

GŁOS

TYGODNIK NOWOHUCKI

20 lat ArcelorMittal oczami związkowca → str. 3

Co czeka pracowników krakowskiego oddziału ArcelorMittal w najbliższych latach?

Prace na ul. Centralnej → str. 2

Powstanie nowy parking → str. 6

Wycieczka do Raciborowic → str. 7

Książkomat na Os. Stalowym → str. 5

Dla pierwszych 53 osób, które zamówią książki do odbioru w tym właśnie książkomacie biblioteka przygotowała upominek

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 I AKCESORIA | SERWIS



”
O odbyło się
„Spotkanie
plenerowe nad
Nowohuckim
Zalewem”

Fot. Marcin Pietrzyk

SPOTKANIE NAD ZALEWEM

str. 2

REKLAMA

Santander
CONSUMER BANK

10x0%

raty
10x0%

SPRAWDŹ



Redaktor naczelny: Jan I. 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, TERMIONADRUKI, GRAWEROWANIE

SPOTKANIE PLENEROWE NAD ZALEWEM

W miniony piątek nad Zalewem Nowohuckim Fundacja Ukryte Skrzydła we współpracy ze Stowarzyszeniem Pomocy Socjalnej Gaudium et Spes zorganizowały „Spotkanie plenerowe nad Nowohuckim Zalewem” dla wszystkich mieszkańców Krakowa. Drużyny złożone głównie z seniorów 60+ wzięły udział w grze terenowej, gdzie trzeba było wykazać się wiedzą o Nowej Hucie.

Przeprowadzono szereg ciekawych zajęć, a uczestnicy zwiedzili cenne zabytki nowohuckie. Spotkanie otworzyła Anna Okońska-Walkowicz pełnomocnik prezydenta ds. polityki senioralnej, która w tym dniu obchodziła swoje imieniny, a uczestniczył w nim Sławomir Pietrzyk przewodniczący Rady Krakowskich Seniorów, który złożył jej życzenia razem z organizatorami imprezy (na zdjęciu). Zajęcia dla uczestników spotkania poprowadzili: instruktorzy i koordynatorzy związani z Centrami Aktywności Seniorów. Imprezę otworzyła Liudmiła Kokhanets z Fundacji Ukryte Skrzydła. Grę terenową opracowała i prowadziła

Barbara Zięba wraz z wolontariuszami Stowarzyszenia Pomocy Socjalnej Gaudium et Spes. Wzięło w nich udział 15 drużyn, łącznie 105 osób w różnym wieku. Trzeba było wykazać się znajomością Nowej Huty (m.in. z historii, architektury, kultury, spraw samorządowych i innych). W ramach gry można było zwiedzić Dom Jana Matejki oraz prześliczny drewniany kościół św. Jana Chrzyciela w Krzesławicach. W grze najlepiej poradziła sobie 17 osobowa drużyna „Pracownia Inicjatyw”, druga to 10 osobowa drużyna „Fruwająca Ryba”, trzecia była dwuosobowa drużyna „Nenufary”. Główną nagrodą było dla drużyny wejście na basen w „Fitness Lemon”, a dla wszystkich uczestników zafundowano „Lody z PRL-u”. Uczestnikom gry należą się wielkie gratulacje za znajomość Nowej Huty, szczególnie dla tych, którzy nie są stałymi mieszkańcami. Oprócz gry terenowej było jeszcze wiele innych atrakcji m.in.: taniec w kręgu – poprowadzony przez Dariusza Dragana wieloletniego instruktora tańca w kręgu, a taniec towarzyski poprowadził Filip Nowak instruktor tańca towarzyskiego. Śpiewania szant



uczył Zbigniew Huprys kompozytor, aranżer, dyrygent, pedagog. Zabawy dla dzieci poprowadziła Patrycja Szczygiel – animator z pasją. Fitness na świeżym powietrzu poprowadziła Marta Nowak – instruktorka zajęć dla seniorów. Smartfonowe SOS Robert Boche-

nek zademonstrował instruktor obsługi urządzeń nowych technologii. Grę w bule poprowadził instruktor Jacek Krawczyk oraz student AWF Mariusz Zięba. Była również wystawa rękodzieła wykonanego przez seniorów i można było pograć w gry planszowe. Po

wyczerpujących aktywnościach uczestnicy spotkania zostali poczęstowani pysznymi drożdżówkami. Przez cały czas spotkania wszyscy mieli dostęp do czystej wody z beczkownozu dostarczonego przez Wodociągi Krakowskie.

(mp) fot. autor

DYŻUR W GŁOSIE

Z dziennikarzami można kontaktować się za pomocą poczty e-mail.
Redaktorka Agnieszka Łoś.
Adres e-mail: gmbh@o2.pl



PRACE NA SKRZYŻOWANIU CENTRALNEJ I NOWOHUCKIEJ

Wyjazd z ul. Centralnej w ul. Nowohucką (kierunek rondo 308 Dywizjonu) zmieni się diametralnie (Dzielnica XIV – Czyżyny). Deweloper wykona dodatkowy pas do skrzyżowania, poprawi się przepustowość oraz bezpieczeństwo. Prace w rejonie skrzyżowania ul. Centralnej i Nowohuckiej rozpoczęły się we wtorek 16 lipca br., pojawiły się zmiany w organizacji ruchu. Niestety został zamknięty dla ruchu ogólnego fragment ul. Centralnej. Zachowano m.in. dojazd do posesji, stacji paliw. Natomiast został wprowadzony zakaz skrętu w ul. Centralną z ul. Nowohuckiej. Warto wskazać, że zostały zachowane objazdy ulicami Centralną, al. Pokoju lub Galicyjską, Skrzęconą oraz Ciepłowniczą. Realizacja zadania planowana jest do końca listopada br.

(mp) Fot. autor



Kronika pamięci

- Helena CAŁEK, lat 87
- Jacek CZUBAT, lat 54
- Bronisław KITA, lat 90
- Ewa KOZDĘBA, lat 67
- Janusz KSIENIEWICZ, lat 71
- Tadeusz ŁACIAK, lat 77

- Józef MARSZALIK, lat 80
- Jan MICHALAK, lat 90
- Jerzy MICHALAK, lat 81
- Adolf NIESUŁOWSKI, lat 88
- Zbigniew PAJKA, lat 64
- Robert PAWŁOWSKI, lat 55

- Maria PIEKARCZYK, lat 78
- Waldemar SOCHA, lat 54
- Ewa STASZYSZYN, lat 83
- Krzysztof STEFANIK, lat 69
- Grażyna STYRNA, lat 64
- Wojciech TRZCIONKA, lat 59

- Włodzimierz WYCZESANY, lat 65
- Zdzisław ŻUCHOWICZ, lat 95

REKLAMA

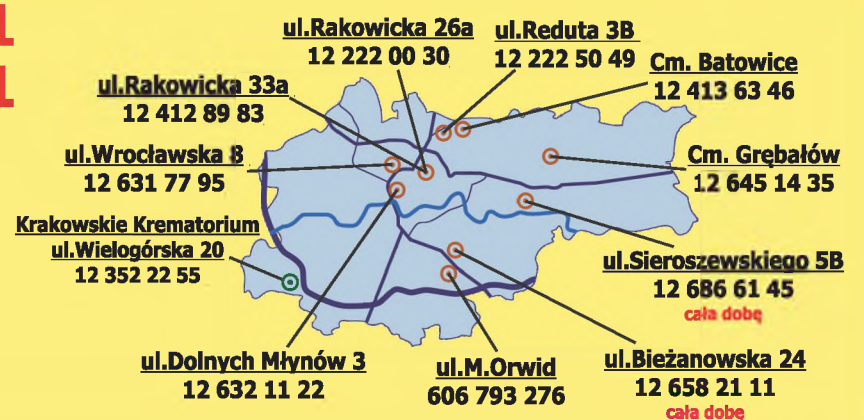
KARAWAN GRUPA
FIRMY POGRZEBOWE
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

20 LAT ARCELORMITTAL POLAND – INNE SPOJRZENIE

Kiedy w listopadzie ub. roku podjęta została decyzja o zatrzymaniu na gorąco krakowskiej koksowni, zatrudnieni tam pracownicy jasno i jednoznacznie mówili: - To już koniec naszego Zakładu. Swoje przekonanie tłumaczyli brakiem decyzji właściciela o przeprowadzeniu w czasie postoju koniecznego remontu m.in. wymurówki baterii koksowniczych.

Taki remont pozwoliłby na wznowienie produkcji koksu. Głównym argumentem dyirekcji koncernu ArcelorMittal przemawiającym za zatrzymaniem koksowni były niskie ceny koksu w stosunku do kupowanego węgla koksującego. Należy jednak pamiętać, że poza podstawowym produktem, jakim jest koks, w instalacji uzyskiwano również inne produkty węglopochodne takie jak benzol, smoła, siarka. Sprzedawane były one do odbiorców zewnętrznych, zarówno w Polsce jak i w Europie.

Koksownia w Krakowie była jedynym zakładem ArcelorMittal w Europie wytwarzającym koks w technologii suchego gaszenia. Ten rodzaj gaszenia koksu pozwalał na uzyskanie wymaganych parametrów koksu przy wykorzystaniu tańszych węgla koksujących jako surowca wsadowego.

W Krakowie produkowano trzy asortymenty: koks wielkopiecowy dla potrzeb wielkiego pieca w Dąbrowie Górniczej oraz frakcje drobniejsze, tzw. groszek oraz koksik, który był sprzedawany odbiorcom zewnętrznym.

Oprócz tego w koksowni wytwarzany był również gaz koksowniczy, który w 50% był używany do opalania samej baterii koksowniczej. Pozostała ilość przesyłana była do odbiorców wykorzystujących gaz w swoich procesach technologicznych - Walcowni Gorącej, AM Refractories, TAMEH. Wykorzystywany był także do zasilania przy produkcji pyłu węglowego.

W tym roku minęło 20 lat od kąd Polskie Huty Stali, czyli połączone 4 huty: T. Sendzimira (Kraków), Katowice (Dąbrowa Górnicza), Cedler (Sosnowiec) oraz Florian (Świętochłowice), sprzedane zostały w pakiecie większościowym za niewielkie pieniądze, przez ówczesny rząd lewicowy Leszka Millera,

firmie LNM Holdings NV kontrolowanej przez Lakshmi N. Mittala. Od tego czasu rozpoczął się powolny proces likwidacji hutniczych instalacji oraz miejsc pracy. Tylko w krakowskim oddziale decyzjami dyirekcji koncernu ArcelorMittal zakończyła pracę Spiekalnia produkująca jeden z najlepszych wsadów do wielkich pieców, zamknięto ostatni, jedyny wielki piec, zamknięto stalownię i linię COS. Do końca roku ulegnie całkowitej likwidacji wydzielony z Huty Zakład Walcownia Rur tj. AM Tubular Products. Nie pracuje linia ocynkowni nr 1. Jeszcze kilka, kilkanaście lat temu ArcelorMittal Poland koncentrował 75-70% potencjału produkcyjnego przemysłu hutniczego w Polsce. Obecnie, jak podawane jest to w oficjalnym komunikacie AMP, skupia blisko połowę tego potencjału.

Kiedy w 2004 roku LNM przejęło Polskie Huty Stali w czterech wyżej wymienionych hutach zatrudnienie wynosiło ok. 15.500 pracowników. Rok później nowy właściciel odnosząc się do tzw. produktywności ocenił, że powinno być zatrudnionych 10.411 osób. Obecnie w tych czterech oddziałach zatrudnionych jest ok. 6.250 pracowników, a produktywność od kilkunastu lat jest constans. Jak widać skala zatrudnienia uległa w dwóch dekadach ogromnej deprecjacji.

Podczas manifestacji przed Bramą Główną nowohuckiego kombinatu w 2005 roku ówczesny przewodniczący hutniczej „Solidarności” Władysław Kielian mówił: „Jeżeli sami sobie nie pomożemy, to nikt nam nie pomoże, a już na pewno nie można liczyć na polityków. Dzisiaj od pracodawcy, którym jest prywatny inwestor, możemy cokolwiek wymusić tylko wspólnymi działaniami i żądaniem. ...nie dopuścimy do tego, aby pracowników dotknęły zwolnienia grupowe”. Oczywiście zwolnienia były, jednakże pracownikom, dzięki związkom zawodowym, a zwłaszcza największemu, czyli „Solidarności” udało się zagwarantować przyzwoite odprawy.

Teraz czas nadszedł na zamknięcie na zimno krakowskiej koksowni co oznacza jej całkowitą likwidację. W tym roku przypada 70 rocznica urucho-

mienia koksowni w ówczesnej HiL. Widać dla decydentów w koncernie ArcelorMittal, to dobry moment na jej kasację. W listopadzie ub. roku zatrudnionych było tam ponad 230 pracowników oraz ok. 40 osób z innych komórek krakowskiego oddziału AMP, którzy wykonywali tam pracę, nie licząc kilkudziesięciu pracowników z innych podmiotów i spółek. Pracodawca solennie zapewnia, że żaden z pracowników AMP nie zostanie z tytułu likwidacji koksowni zwolniony. Problem jednak w tym, że pracownicy, zwłaszcza ci którzy mają możliwość skorzystania z emerytury pomostowej zmuszani są do dojazdu do oddziałów w Dąbrowie Górniczej i Świętochłowicach. Takich osób jest obecnie ponad 100, w tym prawie połowa dojeżdża od ponad 3 lat po likwidacji części surowcowej w Krakowie. Osoby te w ramach pewnej rekompensaty otrzymują 40 zł za jeden dzień dojazdu, wynegocjowane ze związkami zawodowymi. Jednakże licząc średnio 8 godzin pracy plus co najmniej 5 godzin dojazdu tam i z powrotem, są oni praktycznie wyłączeni z życia rodzinnego, nie wspominając o konieczności opieki nad starszymi rodzicami czy małoletnimi dziećmi.

W chwili obecnej rozpoczęły się rozmowy pomiędzy największymi centralami związkowymi, a dyrekcją HR dotyczące zawarcia „Porozumienia w sprawie działań łagodzących skutki społeczne wynikające z zamknięcia Zakładu Koksownia w ArcelorMittal Poland S.A. Oddział Kraków”. Komisja Robotnicza Hutników „Solidarność” będzie żądała między innymi takich zapisów, zgodnie z którymi to pracownik ostatecznie będzie wyrażał zgodę na dojazd do innego oddziału w ArcelorMittal Poland.

I jeszcze jedną kwestię warto tutaj poruszyć, mianowicie wiarygodności obietnic i gwarancji jakie padały ze strony obecnego właściciela koncernu ArcelorMittal. „Stalowy gigant nie zamierza zamykać krakowskiej huty” - tak brzmiał tytuł w Dzienniku Polskim w 2014 roku. Tymczasem wielki piec został zamknięty po 2 latach po generalnym remoncie, choć zapewnienia o jego pracy dotyczyły 25 lat. Jeszcze do niedawna inwestowano w

część chemiczną krakowskiej koksowni. Dziś w krakowskim kombinacie pozostały tylko zakłady przetwórcze, które są modernizowane tak by zaspokoić coraz wyższe wymagania klientów. Piece wodorowe, które obecnie są uruchamiane w Krakowie, w hutach zachodnich pracują już od ponad 30 lat. I kolejna obietnica, która dawała nadzieję, ale nie pewność na dalsze istnienie tylko części przetwórczej - mowa o budowie linii ocynkowni nr 3. Takie zobowiązanie złożone było przy wyłączaniu w krakowskiej hucie części surowcowej. W tej sprawie od kilku lat decyzja jest przekładana. Co pewien czas zapewniani jesteśmy, że już za pół roku otrzymamy odpowiedź. Przedłożone zostały konkretne oferty dotyczące budowy nowej linii. I nic. Pracownicy uważają, że jest to kolejne „mydlenie oczu”.

Od dłuższego czasu wszystkie przekazywane do mediów informacje o kolejnych wyłączeniach kończą się stwierdzeniem, że mamy najnowszą w Europie walcownię gorącą. To ma robić wrażenie. Nie wspomina się o skali inwestycji koncernu w innych europejskich hutach. Nie mówi się również, że nasza najnowsza walcownia gorąca nie osiąga swoich mocy produkcyjnych. Powodem jest m.in. brak wsadu, a przecież zlikwidowany wielki piec by to zapewniał.

Co czeka pracowników krakowskiego oddziału ArcelorMittal w najbliższych latach? Czy rzeczywiście obecna, ponad 1800 osobowa załoga nie ma się czego obawiać? Na te pytania dzisiaj nikt nam nie odpowie, ale musimy być przygotowani na różne scenariusze. Co bardzo ważne, dziwi nas tak znikome zainteresowanie władz miasta Krakowa i władz wojewódzkich sytuacją w byłej Hucie im. T. Sendzimira, bo to nadal jest jeden z największych pracodawców i płatników w regionie.

Czy po raz kolejny przyjdzie nam samym walczyć o miejsca pracy?

Roman Wątkowski
Przewodniczący Komisji
Robotniczej Hutników NSZZ
„Solidarność” ArcelorMittal
Poland - Kraków

się doświadczeni duszpasterze. Nie poprzestają na gromadzeniu ludzi za pomocą zapiekanki czy pizzy. Podporządkowują do Słowa Bożego, modlitwy i Eucharystii. Uczą korzystania ze znaków sakramentalnych udzielających prawdziwego pokarmu Bożej łaski.

ks. Piotr Gąsior

Tydzień
FELIETON
JANA
FRANCZYKA

ŻEBY POLSKA
BYŁA POLSKĄ

80 lat temu, 1 sierpnia 1944 roku o godz. 17.00 w Warszawie rozpoczęło się Powstanie Warszawskie. Powstanie miało na celu wyzwolenie stolicy spod niemieckiej okupacji przed wkroczeniem do niej Armii Czerwonej. Armia Krajowa i władze Polskiego Państwa Podziemnego zamierzały ujawnić się i wystąpić wobec Polskiego Komitetu Wyzwolenia Narodowego (utworzonego w Lublinie i zależnego od woli Stalina) w roli gospodarza, jako jedyna legalna władza niepodległej Rzeczypospolitej.

