

GAZETA NIEPOŁOMICKA

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nr 4/279

KWIECIEŃ 2017

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 57 AUTORÓW, 62 TEKSTY



Dlaczego warto sadzić i pielęgnować drzewa?

str. 3

BO! tak

Przed nami trzeci rok budżetu obywatelskiego w gminie Niepołomice. Nabór wniosków będzie trwał dwa tygodnie od 24 kwietnia do 8 maja do godz. 17.00.

— 2 —

Ruszamy z wymianą pieców

Od 3 kwietnia będzie można pobrać formularz wniosku aplikacyjnego do pilotażowego programu wymiany kotłów centralnego ogrzewania.

— 6 —

Niepołomice miastem przyszłości

Trzecie miejsce w kategorii małych miast zdobyły Niepołomice w prestiżowym rankingu fDi Polskich Miast Przyszłości 2017/18.

— 7 —

Dzień Ziemi

22 kwietnia

Spotkajmy się na placu zabaw
na osiedlu Jazy.

Będziemy sadzić drzewa, piknikować
i dobrze się bawić.

Zaprosiliśmy już foodtruck
z pysznym jedzeniem,
przygotowaliśmy atrakcje
dla najmłodszych, będzie też
muzyka i mnóstwo niespodzianek.



**Zielonych, zdrowych i pogodnych
Świąt Wielkanocnych,**

**rozumienia dla poświęcenia
i cudu zmartwychwstania,**

**smacznej święconki
i mokrego dyngusa,**

oraz

**ważnego czasu spędzonego
w gronie najbliższych**

życzą



Marek Ciastoń

Marek Ciastoń
Przewodniczący Rady Miejskiej
w Niepołomicach

Roman Ptak

Roman Ptak
Burmistrz Miasta i Gminy
Niepołomice

W NUMERZE:

TEMATY MIESIĄCA

- 2 BO! tak
- 3 Dlaczego warto sadzić i pielęgnować drzewa?

TWÓJ URZĄD

- 6 Ruszamy z wymianą pieców
- 6 Uwaga! Konkurs. Maskotka z Niepołomic
- 7 Niepołomice miastem przyszłości
- 7 Zadania do realizacji

NASZA TABLICA

- 8 Skończyłeś 30 lat, dlaczego nie załóżysz firmy?

DZIAŁAJĄ DLA CIEBIE

- 9 Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna z gabinetem zamiejscowym w Niepołomicach

PODATKI

- 11 Ulga rehabilitacyjna
- 13 Rozpoczynamy akcję Szybki PIT

WYDARZENIA

- 13 Otwarty LAS
- 13 Podwójna wystawa w LAS
- 14 Kobierzyn z innej strony
- 14 Ziołowe warsztaty w LAS

EDUKACJA

- 15 Nowe horyzonty szkolnictwa zawodowego
- 15 III Wojewódzki Festiwal Języków Obcych
- 15 Niepołomickie gimnazjum na podium
- 16 Piąty w Małopolsce
- 16 Mistrzowie ortografii
- 16 Narodowe Święto Żołnierzy Wyklętych w Gimnazjum w Niepołomicach
- 17 Przedsiębiorcze święto patrona
- 18 Kolejna płyta!
- 18 Bieg upamiętniający żołnierzy wyklętych
- 18 Alfik Humanistyczny
- 19 Zdrowo jem, więcej wiem
- 19 Wielka Liga Czytelnicza
- 19 Rok rozpoczęli sukcesem
- 19 Mali dżentelmeni

ASTRONOMIA

- 20 Kwietniowe zjawiska
- 21 Młodzi odkrywcy w Preszowie
- 21 Spacerkiem po nieboskłonie. Kwietniowo

NA FALI

- 22 Anteny. Krótkofalarstwo w pytaniach i odpowiedziach (8)

BIBLIOTEKA

- 23 Witajcie w naszej bajce
- 23 Pastelą i słowem
- 24 Spotkanie z Mateuszem Wyrwichem
- 24 Kalendarium kwiecień

KULTURA

- 25 Misterium wielkiego tygodnia
- 26 Kukulska w Niepołomicach
- 26 FELIETONY ŻYCIEM PISANE (84) - O uśmiechu

POLECAMY

- 27 Krzyżowiec. Debiut książkowy autora ze Staniątek
- 29 Czas Duszejko
- 30 Gry na wyjazd
- 31 Rozbrykany LAS
- 31 VII Giełda Mineralów i Biżuterii
- 32 Miejscówka w Montenegro
- 32 Afrykańska odyseja, czyli toytotą przez Saharę

HISTORIA

- 33 Kaplica Królewska w blasku

SPORT

- 36 45 lat klubu Goniec Staniątki
- 36 Czy to wiosna?
- 36 Zawody strzeleckie na jubileusz
- 36 Królowe Podokręgu

ZDROWIE I URODA

- 37 Dieta bez cukru. Kilka praktycznych rad!
- 38 Rolowanie powięziowe - część 1
- 39 Laseroterapia
- 40 Jedzmy aronie

BEZPIECZEŃSTWO

- 41 Zebranie sprawozdawcze

CZYSZTE POWIETRZE

- 42 Jak walczyć ze smogiem?

CZTERY ŁAPY

- 45 Uwaga na kleszcze
- 46 Gruby, czyli zaniedbany

PUSZCZA NIEPOŁOMICKA

- 47 Sowy

17

Przedsiębiorcze święto patrona



26

Natalia Kukulska w Niepołomicach



GAZETA NIEPOŁOMICKA

www.niepolomice.eu

Nakład: 5000 egz.

Wydawca:

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

Redakcja:

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 korespondencji 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

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

BO! tak



ROMAN PTAK

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

Przed nami trzeci rok budżetu obywatelskiego w gminie Niepołomice. Osobiście cieszy mnie, że wychodzi nam on wszystkim na dobre.

Pierwszy rok budżetu obywatelskiego był dla nas wszystkich niespodzianką. Nie spodziewaliśmy się, że tak pozytywnie zostanie przyjęty, że tylu jest chętnych do tego, by pisać wnioski. Uczyliśmy się współpracy z mieszkańcami i docieraliśmy się w wizjach dotyczących małych ojczyzn. W 2016 roku udało nam się zrealizować niemal wszystkie wnioski i w tym samym roku przeprowadziliśmy kolejny nabór na rok 2017.

Jesteśmy w trakcie realizowania tegorocznego budżetu obywatelskiego. Przed nami następne 58 zadań rozsianych po wszystkich osiedlach i sołectwach gminy. Wykonaliśmy już pierwsze działania. Zrobiliśmy remont w salach rehabilitacyjnych przy ul. Targowej w Niepołomicach, gdzie rocznie z rehabilitacji korzysta 100 osób niepełnosprawnych. Zamontowano lustro drogowe przy ul. Skarbowej. Odbyły się też pierwsze warsztaty dla mieszkańców Śródmieścia. W Laboratorium Aktywności Społecznej realizowany był cykl zajęć Być kobietą, być kobietą oraz zainaugurowaliśmy projekt... warzenia w męskim gronie, czyli warsztaty piwowarskie. W przedszkolu w Podłężu zainstalowana została klimatyzacja na korytarzu i holu pierwszego piętra budynku, w celu poprawy warunków zabawy, nauki i odpoczynku. Udało nam się kupić stroje dla zawodniczek i zawodników Klubu Sportowego Dąb Zabierzów Bocheński.

Większość zadań jest w trakcie realizacji. Rozpoczęliśmy rozmowy z wykonawcami szykan na osiedlu Boryczów, gdzie ma być poprawione bezpieczeństwo na ulicach Czerwonych Beretów i Pilotów, przygotowujemy koncepcję nowego boiska przed szkołą w Staniątkach.

Realizując zadania, przygotowujemy kolejną edycję Budżetu Obywatelskiego 2018. Jakież zmiany w kolejnym roku? Przede wszystkim niepołomicki budżet obywatelski wraz z nową edycją startuje z nową stroną internetową. Na niepolomice.budzet-obywatelski.org znajdziemy: informacje o poprzednich latach, szczegółowy harmonogram BO 2018, regulamin, wiadomości o tym, co jest potrzebne do złożenia wniosku w budżecie obywatelskim. Ciekawym działem jest mapa realizacji, gdzie znajdziemy nie tylko poprzednie, ale i aktualne zadania wraz z ich statusem realizacji i – w prawie każdym przypadku – zdjęciem.

BO 2018 przyniesie niewielkie zmiany w regulaminie, np. projekt będzie mógł złożyć każdy zameldowany mieszkaniec gminy, który w dniu zgłoszenia ukończy 16 lat. Nabór wniosków będzie trwał dwa tygodnie od 24 kwietnia do 8 maja do godz. 17.00. Wniosek należy złożyć na dziennik podawczy lub wysłać do UMiG w Niepołomicach. Dla każdego, kto chce napisać wniosek lub dowiedzieć się więcej o budżecie obywatelskim, przez cały okres trwania naboru, otwarty będzie punkt konsultacyjny w Laboratorium Aktywności Społecznej. Będzie tu można nie tylko konsultować pomysły, ale i sprawdzić – tuż przed złożeniem – czy wniosek jest kompletny. W dalszym ciągu będzie obowiązywał pułap 80% kwoty przeznaczonej na sołectwo lub osiedle jako maksymalna wartość jednego wniosku. Zmniejszyła się natomiast najniższa kwota projektu i będzie to 500 zł. Istotna zmiana dotyczyć będzie głosowania. W tym roku nie tylko zagłosujemy papierowo, ale również internetowo i przez SMS. Wprowadzimy również punkty do głosowania w kilku miejscach w gminie i jeden na rynku w Niepołomicach. Głosowanie na projekty Budżetu Obywatelskiego 2018 odbywać się będzie od 10 do 17 września 2017 r.

Mam nadzieję, że już mają Państwo pomysły na nowy nabór. Każdy z nas może zadbać o przestrzeń, w której mieszka, przyczynić się do jej upiększenia i rozwoju. Dlatego zachęcam do pisania wniosków. ■



**BUDŻET
OBYWATELSKI
NIEPOŁOMICE**

DLACZEGO WARTO SADZIĆ I PIELEGNOWAĆ DRZEWA?

W PRZESTRZENI, DO JAKIEJ JESTEŚMY PRYZWYCZAJENI, BRAK DRZEW ODBIERAMY JAKO COŚ NIEPOKOJĄCEGO I DZIWNEGO. RZADKO JEDNAK ZASTANAWIAMY SIĘ, CZY DAJĄ NAM JAKIEŚ KORZYŚCI. CZY ICH OBECNOŚĆ MA ZNACZENIE TYLKO ESTETYCZNE? W OBECNYCH, SKOMERCJALIZOWANYCH CZASACH CHCEMY WIEDZIEĆ, CZY WYDATKI PONOSZONE NA SADZENIE, UPRAWĘ I PIELEGNACJĘ DRZEW CHOĆ W CZĘŚCI MOGĄ SIĘ ZWRÓCIĆ. MOŻE OBOK FINANSOWYCH, DRZEWA PRZYNOSZĄ I INNE POŚREDNIE KORZYŚCI, NIE ZAWSZE ŁATWE DO OSZACOWANIA.

