

GŁOS

TYGODNIK NOWOHUCKI

Świątecznie w Krakowie → str. 3

Na Placu Centralnym już postawiono choinkę świąteczną. Pod Wawelem ruszył montaż świątecznych dekoracji. Jak będą wyglądały w tym roku?

Delfin znów jest fontanną! → str. 3

Repertuar Nowohuckiego Centrum Kultury → str. 5

Otyłość dewastuje zdrowie i życie → str. 11

Święto Niepodległości w SP 74 → str. 9

W Szkole Podstawowej nr 74 odbyła się uroczystość z okazji Święta Niepodległości, w trakcie której podsumowany został Konkurs Fotograficzny „Kwiaty biało-czerwone”

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



WSPÓLNA TROSKA O OTOCZENIE str. 2

REKLAMA

Santander
CONSUMER BANK

10x0%

raty
10x0%

SPRAWDŹ

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



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.

9 771231 858401

NOWA HUTA – WSPÓLNA TROSKA O CZYSTE OTOCZENIE

W połowie listopada odbyło się spotkanie radnych Rady Dzielnicy XVIII Nowa Huta z przedstawicielami MPO Kraków. Spotkanie było pełne emocji i poruszało kluczowe tematy, które niezmiennie leżą na sercu mieszkańców naszej dzielnicy. Wraz z zastępcą dyrektora MPO Kraków i inspektorami tej jednostki, rozmawialiśmy o najbardziej palących problemach związanych z utrzymaniem czystości w naszej okolicy oraz o tym, jak najlepiej usprawnić współpracę z MPO Kraków.

Nowa Huta to wyjątkowe miejsce – pełne zieleni, przestrzeni i społecznych inicjatyw. Jednak, jak w każdej większej dzielnicy, borykamy się z wyzwaniem. Nasi mieszkańcy zgłosili szereg postulatów, które dotyczą m.in. odbioru odpadów wielkogabaryto-

wych, organizacji i lokalizacji wiat śmietnikowych, a także codziennego utrzymania czystości ulic i chodników. Zwracamy uwagę na to, że problem odbioru odpadów to nie tylko kwestia harmonogramu, ale też współpracy i zrozumienia potrzeb mieszkańców.

Jest coś szczególnego w energii, z jaką mieszkańcy angażują się w sprawy swojej okolicy. Był to głos troski i nadziei na zmiany. Podczas spotkania padły konkretne propozycje, a my – jako radni – zadaliśmy o to, aby ich postulaty trafiły bezpośrednio do osób decyzyjnych w MPO. Liczymy na ich zrozumienie i na wdrożenie działań, które będą miały realny wpływ na codzienne życie naszej dzielnicy. Naszym wspólnym celem jest czysta, schludna i dobrze zorganizowana Nowa Huta. Dbalność o otoczenie to proces,



który zaczyna się od każdego z nas – od naszej gotowości do drobnych zmian i świadomego podejścia do problemu śmieci. Ważne jest, abyśmy nie tylko żądali, ale też dawali przykład. Gdy każdy z nas zrobi mały krok, będziemy bliżej osiągnięcia naszej wizji czystej

dzielnicy. Wierzę, że jeśli my zaczniemy, inni pójdą za naszym przykładem.

Spotkanie to jest zaledwie jednym z etapów długiej drogi, na którą wszyscy musimy się zdecydować. Działając razem – z MPO Kraków i mieszkańca-

mi – mamy szansę sprawić, że Nowa Huta będzie miejscem jeszcze bardziej przyjaznym i czystym. Liczymy na dalszą dobrą współpracę z MPO, a także na to, że głosy naszych mieszkańców będą usłyszane.

(m.paw.)

DIŻUR W GŁOSIE

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



Kraków

Przedświąteczny karp dla Krakowa

Wraz z Joanną i Bartłomiejem Szczoczarzami zapraszamy na bezpłatny poczęstunek

<p>2 grudnia Nowohuckie Centrum Kultury</p> <p>4 grudnia Rynek Podgórski</p> <p>6 grudnia rondo Mogiłskie</p>	<p>9 grudnia parking przy pętli tramwajowej na Kurdwanowie</p> <p>11 grudnia pl. Inwalidów</p> <p>13 grudnia Mały Rynek</p>
--	--

Patron medialny

start: godz. 16.00

Kronika pamięci

- Patryk BARAN, lat 33
- Richard BIBERSTEIN ROGALSKI, lat 66
- Barbara BOGULEWSKA, lat 73
- Władysława BURAS, lat 101
- Emil DĘBOSZ, lat 78
- Lucyna DZIEDZIC, lat 92
- Wioletta FUDALI, lat 55
- Zofia GAWLIK, lat 90
- Maria HOŁUJ, lat 86
- Krystyna JELEŃ, lat 85
- Eugenia ŁAWICKA, lat 91
- Maria ŁOPATOWSKA, lat 69
- Alina MAZUR, lat 88
- Bolesław MERTA, lat 88
- Grzegorz MIŚKIEWICZ, lat 66
- Agnieszka NOWAK, lat 57
- Robert PACIOREK, lat 61
- Małgorzata SZYMAŃSKA, lat 66
- Henryka TRELA, lat 93
- Zbigniew ULANOWSKI, lat 71
- Wojciech WIŚNIECKI, lat 66
- Jadwiga ZAWIŚLAK, lat 69

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

ŚWIĄTECZNIE W KRAKOWIE

Na Placu Centralnym już postawiono choinkę świąteczną. Wygląda pięknie w świetle jesiennego słońca na tle budynków osiedla Centrum B i Centrum C. Pod Wawelem ruszył montaż świątecznych dekoracji. Jak będą wyglądały w tym roku?

Zgodnie z informacjami podawanymi przez magistrat, w ramach umowy zawartej w zeszłym roku na kolejne dwa lata, ulice Krakowa ozdobi oświetlenie znane mieszkańcom od 2021 roku. Chodzi przede wszystkim o oszczędności. Zakupione iluminacje są własnością miasta. Utrzymanie jednego motywu przez kilka lat jest po prostu tańsze. Co istotne, po ubiegłorocznym sezonie dekoracje zostały odpowiednio zabezpieczone i

zmagazynowane przez Zarząd Dróg Miasta Krakowa. Część elementów wymaga drobnych napraw, które zostaną zlecone jeszcze przed montażem tak, aby zapewnić ich funkcjonalność na zimę. Mamy nadzieję, że tradycyjnie do Nowej Huty przylecą „anioły”, które świątecznie uświetnią w naszej aglomeracji place i ulice. Tegoroczny Targ Bożonarodzeniowy na Rynku Głównym rozpoczyna się 29 listopada i potrwa do 1 stycznia 2025 r. Dla tych, którym nigdy dość świątecznych kiermaszy mamy dobrą wiadomość - w Krakowie będzie ich więcej. Targi bożonarodzeniowe przy Placu Wolnica potrwać od 2 do 15 grudnia. I odbędą się także w innych miejscach Krakowa.

(p) Fot. autor



ŚWIĘTO ROMSKIE W NOWEJ HUCIE

Nowa Huta od lat jest związana z Romami. To tutaj mieszkają i prowadzą swoją działalność Romowie popularyzując kulturę romską. Towarzystwo Krzewienia Kultury Romskiej „Kałe Jakha” organizuje 1 grudnia w Teatrze Ludowym w os. Centralnym 4 o godz. 18.30 „Dzień Romski – Spotkanie ze Sztuką”. W trakcie spotkania odbędzie się pokaz filmu dokumentalnego „Cygańska Poetka – Pappusza”. Oczywiście będzie można podziwiać występy

zespołów romskich w tym naszej nowohuckiego „Kałe Jakha”, ale także wystąpi Liza Kotlyarenko razem z grupą taneczną. Wystąpi także zespół węgiersko-rumuński „Vojake Shave”. Święto może się odbywać dzięki dotacji MSWiA w ramach realizacji programu integracji społecznej i obywatelskiej Romów w Polsce na lata 2021-2030 oraz dzięki dotacji Urzędu Miasta Krakowa – Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia. (P) fot. autor



DELFIN ZNÓW JEST FONTANNĄ

„Delfin” – rzeźba zlokalizowana na terenie osiedla Górali w Nowej Hucie odzyskała dawny blask i swoją dawną funkcję. Znowu jest fontanną. Jednak na jej uruchomienie musimy poczekać do wiosny (oczywiście w zależności do warunków pogodowych). Zgodnie z programem prac konserwatorskich rzeźba oraz niecka zostały wyczyszczone wodą pod ciśnieniem.

Rekonstrukcję przeszły płetwy brzuszne delfina, poluzowane warstwy lastryko zostały skute i zrekonstruowane, a wszelkie ubytki uzupełnione w pier-

wotnej technologii. Rzeźba została poddana hydrofobizacji, aby zwiększyć jej odporność na czynniki zewnętrzne. Warto przypomnieć, że nasz nowohucki Delfin znalazł się wśród 25 rzeźb, które uzyskały dofinansowanie ze środków programu własnego Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku pn. Rzeźba w przestrzeni publicznej dla Niepodległej – 2023, pochodzących z budżetu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

(f)
Fot. ZZM



Nie mamy pewności czy doczekamy w naszym życiu momentu końca świata i ostatecznego przyjścia Syna Bożego. Ale nie mamy wątpliwości, że doczekamy naszego „końca świata”, czyli własnej śmierci. Pismo święte zachęca, abyśmy się nie lękali, nabrali ducha i podnieśli głowy. Żeby ta postawa stała się naszą zarówno na sądzie

ostatecznym, jak i indywidualnym już teraz warto modlić się słowami, które niegdyś podczas obrzędów pogrzebowych wypowiedział Grzegorz z Nazjanzu: „Przyjmij nas z bojaźni przed Tobą przygotowanych, ale nie przerażonych. Niechaj nie okazemy się w ostatnim dniu oporni, wydzierani stąd siłą”.
ks. Piotr Gąsior

Nabierzcie ducha i podnieście głowy
/por. Łk 21/

Tydzień
FELIETON
JANA
FRANCZYKA

ZATRZYMAJ SIĘ
NA CHWILĘ

Tak jakos jest, że w życiu często na coś czekamy. A to na obiecanie spotkanie z dawno niewidzianym znajomym. A to na listonosza, który ma przynieść należną nam emeryturę. A to na termin do lekarza specjalisty. To oczekiwanie wiąże się z jednej strony z większą lub mniejszą niecierpliwością, a z drugiej wypełnione bywa ekscytacją. Zapewne każdy z nas na coś w swoim życiu czekał. I potrafiłby przywołać związane z tym oczekiwaniami myśli i emocje.

Dla żyjących w naszym kraju katolików (a pomimo wszystko jest ich u nas przecież nadal sporo) w najbliższą niedzielę rozpoczyna się szczególnie czas oczekiwania. Czas głęboko wpisany w polską tradycję. W polską kulturę. Rozpoczyna się Adwent. Dla katolików Adwent to czas podwójnego oczekiwania. Po pierwsze, to czas przygotowania do obchodzenia Uroczystości Narodzenia Pańskiego, w której wspominamy pierwsze przyjście Chrystusa

„Dobrze jest się w Adwencie zatrzymać. Rozejrzeć wokół siebie. Oderwać na chwilę od codziennej krzątaniny

na ziemię, w Betlejem, ponad dwa tysiące lat temu. A po drugie, Adwent to czas, który podkreśla także oczekiwanie na powtórne przyjście Chrystusa, które będzie miało miejsce na końcu czasów. Dobrze jest się w Adwencie zatrzymać. Rozejrzeć wokół siebie. Oderwać na chwilę od codziennej krzątaniny. Dokładnie tak, jak w jednej z piosenek śpiewa związana z duszpasterstwem młodzież: „Zatrzymaj się na chwilę, / nad tym co w sercu kryjesz, /zatrzymaj się na chwilę /i pomyśl po co żyjesz”.

Jan L. Franczyk

SŁOWA NA
NIEDZIELĘ
1.12.2024 r.

Ośrodek Kultury Norwida

+ 1 XII, godz. 17:00-21:00 (Kuchnia Ośrodka Kultury Norwida, os. Złotego Wieku 14) – Pokazy filmowe w Kuchni: 17:00 Paddington, reż. Paul King, 2014; 19:00 Pół żartem, pół serio, reż. Billy Wilder, 1959. Wstęp wolny.
 + 2 XII, godz. 10:30-12:30 (Kuchnia Ośrodka Kultury Norwida, os. Złotego Wieku 14) – Chór mam w Krakowie – Mistrzejowicach, Prowadzenie: Karolina Przywała. Wstęp bezpłatny.
 + 4 XI, godz. 18:00 (Sektor Sztuki, Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 5) – Dotknąć Krakowa. Wernisaż wystawy Jakuba Świąteczkiego. Wstęp wolny.
 + 5 XI, godz. 18:30 (Sektor Sztuki, Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 5) – Hackart: Komiksy o kobietach. Wernisaż wystawy. Zrealizowana dzięki wsparciu Fundacji Totalizatora Sportowego. Organizator: Fundacja In Connection.

Klub Dukat OKKNH, os. Grębałów ul. Stycznia 1

+ 5 XII, godz. 17:00-18:00 – Świąteczny Tor Przeszków: zabawy dla dzieci. Świąteczny Tor Przeszków to nie lada wyzwanie! Na uczestników czeka spora dawka śmiechu, świąteczne niespodzianki oraz medal Mistrza Toru.

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

+ 5, 12 i 19 XII, godz. 16:00 – Warsztaty szycia dla dzieci, podczas których uczestnicy zajęć nauczą się tworzyć własne, wyjątkowe zakładki do książek!
 + 6 XII, godz. 18:00 – Mikołajki w Klubie Herkules. Po roku przerwy Święty Mikołaj wraca do Herkulesa! Z radością spotka się ze wszystkimi dziećmi z okolicy i rozda im niesamowite prezenty. Spotkanie dodatkowo umili bajka dla dzieci „Gdzie się podział Św. Mikołaj?”.

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

+ 3 XII, godz. 18:00-20:00 – (Za)szij się w Klubie: świąteczne bieżniki. Uczestnicy będą mieli do wyboru kilka wzorów i kolorów świątecznej tkaniny.
 + 6 XII, godz. 18:00 – Mikołajki z Rudolfem. Jak powszechnie wiadomo, w ciągu jednej nocy Święty Mikołaj musi dostarczyć upominki do domów wszystkich dzieci na całym świecie. To bardzo trudne zadanie, nie byłoby możliwe do wykonania, gdyby nie pomoc elfów oraz reniferów. Rudolf, zwany także Rudolfem Czerwononosym, to najważniejszy spośród wszystkich reniferów. Klub Jedność zaprasza wszystkie dzieci na spektakl „Nowe przygody Rudolfa” w wykonaniu Teatru Uśmiech. Po przedstawieniu przybędzie św. Mikołaj i rozda wszystkim dzieciom prezenty.
 1-24 XII 2024 – Kalendarz adwentowy, czyli wspólne odliczanie do Świąt Bożego Narodzenia na klubowym Facebooku i Instagramie. Najbardziej aktywne osoby zostaną obdarowane świątecznymi upominkami.

Klub Jędrus OKKNH, os. Centrum A 6A

+ 6 XII, 16:30-18:30 – Wieczór Mikołajkowy. Zapraszamy rodziców razem z ich pociechami do wspólnego spędzenia czasu z pomocnikami Świętego Mikołaja. Zapraszamy do przynoszenia przekąsek do wspólnego jedzenia.

Klub Krzesławice OKKNH, ul. M. Wańkowicza 17

+ 5 XII, 18:15 – Zabawa mikołajkowa dla dzieci. W wigilię ulubionego święta dzieci spotkamy się w Krzesławicach, żeby wspólnie świętować w tanecznych rytmach! Wydarzenie bezpłatne.