Powstanie Warszawskie wojskowo było wymierzone w okupujących nasz kraj Niemców, natomiast politycznie przeciwko komunistom. Zginęło w nim od 16 tys. do 18 tys. żołnierzy AK i od 150 tys. do 180 tys. cywilów. Po kapitulacji Warszawa została doszczętnie zniszczona przez niemieckich okupantów.

Chociaż pod względem militarnym powstanie zakończyło się klęską, to jego polityczne znaczenie było ogromne. Rozpoczynając walkę, Polacy

„Powstanie Warszawskie wojskowo było wymierzone w okupujących nasz kraj Niemców, natomiast politycznie przeciwko komunistom

zademonstrowali dążenie do odzyskania i utrzymania niepodległości. Jak, już po zakończeniu wojny, pisał legendarny „kurier z Warszawy” Jan Nowak-Jeziorański: „walka nie była daremna”, a powstanie warszawskie sprawiło, że „państwo polskie, chociaż zniewolone i wasalne, zachowało swoją odrębność, przetrwało Stalina, który w swych zamysłach prawdopodobnie chciał z niego z czasem uczynić część ZSRS”.

Jan L. Franczyk

SŁOWA NA
NIEDZIELE
28.01.2023

Szukacie Mnie [...] dlatego, żeście jedli chleb do sytości.

/por. J 6/

Chrystus cierpliwie prostuje intencje i motywacje tych, którzy chcą za Nim postępować. On zna prawdziwe powody ludzi gromadzących się wokół Niego. Nie zniechęca ich do siebie ale też nie próbuje za wszelką cenę zdobywać wyznawców na doczesną przynętę sytości.

Podobnymi zasadami formacji kierują

„A Bóg i Pana wskrzesił
i nas wskrzesi przez moc swoją...”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 28 lipca 2024 roku, przeżywszy lat 69,
opatrzone Św. Sakramentami,
odszedł od nas na zawsze do Pana

ŚP. KS. PRAŁAT

STANISŁAW
PUZYNIAK

NAJUKOCHAŃSZY
BRAT, SZWAGIER I WUJEK

WPROWADZENIE ZMARŁEGO
MODLITWA RÓŻAŃCOWA I MSZA ŚW.

odbędzie się w czwartek,
dnia 1 sierpnia 2024 roku o godz. 13.30
w kościele NSPJ, przy ul. Ludźmierskiej 2
w Krakowie Nowej Hucie.

CEREMONIA POGRZEBOWA

rozpocznie się Różańcem, w piątek,
dnia 2 sierpnia 2024 roku o godz. 10.30
w Sanktuarium MBNP
na os. Stałym w Jaworznie,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku
na cmentarz parafialny,
o czym zawiadamia pogrążona w głębokim bólu

RODZINA

POŻEGNALIŚMY DRUHA STANISŁAWA RUŚNIAKA

We wtorek 23 lipca b.r. odbył się pogrzeb najstarszego krakowskiego strażaka, druha Stanisława Ruśniaka. Uroczystości pogrzebowe rozpoczęły się Mszą św. w kościele p.w. św. Józefa w Kościelnikach przy ul. Dybowskiego, którą sprawowali ks. proboszcza Stanisław Palichleb i kapelan powiatowy strażaków ks. Jan Urbański. Po Mszy świętej śp. Stanisław Ruśniak został pochowany na cmentarzu w Górcie Kościelnickiej.

W pogrzebie udział wzięli zaprzyjaźnieni strażacy z pocztami sztandarowymi z OSP Wróźnice, OSP Wyciąże, OSP Wolica, OSP KSRG Zbydniowice, OSP Przylasek Rusiecki oraz OSP Kraków - Tonie i OSP Przewóz,

a także członkowie Zarządu Powiatowego ZOSP RP Kraków Grodzki i licznie zgromadzeni mieszkańcy.

Śp. Stanisław Ruśniak zmarł w wieku 90 lat. Od ponad 70 lat był strażakiem. Przez wiele lat pełnił funkcje Naczelnika oraz Przewodniczącego Komisji Rewizyjnej. Został odznaczony najwyższymi odznaczeniami strażackimi: Złotym Znakiem Związku, Medalem Honorowym im. Bolesława Chomicza oraz przyznawanym dla zasłużonych krakowian medalem Honoris Gratia. Wychował kilka pokoleń strażaków.

Edward Porębski
członek Zarządu Powiatowego
ZOSP RP Kraków Grodzki



NOTOWANIA CENOWE

WAKACYJNY GRILL

Trwają wakacje, a to czas na potrawy z grilla. Jeśli nie za bardzo możemy go przygotować sami, to skorzystajmy z „gotowiny”. Od kilkunastu lat na parkingu przy Nowohuckim Centrum Kultury, nieopodal placu Centralnego, funkcjonuje „Max Grill” (czynne: niedz. - czw. 12-23 i pt.-sob. 12-



24). Można spożyć potrawy na miejscu przy stolikach ustawionych w plenerze, albo zamówić do domu. Jest tu rewelacyjna kiełbaska za 18 zł. W cenie jest bułeczka, która może być przypieczona na ruszcie, oraz dodatki w postaci musztardy i ketchupu. Można zamówić ogóreczka kiszzonego za 2 zł/szt. Za 29 zł/porcja kupimy karkówkę, udziec lub filet kurczaka, czy indyka, albo mix mięs. Porcje są solidne i ważą 250 gramów. Grillburger wołowy z bułeczką sezamową jest po 32 zł. Kaszanka po krakowsku z cebulą i kapustą kiszoną kupimy za 19 zł. Dodatkowo wprowadzono golonkę wieprzową za 35 zł. Za 14 zł można zamówi połowę porcji kiełbaski lub za 21 zł steka, czy inne mięsa. Do tego można zamówić frytki za 12 zł, co stwarza możliwość zjedzenia pełnego drugiego dania obiadowego. Dodatkowo można zamówić sobie pieczoną cebulkę za 3 zł. Smakoszkie mogą prosić pieczone serki góralskie za 13 zł/2 szt. z żurawiną. Jest tradycyjna oranżada, zwana przez krakowian „krachlą”, po 5 zł/butelka lub inne zimne napoje, a także kawa i herbata po 5 zł. Nowohucki „Max Grill” cieszy się dużą popularnością, o czym świadczą stali klienci i wpisy na Facebooku. Specjalistyczny portal pyszne.pl prowadzący ranking dobrych lokali tego typu na podstawie zgłoszeń od klientów ocenił wysoko „Max Grilla”. Placówka jest wśród 10 najlepszych lokali w Krakowie i 100 w całym kraju. Kto w Nowej Hucie nabierze dużej ochoty na potrawy z rusztu, może je zamówić pod nr tel. 535-444-331 i zostaną one dowieszone gratis w przypadku zamówień powyżej 50 zł. Do ceny potraw są doliczane opakowania jednorazowe po 3 zł. (sp) fot. autor

WALUTA

Po lekkim wzroście cen walut nastąpiła znów stabilizacja. W kantorze na pl. Bieńczyce paw. 24, tel. 12 641-46-29 zanotowaliśmy następujące ceny walut: USD: 3,93-3,97 zł, euro: 4,26-4,30 zł, GBP: 5.04-5.09 zł, CHF: 4,43-4,48 zł. (mp)

Kraków

OŚRODEK KULTURY NORWIDA

AGATA STĘPIEŃ
JAKUB WOYNAROWSKI
MIEJSCE NA
MARNOWANIE
MARZEŃ

GALERIA HUTA SZTUKI
OS. GÓRALI 5, KRAKÓW
WYSTAWA: 29.06-6.12.2024
WERNISZAŻ: 28.06.2024
GODZ. 18.00

OŚRODEK KULTURY NORWIDA • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Dofinansowanie ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury
Patronat medialny: SZUM GŁOS

NOWOŚCI W BIBLIOTECE

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

+ **Walter Kempowski, Wszystko na darmo, Wydawnictwo ArtRage, 2023.** Jedna z najwybitniejszych powieści o II wojnie światowej. Prusy Wschodnie, styczeń 1945 roku. Wojska niemieckie są w odwrocie, nadciąga Armia Czerwona. Dworek rodziny von Globig, Georgenhof, popada w ruinę. Ciocia zarządza majątkiem najlepiej, jak potrafi, odkąd Eberhard von Globig, oficer specjalny niemieckiej armii, poszedł na wojnę, zostawiając w domu piękną żonę Katharinę i jej dwunastoletniego syna Petera. Niemcy uciekają z okupowanych terytoriów i w Georgenhof pojawiają się kolejni nieoczekiwani goście: nazistowska skrzypaczka, malarz-dysydent, bałtyckiego barona, a nawet żydowski uchodźca. Ale życie rodziny toczy się dalej tak samo banalnie jak zawsze. Wszystko na darmo to najpełniejszy obraz zagłady niemieckiego świata w Prusach Wschodnich, jego moralnej, kulturowej i materialnej klęski. Kempowski przedstawia ją bez patosu i sentymentalizmu, nieraz z sarkastycznym poczuciem humoru, stawiając fundamentalne pytania o winę, odpowiedzialność i stopień uwikłania przedstawicieli elit – mieszczan, posiadaczy ziemskich, urzędników, nauczycieli, duchownych – w narodowy socjalizm. Książka Wszystko na darmo ukazała się w Niemczech w 2006 roku i przez niemiecką, a później także anglojęzyczną krytykę zgodnie uznana została za dzieło wybitne. To ostatnia powieść w dorobku autora.

+ **Bernard Minier, Lucia, Spółdzielnia Wydawnicza Czytelnik, 2023.** Pierwszy tom nowej serii z porucznik Lucią Guerrero. Grupa studentów kryminologii Uniwersytetu w Salamance odkrywa istnienie mordercy, który przez kilkadziesiąt lat wymykał się organom ścigania. Zabójca aranżuje miejsca zbrodni na wzór scen z renesansowych obrazów. W tym samym czasie w Madrycie dochodzi do makabrycznej zbrodni. Jeden z funkcjonariuszy Guardia Civil zostaje powieszony na krzyżu. Porucznik Lucia Guerrero, nietuzinkowa policjantka, rusza w pościg za sprawcą zwanym „klejowym mordercą”. Aby znaleźć zabójcę, bohaterowie będą musieli połączyć siły. Niestety będą też musieli skonfrontować się z własną przeszłością, ze swoimi najgłębszymi lękami i prawdą, która okaże się straszniejsza niż wszystkie legendy i mity. Najlepiej sprzedająca się powieść policyjna we Francji.

KSIAŻKOMAT NA OS. STALOWYM

29 lipca uroczystie uruchomiono pierwszy w Nowej Hucie (!) książkomat przy Filii nr 52 Biblioteki Kraków (os. Stalowe 12). W uroczystości wzięli udział: Łukasz Sęk – Zastępca Prezydenta Miasta Krakowa, Jakub Kosek – Przewodniczący Rady Miasta Krakowa, Jerzy Woźniakiewicz – Dyrektor Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej oraz Dyrektor Biblioteki Kraków: Agnieszka Staniszevska-Mól. Na terenie Nowej Huty to pierwszy książkomat Biblioteki Kraków i piąty w jej sieci. Wcześniejsze lokalizacje to: Biblioteka Główna (ul. Powroźnicza 2), Filia nr 21 (ul. Królewska 59), Filia nr 16 (ul. Radzikowskiego 29), Filia nr 42 (ul. Agatowa 33). Zainteresowanie czytelników tą usługą jest ogromne, co pokazują najlepiej liczby. W 2023 roku łącznie w 4 książkomatach książki były zwrócone i wypożyczone 36 tys. razy! Skorzystało z nich aż 23 tys. osób! Nowy książkomat jest wyjątkowy, bo w odróżnieniu od poprzednich

został wyposażony w większą liczbę skrytek! Dodatkowo posiada udogodnienia dla osób niepełnosprawnych ruchowo i słabowidzących. Książkomat został wyposażony w monitor z funkcją dla słabowidzących. Jego górna krawędź monitora obniżona jest tak, aby osoby poruszające się na wózku miały do niego lepszy dostęp. Dostępne są wersje językowe do wyboru: polska, angielska, niemiecka i ukraińska. Frontową ścianę książkomatu zdobi oryginalna grafika z zarysem mapy Nowej Huty i hasłem STALOWE LOVE. Z troski o środowisko zadbane również o to, by książkomat nie drukował papierowych potwierdzeń, lecz były one przesyłane on-line na konto biblioteczne czytelnika. Zachęcamy do skorzystania! Dla pierwszych 53 osób, które zamówią książki do odbioru w tym właśnie książkomacie biblioteka przygotowała upominek w postaci magnesu z oryginalną grafiką. To limitowana wersja. (mp) fot. autor



ŁĄCZENIE POKOLEŃ NA MISTRZEJOWICACH

W Mistrzejowicach odbyło się spotkanie zorganizowane przez Centrum Aktywności Seniorów koordynowane przez Adama Greleckiego pod hasłem Rocznicowego Łączenia Pokoleń. Okazją było 5 lecie działalności Klubu Seniora oraz Młodzieżowego Klubu Sportowego prowadzonego przez Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Co prawda działalność seniorów i klubu sportowego trwa w tym miejscu dłużej, ale z formalnego punktu widzenia był mały jubileusz. Na spotkanie przybyła za-cza prezydenta M. Krakowa Maria Kłaman, pełnomocnik prezydenta ds. polityki senioralnej Anna Okońska-Walkowicz i przewodniczący Rady Krakowskich Seniorów Sławomir Pietrzyk oraz wielu Przyjaciół mistrzejowickich seniorów. Mistrzem ceremonii był Adam Grelecki były radny Miasta Krakowa i Rady Dzielnicy XV Mistrzejowice, który zakładał Stowarzyszenie Pomocy Bezrobotnym w tym miejscu i jest aktywnym animatorem społecznej działalności w Mistrzejowicach od lat. Wręczył on przybyłym Przyjaciółom dyplomy i wyraził podziękowania za wsparcie działalności na rzecz lokalnej społeczności. Wstępne podziękowania otrzymała prezydent Maria Kłaman z nadzieją na dobrą współpracę, którą zresztą

zadeklarowała. Dyplom odebrał Piotr Ziętara prezes zarządu Wodociągów Krakowskich, który potwierdził dalszą pomoc lokalnemu środowisku. Podobnie uczynił przewodniczący RKS Sławomir Pietrzyk, który od początku swoimi publikacjami w „Głosie Tygodniku Nowohuckim” towarzyszy działalności Adama Greleckiego. W swoim wystąpieniu wyraźnie odniósł się do przybyłych młodych ludzi, którzy powinni „przejąć pałeczkę”. Ponato dyplomy otrzymali Naczelnik Straży Miejskiej w Krakowie Mariusz Janik, Komendant Komisarzatu Policji z os. Złotej Jesieni podinspektor Leszek Zagórski oraz koordynator Policji w ramach UE Sławomir Malarz. Z estymą odniesiono się także do młodych ludzi z MKS Mistrzejowice. Trener Zbigniew Kieć otrzymał podziękowania i zapewnił dalszą współpracę ze środowiskiem seniorskim. Przewodniczący Zarządu Wojewódzkiego TKKF Leszek Tytko przekazał dyplom na ręce Adama Greleckiego i zapewnił o dalszej współpracy młodzieżowego środowiska sportowego z seniorami. Po części oficjalnej ugoszczono wszystkich przybyłych pysznym tortem i ciastem oraz owocami i zimnymi napojami, bo aura była gorąca.

MP (fot. autor)



W SEZONIE 2024/25 NA OS. GÓRALI ZAPRASZAMY NA:

Zajęcia językowe

JĘZYK ANGIELSKI grupy językowe na każdym poziomie – Maciej Pawski (os. Górali 5)

Zajęcia muzyczne

KURSY GRY NA INSTRUMENTACH
gitara – Grzegorz Szydłak, **fortepian** – Barbara Pabian, **saksofon** – Wiesław Wąsowicz, **perkusja** – Mateusz Kowalczyk, **skrzypce** – Wiesław Wąsowicz (os. Górali 4)
CHÓR VOX POPULI Rafał Marchewczyk
CHÓR GOSPEL SENIOR Leia Kjeldsen

Zajęcia artystyczne

MALARSTWO DLA DOROSŁYCH Ernest Ogórek (os. Górali 4)
CERAMIKA PODRÓŻNICZA DLA DZIECI warsztaty z elementami geografii, historii i wiedzy o kulturach świata, dla dzieci 6-9 lat – Paulina Maciaszek, Julia Lachiewicz (os. Górali 4)
CERAMIKA ARTYSTYCZNA DLA MŁODZIEŻY 10-14 lat – Paulina Maciaszek, Julia Lachiewicz (os. Górali 4)
CERAMIKA ARTYSTYCZNA DLA DOROSŁYCH Ernest Ogórek (os. Górali 4)
OTWARTA PRACOWNIA PAPIERNICZA warsztaty graficzno-papiernicze dla osób dorosłych – Agnieszka Pięta-Jadczak (os. Górali 4)
PRACOWNIA MAKRAMY nauka podstawowych splotów i ich kreatywnego wykorzystania w praktyce – Julia Lachiewicz (os. Górali 4)
MIEJSKIE HAFCIARKI* rękodzielnicze spotkania dla kobiet – Paulina Maciaszek (os. Górali 4)

Zajęcia poprawiające kondycję, prozdrowotne

JOGA Anna Wołos (os. Górali 5)
GINNASTYKA DLA ZDROWIA skuteczna korekta kręgosłupa, postawy i sylwetki dla osób w każdym wieku – Marta Mrozowska (os. Górali 4)
GINNASTYKA DLA SENIORÓW I SENIOREK gimnastyka rehabilitacyjno-zdrowotna, dostosowana do wieku uczestników i uczestniczek – Marta Mrozowska (os. Górali 4)

Warsztaty taneczne

BALET DLA DZIECI zajęcia prowadzone w dwóch grupach wiekowych: 3-5 lat i 6-12 lat – Zofia Biskup (os. Górali 4)

Inne

STUDIUM DZIEDZICTWA NOWEJ HUTY program edukacyjny dla młodzieży i dorosłych (os. Górali 5)
EKIPA DOBRA* Młodzieżowe Centrum Wolontariatu – Paulina Maciaszek, Agnieszka Pięta-Jadczak (os. Górali 4)

OŚRODEK KULTURY NORWIDA • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

* zajęcia bezpłatne

DBAJMY O CZYSTOŚĆ

Operatorem całego systemu pozbywania się odpadów w Krakowie jest Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania w Krakowie. Czyni to znakomicie stwarzając całą nowoczesną infrastrukturę z tym związaną. Nie czas ją tutaj przypominać, ale warto chociaż zwrócić uwagę na to abyśmy z niej odpowiednio korzystali. Mam co tego wątpliwości, gdy oglądam w osiedlach nowohuckich przy pomieszczeniach dla gromadzenia odpadów góry odpadów wielkogabarytowych podrzucane tam przez mieszkańców. W takim momencie czegoś nie rozumiem. Dlaczego sami zaśmiejemy sobie swoje otoczenie?

