

GŁOS

TYGODNIK NOWOHUCKI

Obchody dożynkowe w Mogile → str. 3

W niedzielę 25 sierpnia spotkaliśmy się na błoniach mogiłskich w Nowej Hucie, aby wspólnie świętować tegoroczne dożynki.

Wspomnienie o Kazimierzu Frątczaku → str. 3

W dniu 19 sierpnia br. w wieku 91 lat zmarł Kazimierz Frątczak, od lat związany ze środowiskiem kombatanckim.

Co nowego w NCK? → str. 5

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień → str. 7

Małopolska przygoda → str. 9

REKLAMA

INTROLIGATOR
CENTRUM B,
BLOK 7

www.oprawaksiazek.pl

REKLAMA

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



ODKRYJ SWOJE PASJE

str. 2

REKLAMA

Santander
CONSUMER BANK

10x0%

raty
10x0%

SPRAWDŹ

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



TOMEX

Zapraszamy na
zakupy do Centrum
Handlowego TOMEX!

MODA I REGIONALNE PRODUKTY I LOKALNA SPOŁECZNOŚĆ

facebook.com/tomex.krakow

**SKLEP ZABAWKOWO
-PAPIERNICZY**

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

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

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

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

ODKRYJ Z NAMI SWOJE PASJE!

Ośrodek Kultury Kraków-No-wa Huta przedstawia świeżutką ofertę zajęć, pełną nowych, eks-cytujących propozycji! Szukasz sposobu na rozluźnienie po in-tensywnym dniu pracy? Chcesz, by twoje dziecko rozwijało swoje umiejętności w radosnym i przy-jaznym otoczeniu? A może jesteś już na emeryturze i masz w koń-cu czas na odkrywanie nowych pasji? Sprawdź ofertę 13 klubów OKKNH rozsianych po czterech dzielnicach nowohuckich!

Każdy znajdzie coś dla siebie – Ośrodek oferuje zajęcia dla dzie-ci, młodzieży, najmłodszych wraz z rodzicami, dorosłych, seniorów i całych rodzin. I tematyka jest bardzo różnorodna: zaczynając od sportu i tańca, przez naukę i języki obce, przechodząc do zajęć artystycznych, muzycznych i te-atralnych, na cyrku kończąc!

Ruch to zdrowie

Jak zapewne dobrze wiecie, ruch to zdrowie! Dlatego Ośrodek urozmaicił swoją ofertę o wiele różnorodnych form aktywności fizycznej. Wśród nich znajdziecie

rozmaite sztuki walki: capoeirę, karate, kickboxing czy samo-obronę. Różne odsłony gimnasty-ki: aerobik, fitness, pilates, jogę, gimnastykę słowiańską i zdrowy kręgosłup. Będzie można też po-tańczyć – kluby zapraszają na zajęcia z baletu, salsy, high heels, tańca nowoczesnego i hip-hopu. A połączeniem zajęć tanecznych i sportowych jest... zumba!

Co w cyrku piszczy?

Na dzieci, które mają cyrkowe zacięcie, a fikołki, żonglowanie i chodzenie na szczudłach nie są im straszne, czeka ekipa w Klu-bie 303. Tych, którzy dopiero za-czynają swoją cyrkową przygodę, zapraszają do Żerówki Cyrkowej. Bardziej doświadczeni będą kon-tynuować szkolenie w Dywizjonie Cyrkowym. Rozwijać się będzie również grupa niezwykle utalen-towanej młodzieży – Cyrk-O-Ma-niaci. Lecz nie tylko młodzi będą zgłębiać tajniki cyrku, dorośli tak-że mogą spróbować swoich sił!

Nauka to potęgi klucz

Oprócz aktywności fizycznych, Ośrodek proponuje również wie-

le wyzwania intelektualnych. Mło-dzi mogą pochylić się wspólnie nad problemami matematycz-nymi, poznać podstawy robotyki i rozwijać umiejętności języko-we, zgłębiając tajniki języka an-gielskiego. Choć na to ostatnie OKKNH zaprasza również doro-słych.

Śpiewajmy i grajmy!

Jednak nie samą teorią człowiek żyje, warto uczyć się także rze-czy bardziej praktycznych, jak na przykład gry na instrumentach. I tu OKKNH zapewnia wachlarz możliwości – zaprasza na lekcje gry na gitarze, ukulele i keybo-ardzie. Najmłodszy mogą skorzy-stać z zajęć umuzykalniających, a starsi dołączyć do chóru lub grup obrzędowych.

OKKNH różne ma oblicza

Kluby zapraszają również na zaję-cia teatralne! Młodzież może szli-fować swój kunszt aktorski w Te-atrze Hałas w Klubie Zgody lub w grupie Ja chcę! w Klubie Jedność. Młodszych czeka masa przygód w Teatrze Beztroska w Jędrusiu, Manufakturze ruchu i głosu w

Dukacie, Akademii Sztuk Prze-różnych w Zgody bądź w grupie Ja chcę! Junior w Jedności. Nato-miast najmłodszy mają okazję do kreatywnego spędzania czasu w gronie rówieśników – Klub Mirage zaprasza do Pluszakowa! Zajęcia łączą w sobie zabawy plastyczne, muzyczne wariacje, wierszyki, ta-niec i zabawę z wykorzystaniem rekwizytów.

Kolorowy świat

Wisienką na torcie jest szero-ka gama artystycznych zajęć

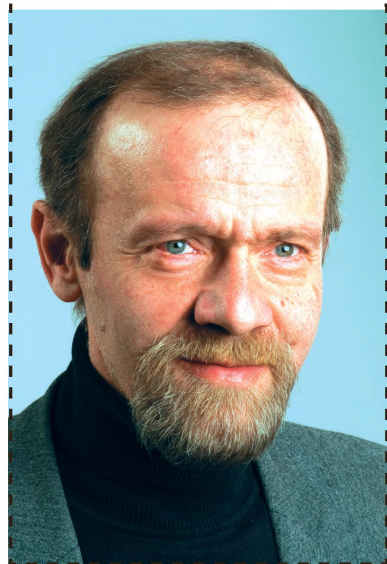
plastyczno-rękodzielniczych. W ofercie można znaleźć zajęcia z rysunku, malarstwa, fotografii, szycia, ceramiki, haftu matema-tycznego i wszelkich innych form pobudzania wyobraźni przez sztukę.

Nie sposób napisać o wszystkim, co was czeka w tym roku... wejdź na stronę Ośrodka, znajdź zajęcia, które Cię interesują i dołącz do naszej społeczności! (red)



DYŻUR W GŁOSIE

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



W 44. ROCZNICĘ POROZUMIEŃ SIERPNIOWYCH

W najbliższą sobotę, 31 sierpnia 2024 r. Region Małopolski NSZZ „So-lidarność” zaprasza na uroczystą Mszę św. w 44. rocznicę podpisania Porozumień Sierpniowych, która odprawiona zostanie w Katedrze Wa-welskiej.

Program uroczystości:

- godz. 17.00 – zbiórka pocztów sztandarowych przez Katedrą Wawelską;
- godz. 17.30 – uroczysta Msza św. w intencji Ojczyzny i „Solidarno-ści” sprawowana pod przewodnictwem metropolity krakowskiego ks. abpa Marka Jędraszewskiego.

Po Mszy św. odbędzie się przemarsz pod Krzyż Katyński, pod którym nastąpi okolicznościowe przemówienie przewodniczącego Zarządu Regionu Małopolskiego NSZZ „Solidarność”, a po nim, pod krzyżem zło-żone zostaną kwiaty. (f)

BĘDZIE TELEFONICZNY DUŻUR REDAKTORA „GŁOSU”

Na powtarzające się prośby starszych Czytelników, którzy zwracają nam uwagę, że nie każdy senior potrafi korzystać z poczty elektronicznej, od września wprowadzamy dyżur telefoniczny, który będzie pełnił jeden z dziennikarzy naszego tygodnika. Dyżur taki będzie miał miej-sce w każdy ostatni czwartek miesiąca w godzinach od 10:00 do 11:00. Będzie można wówczas dzwonić pod redakcyjny numer: 12 643-44-33. Oczywiście niezależnie od tego z redakcją można kontaktować się od poniedziałku od piątku na dotychczasowych zasadach.

Redakcja

PRACE NA PĘTLI TRAMWAJOWEJ NA MISTRZEJOWICACH

Prace na pętli tramwajowej na Mistrzejowicach wchodzą w kolejny etap. We wtorek, 20 sierpnia, rozpoczął się montaż prefabrykowanych płyt torowych. Zastosowanie technologii ERS, czyli systemu przytwierdzenia szyny w otulinie, pozwoli na stworzenie trwałej nawierzchni torowej. Takie rozwiązanie zapewnia redukcję vibracji oraz hałasu ge-nerowanego przez przejeżdżające tramwaje, co zapewni komfort życia mieszkańców okolicznych terenów. Jest to jeden ze sposobów budowy współczesnych torowisk.

W związku z licznymi niewybuchami znalezionym na terenie budowy pętli tramwajowej na Mistrzejowicach, nad pracami wciąż czuwają ze-społy saperskie. W trakcie robót ziemnych specjaliści prowadzą kon-trole każdej warstwy gruntu w trakcie wykopu. W trosce o bezpieczeństwo mieszkań-ców i pracowników budowy ten proces musi być prze-prowadzany z jak największą dokładnością. Dlatego też, mimo że ma to wpływ na tempo realizacji, tak ry-gorystyczne środki bezpie-czeństwa są kluczowe dla pomyślnego zakończenia in-westycji. (red)



Kronika pamięci

- Renata BARAN, lat 58
- Stanisław BĘBENEK, lat 87
- Kazimierz FRĄTCZAK, lat 91
- Maria FRYTEK, lat 92
- Anna GWÓŹDŹ, lat 73
- Helena KĘDZIERSKA, lat 89

- Józef KIEŁTYKA, lat 83
- Marianna KRUCZEK, lat 94
- Adela KUCHTA, lat 90
- Leopold MAJCHER, lat 83
- Małgorzata MIGDAŁ, lat 63
- Joanna MROŻEK, lat 41

- Stefania MURZAŃSKA, lat 90
- Halina PIOTROWSKA, lat 90
- Zbigniew PITRA, lat 71
- Tadeusz PORADOWSKI, lat 80
- Marian SUDER, lat 87
- Bronisława SZTAF, lat 89

- Anna TELKA, lat 74
- Natalia WERNER, lat 90
- Kazimierz ZIOBROWSKI, lat 79
- Zygmunt ZUBA, lat 66

REKLAMA

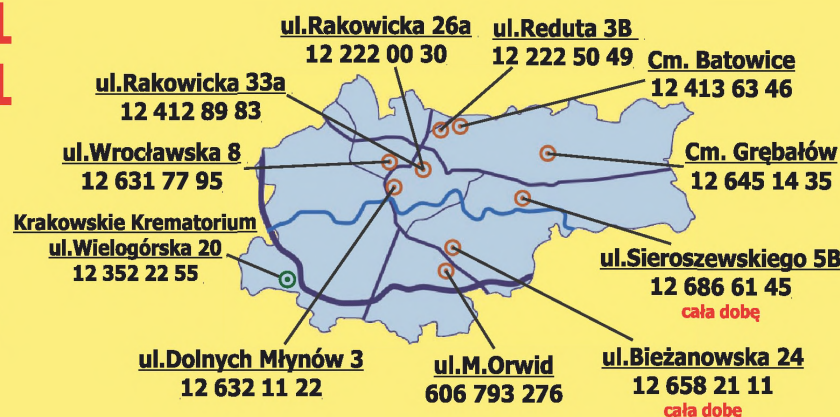
KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

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

Gwarantujemy najlepsze ceny usług pogrzebowych



www.karawan.pl

HUCZNE OBCHODY DOŻYNKOWE W MOGILE!

W niedzielę 25 sierpnia spotka-
liśmy się na błoniach mogi-
lskich w Nowej Hucie, aby wspólnie
świętować tegoroczne dożynki.
Organizatorami wydarzenia była
Rada Dzielnicy XVIII Nowa Huta,
Ośrodek Kultury Kraków-Nowa
Huta oraz mieszkańcy osiedli
Mogiła i Lesisko.

Obchody rozpoczęliśmy od uro-
czystej mszy świętej w Bazylice
Krzyża Świętego w Mogile. Stam-
tąd przeszliśmy kolorowym, roz-
śpiewanym korowodem do do-
celowego miejsca imprezy – na
błonia mogiłskie. Do obchodów
dołączyło aż 13 grup obrzędowych
z Nowej Huty, z których 12 przy-
gotowało tradycyjne dziękczynne
wieńce dożynkowe. Podczas czę-
ści oficjalnej, ze sceny przywitał
nas przewodniczący Dzielnicy
XVIII Mariusz Woda oraz dyrektor
OKKNH Małgorzata Jezutek. Głos
zabrali również tegoroczni staro-

stowie imprezy.

Następnie przeszliśmy do arty-
stycznej części imprezy. Wieńce
zostały tradycyjnie ośpiewane ze
sceny przez 10 niezwykle utalen-
towanych zespołów, składających
się zarówno z kobiet, jak i męż-
czyzn. Po tradycyjnych występach
scenę przejęła gwiazda imprezy:
Bartas Szymoniak. Zwieńczeniem
tegorocznych dożynek była zaba-
wa taneczna z zespołem Dorota i
Przyjaciele.

Co poza tym? Uczestnicy bawi-
li się wspólnie podczas różnych
gier, zabaw i animacji. Mogli rów-
nież wykazać się kreatywnością
podczas wyjątkowych warsztatów
plastycznych. Nie zabrakło też
szalonych konkursów!

Było to niezapomniane wydarze-
nie, które nie mogłoby się odbyć,
gdyby nie partnerzy: Krakowski
Holding Komunalny S. A. w Krako-
wie, Ekospalarnia Kraków, Wodo-
ciągi Miasta Krakowa S.A., Arce-



lorMittal Poland, Międzyszkolny
Klub Sportowy „Krakus”, Opac-
two Cystersów w Mogile, parafia
Świętego Bartłomieja Apostoła
Kraków-Mogiła, Tomar Sport
Sp. z o.o., FHU SŁAWPOL Sławo-

mir Baran, WLW Development,
Społem Powszechna Spółdzielnia
Spożywców „Nowa Huta” w Kra-
kowie, Klub Kajakowy „Na Fali”,
Klub Sportowy Lesisko Kraków.

(kk) Fot. Maciek Zygmunt



WSPOMNIENIE O KAZIMIERZU FRĄTCZAKU

W dniu 19 sierpnia br. w wieku 91
lat zmarł Kazimierz Frątczak od lat
związany ze środowiskiem komban-
tanckim, Stowarzyszeniem Dzieci
Wojny oraz Stowarzyszeniem b.
Żołnierzy Ludowego Wojska Pol-
skiego.

Urodził się 13 stycznia 1933 roku
w Nowym Mieście pow. Zduńska
Wola. Podczas okupacji pracował
przymusowo jako 12 letni chłopiec.
Do Nowej Huty przyjechał wraz z
dużą grupą ochotników w ramach
zaciągu do pracy w 99 Brygadzie
„Służba Polsce” ze Zduńskiej Woli
w woj. Łódzkim. Po roku pracy w
brygadzie postanowił podjąć pracę
w górnictwie węgla kamiennego.
Ukończył Zasadniczą Szkołę Gór-
niczą w Mikulczycach k/ Zabrze i
podjął pracę w Kopalni Węgla Ka-
miennego w Mikulczycach. W latach
1953-1956 odbył zasadniczą służbę
wojskową. W 1959 roku ukończył
Technikum Górnicze i został bryga-
dzistą. W górnictwie przepracował
25 lat i przeszedł na emeryturę w
1986 roku otrzymując specjalny List
Uznania za długoletnią pracę w Ko-
plani Węgla Kamiennego „Siersza”
Gwarectwa Węglowego Jaworznic-
ko-Mikołowskiego.