Klub Mirage OKKNH, os. Bohaterów Września 26

+ 5 XII, godz. 16:00 – wykład Anny Węgrzynek: Co warto wiedzieć o szczepieniach? Wstęp wolny.
 + 6 XII, godz. 16:00 – Spotkanie z Mikołajem. Spotkaniu będą towarzyszyć mikołajowe zabawy i animacje. Zapraszamy dzieci od 1 roku do 6 lat wraz z opiekunami. Rodziców chcących zapełnić worek Mikołaja prezentem dla swojego dziecka prosimy o kontakt do 5 grudnia. Wstęp wolny.

Klub Pod Kasztanami OKKNH, os. Kościelniki ul. Płoszczyny 1

+ 6 XII, godz. 17:00 – Mikołajki. W programie m.in. świąteczny teatrzyk i rozdanie paczek z prezentami! Prezenty od Klubu.

Klub Wersalik, OKKNH, os. Ogrodowe 15

+ 6 XII, godz. 17:00-18:00 – Ho, Ho, Ho! Spotkanie z Mikołajem, na które zapraszamy wszystkie dzieci i ich rodziny! Prosimy Elfów – Rodziców o przygotowanie prezentów we własnym zakresie i dostarczenie ich przed wydarzeniem. Wstęp: 30 zł/dziecko.

Klub Zakole OKKNH, os. Kantorowice ul. Zakole 31

+ 6 XII, godz. 17.30 – Teatrzyk Mikołajkowy oraz spotkanie z Mikołajem. Magiczne świąteczne przedstawienie „Mikołajkowe Przygody Milusia i Miłasi” w wykonaniu Teatru Kameleon. Nie zabraknie też spotkania ze Świętym Mikołajem! (f)

Duża Scena, os. Teatralne 34

+ 29 XI (piątek), godz. 19 – Pignon i Urząd Skarbowy/Cher Trésor.
 + 30 XI (sobota), godz. 18 – Pignon i Urząd Skarbowy/Cher Trésor.
 + 1 XII (niedziela), godz. 13.30 – Królowa Śniegu.
 + 3 XII (wtorek), godz. 10 – Królowa Śniegu.
 + 4 XII (środa), godz. 9 i 18 – Królowa Śniegu.
 + 5 XII (czwartek), godz. 9 i 11.15 – Królowa Śniegu.

Scena Pod Ratuszem, Rynek Główny 1

+ 29 i 30 XI (piątek i sobota),

godz. 19 – Boska.
 + 1 XII (niedziela), godz. 19 – Recital Marty Bizoń.
 + 5 XII (czwartek), godz. 19 – Sarenki.

TIM/Scena Kolorowa, os. Teatralne 23

+ 29 XI (piątek), godz. 10 i 12 – Preskot.
 + 4 XII (środa), godz. 11 – Mały Książę.

TIM/Scena Kameralna, os. Teatralne 23

+ 5 XII (czwartek), godz. 18 – Wszystko o kobietach.

CZAS NA RYBKĘ

Czas szybko biegnie i znów jesteśmy u progu Adwentu. Przed nami Święta Bożego Narodzenia, ale wcześniej powinniśmy trochę poposić od mięsiva. Co prawda nie wiem, czy będzie taniej, bo rybka podrożała, ale co nie drożeje? W okresie przedświątecznym spożywamy więcej ryb. Jak zwykle zrobiłem notowania w rodzimiej placówce prowa-



dzającej sprzedaż ryb. W Nowej Hucie nie ma już specjalistycznych dużych sklepów rybnych. Honoru rodzimych kupców bronią dwie placówki na bazarze „Tomex”. Jedną z nich mieszczącą się w pawilonie 327. Są tu do nabycia ryby świeże, wędzone, oczywiście śledzie pod różną postacią i w sałatkach, a także jest duży wybór konserw rybnych.

Dostawy świeżych ryb są na początku tygodnia i można kupić świeżego dorsza od 64 zł/ kg (brzuski) do połędwicy po 98 zł/ kg, a także fileta z dorsza po 75 zł/ kg i łososia w granicach 85 zł/ kg. Pstrąg patroszony jest dowożony w czwartek i piątek i jest po 45 zł/ kg. W tym tygodniu największą popularnością cieszyły się śledzie od najprostszych w zalewie, poprzez te w oleju do różnych wyszukanych i odpowiednio doprawionych, w cenach od 27 zł, do atlantyckich po 39 zł/ kg. Hitem jest śledź z żurawiną po 18,50 zł/ opakowanie. Warto też kupić smaczne sałatki jak węgierską po 32 zł/ kg. Z wędzonych rekomenduję tradycyjnego piklinga za 22 zł/ kg i szprotki są w cenie 26 zł/ kg, makrela jest po 30 zł/ kg. Pstrąga i dorsza kupimy po 39 zł/ kg, a droższego halibuta po 72 zł/ kg, brzuszek z łososia po 75 zł/ kg, a filet z łososia kosztuje od 85 zł/kg. Nowością jest bardzo smaczna ryba wędzona zębacz po 55 zł/ kg. Są też ryby mrożone, począwszy od morszczuka po 42 zł/ kg, czy mi-runy po 60/ kg, soli platy po 25 zł/ kg, dorsza czerniaka, który ma cenę 42 zł/ kg, a nawet bywa smaczna ryba sandacz platy po 80 zł/ kg. Warto tu przyjść na zakupy, wspierając polski handel. Konserwy rybne są w cenie od kilku do kilkunastu złotych w zależności od gatunku serwowanej ryby i wielkości konserwy. Co prawda do świąt jeszcze trzy tygodnie, ale już można kupić karpia świeżego: tuszę po 51 zł/ kg, dzwonko po 57 zł/ kg lub fileta bez ości po 74 zł/ kg. To są ceny obecne, a na święta mogą ulec jeszcze zmianie. (sp) fot. autor

Ostatnio ogłoszone niezłe wyniki gospodarcze w Polsce nieco umocniły złotówkę w stosunku do walut obcych. W kantorze na pl. Bielińskie paw. 7 tel. 12 641-46-36 zanotowaliśmy na początku tygodnia następujące kursy walut: USD: 4,10-4,15 zł, euro: 4,30-4,35 zł, GBP: 5,17-5,22 zł, CHF: 4,62-4,67 zł. Aktualne kursy walut: www.kantorjpb.pl.

SIMONA KOSSAK w reż. Adriana Panka to opowieść o słynnej przyrodnicy, córce malarza Jerzego Kossaka i wnuczce Wojciecha. Simona, pozbawiona talentu, który od pokoleń definiuje jej rodzinę, dorasta nie zaznając ciepła ze strony despotycznej matki. Gdy po studiach rzuca wszystko – dom, tradycję, społeczne konwenanse – i obejmuje posadę naukowca w Białowieży, zaczyna życie na własnych warunkach. Osiedla się w środku puszczy, w domu bez prądu i bieżącej wody, w otoczeniu dzikiej przyrody. Tam, na magicznym odludziu poznaje fotografa Lecha Wilczka, z którym dzieli pasję – miłość do natury i... potrzebę wolności. Ich niezwykła relacja wymyka się wszelkim schematom. Jednak wyobrażenia Simony o pracy przyrodnika i pozycji młodej kobiety w świecie zdominowanym przez mężczyzn ulegają bolesnej weryfikacji. W rolach głównych wystąpili Sandra Drzymalska i Jakub Gierszał.

MINGHUN to najnowszy film Jana P. Matuszyńskiego, autora „Ostatniej rodziny” i „Żeby nie było śladów”. Jurek (poruszająca kreacja Marcina Dorocińskiego) wraz ze swoim teściem Benem (Daxing Zhang) konfrontuje się ze stratą bliskiej osoby i decyduje odprawić chiński rytuał minghun, tzw. zaślubin po śmierci. Bohaterowie ruszają w emocjonalną podróż, której celem jest znalezienie idealnego partnera na wieczność. Zderzenie odmiennych kultur ma pomóc uświadomić zarówno filmowym postaciom, jak i widzowi, że bez względu na pochodzenie wszyscy przynależymy do jednej człowieczej rodziny. „Minghun” to opowieść o nadziei, miłości i poszukiwaniu sensu życia oraz tego, co nastaje po nim. Poruszające, czułe i osobiste kino, które opowiada o najważniejszych wartościach w życiu człowieka, dając widzowi to, co w naszych czasach najpotrzebniejsze – nadzieję. Film będzie można zobaczyć również w Filmowym Klubie Seniora i Seniorki we wtorek 3 XII o godz. 14:30.



29 XI, godz. 17 – Simona Kossak, godz. 18 – Wspomnienia płonącego ciała, godz. 19 – Minghun; 30 XI, godz. 17 – Simona Kossak, godz. 18 – Wspomnienia płonącego ciała, godz. 19 – Minghun.

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

+ **Santiago Roncagliolo, Noc szpilek, Wydawnictwo ArtRage, 2024.** Porywający od pierwszego zdania thriller autorstwa jednego z najważniejszych współczesnych południowoamerykańskich pisarzy. „Nie byliśmy przecież żadnymi potworami. Możliwe, że trochę... przeholowaliśmy” – tak zaczyna się „Noc szpilek”, opowieść o czterech kumplach ze szkoły prowadzonej przez jezuitów, Peru lat 90. i o tym, jak łatwo przekroczyć granicę, zza której nie ma już odwrotu. Beto, Moco, Carlos i Manu wracają do historii, która związała ich ze sobą na zawsze i miała na zawsze rozdzielić. Gdy wylądowali na celowniku nauczycielki, panny Pringlin, postanowili jej odpłacić pięknym za nadobne, a przy okazji pokazać rówieśnikom, że nie są klasowymi ofermami. Co naprawdę wydarzyło się tamtej nocy, gdy zbuntowali się przeciwko całemu światu? Roncaliolo w Nocy szpilek tworzy nie tylko arcywciągającą fabułę, lecz także wnikliwy obraz targanej przemocą Limy i całą galerię przekonujących postaci – od dorastających, chłopaków, których rozsadza testosteron, przez nieszczęśliwe małżeństwa, po przetrąconego wojną z Ekwadorem ojca z PTSD. To literatura popularna najwyższej próby.

+ **Paul Kenyon, Dzieci nocy. Nadzwyczajna historia współczesnej Rumunii, Wydawnictwo Bo.wiem, 2023.** Od Drakuli do Ceașescu – burzliwe dzieje Rumunii. Dzieje Rumunii to jedna z wielkich, nieopowiedzianych historii współczesnej Europy. Ten nieustannie balansujący między Wschodem a Zachodem kraj doświadczył rządów kilku spośród najbardziej osobliwych przywódców XX wieku. Prowadzenie Ferdynanda I i charyzmatycznej królowej Marii było jedynym spokojnym okresem po I wojnie światowej. Kolejni międzywojenni rządzący to już plejada kuriozalnych postaci: skorumpowany Karol II, Corneliu Codreanu, z jego antysemitką Żelazną Gwardią, i wreszcie próżny generał Antonescu, który doprowadził do sojuszu z nazistowskimi Niemcami. Po II wojnie światowej, pod rządami małej partii komunistycznej, rozpoczął się okres surowych represji, czystek i kolektywizacji. Gdy w 1964 roku do władzy doszedł Nicolae Ceașescu, rozpoczął się trwający niemal ćwierć wieku bezwzględny i krwawy dyktatura. To błyskotliwa, pełna czarnego humoru, ale i przerażająca historia narodu, którym przez dziesięciolecia rządili despotci i kleptokraci, tytułowe dzieci nocy. To także zapis osobistej fascynacji autora i zaproszenie do odkrywania tajemnic tego niezwykłego kraju.



REPERTUAR

grudzień 2024 – kwiecień 2025

 <p>1 grudnia SHIRLEY VALENTINE Teatr Polonia</p>	 <p>2 grudnia RENATA PRZEMYK feat. DAGADANA</p>	 <p>8 grudnia KABARET SKECZÓW MĘŻĄCYCH</p>	 <p>12 grudnia KWARTET PROFORMA „Muzeum”</p>	 <p>13 grudnia ELENI</p>
 <p>14 grudnia CZEREŚNIE</p>	 <p>14 grudnia KABARET HRABI „Bez wąsów”</p>	 <p>14 grudnia KABARET HRABI & IMPROPOL</p>	 <p>15 grudnia GRAND ROYAL BALLET</p>	
 <p>28 grudnia SKALDOWIE</p>	 <p>31 grudnia WIELKA GALA SYLWESTROWA</p>	 <p>10 stycznia ANDRZEJ PIASECZNY</p>	 <p>9 lutego THE BEST OF MIETEK SZCZEŚNIAK</p>	 <p>11 lutego RAY WILSON Genesis Classic</p>
 <p>12 lutego HRABINA PĄCZEK</p>	 <p>14 lutego TRESOWANY MĘŻCZYŻNA Teatr Kamienica</p>	 <p>21 lutego MATYLDA ŁUKASIEWICZ</p>	 <p>23 lutego TEATR POLONIA „Na pierwszy rzut oka”</p>	 <p>5 marca MUMIO</p>
 <p>7 marca TRE VOCI.PL</p>	 <p>8 marca ARTUR ANDRUS</p>	 <p>9 marca ORGANEK MTV UNPLUGGED</p>	 <p>12 marca DANIEL MIDAS</p>	 <p>23 marca PRELUDIUM SŁOWIAŃSKIE</p>
 <p>30 marca ANDRZEJ PONIEDZIAŁSKI „YOUbeLECIE”</p>	 <p>31 marca SIESTA W DRODZE Elif Sanchez</p>	 <p>1 kwietnia KACPER RUCIŃSKI</p>	 <p>5 kwietnia ZAKOPOWER</p>	 <p>25 kwietnia KRZYSZTOF CUGOWSKI</p>

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



JAŚNIEJ CZYLI BEZPIECZNIEJ

W myśl tej zasady w Bieńczykach konsekwentnie pojawiają się nowe lampy. Od kilku lat realizowany jest tu innowacyjny pomysł tworzenia nowych punktów świetlnych na istniejących już słupach. Powstają nietypowe lampy „świecące na dwie strony”.

W Dziennicy XVI finiszują tegoroczne prace związane z doświetleniem newralgicznych pod tym względem miejsc w dzielnicy. Te działania to kontynuacja wieloletniego programu doświetleń, zadania realizowane są w różnych miejscach dzielnicy. Podstawowym powodem podjęcia tych działań jest znaczne pogorszenie widoczności w różnych miejscach w naszej Dzielnicy, po wymianie lamp oświetlających ulice na ledowe – podkreślał w końcu 2022 roku Zygmunt Bińczycki, przewodniczący Rady Dzielnicy XVI Bieńczyce. Przez wiele lat konsekwentnie starał i wciąż stara się likwidować ten problem. – Bezpieczeństwo jest jednym z priorytetów w naszych działaniach, a często widoczny znaczący bezpieczny! Dlatego wciąż podejmujemy działania mające na celu doświetlenie Bieńczyce – mówi Zygmunt Bińczycki. Od kilku lat dodatkowe lampy są montowane na wysięgnikach dowieszonych do istniejących słupów oświetlenia ulicznego. To pozwala doświetlać Bieńczyce skutecznie a jednocześnie taniej niż gdyby dostawia-

ne były całkiem nowe lampy. W ostatnim czasie nowe lampy pojawiły się na al. Andersa po stronie os. Na Lotnisku, na os. Strusia, os. Kościuszkowskim, os. Albertyńskim i os. Niepodległości, ul. Mikołajczyka po stronie szpitala Rydygiera

i po stronie os. Kalinowego. We wszystkich tych lokalizacjach doświetlone zostały chodniki oraz zlokalizowane przy nich ścieżki rowerowe.

Uzupełnieniem programu doświetleń są projekty zgłaszane

w ramach Budżetu Obywatelskiego.

W ten sposób oświetlenie zyskały kolejne przejścia dla pieszych przy ul. Dunikowskiego i ul. Broniewskiego.