DR JACEK BOROWSKI

prof. SGGW w Warszawie, od 2010 r. prezes Polskiego Towarzystwa Dendrologicznego

Postępująca degradacja środowiska uświadomiła nam, że obecność drzew może pomóc zminimalizować niekorzystne zmiany, w tym klimatyczne. Choć od wielu lat korzyści takie były znane, dane na ten temat bywały fragmentaryczne, szacunkowe, a czasem sprzeczne. W ostatnich latach wiele ośrodków przedstawiło nowe wyniki badań, przemawiające za powszechną obecnością drzew. Największe znaczenie dla ludzi mają drzewa w terenach zurbanizowanych i tam przynoszą najwięcej wymiernych korzyści¹.

Drzewa odgrywają ogromną rolę przyrodniczą i ekologiczną. Są środowiskiem życia wielu zwierząt wzbogacających bioróżnorodność i będących wskaźnikiem stanu środowiska siedlisk, w których mieszkamy. Prowadzone w Warszawie badania awifauny wykazały, że na terenach pokrytych co najmniej w 50% przez drzewa i inną roślinność występowały różne gatunki ptaków. Środowisko bogate w roślinność licznie zasiedlają ptaki i wiewiórki, podczas gdy na terenach pozbawionych okrywy roślinnej i drzew dominują szczury i myszy.

Poprzez pochłanianie dwutlenku węgla drzewa poprawiają skład powietrza. Jedno duże drzewo – ok. 25 m wysokości – pochłania tyle dwutlenku węgla, ile dostarczają dwa gospodarstwa domów jednorodzinnych. Hektar lasu pochłania tyle dwutlenku węgla, że odpowiada ona ilości wytwarzanej przez samochody, które przejechały 100 tys. km. W procesie fotosyntezy drzewa uwalniają tlen. Jedna 60-letnia sosna wydziela go tyle, ile zużywają trzy osoby, a hektar lasu zaspokaja potrzeby 45 osób. Według badań amerykańskich przez 50 lat drzewo produkuje tlen o wartości 30 tys. dolarów. Zdrowe 10-metrowe wysokie drzewo produkuje średnio około 118 kg tlenu rocznie, człowiek zużywa go 176 kg – dwa drzewa średniej wielkości zaspokajają potrzeby jednej osoby. Z kolei ocenia się, że jeden hektar zadrzewień śródmiejskich pochłania w ciągu godziny 8 kg dwutlenku

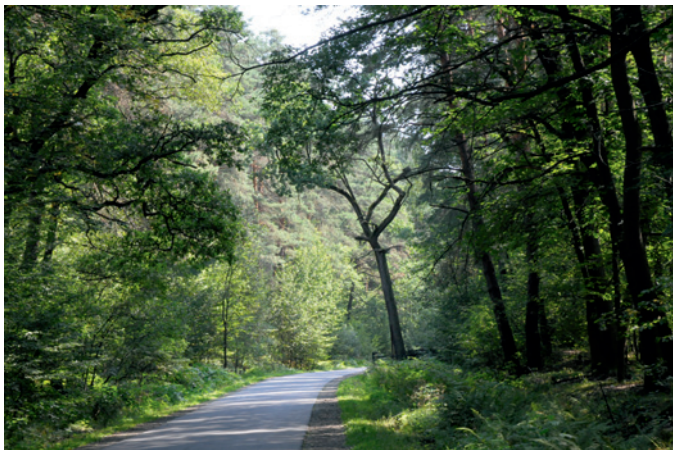
węgla, tyle, ile oddychając, wydała 200 osób.

Drzewa oczyszczają powietrze z pyłów i gazów. Sto drzew usuwa 454 kg zanieczyszczeń rocznie, w tym 181 kg ozonu i 136 kg zanieczyszczeń pyłowych. Obecność drzew ogranicza zapylenie nawet o 75%. Wiele spośród drzew wykazuje działanie fitomediacyjne. Drzewa przez zacienianie samochodów koronami wpływają na obniżanie temperatury parkingów i częściowo redukują emisję węglowodorów ulatniających się ze zbiorników paliwa i przewodów. W Chicago udowodniono, że drzewa znajdujące się w tym mieście i na terenach okolicznych usunęły z powietrza 5 575 ton różnego rodzaju zanieczyszczeń w ciągu tylko jednego roku. Wartość tej oczyszczającej „pracy” drzew została oceniona na kwotę 9,2 milionów dolarów.

Drzewa nie tylko oczyszczają powietrze z toksycznych gazów i pyłów, ale również wzbogacają je o substancje lotne, które mają charakter bakteriobójczy, stymulujący proces



¹ Na podstawie materiałów zebranych przez Halinę Barbarę Szczepanowską, Marka Kosmałę, Henryka Zimnego i własnych.



oddychania i krążenia oraz regulujący działanie układu nerwowego ludzi. Drzewa wpływają również na strukturę jonową powietrza, przyczyniając się do zwiększenia potencjału jonowego i tworzenia korzystnego bilansu jonów ujemnych i dodatnich.

Drzewa chronią przed hałasem, odpowiednio dobrane i posadzone mogą ograniczyć jego poziom o 50%. Subiektywne odczucie natężenia hałasu jest niwelowane poprzez wrażenia estetyczne. Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych badania pokazują, że dobrze zaprojektowana przestrzeń może wpłynąć na zwiększenie „psychologicznej” skuteczności bariery akustycznej nawet o 75%. Obserwuje się różnice w odbiorze wrażeń słuchowych pochodzących z tego samego źródła hałasu komunikacyjnego na terenach o różnych walorach estetycznych. Usunięcie źródła dźwięku z pola widzenia przez odpowiednio zaprojektowane obsadzenia roślinne wpływa na zmniejszenie odczuwalności hałasu, nawet jeżeli jego natężenie pozostaje niezmiennione. Na podstawie tych obserwacji można stwierdzić, że wizualne walory są niemal równie ważne, jak skuteczność akustyczna np. sztucznego ekranu dźwiękochłonnego.

Drzewa zatrzymują wody opadowe, które bez ich obecności byłyby odprowadzone do kanałów burzowych. Przyczyniają się również do poprawy ich jakości. Powodują zatrzymanie wody w strefie korzeniowej i pod koroną (w resztkach organicznych) oraz magazynują wodę w swoich tkankach. Badania w stanie Arkansas dowiodły, że zwiększenie powierzchni zajmowanej przez drzewa z 27 do 40% spowodowało spadek o 31% spływu wód opadowych. W osiedlu mieszkaniowym 21% powierzchni przeznaczonej pod drzewa spowodowało zmniejszenie spływu wód opadowych o 15%. Niezwykle korzyści z obecności drzew stwierdzono w całym regionie Baltimore-Waszyngton (USA). Pokrycie koronami drzew spowolniło spływ i pochłonęło tak duże ilości wody, że dzięki temu uzyskano ponad 4,68 bilionów dolarów oszczędności. Drzewa, zwłaszcza szybko rosnące i głęboko ukorzenione, wpływają na polepszenie jakości wód podziemnych dzięki procesom detoksykacyjnym, m.in. przez oczyszczanie wody z metali ciężkich.

Należy pamiętać, że w aspekcie przyrodniczym drzewa oddziałują na otoczenie zależnie od swojej wielkości, a głównie powierzchni asymilacyjnej i masy liści. Powierzchnia liści stuletniego buka odpowiada 6-7 lipom o średnicy korony ok. 10 m i aż 1700 młodym bukom o średnicy korony 1 m. Zbadano, że w ciągu życia jedno duże drzewo, o średnicy pnia

powyżej 77 cm, w procesie fotosyntezy wbudowało w swoje tkanki średnio 3 186 kg węgla, podczas gdy drzewo o średnicy pnia 31-46 cm średnio tylko 399 kg, a drzewo o średnicy pnia 7 cm tylko około 3 kg. Dlatego szczególne znaczenie w terenach zurbanizowanych mają drzewa stare i duże.

Drzewa przynoszą wymierne i policzalne korzyści ekonomiczne, pozwalają oszczędzać energię. Rośliny w procesie transpiracji pobierają energię cieplną. Duże drzewo transpiruje ok. 450 l wody dziennie - schładzanie transpiracyjne równa się pracy czterech, pięciu dużych klimatyzatorów pracujących 20 godzin na dobę. Dwa duże drzewa w pobliżu domu pozwalają zaoszczędzić rocznie do 30% na kosztach klimatyzacji. Zimą przeciwwietrzna osłona z drzew może zmniejszyć koszty ogrzewania o 20-30%. W USA szacuje się, że dojrzałe drzewa na działce przynoszą rocznie oszczędność 30% na klimatyzacji i 10-25% na ogrzewaniu. W Atlancie poprzez zwiększenie obszarów pokrytych szatą roślinną i posadzenie ponad 5 tys. większych drzew (o średnicy pnia 30 cm) oraz 60 tys. młodszych drzew (o średnicy pnia 7 cm) zmniejszono o 1/3 zasięg wysp ciepła, co przełożyło się na wyraźne efekty ekonomiczne oszczędności energii zużywanej na ochładzanie pomieszczeń. W Kalifornii obliczono, że posadzenie 50 milionów drzew ozdobnych w miastach tego stanu dostarczyłoby ekwiwalentu równego budowie siedmiu nowych zakładów energetycznych o mocy 100 megawatów.

Drzewa chronią nawierzchnie dróg, przedłużając ich trwałość. Korony drzew poprzez cieniowanie powierzchni chronią asfalt przed przegrzaniem i wydłużają jego trwałość z 7-10 lat do 20-25 lat. Przyczyniają się do podniesienia wartości rynkowej działek. Domy zlokalizowane wśród zieleni mają wyższą wartość rynkową. Według badań amerykańskich wartość działki zadrzewionej wzrasta od 5 do 30% (wg innych badań 8-27%) w stosunku do niezadrzewionej. Jedno duże drzewo podnosi wartość działki o 1%. W badaniach niemieckich wykazano, że zadbane park lub ogród publiczny pozytywnie wpływa na wartość gruntów znajdujących się w promieniu aż 1 500 metrów (wzrost wartości do 10%).