Po przejściu na emeryturę uaktyw-
nił się w działalności na rzecz śro-
dowiska kombatanckiego. Wstąpił do

Stowarzyszenia Dzieci Wojny, gdzie
został członkiem Zarządu Główn-
nego z siedzibą w Łodzi oraz peł-
nił funkcję wiceprezesa Oddziału
SDW w Krakowie. Jako rezerwista
został awansowany na chorążego.
Był dowódcą poczty sztandarowe-
go Koła Związku Rezerwistów WP.
Nawiązał współpracę z Małopolską
Fundacją Dom Kombantanta RP
Muzeum Czynu Zbrojnego i uczest-
niczył w poczcie sztandarowym
podczas wielu uroczystości, w tym
pogrzebowych, znanych członków
Światowego Związku Żołnierzy AK
i Związku Kombatanów i b. Więź-
niów Politycznych – kół nowohuc-
kich. W ostatnich latach nawiązał
współpracę z Polskimi Drużynami
Strzeleckimi w Warszawie, gdzie
uzyskał stopień pułkownika. Do
końca był aktywny i uczestniczył
w spotkaniach Centrum Aktywno-
ści Seniorów działającego w Domu
Kombanta RP w os. Górali 23 pro-
wadzonego przez Stowarzyszenie
Pomocy Społecznej Gaudium et Spes.
Pogrzeb płk. Kazimierza Frątczaka
odbył się 23 sierpnia na cmentar-
zu w Grębałowie, gdzie spoczął w
rodzinnym grobie. Po mszy żałob-
nej nad grobem pożegnał Zmar-
łego gen. mgr Jan Smosna z Okrę-
gu Małopolskiego Polskich Drużyn
Strzeleckich RP wspominając, że

był odznaczony Sztandarem Pracy,
Złotym Krzyżem Zasługi, Złotym
Medalem WP oraz licznymi meda-
lami wojskowymi i resortowymi. W
2008 roku prezydent Miasta Kra-
kowa Jacek Majchrowski w uznaniu
zasług dla Miasta Krakowa uhono-
rował Kazimierza Frątczaka Meda-
lem Honoris Gratia.

Odszedł Człowiek szlachetny,
szczery i bezinteresowny. To On
żegnał wielu kombatanów w po-
czcie sztandarowym. Tym razem
nad Jego grobem pochylono sztandar
Stowarzyszenia b. Żołnierzy
LWP. Cześć Jego pamięci.

(SP) Fot. autor



Coraz częściej obserwujemy dziwne
zjawisko polegające na bagatelizo-
waniu grzechów przy jednoczesnym
skrupulatnym zachowywaniu tzw.
standardów. Dla przykładu zdrada
współmałżonka czy porzucenie dzie-
ci nazywa się sprawą prywatną a wo-
kół braku empatii dla zaniedbanego
kota czy psa robi się wielkie halo.

Dla przypomnienia warto zaznaczyć,
że prawo stanowione czy zwyczajowe
nigdy nie może stać ponad prawem
Bożym lub być z nim w kon-
flikcie. Od zawsze mądrzy ludzie
mawiali: Jeśli Bóg jest na pierwszym
miejscu, wszystko inne pozostaje na
właściwym miejscu.

ks. Piotr Gąsior

Tydzień FELIETON JANA FRANCZYKA

PAMIĘĆ II WOJNY

Przed nami dwie wyjątkowo
bolesne daty w naszej pol-
skiej historii: 1 września i 17
września. 1 września 1939
roku Niemcy napadły na Pol-
skę, rozpoczynając II woj-
nę światową, a 17 września
przeciwko Polsce wystąpił
Związek Sowiecki.

Już pierwsze dni okupacji,
zarówno w strefie niemieckiej
jak i sowieckiej, pokazały
cele, które były konsekwent-
nie realizowane przez oby-
dwu agresorów. Tym celem
było biologiczne wyniszcze-
nie Polaków, a zniewolenie
tych, którzy pozostali przy
życiu. Eksterminacją w
pierwszej kolejności objęte
zostały elity intelektualne,
polityczne i duchowe II
Rzeczypospolitej, po to by
pozbawić naród warstwy
przywódczej. Dla wszystkich
w okupowanej Polsce co-
dziennością stały się uliczne
łapanki, deportacje, wywózki
do obozów koncentracyjnych,
masowe egzekucje i pacyfikacje
całych miejscowości, bombar-
dowania polskich miast, a w końcu zrów-

„II wojna światowa
przyniosła Polsce
trudne do wyobra-
żenia straty. Pod
dwoma okupacjami
– niemiecką
i sowiecką – zginęło
blisko sześć
milionów polskich
obywateli

nanie z ziemią Warszawy.
II wojna światowa przyniosła
Polsce trudne do wyobra-
żenia straty. Pod dwoma oku-
pacjami – niemiecką i so-
wiecką – zginęło blisko sześć
milionów polskich obywa-
teli (wliczając w to ludność
mniejszości narodowych).
Utraciliśmy ponad połowę
dotychczasowego teryto-
rium. Straciliśmy 38 procent
narodowego majątku.

Jan L. Franczyk

SŁOWA NA
NIEDZIELĘ

1.09.2024

Uchyliście przykazanie
Boże, a trzymacie się
ludzkiej tradycji.
/por. Mk7/

Ośrodek Kultury Norwida
+ 3 IX, godz. 9:30-11:00 (os. Ogrodowe 15) - NH Network w Wersaliku. Spotkania z cyklu NH Network są okazją do wzajemnego poznania się, przedstawienia swoich inicjatyw i wymiany doświadczeń w gronie lokalnych aktywistów i pasjonatów dziedzictwa Nowej Huty. Zapisy do (2.09.2024): nhlab@okn.edu.pl.
+ 3 IX, godz. 10:00-11:00 (os. Górali 4) - Klub Rodziców w ARTzonie: Pilates dla mam z dziećmi. Prowadzenie: Barbara Wysoczańska-Grochal. Zapisy: okn.edu.pl.
+ 5 IX, godz. 9:30-10:30 (os. Górali 4) - Klub Rodziców w ARTzonie: Joga dla rodziców, opiekunów i opiekunek z dziećmi. Prowadzenie: Ania Wołos Miś Jogin. Zapisy: okn.edu.pl.

Klub Jędrus OKKNH, os. Centrum A 6a
+ 1 IX, godz. 12:00-14:00 - Piknik: Sąsiedzkie przywitanie. Świętujemy razem rozpoczynający się rok szkolny! W trakcie pikniku przedstawimy ofertę na rok 2024/2025. W programie znajdziecie warsztaty małych kroków - skierowane głównie do dzieci w wieku szkolnym, ale praktyczne porady dotyczące planowania pracy i aktywności mogą wyciągnąć także dorośli.

Klub Wersalik OKKNH, os. Ogrodowe 15
+ 3 IX, godz. 16:00 - Pokazowe zajęcia plastyczno-rękodzielnicze. Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty pobudzające kreatywność, podczas których będziecie mieli okazję do puszczania wodzy fantazji i stworzenia niepowtarzalnych dzieł. Wykonamy obrazki o tematyce jesiennej „kolorowe jesienne liście”, techniką filcowania na sucho. Wszystkie materiały do warsztatów zapewnia Klub. Zajęcia pokazowe mające na celu zachęcić uczestników do zapisów na zajęcia stałe.

+ 4 IX, godz. 17:00 - Sensoryka dla smyka (zajęcia pokazowe). To będzie pełne wrażeń i kolorów spotkanie, podczas którego maluchy będą mogły odkrywać świat za pomocą zmysłów. W programie m.in. ścieżka sensoryczna, kreatywne malowanie ciałem oraz zabawy z ryżem i zapachami. Zachęcamy uczestników do przyniesienia wygodnego stroju, który mogą pobrudzić, aby swobodnie cieszyć się wszystkimi aktywnościami. Pozostałe materiały zapewniamy na miejscu. Zajęcia pokazowe mające na celu zachęcić dzieci i rodziców do zapisów na regularne spotkania sensoryczne.

+ 6 IX, godz. 16:00-18:00 - Wersalikowe gierki: Planszówki dla dzieci. Zapraszamy na szalone przygody do wersalikowego świata planszówek! Jeśli szukacie pomysłów na początek weekendu dla całej rodziny, nie mogliście lepiej trafić. Piątkowe wieczory nigdy nie były tak ekscytujące! Spotkania prowadzone są w swobodnej atmosferze dla dzieci oraz rodzin. Można wziąć ze sobą swoje ulubione gry planszowe lub skorzystać z naszej oferty. Można wziąć ze sobą ulubione przekąski.

+ 6 IX, godz. 17:00 - Domowe Rękodziełko (zajęcia pokazowe). Zapraszamy na warsztaty rękodzielnicze, podczas których będziemy wykorzystywać materiały, które każdy z Was może znaleźć w swoim domu. Znajdziemy sposób, aby dać im drugie życie! Podczas wrześniowych zajęć poznamy jeden ze sposobów ponownego wykorzystania zużytych, nawet podartych ubrań, a tym samym zadbania o środowisko. Nauczymy się, jak prosto wykonać dywanik, który może nam służyć w łazience, sypialni, a nawet jako ozdobny kilim na ścianę. Zachęcamy uczestników do przyniesienia ze sobą swoich nożyczek, najlepiej dość dużych, którymi lubią się posługiwać. Można też przynieść zużyte podkoszulki i podobne elementy garderoby z dzianiny bawełnianej. Może to być odzież całkiem nienadająca się do noszenia, podarta, lecz czysta. Pozostałe materiały zapewniamy w Klubie. Zajęcia pokazowe mające na celu zachęcić uczestników do zapisów na zajęcia stałe.

+ 6 IX, godz. 18:00-22:00 - Wersalikowe gierki: Planszówki dla dorosłych. Zapraszamy wszystkich miłośników gier planszowych na spotkanie dedykowane dla dorosłych. To doskonała okazja do spędzenia czasu w gronie podobnie myślących pasjonatów. Przyjdźcie z ulubioną grą planszową lub skorzystajcie z bogatej oferty, którą przygotowaliśmy. Spotkania odbywają się w luźnej atmosferze, bez konieczności wyłaniania mistrza gry, dzięki czemu każdy może cieszyć się dobrą zabawą i wspólnie odkrywać świat fascynujących planszówek. Dołączcie do nas i wspólnie stwórzmy niezapomniane chwile pełne rywalizacji i śmiechu!

Klub Zakole OKKNH, os. Kantorowice ul. Zakole 31

+ 3 IX, godz. 18:00-20:00 - Maraton Zumbi. Zapraszamy na intensywny, pełen pozytywnej energii trening zumbi! Zumba to dynamiczny i energetyczny trening fitness, który łączy w sobie elementy tańca i aerobiku. 2 godziny wspólnego treningu to świetny sposób na zapoznanie się z zajęciami. (f)



NOTOWANIA CENOWE

SZKOLNE

Zbliża się nowy rok szkolny i uczniowie będą potrzebowali uzupełnić szkolne zapasy. Polecam kompleksowe zakupy w F.H. „Papius” os. Piastów 60A (na Placu Targowym PIAST). Są tutaj w pełnym wyborze zeszyty: 16 -kartkowe od 1,50 zł, 32-kartkowe od 2,30 zł, 60-kartkowe od



2,60 zł, 80-kartkowe od 3,20 zł, 96-kartkowe od 4,50 zł. W ofercie jest wiele innych rodzajów zeszytów, np. kołozeszyty, bruliony A4 itd. Bloki rysunkowe 3,90zł, techniczne z wyższą gramaturą papieru od 4,99 zł, papier kolorowy 4,50 zł. Są teczki na gumkę i z uchem, skoroszyty, segregatory A4 i A5, plecaki i wiele innych potrzebnych artykułów szkolnych i biurowych. Do pisania polecam pióra na naboje od 11 zł, pióra Pilot FRIXION - 12,90 zł + wkłady w cenie 8,99 zł/szt. Oczywiście są też droższe firmy - Parker, Bic, Herlitz, Waterman od 25 zł do 220 zł. Jeżeli są pióra, są i długopisy tych samych firm i tu ceny oscylują od 1,60 zł do 180 zł. Ołówki od 1,50 zł, kredki od 7,50 zł, cienkopisy od 2,90 zł, przybory geometryczne od 1,00 zł. Przybory te chowamy do piórnika, który możemy nabyć od 18 zł. Dostaniemy tu okładki na zeszyty (najlepszej jakości) w cenie od 1,20zł do 3,00zł, naklejki na zeszyty, farby plakatowe, akwarelowe, akrylowe, olejne, kleje, taśmy, korektory, mazaki do piór, preperatki, notesy samoprzylepne i wiele, wiele innych. Całość artykułów pakujemy do plecaka, który można kupić już od 65zł, objętych roczną gwarancją. Warto przypomnieć, że jest duży wybór zabawek, art. kreatywnych i ozdobnych. Wykonywane są usługi termoadraku, grawerowania i pieczętki, które można zamówić w trybie ekspresowym. Cały czas obowiązuje Karta Stałego Klienta, na którą jest 5 % zniżki. „Papius” jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 19.00, a w soboty od 10.00 do 14.00. W niedzielę sklep nieczynny. Serdecznie zapraszamy! (sp) fot. autor

WALUTA

Złotówka jest bardzo mocna. Osiąga rekordowo wysokie wartości sprzed lat, w stosunku do walut: dolara, euro i funta. Zanotowaliśmy następujące kursy walut w kantorze na pl. Bieńczyce paw. 24 tel. 12 641-46-29: USD: 3,80-3,86 zł, euro: 4,25-4,30 zł, GBP: 5,01-5,07 zł, CHF: 4,48-4,54 zł. (p)

KINO SFINKS



REPERTUAR

TATAMI (1 godz.45 min.), dramat, USA/Gruzja 2023, reż. Zar Amir Ebrahimi, Guy Nattiv. Obsada: Arienne Mandi, Zar Amir Ebrahimi, Jaime Ray Newman, Nadine Marshall. Jeden z najlepszych filmów ostatniego festiwalu w Wenecji, wyróżniony nagrodą specjalną. Leila, gwiazda irańskiego judo, ma szansę zdobyć pierwszy złoty medal dla swojego kraju na mistrzostwach świata. Za jej sukcesami stoi trenerka i była zawodniczka Maryam. Wśród rywalek jest reprezentantka Izraela i to z nią być może Leila zmierzy się w końcowej rozgrywce. Politycznie taka konfrontacja byłaby nie do przyjęcia dla irańskich władz. Leila musi więc dokonać wyboru. Czy ugiąć się pod presją wysłanników reżimu, o co błaga ją Maryam? Czy też samotnie walczyć - nie tylko o mistrzowski tytuł, lecz o godność, honor i wolność osobistą? Surowe represje za nieposłuszeństwo grożą zarówno Leili i Maryam, jak i ich rodzinom. Podczas zawodów ważą się losy obu kobiet.

BULION I INNE NAMIĘTNOŚCI (2 godz. 25 min.), dramat, Francja 2023, reż. Tran Anh Hung. Obsada: Juliette Binoche, Benoît Magimel, Bonnie Chagneau-Ravoire.

Czy namiętność może mieć smak? Wietnamsko-francuski reżyser Tran Anh Hung udowadnia, że zdecydowanie tak! Nagrodzony za reżyserię w Cannes „Bulion i inne namiętności” wciąga w świat doskonałej francuskiej kuchni, ale przede wszystkim w zmysłowy sposób pokazuje, że poprzez potrawy, smaki i aromaty można wyrazić najgłębsze uczucia. Bohaterami osadzonego w drugiej połowie XIX wieku filmu są znakomita kucharka Eugénie (Juliette Binoche) i znany smakosz, gastronom Dodin (Benoît Magimel). Od 20 lat razem gotują, tworzą przepisy i wydają

wielkie przyjęcia. Rozmawiają ze sobą głównie za pośrednictwem potraw, przygotowując wspaniałe buliony, sosy, przepiórki, turbo-ty, warzywa z własnego ogrodu czy spektakularne desery. Świat, który wspólnie tworzą, pomaga im przetrwać najtrudniejsze życiowe momenty, a ich relacja przez lata ewoluuje.

30 i 31 VIII, godz. 17 - Tatami, godz. 18 - Mnich i karabin, godz. 19 - Bulion i inne namiętności; 1 IX, godz. 17 - Bulion i inne namiętności, godz. 18 - Mnich i karabin, godz. 19 - Tatami; 3 IX, godz. 14 - Filmowy Klub Seniora: Bulion i inne namiętności, godz. 17 - Tatami, godz. 18 - Mnich i karabin, godz. 19 - Bulion i inne namiętności; 4 IX, godz. 17 - Tatami, godz. 18 - Mnich i karabin, godz. 19 - Bulion i inne namiętności; 5 IX, godz. 17 - Bulion i inne namiętności, godz. 18 - Mnich i karabin, godz. 19:40 - Tatami.

TEATR LUDOWY

Duża Scena, os. Teatralne 34

+ 5 IX (czwartek), godz. 18.30 - Pignon i Urząd Skarbowy /Cher Trésor/

Scena Pod Ratuszem, Rynek Główny 1

+ 30 VIII, (piątek), godz. 19 - Śmierć komiwojażera.
+ 31 VIII i 1 IX (sobota i niedziela), godz. 19 - Sarenki.
+ 4 i 5 IX (środa i czwartek), godz. 19 - Wszystko o kobietach.

