

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 12/275

GRUDZIEŃ 2016

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 79 AUTORÓW, 99 TEKSTÓW



Anioł Pański zwiastował Pannie Maryi

str. 13

Najlepsi w Małopolsce

Gmina Niepołomice zwyciężyła w tegorocznym Rankingu Gmin Małopolski. Drugie miejsce zajęła Wielka Wieś, trzecie Limanowa.

03

Węglem i drzewem da się palić czysto

Wiele osób słyszało o tym, że aby powietrze było czystsze, najlepiej zmienić piec na gazowy. Co jednak w sytuacji, jeśli nie ma na razie takiej możliwości?

05

Przygotowania do kolejnej edycji Budżetu Obywatelskiego

Budżet obywatelski to cykl działań, rozpoczynający się opracowaniem zasad naboru i oceny projektów, a kończący analizą i rekomendacjami do regulaminu na rok kolejny.

06

WARSZTATY
MAŁOPOLSKIEGO
CENTRUM
DŹWIĘKU
I SŁOWA

Matopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

zapraszamy na
**UROCZYSTY
KONCERT
ŚWIĄTECZNY MCDiS**



w programie:

występy UCZESTNIKÓW
WARSZTATÓW ARTYSTYCZNYCH MCDiS
występ INSTRUKTORÓW
występ NIESPODZIANKA
poczęstunek

święteczny kącik rękodzielnika dla najmłodszych

22 grudnia | czwartek | godz. 18:00

wstęp wolny

Sala Widowiskowa MCDiS
Niepołomice
ul. Zamkowa 4
wejście A



Na krótki grudzień

Grudzień wydaje się krótszy niż inne miesiące i to nie tylko dlatego, że gdyby zsumować wszystkie jasne chwile, byłoby ich najmniej w roku, raczej dlatego, że okres świąteczno-noworoczny liczony jest inaczej. To bowiem czas odpoczynku, wytchnienia, prezentów i wzajemnej życzliwości. Dlatego chociaż pozornie jest najciemniejszym miesiącem w roku, wszyscy doceniają go za te radosne i miłe chwile, za światło choinek, przyjazną atmosferę i zapach świąt...

Myślicie Państwo, że za dużo naoglądałam się reklam? Być może, ale to właśnie one stały się odzwierciedleniem „wszystkiego najlepszego”, czego życzymy sobie na święta, mimo nowoczesnego, zapracowanego życia.

Chcemy więc dużej, radosnej rodziny, która razem ubierze choinkę, przygotuje wigilijne potrawy, zbierze się przy świątecznym stole, gnając na spotkanie nawet z bardzo daleka. Chcemy śniegu, gwiazdki na niebie, grona przyjaciół i zwykłej, ludzkiej życzliwości.

I to właśnie tego wszystkiego Państwu życzę teraz, w przededniu świąt, a także Nowego 2017 Roku.

Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

TEMATY MIESIĄCA

- 2 List burmistrza Romana Ptaka

TWÓJ URZĄD

- 3 Najlepsi w Małopolsce
3 Niepołomice na czele rankingu
3 Niepołomice z wyróżnieniem
4 Nowe stawki za wywóz śmieci
4 Szybka Kolej Aglomeracyjna
4 XVIII Forum Energia w Gminie
5 Węgłem i drzewem da się palić czysto
6 Przygotowania do kolejnej edycji budżetu obywatelskiego

INSPIRO

- 7 Dron, który łączy

SENIORZY

- 8 Spotkanie integracyjne
8 Mażeńskie jubileusze
8 Złoci Jubilaci uhonorowani
8 Wzruszali pieśnią patriotyczną

NASZA TABLICA

- 9 Przedsiębiorca czy pracownik?
9 Nabór, nabór ...i po naborze!

WYDARZENIA

- 10 Tradycje świąteczne na Salonie
10 MAN wyróżniony
10 Odwiedził nas Święty Mikołaj
11 Spotkanie z dr. Andrzejem Kruszewiczem
11 25 KJK Pod Żubrem
12 Wyśpiewany patriotyzm
12 Wola Batorska świętuje niepodległość

KULTURA

- 13 ANIOŁ PAŃSKI ZWIASTOWAŁ PANNIE MARYI
14 Sylwetki Niepołomiczan minionej epoki
15 Felietony życiem pisane felieton (82) - O warunkach dobrej współpracy
15 Muzyczna fraszkoteria

POLECAMY

- 16 Kacper Ryx w Niepołomicach
17 Bob Dylan w wykonaniu The New Lessers
18 W jaskiniach świata

BIBLIOTEKA

- 19 Spotkanie z Wojciechem Jagielskim
19 Spotkanie z Anną Czerwińską-Rydel
20 Kazimierz Bisztyga pierwszy kronikarz Niepołomic
20 Niepołomice na taśmie filmowej

EDUKACJA

- 21 Jubileusz XV-lecia Gimnazjum w Woli Batorskiej
21 Gala IMPULS 2016
22 Gimnazjaliści z Niepołomic w Opactwie Sióstr Benedyktynek w Staniątkach
22 Muzeum Sue Ryder otwarte
22 Zagrali dla dzieci
23 Okruchy wspomnień majora Mieczysława Brodniewskiego
23 Tak obchodziliśmy Święto Niepodległości
24 Muzealniki w Warszawie
24 Święto Szkoły w Zagórze
25 Szukając zielonej planety
25 Dzień w Rzeszowie
25 Pasowanie na czytelnika
25 Filmowa podróż do czasów PRL-u
26 Wróżby andrzejkowe w Podłężu
26 Święto Drzewa 2016
26 Kolorowy świat przedszkolaków
26 Odwiedziny górnika

- 27 Żołnierz w przedszkolu
27 Polka i Polak
27 Mali patrioci
27 Poetycki poranek
27 Pasowanie na przedszkolaka
28 Przyrodniczy Azyl w Zabierzowie Bocheńskim
28 Dzień Noblistów

ASTRONOMIA

- 29 W stronę edukacji astronomicznej
30 Spacerkiem po nieboskłoniu (10)
30 Domowe Laboratorium. Kieliszkowe wahadło
31 Spojrzenie w grudniowe niebo

NA FALI

- 32 Radiostacje

SPORT

- 33 Toskania na biegową nutę
34 Odbiły się od dna
34 Prezentacja SFS
35 Historyczny wynik
35 Niepołomickie piłkarki na podium
35 BiznesSFS Cup 2017
36 Zawody strzeleckie im. śp. Jana Kowalskiego
36 XIV Turniej Tenisa Stołowego
36 Zawody strzeleckie przy święcie
36 Święto Zmarłych z Wiarusami
37 Kolejne sukcesy
37 240 egzaminów
37 Puchar Krakowa
37 Mazovia Cup
37 Kalendarz klubowy AKT
38 Puchar Europy Ju-Jitsu
38 24 medale w ju-jitsu
38 Gra królów w Niepołomicach
39 Badminton na Dzień Niepodległości
39 Pierwsze medale młodzików młodszych
39 Fala na Fali

BEZPIECZEŃSTWO

- 40 Świąteczny prezent
40 Strażackie Mikołajki - odblaskowe
41 Bądź widoczny na drodze

PRAWO RODZINNE

- 42 Rozwód

ZDROWIE I URODA

- 43 Czy moje dziecko jest dyslektykiem?
44 Nawilżanie podstawa zdrowej pielęgnacji
45 Żyj zgodnie z rytmem natury zimowy przetrwalnik
46 Ziołowe przyprawy do grzanego wina i piwa
46 Medytacja w ruchu czyli kung-fu
47 Trening SPLIT

CZTERY ŁAPY

- 48 Święta oczami psa

07

Dron, który łączy



Szanowni Państwo,

W maju 2016 roku Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała raport o jakości powietrza na świecie. Ze zgromadzonych danych wynika, że problem zanieczyszczenia powietrza dotyczy wielu miast w Małopolsce, w tym również Niepołomic. Jednocześnie raport Europejskiej Komisji Gospodarczej pokazuje, że na skutek oddychania powietrzem zanieczyszczonym pyłami tracimy średnio 9–12 miesięcy życia w skali całego kraju.

Znaczny wpływ na jakość powietrza, którym oddychamy, ma to, czym i jak palimy w swoich piecach.

Jako gmina staramy się, aby na naszym terenie żyło się coraz lepiej. Dlatego podjęliśmy szereg działań dotyczących ekologii, takich jak: wymiana wszystkich pieców w budynkach publicznych z węglowych na gazowe, inwestycje w termomodernizację, montaż instalacji solarnych na prywatnych domach, budowę pomp ciepła czy proekologiczne akcje informacyjne.

Jednak pomimo tych narzędzi, które pomagają chronić środowisko, nie poradzimy sobie z problemem zanieczyszczenia powietrza bez Państwa pomocy. Nasza gmina to nasza wspólna sprawa i wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za powietrze, którym oddychamy my sami,



nasze dzieci, rodziny i sąsiedzi.

Dbając o jakość życia i zdrowie mieszkańców, promujemy zachowania, które powodują ograniczenie zanieczyszczenia powietrza. Ciekawą akcją prowadzą mieszkańcy Podłęża. Pod hasłem: „Nie palę śmieci – Świecę przykładem” zwracają uwagę na przedmioty codziennego użytku, których być może nie uznajemy za śmieci, a które trafiają do pieców. Strażacy ochotnicy informują mieszkańców o bezpiecznych i ekologicznych sposobach palenia węglem. W skrajnych przypadkach interweniuje Straż Miejska. Celem strażników nie jest jednak nakładanie mandatów, a uświadamianie i nakłanianie do zmiany sposobu palenia w piecach węglowych.

Walka o czyste powietrze potrwa wiele lat. Już w 2017 roku będziemy mogli dofinansować wymianę około 80 pieców węglowych na ekologiczne, gazowe źródła ciepła. Wciąż jednak czeka nas

wiele pracy. Proszę Państwa o zaangażowanie i zrozumienie powagi sytuacji. To przecież nasze wspólne dobro.

Z poważaniem
Roman Ptak

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

Wesołych Świąt
ORAZ
SZCZĘŚLIWEGO
Nowego Roku

Marek Ciastoń
Przewodniczący Rady Miejskiej
w Niepołomicach

Roman Ptak
Burmistrz Miasta i Gminy
Niepołomice

Najlepsi w Małopolsce

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Gmina Niepołomice zwyciężyła w tegorocznym Rankingu Gmin Małopolski. Drugie miejsce zajęła Wielka Wieś, trzecie Limanowa. Nagrodę z rąk Marszałka Województwa Małopolskiego Jacka Krupy odebrał 12 grudnia wiceburmistrz Adam Twardowski.

Ranking opracowała Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej – Małopolski Instytut Sa-

morządu Terytorialnego i Administracji w Krakowie, we współpracy z krakowskim Urzędem Statystycznym.

Cieszymy się, że Niepołomice od lat utrzymują się w czołówce. Dla porównania w ubiegłym roku byliśmy na drugim miejscu, dwa lata temu na czwartym (wyniki z wcześniejszych lat: 2013 – 7. miejsce, 2012 – 2. miejsce, 2011 – 3. miejsce, 2010 – 1. miejsce).

Ideą przedsięwzięcia jest wyłonienie i promowanie gmin wyróżniających się pod względem rozwoju społeczno-gospodarczego w Małopolsce. Ocenie poddawane są wszystkie gminy z terenu województwa małopolskiego z wyłączeniem miast na prawach powiatu: Krakowa, Nowego Sącza i Tarnowa.

Marszałek Jacek Krupa pogratulował wszystkim



laureatom wyróżnień i zaznaczył, jak wielką to dla niego satysfakcją, że samorządowcy razem z mieszkańcami zmieniają swoje gminy na lepsze.

Niepołomice na czele rankingu

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Niepołomice znalazły się na szóstym miejscu Rankingu Zrównoważonego Rozwoju Jednostek Samorządu Terytorialnego. Ogłoszenie wyników odbyło się 14 listopada w sejmowej sali kolumnowej w Warszawie.

Dyplom poświadczający wysokie miejsce rankingowe odebrał burmistrz Roman Ptak. To znakomity wynik, ponieważ tylko w naszej kategorii brane pod uwagę były wszystkie 611 gmin miejsko-wiejskich. Ranking Zrównoważonego

Rozwoju Jednostek Samorządu Terytorialnego już od kilkunastu lat ogłaszany jest na początku listopada. Klasyfikacja wszystkich polskich samorządów przygotowywana jest przez prof. Eugeniusza Sobczaka z Wydziału Administracji i Nauk Społecznych Politechniki Warszawskiej.

Gminy oceniane są w kategoriach gmin wiejskich, wiejsko-miejskich, miejskich oraz tych na prawach powiatu. O miejscu w rankingu decydują niezależne materiały zbierane przez Główny Urząd Statystyczny i Bank Danych Lokalnych. Badanych jest 16 wskaźników pogrupowanych w 3 obszarach rozwoju: gospodarczym, społecznym i ochrony środowiska. Pod uwagę brane

są m.in. wydatki na projekty inwestycyjne na mieszkańca, liczba osób pracujących na 1000 mieszkańców, liczba podmiotów gospodarczych na 1000 mieszkańców, saldo migracji, liczba absolwentów szkół ponadgimnazjalnych na 1000 mieszkańców oraz odsetek mieszkańców korzystających z oczyszczalni ścieków. Dzięki czemu obiektywnie i bez uznaniowości ranking ilustruje rozwój społeczno-gospodarczy.

W naszej kategorii na pierwszym miejscu był Dziwnów, w kategorii gmin wiejskich – Kleszczów, wśród gmin miejskich – Karpacz, a wśród miast na prawach powiatu – Gliwice. Serdecznie gratulujemy.

Niepołomice z wyróżnieniem

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Ambasada Francji w Polsce, organizator konkursu ECO-MASTO, przyznała Urzędowi Miasta i Gminy Niepołomice wyróżnienie ECO-MASTO 2016 za politykę w zakresie efektywności energetycznej budynków.

Konkurs ECO-MASTO jest skierowany do wszystkich miast i gmin w Polsce, którym bliskie są rozwiązania przyjazne środowisku.

Celem projektu jest wymiana doświadczeń pomiędzy francuskimi i polskimi miastami w czterech dziedzinach: zrównoważona mobilność, efektywność energetyczna budynków, gospodarka wodna oraz zarządzanie lokalnymi systemami energetycznymi.

W ramach projektu nagradzane są polskie miasta najsilniej zaangażowane w stosowanie ekologicznych rozwiązań.

Dzięki temu budowane są platformy dobrych praktyk, gdzie pokazywane są metody różnych samorządów.

Ceremonia wręczenia nagród odbyła się we wtorek, 8 listopada, w Ambasadzie Francji w Warszawie. Obok Niepołomic wyróżnienie zdobyli Ostrów Wielkopolski i Gdynia. W gali



udział wzięli m.in. przedstawiciele władz ambasady, PKOL, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Ministerstwa Środowiska.

Nowe stawki za wywóz śmieci

KINGA RZYMEK

Referat Energii Odnawialnej i Gospodarki Komunalnej

Od 1 stycznia 2017 zmieniają się stawki opłat za wywóz śmieci na terenie naszej gminy. Uchwałę w tej sprawie przyjęto 7 września 2016 roku podczas Sesji Rady Miejskiej.

Od nowego roku za odbiór odpadów segregowanych zapłacimy 10 zł od osoby, a nie-segregowanych 15 zł od osoby. Stawka opłat będzie taka sama dla wszystkich osób zamieszkujących w domu.

Tak jak do tej pory, za wywóz śmieci będziemy płacić do 15. każdego miesiąca.

Czy musimy składać nową deklarację?

Nie. Zmiana stawek opłat nie powoduje konieczności składania nowej deklaracji przez mieszkańców.

Wyjątkiem będą właściciele nieruchomości, dla

których wydano decyzję określającą wysokość opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Takie osoby muszą złożyć w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach (Referat Energii Odnawialnej i Gospodarki Komunalnej, ul. Zamkowa 5, pok. nr 2, I piętro) deklarację, w której wyliczona zostanie opłata z uwzględnieniem nowej stawki opłaty.

Wszyscy mieszkańcy otrzymali już zawiadomienie o zmianie stawek (prosimy sprawdzić skrzynki pocztowe). Jest tam podana wysokość miesięcznej opłaty za odbiór odpadów komunalnych, wyliczona jako iloczyn nowej stawki i danych wynikających z deklaracji właściciela nieruchomości.

Pamiętajmy, że nową deklarację musimy złożyć, jeśli zmieni się liczba mieszkańców w domu. Mamy na to 14 dni od daty zaistniałej zmiany. „Nic nie dzieje się z automatu”, więc jeśli urodziło się dziecko bądź jeden z domowników zmarł, trzeba złożyć w urzędzie korektę deklaracji.

O wysokości stawek opłat, zgodnie z ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, decydują koszty funkcjonowania systemu gospo-



darowania odpadami komunalnymi, takie jak:

- odbiór, transport, zbieranie, odzysk i unieszkodliwianie odpadów komunalnych oraz odpadów zielonych,
- utrzymywanie punktu selektywnego zbierania odpadów komunalnych,
- wyposażenie nieruchomości w pojemniki na odpady komunalne zmieszane i worki do zbierania odpadów komunalnych w sposób selektywny,
- usuwanie odpadów komunalnych z miejsc nieprzeznaczonych do ich składowania (działki wysypiska),
- obsługa administracyjna systemu,
- edukacja ekologiczna w zakresie prawidłowego postępowania z odpadami komunalnymi.

Zmiany, które wejdą w życie 1 stycznia 2017 r., przyjęto na podstawie Uchwały Rady Miejskiej nr XXII/334/16 z dnia 7 września 2016 r.

Szybka Kolej Aglomeracyjna

MAREK BARTOSZEK

Referat Promocji i Kultury

Z Podłęża do Krakowa w 20 minut? Teraz jest to możliwe dzięki Szybkiej Kolei Aglomeracyjnej.

W niedzielę 11 grudnia uruchomiono połączenie SKA3 Kraków – Tarnów obsługiwane przez Koleje Małopolskie oraz Spółkę Przewozy Regionalne. Na regularnej trasie pociąg będzie zatrzymywał się na stacjach w Staniątkach i Podłężu, a składy przyspieszone tylko w Podłężu.

Pasażerowie będą mogli korzystać z nowych pociągów Impuls wyprodukowanych przez no-

wosądecką firmę Newag.

W zależności od wybranego połączenia ze stacji kolejowej w Podłężu dostaniemy się do Dworca Głównego w Krakowie po upływie około 20 minut (linia przyspieszona), a wsiadając w Staniątkach, dotrzemy do stolicy Małopolski w mniej więcej pół godziny (linia regularna).

Pierwszy pociąg w Staniątkach, jadąc w stronę Krakowa, zatrzyma się o godzinie 4.27, a ostatni wyruszy o godzinie 23.01. Łącznie w ciągu dnia zrealizowanych zostanie 19 połączeń do Krakowa. Z Dworca Głównego przez Staniątki również pojedzie 18 składów. Pierwszy wyruszy o godzinie 4.14, a ostatni o 23.14.

Jeszcze więcej połączeń, bo aż 23, będzie realizowanych przez Podłęże, skąd pierwszy skład wyruszy o godzinie 4.30, a ostatni rozpocznie bieg o 23.04. W drodze powrotnej, podobnie jak w przypadku Staniątek, możemy wyruszyć z Dworca Głównego o 4.14 i wrócić z Krakowa ostatnim składem wyjeżdżającym o 23.14.

Ceny połączeń są bardzo atrakcyjne. W jedną stronę, nie posiadając żadnych zniżek, pojedziemy za 4 złote. Koszt biletu miesięcznego (bez ulg) w dwie strony to 95 złotych. Jeśli przysługują nam ustawowe ulgi, koszt jest zdecydowanie niższy, np. posiadacze Karty Dużej Rodziny (rodzice, opiekunowie) mogą liczyć na 37-proc. zniżkę, a uczniowie czy studenci otrzymają od 37% do 51% zniżki za przejazd.

Godziny odjazdów i przyjazdów oraz czas poszczególnych połączeń można znaleźć na stronie www.malopolskiekoleje.pl.

XVIII Forum Energia w Gminie

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

8 listopada w Zamku Królewskim w Niepołomicach odbyło się XVIII Forum Energia w Gminie. Już po raz drugi na miejsce konferencji wybrana została nasza gmina, jako ta, w której bardzo dużo robi się na rzecz efektywności energetycznej.

Wydarzenie otworzyli wspólnie Kazimierz Barczyk, przewodniczący Stowarzyszenia Gmin i Powiatów Małopolskich, Grzegorz Burek, redaktor naczelny kwartalnika „GLOBenergia” oraz Roman Ptak, Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice. Po krótkiej części uroczystej rozpoczęła się praca i pierwszy panel dotyczący efektywności energetycznej w inwestycjach komunalnych. Rozmawiano tu o naszych doświadczeniach

z realizacji projektów szwajcarskich, o nowoczesnych systemach grzewczych i chłodniczych, a także zastanawiano się, jak wydawać pieniądze publiczne na inwestycje budowlane i OZE, by w przyszłości oszczędzać.

Tematem drugiego panelu był zrównoważony rozwój lokalny i sposoby uwolnienia gmin od niskiej emisji. Dyskutowano więc o transporcie elektrycznym, instalacjach fotowoltaicznych, modułowych budynkach użyteczności publicznej, a także konkretnych programach i działaniach na rzecz ograniczania niskiej emisji.

Kolejne forum już za rok.

Węglem i drzewem DA SIĘ PALIĆ CZYSTO

Wiele osób słyszało o tym, że aby powietrze było czystsze, najlepiej zmienić piec na gazowy. Co jednak w sytuacji, jeśli nie ma na razie takiej możliwości? Nie trzeba załamywać rąk, ponieważ i węglem, i drewnem da się palić tak, żeby spalały się całkowicie lub prawie całkowicie bez dymu, a przy tym otrzymać znacznie więcej ciepła.

Są ludzie, którzy uważają, że jeśli chodzi o palenie, nie mają sobie nic do zarzucenia – palą tak, jak paliło się dawniej, a to znaczy, że tak właśnie powinno być i dziś. Inna sprawa, że opał jest rozmaity, a zagęszczenie domów dużo większe. To, co dawniej rozchodziło się między zabudowaniami, teraz zawisa w powietrzu i musimy wdychać. Warto więc zastanowić się, jak ograniczyć przykre skutki ogrzewania domów, zanim zostaniemy zmuszeni do wymiany pieców.

Jak podaje strona www.czysteogrzewanie.pl, jest kilka metod, dzięki którym palenie nawet w najprostszych kotłach – z wylotem spalin u góry czy z dwoma wylotami – jest czystsze, a na dodatek tańsze. Można:

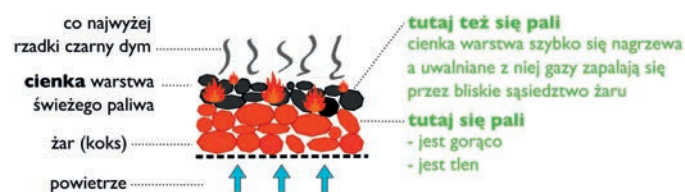
- Dokładać mniejszymi porcjami.**
- Stosować palenie kroczące.**
- Rozpalać od góry.**

Na czym polegają te metody?

Najczęściej piec produkuje bardzo dużo pyłów i dymu, kiedy niewielką ilość żaru zasypuje się dużą ilością paliwa. Zanim węgiel nagrzej się do temperatury, w której gazy zaczną być całkowicie spalane, kopci się na potęgę. Warto więc odwrócić trochę proporcje i dokładać do kotła, kiedy żaru jest jeszcze całkiem sporo, a na dodatek dosypywać niewielkie ilości węgla (**dokładanie mniejszymi porcjami**). Dzięki temu nie przydusza się żaru i temperatura w kotle jest wysoka. Póki pali się ogień, najgorsze, co może wylatywać z komina, to półprzejrzisty czarny dym. Nie ma mowy o gęstej, siwej chmurze ani o zasmoleniu komina.

Co zrobić, by stary piec nie kopcił?

Dokładać na tyle niewielkimi porcjami, aby nie zadusić płomieni



Drugą metodą jest **palenie kroczące**, które polega na przesuwaniu się żaru w poziomie. Metoda ta umożliwia ciągłe palenie z dokładaniem. Dym wtedy nie jest może całkiem czysty, ale jest i tak znacznie lepszy niż przy tradycyjnym zarzucaniu pieca węglem.

Używając tej metody, musimy zaczekać, aż będzie niewielka ilość żaru na ruszcie. Następnie przegarniamy ten żar na tył kotła, a w miejscu gdzie zrobiliśmy pustą przestrzeń, dosypujemy paliwo tak, by z żarem styka-

ło się bokiem, ale go nie nakrywało. Opał może nie zajmuje się ogniem gwałtownie, ale uwalniane substancje mają szansę się spalić, ponieważ żar nie jest przygaszany i wciąż ma wysoką temperaturę. Tę procedurę można powtarzać, tak jak przy tradycyjnym paleniu. Tutaj nie ma ograniczeń w ilości dokładanego węgla, dokładać można równie często i tyle samo, tylko inaczej.

Etapy palenia kroczącego

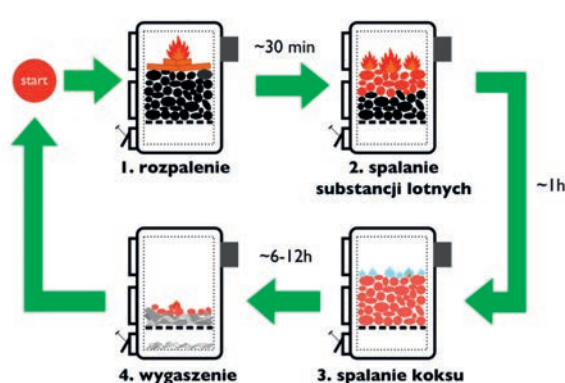


Podobno **o rozpaleniu od góry** wiedzieli żołnierze fińscy walczący w wojnie fińsko-rosyjskiej w 1939 roku. Ogniska zapalane w ten sposób nie dawały dymu, a tym samym nie zdradzały pozycji stacjonowania oddziału. W latach 80. metodę tę wykorzystywano przy opracowywaniu czystych i efektywnych piecyków kuchennych dla Afryki. U nas palenie od góry było podobno zalecane od lat przy piecykach typu koza, a także kotłach miałowych z nadmuchem. Później zaczęto stosować tę metodę z bardzo dobrymi skutkami także w innych piecach.

Chodzi tu o przeniesienie warstwy żaru z dołu na górę paleniska. Powietrze nadal płynie spod rusztu ku górze, a żar powoli schodzi ku dołowi, aż wypali się całkiem. W ten sposób dym, który wychodzi z zimnego jeszcze paliwa, musi przejść przez warstwę żaru, gdzie ulega praktycznie całkowitemu spalaniu. W rezultacie nie ma czarnych kłębow, a ze spalania uzyskuje się więcej ciepła.

Palenie od góry z przyczyn technicznych jest procesem cyklicznym, tj. wrzuca się na początku określoną ilość opału, rozpala i czeka do jej wypalenia, aby rozpalić od nowa (nie ma możliwości, by dołożyć opału od spodu). Nie jest to trudny proces, ale już wymaga zmiany nawyków.

Etapy palenia od góry



Czy bez dymu znaczy: czyściej?

Dostępne u nas wyniki badań naukowych pochodzą z zagranicy. W Polsce nikt takich jeszcze nie przeprowadzał. Pokazują one, że rozpalanie od góry obniża emisję pyłów (tzw. PM10 i PM2.5) co najmniej o połowę, dodatkowo przynosi oszczędność opału, a kosztuje tylko zmianę nawyków.

Pyły to w największej mierze cząstki niespalonego paliwa — opary smół i sadza. Im mniej powstaje dymu, tym mniejsza jest emisja pyłów. Podobnie wygląda to w przypadku kotłów podajnikowych. Ich bardzo niskie wskaźniki emisji pyłów – około 90% mniej niż z kotła zasypowego – są wynikiem bezdymnego spalania.

Omawiane badania przeprowadzane były w RPA, Portugalii, Szwajcarii, Norwegii, a nawet Mongolii. Używano różnego typu palenisk na węgiel oraz drewno. Wyniki zawsze robiły wrażenie, pozwalały bowiem w znacznym stopniu ograniczyć niską emisję. Pełna lista badań razem z wynikami znaleźć można na stronie www.czysteogrzewanie.pl

Czy górne spalanie jest bezpieczne?

Głównym ryzykiem przy rozpalaniu od góry jest wsypanie naraz większej ilości węgla. Jeśli kocioł jest bardzo nieszczelny, to po rozpaleniu ca-

łości może dojść do gwałtowniejszego niż zwykle wzrostu temperatury, a nawet zagotowania wody (w poprawnie wykonanej instalacji nie jest to groźne, ale lepiej tej sytuacji unikać).

Najważniejsza jest względna szczelność dolnych drzwiczek i popielnika. Poza tym:

- Wszystkie drzwiczki powinny mieć uszczelnienie ze sznura szklanego wymieniane przynajmniej raz na 2 lata albo lepiej, gdy tylko sznur się wygniecie i przestanie dobrze uszczelniać.
- Kłapka w dolnych drzwiczkach powinna domykać się szczelnie, a jeśli nie przylega równo, trzeba ją doszlifować. Kłapki tej niczym się nie uszczelnia!
- W kotle z rusztem ruchomym warto sprawdzić miejsce przejścia jego mechanizmu przez obudowę — zwykle wymaga ono doszczelnienia, by kocioł nie łąpał z tego miejsca dodatkowego powietrza.

Jeśli kocioł jest dobrze dobrany do kubatury twojego domu, palenie w ten sposób nie powinno stanowić większego problemu.

tekst na podstawie materiałów ze strony www.czysteogrzewanie.pl

Przygotowania do kolejnej edycji BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

PAWEŁ PAWŁOWSKI

Rada Programowa Budżetu Obywatelskiego

Budżet obywatelski to cykl działań, rozpoczynający się opracowaniem zasad naboru i oceny projektów, a kończący analizą i rekomendacjami do regulaminu na rok kolejny. Pod koniec października w Laboratorium Aktywności Społecznej dyskutowaliśmy o tym, co by jeszcze w budżecie obywatelskim poprawić.

W spotkaniu, prowadzonym przez Martę Makowską (UMiG w Niepołomicach) uczestniczyli autorzy projektów z osiedli Boryczów, Śródmieście, Zagrody i Zakościele. Pierwsza propozycja dotyczyła zwiększenia kwoty na budżet obywatelski w przyszłym roku. Dwuletnie doświadczenia z realizacji budżetu obywatelskiego pokazują, że budżet partycypacyjny jest narzędziem skutecznym i potrzebnym. Mieszkańcy gminy angażują się zarówno w przygotowanie projektów, jak i w głosowanie. Z roku na rok zwiększa się budżet gminy, powinno również za tym iść zwiększenie kwoty na budżet obywatelski. Proponujemy określenie procentowego udziału środków (np. 1%) przeznaczonych na budżet obywatelski w stosunku do całego budżetu gminy.

Kolejnym postulatem jest wydzielenie puli na projekty ogólnogminne. Pozwoli to na realizację przedsięwzięć na terenie całej gminy, np. szkolenia we wszystkich szkołach na temat zdrowego żywienia. Obecnie nie ma możliwości realizacji takich projektów. Wydzielenie puli ogólnogminnej dodatkowo pozwoli na budowanie większej identyfikacji z gminą, a nie tylko osiedlem czy sołectwem, umożliwi również realizację projektów „lokalnych” na osiedlu Śródmieście. Dotychczas w Śródmieściu wygrywały projekty skierowane do wszystkich mieszkańców miasta lub gminy.

Podczas spotkania zaproponowaliśmy również wprowadzenie dodatkowego kryterium oceny - celowości realizacji proponowanych zadań. Pozwoli to na wyeliminowanie projektów, których realizacja może budzić wątpliwości w kontekście ustawy o finansach publicznych (np. sąsiadujące ze sobą place zabaw; projekty, z których skorzystać może bardzo wąska grupa osób).

Uznaliśmy, że powinna być możliwość składania wniosków również przez osoby spoza gminy oraz osoby poniżej 16. roku życia. Obecnie kryterium to i tak jest omijane - zadania zgłaszane są za pośrednictwem innych osób - np. budowa radiowęzła w gimnazjum czy warsztaty warzenia piwa.

Postanowiliśmy również zaproponować dodatkowe wymagania odnośnie składanych wniosków. W projektach, z których skorzystać może ograniczona liczba osób (wycieczki, warsztaty), powinny być opisane kryteria rekrutacji - tj. kto, kiedy i na jakich zasadach (np. kolejność zgłoszeń) będzie prowadził nabór uczestników.

Rekrutacja nie może być prowadzona przed zakończeniem głosowania.

Pozostałe propozycje dotyczyły kwestii organizacyjnych. Zdaniem uczestników spotkania, powinny być prowadzone dalsze działania informacyjno-promocyjne, szczególnie w tych sołectwach i osiedlach, gdzie liczba składanych projektów jest mała. Zaproponowaliśmy, żeby Zarządy Osiedli oraz Rady Sołectkie włączyły się w promocję budżetu obywatelskiego oraz pomagały mieszkańcom w przygotowaniu projektów. Za bardzo ważne uznaliśmy również przekazywanie pocztą elektroniczną informacji o wynikach oceny do autorów projektów oraz informowanie mieszkańców o postępie w realizacji wybranych zadań. Dłuższą chwilę zajęła nam dyskusja o problemach z budżetem obywatelskim na osiedlu Zagrody. W 2015 r. wygrał tam projekt na budowę placu zabaw, który z powodu niewłaściwie wybranej lokalizacji nie mógł zostać zrealizowany. Niestety, błąd został wykryty zbyt późno, projekt trafił pod głosowanie i został wybrany przez mieszkańców. Wizja lokalna działki i decyzja o odstąpieniu od realizacji zadania podjęta została po zakończeniu naboru projektów w 2016 r. W konsekwencji odrzucony został projekt polegający na rozbudowie źle zlokalizowanego placu zabaw... Obecnie Urząd Miasta we współpracy z Zarządem Osiedla Zagrody prowadzi działania mające na celu realizację zadania w innej lokalizacji, ze środków budżetu gminy.

Zebrane w trakcie spotkania propozycje i uwagi przekazane zostaną władzom gminy.

DRON, KTÓRY ŁĄCZY



DR RADOŚLAW TYRAŁA

Wydział Humanistyczny
AGH w Krakowie

Kolejny dron wzbija się w powietrze. Mniej więcej w kwietniu 2016 roku, w miejscowości Podłęże koło Niepołomic. Ten dron jest nietypowy, bo społeczny. Zasada jego działania jest identyczna, jak w przypadku drona mechanicznego – wlatywanie ponad poziom powierzchni po to, żeby uzyskać lepszą widoczność i lepszy ogląd tego, co poniżej. Jednak ten konkretny dron – jako że społeczny – ma specyficzne cele i zadania przed sobą. Równie specyficzny jest też system zasilania, dzięki któremu wzbija się do lotu – jest nim energia ludzkich działań połączonych.

Zacznijmy od tego, dlaczego i w jakim sensie społeczny. Podążając śladami socjologii powiązań Bruno Latoura, to co społeczne rozumiane jest tu bardzo szeroko. Składają się na to nie tylko sami ludzie, ale również wszystko to, co ich otacza, czyli wytworzone przez nich przedmioty i materialna infrastruktura niezbędna im zarówno do codziennego życia, jak i przetrwania w perspektywie szerszego horyzontu czasowego. Ale to za mało. To co społeczne, to nie tylko ludzie, przedmioty czy też inne celowe bądź też uboczne wytwory działań ludzkich, ale również niezmiernie skomplikowane sieci powiązań, jakie są między nimi porożpinane, a także nieustanny proces rekonfiguracji zachodzących w obrębie tych sieci.

Dron Społeczny patrzy zatem z możliwie szerokiej perspektywy. Wie bowiem, że elementami społeczeństwa są zarówno ludzie wyrzucający na trawnik śmieci, jak i same te śmieci oraz trawnik. Są nimi również kosze na śmieci, które przy tych trawnikach mogą stanąć, które nieodwołalnie i na stałe mogłyby zmienić trajektorie lotu tychże śmieci. Całości tej sieci powiązań dopełnią służby wywozu odpadów, które śmieci odbiorą oraz władze gminy, które zlecają tym służbom takie zadanie.

Dron Społeczny wie również, że elementami społeczeństwa są palące w piecach śmieciami ludzie oraz piece, w których palą te śmieci i same śmieci czy też kiepskiej jakości węgiel. Są nimi również generowane w ten sposób w powietrze ogromne ilości trujących cząsteczek PM_{2,5} czy PM₁₀. Elementami społeczeństwa są też choroby, na które z tego powodu cierpiemy. Tak samo społeczny charakter ma ulokowana na dachu przedszkola stacja pomiaru zanieczyszczeń powietrza, jak i dane, które generuje. Społeczny charakter będzie miał także stojący przy ulicy billboard czy też rozdawana z ręki do ręki ulotka informująca o szkodliwości palenia za pomocą śmieci. Wszystkie te obiekty, razem z ludźmi,

tworzą bowiem sieci powiązań, które ustalają, ale i modyfikują kształt rzeczywistości.

W związku z tym, że Dron Społeczny wie to wszystko (zaznaczmy jednak lojalnie, że wielu rzeczy też nie wie i wciąż się uczy), stawia przed sobą konkretne cele. Wymieńmy najważniejsze z nich.

Celem Drona Społecznego jest – skoro już wzbija się w górę i ma lepszą perspektywę oglądu – rozpoznawanie problemów społecznych z wyprzedzeniem i próba zapobiegania im na bieżąco.

Celem Drona Społecznego jest także zaprojektowanie połączeń między różnymi aktorami życia społecznego – ludźmi i tym, czym się oni na co dzień otaczają – żeby poczucie dobrostanu członków lokalnej społeczności utrzymywało się na możliwie wysokim poziomie.

Celem Drona Społecznego jest uzupełnianie (bądź też upraszczanie) sieci powiązań społecznych w taki sposób, by ludziom żyło się lepiej. Uzupełnianie luk w obrębie tych powiązań lub przeprojektowywanie ich w taki sposób, aby optymalizować poczucie zadowolenia z życia członków lokalnych społeczności. Dron Społeczny wierzy zatem w to, że żeby na trawniku nie leżały śmieci, wystarczy postawić tam kosz na śmieci. Żeby w powietrzu nie unosił się smog, trzeba poinformować ludzi za pomocą ulotek, plakatów czy billboardów, że generując trujący dym, szkodzą sobie i innym, w dalszym zaś kroku wymienić stare piece na nowe. Te kosze, nowe piece, ulotki czy billboardy to właśnie te luki, które należy uzupełnić celem osiągnięcia pożądanego efektu.

Celem Drona Społecznego jest wsłuchiwanie się w głos ludzi, z którymi wchodzi w kontakt.