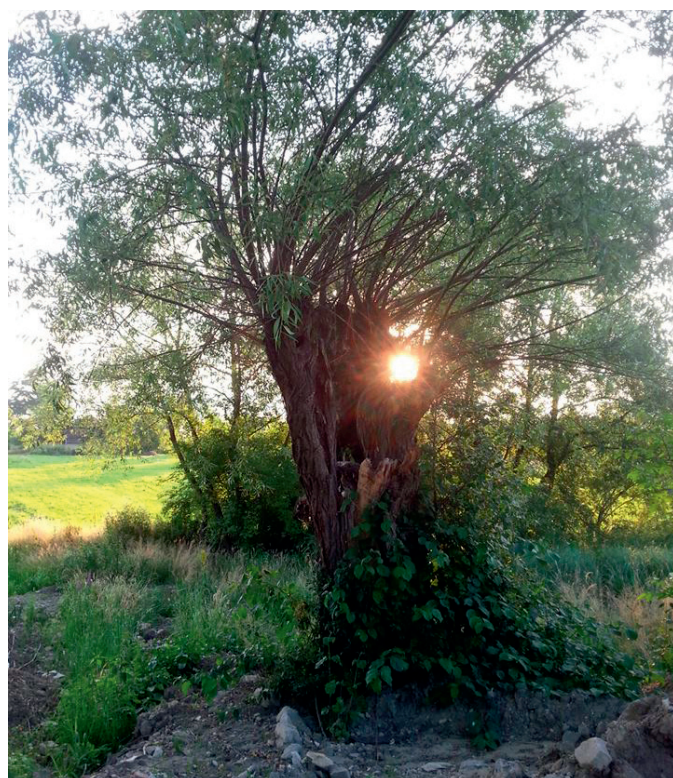
Drzewa nie tylko oczyszczają powietrze z toksycznych gazów i pyłów, ale również wzbogacają je o substancje lotne, które mają charakter bakteriobójczy, stymulujący proces oddychania i krążenia oraz regulujący działanie układu nerwowego ludzi.



W sąsiedztwie do 500 metrów wzrost wartości dochodzi aż do 20% wartości nieruchomości. W Los Angeles zlikwidowano linię tramwajową i na jej miejscu posadzono drzewa oraz założono trawniki. W ciągu 7 lat wartość przyległych pawilonów handlowych wzrosła 20-krotnie – nieporównywalnie więcej niż podobnych pawilonów nieposiadających zieleni w swoim otoczeniu.

Drzewa są rodzajem inwestycji. Nakłady na zieleni (w tym głównie na drzewa) to inwestycja o wysokiej stopie zwrotu i dodatkowych ogromnych korzyściach społecznych. Według badań amerykańskich sto ponad 40-letnich drzew przynosi roczne dochody 225 tys. dolarów, a każdy dolar zainwestowany w drzewa zwraca się trzykrotnie. Ile warte są drzewa, pokazała wycena drzew ulicznych przeprowadzona w latach 80. ubiegłego wieku w niektórych miastach USA. Drzewa stanowiły jeden z pięciu najbardziej cennych aktywów miejskich o wartości prawie równej inwestycjom szkolnictwa, drogownictwa, kanalizacji i wodociągów. Od tej zdumiewającej informacji zaczęła się faktyczna ochrona drzew miejskich w Stanach Zjednoczonych. W czasie przeprowadzonej w 1994 roku w Berlinie wyceny drzew oszacowano przeciętną wartość jednego drzewa ulicznego na kwotę 15 tys. DM (ok. 7,5 tys. euro), a wartość wszystkich drzew ulicznych na prawie 6 miliardów DM (ok. 3 miliardów euro).

Drzewa przynoszą korzyści społeczne i zdrowotne. Dotychczas niedoceniane korzyści społeczne wynikające z obecności drzew są obecnie obiektem wielu badań (powstała dziedzina nazwana psychologią środowiskową), w ich wyniku można stwierdzić, że drzewa wpływają na poprawę stanu zdrowia. Chorzy w szpitalach z widokiem na zadrzewienia szybciej dochodzą do zdrowia. Badacze udowodnili, że zieleni łagodzi skutki objawów nadpobudliwości ruchowej u dzieci (ADHD) i agresji u osób z chorobą Alzheimera. Badania wykazały, że mieszkańcy dzielnic zadrzewionych rzadziej są pacjentami szpitali. Pośrednio na stan zdrowia mieszkańców oddziałuje oczywiście ogólna poprawa jakości środowiska, na którą obecność drzew ma wpływ.



Drzewa przyczyniają się do rozwoju wspólnot i społeczności lokalnych. W rejonach, w których istnieją urządzone tereny zadrzewione, rośnie poziom związków wspólnotowych. Drzewa i zadrzewienia wpływają na podniesienie jakości rekreacji i walorów turystycznych terenu. Aktywny udział mieszkańców przy urządzaniu zieleni przyczynia się do zacieśnienia więzi społecznych, zwiększenia dbałości o otaczający teren i napawa dumą z podniesienia estetyki otoczenia. Jak wykazały badania holenderskie, ważne jest, aby sadzić większe drzewa (np. o średnicach pni 7-10 cm i wysokości 4-5 m), dzięki którym szybko uzyskuje się wizualne efekty; inspiruje to mieszkańców do udziału przy utrzymaniu okolicznych terenów.



Badania prowadzone przez Holendrów pokazały, że urządzone tereny zadrzewione przyczyniają się do obniżenia poziomu stresu, napięcia, przemocy i agresji. Porównanie poziomu agresji osób mieszkających w 145 losowo wybranych domach wykazało, że mieszkańcy budynków pozbawionych otaczającej zieleni wykazywali wyższy poziom agresji niż ci, którzy mieszkali w domach otoczonych drzewami. Podobne wyniki uzyskano na Uniwersytecie w Chicago; w miejscach, gdzie wprowadzono tereny zieleni w otoczeniu budynków wielorodzinnych, stwierdzono redukcję incydentów z agresją i przemocą w granicach od 48% do 56% w porównaniu z domami nieposiadającymi zieleni w otoczeniu.

Powyżej przedstawione są tylko niektóre, wybrane pozytywne aspekty obecności drzew, można sklasyfikować i wyliczyć ich znacznie więcej. Jednym z pominiętych jest bardzo trudny do oszacowania aspekt estetyczny. ■

Fragment książki *Aleje przydrożne. Historia, znaczenie, zagrożenie, ochrona.*

Red. Krzysztof A. Worobiec, Iwona Liżewska, Stowarzyszenie na rzecz Ochrony Krajobrazu Kulturowego Mazur „Sadyba”, Kadzidłowo-Olsztyn 2009.

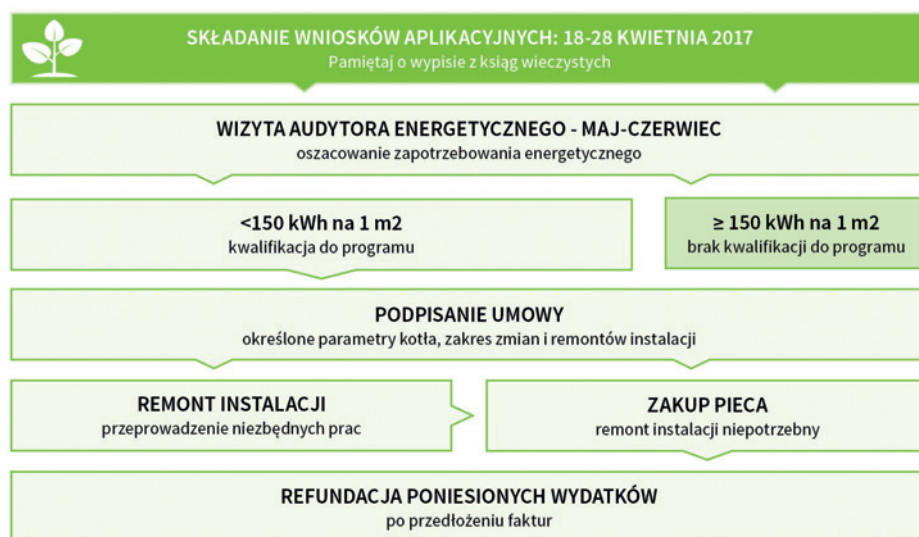
Ruszamy z wymianą pieców

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Od 3 kwietnia w niepołomiczym magistracie oraz na stronie www.niepolomice.eu będzie można pobrać formularz wniosku aplikacyjnego do pilotażowego programu wymiany kotłów centralnego ogrzewania. Wypełnione dokumenty z wymaganymi do nich załącznikami będzie można składać w UMiG w Niepołomicach, pl. Zwycięstwa 13, od 18 do 28 kwietnia 2017 r. w godzinach pracy urzędu. Wnioski złożone przed lub po terminie nie będą rozpatrywane.

O programie wymiany pieców z węglowych na gazowe pisaliśmy już wielokrotnie. Ma być on naszym głównym wsparciem w walce o czyste powietrze w gminie. Rozmawiamy o nim na spotkaniach z mieszkańcami w sołectwach i na osiedlach. Wszędzie cieszy się dużym zainteresowaniem.

Pilotażowy program rusza już w kwietniu. Kierowany jest do właścicieli budynków mieszkalnych, którzy chcą zamienić ogrzewanie węglowe na ekologiczne, głównie gazowe. Aby zakwalifikować się do projektu, należy pobrać z naszego urzędu lub z naszej strony internetowej formularz wniosku, wypełnić go i razem z załącznikami (między innymi dokumentami potwierdzającymi prawo do dysponowania nieruchomością, takimi jak: odpis z Księgi Wieczystej lub aktualny wypis z kartoteki budynków potwierdzający tytuł prawny do korzystania z nieruchomości – tylko w przypadku



braku elektronicznej Księgi Wieczystej lub braku informacji w Księdze Wieczystej o budynku) złożyć w Magistracie przy pl. Zwycięstwa 13 w dniach od 18 do 28 kwietnia 2017 r. Następnie należy oczekiwać audytora, który sprawdzi zapotrzebowanie energetyczne naszego domu, jeśli nie przekroczy ono 150 kWh/m² energii pierwotnej na rok, dom będzie zakwalifikowany do projektu.

Uwaga! Audytorzy zostaną wybrani przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego i będą się mogli wylegitymować odpowiednimi identyfikatorami. Ich obecność u nas nie wiąże się z żadnymi dodatkowymi kosztami!

Po wizycie audytora, kiedy okaże się, że budynek spełnia wymagania, jego właściciel zaproszony zostanie do urzędu na podpisanie umowy. To w niej zawarte

będą: kwota dotacji, parametry kotła, ale też zakres zmian i remontów instalacji, jakie należy przeprowadzić. Wybór wykonawcy prac i same prace mogą odbywać się dopiero po podpisaniu umowy.

Warunkiem niezbędnym do uzyskania dotacji jest trwale usunięcie ogrzewania nieekologicznego oraz zagwarantowanie możliwości kontroli tej kwestii w czasie obowiązywania porozumienia (10 lat). Złamanie tych zobowiązań będzie wiązało się z koniecznością zwrotu dotacji.

Ze szczegółowym regulaminem przyznawania dofinansowania oraz wzorem umowy będzie można zapoznać się na naszej stronie internetowej oraz w Urzędzie Miasta i Gminy Niepołomice.

Więcej informacji dotyczących projektu uzyskać można w Referacie Energii Odnawialnej i Gospodarki Komunalnej w Niepołomicach, tel. 12 250 94 54. ■

UWAGA! KONKURS

Maskotka z Niepołomic

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Serdecznie zapraszamy uczniów klas I-III do udziału w konkursie na projekt maskotki z Niepołomic.