NOWOŚCI W BIBLIOTECE

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

+ **Paweł Reszka, Stolik z widokiem na Kreml, Wydawnictwo Wielka Litera, 2024.** W Moskwie nie słyhać płaczu. Ta książka nie jest reportażem, chociaż wszystko, co w niej opisałem, zdarzyło się naprawdę. Dzieje się przy kawiarnianym stoliku w Moskwie i na wojnach, które Rosja toczy przez ostatnie lata. Opisywałem je jako dziennikarz. Oglądałem z bliska. Na wojnach giną ludzie, a równie często ginie przyjaźń. Stolik z widokiem na Kreml to też historia grupy przyjaciół, którzy przestali nimi być. Ktoś z nich zapytał, dlaczego właściwie piszę książkę o Rosji. Nie wiedziałem, co powiedzieć. Może po prostu chciałem się pożegnać.

+ **Mieczysław Gorzka, Nie Anioł, Wydawnictwo Skarpa Warszawska, 2024.** Na jednym z wrocławskich osiedli zamordowany zostaje dawny kolega nadkomisarza Marcina Zakrzewskiego, „Parol” Szawczak. Zabójca kontaktuje się z Marcinem, przedstawia się jako Anioł Stróż i przekazuje mu dziwną wiadomość. Zakrzewski zostaje odsunięty od śledztwa. Podczas napadu na hurtownię zastrzelony zostaje jeden z napastników. Szybko się okazuje, że obie sprawy w dziwny sposób są ze sobą powiązane. Zakrzewski podejrzewa, że za wszystkim stoi tajemniczy Anioł Stróż. Tylko kim jest i jaki jest jego motyw? Przeszłość niespodziewanie znowu upomina się o nadkomisarza Zakrzewskiego. Tym razem to on staje się ofiarą i musi liczyć na pomoc przyjaciół. Anioły też mają swoje mroczne tajemnice.



REPERTUAR

wrzesień – grudzień 2024

 20 września CZARDASZEM PRZEZ OPERETKĘ	 22 września ACCANTUS AKUSTYCZNIE	 26 września WAVELE	 27 września SHIRLEY VALENTINE Teatr Polonia	 28 września ANNA TRETER I GOŚCIE	 29 września WOJTEK SZUMAŃSKI
 3 października ANTONI SYREK-DĄBROWSKI	 4 października KABARET MŁODYCH PANÓW	 5 października ANNA RUSOWICZ	 9 października TOMASZ WACHNOWSKI	 10 października PIOTR BAŁTROCZYK	
 12 października FRIENDS Kujawsko-Pomorski Teatr Muzyczny w Toruniu	 14 października SIESTA W DRODZE NANCY VIEIRA	 15 października AGA ZARYAN	 18 października NORWID / OD.NOWA	 19 października SMOLIK // KEV FOX	
 25 października DAWID TYSZKOWSKI	 29 października CEZARY JURKIEWICZ	 5 listopada MACIEJ BRUDZEWSKI	 6 listopada NEONOVA PIETRUCHA ZALEWSKA	 9 listopada POMOC DOMOWA Och-Teatr	 17 listopada GRZEGORZ TURNAU
 22 listopada SPIĘTY	 24 listopada JUCHO	 29 listopada EWA BEM	 30 listopada JANUSZ RADEK	 2 grudnia RENATA PRZEMYSK feat. DAGADANA	
 8 grudnia KABARET SKECZÓW MĘCZĄCYCH	 13 grudnia ELENI	 15 grudnia GRAND ROYAL BALLET	 28 grudnia SKALDOWIE	 31 grudnia WIELKA GALA SYLWESTROWA	

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



ODPUST I JUBILEUSZ

W najbliższą niedzielę, 1 września 2024 r., parafia Matki Bożej Pocieszenia z ul. Bulwarowej świętować będzie uroczystość odpustu. Równocześnie świętowany będzie także jubileusz 25-lecia istnienia tej nowohuckiej parafii prowadzonej od początku przez księży pallotynów. O godz. 11:00 uroczystej Mszy św. będzie przewodniczył metropolita krakowski ks. abp Marek Jędraszewski. Tego samego dnia po południu, o godz. 16.00 na stadionie Wan-

da Kraków, zgodnie z tradycją odbędzie się charytatywny mecz piłkarski pomiędzy drużyną parafii MB Pocieszenia a zespołem Teatr Ludowy i Przyjaciele. W trakcie meczu odbędzie się kwesta na rzecz hospicjum św. Łazarza. 28 sierpnia 1999 roku ks. kard. Franciszek Macharski powołał Ośrodek Duszpasterski pod wezwaniem Matki Bożej Pocieszenia, który 29 listopada 1999 roku stał się parafią. Prowadzenie tej parafii kard. Macharski powierzył księżom pallotynom. Pierwszym proboszczem został ks. Józef Gwozdowski SAC, a wikariuszami ks. Marek Ostapiszyn SAC i ks. Jacek Wróbel SAC. Powołanie Ośrodka Duszpasterskiego poprzedziło postawienie tymczasowej kaplicy. Po jej poświęceniu zaczęto budować dom parafialny. W roku 2001 rozpoczęto budowę kościoła według projektu prof. Witolda Cęckiewicza. W 2005 roku kościół otrzymał dach i odprawiona została w

nim pierwsza Msza św. - Pasterka. 7 listopada wmurowany został kamień węgielny z Grobu Świętego Piotra. 17 sierpnia 2008 roku na stałe przeniesiono odprawianie nabożeństw z drewnianej kaplicy do nowego kościoła. 15 lipca 2010 roku został zainstalowany krzyż przed kościołem (ten, który towarzyszył Mszy Świętej odprawianej przez Jana Pawła II w 1997 roku w Krakowie na Błoniach).

Parafia przy ul. Bulwarowej znana jest z wielu inicjatyw duszpasterskich i społecznych. Tradycją stała się Nowohucka Droga Krzyżowa, która w niedzielę palmową ulicami Nowej Huty zdąża z tej parafii do Sanktuarium Krzyża Świętego w Mogile gromadząc tłumy wiernych. Pallotyni prowadzą też na terenie Nowej Huty dwie szkoły - Publiczną Szkołę Podstawową im. św. Wincentego Pallottiego na os. Krakowiaków i Publiczne Liceum Ogólnokształcące im. Królowej Apostołów przy ul. Bulwarowej. Dyrektorem obu placówek oświatowych jest ks. Marek Ostapiszyn SAC.

7 sierpnia 2022 roku prowincjał pallotynów ks. Zenon Hannas SAC w trakcie Mszy św. poświęcił figurę ks. kard. Fran-



ciszka Macharskiego, która została umieszczona na marmurowej ławeczce przed kościołem. Autorem rzeźby jest prof. Mieszko Tylka, wykładowca krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych. Natomiast aranżacji jej ustawienia dokonała Jolanta Kłosowska, projektantka wnętrza kościoła. W związku z obchodzonym jubileuszem, w rozesłanym do parafian okolicznościowym

liście, proboszcz parafii ks. Krzysztof Wojda napisał: „Jubileusz 25-lecia parafii, to wyjątkowa okazja, aby spojrzeć wstecz i podziękować Bogu przez przemożne orędownictwo Matki Bożej, za naszą piękną świątynię, tę wzniesioną trudem pracy wielu ludzi i tę duchową, którą my wszyscy tworzymy”.

(f)



Proboszczowie parafii Matki Bożej Pocieszenia w Krakowie - Nowej Hucie

+ od 1999 do 2011 - ks. Józef Gwozdowski SAC
+ od 2011 do 2022 - ks. Wiesław Wilmański SAC
+ od 2022 - ks. Krzysztof Wojda SAC

Z KSIĘGARSKIEJ PÓŁKI: ETYKA I PSYCHOLOGIA

Nakładem Wydawnictwa Naukowego Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie wydana została książka Jana L. Franczyka „Etyczne aspekty pracy psychologa”. Praca uzyskała pozytywne opinie recenzentów. Dr hab. Ewa Gurba, profesor Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w swojej recenzji napisała: „W czasie toczącej się w naszym kraju debaty nad zawodem psychologa i koniecznością wprowadzenia w życie Ustawy o zawodzie psychologa recenzowana monografia autorstwa Jan L. Franczyka pt. „Etyczne aspekty pracy psychologa” stanowi wartościową pozycję zarówno dla środowiska aktywnych zawodowo psychologów jak i studentów psychologii, przygotowujących się do wykonywania tego zawodu zaufania społecznego. Zawarty w pracy przegląd filozoficznych stanowisk dotyczących etyki i moralności tworzy cenny kontekst dla prezentacji w dalszej części monografii wymogów, norm i nakazów obowiązujących psychologów w ich zawodowej aktywności”.

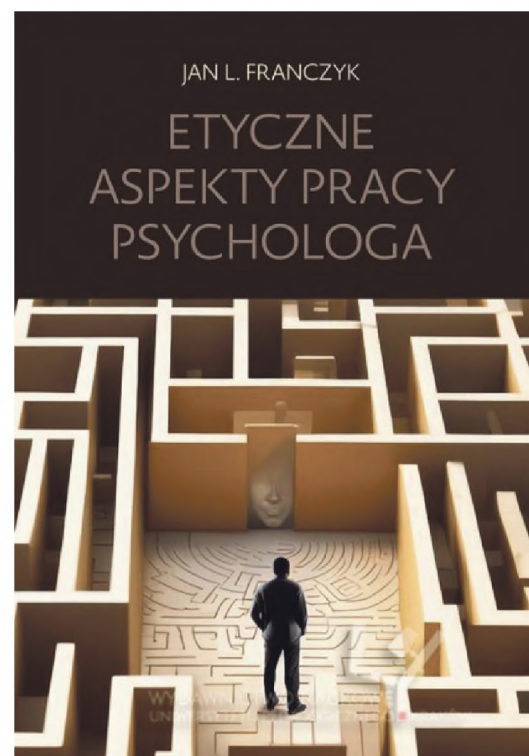
Z kolei dr hab. Janusz Mizera, em. profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego napisał: „Książka „Etyczne aspekty pracy psychologa” stanowi ambitne przedsięwzięcie zarówno naukowo-badawcze, jak i dydaktyczne. Wydawać by się mogło, że literatury na tytułowy temat jest sporo i że co pewien czas pojawiają się kolejne publikacje. Tak niestety nie jest. Literatury jest niewiele, a ta, która istnieje, nie jest już nowa. Dlatego książka Jana L. Franczyka wypełnia dotkliwą lukę w literaturze psychologicznej”. Praca „Etyczne aspekty pracy psychologa” składa się z dwóch części. Część pierwsza, „Etyka jako nauka o moralności” wprowadza Czytelnika w problematykę głównych zagadnień etyki od czasów greckiego antyku po współczesność. W poszczególnych rozdziałach omówione zostały kluczowe dla tej dziedziny zagadnienia, takie jak: pojęcie i rozumienie dobra i zła, które traktowane są jako podstawowe kategorie etyczne. Kolejnym zaprezentowanym zagadnieniem jest kwestia czynu, przez który ro-

zumiany jest taki rodzaj ludzkiej aktywności, której źródłem jest podmiot obdarzony świadomością i wolnością. Wartość moralna kreowana jest poprzez ludzkie czyny. I one stanowią przedmiot materialny etyki. W kolejnym rozdziale poddano analizie kluczową dla rozważań etycznych problematykę decyzji, która stanowi zarówno początek jak i rdzeń ludzkiego czynu. Etyk chce wiedzieć, które czyny i dlaczego, są moralnie dobre, a które są złe. W etyce pytamy o normę moralności, rozumiejąc przez nią źródło i kryterium wartości moralnej czynu. Tej kwestii poświęcony jest kolejny rozdział części pierwszej, w którym omówiono zagadnienie normy moralności jako źródła i kryterium powinności moralnej. W części drugiej, „Etyka w zawodzie psychologa” przedstawiona została aktualna sytuacja prawna psychologów jako osób wykonujących zawód zaufania publicznego. Sytuacja ta od strony formalnoprawnej nie jest, niestety, uregulowana. Do dzisiaj nie został także powo-

łany samorząd zawodowy psychologów. Polscy psychologowie zrzeszają się natomiast w licznych stowarzyszeniach o charakterze zawodowym, do których jednak przynależność nie jest obowiązkowa i nie wiąże się z prawem wykonywania zawodu. Jednak to, że nie istnieją określone regulacje prawne, takie jak w przypadku lekarzy czy adwokatów, nie zwalnia psychologów od kierowania się etyką w swoim postępowaniu, nie zwalnia ich od odpowiedzialności - także moralnej - za własne postępowanie. Dlatego w kształceniu psychologów sprawą nie mniej istotną od przekazywanej im wiedzy jest kwestia kształtowania ich właściwego sumienia - niezależnie od tego, jak to sumienie będziemy rozumieć. Bo ono ostatecznie jest weryfikatorem

naszego postępowania. I temu problemowi poświęcone jest zakończenie, czyli kilka refleksji o sumieniu psychologa. (sh)

Jan L. Franczyk, **Etyczne aspekty pracy psychologa**, Wydawnictwo Naukowe UKEN Kraków 2024, oprawa miękka, stron 150.



MIEJSKIE CENTRUM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ W KRAKOWIE – PROFESJONALNA POMOC W ZAKRESIE PROBLEMATYKI UZALEŻNIEŃ

Szkolenia profilaktyczne

Kończy się czas wakacji i od początku rok szkolnego 2024/2025 specjaliści z Działu Profilaktyki MCPU ruszają do krakowskich szkół aby realizować szkolenia profilaktyczne z zakresu problematyki uzależnień. Działania realizowane w szkołach obejmują obszar profilaktyki uniwersalnej, skierowanej do uczniów bez względu na poziom ryzyka wystąpienia zachowań problemowych, takich jak np.: używanie substancji psychoaktywnych, szczególnie alkoholu i papierosów w różnych formach lub nałogowe korzystanie z cyfrowych mediów. Podczas warsztatów uczestnicy mają możliwość nauczyć się jak: stosować poprawną komunikację, współdziałanie w grupie, radzić sobie ze stresem i być asertywnym. Nauka i wzmacnianie tego typu kompetencji społecznych rozumiane jest jako budowanie czynników chroniących przed zachowaniami ryzykownymi i poczucia własnej wartości poprzez wsparcie uczniów z obszarze odporności psychicznej. Oferta programów profilaktycznych skierowana jest również do rodziców i nauczycieli. Rodzice podczas spotkań ze specjalistami z MCPU mają możliwość poszerzyć wiedzę na temat skutecznych strategii profilaktycznych, które można stosować wobec dzieci w domu, np.: rozmów wspierających, psychoedukacji oraz konstruktywnych sposobów spędzania wolnego czasu, bez urządzeń cyfrowych. Nauczyciele – mają okazję poszerzyć swoją wiedzę w zakresie profilaktyki i czynników chroniących możliwych do realizacji na terenie szkoły, np.: tworzenie pozytywnego klimatu szkoły, działań wspierających i interwencyjnych. W okresie od 1 stycznia do 20 sierpnia 2024 roku realizowano ofertę 26 autorskich programów profilaktycznych skierowanych do uczniów, rodziców i nauczycieli oraz dorosłych mieszkańców Krakowa. Zrealizowano 507 szkoleń profilaktycznych. Oddziaływaniami tymi objęto oddziaływaniami 9058 uczestników, w tym:

- 8 017 uczestników – dzieci uczęszczające do przedszkoli, uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych,
- 469 rodziców,
- 195 nauczycieli, i innych osób dorosłych.

Badania Ankietowe:

Monitorowanie poziomu zachowań ryzykownych realizowane jest w formie społecznych badań ankietowych. Badania realizowane są od 2010 roku i dotyczą tematyki sięgania po substancje psychoaktywne przez dzieci i młodzież oraz stylu życia dzieci i młodzieży w Krakowie. Informacje pozyskiwane z powstałych w wyniku tych badań raportów stanowią podstawę do konstruowania adekwatnych do potrzeb programów profilaktycznych. Celem raportu pt. „ Styl życia, używanie substancji psychoaktywnych, zachowania ryzykowne oraz postawy wobec używania substancji psychoaktywnych w grupie uczniów krakowskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych” jest obserwowanie trendów zachowań problemowych wśród uczniów krakowskich szkół, zwłaszcza

w kontekście informacji na temat stylu życia i związanych z tym czynników chroniących i czynników ryzyka istotnych w profilaktyce uzależnień. Mamy tu na uwadze: pozytywne relacje z dorosłymi, rodzicami i opiekunami, ale też nauczycielami w szkole, utrwalanie konstruktywnych przekonań na temat spędzania wolnego czasu, zdrowego stylu życia.

W roku szkolnym 2023/2024 w badaniach udział wzięło 5905 uczniów i uczennic.

Punkt Konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin.