Zwłaszcza, gdy mówią o tym, co ich martwi i trapi. Podążanie za ich tokiem myślenia i odczuwania. Dron nie chce nic narzucać, korzystając ze swojej uprzywilejowanej podniebnej pozycji poznawczej. Interakcja, dialog, konsultacja – oto preferowane przez niego metody.

Celem Drona Społecznego jest uwrażliwianie każdego, kto tylko się na to zgodzi, na fakt, że żyjemy w otoczeniu innych ludzi, w gęstych sieciach powiązań z nimi i, że w związku z tym nasze losy są współzależne. Uwrażliwianie na to, że tuż za moim podwórkiem zaczyna się podwórko sąsiada. I o ile dla nas niekiedy ten płot jest granicą nie do przekroczenia, to zanieczyszczone powietrze już tej granicy respektować nie będzie.

Żyjemy w małych społecznościach, ale usytuowanych tuż obok innych małych i tych znacznie większych społeczności. Nasze losy są współzależne, a nasze działania mają konsekwencje dla życia innych ludzi – tych nam znanych, jak również tych nam nieznanymi. I na odwrót – cudze działania znanych i nieznanymi nam ludzi wpływają na nasze życie, nawet jeśli nie jesteśmy tego faktu świadomi. Czas osamotnionych ludzkich wysp i ściśle oddzielonych enklaw życia społecznego już minął. W obliczu tej gęstniejącej sieci współzależności coraz ważniejsze jest uświadomienie sobie tego faktu. Jeszcze ważniejsze jest wyciągnięcie z tego prostej lekcji, że w dobrej pojętym interesie każdego z nas leży solidarność wobec innych. Dron Społeczny krąży w okolicy, tuż nad naszymi głowami, głównie po to, żeby na co dzień przypominać, jak bardzo jest to ważne. Wystarczy spojrzeć w górę i zacząć pojmować świat z jego perspektywy. Każdy z nas może to zrobić. Dron Społeczny zaprasza do doładowania jego akumulatorów...



ZŁOCI JUBILACI UHONOROWANI

MAREK BARTOSZEK

Referat Promocji i Kultury

W sobotę 19 listopada 31 par naszej gminy otrzymało medale z okazji 50-lecia pożycia małżeńskiego. Spotkaniu tradycyjnie towarzyszyła podniosła atmosfera. Dostojni Jubilaci przybyli na Zamek Królewski w towarzystwie swoich rodzin.

Złoci małżonkowie otrzymali medale nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Wręczenia dokonał burmistrz Roman Ptak, a listy gratulacyjne przekazał przewodniczący Rady Miejskiej w Niepołomicach Marek Ciastoń.

W trakcie uroczystości odnowienie ślubów złożonych przed pięćdziesięciu laty przyjął ksiądz dziekan Stanisław Mika proboszcz parafii w Niepołomicach w asyście księdza wizytatora katechetycznego Piotra Ziolo i rektora kościoła Krzysztofa Golby.

Czas Szanownych Jubilatów oraz ich Najbliższych umilił swym występem zespół śpiewaczy Wrzos.

WZRUSZALI PIĘŚNIĄ PATRIOTYCZNĄ

ANNA MORTON

kierownik ośrodka wsparcia seniorów w integracji z młodzieżą

Ubiegły tydzień w ośrodku wsparcia seniorów w integracji z młodzieżą upłynął pod hasłem pieśni patriotycznej. Grupa z Woli Zabierzowskiej, w której mamy rozśpiewane panie i grających panów z zespołu Wolańska Muza, odwiedziła mieszkańców Domów Pomocy Zapieck w Zabierzowie Bocheńskim oraz w Wieliczce.

Młodzież przy pomocy poezji oraz prelekcji historycznej przypomniała, jak Polska odzyskiwała niepodległość. Mieszkańcy Zapiecka razem z nami śpiewali pieśni patriotyczne.

Było bardzo wzruszająco. Wielu z seniorów nie mogło powstrzymać łez. Trudno się dziwić. Wśród seniorów, których odwiedziliśmy, byli tacy, którzy pamiętają drugą wojnę światową.

Oba spotkania przebiegły w bardzo ciepłej i serdecznej atmosferze. Żał było odejść, ale już jesteśmy umówieni na wspólne kolędowanie, z czego się bardzo cieszymy.

Upieramie proszę o zgłaszanie par małżeńskich, które przeżyły wspólnie 50 lat, do dnia 31 stycznia 2017 roku w Urzędzie Stanu Cywilnego w Niepołomicach, Plac Zwycięstwa 13. Zgłoszenie będzie podstawą wystąpienia z wnioskiem do Prezydenta RP o nadanie medalu za długoletnie pożycie małżeńskie. Zgłoszenia dokonane po 31 stycznia 2017 roku będą rozpatrywane w 2018 roku.

Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego

Spotkanie integracyjne

MARIANNA MAŁEK

kronikarka Sekcji Emerytów ZNP

17 października, nauczyciele zrzeszeni w Związku Nauczycielstwa Polskiego spotkali się w hotelu Novum w Niepołomicach, na uroczystej kolacji z okazji Dnia Edukacji Narodowej.

Odświętne stroje, dobre samopoczucie, uśmiechnięte twarze, to dowód na niezwykłą atmosferę spotkania. Dodatkowym atutem tej uroczystości był fakt „spotkania pokoleń”, bowiem uczestniczyło w niej 25 nauczycieli emerytów zrzeszonych z Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP.

Dla nas – emerytów – to przypomnienie wielu lat pracy, spojrzenie z pewnego dystansu na to, co było, ale także ogromna przyjemność zobaczenia tych, którzy po nas przejęli obowiązki. Oświata – to nie tylko uczniowie, nauczyciele i rodzice. To także administracja i obsługa, a od nich tak dużo w polskiej szkole zależy. Nie mogło więc zabraknąć również tej grupy w obchodach Dnia Edukacji Narodowej.

Organizatorem uroczystości był Zarząd Oddziału ZNP w Niepołomicach z jej prezesem Małgorzatą Bednarczyk, która prowadziła spotkanie. Na początku przywitała wszystkich zebranych, szczególnie: przybyłego dyrektora Wydziału Edukacji Urzędu Miasta i Gminy Niepołomicze Wiesława Bobowskiego; dyrektorów placówek oświatowych; emerytowanych nauczycieli z Sekcji Emerytów z przewodniczącą Marią Sarką; przedstawicieli Sekcji Administracji i Obsługi z przewodniczącą Marią Maj; członków Zarządu Oddziału oraz przedstawicieli Oddziałowej Komisji Rewizyjnej.

Później przyjęto nowych członków w szeregi ZNP. Dołączyli do nas: Aneta Martemianow, Katarzyna Puchała, Magdalena Rogóż, Irena Ślusarczyk, Danuta Wilk, Aleksander Ostrowski.

Z okazji Dnia Nauczyciela składam najserdeczniejsze życzenia – zdrowia, radości, życzliwości i solidarności ludzkiej, codziennego uśmiechu, niezawodnych przyjaźni, realizacji wspólnych szlachetnych celów i sił do podejmowania coraz to nowych wyzwań, jakie stawia przed nami polska szkoła. – winszowała wszystkim nasza prezes.

Zabrał również głos Wiesław Bobowski, życząc w imieniu władz Miasta i Gminy Niepołomicze: *„Dużo siły do pracy, nadziei na lepszą przyszłość, wszelkiej pomyślności i dobrego zdrowia.*

Po uroczystym obiedzie nastąpił czas podziękowań. I tak szczególne wyróżnienie i dyplom honorowej przewodniczącej zostały skierowane do Zofii Tureckiej z Sekcji Emerytów ZNP. Prezes wręczyła również dyplomy za pracę związkową. Z podziękowaniem za trud i pracę włożoną w codzienne budowanie wizerunku i aktywne krzewienie idei Związku Nauczycielstwa Polskiego. Następnie pożegnaliśmy koleżanki odchodzące na emeryturę, czyli Zofię Kłaput i Elżbietę Kurzak.

Jak co roku zebrani włączyli się w akcję Zachować w pamięci, składając dobrowolne datki na zakup zniczy, które zostały zapalone w Dniu Święta Zmarłych na grobach zmarłych nauczycieli ze szkół Miasta i Gminy Niepołomicze.

Na zakończenie prezes przedstawiła aktualności dotyczące bieżącej pracy. Spotkanie przebiegło w podniosłym nastroju.

Małżeńskie jubileusze

MAGDALENA WOLNA

Parafialna Grupa Teatralna z Zabierzowa Bocheńskiego

Co roku w Woli Zabierzowskiej odbywa się wyjątkowe spotkanie dla Jubilatów, którzy zawarli związek małżeński 25 i 50 lat temu. W tym roku świętowanie przypadło na 5 listopada. Uroczystość odbyła się w Szkole Podstawowej w Woli Zabierzowskiej.

Gdy o godz. 18.00 goście już zasiedli na swoich miejscach, głos zabrali – dyrektor szkoły, Marta Grochot oraz Aleksander Ostrowski, kierownik domu kultury – którzy przywitali zaproszone pary i gości. Po uroczystym wstępie ksiądz Piotr Ziolo – w roli konferansjera – oraz Sławek Batko i Ania Pilch, wykonując piosenkę pt. *Gdzieś między dniem a nocą*, wprowadzili zebranych w część artystyczną, tradycyjnie przygotowaną przez Marię Baran, księdza Piotra Ziolo i Parafialną Grupę Teatralną. Aktorzy zaprezentowali 8 scenek z życia małżeńskiego w wersji humory-

stycznej, a później wręczyli róże jubileuszowym parom. Po odśpiewanym *Sto lat* i wzniesionym toaście głos zabrał Roman Ptak – Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomicze. Pogratulował jubilatowi i obdarował ich czerwonymi różami. Najserdeczniejsze życzenia złożył także ksiądz proboszcz Kazimierz Włoch.

Wtedy rozpoczęły się rozmowy i rozmaite małżeńskie wspomnienia przy herbatce oraz ludowych melodiach w wykonaniu działającej w Domu.

Z podziwem patrzyliśmy na pary z tak długim stażem, wciąż uśmiechnięte i wciąż tak samo zakochane. Udało im się osiągnąć to, co jest marzeniem wielu ludzi. Chcielibyśmy, żeby było jak najczęściej okazji do świętowania takich jubileuszy.

Wszystkim Złotym i Srebrnym Jubilatom życzymy, aby płomień ich miłości nigdy nie osłabł oraz nieustającej zgody i radości na wspólne dni. Niech łaska Boża zawsze im towarzyszy. Wszystkiego dobrego!

Przedsiębiorca czy pracownik?

ŁUKASZ SZEWCZYK

informatyk Gminnego Centrum Informacji i Edukacji

Często zadajemy sobie pytanie, czy lepiej założyć własną firmę, czy może funkcjonować na rynku jako pracownik?

Jako pracownicy mamy zapewnione określone godziny pracy, ustalone urlopy i wynagrodzenie. Własna firma z pewnością gwarantuje niezależność, ale wymaga kreatywności i dużej motywacji. Prowadząc firmę, ponosimy też pewne ryzyko.

Początkujących przedsiębiorców wspiera wiele organizacji, jedną z nich jest Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego.

To właśnie dla osób planujących własną działalność gospodarczą dedykowane było spotkanie w Gminnym Centrum Informacji w Nie-

połomicach 22 listopada.

Przedstawicielka firmy MARR, Dorota Zawiślan przedstawiła założenia projektu Dobry Czas na Biznes. Udział w projekcie stwarza szansę dla osób powyżej 30 roku życia nieaktywnych zawodowo na poprowadzenie własnego biznesu. Instytucja zapewnia pakiet bezpłatnych szkoleń z kluczowych dla przedsiębiorców obszarów, pomoc w przygotowaniu biznesplanu i bezwzrotne dotacje.

Przyszli szefowie mogli skorzystać także z konsultacji indywidualnych z przedstawicielką firmy MARR.

Druga część spotkania adresowana była do osób, które chcą funkcjonować na rynku jako wykwalifikowani pracownicy.

Katalog bezpłatnych szkoleń zakończonych certyfikacją, indywidualne formy wsparcia,

płatne 5 miesięczne staże, pośrednictwo pracy to propozycje wynikające z projektu Aktywne Perspektywy Praca-Rozwój-Możliwości. Koordynatorzy projektu z Powiatowego Cechu Rzemieślników i Przedsiębiorców w Wieliczce przedstawili zasady uczestnictwa w projekcie. Bezpłatne szkolenia przygotowane dla uczestników projektu to: e-marketing, obsługa turystyki, arkusze kalkulacyjne, szkolenia komputerowe ECDL BASE, grafika komputerowa, zarządzanie obiegiem dokumentów, język angielski.

Z uwagi na duże zainteresowanie opisanymi formami wsparcia już wkrótce planowane są kolejne spotkania w Gminnym Centrum Informacji.

Osoby zainteresowane zapraszamy do Gminnego Centrum Informacji na porady i konsultacje we wtorki i czwartki w godzinach od 14.00 do 18.00, Niepołomice, ul. Bocheńska 26 pok. 9, tel. 12 284 87 43.

Nabór, nabór... i po naborze!

KAROL SZYBIŃSKI

specjalista ds. projektów LGD Powiatu Wielickiego

7 listopada o 16.00 zakończył się pierwszy nabór wniosków na dofinansowanie do podejmowania działalności gospodarczej. W przeciągu dwóch tygodni zostały złożone 32 wnioski na łączną kwotę 1 600 000 PLN. Wyniki zostaną ogłoszone jeszcze w tym roku między innymi na stronie internetowej www.lgdpowiatwielicki.eu. Następnym krokiem, jaki musi zostać podjęty zgodnie z procedurami, jest ocena zgodności wniosków z Lokalną Strategią Rozwoju naszego LGD.

- Mówiąc najprościej: na tym etapie Rada LGD będzie sprawdzać i oceniać zbieżność pomysłów na działalność gospodarczą z naszym pomysłem na rozwój gmin Niepołomice, Kłaj i Wieliczka. Ocze-

kiwalimy przede wszystkim projektów stawiających na innowacje i proekologiczne podejście do biznesu z jednoczesnym wykorzystaniem lokalnych potencjałów. Niemniej to etap konkursowy – liczy się ostatecznie liczba punktów, zatem każdy na starcie ma równe szanse na dofinansowanie – komentuje Grzegorz Leszczyński, dyrektor biura LGD.

Znakomita większość złożonej dokumentacji była zgodna z wszystkimi wymogami formalnymi co do ilości i rodzaju załączników. Zdarzały się jednak sytuacje, gdy składający nie dysponowali odpowiednim kompletem formularzy. Pracownicy biura dołożyli jednak wszelkich starań, aby beneficjenci mogli złożyć wnioski w wyznaczonym terminie. Korzystając z doświadczenia nabytego w zakończonym naborze, pragniemy zwrócić zainteresowanym uwagę na instrukcje

wypełniania wniosków oraz fakt, że biuro służy pomocą merytoryczną przy wypełnianiu wniosków przez cały okres działania LGD, nie tylko w okresie naboru.

Osoby, którym nie udało się przygotować na czas dokumentów i ich złożyć, następną taką szansę będą mieć w drugiej połowie przyszłego roku. Ponownie odbędzie się nabór dla tych, którzy chcieliby założyć własną firmę. Wcześniej, w pierwszym kwartale 2017 roku, zorganizowany zostanie nabór dla przedsiębiorców, którzy planują rozszerzyć swoją działalność gospodarczą. O wszystkich terminach LGD będzie informować na swojej stronie internetowej, poprzez Facebook oraz w kampanii informacyjnej na terenie gmin Niepołomice, Kłaj oraz Wieliczka. Już teraz zapraszamy do wzięcia udziału w przyszłych naborach.

Serdecznie zapraszamy do składania zamówień na tradycyjne dania wigilijne w restauracji Królowa Bona w Zamku Królewskim w Niepołomicach.

Wychodząc naprzeciw potrzebom wszystkich zapracowanych, nie mających czasu na żmudne przygotowanie świątecznych potraw kierujemy ofertę potraw wigilijnych i dań świątecznych na wynos, przygotowanych przez sztab kucharzy zamkowej restauracji Królowa Bona.

Zamówienie przyjmujemy do 21 grudnia 2016r.

+48 12 261 98 34, +48 12 261 98 36

e-mail: bona@zamekkrolewski.com.pl

Odbiór zamówionych potraw 22-23 grudzień 2016r.

Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z menu na stronie www.zamekkrolewski.com.pl

Tradycje świąteczne na Salonie

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Sala akustyczna niepołomickiego zamku królewskiego stała się niezwykle świąteczna już 8 grudnia, wszystko za sprawą profesor Teresy Olearczyk i Joanny Łukaszewskiej – historyka sztuki i Salonu Czwartkowego.

Wielu z nas nie wyobraża sobie świąt bez choinki, gwiazdki, karpia czy Mikołaja. Od wieków są one przekazywane z pokolenia na pokolenie, ale czy na pewno? Na wczorajszym Salonie Czwartkowym – Akademii Dobrych Manier gospodyni tych spotkań profesor Teresa Olearczyk rozmawiała o tych tradycjach z historykiem sztuki Joanną Łukaszewską. Wyjaśniały, że te atrybuty świąt, które dla nas nie-

rozerwalnie wiążą się z Bożym Narodzeniem są stosunkowo nowe. Począwszy od choinki, która w tej formie, jaka jest teraz najpopularniejsza do Polski trafiła na przełomie XVIII i XIX wieku, a na dobre przyjęła się dopiero w XX wieku. Wcześniej Polacy w swoich domach wieszali u powały gałązki lub do góry nogami czubki drzew iglastych zwane podłaźnikami. Podłaźniki jak zresztą i choinki ponoć wywodzą się jeszcze z tradycji pogańskich, ale gładko zostały przejęte przez chrześcijan.

Również bombki choinkowe to w miarę nowy wynalazek, wcześniej choinki, podłaźniki, świąty czy jemioly ozdabiane były rajskimi jabłuszkami, czosnkiem, cebulą, orzechami, ciastkami czy ozdobami z robionymi z papieru, słomy czy różnego rodzaju kasz. Każda z nich miała swoją symbolikę i miała być dobrą zapowiedzią na cały rok.

Ale nie tylko o choince była mowa, a również o prezentach świątecznych – kto, kiedy i co przynosił. Jak się okazało w wielu regionach Polski jednak wyraźnie rozróżniano prezenty przynieszonego przez Świętego Mikołaja, a te



wręczane na gwiazdkę. Pod lupę trafiły także szopki, żłóbki oraz kolędniczy, tak, by obraz świąt był jak najpełniejszy.

Rozmowa przyniosła mnóstwo wiedzy dotyczącej tradycji, co z całą pewnością pomoże również w głębszym przeżywaniu samych świąt. Spotkanie nie zakończyło się jednak świątecznymi życzeniami i to nie tylko dlatego, że „na wszystko jest odpowiedni czas”, ale także dlatego że jeszcze w grudniu odbędzie się kolejny Salon Czwartkowy. **22 grudnia o godzinie 17.30 gościem prof. Teresy Olearczyk będzie biskup Grzegorz Rys.** Już teraz serdecznie zapraszamy na to spotkanie!

MAN WYRÓŻNIONY

JOANNA BAJER
nauczyciel w SP w Suchorabie

Firma MAN Trucks z Niepołomicz została wyróżniona nagrodą Partner Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego 2016 w kategorii „Firma roku”. Wyróżnienie przyznane przez Kapitułę konkursu podczas gali w Regent Warsaw Hotel odebrał menedżer ds. personalnych Bogdan Lis.

Kapituła nagrody doceniła długoletnie działania firmy MAN w obszarze bezpieczeństwa drogowego, a w szczególności współpracę ze Szkołą Podstawową w Suchorabie. Wspólne działania firmy i szkoły pomogły w zbudowaniu lokalnego partnerstwa starającego się dotrzeć przede wszystkim do świadomości młodego człowieka w kwestii własnego bezpieczeństwa.

Oprócz wielu happeningów, akcji, konkursów i prelekcji wspólnie podejmują szereg innych innowacyjnych pomysłów, których celem jest zainteresowanie całej społeczności szkolnej i mieszkańców tematem bezpieczeństwa drogowego. Między innymi nagrali film instruktażowo-edukacyjny „Bezpiecznie na drodze”, opublikowali tomik wierszy o bezpieczeństwie, organizowali pikniki i festyny ze „strefą bezpieczeństwa”, uczestni-



czyli w audycje „Street Driving Test”, podczas którego mogli zobaczyć jeźdźnię z perspektywy kierowcy ciężarówki, doświadczyć, jak zachowuje się ciężarówka podczas jazdy na drogach szutrowych, na autostradzie oraz w mieście, jak hamuje pojazd i ile potrzebuje do tego miejsca.

Swoją działalnością na rzecz bezpieczeństwa w ruchu drogowym podzielili się ze słuchaczami radiowej audycji Jedyńka Dzieciom oraz widzami programu TVP Kraków i TVN Turbo.

Jak podkreślała prowadząca galę, Monika Zamachowska, firma MAN Trucks aktywnie i bezinteresownie wspomaga działania podstawówki z Suchoraby na rzecz poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego, przyczyniając się do wzrostu świadomości i odpowiedzialnego zachowania uczestników ruchu.

ODWIEDZIŁ NAS ŚWIĘTY MIKOŁAJ

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Grudzień to magiczny czas dla wszystkich dzieci, żeby dobrze wejść w świąteczny nastrój trzeba dobrze zacząć. Dlatego też zawsze na początku grudnia zapraszamy wszystkie dzieci na spotkanie ze Świętym Mikołajem na zamkowy dziedziniec. Bajkowa sceneria zamku królewskiego i spotkanie z ulubionym świętym dzieci, pozwalają tworzyć piękne wspomnienia.

Nie inaczej było w tym roku. 6 grudnia zawitał do nas Święty Mikołaj z Laponii. Ostatni odcinek drogi – aż do samej sceny – pomogli przebyć mu niepołomiccy miłośnicy quadów. Wygodnie w baggym Mikołaj wjechał na dziedziniec i przywitał się z dziećmi. Dlaczego nie reniferami? Bo, jak mówi, renifery zbierają siły przed wigilią. Wtedy

będą miały tak dużo pracy, że teraz nie mogą się nadwyręzać.

Mimo dość późnej jak na dzieci godziny 19.00, świętego witał tłum miłośników. Czekali cierpliwie, wołali Mikołaja i święty ich wysłuchał. Po krótkiej rozmowie zaczął rozdawać prezenty, tak by żadne grzeczne dziecko nie odeszło z pustymi rękami.

Serdecznie dziękujemy za to spotkanie i wspólne przeżywanie przedświątecznego okresu. Wielkie podziękowania dla firmy Kontakt Ochrona, która co roku dba o bezpieczeństwo dzieci i dorosłych biorących udział w imprezie, a także dla miłośników quadów, którzy nie tylko dowieźli do nas Mikołaja, ale także ze swoimi pojazdami byli bardzo ciekawym punktem programu dla najmłodszych.



Spotkanie z dr. Andrzejem Kruszewiczem

PAULINA SZELEREWICZ-GŁADYSZ, JERZY GŁADYSZ
Stowarzyszenie Zielony Puszczyk, uczeń klasy 6 SP w Niepołomicach

Są w roku dni wyjątkowe. Na przykład urodziny czy jakieś święta. Dni, kiedy budzimy się rano w ogromnym podnieceniu, kotłuje się w nas jakaś dziwna energia i wiemy, czujemy, że spotka nas tego dnia coś szczególnego. Tak czułam się w sobotni poranek, a przyczyną owego poruszenia nie były moje imieniny czy inna uroczystość, ale świadomość popołudniowego spotkania z dr. Kruszewiczem.

Tego dnia właśnie (12.11.2016 r.), o godzinie 13.00, a następnie 15.00 miały odbyć się – specjalnie dla dzieci – prelekcje pod intrygującym tytułem *Tajemnice ptaków*, prowadzone przez doktora w sali LAS w Niepołomicach. Spotkanie zorganizowało Stowarzyszenie Zielony Puszczyk, a odbyło się ono dzięki ogromnemu wsparciu Biblioteki Publicznej w Niepołomicach (serdecznie dziękujemy dyrektor Joannie Lebiest za pomoc!). Zanim podam parę suchych informacji, przeczytajcie relację mojego 11-let-

niego syna Jurka, który był jednym z gości spotkania.

Chciałbym przedstawić Wam moje refleksje z sobotniej prelekcji. Mówiąc szczerze – nie chciałem na początku jechać na to spotkanie. No bo po co? – myślałem sobie. Kiedy dojechałem do biblioteki, to pierwsze, co rzuciło mi się w oczy, to zróżnicowany wiek widzów. Niektórzy mieli 4 lata, a jeszcze inni byli osobami zupełnie dorosłymi. Sam wykład okazał się bardzo interesujący. Dowiedziałem się masę ciekawostek. Na przykład czy wiecie, że ogromna ilość ptaków prawie wyginęła przez modę? Jak to? Właśnie tak, że kiedyś popularne było noszenie piór w kapeluszach, a że pióra nie rosną na drzewach, tylko na ptakach, to trzeba było na te ptaki polować. Albo – czy zdajecie sobie sprawę, że sokół rozwija prędkość nawet do 300 km/godz.?! Jednak najbardziej zadziwił mnie kolor gawrona. Rzecz jasna nie ten, który my widzimy, tylko ten, który widzą ptaki. Może nie wiecie, ale w oczach swoich ptasich przyjaciół gawron mieni się wszystkimi kolorami tęczy!

To, że prowadzącym spotkanie był doktor Kruszewicz, to też był ogromny plus. Ubarwił swoją prelekcję żarcikami, które bawiły widownię. Podczas wykładu przyswoiłem sobie mnóstwo wiedzy o ptakach. Pod koniec spotkania można było kupić fantastyczne książki ornitologiczne doktora Kruszewicza w rabatowych cenach. Na koniec można było uzyskać autograf autora!

To były wrażenia Jurka. Co mogę dodać? Na

pewno to, że organizatorzy byli bardzo zaskoczeni, ale też uradowani z zainteresowania, jakie spotkanie wzbudziło w mieszkańcach nie tylko Niepołomic, ale okolicznych, bliższych i dalszych miejscowości. Możliwość zapisu skończyła się bardzo szybko i dlatego natychmiast podjęliśmy decyzję o zorganizowaniu kolejnego spotkania, jeszcze tego samego dnia. W sumie więc wykładu posłuchało prawie 200 osób! Opowieści o ptakach podane w fantastycznej formie gawędy, tak charakterystycznej dla naszego gościa, wzbudziły ciekawość nie tylko dzieciaków, ale też dorosłych.

Na koniec spotkania był czas na pytania, których pojawiło się całkiem sporo. Widzowie byli zaciekawieni tematem dokarmiania ptaków zimą, ktoś prosił o poradę w kwestii zdrowia swojego kanarka, a pewna pani chciała koniecznie wiedzieć, jaka sowa co noc nie daje jej spać (pomóc w rozpoznaniu gatunku miał głos ptaka nagrany na smartfonie).

Książki doktora sprzedawały się jak świeże bułeczki, a wartość kupionej publikacji podnosiła odrębna dedykacja wraz z autografem autora.

Myślę, że ciepła atmosfera spotkania każdego obecnego wprawiła w dobry nastrój, przez co ta zwykła sobota stała się dniem jakby świątecznym.

Już wkrótce kolejne warsztaty Zielonego Puszczyka – damy znać!



25 KJK Pod Żubrem

TADEUSZ CZAJKA
KJK Pod Żubrem

W tym roku Klub Jazdy Konnej Pod Żubrem obchodzi 25-lecie istnienia. Z tego też powodu w sobotę 26 listopada w Zamku Królewskim w Niepołomicach spotkali się jego członkowie, obecni i byli zawodnicy oraz przyjaciele klubu.

KJK Pod Żubrem przez 25 lat istnienia odnotował wiele sukcesów organizacyjnych, szkolenio-

wych i sportowych. Dwukrotnie zorganizowano Mistrzostwa Polski: w ujeżdżeniu (1998 r.) i w skokach przez przeszkody (2001 r.) na hipodromie w Niepołomicach. Ponadto klub organizował zawody rangi międzynarodowej i regionalnej od 1992 do 2007 roku.

Do sukcesów sportowych należy zaliczyć zdobycie Pucharu Polski, v-ce Mistrzostwo Polski Halowe oraz czołowe miejsca Juniorów reprezentujących Klub na Mistrzostwach Polski. Zawodnicy Klubu zdobyli łącznie ponad 20 klas sportowych.

Obecnie na działalność klubu składa się sekcja sportowa z sukcesami Juniorów Młodszych, nauka jazdy prowadzona dla ponad 100 osób. Ponadto klub prowadzi naukę jazdy konnej we wszystkich dyscyplinach jeździeckich (ujeżdżenie, skoki, reining, rajdy długodystansowe).

Dodatkowo klub umożliwia przygotowanie do odznak jeździeckich PZJ (brązowej, srebrnej oraz złotej). Pracuje tu 5 instruktorów jazdy konnej, którzy zapewniają najwyższy poziom szkolenia na każdym etapie nauki.

Wyśpiewany patriotyzm

JANUSZ ROJEK
animator kultury

20 listopada za sprawą Towarzystwa Miłośników Muzyki i Śpiewu im. Stanisława Moniuszki z Niepołomic i organizowanego przez niego koncertu sala akustyczna niepołomickiego zamku wypełniona była publicznością.

Data wydarzenia nie została wybrana przypadkowo, nawiązywała bowiem do obchodzonego dwa dni później liturgicznego wspomnienia św. Cecylii, patronki muzyki kościelnej i chóarów. Koncert *Najpiękniejsze pieśni patriotyczne* opracowała i przygotowała prezes Towarzystwa Aleksandra Polak, a wykonawcami większości prezentowanych w nim utworów byli jego artyści: Zespół Kameralny Pro-Arte wraz z solistami: Urszulą Borzęcka, Marią Czarnecką-Reichel, Izabelą Król, Józefem Perunem i Łukaszem Mirkiem oraz Zespół Młodzieżowy. To patriotyczne i muzyczne wydarzenie rozpoczęło się wspólnym zaśpiewaniem Hymnu Narodowego oraz Roty. Po krótkim słowie wstępnym popłynęły kolejne utwory: piękna Modlitwa do Bogarodzicy, do słów Juliusza Słowackiego i muzyki ks. Jana

Żukowskiego oraz Modlitwa harcerska, której powstanie datuje się na 1919 rok.

Po raz pierwszy publiczność mogła wysłuchać utworów w wykonaniu Zespołu Młodzieżowego. Obok występujących już niejednokrotnie na scenie: Alicji Wolnickiej i Bartosza Gąsiora zaśpiewali: Daria Stefańska, Paulina Stefańska, Milena Nowak, Monika Bachórz, Nikola Grochot i Szymon Zabijak. W ich wykonaniu publiczność usłyszała Wojenka, wojenka i Ułani, ułani malowane dzieci.

Znany niepołomickiej publiczności, artysta Opery Krakowskiej Jan Migala, znów zachwyił, prezentując tym razem dwie wiązanki pieśni patriotycznych: powstańczą oraz z I i II wojny światowej. W programie znalazły się również utwory fortepianowe, które zagrali: Alicja Wolnicka, Wiktoria Wnęk i Julia Dąbroś. Prowadzący koncert, piszący tę relację pośród patriotycznych utworów, cytował słowa marszałka Józefa Piłsudskiego dotyczący wolności, Polski i Polaków. Zaprezentował również utwór Andrzeja Kołakowskiego Oskarżeni o wierność i cnotę. Koncert zakończyło wspólne zaśpiewanie pieśni legionowej Marsz I Brygady.



Z pewnością można powiedzieć, że koncert był piękną kontynuacją obchodów w naszym mieście i gminie Narodowego Święta Niepodległości.

Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim za udział, a w sposób szczególny za pomoc i środki dzięki, którym możliwe było zrealizowanie tego wydarzenia: UMiG Niepołomice, Kolejowemu Towarzystwu Kultury z Krakowa, Fundacji Zamku Królewski w Niepołomicach. Listopadowy koncert był ostatnim w tym roku. Zarząd i artyści Towarzystwa życzą pięknych i błogosławionych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego 2017 Roku. Zachęcają i zapraszają wszystkich, którzy lubią muzykę i śpiew na swoje noworoczne realizacje.

Wola Batorska świętuje niepodległość

JANUSZ ROJEK
animator kultury

12 listopada Wola Batorska już po raz piąty uczciła Narodowe Święto Niepodległości. Organizatorami uroczystości byli Tomasz Donatowicz, dyrektor Społecznego Gimnazjum im. Lady Sue Ryder oraz Janusz Rojek, animator kultury.

W tym roku organizatorzy zaprosili do kościoła parafialnego, gdzie została odprawiona msza święta w intencji Ojczyzny. Wzięły w niej udział, obok mieszkańców, również poczty sztandarowe: OSP Wola Batorska, ZHR Szczepu Puszcza, Szkoły Podstawowej im. Wincentego Witosa i Społecznego Gimnazjum im. Lady Sue Ryder. Wchodzących do kościoła witali harcerze trzymający w rękach pochodnie, a w przedsionku każdy przestępujący próg kościoła otrzymał pamiątkową biało-czerwoną kokardę.

Po mszy św. uczestników obchodów powitał koordynator obchodów, nauczyciel i historyk Marcin Słoczyński. Następnie kpt. Marcin Mikołajewski zgodnie z ceremoniałem wojskowym poprowadził część oficjalną. W niej odśpiewano

Hymn Narodowy, odczytano Apel Pamięci oraz została odmówiona modlitwa za Ojczyznę. Kolejnym punktem uroczystości była impresja patriotyczna „Z pieśnią ku wolności”, na którą składały się poetyckie i muzyczne utwory polskich autorów. Wykonawcami tej części byli uczniowie gimnazjum: Kamila Glińska, Anna Cieśla, Natalia Styczeń, Zuzanna Wilk, Łukasz Was, Krystian Gruca, Maciej Sendorek, Grzegorz Stańczak, Nikodem Matuszczyk oraz Janusz Rojek.

Impresja została niezwykle ciepło przyjęta, tak jak występ gimnazjalnego chóru szkolnego, który wykonywał wraz z obecnymi pieśni patriotyczne. Po części artystycznej organizatorzy

podziękowali uczestnikom za ich udział, a w sposób szczególny wszystkim tym, dzięki którym możliwe było przeprowadzenie uroczystości i nadanie im niecodziennego, narodowego charakteru.

Pośród właśnie tych osób znaleźli się: proboszcz Parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Woli Batorskiej ks. Wojciech Guzik, wikary tejże parafii ks. Marcin Rozmus oraz kpt. Marcin Mikołajewski. Tym osobom zostały wręczone okolicznościowe listy-adresy, podkreślające wartość ich ogromnego wkładu w kultywowanie obchodów Święta Niepodległości. Obchody zakończył wspólnie odśpiewany Marsz I Brygady.



ANIOŁ PAŃSKI ZWIASTOWAŁ PANNIE MARYI



MARIA JAGLARZ
dyrektor Muzeum Niepołomickiego

Księżna Izabela Czartoryska nie była typową przedstawicielką arystokracji. I to nie przypisywane jej liczne romanse wyróżniają ją w tej grupie, ale jej ciekawość świata, patriotyzm i pasja kolekcjonerska.

Była kobietą wykształconą, czytała i sama pisała teksty dramatyczne, swą siedzibę – pałac w Puławach uczyniła centrum życia intelektualnego i artystycznego Polaków w czasie rozbiorów.

Ciekawość świata i odwaga zawiodła ją między innymi do Szkocji, gdzie w męskim przebraniu zjechała do kopalni, by z bliska przyjrzeć się pracy górników.

Miłość do ojczyzny i pasja kolekcjonerska sprowadziła ją w 1802 r. do Krakowa, na wzgórze wawelskie, gdzie od połowy XIV wieku stał zbudowany w czasach panowania króla Kazimierza Wielkiego murowany – w miejsce wcześniejszego drewnianego – kościół pod wezwaniem Świętego Michała. Popadający w ruinę zabytek austriaccy żołnierze, stacjonujący na Wawelu, uznali za zbędny i rozpoczęli prace adaptacyjne z przeznaczeniem obiektu na magazyn siana.

W 1803 roku budowla wraz z sąsiednim kościołem św. Jerzego oraz innymi pobliskimi zabudowaniami została zburzona, a wyposażenie sprzedano na licytacjach. Austriacki garnizon chciał wykorzystać wolny plac do swoich celów.

Na dzisiejszym zewnętrznym dziedzińcu zamku królewskiego na Wawelu widnieją – wyprowadzone ponad poziom gruntu podczas badań archeologicznych w latach 60. ubiegłego wieku – zaręby fundamentów kościoła św. Michała.

Księżna Izabela zdążyła w zrujnowanym kościele przeprowadzić poszukiwania, wydobywając z gruzów trzy obrazy ołtarzowe. Jednym z nich było *Zwiastowanie*, dzieło Mistrza Jerzego, artysty nieznanego pochodzenia, działającego w Krakowie w latach 1501–1520, namalowane temperą na desce i bogato złożone.

Mistrz Jerzy związany był, jak cały malarski Kraków epoki Zyguntowskiej, z warsztatem

Joachima Libnawa z Drossen. Obraz stanowił środkową część tryptyku wykonanego na zlecenie kanonika Jakuba z Lublina, zwanego Monopedesem. Pozostałe dwie części rozpoznano dopiero w 1974 roku wśród prac odnalezionych pod koniec XIX wieku na strychu kościoła św. Krzyża w Krakowie.

Scena Zwiastowania, opisana w Ewangelii św. Łukasza – odkąd w V wieku uroczystość tę wprowadził do obrządku Kościoł Wschodni – stała się jednym z najbardziej popularnych tematów sztuki sakralnej, od najdawniejszych mozaik po malarstwo niemal wszystkich epok i stylów.



Charakterystyczna dla kultury chrześcijańskiej symbolika powielana jest we wszystkich jej wyobrażeniach. W przedstawieniu zwiastowania obok postaci pierwszoplanowych, anioła w ozdobnej szacie trzymającego w ręku berło i klęczącej Marii, zawsze odnajdziemy: gołębia, lilię, modlitewnik, wrzeciono lub robótkę z kłębkami wełny przypominającą, że Maria tkła dla świątyni zasłonę, która rozerwie się w chwili śmierci Jej Syna na krzyżu, klepsydrę i świecę w lichtarzu – jako znak Nowego Świata, które spłynię na świat wraz z narodzinami Jezusa, a w tle krajobraz oddalonego miasta z zarysowanymi zamkowymi wieżami.

Obraz Mistrza Jerzego zawiera wszystkie te elementy. Ale jego program ikonograficzny jest znacznie bogatszy. Do radosnej sceny Zwiastowania

artysta wprowadził dodatkowo zapowiedź męczeńskiej śmierci Jezusa. Po biegnącej z nieba wiązce złotych promieni spływa do Marii Dzieciątko z krzyżem. Wątek ten podkreśla zaczerpnięty z liturgii Wielkiego Piątku tekst na stole Archanioła, zaczynający się od słów *Sancte Deus, Sancte for...* Święty Boże, Święty mocny, Święty a nieśmiertelny.

