przybyłych do wspólnego słowiańskiego pląsu. Rozpalone wieczorem ogniska dopełniły atmosfery magii i wspólnoty. Kto był ten wie, kto nie... do zobaczenia za rok!

Organizatorami Strawy pod Kopcem Wandy są OK Norwida oraz Fundacja Ecotravel. Wydarzenie jest współfinansowane przez Radę Dzielnicy XVIII. **fot Halo tu Huta**



RADA DZIELNICY XVIII NOWA HUTA:

os. Centrum B 6, 31-927 Kraków, tel. 12-644-78-40,
e-mail: rada@dzielnica18.krakow.pl, www.dzielnica18.krakow.pl.

Zarząd: przewodniczący Mariusz Woda; z-ca przewodniczącego Józef Szuba; członkowie zarządu: Bogumiła Drabik, Andrzej Kowalik. Redakcja kolumny: Rada Dzielnicy XVIII.

PODWÓJNY SUKCES KRAKODYLI! SREBRO SENIORÓW I BRĄZ MŁODZIKÓW U14!



To był wyjątkowy weekend dla klubu Krakodyle – pełen emocji, rywalizacji i sukcesów! Zarówno nasi seniorzy, jak i młodzicy pokazali charakter, zaangażowanie i sportowego ducha walki. Efektem są dwa medale i ogromna dawka satysfakcji z dobrze wykonanej pracy.

7 czerwca 2025 – Srebro seniorów w Pucharze Polski Rugby League 5's!

W sobotę nasza seniorka drużyna wzięła udział w Pucharze Polski Rugby League 5's, który odbył się w Brzezince koło Oświęcimia. Turniej zorganizowany przez Klub Rugby Husaria Oświęcim we współpracy z Polska Rugby XIII zgromadził pięć zespołów, które rywalizowały systemem „każdy z każdym”. Krakodyle nie przegrały żadnego meczu, a remis w starciu z aktualnymi mistrzami Polski – Srokami Łódź Rugby League – pokazał, że nasza drużyna to groźny przeciwnik, z którym trzeba się liczyć! W rezultacie zajęliśmy 2. miejsce, a na boisku nie zabrakło emocji, zespołowej gry i sportowego zacięcia. Drużynę poprowadził – tradycyjnie już – grający trener Wojciech Urynowicz, który od lat z pasją buduje siłę nowohuckiego rugby. Jego zaangażowanie, zarówno, jako trenera, jak i prezesa klubu, to prawdziwy motor napędowy rozwoju rugby w regionie.

8 czerwca 2025 – Brąz młodzików U14 w Lubinie!

Dzień później, w niedzielę, świetny występ zanotowała również drużyna młodzików U14, także prowadzona przez trenera Urynowicza. Podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików w Lubinie nasi młodzi zawodnicy zdobyli brązowy medal – pokazując ogromne zaangażowanie, determinację i walkę do ostatniej minuty. Krakodyle wygrały mecze z gospodarzami oraz z drużyną z Częstochowy. W przegranych spotkaniach również walczyli do końca – mimo przewagi fizycznej rywali, nasi zawodnicy nie odpuszczali ani na moment. Warto podkreślić, że wielu zawodników z tej drużyny trenuje krócej niż rok – tym bardziej cieszy fakt, że potrafią już teraz konkurować z mocnymi zespołami z innych województw. Organizatorem turnieju był Klub Rugby Miedziowi Lubin – dziękujemy za świetną organizację i atmosferę!

Trener, edukator, pasjonat – Wojciech Urynowicz

Nie można pominąć jeszcze jednego ważnego wydarzenia, które miało miejsce tuż przed sportowym weekendem. 5 czerwca 2025 r. na Orliku w Łęgu Tarnowskim odbyła się II Edycja LASP – specjalistyczne szkolenie dla animatorów, nauczycieli i trenerów z całego województwa małopolskiego. W ramach wydarzenia trener

Wojciech Urynowicz prowadził zajęcia z zakresu rugby – dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem z uczestnikami. Wspólnie z przedstawicielami Polskiego Związku Koszykówki i Związku Piłki Ręcznej w Polsce, budował fundamenty wszechstronnego i aktywnego szkolenia sportowego w regionie.

Krakodyle idą do przodu!

Sukcesy drużyn, rozwój młodzieży i aktywne działania szkoleniowe pokazują, że klub Krakodyle – dzięki pracy dynamicznie się rozwija i ma przed sobą obiecującą przyszłość. Gratulacje dla wszystkich zawodników i zawodniczek, którzy z dumą reprezentują zielono-pomarańczowe barwy!



RUSZA MODERNIZACJA DAWNEGO KINA ŚWIATOWID

W ubiegły piątek, 27 czerwca, o godz. 10.00 w siedzibie Muzeum Nowej Huty odbyło się uroczyste podpisanie umowy na modernizację i rozbudowę dawnego kina Światowid na potrzeby Muzeum Nowej Huty – oddziału Muzeum Krakowa. W 2028 roku mieszkańcy Nowej Huty zyskają nowoczesne i wielofunkcyjne centrum kultury. To efekt długo wyczekiwanej inwestycji, której realizacja właśnie się rozpoczyna.

– Ta inwestycja to przede wszystkim odpowiedź na głosy mieszkańców, którzy od lat domagali się współczesnego miejsca, w którym historia, tożsamość i codzienne życie Nowej Huty będą mogły być opowiedziane, zrozumiane i docenione – podkreślił prezydent Krakowa Aleksander Miszański podczas uroczystości podpisania umowy z wykonawcą.

Modernizacja zostanie sfinansowana m.in. ze środków programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko (FENIKS). Wsparcie z UE to niemal 76,5 mln zł, a całkowity koszt inwestycji to ok. 100 mln zł. Prace potrwać do końca 2027 roku.

Co się zmieni? Budynek zostanie rozbudowany o 1700 m² powierzchni podziemnej, zyska taras na dachu, nowoczesne instalacje, nowe elewacje, przestrzeń sąsiedzką oraz kawiarnię. Prace budowlane i konserwatorskie będą prowadzone pod nadzorem Miejskiego Konserwatora Zabytków – kino Światowid jest bowiem wpisane do rejestru zabytków.

Realizatorem robót będzie Mostostal Warszawa S.A., który odpowiada m.in. za: wykonanie instalacji elektrycznych, sanitarnych, wentylacyjnych i klimatyzacyjnych, stolarkę okienną i drzwiową, podłogi, elewację, zagospodarowanie terenu – wjazdy, miejsca parkingowe, przyłącza, a także przygotowanie całej dokumentacji odbiorowej.

Po zakończeniu modernizacji w grudniu 2027 roku, kolejne miesiące zostaną poświęcone na odbiory i uzyskanie pozwolenia na użytkowanie. Następnie ruszy etap budowy wystawy stałej.

– Symbolicznym centrum każdego miasta były kiedyś katedry. Katedrami współczesnych miast są muzea – mówił Michał Niezabitowski, dyrektor Muzeum Krakowa, podkreślając kulturotwórczą rolę nowej siedziby. – Nowa Huta to opowieść o Krakowie, o Polsce, o Zjednoczonej Europie – dodał.

Z entuzjazmem o projekcie mówił także zastępca prezydenta Krakowa Łukasz Sęk, który – jako mieszkaniec Nowej Huty – podkreślił lokalny wymiar tej inwestycji – To miejsce już było niezwykle, a po remoncie jego niezwyłość będzie po wielokroć większa. Jako nowohucianin nie mogę się już doczekać spotkań w tym miejscu po remoncie!

Modernizacja dawnego kina Światowid to nie tylko inwestycja w infrastrukturę, ale przede wszystkim w lokalną tożsamość, wspólnotę i przyszłość Nowej Huty. (f)

Fot. Jan Graczyński/kraków.pl



PO INDIAŃSKU NA SPISZU

Stowarzyszenie Pomocy Bezrobotnym i Osobom Pokrzywdzonym przez Los, z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka 7 czerwca br. zorganizowało wspaniałą wycieczkę w góry, na Spisz, dla ok. 45 dzieci z Krakowa i okolic. Wyjazd miał na celu zabawę, wypoczynek oraz zapoznanie dzieci ze zwyczajami Indian. Wszystko udało się wspaniale dzięki róż-

go rodzaju konkursom i zabawom w indiańskich namiotach TIPI. Było też ognisko z kiełbaskami. A wszystko na terenie „Wioski Indiańskiej” w Kacwinie – jednej z najstarszych wiosek, z 1320 roku, na wysokości ponad pół kilometra, przy granicy ze Słowacją, na Spiszu. Wśród lasów i gór. Poza grami i zabawami dzieci brały udział w spacerach po górach

i dolinach z pięknymi widokami gór i krajobrazami. Przy okazji zapoznały się z wypasem owiec na halach. Była to swoista lekcja edukacyjna i krajoznawcza w terenie, co na pewno świetnie się przyda w dalszej nauce i zostanie zapamiętane na długo. Oczywiście organizatorzy nie zapomnieli o posiłkach dla wymęczonych spacerami dzieci. A pod wieczór wszystkie

dzieci z radością, śpiewem i indiańskimi maskotkami wróciły do Krakowa, co nie wszystkim się podobało, ponieważ chciałyby w górach pozostać dłużej. Przy okazji należą się podziękowania Gminie Miejskiej Kraków oraz wspierającym nas firmom: MPWiK, MPEC i wielu innym, bez których nie byłby możliwy wyjazd dzieci. Słowa podziękowania kie-

rujemy także do opiekunów: Zbigniewa Kiecia, Moniki Szot i Jolanty Przybek za wzorową opiekę nad dziećmi w czasie podróży, zabaw i zawodów. Wszystkim serdecznie dziękuję w imieniu dzieci.

W imieniu organizatora:

Adam Grelecki, prezes Stowarzyszenia Pomocy Bezrobotnym i Osobom Pokrzywdzonym przez Los



ŚRODKOWI OBROŃCY SĄ W CENIE

Z NOTESU KIBICA

5.07 (sobota) – godz. 14, mecz piłki nożnej: Hutnik – Chełmianka Chełm
6.07 (niedziela) – godz. 16, Krajowa Liga Żużlowa: Speedway Kraków – Start Gniezno (stadion Wandy)
9.07 (środa) – godz. 11.30, mecz piłki nożnej: Hutnik – Sandecja Nowy Sącz

Z PIŁKARSKICH BOISK

Baraże o Centralną Ligę Juniorów Młodszych – grupa wschodnia. Stomil Olsztyn – Puszcza Niepołomice 1-1 (0-0): Kocjan; Puszcza – Stomil 1-2 (0-2): Kocjan. W pierwszym meczu, który rozegrany został w Niepołomicach, „Żubry” – wywalczyły mistrzostwo województwa małopolskiego – przegrywały 0-2 już w 18 min. Awans uzyskał zespół z Warmii. (dan)

PUSZCZA ZAROBIŁA NAJMNIJ

Ekstraklasa wypłaciła klubom występującym w niej w minionym sezonie 298 milionów złotych. Jest to rekordowa kwota w jej historii. Najwięcej otrzymał mistrz kraju, Lech Poznań – 36,105 mln. Następny w tabeli Raków Częstochowa dostał 30,178 mln, a na konto kolejnej Jagiellonii Białystok wpłynęło 26,012 mln. Najmniej zarobiła ostatnia w tabeli Puszcza Niepołomice, bo tylko 10,352 mln i jest jedynym zespołem, który otrzymał kwotę poniżej 11 mln. Gdyby wygrała dwa ostatnie spotkania sezonu – z pozostałymi spadkowiczami, czyli ze Stalą Mielec i Śląskiem Wrocław – nie uniknęłaby degradacji, ale zarobiłaby prawie 650 tys. więcej.

(dan)

Piłkarze Hutnika jak zwykle w okresie przygotowawczym nie opuszczają Suchych Stawów. Czasem tylko hutnicy wyjadą gdzieś na sparing, a tego lata przytrafi się im to raz, w następny weekend udadzą się na spotkanie z Podbeskidziem Bielsko-Biała.