W Punkcie Konsultacyjnym dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin udzielane są porady i informacje, prowadzono rozmowy diagnostyczne, motywująco – wspierające oraz interwencyjne wobec osób w kryzysie. kierowano do podmiotów leczniczych, realizujących terapie uzależnień. Łączna liczba porad i konsultacji zrealizowanych w okresie od 1 stycznia do 20 sierpnia 2024 roku obejmuje 5 904, w tym wydano 4 851 informacji pisemnych na temat możliwości uzyskania specjalistycznej pomocy i zakresu działalności Punktu Konsultacyjnego MCPU. Udzielono 104 porady prawne w zakresie tematyki problemu uzależnień i przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Całodobowy Telefon Zaufania ALCO TEL:

W okresie od 1 stycznia do 20 sierpnia 2024 roku liczba rozmów przeprowadzonych w całodobowym Telefonie Zaufania ALCO TEL dla osób z problemem alkoholowym i innych uzależnień oraz ich rodzin wyniosła 2 025. Tematyka rozmów dotyczyła: problematyki nadużywania alkoholu oraz innych substancji psychoaktywnych, uzależnienia od alkoholu, narkotyków, leków, hazardu, cyfrowych mediów, procedury zobowiązania do leczenia odwykowego, współwystępujących z uzależnieniem zaburzeń zdrowia psychicznego, współuzależnienia, syndromu DDA, przeciwdziałania przemocy domowej. Szczególną uwagę otoczone są osoby w kryzysie samobójczym, które otrzymują wsparcie specjalistyczne, a w razie potrzeby pomoc służb ratunkowych.

Współpraca z grupami samopomocowymi:

Uczestnictwo w spotkaniach grup samopomocowych stanowi doskonałe uzupełnienie psychoterapii i umożliwia nawiązanie głębokich więzi wśród osób zmagających się z tym samym problemem. Grupa Al-Anon realizuje spotkania w każdy czwartek w godz. 17.00 – 18.00 w budynku A ul. Rozrywka 1 w Krakowie. Grupa Anonimowych Narkomanów NA realizuje spotkania w każdą sobotę w godz. 10.00 – 12.00 w budynku A ul. Rozrywka 1 w Krakowie.

Realizacja terapii uzależnień, finansowanej ze środków Gminy Miejskiej Kraków

W roku 2022 r. został ogłoszony otwarty konkurs ofert dla podmiotów leczniczych na wybór realizatorów świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie terapii uzależnień na lata

2023, 2024, 2025 i I kwartał 2026. Do realizacji umowy zostało wybranych 6 oferentów, którzy przez okres ponad 3 lat będą realizować świadczenia zdrowotne w 7 poradniach.

W roku 2023 został ogłoszony konkurs dla podmiotów leczniczych na realizację świadczeń zdrowotnych w zakresie terapii uzależnień dla dzieci i młodzieży na lata 2023, 2024, 2025 i I kwartał 2026. Do realizacji umowy zostały wybrane dwa podmioty, które będą realizować świadczenia dla dzieci i młodzieży.

W roku 2023 na świadczenia opieki zdrowotnej w zakresie terapii uzależnień dla dorosłych finansowanej ze środków GMM wydatkowano kwotę ok. 4 800 000,00 zł. W 2023 r. świadczenia opieki zdrowotnej w zakresie terapii uzależnień dla dorosłych zostały udzielone 3 010 osobom (33 238 świadczeń), z czego 1 377 to mężczyźni. Najczęściej udzielanym świadczeniem była sesja psychoterapii indywidualnej, których w okresie całego roku odbyło się 20 919. W roku 2024 poradnie leczenia uzależnień dla dorosłych otrzymują łącznie ponad 5 250 000,00 zł.

W okresie od października do grudnia 2023 r. świadczenia opieki zdrowotnej w zakresie terapii uzależnień dla dzieci i młodzieży zostały udzielone 100 osobom (941 świadczeń). Świadczenia w poradni leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieży udzielane są dzieciom do 18 roku życia. Dopuszcza się udzielanie świadczeń osobom powyżej 18 r. ż. w przypadku kontynuacji nauki szkolnej, jednak nie dłużej niż do ukończenia 26 roku życia. W roku 2024 na świadczenia opieki zdrowotnej w zakresie terapii uzależnień dla dzieci i młodzieży przeznaczono kwotę ok 623 000,00 zł.

Funkcjonowanie Działu Opieki nad Osobami Nietrzeźwymi MCPU:

Osoby, które problemowo spożywały alkohol są również otoczone specjalistyczną opieką przez Służby Mundurowe i MCPU. Do zadań realizowanych w Dziale Opieki nad Osobami Nietrzeźwymi należy: sprawowanie opieki nad osobami przebywającymi do wytrzeźwienia, przeprowadzanie badań lekarskich odnośnie stanu zdrowia oraz wydawanie opinii o stanie zdrowia osób doprowadzonych oraz zwalnianych, przeprowadzanie badań na zawartość alkoholu, wykonywanie zabiegów sanitarnych wobec osób przebywających w MCPU do wytrzeźwienia, udzielanie porad i informacji telefonicznych w zakresie problemów związanych z uzależnieniem, współuzależnieniem oraz przemocą, informowanie o szkodliwości nadużywania alkoholu oraz motywowanie do podjęcia leczenia.

Funkcjonariusze Policji oraz Straży Miejskiej doprowadzili w celu wytrzeźwienia w okresie od 1 stycznia do 20 sierpnia 2024 roku 5 145 osób. Każda osoba opuszczająca DONON korzysta z rozmowy konsultacyjnej z psychologiem lub specjalistą psychoterapii uzależnień w zakresie szkodliwości nadużywania alkoholu oraz miejsc specjalistycznej pomocy. Niejednokrotnie jest to pierwszy w życiu tej osoby kontakt z ze specjalistą i ważny moment stanowiący początek zdrowienia z choroby alkoholowej.

Udział w kampaniach i projektach

W 2023 roku w Krakowie utworzono Centrum dla Rodzin w ramach realizowanego projektu pn.: „Moc relacji – wdrożenie zintegrowanego modelu profilaktyki przemocy domowej” prowadzonego w ramach programu „Sprawiedliwość”, finansowanego ze środków norweskich i środków własnych. Realizatorami projektu jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień oraz Krakowska Fundacja Psychoterapii i Rozwoju „Dom Terapii”.

Centrum dla Rodzin mieści się przy ul. Wodnej 2a i oferuje bezpłatną pomoc parom zamieszkującym w Gminie Kraków. Specjalistyczne wsparcie ukierunkowane jest na poprawę relacji w związku, kształtowanie umiejętności komunikacyjnych, rozwiązywanie konfliktów i wzmocnienie kompetencji wychowawczych rozumianych jako działania profilaktyczne w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej. Osoby zgłaszające się mogą skorzystać z poradnictwa psychologicznego, rodzinnego i socjalnego, terapii indywidualnej i par (małżeńskiej) / rodzinnej. W CDR prowadzone są konsultacje indywidualne i warsztaty z obszaru profilaktyki uzależnień. Chętni mają również możliwość uczestnictwa w zajęciach psychoedukacyjnych, warsztatach dla par przygotowujących się do rodzicielstwa, szkoły dla rodziców oraz w grupach wsparcia dla matek i ojców. Mieszkańcy Krakowa mogą zgłaszać się osobiście lub tel. 887 202 913, mail: cdr@mops.krakow.pl.

Ważnym problemem w Krakowie jest wzmacnianie kondycji psychicznej i fizycznej uczniów. Dlatego też w roku szkolnym 2023/2024 kontynuowaliśmy realizację kampanii profilaktycznej #OGARNIAM ŻYCIE. W ramach kampanii prowadzono spotkania, konferencje i zajęcia warsztatowe. W 4 projektach konkursowych uczestniczyło 60 krakowskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Uczniowie w tych szkołach metodą projektu realizowali działania mające na celu zintegrować społeczność swojej szkoły oraz środowisko lokalne wokół zorganizowanych przez siebie wydarzeń profilaktycznych. Wydarzenia te opierały się na współpracy pomiędzy szkołami, współdziałaniu w środowisku lokalnym. Inspirowane były wizytami w instytucjach i spółkach miejskich, gdzie podczas zajęć warsztatowych uczniowie mieli możliwość poznać realizowane tam zadania. MCPU włączyło się aktywnie w kampanię. Pracownicy Działu Profilaktyki zrealizowali warsztaty dla różnych grup wiekowych, dotyczące wzmacniania czynników chroniących młodych ludzi przed zachowaniami ryzykownymi. Zrealizowano 57 spotkań, w których uczestniczyło 928 uczniów i 107 nauczycieli, koordynatorów lub wychowawców klas.

#Zobacz#Zapytaj#Zareaguj... był to aktywny udział w kampanii profilaktycznej, której celem było skoncentrowanie uwagi Rodziców na czasie spędzanym przez dzieci i młodzież przy urządzeniach ekranowych a także zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu jakości cyfrowa rzeczywistość wywiera na ich rozwój i funkcjonowanie. W 40 kra-

kowskich szkołach podstawowych zrealizowane zostały spotkania wykładowo-warsztatowe dla rodziców uczniów klas 1-3, dotyczące zdrowego i bezpiecznego funkcjonowania przez dzieci w świecie Internetu. W spotkaniach wzięło udział 407 rodziców. Kontynuacją kampanii były spotkania wykładowe i konsultacyjne dla Mieszkańców Krakowa, które odbywały się w Nowohuckim Centrum Kultury. Specjaliści z MCPU bezpośrednio podczas tych wydarzeń udzielali porad i konsultacji dla dzieci, młodzieży oraz rodziców w zakresie profilaktyki zachowań ryzykownych oraz higieny cyfrowej.

Organizowanie konferencji

12 marca (wtorek) 2024 r., w Sali Miedzianej, Pałacu Krzysztofora w Krakowie odbyła się konferencja pt. „Prewencyjne działania służb w zakresie ochrony społeczeństwa – przeciwdziałanie przemocy domowej, uzależnieniom oraz ochrona zdrowia psychicznego”. Tematyka konferencji dotyczyła istotnego problemu odporności psychicznej człowieka, jej budowania w kontekście zdrowia psychicznego w dzisiejszych czasach, obszaru regulacji prawnych oraz możliwości gminy w zakresie rynku sprzedaży alkoholu. Szczególnie ograniczenia godzin sprzedaży napojów alkoholowych w Krakowie i jego widocznego wpływu na wzrost poczucia bezpieczeństwa oraz spadek poziomu zachowań ryzykownych mieszkańców oraz osób odwiedzających Kraków.

W drugiej części konferencji zostały poruszone tematy dotyczące najnowszych i najbardziej istotnych zmian prawnych w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej, w szczególności, zakres uprawnień Policji w działaniach bezpośrednich skierowanych do osób stosujących i doznających przemocy domowej oraz nowe regulacje w zakresie realizacji procedury Niebieskie Karty. Podczas konferencji odbyła się prezentacja walizki edukacyjnej, zawierającej imitacje substancji psychoaktywnych oraz akcesoriów używanych do ich stosowania, przeprowadzona przez specjalistów z Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie. Uczestnikami konferencji byli psychologowie, pedagodzy, psychoterapeuci, kuratorzy sądowi, policjanci i strażnicy miejscy. W konferencji uczestniczyło 145 osób.

Wszystkie osoby poszukujące odpowiedzi na ważne pytania z obszaru problematyki uzależnień, dotyczące ich samych lub bliskich zapraszamy do kontaktu, pod nr telefonu 12 411 41 21, e-mail: sekretariat@mcpu.krakow.pl Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej: www.mcpu.krakow.pl.

Do druku przygotował
Sławomir Pietrzyk



Miejskie Centrum
Profilaktyki Uzależnień
w Krakowie

„MŁODSI I STARSI” - BUDOWANIE WIĘZI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ W SAMORZĄDOWYM PRZEDSZKOLU NR 144 W KRAKOWIE

Każdy ma coś, co może dać innym
- B. Busch

Ta piękna myśl przyświecała pomysłowi nawiązania współpracy pomiędzy naszym Przedszkolem, a Domem Pomocy Społecznej przy ul. Kłuzeka 6 w Krakowie. Postanowiliśmy stworzyć przestrzeń, w której będą mogli nawiązywać się więzi między przedszkolakami, a mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej.

Współpracę, która trwa już 5 lat zapoczątkował występ jasełkowy w wykonaniu naszych najstarszych Przedszkolaków, który odbył się w grudniu 2019. Samo spotkanie przyniosło zarówno Dzieciom, jak i Seniorom dużo wzruszeń, a wspólne kolędowanie wprowadzało wszystkich w iście świąteczny nastrój. Po tym wydarzeniu byliśmy pewni, że jeszcze nieraz wrócimy z wizytą do DPS-u. Pierwsze odwiedziny w DPS poprzedził jednak tydzień w przedszkolu - czas rozmów, zabaw i aktywności plastycznych, które miały na celu ukazać dzieciom różne oblicza upływu czasu w ludzkim życiu, a tym samym procesu starzenia się; ukazać dzieciom Seniorów, jako ciepłych, wrażliwych ale też często chorych i samotnych starszych ludzi. Aktywności te były częścią obchodów Europejskiego Dnia Seniora. Dzień 20 października jest czasem, który szczególnie przypomina nam o konieczności wzajemnego szacunku i wsparcia między młodszymi i starszymi osobami. Na przestrzeni kilku lat systematycznie odwiedzaliśmy Seniorów. Zazwyczaj były to

okazje zgodne z kalendarzem przedszkolnych wydarzeń, takie jak Święto Odzyskania Niepodległości, Święta Bożego Narodzenia czy spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka - szczególnie lubiane przez naszych zaprzyjaźnionych Seniorów. Wiosną z kolei odwiedzamy Seniorów z występem dotyczącym świąt majowych. Czerwiec, jest czasem gdy bierzemy udział w co roku organizowanym przez DPS Pikniku Świętojańskim. Dzieci prezentują występ zgodny z tematyką aktualnego Pikniku. Mieliśmy okazję uczestniczyć w Pikniku „Na krakowską nutę” oraz „W rytmach Bollywoodu”. Oprócz spotkań, podczas których Przedszkolaki występują dla Seniorów, organizowaliśmy też wspólnie z Pracownikami DPS mini warsztaty ekologiczne. Celem warsztatów była przede wszystkim integracja Dzieci i Seniorów. Podczas wspólnego tworzenia zabawek z niepotrzebnych tworzyw sztucznych, guzików, włóczki i innych ekoodpadów wytworzyła się atmosfera radości, kreatywności oraz wewnętrznego optymizmu. Każda praca była wspaniała bo była efektem



współpracy dwóch skrajnych pokoleń - tych najstarszych, z tymi najmłodszymi. Innymi działaniami, które podejmowaliśmy w ramach współpracy z DPS-em były akcje charytatywne: „Herbatka dla Seniora”, podczas której przeprowadziliśmy na terenie Przedszkola zbiórkę różnego rodzaju herbat. Natomiast dopełnieniem akcji było pomalowanie farbami do szkła przez przedszkolaki ponad 100 szklanek. Goto-

we szklanki wraz z herbatami wręczyliśmy Seniorom z okazji Dnia Babci i Dziadka. Inną tego typu akcją była „Pisanka dla Seniora”. Do wykonania pisanki chętnie przyłączyli się Rodzice z naszego Przedszkola. Współpraca międzypokoleniowa przynosi korzyści zarówno młodszemu, jak i starszemu. Dzieci mogą rozwijać empatię, cierpliwość i zrozumienie dla innych, co jest nieocenione w ich dalszym rozwoju. Seniorzy,

uczestnicząc w takich inicjatywach, czują się potrzebni i doceniani, co pozytywnie wpływa na ich samopoczucie i jakość życia. Widząc, jak wiele radości niesie ze sobą współpraca międzypokoleniowa, będziemy proponować kolejne wydarzenia i stwarzać okazje do integracji Przedszkolaków i Seniorów.

Katarzyna Rosek



RADA I ZARZĄD DZIELNICY MISTRZEJOWICE:

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

MAŁOPOLSKA PRZYGODA: WISŁA W KAJAKU I NA ROWEROWYM SZLAKU



W kajaku, na rowerze, spacerem. Smacznie, radośnie i edukacyjnie. Tak było podczas wyjątkowych wypraw zorganizowanych dla mieszkańców Krakowa przez Fundację Eco-travel. Udział w każdej z czterech wycieczek był zupełnie bezpłatny. Wystarczyło mieć dobre chęci, zapal i własny rower.

Nowohucka Fundacja Eco-travel od lat zachęca mieszkańców Krakowa do aktywnego odkrywania Małopolski. Dzięki wsparciu finansowemu Województwa Małopolskiego, fundacja realizuje wyjątkowe projekty, które łączą kulturę, tradycję i przyrodę regionu w dynamiczny sposób. Niedawno zakończony projekt „Małopolska Przygoda: Wisła w Kajaku i na Rowerowym Szlaku” to doskonały przykład, jak można połączyć sport z poznawaniem lokalnych atrakcji i smaków.