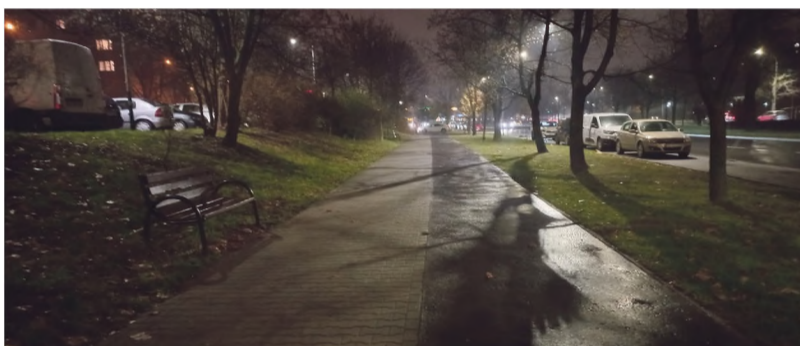
Fot. Zygmunt Bińczycki



Al. Andersa, os. Kościuszkowskie.



Al. Andersa, os. Strusia



Al. Andersa, os. Na Lotnisku



Przejście dla pieszych ul. Broniewskiego



ul. Mikołajczyka os. Kalinowe



ul. Mikołajczyka po stronie szpitala

JUBILEUSZOWY TURNIEJ TENISA ZA NAMI

W ramach obchodzonego w tym roku Jubileuszu 75-lecia Nowej Huty na terenie KS Wanda odbył się Turniej Tenisa Stołowego. Udział w tym wydarzeniu był bezpłatny,

a do udziału w nim zaproszeni zostali wszyscy mieszkańcy. Łącznie udział w nim wzięło ponad 170 zawodniczek i zawodników.

23 listopada, na Hali Sportowej KS Wanda, która mieści się w Dzielnicy XVI- Bieńczyce, na ul. Odmogile do rywalizacji stanęli tenisiści amatorzy. Honorowy patronat nad tym wydarzeniem objął Prezydent Miasta Krakowa Aleksander Miszański. Wydarzenie, które było jednym z elementów obchodów Jubileuszu 75-lecia Nowej Huty, cieszyło się dużym zainteresowaniem – łącznie przy stołach stanęło ponad 170 osób. Zawodnicy i zawodniczki podzieleni zostali na sześć katego-

rii wiekowych. Turniej odbywał się z zachowaniem sportowych zasad. Amatorzy mieli okazję poznać obowiązujące podczas zawodów sportowych standardy dzięki profesjonalnej obsłudze sędziowskiej. Ceremonie wręczenia medali, pucharów i nagród uświetnili znakomici goście: Marek Hohenauer Przewodniczący Komisji Sportu Rady Miasta Krakowa; Włodzimierz Pietrus Radny Miasta Krakowa; Zygmunt Bińczycki przewodniczący Rady Dzielnicy XVI Bieńczyce; Mariusz Woda Przewodniczący Rady Dzielnicy XVIII. Nowa Huta; Anna Gieras Przewodnicząca Rady Dzielnicy XIV Czyżyny; Leszek Tytko prezes Małopol-

skiego TKKF; Robert Janik wiceprezes KS Wanda Kraków; Przemysław Stawarz dyrektor-wiceprezes KS Wanda Kraków. Pomoc przy organizacji turnieju: Mateusz Wolko członek zarządu KS Wanda Kraków; Jan Kaczor trener sekcji tenisa stołowego KS Wanda Kraków. Turniej pomógł pokazać że nie tylko przy komputerze i telewizorze można spędzać wolny czas, a moda na uprawianie sportu nie przemija.

Już 7 grudnia 2024 r., zapraszamy na I Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Jolanty Szatko-Nowak! Który odbędzie się w Hali KS Wanda przy ul. Odmogile1b.

Fot. Zygmunt Bińczycki



BIEGI NOWA HUTA W CZTERECH SMAKACH – JESIEŃ ZA NAMI

W minioną sobotę zakończyły się tegoroczne zmagania w biegach crossowych w ramach serii Nowa Huta w czterech smakach.

Zwieńczenie siódmego cyklu a zarazem 28. zawody tych niesza-blonowych biegów miało miejsce na terenie PZD Rodzinnego Ogrodu Działkowego Wisła. Na zawody zapisało się niemal 300 zawodników, w tym biegacze z Białorusi, Grecji, Hiszpanii, Indii, Norwegii, Ukrainy i oczywiście z Polski.

Licznie stawiły się kluby biego-

we: Samolotowy i Nowa Huta Team a także zawodniczkę fitness Hutnik Lejdis i pięścierzę z sekcji bokserskiej Hutnika Kraków. W ramach stałej współpracy z Fundacją 4 Alternatywy, organizatorem wydarzenia, wystartowała też reprezentacja pobliskiego ośrodka terapii uzależnień stowarzyszenia MONAR. Zmaganiom biegowym tradycyjnie towarzyszyły akcje charytatywne – zbiórka karmy dla bezdomnych zwierząt w ramach prowadzonej przez Fundację akcji Człowiek Zwierzakowi Bratem oraz zbiórka akcesoriów



biegowych na rzecz pacjentów ośrodków MONAR.

Biegacze, których nie odstraszyły jesienno-zimowe warunki zmierzali się z trasami 5 i 10 kilometrów, biegnącymi wzdłuż rzeki Wisły w kierunku Łęgu. Błoto i kałuże dodały biegom kolorytu, zaś wszyscy zawodnicy ukończyli zawody w limicie czasu.

Na koronnym dystansie 10 km

zwyciężył nowohucianin Marcin Dzierwa, przed Danielem Straubem i Franciszkiem Ziębą. W kategorii kobiet bezkonkurencyjna była Barbara Sobczyk, która wyprzedziła Kamilę Jasińską i Alex Kurek. W zmaganiach na 5 km wygrał Wojciech Sowa, o włos wyprzedzając Szymona Jopa i Artura Łabędzia. Warto zaznaczyć, że te ostatni z sukcesem wystartowali również na dystansie 10 km i zdobyli tam wysoką,

czwartą lokatę. W kategorii kobiet najlepsza była Aleksandra Tkaczyk, przed Magdaleną Wierczak, skład podium uzupełniła Maria Kasprzak. Nagrody wręczył zwycięzcom Przewodniczący Rady Dzielnicy XVIII Nowa Huta Pan Mariusz Woda. Tegoroczny cykl biegowy odbył się przy nieocenionym wsparciu rzeczowym i finansowym Rady tej Dzielnicy.

Piotr Jasiński

ŚWIEĆ PRZYKŁADEM - NOŚ ODBŁASKI

To akcja realizowana przez Radę Dzielnicy XVIII oraz Policję, której podstawowym celem jest poprawa bezpieczeństwa dzieci z terenu Nowej Huty. Jesienna aura i najczęściej wybierane ciemne kolory wierzchniego okrycia sprawiają, że odblaski są często elementem ratującym życie. Mając to na uwadze Rada Dzielnicy XVIII obdarowała dzieci najmłodszych klas szkół podstawowych, rozdając łącznie niemal 4 000 elementów odblaskowych.

Zainicjowana przez Komisję Ds. Komunikacji Z Mieszkańcami, Promocji I Budżetu Obywatelskiego Rady Dzielnicy XVIII akcja „Świeć przykładem – noś odblaski” spotkała się z bardzo pozytywnym przyjęciem. Udział w niej wzięły wszystkie szkoły podstawowe z terenu Dzielnicy XVIII – Nowa Huta, w tym szkoły specjalne. Podczas akcji w szkołach prowadzone były prelekcje na temat bezpieczeństwa pieszych w ruchu drogowym. Policjanci przypominali, że po zmroku pieszy ubrany w ciemny strój

jest widziany przez kierującego pojazdem z odległości około 40 metrów. Natomiast osoba piesza, mająca na sobie elementy odblaskowe, staje się widoczna nawet z odległości 150 metrów. Te dodatkowe metry pozwalają kierowcy wyhamować i bezpiecznie ominąć pieszego. Najmłodszy Nowohucianin mieli okazję by przypomnieć sobie zasady bezpiecznego zachowania się na drodze a także zadać prowadzącym pytania. Łącznie na terenie całej dzielnicy w akcji udział wzięło około 1 900 dzieci z najmłodszych klas szkół podstawowych. Na zakończenie spotkania oprócz wspomnianych już odblasków każde z dzieci otrzymało przypominający o noszeniu elementów odblaskowych plan

lekcyj. Wszystkie realizowane w ramach akcji działania odbywały się we współpracy z Policją, z ramienia, której akcję wspierał asp. szt. Radosław Zębała Kierownik Ognia ds. Nieletnich. Rada Dzielnicy planuje kontynuować akcję w kolejnych latach.



Kraków

Porozmawiajmy o Komitecie Rewitalizacji!

Komitec Rewitalizacji pełni funkcję opiniotwórczo-doradczą, stanowi forum współpracy i dialogu interesariuszy z organami gminy. Podczas spotkania konsultacyjnego omówimy propozycje zasad działania komitetu.

SPOTKANIA KONSULTACYJNE:

Grzegórzki-Wesoła

26 listopada 2024 (wtorek) godz. 17:00-19:00
Małopolska Izba Samorządowa, al. I. Daszyńskiego 16

„stara” Nowa Huta

4 grudnia 2024 (środa) godz. 17:00-19:00
ARTzona | Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Kazimierz-Stradom

5 grudnia 2024 (czwartek) godz. 17:00-19:00
Muzeum Etnograficzne im. S. Udzieli, pl. Wolnica 1

Konsultacje trwają od 15.11.2024 do 20.12.2024 r.

Nie możesz przyjść na spotkanie?
Wejdź na stronę www.rewitalizacja.krakow.pl
i dowiedz się, jak wziąć udział w konsultacjach.

Rewitalizacja w Krakowie

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

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

KULTURA OCZAMI NAJMŁODSZYCH



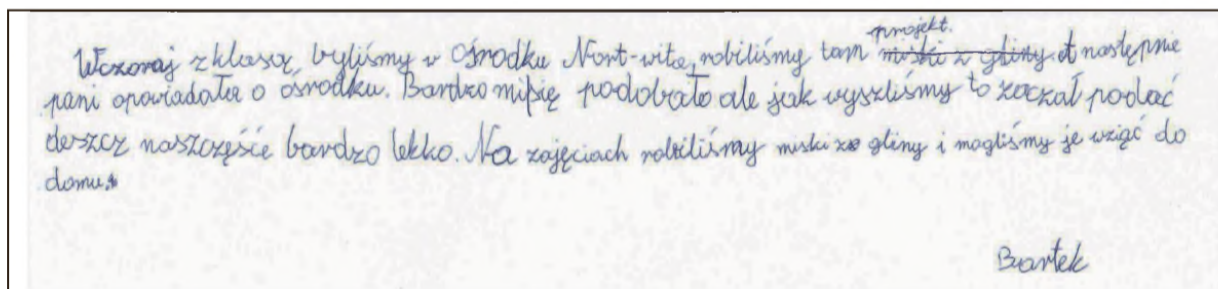
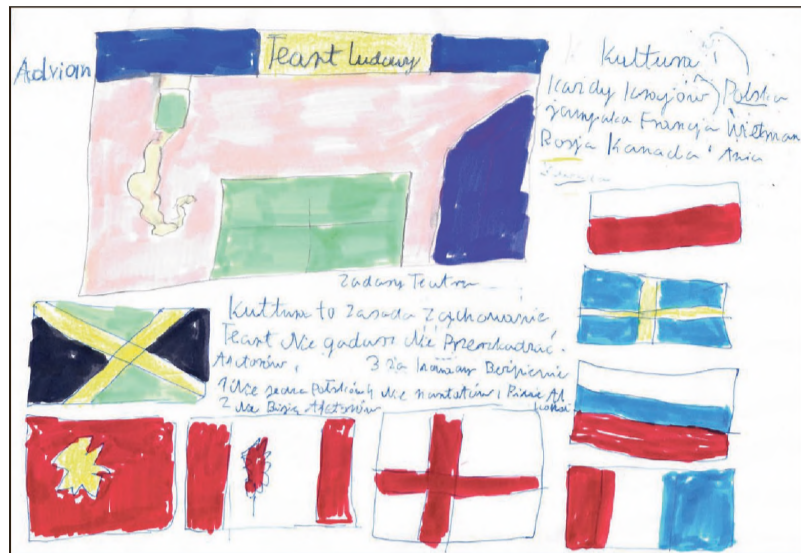
Uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych nr 14 kolejny raz biorą udział w projekcie „Młodzi mają głos - każdy ma głos”. Tym razem jego uczestnicy odwiedzili ARTzonę Ośrodka Kultury Norwida, gdzie poznali ofertę tej placówki a następnie wzięli udział w warsztatach plastycznych. W wydarzeniu brało udział 8 dzieci z klasy II i III oraz 7 z klasy VI.

Realizowany od kilku lat projekt pozwala uczniom ZSS nr 14 odwiedzać ciekawe miejsca na mapie całego Krakowa. Tym razem dzieci wraz z opiekunami udały się na os. Górali do będącej częścią OK Norwida ARTzony. To wyjątkowe miejsce otwarte dla działań

społecznych i kulturalnych, dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Na uczestników projektu czekali pracownicy ARTzony, którzy opowiedzieli o tym miejscu. Następnie dzieci wzięły udział w warsztatach plastycznych – mogły lepić w glinie samoutwardzalnej. To technika, która rozwija umiejętności manualne i daje duże możliwości wykazania się kreatywnością. Powstały przepiękne oryginalne miseczki, każda właściwie z innym przeznaczeniem. Rzecz jasna twórcy zabrali je ze sobą do szkoły, a następnie do domu. Następnego dnia starsze dzieci spotkały się z Agnieszką Łoś – redaktorem Głosu TN by wspólnie porozmawiać o kulturze. Dzie-

ci starały się zdefiniować kulturę, określić jej rolę w życiu oraz wymienić związane z kulturą pojęcia, miejsca. Następnie wykonały prace plastyczne związane z tym tematem a jedna z osób opisała warsztaty. Zapraszamy do obejrzenia dzieł naszych uczestników! Materiał powstał w ramach projektu „Młodzi mają głos - każdy ma głos” realizowanego przez Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych „Dobro Dziecka”.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.



TO BĘDĄ WSPANIAŁE ŚWIĘTA



Znajdź nas na
Facebooku



ZAPRASZAMY W NIEDZIELĘ 15 i 22 GRUDNIA

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI I III MAŁOPOLSKI KONKURS FOTOGRAFICZNY „KWIATY BIAŁO-CZERWONE” W SP NR 74

13 listopada w Szkole Podstawowej nr 74 im. S. Staszica w Krakowie odbyła się uroczystość z okazji Święta Niepodległości, w trakcie której podsumowany został III Małopolski Konkurs Fotograficzny „Kwiaty biało-czerwone” zorganizowany przez szkołę z okazji Święta Niepodległości i 80. Rocznicy Powstania Warszawskiego.

Patronat Honorowy nad konkursem objęły następujące instytucje: Instytut Pamięci Narodowej Oddział w Krakowie, Komitet Społeczny do spraw obchodów 80. Rocznicy Powstania Warszawskiego „Dumni z Powstańców”, Muzeum Archeologiczne w Krakowie, Ośrodek Kultury Kraków - Nowa Huta, Dzielnica XVIII Nowa Huta oraz Studio Fotograficzne Halik.

Akademia rozpoczęła się od wprowadzenia sztandaru szkoły i odśpiewania całego Hymnu Państwowego. Następnie głos zabrała dyrektor szkoły, Aneta Tłustowska, która powitała przybyłych gości. Zaszczycili uroczystość swoją obecnością: Jan Pyż, przedstawiciel Rady Dzielnicy XVIII; Janusz Bober, kierownik Oddziału Muzeum Archeologicznego w Nowej Hucie; Paweł Kalina, kierownik Działu Imprez i Promocji Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta, Andrzej Kalinowski – fotografik, juror konkursu; Izabela Podgórska, dyrektor SP 142 w Krakowie, Robert Gimlewicz, zastępca dyrek-



tpora SP 141 w Krakowie, Dorota Adamska, kierowniczka Klubu Herkules.