Przez cały czas ćwiczą na klubowych obiektach. I tak będzie do 25 lipca, kiedy rozpoczną się drugoligowe zmagania. W każdym tygodniu mają siedem treningów. Przez trzy dni spotykają się na jednym, a we wtorek i czwartki mają po dwa zajęcia. Cały taki cykl kończą meczem, choć po pierwszym z nich nie udało im się zmierzyć z Polonią Bytom, która odwo-

łała przyjazd. Rozegrali więc grę wewnętrzną – wzięli w niej udział testowani zawodnicy – w której „biali” pokonali „niebieskich” 2-1. Na zakończenie obecnego cyklu spotkają się 5 lipca z Chełmianką Chełm (III liga). Zespół z lubelskiego przygotowuje się do walki o awans i ściągnął sporo grupę graczy, którzy mają za sobą występy w wyższych ligach, w tym m.in. bramkarza Adama Wilka (Cracovia, Hutnik, Stal Stalowa Wola). Nie przedłużył kontraktu z nowohuckim klubem lewy obrońca Filip Jania, który ma przenieść się gdzie wyżej. Chodzą słuchy, że jakoby ma to być Lechia Gdańsk. Skończyła się również już umowa

z pomocnikiem Jewhenijem Bełyczem i opuścił on zespół z Suchych Stawów. Na tych zawodnikach podobno mają skończyć się odejścia.

Z innymi piłkarzami klub miał dojść do porozumienia. I tak Patryk Kiełsi przedłużył umowę na najbliższy sezon. Nowy kontrakt podpisał również kapitan zespołu, Maciej Urbańczyk. Kolejnym graczem z którym także przedłużono umowę jest Daniel Hoyo-Kowalski.

Przychodzą natomiast nowi piłkarze. Po Krystianie Braciku pozyskano następnego środkowego obrońcę. Jest nim 25-letni Dawid Burka (Pogoń Siedlce). Jeszcze

w tym tygodniu ma pojawić się trzech kolejnych zawodników. Takie są zapowiedzi. Mają to być skrzydłowy, środkowy pomocnik i trzeci już stoper. Środkowi obrońcy są potrzebni, gdyż w minionych tygodniach nowohucki klub opuścili dwa piłkarze występujący na tej pozycji – Kamil Głogowski i Igors Tarasovs – a do tego drużyna ma grać trójką z tyłu. W kadrze w nowym sezonie musi więc być ich więcej, przynajmniej pięciu, a trudno np. orzec kiedy na boisko wróci Łukasz Kędziora.

Z ŁKS Łódź powrócił pomocnik Anthony Ikwuka, ale na razie nie wiadomo, co z nim będzie.

(dan)

CORAZ WIĘCEJ NOWYCH

Trzy sprawdziany mają za sobą przygotowujący się do sezonu I ligi piłkarze Puszczy Niepołomice. Dwa z nich rozegrali w minionym tygodniu.

Najpierw zmierzyli się w Busku-Zdroju z Odrą Opole, wygrywając 1-0 (1-0), po trafieniu Piotra Mrozińskiego. W tym meczu wzięło udział siedmiu testowanych. W następnym starciu w Woli Chorzelskiej zremisowali z Wisłą Kraków 1-1 (0-1), a bramkę dla nich zdobył Mateusz Stępień. Trener Tomasz Tułacz przyglądał się trzem kandydatom do gry w swojej drużynie. Wśród nich byli pomocnik Norbert Barczak, który ostatnią rundę spędził w Polonii

Bytom, a wcześniej był w Górniku Zabrze (pięć występów w ekstraklasie) oraz lewy obrońca Jakub Marcinkowski. Latem ubiegłego roku przeniósł się z Hutnika do Bruks-Betu Nieciecza, ale nie pograł w nim wiele, m.in. z powodu kontuzji i wiosną wyładował w jego rezerwach. W tych spotkaniach nie wystąpili bramkarz Kewin Komar i stoper Roman Jakuba, którym interesuje się Zagłębie Lubin. Zagrał w nich jeszcze pomocnik Mateusz Radecki, ale on już opuścił Niepołomice, a mówi się, że to samo zrobi skrzydłowy Antoni Klimek.

Do klubu z Niepołomic – odeszło z niego aż dwunastu graczy, a jak

widać mogą kolejni – zaczynają trafiać nowi zawodnicy. Z Wisły Puławy pozyskał dwóch pomocników, 20-letniego Romana Gałązkę (umowa do 30 czerwca 2028) i jego rówieśnika Bartłomieja Juszczyka (kontrakt na 2 lata). Kolejnym nabytkiem jest 21-letni skrzydłowy Olaf Korczakowski, wychowanek Pogoni Szczecin, który w poprzednim sezonie pojawił się w jej 21 spotkaniach. Jest też nowy bramkarz, 19-letni Wiktor Kowal (Czarni Połaniec), który był kiedyś na testach w Niepołomicach, a teraz podpisał dwuletnią umowę. Najbardziej doświadczonym z nowych jest 27-letni obrońca Adrian

Piekarski z Polonii Bytom (umowa 2+1). Po tych nazwiskach wydać, że „Żubry”, które straciły już wielu czołowych graczy, raczej nie będą zaliczać się do czołówki I ligi.

Na nich jednak nie koniec, gdyż straty były przecież większe. Słychać o tym, że może przyjść 27-letni napastnik z Siarki Tarnobrzeg, Japończyk Kosei Iwao, który w poprzednim sezonie zdobył dla niej 21 bramek. Pada również nazwisko bramkarza z Wisłoki Dębica, Filipa Dziurgota (25 lat).

W tym tygodniu czekają Puszczę jeszcze dwa sprawdziany. Z ŁKS Łódź i Wieczystą Kraków.

(dan)

POWALCZYLI Z LIDEREM

SPEEDWAY KRAKÓW – POŁONIA PIŁA 41-47

SPEEDWAY: Lawson 10+1 (1, 3, 2, 1*, 1, 2), Szymura 0 (-, -, -, -), Mustonen 10 (2, 3, 2, 3, 0), Rempała 8+1 (1, 2*, W, 2, 3), Ivacić 6 (0, 1, 2, 3, 0), Grzeszczyk 6 (3, 2, 1, 0, W), Duda 0 (0, 0, -), Matjuszonok 1+1 (1*, D).

Sędziował: Andrzej Kraskiewicz (Warszawa). Widzów: 3000.

Stan rywalizacji po dwóch meczach: 67-111, bonus dla Polonii. Bieg po biegu: 3-3, 3-3, 1-5, 3-3, 5-1, 1-5, 4-2, 2-4, 2-4, 2-3, 3-3, 3-2, 4-2, 3-3, 2-4.

Po porażce 26-64 krakowian w Pile – gorzej było tylko z Wybrzeżem Gdańsk – można było mieć obawy jak poradzą sobie na torze Wandy. Na ostateczne rozstrzygnięcie przyszło jednak długo czekać, bo to spotkanie trwało i trwało, ale gospodarzom wiodło się w nim dobrze. Mało tego, jeszcze przed ostatnim biegiem mieli szansę na remis.

Już inauguracyjny bieg przyczynił się do pewnego opóźnienia. Po pierwszym starcie leżał Adrian Cyfer, który został wykluczony, a w powtórcie upadł Wiktor Jasiński, ale mógł znowu ustawić się pod taśmą. I tak się to wlokło, aż do prawie 30 minutowej przerwy po X biegu, gdyż tyle m.in. trwały prace na torze.

Coś tam zrobiono, ale taki Cyfer dalej miał powody do narzekania, bo szybko spadł na nierównej nawierzchni o dwa miejsca, na ostatnie.

Kibice drużyny z Krakowa nie mieli jednak raczej powodów do niezadowolenia, bo ich żużlowcy tym razem punktowali, przywożąc tego dnia np. aż 6 „trójek”. Co prawda ani razu nie prowadzili, ale potrafili wygrać jedną z rywalizacji 5-1 za sprawą zwycięstwa Jesse Mustonena – wcześniejsze mecze czerwcowe były dla Fina bardzo nieudane – i drugiego na mecie Dawida Rempały.

Po kolejnych kilku startach mieli jednak siedem punktów straty i zanosilo się, że na koniec rywalizacji może być większa. Ale potrafili ją zmniejszyć do czterech oczek i przed ostatnim występie było 39-43. Na torze pojawili się wówczas ze strony SK Richard Lawson i Mustonen, u przyjezdnych najlepszy Jonas Seifert-Salk i to on cieszył się z wygranej, a do dorobku pila punkt dołożył Norbert Kościuch.

Nowym liderem została Polonia – 14 pkt, a zespół z Nowej Huty jest szósty – 4 pkt. W niedzielę, 6 lipca, SK będzie podejmował wielolidera Start Gniezno, a tydzień później pojedzie w Dyneburgu z Lokomotivem. (dan)

MAJĄ SPORE AMBICJE

Siatkarze Hutnika w ostatnim sezonie występowali w I Lidze Małopolskiej, choć w rozgrywkach 2023/24 byli najlepsi w grupie II ligi krajowej. Ale musieli wycofać się z niej z powodów finansowych. Chcieliby jednak wrócić na ten poziom i zapowiadają, że będą walczyć o pierwszą lokatę w lidze wojewódzkiej, ruszy dopiero jesienią, a wiosną przyszłego roku o awans do rozgrywek krajowych. W Hutniku – ten klub nie ma związku z piłkarskim – budują więc drużynę na nowy sezon. Ten etap trzeba jednak podzielić na dwie części – zdobycie środków oraz pozyskanie zawodników.

Trudniej jest o pieniądze, a utrzymanie klubu, który szkoli też młodzież dużo kosztuje. Najwięcej idzie na wynajem obiektów. – W minionym sezonie wydaliśmy ponad sto tysięcy złotych, a były miesiące, że płaciliśmy czterdzieści tysięcy – mówi prezes Mirosław Janawa. Rzecz w tym, że w Krakowie hale są drogie, choć jest ich sporo, a mimo to nie działa prawo podaży i popytu. Gdzie indziej jednak samorządy – te hale wszędzie są przede wszystkim jego własnością – nie zdzierają.

– Mam aspirację, liczymy, że powalczymy o powrót. I chcielibyśmy, aby nasza pierwsza drużyna występowała w hali, w której mogłoby ją oglądać więcej osób. Są już pewne uzgodnienia, ale rozmowy zapowiadają się na długie i

trudno przewidzieć jak się zakończy. Cały czas szukamy też strategicznego sponsora – dopowiada Janawa.

Z dotychczasowych graczy, takich którzy mieli duży wpływ na grę, odeszło dwóch – Michał Ostojski i Przemysław Peryt. Przenieśli się do AZS AGH Kraków. Nie wiadomo jeszcze co będzie z libero, Carlosem Sanchezem, którym zainteresowany ma być ten sam klub. Drugim zawodnikiem na tej samej pozycji ma być Kirył Tereszenko, który jednocześnie jest trenerem kadetów.

Poczyniono już kilka transferów. Przede wszystkim powrócili z MKS Andrychów (II liga) atakujący Marcin Zabawa i przyjmujący Michał Krzyżak, którzy kiedyś mieli duży wpływ na grę hutników. Na pozycję przyjmującego przyszli także Kacper Gruszczyński (będzie studiował w Krakowie) z Volleya Strzelce Opolskie, Kamil Januszewski (Orzeł Międzyrzec, ostatnio TBB Flensburg z niemieckiej ligi regionalnej) i Konrad Mika (Kęczanin), a z młodszych zawodników do kadry ma trafić wyróżniający się rozgrywający, Karol Kubala.

– Czas jeszcze jest i możliwe, że ktoś do nas dołączy z siatkarzy, którzy przenoszą się do Krakowa na studia. Choćby teraz już rozmawiamy ze środkowym z drugiej ligi – mówi trener Krzysztof Ferek. (dan)

JAK TRENOWAĆ ODPORNOŚĆ PO CZTERDZIESTCE?