Projekt składał się z czterech mikrowypraw, podczas których uczestnicy mieli niepowtarzalną okazję przepłynięcia Wisły kajakiem oraz przejazdu rowerem wzdłuż jej malowniczych brzegów. Trasa prowadziła od wschodnich granic województwa aż po zachodnie krańce, pozwalając na odkrycie unikatowych miejsc oraz spotkanie z lokalną kulturą. Wśród odwiedzonych miejsc znalazły się takie perły Mało-

polski jak:

- Mikrowyprawa Wygieźłów, Jankowice i Tyniec: Rozpoczęcie w Muzeum Małopolski Zachodniej w Wygieźlowie, warsztaty i spotkanie z Kołem Gospodyń Wielkich w Jankowicach, wycieczka rowerowa do Stopnia Wodnego Łączany, spływ kajakowy do Czernichowa, zakończony degustacją w Winnicy Tyniec.

- Mikrowyprawa Tyniec, Kraków i Nowa Huta: Zwiedzanie Opactwa Benedyktynów w Tyńcu ze śniadaniem i spotkaniem z Opatem, spływ kajakowy z Tyńca do Krakowa, zwiedzanie Muzeum Książąt Czartoryskich, poczęstunek w Wolicy przygotowany przez lokalne gospodynie z Grupy Nasze Pokolenia.

- Mikrowyprawa Niepołomice i okolice: Spływ kajakowy Wisłą, rowerowa wycieczka do Zamku Królewskiego w Niepołomicach, warsztaty savoir-vivre i obiad w restauracji zamkowej, spotkanie w stajni Pasymo i ognisko, a następnie warsztaty ogrodnicze w gospodarstwie Danuty.

- Mikrowyprawa Koszyce i Zalipie: Spływ kajakowy z miejscowości Świniary do Koszyc, zwiedzanie Witowa i poczęstunek przygotowany przez Kobiety Kreatywne z Rachwa-

łowic, wycieczka rowerowa do Zalipia, warsztaty i zwiedzanie muzeum w Zalipiu i regionalny poczęstunek w Domu Malarek w Zalipiu.

Każda z tych mikrowypraw była nie tylko okazją do aktywności fizycznej, ale także do głębszego zrozumienia lokalnych tradycji, kuchni i historii. Uczestnicy mogli posmakować regionalnych specjałów, spotkać się z mieszkańcami oraz poznać fascynujące opowieści związane z odwiedzanymi miejscami.

W imieniu organizatorów serdeczne podziękowania kierujemy do wszystkich, którzy wzięli udział w tym niezwykłym projekcie. Wasza energia, zaangażowanie i chęć odkrywania Małopolski to największa motywacja do dalszego działania. Już dziś zapraszamy na kolejne mikroWyprawy z Fundacją Ecotrail, podczas których będziemy kontynuować naszą podróż po Małopolsce.

Małopolska Przygoda: Wisła w Kajaku i na Rowerowym Szlaku – Fundacja Ecotrail” – to turystyczny majstersztyk Fundacji.

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.



Z NOTESU KIBICA

31.08 (sobota) – godz. 12, piłkarska klasa A – grupa III: Ekler Baranówka – Opatkowianka Opatkowie; godz. 17: Zawisza Sulechów – Prądniczanka II Kraków
31.08 (sb) – godz. 12.30, piłkarska Centralna Liga Trampkarzy – grupa D: Garbarnia Kraków – Puszcza Niepołomice
31.08 (sb) – godz. 15, piłkarska klasa okręgowa – grupa II: Grębałowianka – Orzeł Piaski Wielkie; godz. 17: Clepardia Kraków – Wanda
31.08 (sb) – godz. 14.45, ekstraklasa piłki nożnej: Puszcza Niepołomice – Korona Kielce (stadion Cracovii)
31.08 (sb) – godz. 16.30, piłkarska klasa B – grupa I: Strażak Goszcza – Polanowice, Albertus – Słomniczanka Słomniki (dawne boisko Sparty za zakładami tytoniowymi)
31.08 (sb) – godz. 17, piłkarska klasa B – grupa wielicka: Batory Wola Batorska – Wiarusy II Igołomia
1.09 (niedziela) – godz. 11, piłkarska klasa B – grupa wielicka: Wawrzynianka Wawrzeńczyce – Błyskawica Wyciąże
1.09 (nd) – godz. 12, piłkarska Małopolska Liga Juniorów Młodszych: Wanda/Progres – Hutnik II
1.09 (nd) – godz. 12.30, piłkarska Centralna Liga Juniorów Młodszych – grupa wschodnia: Hutnik – Widzew Łódź
1.09 (nd) – godz. 15, piłkarska klasa A – grupa III: Szreniawa Koszyce – Nadwiślan Kraków
1.09 (nd) – godz. 16, piłkarska klasa A – grupa wielicka: Dąb Zabierzów Bocheński – Gwiazda Brzegi
1.09 (nd) – godz. 17, V liga piłki nożnej – grupa zachodnia: Hutnik II – Kmita Zabierzów
4.09 (środa) – godz. 15.30, V liga piłki nożnej – grupa zachodnia: Hutnik II – KS Chelmek

ZDOŁALI SIĘ PODNIEŚĆ I WYGRAĆ

HUTNIK – CHOJNICZANKA CHOJNICE 3-2 (2-1)
1-0 – M. Głogowski (13), 1-1 – Biskup (37), 2-1 – Bełycz (42), 2-2 – Biskup (59. rzut karny), 3-2 – Rakels (90. karny).
HUTNIK: Frątczak – Soprych, Tarasovs, Daniel Hoyo-Kowalski, K. Głogowski – Słomka (63. Górski), Urbańczyk, Miśak (90. Kędziora), Bełycz (63. Sowiński), Rakels – M. Głogowski (77. Ikwuka).
Sędziował: Piotr Szypuła (Bielsko-Biała). Żółte kartki: Urbańczyk, M. Głogowski, Słomka, Soprych, Miśak, Frątczak – Bąkowicz, Kamiński, Sajdak, Primel. Widzów: 300.

Udało się piłkarzom Hutnika podnieść po laniu, jakie zebrali w derbach Krakowa z Wieczystą i nie ważny był styl, w jakim to zrobili, choć był dobry, a samo zwycięstwo. Walczyli o nie do 94 min.

Krakowianie zaskuzenie prowadzili do przerwy, gdyż po prostu byli lepsi od przyjezdnych. Przez cały czas posiadali inicjatywę, częściej nacierali i znacznie więcej strzelali, do tego groźniej.

Pierwszy wstrzelił się Michał Głogowski, przerzucając piłkę na bramkarzem z Chojnic. I wydawało się, że powinni podwyższyć prowadzenie, ale musieli walczyć o jego odzyskanie, gdyż po strzale Michała Biskupa i rykoszecie od Igora Tarasova goście wyrównali. Na szczęście dobitka Jewhenija Bełycza była celna. Niestety, po godzinie gry znów był remis – po karnym za faul Oliwier Soprycha – ale tym razem potrzebowali o wiele więcej czasu,

aby zdobyć decydującego gola. Dalej przeważali, ale Chojniczanka umiejętnie się broniła. Do czasu, gdyż jeden z jej graczy sfaulował Denissa Rakelsa, który zapewnił krakowianom wygraną z karnego. Liderem II ligi jest Pogoń Grodzisk Mazowiecki – 18 pkt, która wygrała do tej pory wszystkie mecze. Hutnik podskoczył o dwie pozycje i jest dziewiąty – 9 pkt. Teraz czeka go bliski wyjazd, bo do Zagłębia Sosnowiec.

(dan)

NIEŻŁY MECZ BEZ GOLI

MOTOR LUBLIN – PUSZCZA NIEPOŁOMICE 0-0
PUSZCZA: Komar – Mroziński, Craciun (29. Szymonowicz), Jakuba, Siplak – Lee (82. Tomalski), Błagaic (46. Cholewiak), Serafin (82. Hajda), Stępień, Abramowicz – Kossidis (68. Radecki).
Sędziował: Łukasz Kuźma (Białystok). Żółte kartki: Najemski – Szymonowicz, Abramowicz, Serafin. Widzów: 10 993.

Wygrana pozwalała zwycięzcy odskoczyć od przeciwnika o trzy punkty, toteż było o co walczyć. Dzięki czemu było co oglądać,

choć zabrakło bramek. Pierwsi ruszyli do ataku goście, którzy ostatnio grają bardziej otwarcie. Szybko oddali dwa strzały, ale

bramkarz Motoru nie dał się pokonać. Miejscowi odpowiedzieli po kilku minutach trafieniem w słupki i kolejnymi atakami, ale w tej części spotkania to Puszcza częściej strzelała. I w 45 min Konrad Stępień posłał piłkę do siatki. Po analizie sędziowie uznali, że był na spalonym. Po zmianie stron bliski prowadzenia był Dawid Abramowicz – jest w dobrej formie, a tego

dnia był najlepszy na boisku – ale przeciwny golkeeper jakoś zdołał wybić piłkę. I choć obie drużyny miały jeszcze parę szans, to z ich starań nic nie wyniknęło. Nowym liderem ekstraklasy został Lech Poznań – 13 pkt. Puszcza ma na koncie 6 pkt i wskoczyła na jedenastą pozycję. Teraz gościć będzie Koronę Kielce.

(dan)

CZWARTY TYTUŁ POLAKÓW

Na torze nowohuckiej Wandy odbył się finałowy turniej drużynowych mistrzostw Europy U-23 na żużlu. Wzięły w nim udział reprezentacje Polski, Czech, Danii i Szwecji. Faworytami byli nasi żużlowcy, którzy triumfowali we wszystkich trzech wcześniejszych edycjach tej imprezy. Niezależnie od tego, gdzie odbywały się decydujące zawody. I potwierdzili swoją dominację bardzo szybko, gdyż już po drugim biegu, wygranym przez Bartosza Bańbora, objęli prowadzeni, nie oddając go ani na chwilę. Łącznie aż dwanaście biegów – na 20 – zakończyło się zwycięstwem naszych zawodników. Mogło być nawet jeszcze lepiej. Dwukrotnie upadł bowiem jadący na czele stawki tarnowianin Bartłomiej Kowalski (ze Sparty Wrocław). Najlepszym żużlow-

cem tego finału okazał się jednak inny startujący rodem z Tarnowa, Mateusz Cierniak (Motor Lublin), który za każdym razem najszybciej mijał metę i uzbierał 15 pkt. Nie zaskakuje zatem, że Polacy po raz czwarty zostali mistrzami na tyleż finałów. Nadspodziewanie dobrze spisali się Czesi, których wiodącym zawodnikiem był uczestnik tegorocznej edycji Grand Prix, Jan Kvech. Z 13 pkt był drugi, jeśli chodzi o indywidualny dorobek tego turnieju. Zawiodły natomiast pozostałe ekipy. Końcowa punktacja: 1. Polska – 43 (Kowalski 8, Krawczyk 6, Bańbor 12, Przyjemski 2, Cierniak 15), 2. Czechy – 31, 3. Dania – 26, 4. Szwecja – 20. Najlepszy czas uzyskał w VI biegu Bartosz Bańbor – 65,64 sek. (nowy rekord toru). Widzów: 2000. (dan)

W PP Z PIASTEM

Rozlosowane zostały pary I rundy piłkarskiego Pucharu Polski na szczeblu ogólnokrajowym. Na tym poziomie rozgrywek znalazło się siedem drużyn z województwa małopolskiego.py
Wśród nich znajduje się Hutnik, który zaczął występy od rundy wstępnej i zwycięstwa 4-1 z rezerwami Zagłębia Lubin. Teraz przyjdzie mu się zmierzyć – mecze tej

fazy przewidziane zostały na 24-26 września, ale dokładny termin spotkania hutników nie został jeszcze podany – na Suchych Stawach z ekstraklasowym Piastem Gliwice. Natomiast występujący na najwyższym poziomie ligowych rozgrywek sąsiedzi z drugiej strony Wisły, z Puszczy Niepołomice, pojedają w tym czasie do pierwszoligowego Górnika Łęczna. (dan)

BUDZIŃSKI W REZERWACH

Niezbyt dobrze dzieje się w szatni drugoligowej drużyny piłkarskiej Hutnika. Atmosfera w niej wydaje się być nienajlepsza. Jak podał zarząd „(...) na wniosek sztabu szkoleniowego z przyczyn dyscyplinarnych zawodnik Marcin Budziński został przesunięty do zespołu rezerw.” Budziński potrafi w piłkę grać, ale wydaje się mieć niesforny charakter i chyba we wszystkich klubach które reprezentował, zdarzało mu się być odsuwanym od pierwszej

drużyny. Przez rok występów w Hutniku był już dwukrotnie z kolei odsuwany przez związkowe organy dyscyplinarne od gry, łącznie na 10 spotkań. Do tego forma jaką prezentuje na boisku zbyt często bywa chimeryczna. Z klubem z Suchych Stawów związany jest umową do końca czerwca przyszłego roku. Wątpliwe wydaje się jednak, aby pojawił się jeszcze w jego barwach na drugoligowych boiskach. (dan)

Z PIŁKARSKICH BOISK

Centralna Liga Juniorów Młodszych – grupa wschodnia. Hutnik – Wisła Płock 3-1 (2-1): Gałek 2, Kuchmacz. Prowadzi Legia Warszawa – 9 pkt, Hutnik jest szósty – 6 pkt.
Centralna Liga Trampkarzy U-15 – grupa D. Puszcza Niepołomice – KKP Korona Kielce 5-2 (2-1): Gil 3, Florek, Polonka; Hutnik – Stal Rzeszów 1-7 (0-4): Rutkowski. Bardzo nieudany był ten początek sezonu dla zespołu z Suchych Stawów.
Małopolska Liga Juniorów. Bruk-Bet Nieciecza – Puszcza Niepołomice 0-5 (0-3): Sendor 4, Kogut; Dunajec Nowy Sącz – Hutnik 2-3 (0-3).
Małopolska Liga Juniorów Młodszych. Hutnik II – Podhale Nowy Targ 5-1 (0-1), Wisła II Kraków –

Puszcza Niepołomice 0-4 (0-1), Wanda/Progres – Orzeł Myślenice 0-1 (0-1).
V liga – grupa zachodnia. Sokół Kocmyrzów – Przebój Wolbrom 3-3 (2-1): M. Feret, Dykacz, Obrzud (wyrównał w 95 min); Raba Dobczyce – Hutnik II 3-4 (-): Skolik, J. Łapczyński, Sotwin, Stanaszek. Prowadzi Victoria Jaworzno – 8 pkt, Hutnik II jest trzeci – 7 pkt (mecz mniej), 16. Sokół – 1 pkt.
Klasa okręgowa – grupa II. Tramwaj Kraków – Grębałowianka 2-4 (1-3): Katarzyński, Firek 2, Gruchała; Wanda – Orleża Rudawa 5-0 (2-0): Twardoch, samob., Madejski (z 40 metrów), Bagnicki, Kaczmarczyk. Aż pięć drużyn ma po 6 pkt i o kolejności decydują bramki: 1. Prądniczanka Kraków, 3. Wanda,

5. Grębałowianka.
Klasa okręgowa – grupa III. Gdovia Gdów – Wiarusy Igołomia 4-1 (2-0): Leśniak; Partyzant Dojazdów – Topór Tenczyn 3-1 (1-0): Gołąb, Podkowa, Wiatrowski; Jordan Sum Zakliczyn – Złomex Branice 4-10 (2-3): Jarosz, Dudek, Król 2, Krzyżak, Berliński, samob., Socha, Stanecki, Jękot. Po dwóch kolejkach prowadzi Złomex – 6 pkt, a kolejny w tabeli Partyzant ma tyle samo. Wiarusy są jedenaste – 0 pkt.
Klasa A – grupa III. Ekler Baranówka – Dąbski Kraków 2-3 (2-0): Musiał, Janczy, Galicja Raciborowice – Zwierzyniecki Kraków 1-5 (1-1): Lis; Sparta Skrzyszowice – Płomień Kościelec 2-4 (0-2): Wójcik, Duda; Nadwiślan Kraków – Zawisza Sulechów 3-1 (2-0): Si-

wek; Opatkowianka Opatkowie – Szreniawa Koszyce 3-0 (3-0). Była to inauguracyjna kolejka.
Klasa A – grupa wielicka. Strażak Kokotów – Dąb Zabierzów Bocheński 3-0 (1-0); Nadwiślanka Nowe Brzesko – Sokół Chorągwieca 2-1 (1-1): Zachwieja, Kowalski. Prowadzi Nadwiślanka – 6 pkt, a ostatni jest Dąb – 0 pkt.
Klasa B – grupa. Kosynierzy Łuczyce – Niedźwiedź II 3-7, Juvenia Prandocin – Strażak Goszcza 4-2 . W pierwszej kolejce miały zmierzyć się dwie nowohuckie drużyny. Niestety, nie doszło do derbów Lesisko – Albertus, gdyż kilka dni przed tym spotkaniem Albertus wycofał się z rozgrywek.
Klasa B – grupa wielicka. Błyskawica Wyciąże – Wilga Golkowice

4-2, Wiarusy II Igołomia – Tęcza Słomiróg 0-1, UKS Sygneczów – Wawrzynianka Wawrzeńczyce 2-0, Batory Wola Batorska pauzował. 1. Błyskawica – 6 pkt, 7. Wiarusy II – 3 pkt, 8. Wawrzynianka – 3 pkt, 12. Batory – 0 pkt.
III runda Pucharu Polski w regionie krakowskim. Wanda – Błękitni Modlnica 4-2; Niedźwiedź – Sokół Kocmyrzów 0-7; Partyzant Dojazdów – Orzeł Piaski Wielkie 0-2; Piast Wołowice – Grębałowianka 0-0, w rzutach karnych 3-5. W IV rundzie, 4 września spotkają się m.in.: Grębałowianka – Prądniczanka Kraków, Pogoń Skotniki – Sokół, Wanda – Michałowianka/Bibiczanka.