Na tabliczce umiejscowionej na kolumnie autor zamieścił napis *Ave gracia, Plena dom, Inus tecum* (Bądź pozdrowiona, Łaski pełna, Pan z Tobą) – słowa anielskiego pozdrowienia, a nad głowicą kolumny kartusz z trzema tarczami – znak cechu, do którego należał; na jednej z nich – dwa skrzyżowane haki, a na drugiej inicjał G – pierwsza litera imienia – jako sygnatura artysty.

U dołu obrazu, stosując charakterystyczną dla średniowiecza perspektywę hierarchiczną, przedstawił małą figurę fundatora, wspomnianego Jakuba z Lublina, w pozie modlitewnej.

W obrazie Mistrza Jerzego odnajdujemy najbardziej znane w naszym kontekście kulturowym schematy. Spróbujmy je odczytać tak:

berło – znak boskiego posłannictwa – **Anioł Pański zwiastował**

lilię – symbol czystości – **Pannie Maryi**

gołąb – symbol pokoju i wyobrażenie Ducha Świętego – **I poczęła z Ducha Świętego**

złożenie rąk – gest poddańczy – **Oto ja służebnica Pańska**

postawa klęcząca – szacunek – **Niech mi się stanie według słowa Twego.**

A Słowo stało się ciałem i zamieszkało między nami.

Radujmy się!

Na wystawie *Przeszłość Przyszłości. Czartoryscy Narodowi* znajdują się dwa wyobrażenia Tajemnicy Zwiastowania; przedstawiony obraz Mistrza Jerzego i drugi pochodzący z warsztatu niderlandzkiego artysty z XV w. Dirka Boutsy.

Zapraszamy

*Wesołych Świąt
życzy
dyrekcja i pracownicy
Muzeum Niepołomickiego*

Niepołomice. Miasto, czas i ludzie.

SYLWETKI NIEPOŁOMICZAN

minionej epoki



MICHAŁ GAJDOSZ
Muzeum Niepołomickie

Wystawa zatytułowana *Niepołomice. Miasto, czas i ludzie* przedstawia historię Niepołomic od pierwszego rozbioru Rzeczypospolitej do wybuchu II wojny światowej. Przygotowanie wystawy prezentowanej w zamku królewskim pozwoliło na zebranie obszernego materiału archiwalnego, między innymi o charakterze biograficznym. W cyklu artykułów *Sylwetki Niepołomiczan minionej epoki* chcielibyśmy przybliżyć osoby, które wniosły znaczący wkład w rozwój miasta. Kolejność, w jakiej będziemy je prezentować, jest absolutnie przypadkowa i nie należy przypisywać jej znaczenia.

Dzisiaj przybliżamy sylwetkę Aleksandra Kasperowskiego.

Zrozumienie historii postaci, tak ważnej dla lokalnej społeczności, wymaga nakreślenia kilku ogólnych faktów z historii Niepołomic epoki Galicji.

Miasteczka XIX wieku składały się głównie z zabudowy drewnianej, duża część domów była kryta słomą, a tylko nieliczne posiadały kominy. W pozostałych domostwach palono w wyznaczonych miejscach, a dym swobodnie uchodził przez szczeliny w dachu i otwory w ścianach. Właśnie dlatego plagą rozwijających się ośrodków miejskich stały się pożary. Gęsta, drewniana zabudowa sprzyjała rozprzestrzenianiu się ognia, a taki masowy pożar często oznaczał, że doszczętnie spłonęła większość lokalnego dobytku. Nie bez znaczenia pozostawały też przesady i wierzenia. Wielu ówczesnie żyjących twierdziło, że pożar w wyniku uderzenia pioruna to Wola Boża i zwyczajnie nie reagowało, często tłumnie obserwując postępującą pożogę.

Problem pożarów był na tyle poważny, że organy centralne zdecydowały się zwrócić na niego uwagę. Administracja cesarska wydała 10 lutego 1891 roku dokument pod nazwą „Ustawa o policji ogniowej dla miast i miasteczek”. Czytamy w nim m.in.:

§16. *W każdym mieście lub miasteczku bez wyjątku musi być zorganizowana straż pożarna gminna...*

§18. *Straże pożarne ochotnicze tworzą się dobrowolnie na zasadzie prawa o stowarzyszeniach i uchwalonych przez siebie statutów.*

Niepołomicki samorząd swoimi działaniami przedzielił cesarską ustawę. Pierwsze próby stworze-



nia straży w gminie podjęto w 1870 roku, podczas kadencji naczelnika Jędrzeja Tryjefaczki. Co więcej, już dwa lata wcześniej przystosowano budynek przy dzisiejszej ulicy Szkolnej do przechowywania rekwizytów ogniowych. A 13 września 1890 roku zawiązało się stowarzyszenie Ochotniczej Straży Pożarnej w Niepołomicach. Funkcjonowanie i rozwój organizacji, tak ważnej dla bezpieczeństwa miasta, należy wiązać z postacią **Aleksandra Kasperowskiego**, strażaka obecnego w strukturach OSP od początku jej istnienia aż do 1945 roku. Określany mianem jednego z najstarszych członków założycieli, przystąpił do straży pożarnej w 1890 roku, mając 21 lat. W ciągu 55 lat swojej służby pełnił liczne odpowiedzialne funkcje, między innymi w latach 1899, 1904, 1929 był naczelnikiem OSP. Piastował też kilkakrotnie urząd zastępcy naczelnika oraz zastępcy prezesa. Czynn timerpierał inicjatywy społeczne, zapisując się w historii miasta jako strażak, ale także współtwórca Drużyny Polowej Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego Sokół w Niepołomicach.

16 sierpnia 1914 roku pod jego przewodnictwem przekazano 20 jej członków do Drużyn Polowych PTG Sokół w Krakowie, które utworzyły szóstą kompanię drugiego Pułku Piechoty Legionów Polskich.

Podczas pierwszej wojny światowej nie ominęła go przymusowa służba w armii Austro-Węgrów. W wyniku choroby, której nabawił się na froncie, został odesłany początkowo do szpitala we Lwowie, następnie w Krakowie, a ostatecznie zwolniony ze służby wojskowej.

W okresie międzywojennym wraz z władzami gminy brał udział w unowocześnianiu Straży Pożarnej. 5 czerwca 1929 roku podpisał z burmistrzem Niepołomic i ówczesnym prezesem Ochotniczej Straży Pożarnej protokół przekazania strażakom nowoczesnej motopompy marki Renault.

Druh Aleksander Kasperowski służył jako strażak w okresie zaborów, II Rzeczypospolitej, podczas okupacji hitlerowskiej i w komunistycznej Polsce.

Zmarł 4 lutego 1955 roku w Niepołomicach, w wieku 85 lat.

Historię niepołomickiej OSP i postać Aleksandra Kasperowskiego prezentuje wystawa w zamku królewskim Niepołomice. *Miasto, Czas i Ludzie*.



Felietony życiem pisane felieton (82)

O WARUNKACH DOBREJ WSPÓŁPRACY



MARCIN URBAN

Wprawdzie Nagroda Nobla najczęściej przyznawana jest pojedynczym osobom, ale zdarza się również, że otrzymują ją zespoły naukowców lub nawet wielkie organizacje. Historia rozwoju cywilizacji poświadcza, że dzieła sztuki, wynalazki i odkrycia z reguły przypisywane są jednemu człowiekowi, choć przecież zazwyczaj w ich tworzeniu aktywnie uczestniczyli również inni ludzie.

To prawda, że Edison, Marconi, Tesla, Benz lub Diesel byli wynalazcami obdarzonymi nadzwyczajnym darem twórczego myślenia, ale nic by nie osiągnęli bez laboratoriów, z którymi współpracowali. Podobnie jest w każdej dziedzinie życia, bo wprawdzie ktoś może mieć świetny pomysł, aby zbudować fabrykę, biurowiec, operę albo sputnik, ale w pojedynkę niewiele osiągnie. Musi przekonać innych ludzi do swojego pomysłu. Ze względu na stopień skomplikowania i odmiennosc różnych dyscyplin nauki i techniki, przy każdym większym projekcie konieczna jest współpraca wielu ekspertów. Na przykład opracowanie nowego modelu samochodu wymaga kooperacji specjalistów z różnych dziedzin. Oczywistą komplikacją jest to, że każda osoba ma własny styl pracy, każda ma swoją wizję rezultatów i każda ma inny temperament. Jak z tego wynika – trzeba znaleźć taki model współdziałania, który przyniesie najlep-

szy skutek. Jak to osiągnąć? Co jest niezbędne, by zbudować dobrą współpracę?

Pierwszym krokiem jest możliwe dokładne poznanie talentów, kwalifikacji i umiejętności każdego członka zespołu. Podobnie jak w orkiestrze symfonicznej – musi być wiadomo, kto dobrze gra na skrzypcach, a kto na flecie. Im dokładniej poznamy współpracowników, tym precyzyjniej zidentyfikujemy drzemiący w nich potencjał, i tym lepiej będziemy mogli później wykorzystywać ich zalety. I tu pojawia się pierwsza, niesłychanie ważna myśl – że podczas współpracy – czyjeś „wady” są nieistotne, a istotne są jedynie „zalety”! Jeśli ktoś dobrze gra na wiolonczeli, a nie potrafi grać na trąbce, to bez znaczenia jest fakt, że trąbka jest jego słabą stroną. Ważne i celowe jest jedynie to, że wirtuozersko gra, posługując się smyczkiem.

Drugim, ważnym elementem współpracy jest wzajemne docenianie, szacunek i szczerść. Szczerść musi być wzmacniona asertywnością, bo w innym wypadku zespół zacznie wewnętrzne walki. Jedynym sposobem na uzyskanie wzajemnego doceniania, szacunku i szczerści jest przekonanie wszystkich współpracujących osób do tego, że cel, który wspólnie chcemy osiągnąć, jest ważniejszy niż indywidualny sukces. Świetnym przykładem może tu być drużyna piłkarska, bo jeśli każdy z zawodników będzie myślał tylko o tym, że sam chce strzelić gola, to zostanie pozbawiony piłki przez graczy z przeciwnej drużyny daleko przed polem bramkowym. Sukces jest możliwy tylko wtedy, gdy każdy będzie się starał podać piłkę koledze będącemu w lepszej sytuacji strzeleckiej. Współpraca jest zatem bardzo ważna i trzeba szukać pozytywów we współistnieniu i wzajemnych relacjach, a nie koncentrować się na negatywnych elementach relacji.

Kolejną, niezbędną przy każdej współpracy, umiejętnością jest prawidłowe przekazywanie informacji dotyczącej tego, co i jak należy zrobić. Trzeba też jasno mówić o sprawach dotyczących problemów i błędów. Chodzi zatem o umiejęt-

ność właściwej wzajemnej komunikacji oraz o precyzyjne przekazywanie informacji zwrotnych, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Zasadą jest, że konstruktywna informacja zwrotna nie może być sposobem na wyładowanie własnych, złych emocji. Informacja zwrotna powinna odwoływać się do faktów i ma być przekazywana tylko w pozytywnej intencji, to znaczy w intencji pomocy, rady i wskazania dalszych kierunków działań. Również w tym wypadku każdy uczestnik zespołu powinien być asertywny oraz powinien pozwalać innym na budowanie przez nich postawy asertywnej. Oczywistym przykładem unaoczniającym ważność skutecznej komunikacji są rejsy żaglowców, gdzie informacje muszą sobie wzajemnie przekazywać sternik, nawigator, marynarz na bocianim gnieździe i kapitan. Brak właściwej komunikacji oznacza zwykle katastrofę.

Ostatnim, ale chyba kluczowym, elementem współpracy jest umiejętne przekonanie wszystkich współpracowników o ważności stojącego przed nimi zadania oraz skuteczne motywowanie. Ukazanie misji, czyli ważnego celu, dodaje ludziom skrzydeł i pobudza do poświęceń. Stworzenie atmosfery wspólnego działania powoduje, że w ludziach budzi się entuzjazm pokonujący wszelkie przeszkody. Nawiasem mówiąc – najwięcej sukcesów osiągają tacy ludzie, którzy zamiast biadolić po napotkaniu przeszkód, potrafią przeszkodę mądrze wykorzystać dla swoich celów. Przykładami grupowych akcji, w których obserwujemy autentyczne poświęcenie dla wspólnego dobra, mogą być akcje ratunkowe po trzęsieniach ziemi lub wspólne zabezpieczanie wałów przed nadchodzącą falą powodziową.

Fraszka o współpracy

*Osiągnie sukces z zespołem ludzi
ten, kto talenty w każdym doceni,
szczerzy entuzjazm w sercach rozbudzi
oraz przeszkody – w szanse przemieni.*

Muzyczna fraszkoterapia

MARCIN URBAN

W piątkowy wieczór 4 listopada komnata akustyczna Zamku w Niepołomicach wypełniła się publicznością. Właśnie tego dnia Fundacja Zamek Królewski zorganizowała kon-

cert, podczas którego 16-letnia, bardzo zdolna wokalistka i pianistka z Krakowa, Wiktoria Oliwa zaprezentowała skomponowane przez siebie piosenki.

Ponieważ do wszystkich tych utworów teksty napisał niepołomiczki poeta Marcin Urban – zo-

stał on zaproszony do poprowadzenia spotkania oraz do zaprezentowania swoich fraszek w częściach literackich koncertu.

Publiczność żywiołowo reagowała na puenty krótkich, zabawnych tekstów, a autor fraszek zachęcał wszystkich do samodzielnego tworzenia fraszek. Po raz kolejny okazało się, że fraszkoterapia oraz pogodne piosenki są skutecznym sposobem na poprawę nastroju nawet podczas jesiennych chłódów.

KACPER RYX W NIEPOŁOMICACH

Podczas październikowych Targów Książki premierę miała najnowsza książka Mariusza Wollnego *Królobójcy* – tom zawierający opowiadanie, którego bohaterem jest Kacper Ryx. Miejscem akcji są zaś XVI-wieczne Niepołomice. O bohaterze, historii i literaturze rozmawiała z autorem Joanna Kocot.

Joanna Kocot: Jak to się stało, że Pan – urodzony we Wrocławiu, wychowany w Gliwicach – znalazł się w Krakowie i opowiada Pan jego historię z takimi szczegółami, o których rodowici krakusi nie mają pojęcia?

Mariusz Wollny: To jest prosta historia. Człowiek zdaje maturę i zastanawia się, co dalej? Byłem zdecydowany na studia etnograficzne, ponieważ moim hobby jest amerykanistyka, a szczególnie historia Indian. Miałem do wyboru Wrocław, Poznań i Kraków. Najbardziej historyczny był Kraków, UJ zawsze robi wrażenie, a na dodatek blisko, bo tylko 100 km od Gliwic. Zdałem na studia, później nawet się ożeniłem, wrosłem w ten Kraków i gdzieś po ćwierć wieku postanowiłem dowiedzieć się o nim czegoś więcej. A że mam naukowe zacięcie, co widać chyba po moich książkach, postanowiłem zabrać się za to metodycznie. Materiały miałem, ponieważ biblioteczkę domową mamy pełną cracovianów – żona kończyła kurs przewodników pod kierunkiem prof. Rożka. Wtedy też doszedłem do wniosku, że nie będę na razie pisał więcej książek popularnonaukowych, a raczej coś, co dla mnie też będzie rozrywką. Postanowiłem połączyć elementy, które lubię, czyli napisać książkę awanturniczą, historyczną, a na dodatek połączyć ją z kryminałem i sensacją. Taką powieść lotrzykowską. I tak się narodził pomysł na Ryxa.

Czy Kacper łączy cechy jakichś ulubionych albo konkretnych postaci?

To nie był nikt z życia ani z otoczenia, ale raczej suma wszystkich moich ulubionych bohaterów książkowych, czyli z Agathy Christie, Raymonda Chandlera, Aleksandra Dumasa, Henryka Sienkiewicza, Arthura Conan Doyle'a. Zlepek wielu postaci. Miałem też ulubione imię – Kacper – i myślałem, że będzie Kacper Król. I miał być inwestytorem.

To słowo mało kojarzy się z historią...

To jest neologizm, który wprowadziłem. Inwestygator ma źródłosłów łaciński i dawniej investigator było bardziej popularne niż prywatny detektyw, przynajmniej po angielsku. Transponowanie tego słowa na grunt polski to mój wkład w literaturę. Ale właśnie przy rozwijaniu tego tytułu okazało się, że bohater nie może się nazywać tak, jak pierwotnie chciałem, bo źle by brzmiało Kacper Król, inwestygator królewski. Pod uwagę wziąłem łacińskie Rex, odrzuciłem jednak ten pomysł, ponieważ teraz większości ludzi kojarzy się on z psem Reksiem albo z komisarzem Rexem. Zmieniłem to na Ryx, czyli tak jak czasem przekręcało słowo Rex pospólstwo, nieznaną facynę. I już był Kacper Ryx, podrzutek znaleziony 6 stycznia 1550 r. na progu krakowskiego szpitala św. Ducha, i tu jest też pretekst do nadania właśnie takiego imienia.

A czas życia Kacpra, czy to Pana ulubiona epoka?

Już wcześniej miałem taką refleksję, że nie chciałbym wchodzić w buty Sienkiewicza, czyli pisać znowu o – moim ulubionym – XVII wieku. Pomyślałem wtedy, że końcówka XVI wieku też byłaby dobra. Zauważyłem, że gdyby akcję ułożyć w konkretnych 15 latach, to mamy panowanie 4 władców, różne mody, przeobraża się kultura i przede wszystkim ustrój

państwowy – tych zmian jest całkiem sporo. A na dodatek, gdyby bohater osadzony w tych czasach pojawił się jako młody człowiek, to nawet specjalnie by się nie zestarzał.

Kiedy już był bohater i epoka...

...trzeba było sobie stworzyć ten Kraków. Do dziś Muzeum Historyczne wypuściło bardzo dużo ciekawych materiałów, ale pisałem dziesięć lat temu. Wtedy całą wiedzę o Krakowie musiałem budować z odłamek, a to oznaczało olbrzymią kwerendę, ale Kraków Kacpra Ryxa to 90% faktów. Reszta to fikcja.

Dużo było tych materiałów?

W Polsce mamy wszystko mizernie opisane. Jeśli porównamy to do krajów rozwiniętych, jest duża różnica. W porównaniu do historii Londynu czy Pa-

ryża to nawet o Krakowie jest niewiele źródeł. Ile tam ludzi chwyciło za pióro, w każdym czasie... Wyszukać jakąś ciekawą informację jest przeznaczenie ciężko. Nie wychodziłem praktycznie z Jagiellonki i docierałem do rękopisów, czasem na mikrofilmach, czasem starodruków, żeby zbudować sobie opis Krakowa. Sporządziłem szkicowy zarys miasta na takim wielkim brystolu i wszystkie ciekawostki tam nanosiłem – strzałka, opis, strzałka, opis. Na koniec to wyglądało tak, że ciężko się było połapać. Z założeniem, żeby to był nietypowy przewodnik po mieście i on spełnia to swoje zadanie.

Książka jako przewodnik się sprawdza. Czytelnicy lubią podążać śladami swoich ulubionych bohaterów...

Wydawnictwo wcale nie było z tego zadowolone. Uważali, że to zawęża rynek odbiorców i nawet przestali książkę promować. Ale ja się uparłem, że to ma być dla czytelników, którzy szukają jakiejś wartości dodanej, nie tylko rozrywki.

Ludzie chodzą teraz śladami Kacpra Ryxa, czasami umawiamy się nawet na wspólne wycieczki, ale nie ciągle, raczej z osobami szczególnie zainteresowanymi. Tylko że to nie jest argument dla wydawców.

A przecież osadzenie w konkretnym miejscu i czasie nie spowalnia akcji.

Wychowałem się na książkach i filmach z dynamiczną akcją. Też je lubię i właśnie takiej publikacji chciałem. Wydaje mi się, że to połączenie sprawia, że czytelnik wraca do moich opowieści. Nie tylko przeczyta, zagospodaruje godzinę czy dwie i zaraz zapomni, ale moje książki chce mieć na półce, by przeczytać jeszcze raz. Wydawca jednak woli modne formaty, które masowo się sprzedają.

Królobójcy to książka, która jest dopełnieniem serii? Trzeba najpierw przeczytać wszystkie, które wyszły do tej pory?

To zależy od czytelnika. Są tacy, którzy lubią grubsze rzeczy, więcej czytania, inni wolą zacząć od czegoś cienkiego. Książka *Królobójcy*, tak jak i inne tomy z opowiadaniem, nie zaczyna się na końcu serii, ale w środku akcji. To osobne przygody połączone bohaterem, dlate-



go można zacząć, jak się komu podoba.

Skąd Niepołomice w Pana książce?

OLubię wykorzystywać różne miejscowości, które lubię. Dawno temu mój kolega odziedziczył drewniany domek w Niepołomicach i tam go odwiedziłem. Spodobało mi się miasteczko z tym fantastycznym kościołem, z ruinami zamku. Nawet nie pamiętam dokładnie kiedy. Potem byłem jeszcze kilka razy. Zahaczałem o to miasto i miałem do niego sympatię, a kiedy tak jest, trafiając na informację o miejscu, przechowuję ją.

Trudno było znaleźć coś o naszym mieście?

Niepołomice to była sprawa stosunkowo prosta. Jest historia dwóch alchemików, do której się dogrzebałem, jest sprawa zburzonej bramy. Niektóre źródła historyczne podają, że król Zygmunt August kazał ją zburzyć w Niepołomicach. Nigdzie nie ma informacji, że Niepołomice miały jakiegokolwiek mury, ale napisał to historyk, więc założyłem, że wiedział, co pisał. I ja po nim tak napisałem. Potem znalazłem informację u ks. Jana Kracika, że był plan wyburzenia, ale jednej z bram wawelskich, żeby przewieźć ciężko chorą Barbarę Radziwiłłównę w specjalnym łożu na rekonwalescencję do Niepołomic. Dlatego teraz w *Królobójcach* prostowałem tę pomyłkę.

Czy łatwiej się pisze o czasach, które są dobrze udokumentowane, czy lepiej o tych, które pozostawiają więcej pola dla wyobraźni?

Dużo swobodniej pisało mi się o czasach piastowskich, dlatego że na ich temat jest naprawdę mało źródeł, a domniemania historyków są bardzo różne. Jako pisarz mogę sobie wybrać z nich tę, która mi się najbardziej podoba, i jeszcze pohulać. Co innego z Jagiellonami, na których temat jest wiele materiałów źródłowych i ukazało się mnóstwo opracowań. I o ile pisząc o Piastach, moja rola polegała na rozbudowaniu wątków, przy Jagiellonach musiałem się dobrze zastanowić, które fakty ująć, żeby nie zasypać czytelnika szczegółami. To jest nagminne w Polsce, że kiedy ktoś już czegoś się dowie, to chce potem za wszelką cenę wszystkie te szczegóły przekazać, nie potrafi dokonać selekcji i dostosować

wersji dla konkretnej grupy czytelników.

Gdyby miał pan szansę żyć w czasach swojego głównego bohatera...

Mam pełną świadomość, że na drugi dzień chciałbym uciekać stamtąd, a wierzę, że większość czytelników, która tak chciałaby przenieść się w tamte czasy, nawet pięciu minut by tam nie wytrzymała. Realnie rzecz biorąc, gdyby miał cofnąć się niedaleko, bo do czasu mojego dzieciństwa, to już okazałoby się, że codzienność jest nieznośna. Wiele wynalazków przyjmujemy naturalnie i nawet ich nie zauważamy, a przecież bez kanalizacji, autobusów itp. życie wyglądałoby całkiem inaczej. A już w szesnastym i siedemnastym wieku wystarczyłoby się urodzić w uboższej rodzinie, a szanse na ciekawe życie byłyby bardzo małe. Przyjemnie sobie o tym pomyśleć, ale żyć wtedy – niekoniecznie.

Czy Kacper Ryx po niepołomickiej przygodzie będzie miał jeszcze wiele innych?

Nie, cykl już się kończy. Przygotowuję się do wydania całkiem nowej serii, która również będzie rozgrywała się w Krakowie i jego okolicach – jeśli i tam się trafi jakaś ciekawa sprawa. Tym razem czas akcji to koniec XIX wieku, czyli prawie czasy Holmesa. Wtedy zaczęła rozwijać się kryminalistyka i tu znajdował się główny ośrodek medycyny sądowej w kraju.

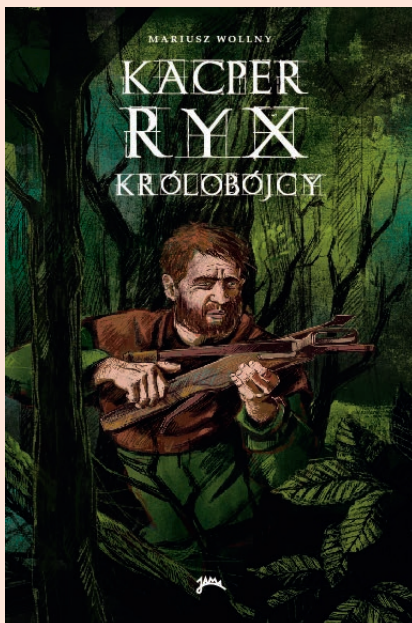
Pod koniec XIX wieku mieliśmy w Krakowie najlepszych detektywów, a jeden z nich nazywany był krakowskim Sherlockiem Holmesem i to właśnie on będzie jednym z bohaterów. Obok niego będą też autentyczne postacie (ówcześni policjanci), jak zwykle u mnie autentyczne sprawy kryminalne,

jakie się wtedy toczyły, no i oczywiście autentyczne miasto, którego też się muszę nauczyć, tak jak tego XVI-wiecznego.

Kiedy możemy się tej serii spodziewać?

Miałem nadzieję, że pod koniec 2017 roku, ale teraz widzę, że to będzie bardziej wiosna 2018 r.

Wydanie książki *Kacper Ryx. Królobójcy* Mariusza Wollnego wspiera gmina Niepołomice.



Bob Dylan w wykonaniu The New Lessers

ALEKSANDRA KUPIS
MCDiS

Zapraszamy na wieczór poświęcony twórczości znakomitego kompozytora, autora tekstów, pisarza, poety i tegorocznego laureata Nagrody Nobla w dziedzinie literatury czyli Boba Dylana!

W koncercie Dylan w Niepołomicach w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa wezmą udział dwa zespoły: The New Lessers oraz 50blues!

The New Lessers zaprezentuje piosenki Boba Dylana w wersji oryginalnej oraz w polskich tłumaczeniach, utwory do tekstów amerykańskich poetów z muzyką Antoniego Krupa oraz piosen-

ki autorskie Agaty i Antoniego.

Zespół wystąpi w składzie:

Agata Ślazyk | śpiew, gitara akustyczna
Antoni Krupa | śpiew, gitara akustyczna, harmonijka ustna

50blues w trakcie koncertu przedstawi piosenki Boba Dylana w polskiej wersji językowej w tłumaczeniach Jacka Kaczmarskiego, Jerzego Mena, oraz Piotra Pastora Buldeskiego.

Piotr Krupa jako jeden z nielicznych artystów w Polsce uzyskał zgodę Boba Dylana na nagranie jego utworów w języku polskim. Piosenki te ukazały się na płycie pt. *Twój w pamięci ślad – pieśni Boba Dylana* wydanej przez wydawnictwo Folk Factory. Prócz utworów pochodzących z tego krążka zespół zaprezentuje mniej znane utwory Boba Dylana w autorskich aranżacjach zespołu.

Zespół wystąpi w składzie:

Piotr Krupa | śpiew, gitara akustyczna, harmonijka ustna, kazoo

Grzegorz Donatowicz | gitara elektryczna
Tomasz Omilianowski | gitara basowa
Oskar Osika | perkusja

Zapraszamy!
17 grudnia | sobota | godz. 19:00
Sala Widowiskowa MCDiS

Niepołomice
ul. Zamkowa 4
wejście A

Wstęp wolny!



W jaskiniach świata

KAMILA GRUSZKA

organizator spotkania

20 grudnia zapraszamy do Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa na wyjątkowe spotkanie z Pawłem Ramatowskim.

Wspinaliśmy się już na najwyższe szczyty, przezieraliśmy przez dżunglę, udawaliśmy się na długie wędrówki, jeździliśmy na rowerach i samochodami z napędem 4 x 4 – tym razem zejdziemy pod ziemię.

Pokaz *W jaskiniach świata* przybliży nam trudną sztukę speleologii. Odbędziemy zdjęciową podróż przez jaskinie Polski, Europy i Azji. Dowiemy się również, jak zostać grotołazem. Nasz prelegent spróbuje także odpowiedzieć na pytania o to, czy są na ziemi miejsca, gdzie nie stanęła jeszcze ludzka stopa i dlaczego eksploracja jaskiń to podróż w nieznanne i niezbadane miejsca. Podczas pokazu zaprezentowany zostanie podstawowy sprzęt do alpinizmu podziemnego.

Nasz gość specjalny, Paweł Ramatowski, to instruktor Alpinizmu Podziemnego PZA, podróżnik, instruktor nurkowania Padi, instruktor pierwszej pomocy EFR, nurek jaskiniowy IANTD

i alpinista. Od 15. roku życia zapalony grotołaz. Uczestnik wypraw w różne rejony krasowe świata. Od 2005 roku kierownik i uczestnik wyprawy Kanin, nagrodzonej Kolosem (najbardziej prestiżową w Polsce nagrodą za osiągnięcia dla Podróżników, Żeglarzy i Alpinistów) za odkrycie i eksplorację jaskini Polska Jama w Alpach Julijskich, która w połączeniu z jaskinią Mala Boka utworzyła trzeci pod względem głębokości trawers jaskiniowy świata o głębokości 1319 m. Uczestnik międzynarodowej wyprawy Tian Xing 2006 (środkowe Chiny, Chongqing), podczas której odnaleziono najgłębszy system jaskiniowy Chin Tian Xing System. Wyprawa została wyróżniona na festiwalu Kolosy 2006. Przygoda z Chinami jeszcze się nie zakończyła. Brał udział w eksploatacji jaskiń w Austrii, na Krymie oraz w Tatrach. Zafascynowany jest jaskiniami Jukatanu. Spędził kilka miesięcy w Meksyku, nurkując w najpiękniejszych jaskiniach podwodnych na świecie. Autor wielu publikacji o tematyce jaskiniowej i podróżniczej. Mając zaledwie 19 lat, z powodzeniem organizował i kierował ekspedycjami. Nominowany do Nagrody National Geographic Travelery 2014 w kategorii wyczyn roku za I polskie i najszybsze przejście systemu jaskiniowego Mala Boka – BC 4.



Spotkanie odbędzie się 20 grudnia 2016 r. (wtorek) o godz. 19.00 w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa (ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice).

Wstęp wolny!

W trakcie pokazu konkurs z nagrodami.

Więcej informacji: www.mcdis.pl

**Zespół Szkół
im. Ojca Świętego Jana Pawła II
w Niepołomicach**
zaprasza uczniów
do udziału w konkursie wiedzy o kulturze
Stanów Zjednoczonych

**GET TO KNOW
AMERICA!**

I etap - 14 grudnia 2016
II etap - 16 lutego 2017

**Wielki Finał - marzec 2017
z Konsulatem Generalnym
Stanów Zjednoczonych
w Krakowie**

Na zwycięzców czekają
atrakcyjne nagrody!

Informacje na :
www.lo-niepolomice.pl

WARSZTATY
ARTYSTYCZNYCH
DŹWIĘKU
I SŁOWA

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

zapraszamy na
**UROCZYSTY
KONCERT
ŚWIĄTECZNY MCDiS**

w programie:
występy UCZESTNIKÓW
WARSZTATÓW ARTYSTYCZNYCH MCDiS
występ INSTRUKTORÓW
występ NIESPODZIANKA
poczęstunek
święteczny kącik rękodzielniczy dla najmłodszych

22 grudnia | czwartek | godz. 18:00
wstęp wolny

Sala Widowiskowa MCDiS
ul. Zamkowa 4
wejście A

Spotkanie z Wojciechem Jagielskim

EWA KORABIK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Na 8 listopada Biblioteka Publiczna w Niepołomicach zaprosiła Wojciecha Jagielskiego – znakomitego dziennikarza, reportażystę, przez 21 lat korespondenta wojennego „Gazety Wyborczej”, dla której pisał do 2012 roku.

Wojciech Jagielski specjalizuje się w reportażach o Afryce, Kaukazie i Azji Środkowej. Jest laureatem Nagrody Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich oraz Nagrody „Rzeczpospolitej” im. Dariusza Fikusa. Nominowany do Nagrody im. Ryszarda Kapuścińskiego i Nagrody Nike 2010. Obecnie pracuje jako dziennikarz Polskiej Agencji Prasowej i pisze książki–reportaże, książki–opowieści o miejscach, do których dotarł, o ludziach, których spotkał na swojej drodze, o zdarzeniach, których był świadkiem, o tym wszystkim, czego doświadczył, zarówno dobrym i pięknym, jak i przerażającym i złym. Będąc korespondentem wojennym, uczestniczył aż w 53 konfliktach.

W klimat spotkania wprowadziła dyrektor biblioteki Joanna Lebiest, przedstawiając przybyłym naszego gościa, natomiast samo spotkanie poprowadziła polonistka Zespołu Szkół im. Ojca

Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach Paulina Szewczyk. I popłynęła opowieść.

Pierwszą swoją podróż odbył do Uzbekistanu i Tadżykistanu, został tam wysłany jako dziennikarz. Jak sam powiedział, to właściwie szef zdecydował o jego drodze zawodowej. Jako korespondent wojenny dotykał tragicznych wydarzeń i mówi, że najtrudniejszym dla niego momentem są rozmowy z osobami najbardziej poszkodowanymi. Jego rolą zaś, jako dziennikarza, jest wysłuchanie, ale przede wszystkim zwerifikowanie tego, co usłyszał, po to, aby napisać rzetelną relację.

Jak wyglądają powroty z tamtego świata? Przez ponad 20 lat musiał przechodzić z jednego życia (tego na wojnie) do drugiego (tu i teraz) – mówi, że nie ma z tym problemu. Strach i obawy chowa głęboko, stosuje mechanizm wyparcia, nie dręczy go pamięć tamtych wydarzeń, bo skupiał się na określonym zadaniu, które miał do wykonania.

Jako pisarz przywiązuje uwagę do szczegółów. Zaczyna pisać, gdy znajdzie klucz: dojrzeje w nim to, o czym chce opowiedzieć, zainspiruje go muzyka, zasłyszane gdzieś słowa. I tak na przykład inspiracją do napisania książki pt. *Wieża z kamienia* był napis wyryty na głazie: *Nie będzie bohaterem ten, kto myśli o konsekwencjach*.

Autor mówi, że pisanie to ciężka, wyczerpująca, ale też dająca ogromną satysfakcję, praca. Pisze po polsku, bo myśli po polsku i pisze przede wszystkim dla polskiego czytelnika. Reportaż według Wojtka Jagielskiego jest czymś szalenie subiektywnym, to najbardziej osobista forma pi-



sania. On sam opisuje fakty, rzeczywistość, której jest świadkiem, ale jednocześnie jest to jego własna historia o rzeczach, które zdarzyły się naprawdę. Jego pisanie definiuje prawdziwość, faktografia i rzetelność, bo rolą prawdziwego dziennikarza jest informowanie czytelników o rzeczach ważnych. Trzeba być wiarygodnym. Dzisiaj zaś obserwuje się wyścig z informacjami, ogromną konkurencję, olbrzymie tempo informacji – to utrudnia albo wręcz wyklucza prawdziwe dziennikarstwo. A my oczekujemy właśnie informacji, a nie opinii, abyśmy sami mogli sobie wyrobić zdanie na dany temat. To według Wojciecha Jagielskiego pozwoli normalnie żyć.

Na koniec spotkania każdy z uczestników miał możliwość osobiście porozmawiać z dziennikarzem, zadać pytanie, a także otrzymać autograf Wojciecha Jagielskiego.

Spotkanie z Anną Czerwińską-Rydel

BARBARA WYCZESANA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

28 października gościem Biblioteki Publicznej w Niepołomicach i w Staniątkach była **Anna Czerwińska-Rydel** – muzyk, pedagog, znakomita autorka książek dla dzieci i młodzieży. W jej dorobku literackim liczącym 40 książek na szczególną uwagę zasługują serie biograficznych powieści o wielkich Polakach m.in. o Fryderyku Chopinie, Marii Skłodowskiej-Curie, Januszu Korczaku, Henryku Wieniawskim czy Henryku Sienkiewiczu. Anna Czerwińska-Rydel jest laureatką wielu nagród, członkiem Stowarzyszenia Pisarzy Polskich i Polskiej Sekcji IBBY.

Na spotkanie z pisarką zaproszono uczniów trzech klas szóstych Szkoły Podstawowej w Niepołomicach oraz klas piątych Szkoły Podstawowej w Staniątkach. Bohaterem spotkania był Henryk Sienkiewicz „ukochany pisarz Polaków, którzy w podziękowaniu za twórczość podarowali mu pałacyk w Obłęgorku”. Autorka zapre-

zentowała uczniom swoją książkę pt. *Piórem czy mieczem*, czyli opowieść o Henryku Sienkiewiczu oparta o rzetelną wiedzę czerpaną ze źródeł historycznych i zbiorów muzealnych. W ciepły i ciekawy sposób opowiedziała uczestnikom o tym wielkim pisarzu, ukazując nie tylko jego niezwykle osiągnięcia literackie, ale także jego niedoskonałości.

Poprzez czytane fragmenty z tejże książki, okraszane też różnymi ciekawostkami, słuchacze dowiedzieli się m.in., jakim uczniem był Henryk Sienkiewicz, na co wydał ruble, które otrzymał od darczyńcy ukrywającego się pod pseudonimem Michał Wołodyjowski, oraz w jaki sposób tworzył fabułę i bohaterów swoich powieści.

W drugiej części spotkania młodzi ludzie zasypali gościa pytaniami, na które chętnie i szczerze odpowiadała. Pisarka zdradziła zatem, iż kończy pisać 41. książkę, tym razem o Wandzie Rutkowskiej (zdobywczyni Mount Everestu) pt. *Pięć skarbów pod wielkim śniegiem*. Na pytanie zaś, czy lubi koty, odpowiedziała twierdząco i po-

chwaliła się trzema kotkami o imionach Filozofia, Wena i Fikcja, mieszkającymi w jej domu. Po serii pytań przyszedł czas na kończące spotkanie podpisywanie książek.

To było niezwykle interesujące edukacyjne spotkanie, pełne zaskakujących faktów z życia Henryka Sienkiewicza, przez co mamy nadzieję, że stał się on bardziej bliski i zrozumiały dla młodych uczestników.

Spotkanie odbyło się w Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space.