Rozmawiamy z prof. dr n. med. Leszkiem Szenbornem, kierownikiem Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych Uniwersytetu Medycznego i Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu oraz członkiem Zarządu Polskiego Towarzystwa Wakcynologii

Red: Często powtarzamy, że wiek to tylko liczba, i że mamy tyle lat, na ile się czujemy. Jednak, czy tego chcemy, czy nie, wraz z upływem lat nasza kondycja ulega osłabieniu.

Dr Leszek Szenborn: To prawda, że z wiekiem stajemy się fizycznie słabsi, ale jednocześnie zyskujemy ogromne doświadczenie, które często działa na naszą korzyść. I nie chodzi tutaj wyłącznie o doświadczenia, które jesteśmy w stanie świadomie przywołać z pamięci – nasz organizm zapamiętuje niemal każde wydarzenie, każdą infekcję, każdy stan zapalny – wszystko, co go w życiu spotkało.

Jak w takim razie zmienia się nasza odporność na przestrzeni życia?

U dzieci, wraz ze wzrostem i dojrzewaniem, obserwujemy wyraźny wzrost odporności. Rodzimy się z działającym układem odpornościowym, ale jest on jeszcze niedojrzały i nie funkcjonuje tak sprawnie, jak u starszych dzieci. Sprawność ta dojrzewa stosunkowo szybko, bo w ciągu pierwszych dwóch, trzech lat życia. To właśnie w tym wczesnym okresie dzieci są najbardziej podatne na ciężkie, uogólnione zakażenia – zdecydowana większość najcięższych infekcji występuje w pierwszych pięciu latach życia. Proces starzenia się układu odpornościowego jest znacznie bardziej złożony i rozciągnięty w czasie. W przeciwieństwie do dzieciństwa, kiedy rozwój odporności przebiega według dość uniwersalnego schematu, proces starzenia jest wysoce indywidualny. U niektórych osób pewne układy organizmu starzeją się szybciej, inne zaś pozostają sprawne przez długi czas. Możemy mieć serce, które działa bez zarzutu przez dziesięciolecia, ale na przykład układ nerwowy może wcześniej wykazywać oznaki osłabienia. Co istotne, starzenie się układu immunologicznego w dużym stopniu zależy od naszych doświadczeń życiowych. Nasza odporność jest stymulowana przez każdy kontakt z czynnikami zakaźnymi – wirusami, bakteriami, a także grzybami. Każde takie spotkanie, czy to zakończone chorobą, czy bezobjawowym zakażeniem, pozostawia trwałą ślad w naszym systemie odpornościowym.

Czyli można powiedzieć, że nasz organizm trenuje swoją odporność poprzez codzienny kontakt z patogenami?

Dokładnie tak. Kontakt z patogenami może następować w sposób naturalny – poprzez infekcje lub bezobjawowe zakażenia – albo w sposób kontrolowany, czyli poprzez szczepienia. Dzięki szczepieniom możemy w bezpieczny sposób „zapoznać” układ odpornościowy z zagrożeniem, ucząc go, jak się bronić, bez konieczności przechodzenia przez pełnoobjawową chorobę. Kontakty z drobnoustrojami po przebyciu szczepienia również mają pozytywny wpływ na podtrzymywanie kompleksowej odporności.

I co ważne – szczepienia są wygodną metodą stymulacji odporności. Aby utrzymać dobrą formę fizyczną, musimy regularnie ćwiczyć, najlepiej codziennie. Natomiast w przypadku odporności wystarczy

jedno szczepienie na rok lub nawet rzadziej, aby przypomnieć naszemu układowi immunologicznemu, jak skutecznie walczyć z konkretnym zagrożeniem.

Mówi się także, że jeśli po czterdziestce budzimy się rano i nic nas nie boli, to znaczy, że... już nie żyjemy. Czy rzeczywiście czterdziesty rok życia jest takim symbolicznym momentem, od którego powinniśmy bardziej świadomie obserwować swoje starzenie się?

Tak, to trafna obserwacja. Po czterdziestym roku życia starzenie się organizmu staje się zauważalne. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy wpadać w panikę. Starzenie się jest naturalnym procesem biologicznym. Ważne, aby mieć tego świadomość i podejmować rozsądne decyzje zdrowotne. Warto wiedzieć, że po sześćdziesiątym roku życia połowa osób cierpi na co najmniej cztery choroby przewlekłe. To znaczące obciążenie organizmu, które sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na niektóre zakażenia i ich powikłania.

Czy ta wielochorobowość, o której Pan mówi, znacząco wpływa na naszą odporność?

Tak, wpływa w sposób bardzo poważny. Czasem słyszę od pacjentów i niektórych lekarzy, że ktoś jest „zbyt chory, aby się zaszczepić”. Tymczasem paradoks polega na tym, że właśnie osoby ciężko chore najbardziej potrzebują ochrony przed infekcjami. Po sześćdziesiątym piątym roku życia każda infekcja może prowadzić do trwałego pogorszenia stanu zdrowia. Nawet jeśli wydaje się, że choroba minęła, to organizm często już nigdy nie wraca do wcześniejszego poziomu sprawności. Często to zakażenia konwertują pacjentów do grup ryzyka.

Mówi się, że nie tyle same choroby zakaźne są groźne, ile ich powikłania. Czy to ryzyko rzeczywiście rośnie wraz z wiekiem?

Tak, zdecydowanie. U osób starszych ryzyko powikłań jest wysokie. Weźmy grypę – czasami przebiega „niby” łagodnie, dwa dni gorączki, złe samopoczucie, ale już sama gorączka powoduje, że starsza osoba, która się nie nawadnia, nie rusza, może mieć zagręszoną krew. To zwiększa ryzyko zawału serca lub udaru mózgu. Sam przechodziłem ciężką grypę jako młody człowiek – byłem tak osłabiony, że „czołgałem” się do kranu po wodę. Dla osoby starszej odwodnienie to stan zagrożenia życia!

Czy infekcje rzeczywiście zwiększają ryzyko wystąpienia zawałów, udarów czy zespołów ośpiennych?

Zdecydowanie tak. Od wielu lat wiadomo, że fale infekcji, zwłaszcza dróg oddechowych, pokrywają się czasowo z większą liczbą zawałów serca, udarów mózgu oraz nasilenia objawów ośpiennia. Początkowo nie wiedzieliśmy, które dokładnie wirusy są za to odpowiedzialne. Teraz już wiemy, że głównymi winowajcami są m.in. wirus grypy, wirus RSV czy ludzki metapneumowirus. Zakażenie układu oddechowego powoduje duszność, spadek saturacji, przyspieszoną akcję serca, a u

starszych osób bardzo szybko może to doprowadzić do przekroczenia granic wydolności organizmu. Niedawno dowiedziano, że szczepienia przeciwko półpaścowi hamują postęp demencji u osób starszych. Wirus ospy wietrznej i półpaśca (VZV) po zachorowaniu w dzieciństwie pozostaje w naszym organizmie na zawsze i co jakiś czas się uaktywnia (reaktywuje). Takie incydenty są najczęściej dla nas niezauważalne, ale nie znaczy to, że nie mają wpływu na nasze zdrowie. Widoczne incydenty reaktywacji to objawowy półpasiec z jego następstwami (zespół bólowy, oszpeccenie, pogorszenie wzroku i słuchu). Szczepienie, poprawiając odporność przeciw VZV, zmniejsza ryzyko objawowych i bezobjawowych reaktywacji i tym samym chroni nas przed uszkodzeniem układu nerwowego, którego jedną z postaci jest demencja.

Jakie korzyści przynoszą szczepienia osobom w dojrzałym wieku?

Przed wszystkim należy podkreślić, że jeszcze do niedawna dorosli w Polsce mieli bardzo ograniczone możliwości szczepień. W zasadzie jedyną powszechnie dostępną i zalecaną szczepionką było szczepienie przeciwko tężcowi i błonicy (Td) oraz grypie. Niestety, u większości nie wykształcił się nawyk wykorzystywania tych możliwości, ale jest silnie zakorzenione przekonanie swojego stanu odporności. Jest to wynikiem niskiej świadomości społecznej i braku odpowiedniej edukacji zdrowotnej. Jednakże sytuacja w Polsce zmieniła się istotnie w ciągu ostatnich kilku lat. Pojawiło się więcej szczepionek przeznaczonych specjalnie dla osób dorosłych oraz możliwości ich bezpłatnego stosowania lub ze zmniejszoną odpłatnością. Jeśli miałbym wskazać najważniejsze z nich, to na pierwszym miejscu wymieniałbym szczepienia przeciwko zakażeniom wywołanym przez pneumokoki, przeciwko półpaścowi, a także przeciwko RSV – szczepienie przeciwko temu wirusowi jest obecnie w pełni refundowane dla osób powyżej 65. roku życia oraz dla osób powyżej 60. roku życia, które dodatkowo obciążone są przewlekłymi chorobami. Z kolei półpasiec, wywołany przez reaktywację wirusa ospy wietrznej, może być w starszym wieku bardzo bolesny i prowadzić do długotrwałych powikłań, takich jak bolesna neuralgia popółpaścowa, uszkodzenie wzroku, słuchu, czy porażenie nerwów. Dlatego bardzo ważne jest, aby ta wiedza zaczęła docierać do pracowników ochrony zdrowia i całego społeczeństwa. Musimy sobie uświadomić, że dzisiaj osoby dorosłe mogą zrobić dla swojego zdrowia znacznie więcej niż było to możliwe jeszcze kilka lat temu. Mamy szansę realnie się chronić i podnieść jakość naszego życia w starszym wieku.

Każdy rozsądny człowiek, który troszczy się o swoje zdrowie, powinien podjąć świadome działania w tym kierunku. Tak jak dbamy o zdrowe odżywianie, regularną aktywność fizyczną, tak samo powinniśmy troszczyć się o naszą odporność. A szczepienia są formą „treningu” układu odpornościowego – treningu, który jest bezpieczny, kontrolowany i mało uciążliwy dla pacjenta.

Jak postęp technologiczny wpłynął na nowoczesne szczepionki?

Dla zobrazowania skali postępu technologicznego można wspo-

mnąć, że jeszcze podczas ostatniej pandemii grypy w latach 2009–2010 badania metodą PCR, czyli techniką umożliwiającą dokładne wykrywanie materiału genetycznego wirusa, nie były powszechnie dostępne. Natomiast w czasie pandemii COVID-19, zaledwie dekadę później, mogliśmy już na bieżąco, z dużą dokładnością, obserwować dynamikę zakażeń, rozprzestrzenianie się wirusa i oceniać skuteczność szczepień. Co więcej, dzięki nowoczesnym technologiom zrozumieliśmy, że osoba zaszczepiona przeciwko COVID-19 nadal może nosić wirusa w nosogardle i potencjalnie zakażać innych, mimo że sama w znacznym stopniu chroniona jest przed ciężkim przebiegiem choroby. Te odkrycia jednak, niestety, rozbudziły czasem nadmierne oczekiwania, że szczepienia całkowicie wyeliminują zakażenia, co było nierealistyczne. Jednym z największych osiągnięć ostatnich lat było również to, że dzięki nowym technologiom biotechnologicznym udało się w bardzo krótkim czasie wyprodukować miliardy dawek szczepionek na potrzeby całej światowej populacji. Trzeba też podkreślić, że niektóre szczepienia, takie jak przeciwko RSV, były opracowywane przez dziesiątki lat. Wyzwaniem było stworzenie preparatu skutecznego właśnie w grupach najbardziej potrzebujących ochrony, czyli u osób starszych.

Słyszymy ostatnio o adiuwantach. Czym one są?