(dan)

WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY – JAK SIĘ PRZED NIM CHRONIĆ?



Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) stanowi jedno z najpoważniejszych zagrożeń zdrowotnych współczesnego świata. W wyniku zakażeń wirusami hepatotropowymi każdego roku miliony osób doświadczają poważnych problemów zdrowotnych związanych z chorobami wątroby, co często prowadzi do marskości wątroby, niewydolności narządu, a nawet śmierci – dlatego tak ważna jest świadomość na temat profilaktyki i wczesnego wykrywania tej choroby.

Typy Wirusowego Zapalenia Wątroby

Wirusowe zapalenie wątroby dzieli się na kilka typów, w tym A, B, C, D i E, z których każdy jest wywołany przez inny wirus i ma różne drogi zakażenia oraz skutki

zdrowotne:

- WZW typu A – przenoszony głównie drogą pokarmową, poprzez spożycie zakażonej żywności lub wody.
- WZW typu B – przenoszony przez kontakt z zakażoną krwią lub płynami ustrojowymi, co może nastąpić na przykład podczas zabiegów medycznych, stosowania wspólnych igieł, czy kontaktu seksualnego.
- WZW typu C – najczęściej rozprzestrzenia się poprzez bezpośredni kontakt z zakażoną krwią, np. podczas transfuzji lub korzystania z niewysterylizowanego sprzętu medycznego.
- WZW typu D – występuje jedynie w połączeniu z WZW typu B, nasilając jego objawy i przebieg.
- WZW typu E – podobnie jak WZW A, przenosi się drogą pokarmową i występuje głównie w krajach o

niskim standardzie higienicznym.

Jak objawia się Wirusowe Zapalenie Wątroby?

Wiele osób zakażonych Wirusowym Zapaleniem Wątroby nie odczuwa żadnych objawów, inni narzekają na złe samopoczucie, nadmierne zmęczenie, czy brak koncentracji – to właśnie z tego względu profilaktyka pod kątem WZW jest niezwykle ważna. W przypadku bezobjawowych zakażeń takich jak WZW, wykrycie jest często zupełnie “przypadkowe”, ma miejsce w związku z badaniami okresowymi, w stacji krwiodawstwa u kandydatów do oddania krwi, czy podczas pobytu w szpitalu z powodu innej choroby.

– Regularne badania mogą dać nam spokój i pewność

co do stanu zdrowia. Cykliczna diagnostyka pozwala nam zaoszczędzić czas i pieniądze, unikając kosztownego leczenia wynikającego z zaniedbania profilaktyki. – mówi Anastasiia Danhulzhi, Dyrektor ds. Rozwoju Biznesu centrum diagnostycznego 4DCenter.

Profilaktyka i ochrona

Ochrona przed wirusowym zapaleniem wątroby jest kluczowa dla zdrowia publicznego – centra diagnostyczne promują zaawansowane podejście do profilaktyki WZW, oferując innowacyjne programy zdrowotne, które obejmują zazwyczaj:

- Szczepienia – są jednym z najskuteczniejszych sposobów ochrony przed WZW typu A i B. Regularne szcze-

pienia są zalecane zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, zwłaszcza dla osób z grupy podwyższonego ryzyka.

- Edukację zdrowotną – zwiększanie świadomości na temat dróg zakażenia oraz metod prewencji WZW jest nieodzownym elementem skutecznej profilaktyki. Edukacja pomaga w ograniczaniu ryzykownych zachowań, takich jak używanie wspólnych igieł czy nieodpowiedzialne kontakty seksualne.

- Regularne badania i testy – wczesne wykrywanie infekcji poprzez regularne testy na obecność wirusów WZW oraz badania laboratoryjne i diagnostyczne pozwalają na szybkie podjęcie leczenia i zmniejszenie ryzyka powikłań.

(red)



Rekonstrukcja domu sprzed okolo siedmiu tysiecy lat.

WŁASNY KĄT

W obecnych czasach wybudowanie domu lub kupienie mieszkania oznacza stabilizację i jednocześnie chęć pozostania w określonym środowisku. Posiadając odpowiednią kwotę pieniędzy lub dysponując kredytem zdobycie własnego „M” jest łatwe. W odległej przeszłości wyglądało to inaczej.

Podstawowym czynnikiem, który decydował o wyborze własnego miejsca na Ziemi jest ekonomia, czyli możliwość zdobywania środków do życia. Obecnie są to pieniądze, a kiedyś żywność i inne środki materialne. W Europie, w okresach cieplejszych między zlodowaceniami, do zamieszkania wystarczyła jaskinia lub szałas wykonany z kości i skór zwierząt. Niestety wyczerpanie zasobów najbliższego środowiska, polegające na zmniejszeniu populacji zwierzyny lub jej okresowej migracji powodowały, że ludzie musieli zmieniać miejsce pobytu. Zapewne ze swojego majątku zabierali to co mogli unieść na własnych barkach i zakładali nowy obóz. Sytuacja taka trwała aż do momentu gdy podstawą utrzymania grupy ludzkiej stało się rolnictwo.

Rewolucja gospodarcza kilka tysięcy lat temu, polegająca na postawieniu na rolnictwo, zmieniła niemal wszystko, w tym budownictwo. Kalendarz upraw powoduje, że rodzina lub plemię musiało pozostać w danym miejscu co najmniej od wysiewu zboża aż do żniw. Inne rośliny także wymagały wielomiesięcznego okresu wegetacji. Grupy rolników, w naszej części Europy musiały przetrwać okresy chłodu, mroźne zimy i wobec tego domy budowano bardziej trwałe. Niestety po budynkach sprzed siedmiu czy sześciu tysięcy lat pozostały tylko ślady w postaci negatywów dołków po słupach lub rowki. Grupy naukowców eksperymentatorów próbowały odtworzyć proces budowy takich domów. Jedną z prób podjęli Duńczycy w latach pięćdziesiątych XX wieku. Postanowili stworzyć budynek o wymiarach 15x6 m. Najpierw wkopali w ziemię, w pewnej odległości od siebie, kilkana-

ście słupów drewnianych, które stanowiły podporę ścian i dachów. Belki zabezpieczono dodatkowo kamieniami. Ściany wykonano przeplatając między słupami pręty z łożyny(wierzby) i leszczyny (około 2000 sztuk). Plecionka jednak nie chroniła należycie przed chłodem. Dla jej uszczelnienia użyto 9 ton gliny, oblepiając ściany od wewnątrz i zewnątrz. Dla lepszej spoistości lepiszcza dodano do gliny oprócz wody także sieczkę i wymieszano ręcznie. Do konstrukcji dachu użyto kolejnych belek różnej grubości. Powiązano je między sobą korą dębową. Na pokrycie dachu zużyto 220 wiązek trzciny i sitowia. Wnętrze domu wyścielono sianem. Zbudowano także kamienną palenisko.

Przy budowie duńskiej chaty i zebraniu materiałów pracowało 12 osób przez dziesięć dni. Przygotowanie słupów (wycinka) zajęło 4 dni, wrywanie traw i cięcie łożyn 10 dni, ukończenie gliny 5 dni. Spróbowano policzyć również czas budowy domu zakładając, że musiała to zrobić jedna pięcioosobowa rodzina. Przyjęto też założenie, że taka niewielka grupa powinna mieć jakiś prymitywny szałas na czas konstruowania drewnianego domu. Wyliczono, że familijna ekipa budowałaby chatę przez 5 tygodni.

Eksperymentowi poddano też dom zrębowy, tzn. taki, gdzie belki układano poziomo jedna na drugiej, zaczynając ich składanie bezpośrednio na powierzchni ziemi. Okazało się, że taką niewielką chatę o wymiarach 4x6 m zbudowano w ciągu czterech dni. Czas ich konstruowania wydłużał się gdy do ścinania drzew używano siekier kamiennych lub krzemiennych, a nie żelaznych.

Zdobycie własnego „M” przed tysiącami lat wymagało innych przedsięwzięć niż dzisiaj. Eksperyment duński wykazał, że nawet mała rodzina mogła osiągnąć pewną stabilizację mieszkaniową wkładając kilkuniedzielną pracę własną. Proces ten można było nieco przyspieszyć zwracając się o pomoc do sąsiadów.

Janusz Bober
Fot. Archiwum MAK

Z KRONIKI POLICYJNEJ

Czyżyny. Mężczyzna z nożem grasował po okolicy i zaczepiał mieszkańców

Do groźnej sytuacji doszło na terenie krakowskich Czyżyn. Mężczyzna groził nożem przypadkowym osobom. Na miejsce natychmiast skierowano patrol policji.

Kilka dni temu mundurowi zostali powiadomieni, że przy jednym z bloków w rejonie Czyżyn, mężczyzna, krzyczy i grozi innym osobom, a w ręce trzyma nóż. Na miejsce zadysponowano patrol, które nie natrafiły na agresora, ale policjanci szybko ustalili miejsce jego przebywania.

W ustalonym mieszkaniu przebywał mężczyzna o podanym rysopisie, który wobec funkcjonariuszy zachowywał się agresywnie, dlatego podczas zatrzymania mundurowi użyli wobec 34-latkę środków przymusu bezpośredniego w postaci chwytów obezwładniających.

W związku z jego agresywnym i nieracjonalnym zachowaniem zdecydowano o wezwaniu karetki pogotowia. Przewieziony do szpitala mężczyzna został przebadany przez lekarzy, a po przeprowadzonych badaniach zwolniony i przekazany policji. Jak się okazało, 34-latek był pod wpływem alkoholu, którego stężenie w organizmie wynosiło blisko 3 promile.

Agresor odbywał on karę pozbawienia wolności w syste-

Kiedy wytrzeźwiał, usłyszał zarzut kierowania gróźb karalnych wobec kilku osób, za co grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności

mie dozoru elektronicznego. Kiedy wytrzeźwiał usłyszał zarzut kierowania gróźb karalnych wobec kilku osób, za co grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Dodatkowo wobec mężczyzny wszczę-

to postępowanie o wykroczenia w postaci posiadania niebezpiecznego narzędzia w miejscu publicznym, zakłócania porządku oraz używania słów wulgarnych w miejscu publicznym.

Co on miał w klatce? Na posesję weszła policja

Służby przeprowadziły kontrolę na jednej z posesji w powiecie wielickim. Mężczyzna trzymał w klatce niecodzienne zwierzęta.

Policjanci zabezpieczyli między innymi rysia euroazjatyckiego, który zgodnie z rozporządzeniem uznawany jest za zwierzę niebezpieczne, oraz 6 serwali sawanowych, znajdujących się na liście CITES. Właściciel zwierząt nie posiadał na nie wymaganej dokumentacji. Ponadto funkcjonariusze ujawnili na terenie tej posesji, zakopanego martwego rysia.

Osobie odpowiedzialnej za niezgodne z prawem przetrzymywanie zwierząt grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. Sprawa jest rozwojowa.

Agresor na pokładzie samolotu

Kapitan samolotu rejsowego poprosił służby krakowskiego lotniskowego o pomoc. Na pokładzie maszyny znajdował się agresywny pasażer.

Sytuacja miała miejsce w ostatni piątek w Kraków Airport. Kapitan samolotu rejsowego ze Sztokholmu poprosił o interwencję Straż Graniczną. Na miejsce udali się funkcjonariusze Zespołu Interwencji Specjalnych.

39-letni Polak według załogi statku powietrznego zachowywał się agresywnie i nie wykonywał jej poleceń. Pasażer używał słów wulgarnych i zachowywał się arogancko. Po przybyciu funkcjonariuszy, w ich asyście dobrowolnie opuścił samolot. Mężczyzna został ukarany mandatem karnym kredytowanym w wysokości 500 zł lecz odmówił jego przyjęcia.

W związku z tym wobec mężczyzny zostanie skierowany wniosek do sądu o ukaranie.

(sp)

NA STRAŻY MIASTA

Bezpieczna droga do szkoły 2024

Od poniedziałku 19 sierpnia strażnicy miejscy rozpoczęli kontrole rejonów krakowskich szkół podstawowych. Działania mają na celu ujawnienie ewentualnych nieprawidłowości w postaci urwanych łańcuchów w ogrodzeniu, nieodmalowanych przejść dla pieszych, zasłoniętych przez gałęzie drzew znaków drogowych oraz niesprawnych urządzeń infrastruktury technicznej. Po zakończeniu kontroli zarządcy zostaną zobowiązani do ich usunięcia. Od 2 września strażnicy miejscy będą pomagać najmłodszym w bezpiecznym dotarciu do szkół. Skoncentrują się głównie na kontrolach przyszkolnych przejść dla pieszych oraz na nieprawidłowo parkujących kierowcach, a do końca października będą spotykać się z pierwszoklasistami na lekcjach. Głównym celem działań będzie zapewnienie dzieciom poczucia bezpieczeństwa oraz przypomnienie kierującym, że rok szkolny właśnie się rozpoczął i należy zachować szczególną ostrożność w okolicach placówek edukacyjnych.

Usuwanie wraków pojazdów samochodowych

Przypomnijmy, że pojazdy nieużytkowane, nazywane potocznie wrakami, zajmują cenne miejsca postojowe w mieście, a także zagrażają środowisku naturalnemu. Zatem powinniśmy je wyrejestrować i poddać recyklingowi. Dlatego tak ważne są codzienne działania strażników miejskich, którzy przy wsparciu mieszkańców, doprowadzają do ich usunięcia.

Zgodnie z art. 50a ustawy Prawo o Ruchu Drogowym straż miejska może usunąć pojazd, którego stan wskazuje, że nie jest on użytkowany oraz pojazd pozostawiony bez tablic rejestracyjnych, znajdujący się na drodze publicznej, w strefie ruchu oraz w strefie zamieszkania. Pojazdy z dróg wewnętrznych mogą być usunięte tylko wtedy, gdy stwarzają zagrożenie dla bezpieczeństwa osób, czyli np. posiadają wystające ostre elementy, rozbite szyby.

W sytuacji gdy pojazd zaparkowany jest na drodze wewnętrznej i nie stanowi zagrożenia – nie ma podstaw, aby go usunąć. Strażnicy rozmawiają wówczas z właścicielem pojazdu i proszą go o doprowadzenie auta do stanu używalności lub usunięcie go z miejsca. Przesłankami, które decydują o tym, że pojazd może być uznany jako nieużytkowany są m.in.:

1. brak aktualnych badań technicznych w dowodzie rejestracyjnym
2. brak aktualnej polisy OC
3. uszkodzone urządzenie, karoseria lub wyposażenie pojazdu (np. w wyniku kolizji, wypadku drogowego)
4. brak kilku z następujących podzespołów: drzwi (ich zamknięć), szyb, kół, opon, świateł
5. zdewastowane lub zdekompletowane wnętrze pojazdu

Pojazdy nieużytkowane trafiają na parking miejski. Koszty odholowania oraz koszty postoju na płatnym parkingu ponosi właściciel. Pojazd nieodebrany przez uprawnioną osobę w terminie 6 miesięcy od dnia jego usunięcia, uznawany jest za porzucony z zamiarem wyzbycia się i wówczas przechodzi na własność gminy. (sp)

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.
- Górka Kościelnicka: 7.00, 12.00.
- Kościelniki: 10.30, 18.30.
- Wolica: 9.00, 18.00.
- Lubocza: 8.00, 10.30, 17.00.