Wszyscy zarządzający zasobami mieszkaniowymi zawierają umowy na wywożenie odpadów. To przede wszystkim selektywne zbieranie odpadów do odpowiednich pojemników za co wnosimy odpowiednie opłaty najczęściej od mieszkańca. W ramach tej umowy jest także włączona możliwość wywozu odpadów wielkogabarytowych. Można z tego korzystać uzgadniając z operatorem stałe terminy wywozu tych od-

padów o czym powinna powiadamiać administracja. Druga możliwość to zamawianie specjalnego pojemnika na takie odpady także z powiadamianiem o tym mieszkańców. W moim bloku z tego korzystamy i nigdy nikt nie składa gabarytów w śmietniku czy przy nim. Ciekawym ostatnio zjawiskiem jest opróżnianie takiego kontenera przez zbieraczy.

Ponadto w Krakowie mamy Lamusownie i sami możemy nietypowe odpady tam wywieźć jako osoby fizyczne bez ponoszenia jakichkolwiek opłat. Taka Lamusownia jest na ul. Nowohuckiej przy siedzibie MPO. Ponadto możemy w MPO zamówić odebranie i wywiezienie sprzętu AGD przez specjalną ekipę. To już przynosi skutki, bo rzadko pod śmietnikami można zobaczyć stare lodówki, pralki czy telewizory. Jednak często można tam spotkać stare meble, tak jak na zdjęciu w os. Na Skarpie, a wystarczyłoby dostosować ich pozbywanie się do terminów wywozu gabarytów wyznaczonych przez administrację.

(mp) Fot. autor



POWSTANIE NOWY PARKING DLA PASAŻERÓW KOLEI

W Kościelnikach, w rejonie ul. Pysocice, PKP Polskie Linie Kolejowe budują nowy przystanek kolejowy. To jeden z trzech takich obiektów, które powstają obecnie w nowohuckich dzielnicach. Prace trwają, widać już zarys jednego z dwóch jednokrawędziowych peronów. Docelowo prowadzi do nich przejście podziemne wyposażone w pochylnię.

Podpisana została umowa na budowę węzła przesiadkowego przy przystanku Kraków Kościelniki w Nowej Hucie. Do połowy przyszłego roku powstanie obiekt z miejscami do pozostawiania samochodów i rowerów w sąsiedztwie linii kolejowej. To kolejna inwestycja zaplanowana w stolicy Małopolski w ramach „Rządowego programu budowy lub modernizacji przystanków kolejowych na lata 2021-2025”.

- Umowę za niemal 3,3 mln zł podpisaliśmy z Swietelsky Rail Polska Sp. z o.o. Inwestycja zakłada budowę nowego miejsca „Parkuj i jedź” obok powstającego przystanku kolejowego Kraków Kościelniki. Zadaniem wykonawcy jest również przygotowanie dokumentacji projektowej i pozyskanie decyzji administracyjnych koniecz-

nych do przeprowadzenia całej inwestycji. Parking będzie wybudowany przy ul. Pysocice. Zmieści się na nim 140 pojazdów. 6 miejsc będzie dostosowanych dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się. W zadaszonych wiatach podróżni będą mogli również pozostawić rowery. Od parkingu do nowego przystanku prowadzić będzie chodnik. Całość terenu oświetlą latarnie LED. Inwestycja powstanie w połowie 2025 roku. Dzięki niej stworzymy kolejne wygodne miejsce do przesiadek na pociąg. Skorzystają z niego mieszkańcy okolicznych osiedli i miejscowości, którzy będą mogli szybko i wygodnie dojechać do centrum Krakowa - mówią przedstawiciele PKP PLK.

Węzeł przesiadkowy w Nowej Hucie wybudowany zostanie w ramach „Rządowego Programu budowy lub modernizacji przystanków kolejowych na lata 2021-2025” we współpracy z lokalnym samorządem. Przygotowanie i budowa nowej infrastruktury to zadanie PLK SA, natomiast Gmina Miejska Kraków udostępniła działki i zobowiązała się pokrywać koszty związane z bieżącym utrzymaniem parkingu.

Celem „Rządowego Programu budowy lub modernizacji przystanków kolejowych na lata 2021-2025” jest przeciwdziałanie wykluczeniu komunikacyjnemu, promowanie ekologicznych środków transportu oraz wspieranie polskiej gospodarki. Zaplanowane zadania inwestycyjne za przeszło 1 mld zł umożliwią podróżnym dostęp do kolejowej komunikacji wojewódzkiej i między-

wojewódzkiej. Środki zostaną wykorzystane m.in. na wybudowanie lub zmodernizowanie przystanków kolejowych, a także sfinansowanie prac, związanych z dostępnością miejsc parkingowych dla pasażerów. W Małopolsce podróżni już korzystają z przystanków wybudowanych w ramach programu w Nowym Sączu, Zatorze, Wolbromiu i Dąbrowce. Nowoczesne perony powstaną

również w dwóch innych lokalizacjach w Krakowie (Przylasek Rusiecki i Mistrzejowice), oraz w Pisarach na linii Kraków - Katowice. Planowana jest także budowa innych węzłów przesiadkowych na terenie województwa w takich lokalizacjach jak Dulowa, Rudawa i Przeciszów.

(f)
Fot. Piotr Hamarnik/PKP Polskie Linie Kolejowe S.A.



WYCIECZKA DO RACIBOROWIC

To już rodzinna tradycja, że w niedzielę lubimy pojechać na wycieczkę odwiedzając miejscowości w Małopolsce, a w szczególności znajdujące się tam kościoły, uczestnicząc zarazem w niedzielnej mszy. Tym razem żona zachęciła nas, aby pojechać na mszę do zabytkowego kościółka w Dziekanowicach. Nie doczytała, że chodzi o Dziekanowice położone k/Dobczyc i próżno szukaliśmy kościółka w Dziekanowicach k/Batowic.

Dopiero starszy mieszkaniec tej miejscowości poinformował nas, że nie ma kościoła w tych Dziekanowicach, a mieszkańcy chodzą do kościoła św. Magdaleny w Raciborowicach i korzystają z położonego tam cmentarza. Skorzystaliśmy zatem z podpowiedzi i poszliśmy na mszę do tego kościoła. Tym bardziej, że już kiedyś opisywałem go i cmentarz na łamach „Głosu”. Był to znakomity zbieg okoliczności, bo odkryłem to miejsce ponownie, a jest ono „położone rzut kamieniem” od nowohuckiej aglomeracji. Wystarczy zjechać samochodem w dół za pętlę tramwajową w os. Piastów. Skorzystać z nowego wiaduktu i za kilka minut jesteśmy w centrum Raciborowic. Drugi dojazd od strony Zesławic jest obecnie zamknięty w związku z budową S7. To, czym szczycą się Raciborowice, to przede wszystkim tutejszy kościół parafialny z XV w. pod wezwaniem św. Małgorzaty, który wybudował wielki polski kronikarz ks. Jan Długosz. Jest on murowany z cegły z użyciem kamienia i zalicza się go do stylu zwanego nadwiślańskim gotykiem. Budowę rozpoczął w 1460 r. ks. Paweł z Zatora, a zakończył ks. Jan Długosz w 1476 r. Charakterystyczne dla stylu długoszwowskiego było użycie cegieł-zeńdrówek, układających się na ścianach kościoła w czarne romby. Użyto też detalu kamienniarzkiego. W środku możemy się dopatrzyć herbów Jana Długosza (głowa wołu) oraz krakowskiej kapituły katedralnej (trzy złote korony). W krukcie nad drzwiami jest wmurowana płaskorzeźbiona tablica erekcyjna z patronką kościoła św. Małgorzatą, inskrypcją i herbami. Kamienny napis w tłumaczeniu z łaciny mówi: „W roku 1476 na chwałę Boga i świętych Małgorzaty i Marii zostałem budowany przez Jana Długosza”. Krucyfiks umieszczony w barokowym ołtarzu głównym pochodzi z ok. 1440 r., a został tu zakupiony z Domu Misjonarzy na Wawelu przed 180 laty. Krakowski rzeźbiarz Antoni Frąckiewicz wykonał trzy tutejsze barokowe ołtarze w 2. połowie XVIII wieku. Pierwotnie miało one kolor czarny, dziś są białe z licznymi złoceniami. W prawym boczny ołtarz znajduje się obraz św. Małgorzaty z 1696 r., zaś w lewym obraz Matki Boskiej z Dzieciątkiem w typie Śnieżnej z 1626 r. Obraz ten został przywieziony z Rzymu przez proboszcza Hannibala Orgasa w 1626 r. i w dawnych czasach był uważany za czyniący cuda. Ołtarz boczny przy wejściu na chór wykonany został w 1849 r. w barokowej stylizacji i jest pamiątką ocalenia parafian od szalejącej wówczas w okolicach Krakowa zarazy. W kościele, w 2. połowie XX wieku została odsłonięta przez M. Makarewicza nieznana wcześniej polichromia, którą można datować na początek XVII wieku. Cykl przedstawia sceny pasyjne i kończy się zachowaną szcążkowo sceną Sądu Ostatecz-

nego. Kościelna dzwonnica stoi nieco poniżej świątyni na murowanej podstawie. Część przyziemna pochodzi z 1476 roku, a nad nią wznosi się konstrukcja drewniana, której izbica i hełm zostały przemienione w 2. połowie XIX wieku. Na dzwonnicy wiszą trzy dzwony: duży z 1518 r., mały z 1550 r. i średni z 1758r. z napisem „Ten dzwon Polak uczynił”. Dzwony zwą się Małgorzata, Stanisław i Florian. Poza świątynią na uwagę zasługuje klasycystyczna drewniana kaplica cmentarna z 1847 roku wybudowana przez ks. Jana Waligórskiego i stare grobowce na 170-letnim cmentarzu. Ciekawostką jest fakt, że przez kilka miesięcy był w tej parafii wikarym ks. Karol Wojtyła. „Mały Zygmunt” W większości naszych kościołów możemy usłyszeć donośny dźwięk dzwonów. Biją przed Mszą św., podczas różnych procesji, a przede wszystkim na Anioł Pański. Już papież Kalikst III w 1456 roku, kilka lat po upadku Konstantynopola, zaproponował całemu Kościołowi odmawianie tej modlitwy do Matki Bożej w samo południe, przy dźwięku dzwonów, by uprosić u Maryi pomoc i ratunek przed tureckimi najazdami. Według średniowiecznej tradycji miał on również opłakiwać umarłych. Takie jest znaczenie duchowe. Mało



kto jednak zastanawia się nad historią tych wspaniałych instrumentów muzycznych wiszących gdzieś wysoko nad naszymi głowami. W moim pokoju na Dębnikach słysząc dzwon, umieszczony na wieży zegarowej Wawelskiej Katedry, który wybija pełne godziny. Mało komu przyszło by do głowy, że znajduje się tam od 1519 roku, informując swym subtelnym głosem pokolenia mieszczan krakowskich o tym, która jest godzina. Jednak nie o nim będzie ten artykuł. W Raciborowicach, małej podkrakowskiej miejscowości, należącej niegdyś do kapituły katedralnej,



znajduje się piękny gotycki kościół pw. św. Małgorzaty z XV w., którego budowę doglądał znakomity polski historyk i kronikarz Jan Długosz. W jego pobliżu stoi, równie leciwa, drewniana dzwonnica z ceglana podmurówką. Wspinając się po jej stromych schodach na wysokość kilkunastu metrów ujrzymy w końcu cztery piękne dzwony. Na pierwszy rzut oka wiadać, że trzy mniejsze są stosunkowo młode – pochodzą one bowiem z 70 lat XX w. Zostały wykonane na polecenie ówczesnego proboszcza Stanisława Migasa przez firmę Felczyński. Natomiast największy dzwon nazywany przez parafian „Wielkim”, jest wyraźnie inny, dużo starszy i z pewnością odlany przez innego ludwisarza. Szczęśliwym trafem nie został on zarekwirowany przez hitlerowców w 1941 roku, tak jak dwa pozostałe raciborowskie dzwony, m.in. pochodzący z 1550 r., zawierający inskrypcję: SANCTA MARGARETA ORA PRO NOBIS AD DOMINUM IESUM – „Święta Małgorzato módl się za nami do Pana Jezusa”. Miał on 50 cm wysokości i 66 cm średnicy dolnej. Zachowany do dzisiaj dzwon jest nieco większy od wyżej wspomnianego, ma 76 cm wysokości i 91 cm średnicy dolnej. Przeglądając się dokładnie jego czaszy, można dostrzec inskrypcję, która posiada wczesno-

renesansowe cechy. Napis ów jest charakterystyczny dla większości dzwonów z tego okresu, czyli nie zawiera informacji o fundatorze, ani twórcy, lecz modlitwę, bowiem dźwięk dzwonu oddaje niejako ludzkie słowa. Głosi on: + S STA-NISLAE + S FLORIANE % S MARGARETA % ORATE % PRO NOB[IS] 1518 – „św. Stanisławie, św. Florianie, św. Małgorzato módlcie się za nami.” Imiona te należą do dwóch głównych świętych czczonych w Katedrze, oraz do patronki kościoła. Umieszczenie tych imion jest całkowicie zrozumiałe, bo dzwon zapewne fundowała sama kapituła katedralna. 1518 oznacza rok w którym został odlany. Wydawać by się mogło, że autor tego dzwonu jest dzisiaj anonimowy, że został dawno zapomniany. Jednak, jak na artystę przystało, zostawił swój „autograf” na czaszy dzwonu. Jest to charakterystyczny znak oddzielający niektóre wyrazy – mały dzwonek. Jeśli sprawdzimy, kto na przełomie XV i XVI w. odlewał dzwony i jakie miał indywidualne cechy natrafimy na ludwisarza pochodzącego z Norymbergi – Jana Behema. Swoją pracownię, w pobliżu Bramy Floriańskiej. Zajmował się głównie odlewaniem armat i kul armatnich. Prawdopodobnie dzwon przeznaczony do kościoła w Raciborowicach był jednym z pierwszych jego dzieł,



wykonanych po przybyciu do Krakowa. Jednak nie tym wpisał się na stałe w historię Polski. Z niewiadomego dzisiaj powodu król Zygmunt I Stary, mimo prowadzonych działań wojennych i braku funduszy, postanowił ufundować dzwon do krakowskiej Katedry. Praca ta została zlecona Behemowi. Prawdopodobnie ludwisarz ten został polecony królowi przez kapitułę katedralną, dla której 2 lata wcześniej odlał dzwon przeznaczony do kościoła w Raciborowicach. Przetransportowanie dzwonu z ludwisarni pod wieżę trwało 11 dni. Wywindowanie dzwonu na właściwe miejsce zajęło tylko godzinę, zaś prace związane z jego zawieszeniem następne 4 dni. Ostatecznie dnia 13 lipca 1521 r., zabrzmiął nad Krakowem donośny głos królewskiego dzwonu. Zapewne przypadkowe było wybranie dnia, w którym przypadało liturgiczne wspomnienie św. Małgorzaty, czczonej w Raciborowskim kościele. Parafia w Raciborowicach może się zatem poszczycić wspaniałym dziełem sztuki pochodzącym z ludwisarni, która później realizowała wiele zleceń dla króla Zygmunta Starego. Raciborowski dzwon choć jest dużo mniejszy od „Zygmunta”, to w pełni zasługuje na miano starszego brata, lub też „Małego Zygmunta”. Cmentarz parafialny Kiedy wchodzimy na parafialny cmentarz w Raciborowicach, to urzeka nas jego piękno: układ ścieżyn, ciche mogiły i wysmukłe stare drzewa pochylające swe czoła nad dostojną ciszą minionych epok. Widać zachowany porządek, znać że cmentarz jest w dobrych rękach parafian i osób tu pracujących. Spacerując między pomnikami nagrobnymi zastanawia nas fakt, że z tak licznych wsi są tu pogrzebani ludzie. Jest to związane z tym, że parafia zmieniła liczbę swych miejscowości. W końcu średniowiecza należały do niej Raciborowice, Zastów, Batowice, Dziekanowice, Mistrzejowice, Bieńczyce, Węgrzce, Boleń, Bosutów, Prusy, Kantorowice, Zesławice i Kończyce. W okresie nowożytnym do parafii w Więclawicach przeszedł Bosutów i Boleń, a pojawia się Baranów i Prawda będąca folwarkiem dworu raciborowickiego. W 1827 r. senat Wolnego Miasta Krakowa oderwał od parafii Wiktorowice, Kończyce i Baranów, zwany od początku XX w. Baranówką, a przyłączył Prusy, Sulechów, Bosutów i Boleń. W chwili obecnej parafia jest już terytorialnie bardzo pomniejszona, gdyż zawiera jedynie Raciborowice, Dziekanowice, Kończyce, Batowice, Prawdę i Zastów. Natomiast wokół tej starej, średniowiecznej fary powstały nowe parafie w Prusach, Mistrzejowicach, Węgrzcach i Bieńczycach. Pamięt-