Adiuwanty jako takie nie są wyznacznymi współczesności – były i są obecne w szczepieniach praktycznie od samego początku ich istnienia. W ostatnich latach pojawiły się nowe adiuwanty chronione patentami, i które są ważną częścią postępu technologicznego. To są substancje, które dodaje się do szczepionki, aby wzmocnić odpowiedź układu odpornościowego przez wytwarzanie większej ilości przeciwciał i ich dłuższe utrzymywanie. Dzięki adiuwantom szczepionka może być skuteczniejsza w zapobieganiu chorobie i trwałości tej ochrony. Można też dzięki nim stosować mniejsze dawki trudnych do wytworzenia antygenów. Warto jednak podkreślić, że choć adiuwanty stosowaliśmy od dawna, to przez wiele dziesięcioleci nie do końca rozumieliśmy mechanizmy ich działania. Dzisiaj już wiemy, jak konkretny adiuwant działa, jakie komórki pobudza, w jaki sposób kieruje odpowiedź immunologiczną, i możemy projektować szczepionki w sposób jeszcze bardziej świadomy i bezpieczny.

Wszyscy rodzice wiedzą, że istnieje kalendarz szczepień dla niemowląt. Czy jest również kalendarz szczepień dla osób dorosłych?

Oczywiście. Od kilku lat intensywnie propagujemy ideę kalendarza szczepień dla dorosłych. Powód tego działania jest bardzo prosty – chcemy ułatwić zarówno lekarzom, jak i pacjentom orientację w dostępnych możliwościach profilaktyki zdrowotnej. Trzeba przyznać, że wiedza na temat szczepień wśród lekarzy nie zawsze jest wystarczająca, zwłaszcza w odniesieniu do szczepień dla dorosłych. Wielu lekarzy ukończyło studia w czasach, gdy takich szczepionek i takich zaleceń po prostu nie było, a więc nie byli szkoleni w tym zakresie. W efekcie przez długi czas jedynym sezonowym szczepieniem dla dorosłych, o którym szerzej mówiono,

było szczepienie przeciwko grypie. Obecnie jednak mamy znacznie więcej możliwości. Pojawiły się szczepienia przeciwko krztuścowi, które zaleca się i oferuje bezpłatnie, na przykład, kobietom w ciąży, które powinny się szczepić, aby chronić nie tylko siebie, ale również noworodka, który po narodzinach jest szczególnie narażony na ciężki przebieg infekcji. Z tego względu Polskie Towarzystwo Wakcynologii, a także inne towarzystwa naukowe, przygotowały specjalne kalendarze szczepień dla dorosłych. Co istotne, opracowano także kalendarze szczepień dostosowane do potrzeb osób dorosłych z konkretnymi problemami zdrowotnymi – na przykład z chorobami układu krążenia, nerek, czy też z cukrzycą.

Gdzie można znaleźć rzetelne informacje na temat szczepień?

Polecam stronę Państwowego Zakładu Higieny www.szczepienia.info oraz stronę Polskiego Towarzystwa Wakcynologii. Znajdą tam Państwo aktualne kalendarze szczepień dla dorosłych i wytyczne dla osób z konkretnymi chorobami przewlekłymi: <https://ptwakc.org.pl/szczepienia-doroslych>

Czy warto czekać ze szczepieniami do jesieni?

Jeżeli chodzi o grypę czy COVID – oczywiście, najlepiej szczepić się przed sezonem, gdyż skuteczność szczepień jest ograniczona do kilku miesięcy. Ale na przykład szczepienie przeciwko pneumokokom, półpaścowi i RSV chroni na długi czas szczepienia nie jest tak ważny. Trzeba zdążyć przed zachorowaniem!

Przed latem warto zaszczepić się przeciwko odkleszczowemu zapaleniu mózgu – trzeba być przygotowanym przed sezonem aktywności kleszczy. Również osoby, które były wcześniej szczepione, powinny pamiętać o dawkach przypominających co kilka lat.

Czy w Polsce mamy już modę na starzenie się w zdrowiu?

Moda chyba rzeczywiście jest, bo bardzo byśmy chcieli być zdrowi jak najdłużej. Świadomość w tym zakresie rośnie. Wiemy, że szczepienia są tutaj niezwykle pomocnym narzędziem w utrzymaniu zdrowia w starszym wieku. Natomiast, jeśli chodzi o faktyczne wykonawstwo szczepień, to sytuacja wygląda już gorzej. Pod względem rzeczywistej liczby szczepień wykonywanych u dorosłych jesteśmy wciąż daleko w tyle za krajami, które mają najlepiej rozwinięte programy szczepień dla osób dorosłych. Takimi wzorcowymi krajami są Stany Zjednoczone, Kanada, Wielka Brytania czy Australia – czyli głównie kraje anglosaskie. Natomiast już w kontynentalnej Europie sytuacja wygląda nieco gorzej, a jeżeli spojrzymy na kraje byłego bloku socjalistycznego, w tym Polskę, to wskaźniki są zawstydzające.

Na zakończenie: jak zachęciłby Pan osoby starsze do szczepień?

Powiedziałbym: zrób coś dla siebie. Zaszczep się by nadal cieszyć się życiem i zdrowiem, a nie tylko po to, by przedwcześnie nie umrzeć. Nie przeceniaj swoich możliwości! Trenuj swój układ odpornościowy w bezpieczny sposób, nie ryzykując ciężkich chorób!

Bardzo dziękujemy za rozmowę. (red, Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia)

LATO Z KULTURĄ

Nareszcie jest – barwne, radosne, ciepłe i przede wszystkim długo wyczekiwane – lato. Piękna pogoda zachęca do podejmowania różnego rodzaju aktywności, wszakże z uroków lata każdy może skorzystać, nie wszyscy jednak wiedzą jak spożytkować nadmiar wolnego czasu.

Kraków, nie bez przyczyny, nazwany stolicą kultury, oferuje mnóstwo różnych atrakcji. Zajęcia i warsztaty, gry miejskie, spektakle, festyny, pikniki oraz koncerty – to tylko niektóre z propozycji na twórcze spędzenie wakacyjnych dni. Bogata oferta adresowana jest do każdej grupy odbiorców, niezależnie od ich wieku. Dzięki tej różnorodności wakacje mogą dostarczać niezapomnianych wrażeń, inspiracji oraz miłych wspomnień.

Co zatem wybrać i jak nie zgubić się w gąszczu ofert? Na to pytanie nie ma jednej satysfakcjonującej odpowiedzi, gdyż ów wybór to indywidualna sprawa. Niemniej jednak, idealnym rozwiązaniem dla osób pragnących w upalne dni znaleźć odrobinę wytchnienia od wielkomiejskiego gwaru, jest wizyta w Nowohuckim Oddziale Muzeum Archeologicznego w Krakowie. Niniejsza placówka, mieszcząca się w zespole parkowo-dworskim w Branicach, jest miejscem zatopionym pośród parkowej zieleni, leżącym z dala od hałasu i spiekoty nagrzanego miasta. Można w nim znaleźć spokój, wytchnienie i chwilę zapomnienia. W niespieszny sposób zwiedzić wystawy – stała, poświęconą zagadnieniu nowohuckiej archeologii oraz czasową, która przenosi

widzów w świat pierwszych Piastów. Najmłodszy mogą uczestniczyć w warsztatach archeologicznych, umożliwiającym im poznanie tajników pracy archeologa. W trakcie ich trwania uczestnicy, nieczym prawdziwi badacze najdawniejszej przeszłości, poszukują skarbów eksplorując specjalnie przygotowany do tego celu wykop. Kolejne, kreatywne aktywności są związane z zajęciami ceramicznymi, dzieci mogą wyczarować z gliny piękne i niepowtarzalne przedmioty – figurki, biżuterię czy niewielkie naczynia.

W tym roku dla wszystkich chętnych Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego przygotował nie lada atrakcję – specjalny koncert na inaugurację lata. Odbędzie się on już w najbliższą niedzielę – 6 lipca o godzinie 17:00 – w malowniczym otoczeniu branicznych dworów. Wydarzenie to, stanowiące element cyklu „Przy wiejskiej drodze – małopolski gościniec kulturalny”, zostało pomyślane jako atrakcyjna lekcja historii, w przystępny sposób przybliżająca odbiorcom dzieje Polski. W czasie koncertu „Historia w Piosence. 1000-lecie Korony Królestwa Polskiego” wystąpią znani artyści jak Jacek Wójcicki, Anna Sokołowska i Mateusz Mijał. Wraz z towarzyszącą im 8-osobową orkiestrą muzycy będą wykonywać najpiękniejsze piosenki o tematyce związanej z naszą ojczyzną. Bilet na niniejsze wydarzenie to jedynie symboliczne 3 zł.

Wszystkich zainteresowanych, zarówno młodszych i starszych uczestników kultury, zapraszamy do naszej siedziby mieszczącej się przy ul. Sasanek 2 a. Nowohucki Oddział Muzeum Archeologicznego w Krakowie jest czynny codziennie: od poniedziałku do piątku w godz. 10-14 oraz w soboty i niedziele w godz. 14-18. Natomiast warsztaty edukacyjne odbywają się grup zorganizowanych jak i dla indywidualnych osób. Zgłoszenia na wakacyjne zajęcia przyjmujemy pod nr tel.: 12 640-80-60. Na chętnych czekamy w Branicach! Do zobaczenia!!!

Anna Kolasa

Z KRONIKI POLICYJNEJ

„Zero tolerancji” - zintensyfikowane działania służb na kąpielisku Zakrzówek

Trwają zintensyfikowane działania służb na terenie krakowskiego kąpieliska Zakrzówek. W patrolowanie tego obszaru zaangażowani są m.in. policjanci z Komisariatu Policji V w Krakowie, policjanci z Komisariatu Wodnego w Krakowie, Oddziału Prewencji Policji oraz funkcjonariusze Straży Miejskiej. Mundurowi przypominają o zasadach bezpiecznego wypoczynku nad wodą oraz z pełną stanowczością upominają i karają tych, którzy naruszają przepisy porządkowe, a tym samym przez własną lekkomyślność narażają siebie i innych. 23 czerwca br. na terenie kąpieliska Zakrzówek zginął 19-letni mieszkaniec pow. stalowolskiego. Młody mężczyzna, poza miejscem wyznaczonym do kąpiei, miał z wysokości około 15 metrów wskoczyć do wody i nie wypłynąć na powierzchnię. Pomimo szybkiej akcji służb ratunkowych oraz reanimacji prowadzonej przez załogę pogotowia ratunkowego, jego życia nie udało się uratować. Niestety ten tragiczny w skutkach wypadek nie jest odosobnioną historią. Policjanci z Komisariatu Policji V w Krakowie, którym podlega rejon kąpieliska, otrzymują liczne zgłoszenia i sygnały o osobach, które pomimo ciągłych apeli służb, lekceważą podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą oraz przez swoje nieodpowiedzialne zachowania narażają życie swoje i innych. Rozpoczynający się sezon wakacyjny, nadchodzące upalne dni z pewnością, przyciągną na teren Zakrzówka rzesze letników spragnionych wypoczynku i ochłody. W związku z tym, że wciąż nie brakuje osób, które w rażący sposób naruszają przepisy porządkowe kąpieliska w najbliższych dniach planowane są tam zintensyfikowane kontrole służb. Policjanci z Komisariatu Policji V w Krakowie, wspólnie z funkcjonariuszami z krakowskiego Komisariatu Wodnego, Oddziału Prewencji Policji oraz ze Straży Miejskiej całą dobę będą patrolowali ten teren. Policjanci zapowiadają, że kiedy zauważą przypadki zakłócania porządku publicznego oraz niebezpiecznych zachowań m.in. dot. przekraczania zabezpieczeń, wspinań się i przebywania na klifach, skokach z wysokości do wody, kąpielach w miejscach zabronionych, spożywania alkoholu nad wodą czy pływania po alkoholu (również pływania na pojazdach bez silnika tj. kajakach czy rowerach wodnych) będą reagowali z pełną stanowczością. Przypominamy,

że nieodpowiedzialne zachowania nad wodą są nie tylko niebezpieczne, ale również karane: Za naruszenie przepisów porządkowych (jakimi jest np. regulamin kąpieliska) w miejscu publicznym służby porządkowe mogą nałożyć mandat w wysokości od 20 do 500 złotych.