Konkurs plastyczny Maskotka z Niepołomic organizowany jest przez Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach i mamy nadzieję, że zachęci dzieci do przyjrzenia się historii, tradycji, kulturze, przyrodzie

i współczesności Niepołomic, a następnie przetworzenia charakterystycznych motywów na projekt nietuzinkowej maskotki. Pomyśl na zabawę prosimy przelać na papier formatu A4 kredkami, ołówkiem, farbami lub pastelami, a następnie podpisać imieniem, nazwiskiem, wiekiem oraz zgodą opiekuna prawnego na przetwarzanie przez organizatora danych osobowych na potrzeby konkursu. Projekt należy zapakować w kopertę

i z dopiskiem Maskotka z Niepołomic dostarczyć do Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach - złożyć w Biurze Obsługi Klienta bądź przesłać pocztą na adres: UMiG w Niepołomicach, pl. Zwycięstwa 13, 32-005 Niepołomice w terminie do 4 maja 2017 r. Każdy uczestnik może zgłosić jeden projekt. Wyniki konkursu ogłoszone zostaną 10 maja. Dokładny regulamin konkursu znaleźć można na stronie www.niepolomice.eu. ■

Niepołomice miastem przyszłości

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

Trzecie miejsce w kategorii małych miast zdobyły Niepołomice w prestiżowym rankingu fDi Polskich Miast Przyszłości 2017/18.

Niepołomice znalazły się na trzecim miejscu w kategorii ogólnej małych miast przyszłości, równie wysoko oceniono nasz potencjał ekonomiczny, a na czwartym miejscu znaleźliśmy się, jeśli chodzi o łączność.

Ranking fDi (subdivision Financial Times) powstał, by być wiarygodną informacją dla międzynarodowych inwestorów o danym mieście. Doceniane są działania proinwestycyjne (inwestycje w infrastrukturę w strefach przemysłowych, ale i miejską), działania podejmowane dla rozwoju stref ekonomicznych, spójna i interesująco prowadzona polityka informacyjna zarówno ta w świecie wirtualnym, jak i realnym. Wysokie noty osiągają miasta, które swoje działania kierują nie tylko do przedsiębiorców,

ale również dla mieszkańców i turystów, ponieważ zwykle przekładają się one na kreowanie pozytywnej atmosfery wokół biznesu.

Wyróżnienia w tym rankingu przyznawane są na największej imprezie dotyczącej nieruchomości – MIPIM 2017 odbywającej się w Cannes we Francji. Uczestniczy w niej 2,6 tys. wystawców, 23 tys. uczestników z 90 krajów, w tym 5,3 tys. inwestorów i 500 dziennikarzy, a wszystko to na 19,4 tys. mkw. powierzchni wystawienniczej. ■

KOMUNIKAT KOMISJI I GMINNEGO KONKURSU KREATYWNEGO NA REALIZACJĘ PROJEKTU *INICJATYWA LOKALNA* W RAMACH PROGRAMU EDUKACYJNEGO NIEPOŁOMICKA SZKOŁA MŁODYCH LIDERÓW

Zadania do realizacji

WOJCIECH WRÓBLEWSKI

przewodniczący jury

Komisja konkursu w składzie: Wojciech Wróblewski – przewodniczący, Barbara Wiśniowska, Ewa Rychtarczyk, Małgorzata Juszczak, Dorota Zielonka, Paweł Pawłowski, Dominik Pasternak, Marek Bartoszek, Jakub Szelaąg po odbyciu dwóch posiedzeń w dniach 3 i 10 marca br. w drodze konsensusu zakwalifikowała do realizacji następujące projekty:

Poczuj swoje miasto,
Dzień zwierzaka,
Kulinarna podróż po świecie,
Książka – przyjaciel dziecka,

Polityk – brzmi dumnie.

Jury przydzieliło do poszczególnych zespołów opiekunów. Ich zadaniem będzie służyć radą w trakcie realizacji projektu oraz zweryfikowanie budżetu i przedstawienie komisji kwoty niezbędnej do jego przeprowadzenia. W związku z tym liderzy zespołów powinni w trybie pilnym skontaktować się z opiekunami: *Poczuj swoje miasto* z Pawłem Pawłowskim, *Dzień zwierzaka* z Ewą Rychtarczyk, *Kulinarna podróż po świecie* z Małgorzatą Juszczak, *Książka – przyjaciel dziecka* z Dorotą Zielonką i Jakubem Szelaągiem, *Polityk – brzmi dumnie* z Wojciechem Wróblewskim.

Realizacja projektów powinna zakończyć się złożeniem sprawozdań i rozli-

czeniem pobranych środków do dnia 15 czerwca. Ogłoszenie wyników i podsumowanie konkursu odbędzie się w dniu 23 czerwca.

Do konkursu zgłoszonych zostało dwanaście projektów przygotowanych przez dwanaście zespołów skupiających 59 dziewcząt i chłopców. Jury przeanalizowało aplikacje oraz przeprowadziło rozmowy z przedstawicielami ośmiu zespołów, którzy zgłosili się na przesłuchanie. Poprosiliśmy także część zespołów o uszczegółowienie planów działania. Podejmując ostateczną decyzję, jury oceniało społeczną ważność projektu oraz proponowany program działania, który powinien być próbą praktycznej odpowiedzi na zdefiniowany problem. W niektórych przypadkach ważny problem lub ciekawie sformułowane zadanie nie znajdowały rozwinięcia w planowanym działaniu. W innych nie przesłano uzupełnień, o które prosiliśmy.

Biorąc pod uwagę, że jest to pierwsza edycja konkursu, a sformułowane zadanie wymagało zarówno oryginalnego wkładu intelektualnego, jak i zespołowego działania, jury pragnie wyrazić wyrazy uznania dla wszystkich zespołów, które zdecydowały się złożyć aplikacje. Mamy nadzieję, że udział w konkursie, również dla zespołów, które nie zakwalifikowały się do dalszego etapu, będzie interesującym doświadczeniem. ■



Skończyłeś 30 lat, dlaczego nie założysz firmy?

ŁUKASZ SZEWCZYK

informatyk w Gminnym Centrum Informacji

Wiele osób decyduje się na założenie własnej działalności gospodarczej, rezygnując z pracy na etacie. Przed podjęciem tej decyzji należy zastanowić się nad naszymi motywacjami, przeanalizować wszystkie za i przeciw, obserwować funkcjonowanie innych firm z branży, w której chcemy zaistnieć.

Dobrze jest odpowiedzieć sobie na pytanie, w czym jesteśmy najlepsi, co lubimy robić. Najbardziej komfortowa jest sytuacja, gdy mamy doświadczenie w dziedzinie, w której chcemy działać. Jeżeli pracowaliśmy w firmie, to poznaliśmy mechanizmy nią rządzące, wiemy, jakie działania są dobre, a jakie nie. Jeśli jesteśmy pewni swojego wyboru, pozostaje nam jedno – dokonać wszystkich nie-

zbędnych formalności.

Jedną z organizacji, która może wesprzeć przedsiębiorców na starcie, jest Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego w Krakowie.

Grupa przyszłych przedsiębiorców uczestniczyła w kolejnym już spotkaniu w Gminnym Centrum Informacji w Niepołomicach z przedstawicielką firmy MARR – Dorotą Zawiślan.

Zainteresowani założeniem własnej firmy poznali założenia projektu Dobry Czas na Biznes. Projekt dedykowany jest osobom powyżej 30. roku życia nieaktywnym zawodowo. Instytucja zapewnia pakiet bezpłatnych szkoleń z kluczowych dla przedsiębiorców obszarów, pomoc w przygotowaniu biznesplanu i bezzwrotne dotacje.

Zainteresowane osoby skorzystały z pierwszych konsultacji indywidual-



nych z przedstawicielką firmy MARR.

Z uwagi na zainteresowanie taką formą wsparcia działalności gospodarczej w kwietniu i maju 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. ■

STACO

PRACA

W związku z rozbudową zakładu w Niepołomicach Staco Polska poszukuje pracowników produkcyjnych.

Jeśli ukończyłeś technikum mechaniczne, elektryczne lub szkołę zawodową w zawodzie ślusarz, mechanik, elektryk lub inną i chcesz rozwinąć się technicznie oraz zdobyć doświadczenie w branży metalowej – pomożemy Ci w tym.

Nasze produkty znajdują wszechstronne zastosowanie w budownictwie i architekturze, a odnaleźć je można na każdym kontynencie. Większość linii produkcyjnych jest sterowana komputerowo, jednak najważniejszym ogniwem w całym procesie jest człowiek. My o tym wiemy i dlatego czekamy na Ciebie!

Po więcej informacji prosimy o kontakt:

dział kadr – tel. 12 281 0134, a.gut@staco.pl
kierownik produkcji – tel. 12 281 01 10,
tel. kom. 698 702 071, j.hytros@staco.pl

PRACA

BELL POLSKA producent znanych w Europie wędlin poszukuje kandydatów/ek na stanowisko Pracownik na pakowni oraz pracownik na produkcji

Oferujemy:

- umowę o pracę,
- pracę w dynamicznie działającym zespole,
- szkolenia pod kątem stanowiska,
- samodzielną pracę w przyjaznej atmosferze,
- pakiet socjalny.

Zadania na tych stanowiskach to: prace pomocnicze przy produkcji wędlin, pakowanie gotowych wyrobów, wysyłka towaru do klienta. Mile widziany sanepid.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny
 012 281 01 93, 609 444 187
 lub e-mail kadry@bellpolska.com.pl.



Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna z gabinetem zamiejscowym w Niepołomicach

NA PODDASZU CENTRUM BOCHEŃSKA, CZYLI W BUDYNKU POWSZECHNIE NAZYWANYM BIBLIOTEKĄ, SVOJĄ SIEDZIBĘ MA KILKA WAŻNYCH INSTYTUCJI. WŚRÓD NICH JEST GABINET ZAMIEJSCOWY PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ W WIELICZCE. PORADNIA, WRAZ ZE SWOJĄ BOGATĄ OFERTĄ, JEST DOBRZE ZNANA W ŚRODOWISKU OŚWIATOWYM ORAZ WŚRÓD JEJ KLIENTÓW.

PAULINA OWSIŃSKA-TEJCHMA

pedagog, profilaktyk, autorka projektów społecznych

A jaka jest świadomość istnienia poradni i jej gabinetów zamiejscowych (Niepołomice, Gdów, Kłaj) oraz zakresu czy sposobu jej działania w gronie pozostałych osób? Aby przybliżyć czytelnikom to miejsce, spotkałam się z dyrektorką Marią Włodarz. Naszą rozmowę dedykuję przede wszystkim tym osobom, które nie miały dotychczas styczności z tą placówką, a mają dzieci. Być może staniemy kiedyś w obliczu sytuacji, w której konsultacja ze specjalistami poradni będzie wskazana lub konieczna. Warto znać choć kilka podstawowych informacji. Aby dowiedzieć się więcej, warto zajrzeć na stronę internetową www.poradnia-wieliczka.pl.

Paulina Owsieńska-Tejchma: Do kogo skierowana jest oferta gabinetu zamiejscowego w Niepołomicach?

Maria Włodarz: Do tych osób, do których skierowana jest oferta poradni w Wieliczce, gdyż jest to integralna całość. Gabinety zamiejscowe istnieją po to, aby dzieciom i młodzieży uczącej się było bliżej do diagnozy pedagogicznej, psychologicznej, logopedycznej i terapii logopedycznej. Oferta skierowana jest – ogólnie ujmując – do środowiska rodzinnego i edukacyjnego powiatu wielickiego. Z konkretnej, specjalistycznej pomocy mogą skorzystać wszyscy, którzy takiej pomocy potrzebują.