Kazimierz Bisztyga pierwszy kronikarz Niepołomic

EWA KORABIK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Kazimierz Bisztyga był bohaterem kolejnego spotkania Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic, które odbyło się w andrzejkowy wieczór 30 listopada.

Naczelnik i pierwszy kronikarz Niepołomic urodził się 2 lutego 1831 roku w Woli Batorskiej, ochrzczony został w Niepołomicach, a chrzestnymi byli, jak możemy przeczytać w księdze parafialnej, Kazimierz Maślaniec i Agnieszka Trzoska. Jako miejsce zamieszkania wskazuje się Wolę Batorską nr 32.

Gdy rozpoczął działalność w Radzie Miejskiej, mieszkał już na Mszczęcinie pod numerem 340. W XIX w., kiedy Galicja odzyskała autonomię, Sejm Krajowy we Lwowie uchwalił w 1866 roku ustawę o samorządzie gminnym, a już w 1867 roku w Galicji i w Niepołomicach odbyły się pierwsze wybory dające początek nowożytnego

samorządu. W Niepołomicach powstały wtedy organy samorządowe tj. rada gminy składająca się z 24 radnych, która wybrała naczelnika gminy i zwierzchność gminy – czyli zarząd. Naczelnik gminy zwany również „przełożonym gminy” przewodniczył pracom zarówno rady jak i zwierzchności. Kazimierz Bisztyga miał 36 lat, kiedy został wybrany na zastępcę naczelnika. Naczelnikiem został zaś w 1873 roku i sprawował tę funkcję do roku 1879. W czasie swojej działalności w samorządzie gminnym Kazimierz Bisztyga nie był radnym tylko podczas jednej kadencji. Zmarł 1 października 1894 r., będąc członkiem rady, której przewodniczył Władysław Wimmer. Spoczywa na niepołomicckim cmentarzu.

Kazimierz Bisztyga był niezwykle światłym człowiekiem. Miał potrzebę wnikliwej analizy dokumentów historycznych. Zbierał również argumentację na poparcie tezy uzyskania praw miejskich przez Niepołomicę w 1740 roku. Również dzięki jego staraniom przywrócono herb Niepołomic, który był przed rozbiorami.

W 1877 r. zaczął pisać kronikę naszego miasta. Bardzo dokładny zapis historii Niepołomic XIX wieku to ogromna zaleta kroniki. Sposób zapisywania informacji świadczy o tym, że był ra-

czej człowiekiem wykształconym. Każdy wpis przy badaniu źródłowym okazuje się prawdziwy, a ponadto niezwykle precyzyjny i dokładny. Ciekawostką są pozostawione puste kartki w roku 1846 i 1863. Dzisiaj możemy się jedynie domyślać, dlaczego człowiek, który umieszczał nawet odpisy z ksiąg parafialnych i dbał o najmniejsze szczegóły, opuścił wydarzenia związane z tymi latami.

O Kazimierzu Bisztydze bardzo ciekawie opowiadali Marzena Wilczyńska i Tadeusz Jasonek. Ogromną niespodzianką był również pamiętnik potomka Kazimierza Bisztygi przyniesiony przez pana Stanisława Ptaka, którego – jak się okazuje – naczelnik i kronikarz jest pradziadkiem. Spotkanie pozwoliło przypomnieć, a także wzbogacić wiedzę o człowieku zasłużonym dla naszego miasta. Kazimierz Bisztyga, ale też wielu innych obywateli Niepołomic działających w samorządzie, których nazwiska przetrwały w pamięci dzięki zachowanym dokumentom, nielicznym fotografiom, a także pomnikom na cmentarzu, to dla niektórych tylko historia, suche fakty, zbiór informacji. Dla innych zaś to koligacje rodzinne, wspomnienia wysupłane z niepamięci, które warto ocalić od zapomnienia.

Niepołomice na taśmie filmowej

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

9 listopada na spotkaniu Klubu poszukiwaczy historii Niepołomic wspominaliśmy filmy i teledyski nagrywane w Niepołomicach.

Rozmawialiśmy o teledysku do piosenki **Andrzeja Zauchy C'est la vie – Paryż z pocztówki** oraz o osobach biorących w nim udział. W trakcie naszego spotkania udało się ustalić, że postać księdza grał Jan Sikorski ówczesny prezes Gminnej Spółdzielni, mamy Andrzeja Zauchy – Andzia Biernatowa z Koła Gospodyń Wiejskich, a panem spacerującym z kotami był Bronisław Ogórek. W teledysku brały udział również dziewczynki z chóru przy Szkole Podstawowej nr 1 z roczników 1972 i 1973.

Dlaczego Niepołomice zostały wybrane do kręcenia teledysku, dowiedzieliśmy się z listu przesłanego przez scenarzystę teledysku Krzysztofa Haicha:

Niepołomice są po pierwsze blisko Krakowa, po drugie 40 lat temu były pustawym, zapyziałym /z całym szacunkiem :) / miasteczkiem. Potrzebna mi było sceneria pozbawiona ludzi i samochodów, a przecież nie mogliśmy zamykać miasta tak, jak robi to fabuła. Od początku miałem myśl o artyście przyjeżdżającym do smutnego miasteczka swojej młodości, w którym czas się zatrzymał. Miastecz-

ka, w którym spotyka swoich sąsiadów i fryzjera, który strzygł go od małego, i panią Barbarę z zakładu fotograficznego, i mamę częstującą zupą, wreszcie siebie samego, dziesięciolatka... Niepołomice ze swoją zimową pustką doskonale do tego scenariusza pasowały. I już.

Ale oprócz teledysku to właśnie u nas, w Niepołomicach, w 1975 roku, nagrywano jeden z odcinków serialu „Układ krążenia”, pt. **Szycha w odstawce** z Edwardem Lubaszenko. W filmie „zagrał” Ośrodek Zdrowia – obecnie znajduje się

tam Posterunek Policji oraz niepołomiccki Rynek.

Także w Niepołomicach kręcono sceny do **Listy Schindlera** – o swoich wspomnieniach z planu zdjęciowego opowiadał Janusz Jagła, który wcielił się w postać księdza.

Przypomnieliśmy też o **Potopie** Jerzego Hoffmana, a szczególnie o scenach kręconych w Puszczy Niepołomickiej w rezerwacie Gibiel-Lipówka, i wspomnieniach Marka Ślusarczyka o spotkaniu z aktorami, zorganizowanym dla dzieci ze szkoły podstawowej, i o Danielu Olbrychskim.



Jubileusz XV-lecia Gimnazjum w Woli Batorskiej

ALICJA WŁODARCZYK

nauczyciel j. polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

9 listopada to data, która zapisała się w historii Gimnazjum Społecznego im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej. W tym dniu odbył się uroczysty jubileusz, na który przybyło wielu znakomitych gości.

Wśród nich znaleźli się m.in.: wieloletni burmistrz Niepołomic Stanisław Kracik, jego następcą, obecny Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak, przewodniczący Rady Miejskiej Marek Ciastoń, ks. prałat Stanisław Mika, dyrektor Wydziału Edukacji Wiesław Bobowski, przewodniczący Organu Prowadzącego Szkołę Stanisław Ptak, dyrektor Biura Fundacji Sue Ryder z Warszawy Lubomira Paško, wizytator Kuratorium Oświaty w Krakowie Elżbieta Bzdek, a także dyrektorzy szkół z gminy Niepołomice, członkowie Rady Miejskiej w Niepołomicach, przedstawiciele Rady Rodziców, nauczyciele obecnie uczący w szkole oraz związani z nią w latach ubiegłych, a także goście z zagranicy, m.in. Olena Naumenko ze szkoły partnerskiej w Cherkassy na Ukrainie. Nie zabrakło także nikogo z uczniów.

Częścią inauguracyjną obchodów była msza święta w kościele parafialnym w Woli Batorskiej, której przewodniczył ks. proboszcz Wojciech Guzik, a koncelebrowana była przez ks. Edwar-

da Bąbola, ks. Jacka Ponikowskiego, ks. dra hab. Jana Żelaznego, ks. Marcina Rozmusa, a także ks. dziekana dekanatu Niepołomice, Stanisława Mikę, który wygłosił do zgromadzonych homilię. Eucharystia sprawowana była w intencji uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły, a także w 16. rocznicę śmierci patronki gimnazjum, śp. Sue Ryder.

Zaraz potem uroczystość wkompanowano kapsułą czasu na terenie przed wejściem do budynku szkoły. Wraz z dyrektorem Tomaszem Donatowiczem kapsułę zapieczętowali goście: burmistrz Roman Ptak, wizytator Elżbieta Bzdek, przewodniczący Stowarzyszenia Gimnazjum im. Sue Ryder Stanisław Ptak oraz dyrektor Wiesław Bobowski. Następnie goście zwiedzili szkołę oraz wystawę fotografii „W krainie sukcesu i przygody”, która tuż po obchodach została przeniesiona dla zainteresowanych mieszkańców miasta i gminy do Laboratorium Aktywności Społecznej w Niepołomicach i zostanie tam do końca listopada.

Ostatnią część uroczystości odbyła się, dzięki uprzejmości dyrektora Kajetana Konarzewskiego, w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Tam goście witali ustawieni w szpalerze uczniowie klas drugich, trzymając niebieskie światła nadziei i rozmaryny – symbole Patronki i fundacji przez nią założonej. Podczas gali miały miejsce przemówienia gości, a także występy wokalne uczennic – Julii Świerkosz oraz Natalii Styczeń i Anny Cieśli. Był to czas poświęcony wspomnieniom ludzi blisko związanych z Gimnazjum Sue Ryder. Widzowie mogli obejrzeć krótkie filmy o początkach szkoły, a także o bieżącej działalności i bardzo bogatej ofercie



edukacyjnej. Na zakończenie wszyscy przybyli goście zostali obdarowani Albumem Jubileuszowym, wydanym specjalnie z okazji XV-lecia szkoły, oraz znaczkami jubileuszowymi.

To był wspaniały spędzony czas. Wielu z nas przypomniało sobie swoje pierwsze kroki w szkole. Absolwenci, dziś studenci i abiturienti najlepszych polskich uczelni, ze łzami w oku oglądali siebie z lat szkolnych, a obecni uczniowie zdali sobie sprawę, jak ważną część społeczności szkolnej tworzą.

Serdecznie podziękowania składamy wszystkim przybyłym na uroczystość: gościom, absolwentom i uczniom. To ważne, by czuć ludzką sympatię, bliskość i szczerze wyrazy przyjaźni w tak ważnych, historycznych momentach. Dziękujemy za uświetnienie swą obecnością obchodów XV-lecia naszej szkoły.

Gala IMPULS 2016

RENATA I TOMASZ PALIŃSCY

nauczyciele w Gimnazjum w Niepołomicach, opiekunowie Szkolnego Klubu Przedsiębiorczości

4 listopada odbyła się XI Gala Przedsiębiorczych Nauczycieli IMPULS. Po raz jedenasty Narodowy Bank Polski nagroził najbardziej aktywnych nauczycieli przedsiębiorczości i ich uczniów. Uroczysta Gala odbyła się w siedzibie Narodowego Banku Polskiego. Zgromadziło się na niej blisko 140 nauczycieli, uczniów, dyrektorów szkół z całej Polski.

Gości przywitał prof. Adam Glapiński, prezes NBP. Podczas swojego wystąpienia mówił, jak ważna jest rola nauczycieli w kształtowaniu przedsiębiorczości u młodych ludzi. Podkreślił – zawód nauczyciela to wspaniała, piękna profesja, z którą wiąże się ogromna satysfakcja. Polega ona właśnie na tym, że formuje się młodych ludzi, ich wiedzę, ich charakter.

Fundację Młodzieżowej Przedsiębiorczości, która jest partnerem Klubu IMPULS, reprezentował jej prezes – Zbigniew Modrzewski. Na wstępie przemówienia wskazał, że przedsiębiorczość na pewno łączy się z przedsiębiorcami, ale oprócz tego rozumiana jest dosyć szeroko jako kreatywność, uczenie takich umiejętności, które powodują, że można się lepiej komunikować, lepiej pracować w grupie, planować, realizować swoje działania. To kluczowe i niezbędne każdemu człowiekowi umiejętności i kompetencje do osiągnięcia sukcesu w życiu zawodowym, także prywatnym. Poza przedsiębiorczością niezwykle ważne są również ekonomia i finanse – zaznaczył.

Gościem specjalnym gali była Dorota Bartyzel-Dukaczewska – dziennikarka i pisarka, psychoterapeutka i nauczycielka mindfulness. Jej wystąpienie miało tytuł *Umysłowy fitness, czyli zaproszenie do kreatywnej destrukcji. Samorealizacja jako klucz i cel ekonomiki szczęścia*. Przekonywała w nim, jak ważna w życiu zawodowym

jest bycie uważnym, wytrwałość i dążenie do realizacji założonych celów.

Przede wszystkim jednak podczas gali przyznane zostały nagrody w kategorii gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalne dla najlepszych nauczycieli przedsiębiorczości w kraju i w poszczególnych województwach, dla najlepszych Szkolnych Klubów Przedsiębiorczości oraz najlepszych szkół. Nagrody wręczali: prezes NBP, Adam Glapiński, dyrektor Departamentu Edukacji i Wydawnictw, Sylwia Matusiak oraz Zbigniew Modrzewski, prezes FMP.

Tegorocznymi laureatami w rankingu małopolskim w kategorii gimnazjum zostali Renata i Tomasz Palińscy opiekunowie Szkolnego Klubu Przedsiębiorczości nr 185g w Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach.

Atrakcją gali była możliwość zwiedzenia Centrum Pieniądza im. Sławomira S. Skrzyпка.

Gimnazjaliści z Niepołomic w Opactwie Sióstr Benedyktynek w Staniątkach

ZOFIA KLIMA

nauczyciel-bibliotekarz w Gimnazjum w Niepołomicach

W październiku i listopadzie uczniowie niepołomickiego gimnazjum uczestniczyli w wycieczkach do staniąteckiego Klasztoru Sióstr Benedyktynek.

W tym roku opactwo obchodzi jubileusz 800-lecia obecności w Staniątkach. Na przestrzeni wieków siostry, prowadząc głębokie życie religijne, przyczyniły się także do rozwoju kultury, sztuki, muzyki i oświaty. Młodzież miała możliwość zapoznania się z historią i działalnością sióstr oraz dziedzictwem kulturowym opactwa.

Oprowadzająca zwiedzających siostra Anna Kucia podkreśliła, iż zgromadzenie, jako jedyne na ziemiach polskich, prowadziło nieprzerwanie swoją działalność od 1216 r. Klasztor przetrwał wiele zawierch dziejowych: najazdy tatarskie, potop szwedzki, rozbiory, rzeź galicyjską. W czasie powstań listopadowego i styczniowego siostry wspierały żywnością powstańców. Podczas I wojny światowej zorganizowały szpital, sam klasztor wraz z kościołem dotknięty został osmiodniowym bombardowaniem. W czasie II wojny światowej na terenie opactwa stacjonowały wojska niemieckie, które rekwirowały zapasy żywnościowe sióstr. W powojennej rzeczywistości rządy władz komunistycznych doprowadziły do upaństwowienia majątku

zgromadzenia, siostry zmuszone zostały jedyne raz w historii do opuszczenia klasztoru w 1954 r., wyjechały do Alwerni, gdzie przebywały do 1956 r.

Młodzież miała możliwość zwiedzenia zabytkowego gotyckiego kościoła z XIII w. Wnętrze świątyni zdobi późnobarokowy ołtarz główny (1759 r.) oraz ołtarze boczne: późnobarokowy ołtarz św. Wojciecha (ok. 1729 r.), barokowy ołtarz Ukrzyżowania z późnogotyckim krzyżem (początek XVI w.), manierystyczny ołtarz św. Józefa (pierwotnie Matki Boskiej Różańcowej z 1633 r.), rokokowy ołtarz św. Benedykta i św. Scholastyki (1752 r.). Z XVIII w. pochodzi także barokowy chór muzyczny oraz rokokowa ambona. Gotycką architekturę kościoła pokrywa późnobarokowa polichromia autorstwa Andrzeja Radwańskiego, wybitnego malarza krakowskiego.

Gimnazjaliści obejrzeli kaplicę, w której znajduje się, otoczony od wieków kultem obraz Matki Boskiej Bolesnej, ukoronowany koronami papieskimi w 1924 r. przez kardynała Adama Stefana Sapiechę. Uczestnicy wycieczki mogli indywidualnie pomodlić się przed obrazem.

Uczniowie zwiedzili przyklasztorne muzeum, gdzie eksponowane są dzieła sztuki, szaty, naczynia liturgiczne i zabytki piśmiennictwa. Zainteresowanie wzbudził najstarszy zachowany antyfonarz staniątecki z 1535 r., rękopiśmienna

księga muzyczno-liturgiczna.

Siostry na przestrzeni wieków zgromadziły 5000 starodruków i około 500 rękopisów, które przechowywane są w bibliotece klasztornej.

Siostry wniosły także wkład w rozwój kultury muzycznej, będąc autorkami wielu kancjonałów i kolęd.

W historię opactwa wpisuje się też działalność oświatowo-wychowawcza sióstr benedyktynek; prowadziły szkoły dla dziewcząt oraz dzieci wiejskich, w okresie międzywojennym działało Ziemiańskie Gimnazjum Żeńskie, następnie liceum ogólnokształcące – po II wojnie światowej koedukacyjne. Podczas okupacji hitlerowskiej siostry prowadziły tajne nauczanie. Szkoła nie zdołała oprzeć się reżimowi doby stalinowskiej i w 1953 r. została zamknięta przez władze Polski Ludowej.

Zgromadzone zbiory klasztorne mają wysoką wartość artystyczną i historyczną, tworzą dziedzictwo kulturowe, które należy poznawać, doceniać i szanować.

Dyrekcja, nauczyciele i uczniowie Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach dziękują Siostrze Annie Kuci za przybliżenie historii Klasztoru Sióstr Benedyktynek i kościoła w Staniątkach. Siostronom gratulujemy pięknego jubileuszu i życzymy dalszej opieki Matki Boskiej Bolesnej.

MUZEUM SUE RYDER OTWARTE

SYLWIA MIĘDZYBRODZKA

nauczyciel j. polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

19 października zostało otwarte w Warszawie Muzeum Sue Ryder. Powstało z inicjatywy polskiego oddziału Fundacji Sue Ryder. Ekspozycje, które początkowo znajdowały się w brytyjskim muzeum w Cavendish, zostały przekazane do Polski po śmierci Sue Ryder w 2000 roku przez jej spadkobierców. Wśród pamiątek tu zebranych zobaczyć można obrazki Matki Boskiej i św. Franciszka wykonane z ziaren i kłosek, model piętnastowiecznego galeonu zrobiony przez młodego inwalidę, tablicę rejestracyjną z ciężarówki czcigodnej patronki, maski przeciwigazowe i spadochroniarskie gogle, które przekazywała cichociemnym, obrazy, biżuterię, książki, albumy. Każda rzecz zgromadzona w tym miejscu ma swoją historię, czasami wzruszającą, niekiedy nawet dramatyczną.

My, w Gimnazjum, dbamy o to, by idee Sue Ryder przetrwały i były wcielane w życie na co dzień. Młodzież, która uczy się w Woli Batorskiej, jest żywym pomnikiem tej niezwykłej kobiety – mówi dyrektor Tomasz Donatowicz. Dlatego też i jego objęło zaproszenie na otwarcie Muzeum. – Wspaniała inicjatywa, a samo miejsce warto to miejsce zobaczyć – opowiadał po powrocie. Muzeum mieści się przy pl. Unii Lubelskiej 2, w Rogatce Mokotowskiej Wschodniej. Wstęp jest wolny. Jest to wyjątkowe miejsce poświęcone wyjątkowej kobiecie. Lady Sue Ryder of Warsaw pomogła setkom tysięcy ludziom na całym świecie, jednak Polska zajmowała w jej sercu miejsce szczególne i warto się o tym przekonać samemu, odwiedzając Warszawę.

ZAGRALI DLA DZIECI

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

16 listopada muzycy z Krakowskiej Młodej Filharmonii zagrali dla dzieci z klas piątych i szósty niepołomickiej szkoły podstawowej. Na koncert zaprosili dzieci: MATIO – Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę oraz Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach. Koncert był okazją do zaakcentowania 20-lecia istnienia fundacji oraz do edukacji – prozdrowotnej i kulturalnej uczniów. Muzycy grający w Krakowskiej Młodej Filharmonii to na co dzień uczniowie Zespołu Szkół Muzycznych im. Mieczysława Karłowicza w Krakowie-Nowej Hucie. Przed niepołomicką publicznością wystąpili pod dyktando Tomasza Chmiela. Zagrali dla młodych słuchaczy repertuar znany z kina i telewizji.

Muzyka filmowa tym razem jednak obejmowała polskie produkcje i kompozytorów. Były więc utwory Wojciecha Kilara, Waldemara Kazaneckiego, ale znalazło się też miejsce na utwór Henryka Wieniawskiego. Dopiero na pożegnaniu pojawił się utwór zagraniczny – muzyka Klausa Badelta z Piratów z Karaibów. Występ bardzo podobał się słuchaczom.



Okruchy wspomnień majora Mieczysława Brodniewskiego

WACŁAW STERNAL

Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

O tym, że świat wirtualnej rzeczywistości nie wytrzymuje konkurencji z relacjami prawdziwych bohaterów, mogliśmy się przekonać po raz kolejny w środę, 30 listopada. Dzięki współpracy z Niepołomicckim Stowarzyszeniem Patriotycznym, którego animatorem jest Artur Rosner, w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach gościł major Mieczysław Brodniewski, żołnierz Armii Krajowej. Zachwyt wyrażony ciszą, a po niej burza spontanicznych oklasków dla gościa stanowią najlepszy dowód na to, że współczesne pokolenie młodych potrzebuje bezpośredniego kontaktu z autentycznymi bohaterami naszej historii.

Motywy przewodnim spotkania były wspomnienia z okresu działalności konspiracyjnej oraz akcji zbrojnych majora Brodniewskiego, żołnierza Armii Krajowej Obwodu Dębica. Po uzyskaniu informacji o planowanych przez gestapo aresztowaniach Mieczysław Brodniewski wraz z ojcem, pracownikiem tzw. ubezpieczalni (tajnej wytwórni broni i materiałów wybuchowych) zmuszeni zostają do ucieczki z Krakowa i meldują się w regularnych oddziałach armii podziemnej w okolicach Dębicy. Tak rozpoczyna się dla młodego chłopca służba ojczyźnie, do której – co wielokrotnie podkreślał podczas spotkania – wcześniej przygotowywała go szkoła oraz organizacje młodzieżowe: przedwojenne harcerstwo oraz Towarzystwo Strzelec.

Mieczysław Brodniewski składa wojskową przysięgę pod pseudonimem „Prąd” i staje się regularnym żołnierzem, uczestnicząc jako strzelec wyborowy w wielu akcjach podziemnej armii.

93-letni weteran II wojny światowej znakomitą

lekcją historii porwał swoich słuchaczy. Wytłumaczył podstawowe zasady konspiracji (pod pseudonimami ukrywano tożsamość nie tylko żołnierzy, ale również konkretnych obwodów: Niepołomicze jako „Delfin” podlegały obwodowi bocheńskiemu, „Wielorybowi”) i wyjaśnił fenomen Armii Krajowej, która w ramach swoich struktur posiadała nie tylko dobrze wyszkolone wojsko, ale również rozbudowany system tajnego szkolnictwa, wymiaru sprawiedliwości oraz służby medycznej.

Ciekawy wątek wspomnień dotyczył epizodu spotkania z nacierającymi ze wschodu oddziałami Armii Czerwonej. Złe wykształcenie, brawura oraz brak karność doprowadziły oddział radziecki do olbrzymich strat w potyczce z hitlerowskim oddziałem w 1944 roku. Oddział AK, w którym służył major Brodniewski, przygotowywał się do przejścia samochodu przewożącego wyższych oficerów niemieckich. Niespodziewanie jednak samochód ostrzelany został przez żołnierzy radzieckich, którzy przypadkiem znaleźli się поблизу i natychmiast przystąpili do likwidacji celu. Zrobili to na tyle nieudolnie, że oficerowie niemieccy uszli z życiem, sprowadzając dodatkowo posiłki. Oddział Brodniewskiego oraz żołnierze radziecy ostrzelani zostali przez znajdujące się w pobliżu czołgi. Lekkożylność żołnierzy radzieckich, którzy nie tylko nie potrafili umiejętnie ukryć się przed ostrzałem, ale dodatkowo podjęli otwartą walkę z niemieckim oddziałem pancernym, przyniosła straty liczone w dziesiątkach zabitych. W pobliżu majora Brodniewskiego wybucha jeden z pocisków, powodując trwałe uszkodzenie słuchu. Brak znajomości podstawowych reguł walki frontowej wśród żołnierzy Armii Czerwonej budził zdumienie. Żołnierze byli nie tylko źle wyszkoleni, ale i równie fatalnie zaopatrywani w żywność (racja żywnościowa ograniczała się do niewielkich porcji kaszy zrzucanych z samolotów). Przemierzali front



pozbawieni butów, ze stopami owiniętymi szmatami, z workiem wypełnionym podartymi gazetami i strzępami materiałów, które wkrótce miały posłużyć jako osłona dla stóp.

Prawdziwy dramat żołnierzy Armii Krajowej rozpoczął się po wkroczeniu Armii Czerwonej do Polski. Więzienia wypełnili żołnierze polskiego państwa podziemnego. Mieczysław Brodniewski, próbując uciec przed komunistycznymi oprawcami, przeniósł się na Dolny Śląsk. W jego mieszkaniu drukowana była „Strażnica Kresowa”, za co był aresztowany w 1946 roku, torturowany w więzieniu we Wrocławiu i skazany na śmierć. Życie uratowała mu ogłoszona w 1947 roku amnestia.

Pomimo bagażu dramatycznych doświadczeń i zaawansowanego wieku major Mieczysław Brodniewski wykonuje swoje ostatnie, być może najważniejsze, zadanie: powierza młodemu pokoleniu pamięć o bohaterach tamtych czasów, ich odwadze i bezinteresowności. Niezwykle skoncentrowany na swojej misji, bacznie obserwujący reakcje młodzieży żołnierz przypomina na koniec swoim szkolnym słuchaczom, że ich głównym obowiązkiem w czasach pokoju jest troska o własne wykształcenie.

Tak obchodziliśmy Święto Niepodległości

ANETA SZCZUDEŁO I MICHAŁ GOLONKA

nauczyciele w SP w Woli Batorskiej

10 listopada uczniowie i nauczyciele Szkoły Podstawowej im. Wincentego Witosa w Woli Batorskiej zbrali się w sali gimnastycznej, gdzie odbyła się uroczysta akademie z okazji 98. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

Po wspólnym odśpiewaniu hymnu państwowego rozpoczęła się część artystyczna, na którą złożyła się przede wszystkim lekcja historii przygotowana przez czwartoklasistów. W krótkiej i zwężonej formie przedstawili oni najważniejsze

fakty i wydarzenia związane z walką o niepodległość naszego narodu. Nie zabrakło także wierszy patriotycznych recytowanych przez uczniów. Doniosłość niezwykle ważnego dla każdego Polaka wydarzenia, jakim jest Święto Niepodległości, podkreślona została przez wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych.

Świetlica szkolna także uświetniła obchody Święta Niepodległości. Już w pierwszym tygodniu listopada na świetlicy panował patriotyczny nastrój. Zorganizowano cykl zajęć pod hasłem: Polska nasza Ojczyzna z wykorzystaniem zbiorów biblioteki szkolnej. Zorganizowano **I Świetlicowy Konkurs Pieśni Patriotycznych**, którego głównym celem było kształtowanie wła-

ściwych postaw obywatelskich, upamiętnienie pięknych pieśni oraz rozwijanie talentów muzycznych wśród uczniów. Dzieci przygotowały utwory z repertuaru pieśni patriotycznych i żołnierskich. Jury oceniło poprawność intonacyjną, dykcję oraz ogólne wrażenie artystyczne. Laureaci otrzymali pamiątkowe dyplomy i nagrody rzeczowe ufundowane przez świetlicę szkolną.

Gratulujemy muzycznych osiągnięć wszystkim uczestnikom.

Nad całością prac związanych z przygotowaniem tych wydarzeń czuwali wychowawcy klas czwartych oraz nauczyciele prowadzący zajęcia świetlicowe.

Muzealnik z Warszawy

WACŁAW STERNAL

Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

W piątek 22 października Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach gościł Jana Ołdakowskiego, twórcę i dyrektora Muzeum Powstania Warszawskiego. Spotkanie z człowiekiem, którego pasją stała się sztuka budowania narracji wokół tematu Powstania Warszawskiego, obfitowało w wiele ciekawych wątków. Oto kilka najciekawszych z nich, które z pewnością na długo pozostaną w pamięci zebranej w sali młodzieży.

Często w przełomowych momentach decyduje przypadek, nie inaczej było i tym razem. Młody działacz społeczny, przewodniczący rady dzielnicy Mokotów Jan Ołdakowski spotyka się z ówczesnym prezydentem Warszawy Lechem Kaczyńskim. W trakcie rozmowy Lech Kaczyński zauważa, że rozmawia z człowiekiem zafascynowanym historią powstańczej Warszawy. Prezydent pyta Jana Ołdakowskiego, czy zna się na muzealnictwie i byłby w stanie stworzyć w stolicy miejsce upamiętniające bohaterstwo warszawiaków. Dziś Jan Ołdakowski przyznaje szczerze, że skłamał, odpowiadając twierdząco na pytanie. Nie znał się zupełnie na muzealnictwie, dodatkowo nie miał pojęcia, jak mądrze upamiętnić powstańców. *Moja babcia brała udział w powstaniu. Kiedy opowiadała o tamtych wydarzeniach, słuchałem jej z wypiękami na twarzy. Mój ojciec natomiast odsuwał wtedy ostentacyjnie krzesło, na którym siedział, i wychodził z pokoju...* – wspominał podczas spotkania z młodzieżą dyrektor muzeum.

Odwołując się do znanej anegdoty opisującej rozterki krakowskiego malarza Jana Styki, któremu przyszło namalować obraz Chrystusa, Ołdakowski przedstawia osobiste credo, które przyświecało mu podczas prac nad Muzeum Powstania



Warszawskiego: miał to być projekt tworzony nie na kolanach, ale dobrze. I tak się stało. Przed bramą główną muzeum przy ulicy Grzybowskiej 79 w Warszawie zaczęły ustawiać się kolejki chętnych do zwiedzania. Zjawisko, którego w Polsce nie obserwowano wcześniej. Co więcej, przeważającą część zwiedzających stanowią ludzie młodzi, którzy według powszechnego przekonania raczej stronią od muzeów. Skalę sukcesu obrazuje zaskakujące nieco stwierdzenie, jakie padło z ust Jana Ołdakowskiego w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach: *Poważnie zastanawiamy się nad ograniczeniem liczby odwiedzających, tak aby każdy mógł zwiedzać nasze muzeum w większym skupieniu i bez ścisłu.*

Zapytany o najciekawszy eksponat Muzeum Powstania Warszawskiego, Jan Ołdakowski bez dłuższego wahania wymienił replikę samolotu Liberator, który po dokonaniu zrzutu amunicji i żywności nad Warszawą został zestrzelony i rozbił się w Nieszczkowicach Wielkich, miejscowości oddalonej zaledwie 20 km od Niepołomic. Część elementów kadłuba została po latach odnaleziona w okolicznych domostwach, przewieziona do Warszawy i wmontowana w replikę samolotu, który stanowi jedną z największych atrakcji muzeum. Prace nad wiernym odtworzeniem Liberatora były niezwykle żmudne i wymagały ogromnej wiedzy

technicznej. *Dzięki pomocy Radosława Sikorskiego w 2005 roku odtajniono dokumentację techniczną samolotu. Potrzebna była zgoda Departamentu Stanu, ponieważ Amerykanie wciąż chronią tajemnicę państwową swoje rozwiązania techniczne z okresu II wojny światowej. Dotarły do nas sterty teczek ze szczegółowymi rysunkami technicznymi. Każda z tysięcy kartek musiała zostać odtajniona – opisywał historię muzealnego eksponatu Jan Ołdakowski.*

Umieszczenie w sali ekspozycyjnej samolotu, który niósł pomoc walczącej Warszawie, to tylko jeden z niezliczonych pomysłów na stworzenie intrygującej opowieści o 63 dniach walk z okupantem w stolicy. Muzeum działa bowiem na wielu płaszczyznach, aby ze swoim przekazem dotrzeć do jak najszerszego grona odbiorców. Jedną z tych dziedzin jest film. Także i w tym przypadku nie należy jednak oczekiwać, że produkcje, które rodzą się pod skrzydłami muzeum, ujęte zostaną w klasyczną formę. Miasto ruin to komputerowa rekonstrukcja Warszawy widzianej z kabiny samolotu krążącego nad ruinami stolicy. Czego zatem należy spodziewać się po kolejnej produkcji Jana Ołdakowskiego? *Mogę tylko powiedzieć, że będzie to film o Janie Nowaku-Jeziorańskim, legendarnym kurierze z Warszawy – zdradził na koniec swoim słuchaczom.*

Święto Szkoły w Zagórz

ROBERT SZYMURA

nauczyciel przyrody w SP w Zagórz

Już po raz trzynasty Szkoła Podstawowa w Zagórz obchodziła swoje święto, związane z nadaniem jej imienia Marszałka Józefa Piłsudskiego. Na przekór magii liczb święto to było szczęśliwe i radosne.

Uroczystość rozpoczął apel przy tablicy upamiętniającej nadanie imienia szkole, potem barwny pochód uczniów i nauczycieli oraz rodziców i zaproszonych gości wyruszył do Domu Kultury w Zagórz. Pochód prowadziła para na koniach, ubrana w tradycyjne krakowskie stroje, a przemarszowi towarzyszyły pieśni patriotyczne śpiewane przez uczestników marszu.

W Domu Kultury uczniowie poszczególnych klas zaprezentowali się w ubiorach z różnych epok specjalnie przygotowanych na tę okoliczność. Byli więc: wojowie, rycerze, szlachta, kosynierzy, żołnierze i powstańcy. Kolejnym punktem programu była inscenizacja przybliżająca widzom historię utraty niepodległości przez Polskę oraz drogi wiodące do jej odzyskania. Podziękowania występującym uczniom, nauczycielom, rodzicom i przybyłym gościom złożyli: dyrektor szkoły Joanna Hytroś, dyrektor Wydziału Edukacji w UMiG Niepołomicie Wiesław Bobowski oraz proboszcz parafii w Staniątkach ksiądz Krzysztof Golba.

Następnie wszyscy wspólnie śpiewali pieśni patriotyczne. Uczestnicy święta częstowali się

grochówką przygotowaną przez uczniów klasy piątej, ciastem upieczonym przez rodziców, brali udział w quizach dotyczących wydarzeń przedstawionych podczas inscenizacji.

Czas wspólnego świętowania upłynął w atmosferze radosnej, ale niepozbawionej zadumy i refleksji. Wśród gości, którzy przybyli na nasze święto, znaleźli się pensjonariusze Domu Pomocy Społecznej w Staniątkach, ku którym kierujemy serdeczne podziękowania. Dziękujemy też rodzicom i nauczycielom za ich wkład w przygotowanie uroczystości; władzom lokalnym oraz wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do uświetnienia naszej uroczystości. Mamy nadzieję, że spotkamy się za rok na kolejnym święcie naszej szkoły.

Szukając zielonej planety

KAROLINA KARAGICZ

Referat Ochrony Środowiska i Rolnictwa

W procesie kształtowania postaw proekologicznych najmłodszych mieszkańców najbardziej efektywne są metody aktywizujące, rozwijające wyobraźnię dzieci, poczucie odpowiedzialności za środowisko, wycucie dobra i zła.

W czwartek 1 grudnia uczniowie klas 1–3 Zespołu Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim mogli udać się w podróż do przyszłości na pokładzie statku kosmicznego Szukając zielonej planety.

A wszystko za sprawą aktorów z Krakowskiego Biura Promocji Kultury. Artyści zabrali uczniów

w kosmiczną podróż, w której Ziemia zanieczyszczona przez nieodpowiedzialne zachowanie ludzi, nie nadaje się już prawie do życia. Dwójka dzielnych robotów, w towarzystwie małej dżdżownicy Dżanet, angażując małą widownię, wspólnie poszukiwali nowych planet do zamieszkania.

Ekologiczny, interaktywny spektakl, pełen efektów specjalnych oraz muzyki, miał za zadanie poszerzenie świadomości ekologicznej najmłodszej widowni. Artyści opowiedzieli dzieciom, co należy robić, aby dbać i chronić naszą planetę i środowisko naturalne, oraz przestrzegali przed wykorzystywaniem niebezpiecznych dla środowiska naturalnego substancji i materiałów, jak np. azbestu. Mali widzowie dowiedzieli się, jak należy odpowiednio segregować odpady



oraz dlaczego nie można spalać śmieci w domowych piecach.

Występ ukazał również małej widowni, jakie są przyczyny powstawania niskiej emisji oraz jaki ma on wpływ na środowisko naturalne oraz na samopoczucie i zdrowie samych ludzi.

Uczniowie wykazali się ogromną wiedzą i zaangażowaniem, współuczestnicząc w spektaklu, odpowiadając na pytania artystów dotyczące segregacji odpadów oraz niskiej emisji.

DZIEŃ W RZESZOWIE

JOANNA BAJER

nauczyciel w SP w Suchorabie

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Suchorabie uczestniczyli w wycieczce o atrakcyjnym i profesjonalnym programie. Odwiedziły firmę ML System w Rzeszowie, która projektuje i wykonuje kompletne rozwiązania fotowoltaiczne. Uczniowie dowiedzieli się, czym są ogniwa fotowoltaiczne i jak można je wykorzystać. Wszyscy byli pod wrażeniem wielkości produkcji i nowoczesnych technologii. Najciekawszym punktem wycieczki było zwiedzenie laboratorium firmy, w którym pracownicy przeprowadzali ciekawe eksperymenty chemiczne.

Uczestnicy wycieczki odwiedzili również Port Lotniczy Jasionka koło Rzeszowa. Tutaj oprócz zwiedzania czekała na uczniów niespodzianka. Otóż okazało się, że byli świadkami pierwszego lądowania samolotu z Berlina. Jak nakazuje lotniskowa tradycja, samolot został przywitany salutem wodnym z dwóch samochodów strażackich.

Wycieczka dostarczyła wszystkim wielu wrażeń i atrakcji, stała się bogatym źródłem wiedzy o nowoczesnych metodach wytwarzania energii elektrycznej.