ką po dawnej wielkości są prócz imponującej świątyni długoszwowej z XV w. przede wszystkim nagrobki na tutejszym cmentarzu, gdzie możemy odczytać pochodzenie zmarłych, a także fakt, że osoby z dawnych wsi naszej parafii wyrażają wolę pogrzebienia swych ciał właśnie tutaj, jak gdyby zachowując kult wielkiej Matki-Parafii Raciborowskiej, matki okolicznych parafii. Na cmentarz prowadzi długa, piękna aleja jesionów – wedle lokalnej tradycji w czasie I wojny światowej Austriacy ścięli wszystkie drzewa w alei piłami na wysokość ok. metra celem odsłonięcia pola ostrzału dla artylerii. Stąd tłumaczy się fakt, że dziś wszystkie one rozrastają się właśnie na tej wysokości, co dodaje im niesamowitego, wręcz wyrwanego z płócien C.D. Friedricha nastroju, szczególnie podczas wieczornego lub porannego wśród mgły spaceru, kiedy wydają jak zwarty szpalier gwardzystów Śmierci, stojący na baczność w ostatniej wędrownie człowieka. Ja na tym cmentarzu bywałem w ostatnich latach co roku zapalając znicz „Kraków pamięta” na grobie Honorowego Obywatela Stołecznego Królewskiego Miasta Krakowa gen. bryg. Bohdana Zielińskiego ps. „Tytus” ur. 14 lutego 1906 r., a zm. 21 maja 2001 r. żołnierza Armii Krajowej. W minioną niedzielę także odwiedziliśmy, po mszy, grób tego zasłużonego dla Krakowa obywatela. Więcej o cmentarzach w Raciborowicach postaram się przypomnieć w przededniu Wszystkich Świętych. Jeśli teraz Czytelników to zainteresowało to mogą poczytać opracowanie mgr Mateusza Wyżyły zamieszczone na stronie parafii, z którego ja też skorzystałem. Natomiast w części dotyczącej kościoła skorzystałem z opracowania kleryka Kacpra Nawrota. Zwiedzanie kościoła w Raciborowicach (grupowo i indywidualnie) możliwe po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z Panią przewodnik Roksaną Zbroja. Telefon 601-959-551; e-mail info@go2cracow.pl. Tak jak to bywa na niedzielnych wycieczkach pojechaliliśmy z Raciborowic coś dobrego przekąsić. Polecam kierunek Michałowice, gdzie są dobre restauracje, ale my jedziemy troszkę dalej do Wilczkowic, gdzie jest słynna Osada Jurajska serwująca świeże pstragi i jesiorty z miejscowego łowiska. Pstrąg z grilla z surówkami to istna poezja podniebienia. Po drodze z Raciborowic do Michałowic można zobaczyć stary młyn drewniany w Młodzianowicach i zahańczyć o dwór znany z przemarszów „kadrówki” w Michałowicach. Ale to już opowieść na inną okazję.

MARCIN PIETRZYK Fot. autor

WSPOMINAMY ŚP. MIROSŁAWA ROPELEWSKIEGO

Właśnie mija 80. rocznica naszego największego zrywu narodowego podczas okupacji Polski przez III Rzeszę Niemiecką w II wojnie światowej. Powstanie Warszawskie, w ramach ogólnokrajowej akcji „Burza” miało trwać kilka dni – do momentu spodziewanej odsieczy aliantów wschodnich, czyli wojsk radzieckich. Rosjanie z premedytacją beczynnie czekali aż stolica Polski upadnie. Może nie byłoby tak wielkich tragedii jak zagłada Woli, czy zrównania miasta z ziemią kwartał po kwartale przez hitlerowców, gdyby powstańcy z Armii Krajowej otrzymali wsparcie całej 1. Armii Wojska Polskiego, a nie tylko pododdziałów 3 Dywizji Piechoty im. Romualda Traugutta, czyli polskich żołnierzy od gen. Zygmunta Berlinga, i tak powstrzymywanych przez Józefa Stalina. Ten tekst zamieszczamy dzięki grantowi UMK.

Dziś zło ze strony putinowców, czyli Rosjan skupionych wokół kolejnego satrapy na Kremlu znów zagraża tak jak w 1920, 1939, czy po 1945 r. W dzisiejszym czasie spełniają się przewidywania marszałka Józefa Piłsudskiego o tym, że kiedyś państwo ukraińskie może przyjąć impet uderzenia wojsk rosyjskich. Dlatego marszałkowi tak bardzo leżało na sercu umocnienie Polski i Ukrainy, wyrażone braterstwem z Symonem Petlurą, a także chęcią sojuszu ze Szwecją i Finlandią (!). Powstanie Warszawskie zaczęło się od godziny „W”, tj. 17.00, we wtorek 1 sierpnia i przegrane tliło się jeszcze do 2 października 1944 r. Mirosław Ropelewski walczący w powstaniu, po wojnie znalazł spokojną przystań w Nowej Hucie i przy budowie kombinatu. Działając w nowohuckim Muzeum Czynu Zbrojnego, przesiąkniętym kombatanckimi historiami, przez wiele lat dzielił się swoimi wspomnieniami. Miłośnik harcerstwa, harcmistrz-wychowawca kpt. Mirosław Ropelewski prowadził lekcje historii dla młodzieży. Dzięki grantowi UMK zamieszczamy tę publikację.

Mirosław Ropelewski urodził się w Warszawie w 1927 roku. Szkołę podstawową ukończył nieopodal swojego miejsca zamieszkania przy ul. Karolkowej na Woli. Do harcerstwa wstąpił już w okresie międzywojennym. Naukę kontynuował w Szkole Mechanicznej przy ul. Miodowej, którą ukończył podczas okupacji. Wojna przyspieszyła jego dojrzewanie. Jako młody chłopiec ucząc się już pracował. Działal aktywnie w harcerstwie. Harcerze włączali się aktywnie do konspiracji prowadząc tzw. mały sabotaż. To oni przenosili meldunki, ulotki i prasę konspiracyjną. Mirosław Ropelewski wspominał kilka takich akcji ze swoim udziałem. Przenosił nielegalną prasę, gdy nieopodal ul. Koziej patrol niemiecki zatrzymywał przechodniów. Dwóch Niemców sprawdzało już zatrzymanych gdy zbliżał się z teczką pełną „bibuły”. Czuł, że może mieć kłopoty, gdy trzeci żołnierz niemiecki zaczął go zrywać. Udał, że nie słyszy i uciekł w ruiny byłego Ministerstwa Rolnictwa. Tam przeczekał do wieczora i wrócił do domu. Później dowiedział się, że w tych ruinach zachowane były piwnice i podziemia, gdzie mieściła się konspiracyjna drukarnia, a nawet

była strzelnica dla żołnierzy Polscy Podziemnej. Innym razem miał rozrzuć ulotki w kinie na Wolskiej z treścią „Tylko świnię siedzą w kinie”. Był już przygotowany na galeryjce do rozrzucenia ulotek, gdy zapaliło się światło i patrol niemiecki przystąpił do rewizji widzów. Znów dopisało mu szczęście, porzucił ulotki, a żołnierz niemiecki bacząc na jego młody wiek puścił go wolno. W wieku 16 lat, w roku 1943 złożył już przysięgę jako żołnierz Armii Krajowej. Nie zdawał sobie sprawy z groźnego niebezpieczeństwa, chociaż był już świadkiem śmierci swoich kolegów i egzekucji np. przy ul. Senatorskiej. Widział jak rozstrzeliwano ludzi z obwiązanymi wokół głowy torbami papierowymi.

W Powstaniu Warszawskim wziął udział jako żołnierz Armii Krajowej w stopniu strzelca, mając pseudonim „Fajka”. Był członkiem Batalionu „Żubr” wchodzącego w Środowisko Żołnierzy 8. Dywizji Piechoty AK im. Romualda Traugutta „Żywiciel”. W skład tego zgrupowania na Żoliborzu wchodziły jeszcze bataliony: „Żyrafa”, „Żagiel”, „Żmija” i „Żniwiarz”. Na wniosek generalicji Rząd Polski na Uchodźctwie podjął decyzję, że dowódcą powstania zostanie pułkownik Antoni Chruściel ps. „Monter”, dowódca Okręgu Warszawskiego Armii Krajowej. Powstanie dla Mirosława Ropelewskiego zaczęło się już kilka dni przed jego wybuchem. W piątek dostał rozkaz, aby zgłosić się na ul. Tucholską. Takich jak on, co dostali rozkaz było więcej. Niemcy albo przeczuwający powstanie, albo o nim poinformowani wzmocniali patrole na ulicach Warszawy. Każdą grupkę cywilów liczącą 2-3 osoby zatrzymywali i pakowali do samochodów ciężarowych. Udało mu się dotrzeć na punkt zbiorczy, chociaż był świadkiem aresztowania kolegów. Jeszcze przed godziną „W” doszło w pobliżu miejsca zbiórki do wymiany ognia pomiędzy Niemcami i zgłaszającymi się na rozkaz żołnierzami AK dostarczającymi broń. Nikt, kto miał broń nie zamierzał się poddawać, bo wiedział co mu groziło. Na punkcie zbiórki czuścił wraz z kolegami broń i przygotowywał ją do walki czekając na rozkaz rozpoczynający powstanie. Dotarł on o godz. 17.00 we wtorek, 1 sierpnia. Jego oddział początkowo wyruszył na Marymont, a potem dostał rozkaz wymarszu do Kampinosu w celu przejścia broni i amunicji od innej grupy partyzanckiej. W Kampinosie spotkali się z oddziałem „Doliny”, który jako cichociemny wylądował w Polsce i organizował partyzantkę na Wileńszczyźnie. Jego oddział składający się z ok. 800 wileńszczaków był znakomicie uzbrojony. Część partyzantów przyłączyła się do jego oddziału, wówczas pod dowództwem „Serba”, który później jako mjr „Żubr” dowodził powstańczym batalionem na Żoliborzu. Od jego pseudonimu pochodziła nazwa oddziału. „Dolina” przekazał wracającym do powstania znaczną część swojej broni i amunicji. Niestety, mogło to mieć później wpływ na klęskę jego pozostałej części oddziału, który mając wziąć udział w akcji „Burza” przemieszczał się w stronę Żyrardowa i w okolicach tego miasta został zaatakowany przez silne zgrupowanie niemieckie wy-



posażone w czołgi.

W połowie sierpnia walczył na Żoliborzu. Brał udział w kilkukrotnych atakach na Dworzec Gdański, który powstańcy próbowali zdobyć, aby ułatwić sobie drogę do połączenia z oddziałami powstańczymi na Śródmieściu. Niestety, był to bardzo mocny punkt oporu Niemców wyposażonych w pociąg pancerny. Z drugiej strony przeszkodą w dotarciu na Starówkę była uzbrojona po zęby Cytadela. Podczas jednego z takich nocnych szturmów atakował razem z kolegą o pseudonimie „Wawel”. Leżeli obok siebie. Zapytał: „Wawel, ruszamy?”, a ten odpowiedział: „Jeszcze chwilę odczekajmy tę nawałę ognia”. Gdy zapytał go powtórnie, ten zwlekał, aż wreszcie w ogóle nie reagował. „Fajka” sprawdził, co się dzieje z kolegą. Jego ręka dotarła do głowy, która była rozerwana. W walkach obok Dworca Gdańskiego zginęło ok. 500 powstańców z oddziału „Żubra”, w tym spora grupa wileńszczaków. To był duży wstrząs dla młodego chłopaka, ale trzeba było walczyć dalej.

Próbował dotrzeć do walczących kolegów na Starówkę kanałami, ale wówczas Niemcy zablokowali odpływ nieczystości i o mało się nie utopił. Wycofał się, gdy ścieki dochodziły już pod szyję, a szczury skakały po głowie. Na Marymoncie szedł z grupą kolegów. Zgodnie z rozkazem na czele szli ci, którzy mieli nowoczesną broń maszynową. On ze zwykłym karabinem szedł z tyłu. To znów uratowało mu życie, bo koledzy ze szpicy zostali wręcz skoszeni zmasowanym ogniem niemieckim. Tam wówczas skrył się w budynku i z pierwszego piętra ostrzeliwał się z pozostałymi kolegami. Wówczas ukazał się czołg i oddał strzał w kierunku okna gdzie stał „Fajka”. Pocisk trafił w belkę nad oknem i gruz przywalił rażąco podmuchem powstańca. Szybko go odgrzebano, ale był ogłuszony i w szoku więc sprowadzono go do piwnicy. Tam znalazł go porucznik „Twardy” i zaprowadził na punkt medyczny, gdzie prowizorycznie opatrzono mu rany. Blizna po odłamku pozostała mu później na ręce. Został też ranny w ramię przez „gołębiarza”, jak powstańcy nazywali niemieckich snajperów. Nazwa pochodziła od tego, że sporą grupę takich strzelców z ukrycia stanowili ci, co byli przestępcami, którzy lubili strzelać np. do ptaków dla rozrywki. Niemcy wcielali ich do wojska i wyposażali w broń snajperską. Wielu powstańców i cywilów zginęło od

kul „gołębiarzy”. Na szczęście ta druga rana była tylko draśnięciem i dopiero koledzy zwrócili uwagę „Fajce”, że „dostał”, bo początkowo w ferworze walki nie poczuł postrzału.

W nocy z 2 na 3 października w podwarszawskim Ożarowie w kwatery SS-Obergruppenführera Ericha von dem Bacha, dowodzącego niemieckimi wojskami w Warszawie, przedstawiciele Komendy Głównej AK płk Kazimierz Iranek-Osmecki „Jarecki” i ppłk Zygmunt Dobrowolski „Zyndram” podpisali układ o zaprzestaniu działań wojennych. Mirosław Ropelewski walczył do końca powstania i jego kapitulacji. Najpierw, po zniszczeniu broni, rewidowali go najprawdopodobniej „własowcy”, którzy odprowadzili go w kierunku Powązek. Tam były oddziały SS. Esesmani byli brutalni, nie tylko rewidowali zabierając wszystko, ale bili po głowach i kopali powstańców, którzy mieli być traktowani zgodnie z zawartym porozumieniem jak żołnierze-jeńcy. Później przewieziono go wraz z kolegami do obozu przejściowego w Pruszkowie. Tutaj spotkał swojego dowódcę „Żubra”. Z odczytanego przez niego rozkazu dowiedział się, że został awansowany na stopień starszego strzelca. Był to jego pierwszy awans wojskowy. Później, po powrocie do Polski, z obozu jenieckiego w Niemczech, nie uznano mu tego stopnia, wpisując w książeczce wojskowej, że był to stopień nadany w obcej armii?! Następne stopnie wojskowe sierżanta, starszego sierżanta, podporucznika i porucznika otrzymał dopiero... po roku 1992.



Z Pruszkowa powstańców warszawskich przewieziono w głąb Niemiec do obozów jenieckich. Mirosław Ropelewski trafił, po kilkunastodniowej podróży pociągami, do Stalagu XI – A w Alten Grabow, gdzie otrzymał numer 45 408. Tu wreszcie opatrzył mu fachowo ranę polski lekarz – jeńiec. Gdy zobaczył napuchniętą i podeszłą ropą ranę owiniętą w prowizoryczny opatrunek, kazał mu ruszyć ręką. Test wypadł pozytywnie i lekarz powiedział: uratujemy rękę. Po otrzymaniu zastrzyków penicyliny ręka rzeczywiście szybko się zagoiła. Mógł zatem pracować w cukrowni. Ze względu na małą posturę mył podłogi i urządzenia. Była zima i to też mu sprzyjało, bo przebywał w pomieszczeniach, gdzie temperatura z reguły była wyższa niż na zewnątrz. Niemcy nie rozpiesz-

czali jeńców, żywiono ich bardzo skromnie, a pajdka chleba i gotowane ziemniaki w łupinach były podstawą całodziennego menu. Udało mu się jednak wytrzymać te kilka miesięcy, do kwietnia, gdy obóz wyzwoliły wojska amerykańskie. To były szczęśliwe chwile o mało nie zakończone tragicznie. Gdy nad obozem przelatywał samolot amerykański „Fajka” zaczął do niego machać. Nadzorujący Niemiec na takie zachowanie już odbezpieczył broń, ale inny podbił lufę i przekonał kolegę, że to już koniec wojny. Ten sam żołnierz niemiecki później oddał im swoją broń i kazał się prowadzić do Amerykanów już jako jeńiec. I tak role się zmieniły. To był rzeczywiście koniec wojny.