Po części oficjalnej nastąpiła część artystyczna: montaż słowno-muzyczny w wykonaniu uczniów pod kierunkiem Renaty Górskiej, przy akompaniamencie Renaty Tarczyńskiej – Hołody. Całość prowadziła Agata Chmiela.

A oto wyniki III Małopolskiego Konkursu Fotograficznego „Kwiaty biało-czerwone” z okazji

Święta Niepodległości i 80. rocznicy Powstania Warszawskiego:

I miejsce: Amelia Rolka, Szkoła Podstawowa nr 3 Myślenice kl. 4;

II miejsce: Jan Myjak, Szkoła Podstawowa nr 74 Kraków, kl. 5;

III miejsce: Aleksandra Baran, Szkoła Podstawowa nr 3 Myślenice, kl. 7.

Wyróżnienia otrzymali:

Wojciech Zastawnik, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 Brzesko kl. 6; Karolina Sułek, Publiczna

Szkoła Podstawowa nr 3 Brzesko kl. 6; Alicja Kowalik, Szkoła Podstawowa nr 1 Wolbrom kl. 4; Dorota Szopa, Szkoła Podstawowa nr 2 Kęty kl. 8; Emilia Burek, Szkoła Podstawowa nr 3 Myślenice kl. 4; Franciszek Węgrzyn, Szkoła Podstawowa nr 3 Myślenice kl. 6; Kevin Kusiak, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 Brzesko kl. 8; Szymon Sikora, Szkoła Podstawowa nr 74 Kraków kl. 5; Tatiana Malinowska, Szkoła Podstawowa Łobzów kl. 7.

Nagroda pocieszenia (praca spoza województwa małopolskiego): Martin Wodarczyk, Szkoła Podstawowa nr 9 Tarnowskie Góry kl. 5.

Wszystkim, którzy wzięli udział w uroczystości – dziękujemy. Wszystkim nagrodzonym – gratulujemy!

Fotorelacja na <http://sp74krakow.szkolnastrona.pl/art,515,swieto-niepodleglosci>

(rg)

Z NOTESU KIBICA

30.11 (sobota) – godz. 12, piłkarska Centralna Liga Juniorów Młodszych – grupa wschodnia: Hutnik – Legia Warszawa
1.12 (niedziela) – godz. 15, II liga piłki ręcznej mężczyzn – grupa czwarta: Hutnik – ASPR Zawadzkie (hala Suche Stawy)

Z PIŁKARSKICH BOISK

Centralna Liga Juniorów Młodszych – grupa wschodnia. Olimpia Elbląg – Hutnik 1-3 (1-1): Bil, Gałek 2. Na prowadzenie wróciła Legia Warszawa – 41 pkt. Hutnik pozostał na szóstej pozycji – 30 pkt i w ostatnim tegorocznym występie będzie podejmował legionistów.
Centralna Liga Trampkarzy – grupa D. KKP Korona Kielce – Puszcza Niepołomice 1-3 (0-2): Karaś 2, Florek; Stal Rzeszów – Hutnik 3-1 (1-0): Złocki. Mistrzem jesieni została Stal Rzeszów – 39 pkt, Hutnik spadł na siódme miejsce – 22 pkt, 9. Puszcza – 17 pkt. Następne spotkania 8 marca.
Klasa okręgowa – grupa II. Po rozegraniu ostatniego meczu w klasyfikacji nie zaszły żadne zmiany. Prowadzi Orzeł Piaski – 30 pkt, 5. Grębałowianka – 23 pkt, 6. Wanda – 23 pkt. Wiosenne zmagania zaczęły się za 3,5 miesiąca.
Klasa A – grupa III. Zawisza Sulechów – Podgórze 1-5 (1-2): Siwek. Był to zaległy mecz. Spotkanie Ekler Baranówka – Prądniczanka II zostało przełożone na 15 marca, gdyż boisko nie nadawało się do gry. Rywalizacja w tej grupie zostanie wznowiona tydzień później. Nowym liderem jest Zwierzyniec – 30 pkt, 6. Galicja Raciborowice – 22 pkt, 8. Zawisza – 20 pkt, 12. Szreniawa Koszyce – 9 pkt, 13. Sparta Skrzyszowice – 7 pkt, 14. Ekler – 4 pkt. (dan)

NIEUDANY KONIEC JESIENI

ŚWIT SKOLWIN – HUTNIK 3-1 (2-0)

1-0 – Kasprzak (28), 2-0 – Kapelusz (34), 2-1 – Sowiński (52), 3-1 – Ropski (72).

HUTNIK: Frątczak – K, Głogowski, Kędziora (46. Tomal), Daniel Hoyos-Kowalski, Jania – Słomka (46. Górski), Urbańczyk, Miśak (74. Szablowski), Belycz (76. Ikwuka), Rakels – Sowiński (85. Pietrzyk). Sędziował: Maciej Pelka (Poznań). Żółte kartki: Fornalik, Sandach – Jania, Miśak. Widzów: 400.

Nowohuccy piłkarze fatalnie zaczęli ligowe występy w tym sezonie i choć później lepiej się spisywali niż powszechnie się spodziewano – byli nawet na czwartym miejscu – to końcówka rywalizacji nie była dla nich udana.

W listopadzie zdobyli tylko cztery punkty w tylu meczach, prezentując zmienną formę. Co ciekawe przez pół meczu potrafili pokazać się z dobrej strony, a przez kolejne 45 minut knocić grę. Nigdy jednak nie wiadomo było, w której po-

wie jak się spiszą.

Tym razem również tak było. Zławszcza, że przyszło im wystąpić bez najlepszego strzelca, Michała Głogowskiego, choć trzeba podkreślić, że oddali sporo strzałów. – Korekty w ustawieniu, zmiany personalne, sprawiły, że druga połowa wyglądała lepiej. Wydawało się nawet, że jesteśmy bliscy wyrównania. Jednak trzecia bramka nas obnażyła, bo na tym poziomie nie masz prawa tak tracić gola – mówił trener hutników, Maciej Musiał.

Mistrzem jesieni została w II lidze Pogoń Grodzisk Maz. – 49 pkt. Hutnik jest szósty – 29 pkt. Znajduje się w strefie barażowej, ale może ją opuścić jeszcze w tym tygodniu. Do rozegrania pozostało bowiem spotkanie Skra Częstochowa – KKS Kalisz i w przypadku już remisu, goście wyprzedzą zespół z Suchych Stawów. Rozegrane już zostały dwie kolejki rewanżów i na nich zakończyły się tegoroczne zmagania. Ich wznowienie nastąpi 1 marca. (dan)

NALEŻAŁA IM SIĘ WYGRANA

PUSZCZA NIEPOŁOMICIE – WIDZEW ŁÓDŹ 2-0 (2-0)

1-0 – Abramowicz (19), 2-0 – Kosidis (45. rzut karny).

PUSZCZA: Komar – K. Stępień, Sołowiej, Szymonowicz, Abramowicz – M. Stępień (81. Siemaszko), Hajda, Serafin, Błagać (81. Radecki), Lee – Kosidis (89. Kidrić).

Sędziował: Marcin Szczerbowicz (Olsztyn). Żółte kartki: Serafin, Sołowiej – Żyro, Alvarez, Shehu; czerwona kartka: Żyro (70. druga żółta). Widzów: 1243.

Walczące o utrzymanie w ekstraklasie „Żubry” odniosły trzecie w sezonie zwycięstwo, ale zasłużone. Były lepsze, miały więcej okazji i trafiły do siatki. Goście nie po-

trafili czegoś takiego dokonać, ale mimo to nie potrafili się pogodzić z porażką. Winią wszystkich, tylko nie siebie. Tym razem poszło o rzut karny.

Mateusza Żyro powalił Konrad Stępnia skaczącego do piłki, sam będąc do niej i rywala odwróconym plecami. Za głupotę trzeba płacić. Po meczu jednak odezwał się Zbigniew Boniek, kiedyś klub z Łodzi. „Ruda perła” polskiego futbolu i były prezes związku stwierdził, że „nawet nie wiem, jak to nazwać”. I od razu zrobiła się wrzawa, w Widzewie płacz (tak w nim maja), bo Bońka wszyscy słuchają. Zławszcza, że Żyro potem

wyleciał z boiska. Nie zająknął się jednak, że ambitnie walczącym gospodarzom należała się wygrana. Widział ją w tym, że jakoby arbiter miał im pomagać. Prowadzący Lech Poznań uzbierał 37 pkt. Puszcza pozostała w strefie spadkowej, ale wskoczyła na szesnaste miejsce – 14 pkt. Na najbliższe spotkanie pojedzie do ostatniego w tabeli Śląska Wrocław.

(dan)

TRUDNA SYTUACJA SPARTY

BŁĘKITNI ROPCZYCE – SPARTA 3-0 (25-23, 25-15, 37-35)

SPARTA: Rutkowski, Chrabota, Sala, Kopeć, Kolisnyk, Kijowski – Nowak (libero), Słowik, Grzywacz, Furtok.

Była to dziewiąta kolejka w tym sezonie, a młodzi siatkarze z Nowej Huty – wszyscy są juniorami – nie wygrali żadnego spotkania. Do tej pory zdobyli ledwie punkt. Ambicji im nie brakuje, co widać choćby po wynikach setów, ale to stanowczo za mało, choć pozostało 13 kolejek. Ich poprzednicy w ubiegłym sezonie, też byli juniorami, pewnie zajęli dziewiąte miejsce, ze sporą przewagą nad spadkowiczami. – Wiele jednak wskazuje, że trudno będzie nam się utrzymać – mówi trener Adam Fedorek.

Liderem czwartej grupy II ligi jest Volley Strzelce Opolskie –

25 pkt. Nowohucka Sparta cały czas zajmuje ostatnie miejsce – 1 pkt i również kolejne spotkanie rozegra na wyjeździe, z Wisłokiem Strzyżów, który plasuje się w środku tabeli.

xxx

I Liga Małopolska siatkarzy. Hutnik – Iskierka Tarnów 3-1 (25-17, 25-19, 20-25, 25-21). Na czoło tabeli wyskoczył Volley Podegrodzie – 10 pkt. Drugi jest Hutnik – 10 pkt, który ma gorszy bilans małych punktów

II Liga Małopolska siatkarek. Sparta – Wisła Kraków 3-0 (25-13, 25-5, 25-16). Długo ten mecz nie trwał. Ekipa z os. Teatralna odniosła łatwe zwycięstwo w krakowskich derbach. Najwyżej w tabeli znajduje się zespół z Nowej Huty – 19 pkt. Teraz czekają go aż trzy wyjazdowe spotkania.

(dan)

KRÓTKO IM SIĘ WIODŁO

SMS WYBICKI KIELCE – HUTNIK 36-24 (16-9)

HUTNIK: Pęgielski, Witwicki 1 – Dzierwa 1, Krawczyk 4, Kozioł, Słowiński, Przała 1, Sobczyk 3, Krzysztof 2, Jagielak 3, Trawnicki 7, Tylek, Dziedzic 1, Pabian, Wnęk 1.

Przez kwadrans – było wtedy akurat 6-6 – prowadzenie często się zmieniało. Wynikało to w dużej mierze z bardzo agresywnej obrony często faulujących gospodarzy. Połowę bramek nowohuccy szczypiorniści zdobyli w tym okresie z rzutów karnych, dokładniej Mateusz Trawnicki – w 13 min jednak nie wykorzystał takiej okazji – który do swego dorobku dołożył jeszcze wówczas trafienie z akcji. Był to ostatnie korzystny wynik w tym dniu dla krakowian. Zawodnikom z Kielc udało się bowiem przełamać obronę hutników. Rzucali jak i kiedy tylko chcieli, zdobywając pod rząd siedem bramek. Goście jednak nie tylko w defensywie źle się spisywali. Fatalnie również grali w ataku. Przed przerwą dołożył się

jeszcze tylko Krzysztof Jagielak, trzy razy rzucając piłkę do siatki. I na tym właściwie skończył się jego udział w tym spotkaniu.

Jeśli ktoś liczył, że w tym dniu krakowianie jednak się obudzą, to srodze się rozczarował. Dalej fatalnie spisywali się w obronie, tracąc bramki seriami. W 30 min przegrywali np. 15-30 i była to ich największa strata w tym meczu. Trochę lepiej wiodło im się w ataku, dzięki czemu w końcówce trochę zmniejszyli przewagę kielczan.

Spory tłok panuje w czołówce tabeli tej grupy. Pierwsze miejsce zajmuje ASPR Zawadzkie – 18 pkt. Tyle samo zgromadził następny Wybicki, który ma bilans bramek gorszy o dwa trafienia od lidera, a trzeci PM Tarnów również uzbierał 18 pkt i teraz będzie gościł kielczan. Hutnicy osunęli się na siódme miejsce – 9 pkt i teraz będzie im trudno o punkty, gdyż na Suche Stawy przyjeżdża zespół z Zawadzkiego.

(dan)

SZATKO-NOWAK ZAPRASZA

W historii sportu w Nowej Hucie bardzo dobrze zapisał się przedstawiciel tenisa stołowego. Wśród kobiet największą gwiazdą była Jolanta Szatko-Nowak, wielokrotna mistrzyni Polski, multimedalistka, w tym medalistka ME. Pani Jolanta wciąż jest aktywna, uczestniczy w różnych zawodach – właśnie wygrała turniej 75-lecia klubu sportowego Wanda, którego jest jego wychowanką, a spędziła w nim 27 lat – i prowadzi treningi dla amatorów tego sportu, w tym najmłodszych w Wandzie. Właśnie w hali tego klubu (ul. Od-

mogile), w sobotę, 7 grudnia (godz. 9.45), rozegrany zostanie I turniej o Puchar Jolanty Szatko-Nowak. Organizatorami imprezy są Rada Dzielnicy XIV Czyżyny i Wanda. Będą to zawody dla wszystkich chętnych urodzonych w 2006 roku i starszych, kobiet i mężczyzn, grających amatorsko oraz najwyższej w VI lidze. Zgłoszenia na formularzu na stronie Dzielnicy XIV na Facebooku. Jeśli ktoś miałby problemy z wysłaniem takiego zgłoszenia, może skorzystać z telefonu, numer: 504 618 329.

(dan)

NAJBARDZIEJ ZNANY BYŁ GOŁOTA

W Krakowie bardzo rzadko odbywają się międzynarodowe zawody bokserskie, czy choćby z udziałem czołowych polskich przedstawicieli tej dyscypliny, w jej wersji olimpijskiej, jak w skrócie określa się tych zawodników i zawodniczek bez podpisanych kontraktów zawodów. Trudno ich bowiem uważać za typowych amatorów.

W minioną sobotę w nowohuckiej hali Suche Stawy odbyła się gala Suzuki Boxing Night 31. Najbardziej znaną postacią, która pojawiła się na tej imprezie był Andrzej Gołota. Niestety, on już od dziesięciu lat nie walczy. W karcie

walk znalazło się osiem pojedynków kobiecych, które składały się na spotkanie Polska – Hiszpania oraz starcia mężczyzn, wśród których znaleźli się oprócz naszych bokserów również Litwini. Część tych walk można było zobaczyć również w telewizji, bądź w internecie.

Bardziej znane nazwiska znalazły się w gronie naszych pięściarek. Na ringu pojawiły się m.in. czołowe polskie zawodniczki Patrycja Cieślak (50 kg), Sandra Drabik (60 kg), Aneta Rygielska (63 kg). Dla tej ostatniej był to pierwszy występ od Igrzysk Olimpijskich w Paryżu.