Kara grozi również tym, którzy odmawiają opuszczenia kąpieliska z powodu nadużycia alkoholu lub środków odurzających. Jeśli nie zastosują się do poleceń policjanta, ratownika czy strażnika grozi im mandat do 500 zł. Dotyczy to również łamania zakazów dotyczących skoków do wody. Osoby, które zdecydują się na kąpiel w miejscu zabronionym mogą zapłacić mandat w wysokości 250 złotych. Wysoka grzywna grozi za pływanie pod wpływem alkoholu na pojazdach bez silnika tj. kajak, łódka czy rower wodny. Policja może również zdecydować o odholowaniu sprzętu, jeśli stężenie alkoholu we krwi przekracza już 0,2 promila, a nie ma komu go przekazać. W przypadku odmowy przyjęcia mandatu przez osobę, na którą został nałożony policjanci sporządzają i kierują do sądu wniosek o jej ukaranie. Apelujemy, podczas wypoczynku nad wodą: Wybieraj strzeżone i bezpieczne kąpieliska, Bezwzględnie przestrzegaj regulaminu tych kąpielisk, Pływaj w miejscach do tego wyznaczonych, najlepiej pod opieką ratowników, Mierz siły na zamiary, nie wpływaj za daleko, Nigdy nie łącz alkoholu z wchodzeniem do wody!

Zawsze pilnuj dzieci, które masz pod opieką! Widząc nad wodą sytuację niebezpieczną natychmiast reaguj! Dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 601 100 100 do WOPR możesz uratować czyjeś życie.

Bezpiecznie nad wodą, wakacyjne porady krakowskich policjantów

W związku z rozpoczętymi wakacjami policjanci z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Krakowie przygotowali film poglądowy z poradami, jak bezpiecznie wypoczywać nad wodą. Krakowscy funkcjonariusze przypominają: w czasie letniego wypoczynku korzystaj tylko z kąpielisk strzeżonych, słuchaj poleceń ratowników oraz przestrzegaj regulaminu kąpielisk, unikaj skoków do nieznannej wody, nie spożywaj alkoholu, nie zostawiaj dzieci bez opieki, nawet jeśli są znakomitymi pływakami. Kamizelka ratunkowa to nie wstyd, może uratować wasze życie i waszych bliskich. (mp)

NA STRAŻY MIASTA

Małopolska Wojewódzka Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego

Posiedzenie Małopolskiej Rady BRD, podpisanie porozumienia o współpracy dla bezpieczeństwa z Cogiteonem oraz powitanie nowej instytucji w Radzie!

W czwartek, 26 czerwca w Małopolskim Centrum Nauki COGITEON odbyło się posiedzenie Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, następnie Marszałek Łukasz Smółka – przewodniczący Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego oraz Kazimierz Koprowski – Dyrektor Małopolskiego Centrum Nauki COGITEON podpisali Porozumienie dla Bezpieczeństwa. W posiedzeniu Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego udział wzięli jej członkowie pod przewodnictwem Marszałka Małopolski p. Łukasza Smółki oraz wicemarszałka Ryszarda Pagacza. Głównym tematem obrad był m.in. stan bezpieczeństwa na drogach w Małopolsce w 2024 roku oraz 2025 (styczeń-maj) przedstawiony przez Naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie, mł. insp. Wojciecha Matrasa. Omówiono bieżące problemy brd oraz projekty, które Rada zamierza zrealizować w tym roku aby konsekwentnie obniżać liczbę ofiar oraz ofiar śmiertelnych wypadków w Małopolsce. Przedstawiciele Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego obejrzeni również zwycięski film ze Światowego Festiwalu Filmów BRD ONZ. W Małopolskiej Wojewódzkiej Radzie Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego zasiadają eksperci i pasjonaci, którzy pracują nad tym, aby drogi w regionie były bezpieczne. Statystyki pokazują, że liczba ofiar śmiertelnych wypadków w Małopolsce maleje, co pięć lat o około sto ofiar. Chcemy, żeby z każdym rokiem liczba ofiar zmniejszała się, a docelowo, aby w ogóle nie było ofiar śmiertelnych wypadków drogowych w naszym regionie. – powiedział Marszałek Łukasz Smółka. Dzięki porozumieniu podpisanemu przez Łukasza Smółkę Marszałka Województwa Małopolskiego – przewodniczącego Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego i Kazimierza Koprowskiego – Dyrektora Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon powstanie nowa Strefa Bezpieczeństwa prezentująca zagadnienie bezpieczeństwa w ruchu drogowym od strony naukowej. Planuje się, że dzieci i młodzież będą mogły zobaczyć, m.in. jak prędkość wpływa na drogę hamowania, jakie niebezpieczne konsekwencje niesie za sobą niestosowanie się do przepisów i zasad ruchu drogowego. Wystawa kierowana jest do najmłodszych, ale ma też oddziaływać na wyobraźnię dorosłych. Zwiedzający będą mogli również dowiedzieć się więcej na temat pracy służb w czasie wypadku czy zasad bezpieczeństwa dla kierujących hulajnogami. Prowadzone będą również zajęcia edukacyjne z udzielania pierwszej pomocy, zawiadamiania służb czy zasad bezpieczeństwa i ruchu drogowego m.in. dla starających się o kartę rowerową. Powstanie wystawy oraz prowadzenie zajęć będzie przygotowywane we współpracy małopolskich służb oraz specjalistów zasiadających w Małopolskiej Wojewódzkiej Radzie Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. Bardzo ważnym punktem spotkania było powitanie nowej organizacji w Radzie – Straży Miejskiej Miasta Krakowa. Straż Miejska reprezentowana była na spotkaniu przez p. Radosława Gądkę – Zastępcę Komendanta oraz p. Pawła Zaborskiego, Naczelnika Wydziału Profilaktyki. Straż Miejska od lat współpracuje z Małopolską Radą BRD w zakresie poprawy bezpieczeństwa a teraz współpraca ta będzie jeszcze ściślejsza. To organizacja, która ma ogromny wpływ na to, co dzieje się w Krakowie a lepsza współpraca szczególnie w ramach profilaktyki i nadzoru może przyczynić się do jeszcze lepszej poprawy bezpieczeństwa w regionie. (mp)



INFORMATOR NOWOHUCKI



SŁUŻBY MIEJSKIE I LOKALNE

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



NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA

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



DYŻURY APTEK

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



MEDYCYNĄ I ZDROWIE

- Gabinet kardiologiczny, lek. med. Krzysztof Ideć, os. Hutnicze 10/3. Rejestracja: 12 357-36-12
- Kompleksowe leczenie stomatologiczne: leczenie kanałowe, protetyka, implanty. Kraków, os. Słoneczne 11, lokal U 1., Tel. 12 644 89 01, kom. 664 395 417. Pon.-pt. 9.00-19.00. www.bjb.net.pl
- Pracownia USG - lek. med. B. Stępień - os. Handlowe 8, tel. 12 644-78-26 lub 696-047-450: badania jamy brzusznej, tarczycy. Czynna: poniedziałek 12.00-16.00 oraz środa i piątek 9.00-12.00.
- Naprawa protez zębowych, wzmacnianie metalem: tel. 608-205-981



USŁUGI RÓŻNE

- Telewizor, anteny: tel. 12-640-00-42, 609 586 881.
- Usługi szklarskie, oprawa obrazów, os. Jagiellońskie 19, Pawilon Handlowo-Usługowy koło kościoła ARKA (wejście z tyłu). Tel. 12 647-86-50, 504-552-197.
- Przechowalnia rowerów i opon (z możliwością przeglądu, całoroczna). Plac targowy PIAST, paw. 3. Tel. 647-13-88, kom. 0502-730-087.
- Salon fryzjerski „Dorota” (damski, męski, dzieci). Pl. Targowy „Piast”, paw. 26, 27. Tel. 506-529-863.
- Zakład pieczętarsko-grawerski, Adam Sroka, przeniesiony z os. Niepodległości do Borzęcina 797A. Tel. 14 68-46-756, e-mail: zaklad@odznaki.pl
- Rowery - sprzedaż, części, akcesoria, serwis, naprawy, komis, malowanie ram. FHU „Elmar”, plac targowy PIAST, paw. 3, tel. 647-13-88, kom. 502-73-00-87.
- Montaż anten, naprawa telewizorów wszystkich typów u klienta, tel. 12 640-00-41, 609-586-881.
- Fundacja Więcej Serca. Usługi księgowe - pełny zakres - ceny do uzgodnienia. Os. Złotej Jesieni 15B, lok. 2, tel. 503-602-661.
- Biuro turystyczne Cerro Torre Szkoła Górską. Wyjazdy polskie i zagraniczne, górskie wyprawy, pilotaż i przewodnictwo wycieczek, obozy i kursy wspinaczkowe, szkolenia, kursy pierwszej pomocy. Oferta dla grup, szkół, firm, klientów indywidualnych. Al. Pokoju 82, 501 568 948, www.szkolagorska-cerrotorre.pl
- Wyroby złote i srebrne. Naprawy. Grawerowanie. Skup złota i srebra. Upominki komunijne. Ceny producenta. Bieńczycki pl. Targowy 5, tel. 12 685-53-80.



USŁUGI MOTORYZACYJNE

- Firma Autokomputer, Janina Walasek. Badania techniczne pojazdów do 3,5 ton (przeglądy rejestracyjne): okresowe, zasilanych gazem, rejestrowanych po raz pierwszy za granicą, powy-padkowych. 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: auto-komputer@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

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



NIEDZIELNE MSZE ŚWIĘTE

- Bazylika w Mogile: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00.
- Kościół św. Bartłomieja: 10.00, 11.30.
- Szklane Domy: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 17.00, 19.00, 20.30.
- Arka Pana: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 12.30, 16.00, 17.30, 19.00.
- Czyżyny: 7.00, 8.30, 10.00, 11.30, 13.00, 18.00.
- Dywizjonu 303: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 19.15.
- Mistrzejowice: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 13.00, 17.00, 19.00.
- Kalinowe: 7.00, 9.00, 11.00, 13.00, 18.00.
- Wzgórza Krzesławickie: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 12.30, 16.00, 19.00.
- Boh. Września: 6.00, 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 13.30, 16.30, 18.00, 19.30.
- ul. Bulwarowa: 7.00, 8.30, 10.00, 11.30, 13.00, 18.00, 20.00.
- Teatralne: 7.00, 8.30, 10.00, 11.30, 18.00, 19.30.
- Krzesławice: sobota 17.00, niedziela 9.30.
- Pleszów: 7.30, 11.30.
- Kantorowice: 9.00, 11.00, 19.00, od X do IV - 18.00.
- Ruszcza: 7.00, 9.00, 11.00, 16.00.
- Górka Kościelnicka: 7.00, 12.00.
- Kościelniki: 10.30, 18.30.
- Wolica: 9.00, 18.00.
- Lubocza: 8.00, 10.30, 17.00.