PASOWANIE NA CZYTELNIKA

JADWIGA ŚLIWA

pracownik szkolnej biblioteki

15 listopada w bibliotece Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach odbyła się uroczystość pasowania uczniów klas pierwszych na czytelników. Wydarzenie to na stałe wpisane zostało w tradycję szkoły. Wraz z pierwszą oficjalną wizytą w bibliotece rozpoczyna się nowy etap życia dzieci, pełen książkowych przyjaźni i niezapomnianych przygód. Przyjęcie pierwszoklasistów do grona czytelników poprzedziły krótkie lekcje biblioteczne, w czasie których uczniowie oprowadzeni zostali po bibliotece i zapoznani z regu-

laminem oraz zasadami korzystania z księgozbioru.

Była też okazja, by zabłysnąć wiedzą. Przedstawiciele klas losowali pytania związane z biblioteką oraz z ulubionymi bohaterami znanymi z książek i świetnie radzili sobie z udzielaniem odpowiedzi. Wreszcie przyszedł czas na złożenie ślubowania i uroczyste pasowanie.

Na koniec świeżo upieczeni czytelnicy wypożyczyli swoją pierwszą książeczkę. Otrzymali też pamiątkowy dyplom i zakładkę.

Filmowa podróż do czasów PRL-u

MARZENA ŚWIĘCH

nauczyciel języka polskiego w SP w Niepołomicach

Rzeczywistość ukazywana w szkolnych lekturach może stanowić inspirację do głębszych przeżyć i refleksji. Nie ma znaczenia czas akcji, najważniejsze są wartości uniwersalne kryjące się w tekstach. Któż z uczniów szkół podstawowych nie zna losów piątki przyjaciół z niezwykłej, a jakże zwykłej, wysepki utworzonej na rzece Młynówce w miejscowości Olszyny?

Bohaterowie *Tego obcego*, powieści dla dzieci i młodzieży, napisanej w 1961 roku przez Irenę Jurgielewiczową, wzbudzają w czytelnikach wciąż wielkie zainteresowanie. Pisarka opowie-

działa dalsze dzieje Uli, Pestki, Zenka, Mariana i Julka w powieści pt. *Inna?*. Główną bohaterką jest piętnastoletnia Danka, wychowanka domu dziecka w Warszawie, która została zaproszona na Święta Bożego Narodzenia przez mamę Mariana Pietrzyka do malowniczej miejscowości – Jurocina. Potem akcja powieści przenosi się do Warszawy.

Ten właśnie utwór zainspirował Annę Sokołowską do nakręcenia filmu w 1976 roku. Obejrzelili go uczniowie klas szóstych oraz klasa 5e ze Szkoły Podstawowej w Niepołomicach 25 listopada w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa.

Widzowie mogli obserwować rzeczywistość czasów PRL-u. Różniła się ona od naszej współ-

czesności w zakresie ubiorów szkolnych, codziennej mody, sposobów komunikowania się na odległość. Pomimo postępu cywilizacyjnego, szczególnie w dziedzinie techniki, ludzie jednak są wciąż tacy sami. Poruszony w filmie problem wyobcowania osób samotnych, bez rodziny, pozostaje aktualny, a potrzeba akceptacji też się nie zmienia.

Tytułowa *Inna* miała szczęście. Spotkała na swej drodze empatycznych rówieśników, młodych, wspaniałych ludzi, którzy zaoferowali jej prawdziwą przyjaźń i zrozumienie. Z pewnością ta filmowa podróż do świata bohaterów Ireny Jurgielewiczowej pozostanie w pamięci młodych widzów. Być może w tym magicznym okresie Świąt Bożego Narodzenia ktoś „inny” znajdzie przyjaciół?

WRÓŻBY ANDRZEJKOWE W PODŁĘŻU

ANNA SZELĄG

nauczyciel wychowania przedszkolnego w SP w Podłężu

24 listopada w Samorządowym Przedszkolu im. św. Kingi w Podłężu zapanowała magiczna atmosfera – świętowane były Andrzejki. W naszym przedszkolu to już tradycja. Ten dzień był dniem radosnych zabaw i wróżb, w których dzieci próbowały poznać swoją bliższą i dalszą przyszłość. Nie zabrakło ustawiania buczków, przekłuwania serduszek z imionami, wróżenia za pomocą wirującej butelki, słodkich cukierków z wróżbą na przyszłość, lania wosku przez zaczarowany klucz itp. Na zakończenie wróżb przedszkolaki wrzuciły grosik do wody na szczęście.

W postaci wróżek wcieliły się pięknie przebrane mamy naszych wychowanków, za co im serdecznie dziękujemy. Wróżby przeplatane były tańcami oraz zabawami przy skocznej muzyce. Pod koniec zabawy przedszkolaki raczyły się słodkim poczęstunkiem. Zabawa była przednia, dzieciom dopisywały doskonałe humory. W tym dniu w naszym przedszkolu zagodził radosny i wyjątkowy nastrój, a czy wróżby się spełnią – przyszłość pokaże.

ŚWIĘTO DRZEWA 2016

GRAŻYNA ROSIAK

nauczyciel w SP w Woli Batorskiej

Święto Drzewa to szeroko pojęta edukacja oparta na przeciwdziałaniu ekspansji człowieka w środowisku, w którym żyje, zwana inaczej rozwojem zrównoważonym, oraz przeciwdziałaniu zmian klimatu. Jest to również twórcza współpraca poparta działaniami praktycznymi w postaci sadzenia drzew i ich ochrony. Uczniowie Szkoły Podstawowej im. Wincentego Witosa w Woli Batorskiej w ten właśnie sposób podejmuje się rzeczywistych działań na rzecz środowiska naturalnego, które jest naszym wspólnym dobrem. W tym roku kolejną już akcją rozpoznałyśmy od spotkania z pracowni-

kiem Nadleśnictwa Niepołomice – Czesławem Szczyliżem. Uczniowie naszej szkoły tym razem otrzymali od Nadleśnictwa Niepołomice drzewka owocowe oraz krzew jałowca ze Szkółki drzew i krzewów w Ochmanowie.

Pod czujnym okiem leśniczego wspólnie sadziliśmy je na placu szkolnym. Możliwość udziału w tym przedsięwzięciu dała naszym podopiecznym poczucie satysfakcji, odpowiedzialności i spontanicznej radości. W ten oto sposób ogólnopolska akcja – Święto Drzewa – na stałe wpisała się do kalendarza wydarzeń ekologicznych naszej szkoły.

Kolorowy świat przedszkolaków

KAROLINA KOŚCIÓŁEK, NATALIA GÓRCEKA

nauczycielki w Samorządowym Przedszkolu w Podłężu

Twórczość plastyczna jest jedną z ważniejszych form działalności dziecka w wieku przedszkolnym. Dzięki plastyce dziecko wyraża siebie, swoje: emocje, rozwój intelektualny, zainteresowania. Jednym z celów wychowania przedszkolnego jest przecież rozwijanie uzdolnień i zainteresowań plastycznych dzieci oraz ich wrodzonych możliwości twórczych poprzez różnorodne działania plastyczne.

Od wielu lat w Samorządowym Przedszkolu im. św. Kingi w Podłężu działa kółko plastyczne. W tym roku szkolnym nosi nazwę Kolorowy

świat. Zajęcia w ramach kółka odbywają się dwa razy w miesiącu i skierowane są do dzieci w wieku 4–6 lat szczególnie uzdolnionych oraz przejawiających zainteresowania plastyczne.

W czasie zajęć w ramach kółka plastycznego dzieci obcują z dziełami sztuki, które stają się dla nich inspiracją. Często towarzyszy im muzyka, wykorzystywane są nowoczesne technologie jak np. pokazy multimedialne na tablicach interaktywnych, którymi dysponuje przedszkole. Prace dzieci eksponowane są systematycznie na wystawach w przedszkolu, ale również wysyłane na gminne, wojewódzkie i ogólnopolskie konkursy plastyczne o różnorodnej tematyce.

W czasie podejmowania aktywności twórczej

dziecko ma możliwość rozwijania sprawności manualnej, spostrzegawczości, percepcji, wyobraźni. Oprócz tego ma szansę poznać ciekawe techniki plastyczne oraz zetknąć się z różnorodnym tworzywem, fakturą, barwą, kształtem oraz materiałami. Podejmując działalność artystyczną, dziecko rozwija swoje umiejętności fizyczne, zdolność do koordynacji wzrokowo-ruchowej, umiejętność kontrolowania ruchów ciała, a także wywołuje pozytywne emocje.

Staramy się, aby efektem działań plastycznych były nie tylko prace dzieci, gdyż znacznie ważniejsze są pozytywne emocje i postawy towarzyszące tworzeniu. Wtedy bowiem plastyka nie tylko pozwala się rozwijać i niesie radość, ale przede wszystkim spełnia funkcję wychowawczą.

Odwiedziny górnika

PATRYCJA KUKUŁKA

nauczyciel w przedszkolu Słoneczna Kraina w Niepołomicach

Dostrzegając istotną rolę edukacji regionalnej w wychowywaniu oraz kształceniu dziecka, staramy się w naszym przedszkolu prowadzić różnorodne zajęcia, aby naszym wychowankom przybliżyć region w którym mieszkają i się wychowują. Jednymi z takich zajęć są warsztaty regionalne pn. Niepołomice i okolice.

Chcąc jak najbardziej zaciekać nasze przedszkolaki i uatrakcyjnić im czas spędzony z nami, zaprosiliśmy do nas górnika z kopalni soli w Wieliczce. Przybył 8 grudnia w pełnym gal-

wym umundurowaniu.

Przedszkolaki słuchały go jak zaczarowane, bo jak się okazało oprócz tego, że znał się na swoim fachu to przepięknie opowiadał. Gdy zamknęło się oczy można było niemal poczuć zapach soli i pęd windy zjeżdżającej z górnikiem pod ziemię. Dzieci poznały legendę o świętej Kindze, dowiedziały się od czego zależy kolor pióropusza przy czapce górnika, i jak wygląda jego dzień pracy. Tego dnia każdy przedszkolak mógł poczuć się jak górnik przymierzając jego czapkę (czako). Na zakończenie wszystkie grupy zrobiły sobie pamiątkowe zdjęcie i wręczyły panu górnikowi laurki z podziękowaniem i prośbą by odwiedził nas jeszcze kiedyś.



ŻOŁNIERZ W PRZEDSZKOLU

ANASTAZJA WĄCHAŁA
nauczyciel w PS w Niepołomicach

Przez kultywowanie uroczystości narodowych uczymy dzieci patriotyzmu, kształtujemy pozytywne postawy i uczucia patriotyczne, dlatego dzieci z Samorządowego Przedszkola nr 1 w Niepołomicach już 8 listopada świętowały dzień odzyskania przez Polskę niepodległości, w tym roku wraz z wyjątkowym gościem.

Najpierw uczyły ten dzień uroczystą akademią, podczas której przedszkolaki słowem i piosenką oddały szacunek symbolom narodowym, symbolem walki o wolność i polskim bohaterem narodowym. Uroczystości brzmiały słowa: *Kto ty jesteś? Polak mały i Mazurek Dąbrowskiego*, a także wiele innych pieśni patriotycznych. Recytatorskie i wokalne umiejętności przedszkolaków nagrodzone zostały gromkimi brawami.

Na przedszkolaków w tym dniu czekała jeszcze jedna wyjątkowa niespodzianka, a mianowicie

niezwykły gość, Albert Szkutnik, żołnierz zawodowy służący w 6 Brygadzie Powietrznodesantowej im. gen. bryg. Stanisława Sosabowskiego. Opowiadał o swojej służbie, prezentował mundur. Dzieci dowiedziały się, że żołnierze nie tylko bronią kraju, ale też pomagają w sytuacjach kryzysowych oraz biorą udział w misjach pokojowych poza granicami kraju. Duże zainteresowanie wśród przedszkolaków wzbudziła demonstracja prawdziwego spadochronu wraz z instrukcją jego otwierania, a także oraz zdjęcia i filmy z misji do Afganistanu, na których dzieci mogły zobaczyć, jak wyglądają ich rówieśnicy, szkoły i przedszkola w tym kraju. Dzieci były pod ogromnym wrażeniem opowiadań gościa. Na zakończenie każdy przedszkolak otrzymał mały upominek, a Albert Szkutnik pamiątkowy dyplom i biało-czerwone kwiaty.

POLKA I POLAK

TERESA KUŚ
nauczyciel w PS w Woli Batorskiej

9 listopada w Przedszkolu Samorządowym w Woli Batorskiej odbyła się uroczysta akademia z okazji Święta Odzyskania Niepodległości. Najstarsza grupa – Misie przygotowała program artystyczny. Odświętnie ubrane przedszkolaki w rytm muzyki marszowej wkroczyły do sali, niosąc w rękach białe i czerwone kwiaty. Po odśpiewaniu Mazurka Dąbrowskiego starszaki recytując wiersze, opowiedziały młodszemu koleżankom i kolegom historię rozbiorów Polski przez trzy mocarstwa – Austrię, Prusy i Niemcy. W uroczystość włączyły się aktyw-

nie wszystkie grupy przedszkolne, śpiewając pieśni patriotyczne, które pomagały żołnierzom w walce o niepodległość Polski: *Przybyli ulani pod okienko, Wojenka, wojenka czy Płynie Wisła płynie*.

Najmłodsze Smerfy z przejściem wyrecytowały wiersz pt. *Katechizm małego Polaka*. Uroczystość zakończyła piosenka, której refren niesie przesłanie dla wszystkich przedszkolaków: *Jesteśmy Polką i Polakiem, dziewczynką fajną i chłopakiem, kochamy Polskę z całych sił, chcemy, byś również kochał ją i ty*.

MALI PATRIOCI

BEATA WITKOWSKA
nauczyciel z Przedszkola Samorządowego w Podłężu

Kto ty jesteś - Polak mały – to tytuł innowacji edukacyjnej realizowanej przez przedszkole w Podłężu, w której realizacji jej biorą udział dzieci 5-letnie z grupy IIIA. Warsztaty projektowe odbywają się cyklicznie raz w miesiącu. Celem zajęć jest budzenie u dzieci miłości do Ojczyzny, rozwijanie postaw patriotycznych związanych z kulturą

regionu oraz wzbogacenie wiedzy na temat historii Polski.

W czasach komputerów i ciągłego pośpiechu ważne jest, aby zwrócić uwagę dzieci i ich rodziców na przeszłość, kształtować więź z krajem ojczystym i regionem, nabywać poczucie przynależności narodowej.

POETYCKI PORANEK

ANNA DRAGAN I ANDRZEJ GAŚŁOWSKI
nauczyciele SP w Woli Batorskiej

7 grudnia w Szkole Podstawowej w Woli Batorskiej zorganizowany został niezwykły Poetycki Poranek w ramach akcji *Mądra Szkoła Czyta Dzieciom*, która zbiegła się z realizacją Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa. Do wspólnego czytania wierszy dzieciom zaproszeni zostali Roman Ptak burmistrz Niepołomic oraz rodzice uczniów klas I-III. Zaproszeni goście prezentowali najpiękniejsze wiersze swojego dzieciństwa przybliżając najmłodszemu pokoleniu świat wyobraźni i magii, który zapisał się na trwałe w ich pamięci i wspomnieniach.

Uczniowie przygotowali do wierszy nieme scenki, które niczym kadry z filmu pojawiały się na scenie przy-

bliżając widzom treść i przesłanie tekstu literackiego. Dzięki temu udało się zobaczyć przemijający i nieco zapomniany świat dzieciństwa rodziców oczami dzieci. Mogliśmy chociaż na chwilę przenieść wszystkich zebranych do magicznego świata poezji pełnego piękna, życzliwości i miłości, pozbawionego egoizmu i przemocy.

To krótkie spotkanie z książką i z poezją pokazało, że wspólne czytanie łączy pokolenia, jest narzędziem doskonałym komunikację między rodzicami i dziećmi, zaspokaja potrzeby emocjonalne, rozwija wyobraźnię, buduje wspólnotę i poczucie bezpieczeństwa. Dziękujemy przybyłym gościom za dobry przykład, otwartość, poświęcony czas i radość z czytania.

PASOWANIE NA PRZEDSZKOLAKA

ANNA WĄTOREK, AGNIESZKA KARCIŃ
nauczyciele w PS w Woli Batorskiej

27 października w Przedszkolu Samorządowym w Woli Batorskiej odbyło się uroczyste pasowanie na przedszkolaka. Był to wyjątkowy dzień dla maluszków, które po raz pierwszy we wrześniu przekroczyły próg przedszkola, tego dnia bowiem również po raz pierwszy wspólnie publicznie występowały.

Dyrektor Renata Kotara powitała wszystkich przybyłych gości. Dzieci zaprezentowały to, czego nauczyły się w przedszkolu do tej pory. Wystąpiły w nowej roli przedszkolaka-aktora, który tańczy, śpiewa i recytuje, otrzymując od rodziców i zaproszonych gości gromkie brawa. Również starszaki wystąpiły podczas tej uroczystości, opowiadając dzieciom poprzez wiersze i piosenki, jak dobrze jest w przedszkolu.

Po występie rozpoczęła się ceremonia pasowania, której dokonała dyrektor przedszkola przy pomocy „czarodziejskiej różdżki”. Wobec rodziców i nauczycieli grupa Smerfów głośno wypowiadała słowa przysięgi. Również rodzice dzieci zdali wzorowo egzamin, udzielając odpowiedzi na pytania nauczyciela. Nie zabrakło życzeń i słodkich upominków oraz dyplomów i prezentów dla każdego przedszkolaka. Uwieńczeniem uroczystości był pyszny smerfny tort, udekorowany zimnymi ogniami, i słodki poczęstunek.

Na pewno był to niezapomniany dzień, pełen emocji i miłych wrażeń zarówno dla dzieci, rodziców, jak i nauczycielek. Pasowanym dzieciom życzymy samych wspaniałych chwil w przedszkolu.





Przyrodniczy Azyl w Zabierzowie Bocheńskim

MONIKA KAPUSTKA, DANUTA BURZA
nauczyciele edukacji przedszkolnej z SP w Zabierzowie Bocheńskim

**Wraz z początkiem jesieni nad-
szedł czas na podsumowanie kolej-
nych działań podjętych w trakcie
trwania projektu Przyrodniczy
Azyl, realizowanego na terenie
Przedszkola Samorządowego
w Zabierzowie Bocheńskim.**

Wiosną, po zasadzeniu roślin, przyszła pora na pielęgnowanie ich. Dzięki doprowadzeniu wody na zewnątrz (bardzo dziękujemy państwu Dominice i Bogdanowi Zymom za ogromną pomoc) dzieci mogły bezpiecznie nalewać wodę do konewek. Podlewanie szybko stało się bardzo atrakcyjną czynnością, która nauczyła przedszkolaki obowiązkowości.

Wspólnie pilnie monitorowaliśmy wzrost nasadzeń. Okazało się, że oprócz naszych ziół i warzyw rosną również chwasty. Grządkę trzeba było plewić. Było to kolejne wyzwanie, któremu sprostać musiały przedszkolaki.

Już końcem maja po porannym podlewaniu mogliśmy zbierać pierwsze plony: sałatę, rzodkiewkę i szczypiorek, idealne do kanapek. Warzywa, które dzieci wyhodowały same, były dla nich o wiele smaczniejsze.

Przy tej okazji zrealizowane zostały zajęcia dydaktyczne dostarczające więcej informacji na temat warzyw i ich wartości odżywczych dla organizmu.

Ale przypomnijmy, że Przyrodniczy Azyl to nie tylko warzywnik. Wspólnie z koordynatorem projektu, Szymonem Pitkiem, na części ziemi przeznaczonej pod projekt wysialiśmy łąkę. Z powodu suszy ta część zadania niestety zakończyła się niepowodzeniem. Jednak nie poddamy się tak łatwo, planujemy wiosną podjąć nową próbę.

Po wakacjach wróciliśmy wypoczęci i gotowi do podjęcia nowych wyzwań. Od razu zabraliśmy się do pracy, a było jej wiele. Zaczęliśmy od zbiorów pomidorów i papryki, które zaskoczyły nas ogromną ilością.

W grupie Krasnoludków świętowaliśmy „dzień pomidora”, po którym już wiemy, że pomidor dotarł do Europy po 1492 r., po odkryciu Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Ojczyznę tego warzywa jest Ameryka Południowa. Do Polski trafił dzięki królowej Bonie. Wspólnie poznawaliśmy budowę krzewu pomidorowego (część nadziemną: łodygę, liście, kwiaty i owoce oraz część podziemną: korzeń), wiemy, jakie jest zastosowanie pomidora w naszym życiu. Nie obyło się również bez zajęć praktycznych, podczas których robiliśmy sałatkę, piliśmy sok i oczywiście jedliśmy różne rodzaje pomidorów. Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się pomidory koraliki z naszego ogródka.

Ogródek ziołowy również wspaniale się rozrósł. Zbiory rozpoczęliśmy od: mięty, bazylii i pietruszki, z których Krasnoludki zrobiły soki. Czy soki im smakowały? Ależ tak! Ku zaskoczeniu pań, soki bardzo przypadły dzieciom do gustu. Z miętą robiliśmy również lemoniadę i tu już zdziwienia nie było, że bardzo posmakowała przedszkolakom.

Nauczyciele przedszkoli i szkół podstawowych zainteresowani uczestnictwem w drugiej edycji projektu Przyrodniczy Azyl proszeni są o przesyłanie zgłoszeń na adres e-mail: szpitek@moa.edu.pl.

Szymon Pitek
nauczyciel MOA w Niepołomicach
ul. Mikołaja Kopernika 2, tel. 12 281 15 61, www.moa.edu.pl

Dzień Noblistów

ALICJA WŁODARCZYK
nauczyciel języka polskiego w gimnazjum w Woli Batorskiej

Rokrocznie Akademia Szwedzka wręcza 10 grudnia Nagrody Nobla – wyróżnienie przyznawane za wybitne osiągnięcia naukowe, literackie lub zasługi dla społeczeństw i ludzkości, ustanowione ostatnią wolą fundatora, szwedzkiego przemysłowca i wynalazcy dynamitu – Alfreda Nobla. Z tej okazji, w przeddzień uroczy-

stości w Sztokholmie, dyrektor Gimnazjum im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej, Tomasz Donatowicz, zorganizował w szkole *Dzień Noblistów* – nietypową lekcję literatury w ramach projektu *Niezwykłe spotkania z niezwykłymi ludźmi*. W tym dniu uczniowie zostali zaproszeni na godzinę 15.30, by rozpocząć dzień zmaganiem w konkursie wiedzy o polskich noblistach.

Następnie w sali gimnastycznej czekała na zgromadzonych miła niespodzianka - zespół 50 blues,

w składzie: Piotr Krupa, Grzegorz Donatowicz, Tomasz Omilianowski i Oskar Osika, który wykonywał piosenki tegorocznego noblisty - Boba Dylana. W przerwach między piosenkami, uczniowie czytali życiorysy i najważniejsze dzieła Wisławy Szymborskiej, Władysława Reymonta, Czesława Miłosza, Henryka Sienkiewicza i Boba Dylana. Było lirycznie i nastrojowo!

Serdeczne gratulujemy Natalii Mazur z klasy 2b zajęcia 1. miejsca w konkursie wiedzy o noblistach. Na drugim i trzecim miejscu uplasowali się uczniowie klas pierwszych: Maciej Oszejek i Mateusz Burda. Gratulujemy młodzieży dużej wiedzy o dotychczas nagrodzonych rodakach w dziedzinie literatury!

W STRONĘ EDUKACJI ASTRONOMICZNEJ



GRZEGORZ SĘK
nauczyciel astronomii w MOA

Powodem organizowania konferencji astronomicznych w Niepołomicach była chęć doprowadzenia do spotkania naukowców z nauczycielami przedmiotów przyrodniczych oraz z uczniami starszych klas licealnych. W rezultacie oczekiwano zwiększenia udziału treści astronomicznych w nauczaniu szkolnym i to się udało.

Z roku na rok rośnie liczba uczestników, w tegorocznej, dziewiątej już Międzynarodowej Konferencji Astronomia XXI wieku i jej nauczanie, jaka odbyła się w dniach 21–23 października, wzięło udział ponad 70 osób z całej Polski oraz ze Słowacji i z Ukrainy. Obrady toczyły się w Centrum Konferencyjnym na Zamku Królewskim, a także, dzięki uprzejmości Dyrekcji Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II, w murach tej szkoły.

Tematyka wykładów dotyczyła najnowszych osiągnięć astronomii, zwłaszcza odkrycia fal grawitacyjnych, zjawiska przewidzianego w Ogól-

nej Teorii Względności Alberta Einsteina. Sporo czasu poświęcono praktyce szkolnej w nauczaniu astronomii i tu prym wiodli nasi przyjaciele z Odessy, którzy wypracowali nowatorskie metody w tym zakresie, a także dydaktycy z Wirtualnej Akademii Astronomii.

Nie brakło odniesień do literatury pięknej, wysłuchaliśmy bowiem wykładu o astronomii w poemacie *Pan Tadeusz*. Gorącą dyskusję wywołał temat ewentualnego powrotu astronomii jako przedmiotu szkolnego w liceach. Problemy podstawy programowej, wyposażenia szkół w instrumenty obserwacyjne oraz możliwości prowadzenia nocnych zajęć w siemiężnych warunkach polskiej oświaty pozostały nierozstrzygnięte. Potrzebne są bowiem najpierw decyzje centralne, dające szkołom możliwość wyboru form i metod kształcenia astronomicznego.

Istotnym novum w stosunku do lat ubiegłych były warsztaty prowadzone przez nauczycieli MOA, które miały wyposażyc nauczycieli w nowoczesne narzędzia dydaktyczne związane z zastosowaniem Internetu. I tak Sebastian Kurowski zaprezentował w praktyce działanie zdalnie sterowanego radioteleskopu, przy pomocy którego uczniowie w wygodny sposób mogą prowadzić obserwacje położenia i prędkości obłoków wodoru w Drodze Mlecznej, wyznaczając w ten sposób jej strukturę. Korzystanie z tego urządzenia jest bezpłatne i wymaga jedynie założenia indywidualnego konta na stronie Radio-Hou.

Z kolei Janusz Nicewicz przedstawiał możliwości tworzenia prezentacji w programach Power Point, Beamer, Prezi i World Wide Telescope. Ten ostatni projekt daje ogromne możliwości oraz dostęp do najlepszych baz zdjęciowych, co

wzmacnia jego atrakcyjność wizualną.

Wreszcie Grzegorz Sęk na przykładzie projektu SallyRideEarthKamW@Space Camp demonstrował atrakcyjność lekcji z wykorzystaniem satelitarnych zdjęć powierzchni Ziemi, zaprojektowanych i opracowanych osobiście przez uczniów. Dotyczy to nie tylko fizyki, ale też geografii, biologii, historii, wiedzy o kulturze, wiedzy o społeczeństwie, program EarthKam oferuje bowiem interdyscyplinarność niespotykaną w innych projektach edukacyjnych. Warsztaty odbyły się w salach komputerowych Zespołu Szkół i za ich udostępnienie należy się Dyrekcji specjalne podziękowanie. Salę sobotnich obrad uświetniała wystawa malunków i grafik o tematyce astronomicznej, wykonanych przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 z Wieliczki.

Końcowy akcentem każdej naszej konferencji jest wycieczka do miejsca naznaczonego przez Uranie, muzeum astronomii. Tak też było w tym roku. Pojechaliśmy do Obserwatorium Astronomicznego im. Królowej Jadwigi w Rzepienniku Biskupim, gdzie gościnni gospodarze – Bogdan i Magdalena Wszółkowie – podjęli uczestników posiłkiem oraz oprowadzili po obiektach placówki. Największą nowością wzbudzającą największe zainteresowanie jest habitat – miejsce projektowanych ćwiczeń astronautów przygotowujących się do misji kosmicznych.

Kolejne spotkanie astronomów-zawodowców z nauczycielami planujemy na weekend 20–22 października 2017 roku, licząc na podobne zainteresowanie, jak w roku obecnym. Jak co roku będą ją organizowali pracownicy Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach z inicjatorem konferencji, doktorem Adamem Michalcem, na czele.



Spacerkiem po nieboskłonie (10)

DR ADAM MICHAŁEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

Na grudniowym niebie zachodzą kolejne zmiany, a długość nocy automatycznie zachęca nas na spojrzenie w bezchmurny, rozgwieżdżony nieboskłon. Gdy tylko zapadnie zmierzch, gdzieś po godz. 17, zorza wieczorna przestaje przeszkadzać nam w obserwacjach nieba.

Przez całe pogodne niebo rozciąga się, od północnego wschodu do południowego zachodu, mgiełka Drogi Mlecznej, a nisko nad zachodnim horyzontem dostrzeżemy w jej tle w kolejności: gwiazdozbiór Herkulesa, Lutni, Orła i Łabędzia, a w południku konstelację Pegaza. Dalej ku wschodowi, wysoko nad horyzontem, dostrzeżemy gwiazdozbiór Andromedy i, zadzierając głowę do góry, Kasjopeję. Jej pięć najjaśniejszych gwiazd – jak wiemy z poprzednich wędrowek po niebie – układają się w kształcie litery W.

Poniżej tych gwiazdozbiorów, wzdłuż płaszczyzny Ekliptyki, możemy dostrzec – oczywiście gdy nie ma chmur – w kolejności od zachodu ku wschodowi gwiazdozbiory: Koziorożca, Wodnika, Ryb, Barana i Byka.

Pomiędzy tymi dwoma ostatnimi konstelacjami, ale wyżej nad horyzontem, dobrze po godz. 18, zobaczymy gwiazdozbiór Perseusza. Ten gwiazdozbiór w listopadzie był ozdobą nieba, aż do czasu, gdy naszą uwagę, po godzinie 19, zaczęły przykuwać otwarte gromady gwiazd Plejady i Hiady w gwiazdozbiórze Byka. Pojawiły się też na wschodnim niebie gwiazdozbiory Woźnicy i Oriona. Dziś opowiem nieco o Woźnicy.

Z Perseuszem sąsiaduje od wschodu Woźnica. Łatwo ten gwiazdozbiór rozpoznać po bardzo jasnej gwiazdzie Kapelli, zwanej Kozą i pięciu innym, dość jasnym, które układają się w kształcie przypominającym dziecięcy latawiec. Inkwizytorzy mówili na nią Colca, a Rzymianie określali imieniem świętej kozy Amaltei, która karmiła małego Zeusa. Kapella jest to poczwórny układ gwiazd, złożony z dwóch par gwiazd obiegających wspólny środek masy. W sąsiedztwie Kozy znajduje się niewielki trójkąt gwiazd, zwany Kozłętami. Poza tym konstelacja ta zawiera kilka niezmiernie interesujących obiektów (M36, M37

i M38) będących gromadami otwartymi gwiazd. Są one doskonale widoczne przez lornetkę, a całe ich piękno, oddaje chociażby teleskop MOA o niewielkim powiększeniu. Od tej trójki ww. obiektów dzieli nas odległość ponad 4 tysięcy lat świetlnych.

Z obszaru gwiazdozbioru Woźnicy promieniają dwa znane roje meteorów zwane Aurygidami, na przełomie sierpnia i września oraz września i października, a zatem będziemy je mogli obserwować w przyszłym roku.

Jednym z mitów, który jest związany z konstelacją Woźnicy, to opowieść o Mirtiosie, synu boga Hermesa, który był woźnicą króla Ojnomasa. Kochał się on w córce króla – Hippodameji, niestety bez wzajemności. Został uśmiercony przez wybrańca królowej za próbę gwałtu na niej. Jego ojciec Hermes, posłaniec bogów, przeniósł go na sklepienie niebieskie.

Jeśli dotrwamy w obserwacjach nieba do północy, to daleko na wschodzie dostrzeżemy w pełnej krasie konstelację Oriona, myśliwego, który na niebie wybrał się na łowy z psami. Zatem do następnego spacerku po sferze niebieskiej, w atmosferze styczniowej aury, z wizytą w gwiazdozbiorach, też związanych w znacznej mierze z Mitologią.

Domowe Laboratorium

Kieliszkowe wahadło

SZYMON PITEK

opiekun Klubu Młodego Odkrywcę przy Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach

Do przeprowadzenia doświadczenia będziemy potrzebować:

- jednorazowy, plastikowy kieliszek,
- kartkę bloku technicznego,
- odrobinę plasteliny,
- kawałek sznurka lub muliny,
- miseczkę.

Przygotowanie i wykonanie eksperymentu:

1. Z kartki technicznej wytnij koło, które ma promień o około 1 cm większy niż promień kieliszka.
2. Na środku papierowego krążka zrób niewielką dziurkę i przeciągnij przez nią sznurek; na końcu sznurka zawiąż duży supeł.
3. Uszczelnij sznurek z obu stron kartonika, używając niewielkiej ilości plasteliny – uformuj ją w kształt małego stożka.
4. Kartonik zawieszony na sznurku dobrze zamocz w miseczce z zimną wodą.
5. Kieliszek napełnij wodą do pełna, a nawet tro-

chę bardziej – co możesz zaobserwować?

6. Delikatnie dociśnij kartonik do powierzchni wody w kieliszku, a następnie podnieś go za sznurek. Udało Ci się unieść go do góry?

Omówienie eksperymentu:

Na kartonik działają dwie siły: (1) pochodna ciśnienia hydrostatycznego ($P_h \rightarrow F_{ph}$), z wnętrza kieliszka (od dołu) oraz (2) pochodna ciśnienia atmosferycznego ($P_a \rightarrow F_{pa}$), z zewnątrz (od góry). Skoro udaje się unieść kieliszek, to siła działająca od góry (dociskająca kartonik do kieliszka) jest większa niż ta, działająca od dołu – ciśnienie wywierane przez powietrze jest większe niż ciśnienie wywierane przez wodę. Można to zapisać za pomocą nierówności:

$$P_h < P_a$$

Modyfikacja eksperymentu:

Spróbuj wykonać to samo doświadczenie, lecz zamiast wody użyj cieczy o innej gęstości, np. oleju, denaturatu, syropu. Możesz też zastosować mieszaninę kilku cieczy albo też nie napełniać kieliszka w całości. Jak te zmiany wpływają na przebieg eksperymentu?

Te i inne doświadczenia można samodzielnie realizować na bezpłatnych zajęciach niepołomiczkiego Klubu Młodego Odkrywcę – więcej informacji na stronie www.kmo.moa.edu.pl



Spojrzenie w GRUDNIOWE NIEBO



DR ADAM MICHALEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

Czwarty grudzień jaki – cały grudzień taki – zobaczymy, czy to przysłowie nam się sprawdzi w tym roku.

Po dość ciepłej jesiennej pogodzie, w środę 21 XII o godz. 11.44 rozpocznie się astronomiczna *Zima*. Wtedy to **Słońce** przechodzi ze znaku *Strzelca* w znak *Koziorożca*. Zanim jednak ten fakt nastąpi, to w pierwszych dwóch dekadach miesiąca długość dnia jeszcze się skraca, ale już od *Bożego Narodzenia* dnia przybywa. Do 17 grudnia w Małopolsce, ubędzie dnia tylko o 19 minut; z 8 godzin 24 minut na początku miesiąca, do 8 godzin i 5 minut w dniu 17 XII. Potem – jak to się potocznie mówi – długość dnia przez 10 dni stoi w mierze (są tylko sekundowe zmiany długości dnia, praktycznie niezauważalne), a już na koniec miesiąca przybędzie dnia o 4 minuty. Słuszne więc jest przysłowie: *Święta Łucja – dnia przyrzuca*. Imieniny Łucji przypadają na 13 grudnia i praktycznie tylko do tej daty ubywa dnia po południu, wtedy też przypada najwcześniejszy zachód w Małopolsce (godz. 15.38). Natomiast rano dnia jeszcze ubywa do *Nowego Roku*, wtedy mamy najpóźniejszy wschód **Słońca** w Małopolsce (o godz. 7.39).

Te nierównomierności wynikają z faktu, że **Ziemia** obiega **Słońce** po orbicie eliptycznej, porusza się z niejednostajną prędkością (nieco ponad 30 km/s). Natomiast my, ze względów czysto praktycznych, posługujemy się czasem średnim słonecznym – wpływającym równomiernie, a nie czasem słonecznym prawdziwym – wpływającym nierównomiernie. W astronomii te dwa czasy można przeliczyć, z jednego na drugi, poprzez tzw. *równanie czasu*. Natomiast tylko dla porządku podam Państwu, że 1 grudnia **Słońce** wschodzi w Krakowie o godz. 7.17, a zachodzi o 15.41. Natomiast w sylwestrowy dzień wschód **Słońca** nastąpi o godz. 7.39, a zachód o godz. 15.48. Na pocieszenie trzeba jednak dodać, że rozpoczynająca się na naszej półkuli astronomiczna *Zima* jest najkrótszą porą roku. Trwa ona aż, lub tylko, 89 dni! Nasze *Lato* zaś jest nieomal o 5 dni od niej dłuższe. Ta różnica długości pór roku spowodowana jest wspomnianym powyżej kształtem okołosłonecznej orbity ziemskiej. Mimo wszystko zawsze nam się wydaje, że *Lato* mija zbyt szybko. Poza tym 4 stycznia o godz. 14.00 **Ziemia** w swym ruchu rocznym po *Ekliptyce* znajdzie się w *perihelium*, czyli najbliżej **Słońca**, w odległości około 147 mln km.

W tym miesiącu aktywność magnetyczna **Słońca** będzie na średnim poziomie, pojawia się bowiem coraz mniej nowych plam na jego tarczy, należących jeszcze do 24. cyklu aktywności. Dysponując odpowiednimi przyrządami, będzie można dostrzec w fotosferze **Słońca** liczne i dość bogate grupy plam, położone blisko i symetrycznie po obu stronach równika słonecznego. Szczegóły znajdziemy na: www.SpaceWeather.com

Natomiast ciemne i długie, prawie bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, będą w pierwszym i ostatnim tygodniu miesiąca, kolejność faz **Księżyc**a będzie bowiem następująca: pierwsza kwadra 7 XII o godz. 10.03, pełnia 14 XII o godz. 01.06, ostatnia kwadra 21 XII o godz. 2.56 i now 29 XII o godz. 7.53. W perygeum (najbliżej **Ziemi**) znajdzie się **Księżyc** 12 XII o północy, a w apogeum (najdalej od **Ziemi**) będzie 25 XII o godz. 7.00.

Jeśli zaś chodzi o planety, to **Merkurego** będzie można obserwować wie-

czorem, aż do 23 grudnia, nisko na południowo-zachodnim niebie. 11 XII będzie najdalej na wschód od **Słońca**, czyli w elongacji wschodniej, aż 21 stopni. **Wenus** jako *Gwiazdę Wieczorną*, a także jako *Gwiazdę Wigilijną*, w towarzystwie wyżej od niej wędrującego po niebie **Marsa**, dostrzeżemy na południowo-zachodnim nieboskłonie. **Saturn** kryje się za **Słońcem** i w tym miesiącu go nie zobaczymy. **Jowisza** możemy obserwować na porannym niebie, poprzedza bowiem wschód **Słońca** o dobre 2–3 godziny. Planetę **Uran** można próbować obserwować późnym wieczorem nad południowym horyzontem w gwiazdozbiórce *Ryb*, **Neptun** zaś, goszczący w gwiazdozbiórce *Wodnika*, dostępny jest do obserwacji w pierwszej połowie nocy. Natomiast od wieczora, na południowym wschodzie, będzie się nam dumnie prezentował gwiazdozbiór *Oriona*, z najjaśniejszą gwiazdą nieba u jego stóp, **Syriuszem**. Światło tej błękitnej gwiazdy potrzebuje ponad 8 lat, aby przebyć odległość dzielącą ją od **Słońca**.