OGŁOSZENIA DROBNE

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

DZIAŁKA 48 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

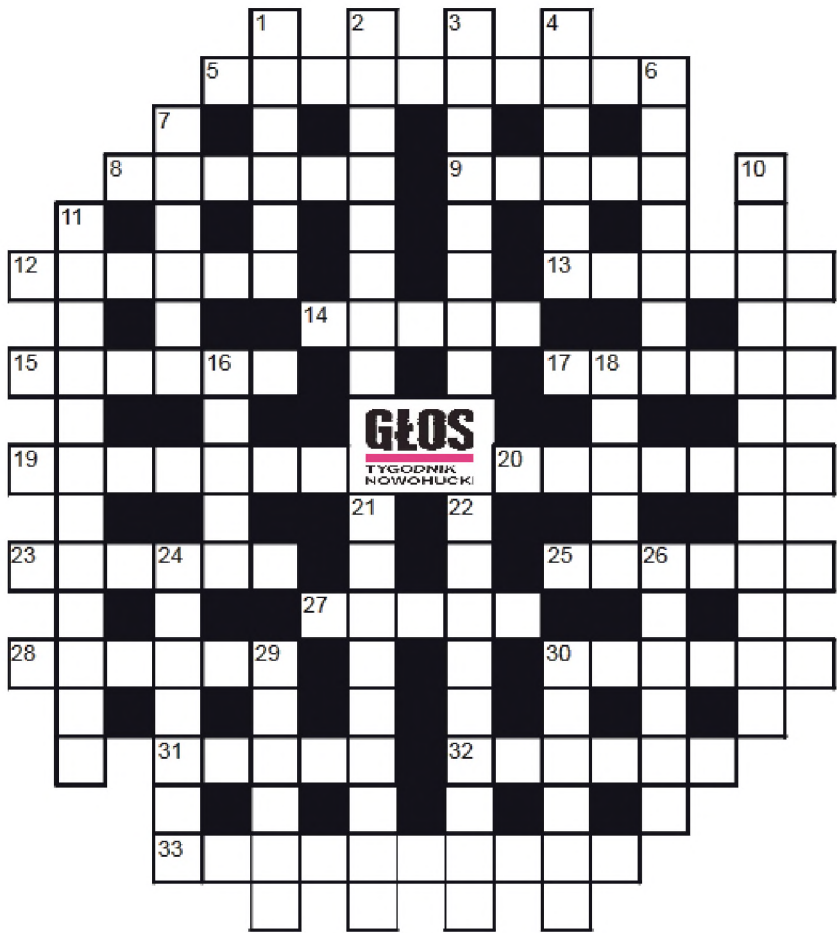
Nekrologi i kondolencje

przyjmuje Biuro Ogłoszeń „Głosu”

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

POZIOMO: 5. sztuka artystycznej gry na fortepianie, 8. łatwo ulega hip-nozie, 9. mały pojazd na płożach, 12. utwór liryczny o tematyce miłosnej, 13. błona fotograficzna, 14. ubite białko, 15. rozmowa dziennikarza ze znaną osobistością, 17. kastrat, 19. zakonniczy z Jasnej Góry, 20. pochyłe pismo, 23. wychodzi z worka, 25. zobojętnienie, stan odrętwienia, 27. ssak azjatycki z rodziny szopów, 28. dawniej ujma, uszczerbek, 30. ciekawość jest do niego pierwszym stopniem, 31. roślina drzewiasta, 32. zarządca majątku niewypła-calnego dłużnika, 33. najwcześniejsza odmiana jabłoni.

PIONOWO: 1. na skórze po uderzeniu, 2. odchylenie od normy, 3. pomoc-niczy pracownik naukowy, 4. miasto na Śląsku, centrum Okręgu Węglowe-go, 6. miasto w Prowansji, siedziba papieży w XIV w., 7. w środkach owoców, 10. białka surowicy krwi wytwarzane pod wpływem antygenów, 11. jasnoniliowy kwiat na długiej szypułce z rodziny jaskrowatych, 16. niematerialna istota ze skrzydłami, 18. wrzątek, 21. okręt wojenny przeznaczony do niszczenia min morskich, 22. znak graficzny używany w cytatach, 24. rzut-nik, 26. uczucie głodu, 29. tężyzna fizyczna, 30. przerażenie, popłoch.



Rozwiązanie krzyżówki nr 33:

POZIOMO: 6. krasnoludek, 9. Bahamy, 10. oliwka, 12. cadyk, 14. sylaba, 15. flegma, 18. kirasjer, 19. rumianek, 20. gan-gster, 22. Cadillac, 25. płotka, 29. imbryk, 30. europ, 31. trucht, 32. Anubis, 33. szkarlatyna. PIONOWO: 1. wrzawa, 2. mszyca, 3. kowadło, 4. sudoku, 5. relief, 7. fasada, 8. sknera, 11. wykidajło, 13. imperatyw, 16. debet, 17. juhas, 21. gitara, 23. Lublin, 24. aureola, 26. akcyza, 27. hetman, 28. Sparta, 29. iguana.

WYNAJEM PRZEDMIOTU SPADKU

Po zmarłej kuzynce trwa w sądzie od kilku lat wszczęte postępowanie spadkowe. Ponieważ lista potencjalnych spadkobierców jest spora i jeszcze nie końca ustalona to postępowanie może jeszcze potrwać długo. Jedynym cen-nym składnikiem spadku jest mieszkanie, które obecnie stoi puste, a administrator budynku nalicza na bieżąco należny opłaty. Żaden z potencjalnych spadkobierców nie poczuwa się do regulowania tych opłat. Natomiast administrator zwrócił się do mnie jako osoby najbliższej zmarłej z prośbą o regulowanie opłat. Czy przed za-kończeniem postępowania spadkowego jest możliwość wynajęcia mieszkania, aby w ten sposób chociaż pokryć należne koszty eksploatacji.

Przepisy prawa w tej sprawie są następujące. Art. 1035 kodeksu cywilnego mówi „jeżeli spadek przypada kilku spadkobiercom, do wspólności majątku spadkowego stosuje się oraz do działu spadku stosuje się odpowied-nio przepisy o współwłasności w częściach ułamkowych z zachowaniem przepisów niniejszego tytułu.” Ozna-cza to m.in. zastosowanie art. 207 k.c., który mówi, że „pożytki i inne przychody z rzeczy wspólnej przypadają współwłaścicielom w stosunku do wielkości udziałów, w takim samym stosunku współwłaściciele ponoszą wydatki i ciężary związane z rzeczą wspólną”. Ostatecznie więc spadkobiercy, którzy teraz niedołożą się do utrzymania mieszkania będą je musieli w przyszłości zwrócić po nabyciu spadku proporcjonalnie do swojego udziału.

Odpowiednie zastosowanie przepisów o współwłasności powoduje, że na wynajem lokalu jest potrzebna zgo-da wszystkich współwłaścicieli. Wynika to z treści art. 199 k.c. „do rozporządzań rzeczą wspólną oraz innych czynności, które przekraczają zakres zwykłego zarządu potrzebna jest zgoda wszystkich współwłaścicieli”. Zawarcie umowy najmu lokalu z którego nie korzysta jeden ze współwłaścicieli jest czynnością przekraczają-cą zakres zwykłego zarządu. Jeśli zawrze ją np. tylko jeden z nich bez wiedzy pozostałych to będzie ona waż-na, ale w przypadku, gdyby po jej zawarciu któryś z pozostałych współwłaścicieli (który nie był stroną umowy) jej się sprzeciwi, to umowa nie będzie mogła być wykonana. Zatem wszystko zależy od współwłaścicieli. (sp)

NASZE MIASTO. FELIETON RYSZARDA TERLECKIEGO

PREZYDENT POLSKICH SPRAW

Za rok, w sierpniu 2025, nowo wybrany prezydent rozpocznie swoje urzę-dowanie. Wybierzemy go w maju przyszłego roku. Jeżeli będzie to kandydat obozu rządzącego, to Polska już całkowicie znajdzie się w rękach polityków, którzy swoją przyszłość upatrują w posłusznym wykonywaniu poleceń Brukseli i Berlina. To kategoria ludzi, którym wszystko jedno gdzie i pod czyją ku-ratelą rządzą, dla nich sensem życia są władza i pieniądze. A ponieważ władza daje im pieniądze, będą o nią walczyć i jej bronić wszelkimi, nawet najbardziej paskudnymi środkami. Oczywiście wszystko to robią za zgodą skorumpowa-nej unijnej biurokracji, która ułatwiła im zwycięstwo w wyborach parlamen-tarnych, a następnie przyzwoliła na łamanie prawa, także unijnego. Kandydatem obozu, który za cel stawia sobie osłabienie Polski i zepchnięcie jej do drugiego szeregu w unijnej hierarchii, będzie polityk Platformy, po-nieważ kandydaci partyjnych przystawek w tych wyborach nie mają nic do powiedzenia. Ani Hołownia, ani Kosiniak-Kamysz, ani żadna z „ministerek” lewicy, ani wreszcie jakiś żartowniś wystawiony przez Konfederację, nie mają nawet najmniejszych szans, aby znaleźć się w drugiej turze. Natomiast czy będzie to Tusk, czy Trzaskowski, czy Sikorski, nie ma to większego znacze-nia, ponieważ wszyscy trzej prezentują dokładnie ten sam sposób myślenia o polskiej polityce: ma to być polityka podporządkowana interesom Brukseli i Niemiec. Dziś wydaje się, że największe szanse na kandydowanie ma Trza-skowski, ale nie wiadomo, czy w Berlinie nie uznają, że jednak dla ich pozycji w Europie lepszy będzie Tusk, mający wyrobioną opinię najbardziej niezawodnego klienta Niemiec. Zwycięstwo kandydata Prawa i Sprawiedliwości będzie oznaczać znaczne osłabienie obozu dziś rządzącego. Tym bardziej, jeżeli założyć, że byłby to prezydent, który nie będzie odżegnywał się od swojego politycznego śro-dowiska. Zwycięstwo kandydata PiS prawdopodobnie umożliwiłoby przy-spieszenie wyborów parlamentarnych, a na pewno odsunęło od Polski nie-bezpieczeństwo jej gospodarczej i politycznej marginalizacji. PiS jeszcze nie podjęło decyzji, ale wiadomo, że wśród potencjalnych kandydatów najczęściej wymieniany jest Karol Nawrocki, obecny szef Instytutu Pamięci Narodowej. Ma wiele zalet, nie jest kojarzony bezpośrednio z PiS, a w drugiej turze z pewnością zyskałby głosy wśród zwolenników Konfederacji. Czy to on będzie kandydatem przekonamy się zapewne w ciągu najbliższych dwóch miesięcy. Wybory prezydenckie 2025 roku będą trudne, bo antydemokratyczna wła-dza zawłaszczyła media publiczne, a większość mediów prywatnych znajduje się bądź w rękach przeciwników PiS, bądź jest własnością obcego kapitału, najczęściej niemieckiego. Obecna władza nie cofnie się przed użyciem apa-ratu państwa w kampanii wyborczej, z pewnością też będą mnożyć się próby fałszowania wyniku wyborów, np. przez wydłużanie funkcjonowania komi-sji wyborczych w dużych miastach, tak jak to miało miejsce we Wrocławiu w ostatnich wyborach parlamentarnych. W każdym razie czeka nas bardzo ostra i nieustępliwa kampania, a od jej wyniku zależeć może naprawdę bar-dzo wiele. Dlatego wszyscy na miarę swoich możliwości musimy wziąć w niej udział i wszyscy musimy pracować dla zwycięstwa Polski.

SPRAWY DUŻE I MAŁE. FELIETON SŁAWOMIRA PIETRZYKA

CO Z TYMI EMERYTURAMI?

Ministra funduszy i polityki regionalnej w jednym z programów „Onet Rano” powiedziała, że Polska jest jednym z dwóch krajów obok Rumunii, gdzie wy-stępuje różnica między wiekiem emerytalnym mężczyzn i kobiet. Co więcej wiek emerytalny kobiet w naszym kraju jest najniższy w Europie. Ponadto pani ministra stwierdziła, że podniesienie wieku emerytalnego w przyszłości nie jest wykluczone. Na szczęście dodała, że musimy stworzyć takie warunki aby seniorom opłacało się dłużej pracować. Mimo wszystko jej wypowiedź spotkała się z krytyką polityków obozu rządzą-cego, a w szczególności PO. Albowiem mają oni świadomość, że za zrówna-nie wieku emerytalnego kobiet i jego podniesienie do 67 lat ponieśli smutną konsekwencję w postaci utraty władzy. Zatem skarcona pani minister szybko oświadczyła, że nikt dzisiaj nie chce podnosić wieku emerytalnego. Jednak dodała, że trzeba przygotować się na wyzwania związane z kryzysem demo-graficznym. Albowiem wiadomo, że emerytury są wypłacane w systemie po-koleniowo solidarnościowym. Oznacza to, że emerytów finansują aktualnie pracujący ze swoich składek, Związek Bezpieczeństwa Społecznego, który odpowiada za wypłaty emerytur nie dawno opublikował prognozy na najbliższe kilkadziesiąt lat. Obecnie w Polsce jest ponad 22 mln osób w wieku produkcyjnym, czyli aktywnych na rynku pracy. W wieku poprodukcyjnym jest 8,7 mln osób, w tym przede wszystkim emerytów. Łatwo wyliczyć, że dziś na jednego seniora pracuje ok. 2,5 pracu-jących, gdy w czasach pracy powojennego wyżu demograficznego czynili 4 pracowników. Ten wskaźnik w najbliższych latach będzie się jeszcze zmniejszał na niekorzyść czynnie pracujących, a do tego pogłębi ten niekorzystny trend rosnąca długość życia. Prognoza ZUS mówi, że w 2050 roku w naszym kraju będzie 16,8 mln pracujących i prawie 12 mln emerytów. Oznacza to, że na jednego seniora będzie pracować 1,4 pracownika. W efekcie składek od tych pracujących wystarczy na jakieś 25-30 procent świadczenia w stosunku do pobieranej ostatniej pensji, co nazywa się tzw. stopą zastąpienia. I ta stopa będzie się co roku pomniejszać. Nasuwa się zatem pytanie co w takiej sytuacji należy uczynić? Nie ulega wąt-pliwości, że nie będzie odważnych polityków, którzy podniosą wiek emerytal-ny w formie sztywnego aktu prawnego. Zatem pozostaje inna metoda. Wiek emerytalny musi się sam podnieść. Trzeba stworzyć mechanizmy, którą za-chęć do dłuższej pracy i przejścia na emeryturę w późniejszym wieku. Już dzisiaj wiadomo, że opłaca się dłużej pracować. Po pierwsze więcej odkła-damy na naszą „emerytalną kupkę”. Każdy rok dodatkowej pracy to większe pieniądze stanowiące podstawę wymiaru emerytury. Po drugie zmniejsza się wskaźnik długości życia. Albowiem emerytura jest obliczana na podstawie zgromadzonej kwoty wymiaru emerytury i są dzielone przez liczbę staty-stycznego wieku (w miesiącach) jaki nam zostaje do przeżycia. GUS publikuje ten aktualny wskaźnik raz w roku. Jak szacują eksperci rok dłuższej pracy to wyższe świadczenie emerytalne o 10-12 procent. Oznacza to, że im później przejdziemy na emeryturę tym emerytura będzie większa. Już dzisiaj rekordziści emerytalni pobierają po kilka-dziesiąt tysięcy złotych emerytury po późniejszym przejściu na emeryturę. Rekordzista pobiera co miesiąc 50 tys zł. Moim zdaniem trzeba wykorzystać już istniejące mechanizmy i tworzyć kolejne, które wydłużą czas aktywności zawodowej, ale na zasadzie dobrowolności, a nie przymusu.

EDYCJA

2024

KONKURS

WARSZTATY

SPACERY

WRZEŚNIOWE WĘDKOWANIE

Wrzesień, to jeden z najlepszych miesięcy na wędkowanie. Po pierwsze, za sobą mamy już największe lipcowe i sierpniowe upały. A po drugie, to miesiąc w którym większość z nas jest już po wakacyjnych urlopach, więc presja wędkarska nad wodą jest zdecydowanie mniejsza niż w lipcu czy w sierpniu. A mówiąc krótko, jest ciszej i spokojniej. Dlatego osobiście bardzo lubię wrzesień – z jego mgłami, leniwym słonecznym ciepłem i rybami, które żerują teraz znakomicie, jakby czuły że za miesiąc, dwa, ten obfity stół z rewelacyjnymi przysmakami obecnymi zarówno w wodzie jak i nad wodą, powoli będzie się kurczył, będzie pozostawał tylko wspomnieniem.

Wrzesień, to nadal dobra pora połowu karpia, płoci, leszczy czy okoni. W rzekach mamy dużą szansę na złowienie klenia, jazia, bolenia, świnki czy brzana. Pamiętajmy tylko, że od 1 września aż do 31 stycznia w rzece Wiśle i jej dopływach od jej źródeł aż do ujścia rzeki San, w samym Sanie i jego dopływach, a także w Odrze i jej dopływach od granicy państwa z Republiką Czeską do ujścia rzeki Bystrzycy oraz w samej Bystrzycy i jej dopływach obowiązuje okres ochronny pstrąga potokowego. Warto o tym pamiętać, gdy wybieramy się powędkować na przykład na Dunajcu, na jego tarnowskim odcinku, gdzie pstrągi potokowe są obecne dość powszechnie. Bo że są licznie obecne na odcinku nowosądeckim Dunajca, to oczywiste. Rzucając blaszką za okoniem, na przykład w okolicach Melsztyna, może nam się trafić pstrąg. Co wtedy robimy? Delikatnie odczepiamy i wpuszczamy go z powrotem do wody.