OGŁOSZENIA DROBNE

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

CZYSZCZENIE tapicerki meblowej, samochodowej, dywanów, wykładzin. Sprzątanie mieszkań. 573-799-850

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

CORDIA

B. KWIECIŃSKA

os. Na Skarpie 24

www.cordia.com.pl

os. Uroczę 5

12 644-87-75, 512-179-466

**KOMPLEKSOWE
USŁUGI POGRZEBOWE
TANIO - CAŁODOBOWO**

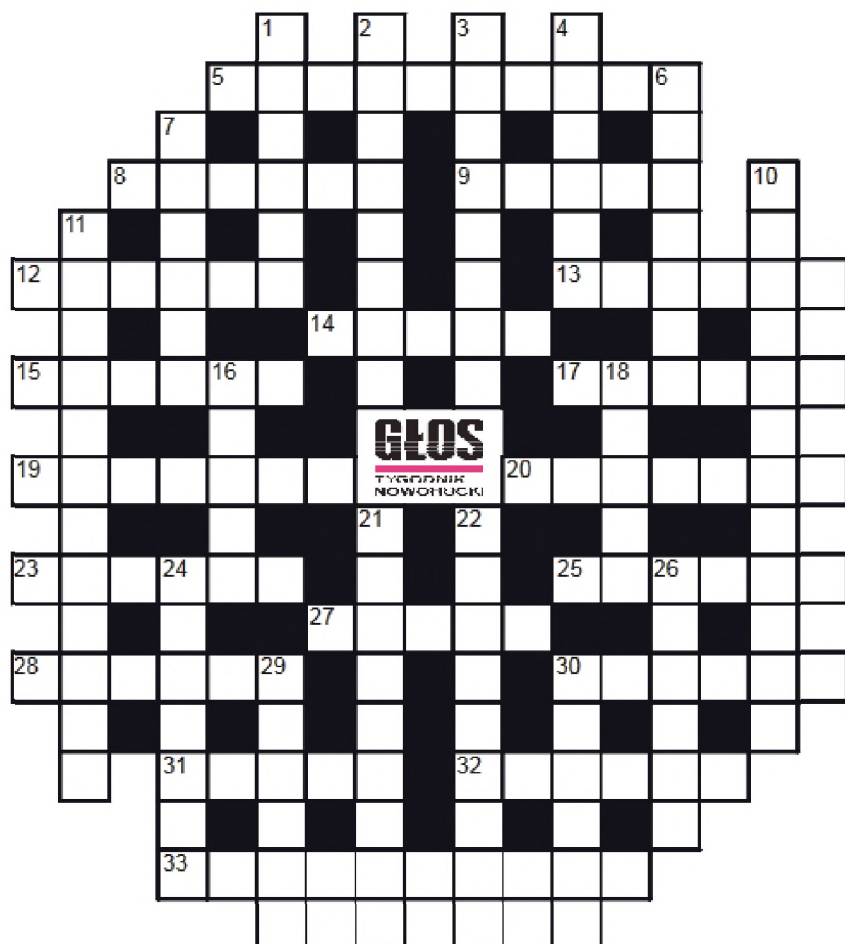
Nekrologi i kondolencje

przyjmuje Biuro Ogłoszeń „Głosu”

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

POZIOMO: 5. niechęć w stosunku do obcych, 8. spadająca gwiazda, 9. płynie przez Łomżę, 12. łożo dawnej armaty, 13. przetarg, licytacja, 14. pań-stwo bałtyckie, 15. państwo środkowoamerykańskie, 17. stolica Adżarii, 19. bułka drożdżowa, 20. jadalny małż morski, 23. wielkie miasto w Indiach, 25. kolega karalucha, 27. duszące wyziewy, 28. prezydent w PRL, 30. indyjski kapłan, 31. zwierzyńce festyn wielkanocny, 32. pachnie na rabacie, 33. hormon emocji i walki.

PIONOWO: 1. wrażliwy na piękno, 2. kotlet cielęcy z kością, 3. uderzenie, szarża, 4. karczma na rozstaju dróg, 6. broni w sprawie, 7. siedziba europejskiego biura ONZ, 10. nauka o trzęsieniach ziemi i miejscach ich występowania, 11. fatalizm, defetyzm, 16. uprzykrzony owad, 18. pracuje na planie lub na deskach, 21. prośba o przybycie, 22. pieśń gondolierów weneckich, 24. poręcz, balustrada, 26. graniczy z Kenią, 29. przybytki Melpomeny, 30. ryba karpłowata.



Rozwiązanie krzyżówki nr 25:

POZIOMO: 5. korporacja, 8. czesne, 9. Wanda, 12. Tobruk, 13. apteka, 14. Styks, 15. szekle, 17. horror, 19. Cottbus, 20. anagram, 23. antena, 25. barłóg, 27. twarz, 28. uścisk, 30. sobaka, 31. Sucha, 32. Arkona, 33. Rymkiewicz. **PIONOWO:** 1. borsuk, 2. spiekota, 3. krewetki, 4. scania, 6. adapter, 7. czyrak, 10. mikrofalówka, 11. kosztowności, 16. Lubin, 18. Orawa, 21. juwenalia, 22. kuropatwa, 24. eliksir, 26. Rubens, 29. Kuczma, 30. sękacz.

Zwolnienie z kosztów

Mam nieco ponad 3000 zł emerytury, z czego komornik potrąca mi 2000 zł na alimenty (w wysokości 2500 zł) oraz 200 zł kosztów komorniczych. Pozostałe 500 zł alimentów dopłacam żonie sam. Na życie zostaje mi około 500 zł. Mam orzeczenie o niepełnosprawności więc nie mogę dorobić do emerytury. Złożyłem pozew do sądu przeciwko administratorowi nieruchomości wraz z wnioskiem o zwolnienie od kosztów, ale sąd uznał, że przez 3 lata przed wniesieniem powództwa, od kiedy to powstał spór, mogłem zaoszczędzić 100 zł (tyle wynosi opłata od pozwu). Uważam, że to skandal.

Może Pan to tak oceniać, dlatego w pierwszym rzędzie po otrzymaniu postanowienia sądu wraz z uzasadnieniem o oddaleniu złożonego przez Pana wniosku o zwolnienie od kosztów sądowych należało je zaskarżyć zażaleniem. Zażalenie w tego rodzaju sprawach jest zwolnione z opłaty sądowej, a możliwe, że sąd je rozpoznający miałby inny pogląd niż sąd, który odmówił Panu zwolnienia z kosztów. Na marginesie, skoro opisana emerytura to Pana jedyny dochód i nie ma Pan możliwości uzyskania innego (dodatkowego), to może warto pomyśleć o zażądaniu obniżenia alimentów, które płaci Pan żonie i złożeniu ewentualnie w tym zakresie powództwa? Zakładam, że alimenty w wysokości 2500 zł zostały zasądzone w lepszych dla Pana czasach, a skoro okoliczności się zmieniły na gorsze, to i wysokość alimentów może ulec zmniejszeniu – zgodnie z treścią art. 138 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego: W razie zmiany stosunków można żądać zmiany orzeczenia lub umowy dotyczącej obowiązku alimentacyjnego. (sp)

REKLAMA



Kraków Nowa Huta,
ul. Ujastek 3, Pawilon 0

Tel. 501-669-765
e-mail: tsp_kr@onet.pl

Wypożyczalnia **non-profit** Sprzętu Rehabilitacyjnego

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

Posiadamy m.in.: łóżka szpitalne (hydrauliczne, sterowane pilotem), materace antyodleżynowe, stojaki do kroplówek, wózki inwalidzkie, fotele toaletowe, chodziki, balkoniki, kule, laski.

Pełny asortyment oraz zasady wynajmu na stronie:

<https://tspkrakow.pl>

NASZE MIASTO. FELIETON RYSZARDA TERLECKIEGO

POSEŁ GIERTYCH TOPI PLATFORMĘ

W jednym z najnowszych sondaży poparcia dla partii politycznych, Platforma traci siedem procent i spada o kilka punktów poniżej Prawa i Sprawiedliwości. Czy jest to tylko efekt komedii odgrywanej przez posła Giertycha wokół rze-komnych nieprawidłowości w wyborach prezydenckich? Z pewnością nie. Dla Tuska wygodne jest odwracanie uwagi opinii publicznej od przyczyn przegranej Trzaskowskiego, od słabości jego ministrów i koalicyjnych napięć, od odkładanej od tygodni i ośmieszanej przez media zapowiedzianej rekonstrukcji rządu, a przede wszystkim od potulnej zgody na wypychanie z Niemiec do Polski nielegalnych imigrantów, których przybywa z dnia na dzień. To wszystko wpływa na słabnące poparcie dla rządu i Platformy. Czy jednak, gdy akcja Giertycha okaże się nieskuteczna, a Karol Nawrocki zostanie zaprzysiężony i obejmie urząd prezydenta, nie pojawi się wielkie rozczarowanie wśród tych, którzy wierzyli w Giertycha? Tych, którzy wysyłali podsuwane im blankiety nieformalnych protestów wyborczych i do końca liczyli na kolejny zamach stanu, tym razem wobec najważniejszego urzędu w Państwie? Te pytania zadaje sobie wielu posłów i działaczy Platformy, którzy rozumieją, że akcja Giertycha służy wyłącznie umacnianiu jego pozycji wśród najbardziej zjadliwych zwolenników ich partii. Na razie Tusk schował się za plecami Giertycha i Bodnara licząc, że przecze-ka kryzys, a we wrześniu pojawi się jakiś pomysł na ratowanie notowań rządu, przynajmniej na parę miesięcy. Tymczasem znajdzie sobie jakąś bezpieczną posadkę w Brukseli i ucieknie jeszcze przed kolejnymi wyborami. Z tego, że wybory będą przegrane, zdaje sobie sprawę nie tylko Giertych, który walczy o głosy, które zapewnią mu immunitet, ale coraz liczniejsza gromada posłów koalicji, myślących już tylko o ratowaniu własnej skóry. W Platformie narasta bunt przeciw tyranii Tuska, który udaje mocnego we własnej partii, ale jest bezradny wobec perspektywy przegranej w przyszłych wyborach.

Zwycięstwo Karola Nawrockiego przekonało wielu urzędników, prokuratorów, sędziów, że władza Tuska wkrótce może upaść. Dotąd zapewniano ich, że PiS już jest pokonany, a Trzaskowski, który na pewno wygra, podpisze wszystko, co tylko Platforma podsunie mu do podpisu. Teraz żałują, że dali się wciągnąć w rozmaite bezprawne działania, dyskretnie zmieniają front, zaczynają sabotować polecenia, uciekają na urlopy, starają się zabezpieczyć na przyszłość. Ten proces nasili się jesienią. Tym bardziej, że z powodu drożyzny trzeba się spodziewać wzrostu społecznego niezadowolenia, demonstracji, protestów, może strajków, które jeszcze bardziej osłabią chwiejącą się dziś koalicję.

A dajcie mi święty spokój – mówi poseł Platformy, który myśli już tylko o zbliżających się sejmowych wakacjach. – Nie mam zamiaru dłużej słuchać tych pomy-leńców, którzy pchają nas na ścianę. Zapowiadana rekonstrukcja rządu to fikcja, Tusk jest już za słaby, a wymiana paru pionków niczego nie zmieni. – Takie głosy wśród posłów Platformy wcale nie są odosobnione.

A inni mówią, że Giertych jest agentem PiS-u i celowo działa na rzecz ośmiesze-nia Platformy. Nowy rzecznik rządu jest wśród posłów koalicji nielubiany i trak-towany niepoważnie. Kolejno odmawiają kandydaci przymierzani na podmiannę obecnych ministrów-nieudaczników. Kto dziś wsiądzie do tonącego okrętu? A Bruksela, rozczarowana do Tuska, zwija ochronny parasol i odsyła go na poli-tyczny margines. Czy w razie potrzeby przygarną go przyjaciele z Berlina?

SPRAWY DUŻE I MAŁE. FELIETON SŁAWOMIRA PIETRZYKA

KTO KORZYSTA NA BLISKOWSCHODNIM KONFLIKCIE?

W poprzednim numerze w felietonie postraszyłem Czytelników możliwością porozumienia się Iranu z Rosją i możliwością udzielenia pomocy Teheranowi przez Moskwę. Jednak tę hipotezę uzupełniłem przewidywaniem, że Putin złoży propozycję prezydentowi Trumpowi, że odpuści Iran w zamian za Ukra-inę. Wszystko wygląda na to, że ten scenariusz zaczyna się spełniać. Minister spraw zagranicznych Iranu wrócił z Moskwy z niczym, bo nawet nie było w tej sprawie żadnych komunikatów. Rosja odpuściła Iran pozostawiając możli-wość rozwiązywania konfliktu Stanom Zjednoczonym. Skwapliwie skorzystał z tego Donald Trump ogłaszając zawieszenie broni pomiędzy Izraelem, a Iran-em. Świat odetchnął, bo dalsza eskalacja tego konfliktu groziła poważnymi konsekwencjami. Co prawda obie strony ogłosiły zwycięstwo, ale prawda jest bardziej skomplikowana.