Czy trzeba być zameldowanym na terenie powiatu wielickiego, żeby korzystać z oferty poradni?

Tę kwestię reguluje prawo oświatowe, które stanowi, że z pomocy poradni korzystają dzieci i młodzież, które chodzą do przedszkoli i szkół funkcjonujących na terenie powiatu wielickiego. Mogą oni mieszkać zarówno w powiecie, jak i poza nim. Natomiast małe dzieci, które nie są jeszcze przedszkolakami, poradnia obejmuje pomocą, jeśli mieszkają na terenie naszego powiatu.

I nie wiąże się to z adresem zameldowania, lecz miejscem zamieszkania, tak?

Tak, z miejscem zamieszkania dziecka.

Co dzieje się w niepołomickim gabinecie?

W Niepołomicach prowadzimy diagnozę psychologiczną, pedagogiczną, logopedyczną, terapię logopedyczną i zajęcia terapeutyczne w ramach wczesnego wspomagania rozwoju dziecka. Zadania te stanowią jedynie część zadań realizowanych przez poradnię. W siedzibie poradni w Wieliczce, dys-

ponując wieloma gabinetami, oprócz wymienionych wyżej, poradnia ma możliwość prowadzenia różnorodnych zajęć grupowych dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Gabinety poradniane są bardzo dobrze wyposażone i przystosowane do realizacji specjalistycznej diagnozy i różnorodnej terapii. Poradnia dysponuje m.in. salą doświadczenia świata i salą integracji sensorycznej, pełniącą równocześnie funkcję gabinetu fizjoterapeutycznego.

Jak odbywa się rejestracja do poradni?

Rejestracja odbywa się zawsze w Wieliczce, ponieważ w gabinetach zamiejscowych nie ma administracji. Pracują tam wyłącznie pracownicy merytoryczni, a ich dzień pracy w całości zaplanowany jest na pracę z zarejestrowanym wcześniej dzieckiem.

Czyli bezpośrednio w Niepołomicach nie możemy się zarejestrować. Trzeba zgłosić się osobiście lub zatelefonować do Wieliczki.

Tak, zapraszam do telefonicznego kontaktu, podczas którego rodzice dowiadują się, że mogą skorzystać z pomocy zarówno w Niepołomicach, jak i mogą przyjechać tutaj, do Wieliczki. Decyzja należy do rodziców. Podczas rejestracji następuje wstępne rozeznanie problemu. Na tej podstawie dziecko jest rejestrowane do odpowiedniego specjalisty. Kończąc rejestrację, rodzice znają imię i nazwisko specjalisty, z którym są umówieni, dzień i godzinę spotkania oraz orientacyjny czas trwania spotkania. Równocześnie są proszeni, aby w sytuacji losowej, uniemożliwiającej im przybycie do poradni, poinformowali o tym sekretariat placówki. Wówczas ze zwolnionego terminu może skorzystać inne dziecko.

W jakich godzinach czynna jest poradnia?

Gabinet w Niepołomicach jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 12.00, a następnie popołudniami od 13.00/14.00 do 17.00/18.00. Do siedziby poradni w Wieliczce zapraszamy od 8.00 do 20.00.

Czyli rodzic pracujący też może spokojnie przyjść z dzieckiem, nie martwiąc się, że musi zwalniać się z pracy.

Tak, jak najbardziej. Szczególnie grupowe formy terapeutyczne, które są regularne i trwają dłużej np. dwa, trzy miesiące, realizowane są wieczorami. Wówczas dzieci nie muszą opuszczać szkoły, a rodzice pracy. Naturalnie przyjmujemy dzieci ▶

i młodzież również rano i często jest to konieczne. Wówczas wiąże się to ze zmianą organizacji dnia dziecka i rodzica.

Jak wygląda kwestia odległości terminów?

W Niepołomicach jest to kwestia 3–4 tygodni.

A w Wieliczce?

W Wieliczce rejestrujemy na bieżąco, nawet z dnia na dzień. Przy czym należy wiedzieć, że są obszary pracy poradni, w których z uwagi na bardzo duże zainteresowanie i specyfikę pomocy okres oczekiwania na diagnozę jest dłuższy – są to logopedia, biofeedback i integracja sensoryczna.

Proszę powiedzieć, na czym zazwyczaj polega pierwsza wizyta w poradni? Czy trzeba się do niej jakoś przygotować?

Warto przygotować się do każdej wizyty. Pierwsza z nich z reguły polega na zebraniu informacji od rodziców, nauczycieli (opina szkolna) czasem lekarza (zaświadczenia lekarskie) w celu dogłębnego i precyzyjnego rozpoznania problemu i zaplanowania procesu diagnozy jego przyczyn. Po zebraniu wywiadu rozpoczyna się proces diagnozy dziecka. Ważne jest, aby dziecko przybywające na badanie było spokojne, wiedząc, że spotka się z tu miłymi osobami (w poradni jest naprawdę przyjemnie), nakarmione, w miarę wypoczęte.

Ważne jest, aby rodzic wiedział, po co przychodzi do poradni, aby mógł konkretnie przedstawić to, co go niepokoi u dziecka.

Rodzice przybywają do poradni po pomoc, a więc zazwyczaj widzą i doświadczają symptomów trudności, niepowodzeń, problemów swoich dzieci. Współpraca ze specjalistą w procesie diagnozy pozwala odkryć źródła problemu i zaplanować skuteczne sposoby jego eliminowania lub przynajmniej możliwego na danym etapie rozwoju ograniczenia.

Możliwe jest zatem spotkanie rodzica z psychologiem przed diagnozą dziecka, tak?

Oczywiście, tak się też zdarza i to spotkanie jest równie ważne, jak każde następne. Jest integralną częścią diagnozy.

Czy do poradni ktoś kieruje, czy rodzic sam z własnej inicjatywy się zgłasza?

O pomoc wnioskuje rodzice, ale mogą sugerować np. nauczyciele.

Ale na tym etapie kończy się rola nauczyciela w tym zakresie...

Zgłoszenie dziecka do poradni jest dobrowolne i jest autonomiczną decyzją rodziców. A rola nauczyciela... o ile na etapie zgłoszenia dziecka kończy się na sugestii, czasem mozołnym tłumaczeniu potrzeby diagnozy, to w dalszym etapie jest bardzo ważna. To nauczyciel pomaga rodzicom i pracownikowi poradni rozeznaczyć sytuację szkolną dziecka, a potem mając informację o przyczynach jego trudności, organizuje i realizuje adekwatną do potrzeb i możliwości dziecka pomoc psychologiczno-pedagogiczną.

Jeśli rodzic przychodzi do poradni, ale nie jest przekonany do celowości tej wizyty, to trudno skutecznie pomóc. Jednak takie sytuacje zdecydowanie należą do rzadkości. Z reguły rodzice są otwarci na sugestie nauczycieli, chętnie współpracują ze specjalistami, angażują się w pomoc swojemu dziecku.

No właśnie, jaka jest rola rodzica w terapii dziecka?

Rodzic jest najważniejszą osobą. Jeśli rozumie potrzeby swojego dziecka, wie, z czego one wynikają, jest zaangażowany

i współpracuje ze specjalistami, to należy mieć nadzieję, że proces pomocy dziecku podąży w dobrym kierunku.

Co dzieje się w poradni podczas wakacji?

Okres wakacji jest okresem takiej samej pracy, jak w roku szkolnym, tyle że większość pracowników korzysta wówczas z urlopu. Poradnia jest czynna w tych samych godzinach i korzystanie z pomocy jest możliwe. Sytuacje kryzysowe, które się wówczas pojawiają, będą zabezpieczone.

Rozumiem, że gabinety zamiejscowe również funkcjonują w wakacje?

Gabinety zamiejscowe w zasadzie w wakacje nie funkcjonują. Zapraszamy do Wieliczki.

Kilka słów o przestrzeni niepołomickiego gabinetu...

Gabinet niepołomicki to dwa pomieszczenia. Jedno jest małą poczekalnią. Drugie służy pracy merytorycznej. Jest w nim niezbędny sprzęt i narzędzia do diagnozy, terapii logopedycznej oraz przestrzeń do pracy z małym dzieckiem w ramach wczesnego wspomagania rozwoju. Pokój jest bardzo ładny i nowoczesny, osobiście jestem bardzo zadowolona i wdzięczna gminie Niepołomice, że zabezpieczyła poradni i mieszkańcom gminy takie profesjonalne i przyjemne lokum.

Jest to przytulna przestrzeń, w nowo wyposażonym budynku.

Dokładnie tak, a fakt, że w tym budynku znajdują się instytucje, z którymi poradnia współpracuje, jest ogromnym atutem. Małe, niepełnosprawne dzieci pod okiem terapeutów oswiają się z biblioteką i jej zbiorami, młodzież korzysta z OHP. A na życzliwe wsparcie wszystkich instytucji mogą liczyć pracownicy poradni. Korzystając z okazji – dziękujemy!

Kończąc rozmowę, proszę powiedzieć, co jeszcze, ważne według Pani, potencjalni klienci poradni powinni wiedzieć.

Powinni wiedzieć, że jesteśmy otwarci na ich potrzeby, życzliwi i kompetentni w tym, co robimy. Wydajemy decyzje na podstawie wszystkich informacji zebranych w trakcie diagnozy, wyników badań i innych ważnych faktów przedłożonych przez rodziców np. w formie zaświadczeń lekarskich. Warto, żeby rodzice wiedzieli, że prowadzimy wiele atrakcyjnych i bardzo potrzebnych zajęć terapeutycznych, w trakcie których ich dzieci uczą się cennych umiejętności. Poradnia prowadzi również warsztaty dla rodziców – zapraszamy.

To, co Pani mówi, jest zachęcające, by odwiedzić poradnię w sytuacji, gdy potrzebujemy wsparcia. Życzliwość, holistyczne podejście do dziecka, rozmaici specjaliści, a także bardzo dobre wyposażenie placówki ...

Tak, kadra poradniana to ludzie z wysokimi i szerokimi kompetencjami, życzliwi. Dzięki temu dzieci, które korzystają z zajęć, bardzo je lubią i chętnie zostałyby dłużej. Niestety zajęcia muszą się kiedyś kończyć.

Tak jak nasza rozmowa. Bardzo Pani dziękuję.

Dziękuję. Dziękuję również gminie Niepołomice, która wspiera poradnię poprzez udostępnienie doskonałego gabinetu, dostosowanego do potrzeb osób niepełnosprawnych, w świetnej lokalizacji, z dobrymi warunkami dla realizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej. ■

ULGA REHABILITACYJNA

JEDNYM Z UDOGODNIENÍ, KTÓRE PRZYSŁUGUJĄ PODATNIKOM ROZLICZAJĄCYM SWOJE DOCHODY W ZEZNANIU ROCZNYM, JEST ULGA REHABILITACYJNA.