Żadna z Polek nie miała kłopotów, żeby udowodnić swoją wyższość na rywalkami z półwyspu Iberyjskiego. Spotkanie zakończyło się wygraną Polski 16-0, a pięć pojedynków zakończyły się jednogłośnie zwycięstwem reprezentantek naszego kraju.

Na ringu w pojedynkach mężczyzn zaprezentowało się dwóch pięściarzy Hutnika. Patryk Kaszowski (80 kg) pokonał jednogłośnie na punkty Huberta Wdowiaka (Boxernia Kraków). Z kolei Bartłomiej Wypchał (87 kg) przegrał 0-3 z Krystianem Kopciem z Mielca.

(dan)

OTYŁOŚĆ DEWASTUJE ZDROWIE I ŻYCIE!

Rozmowa z dr hab. n. med. Mariuszem Wyleżołem z II Katedry i Kliniki Chirurgii Ogólnej, Naczyniowej i Onkologicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownikiem Warszawskiego Centrum Kompleksowego Leczenia Otyłości i Chirurgii Bariatrycznej w Szpitalu Czerniakowskim w Warszawie, prezesem-elektem Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości

+ Czy z medycznego punktu widzenia ważne jest to, jak mówimy o chorobie?

- Zdecydowanie tak, ponieważ język wpływa na sposób postrzegania problemów zdrowotnych. Żyjemy w świecie estetycznej oceny otyłości. Gdybyśmy zapytali pierwszego przechodnia na ulicy o otyłość odpowiedziałby, że gdyby ludzie „tyle nie żarli”, to nie byłoby grubi. To brak szacunku, który wywołuje u pacjentów poczucie winy oraz obawę przed oceną i napiętnowaniem. Efektem jest unikanie wizyt lekarskich. A nauka mówi wyraźnie, że rozwój otyłości nie jest winą pacjenta, lecz chorobą.

+ Na czym polega to schorzenie?

- Na przewlekłym zaburzeniu homeostazy energetycznej, czyli zdolności organizmu do autoregulacji, co manifestuje się nadmiernym nagromadzeniem tłuszczu. Kluczową rolę odgrywają czynniki genetyczne, metaboliczne, hormonalne, psychologiczne i społeczne. Choroba dewastuje zdrowie i życie, doprowadza do około 200 różnego rodzaju powikłań.

+ Gdzie kończy się nadwaga, a zaczyna otyłość?

- Jeśli posługujemy się popularnym wskaźnikiem masy ciała (BMI), to otyłość zaczyna się od wartości 30 BMI. Jednakże wskaźnik ten nie oddaje istoty choroby. Otyłość powoduje nadciśnienie, prowadzi do cukrzycy typu 2, uszkadza stawy, zwiększa ryzyko zawału, bezdechu sennego i niektórych nowotworów. Jest chorobą o groźnych powikłaniach, które mogą prowadzić do inwalidztwa i zgonu. Tymczasem wielu

pacjentów słyszy rady typu: „Zrób coś ze sobą”, „Weź się w garść!”, a to nie ułatwia skutecznego leczenia. Ba! Ludzie ci często w ogóle nie wiedzą, że są chorzy. Ich choroba jest „przezroczysta”.

+ Czy w Polsce dostępna jest kompleksowa opieka nad chorymi na otyłość?

- Niestety, nie. Osoby te są często pozostawione same sobie i nie wiedzą, gdzie szukać pomocy. Idealnym rozwiązaniem byłoby stworzenie specjalistycznych ośrodków, w których pacjent otrzymywałby pełną diagnostykę oraz dostęp do konsultacji z lekarzami różnych specjalności. W takich ośrodkach można by też przeprowadzać indywidualnie dobrane terapie, a dalszym leczeniem mogłoby się zajmować lekarze rodzinni.

+ Jakimi metodami leczy się pacjentów?

- Jednym z największych osiągnięć współczesnej medycyny, rewolucyjną wręcz zmianą w dotychczasowej sytuacji, jest terapia farmakologiczna. Pozwala bowiem na kompleksowe leczenie chorych, a w wielu przypadkach także na uniknięcie operacji bariatrycznej. Niestety, dla wszystkich polskich pacjentów oznacza to obecnie ogromne koszty. Powinniśmy więc jako państwo podjąć wysiłek finansowy i ucywilizować możliwość leczenia farmakologicznego zgodnie z miejscem, jakie zajmujemy w Europie i na świecie.

+ Z czego jeszcze mogą korzystać chorzy?

- Obok leczenia farmakologicznego ważne są: edukacja żywieniowa, aktywność fizyczna oraz wsparcie fizjoterapeutyczne i psychologiczne. U pacjentów, u których choroba jest bardziej zaawansowana, niezbędne bywają operacje bariatryczne. Wbrew obiegowej opinii, nie polegają one jednak na zmniejszeniu żołądka i skróceniu jelit, ale na naprawie zaburzonych mechanizmów neurohormonalnej regulacji organizmu. Po operacji pacjent odczuwa mniejszą potrzebę jedzenia, większe uczucie sytości, co w dłuższej perspektywie pro-

wadzi do redukcji i utrzymania prawidłowej masy ciała oraz poprawy parametrów zdrowotnych.

+ Jakie hormony są odpowiedzialne za odczuwanie głodu i sytości?

- Ważną rolę odgrywają m.in. grelina, GLP-1 i leptyna. Grelina, produkowana głównie w żołądku, odpowiada za odczuwanie głodu. Z kolei GLP-1, hormon wydzielany w jelicie cienkim, wpływa na poczucie sytości, podobnie jak leptyna, produkowana przez komórki tłuszczowe. W medycynie odkrycie tych hormonów było przełomowe, pozwoliło lepiej zrozumieć, że otyłość to coś więcej niż nadmiar kalorii. U osób zdrowych uczucie sytości pojawia się automatycznie po posiłku, natomiast u chorych na otyłość mechanizmy te bywają zaburzone. Dlatego leczenie musi obejmować regulację apetytu i sytości na poziomie hormonalnym.

+ Czy to oznacza, że tradycyjne „odchudzanie” jest nieefektywne?

- Samo „odchudzanie” to termin mylący, bo zakłada, że wystarczy schudnąć, aby pozbyć się problemu. Rzeczywistość jest bardziej skomplikowana. W chorobie otyłościowej zmienia się równowaga energetyczna organizmu. Krótkotrwałe spadki wagi wynikające z restrykcyjnych diet prowadzą jedynie do ponownego wzrostu masy ciała, czyli nawrotu otyłości i dalszego postępu choroby, określanego do niedawna w sposób nieuprawniony efektem jo-jo – proszę, nie używajmy tego stygmatyzującego określenia. Skuteczne leczenie otyłości wymaga przewlekłego leczenia i uwzględniającego, w zależności od stopnia zaawansowania choroby i jej przebiegu, wszystkie elementy terapii, a mianowicie edukację żywieniową, wsparcie psychologiczne, fizjoterapię, leczenie farmakologiczne oraz chirurgiczne.

+ A aktywność fizyczna?

- Nasz organizm jest tak efektywny w wykorzystywaniu energii, że możemy przez godzinę biegać, a potem dwoma kęsami pokarmu

„odrobić” to, co straciliśmy. Ruch w kontekście choroby otyłościowej jest potrzebny z uwagi na: zachowanie masy mięśniowej, odreagowanie stresu, ogólne usprawnienie i poprawę jakości snu. Bez aktywności fizycznej wiele osób traci na masie ciała głównie poprzez spadek masy mięśniowej, a to przyczynia się do dalszego obniżenia podstawowej przemiany materii i uniemożliwia leczenie choroby otyłościowej lub prowadzi do jej nawrotu. Z kolei dobry sen wspomaga procesy regeneracyjne i pozwala na lepszą kontrolę apetytu.

+ Co jest największym wyzwaniem w leczeniu otyłości?

- Zmiana świadomości społecznej i walka z piętnowaniem chorych na otyłość. Nadal funkcjonuje bowiem przekonanie, że chorzy ci „są sobie sami winni”. Takie podejście nie tylko nie pomaga, ale wręcz szkodzi chorym. Lekarze również potrzebują edukacji, aby rozumieć, że otyłość to choroba, a nie efekt „złego stylu życia”. Ważne jest więc, by byli przygotowani do kierowania pacjentów do odpowiednich specjalistów i zapewniali im pełne wsparcie.

+ A jak choremu na otyłość pomóc może rodzina i bliscy?

- Rodzina powinna być największym wsparciem i unikać oceniania. Warto także, by bliscy pomagali w procesie leczenia. Wspólne świadome wybory żywieniowe, wspólna aktywność fizyczna czy rozmowy o wyzwaniach związanych z chorobą mogą pomóc w budowaniu pozytywnej motywacji. Brak wsparcia rodziny może skutkować poczuciem osamotnienia i dodatkowym stresem, co utrudnia terapię.

+ Jak widzi Pan przyszłość leczenia otyłości?

- Teoretycznie obiecująco. Postępy w farmakologii pozwalają na stosowanie leków wpływających na hormony związane z odczuwaniem głodu i sytości. Intensywnie rozwijane są także nowe terapie operacyjne, które jeszcze lepiej uwzględniają potrzeby pacjentów. Kluczowe jednak

jest, abyśmy w Polsce wprowadzili rozwiązania systemowe i zapewnili dostęp do nowoczesnych metod leczenia. Dla wielu pacjentów te nowoczesne leki czy operacje to jedyna realna szansa na poprawę jakości życia. Zdrowie zaczyna się jednak od codziennych świadomych wyborów żywieniowych, o czym już wspominałem. Warto więc uwzględnić w nich, na przykład, „wskaźnik Wyleżoła”.

+ Co to za wskaźnik?

- Jest to prosty przelicznik, który pozwala obrazowo ocenić energetyczność produktu spożywczego. Wystarczy sprawdzić na jego opakowaniu liczbę kilokalorii w 100 gramach i podzielić ją przez 10. Wynik oznacza liczbę łyżeczek cukru, które trzeba by wsypać do szklanki herbaty, aby otrzymać napój o takiej samej kaloryczności. Na przykład: 80 kcal podzielone przez 10 daje 8. Czyli należałoby wsypać 8 łyżeczek cukru. Przeróżające, prawda? A w sklepach są produkty mające np. 500 kcal w 100 g, czyli mówimy już o 50 łyżeczkach cukru, czyli 250 gramach cukru w szklance herbaty, która zmieści zaledwie 200 gramów, a pozostałe 50 gramów wysypie się poza szklankę! Oczywiście, wskaźnik ten jest bardzo dużym uproszczeniem, ale wierzę, że może on zachęcić do głębszego przestudiowania tego, co właśnie za chwilę chcemy kupić, czy rzeczywiście to, co znajdujemy na obrazku opakowania znajduje się w opakowaniu, czy po raz kolejny różne dodatki, polepszacze smaku itp. całkowicie wypaczyły potencjalnie zdrowy produkt żywnościowy. Wskaźnik ten może więc zniechęcać do zakupu produktów, które przyczyniają się do obserwowanego w chwili obecnej masowego rozwoju choroby otyłościowej, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

+ Bardzo dziękujemy za rozmowę

(red., Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia)



MAGIA ANDRZEJKOWEGO WIECZORU

Andrzeju, Andrzeju, daj znać, co się będzie ze mną dziać?

Pod koniec listopada, dokładnie 30 dnia miesiąca, świętujemy imieniny świętują Andrzeje. Dzień ten łączy się z postacią św. Andrzeja Apostoła chrześcijańskiego męczennika, który w tradycji ludowej „zawierza Adwent”, czyli pełen powagi i zadumy czas oczekiwania na narodziny Jezusa. Stąd też wigilia św. Andrzeja, popularnie zwana andrzejkami, przypadająca w noc z 29 na 30 listopada, to ostatnia przed nadejściem Adwentu okazja do biesiad, swawoli i hucznych tańców.

Obecnie andrzejki czyli popularne „ostatki” głównie utożsamiane są z wesołą zabawą, spędzaną w gronie znajomych lub rodziny. Niewiele osób zastanawia się nad istotą tego święta, którego tradycja sięga wielu wieków wstecz. Mało kto zadaje też pytanie o niezwykłą popularność andrzejek i wiążących się z nimi wróżb o matrymonialnym charakterze. Jak to się stało, że osoba św. Andrzeja, ukrzyżowanego w imię Chrystusa, łączona jest z ludowymi wierzeniami, gusłami i ... magią? Aby wyjaśnić owe zawile zagadnienie należy cofnąć się do czasów przedchrześcijańskich, kiedy kończący się rok wegetacyjny i zbliżający się okres przesilenia zimowego łączono ze szczególną aktywnością istot nadnaturalnych. W tym przełomowym okresie odczuwano ściślejsze więzi ze zmarłymi, przebywającymi wówczas na ziemi. Jak zresztą uważano osoby zmarłe posiadały niedostępną dla żyjących wiedzę, dlatego tak ochoczo, podczas wróżebnych praktyk, przywoływano ich duchy. Pod wpływem wiary chrześcijańskiej, gdy cześć zaczęto oddawać świętym, wspomnienia o nich uporządkowano tak, aby można je obchodzić w przypisanym im dniu. Wspomnienie św. Andrzeja Apostoła przypadło na zakończenie późnej jesieni. W ten oto sposób

postać niniejszego świętego połączona została ze zwyczajami ludowymi będącymi pozostałością dawnych wierzeń. Tym samym, choć św. Andrzeja nie ma nic wspólnego z tradycjami wróżebnymi, stał się patronem dziewczęcych guseł dotyczących miłości, małżeństwa oraz macierzyństwa. Wierzono zatem w moc różnorodnych wróżb, jak łanie wosku przez klucz, losowanie karteczek z imieniem przyszłego małżonka czy mierzenie trzewikami odległości od ściany do przeciwległych drzwi. Wielką wagę przypisywano także snom, a przyzywając w ów wieczór imię świętego, starano się pozyskać jego przychyłność, pomoc i opiekę.

Wprawdzie dziś niewiele zostało po dawnych obrzędach, a wieczór andrzejkowy przybrał formę tanecznej zabawy, jednakże warto w niniejszy, wyjątkowy czas sięgnąć do bogatych ludowych zwyczajów. Aby jak co roku tradycji stało się zadość Nowohucki Oddział Muzeum Archeologicznego w Krakowie zaprasza już w najbliższą sobotę 30. listopada, w godzinach 14:00-18:00, na „Andrzejki w branicim dworze”. Specjalnie na tą okazję zostały przygotowane wyjątkowe atrakcje. Każdy, kto w tym dniu przybędzie do siedziby Oddziału, będzie mógł wykonać, w czasie warsztatów plastycznych, pamiątkowy wieniec adwentowy według własnego pomysłu. Dla zgromadzonej publiczności odbędą się pokazy tańców dworskich w wykonaniu Grupy Rekonstrukcji Historycznej Kompania Gryfitów. Inscenizacje będą miały miejsce w urokliwych, zabytkowych wnętrzach klasycystycznego dworu w Branicach. Nie zabraknie też andrzejkowych wróżb i przepowiedni. Wstęp tylko 5 zł/osoba. Do zobaczenia!!!

**Anna Kolasa
Fot. Małgorzata
Byrska-Fudali.**

Z KRONIKI POLICYJNEJ

Finał kolejnej edycji turnieju „NAVIGATOR BEZPIECZEŃSTWA”

20 listopada br. w Oddziale Fundacji Kształcenia, Wypoczynku i Rekreacji „Kaczeńcowa 7” przy ul. Kaczeńcowej w Krakowie odbyła się uroczystość wręczenia nagród dla zwycięzców turnieju „NAVIGATOR BEZPIECZEŃSTWA”. Dla najlepszych wręczone zostały cenne nagrody, a laureaci pierwszego miejsca otrzymali również ryngraf, który pozostanie z nimi przez rok. „Navigator Bezpieczeństwa” to wspólny projekt Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Krakowie, który był jego pomysłodawcą oraz Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Krakowa, który w całości sfinansował go w ramach programu „Bezpieczny Kraków”. Turniej dedykowany był krakowskim szkołom, a reprezentanci wzięli udział w zmaganiach mających formę gry terenowej.