Aby chociaż część ww. zjawisk zaobserwować, można przespacerować się o porannym rześkim powietrzu lub złożyć wieczorną wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach, przy ul. Mikołaja Kopernika 2 (tel. 12 281 15 61).

W grudniu promieniują – z bardziej znanych – dwa roje meteorów: *Geminidy* i *Ursydy*. Te pierwsze mają radiant w gwiazdozbiórce *Bliźniąt*, a maksimum ich aktywności (60 do 90 „spadających” gwiazd na godzinę) przypada na wieczór 14 grudnia. W obserwacjach skutecznie będzie nam przeszkadzał **Księżyc** w pełni. Natomiast radiant *Ursydów* leży wysoko na niebie, w gwiazdozbiórce *Małej Niedźwiedzicy* i jego maksimum aktywności przypada na drugą noc tegorocznej *Zimy*. Rój ten jest słabszy od poprzedniego (5–20 przelotów/godz.). Natomiast warunki ich obserwacji będą lepsze, **Księżyc** bowiem będzie w ostatniej kwadrze.

Do 17 grudnia w Małopolsce, ubędzie dnia tylko o 19 minut; z 8 godzin 24 minut na początku miesiąca, do 8 godzin i 5 minut w dniu 17 XII. Potem – jak to się potocznie mówi – długość dnia przez 10 dni stoi w mierze (są tylko sekundowe zmiany długości dnia, praktycznie niezauważalne), a już na koniec miesiąca przybędzie dnia o 4 minuty.

Ze zjawisk, które bym Państwu szczególnie polecał do obejrzenia na niebie, oprócz wspomnianych powyżej rojów meteorów, to pojawienie się w *Wigilię* tzw. pierwszej gwiazdki na wieczornym niebie. Największe szanse, aby nią zostać, ma planeta **Wenus**. Będzie to znak, że czas już – po wspólnej modlitwie – zasiąść do rodzinnego stołu i łąjąc się tradycyjnie opłatkiem, złożyć sobie wzajemnie serdeczne i optymistyczne życzenia doczekania w zdrowiu *Nowego 2017 Roku*. Pamiętajmy przy tym, obserwując otaczającą nas przyrodę, o staropolskim przysłowiu: *Suchy grudzień – to sucha wiosna i suche lato*.

Dysponując zaś wolną chwilą, w ostatnią grudniową noc 2016 roku, spójrzmy w niebo, ponieważ w Małopolsce, w sylwestrową noc o północy góruje – czyli przechodzi przez południk – wspomniana powyżej najjaśniejsza gwiazda na niebie **Syriusz** z konstelacji *Psa Wielkiego*.

Zaglądamy w rozgwieżdżone niebo i byle do upragnionej wiosny – czego Państwu serdecznie życzę u progu nadchodzącego *Nowego 2017 Roku*.

Krótkofalarstwo w pytaniach i odpowiedziach (cz. 6)

RADIOSTACJE



MARIUSZ CIELUCH SP9HSQ
Sekretarz Niepołomickiego Klubu
Krótkofalowców

W dwóch poprzednich odcinkach cyklu mówiliśmy o sposobie rozchodzenia się fal radiowych. Dzisiaj dowiemy się, jakich urządzeń nadawczo-odbiorczych używają krótkofalowcy.

Co to jest radiostacja i do czego służy?

Radiostacja składa się z urządzenia nadawczo-odbiorczego (radiotelefonu), kabla antenowego oraz anteny. Radiotelefon (*ang. transceiver*) wytwarza prąd o wysokiej częstotliwości, który kablem antenowym przesyłany jest do anteny, promieniującej w przestrzeń falę elektromagnetyczną. Za pomocą takiego systemu możemy prowadzić korespondencję na falach radiowych.

Jak zbudowany jest radiotelefon?

Jest to urządzenie posiadające zarówno nadajnik, jak i odbiornik. Do nadajnika podłączony jest mikrofon, dzięki czemu nasz głos może być „zakodowany” i wysłany za pomocą fali elektromagnetycznej do naszego korespondenta. Zamiast mikrofonu można podłączyć klucz telegraficzny i przekazywać informacje alfabetem Morse’a. Odbiornik radiotelefonu służy do wychwycenia sygnału od naszego korespondenta, wzmocnienia go i zdekodowania tak, aby był słyszalny w głośniku urządzenia. Najczęściej radiotelefony pracują w tzw. simpleksie, czyli jeden korespondent nadaje, a drugi w tym czasie słucha (inaczej niż podczas rozmowy telefonicznej, gdzie możemy mówić równocześnie). Nadajnik uruchamiany jest specjalnym przyciskiem na mikrofonie (tzw. PTT). Jeżeli przycisk jest naciśnięty, może

my mówić, a nadajnik wysyła nasz głos w eter. Jeżeli PTT jest zwolniony, działa tylko odbiornik (słuchamy naszego korespondenta).

Jakie radiotelefony używane są na falach ultrakrótkich?

W paśmie 2 m oraz 70 cm (144 i 430 MHz) krótkofalowcy używają radiotelefonów ręcznych, przewoźnych oraz stacjonarnych. Dzięki miniaturyzacji urządzeń oraz krótkim antenom przenośna radiostacja UKF mieści się w naszej dłoni. Zasilana z baterii może być użytkowana w terenie, na przykład podczas górskich wędrówek lub wycieczek rowerowych. Może również pełnić funkcję środka łączności, przez który wezwiemy pomoc lub będziemy przekazywać informacje z miejsca prowadzenia akcji ratunkowej. Maksymalna moc takiego radiotelefonu wynosi około 5 W i może być zmniejszona dla ograniczenia zużycia prądu z baterii.

Radiotelefony przewoźne montowane są w samochodach i zasilane bezpośrednio z akumulatora pojazdu. Antena dachowa jest zwykle dłuższa niż przy radiotelefonie ręcznym. Moc urządzenia przewoźnego może osiągnąć nawet 50 W, co w połączeniu ze skuteczną anteną pozwala na prowadzenie łączności z pojazdu na dużych dystansach.

Urządzenia stacjonarne są najbardziej rozbudowane i osiągają moce nawet do 100 W. Mogą być wyposażone w różne rodzaje modulacji (FM, SSB, CW) oraz dwa niezależne odbiorniki, co przydaje się do łączności przez satelity amatorskie. Umieszczona na dachu budynku antena pionowa lub kierunkowa zapewnia stabilną łączność na odległość ponad 100 km.

Czy podobne transceivery używane są na falach krótkich?

Fale krótkie wymuszają stosowanie dużo dłuższych anten niż w przypadku fal ultrakrótkich. Rzadko więc używa się radiotelefonów przenośnych z małymi antenami jak na paśmie UKF, ponieważ taki system jest mało efektywny, a na-

wiązanie łączności bardzo trudne. W warunkach terenowych w paśmie fal krótkich można zastosować niewielkie transceivery zasilane z akumulatorów, konieczne jest jednak rozłożenie chociażby najprostszej anteny drutowej lub pionowej. Duże trudności sprawia również łączność z pojazdów ze względu na ograniczone możliwości montażu długich anten. Nawiązanie korespondencji z jadącym kierowcą to spora frajda, szczególnie gdy pojazd porusza się np. wzdłuż wybrzeża Hiszpanii. Autor niniejszego tekstu miło wspomina pogawędkę z pewnym francuskim rolnikiem, który swoją radiostację zamontował na traktorze i podczas prac polowych prowadził korespondencję z całym światem.

Na falach krótkich wykorzystuje się głównie radia stacjonarne z systemami antenowymi montowanymi nad budynkami lub na odpowiednich masztach. Na rynku występuje duża różnorodność urządzeń nadawczo-odbiorczych produkowanych dla krótkofalowców, od prostych analogowych transceiverów do bardzo skomplikowanych cyfrowych radiotelefonów pokrywających jednocześnie pasma KF i UKF. Standardowo na falach krótkich podczas nadawania używa się mocy 100 W.

Czy można własnoręcznie wykonać radiotelefon?

Oczywiście, pod warunkiem posiadania odpowiednich umiejętności oraz zaplecza pomiarowego. Krótkofalarstwo jest jedną służbą, w której dopuszcza się nadawanie na własnoręcznie zbudowanych urządzeniach. Nierzadko przewyższają one poziomem technicznym konstrukcje fabryczne.

Jakich anten używają krótkofalowcy? Czy również przygotowują je własnoręcznie?

O tym powiemy w następnym odcinku. Niecierpliwych czytelników zapraszamy na zajęcia Klubu w każdy czwartek od godziny 18.00 (budynki Planetarium), gdzie można obejrzeć zainstalowany system antenowy KF i UKF. 73!



TOSKANIA NA BIEGOWĄ NUTĘ



MARCIN ŚCIGALSKI
Niepołomice Biegają

Kiedy na początku roku jeden z naszych kolegów wrzucił informację o fajnej imprezie biegowej organizowanej w połowie października we Włoszech, nikt z nas nie podejrzewał, że to początek wspaniałej grupowej eskapady.

Pierwsze komentarze, przymiarki, dyskusje i w końcu postanowienie – jedziemy na południe. Organizacji wyjazdu podjął się niepołomicki Bison Tours, który wziął na siebie większość spraw związanych z przejazdem, noclegami, zawodami i wreszcie interesującym programem turystycznym. Bo czyż mogliśmy, będąc na miejscu, odpuścić poznanie położonych tuż obok perełek tego regionu?

Ecomaraton del Chianti to zawody rozgrywane wśród falującego po widnokrąg krajobrazu Toskanii. W tym roku mieliśmy okazję uczestniczyć w jej jubileuszowej 10. edycji, pokrywającej się z obchodami 300-lecia Konsorcjum Producentów Wina Chianti Classico. Trasa biegu poprowadzona została przez wzgórza pokryte winoroślą i gajami oliwnymi, zabytkowe miasteczka wieńczące od wieków szczyty wzniesień, malownicze aleje cyprysów, pola i łąki. Z okazji jubileuszu przebieg zawodów zmodyfikowano, „puszczając” nas przez zabytkowe gospodarstwa najbardziej znanych okolicznych winiarzy. To wszystko wydawało się spełnieniem biegowych marzeń.

I tak 13 października, wyposażeni w ufundowane przez Urząd Miasta Niepołomice, a zaprojektowane przez naszą koleżankę Paulinę okazjonalne koszulki, w grupie prawie 30 osób wyruszyliśmy na południe Europy.

Naszą bazą była malownicza osada Rapale, położona na wzgórzach, nieopodal Sieny. Miejsce o historii sięgającej czasów starożytnego ludu Etrusków, zasiedlających tereny północnej Italii. Mieszkaliśmy w starannie odrestaurowanych budynkach, które od posiadali przodkowie przemiłego 80-letniego gospodarza. Stanowiły one serce rodzinnej winnicy.

Pierwszego dnia pobytu zaplanowaliśmy zwiedzanie magicznego miasteczka San Gimignano. Mieliśmy okazję zanurzyć się w jego wąziutkich uliczkach, pnących się aż po sam szczyt wzniesienia, podziwiać stamtąd bezkresne przestrzenie

toskańskich wzgórz oraz spróbować kulturowych lodów. Rekordzista „wsunął” 9 rozpluwających się w ustach, smakowitych gałek. Popołudnie upłynęło nam na zwiedzaniu Sieny i wypełniających ją skarbów architektury. Tu pomocną okazała się zaprzyjaźniona pani przewodnik, która oprowadziła nas, opowiadając burzliwą historię tych ziem. Dzień zakończyliśmy w piwnicze pana Fortunato, w której to udostępnił nam spore ilości czerwonego wina, zostawiając puszkę na symboliczną zapłatę za każdą wypitą butelkę... Ach ta włoska gościnność.

W sobotnie przedpołudnie gospodarz uraczył nas swoją historią, oprowadzając po okolicy i pokazując najgłębsze zakamarki rodzinnego domu, domu-muzeum... To była jedna z najbardziej ciepłych, a zarazem merytorycznych i dowcipnych opowieści, jakie zdarzyło mi się słyszeć. Dzięki naszej „niepołomickiej Włoszce” Ani, która cierpliwie wszystko tłumaczyła, mogliśmy poznać wiele interesujących faktów, często wplecionych w ramy autentycznych wydarzeń historycznych. Leniwą sobotę uzupełniła sješta przy basenie, po czym wspólnie przenieśliśmy się do miasteczka Castelnovo Berardenga po odbiór pakietów startowych.

Wesoła, niebieska gromadka z Polski trafiała wokół na szczere uśmiechy i liczne wyrazy sympatii. Tego wieczora na winnej piwnicze zawisła gruba kłódka. Poszliśmy grzecznie spać, aby w niedzielny poranek zameldować się na starcie zawodów.

Niektórzy z nas wybrali dystans maratonu, inni zadowolili się „połówką”. Obie trasy malowniczo wbiły się w krajobraz, błędząc wśród wzgórz, dolin, winnic czy sennych maleńkich osad. Tam na wąskich, brukowanych uliczkach znajdowaliśmy odrobinę cienia i przygotowane przez organizatora stoły, suto zastawione tradycyjnymi biegowymi przekąskami oraz licznymi lokalnymi specjałami, z winem włącznie... Trasa była tak piękna, że część osób, zapominając o bieganiu, zatrzymywała się, dokumentując otaczające ich krajobrazy. Mistrzem w tej szczególnej kategorii okazał się Andrzej, który zrobiwszy kilka tysięcy zdjęć, zameldował się na mecie tuż przed upływem wyznaczonego limitu czasu. To poświęcenie nagrodzone zostało grupowym powitaniem i lekko nieudolną, ale entuzjastyczną hiszpańską falą na mecie. Wszyscy byli zachwyceni...

Poniedziałek poświęciliśmy na zwiedzanie doliny D’Orcia z jej perełkami Montepulciano i Pienza. Tam ze szczytu wzniesienia mogliśmy obserwować zapierający dech w piersiach widok i zobaczyć obraz, jaki w finałowej scenie widział wracający do domu Gladiator. To właśnie tu kręcone były wzruszające sceny tego filmu. Dzień zakończyliśmy na kąpieli w malowniczych, „dzikich” źródłach wód termalnych znalezionych w dolince przylegającej do miasteczka Bagni San Filippo. Ukryte przed wzrokiem przypadkowego przechodnia budowały wśród zieleni lasu

białe wapienne jeziora i wodospady. Po krótkiej wspinaczkę każdy mógł znaleźć dla siebie parujące wodne oczko i zanurzony w jego gorącym wnętrzu, podziwiać to niesamowite miejsce. Oj, nie chciało się stamtąd wychodzić...

Rozsądne zaplanowanie wyjazdu i posiadanie na miejscu 4 samochodów pozwoliło na łączenie się w mniejsze grupki i realizowanie w wolnym czasie swoich własnych planów turystycznych. Dzięki temu „łupem” naszych oczu padły także Florencja i Wenecja oraz malownicza starożytna Cortona i znane z planu filmu „Życie jest Piękne” – Arezzo.

Wyjazd okazał się wyjątkowo udanym i owocnym, pozostawiając w nas ogromną chęć powrotu do Toskanii w jednym z kolejnych sezonów biegowych. Po raz kolejny okazało się, że nasze hasło przewodnie „W drużynie jest moc”, sprawdza się nie tylko na biegowych ścieżkach, ale i poza nimi. Zapraszamy do kompanii przy okazji kolejnych wyjazdów, a na co dzień do wspólnych treningów na ścieżkach Puszczy Niepołomickiej.



ODBIŁY SIĘ OD DNA

TOMASZ SŁABOŃ

trener żeńskiej drużyny Puszczy Niepołomicze

Zakończyły się rozgrywki ligowe kobiet. Żeńska drużyna piłki nożnej Puszczy Niepołomicze w rundzie jesiennej pokazała różne oblicza.

Po pewnym zwycięstwie na inauguracji ligi 3 : 0 ze Szreniawą Nowy Wiśnic przysły trzy mecze, w których nasze dziewczyny mierzyły się z rezerwami klubów grających w ligach wyżej. Mobilizacja w szeregach przeciwników Puszczy była ogromna i trenerzy wysyłali w bój swoje najlepsze piłkarki grające na szczeblach wyższych niż IV liga, a nawet reprezentantki kadry narodowej Polski. Kulminacją był mecz na Podhalu z Rysami II Bukowina Tatrzańska, gdzie nasz młody zespół zagrał z ekipą mającą w swoich szeregach zawodniczki na co dzień grające na zapleczu Ekstraligi kobiet. To był bardzo dobry mecz w wykonaniu niepołomiczanek, które mimo porażki postawiły się lepszym i starszym od siebie koleżankom. Niestety 3 porażki z rzędu zrzuciły drużynę na ostatnie miejsce w tabeli.

Przełom przyszedł w meczu historycznym dla piłki żeńskiej w naszej gminie. Pierwsze ligowe Derby Gminy Niepołomicze rozegrane były na Stadionie Miejskim w Niepołomicach w obecności rekordowej jak na realia żeńskiej piłki publiki. 320 osób oglądało pojedynek, w którym na papierze, tzn. patrząc na ligową tabelę oraz czytając portale społecznościowe, faworyta szukano w zespole gości. Faworyt w tym spotkaniu nie oddał jednak strzału na bramkę Kamili Piechnik, a niepołomiczanki, wygrywając 2:0, rozpoczęły marsz w górę tabeli.

Dwa kolejne zwycięstwa 2 : 1 z Dąbrowią Dąbro-

wa Tarnowska oraz liderem Tarnovią II Tarnów 4 : 2 pozwoliły Puszczy dołączyć do górnej części tabeli. Do zespołu znakomicie wkomponowały się nowe zawodniczki. Obrończyni Karolina Sikora oraz wspomniana bramkarka Kamila Piechnik, które w każdym meczu są mocnymi punktami drużyny.

Mimo zakończonej rundy jesiennej w rozgrywkach wiele dzieje się w strukturach żeńskiej sekcji piłki nożnej Miejskiego Klubu Sportowego Puszcza w Niepołomicach. Listopad rozpoczął się dla piłkarek z Kusocińskiego dwoma sparingami. Najpierw na boisku w Woli Batorskiej nasze dziewczyny zagrały z trampkarkami Batorego. Mecz przebiegł całkowicie pod dyktando naszego zespołu. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, iż koleżanki z Woli oddali jeden strzał na bramkę bronioną przez Annę Welnę. Kilka dni później Puszcza II, czyli zespół złożony z piłkarek mniej grających w lidze oraz zawodniczek testowanych, zagrał w pobliskiej Niegowici z drużyną stawiającą pierwsze kroki Zielonymi. Piłkarki Puszczy wygrały ten pojedynek 2 : 1.

11 listopada Puszcza wzięła udział w turnieju z okazji Święta Niepodległości organizowanego przez Podokrąg Wieliczka oraz Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka. W tym turnieju nasze zawodniczki wystąpiły w roli obrończyni tytułu sprzed roku. Po słabym turnieju nasze piłkarki nie przegrywając meczu, zajęły II miejsce, co jest sporym wyczynem, patrząc na styl gry. W historii tego turnieju można zapisać, iż drużyna Puszczy w dwóch edycjach nie straciła jeszcze bramki, a czyste konto Kołodziejczak sprzed roku utrzymała Piechnik w tym roku.

W listopadzie, a konkretnie 18 w piątek, do życia powołano młodszą siostrę naszej sekcji.

Tego dnia odbył się pierwszy trening Szkółki Piłkarskiej żeńskiej sekcji piłki nożnej. Treningi prowadzone są dla dziewczyn z roczników 2006–2009 i wszystkie chętne następczynie obecnego pierwszego zespołu Puszczy zapraszamy do wzięcia udziału w tym projekcie. Więcej szczegółów pod nr telefonu 510 175 899.

Rok 2016 powoli dobiega końca, następuje czas podsumowań. Na uwagę zasługuje fakt, iż nasza drużyna w meczach ligowych przegrała w całym roku jedynie 4 razy! Dzięki temu możemy uznać ten rok za udany.

Przed zespołem przerwa oraz zimowy okres przygotowawczy. Czas ten piłkarki przeznaczą na odpoczynek i leczenie urazów. Drużyna będzie jeszcze bardziej zgrzana ze sobą, by dziewczyny, które walczyły jesienią, wiosną wyszły na boiska jeszcze pewniejsze swoich umiejętności. Przygotowywać będziemy się na swoich obiektach, a sparingi planowane są, podobnie jak latem, z drużynami z wyższych lig rozgrywkowych. W grudniu po raz drugi wybierzemy najlepsze zawodniczki Puszczy w poszczególnych formacjach. Poznamy również piłkarkę roku oraz piłkarkę internautów. Po raz pierwszy zgłosujemy na bramkę roku oraz wydarzenie związane z żeńską drużyną Puszczy. Nie zabraknie również spotkania wigilijnego. O tym wszystkim napiszemy w następnym numerze oraz na profilu naszego zespołu, który śledzić możemy pod adresem: www.facebook.com/puszczadziewczyny

Naszym kibicom i sympatykom życzymy spokojnych świąt Bożego Narodzenia oraz jeszcze więcej emocji związanych z naszymi dziewczynami grającymi w piłkę w nadchodzącym 2017 roku.

Prezentacja SFS

KRZYSZTOF TURECKI

Szkoła Futbolu Staniątki

W zimowej aurze blisko 300 zawodników i rodziców reprezentowało SFS podczas prezentacji szkółek partnerskich Wisły Kraków.

Wśród 30 listopada, przed meczem o Puchar Polski pomiędzy Wisłą Kraków i Lechem Poznań odbyła się prezentacja szkółek partnerskich Wisły Kraków a więc również Szkoły

Futbolu Staniątki, która na stadionie Wisły stawiała się w najliczniejszym gronie.

180 zawodników razem kadrą szkoleniową reprezentowały Szkołę Futbolu Staniątki podczas przemarszu po stadionie Wisły Kraków, a ponad 100 rodziców i tysiące kibiców oklaskiwało młodych zawodników z trybun.

Możliwość uczestniczenia w takim wydarzeniu najmłodszym zawodnikom sprawiła ogromną radość i frajdę. Nawet mimo dużego opóźnienia przemarszu spowodowanego decyzją delegata PZPN, który zabronił wyjścia na stadion małym piłkarzom podczas rozgrzewki zawodników. A nawet pomimo zimowej aury, która nam to-

warzyszyła od początku wyjazdu.

Mamy nadzieję, że możliwość uczestniczenia w takich wydarzeniach oraz bycie szkółką partnerską Wisły Kraków, zmotywuje i zachęci jeszcze bardziej naszych zawodników do obecności na treningach, doskonalenia umiejętności i pracy nad sobą. To jedyna droga, żeby w przyszłości zagrać prawdziwy mecz na takim obiekcie, na jakim wczoraj dumnie maszerowaliśmy!

Zarząd Szkoły Futbolu Staniątki pragnie podziękować wszystkim zawodnikom i rodzicom, którzy mimo bardzo złej pogody poświęcili swój czas, żeby wspólnie z nami reprezentować barwy Szkoły Futbolu Staniątki. Dziękujemy!

Historyczny wynik

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

Na obiekcie ekstraklasowej Pogoni Szczecin meczem o półfinał Pucharu Polski piłkarze Puszczy Niepołomicze zakończyli znakomitą w swoim wykonaniu rundę jesienną sezonu 2016/17.

19 meczów w drugiej lidze oraz 6 meczów w Pucharze Polski rozegrali piłkarskiej jesieni zawodnicy z Niepołomic. O ile liczbę spotkań w lidze można było przewidzieć, to pucharowa przygoda Puszczy była zaskoczeniem nie tylko dla sympatyków drugoligowca, ale i ekspertów piłkarskich.

Jesienią 2016 roku gościliśmy w Niepołomicach ekstraklasowe drużyny Korony Kielce, Lechii Gdańsk oraz Pogoni Szczecin i dopiero ostatnia z tych drużyn potrafiła przy Kusocińskiego wygrać.

Zwycięskie batalie z Koroną i Lechią będą rozpamiętywane przez sympatyków Puszczy jeszcze przez długi czas, a organizacja zbliżona do meczów Ekstraklasy z transmisjami telewizyjnymi włącznie pokazały, że nawet w mniejszych ośrodkach piłkarskich nie brakuje ciekawych i ambitnych drużyn.

W 93-letniej historii klubu to największe osiągnięcie. Po porażce 1-2 w Niepołomicach, w Szczecinie Puszcza zaprezentowała się bardzo solidnie i choć przegrała 0-2, zostawiła po sobie bardzo dobre wrażenie, zmuszając rywali z ekstraklasy do sporego wysiłku. Gracze Puszczy sprawiali faworyzowanym gospodarzom spore problemy i mieli nawet swoje świetne okazje, ale bramkarz Pogoni znakomicie tego dnia odbijał strzały podopiecznych Tomasza Tułacza. Szkoleniowiec Puszczy komplementował po meczu rywali, ale chwalił również swoim zawodników.

Moja drużyna nie przyniosła wstydu ani mnie, ani sobie – mówił w Szczecinie Tomasz Tułacz. – Życzę Pogoni zdobycia Pucharu Polski. Dla nas te dwa mecze były świętem. W poprzednich rundach wyeliminowaliśmy Koronę Kielce i Lechię Gdańsk, co pokazało, że w piłce nożnej porażkę od sukcesu dzieli bardzo cienka linia. Tylko niezwykle trudno ją przekroczyć. W innej grze zespołowej, jeśli jest różnica dwóch klas, to słabsza drużyna nie ma szans nawiązać rywalizacji. My nie mamy nawet reprezentantów małopolski, a graliśmy z rywalami, gdzie występują reprezentanci krajów.

Ligowa codzienność także była dla sympatyków niepołomiczkiego klubu więcej niż sympatyczna. Od powrotu klubu do II ligi piłkarze notują zdecydowanie najlepszy wynik. Puszcza od samego początku rozgrywek grała solidnie, błyszcząc przede wszystkim w defensywie. W 19 meczach



ligowych piłkarze Puszczy stracili zaledwie 12 bramek, co jest najlepszym wynikiem w całej drugiej lidze.

Piłkarze Puszczy spędzą zimę na bardzo wysokim 4. miejscu w ligowej tabeli z dorobkiem 31 punktów. Czwarte miejsce gwarantuje rozegranie baraży na zakończenie rozgrywek z piętnastą drużyną pierwszej ligi o grę na zapleczku Ekstraklasy.

Wiosną w rundzie rewanżowej Puszcę czeka jeszcze 15 spotkań ligowych. Szanse na włączenie się do walki o awans do I ligi są realne. Czy staną się rzeczywistością? Odpowiedź na to pytanie poznamy w okolicach czerwca, kiedy to zaplanowano ostatnią kolejkę ligową w sezonie 2016/2017.

Niepołomiczkie piłkarki na podium

HANNA SERWIN
6-2 OHP w Niepołomicach

19 listopada w Niepołomicach odbyły się XIV Wojewódzkie Mistrzostwa OHP w Halowej Piłce Nożnej Dziewcząt. Organizatorem zawodów była MWK OHP i 6-2 Hufiec Pracy w Niepołomicach.

W turnieju wzięło udział 12 drużyn reprezentujących jednostki organizacyjne Małopolskiej Wojewódzkiej Komendy. Utworzono 3 grupy eliminacyjne: A, B, C, mecze rozgrywano systemem każdy z każdym. Wygrani grup zagrali w finale, a przegrani rozegrali mecz o III miejsce. O kolejności pozostałych drużyn zdecydowały miejsca zajęte w grupach.

Wszystkie drużyny stoczyły zaciętą walkę, a mecz finałowy zakończył się dopiero rzutami karnymi, po których najlepsze okazały się zawodniczki z 6-33 Środowiskowego Hufca Pracy z Nowego Sącza. II miejsce wywalczyła drużyna z 6-2 Hufca Pracy z Niepołomic, a na III miejscu uplasowały się zawodniczki z 6-36 Hufca Pracy ze Skomielnej-Białej. Królową strzelców została Weronika

Motyka z 6-2 HP z Niepołomic, najlepszą bramkarką – Agnieszka Stec, reprezentantka 6-33 ŚHP z Nowego Sącza, a najlepszą zawodniczką Sylwia Popardowska z 6-33 ŚHP z Nowego Sącza.

Wyróżnione zawodniczki otrzymały dyplomy i pamiątkowe statuetki ufundowane przez Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomic Romana Ptaka. Zawodniczki trzech najlepszych reprezentacji otrzymały medale i nagrody rzeczowe, drużyny zaś dyplomy i puchary ufundowane przez burmistrza Niepołomic, a także Komendanta MWK OHP – Krzysztofa Świerczka i Dyrektora Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach – Bożenę Kruk.

Nagrody rzeczowe sponsorowała Restauracja Joanna z Niepołomic. Grające dziewczęta wykazały się dużą ambicją i wolą walki. Mecze toczyły się w przyjaznej atmosferze, w duchu fair play. Drużyny prezentowały wyrównany i wysoki poziom umiejętności.

Wszystkim zawodniczkom serdecznie gratulujemy i życzymy wielu sukcesów w następnych – XV Wojewódzkich Mistrzostwach OHP w Halowej Piłce Nożnej Dziewcząt.

BIZNESSFS CUP 2017

KRZYSZTOF TUREK
Szkoła Futbolu Staniątki

Szkoła Futbolu Staniątki zaprasza firmy i przedsiębiorstwa do udziału w VI halowej edycji piłkarskich mistrzostw firm o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomic BiznesSFS Cup 2017.

Turniej zostanie rozegrany w dniach 28–29 stycznia, a uroczyste zakończenie odbędzie się w Zamku Królewskim w Niepołomicach. Zawody mają na celu zaktywizowanie zaangażowania firm w rozwój sportu dziecięcego. Dochód z tego przedsięwzięcia przeznaczony jest na organizację I edycji międzynarodowego turnieju dla dzieci Bądź Następnym, który zaplanowany jest na 9–10 września 2017 roku.

Więcej informacji na www.szkolafutbolu.pl.
Zapraszamy!

ZAWODY STRZELECKIE IM. ŚP. JANA KOWALSKIEGO

LEON PITUCHA
prezes TKKF Wiarus

22 października odbyły się zawody strzeleckie im. śp. Jana Kowalskiego. Tradycyjnie organizatorem było ognisko TKKF Wiarus. Zawody odbyły się pod honorowym patronatem burmistrza Niepołomic.

Turniej rozegrano na strzelnicy gościnniej firmy Juka. Puchar ufundowała prezes Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach. Strzelano z pistoletu pneumatycznego, odległość od tarczy 10 m. Obowiązywała postawa strzelecka stojąca. Każdy mógł oddać 10 strzałów w czasie nieprzekraczającym 10 minut.

Wszyscy strzelający byli pod opieką naszych trenerów i specjalistów w dziedzinie strzelectwa sportowego.

W zawodach uczestniczyło 39 strzelców, w tym 3 kobiety i 7 uczniów.

Punktowane miejsca w kategorii open zajęli:

1. Andrzej Krawczyk – 63 pkt.
2. Józef Pawłowski – 63 pkt.
3. Marian Broda – 60 pkt.
4. Jakub Paluch – 59 pkt.
5. Robert Kolbusy – 57 pkt.
6. Czesław Zawadzki – 57 pkt.

Wyniki drużynowe:

1. Ognisko TKKF WIARUS – 176 pkt.
2. Firma JUKA – 169 pkt.
3. Team PODŁĘŻE – 165 pkt.
4. POLICJA – 159 pkt.
5. SAMORZĄDOWCY – 148 pkt.
6. PTG SOKÓŁ – 133 pkt.

Wszystkim nagrodzonym serdecznie gratulujemy.

XIV TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO

LEON PITUCHA

Prezes Ogniska TKKF Wiarus Niepołomic

MARZENA STAWARZ

Pełnomocnik Burmistrza ds. Profilaktyki, Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii

19 listopada odbył się XIV Turniej Tenisa Stołowego przeprowadzony przez Miejsko-Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Ognisko TKKF WIARUS Niepołomic. Uczestnicy grali o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomic. Wydarzenie organizowane było w budynku PTG Sokół, przy ul. Kościuszki w Niepołomicach, rozgrywane w czterech kategoriach wiekowych:
– dzieci do lat 13
– młodzież 14-18 lat
– dorośli powyżej 18 lat
– open

KOŃCOWE WYNIKI ZAWODÓW:

W kategorii do 13 lat:

1. Oskar Żak
2. Michał Sendor
3. Martyna Świderek

W kategorii do 14-18 lat:

1. Filip Załęga
2. Michał Klimczyk
3. Grzegorz Różeński

W kategorii powyżej 18 lat:

1. Mateusz Rojek
2. Tomasz Klimczyk
3. Dawid Gostomski

W kategorii open:

1. Mateusz Rojek
2. Filip Załęga
3. Oskar Żak.

W zawodach udział wzięło 31 zawodników w tym 20 uczniów. Za zajęcie 1., 2., 3. miejsca zawodnicy otrzymali puchary i dyplomy oraz nagrody rzeczowe ufundowane przez Miejsko-Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Wszystkim nagrodzonym serdecznie gratulujemy.

ŚWIĘTO ZMARŁYCH Z WIARUSAMI

ALBERT SZKUTNIK

ognisko TKKF Wiarus

W niedzielę 6 listopada 2016 r. odbył się II Rajd Rowerowy Zapalmy Znicz organizowany przez Ognisko TKKF Wiarus. Wydarzenie to poświęcone jest pamięci pomordowanych w czasie I i II wojny światowej oraz ku czci Dyrektora Okręgowego Lasów Państwowych w Krakowie Stanisława Majewskiego i nadleśniczego Tadeusza Irzabka. Honorowym patronatem objął naszą wyprawę Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomic Roman Ptak. Uczestnicy odwiedzili wszystkie zaplanowane na trasie pomniki (cmentarz wojenny znajdujący się w części cmentarza parafialnego, mogiłę żydowską z 27 sierpnia 1942, martyrologię z 1939–1945, cmentarz wojenny 1914 w Sitowcu, obeliski Stanisława Majewskie-

go i Tadeusza Irzabka w Poszynie oraz mogiły polskich żołnierzy z 10 września 1939, pomnik poległych podczas II wojny światowej w Parku Miejskim w Niepołomicach).

Przy każdym pomniku zapaliliśmy znicze, została odmówiona krótka modlitwa oraz po ogłoszeniu symbolicznej minuty ciszy oddaliśmy cześć pomordowanym i poległym. Prezes TKKF Wiarus oraz Kierownik Sekcji Rowerowej składają podziękowania:

- Burmistrzowi Miasta i Gminy Niepołomic Romanowi Ptakowi za opiekę nad rajdem,
- Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych za zakup zniczy,
- Wszystkim uczestnikom za udział w wyprawie rowerowej.



ZAWODY STRZELECKIE PRZY ŚWIĘCIE

LEON PITUCHA
prezes TKKF Wiarus

12 listopada Ognisko TKKF Wiarus na strzelnicy Firmy JUKA przeprowadziło zawody strzeleckie z okazji Narodowego Święta Niepodległości. Wydarzenie honorowym patronatem objęli Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomic Roman Ptak oraz Przewodniczący Rady Miejskiej Marek Ciastoń. Zasady, na jakich przeprowadzano zawody:

- dystans od zawodnika do tarczy: 10 m,
- postawa strzelecka: stojąca,
- liczba strzałów: 10,
- czas przeprowadzenia zadania: 10 min.

Wszyscy strzelający byli pod opie-

ką naszych trenerów i specjalistów w dziedzinie strzelectwa sportowego.

W zawodach uczestniczyło 35 strzelców w tym 5 kobiet. Pogoda nie sprzyjała, co tylko mobilizowało naszych uczestników do osiągania bardzo wysokich wyników.

Punktowane miejsca w kategorii open zajęli:

1. Józef Pawłowski 65 pkt.
2. Leon Pitucha 63 pkt.
3. Jakub Paluch 60 pkt.
4. Albert Szkutnik 59 pkt.
5. Krzysztof Prochwicz 57 pkt.
6. Tomasz Nowak 57 pkt.

Wszystkim nagrodzonym serdecznie gratulujemy.



Kolejne sukcesy

WERONIKA POLAK

Niepołomicki Klub Karate Kyokushin

20 listopada odbył się III Ogólnopolski Turniej Kyokushin Karate w mieście Końskie o puchar Ziemi Koneckiej. W zawodach wystartowało 400 zawodników i zawodniczek z 30 klubów. Miejsca na podium zajęli: Dominika Krawczyk, Kacper Krawczyk, Aleksandra Pieprzycza, Weronika Kurzeja, Justyna Krosta i Dariusz Koziół.

Najwyższym miejscu podium uplasował się **Kacper Krawczyk** w kategorii 2005-2004 – 45 kg, stoczył niesamowite cztery walki, które zdecydowanie wygrał przez ippon (przed czasem) lub wazari (pół punktu) - nie dając żadnych szans przeciwnikom. Po raz kolejny bardzo dobrze zaprezentowała się **Justyna Krosta** w kategorii 2002-2001 – 55 kg, wygrywając swoje wszystkie walki w dobrym stylu. Pierwszy pojedynek wygrała jednogłośnie werdyktem sędziów, walkę finałową przez wazari (pół punktu). Justyna została również okrzyknięta **Najlepszym Technikiem** zawodów. Pierwsze miejsce zajął również **Dariusz Koziół** w kategorii Senior +85 kg. Pojedynki, które stoczył były bardzo efektowne. Warto zaznaczyć, że wszystkie trzy walki wygrał przed czasem, jego uderzenia były na tyle silne, że przeciwnicy nie byli w stanie dalej walczyć.

Podczas walki finałowej, nasz zawodnik został uderzony niedozwoloną techniką i mimo krwawiącej rany walczył do końca i wygrał. **Dariusz** pokazał jak wygląda full-contactowe karate.

Drugie miejsce zajęła **Dominika Krawczyk** w kategorii 2009 + 30 kg. Na trzecim miejscu stanęły dwie zawodniczki - **Weronika Kurzeja** w kategorii 2004-2005 + 50 kg, która bardzo dobrze walczyła, lecz przegrała z finalistką zawodów, oraz **Aleksandra Pieprzycza** w swojej kategorii 2004-2005 - 45 kg.

Podziękowania dla: **Justyny Krosty**, która pomiędzy walkami sekundowała, wspierała i rozgrzewała zawodników do walki; **Wiesława**, który pełnił rolę sędziego głównego jednej z mat, a między pojedynkami zawodników również sekundował i **Macieja Krawczyka**, który bardzo dobrze spisał się w roli kierownika klubu i jak zwykle zrobił wspaniałe zdjęcia.