Ponad półtora roku Mirosław Ropelewski przebywał w Niemczech. Tutaj ożenił się i doczekał pierworodnego syna. Z końcem 1946 roku podjął decyzję powrotu do kraju. W grudniu stanął na przejściu granicznym w Szczecinie. Pogranicznik zapytał po co wraca? I co trzyma w zawiniątku na rękach. To był jego dwumiesięczny syn. Znów padło pytanie-stwierdzenie – po co nam tu faszystę przywozisz? Udało się przebrnąć wszelkie kontrole i po paru dniach dotarli do Warszawy. Tu rodzina postanowiła, że powinien wyjechać na Ziemie Odzyskane. Pojechał zatem początkowo do Cieplic, Jeleniej Góry i tam pracował jako listonosz. Znów wrócił do rodzinnej Warszawy i podjął pracę w Naczelnej Radzie Odbudowy Warszawy. Gdy wokół niego zaczęło się robić gorąco ze względu na „przeszłość” w AK, podjął decyzję wyjazdu do Nowej Huty w Krakowie. Pomógł mu w tym przeby-

**Do druku przygotował:
MARCIN PIETRZYK
Fot. Marcin Pietrzyk**

MŁODZI Z KRAKOWA ZDOBYWAJĄ SEVILLE



W dniu 6 lipca grupa dwudziestu uczestników krakowskich hufców pracy (al. Skrzyniec-kiego, os Szkolne) powróciła do kraju po praktykach zawodowych w Hiszpanii. Wyjazd był współfinansowany przez Unię Europejską.

Od 23 czerwca do 6 lipca 20 osobowa grupa młodzieży przebywała na stażach zawodowych w Seville. Organizacją goszczącą była firma EURO-

granicą. Hiszpańscy praktycy zawodów, którzy szkolili naszą młodzież zauważali i doceniali ich profesjonalizm i bogatą wiedzę.

Po zakończonych praktykach młodzież wraz z opiekunami spędzała aktywnie czas poznając miasto. Młodzież zwiedziła: Alcazar, Katedrę Najświętszej Marii Panny z górującą dzwonnica Giralda, Plac Hiszpański, Setos de Sevilla, czyli sewilski grzyb oraz stadion piłkarski. Dużo radości sprawiła młodzieży wycieczka do uroczego miasta Cadiz oraz kąpiel w Oceanie Atlantyckim. Warto podkreślić, że dla większości uczestników krakowskich hufców pracy był to pierwszy wyjazd poza granice kraju, co pokazuje jak ważne i potrzebne są tego typu programy wyrównujące szanse edukacyjne i zawodowe. Na zakończenie praktyk wszyscy uczestnicy otrzymali certyfikaty unijne, potwierdzające odbycie zagranicznych praktyk.

Gratulujemy podopiecznym OHP wysokich umiejętności zawodowych, a wychowawcom i nauczycielom dziękujemy za trud włożony w ich kształcenie. Dziękujemy, że dzięki Wam Polacy są za granicą doceniani za umiejętności.

„Dużo radości sprawiła młodzieży kąpiel w Oceanie Atlantyckim

MIND, która zapewniła praktyki dla fryzjerów, kucharzy, elektryków, sprzedawców, kelnera, hydraulika oraz zawodów budowlanych. Staże odbywały się w renomowanych zakładach pracy. Na stażach zawodowych młodzież poza umiejętnościami zawodowymi nabyła umiejętności społeczne, poznała nową kulturę oraz szlifowała języki obce. Umiejętności młodzieży kształcącej się w krakowskich szkołach branżowych po raz kolejny zdobyły uznanie za



Z NOTESU KIBICA

6.08 (wtorek) – godz. 16, runda wstępna piłkarskiego Pucharu Polski na szczeblu krajowym: Hutnik – Zagłębie II Lubin

Z PIŁKARSKICH BOISK

Runda wstępna Pucharu Polski w regionie krakowskim. Kosynierzy Łuczyce – Orzeł Iwanowice 0-2, Sparta Skrzyszowice – JKS Żelków 3-0 (vo., goście nie przyjechali), Zawisza Sulechów – Victoria Smroków 5-1, Dragon Szczyglice – Galicja Raciborowice 4-2, Płomień Jerzmanowice – Ekler Baranówka 2-3. W najbliższy weekend rozegrana zostanie pierwsza runda. Zmierzą m.in. Czarni Grzegorzowice – Zawisza, Sportowiec Modlniczka – Ekler, Sparta – Płomień Kościelec.

Puchar Polski w podokręgu wielickim. W I rundzie, która rozegrana zostanie w dniach 11/12 sierpnia spotkają się m.in.: Czarnochowice – Złomex Branice, Błyskawica Wyciąże – Nadwiślanka Nowe Brzesko, Naprzód Ochmanów – Wiarusy Igołomia, Wawrzynianka Wawrzeńczyce – Strażak Kokołów, Dąb Zabierzów Bocheński – Sokół Chorągwica. (dan)

BENJAMINEK BYŁ ZA MOCNY

HUTNIK – ŚWIT SKOLWIN 0-1 (0-0)

0-1– Kapelusz (67).

HUTNIK: Frątczak – Zięba (66. Soprych), K. Głogowski, Daniel Hoyo-Kowalski, Jania (74. Soprych) – Słomka, Urbańczyk, Miśak, Bełycz (62. Motrycz), Rakels – M. Głogowski (86. Stodulski).

Sędziował: Aleksander Koziół (Kielce). Żółte kartki: K. Głogowski, Jania – Sandach, Spychała. Widzów: 400.

Po fatalnym inauguracyjnym występie w Jastrzębiu wielu sympatyków liczyło, że piłkarze z Nowej Huty zdolają się zrehabilitować na swoim stadionie. Zwłaszcza, że gościli beniaminka II ligi, który nigdy nie grał na tym poziomie. Szybko jednak okazało się, że mogą mieć problemy. Już w 4 min zgubili piłkę na środku boiska, którą przejął Maciej Koziaara. Błyskawicz-

nie znalazł się przed Dorianem Frątczakiem, ale ten nie dał się pokonać. Podziało to mobilizującą na graczy ze Szczecina, którzy przejęli inicjatywę. Hutnicy, dokładniej Michał Głogowski, odpowiedzieli dopiero w 25 min, ale po jego głowce bramkarz Świtu zdołał odbić piłkę.

Po zmianie stron goście znowu częściej atakowali, ale Frątczak dalej dobrze się spisywał. W 52

min miał jednak trochę szczęścia, bo po uderzeniu Szymona Kapelusza piłka odbiła się od poprzeczki i wydaje się, że następnie tuż za linią. Kapelusz jednak dopiął swego. Po jednej z kolejnych akcji Frątczak sparował strzał na poprzeczkę, ale żaden z kolegów nie podążył za piłką i dobitka znalazła się w siatce. Krakowianie dopiero po kilku minutach zdolali się otrząsnąć i ruszyli do natarcia. Szukali przede wszystkim M. Głogowskiego, który uwijał się jak mógł, zagrażając przeciwnej bramce, za każdym razem po uderzeniu głową. Nie mógł jednak liczyć na wsparcie kolegów (raz tylko

wyręczył go Wojciech Słomka). Najbliżej wyrównania był w 82 min, ale najpierw popisał się bramkarz, a po kornerze posłał piłkę nad poprzeczkę. Na czele drugoligowej tabeli znajduje się beniaminek Pogoń Grodzisk Mazowiecki – 6 pkt. Tyle samo uzbierały jeszcze dwie drużyny, ale mają gorszy bilans bramkowy. Hutnik pozostał przedostatni – 0 pkt. Za nim znajduje się Skra Częstochowa, została ukarana odebraniem 7 pkt za zaległości finansowe, z którą zmierzy się w najbliższej kolejce.

(dan)

DOBRE BYŁO PÓŁ MECZU

PUSZCZA NIEPOŁOMICE – GÓRNIK ZABRZE 2-2 (0-1)

0-1– Sanchez (11), 1-1 – Kossidis (52), 1-2 – Rasak (56), 2-2 – Serafin (60). PUSZCZA: Komar – Revenco, Craciun, Jakuba, Abramowicz – Cholewiak (77 Tomalski), Lee, Stępień (77. Kielis), Serafin (89. Szymonowicz), Siplak (46. Kossidis) – Radecki (77. Hajda).

Sędziował: Daniel Stefański (Bydgoszcz). Żółte kartki: Stępień – Zielonka, Podolski. Widzów: 2620.

Piłkarze z Niepołomic długo wydawali się być myślami poza boiskiem. Przed przerwą niewiele mieli do zaprezentowania, jakby ten czas poświęcili na długą rozgrzewkę. Dosyć szybko stracili gola, po dwóch błędach swoich zawodników. Po rzucie rożnym Michał Siplak nie upilnował jednego z rywali, a stojący tuż przy słupku Kewin Komar zorientował się, że piłka przeleciała pomiędzy nim, a właśnie słupkiem,

gdy była tuż za linią. Wybił ją, ale nikt nie miała wątpliwości, że padł gol. Przez następne minuty przeważał Górnik, a gospodarzom rzadko udawało się przedostać w pobliże przeciwnej bramki. Raz nawet posłali piłkę do siatki, ale było to po faulu na jednym z przyjezdnych. Całkiem inaczej wyglądało to spotkanie po zmianie stron. Przede wszystkim „Żubry” – pojawił się u nich wtedy wypoży-

czony trzy dni wcześniej z AEK Ateny 22-letni napastnik Michailis Kossidis, z którym podpisano umowę do końca sezonu, z możliwością przedłużenia – nabrały ochoty do gry i przyjezdnym już nie było tak łatwo jak wcześniej. I to właśnie rosyjczyk Grek doprowadził do wyrównania po dośrodkowaniu Jin-Huyn Lee.

Długo Puszcza się z tej bramki nie cieszyła – miała ona jednak wielki wpływ na to, co działo się na boisku, bo emocji nie brakowało – gdyż Damian Rasak po paru minutach zaskoczył Komara, odzyskując prowadzenie dla śląskiej ekipy. Na szczęście odpowiedź riposta Jakuba Serafina była równie szybka i znowu

był remis. I tylko żał, że nie padło tego dnia jeszcze parę bramek. Obie strony dążyły bowiem do zwycięstwa i często szły do ataku, co zaskakuje zwłaszcza w przypadku niepołomiczan, którzy znani są z tego, że starają się grać bardzo rozważnie. Jednak dzięki takiej postawie w drugiej połowie było co oglądać. I niewiele nawet brakło, a Małopole polanie wygrałoby ten mecz, ale Patryk Kielis – były piłkarz Hutnika – trafił w słupek.

Liderem ekstraklasy jest Jagiellonia Białystok – 6 pkt. Puszcza zajmuje trzynaste miejsce – 1 pkt. W piątek, 2 sierpnia, czeka ją wyjazd do Zagłębia Lubin. (dan)

KRAKOWSKA NĘDZA SPORTOWA

Polska ekipa na Igrzyska Olimpijskie w Paryżu pierwotnie miała liczyć 213 zawodniczek i zawodników. Co ciekawe więcej w tym gronie jest kobiet. Jednak już przed pierwszymi zawodami wiadomo było, iż zabraknie przyłapanego na dopingu skoczek wzwyż, Norberta Kobielskiego i nie była to jego pierwsza wpadka. Po nim doszła jeszcze kajakarka Dorota Borowska, której wyniki badań antydopingowych też były pozytywne. Doszedł jeszcze kolarz torowy Grzegorz Rudyk, u którego znaleziono insulinę. Jest on jednak diabetikiem i może startować, ale musi mieć zezwolenie, lecz ktoś zapomniał je przedłużyć. Wśród naszych reprezentantów jest bardzo skromna grupa zawodników z Krakowa i Małopolski. Ich liczba jest po prostu zawstydzająca. Z krakowskich klubów wywodzą się tylko cztery zawodniczki (w poprzednich igrzyskach było ich niewiele więcej, bo sześć). Są to szpadzistki AZS AWF, Renata Knapik-Miazga – z turnieju indywidualnego odpadła nazajutrz po inaugura-

cji, przegrywając z Francuzką – i Aleksandra Jarecka. Przed nimi jeszcze start w drużynówce. Kolejną przedstawicielką klubu z Czyżyn jest wioślarka Katarzyna Węlna, startująca w dwójce podwójnej (kategoria lekka). Z kolei kajakarka Aleksandra Kąkol (KKW 1929) popłynie w osadzie K-4 na 5 metrów.

Dla Krakowa jest to wielki wstyd. Sporo klubów i znacznie mniejszych miejscowości ma o wiele więcej swoich przedstawicieli nad Sekwaną niż drugie co do wielkości miasto w kraju. Jego władze pracowały nad tym przez długie lata, doprowadzając krakowski sport do całkowitego upadku. Nie potrafiły stworzyć warunków, żeby się rozwijał i nie chodzi tylko o pieniądze.

Z Małopolski do Paryża pojechali jeszcze kajakarze górcy, Klaudia Zwolińska, która wystartuje w trzech konkurencjach – w jednej z nich zdobyła srebrny medal, jako pierwsza z naszej reprezentacji – a jej kolega klubowy ze Startu Nowy Sącz, Grzegorz Hedwig, w dwóch. Z kolei Aleksandra Kałuc-

ka – wspinaczka sportowa – wywodzi z AZS ANS Tarnów. Mniej swoich przedstawicieli we Francji mają tylko dwa województwa – Opolskie i Świętokrzyskie.

Wśród startujących w IO reprezentantów jest także grupa olimpijczyków pochodzących z Krakowa bądź z naszego województwa. Są oni jednak zawodnikami klubów spoza Małopolski, albo zagranicznych. Jak pływaczka Katarzyna Wasick (obecny klub AZS AWF Katowice, z którego wywodzi się najwięcej olimpijczyków), czy wioślarz Dominik Czaja (teraz AZS AWF Warszawa). W siatkówce są to np. Tomasz Fornal z Nowej Huty (obecnie Jastrzębski Węgiel) – złapał kontuzję w pierwszym spotkaniu z Egiptem – i Marcin Janusz (ZAKSA Kędzierzyn Koźle) oraz siatkarka Martyna Czarniańska (liga turecka). Na kolarskich trasach pokażą się z kolei Marta Lach (kiedyś związana z AWF), Katarzyna Niewiadoma, Agnieszka Skalniak-Sójka oraz Paula Gorycka (kolarstwo górskie). Wszystkie są zawodniczkami zagranicznych drużyn (dan)

PORA WRACAĆ DO ZAJĘĆ

Powoli kończą się wakacje dla wielu młodych sportowców. W sierpniu wielu z nich wraca do treningów. Tak jest choćby z siatkarzami, którzy rozpoczynają przygotowania do sezonu.

Siatkarze nowohuckiej Sparty – jest klubem młodzieżowym, związanym z Zespołem Szkół Ogólnokształcących Sportowych nr 2 – którzy spokojnie utrzymali miejsce w II lidze krajowej seniorów, oczywiście zgłosili się do kolejnych rozgrywek. W tym zespole występują jednak sami juniorzy, toteż jak co roku odeszło z niego paru zawodników, którzy ukończyli ten wiek. Aleksander Iheanacho miał przenieść się do MKS Andrychów, ale ostatecznie trafił aż do mającego wielkie aspiracje Campera Wyższków (II liga). Z kolei Mikołaj Skórzyński przeniósł się do Błękitnych Ropczyce (ta sama grupa II ligi). Transferów do klubu nie będzie. – Ten zespół dalej będzie oparty o naszych chłopców z Krakowa i okolicy – zaznacza prezes Kacper Osuch.

W II lidze zabraknie jeszcze Mateusza Rudowskiego, który postanowił grać tylko w siatkówkę plażową. Już na początek zmiany może pochwalić się pewnym osiągnięciem. Wraz z Maciejem Baranem (również Sparta) zdobył brązowy

medal mistrzostw Polski juniorów w plażówce w Mysłowicach. To właśnie również takie osiągnięcia, czy np. złoty medal Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży reprezentacji Małopolski, w której wystąpiło siedmiu zawodników Sparty, prowadzonej przez trenerów z os. Teatralnego, Kacpra Osucha i Konrada Kotlarskiego, decydują o wysokiej pozycji tego klubu w ogólnokrajowym rankingu w siatkówce. W klasyfikacji prowadzonej przez warszawski Instytut Sportu znaczenie mają wyniki osiągane w szkoleniu młodzieżowym w trzech kategoriach wiekowych. Sparta zajęła w niej drugie miejsce (najlepsza była wśród młodzików). Wyprzedzona została przez Trefl Gdańsk, a zaraz za nią znalazł się AKS Rzeszów.

Drugoligowa Sparta zajęcia rozpocznie w przyszłym tygodniu. Trenować będzie nie tylko w swojej hali. – Od 21 sierpnia aż 120 dziewcząt i chłopców ze wszystkich grup, poczynając od młodzików, przebywać będzie na zgrupowaniu w Olsztynie – mówi prezes Osuch. Później przyjdą sparingi i turnieje. Jeden z nich, Turniej Smoka Wawelskiego dla młodszych graczy, odbędzie się jak zwykle w hali ZSOS 2 na os. Teatralnym w połowie września. (dan)

JAK DOBRZE SPAĆ PO PIĘĆDZIESIĄTCE?

Rozmawiamy z prof. dr. hab. n. med. Adamem Wichniakiem z III Kliniki Psychiatrycznej i Ośrodka Medycyny Snu w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

+ Jak ważny jest sen?

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

+ Jakie są przyczyny bezsenności?

- Należałoby tu wymienić pięć elementów. Pierwszy to zdrowie psychiczne (depresja, zaburzenia lękowe), drugi to zdrowie ciała (choroby układu krążenia, neurologiczne i układu ruchu, zaburzenia hormonalne, alergię i inne schorzenia powodujące dyskomfort w nocy), trzeci to przyjmowane substancje i leki (duże ilości kofeiny, alkohol przed snem), czwarty to pierwotne zaburzenia snu (bezdech senny, zespół niespokojnych nóg, zaburzenia okołodobowego rytmu snu), i piąty element – najważniejszy – to warunki do snu oraz styl życia.