Uczniowie musieli wykazać się znajomością miasta, umiejętnością szybkiego myślenia i współpracy w zespole. Celem przedsięwzięcia było podniesienie świadomości młodzieży z zakresu bezpieczeństwa, ale także promowanie aktywnego spędzania czasu. W projekcie wzięło udział 18 zespołów z krakowskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Zwycięzcom nagrody wręczył Zastępca Dyrektora Wydziału do Spraw Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Krakowa Pan Mariusz Kaczmarek oraz I Zastępca Komendanta Miejskiego Policji w Krakowie nadkomisarz Łukasz Stankiewicz. Najlepsze drużyny otrzymały nagrody rzeczowe w postaci zegarków typu smartwatch, głośników oraz słuchawek przewodowych. Szczególną nagrodą było przechodnie trofeum, które przez cały rok będzie zdobiło gablotę zwycięskiej szkoły. W klasyfikacji generalnej pierwsze miejsce zdobyli reprezentanci z Zespołu Szkół Budowlanych – Chemobudowa Kraków. Drugie miejsce zajęła Szkoła Podstawowa nr 8, natomiast trzecie miejsce zajęli reprezentanci ze Szkoły Podstawowej nr 129. W kategorii najciekawszej fotografii przedstawiającej napis „LOT” wyróżniono zespół ze Szkoły Podstawowej nr 45, drugie miejsce zajęła Szkoła Podstawowa nr 134, natomiast trzecie miejsce drużyna ze Szkoły Podstawowej nr 64. Pierwsze siedem zespołów, które prawidłowo rozwiązały zadania podczas turnieju oraz osiągnęły najlepszy czas, pojedzie w przyszłym roku na dzień otwarty do Szkoły Policji w Katowicach.

Gratulujemy wszystkim uczestnikom i życzymy im dalszych sukcesów!

Bankowcy dla cyberedukacji: Uważaj na ataki cyberprzestępców z wykorzystaniem socjotechniki

Pamiętacie film „Tulipan”, czyli historię uwodziciela i oszusta matrymonialnego, który rozkochiwał w sobie kobiety? Dzisiaj mamy takich „Tulipanów” całe rzesze – amerykański żołnierz, niemiecka policjantka, samotny wdowiec poszukujący szczęśliwej miłości. Są

to bardzo niebezpieczni oszuści, którzy używają socjotechniki po to, by wzbudzić zaufanie swojej potencjalnej ofiary, rozkochać ją w sobie żeby później ją okraść! – przypomina Katarzyna Skrzynecka w ramach kampanii „Bankowcy dla CyberEdukacji”. Przestępcy bezwzględnie wykorzystują socjotechniki, żeby upolować ofiarę w internecie! Manipulują, wzbudzają zaufanie. Ich cel to Twoje pieniądze! Związek Banków Polskich, Fundacja Warszawski Instytut Bankowości, Bankowe Centrum Cyberbezpieczeństwa, banki wraz z Policją apelują: Gdy ktoś prosi Cię w mediach społecznościowych albo sms-em o pomoc i przelanie pieniędzy – to może być oszustwo! Weryfikuj rozmówcę – zadzwoń do niego! Nie podawaj dostępu do swojego konta bankowego!

Nie działaj pod wpływem emocji! Więcej informacji o cyberbezpieczeństwie szukaj we własnym banku. Kampania „Bankowcy dla CyberEdukacji” jest wspólną inicjatywą Związku Banków Polskich, Fundacji Warszawski Instytut Bankowości, Bankowego Centrum Cyberbezpieczeństwa i banków. Celem kampanii jest edukacja wszystkich użytkowników Internetu w zakresie cyberzagrożeń i sposobów ochrony przed nimi. Twarzami tegorocznej edycji są Daria Widawska i Jerzy Kryszak.

Krakowscy policjanci uczestniczyli w Targach Edukacji i Pracy

W Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości odbyły się Targi Pracy pod hasłem „Zapewnij Sobie Lepszą Przyszłość!”. Podczas imprezy wystawione zostało stanowisko policyjne, gdzie krakowscy policjanci udzielali wskazówek i rad na temat procesu rekrutacji do służby w Policji. 21 listopada br., policjanci Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Krakowie uczestniczyli w Targach Edukacji i Pracy pod hasłem „Zapewnij Sobie Lepszą Przyszłość!”. Przedsięwzięcie zostało zorganizowane przez Ochotnicze Hufce Pracy oraz Wyższą Szkołę Zarządzania i Bankowości w Krakowie. Podczas targów uczniowie szkół średnich oraz studenci uczelni mogli zapoznać się z ofertą firm i zdecydować o wyborze swojej ścieżki kariery zawodowej. Policjanci z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Krakowie, w ramach „Promocji zawodu Policjanta” wyjaśniali, jakie wymogi powinni spełniać kandydaci do służby oraz przedstawiali kwestie późniejszych możliwości jakie daje służba w Policji. Osoby zainteresowane mogły się dowiedzieć, jak wygląda proces rekrutacyjny i gdzie oraz jakie dokumenty należy składać, ubiegając się o przyjęcie do służby w Policji. Z funkcjonariuszami można było porozmawiać o specyfice ich pracy, wyzwaniach jakie stoją przed policjantami służby patrolowej, ruchu drogowego, wydziałów kryminalnych czy przewodników psów służbowych.

Zainteresowani wstąpieniem do służby w policji otrzymywali ulotki informacyjne o poszczególnych krokach procesu rekrutacyjnego. (p)

NA STRAŻY MIASTA

Pomoc bezdomnym

Strażnicy kontrolują miejsca przebywania osób bezdomnych w Krakowie.

Okres zimowy i związane z nim niskie temperatury są śmiertelnym zagrożeniem dla osób w kryzysie bezdomności. Brak stałego i bezpiecznego schronienia sprawia, że takie osoby są narażone na wychłodzenie, odmrożenia, a także na bezpośrednie zagrożenie życia. Dlatego strażnicy miejscy od wielu lat prowadzą działania kontrolne, w trakcie których docierają do wszystkich tych, którzy mogą potrzebować pomocy. Przykładem niech będzie interwencja podjęta w czwartkową noc w Nowej Hucie. Przed jednym z namiotów rozbitych przy Al. Pokoju strażnicy zobaczyli leżącego mężczyznę. Był w samym podkoszulku, bez spodni i bez butów. Nie mógł wstać o własnych siłach, cały trząśnięty z zimna, a kontakt z nim był mocno utrudniony. Strażnicy okryli go kocem termicznym i wezwali na miejsce zespół ratownictwa medycznego. Po przyjeździe ratowników pomogli przenieść mężczyznę do karetki, a następnie na ich prośbę udzielili im asysty w drodze do szpitala. Ratują zdrowie i życie. W trakcie prowadzonych działań strażnicy oferują osobom bezdomnym wszelkie możliwości wsparcia socjalnego, a w razie konieczności pomagają im w dotarciu do łazienki, ogrzewalni lub noclegowni. Wspólnie z pracownikami Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie starają się nakłonić ich, by zmienili swoje dotychczasowe miejsce pobytu na ciepłe i bezpieczne. Ponadto, jeśli zachodzi taka konieczność udzielają im pomocy medycznej, a w uzasadnionych sytuacjach wzywają do nich pogotowie ratunkowe. Natomiast osoby nietrzeźwe przewożą do Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień przy ul. Rozrywka. Niestety, zdecydowana większość osób bezdomnych odmawia jakiegokolwiek pomocy. Nie można jednak pozwolić na to, aby takie osoby zostały całkiem same. Dlatego apelujemy do mieszkańców, by nie pozostawali obojętni i przekazywali informacje o osobach potrzebujących pomocy na numer alarmowy straży miejskiej 986, na numer 112, lub bezpośrednio do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Prawo, ratownictwo, bezpieczeństwo

W TAURON Arena Kraków odbył się finał VII edycji konkursu „Prawo, ratownictwo, bezpieczeństwo”, organizowanego przez Straż Miejską Miasta Krakowa oraz Komendę Miejską Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie. Zwyciężyli uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 25 im. Tadeusza Kościuszki w Krakowie. Na drugim miejscu uplasował się uczeń ze Szkoły Podstawowej nr 98 im. Henryka Sienkiewicza, a trzecie miejsce zajęła reprezentacja Szkoły Podstawowej nr 50 im. Włodzimierza Tetmajera w Krakowie. Czwartą lokatą przypadła drużynie ze Szkoły Podstawowej nr 16 im. Jana Śniadeckiego w Krakowie. Finał konkursu rozegrano w formie escape roomu. Uczestnicy musieli zmierzyć się z wieloma różnorodnymi zadaniami, ukrytymi w zaszyfrowanych skrzynkach. Liczyły się spryt, wiedza, współpraca i czas. Zwyciężyła drużyna, która jako pierwsza otworzyła finałową skrzynkę. Nagrodą zwycięzcom wręczyli Zastępca Komendanta Straży Miejskiej Miasta Krakowa, Radosław Gądek, oraz Zastępca Komendanta Miejskiego PSP, brygadier Damian Woszczyzna. Celem konkursu „Prawo, ratownictwo, bezpieczeństwo” jest promowanie wiedzy o polskim prawie, przybliżenie zadań i funkcji straży miejskiej, popularyzacja zasad ochrony przeciwpożarowej oraz rozwijanie praktycznych umiejętności w zakresie ratownictwa. (p)

INFORMATOR NOWOHUCKI

SŁUŻBY MIEJSKIE I LOKALNE

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

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA

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

DYŻURY APTEK

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

MEDYCYNĄ I ZDROWIE

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

USŁUGI RÓŻNE

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

USŁUGI MOTORYZACYJNE

- Firma Autokomputer, Janina Walasek. Badania techniczne pojazdów do 3,5 ton (przeglądy rejestracyjne): okresowe, zasilanych gazem, rejestrowanych po raz pierwszy za granicą, powypadkowych. Komputerowy system pomiaru i kontroli układów jezdnych samochodów osobowych i busów oraz ich regulacja. Komputerowy pomiar sprawności amortyzatorów. ul. Makuszyńskiego 9B, tel. 12 644-18-80, 12 684-19-00 (01, 02), pon.-pt. 8.00-18.00. www.stacja-au-

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

- Automyjnia i studio detailingu „Splasz”. Mycie ręczne. Całodobowy parking. Ul. Fatimska 6, tel. 644-72-39.
- Złomowanie samochodów, wystawianie zaświadczeń, transport, tel. 12 681-01-41, 0605-100-845.

KWIACIARNIE

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

NIEDZIELNE MSZE ŚWIĘTE

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

OGŁOSZENIA DROBNE

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

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

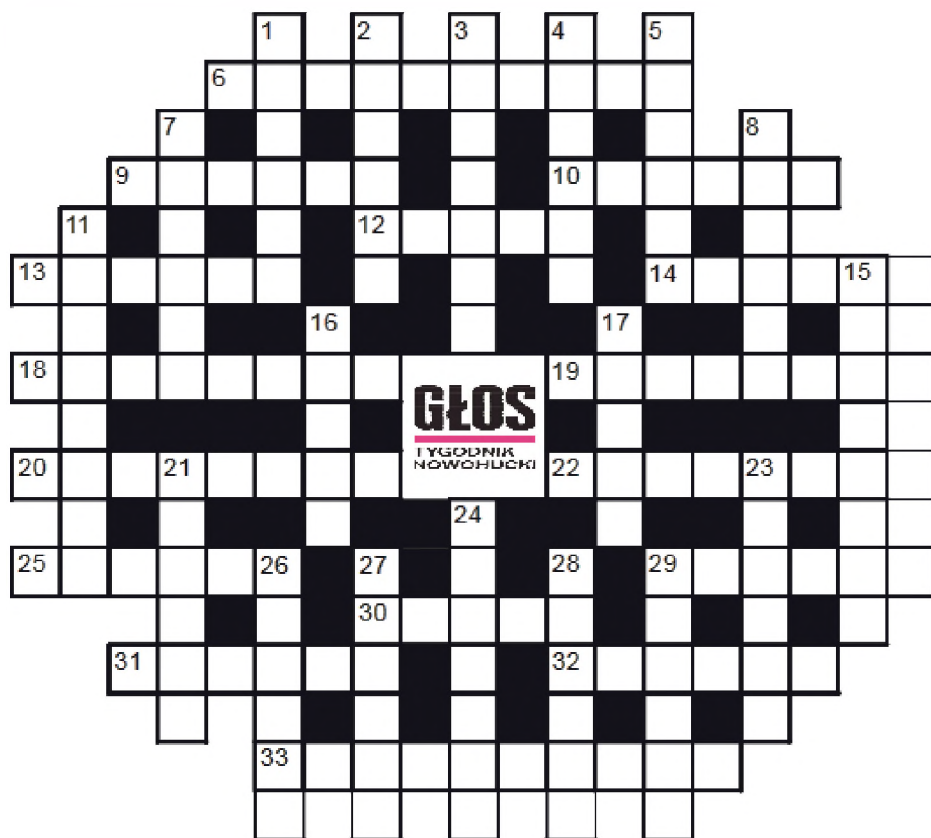
Nekrologi i kondolencje

przyjmuje Biuro Ogłoszeń „Głosu”

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

POZIOMO: 6. nabożeństwo wielkanocne z procesją, 9. darmowy doda-tek, 10. propozycja handlowa, 12. rewanż, 13. malowidło na suficie, 14. między Renem a Odrą, 18. stolica RPA, 19. wielbłąd jednogarbny, 20. żelazny kanclerz, 22. choroba dziąseł, gnilec, 25. aniołek z łukiem, 29. narzędzie ślusarza, 30. niemiecka wyspa na Bałtyku, 31. broń sieczna, 32. gatunek literacki, 33. chrupiące warzywo.

PIONOWO: 1. odkrył prawo ciężenia, 2. przepływa przez Nowy Jork, 3. polityk powstania listopadowego, 4. chęć, pragnienie, 5. klub z Monachium, 7. rdzeń ołówka, 8. pewien obszar, 11. troska o dobro innych, 15. anioł wyższego rzędu, 16. szczypta tabaki, 17. ptak śpiewający, 21. bez-wład, apatia, 23. chwila odpoczynku, 24. harmonijka ustna, 26. futerał na pistolet, 27. żołnierz lekkiej jazdy, 28. wysoki głos męski, 29. żzakrywa łysinę.



Rozwiązanie krzyżówki nr 47:

POZIOMO: 6. tuberkuloza, 9. zawias, 10. rozeta, 12. ulani, 14. haracz, 15. tłumik, 18. daltonizm, 19. dinozaury, 20. asekurant, 22. niedolega, 25. kworum, 29. wąglik, 30. wieko, 31. puzzle, 32. tetley, 33. krotchwiła.

PIONOWO: 1. Lubicz, 2. pensum, 3. Skawa, 4. gloria, 5. szczyt, 7. bażant, 8. etiuda, 11. malarstwo, 13. hieroglif, 16. filar, 17. gniew, 21. korpus, 23. łagier, 24. kielich, 26. Mozart, 27. kwesta, 28. motywy, 29. Witold.

Zasiedzieli, ale zapłacą za korzystanie

Byłem właścicielem nieruchomości, która kilka lat temu została zasiedziana. Niedługo później wytoczyłem powództwo o wynagrodzenie za bezumowne korzystanie z tej nieruchomości przez obecnych właścicieli, rozumując, że za okres, kiedy jeszcze nie stali się wskutek zasiedzenia właścicielami gruntu, powinni mi to wynagrodzić. Sprawa w pierwszej instancji zmierza do finału, ale strona przeciwna podnosi, że utrata prawa własności pozbawia mnie moich roszczeń. Czy tak jest?