Dzięki przychylności Zarządu Wodociągi Niepołomice mogliśmy dodatkowo trenować przed turniejem.

Przejazd na zawody dofinansowała **Gmina Niepołomice**.

Więcej informacji:

- www.kyokushin-niepolomice.pl
- Facebook: Niepołomice Klub Karate Kyokushin



240 EGZAMINÓW

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice-Kraków

Rekordowa ilość karateków przystąpiła do Rostatnich w tym roku egzaminów na stopnie uczniowskie w Akademii Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków. 18 listopada w Dojo Kraków Plaza i 25 listopada w Akademii w Niepołomicach sensei Paweł Janusz przeprowadził w sumie 240 egzaminów.

Najwięcej osób zdawało na biały pas. Niewiele mniej było kandydatów na żółty i pomarańczowy pas. Sensei Paweł testował nie tylko techniki karate, ale i ogólną sprawność fizyczną u najmłodszych i wytrzymałość, szczególnie u starszych.

Maluchy musiały się wykazać znajomością podstawowych pojęć i zasad jakie obowiązują w Dojo. Podczas egzaminu na biały pas sensei Paweł duży nacisk kładzie na etykietę zdających. Za każdym razem przypomina młodym karatekom jak ważny jest szacunek do innych, a także dbanie o porządek wokół siebie – nie tylko w Dojo, ale i w domu. Wymagania rosły wraz ze stopniem zaawansowania. Starsi wykonywali już bardziej skomplikowane kombinacje technik, kata oraz kumite. Najstarsi musieli także stoczyć walki z posiadaczami czarnych pasów. Gratulujemy wszystkim zdającym!

PUCHAR KRAKOWA

JOANNA MUSIAŁ

AKT Niepołomice-Kraków

Zawodnicy AKT wzięli udział w Pucharze Krakowa, który odbył się 19 listopada. W zawodach wywalczyli 24 medale (10 złotych, 10 srebrnych, 4 brązowe). Ponadto, Iga Dumieńska została najlepszą zawodniczką turnieju. Gratulujemy wszystkim zawodnikom!

Szczegółowe wyniki:

Wojciech Kochan - 1 miejsce, Karolina Kosek - 2 miejsce, Jan Pękala - 2 miejsce, Bartosz Datka - 2 miejsce, Oliwia Ptasznik - 3 miejsce, Gabriela Kiszka - 1 miejsce, Kuba Azierski - 2 miejsce, Krzysztof Kasprzyk - 3 miejsce, Kacper Raniszewski - 1 miejsce, Kinga Jaworek - 2 miejsce, Hubert Mazur - 1 miejsce, Jan Janusz - 2 miejsce, Aleksandra Nalepa - 1 miejsce, Julia Gieras - 2 miejsce, Bartłomiej Kochan - 1 miejsce, Oliwia Pękala - 3 miejsce, Izabela Datka - 1 miejsce, Piotr Joniec - 1 miejsce, Julia Pogorzelska - 2 miejsce, Hubert Irzyk - 2 miejsce, Mieszko Luberda - 3 miejsce, Filip Płatek - 1 miejsce, Iga Dumieńska - 1 miejsce w kata, 2 miejsce w kumite

MAZOVIA CUP

JOANNA MUSIAŁ

AKT Niepołomice-Kraków

12 listopada karatecy Akademii Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków wystartowali w Pucharze Polski w kumite drużynowym Mazovia Karate Cup 2016. Zawody rozegrano w Pruszkowie.

Ekipa seniorów, po wielu emocjonujących pojedynkach, zajęła drugie miejsce. Można było obejrzeć bardzo dobre walki i widowiskowe akcje. Nasi juniorzy uplasowali się na czwartym miejscu.

Gratulujemy owocnych startów!

KALENDARZ KLUBOWY AKT

JOANNA MUSIAŁ

AKT Niepołomice-Kraków

W grudniu ukaże się tradycyjny kalendarz klubowy AKT. Będzie go można nabyć w Akademii w Niepołomicach, Dojo Kraków - Plaza oraz u instruktorów.

W kalendarzu znajdziemy sylwetki zawodników i ich największe osiągnięcia z 2016 roku oraz zestawienie najważniejszych wydarzeń i sukcesów Akademii w mijającym roku.

Ponadto, na ostatnich stronach będzie można obejrzeć galerię zdjęć wszystkich grup trenujących w AKT Niepołomice – Kraków, a także fotorelację z 2016 roku.

Puchar Europy Ju-Jitsu

ARKADIUSZ MAŁEK
Challenge Ju-Jitsu Sport

29 października w Żywcu odbył się Puchar Europy Ju-Jitsu oraz semi-kontakt I.K.B. Wspaniała trzynastoosobowa grupa dzieci reprezentowała niepołomicki klub Challenge Ju-Jitsu Sport.

Dla dzieci był to najważniejszy sprawdzian w tym roku. Rok temu Challenge reprezentowała czwórka zawodników, zdobywając dwa puchary oraz dwa brązowe medale w ju-jitsu. W tym roku zaczęliśmy też treningi do walk w semi-kontakt. Można było zaobserwować, jak przez ostatni rok podnieśliśmy poziom. Cieszy nas również fakt, że aż czwórka naszych zawodników została wyróżniona za najlepsze walki oraz tytułami najlepszych zawodników i zawodniczek.

Klub Challenge Ju-Jitsu Sport działa zaledwie

trzy lata, a już może pochwalić się medalami z zawodów zarówno ogólnopolskich, jak i międzynarodowych.

Wyniki:

1. Ksawery Zych --- złoty medal (-25 kg) 7-9 lat
2. Agnieszka Rudzka - złoty medal (-30 kg) 7-9 lat
3. Magdalena Nowak - złoty medal (-55 kg) 14-16 lat
4. Oliwia Długosz - srebrny medal (-25 kg) 7-9 lat
5. Dagmara Zym - srebrny medal (35 kg) 10-12 lat
6. Gabriela Zym - srebrny medal (60 kg) 14-16 lat
7. Bartłomiej Chwajół - srebrny medal (-35 kg) 10-12 lat
8. Anna Bobowski - brązowy medal (-25 kg) 7-9 lat
9. Przemysław Rudzki- brązowy medal (-50 kg) 12-14 lat
10. Jędrzej Gruszka - brązowy medal (-30 kg) 7-9 lat
11. Oskar Zych - brązowy medal (-35kg) 7-9 lat
12. Kacper Małek - brązowy medal (-30 kg) 7-9 lat
13. Nadia Małek - brązowy medal (- 30 kg) 7-9 lat

Wyniki semi-kontakt:

1. Bartłomiej Chwajół - srebrny medal
2. Nadia Małek - srebrny medal



3. Oskar Zych - srebrny medal
4. Przemysław Rudzki- srebrny medal
5. Jędrzej Gruszka - srebrny medal
6. Oliwia Długosz - srebrny medal
7. Ksawery Zych - brązowy medal

Puchary dla najlepszych zawodników oraz najlepsze walki otrzymują: Nadia Małek, Oliwia Długosz, Bartłomiej Chwajół oraz Ksawery Zych.

Ogromne podziękowania należą się rodzicom, którzy czynnie pomagają przy transporcie oraz opiece nad dziećmi. Przez cały rok prowadzimy zapisy dzieci, młodzieży, dorosłych na zajęcia ju-jitsu sportowego oraz samoobrony. Wszelkie informacje pod numerem tel. 665 031 376 lub na stronie www.challengejujitsu.com

24 MEDALE W JU-JITSU

ARKADIUSZ MAŁEK
Challenge Ju-Jitsu Sport

12 listopada w Niepołomicach odbył się II Ogólnopolski Turniej Ju-Jitsu o Puchar Burmistrza Niepołomic. Było to już trzecie takie wydarzenie w ciągu roku, organizowane przez miejscowy klub Challenge Ju-Jitsu Sport wraz z Miastem i Gminą Niepołomice. Challenge Ju-Jitsu Sport reprezentowało dwudziestu siedmiu zawodników i zawodniczek. Łącznie zawodnicy zdobyli dwadzieścia cztery medale oraz dwa Puchary dla Najlepszych techników turnieju.

Złotymi medalistami zostali: Agnieszka Rudzka, Oliwia Długosz, Ksawery Zych, Szymon Nowak, Kacper Małek, Jędrzej Gruszka, Dagmara Zym, Jakub Nóżka, Przemysław Rudzki oraz Kacper Światowiec.

Srebrne medale wywalczyli: Nadia Małek, Oskar Zych, Piotr Skrodzki,

Jakub Stelmach, Bartłomiej Chwajół, Patryk Nagieć, Gabriela Zym, Anna Bobowski i Jan Pyrlík.

Brązowe medale otrzymali: Michał Mikołajczak, Mateusz Rębacz, Michał Kupiec, Dominika Gruszka, Natalia Plichta.

Czwarte miejsca zajęli: Aleksander Eckert, Karol Pyrlík, Dominik Podsiadło.

Najlepsi technicy turnieju: Oliwia Długosz, Dagmara Zym.

Niektórzy zawodnicy zmagali się w wyższych kategoriach wagowych i wiekowych.

Wszystkim ogromnie gratulujemy! Podziękowania dla Miasta i Gminy Niepołomice, sędziom, rodzicom, trenerom, Panu Chwajółowi za przewóz maty, Piekarni Marco Kłaj za ufundowanie drożdżówek oraz Panu Zychowi za wodę oraz zdjęcia.

GRA KRÓLÓW W NIEPOŁOMICACH

ANNA ROGOWICZ
6-2 OHP w Niepołomicach

19 listopada odbyły się w Niepołomicach Wojewódzkie Mistrzostwa OHP w szachach. Udział w turnieju wzięło 15 uczestników reprezentujących hufce z województwa małopolskiego. Rozegrano 7 rund szachowych na 10 planszach. Każdy zawodnik miał 15 minut na rozegranie swojej partii. Losowanie zawodników odbywało się komputerowo, rozgrywki toczyły się systemem szwajcarskim. Zawody prowadził wykwalifikowany sędzia szachowy Stanisław Turecki. Po długich i zaciętych bojach mistrzem zawodów został Krzysztof Krawontka z CKiW Szczawnica Jabłonka, II miejsce zajął Łukasz Za-

palski z 6-2 HP w Niepołomicach, III miejsce Jakub Szlachcic z 6-38 w Gorlicach.

Mistrz szachowy otrzymał puchar Komendanta Wojewódzkiego Krzysztofa Świerczka. Wszyscy laureaci otrzymali medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Wręczenie odbyło się na sali gimnastycznej, gdzie również w tym dniu zostały przeprowadzone XIV Wojewódzkie Mistrzostwa OHP w Halowej Piłce Nożnej Dziewcząt. Nagrody ufundował Sklep Rolno-Przemysłowy ROLNIK oraz Sklep Motoryzacyjny z Niepołomic. Wszystkim grającym gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.



Foto: Zuzanna Polańska

Badminton na Dzień Niepodległości

MAREK BURDA
MKS Spartakus

W Niepołomicach po raz szesnasty uczczono Dzień Niepodległości turniejem badmintonu. W tym roku dopisali uczestnicy, którzy dojechawszy z wielu miejsc na terenie całej Małopolski, licznie pojawili się na sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej w Niepołomicach.

Przed rozpoczęciem gier wręczono statuetki dla najlepszych zawodników z ubiegłego sezonu sportowego 2015/16 w poszczególnych kategoriach wiekowych. W gronie wyróżnionych znalazł się m.in. Jakub Nawrocki z MKS Spartakus Niepołomice.

Turniej rozgrywany był we wszystkich kategoriach wiekowych od dzieci przez młodzików po kategorię open. Wystąpiło osiem klubów z województwa małopolskiego: UKS Orliki Ropica Polska, UMKS Junis Szczucin, UKS Lider Siercza, MKS KSOS Kraków, AZS AGH Kraków, UKS Gryf Pleśna, UKS Cross Tomice, UKS KSBad Kraków oraz gospodarz turnieju MKS Spartakus Niepołomice.

MKS Spartakus reprezentowała liczna grupa 35 zawodników:

dzieci: Anna Bobowski, Zosia Czapczyńska, Wiktoria Brak, Burda Adam, Szymon Burzyński, Karol Pyrlík, Hubert Janczyk,

żacy: Ewelina Ostafin, Zuzanna Mastalerz, Maciej Gałan, Maciej Nawrocki, Piotr Krechowicki, Patryk Paś, Miłosz Bednarski, Hubert Małecki,

młodzicy młodsi: Kinga Kura, Ola Gwóźdź, Ola Pasieka, Zuzanna Burzyńska, Julia Więclaw, Emi-



lia Głowa, Weronika Kapała, Oliwia Sudoł, Paweł Mucha, Damian Papadopoulos, Krzysztof Omilianowski, Olaf Majchrowski, Grzegorz Kalisz, Jakub Augustynek, Weronika Kubala, Kuba Nawrocki, Grzegorz Fraś, Tomasz Fraś, Maciej Fraś.

Po wielu zaciętych i emocjonujących pojedynkach na korcie wyłoniono medalistów. W ich gronie znaleźli się badmintoniści z Niepołomic.

W kategorii dzieci Ania Bobowski wygrała turniej i zdobyła złoty medal, w tej samej kategorii **Zosia Czapczyńska** zakończyła rywalizację na miejscu trzecim. W turnieju chłopców zabłysnął **Hubert Janczyk** (turniejowy debiut), zajmując miejsce drugie, zaraz za nim na trzecim miejscu uplasował się **Adam Burda**.

W **żakach** wspaniała dyspozycja **Maćka Gałana** pozwoliła mu wywalczyć pierwsze miejsce, a na trzecim stopniu podium staną **Maciek Nawrocki**.

W turnieju **młodzika młodszego Paweł Mucha** znalazł się na miejscu drugim, wśród dziewcząt **Kinga Kura** na miejscu trzecim.

W kategorii open Weronika Kubala zajęła miejsce trzecie, wśród nagrodzonych mężczyzn znaleźli się: **Jakub Nawrocki** – złoty medal, **Grzegorz** oraz **Tomasz Fraś** na miejscu trzecim.

Podsumowując, MKS Spartakus zdobył 3 złote medale, 2 srebrne oraz 7 brązowych. To bardzo dobry wynik naszych reprezentantów na co dzień trenujących pod okiem Roberta Frasia i Kamilli Sagan-Gałązki.

Gratulujemy wszystkim medalistom osiągniętych wyników, wszystkim pozostałym dziękujemy za wspaniałego ducha walki, a kibicom za doping. Do zobaczenia za rok. Impreza jak co roku finansowana była ze środków ze Starostwa Powiatowego w Wieliczce.

PIERWSZE MEDALE MŁODZIKÓW MŁODSZYCH

MAREK BURDA
MKS Spartakus

Zawodnicy MKS Spartakus Niepołomice od początku sezonu toczą twardą rywalizację o punkty na ogólnopolską listę klasyfikacyjną. Pozwoli ona zakwalifikować się do walki o Mistrzostwo Polski. Pierwsze rozgrywki w Olsztynie (01.10.2016) sprawiły nam miłą niespodziankę, gdyż po rocznej przerwie w treningach Paweł Mucha zajął miejsce w pierwszej ósemce turnieju. Na pierwsze medale przyszedł czas na turnieju w Żyrardowie. Paweł Mucha aż trzykrotnie stawał na podium. Wraz ze swoją klubową partnerką Kinga Kurą w grze mieszanej zajęli miejsce trzecie. Również trzecie miejsce udało mu się zdobyć w grze pojedynczej. W grze

podwójnej Paweł wraz z Arkadiuszem Dydyńskim zdobyli srebro. Niedługo potem Paweł wystartował na bardzo prestiżowym turnieju MAZOVIA JUNIOR CUP, gdzie spośród 60 singlistów uplasował się na miejscu 9–16. Na turnieju w Suchedniowie 22.10.2016 świetnie zaprezentowały się dziewczęta Kinga Kura/Weronika Kapała, gdzie w grze podwójnej wywalczyły brąz. Dobrze również spisał się nasz młody Paweł z Kingą – również zajęli miejsce trzecie. W grze pojedynczej tym razem Paweł zaraz za podium. Brawo za świetny początek sezonu, daje on nadzieję na kolejne sukcesy.

FALA NA FALI

AGNIESZKA CIOŚ
trener KS Fala Niepołomice

Andrzejkowe Zawody Pływakackie rozegrane 27 listopada w Kozach okazały się niezwykle udane dla zawodników KS Fala Niepołomice. Już w pierwszej, bardzo ważnej konkurencji sztafetowej, drużyna reprezentująca kategorię wiekową 14 lat i starsi w składzie: Zuzanna Kot, Filip Kudela, Natalia Martemianow; zajęła 3. miejsce, zdobywając pierwsze w tym dniu medale. Później było już tylko lepiej. Dla naszego klubu medale kolejno zdobywali: Filip Kudela – złoty za 100 m. st. grzbietowym – złoty za 100 m. st. klasycznym – brąz za 100 m. st. dowolnym – brąz za 100 m. st. motylkowym Tomasz Nosek – złoty za 50 m. st. dowolnym – srebro za 100 m. st. klasycznym – złoty za 100 m. st. dowolnym

– srebro za 100 m. st. zmiennym Natalia Martemianow – srebro za 100 m. st. dowolnym – brąz za 100 m. st. motylkowym Karolina Mleko – brąz za 100 m. st. grzbietowym Jan Tynor – srebro za 100 m. st. motylkowym Kacper Tynor – brąz za 100 m. st. klasycznym Katarzyna Kasza – brąz za 50 m. st. dowolnym Tomek Nosek wywalczył tytuł „Najlepszego Zawodnika” w kategorii wiekowej chłopców 13-letnich, a my, tylko na tych zawodach, zdobyliśmy 16 medali, co dało na 6 miejsce w klasyfikacji medalowej i 4 miejsce w klasyfikacji drużynowej. Wszystkim zawodnikom serdecznie gratuluję i życzę wytrwałości w treningu i dalszych sukcesów.

ŚWIĄTECZNY PREZENT



MARCIN ŻAREK
oficer Państwowej Straży Pożarnej

Przed nami grudzień. Choć ma tyle samo dni w kalendarzu co inne miesiące, można odnieść wrażenie, że jest to miesiąc krótki.

Wrażenie takie sprawiają nadchodzące święta; zarówno Boże Narodzenie z poprzedzającą ją Wigilią, jak również sylwestrowa noc. W dni poprzedzające te wydarzenia ludzie mają więcej pracy. Trzeba wyrobić się z planem w starym roku, przygotować kolację wigilijną, udekorować dom, drzewko świąteczne i przede wszystkim kupić prezenty. Trzeba więc działać na zwiększonych obrotach, by móc później odpocząć. A to znaczy, że w grudniu będzie nam towarzyszył pośpiech, wiemy z przysłowia, że to zły doradca...

Dzieje się tak co roku i może nie ma w tym już nic dziwnego, większość z nas już do tego pewnie przywykła, inni powiedzą, że działają tak w każdym miesiącu. I wszystko byłoby może ok, gdyby nie fakt, że gdy ludzie się śpieszą, robią nieprzemysłane rzeczy, które mogą mieć mniejszy lub większy wpływ na ich dalsze życie. Jedną z takich rzeczy będzie zapewne korzystanie z telefonu komórkowego podczas jazdy samochodem. Przecież nie ma lepszego miejsca do załatwienia najważniejszych spraw przez telefon niż nasz samochód. Wydaje się, że to idealne rozwiązanie – jadę samochodem, czyli mam czas, w którym mogę wykonać parę telefonów. I będą to krótkie rozmowy, czyli wcale nie trzeba korzystać z nowinek technicznych takich jak zestawy głośnomó-

wiące, słuchawki bezprzewodowe etc. Ilu z nas posiada takie gadżety, ale z nich nie korzysta? Komu z nas nie zdarzyło się jechać samochodem i trzymać telefon przy uchu. To taki atrybut biznesmena. Cóż, najwyżej dostaniemy dwie stowy i parę punktów od stróżów prawa, jeżeli będziemy mieć pecha i natkniemy się na radiowóz.

Nie będę hipokrytą i muszę się przyznać, że też w tej sprawie do niedawna nie „rzuciłbym kamienia”. Jednak po wyemitowaniu, chyba w każdej stacji telewizyjnej, materiału o polskim kierowcy, który ciężarówką zabił w Wielkiej Brytanii cztery osoby, zacząłem dostrzegać ludzi, którzy jeżdżą i gadają z słuchawką przy uchu, a także jakie to powoduje zagrożenie. Ten kierowca tylko przez krótką chwilę korzystał z telefonu i nawet przez niego nie rozmawiał, a wystarczyło to do pozbawienia życia czterech niewinnych osób, którzy akurat dostosowali się do przepisów drogowych i zatrzymali się na czerwonym świetle. Rozpędzona ciężarówka bez hamowania najechała na kilka samochodów. Ofiar mogło być znacznie więcej.

Telefony nieodpowiednio używane mogą zabić? Przypadek z Wielkiej Brytanii pokazuje, że tak. Pewnego dnia wracałem rano z pracy. Przed Niepołomicami dogoniłem samochód, który jechał bardzo wolno. Myślę sobie, że zdarzają się jeszcze kierowcy, którzy jeżdżą w terenie zabudowanym wolniej niż trzeba. Jednak po wyprzedzeniu okazało się, że kierowca gadał przez komórkę przy uchu i to był powód jego wolnego poruszania się po drodze. Firmowy samochód terenowy ruszył szybko mnie dogonił, po tym jak jego kierowca przestał rozmawiać, by następnie wjechać na teren firmowej posesji. Cała sytuacja trwała ok. 5 minut. Co prawda nic się nie stało, nie wydarzył się wypadek, ale może trzeba było tę rozmowę odłożyć na te parę minut i porozmawiać na posesji po przyjeździe. Czy coś by uciekło? Tego nie wiem. Może klient, promocja z banku czy operatora telefonii ko-

mórkowej, kasa z sejfem od Urbańskiego z RMFu? Myślę, że szef, kolega czy ktoś z rodziny zrozumiałby, gdybyś oddzwonił za te parę minut.

Inna sytuacja to mama odwożąca dzieci do szkoły. Po odstawieniu wraca do domu. Następna jej jazda będzie tą samą drogą, jak dzieci skończą lekcje. Czy naprawdę nie ma innej pory na rozmowę telefoniczną niż podczas tej jazdy? Nie oceniam, bo każdy przypadek jest inny, ale może warto się zastanowić nad tym, czy odpowiednio korzystamy z telefonów podczas jazdy, czy nie mamy wyrobionych złych nawyków gadania podczas prowadzenia pojazdów, może wykonujemy w tym czasie rozmowy, które wcale nie są konieczne.

Myślę, że warto się nad tym zastanowić, ponieważ jak wynika z policyjnych statystyk, już co czwarty wypadek drogowy powodowany jest przez „telefon”. Znalazłem w Internecie taką kampanię społeczną sprzed kilku lat, ale z ciągle aktualnym problemem „Nie przydzwoń za kółkiem” i tam statystki są bardziej szokujące: korzystanie z portali społecznościowych, pisanie maili podczas jazdy – słucham i wierzyć się nie chce. Wiem, że zaczynamy być „pokoleniem smartfonów” (nie liczy się wiedza w głowie tylko ta wygooglowana w fonie), ale są pewne granice korzystania z telefonów. Ile niedokończonych sms-ów typu „Kochanie, zaraz be” nigdy nie zostało wysłanych i ile z tych osób zaraz nie było i ich już nie ma?!

Wracając do trochę przewrotnego tytułu, może jeśli mamy kogoś bliskiego, kto często korzysta z telefonu nawet podczas jazdy, to niezłym pomysłem na prezent pod choinkę będzie zestaw głośnomówiący do samochodu lub słuchawka bezprzewodowa. W ten sposób podarujemy nie tylko rzecz materialną, ale również coś, czego nie da się policzyć, czyli bezpieczniejsze korzystanie z samochodu, telefonu, a może uratujemy przez to czyjeś życie.

Strażackie Mikołajki - odblaskowe

TOMASZ TOMALA
Prezes OSP w Woli Batorskiej

11 grudnia w naszej jednostce zorganizowaliśmy już po raz kolejny Strażackie Mikołajki, tym razem były to Mikołajki odblaskowe. Od wczesnych godzin rannych zbieraliśmy krew z przeznaczeniem dla dzieci poszkodowanych w wypadkach drogowych. Oddało ją 36 sześć osób, tym samym w banku krwi przybyło ponad 16 litrów życiodajnego płynu. Każdy krwiodawca po oddaniu krwi otrzymał upominek.

Spotkanie z Mikołajem zaplanowaliśmy na godzinę 17.00 tym razem odbyło się ono w naszych boksach garażowych. Zanim grzeczne dzieci odwiedził długo wyczekiwany gość, przygotowaliśmy dla zgromadzonych krótką prelekcję związaną z bezpieczeństwem na drodze pieszych uczestników ruchu drogowego oraz przypomnieliśmy zasady udzielania podstawowej pomocy medycznej, zachęcając, aby w razie konieczności udzielić pomocy potrzebującemu. Dzieci w oczekiwaniu na Św. Mikołaja zastanawiały się, jak w tym roku Mikołaj przybędzie, co roku przecież używa innego środka transportu.

Tym razem – wyposażony w odblaski – przyszedł pieszo i oprócz podarków dla najmłodszych, przygotował upominki odblaskowe dla każdej osoby obecnej na sali.

Serdecznie dziękuję za wsparcie patronom naszej akcji: Krajowej Radzie Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego oraz Urzędowi Miasta i Gminy w Niepołomicach. Podziękowania składam dla druzhen i druhów, z którymi wspólnie mogliśmy przygotować i przeprowadzić Strażackie Mikołajki w których uczestniczyło ok. 150 dzieciaków.

Bądź widoczny na drodze

TOMASZ JONIEC

komendant Komisarjatu Policji w Niepołomicach

Okres zimowy to czas, kiedy dzień jest krótki, a zmrok zapada wcześniej. Zarówno piesi, jak i rowerzyści poruszający się w po drogach powinni podjąć działania zmierzające do tego, aby być jak najbardziej widocznymi na drodze, a kierowcy winni z kolei zachować szczególną ostrożność, poruszając się po drodze po zmroku.

To właśnie wcześniej zapadający zmrok, a także złe warunki atmosferyczne (deszcz, mgła, intensywne opady śniegu) powodują, że w tym czasie częściej dochodzi do zdarzeń drogowych z udziałem pieszych lub rowerzystów, czasami niestety tragicznych w skutkach.

Nasze bezpieczeństwo zależy przede wszystkim od nas, dlatego odpowiednie wyposażenie przede wszystkim pieszego, ale również rowerzysty w odblaski (kamizelkę odblaskową, szelki i pasy odblaskowe, opaski odblaskowe lub odblaskową odzież wierzchnią) ma realny wpływ na ochronę naszego życia i zdrowia – w konfrontacji z autem zarówno rowerzysta, jak i pieszy zawsze znajduje się na przegranej pozycji.

W całej Polsce podejmowany jest szereg różnego rodzaju inicjatyw mających na celu poprawę bezpieczeństwa niechronionych uczestników ruchu drogowego. Na terenie Małopolski po raz kolejny ruszyła edycja konkursu Odblaskowa Szkoła, którego celem jest zwiększenie aktywno-

ści dyrektorów szkół podstawowych, lokalnych władz samorządowych i rodziców w zakresie wyposażenia uczniów w elementy odblaskowe, a także zwrócenia uwagi na konieczność kontrolowania ustawowego obowiązku korzystania przez dzieci z elementów odblaskowych i promowanie wszelkich inicjatyw ograniczających zagrożenia w ruchu drogowym. Jak co roku przez cały wrzesień i październik szkoły podstawowe z terenu naszej gminy aktywnie realizowały założenia akcji, podejmując różne działania. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w pierwszej połowie grudnia.

Obowiązek noszenia odblasków nie dotyczy tylko dzieci. Zgodnie z art. 11 ust. 4a Ustawy Prawo o ruchu drogowym – pieszy poruszający się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym **jest obowiązany używać elementów odblaskowych** w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu, chyba że porusza się po drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych lub po chodniku, przy czym przepisu tego nie stosuje się w strefie zamieszkania. Jednak biorąc pod uwagę bezpieczeństwo, wskazane jest noszenie odblasków przez pieszych przez całą dobę, także w obszarze zabudowanym.

W przypadku rowerzystów istotne jest wyposażenie roweru w odpowiednie oświetlenie. Zarówno rower, jak i wózek rowerowy powinny posiadać:

- 1) z przodu – **co najmniej** jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej;
- 2) z tyłu – **co najmniej** jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz **co najmniej** jedno światło pozycyjne barwy czerwonej.

Im bardziej pieszy czy rowerzysta jest widoczny, tym bardziej jest bezpieczny. Osoba wyposażo-

DAJ SZANSĘ KIEROWCY

Noś odblaski

Kierowcy samochodów widzą nocą przede wszystkim światła innych aut i znaki drogowe przy lub na jezdni.

Pieszych i rowerzystów bez odblasków czy świateł dostrzegają z odległości 30-40 m, a przy złej pogodzie jeszcze później.

Element odblaskowy daje kierowcy szansę dostrzec pieszego już z odległości 130-150 metrów, czyli 5 razy wcześniej. To może uratować życie!

Noś odblaski, bądź bezpieczny!

na w elementy odblaskowe jest widoczna z dużo większej odległości niż osoba nieposiadająca odblasków. Zarówno pieszy, jak i rowerzysta należą do niechronionych uczestników ruchu drogowego i w przeciwieństwie do kierowcy nie mogą liczyć na ochronę w postaci pasów bezpieczeństwa czy poduszki powietrznej.

Pamiętajmy, że w trosce o swoje bezpieczeństwo warto mieć na sobie elementy odblaskowe bez względu na porę dnia i nocy, na panujące warunki atmosferyczne i na fakt, po jakim obszarze się poruszamy.



POMÓŻ JULCI WRÓCIĆ DO ZDROWIA

PRZEKAŻ 1% SWOJEGO PODATKU

www.juliakolodziej.pl

KRS 0000207658
Z DOPISKIEM JULIA KOŁODZIEJ

ROZWÓD



KAROLINA KARASIŃSKA-PIERGIES
adwokat

Chcemy stworzyć dla Państwa cykl artykułów, które pozwolą przybliżyć Państwu podstawowe instytucje prawne, a także lepiej odnaleźć się w problemach prawnych, które w sytuacjach życia codziennego dotyczą niemal każdego z nas.

Rozwód – krok po kroku

W prawie polskim jedyną formalną możliwością rozwiązania małżeństwa jest przeprowadzenie postępowania rozwodowego. Sprawy o rozwód w I instancji rozpoznaje Sąd Okręgowy, właściwy ze względu na ostatnie miejsce zamieszkania małżonków, jeżeli choć jedno z nich w tym okręgu jeszcze ma miejsce zamieszkania, lub zwykłego pobytu. Jeżeli jednak tak nie jest, właściwy dla rozpoznania sprawy rozwodowej jest sąd miejsca zamieszkania strony pozwanej lub sąd miejsca zamieszkania powoda.

Uzyskanie rozwodu jest możliwe tylko wówczas, gdy pomiędzy małżonkami nastąpił zupełny i trwały rozkład pożycia. Oznacza to, że trzy podstawowe statuujące małżeństwo więzy między małżonkami zostały zerwane, tzn. duchowa, fizyczna i gospodarcza. Sąd Najwyższy stoi na stanowisku, iż w wyjątkowych okolicznościach, gdy przy pełnym braku więzi duchowej i fizycznej występują, wywołane szczególnymi okolicz-

nościami, więzi gospodarcze, rozkład pożycia można uznać za zupełny. By rozpocząć postępowanie sądowe o rozwód, należy we właściwym Sądzie Okręgowym złożyć pozew o rozwód. Jak każde pismo procesowe, powinien on zawierać następujące elementy:

1. Miejsowość i datę.
2. Oznaczenie sądu, do którego jest składany.
3. Oznaczenie rodzaju pisma: POZEW O ROZWÓD.
4. Oznaczenie stron imię i nazwisko i adres, a także nr PESEL małżonka, który żąda rozwodu – powoda oraz imię i nazwisko i adres pozwanej – małżonka, z którym powód chce się rozwieść.
5. Żądanie orzeczenia rozwodu:
W tym punkcie mamy do wyboru następujące opcje, możemy żądać:
 - orzeczenia rozwodu z zaniechaniem orzekania o winie;
 - rozwodu z orzeczeniem winy obojga stron;
 - orzeczeniem o wyłącznej winie jednej ze stron.
6. W pozwie rozwodowym zawieramy również żądania dotyczące:
 - orzeczenia o władzy rodzicielskiej i sposobie jej wykonywania nad wspólnymi małoletnimi dziećmi oraz o miejscu ich zamieszkania po rozwodzie,
 - orzeczenia o alimentach dla każdego ze wspólnych małoletnich dzieci bądź kwotę, którą zobowiązujemy się płacić z tego tytułu.
7. Dodatkowo można wnieść o:
 - orzeczenie o alimentach na rzecz drugiego małżonka,
 - orzeczenie o podziale wspólnego majątku – sąd dokona podziału majątku tylko wówczas, gdy przeprowadzenie tego podziału nie spowoduje nadmiernej zwłoki w postępowaniu,
 - orzeczenia o sposobie korzystania ze wspólnego mieszkania małżonków,

a nawet:

- orzeczenia o eksmisji jednego z małżonków ze wspólnego mieszkania.
8. Jako potwierdzenie naszych żądań wskazujemy, jakie dowody Sąd prowadzący sprawę ma przeprowadzić i tu wskazujemy:
- imiona i nazwiska oraz adresy świadków, a także tezę dowodową, czyli okoliczności, jakich mają dotyczyć ich zeznania – np. w związku ze zdradą małżonka.
 - dokumenty uzasadniające wydatki np. na utrzymanie małoletnich dzieci,
 - zdjęcia, nagrania audio i wideo, SMS-y, listy itp.
9. Następnie pozew należy uzasadnić. W uzasadnieniu pozwu należy szczegółowo podać okoliczności świadczące o nastąpieniu zupełnego i trwałego rozkładu pożycia małżeńskiego i je udokumentować. Jeżeli wnioskujemy o orzeczenie o winie, musimy zgłosić dowody na poparcie okoliczności stanowiących podstawę orzeczenia o winie, takich jak np. nadużywanie alkoholu, inne uzależnienia, przemoc, zdrada, porzucenie.

Do pozwu należy dołączyć w oryginale aktualny odpis aktu małżeństwa i aktualne odpisy aktów urodzenia wspólnych dzieci, jeżeli te są małoletnie, dowody, które zostały wskazane w pozwie oraz dowód dokonania opłaty od pozwu. Opłata za pozew o rozwód wynosi 600 złotych. Opłata jest stała, niezależnie od tego, czy rozwód ma być z orzeczeniem o winie, czy bez orzekania o niej. Pozew musi zostać podpisany przez małżonka, który go składa.

Mam nadzieję, że przybliżyłam Państwu kwestie związane ze składaniem pozwu o rozwód. Jeżeli mają Państwo inne pytania związane z tematem, zapraszam do skorzystania z bezpłatnych porad prawnych, których udzielam w każdy II i IV wtorek miesiąca w godzinach od 16.00 do 18.00 w Centrum Bocheńska.

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice
oraz Fundacja Zamek Królewski
mają zaszczyt zaprosić na

**Spotkanie
przy Czakramie**

16 grudnia 2016 r., godz. 19.00

wspólnie z gospodarzami wieczoru
Agnieszką Rösnerówną

i
Edwardem Zawilińskim
gościć będziemy

**Katarzynę
Jamróz**



CZY MOJE DZIECKO JEST DYSLEKTYKIEM?



HALINA KLISZ

logopeda
Centrum Medyczne RH+, Niepołomice

We współczesnym świecie coraz częściej słyszymy słowo: dysleksja. Często zdarza się, że rodzice, którzy przychodzą do mojego gabinetu, są bardzo zaniepokojeni i zadają pytanie: Czy moje dziecko jest dyslektykiem? Rodzi się w nich przekonanie, że w tej sytuacji ich dziecko nie nauczy się czytać i pisać, a także, że wymaga leczenia w sposób medyczny – środkami farmakologicznymi.

Chciałabym więc rozpocząć od wyjaśnienia, z czym mamy do czynienia. W literaturze można spotkać się z różnym rozumieniem pojęcia dysleksja. Często przytacza się definicję używaną przez profesor Halinę Spionek¹, jako *trudności w czytaniu i pisaniu wyłącznie te, które są spowodowane deficytami rozwoju funkcji percepcyjno-motorycznych*.

Inną definicję podaje profesor Marta Bogdanowicz². Według niej dysleksja to „trudności ze słowami”, co oznacza, że problemem nie jest tylko czytanie, ale także pisanie i inne aspekty języka. Dodatkowo prof. Bogdanowicz podaje, iż specyficzna rozwojowa dysleksja to: „**zaburzenia manifestujące się trudnościami w nauce czytania, mimo stosowania obowiązujących metod nauczania, normalnej inteligencji i sprzyjających warunków społeczno-kulturowych**”. W swoich rozważaniach prof. Bogdanowicz zaproponowała podział tego zjawiska na trzy osobne kategorie:

- **dysleksję** (trudności w czytaniu),
- **dysortografię** (trudności w pisaniu, przejawiające się popełnianiem różnego typu błędów, w tym ortograficznych)
- **dysgrafię** (niski poziom graficzny pisma).

Prof. Bogdanowicz wprowadziła również do literatury przedmiotu terminy **ryzyko dysleksji** oraz **dziecko ryzyka dysleksji**. Terminy te bardzo szybko się rozpowszechniły w Polsce. Termin **ryzyko dysleksji** stosuje się wobec młodszych dzieci wykazujących wybiórcze zaburzenia w rozwoju psychoruchowym, które mogą warunkować wystąpienie specyficznych trudności w czytaniu i pisaniu.

A zatem należy stwierdzić, że dysleksja nie ma jednej podstawowej przyczyny występowania. Do głównych przyczyn dysleksji można zaliczyć:

- występowanie dysleksji w rodzinie dziecka (np. rodzice, rodzeństwo) – uwarunkowania genetyczne,
- zaburzenia przebiegu ciąży, porodu, wcześniactwo,
- leworęczność w rodzinie (tzn. co najmniej jeden z rodziców jest leworęczny),
- skrzyżowana lateralizacja³ u obojga rodziców.

Wyraźnie zatem widać, że u dzieci, których rodzice są dyslektykami, ryzyko wystąpienia dysleksji jest zdecydowanie podwyższone.

Duże zagrożenie powstania dysleksji u dziecka istnieje w okresie największej aktywności jego mózgu. Z badań wynika, iż okres ten przypada pomiędzy drugim a dziesiątym rokiem życia dziecka. W tym okresie terapeuci mają największą możliwość korekty powstających zaburzeń. Po dziesiątym roku życia dziecka aktywność jego mózgu powoli się zmniejsza, osiągając poziom stabilizacji około 18. roku życia.