+ Czy na przestrzeni lat coś się zmieniło?

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

+ Jak pandemia wpłynęła na sen Polaków?

- Pogorszyła jego jakość. Powodem były emocje: lęk przed zachorowaniem własnym i osób najbliższych oraz utrata poczucia bezpieczeństwa (fizycznego i ekonomicznego).

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

+ Jak leczy się przewlekłe problemy ze snem?

- Trzeba przede wszystkim wzmocnić mechanizmy regulujące sen. Potrzebna jest zmiana stylu życia, regularny wysiłek fizyczny, stałe pory snu oraz wprowadzenie zasad zdrowego snu (higieny snu). Można również korzystać z preparatów wzmacniających regulację snu, np. melatoniny lub innych leków o działaniu melatoninergicznym w przypadku zaburzeń rytmu snu, bądź leków stosowanych przy zaburzeniach psychicznych (np. leków przeciwdepresyjnych) w przypadku gorszego stanu emocjonalnego. Jednak im intensywniej żyjemy, tym bardziej powinniśmy dbać o okołodobowy rytm snu.

+ Czym jest melatonina?

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

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

- Lekiem przede wszystkim. W celach leczniczych powinniśmy korzystać z leku, czyli z wyższych dawek preparatu o potwierdzonej wysokiej jakości. Najbardziej mogą z tego skorzystać osoby starsze, po 55. roku życia, ponieważ po-

ziom wydzielania melatoniny jest od tego wieku często zbyt niski. W przypadku problemów z zaśnięciem warto zastosować 5 mg melatoniny około 60 minut przed planowanym zaśnięciem, natomiast w przypadku złej jakości snu, 5 mg melatoniny należy przyjąć w porze kładzenia się do snu. Kuracja wysoką dawką melatoniny powinna trwać od 6 do 12 tygodni.

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

+ Czy melatonina jest bezpieczna w stosowaniu?

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

+ Czy leki nasenne uzależniają?

- Uzależnienia dzielimy na psychologiczne oraz biologiczne. Biologicznie uzależniają leki dostępne na receptę (głównie przeciwlękowe oraz nasenne). I niestety, te leki są w Polsce bardzo chętnie przyjmowane przewlekłe. Z kolei w uzależnieniu psychologicznym pacjent nabiera przekonania, że śpi dobrze tylko dlatego, że przyjmuje tabletkę. Dlate-

go warto pamiętać, że dobrej jakości snu nie zawdzięczamy temu, że przyjmujemy lek, tylko temu, że dbamy o wysiłek fizyczny, zdrowy styl życia, odprężenie się przed snem itd. A jeśli to nie pomaga – poprzez wpływ na mechanizmy regulujące sen.

+ Kiedy sen jest najlepszy?

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

+ Co robić, żeby dobrze spać?

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

+ Czy fototerapia jest skuteczna?

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

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

- Bezsenność może być leczona przez lekarzy rodzinnych, w poradniach zdrowia psychicznego (jeśli ktoś przewle-

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

+ Jak zmiany czasu wpływają na sen?

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

+ Dziękujemy za rozmowę.

(red, Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia)



Grot z Płaszowa

RZEŹBIĆ W KRZEMIENIU

Według definicji słownika języka polskiego rzeźbić oznacza: tworzyć rzeźby, pokrywać powierzchnię czegoś rzezbami, przedstawiać kontury, zarysy czegoś w sposób plastyczny. Rzeźbić m.in. powierzchnię ziemi może wiatr. W naszym artykule skupimy się na czynniku ludzkim. Od pradziejów człowiek tworzył rzeźby w różnych surowcach: drewnie, glinie, kamieniu (skałach). Część materiałów wymagała większego wysiłku fizycznego, inne mniejszego. Jest jednak surowiec, chociaż twardy, który nie wymaga tylko siły ale także odpowiedniej techniki. Tą skałą jest krzemień.

Krzemień to skała osadowa pochodzenia organogenicznego i kryptogenicznego, występująca w formie różnego kształtu brył w obrębie skał niekrzemionkowych takich jak margle, wapienie, dolomity. Na terenie Polski krzemienie występują w wielu miejscach i odmianach. Można wśród nich wyróżnić m.in. krzemień jurajski, świeciechowski, czekoladowy, pasiasty, bałtycki i inne. W rejonie Krakowa, na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, występuje krzemień nazywany jurajskim. W przeszłości służył do wyrobu narzędzi i broni, montowano go w pistoletach skałkowych w celu wzniecania iskry, która zapalała proch strzelniczy. Był jednym z elementów prostych narzędzi używanych do rozniecania ognia przy pomocy krzesiwa. Obecnie jest wykorzystywany także w jubilerstwie (np. krzemień pasiasty).

Pierwsze użyte przez człowieka narzędzia kamienne lub krzemienne nie wymagały specjalnie dużego przygotowania. Z reguły wystarczały niewielkie bryły skalne by móc coś upolować lub zmiażdżyć zbyt twardy pokarm. Z czasem zaczęto używać bardziej specjalistycznych narzędzi służących np. do cięcia, wiercenia, skrobienia itp. Aby uzyskać bardziej skomplikowany kształt należało nauczyć się oddzielać od bryły nadmiar surowca. Odbywało się to podobnie jak robił rzeźbiarz antyczny, który chciał uzyskać posąg z mar-

muru. Po naniesieniu rysunku na skałę najpierw odbijał większe niepotrzebne fragmenty, by następnie przy pomocy dokładniejszych narzędzi nadawał rzeźbie szczegóły. Na samym końcu powierzchnia posągu była wygładzana. W czasach pradziejowych metodą rzeźbiarską uzyskiwano np. siekiery krzemienne. Miały one różny kształt, choć w zasadniczej formie nie różniły się od współczesnych stalowych pra, pra wnuków. Zasadniczą odmienność polegała na tym, że te z krzemienia nie posiadały otworu na trzonek. Ich połączenie z drewnianą rękocią było inne, np. przy pomocy rzemyków. Po nadaniu rdzeniowania (tak fachowo nazywają to archeolodzy), czyli usuwania nadmiaru krzemienia, całą lub część powierzchni siekiery wygładzano. Zawsze wygładzane było ostrze. Robiono to w ten sposób, że tarcio półprodukt siekiery o płytkę kamienną, którą polewano wodą. Wygładzone siekiery z krzemienia pasiastego do dzisiaj zachwycają swą „urodą”. Skomplikowanej obróbce poddawane były bardziej wyspecjalizowane narzędzia jakimi były groty strzał i oszczepów. Wyroby te miały niewielkie rozmiary, a przy tym skomplikowane kształty. Grociki o kształtach sercowatych miały zaledwie kilkanaście milimetrów długości i szerokości. Ich ostateczną formę nadawano przez technikę nazywaną przez fachowców retuszowaniem. Podczas badań w Krakowie Pleszowie odkryto krzemienisty grot do oszczepu staranie obrobiony z tzw. trzoneczkiem (częścią mocowaną do drzewca) wykonany z krzemienia wołyńskiego (złoża na terenie Ukrainy). Jego wymiary to 119 mm długości, maksymalna szerokość 51 mm, grubość 10 mm. Mimo, że przy rzucaniu lub uderzaniu grot mógł ulec zniszczeniu jego twórca z wczesnej epoki brązu staranie go wykonał, „rzeźbiąc” w krzemieniu.

Janusz Bober
Fot. Małgorzata
Byrska-Fudali

Z KRONIKI POLICYJNEJ

Krakowskie obchody Święta Policji na płycie Małego Rynku

Na płycie Małego Rynku odbyły się krakowskie obchody Święta Policji. W uroczystości wziął udział Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Krakowie, kierownictwo Komendy Miejskiej Policji w Krakowie, policjantki i policjanci oraz zaproszeni goście. Kierowane tego dnia do funkcjonariuszy słowa, to przede wszystkim podziękowania za codzienną służbę i życzenia dalszych sukcesów zawodowych. 25 lipca 2024 roku na płycie Małego Rynku odbyły się krakowskie obchody Święta Policji. Wziął w nich udział Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Krakowie insp. Mariusz Kudela, Komendant Miejski Policji w Krakowie podinsp. Paweł Jastrząb, Zastępca Komendanta Miejskiego Policji w Krakowie nadkom. Łukasz Stankiewicz, Zastępca Prezydenta Miasta Krakowa Łukasz Sęk, policjantki i policjanci oraz zaproszeni goście. Uroczystości rozpoczęły się od wprowadzenia sztandaru Komendy Miejskiej Policji w Krakowie i złożenia meldunku Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Krakowie insp. Mariuszowi Kudeli przez dowódcę uroczystości, odegrany został hymn Polski oraz nastąpiło podniesienie flagi państwowej na maszt. W tym miejscu swoje przemówienie wygłosił Komendant Miejski Policji w Krakowie podinsp. Paweł Jastrząb. Rozpoczął je od uczczenia chwilą ciszy, pamięci czworga zmarłych w ostatnim roku funkcjonariuszy. Następnie przywitał zaproszonych gości i wszystkich uczestniczących w uroczystym apelu. Podziękował innym służbom i instytucjom za współpracę, pomoc i wsparcie w realizowaniu wielu ważnych zadań. W swoich słowach podkreślał jak ważna była i jest rola Policji, mimo zmian ustrojowych jakie zachodziły na przestrzeni dziesięcioleci. Na koniec przemówienia podinsp. Paweł Jastrząb zwrócił się do policjantek, policjantów i pracowników cywilnych dziękując im za kolejny rok dobrej służby i pracy. Życzył też wszystkim funkcjonariuszom by zawsze po służbie bezpiecznie wracali do domu, w którym czekają na nich bliscy. Kolejną częścią uroczystości było wręczenie policjantkom i policjantom aktów mianowania na wyższe stopnie służbowe, a także wręczenie odznaczeń przez przedstawiciela Niezależnych Samorządnych Związków Zawodowych Policjantów. Następnie odbyły się przemówienia okolicznościowe, rozpoczęte wystąpieniem

Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Krakowie inspektora Mariusza Kudeli, który odczytał list Komendanta Wojewódzkiego Policji, a następnie ze swojej strony dziękował policjantom i życzył im sukcesów w dalszej karierze zawodowej. Słowa podziękowań za dobrą służbę, dzięki której mieszkańcy Krakowa i turyści mogą się czuć w tym mieście bezpiecznie popłynęły również od Zastępcy Prezydenta Miasta Krakowa Pana Łukasza Sęka oraz Przewodniczącego Rady Miasta Krakowa Pana Jakuba Koska. Zapewnili też o pełnym wsparciu krakowskiej Policji w realizacji zadań, przyczyniających się do poprawy bezpieczeństwa w mieście.

Uroczysty apel zakończył się odprowadzeniem sztandaru Komendy Miejskiej Policji w Krakowie i złożeniem meldunku Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Krakowie przez dowódcę uroczystości. Uroczystość odbyła się dzięki wsparciu i pomocy Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów Województwa Małopolskiego oraz Zarządu Terenowego NSZZ Policjantów Komendy Miejskiej Policji w Krakowie.

Wykaz punktów kontroli autobusów - Wakacje 2024

Zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom i młodzieży podczas wakacji jest priorytetem polskiej Policji. Ważnym elementem troski o bezpieczeństwo są kontrole autobusów wiozących je na letni wypoczynek. Biuro Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji przygotowało wykaz miejsc prowadzenia kontroli autobusów oraz kierowców autobusów przewożących dzieci i młodzież na wypoczynek. Wykaz ten zawiera zestawienie punktów z terenu kraju wraz z numerami telefonów kontaktowych, gdzie można uzyskać informacje na temat możliwości przeprowadzenia doraźnych kontroli autobusów i kierowców. Podczas kontroli sprawdzany jest przede wszystkim stan techniczny autobusu i jego wyposażenie, uprawnienia kierującego oraz stan trzeźwości. Dobrym rozwiązaniem jest poinformowanie policjantów o planowanym wyjeździe z kilkudniowym wyprzedzeniem. Dzięki temu można uniknąć dłuższego oczekiwania na przyjazd patrolu Policji. Jednocześnie informujemy, że na stronie <https://bezpiecznau-bus.gov.pl> można sprawdzić podstawowe informacje na temat autobusu: dane o badaniu technicznym, dane techniczne, informacje o polisie OC.

(mp)

NA STRAŻY MIASTA

- Kradzież i dewastacja terenów zielonych. Tylko w ostatnich miesiącach w Krakowie skradziono 30 sztuk różnych krzewów z Ogrodu Krakowianek przy ul. Prądnickiej, 12 sztuk hortensji bukietowej z ul. Senatorskiej. W 2022 roku informowaliśmy o kradzieży ponad 100 cisów, które dopełniały otoczenie ul. Czarnowiejskiej. Z kolei na os. Ogrodowym zniknęły rośliny o wartości ok. 20 tys. złotych! Notorycznie odnotowywane są też przypadki zatruwania roślin poprzez wylewanie nieznanych substancji. Niejednokrotnie przez miejskie służby odnotowywana jest dewastacja małej architektury: ławek, urządzeń zabawowych na placach zabaw, tablic informacyjnych. Np. na placu zabaw w parku Bednarskiego ktoś rozpałił ognisko, opalając kable. Na Zakrzówku zerwana została tablica edukacyjna, nagminnie przecinane są liny przy barierkach, zapewniające bezpieczeństwo spacerowiczów, niedawno wyrwany został element z windy dla osób z niepełnosprawnościami. Częstym zjawiskiem jest też niszczenie ogrodów społecznych, czyli miejsc wspólnej pracy mieszkańców. Problemem jest również śmiecenie w parkach i na skwerach. Notorycznie zaśmiecanie są pomosty na Zakrzówku, otoczenie plaż w Przylasku Rusieckim, także... śmieciami wielkogabarytowymi. Nielegalne graffiti na elewacjach i nie tylko. Do straży miejskiej od początku roku wpłynęło 127 zgłoszeń przypadków wulgarnego graffiti. Zwykle są to zgłoszenia post factum, choć w pięciu przypadkach udało się ująć sprawców na gorącym uczynku. Strażnicy nałożyli trzy mandaty karne, pociągali jedną osobę, a wobec jednej skierowali wniosek o ukaranie do sądu. Zwykle są to napisy o charakterze wulgarnym, antysemickim czy kibicowskim. Usunięcie „bazgrołów” z budynków należących do Zarządu Budynków Komunalnych w okresie od października 2023 r. do czerwca 2024 r. kosztowało 41,7 tys. zł.

Jeśli zauważył graffiti na budynkach podlegających Zarządowi Budynków Komunalnych, zgłoś je na stronie ZBK. Zniszczona infrastruktura miejska.

Poza zielenią najczęściej ofiarami wandalii padają: ławki, przystanki komunikacji miejskiej, automaty biletowe, oświetlenie czy znaki drogowe. Od początku roku do straży miejskiej wpłynęło 91 takich zgłoszeń. Są to m.in. niszczenie kurtyn wodnych, które są rozstawiane na miejskich placach w upalne dni, ale i poidełek, z których można czerpać krakowiankę (naprawa poidełka na pl. Wolnica pochłonęła 1,2 tys. zł). Bardzo częstym aktem wandalizmu jest zanieczyszczanie miejskich toalet, głównie poprzez zatykanie odpływów. Jednostka Klimat-Energia-Gospodarka Wodna tylko odnotowuje średnio 20 tego typu zdarzeń miesięcznie. Każdego miesiąca, zgodnie z umową, wykonawca, czyli firma zewnętrzna ma obowiązek zrealizować naprawy do kwoty 3 tys. zł. Ta forma pozwala na bieżące naprawy, ale część elementów wymaga większych nakładów finansowych (np. zainstalowanie sześciu par drzwi antywłamaniowych to koszt ok. 100 tys. zł). Zgłoś akt wandalizmu. Miejskie służby na bieżąco monitorują stan techniczny i estetykę infrastruktury. Niemniej jednak bardzo pomocne są również informacje przekazywane przez mieszkańców. W tej sprawie krakowianie mogą dokonywać zgłoszeń do Krakowskiego Centrum Kontakt (tel. 12 616 55 55) lub do straży miejskiej pod numerem 986. Edukacja i poszanowanie dobra wspólnego. O tym jak ważna jest edukacja i świadomość mieszkańców - szczególnie tych najmłodszych - przekonują się każdego roku strażnicy miejscy, którzy prowadzą zajęcia w krakowskich szkołach i przedszkolach, by w czasie lekcji wychowawczych edukować dzieci i młodzież w kwestiach związanych z dbaniem o naszą wspólną własność. Uświadamiają też młodym ludziom, że niestosowanie się do norm społecznych, przepisów, może skutkować odpowiedzialnością karną. W nadchodzącym roku szkolnym miasto przeprowadzi poszerzoną akcję edukacyjno-informacyjną w placówkach oświatowych w tej kwestii.

(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, powypadkowych. Komputerowy system pomiaru i kontroli układów jezdnych samochodów osobowych i busów oraz ich regulacja. Komputerowy pomiar sprawności amortyzatorów. ul. Makuszyńskiego 9B, tel. 12 644-18-80, 12 684-19-00 (01, 02), pon.-pt. 8.00-18.00. www.stacja-au-

tokomputer.pl E-mail: 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.
- Górką Kościelnicka: 7.00, 12.00.
- Kościelniki: 10.30, 18.30.
- Wolica: 9.00, 18.00.
- Lubocza: 8.00, 10.30, 17.00.

OGŁOSZENIA DROBNE

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

DZIAŁKA 48 arów w tym 10 arów ogrodu. Alana murowana, duży garaż. 602-485-398

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

TAPICER. 784-906-675.