Izrael i USA ogłosiły, że osiągnęły cel niszcząc urządzenia i surowce służące wyprodukowaniu bomby atomowej. Chociaż słychać nieoficjalne przecieki z Iranu o tym, że znaczną część uranu przydatnego do stworzenia głowic ato-mowych przewieziono w nieznane miejsca w Iranie. Również ewakuowano szereg urzędników i pracowników. Ponadto pozostali naukowcy i ludzie zaj-mujący się programem atomowym w Iranie. Czas pokaże jaka jest prawda w tej sprawie.

Na pewno nie udało się obalić, czy osłabić reżimu ajatollahów w Iranie na co bardzo liczono. Efekt agresji Izraela i USA jest wręcz odwrotny. Zabicie w bombardowaniach kilkuset cywilów i zniszczenie mieszkalnych domów w Iranie wyzwoliło niechęć do dwóch szatanów, małego czyli Izraela i dużego czyli Stanów Zjednoczonych. W Teheranie zamiast demonstracji przeciwko ajatollahom odbyły się wiece ich popierające.

Iran też ogłosił, że osłabił potencjał militarny Izraela i dokonał rewanżowego ataku na bazę amerykańską w Katarze, którą zniszczył. Obie hipotezy mają niewiele wspólnego z rzeczywistością. Mimo zbombardowania Izraela sporą ilością pocisków i dronów przez Iran to wyrządziły one niewiele szkód dzięki specjalnej osłonie „żelaznej kopuły”. Baza USA w Katarze też nie ucierpiała, bo po ostrzeżeniu o ataku na nią, została ewakuowana i przygotowana do obrony. Na szczęście Iran nie spełnił swojej zapowiedzi o zablokowaniu cieśniny w Zatoce Perskiej, a zatem odcieciu dostaw ropy naftowej z tego bogatego w ten surowiec rejonu. Jednak mimo tego spełniły się zapowiedzi o podwyżce cen ropy naftowej, co my też odczuliśmy na krajowych stacjach benzynowych, płacąc obecnie więcej za paliwo.

Wszystko na to wygląda, że na konflikcie pomiędzy Iranem i Izraelem najbar-dziej korzysta Rosja. Wzrost cen ropy przynosi więcej dochodów Moskwie, które przeznacza coraz więcej rubli na wojnę w Ukrainie. „Dziwnym trafem” pomoc udzielana Ukrainie zmniejsza się, co osłabia jej możliwości obronne. Coraz więcej dronów i pocisków dociera do miast w Ukrainie nekając zwy-kłych ludzi, którzy mają już dość wojny. Rosjanie na froncie gromadzą duże siły, co zapowiada ofensywę. Tylko koło Sum przygotowano do ataku 50 tysię-cy żołnierzy rosyjskich wyposażonych w nowoczesny sprzęt. W tej sytuacji wojska rosyjskie osiągają znaczną przewagę nad Ukraińcami w niektórych re-jonach frontu. Może to doprowadzić do przełamania frontu z wszelkimi wy-nikającymi z tego konsekwencjami. Rokowania pokojowe pomiędzy Rosją, a Ukrainą wydłużają się i wygląda na to, że Moskwa chce osiągnąć jak najwięcej, korzystając ze sprzyjających jej okoliczności, a może też cichego porozumie-nia z ludźmi jej sprzyjającymi.

NA SZCZUPAKA (4)

I wreszcie nadszedł czas wyjazdu nad wodę. Wszystkie akcesoria do spinningowania mamy przy sobie. Pozostaje tylko podjęcie decyzji gdzie się udajemy - czy jedziemy nad jakąś rzekę, jezioro czy zbiornik zaporowy? No i docieramy na miejsce Jesteśmy nad wodą. Założmy, że nad rzeką. Teraz sprawa kluczowa: gdzie szukamy szczupaka? Bo rzucając blachą w miejsca, gdzie naszego drapieżnika nie ma, będziemy się tylko frustrować, że znowu nic... A tymczasem nasi koledzy chwalą się swoimi rybami.

Ciekawe uwagi na temat miejsc w rzece, na które warto zwrócić uwagę wybierając się na szczupaka, zaprezentował Andrzej Skarżyński w swojej niewielkiej monografii pt. „Szczupak”. I chociaż książeczka ta została wydana dość dawno, bo w 1990 roku, uwagi w niej zawarte pozostają aktualne do dzisiaj.

Skarżyński pisał: „Idąc wzdłuż rzeki szczególnie wypatruję powalonych i częściowo zatopionych pni drzew, gdzie często ponad powierzchnię wody wystają gałęzie. Zwalniają one bieg wody, zatrzymują płynące kawałki drewna, liście, kępy roślinności - tworząc na powierzchni organiczny „kożuch”. Zmniejszenie szybkości przepływu wody pozwala tu na powstanie kęp roślinności, pośród której od razu pojawiają się ławice białej ryby stwarzającej pokusę dla drapieżników”.

I kolejna uwaga Skarżyńskiego, która wydaje się bardzo ważna: „Zanim rozpocznę penetrację takiego łowiska, siadam na kilkanaście minut na brzegu rzeki i staram się dokładnie rozpoznać jego topografię. Nigdy się nie spieszę, nie wykonuję gwałtownych ruchów, „obławiam” od brzegu w głąb koryta rzeki wszystkie potencjalne „czatownie”, płaty naniesionych przez nurt organicznych kożuchów, wreszcie wystające z wody kępy roślinności”.

Dalej cytowany autor pisze: „Cennym łowiskiem szczupakowym są kamienne zazwyczaj (czasami wzmocnione betonem) ostrogi wybiegające prostopadle w rzekę na głębokość nawet kilkudziesięciu metrów. Na płycznach, pomiędzy ostrogami, w miejscu o najspokojniejszej wodzie, gdzie często gromadzi się drobnica, wybierają swoje kryjówki małe szczupaki. Większe drapieżniki grupują się w miejscach najgłębszych, czyli w pobliżu tak zwanych „główek” i to zazwyczaj blisko dna. Taki układ typowy jest oczywiście dla normalnego stanu wody w rzece. Kiedy woda „rośnie”, duże drapieżniki przenoszą się z okolicy „główek” bliżej brzegu, kiedy jej poziom jest zbyt niski - małe szczupaki oddalają się od brzegu w poszukiwaniu głębszych miejsc”.

Z przywołanych uwag łowcy szczupaków jednoznacznie wynika, że na pomyślność naszej wędkarskiej wyprawy wpływ ma nie tylko sprzęt i umiejętność precyzyjnego rzucania blachą w zakładane wcześniej miejsce, a później umiejętne prowadzenie sztucznej przynęty, ale na sukces przede wszystkim wpływ ma umiejętność „czytania” rzeki. Umiejętność tę na dobrą sprawę zdobywamy przez całe życie. A gdy już potrafimy „czytać” rzekę, wtedy - jak pisał Skarżyński - po przybyciu nad wodę, siadamy na kilkanaście minut nad brzegiem i staramy się rozpoznać charakter obserwowanego przez nas odcinka.

SKRZYDLACI AGRESORZY

Owady w motoryzacji to nic dziwnego. Przynajmniej w nazwach. Wystarczy wspomnieć polskiej konstrukcji skuter „osa”, którego licencja - o czym mało kto wie - została sprzedana do Indii i był tam przez długie lata z sukcesem produkowany. Także polski motorower „komar” nie żądlił wprawdzie swymi osiągnięciami, ale za to swym dwusuwowym silnikiem bzyczał niczym owad o tej nazwie.

Kiedy wokół naszego ciała, a szczególnie głowy zaczyna latać pszczoła lub osa, podświadomie zaczynamy opętać się od owada. Gorzej, gdy pszczoła wpadnie do wnętrza samochodu przez uchylone w upalny dzień okno. Wtedy kierowca zamiast obserwować sytuację na drodze zaczyna polować na owada i może dojść do tragedii. W takim wypadku najlepiej zatrzymać się na poboczu, otworzyć drzwi na oścież i poczekać aż skrzydlaty agresor sam wyfrunie poza kabinę samochodu. Wszelkie próby wypędzenia owada czy wręcz uśmiercenia go mogą doprowadzić do użądlenia człowieka. A to jest szczególnie niebezpieczne dla osób uczulonych na jad owadów. Jad pszczoły w mniejszym stopniu i przy szczególnie niekorzystnym zbiegu okoliczności może doprowadzić do śmierci ukąszonego, ale znacznie niebezpieczniejszy jest jad osy czy szerszenia - szacuje się, że jeden na milion Europejczyków ukąszony zaledwie przez jednego z tych owadów może z tego powodu umrzeć. Dlatego każdy kto wie, iż jest uczulony na ukąszenia owadów winien mieć na podorzędu zestaw podstawowych środków - np. wapno, hydrokortyzon, kardiamid czy leki antyhistaminowe - zmniejszające niebezpieczeństwo powikłań po użądleniu. Kto zaś nie wie o swym ewentualnym uczuleniu winien obserwować objawy występujące po ataku owada. Duszności, zawroty głowy powinny skłonić do wizyty u lekarza. Może także nastąpić nagła utrata przytomności, co jest szczególnie niebezpieczne, gdy przydarzy się prowadzącemu pojazd. Tak czy inaczej w razie ukąszenia przez pszczołę lub osę należy jak najszybciej usunąć żądło spod skóry, nawet podważając je igłą czy szpilką, ale na tyle ostrożnie, by nie opróżnić woreczka jadowego. W celu zmniejszenia bólu można ukąszenie przetrzeć octem lub przyłożyć plasterk cebuli. Gdy pszczoła ugryzie w oko trzeba wypłukać jad wodą, kiedy w język - rozpuścić w ustach łyżeczkę soli.

Warto jednak wiedzieć, że pszczoły, osy i inne niebezpieczne owady nie kręcą się wokół człowieka ot tak sobie. Przyciągają je różne zapachy. Dlatego nie należy we wnętrzu samochodu wozic np. cukierków czy gumy do żucia w otwartych opakowaniach. Jeżeli na tapicerkę kapną rozpuszczone upałem lody to bez względu na ich smak trzeba natychmiast przetrzeć taką plamę wodą. Warto też zadbać, by w zakamarkach samochodu nie poniewierały się kawałeczki owoców, które w podróży jadły dzieci. Wszystko to zwiększa niebezpieczeństwo zainteresowania się naszym samochodem przez skrzydlatych agresorów. Ale przyciąga ich również zapach potu kierowcy czy pasażerów, a przede wszystkim zapach wód kolońskich, wód toaletowych, jak również mocno pachnących kremów i innych kosmetyków. Lepiej więc w upalne dni nie rozstaczać wokół siebie zbyt agresywnego zapachu wyrobów perfumeryjnych.

I niech nikt nie liczy, że jeżdżąc w czasie upałów z włączoną klimatyzacją, a zatem z zamkniętymi szybami jest całkowicie chroniony przed atakiem owadów. Przecież wystarczy w czasie postoju otworzyć drzwi, by do wnętrza dostała się jakaś pszczoła zwabiona zapachem cukierków, słodkiego napoju, kosmetyków lub potu.

REKLAMA

STEELWORKS GAMEFEST 2025

Steelworks GameFest 2025 to wydarzenie dla graczy w każdym wieku, a także dla wszystkich tych, którzy po prostu interesują się grami, fantastyką i popkulturą! Bądź z nami w weekend pełen premier i niespodzianek ze świata gier oraz emocjonującej turniejowej rywalizacji (planszowej, karcianej i e-sportowej)! Więcej informacji na stronie Nowohuckiego Centrum Kultury.

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**

sFOTOhutowani

sFOTOhutowani to projekt, który ma na celu przedstawienie Nowej Huty z perspektywy obiektywu. Składają się na niego warsztaty i spacer fotograficzny oraz konkurs zakończony wernisażem. Projekt wystartował w 2022 roku i z każdą kolejną edycją zyskuje na popularności, zbiera coraz szersze grono uczestników i uczestniczek. Więcej informacji na stronie Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta.