A zatem możemy postawić pytanie, czy praca z dzieckiem powyżej 10. roku życia będzie tak samo efektywna, jak z dzieckiem młodszym? Należy tutaj bardzo wyraźnie podkreślić, że im wcześniej rozpocznie się terapię, tym lepsze efekty mogą zostać osiągnięte. Wcześniejsze rozpoczęcie terapii będzie również skutkowało znacznie szybszym osiągnięciem założonych efektów terapeutycznych.

Poniżej wymieniłam kilka najłatwiejszych do zaobserwowania czynników, które powinny zwrócić uwagę każdego rodzica. Podzieliłam je na odpowiednie kategorie wiekowe, tak aby ułatwić rodzicom samodzielne zdiagnozowanie pewnych symptomów, które może potwierdzić jedynie specjalista logopeda.

Zwróć uwagę, kiedy dziecko dwuletnie:

- nie łączy w wypowiedziach dwóch wyrazów,
- woli biegać niż oglądać obrazki,
- przewraca kartki książki, ale nie słucha czytanego tekstu.

Zwróć uwagę, kiedy dziecko trzyletnie:

- nie buduje zdań,
- nie potrafi narysować koła,

- nie chce się samo ubierać,
- nie chce jeździć na rowerku,
- ma trudności w posługiwaniu się łyżką,
- niechętnie słucha czytanych bajek,
- nie poświęca jednej aktywności więcej niż 5 minut,
- zwraca uwagę na teksty reklam, a nie na przekazy językowe,
- nie potrafi samodzielnie zorganizować sobie zabawy,
- woli zabawy manipulacyjne,
- jest oburęczny.

Zwróć uwagę, kiedy dziecko czteroletnie:

- niechętnie rysuje,
- nie potrafi odrysować kształtu krzyża i kwadratu,
- niechętnie jeździ na rowerku,
- w wypowiedziach pojawiają się neologizmy,
- ma trudności z powtarzaniem nowych słów cztero- i pięciosylabowych,
- ma trudności z zapamiętaniem sylab,
- ma trudności z zapamiętaniem imion kolegów, członków rodziny,
- ma kłopoty z zapamiętaniem nazw posiłków, pór dnia, nazw dni tygodnia,
- ma trudności z rozumieniem znaczenia pojęć „wczoraj” i „jutro”,
- ma kłopoty z zapamiętaniem poleceń,
- nie potrafi sznurować butów czy zapinać guzików, ma kłopoty z ubieraniem się,
- ma trudności z używaniem sztućców, noży-czek, ołówka,
- preferuje słuchanie opowiadania dorosłego, a nie słuchania tekstu odczytanego,
- ma trudności z sekwencją ruchów, udziałem w grach i zabawach sportowych.

Jako logopeda często muszę uzmysławiać rodzicom, że jeżeli pewnych umiejętności dziecko nie posiada (zgodnych z okresem swojego rozwoju), to warto już wtedy zacząć z nim pracować, a nie czekać, gdy dziecko osiągnie wiek szkolny. To może przyczynić się do powstania opóźnień, które uniemożliwią lub zdecydowanie utrudnią prawidłową edukację wczesnoszkolną.

Rodzicu, obserwuj swoje dziecko, słuchaj, jak dziecko do Ciebie mówi, a jeżeli masz wątpliwości, skonsultuj się ze specjalistą. Więcej informacji znajdą Państwo na stronie internetowej: <http://www.logopeda-krakow.com.pl>.

¹ Halina Mirosława Spionek-Pelc (ur. 1924, zm. 1991) – polska psycholog, profesor Uniwersytetu Warszawskiego. Zajmowała się problemami z zakresu psychologii rozwojowej oraz klinicznej, w tym zwłaszcza trudnościami wychowawczymi, trudnościami w nauce, brakami rozwojowymi oraz psychologicznymi przyczynami niepowodzeń szkolnych.

² Marta Bogdanowicz (ur. 1943) – psycholog kliniczny dziecięcy, prof. dr hab., była dyrektor Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, założycielka, wieloletnia przewodnicząca, a obecnie wiceprzewodnicząca Polskiego Towarzystwa Dysleksji (1990), wiceprzewodnicząca Europejskiego Towarzystwa Dysleksji (ang. European Dyslexia Association), członek międzynarodowych towarzystw naukowych.

³ Lateralizacja (inaczej stronność) – asymetria czynnościowa prawej i lewej strony ciała ludzkiego, która wynika z różnic w budowie i funkcjach obu półkul mózgowych. Lateralizacja skrzyżowana (niejednorodna) – brak wyraźnej dominacji jednej strony nad drugą (np. gdy leworęczność występuje razem z prawonożnością i prawonożnością lub praworęczność z lewooczością i prawonożnością).

NAWILŻANIE

podstawa zdrowej pielęgnacji



JOLA ZALEWSKA

Angelium SPA&Wellness
w Zamku Królewskim w Niepołomicach

Nie jest tajemnicą, że nawilżanie skóry jest podstawą codziennej pielęgnacji twarzy i ciała. Najczęściej jednak nie zastanawiamy się, dlaczego to takie ważne, choć zapewne nieraz doświadczyliśmy suchości twarzy, spierzchniętych ust czy szorstkości dłoni.

Skóra ma skomplikowaną budowę i precyzyjne mechanizmy działania, które funkcjonują bez zarzutu mniej więcej do 30. roku życia. Niestety w miarę upływu lat skóra zaczyna tracić naturalną wilgotność.

Niedostatek **wody** w skórze i brak odpowiedniego natłuszczenia prowadzą stopniowo do zachwiania równowagi płaszcza wodnolipidowego, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania procesów zachodzących w skórze. Jeżeli nie dostarczymy skórze dostatecznej ilości wody, znacznie wpłynie to na pogorszenie jej kondycji. Skóra stanie się szorstka i mało elastyczna, co zdecydowanie przyspieszy utratę jędrności i powstawanie zmarszczek. Wtedy zostaną uruchomione inne procesy i na ratunek pozbawionemu nawodnienia naskórkowi ruszy magazynowana w najgłębszych warstwach skóry woda „rezerwowa”. Przedostanie się przez wszystkie warstwy skóry aż do naskórka, gdzie spróbuje zniwelować różnice w nawilżeniu, po czym po prostu... wyparuje. Ten fizjologiczny proces nosi nazwę **przezaskórkowej utraty wody (TEWL)**.

Tak więc woda jest po prostu niezbędna. A fakt, że spełnia dwie podstawowe, bardzo ważne role:

- odpowiada za przebieg procesów komórkowych (w tym odnowy naskórka)
- zapewnia prawidłową budowę włókien kolagenowych i elastynowych, które odpowiadają za jędrność i sprężystość skóry;

zmusza nas, byśmy o to **nawilżenie** koniecznie zadbali.

A co się stanie, kiedy tej wody nam zabraknie? Nietrudno wydedukować, że włókna sprężyste zaczynają tracić swoje właściwości, prowadząc w re-

zultacie do wiotczenia i powstawania zmarszczek. Co zatem zrobić? Oczywiście przeciwdziałać utracie wilgoci i pielęgnować odpowiednimi kosmetykami. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że bardzo często kremy nawilżające wcale nie dostarczają skórze wody, ale... przeciwdziałają jej nadmiernej utracie. A polega to na:

1. wiązaniu cząsteczek wody w głębokich warstwach skóry,
2. zmniejszeniu różnicy w poziomie stężenia wody w poszczególnych warstwach skóry
3. wzmocnieniu płaszcza hydrolipidowego, ochrona.

Dlatego dobry krem nawilżający powinien zawierać kompozycję różnych składników, które kompleksowo zadbają o nawilżenie skóry na wszystkich trzech powyższych płaszczyznach. A oto składniki, których należy szukać na etykietach kremów nawilżających:

GLICERYNA I ALANTOINA – to składniki, które błyskawicznie wnikają w skórę i wiążą cząsteczki wody, ale jednocześnie są łagodzące i kojące, co ważne jest przy wysuszeniu i łuszczeniu spowodowanych odwodnieniem oraz przy stanach zapalnych.

KWAS HIALURONOWY – niezbędny „dostarczyciel” wody dla włókien elastyny i kolagenu. Kremy zawierające ten kwas sprawiają, że naskórek jest optymalnie nawodniony, dzięki czemu inne składniki aktywne bez problemów wnikają w głębokie warstwy skóry. Po kosmetyki zawierające ten składnik warto sięgać w codziennej pielęgnacji już od 25. roku życia.

MOCZNIK – jest substancją silnie wiążącą ze sobą cząsteczki wody, dzięki czemu wspiera naturalne mechanizmy nawilżające. Jego niedobór skutkuje wysuszeniem i podrażnieniem skóry. Stosowany zewnętrznie zmiękcza skórę i zwiększa jej przepuszczalność, dzięki czemu substancje aktywne lepiej wchłaniają się w głąb skóry. Sprawdza się nawet w przypadku pielęgnacji pękającej skóry.

BETAINA – to związek organiczny wytwarzany z buraków cukrowych. Już niewielka zawartość tego składnika w kremie znacznie zmniejsza utratę wody (TEWL). Betaina łagodzi też podrażnienia skóry spowodowane uszkodzeniami chemicznymi, np. detergentami.

ALOES – oprócz nawilżania, działa łagodząco, regenerująco oraz przeciwzapalnie. Co najważniejsze składnik ten potrafi przenikać głęboko w skórę, pobudzając przy tym produkcję kolagenu i elastyny. Kremy z zawartością aloesu warto stosować cały rok, ale szczególnie polecam je w trakcie wakacji. Właściwości łagodzące aloesu



ukoją podrażnioną słońcem skórę oraz wzmocnią naturalną ochronę przeciwsłoneczną. Jednak należy uważać na uczulenia, coraz częściej spotykam osoby uczulone na aloes w kosmetykach.

Do tego grona można jeszcze śmiało dołączyć **panthenol, hydromanil, sorbitol** czy **glukonolakton** – ważne jednak, by dopasować dany krem również do wieku skóry i jej wrażliwości.

Z tych powodów nie istnieje krem idealny. Nic nie zastąpi dodatkowo stosowanych masek czy zabiegów profesjonalnych. Jeśli masz suchą skórę, powiedz o tym swojej kosmetyczce – ona doradzi profesjonalnie w terapii celowanej, czyli dokładnie dla Twojej skóry – co masz zrobić, by zachować elastyczność, nawodnienie i nieuszkodzony płaszcz lipidowy.

I jeszcze jedno. **Czy w zimie nawilżać?** – to częste pytanie kobiet.

Tak, bo najważniejsze jest to, żeby nie pomijać niczego, co dawaliśmy skórze wcześniej, czyli nawilżać ją i rano, i wieczorem. Należy używać preparatów o troszkę bogatszym składzie. Zachęcam do tego, żeby bardziej zwrócić uwagę na pielęgnację – zawsze przypilnować zarówno dokładnego oczyszczenia, jak i dostarczania składników nawilżających rano i wieczorem. Ważne jest, żeby odczekać 15 minut przed wyjściem.

Nie spotkałam się z badaniami, w których byłaby informacja, że składniki nawilżające mogą w jakiś sposób zareagować z mrozem. Krem nawilżający to nie woda – nie dostarczamy skórze wody, tylko preparatów, które mogą ją związać – ona jest już w komórce skóry.

Warto zastosować preparaty pielęgnacyjne 15 minut przed wyjściem, jak już wspomniałam, dlatego że one wtedy już zdążą się wchłoniąć, zadziałać i rzeczywiście nam tę skórę ochronić. Zatem miłego, nieustannego nawilżania!

Żyj zgodnie z rytmem natury

ZIMOWY PRZETRWAŁNIK



ANNA ZAŁUBSKA
właściciel Gabinetu Dietetycznego
w Niepołomicach
biuro@dietetyk-niepolomice.pl

W dzisiejszych czasach możemy jeść świeże warzywa i owoce przez cały rok, ale nie znaczy to wcale, że powinniśmy.

Niektóre z tych tzw. świeżych produktów przywędrowały na nasze półki sklepowe z Chin lub Ameryki Południowej, co nie jest idealną sytuacją ani dla naszych kubków smakowych, ani zdrowia. Im dłuższy czas od zbioru do spożycia, tym mniej składników odżywczych przez wzgląd na mniejszą dostępność promieni słonecznych, wody czy minerałów, które roślina pobiera z gleby. Jeśli twój lokalny warzywniak pęka w szwach od różnorodnych warzyw i owoców, to powinienes zrewidować swoją listę zakupów i pozostawić na niej jedynie te produkty, które są w tym zimowym czasie wsparciem dla organizmu.

Omijaj szerokim łukiem paczkowane zielone sałaty. Oczywiście kuszą, gdyż są praktyczne, już umyte, porcjowane – bajka! – niestety sposób, w jaki są pakowane (w modyfikowanej atmosferze), powoduje straty cennych minerałów i witamin. Badania pokazują, że liście boćwiny pakowane w ten sposób tracą aż 50% witaminy C, a wiemy, że ta witamina jest nam zimą bardzo potrzebna. W takim razie co do obiadu, jeśli nie sałata? Zimą doskonale sprawdzą się kiszonki – kiszona kapusta i ogórki. To doskonałe źródło witaminy C (20 mg/100 g). Co jeszcze? Żurawina! Wykazuje działanie prozdrowotne, m.in. zmniejsza ryzyko przeziębienia, zwiększa odporność organizmu. Poza tym żurawina pomaga zapobiegać próchnicy.

Cytrusy wszelkiej maści i rozmiaru zawojowały nasze sklepy. Pachną, kuszą, a w dodatku nadają magicznej, świątecznej atmosfery w grudniu. Czy sprawdzaliśmy kiedyś, skąd one do nas docierają? Największe plantacje znajdziemy w Hiszpanii, Grecji oraz we Włoszech. Nie ma pomarańczy z Polski, a statystyczny Polak zjada 50 kg tych owoców rocznie. Jak do tego doszło? Przede wszystkim dzięki cenie, gdyż w sezonie wszyscy mogą sobie na nie pozwolić. Poza tym mają niewiele kalorii, są pyszne i soczyste. Co jednak powoduje, że powinniśmy stosować je w diecie z umiarem? Są importowane, często są jeszcze niedojrzałe podczas zbiorów, więc mają niską wartość odżywczą. Niestety, są pryskane

środkami grzybobójczymi, aby dotarły do nas w całości. Silnie wychładzają organizm, zmniejszając odporność organizmu. Można więc spokojnie powiedzieć, że matka natura wiedziała, co robi, nie rzucając drzew cytrusowych na naszą szerokość geograficzną. Jeśli chodzi o zawartość witaminy C... Mamy całą masę lokalnych produktów, dostępnych przez cały rok, które są lepszym źródłem tej witaminy. Unikaj cytrusów, a unikniesz infekcji.

Pomidoroki – wspaniałe źródło β -karotenu, który chroni nasze oczy i dba o kondycję włosów i paznokci. Zimą jednak pomidory nie smakują tak wspaniale, jak latem.

Doskwierają nam braki witaminy A, więc biegniemy do apteki po drogą suplementy. Tymczasem w lokalnym warzywniaku czeka na nas prawdziwy rarytas wypełniony po brzegi tą witaminą – dynia! W swoim składzie zawiera 8513 IU/100 g witaminy A, co stanowi 350% dziennego zapotrzebowania, a to tylko 26 kcal! β -karoten znajdziemy również w batatach, z których możemy zrobić zapiekanek, zupę, słodkie placki, czy po prostu możemy je upiec w piekarniku.

Pamiętaj, że prowitamina A potrzebuje do transportu tłuszczu, aby wchłonęła się do organizmu. Bataty i dynie dobrze podawać z masłem, oliwą lub olejem kokosowym.

Pisząc o witaminie A, nie można zapomnieć o dobrze wszystkim znanej marchewce! Jest idealnym warzywem na jesień i zimą, gdyż zachowuje swoje właściwości przez długi okres przechowywania. Niektóre badania wskazują, że jedzenie marchewki może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka, a nawet zapobiegać chorobom układu krążenia. Można ją piec, dusić, gotować. Idealne i niezastąpione warzywo w zimowej kuchni.

Podstawową zasadą jest jednak trzymanie się rozgrzewających produktów, takich jak: cebula, por, czosnek, korzeń pietruszki, fasola i inne strączkowe, jarmuż i podawanie ich na ciepło.



Do tego rozgrzewająca kasza i przez całą zimę będziemy cieszyć się pełnią zdrowia.

Pęczotto z kurczakiem i jarmużem

- 1 pojedyncza pierś kurczaka
- 1/3 szklanki kaszy pęczak
- 1 mała cebula
- 1 por
- szczypta tymianku
- szczypta różowego lub kolorowego pieprzu
- opcjonalnie: 1/4 szklanki białego wina
- 500 ml bulionu drobiowego
- 80 g jarmużu
- oliwa extra virgin

Pierś kurczaka opłukać, osuszyć i oczyścić z błonek. Pokroić w kostkę, doprawić solą i zmielonym, czarnym pieprzem, skropić 1 łyżką oliwy, wymieszać i odłożyć.

Na dużej patelni podgrzać 1 łyżkę oliwy, wsypać kaszę i mieszając, smażyć przez 1–2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę, a po chwili pokrojonego w kosteczkę pora. Doprawić solą, dodać przyprawy (koper włoski i różowy pieprz), smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 7 minut, aż warzywa się zeszkłą.

Przesunąć warzywa na jedną połowę patelni, a w wolne miejsce włożyć kurczaka. Obsmażyć go dokładnie z każdej strony przez ok. 5 minut. Połączyć z warzywami i smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty. Wlać wino, jeśli używamy i gotować do odparowania.

W oddzielnym rondelku zagotować bulion. Wlewać go stopniowo na patelnię. Gotujemy potrawę przez ok. 20-25 minut, na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając. Na koniec pęczak ma być miękki. Dodać opłukany i posiekany jarmuż, wymieszać i gotować jeszcze pod przykryciem przez ok. 5 minut do miękkości jarmużu.



Ziołowe przyprawy do grzanego wina i piwa

JADWIGA PITEK

sklep Ziołowo w Niepołomicach, www.ziolowo.pl

Tajemnicą dobrze przygotowanego grzańca są przyprawy. To one nadają mu odpowiedni smak i aromat oraz decydują o jego właściwościach rozgrzewających.

Przyprawa do grzańca jest kompozycją odpowiednio wyselekcjonowanych przypraw korzennych podnoszących walory smakowe, zapachowe, a także lecznicze tego napoju. Grzane wino i piwo rozgrzewa, działa antydepresyjnie oraz zapobiega przeziębieniom, a składniki takie jak goździki i cynamon nadają grzańcowi unikalny aromat i słodkawą nutę.

W Polsce tradycja picia grzańców sięga historii Marcina z Urzędowa (lekarza, ziołarza i autora *Herbarza polskiego* z 1595 roku). Zalecał on picie grzańca na rozgrzewkę i dla wzmocnienia organizmu. Piwo produkowano domowymi sposobami, przyprawiając je suszonymi owocami, miodem czy przyprawami korzennymi. „Dla kurażu” i poprawy nastroju napój zaczął towarzyszyć bawiącym się podczas kuligów, polowań, zabaw karnawałowych. Przechowywano je w zamkniętych glinianych naczyniach. Popularnym grzańcem był również miód pitny, którego historia liczy sobie ponad tysiąc lat.

Tak naprawdę każdy może stworzyć swoją autorską mieszankę do grzanego wina. Eksperymentować można z każdą przyprawą korzenną, a także z niektórymi owocami.

Podstawowe składniki grzańców to:

1. **Wino** – czerwone (najczęściej półsłodkie lub półwytrawne),
2. **Piwo** – najlepsze do wyrobu grzańców jest piwo jasne,
3. **Wódka, koniak, rum, winiak** – dodawane najczęściej dla wzmocnienia grzańca.

Najpopularniejszymi przyprawami dodawanymi do grzanego wina są:

• Goździki,

- Cynamon,
- Gałka muszkatołowa,
- Wanilia,
- Kardamon,
- Anyż
- Pieprz czarny.

Oprócz przypraw dodać można również:

- Migdały,
- Pomarańcze,
- Miód.

Przepis na przyprawę do grzańca w płynie (do wina, jak i do piwa):

Składniki:

0,5 l spirytusu rektyfikowanego (96%),
kawałek imbiru o długości około 4 cm,
3 gwiazdki anyżu,
5 nasion kardamonu zielonego,

2 kawałki kory cynamonu,
15–20 sztuk goździków,
garść jagód jałowca,
skórka z połowy pomarańczy.

1. Spirytus przelać do butelki o pojemności przynajmniej 0,7 litra.
2. Imbir pokroić w kostkę 0,5 cm na 0,5 cm. Pomarańczę sparzyć i dokładnie wyszorować, zdjąć z niej skórkę i pokroić w kostkę 0,5 cm na 0,5 cm. Następnie wrzucić do butelki wszystkie składniki.
3. Szczelnie zamkniętą butelkę umieścić w ciemnym i chłodnym miejscu przynajmniej na 3 miesiące i przynajmniej raz w tygodniu potrząsać nią.
4. Po tym czasie spirytus zlać do półlitrowej butelki.
5. Składniki pozostałe w butelce można zalać wódką, uzyskując wytrawną nalewkę korzenno-ziołową (można ewentualnie doprawić miodem i kwaskiem cytrynowym).

Jak zrobić kubek grzańca z tą przyprawą?

Do wina dodać plaster pomarańczy, przykryć spodkiem i podgrzać. Następnie dodać około 0,5–1 kieliszka przyprawy w płynie oraz łyżeczkę miodu, zamieszać i gotowe.

Można kupić gotowe mieszanki przypraw korzennych do grzańca różnych firm, które szybko pozwolą przygotować aromatyczny napój. Należy jednak zwracać uwagę na składniki, ponieważ w składzie często, choć niepotrzebnie, pojawia się cukier.

Medytacja w ruchu czyli kung-fu

JERZY MIROCHA

instruktor kung-fu w PTG Sokół

Przeglądając ostatnie publikacje naukowe poruszające temat zdrowia psychicznego, dostrzegamy pewien przewodni temat, dotyczący wpływu ćwiczeń fizycznych i medytacyjnych na nasze zdrowie psychofizyczne.

Naukowcy udowadniają, iż regularne ćwiczenia fizyczne oraz medytacja pomagają w różnego rodzaju stanach depresyjnych. Ćwiczenia ciała i umysłu w sposób wyraźny uodparniają nas psychicznie i fizycznie. Ostatnie badania potwierdzają, że psyche i soma (umysł i ciało) to

dwie strony tej samej monety. U osób, u których zdiagnozowano postępującą depresję, regularne ćwiczenia fizyczne w połączeniu z medytacją spowodowały zahamowanie choroby, a osoby chore powracają do zdrowia („Preventive Medicine” październik 2016).

Podobne badania prowadzono na ponad 100 tys. ochotników (kobiet i mężczyzn). Także i w tych badaniach, opublikowanych w czerwcowym numerze „Journal of Psychiatric Research” wykazano pozytywny wpływ wysiłku fizycznego połączonego z medytacją. W lutym br. w czasopiśmie „Biobehavioral Reviews” opublikowano wyniki badań nad wpływem ćwiczeń fizycznych u osób cierpiących na depresję. Analizowano próbki krwi przed i po ćwiczeniach fizycznych i medytacyjnych. Badania wykazały zdecydowaną redukcję markerów stresowych i podwyższenie się tzw. hormonów szczęścia.

Puenta tych badań jest taka, że ludzie, aby być

zdrowymi i zadowolonymi z życia, potrzebują właściwej aktywności tak fizycznej, jak i umysłowej. Lekarstwo na problemy z naszym zdrowiem psychicznym wynaleziono już dawno temu, między innymi jest nim kung-fu, sztuka walki, której głównym celem jest ogólny rozwój psychofizyczny.

Większość nauczycieli szczególnie naciska kładzie na połączenie medytacji z ruchem. I jak mówią: medytacja w ruchu jest stokrotnie trudniejsza od zwykłej, lecz tysiącokrotnie efektywniejsza. Regularne ćwiczenia są pewnym wyzwaniem dla każdego, kiedy w natłoku zajęć, każdego dnia musimy wygospodarować pewien czas na kung-fu. Ale zapewniam, że warto, gdyż oprócz zdobycia pewnych umiejętności z zakresu samoobrony czy medytacji, zyskujemy nowy wymiar życia. A zbawienne efekty medytacji połączonej z ruchem w każdym jej wymiarze warte są wyrzeczeń.

TRENING SPLIT



BOŻENA GRYZŁO

trener instruktor w Siłownia & Fitness,
Kryta Pływalnia w Niepołomicach

Kontynuujemy nasz przegląd najpopularniejszych systemów treningowych, dziś czas na perelkę, a więc trening Split, który wydaje się najlepszym rozwiązaniem na szybkie osiągnięcie efektów (niezależnie czy robimy masę, czy rzeźbę). Nasuwa się jednak pytanie, czy rzeczywiście tak jest? I czy ten system treningowy nadaje się dla osoby początkującej?

• **Częstotliwość:** Jak w każdym systemie treningowym istnieją różne konfiguracje i modyfikacje treningów. Jednak żeby móc powiedzieć, że ćwiczymy Splitem, powinniśmy trenować przynajmniej 5 razy w tygodniu. Przeważnie od poniedziałku do piątku, natomiast weekend jest czasem na regenerację. Charakterystyczny jest także rozkład poszczególnych partii na dzień treningowy, bowiem każdą partię mięśniową ćwiczymy w jeden dzień, np. w poniedziałek mogą to być plecy, wtorek klatka piersiowa, środa nogi, czwartek barki, piątek biceps z tricepssem.

Tak zwane „oporne partie” jak brzuch, łydka, czy przedramiona możemy dodatkowo trenować częściej. Chociaż moim zdaniem brzuch, łydka czy przedramię nie powinno być dodatkowo przetrenowane z uwagi na fakt, iż podczas różnych ćwiczeń, głównie wielostawowych zawsze przecież pracują.

• **Ćwiczenia:** Nadal podstawą są ćwiczenia wielostawowe, ale także sporą część treningu zajmują ćwiczenia izolowane. Zauważyłam, że treningiem dzielonym ćwiczy co druga osoba, pewnie dlatego, że można w niego wpleść różne metody zwiększania intensywności stymulacji mięśni takie jak np. wstępne zmęczenie, drop sety, super serie, gigant serie czy metoda powtórzeń oszukanych. Ponadto dochodzi progresywne zwiększanie ciężaru, tzn. że z serii na serię staramy się zwiększać ciężar przy zmniejszaniu ilości powtórzeń tzw. metoda treningu piramidalnego. Trening ten charakteryzuje się dużą ilością serii i powtórzeń (około 4-6 na duże partie i 2-3 na mniejsze).

Zatem jak taki trening może wyglądać?

• **Przykładowy plan:**

Poniedziałek - plecy

- podciąganie na drążku nachwytem 4 serie z maksymalną ilością powtórzeń,
- wiosłowanie sztangielką w podporze 4 serie (12, 10, 8, 6),
- ściąganie wąskiego uchwytu do brzucha siedząc 3 serie (15, 12, 10),
- ściąganie na wyciągu podchwytem 3 serie (15, 15, 15),
- wiosłowanie na maszynie typu hammer 4 serie (15, 15, 12, 12),
- skłony na ławce rzymskiej 4 serie (15, 15, 12, 12).

Wtorek – klatka piersiowa

- butterfly 3 serie (15, 12, 10),
- wyciskanie sztangi na ławce dodatniej 4 serie (12, 10, 8, 6),
- rozpiętki z użyciem wyciągu górnego na bramie 3 serie (15, 15, 15),
- wyciskanie hantli na ławce poziomej 4 serie (12, 10, 10, 8).

Środa – nogi

- przysiady klasyczne 4 serie (12, 10, 8, 6),
- uginanie podudzi na maszynie leżąc 3 serie (15, 15, 15),
- wyprosty nóg na maszynie siedząc 3 serie (15, 15, 15),
- wypychanie nóg na suwnicy 4 serie (12, 10, 10, 8),
- martwy ciąg na prostych nogach 4 serie (15, 12, 10, 10),
- wspięcia na palce stojąc 4 serie (15, 12, 10, 10).

Czwartek – barki

- wyciskanie hantli nad głowę siedząc 4 serie (12, 10, 8, 8),
- wyciskanie żołnierskie 3 serie (15, 12, 10),
- naprzemienne wznosy hantli przodem 3 serie (15, 12, 10),

- podciąganie sztangi wzdłuż tułowia 4 serie (12, 10, 10, 8),
- wznosy bokiem hantli stojąc 3 serie (15, 12, 10),
- szrugsy ze sztangą 3 serie (15, 12, 10).

Piątek – triceps i biceps

- wyciskanie wąskiej sztangi leżąc 4 serie (12, 10, 8, 6),
- wyciskanie francuskie zza głowę gryfem łamanym 3 serie (15, 12, 10),
- prostowanie przedramion z użyciem linki wyciągu górnego na bramie 3 serie (15, 12, 10),
- uginanie przedramion ze sztangą łamaną stojąc 4 serie (12, 10, 8, 6),
- uginanie przedramion na modlitewniku 3 serie (15, 12, 10),
- uginanie młotkowe przy użyciu hantli siedząc 3 serie (15, 12, 10).

Jak można zauważyć jest tego sporo, ale nie wolno się zrażać i demotywować!

Reasumując, zanim zdecydujesz się wybrać jakiś system treningowy zapoznaj się z innymi. Przeanalizuj i poradź się kogoś, kto się na tym zna. Trening dzielony wymaga pewnego doświadczenia sportowca. Osoba początkująca powinna na starcie przyzwyczaić mięśnie do intensywnej pracy, dodatkowo potrzeba je wzmocnić i uelastyczyć, aby zabezpieczyć się przed niechcianą kontuzją. Co więcej – jak już zauważyliście – omawiany system wymaga pewnych, dodatkowych umiejętności, jak np. odpowiednie czucie mięśniowe.

Ogólnie rzecz biorąc proponuję najpierw zacząć od treningu FBW, dzięki któremu zbudujecie solidne postawy. Dopiero w późniejszym etapie waszego stażu treningowego możecie sięgnąć po trening typu SPLIT, dzięki któremu dacie kolejny bodziec mięśniom w wyniku czego poprawicie Wasze „odstające” partie.

Do zobaczenia na siłowni!



ŚWIĘTA OCZAMI PSA



ANNA MARIA ZIEMIŃSKA
specjalista komunikacji naukowej i szkoleń
ROYAL CANIN®, zootechnik, behawiorysta
COAPE, zoopsycholog (PAN), trener
szkolenia psów, dietyty

Grudzień to okres intensywnych przygotowań do świąt – zakupy, sprzątanie, zapraszanie gości. Potem gotowanie potraw, pakowanie prezentów i wreszcie zasłużone świętowanie w gronie rodziny i przyjaciół. W tym zabieganym czasie warto pomyśleć o naszych psach i kotach – jak czują się w tym czasie i czy przypadkiem coś im nie grozi?

Nerwy na wodzy

Wielu z nas odczuwa w okresie świątecznych przygotowań większe napięcie, bywamy rozdrażnieni ogromem zadań do wykonania czy tłumami panującymi w sklepach. Nasze zwierzęta, a szczególnie psy i koty wyczuwają stres opiekuna i same mogą odczuwać niepokój. Nie zaniedbujemy codziennych potrzeb naszych zwierząt – odpowiednio długie, ciekawe spacerunki psów czy codzienna zabawa z kotem to podstawa. Pozwoli to im się zrelaksować, a i dla nas, ludzi, będzie cenną chwilą odprężenia.

Innym czynnikiem stresogennym podczas świąt mogą być licznie odwiedzający nas goście. Trzeba zadbać o to, aby nie byli nachalni wobec naszych zwierząt - one niekoniecznie będą miały ochotę na wylewno okazywanie uczuć przez obce osoby. Nie zmuszajmy psa czy kota do interakcji z gośćmi, (zwłaszcza z dziećmi), pozwólmy im oddalić się w zaciszny kąt, jeśli tego potrzebują i przypilnujmy, by nie były niepokojone. Odwiedzającym nasz dom powinniśmy grzecznie, acz stanowczo, zabronić podawania jedzenia naszym czworonożnym domownikom. Takie dokarmianie może

skończyć się nie tylko zaburzeniami trawienia, ale też poważnym zatruciem czy nadwagą.

Nie jedz tego!

Wśród naszych codziennych potraw znajdują się takie, które dla psa czy kota mogą być szczególnie szkodliwe, a nawet trujące. Należą do nich popularne podczas świąt przysmaki – rodzynki, winogrona, migdały, ciasto drożdżowe i czekolada. Również cebula, czosnek, awokado, orzechy makadamia i słodziki stanowią zagrożenie dla naszych pupili. Zawarte w nich składniki nie ulegają takim przemianom, jak w organizmie człowieka i mogą spowodować tragiczne w skutkach konsekwencje. Ryzyko stanowią też ości ze świątecznego karpia. Trzeba więc zadbać o zabezpieczenie świątecznego stołu przed psim czy kocim podkradaniem, a także uczulić na ten problem gości. W razie zjedzenia niebezpiecznych produktów przez zwierzę należy natychmiast skontaktować się z lekarzem weterynarii – wtedy liczy się każda minuta.

Groźne błyskotki

Dekoracje świąteczne nadają naszym domom uroczystego nastroju. Bywają też obiektem zainteresowania zwierząt, zwłaszcza szczeniąt czy kociąt, a to może być niebezpieczne. Zjedzenie popularnych anielskich włosów może zaczopować i uszkodzić jelita, a lekarz nie zobaczy tych celofanowych, przezroczystych fragmentów ani w badaniu USG, ani obrazie rentgenowskim. Przez to postawienie diagnozy może być opóźnione, a odwlekanie koniecznego zabiegu może spowodować poważne zagrożenie życia. Z kolei bombki i inne dekoracje mogą pokaleczyć ciekawskiego psa czy kota. Trzeba, więc zabezpieczyć choinkę płotkiem, lub postawić ją na podwyższeniu, a w przypadku kotów najlepiej umieścić dekoracje w innym pomieszczeniu lub uważnie nadzorować zachowanie kota.

Przerażająca kanonada

Sylwestrowa zabawa to przez wielu z nas wyciekana przez cały rok atrakcja. Zabawy tańce i... fajerwerki. Te ostatnie to prawdziwa zmora nie tylko zwierząt dziko żyjących, ale również naszych domowych. Dla wrażliwych uszu zwierząt hałas sztucznych ogni jest bardzo niepokojący, wiele z nich w panicznej ucieczce ginie pod ko-



łami samochodów lub gubi się w przerażeniu trafia do schronisk. Widząc zagubione zwierzę zawsze reagujemy – zajmijmy się nim, zadzwonimy do schroniska – przecież jego opiekun najpewniej umiera z rozpaczy.

Najlepszym rozwiązaniem jest rezygnacja z hałaśliwej kanonady - uświadamiamy naszym znajomym szkodliwość takiej zabawy i sami zrezygnujemy z fajerwerków i petard. W okresie sylwestrowym wyprowadzamy psy wyłącznie na smyczy, zadbajmy też o przymocowanie do obroży identyfikatora z naszym numerem telefonu (zwierzę powinno mieć również wszczepiony elektroniczny, zarejestrowany czip). Koty zazwyczaj wychodzące na zewnątrz zatrzymujemy w domu przez ten czas. W domu znajdziemy psu i kotu zaciemnione, spokojne miejsce; można im też puścić spokojną muzykę. Absolutnie nie wolno karać czworonoga, ponieważ nasilimy tylko jego niepokój. Jeśli nasze zwierzę szczególnie trudno znosi karnawałowe hałasy, porozmawiajmy odpowiednio wcześniej ze specjalistami: lekarzem weterynarii i behawiorystą, którzy pomogą przygotować pupila na ten trudny okres.

Święta to okres szczególny, niepowtarzalny. Zadbajmy wtedy o dobre samopoczucie naszych bliskich i nie zapomnijmy o potrzebach tych, którzy nawet w wigilijną noc nie mogą nam powiedzieć, czego oczekują. A chcą przede wszystkim opieki i uszanowania ich zwierzęcych, odmiennych od naszych potrzeb. Bądźmy dla nich kochającymi i pełnymi empatii opiekunami, przy których są bezpiecznie, nie tylko w święta, ale przez całe ich życie.

GAZETA NIEPOŁOMICKA

www.niepolomice.eu

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.
Nakład: 5000 egz.

Wydawca: Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach
pl. Zwycięstwa 13, 32-005 Niepołomice

Adres redakcji: 32-005 Niepołomice,
ul. Zamkowa 5, tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00
e-mail: joanna.kocot@niepolomice.eu
gazeta@niepolomice.eu

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

Korekta: Katarzyna Wojtas

Kolportaż: UMiG w Niepołomicach, tel. 12 250 94 50

Tekstów niezamówionych redakcja nie zwraca, ponadto zastrzega sobie prawo do skracania artykułów i korektury oraz opatrywania ich własnym tytułem.

Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

Kontakt z autorami za pośrednictwem redakcji.

Skład i druk: Drukarnia LEYKO Sp. z o.o. w Krakowie
e-mail: drukarnia@leyko.pl, www.leyko.pl



RUSZ makówką z Trzoskiem

ZNAJDŹ 15 SZCZEGÓŁÓW RÓŻNIĄCYCH RYSUNKI.



UZUPEŁNIJ DIAGRAM W TAKI SPOSÓB ABY W KAŻDYM RZĘDZIE I KOLUMNIE BYŁ KOMPLET KARCJANYCH KOLORÓW.



WĘDKARZ ZŁOWIŁ KARPIA O DŁUGOŚCI 35 CM. GŁOWA MIAŁA 10 CM, TUŁÓW 24 CM I OGON 7 CM. ILE WAŻY KG KARPIA?





Fundacja
Zamek Królewski
w Niepołomicach

KRÓLEWSKI BAL SYLWESTROWY

*w Zamku Królewskim
w Niepołomicach*

2016/2017

*Przywitajmy 2017 rok
w królewskim stylu*

*Już po raz 16 mamy ogromny zaszczyt
zaprosić Państwa na Królewski Bal Sylwestrowy*

W programie:

- Rycerskie powitanie Gości
- Wykwintne menu z zamkowych kuchni
- Zabawa w dwóch salach balowych
- Teatr Ognia w wykonaniu szczudlarzy i polykaczy ognia
- Turniej Rycerski na dziedzińcu zamkowym
- Imponujący pokaz fajerwerków połączony ze staropolskim polonezem odtanńczonym na zamkowym dziedzińcu
- Występ wieczoru

Szczegółowe informacje o zaproszeniach na stronie:

www.zamekkrolewski.com.pl

oraz pod numerem telefonu: (48 12) 281-32-32

e-mail: fundacja@zamekkrolewski.com.pl

WWW.ZAMEKKROLEWSKI.COM.PL