REKLAMA



OTWARTE W KAŻDĄ NIEDZIELĘ

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY HURT, DETAL HALA I, HALA II

UL. KRZYWDA 1, 30-710 KRAKÓW

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

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

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

Wszystkie punkty czynne od pon. do pt. od 7.30 do 15.30
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBÓW
BEZGOTÓWKOWE ROZLICZANIE POGRZEBÓW

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

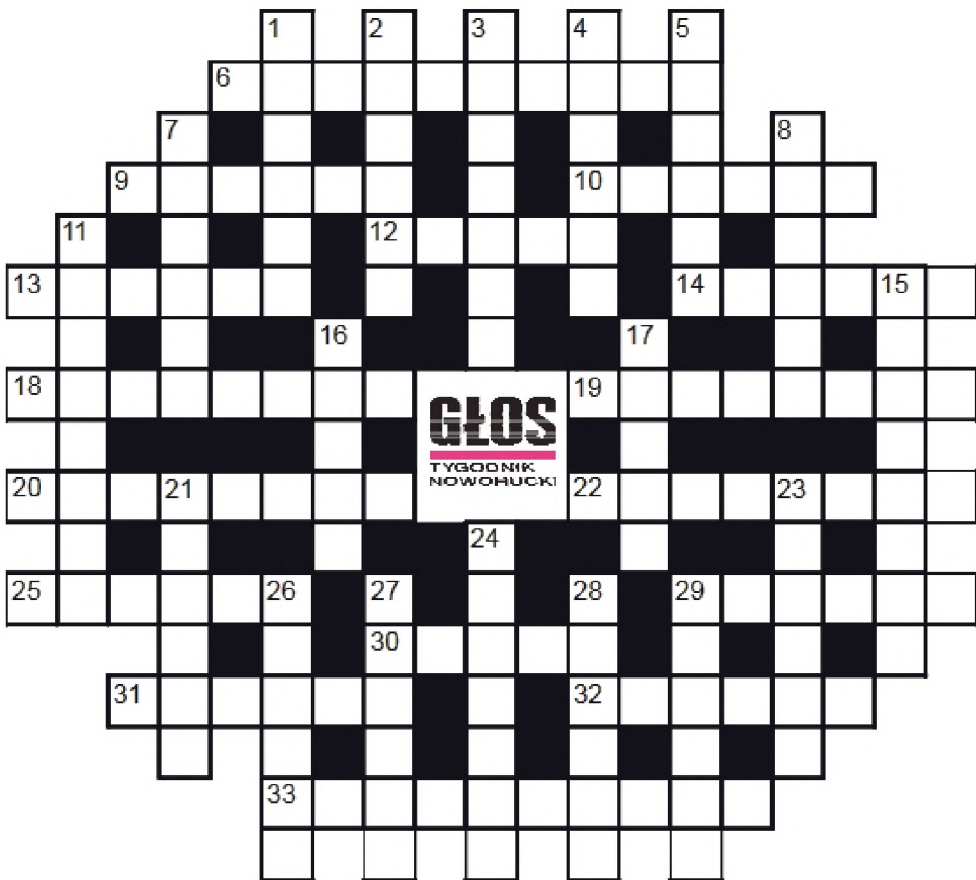
Nekrologi i kondolencje

przyjmuje Biuro Ogłoszeń „Głosu”

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

POZIOMO: 6. gruzliczka, 9. kraina między górną Wisłą, Notecią i Gopłem, 10. między Angolą a Mozambikiem, 12. wysokie mniemanie o sobie, 13. figura geometryczna, 14. rękojeść, trzonek, 18. samochód z NRD, 19. wybitny reżyser włoskiego kina (1906–1976), 20. pracownia rzemieślnicza, 22. polska hrabina, konkubina Napoleona Bonaparte, 25. niewielki gryzoń hodowany w domach, 29. słynny ksiądz z Torunia, 30. drużynowy sport z jajowatą piłką, 31. lampy błyskowe, 32. instytucja z eksponatami, 33. prze-twórstwo odpadów.

PIONOWO: 1. gęsta trawa, 2. zaburzenie brzmienia głosu, 3. pleciona buł-ka nadziewana makiem, 4. podstawowy element konstrukcji dachu, 5. jaskrawa czerwień, 7. gotowana kulka z mięsem, 8. mąka z wodą i jajkiem, 11. publikacja zawierająca utwory wielu pisarzy, 15. tajny agent policji, 16. obszar gruntu, 17. pionowa podpora konstrukcji architektonicznych, 21. złom, 23. kwota wpłacana przed przetargiem, 24. Romowie, 26. autochton z Pomorza Gdańskiego, 27. tępak, matoł, 28. długość, szerokość i wysokość, 29. zawieszenie broni.



Rozwiązanie krzyżówki nr 30:

POZIOMO: 6. ceremoniał, 9. czyrak, 10. empire, 12. odwet, 13. łupież, 14. Temida, 18. padaczka, 19. arianizm, 20. Tetmajer, 22. autograf, 25. Kaukaz, 29. Darwin, 30. odeon, 31. zespół, 32. iglica, 33. Casablanka.

PIONOWO: 1. metraż, 2. bełkot, 3. wodewil, 4. pipeta, 5. kłopot, 7. szmira, 8. bramin, 11. kuratela, 15. doznanie, 16. ekler, 17. Freud, 21. makler, 23. gorycz, 24. wierzba, 26. zapach, 27. połysk, 28. unikat, 29. Dulska.

Pożyczka od teściów

Chcemy z mężem pożyczyć od teściów 100 tys. zł. Czy to się wiąże z jakimiś obowiązkami prawnymi?

Przede wszystkim warto (choć nie jest to konieczne i bardziej w interesie teściów niż Państwa) spisać umowę pożyczki co najmniej z określeniem kwoty, terminu zwrotu i ewentualnie oprocentowania. Kolejna kwestia (i to już jest w opisanej sytuacji obowiązkowe) to zgłoszenie pożyczki do urzędu skarbowego właściwego dla Państwa miejsca zamieszkania i zapłacenie od niej podatku od czynności cywilnoprawnych. W tym miejscu warto zastanowić się, czy pożyczkobiorcą nie mógłby być tylko Pani mąż, gdyż wtedy, po spełnieniu określonych warunków, nie musiałby on w ogóle płacić wzmiankowanego podatku. Jeśli oboje będą Państwo pożyczkobiorcami, będzie Pani obciążona obowiązkiem zapłaty podatku od przypadającej na Panią części pożyczki, jeśli jej wysokość przekroczy kwotę wolną od podatku (przy kwocie 100 tys. zł przyjęte będzie założenie, że każde z Państwa otrzymało 50 tys. zł, nawet jeśli jako małżonkowie pozostają Państwo w ustawowej wspólności majątkowej). Obowiązek podatkowy wedle art. 4 pkt 7 ustawy z 9 września 2000 r. o podatku od czynności cywilnoprawnych (tekst jedn. Dz. U. Z 2024 r., poz. 295) spoczywa na pożyczkobiorcy i powstaje z chwilą zawarcia umowy pożyczki (a nie wypłaty pieniędzy), chyba że wedle postanowień umowy ostateczna kwota pożyczki nie jest znana w chwili zawarcia umowy i ma być ona wpłacana transzami – wtedy obowiązek podatkowy powstaje z chwilą każdorazowej wypłaty środków pieniężnych, a podatek liczony jest od wysokości wypłaconej transzy. Stawka podatku od umowy pożyczki wynosi 0,5 proc. jej kwoty, z tym że w niektórych sytuacjach przepisy przewidują zwolnienie od podatku, po spełnieniu określonych warunków. Na przykład na podstawie art. 9 pkt 10 lit. b) ww. ustawy zwalnia się od podatku od czynności cywilnoprawnych pożyczki udzielane w formie pieniężnej na podstawie umowy zawartej między osobami, o których mowa w art. 4a ustawy z 28 lipca 1983 r. o podatku od spadków i darowizn (tekst jedn. Dz. U. Z 2024 r., poz. 596) – a więc m.in. między dziećmi a rodzicami – w wysokości przekraczającej kwotę 36 120 zł, pod warunkiem: * złożenia deklaracji w sprawie podatku od czynności cywilnoprawnych właściwemu organowi podatkowemu w terminie 14 dni od daty dokonania czynności, z wyłączeniem przypadku, gdy umowa została zawarta w formie aktu notarialnego; * udokumentowania otrzymania pieniędzy przez biorącego pożyczkę dowodem przekazania na jego rachunek płatniczy lub jego inny rachunek w banku lub spółdzielczej kasie oszczędnościowo-kredytowej lub przekazem pocztowym. Jeśli więc tylko mąż podpisze umowę ze swoimi rodzicami i spełni powyższe warunki, to nie zapłaci podatku. Wedle ww. ustawy teściowie są względem Pani zaliczani do I grupy podatkowej. Gdy oboje Państwo będą pożyczkobiorcami, to jeśli przypadająca na Panią część pożyczki przekroczy 36 120 zł (dla grupy I jest to kwota wolna od podatku od czynności cywilnoprawnych), zapłaci Pani podatek wynoszący 0,5 proc. Od nadwyżki ponad tę kwotę. (sp)

NASZE MIASTO. FELIETON RYSZARDA TERLECKIEGO

OLIMPIJSKI SKANDAL

Skandal na otwarciu olimpiady w Paryżu nie powinien nikogo zaskoczyć. Ofensywa nihilistycznej ideologii trwa nie tylko we Francji i nie tylko w Europie. Rechoć ogłupionego tłumu, który towarzyszył wystawieniu obrzydliwej parodii Ostatniej Wieczerzy, można usłyszeć nie tylko nad Sekwaną, także nad Wisłą. W reżimowej telewizji pokazywano rozmaitych głupków, którzy bredzili o tolerancji i nieszkodliwych różnicach poglądów. Wszystko co obrzydliwe, bezmyślne i wymierzone w podstawy naszej cywilizacji, jest dziś zachwalane przez klakierów kulturowej rewolucji. Lewica na promowaniu patologii usiłuje budować swoje polityczne poparcie, artystyczne beztalencia starają się zdobyć rozgłos prowokacjami, które mają imitować sztukę, a skorumpowane elity władzy skandalami próbują odwrócić uwagę opinii publicznej od swoich finansowych przekrętów. Za tym wszystkim stoją aktywiści i agitatorzy nowego komunizmu, opłacani przez zblazowanych miliarderów, a także przez wszystkich, którzy źle życzą Europie: islamistów, rosyjskich imperialistów, zwolenników – jak to niegdyś śpiewał Lennon, w piosence otwierającej obecną olimpiadę – świata bez państw i bez religii.

Otwarcie olimpiady w Paryżu to z jednej strony pokaz tandety i hałaśliwego kiczu, z drugiej nachalna próba promocji rzekomego postępu w postaci chorych ideologii. Autorzy otwierającej olimpiadę parady chcieli pokazać, że Francja przoduje w wyścigu do zbiorowego samobójstwa Europy, a szerzej całego Zachodu. Na szczęście wybory w licznych państwach europejskich pokazują, że mieszkańcy kontynentu mają dość lewicowej tyranii. Prawica jeszcze nie zdobywa władzy, bo wszyscy – od komunistów po pozorowanych nacjonalistów – sprzymierzają się, by nadal rządzić. Tak zresztą dzieje się w Polsce, gdzie Prawo i Sprawiedliwość wygrało wybory parlamentarne, ale dzięki sojuszowi wszystkich pozostałych partii w sejmie, utraciło władzę.

Oczywiście w Polsce nie brakuje zwolenników walki z chrześcijaństwem i Kościołem katolickim, z tradycją europejskiej cywilizacji, z wolnością słowa i sumienia. Wyrzucenie dziennikarza, relacjonującego olimpiadę, który skrytykował nawiązania do komunizmu podczas otwarcia olimpiady, jest jednym z setek tego przykładów. Na szczęście i w Polsce mamy jeszcze odruch resztek przyzwoitości wśród zwolenników lewicy, a i w świecie odezwało się wiele głosów, potępiających bezczelność organizatorów olimpiady.

Sport zawsze miał łączyć, a nie dzielić. Miejsmy nadzieję, że sportowe zawody będą przebiegać w poszanowaniu uczciwej rywalizacji. Trzeba się jednak obawiać, że chore pomysły zakorzenia się także w sporcie. Taki na przykład, że mężczyzna, który ogłosi zmianę płci, będzie występował razem z kobietami. Pozorowanie takich zmian stało się ostatnio modne, zwłaszcza wśród młodzieży, zachęcanej przez nieodpowiedzialnych i bezmyślnych dorosłych. Do współczesnych plag, takich jak narkotyki, zabijanie nienarodzonych dzieci czy eutanazja, doliczyć trzeba jeszcze jedną: wyobrażenie, że płeć można sobie dowolnie wybierać. Pojawiła się cała rzesza niedouczonej psychologii czy pseudo terapeutów, wspierana przez idące za owczym pędem strachliwe władze tych uniwersytetów, które pod presją szantażu wprowadzają studia nad ideologią gender, tak jak kiedyś ochocho instalowały marksizm. Tyle, że wówczas poddawano się presji władzy, za którą stały łagry, więzienia, tortury bezpieki i bezwzględna kontrola nad całym społeczeństwem, a dziś jest to jedynie nacisk politycznego kołtuństwa.

SPRAWY DUŻE I MAŁE. FELIETON SŁAWOMIRA PIETRZYKA

KONFLIKT POKOLEŃ?

Nasze społeczeństwo starzeje się. Rodzi się coraz mniej młodych Polaków, a przybywa seniorów. I nie jest to tylko zjawisko, nad którym można przejść obojętnie. Jest to proces bardzo brzemienisty w skutki. Mniej urodzeń to mniejsza liczba osób wchodzących w przyszłości na rynek pracy. Więcej seniorów to większe wydatki na świadczenia wypłacane przez państwo. Obecny system emerytalny coraz bardziej trzeszczy i staje się niewydolny. System oparty na wpływach od pracujących jest coraz uboższy i trzeba go uzupełniać dopłatami z budżetu państwa. Próby wydłużenia wieku pracy skończyły się fiaskiem i narazie sprawujący władzę boją się jakichkolwiek działań w tym kierunku.

Ostatnio rządzący wręcz odwrotnie zmierzają do zwiększenia wypłat świadczeń. W trakcie prac jest ustawa o rentach wdowich. Chodzi o zwiększenie dochodów osobom, które utraciły współmałżonka. Takie osoby miałyby szansę pozyskania połowy emerytury po swoim zmarłym małżonku z możliwością wyboru, które świadczenie byłoby pobierane. Tzn. mogłaby pobierać świadczenie swoje lub zmarłego współmałżonka i połowę drugiego świadczenia.

Nie ulega wątpliwości, że jest to posunięcie jak najbardziej sprawiedliwe. Przecież jak żyją oboje małżonkowie to ich dochody są podwójne. Natomiast w przypadku śmierci dochody współmałżonka pozostającego przy życiu drastycznie spadają, a koszty prawie nie ulegają zmianie. Człowiek za mieszkanie trzeba płacić, ponoszone opłaty za prąd i gaz nie wiele się zmieniają, a właściwie rosną w związku z ogólnym wzrostem kosztów energii. Niestety wypłaty z systemu świadczeń prowadzonego głównie przez ZUS wyraźnie wzrosną. Coraz częściej słychać narzekania szczególnie wśród młodego pokolenia o wzrastających podatkach i obciążeniach ponoszonych przez pracujących ludzi w wieku produkcyjnym na rzecz seniorów.

Trzeba szukać rozwiązań, które powinny łagodzić ten rosnący konflikt pokoleń. Taką próbą było świadczenie 500 +, a obecnie 800 + płacone na dziecko. Niestety nie przyniosło ono spodziewanych rezultatów i nie zahamowaliśmy niżu demograficznego.

Kolejne posunięcie powinno wyraźnie załagodzić napięcia pomiędzy młodszymi i starszymi członkami rodziny. Chodzi o „babciowe”, czyli możliwość płacenia wynagrodzenia babciom opiekującym się wnukami, mam nadzieję, że również dziadkom, co też się zdarza.

W tym miejscu zastanowiłbym się nad świadczeniami płaconymi przez państwo na rzecz osób starszych. Jeżeli płacimy babciom za opiekę nad wnukami, to czy nie warto byłoby rozważyć dopłatę za opieką nad niedołężnymi seniorami. Przecież w wielu rodzinach młodzi członkowie ponoszą koszty opieki nad seniorami. Sam mógłbym coś na ten temat powiedzieć, gdy co miesiąc jadę z żoną opłacić opiekunkę nad jej mamą. Umieszczenie seniora w Domu Pogodnej Jesieni z reguły wiąże się z dopłatami do kosztów wyliczanych w tych placówkach. Tym bardziej, że emerytury nie są wysokie i jeszcze 30 procent trzeba zostawić seniorowi. Jeśli emerytura nie pokrywa kosztów domu opieki, a są to dzisiaj kwoty 6-8 tys. zł na miesiąc, to brakująca kwota ma dopłacić młodsza część rodziny z własnych dochodów. Chociaż moim zdaniem te koszty powinno pokryć państwo tak jest to w przypadku osób samotnych, gdzie tę różnicę dopłaca Gmina z miejsca zamieszkania seniora. Przecież jeżeli emeryt nie wypracował świadczenia, które pokryłoby koszty jego utrzymania na starość to powinno to wyrównać państwo, a nie młodzi ludzie, którzy i tak płacą olbrzymie podatki na system emerytalny.