OPRACOWANIE: IWONA BOBROWSKA-JAWORSKA
komisarz skarbowy w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce

Kto może odliczać

- osoby niepełnosprawne, które posiadają orzeczenie o grupie inwalidzkiej, decyzję o przyznaniu renty z tytułu niezdolności do pracy,
- osoby, które posiadają na utrzymaniu osobę niepełnosprawną zaliczającą się do najbliższej rodziny, która posiada dochód roczny poniżej 9 120 zł.

Poprzez pojęcie „najbliższa rodzina” należy rozumieć współmałżonka, dziecko własne lub przysposobione do 16. roku życia posiadające orzeczenie o niepełnosprawności, pasierba, rodzeństwo, rodzica, teścia, ojczyma, macochę, zięcia lub synową.

Osoba niepełnosprawna to osoba posiadająca orzeczenie o zakwalifikowaniu do jednego ze stopni niepełnosprawności.

Rozróżniamy trzy stopnie niepełnosprawności:

- znaczny (dawniej I grupa) – dotyczy osoby z naruszoną sprawnością organizmu, niemogącej pełnić obowiązków zawodowych, wymagającej opieki osób trzecich w podejmowaniu czynności życiowych.
- umiarkowany (dawniej II grupa) – jest wtedy, gdy osoba jest zdolna do pracy w zakładzie pracy chronionej i wymaga czasowej pomocy osób trzecich.
- lekki (dawniej III grupa) – obniżonej zdolności do wykonywania pracy i egzystencji dającej się kompensować za pomocą środków technicznych lub rehabilitacyjnych.

Mechanizm odliczenia

Ułga rehabilitacyjna podlega odliczeniu od dochodu jedynie w zeznaniu PIT-36, PIT-37 (czyli dochodu opodatkowanego progresywną skalą podatkową (lub PIT-28) opodatkowanie ryczałtem ewidencjonowanym), do którego należy dołączyć załącznik – PIT/O.

Poprzez wykazanie wydatków zostaje pomniejszony dochód/przychód do opodatkowania, a co za tym idzie, podatek należy jest mniejszy.

Odliczyć można jedynie te wydatki, które nie zostały refinanceowane przez jakikolwiek Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz zakładowy fundusz świadczeń socjalnych.

Co i jak odliczamy

Odliczeniu podlegają wydatki na cele rehabilitacyjne oraz poczynione w celu ułatwienia czynności życiowych.

Dzieli się one na:

- limitowane kwotowo – nieważne, jaka kwota została wydana, odliczenie przysługuje jedynie do określonej wysokości,
- Nielimitowane – cała wydana kwota pomniejsza dochód do opodatkowania,
- wydatki na leki.

Wydatki limitowane to:

- wydatki na samochód do wysokości 2 280 zł.

Pojazd musi być choć w części własnością osoby niepełnosprawnej (lub rodzica dziecka niepełnosprawnego do 16. roku życia), która posiada orzeczenie o zaliczeniu do I lub II grupy niepełnosprawności dla siebie lub potomka.

- Wydatki na opłacenie przewodnika do wysokości 2 280 zł. Odliczenia dokonują osoby niewidome zaliczone do I lub II grupy inwalidzkiej oraz osoby z niepełnosprawnością narządu ruchu posiadające orzeczenie o I grupie niepełnosprawności.

- Wydatki na utrzymanie psa asystującego do wysokości 2 280 zł.

Odliczają osoby niewidome lub niedowidzące zaliczone do I lub II grupy inwalidzkiej oraz osoby z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczone do I grupy inwalidzkiej.

Wydatki nielimitowane to:

- Wydatki na przystosowanie pomieszczenia mieszkalnego lub pojazdu mechanicznego do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, zakup sprzętu rehabilitacyjnego lub ułatwiającego czynności życiowe (oprócz sprzętu gospodarstwa domowego), zakup materiałów szkoleniowych, wydatek na pobyt na turnusie rehabilitacyjnym, odpłatny pobyt na leczeniu w zakładzie uzdrowiskowym, odpłatność za opiekę pielęgniarską, odpłatny przewóz na zabiegi lecznicze, opłaty za przejazd środkami komunikacji miejskiej związane z koniecznością dojazdu na zabiegi (ale nie można odliczyć dojazdu w tym celu własnym samochodem), opłacenie tłumacza języka migowego, kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej.

Wydatki na leki

Odliczeniu podlega wydatek na zakup leków związanych z chorobą, których stosowanie zalecił lekarz specjalista.

Od dochodu odlicza się różnicę pomiędzy poniesionymi w danym miesiącu na leki wydatkami a kwotą 100 zł. (Jeżeli wydamy np. 250,43 zł, to do odliczenia przysługuje kwota 150,43 zł, co wynika z wyliczenia: 250,43 - 100 = 150,43 zł).

Wydatek na zakup leków może zostać udokumentowany jedynie fakturą VAT wydaną przez aptekę dla chorego. Paragon fiskalny nie stanowi podstawy do odliczenia.

Jak udokumentować wydatki

Sam fakt posiadania orzeczenia o grupie inwalidzkiej nie uprawnia do dokonania odliczenia.

Wydatki powinny być udokumentowane fakturami, certyfikatem dla psa przewodnika, skierowaniem od lekarza specjalisty na zabiegi, dowodami przejazdów.

Urząd Skarbowy ma prawo do weryfikacji podstaw poniesionych wydatków.

Podstawa prawna:

Art.26 ustawy z dnia 26 lipca 1991 r., o podatku dochodowym od osób fizycznych /Dz. U. z 2012 r. poz. 361 z późn.zm./.

PRZEKAŻ 1% PODATKU



Organizacja	KRS	Czym się zajmuje
Stowarzyszenie Propagujące Idee Kazimierzowskie	0000207442	Organizuje i dofinansowuje zajęcia dla uczniów zdolnych, pomaga dzieciom niepełnosprawnym oraz w trudnej sytuacji, organizuje czas wolny dzieciom w czasie ferii i wakacji, udziela wszechstronnej pomocy Szkole Podstawowej w Niepołomicach
Stowarzyszenie Koło Przyjaciół Szkoły Podstawowej i Gimnazjum Niepublicznego w Staniątkach	0000114009	Udziela pomocy uczniom Szkoły Podstawowej i Gimnazjum Niepublicznego w Staniątkach, dba o wyposażenie szkół
Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga w Niepołomicach	000084670	Zajmuje się działalnością charytatywną, pomaga ubogim, ułatwia znalezienie pracy, udziela wsparcia osobom niepełnosprawnym, organizuje dożywianie uczniów oraz osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej
Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Rozszczepem Kręgosłupa i Głęboką lub Sprzężoną Niepełnosprawnością „Bądźmy Razem”	0000414760	Pomaga osobom z rozszczepem kręgosłupa, głęboką lub sprzężoną niepełnosprawnością, organizuje turnusy rehabilitacyjne, spotkania integracyjne, udziela pomocy przy zakupie sprzętu ortopedycznego i likwidowaniu barier architektonicznych
Koło Przyjaciół Harcerstwa – Stowarzyszenie Byłych Instruktorów, Wychowanków i Sympatyków Szczepu „Puszcza” Niepołomice	0000103777	Wspiera organizacyjnie i finansowo działalność szczepu „Puszcza”
Stowarzyszenie Społecznego Gimnazjum im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej	0000039805	Wspiera edukację młodzieży, gromadzi środki finansowe w celu systematycznej poprawy jakości nauki w Gimnazjum im. Lady Sue Ryder
Wspólnota Betel	0000087707	Zajmuje się osobami niepełnosprawnymi ruchowo i z upośledzeniem umysłowym, chorymi, starszymi
Fundacja na rzecz Chorych na SM im. bł. Anieli Salawy	0000055578	Pomaga osobom chorym na stwardnienie rozsiane, prowadzi centrum rehabilitacyjno-opiekuńcze dla chorych na SM „Ostoja” w Woli Batorskiej
Opactwo św. Wojciecha Mniszek Benedyktynek w Staniątkach		Aby przekazać 1% podatku na rzecz ratowania najstarszego klasztoru siostr benedyktynek w Polsce, wypełniając deklarację podatkową, należy wpisać nazwę OPP: Fundacja Ratowania Zabytków i Pomników Przyrody - KRS: 0000195764, jako cel szczegółowy należy wpisać „Staniątki” lub „006”
Ochotnicza Straż Pożarna Wola Batorska		Realizuje nie tylko zadania statutowe, ale też aktywnie uczestniczy w życiu sołectwa, organizuje m.in. festyny strażackie, strażackie mikołajki, akcje honorowego oddawania krwi 1% podatku można przekazać poprzez Związek Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej - KRS 0000116212, jako cel szczegółowy należy wpisać „OSP Wola Batorska 32-007 Zabierzów Bocheński, powiat wielicki, województwo małopolskie”
Stowarzyszenie „Klub Polskiego Trakera”	0000310226	Zrzesza kierowców posiadających kategorię prawa jazdy: C, CE, D, DE, szkoleniowców, egzaminatorów i instruktorów jazdy oraz przedstawicieli nauki, mediów i branży transportowej
Julia Kołodziej		Młoda mieszkanka Podłęża, cierpiąca na rzadką okrutną chorobę 1% podatku dla Julki można przekazać, podając w zeznaniu podatkowym KRS 0000207658, z dopiskiem „Julia Kołodziej”

Rozpoczynamy akcję Szybki PIT

IWONA BOBROWSKA-JAWORSKA

komisarz skarbowy, Urząd Skarbowy w Wieliczce
na bazie materiałów Izby Administracji Skarbowej
w Krakowie

Szybki PIT to kampania informacyjna Ministerstwa Finansów, która wspiera podatników przy rozliczeniu rocznego zeznania podatkowego (PIT). Akcja odbędzie się już po raz dziewiąty i obejmie swoim zasięgiem całą Polskę. Małopolskie urzędy skarbowe przygotowały wiele udogodnień dla swoich podatników, które pomogą im rozliczyć się z podatku. Dlaczego Szybki PIT? Bo składając PIT przez Internet, można zrobić to naprawdę szybko. Dodatkowo jest to proste i bezpieczne, a jednocześnie oszczędza czas i pieniądze. Nie trzeba przy tym drukować formularza, wypełniać go odręcznie czy kupować znaczka pocztowego.

W ramach tegorocznej akcji przygotowano dla podatników wiele udogodnień oraz narzędzi ułatwiających rozliczenia:

- w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce na Sali Obsługi (parter) jest dostępne specjalne stanowisko komputerowe, umożliwiające wysłanie deklaracji drogą internetową,

- 13, 20 i 27 kwietnia w Ministerstwie Finansów będą odbywać się dyżury telefoniczne, w czasie których eksperci odpowiadzą na pytania podatników,

- 8 kwietnia – Dzień Otwarty w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce zaplanowano w godzinach 9.00–13.00.

W tym dniu będzie również czynna kasa, w godzinach 9.00–13.00.