Jeśli chodzi o okonie, to warto wybrać się na te ryby właśnie ze spinningiem. „Wrześniowe okonie”, to dość popularne określenie pomyślnych łowów tego drapieznika. Ale, by łowić go skutecznie powinniśmy starannie dobrać sprzęt: lekkie wędzisko, mały kołowrotek i cienka żyłka umożliwiająca wyrzuty niewielkich blaszek obrotowych oraz małych twisterków.

Ale wrzesień, to szansa nie tylko na większego okonia, ale i bolenia. A gdzie szukamy tych ryb we wrześniu? W rzekach, w sąsiedztwie różnych umocnień wodnych: główek, opasek oraz w pobliżu burt brzegowych. Tam możemy trafić zarówno na większego okonia jak i na „wszystkowidzącego” bolenia. Ale gdy chodzi o tego ostatniego, to dobrze jest przestrzegać rady starych wędkarzy – łowimy na główkach samotnie i staramy się być dla ryby niewidocznymi. Pamiętajmy też, że o tej porze roku bolenie żerują głębiej. Coraz rzadziej zdradza go więc charakterystyczne „bicie” tego karpiowatego drapieznika na powierzchni wody.

LEPIEJ JUŻ BYŁO

Kończą się wakacje, a zatem czas, kiedy można było samochodem pomykać po krakowskich ulicach w miarę szybko. Zanim jednak zaczniemy dumać w gigantycznych korkach o uciążliwościach jazdy w mieście wypełniającym się po letniej przerwie ludźmi i pojazdami, warto pomyśleć nad bezpiecznym powrotem z wakacji do miasta. Z wakacji wracamy przeważnie z kompletem pasażerów, ale i niekiedy z większą ilością bagażu niż przed wyjazdem, co dotyczy szczególnie tych, którzy gustują w domowych przetworach owocowych, warzywnych czy grzybowych. Pojazd przeładowany, a nawet tylko wypełniony bagażem do dopuszczalnych przez producenta granic, zachowuje się w sposób zgoła odmienny od tego, do którego jesteśmy przyzwyczajeni jeżdżąc na co dzień najwyżej w dwie osoby. Gorzej przyspiesza, ale też i hamuje na dłuższym odcinku, nawet jeżeli jest suchy.

Kiedy w Polsce drogi były w miarę puste jazda samochodem stanowiła prawdziwą przyjemność. Dziś w weekendy, nawet te, kiedy obowiązuje zakaz poruszania się największych ciężarówek, jazda na głównych szlakach komunikacyjnych kraju staje się mordęgą.auta poruszają się zderzak w zderzak, wyprzedzanie jest prawie niemożliwe – chyba że na autostradach, jeżeli nie są zatłoczone – a na pewno niebezpieczne, bo dysponować trzeba przyspieszeniem godnym bolidu formuły 1 oraz takimi jak w nim hamulcami. Tymczasem po ponadgodzinnym, postoju w korku na drodze, górę nad rozsądkiem biorą emocje, każdy ściga się z każdym i o wypadek nie trudno.

Schylek lata to także okres przygotowań do roku szkolnego. Zaaferowanie rodziców bieganiem po sklepach sprzyja rozproszeniu uwagi, co za kierownicą może się skończyć stłuczką, na pierwszy rzut oka wyglądającą niewinnie. Ale dzisiaj drobna nawet stłuczka to wydatek kilku tysięcy złotych. Z własnej kieszeni, jeżeli ktoś nie ma ubezpieczenia AC. I unieruchomienie auta na co najmniej kilkanaście dni. W ferworze szkolnych zakupów najłatwiej teraz o drobne kolizje, otarcia lakieru, czy stłuczenia świateł samochodu (a reflektory czy nawet same plastikowe szkła tylnych świateł należą do najdroższych części w każdym samochodzie – producenci wiedzą, co najczęściej ulega uszkodzeniu) na zatłoczonych parkingach przed supermarketami. Osobiście, gdy teraz, na przełomie sierpnia i września, robię zakupy w dowolnym supermarkecie staram się parkować nie najbliżej wejścia, lecz tam, gdzie jest nieco mniej samochodów. Zawsze to mniejsze prawdopodobieństwo – choć pewności nigdy nie ma – że ktoś uszkodzi mój pojazd. A to że miejsce parkowania jest odległe od linii kas wcale mi nie przeszkadza. Po to w końcu wymyślono wózki na zakupy, by moje ręce nie wydłużały się, niczym u małych człekokształtnych.

Oprócz szkolnych zakupów na rodzicach, zwłaszcza najmłodszych dzieci, po raz pierwszy idących do szkoły, spoczywa obowiązek nauczania ich podstawowych zasad ruchu obowiązujących na chodniku, na ulicy, na drodze. To prawda, że policja w pierwszych dniach września patrolować będzie ulice w rejonie szkół i dbać o bezpieczeństwo dzieci, ale dla malucha największym autorytetem są rodzice. I dlatego wzorować się będzie na nich. Dla wszystkich zaś kierowców, którzy w najbliższych dniach stać będą w korkach na krakowskich ulicach mam dobrą wiadomość. Na przełomie września i października zjedzie kilkadziesiąt tysięcy młodych ludzi, by pobierać nauki w szkołach wyższych naszego miasta. Niech tylko co 10 przyjedzie swoim samochodem... Wtedy będziemy mogli, zgodnie z prawdą rzec, iż lepiej już było. Na ulicach Krakowa o miesiąc wcześniej.

REKLAMA

UNIwersYTET 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

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

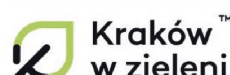
tel. 12 643-44-33

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

ZAPRASZAMY

F.H.U. "ELMAR" s.c.
rowery
 SPRZEDAŻ • SERWIS • KOMIS
 CZĘŚCI I AKCESORIA ROWEROWE
 31-625 Kraków, os. Piastów 60 A, paw. 3, Plac Targowy "PIAST"
 tel. 12 647 13 88 www.elmar.interial.pl elmar@interial.pl
 kom. 502 730 087 www.elmar-rowery.pl sklep@elmar-rowery.pl

Kraków
KINO
 na trawie
 30.08.2024
"BADMAN"
 PARK KIESZONKOWY "MRÓWKOWY"
 (OSIEDLE PIASTÓW)
 ROZPOCZĘCIE POKAZU 20.00
 W TRAKCIE POKAZU BĘDIEMY ZBIERAĆ
 KARMĘ DLA ZWIERZĄT MIESZKAJĄCYCH
 W KRAKOWSKIM SCHRÓNISKU



SENTENCJA TYGODNIA:

Nie wszyscy możemy czynić wielkie rzeczy. Wszyscy jednak możemy
 czynić małe rzeczy z wielką miłością.
Matka Teresa

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV). Można podziwiać tempo jakie sobie narzucasz w pracy. Złapałeś wiatr w żagle i chcesz do maksimum wykorzystać swój potencjał twórczy. Z taką determinacją wiele możesz osiągnąć. Nie ma dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

BYK (21 IV – 20 V). Ten miesiąc zapowiada się korzystnie finansowo. Uda Ci się nieco wzmocnić domowy budżet, częściowo dzięki porządkiem zbiegowi okoliczności. Wszystko jednak zależy od wyczucia sprzyjającej okazji i szybkiej decyzji.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI). Mało interesuje Cię, co się dzieje wokół, w Twoim najbliższym środowisku. Żyjesz jakby w oderwaniu od

bieżących wydarzeń. Na dłuższą metę taki układ jest niemożliwy. Wróć ze świata marzeń na ziemię.

RAK (22 VI – 22 VII). Niby po urlopach, ale właśnie Twoje wakacyjne plany są całkiem realne i niebawem zaczniesz przygotowywać się do ważnej eskapady. Jak zwykle taka gorączka przed wyjazdem kosztuje sporo nerwów. Warto o wszystkim pomyśleć wcześniej.

LEW (23 VII – 22 VIII). Masz zamiar trochę poleniuchować. Masz rację, bo solennie zasłużyłeś na dłuższy urlop. Wszystkie problemy potraktuj z należnym dystansem, jeszcze zdążysz się nimi zająć. Na razie

postaw na zdrowie i przyjemności.

PANNA (23 VIII – 22 IX). Pod wpływem ważnej wiadomości będziesz musiał nagle zmienić swoje plany. To wprowadzi do Twoich zajęć nieco zamieszania, ale powoli poradzisz sobie z niespodzianką, która dezorganizuje wcześniejsze ustalenia.

WAGA (23 IX – 22 X). Potrafisz cieszyć się z małych, sympatycznych wydarzeń i drobnych rzeczy. Będzie teraz sporo takim miłych chwil, które noszą radość życia. Powoli uporządkujesz również swoje sprawy rodzinne i poradzisz kontakty z bliskimi.

SKORPION (23 X – 21 XI). Masz żal do kogoś bliskiego. Najlepiej

szczerze o tym porozmawiać, a jeszcze lepiej i skuteczniej będzie, gdy wysłuchasz do końca racji innych. Musisz przyjąć, że wzajemne ustępstwa, to droga do porozumienia.

STRZELEC (22 XI – 21 XII). Nie jest to dla Ciebie dobry czas na poważniejsze inwestycje. Trudne sprawy, wymagające mediacji także przygotuj bardziej starannie. Przed Tobą dość pracowity tydzień, ale za to realna perspektywa wypoczynku.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I). Dręczą Cię jakieś problemy rodzinne, ale nie bardzo wiesz jak o nich rozmawiać. Poza tym nie jesteś przekonany, czy rozmowa cokolwiek zmieni. Warto w takiej

sytuacji poradzić się oddanego przyjaciela.

WODNIK (20 I – 18 II). W najbliższym czasie spędzisz wiele miłych chwil w towarzystwie obdarzonych humorem pań. Poczujesz się doskonale, dowartościowany i pożądanym jako kolega i kompan do wspólnej zabawy. A więc powodzenia.

RYBY (19 II – 20 III). Skoncentruj się raczej na swoich codziennych obowiązkach, bo czas nie sprzyja wszelkim ekstrawagancjom i pomysłom mało realnym. Warto jednocześnie odnowić kontakty z dalszymi krewnymi i starymi znajomymi.

- Samanta

AKTA SPRAWY



OCZAROWANY I OBRABOWANY

Praca ochroniarza wymaga nie tylko czujności, ale też wyobraźni i autokontroli. 36-letni Aleksander T. ma z tym chyba spory kłopot. I dlatego zakończyło się to dla niego nie tylko zwolnieniem z pracy, ale również z żądaniem właściciela krakowskiej hurtowni w której pracował, o pokrycie strat do jakich doszło podczas jego nocnego dyżuru. A które poniekąd sam sprokurował, dając się omamić współnicze złodziei.

Praca w ochronie wbrew temu co się przyjęło uważać - wymaga nie tylko sprawności fizycznej, ale przede wszystkim myślenia i przewidywania. A z tym drugim różnie bywa. Mimo wprowadzania kolejnych edukacyjnych barier. Wiadomo, że firmy które na to stać, wybierają do takiej pracy najlepszych, przygotowanych niekoniecznie tylko fizycznie. Ale w wielu miejscach na takich stanowiskach pracują renciści, czasem emeryci albo osoby, którym nic bardziej intratnego i ambitnego nie udało się znaleźć. Aleksander T. był monterem z wykształcenia i przez kilkanaście lat pracował najpierw w Hucie Sendzimira, a potem na rozmaitych budowach. Jednak wypadek podczas składania rusztowania przy jednej z inwestycji - spowodował znaczny uszczerbek na zdrowiu. Skomplikowane, otwarte złamanie nogi zakończyło się przejściem na rentę. Ponieważ mężczyzna miał na utrzymaniu dwójkę dzieci, a małżonka nie zarabiała „koszów” w sklepie, postanowił znaleźć szybko zatrudnienie. Ponieważ wcześniej jako bardzo młody człowiek kilka lat służył w wojsku w żandarmerii wojskowej, udało mu się szybko skończyć stosowny kurs na ochroniarza i znaleźć zatrudnienie.

Praca w hurtowni nie była specjalnie skomplikowana. Jedynym problemem była tylko jej pora, bowiem dyżury wypadały najczęściej nocami. Ale to oznaczało też lepsze zarobki. Młody rencista dawał sobie doskonale radę i pracodawcy czyli właściciele hali magazynowej ze sprzętem gospodarstwa domowego, byli z niego bardzo zadowoleni. Do pewnej weekendowej nocy.

Ponieważ jego zmiennik zachorował, 36-latek został zobligowany do pracy w większym wymiarze. Konkretnie dwie noce pod rząd. Nie wiadomo, czy to miało jakieś znaczenie, chociaż jest to też linia obrony pana T. gdy skierowano przeciwko niemu zarzuty o niedopełnienie obowiązków. W każdym razie, gdy wieczorem drugi raz pod rząd rozpoczął służbę i po obchodzie zasiadł w budce strażniczej przy wjeździe na teren hurtowni, nagle zauważył, że ktoś się dobija do bramy. Wyszedł na zewnątrz i zobaczył tam młodą kobietę. Ta powiedziała tylko, że potrzebuje pomocy, bo zepsuł jej się samochód, a dodatkowo rozładował telefon, więc nie za bardzo ma jak wezwać męża, aby przyjechał ją zabrać. I wskazała na stojącego nieopodal forda. Ochroniarz zamierzał nawet sprawdzić co się stało w silniku, ale kobieta powiedziała, że mąż jest mechanikiem i na pewno temu szybko zaradzi. Musi się tylko z nim skontaktować, pokazując 36-latkowi rozładowany smartfon. Ten zatem zaprosił ją na teren hurtowni do swojej budki. Oferując możliwość skorzystania z telefonu oraz kawę.

Rozmowa obojga musiała być nader frapująca i interesująca, bowiem pan Olek nie dość, że nie zamknął furtki do hurtowni, to był tak nią pochłonięty, że nie zauważył jak na teren firmy weszło dwóch mężczyzn. I zaskoczyli go w trakcie rozmowy z kobietą. Ochroniarz dostał cios między oczy, został obezwładniony, związany, zaklejono mu usta folią. Pewnie z 20 minut trwało rabowanie hurtowni. Zniknęło z niej kilka automatycznych ekspresów do kawy, samojezdne odkurzacze, miksery oraz około 20000 zł w gotówce. Aleksandra T. oswobodził dopiero jego zmiennik, który pojawił się tam rano. Wezwał policję i powiadomił właścicieli. Sprawców którzy zrabowali sprzęt za ponad 100 tys. zł na razie nie schwytano. Znalaziono tylko skradzionego porzuconego forda. Na razie spore problemy finansowo-karne ma tylko zwolniony z pracy rencista-ochroniarz. (mar)

HUMOR

Poważny wykład, głos eksperta:
 - Bywa tak, że kobieta odchodzi od męża tylko dlatego, że ten pije.
 Głos z sali:
 - A ile trzeba wypić?

Uczniowie pytają nauczyciela matematyki:
 - Czy ogląda pan „Kiepskich”?
 - Oczywiście!
 - A jak często?
 - Codziennie na lekcji.

Żona zwraca się do męża:
 - Kochanie, jak ci smakował obiad, który dziś ugotowałam?
 Na to mąż:
 - Dlaczego ty stale dążysz do kłótni?!

Nauczyciel napisał w dzienniczku uczennicy:
 - Pańska córka Zosia jest nieznosną gadułą.
 Nazajutrz dziewczynka przyniosła dzienniczek z adnotacją ojca:
 - To pestka! Gdyby pan słyszał jej matkę!...

FASOLKA Z GRZYBAMI

Grzyby oczyścić i pokroić na kawałki. Grzyby wrzucić na rozgrzany olej i smażyć do zrumienienia, a następnie przyprawić. Dodać zblanszowaną wcześniej (ok 5-7 minut) fasolkę szparagową, a po kilku minutach posiekaną papryczkę chili i odsączoną z zalewy kukurydzą. Całość jeszcze chwilę podsmażyć i doprawić do smaku. Podawać ze świeżym pieczywem na grzankach lub z kaszą gryczaną okraszoną masłem.

Składniki: 1/2 kg fasolki szparagowej, 2 duże garście grzybów leśnych lub pieczarek, papryczka chili, puszka kukurydzy, 3 łyżki oleju, sól, pieprz, ziola prowansalskie.