NA KOMERCJI W KUTER PORCIE

Kilka osób prosiło mnie o podanie podstawowych informacji dotyczących komercyjnego łowiska Kuter Port Nieznanowice niedaleko Gdowa. I pytało, czy warto tam jechać? No, cóż. Wszystko zależy od tego, czego oczekujemy od takiego wyjazdu. Kuter Port dysponuje niezłą infrastrukturą i zapleczem turystyczno-gastronomicznym. Ma niezłe zarybione łowiska na małym i dużym stawie (m.in. niezłe okazy sumów, sporo karpia, szczupaki, sandacze, amury i tołpygi). Pobyt dobowy w godz. 9:00-9:00 lub pobyt dzienny w godz. 9:00-20:00. Ceny? Oto przykładowe kalkulacje (opłata za stanowisko + opłata za osobę + opłata za wędkowanie): wynajem dobowy: 1 wędkarz na stanowisku w niedzielę (lato): 70,00 + 40,00 + 15,00 = 125,00 zł. (w środku tygodnia – 100,00 zł); wynajem dzienny: 1 wędkarz na stanowisku w niedzielę (lato): 40,00 + 40,00 + 15,00 = 95,00 zł. (w środku tygodnia – 70,00 zł). Jak widać tanio nie jest.



POMOCNICY NIE BOJĄ SIĘ

Bezcenne – uśmiechy posłów po prawej stronie sali sejmowej, kiedy koalicja 3 głosami przegrała głosowanie w sprawie depenalizacji przerywania ciąży. Wprawdzie miłościwie nam panujący prezydent RP wieści wszem i wobec, że kobieta dokonująca aborcji nie powinna podlegać karze, ale rzadkie są przypadki samoobsługi w przypadku tego zabiegu. Zatem z całą surowością prawa karze się wszelakich pomocników wspomagających kobietę. Skoro jednak – zdaniem prezydenta – nie ma przestępstwa to i pomocnictwa być nie powinno. Tymczasem niektórzy pomocnicy do przestępstwa nie ponoszą żadnej odpowiedzialności... Przed kilkunastu laty na dalekiej północy naszego kraju, w województwie warmińsko-mazurskim patrol „drogówki” zatrzymał do kontroli samochód, w którym jechała cała rodzina. 41-letni ojciec dmuchnął w alkomat, który wykazał, że w jego krwi znajdują się 2 promille alkoholu. Natychmiast zaczęła go bronić żona oznajmiając policjantom, że oni jadą tylko niedaleko. Całemu wydarzeniu przyglądała się czwórka dzieci w wieku 4-12 lat siedząca na tylnej kanapie auta. Oczywiście bez żadnych fotelików, bo auto, jak ujawniła policja, było 4-osobowe. Zapewne „fiat 126p”, bo trudno przypuszczać, by w najuboższym rejonie naszego kraju owa rodzina poruszała się np. „volkswagenem lupó”, też rejestrowanym na 4 osoby. Już same te wykroczenia – brak fotelików dla dzieci i przewożenie o 2 osoby więcej niż zapisano w dowodzie rejestracyjnym – kwalifikowałyby się, by kierowcy naliczyć odpowiedni zestaw punktów. Nie mówiąc już o przestępstwie, jakim jest kierowanie samochodem „pod wpływem”. Ale szczęśliwemu posiadaczowi rodzinnego „malucha” nic nie można było naliczyć, ani nic zabrać. Okazało się bowiem, że kilka lat temu został skazany za spowodowanie śmiertelnego wypadku na drodze i sąd dożywotnio odebrał mu prawo jazdy! Nadto pojazd nie miał wymaganego ubezpieczenia...

Nasuwa się pytanie, jaki wyrok otrzymał kierowca za spowodowanie wypadku ze skutkiem śmiertelnym? Rok, dwa lata, a może cztery, bo tyle ma najmłodsze dziecko. A potem za jedno wówczas 500+ (a mógł mieć 2000 zł co miesiąc na dzieci) kupił sobie „malucha”, za drugie, trzecie, a nawet czwarte 500+ nabył drogą kupna gorzałę, no bo co mu mogą zrobić. Odebrać prawa jazdy nie odbiorą, bo go nie ma, punktów też nie naliczą, a jeździć się chce – od domu do sklepu, od sklepu do znajomych na wódkę w tej, czy sąsiedniej wsi, gdzie policja pojawia się raz na kwartał, bo „ludzie spokojne som”.

Najciekawsze jednak, że przed sądem stanął tylko ojciec rodziny i kierowca. Tymczasem za pomocnictwo w dokonaniu kilku wykroczeń i przestępstwa nie odpowie matka i żona. Nie bowiem w Polsce zwyczaj, by za pomocnika uznać człowieka (aczkolwiek ludowa piosenka głosi „cyraneczka nie ptak kobita nie ludzie...”), który świadomie siada do samochodu kierowanego przez pijanego. Ba, owa matka i żona winna jeszcze odpowiadać za narażenie swoich dzieci na niebezpieczeństwo – brak fotelików, przeładowanie pojazdu – utraty zdrowia lub życia w ruchu drogowym.

No cóż, w latach pięćdziesiątych XX wieku w wielu, jak to się wtedy mówiło, lokalach gastronomicznych wisiały plakaty z hożą dziewczyną, która mówiła „z pijanym nie tańczę”. W XXI wieku nie ma natomiast plakatów z napisem „z pijanym nie jeżdżę”, choć raz po raz słyszymy o śmierci wracających z dyskoteki przeładowanym autem, prowadzonym przez kierowcę „pod wpływem”.

UNIERSYTET TRZECIEGO WIEKU UKEN ZAPRASZA

Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie zaprasza wszystkie osoby w wieku 55+ na ciekawe wykłady i spotkania, które odbywać się będą na terenie Nowej Huty, na os. Stalowym 17. Rekrutacja trwa do 20 września 2024 roku. Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) działa w Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie od 2013 roku. Celem UTW jest budzenie i rozwijanie pasji, ciekawości i chęci poznania świata wśród Słuchaczy. Organizowane zajęcia koncentrują się na rozwoju, edukacji oraz aktywizacji osób starszych. Zapraszamy do uczestnictwa. (f)



Uniwersytet Komisji
Edukacji Narodowej
w Krakowie



Uniwersytet Trzeciego Wieku
zaprasza wszystkie osoby w wieku 55+ na ciekawe wykłady i spotkania.

Seniorze, jeśli chcesz spędzić czas w miłym towarzystwie, poszerzyć swoją wiedzę, poznać nowe osoby - zapraszamy na UTW.

Czesne: 150 złotych

Rekrutacja trwa do 20.09.2024 r.

Zgłoszenia wszystkich przyjmujemy pod adresem utw@uken.krakow.pl oraz pocztą tradycyjną.

Formularz zgłoszeniowy wraz z niezbędnymi informacjami znajduje się na stronie internetowej utw.uken.krakow.pl

Uniwersytet
Trzeciego Wieku

os. Stalowe 17
31-922 Kraków

tel. +48 12 662 79 50
utw@uken.krakow.pl

REKLAMA

ZAPRASZAMY DO BARÓW
MLECZNYCH NA SMACZNE
I NIEDROGIE POTRAWY

Bar „Bieńczyce”, os. Kazimierzowskie 22, tel. 12 648 15 10

Bar „Centralny”, os. Centrum C1, tel. 12 644 14 95

Bar „Szkolny”, os. Na Skarpie 24, tel. 12 644 34 02

Bar „Północny”, os. Teatralne 11, tel. 12 644 40 87

Bary zapewniają świeże i tanie dania
tradycyjnej kuchni polskiej

TOWARZYSTWO
SOLIDARNEJ POMOCY
im. Kazimierza Fugla w Krakowie

JEDEN
DRUGIEGO
BRZEMIONA
NOŚCIE

Wypożyczalnia **non-profit**
Sprzętu Rehabilitacyjnego

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

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

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

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

ELMAR 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
cht **KRAKOWSKIE**
 Centrum Handlowe
 PONAD **200**
SKLEPÓW
 darmowy parking
OTWARTE
też w każdą niedzielę

Największy w Krakowie wybór odzieży eleganckiej

- Garnitury
- Torebki
- Kurtki
- Krawiec
- Sukienki
- Biżuteria
- Płaszcz
- Fryzjer
- Obuwie
- Odzież dziecięca
- Jeans
- Wypożyczenie domu

Współpraca

Chcesz wynająć powierzchnię? Zadzwoń!

601 648 250, 501 005 518



Krakowskie CHT, Kraków, ul. Krzywda 1

Obserwuj nas
Instagram/krakowskiecht

Obserwuj nas
Facebook/krakowskiecht

www
cht.net.pl

SENTENCJA TYGODNIA:

Ciemność nie może wypędzić ciemności; tylko światło może to zrobić.
 Nienawiść nie może wypędzić nienawiści; tylko miłość może to zrobić.
 Martin Luther King Jr.

HOROSKOP

BARAN (21 III-20 IV). Po powrocie z urlopowych wojaży znowu zabierzesz się ostro do pracy, bo czujesz presję czasu i naglące terminy. Znajdziesz mimo to jakieś wolne „okienko” na spotkanie w gronie starych przyjaciół.
BYK (21 IV-20 V). Nadal najważniejsze będą dla Ciebie sprawy zdrowia. Niewątpliwie postarasz się dopilnować wizyt lekarskich i wskazań, co oczywiście powinno przynieść poprawę i już spokojnie zaplanujesz tegoroczne wakacje.
BLIŹNIĘTA (21 V-21 VI). Przed Tobą wielkie świętowanie – imieniny, urodziny, ważne rocznice etc. Nie trać przy tym

głowy, bo choć to sympatyczne okazje do zabawy, to przypadkowo łatwo można także popaść w konflikty.
RAK (22 VI-22 VII). Nie zabraknie Ci energii i chęci do działania. Zwróć uwagę także szefa, co może nawet zaowocować jakąś interesującą propozycją zawodową. W każdym razie warto ten fakt wykorzystać na umocnienie pozycji w zakładzie.
LEW (23 VII-22 VIII). Myślisz o odnowieniu kontaktów towarzyskich i zapewne to osiągniesz, bo nic nie stoi na przeszkodzie by stare, dobre przyjaźnie nadal trwały. Zdrowie też nie sprawi Ci żadnych problemów.

PANNA (23 VIII-22 IX). Myślisz o zmianach w karierze zawodowej. W tych zamiarach utwierdzi Cię ekscytująca rozmowa z przyjacielem. Oczywiście od planów do realizacji długa droga, ale warto pomarzyć, bo rzeczy wielkie zaczynają się od marzeń.
WAGA (23 IX-22 X). Masz szereg pomysłów na ciekawe spędzenie wakacji, ale od pomysłu do realizacji długa droga. Dyskusja w rodzinnym gronie szybciej pomoże Ci podjąć decyzję, warto więc pogawędzić z bliskimi.
SKORPION (23 X-21 XI). W dalszym ciągu będziesz dbać o kondycję, a więc także o częste spa-

cery, niezależnie od pogody. W ogóle konsekwentnie realizujesz swoje plany, także zawodowe, co wzbudza uznanie w Twoim gronie znajomych.
STRZELEC (22 XI-21 XII). Bądź bardzo ostrożny podczas dyskusji koleżeńskich i nie ujawniaj wszystkich swoich pomysłów co do dalszych, zawodowych planów. Nie wszyscy są Ci przychylni, więc lepiej zachować stosowny dystans dla dobra całej sprawy.
KOZIORÓŻEC (22 XII-19 I). Powiedzie Ci się przy załatwianiu wszelkich spraw urzędowych. Po prostu masz szczęście do rzeczowych i przychylnych

urzędników, więc bez problemu wyjaśnione zostaną biznesowe zawiłości.
WODNIK (20 I-18 II). Zapewne postanowisz poprosić o urlop i z ukochaną osobą zaszyjesz się daleko od codziennych, uciążliwych spraw biurowych i osobistych kłopotów. Niewątpliwie to dobry pomysł, wart rozważenia.
RYBY (19 II-20 III). Będziesz teraz bardzo oszczędnie gospodarować gotówką, bo duże, rodzinne wydatki zmuszają Cię do sumiennego kalkulowania zakupów. Za to zdrowie Ci dopisuje, więc poradzisz sobie doskonale z trudnościami.
 - Samanta

AKTA SPRAWY

NAPAD I MISTYFIKACJA

Lepkie ręce ma niestety wielu z nas. Chęć posiadania skłania do zachowań znanych niekiedy z produkcji filmowych. Takich, jakie stały się udziałem 33-letniej Pauliny D., która okradając swego pracodawcę czyli właściciela hurtowni w której pracowała, zainscenizowała bandycki napad. Wspólnie ze swym partnerem, zresztą pomysłodawcą tego rozwiązania. Oboje bardzo potrzebowali tych pieniędzy – bowiem długi i kredyty oraz plany wyjazdu z kraju wymagały szybkiego przyływu gotówki.

Najgorsza bywa świadomość, że obok są spore pieniądze, a ty możesz sobie najwyżej tylko na nie popatrzeć i usłyszeć szelest banknotów. Teraz, gdy wszędzie są bezgotówkowe płatności – takich okazji jest coraz mniej. Ale mimo wszystko szuflady z gotówką z utargu mają nadal rację bytu. I niekiedy znajdują się w nich naprawdę spore pieniądze. Szczególnie gdy jest to niekoniecznie typowy sklep spożywczy, ale np. skład z materiałami budowlanymi.

Paulina D. wcześniej zatrudniona była jednej z sieci handlowych. Jednak już wtedy dały znać o sobie jej skłonności do przywłaszczania sobie cudzego. Kobieta nie okradała kasy, ale za to nierzadko brała z półek towary bez płacenia co ujawnił monitoring. Efektem tego było zwolnienie z pracy. Po dwóch miesiącach udało jej się znaleźć zatrudnienie i to w o wiele bardziej komfortowych warunkach. Konkretnie w punkcie sprzedaży jednej z firm budowlanych. A na dodatek w życiu 33-latki pojawił się 35-letni Janusz K.

Paulina mieszkająca z rodzicami i jakoś nie potrafiąca sobie ułożyć życia, szybko się zakochała. A gdy jej partner zaproponował jej wyjazd do Hiszpanii, gdzie przebywał jego brat i podjęcie tam nie tylko pracy, ale wspólne życie – zareagowała entuzjastycznie. Niestety także wtedy, gdy mężczyzna zaproponował jej szybki nielegalny zarobek. Niezbędny w tej sytuacji, bo oboje mieli wzięte kredyty w banku i długi. A wyjazd wymagał jednak finansowego zabezpieczenia, szczególnie gdy marzyło się o urokach iberyjskich plaż.

Partner pani Pauliny kilka razy odbierał swą ukochaną z pracy i prawdopodobnie w tym czasie wpadł na pomysł napadu. Widząc, że czasami kobieta zostawała pod koniec dnia sama w biurze sprzedaży, czekając na pracownika ochrony. Aby wszystko z nim pozamykać i zabezpieczyć towary.

I tak pewnego dnia, kiedy wiedzieli, że ruch będzie duży i zyski też spore, po wyjściu ostatniego z klientów oboje zainscenizowali napad. Wcześniej 33-latka sugerowała liczny klientom płatność gotówką – zwalając winę na problemy z terminalem do kart bankowych. I tak pod koniec dnia policja otrzymała z placu budowlanego telefon, że doszło do rabunku. W trakcie którego dwóch zamaskowanych osobników zaskoczyło pracownicę, uderzając ją w głowę, obezwładniając, a następnie kradnąc gotówkowy utarg. Na koniec pryskając gazem w twarz ofiary.

A tak naprawdę – jej partner i wspólnik przyjechał do niej wcześniej – najpierw pomógł wyjąć pieniądze z kasy, potem zainscenizował napad, uderzył kobietę kilka razy w twarz i przyduśił. A na koniec prysnął jej w twarz gazem pieprzowym. I zbiegł z pieniędzmi. Konkretnie z 23 tys. złotych polskich. Po kilku minutach rzekoma napadnięta zadzwoniła na policję.

Niespójność zeznań, pewne wątpliwości właściciela firmy i składającego zeznania ochroniarza – zastanowiły prowadzących śledztwo. I po dwóch dniach od rzekomego napadu zrobili przeszukanie w mieszkaniu pani Pauliny i jej bliskiego znajomego. Co zakończyło się zatrzymaniem obojga i orzeczeniem wobec nich trzymiesięcznego aresztu. (mar)

HUMOR

Profesor pyta studenta na egzaminie z prawa:
 - Co to jest oszustwo?
 - Na przykład: gdyby pan profesor mnie oblał...
 - Co?! - woła oburzony egzaminator.
 - Tak, bo według kodeksu karnego winnym oszustwa jest ten, kto korzystając z nieświadomości drugiej osoby wyrządza jej szkodę.

Jasiu, umiesz liczyć?
 - Tak, tato mnie nauczył!
 - To powiedz, co jest po sześciu?
 - Siedem.
 - Świetnie, a po siedmiu?
 - Osiem.
 - Brawo, nieźle cię tato nauczył, a co jest po dziesięciu?
 - Walet.

Przed sklepem rozmawia ze sobą dwóch me-neli. Jeden z nich mówi:
 - Ty, Zenek, słyszałeś – rolnicy chcą wyższych cen Żywca! Porąbało ich?
 Na to drugi:
 - Wieprzowego żywca, kretynie. Wieprzowego!

ZUPA Z KABACZKA

Kabaczki myjemy i jeśli mają twarde pestki usuwamy je, kroimy w kostkę. Marchew obieramy i również kroimy w kostkę. Gotujemy w osolonej wodzie 10 minut. Na patelni podsmażamy na margarynie posiekaną cebulę i kielbasę. Następnie dodajemy pokrojoną paprykę i pomidory. Przesmażamy chwilę i wrzucamy do wrzątku z kabaczkami i marchewką. Dodajemy przecier i przyprawę. Gotujemy do miękkości.

Składniki: 2 kabaczki, cebula, 30 dag kielbasy, 4 pomidory, 2 czerwone papryki, marchew, łyżka margaryny, łyżka przecieru pomidorowego, vegeta, pieprz.