- 27 i 28 kwietnia oraz 2 maja, gdy jak co roku panuje wzmożony ruch w urzędach, Urząd Skarbowy w Wieliczce będzie czynny do godziny 18.00,

- bezpłatne szkolenia dla podatników dotyczące rozliczeń PIT prowadzone są w US Wieliczka co czwartek w godzinach 10.00–12.00,

- plakaty i broszury informacyjne, które promują wiedzę na temat rozliczeń czy aktualnych ulg podatkowych rozmieszczono na Sali Obsługi na parterze,

- w celu uproszczenia i udogodnienia złożenia zeznania podatkowego za rok 2016 zostały we współpracy z lokalnymi władzami zorganizowane punkty elektronicznego przesyłania zeznań:

- w Gminie Biskupice – w dniu 5 kwietnia, w godzinach: 9.00–15.00

- w Gminie Gdów – w dniu 12 kwietnia,

w godzinach: 10.00–16.00

- w Gminie Kłaj – w dniu 19 kwietnia, w godzinach: 10.00–16.00

- w Niepołomicach – w dniu 26 kwietnia, w godzinach: 10.00–16.00.

Strona kampanii zawiera aktualności, broszury informacyjne Ministerstwa Finansów, informacje o sposobach rozliczeń rocznych przez Internet oraz wyszukiwarke urzędów skarbowych. Z kolei na Portalu Podatkowym wszyscy zainteresowani znajdą m.in. aktualne formularze lub też skorzystają z usługi PFR, czyli wstępnie wypełnionego zeznania podatkowego. Mogą również zadać pytanie dotyczące swojego zeznania podatkowego.

Akcja będzie też obecna na Facebooku.

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wieliczce przypomina, że w 2017 r. 30 kwietnia jest dniem wolnym od pracy (niedziela), dlatego też ostatni dzień składania zeznań przypada na 2 maja.

Wszystkie informacje o akcji Szybki PIT będą dostępne również na stronie: www.malopolskie.kas.gov.pl ■

OTWARTY LAS

IWONA SCHABOWSKA

Laboratorium Aktywności Społecznej

4 marca przy ulicy Bocheńskiej 26 odbył się Dzień Otwarty Laboratorium Aktywności Społecznej. Celem było przedstawienie stowarzyszeniom, fundacjom, radom osiedlowym i działaczom lokalnym szerokich możliwości aranżacyjnych tego miejsca, a także zaproszenie ich do współpracy.

Atutem przestrzeni LAS jest nieograniczona możliwość kształtowania powierzchni na spotkania kameralne, ale też imprezy gromadzące większą ilość osób.

Zaczęliśmy od warsztatów prowadzonych przez doświadczonego trenera i ambasadora Sandler Training Polska – Annę Burdę. Kierowane były one do organizacji pozarządowych, które chcą zwiększyć swoje możliwości w pozyskiwaniu funduszy.

W tym samym czasie odbyły się zajęcia Niepołomickiego Klu-

bu Rękodzielnika prowadzone przez Małgorzatę Klimę. Najmłodszymi gośćmi zajmowały się animatorki z grupy Ale Fajnie.

Następnie Paweł Pawłowski, prezes fundacji Lepsze Niepołomice, przedstawił możliwości pozyskiwania środków przez NGO oraz rolę organizacji pozarządowych w budżecie obywatelskim.

Na zakończenie Marta Makowska z Referatu Promocji i Kultury przeprowadziła panel dyskusyjny pod intrygującym tytułem Z czym do LAS-u, którego uczestnicy mogli zgłaszać propozycje na temat funkcjonowania LAS-owej przestrzeni.

Każdy biorący udział w dyskusji otrzymał na pożegnanie drzewko, symbolizujące to niezwykłe miejsce na społecznej mapie Niepołomic.

Do zobaczenia w LAS-ie!

PODWÓJNA WYSTAWA W LAS

IWONA SCHABOWSKA

Laboratorium Aktywności Społecznej

4 marca w Laboratorium Aktywności Społecznej odbył się podwójny wernisaż: malarstwa Bartłomieja Sobieraja i fotografii jego córki Małgorzaty Sobieraj. Jest to kolejna wystawa, na której prezentowany jest dorobek rodzimych niepołomickich artystów.

Wśród obecnych było wielu przyjaciół rodziny, nauczycieli i artystów. Wernisaż swoją obecnością zaszczylił min. rektor ASP w Krakowie prof. Adam Wsiołkowski oraz Diecezjalny Konserwator Zabytków ks. prof. Szymon Tracz.

Bartłomiej Sobieraj studiował na Wydziale Malarstwa Krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych, gdzie w 2003 roku uzyskał dyplom nagrodzony Medalem Akademii. Swoje prace wystawiał w kraju i za granicą m.in. na Litwie, w Czechach i Bułgarii. Brał udział w wielu wystawach zbior-

owych: *Sacrum w sztuce* (czterokrotnie), *Salon Zimowy* w NCK oraz w Wilnie i Sofii.

Przeszło setka przybyłych gości mogła podziwiać obrazy artysty z różnych okresów twórczości. Tematycznie królował pejzaż i portret wykonany pastelami, węglem i ołówkiem.

W fotografii Małgosi dominował portret, gdyż jak twierdzi autorka: *najciekawsze w ludziach są emocje, a one zapisane są na twarzy*.

Laudację na cześć bohaterów wieczoru wygłosił Mikołaj Schabowski, który w kilku słowach przybliżył dorobek obojga artystów. Wernisaż swoim występowaniem uświetnił finalista V edycji Voice of Poland - Karol Dziedzic. Wykonał dwa utwory, w tym jeden wzbogacony tańcem Ani Sobieraj i grą na saksofonie Małgosi Sobieraj.

Kobierzyn z innej strony

GABRIELA IWAŃSKA
KATARZYNA SZAFRANIEC

uczenice klasy trzeciej Gimnazjum w Staniątkach

14 marca odbył się wyjazd do Szpitala Specjalistycznego im. Józefa Babińskiego w Krakowie, zorganizowany przez UMiG w Niepołomicach w ramach projektu EasyTowns, współfinansowanego z programu Europa dla Obywateli Unii Europejskiej. Wzięło w nim udział 27 osób.

Na początku byliśmy trochę przestraszone, ale i ciekawe, jaki tryb życia prowadzą ludzie psychicznie chorzy. Myślałyśmy, że Kobierzyn jest miejscem jak z horrorów. Wyobrażałyśmy sobie, że sam budynek przypomina więzienie, do którego nie ma wstępu. Jednak rzeczywistość okazała się zupełnie inna. Na miejscu zobaczyliśmy piękny dworek i budynki z ogrodami. Cały teren jest zabytkowym kompleksem szpitalno-parkowym zaprojektowanym

(nie bez znaczenia) w kształt motyla. Pacjenci, którzy przebywają w szpitalu, mają urozmaicany czas m.in. przez zajęcia artystyczne i plastyczne, aktywności fizyczne i czytelnicze. Mają również możliwość skorzystania z kafejki komputerowej oraz spędzają czas na świeżym powietrzu, przechadzając się po malowniczych alejkach kompleksu. Udało nam się porozmawiać z niektórymi pacjentami. Okazali się oni bardzo sympatycznymi i wrażliwymi ludźmi. Zobaczyliśmy fascynującą wystawę Uważaj na głowę, która ukazała nam etapy rozwoju choroby psychicznej, krótkie notki i wywiady, w których były zawarte przeżycia osób zmagających się z chorobą. Dzięki temu wyjazdowi zrozumieliśmy, że nie warto kierować się błędnymi stereotypami. Osoby z zaburzeniami psychicznymi to często ludzie o większej wrażliwości, którzy borykają się z własnymi problemami, nie umiając sobie z nimi samemu poradzić.



Szpital nie jest ośrodkiem zamkniętym dla osób z zewnątrz. Wręcz przeciwnie, obecność odwiedzających pozytywnie wpływa na stan zdrowia pacjentów. Z wycieczki wróciłyśmy z nowymi doświadczeniami oraz z różnymi refleksjami np. Starajmy się akceptować ludzi z takimi zaburzeniami. Pozostaje nam tylko zachęcić wszystkich do odwiedzenia tego miejsca, aby każdy miał szansę przekonać się na własne oczy, że rzeczywistość wygląda inaczej, niż to sobie często wyobrażamy. ■

Ziołowe warsztaty w LAS

JADWIGA PITEK

sklep ZioloWO w Niepołomicach, www.zioloWO.pl

26 lutego w Laboratorium Aktywności Społecznej odbyły się warsztaty zielarskie prowadzone przez Bartosza Jemiołę – specjalnego gościa zaproszonego przez ZioloWO. Tematem warsztatów były Zioła w kuracjach przedwiosennych. W warsztatach uczestniczyło przeszło 60 osób w tym dzieci.

Na samym początku zostały zaparzone dzikie herbatki z jodły, liści poziomki, liści lipy, liści dębu, oraz iwan cajt (herbatki fermentowanej z wierzbówki koprzy). Następnie degustowaliśmy mieszanki ziół pomocne przy przeziębieniu m.in. z macierzanki, babki lancetowatej i lipy. Oprócz degustacji wszyscy mogli się dowiedzieć, jakie mają zastosowanie takie zioła, jak pędy sosny, miodunka, dziewanna, podbiał, płatki maku, kwiat pierwiosnka, kwiat ślazu.

Każdy, kto przyniósł ze sobą produkty do zrobienia naturalnego antybiotyku, próbował swoich sił. W skład antybiotyku wchodził: miód, świeży imbir, krople propolisowe, chili oraz kurkuma. W sali

unosił się zapach tartego imbiru i przypraw korzennych.

Rośliny, które możemy spotkać na łące czy w lesie, w dużej mierze jądane jako młode zaraz na początku wiosny, podnoszą odporność naszego organizmu ze względu na dużą zawartość witaminy C. Do tych roślin zaliczyć możemy dziką różę, ziarnopłon wiosenny, pokrzywę zwyczajną, jasnotę białą, drzewa iglaste (młode pączki), czosnaczek pospolity, bluszczyka kurdybanka, rzeżuchę łąkową i wiele innych, o których wspominał Bartosz Jemioła.

Dodatkowo wykonaliśmy wspólną maść majerankową, która ma dobre zastosowanie przy przeziębieniu oraz maść piernikową – rozgrzewającą. Prowadzący warsztaty podał mnóstwo przepisów na wszelkie maści min. maść gęsią –

rogrzewającą, maść odkażającą – szalwiovą, maść żywiczną, maść nagietkową. Na samym końcu został poruszony temat oczyszczania organizmu.

Oczyszczanie jelit poprzez lewatywy z naparu pokrzywy, oczyszczanie warzywami i owocami, sokami owocowymi, herbatkami z kłącza perzu i korzeniem łopianu, miętą, pokrzywą i żurawiną. Oczyszczanie wątroby i oczyszczanie krwi mieszankami ziół oraz oczyszczanie tzw. detoks sokiem z cytryn. Wszystkiego niestety nie udało się powiedzieć, materiału było więcej niż czasu.