Rzeczywiście do niedawna dominował pogląd, że wraz z utratą własności przez zasiedzenie dotychczasowy właściciel traci wszelkie roszczenia z nią związane, w tym o wynagrodzenie za korzystanie z nieruchomości w okresie przed jej zasiedzeniem. 3 kwietnia 2024 r. Sąd Najwyższy wydał jednak (w składzie siedmiu sędziów) uchwałę zgodnie z którą „utrata własności rzeczy na skutek zasiedzenia nie powoduje wygaśnięcia roszczenia byłego właściciela o wynagrodzenie za korzystanie z rzeczy w okresie poprzedzającym upływ terminu zasiedzenia”. Z powyższego wynika zatem, że byłemu właścicielowi rzeczy przysługuje wobec posiadacza nieruchomości, który stał się jej właścicielem, roszczenie o wynagrodzenie za korzystanie z niej za okres poprzedzający datę zasiedzenia. Powództwo o takie roszczenie jest możliwe co do roszczeń, które nie uległy przedawnieniu (przedawniają się one, co do zasady, po sześciu latach). W przypadku zatem, gdy np. nieruchomość została zasiedziana w 2020 r., to powództwo wytoczone w 2024 r. może obejmować roszczenia za lata 2018-2019. (sp)

Nowohuckie murale

Zapraszamy do oglądania 807 odcinka Nowohuckiej Kroniki Filmowej. Dr Piotr Trzepacz z Uniwersytetu Jagiellońskiego prowadzi od 2016 roku badania i stały monitoring murali krakowskich. Do tej pory odkrył na terenie Krakowa około 1500 prac mieszczących się w definicji muralu lub street artu, w tym około 30 w Nowej Hucie. Nowohuckie murale wyróżnia to, że znajdują się we wnętrzu poszczególnych osiedli, nie są widoczne z głównych arterii drogowych. Podążając szlakiem murali nowohuckich warto zatrzymać się przy jednym z najładniejszych, znajdującym się na bocznej ścianie garażu osiedla Słonecznego, nawiązującym do opowiadania „Mały Książę”. Szczególnym obiektem jest Mural Romano Wes – Cygański Las na budynku Szkoły Podstawowej nr 80. Bardzo oryginalnym murałem może poszczycić się osiedle Wandy, gdzie znajdziemy dzieło poświęcone mistrzowi muzyki filmowej Ennio Morricone. Część murali w Nowej Hucie powstała w ramach akcji społecznych, gdzie mieszkańcy mogli się włączyć w ich tworzenie. Do takich należy mural z hejnalistą i Smokiem Wawelskim na klubie Jędrus. Piotr robi zdjęcia murali i tworzy ich mapę, by stały się nieśmiertelne. Wiadomo, że mural nie jest pracą, która powstaje raz na zawsze. Może zostać zniszczony, zamalowany. Ale kiedy trafi na mapę Piotra, już nic mu nie grozi. Do oglądania 807 odcinka NKF zapraszamy do Kina Sfinks od piątku 29 listopada oraz w poniedziałek 2 grudnia na antenie TVP Kraków.

GRA O WSZYSTKO

Przed każdymi wyborami słychać głosy, że ich wynik rozstrzygnie o przyszłości Polski, że niepodległość, demokracja i praworządność zależą od rezultatów wyborczej konkurencji. I rzeczywiście często tak jest: gdyby w 2015 roku wyborów prezydenckich nie wygrał Andrzej Duda, a wyborów parlamentarnych Prawo i Sprawiedliwość, mielibyśmy dziś Polskę zabiedzoną, zaniedbaną zwłaszcza na prowincji, nie liczącą się w Europie, a młodzi Polacy masowo wyjeżdżaliby na Zachód w poszukiwaniu pracy i lepszego życia. Niestety, po ośmiu latach przyspieszonego rozwoju, wyrównywania poziomu życia między polską powiatową, a dużymi miastami, śmiałych inwestycji i mocnej pozycji międzynarodowej, znów znaleźliśmy się w rękach rządu nieudaczników i rzeczników obcych interesów. W dodatku na powierzchni życia publicznego wypłynęli rozmaici pomyślnicy, zwolennicy chorych ideologii, wyznawcy i sojusznicy cywilizacji śmierci.

Dlatego tym razem musimy przyznać, że stawka jest rzeczywiście bardzo wysoka. Trzaskowski jest groźny podwójnie: po pierwsze jest wiceprzewodniczącym Platformy i reprezentuje najgorsze cechy tej partii, czyli zadufanie, arogancję, zakompleksienie wobec zagranicy, brak kompetencji i pogardę wobec Polski, ale po drugie jest równocześnie rzecznikiem lewackich bredni i jako – nie daj Boże – prezydent, gotów byłby je promować. Posłuszny wobec Platformy jest gotów wspierać łamanie prawa, które stało niemal codzienną praktyką rządzącej dziś koalicji.

Pamiętajmy również, że to on nakazał usunięcie krzyży z pomieszczeń magistratu, a wycofał się z tego pomysłu na potrzeby prezydenckiej kampanii. Czy Polacy chcą prezydenta, który będzie walczył z religią, z naszą chrześcijańską tradycją, z wychowaniem młodego pokolenia w szacunku dla doświadczeń rodziców?

Medialna szopka, jaką były prawyborzy, skończyła się porażką Sikorskiego, który wystawiony na zajęcia, chyba uwierzył w swoje szanse i drugi raz sromotnie przegrał (pierwszy raz w prawyborach z Komorowskim w 2010 roku). Teraz rozpocznie się kampania kłamstw i obelg pod adresem politycznych przeciwników, a staną po jego stronie wszystkie upiory przeszłości, zaczynając od emerytowanych funkcjonariuszy Służby Bezpieczeństwa, a kończąc na szybko odradzającym się złodziejskim biznesie.

Gra o wszystko oznacza grę o Polskę. Płatki wystawiane przez inne partie nie liczą się w wyborczej rywalizacji. Zasadnicza batalia rozegra się między Trzaskowskim, a Karolem Nawrockim, kandydatem całego obozu patriotycznego. Decyzja Prawa i Sprawiedliwości o jego nominacji rozpoczyna półroczną kampanię, w której ważne będzie pozyskanie każdego głosu. Nie będzie to łatwe, bo rząd koalicji 13 grudnia użyje wszystkich możliwych metod, aby obronić szemrane interesy swojego zaplecza. Należy się obawiać, że nie cofnie się przed fałszowaniem wyników wyborów, stąd ważna będzie skuteczna kontrola przebiegu głosowania. Gdy Polska jest w niebezpieczeństwie potrzebny jest wysiłek każdego z nas, przekonywanie nieprzekonanych, udział w wyborczych spotkaniach i wiecach, przeciwdziałanie kłamstwom i łamaniu prawa. Wybór między Polską a nibylandią Platformy i lewicy zależy od nas wszystkich.

MAMY KANDYDATÓW NA PREZYDENTA

W miniony weekend zapadły najważniejsze decyzje w sprawie wyborów przyszłego Prezydenta RP. Dwie najważniejsze siły polityczne dokonały wyboru swoich kandydatów. Najpierw zgodnie z zapowiedziami Platforma Obywatelska ogłosiła w minioną sobotę wyniki prawyborów w swojej formacji politycznej. Zdecydowanie wygrał Rafał Trzaskowski uzyskując prawie 75 procent poparcia przy blisko 80 procentach, tej formacji, biorących udział w głosowaniu. Jest to jednoznaczny wynik i Radosław Sikorski, jako kontrkandydat musiał uznać tak mocną przegraną głosząc spontaniczne poparcie swojego przeciwnika.

Bardziej dziwny jest wybór Zjednoczonej Prawicy swojego kandydata na prezydenta dokonany w Krakowie w niedzielę w hali Sokoła. Został nim Karol Nawrocki obecny prezes Instytutu Pamięi Narodowej. Został ogłoszony jako niezależny kandydat obywatelski popierany przez Prawo i Sprawiedliwość. Nic bardziej śmiesznego dawno nie słyszałem. Jest to jednoznacznie wybrany przez Jarosława Kaczyńskiego prezesa PiS kandydat i to z całkowitym przemyśleniem. Wszystkiemu przyswiecały określone argumenty. Próbuje się oszukać wyborców, że obecny kandydat jest niezależny, bo jest bezpartyjny. Nic bardziej kłamliwego. Jest to jednoznaczny kandydat PiS, co zresztą potwierdził w swoim wstępnym wystąpieniu. W sposób bezpośredni podziękował za wystawienie w wyborach Jarosławowi Kaczyńskiemu, co zresztą jest zgodne z prawdą. Jak w takiej sytuacji można deklamować swoją niezależność? Jeszcze bardziej wtajemniczeni w tą nominację działacze PiS mówią, że wybrano kandydata na pożarcie, bo jeśli przegra to się od niego odetną bez skrępułów, kierownicze siły PiS. Natomiast prezes PiS nie chciał nominować kandydata w postaci znanego działacza takiego jak np. prof. Czarnek, bo mógłby on zwiększyć swoją popularność, co zagrażałoby jego przywództwu w partii.

Ważnym w Krakowie będzie poparcie przyszłego Prezydenta. Rafał Trzaskowski spotkał się ze swoimi potencjalnymi wyborcami w Nowej Hucie i tu widziałem w znanym miejscu nowohucianom wielu sympatyków tego kandydata włącznie z prezydentem Miasta Krakowa Aleksandrem Miszałskim i nowohucianinem zastępcą prezydenta Łukaszem Sękiem. Za ten trafny wybór gratuluje.

Natomiast z uwagą przyglądałem się widowni w hali Sokoła i ciężko było mi tam znaleźć przedstawicieli Krakowa. Jakoś dziwnie to wyglądało niż przed 10 laty kiedy w tej hali ogłaszano kandydaturę Andrzeja Dudy i aż roilo się od znanych osób w Krakowie. Cała impreza wyglądała sztucznie włącznie z cichutko siedzącym prezesem i jego akolitami. Zresztą wystąpienie Karola Nawrockiego nie wiele miało wspólnego ze współczesną rzeczywistością. Włącznie z kłamliwą deklaracją o pogodzeniu Polaków i przywróceniem praworządności. Jak przedstawiciel formacji, która zniszczyła właśnie w Polsce praworządność może coś podobnego obiecywać?

Zbliżające się wybory na prezydenta będą bardzo ważne dla Polski. Zjednoczona Prawica próbuje grać na niezależności swojego kandydata, co jest ewidentnym kłamstwem, bo bardziej podległego prezydenta prezesowi PiS niż wybrany kandydat sobie nie wyobrażam. Ponadto jeśli chcemy mieć demokratyczne państwo utrzymujące dobre kontakty z Unią Europejską to musimy wybrać prezydenta współpracującego z obecnym prounijnym rządem w Polsce. Jeśli tego nie zrozumiemy to czeka nas czas nieszczęść i upadku Polski, co piszę z całym przekonaniem i pełną odpowiedzialnością.

GRUDZIEŃ NAD WODĄ

W najbliższą niedzielę rozpoczyna się grudzień. Miesiąc dla większości wędkarzy będący synonimem martwego okresu – czyli czasu, bez czynnego wędkowania nad wodą. Bo w grudniu wędkarze znad wody znikają. Wyjątkowo tylko możemy napotkać jakiego samotnego wędkarza, który przysiadł na brzegu ze spławikiem albo takiego, który przemierza się wzdłuż brzegu ze spinningiem. Można założyć, że jeśli spotkamy takiego wędkarza nad wodą, łowiącego ryby zimą, to najczęściej oznacza, iż doskonale zna on zarówno rzekę, nad którą go zobaczyliśmy, jak i żyjące w niej ryby.

Trochę inaczej wygląda wędkarska późna jesień i wędkarska zima na rzekach Małopolski i Podkarpacia. Właśnie w jesienne szarugi wylęgają na brzegi Dunajca, Popradu czy Sanu łowcy główac, które spotkać można jeszcze w Dunajcu czy Popradzie, a w krainie lipienia pojawiają się muszkarze polujące na piękne lipienie zwane kardynałami – z ładnymi lipieniami spotkać można się zwłaszcza w Sanie. Natomiast po sylwestrowej nocy zaludniają się brzegi pomorskich rzek – zaludniają się spinningistami tropiącymi tamtejsze trocie.

Jak widać z tego, co piszę, wędkarz łowiący ryby w rzekach, jeśli tylko jego pasja jest szczerą i silną, nie miewa martwych okresów. Musi tylko odpowiednio zmieniać łowiska, dostosowywać techniki połowu do panujących nad wodą warunków i nastawiać się inne niż w lecie gatunki ryb.

Jednak większość wędkarzy traktuje grudzień jako koniec wędkarskiego sezonu. Ale nawet nie jeżdżąc w tym czasie nad wodę, można wykorzystać ten miesiąc z pożytkiem chociażby dla zmęczonego wielomiesięcznym użytkowaniem sprzętu. Przejrzeć kołowrotki, sprawdzić przypony, jeśli trzeba wymienić żyłki, sprawdzić stan kijów, podpórek, sygnalizatorów... Po to, by na wiosnę wyruszyć ze sprzętem, który nas nie zawiedzie. Zwłaszcza wtedy, gdy zatniemy większą sztukę. A właśnie przy takiej rybie na nasz sprzęt działają największe przeciążenia. I wtedy najczęściej urywa się haczyk lub przypon, wtedy lubi się zaciąć kołowrotek, a nawet pęknie szczytówka. Tymczasem solidny zimowy przegląd wędkarskiego sprzętu i wyeliminowanie osłabionych i uszkodzonych jego elementów, jest najlepszym sposobem na uniknięcie w kolejnym sezonie nieprzyjemnych niespodzianek nad wodą. Warto o tym pamiętać.

ZIELONE? ZATRZYMAJ SIĘ

Znacie przypowieść (nie biblijną!) o dwóch braciach? No to poczytajcie. W latach sześćdziesiątych XX wieku w pewnym nie największym małopolskim miasteczku aż dwa skrzyżowania ulic wyposażone były w sygnalizację świetlną. Właściwie nie wiadomo po co, bo samochodów osobowych zarejestrowanych w tym miasteczku było kilka, zaś ruch ciężarówek też niewielki, bo miejscowość położona była z dala od głównych szlaków komunikacyjnych. Jednak mieszkali tam dwaj zmotoryzowani bracia, którzy pewnego dnia umówili się, że przez te regulowane skrzyżowania przejeżdżać będą wyłącznie wtedy, gdy zapali się dla nich czerwony sygnał. Tak to trwało kilka miesięcy, kiedy pewnego razu zauważyłem za kierownicą jednego z braci, który zatrzymał się na zielonym świetle. Zdziwiony zapytałem dlaczego to uczynił. W odpowiedzi usłyszałem, że przecież poprzeczną ulicą może podążać brat, dla którego pali się czerwone światło...

Przypomniałem sobie ową historyjkę, kiedy na jednym z warszawskich skrzyżowań z sygnalizacją świetlną samochód potrącił na przejściu dla pieszych człowieka, który upadł na bruk kilkadziesiąt metrów dalej. Być może ofiara wypadku umówiła się ze swoim bratem lub znajomym, że przekraczać będą jezdnię wyłącznie na czerwonym świetle, żeby zwiększył się im poziom adrenaliny. Jednak co możliwe było kilkadziesiąt lat temu bez żadnych konsekwencji, dzisiaj przy gęstym ruchu samochodowym w miastach jest niemożliwe.

W internecie można było zobaczyć film z tego wydarzenia. Ofiara wypadku wbiega przed stojący jeszcze na zielonym świetle samochód i wpada pod nadjeżdżający pasem obok inny samochód. Za takie wykroczenie jak wbieganie na przejście przy palącym się dla pieszego czerwonym świetle inicjator wypadku powinien zostać obdarowany przez policję mandatem w wysokości 200 zł. Ale najpewniej stróż prawa odstąpi od tego, bo te pieniądze bardziej przydadzą się temu człowiekowi na rehabilitację, kiedy już wyjdzie ze szpitala.