Vident

STOMATOLOGIA
PROTETYKA

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

PEŁNY ZAKRES USŁUG
KORONY, MOSTY, PROTEZY,
EKSPRESOWE NAPRAWY

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

BIURO
OGŁOSZEŃ

tel. 12 643-44-33

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

ZAPRASZAMY



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

rowery

SPRZEDAŻ • SERWIS • KOMIS

CZĘŚCI I AKCESORIA ROWEROWE

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

tel. 12 647 13 88 www.elmar.interial.pl elmar@interial.pl

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



Krakowskie Forum Kultury zaprasza na

XV

Krakowskie

Miniatury

Teatralne

14-20.07.2025



ABATHA CHRISTIE

Pułapka na myszy

Teatr Ateneum im. Stefana Jaracza w Warszawie
reż. Artur Tybirkiewicz

14 lipca 2025, poniedziałek, 19:00



WIESŁAWA SUJOWSKA

Bajo Bongo

Teatr Muzyczny ROMA w Warszawie
reż. Anna Winczur

17 lipca 2025, czwartek, 19:00



GRZYNA BARSCZEWSKA W WIEŚLANA MYŚLIWSKIEGO

Kochany, najukochańszy...

Teatr Polski w Warszawie
reż. Magda Umił

18 lipca 2025, piątek, 19:00



ALDONA JANIKOWSKA, MAREK SADOWSKI

Halo, tu Bielicka!

Czyli być jak Hanka

Teatr Kamienica w Warszawie
reż. Aldona Janikowska

19 lipca 2025, sobota, 19:00



PETER QUILTER

Gra w randki

Teatr Kwadrat im. Edwarda Dziewulskiego w Warszawie
reż. Rafał Szumski

20 lipca 2025, niedziela, 19:00

Prezentacja spektakli:

Nowohuckie

Centrum Kultury

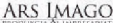
al. Jana Pawła II 232

Bilety dostępne na stronie:



biletyna.pl/Krakow/NICK-Nowohuckie-Centrum-Kultury

KRAKOWSKIE FORUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



Organizator:



Krakowskie Forum Kultury

Partnerzy:



Centrum Kultury



Miasto Kraków



Loteria Państwowa



KRAKÓW



Radio



Kultura



KRAKÓW.PL

SENTENCJA TYGODNIA:

nie wszyscy możemy czynić wielkie rzeczy. Wszyscy jednak możemy

czynić małe rzeczy z wielką miłością.

- św. Matka Teresa z Kalkuty

HOROSKOP

BARAN (21 III-20 IV). Nie jesteś zadowolony ze swoich zawodowych osiągnięć i na razie nie widzisz cudownego środka na poprawę sytuacji. W tych warunkach dojdiesz do wniosku, że teraz to najlepszy czas na skorzystanie z urlopu.

BYK (21 IV-20 V). Najbliższa wizyta u lekarza upewni Cię, że w Twoim przypadku leczenie postępuje prawidłowo. Po dyskusji rodzinnej dojdiesz więc do wniosku, że to bardzo dobry czas na zaplanowaną wcześniej wyprawę turystyczną.

BLIŹNIĘTA (21 V-21 VI). Sensowne zmiany w Twoim zachowaniu zostaną zauważone i docenione, i

w kręgu towarzyskim, i w rodzinie. To bardzo podbuduje Twoją ambicję i będziesz nadal walczyć o swoje dobre imię.

RAK (22 VI-22 VII). Bardzo angażujesz się w działalności na rzecz rodziny, stąd zmęczenie, które coraz dotkliwiej daje o sobie znać. Postanowisz wiele zmienić w swoim działaniu tak, by zadbać o własne zdrowie i mieć czas na własne przyjemności.

LEW (23 VII-22 VIII). Twoja kondycja wymaga coraz więcej wypoczynku i także troski o zdrowie. Nie angażuj się w projekty, które przerastają Twoje możliwości fizyczne. Po prostu najlepsza tu będzie Twoja funkcja

doradcy.

PANNA (23 VIII-22 IX). Ktoś z bliskich osób ma do Ciebie żal, że nie znajdujesz czasu na podtrzymywanie kontaktów. Znajdź więcej czasu dla przyjaciół i postaraj się co nieco ożywić towarzysko, by nie zaprzepaścić koleżeńskich układów.

WAGA (23 IX-22 X). Znakomity tydzień przed Tobą. Jesteś w doskonałej kondycji i tak będzie przez najbliższe dni. Doskonale sobie radzisz w każdej sytuacji i przede wszystkim cieszyć będzie zdecydowana poprawa zdrowia.

SKORPION (23 X-21 XI). Więcej pewności siebie. Polegać na sobie i swoim doświadczeniu, to

najpewniejsze atuty w drodze do sukcesu. Przyjazne kontakty z szefem firmy też oczywiście okażą się bardzo przydatne przy zmianach kadrowych.

STRZELEC (22 XI-21 XII). Pojawia się okazja by zaprezentować swoje umiejętności. Jeśli zależy Ci na awansie to będzie wyśmienity czas by pokazać się z najlepszej strony. Oczywiście uważaj na intrzygi zazdrośników.

KOZIOROŻEC (22 XII-19 I). Masz szansę by powiększyć swoje zasoby finansowe, tak by pomyśleć o egzotycznej wyprawie wakacyjnej a jednocześnie by pomóc bliskim, jeśli oczywiście zwrócą się z taką prośbą.

WODNIK (20 I-18 II). Masz fart i realizujesz swoje nowatorskie pomysły bez większego wysiłku. Budzisz podziw w swoim koleżeńskim kręgu. Masz wielu zwolenników, ale i zazdrośników, na których krecią robotę musisz szczególnie uważać.

RYBY (19 II-20 III). Twoje marzenia co do zakupów są imponujące, ale będziesz musiał nieco poskromić swoje fantazje by nie popaść w dług. Chyba więc po rozważeniu sytuacji poskromisz nieco górnolotne ambicje?

- Samanta

AKTA SPRAWY

BRYGADA NIEROBÓW I ŻŁODZIEI

nieważ sporo polskich budowlanców w okresie wiosenno-letnim pracuje poza granicami naszego kraju, niekiedy trudno znaleźć pracowników. Szczególnie, gdy trafia się szybkie zlecenie i trzeba dotrzymać terminów. 56-letni właściciel krakowskiej firmy poprzez znajomych w trybie pilnym miał wykończyć dom jednorodzinny pod Krakowem. Do zrobienia było ponad 200 tys. zł, ale warunek był jeden terminowość i solidność. Zorganizowana przez niego ad hoc brygada, okazała się nieporozumieniem i naraziła go na wstyd, nieprzyjemności i straty finansowe.

Od lat wiadomo, że należy szukać wykonawcy budowy czy remontu domu o wiele wcześniej. Gdy rusza sezon takich prac, znalezienie kogoś jest bardzo trudne. Nawet przez firmy będące od lat na rynku. A Kazimierz T. prowadził taką ponad 20 lat. Najpierw zajmował się sam z pomocnikami tylko pracami elektrycznymi, potem rozbudował ofertę o wszystkie prace ogólnobudowlane. Miał udziały w hurtowni i zatrudniał ponad 25 osób, a ponieważ był bardzo solidny i pilnujący terminowości zleceń – od lat ustawiała się do niego kolejka chętnych. A tymczasem nawet on ostatnio usilnie poszukiwał sprawdzonych pracowników, bo kilku z nich wyjechało zagranicę, a zatrudnianie Ukraińców czy Azjatów miało według niego swoje dobre i złe strony.

Kiedy więc poprzez znajomego dostał ofertę na wykończenie domu letniskowego kolegi, był w kropce. Oferta była interesująca i do zarobienia ponad 200 tys. zł, problemem było jednak brak pracowników. A zleceniodawca bardzo dobrze płacił – chciał mieć dom gotowy już na majówkę. Planował tam bowiem zorganizować komunię swojego wnuka.

Pan T. postanowił pójść trochę na skróty – i zatrudnił trzy osoby z wolnego rynku bez polecenia i referencji, ale za to ich szefem mianował swojego długoletniego i zaufanego pracownika. Nowa brygada miała tam wykonać szereg prac w pomieszczeniach, a na koniec dokonać poprawek zewnętrznych.

Umowa została podpisana i w jednej z letniskowych miejscowości w okolicach Myślenic rozpoczęto prace. Wszystko do czasu szło w miarę sprawnie – wyglądało na to, że wszelkie terminy zostaną dotrzymane. Jednak pewnego dnia brygadzysta uległ wypadkowi w czasie prac przy elewacji i trafił najpierw do szpitala, a potem na dłuższe zwolnienie lekarskie. Niestety 56-latek miał rozpoczętych kilka inwestycji, w tym budowę domu swego brata i nie za bardzo miał kim zastąpić zaufanego pracownika. Konieczny był zatem osobisty dozór z doskoku i powierzenie prac pozostałym pracownikom.

Duży nawał obowiązków spowodował, że przez kilka dni Kazimierz T. nie miał czasu, aby kontrolować postęp prac przy domu letniskowym. Pozostawiał jedynie w kontakcie telefonicznym z jednym z pracowników, który zapewniał go, iż wszystko idzie zgodnie z planem i za kilka dni będzie można odebrać inwestycję. I miał tylko pozostać montaż klimatyzacji oraz pompy ciepła. Pan T. natychmiast poinformował o tym wszystkim inwestora, a ten mając chwilę wolnego czasu udał się na miejsce. I nie zastał tam pracowników, za to w domu panował bałagan, wiele prac takich jak montaż nowej instalacji elektrycznej było niedokończonych, a co gorsza zniknęły przywiezione już urządzenia do montażu klimatyzacji i ogrzewania, a także wiele elektronarzędzi.

Wezwany Kazimierz T. potwierdził, że inwestor ma rację. Wyglądało na to, że od kilku dni nikt tutaj nie pracował, Dzwonienie do trzech pracowników którzy powinni być w pracy, nic nie dało – telefony milczały. Nie było ich także w miejscu zamieszkania. Dlatego pan Kazimierz wraz z właścicielem domu poszli na policję. Obecnie trwa poszukiwanie brygady nierobów i złodziei. Wiadomo już, że jeden z nich był poszukiwany za podobne kradzieże przez pomorską policję. Teraz właściciel firmy budowlanej stara się dokończyć po terminie remont. Niestety chcąc załatwić polubownie sprawę i uniknąć sądu – musi ponieść wszelkie dodatkowe koszty. Także te związane z przeniesieniem przyjęcia komunijnego dla wnuka inwestora. (mar)

HUMOR

W gabinecie u psychiatry:

- Czy ktoś w pani rodzinie cierpiał na zaburzenia psychiczne?

- Nikt nie cierpiał, wszyscy dobrze się bawili...

Lekarz do pacjenta:

- Ma pan nieregularne tętno, nieregularny oddech... Pije pan?

- Tak, ale regularnie...

*

Do biura wchodzi szef i mówi do sekretarki:

- Dla mnie herbata, a dla tych trzech zagranicznych dupków kawa.

Po chwili zza drzwi dobiega głos:

- Dla dwóch dupków. Ja jestem tłumaczem.

- Zaprosz mnie gdzieś na obiad do jakiejś restauracji.

- Nie zadaję się z mężatkami.

- Przecież jestem twoją żoną!

- Żadnych wyjątków...

JABŁECZNIK KARMELOWY

Oba rodzaje mąki, proszek do pieczenia i sól wysp do miski, dodaj posiekane masło i rozrób palcami na okruszki. Dodaj obrane i pokrojone w kostkę jabłka, cukier i jajka, rozmacone z mlekiem. Wymieszaj łyżką dokładnie ciasto, a następnie przełóż je do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą tortownicy o średnicy 21-24 cm. Piecz 45 minut w piekarniku nagrzanym do 190 st. C, na złoty kolor. Po ostudzeniu posyp cukrem pudrem i zrumienionymi płatkami migdałowymi.

Składniki: 1,5 szklanki mąki, 5 łyżeczek mąki ziemniaczanej, 2 czubate łyżeczki proszku do pieczenia, 8 dag masła, 1,5 szklanki jasnego brązowego cukru, 2 jajka, 2 łyżki mleka, szczypta soli, 3 jabłka, płatki migdałowe, cukier puder.