Nikt jednak nie zastanawiał się nad winą i nieodpowiedzialnością tego pieszego, bo okazało się, że kierowca, który go potrącił nie tylko nie pomógł ofierze wypadku, ale też uciekł z miejsca zdarzenia. Niebawem, kiedy zatrzymano kierowcę okazało się, że ma on zatrzymane prawo jazdy. Nadto jest to ten sam człowiek, który w czerwcu 2020 roku spadł za kierownicą autobusu z jednego z mostów w Warszawie i to będąc pod wpływem amfetaminy. Już dwa i pół roku później (sądy w Polsce nierychliwe, ale sprawiedliwe) został skazany, ale choć pozbawiono go uprawnień do kierowania samochodami to przecież nie stracił takiej umiejętności i dlatego zasiadł za kierownicą osobowego auta. W kolejnym procesie nie będzie on odpowiadać za spowodowanie wypadku (winny jest ów pieszy), tylko za nieudzielenie pomocy i ucieczkę z miejsca zdarzenia oraz za kierowanie pojazdem mimo cofnięcia uprawnień. Co jednak nie jest w naszym kraju niczym dziwnym. Rekordziście Polski aż 19 razy odbierano uprawnienia do kierowania. I pewnie jest to też rekord Europy jeżeli nie świata. Takie mamy prawo, choć są zapowiedzi, że niebawem nastąpią zmiany.

Obawiam się tylko jednego, że po tym warszawskim wypadku jakiś „specjalista” od bezpieczeństwa ruchu drogowego – a tych mamy w kraju na pęczki – wymusi na posłach przepis, by kierowcy dojeżdżający do skrzyżowania, gdy pali się dla nich zielone światło obligatoryjnie zatrzymywali się, by przepuścić pieszego łamiącego przepisy „Kodeksu drogowego”. Absurd? Nie tylko takie istnieją w polskim prawie regulującym ruch na drogach i ulicach.

REKLAMA

FIRMA ELMAR
zaprasza

KARP KRÓLEWSKI



SPRZEDAŻ od dnia:

13 grudnia 2024 r. (piątek)

do wyczerpania asortymentu

Miejsce sprzedaży: Plac Targowy „PIAST”
os. Piastów 60A pawilon 3 /sklep rowerowy/
tel. 12 647-13-88, 502-730-087W sprzedaży będą również:
amur, lin, pstrąg, tołpyga, sum,
szczupak, jesiotrKARP KRÓLEWSKI
żywy

lin • amur • szczupak • sandacz • sum

Plac Targowy „PIAST” paw. 3 os. Piastów 60A 31-625 Kraków

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 polskiejTOWARZYSTWO
SOLIDARNEJ POMOCYJEDEN
DRUGIEGO
BRZEMIONA
NOŚCIE

im. Kazimierza Fugła w Krakowie

Wypożyczalnia non-profit
Sprzętu Rehabilitacyjnegooraz sprzętu służącego do opieki nad osobami
przewlekłe chorymi czy w podeszłym wieku.

Pełny asortyment oraz zasady wynajmu

na stronie: www.tspkrakow.pl

Kraków Nowa Huta, ul. Ujastek 3, Pawilon 0

Tel. 12-644-09-68, 501-669-765

Vident

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

tel. 12 643-44-33

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

ZAPRASZAMY

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

PRZYJMujemy ZAMÓWIENIA NA ŚWIĘTA BOŻONARODZENIOWE
 OD 13.XI.2024 DO 04.XII.2024 (W GODZINACH 10:00 - 16:00)
 WYDAJEMY PACZKI 18-20.XI.2024 (W GODZ 10:00 - 16:00)
 ZAMÓWIENIA TELEFONICZNE: +48 513 855 131
 Wyroby rzemieślnicze MaNHattan



CENY WYROBÓW / WAGA

SZYŃKA WIEPRZOWA TRADYCYJNA	65 zł / 1 kg
SZYŃKA WIEPRZOWA Z CZOSNKIEM	65 zł / 1 kg
SZYŃKA WIEPRZOWA ZE ŚLIWKĄ	65 zł / 1 kg
KARCZEK WIEPRZOWY PO STAROPOLSKU	60 zł / 1 kg
KARCZEK WIEPRZOWY Z MORELĄ	60 zł / 1 kg
KARCZEK WIEPRZOWY ZE ŚLIWKĄ	60 zł / 1 kg
SCHAB PO STAROPOLSKU	60 zł / 1 kg
SCHAB Z MORELĄ	60 zł / 1 kg
SCHAB ZE ŚLIWKĄ	60 zł / 1 kg
BOCZEK TRADYCYJNY	60 zł / 1 kg
ROLADA BOCZKOWA	60 zł / 1 kg
PIEŚ Z INDYKA	60 zł / 1 kg
POLĘDWICA WIEPRZOWA	60 zł / 1 kg
POLĘDWICA WIEPRZOWA Z MORELĄ	60 zł / 1 kg
POLĘDWICA WIEPRZOWA ZE ŚLIWKĄ	60 zł / 1 kg
KIEŁBASA WIEJSKA Z GALARETKĄ	50 zł / 1 kg
SMALEC	15 zł / 250 g
SMALEC ZE ŚLIWKĄ	18 zł / 250 g
ŚLEDŹ W ŚMIETANIE, W OLEJU, PO KASZUBSKU	30 zł / 500 g
KAPUSTA Z GROCHEM I GRZYBAMI	50 zł / 1 kg
RYBY MORSKIE PANIEROWANE	80 zł / 1 kg

DORSZ - ŻĘBACZ - KARMAZYN - MDRSZCZUK



WYRÓB RZEMIEŚLNICZY WĘDLIN O UNIKATOWYM SMAKU DRZEWA OWOCOWEGO

Zapraszamy na wspólne kolędowanie i ubieranie naszej Nowohuckiej Choinki 15.12.2024 o 12:00

WĘDLINY PAKUJEMY PRÓŻNIOWO



PRĘDZEJ ZESCHNIE, NIŻ SIĘ ZEŚLIŻNIE

SENTENCJA TYGODNIA:

Nie masz wpływu na to, co ci się przydarza, ale masz wpływ na to, jak na to reagujesz.

- Epiktet

HOROSKOP

BARAN (21 III-20 IV). Bardzo intensywnie pracujesz ale też masz sporo powodów do zadowolenia, bo wyniki są satysfakcjonujące. Zyskujesz opinię zdolnego i solidnego wykonawcy i ten fakt, mimo zmęczenia, mobilizuje do dalszego wysiłku.

BYK (21 IV-20 V). Izolujesz się od otoczenia, zamykasz w swoim świecie, a ten „świat” zaczyna się sprowadzać do czterech ścian domu. Koniecznie odbuduj kontakty koleżeńskie (on-line), które do niedawna mobilizowały Cię do odważnego działania.

BLIŹNIĘTA (21 V-21 VI). W Twoim postępowaniu jest sporo brawury, co w trudniejszych

sytuacjach życiowych źle rokuje. Spokojnie i przemyślnie, bez pośpiechu, realizuj swoje plany i nie odkładaj niczego na lepsze czasy.

RAK (22 VI-22 VII). Marzysz by wyrwać się z kręgu pospolitych obowiązków codziennych, przyziemnych spraw. Wszystko wskazuje na to, że będzie możliwy taki kilkudniowy wypad, który podbuduje zdrowie i spełni marzenia.

LEW (23 VII-22 VIII). Jesienna aura nie napawa Cię wielkim optymizmem. Zapewne wykorzystasz te szare dni na generalne, domowe porządki. Nie tylko zresztą w dosłownym znacze-

niu. Trzeba bowiem uporządkować i odnowić relacje z przyjaciółmi.

PANNA (23 VIII-22 IX). Są powody do zadowolenia, bo Twoje zdrowie ma się coraz lepiej. Coś drgnęło i powoli bardziej optymistycznie oceniasz swój stan. Nadal pamiętaj nie tylko o lekach, ale i o odpowiedniej diecie.

WAGA (23 IX-22 X). Twoje samopoczucie powoli zmienia się, między innymi za sprawą lepszych relacji z rodziną. Zaczynasz wierzyć, że przy dobrej woli wiele rzeczy złych można jeszcze naprawić. Na dobre gesty nigdy nie jest za późno.

SKORPION (23 X-21 XI). Przed

Tobą dobry, pomyślny tydzień. Wszystko wyda się prostsze i osiągalne. Lepsze samopoczucie i zadowalające finanse, choćby za sprawą podwyżki płacy. Zostaniesz więc doceniony.

STRZELEC (22 XI-21 XII). Myślisz o pomocy finansowej bliskiej osobie będącej w tarapatkach, ale i o odpowiedniej diecie. Taki dobroczynny gest będzie możliwy, bo ostatnio masz sporo szczęścia w finansowych sprawach. Poza tym pomocny gest zostanie Ci zapamiętany.

KOZIOROŻEC (22 XII-19 I). Twój bliscy darzą Cię niezmiernie zaufaniem i rozumiały, że w trudniejszej sytuacji będziesz nie-

złym mediatorem. Nie wykręcaj się brakiem czasu. Znajdziesz argumenty na zażegnanie sporu.

WODNIK (20 I-18 II). Nie jesteś zachwycony sytuacją w pracy zawodowej. Masz ambitne plany i pomysły na zmianę. Póki co bardzo wytrwale pracujesz nad zmianami. Niebawem będziesz mógł się wykazać wiedzą.

RYBY (19 II-20 III). Przyjazne gesty i kontakty w rodzinnym gronie wpłyną na ocieplenie atmosfery, która ostatnio nie była najlepsza. Bardzo Cię to ucieszy i oczywiście pomoże też snuć optymistyczne plany na przyszłość.

- Samanta

AKTA SPRAWY

SĄSIAD CZY PRZEŚLADOWCA?

Niedawno po kilku latach zapadł wyrok w sprawie nękaną przez sąsiadów mieszkanki jednej z miejscowości na Podkarpaciu. Pani Edyta P. z Krakowa ma podobne doświadczenia. Przez ponad rok starszy sąsiad prześladował ją najpierw werbalnie, a potem bardziej realnie. W końcu doszło do rękoczynów o groźbach karalnych nie zapominając. A wystarczyło, aby sprawnie działały organy zajmujące się ubezwłasnowolnieniem chorego 76-letniego Olgierda T.

Przypadek z Rzeszowszczyzny został już kilkakrotnie przedstawiony w mediach. Sprawa trwała od wielu lat – kobieta która sprzedała mieszkanie w mieście, kupiła dom i przeprowadziła się na wieś gdzie była od początku „niszczona” przez mieszkającą obok „trójkę” – matkę i dwójkę jej dorosłych dzieci. Ofiara musiała się leczyć psychiatrycznie, a prześladowcy nękali ją na różne sposoby. Instalując kamery, aby podglądać ofiarę, montując alarmy, aby nie miała chwili spokoju. Zakłócając i rujnując jej kompletnie życie. Oczywiście sprawa została zgłoszona policji, ale de facto to nic nie pomogło. Wreszcie sprawa trafiła do sądu. I ostatnio zapadł wyrok – skazujący główną prowadzącą na bezwzględny karę pozbawienia wolności, a dwójkę jej dzieci na przymus poddania się leczeniu psychiatrycznemu.

Pytanie, czy 49-letnia pani Edyta też będzie musiała bardzo długo czekać na sprawiedliwość? Często bowiem sprawcy takiego prześladowania to osoby chore psychicznie, co oznacza tylko jeszcze większą przewlekłość prawnej machiny. Cała historia zaczęła się od chwili, gdy żona sąsiada pani Edyty zmarła. Mężczyzna zawsze był konfliktowy, ale jego małżonka starała się ze wszystkimi utrzymać dobrosąsiedzkie kontakty i łagodzić spory. Kiedy jednak jej zabrakło – 76-latek już się nie hamował. Był nie tylko chamski i roszczeniowy, ale potrafił perfidnie obrażać i prześladować ludzi. Przede wszystkim „upodobał” sobie panią Edytę. Dlaczego? Otóż zarzucał jej, że jej dwa psy rzekomo „załatwiają się” pod jego oknami. Oraz zakłócając ciszę nocną. Jednak o wiele bardziej zapamiętał jej to, że miała podobno „negatywny wpływ” na jego nieżyjącą żonę. I o zgrozo „wyciągała” ją na kawę, a nawet do kina. Twierdził również, że spiskowała przeciwko niemu, opowiadając innym historie o tym, że leczy się psychiatrycznie. Co zresztą było prawdą.

To było też powodem tego, że mężczyzna nękał najpierw panią Edytę telefonami i smsami, potem obrażał publicznie, donosił na nią stale administracji osiedla i policji. To jednak mu nie wystarczało, kobieta na swojej wycieraczkę i w skrzynce pocztowej znajdowała psie odchody. Rzekomo swoich czworonogów. Podejrzała o to, kto jest sprawcą, musiała jednak to udowodnić. Jej syn zamontował dyskretną kamerę przy wejściu do jej mieszkania, która ujawniła kto podrzuca odchody. Kiedy zaczęło o tym mówić w bloku, Olgierd T. pewnego dnia wieczorem zaczął się na sąsiadkę gdy wyszła z pasami. Najpierw ją obrażał, następnie zaczął kopać zwierzęta. A gdy ich właścicielka chwyciła je na ręce i chciała uciekać – kilkakrotnie uderzył także ją. Dobrze, że interweniował inny z lokatorów.

Obecnie sprawę bada prokuratura – są już wystąpienia o konieczność leczenia psychiatrycznego 76-latką. Bez względu na to zachowanie mężczyzny podlega artykułowi 190a kodeksu karnego – zgodnie z którym – ten kto uporczywie nęka inną osobę albo wzbudza w niej uzasadnione okoliczności zagrożenia, poniżenia lub udręczenia – podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat. Chociaż w tym przypadku bardziej prawdopodobny jest długotrwały pobyt w szpitalu psychiatrycznym. (mar)

HUMOR

Lekarz dzwoni do swojego pacjenta:
 - Witam Pana, przyszły wyniki badań. Mam dobre i złe wieści.
 - O cholera! Jak brzmią dobre wieści?
 - Według badań zostało Panu 24h życia.
 - To straszne! Co może być gorszego?
 - Próbuję się z Panem skontaktować już od wczoraj.

Nauczycielka pyta się klasy:
 Dzieci kto w waszej rodzinie jest najstarszy?
 - U mnie dziadek
 - W mojej rodzinie babcia
 - Pra-pra-pra-pra babcia.
 - To niemożliwe!
 - Dla-dla-dla-czego?
 - Co jest 14 lutego?!
 - Masz żonę czy dziewczynę?
 - Żonę.
 - To Środa Popielcowa...

ZAPIEKANKA PASTERKA

Na oleju zeszklij posiekaną cebulę. Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę. Smaż kilka minut. Włóż mięso i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj przecier, sos barbecue i gorący bulion. Wymieszaj. Duś 30 minut. Wrzuć groszek i kukurydzą. Gotuj jeszcze 2 minuty. Ziemiaki ugotuj osobno w słonej wodzie. Odcedź. Ubij z masłem oraz mlekiem. Mięso z dodatkami przełóż do formy, przykryj ziemniakami. Oprósź ziołami. Piecz 25 minut w 180 st. C.

Składniki: 600 g mielonego mięsa, cebula, 2 ząbki czosnku, 2 marchewki, 80 g groszku (mrożonego lub z puszki), 50 g kukurydzy, 4 łyżki przecieru pomidorowego, 1,5 łyżki sosu barbecue, 500 ml bulionu, 800 g ziemniaków, 100 g masła, 4 łyżki mleka, 2 łyżeczki tymianku, łyżeczka rozmarynu, sól, pieprz, olej, natka pietruszki.