Dziękujemy wszystkim za tak liczne przybycie. Dziękujemy również Laboratorium Aktywności Społecznej za umożliwienie przeprowadzenia warsztatów. Zainteresowanych dalszą przygodą z ziołami zapraszamy już teraz na Warsztaty zielarskie terenowe, które odbędą się w kwietniu i maju w okolicach Niepołomic. Będziemy rozpoznawać zioła na żywo, zbierać zioła potrzebne do przygotowania dzikich potraw, które następnie będziemy degustować. Więcej informacji na stronie www.zioloWO.pl lub na facebooku www.facebook.com/ZioloWO. ■



Nowe horyzonty szkolnictwa zawodowego

WACŁAW STERNAL

Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II
w Niepołomicach

Pod hasłem renesansu szkolnictwa zawodowego w tym roku uruchomionych zostanie pierwszych 45 Centrów Kompetencji Zawodowych. Marszałek Województwa Małopolskiego Jacek Krupa podczas trwającego w Krakowie Festiwalu Zawodów dokonał symbolicznego przekazania promes uczestnikom projektu. Centra tego typu powstaną nie tylko w dużych ośrodkach regionalnych takich jak Kraków, Tarnów czy Nowy Sącz. Także Niepołomice wyraźnie za-

znaczają swoją obecność na regionalnej mapie ośrodków wspierających edukację i rozwój młodzieży.

Technikum w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach dla zawodu technik informatyk będzie jedynym beneficjentem projektu EFS dzięki partnerstwu Gminy Niepołomice z Polskim Stowarzyszeniem Psychologów Praktyków. Projekt uzyskał wsparcie finansowe w wysokości ponad 1 mln 200 tys. złotych.

Dzięki niebagatelnej kwocie uczniowie będą mogli zdobywać nowe umiejętności w branży informatycznej (kursy Cisco IT/CCNA, projektowania 3D z uży-

ciem specjalistycznych drukarek, grafiki komputerowej, programowania aplikacji mobilnych), a pracownie komputerowe wyposażone zostaną w dodatkowo sprzęt elektroniczny (modernizacja sprzętowa pracowni komputerowych, wyposażenie serwerowni). W ramach działalności Centrum Kompetencji Zawodowych uczniowie otrzymają ofertę płatnych staży w firmach działających w branży elektronicznej, odbędą wizyty studyjne w centrach nowoczesnych technologii informatycznych, wezmą udział w bezpłatnych kursach prawa jazdy. Dodatkowo dla najlepszych przewidziane są całoroczne stypendia. ■

III Wojewódzki Festiwal Języków Obcych

DOMINIKA FIOLEK

nauczyciel języka angielskiego i niemieckiego
w Gimnazjum w Woli Batorskiej

16 lutego w Gimnazjum im. Księdza Karola Wojtyły w Niegowici odbył się III Wojewódzki Festiwal Językowy, w którym wzięli udział uczniowie z Gimnazjum w Woli Batorskiej.

W ramach festiwalu gimnazjaliści zaprezentowali się w czterech kategoriach konkursowych: recytacji wiersza w języku angielskim lub niemieckim, konkursie piosenki obcojęzycznej, konkursie filmowym i konkursie plastycznym.

Konkurencja była ogromna, a poziom występów bardzo wysoki, dlatego tym większa radość z licznych sukcesów naszych uczniów.

Ania Cieśla i Natalia Styczeń zdobyły I miejsce w kategorii piosenka obcojęzyczna. Wykonując utwór Mariah Carey *When you believe*, wzbudziły zachwyt publiczności.

Kamila Glišńska wraz ze swoją grupą nakręciła film w języku angielskim, którego tytuł brzmiał: *Język obcy, język (nie)obcy* i otrzymała w tej kategorii III miejsce.

Łukasz Wąs świetnie wyrecytował wiersz *O Captain! My Captain!* Walta

Withmana w języku angielskim, czym zasłużył sobie na wyróżnienie.

Wyróżniona została również Marcelina Żuchowicz, która wykonała plakat promujący Londyn – stolicę Wielkiej Brytanii.

Uroczysty finał III Wojewódzkiego Festiwalu Języków Obcych odbył się 23 lutego w Cinema City Plaza w Krakowie. Tam zostały wręczone nagrody wszystkim laureatom. Mieli oni również okazję jeszcze raz zaprezentować swoje talenty. Gratulujemy nagrodzonym, a organizatorom festiwalu dziękujemy za zaproszenie. ■

Niepołomickie gimnazjum na podium

ANNA MARZEC

nauczyciel języka niemieckiego w Gimnazjum im.
Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach

16 lutego 2017 r. w Gimnazjum im. Księdza Karola Wojtyły w Niegowici odbył się III Wojewódzki Festiwal Językowy, w którym wzięli udział uczniowie z Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach.

Nasi uczniowie zajęli miejsca na podium w dwóch konkursach:

- II miejsce w konkursie piosenki angielskiej i niemieckiej zdobyły: Paulina

Rabijas i Joanna Wilimberg

- II miejsce w konkursie recytatorskim w języku angielskim i niemieckim: Natalia Golik

Paulina i Asia porywająco zaprezentowały utwór austriackiej wokalistki i uplasowały się na II miejscu. Natalia z kolei zachwyciła brawurową interpretacją wiersza Goethego i minimalnie otarta się o najwyższe podium, również zajmując II miejsce.

Uczenie się języków obcych niesie za sobą rozbudzanie ciekawości oraz kształtowanie postawy otwartości i tolerancji wobec kultur innych krajów.

Udział w Festiwalu Języków dodatkowo daje możliwość ekspresji muzycznych, plastycznych oraz recytatorskich uczniów oraz zdobywania wiedzy na tematy związane z kulturą angielskiego i niemieckiego obszaru językowego.

Uroczystość rozdania nagród III Wojewódzkiego Festiwalu Językowego Niegowic 2017 odbyła się 23 lutego 2017 r. w Cinema City Plaza w Krakowie. W tej edycji festiwal został objęty honorowym patronatem Marszałka Województwa Małopolskiego, Małopolskiego Kuratora Oświaty oraz Wójta Gminy Gdów. ■

MISTRZOWIE ORTOGRAFII

DOROTA GŁOWACKA

nauczyciel j. polskiego w Gimnazjum w Niepołomicach

PIĄTY W MAŁOPOLSCE

Uczeń klasy IIa Zespołu Szkół im. Ojca Świętego w Niepołomicach, Patryk Klima zajął 5. miejsce w zawodach wojewódzkich II stopnia, które odbyły się w dniach 11-12 lutego w Powiatowym Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Wieliczce. Patryk uzyskał 118,5 pkt., co dało mu 5. miejsce w Małopolsce. Patryk Klima został dopuszczony do zawodów III stopnia Ogólnopolskiej Olimpiady Geograficznej, która odbędzie się 20-23 kwietnia w Suwałkach. Laureatowi gratulujemy i trzymamy kciuki za kolejne sukcesy.

A.M.

Troje uczniów Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach po raz kolejny zdobyło I miejsce drużynowo w XIII Powiatowym Konkursie Ortograficznym, który odbył się 20 lutego w Gimnazjum im. Króla Kazimierza Wielkiego w Wieliczce. Zwycięską drużynę tworzyli: Zofia Podraza, Jakub Celij i Mateusz Kosela.

W konkursowych zmaganiach udział wzięło 30 uczniów reprezentujących 10 gimnazjów z powiatu wielickiego. Jak co roku Powiatowy Konkurs Ortograficzny swoim patronatem objął Małopolski Kurator Oświaty oraz Starosta Wielicki. Uczestnicy konkursu musieli zmierzyć się nie tylko z napisaniem nietłutego dyktanda, ale także z korektą błędów we wskazanym tekście. Następnie sprawdzana

była ich umiejętność posługiwania się słownikiem ortograficznym (uczniowie w wyznaczonym czasie wypełniali luki w podanych wyrazach oraz wyszukiwali strony w słowniku, na których wyrazy się znajdowały).

Laureatom konkursu oraz reprezentantom drużynowo najlepszego gimnazjum zostały wręczone dyplomy i nagrody podczas uroczystej akademii 7 marca w Gimnazjum w Wieliczce. Niepołomiccy gimnazjaliści po raz kolejny udowodnili, że nie mają sobie równych w znajomości polskiej ortografii, osiągając nie tylko sukces drużynowy – I miejsce, ale także indywidualny.

Zofia Podraza – I miejsce, Mateusz Kosela – III miejsce, Jakub Celij – IX miejsce.

Cieszymy się i gratulujemy.

Narodowe Święto Żołnierzy Wyklętych w Gimnazjum w Niepołomicach

ZOFIA KLIMA

nauczyciel bibliotekarz w Gimnazjum w Niepołomicach

W Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach pamiętano o Narodowym Dniu Żołnierzy Wyklętych. Młodzieży przybliżono działalność i wkład w odzyskanie niepodległości Polski Żołnierzy Wyklętych, nazywanych także Żołnierzami Niezłomnymi oraz Żołnierzami Drugiej Konspiracji. Byli żołnierzami polskiego powojennego podziemia niepodległościowego i antykomunistycznego, które walczyło z sowieckim okupantem i siłą narzuconymi władzami komunistycznymi w Polsce. Ta antykomunistyczna konspiracja po II wojnie światowej stanowiła kontynuację konspiracji Armii Krajowej. W szeregach tzw. drugiej konspiracji walczyło od 120 do 180 tysięcy osób, głównie dawnych żołnierzy Armii Krajowej, wspieranych przez ludzi niegodzących się na reżim komunistyczny. Żołnierze Wyklęci walczyli o suwerenność ojczyzny, sprzeciwiali się sowietyzacji Polski i podporządkowaniu jej Związkowi Socjalistycznych Republik Radzieckich. Walki obejmowały teren całej Polski, również ziemie utracone na rzecz Związku Radzieckiego – Kresy Wschodnie. Akcje podziemia skierowane były przeciwko służbom

bezpieczeństwa Związku Radzieckiego – NKWD i podporządkowanym im służbom Polski Ludowej – Milicji Obywatelskiej, Korpusowi Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Urzędowi Bezpieczeństwa. Żołnierze Wyklęci doświadczyli okrutnych represji z rąk bezpieki, kilka tysięcy z nich zginęło w walce lub zostało zamordowanych, a ci, którzy ocalili, przeszli przez tortury i więzienia komunistyczne. Osadzonych w więzieniach często skazywano na karę śmierci na podstawie wyroków orzekanych z naruszeniem prawa, bez możliwości obrony, w celach skazańców. Ciała pomordowanych grzebano potajemnie, chcąc skazać ich na zapomnienie i pogardę. Do tej pory nie udało się ustalić miejsc spoczynku wielu zamordowanych. Szacuje się, że w walkach podziemia z władzą komunistyczną zginęło ok. 15 tys. ludzi, w tym około 7 tys. żołnierzy. Dramatyczne losy spotkały m.in. rtm. Witolda Pileckiego „Witolda”, Danutę Siedzikówną „Inkę”, ppor. Feliksa Selmanowicza „Zagonyczyka”, mjr. Zygmunta Szendzielarza „Łupaszkę”, kpt. Antoniego Żubryda „Zucha”, a także ostatniego Żołnierza Wyklętego Józefa Franczaka ps. Lalek, który zginął w oławie osiemnaście lat po II wojnie światowej – 21 października 1963 roku. W tym miejscu należy również wspomnieć zmarłego w ubiegłym

roku kpt. Emila Klimę „Motyla” z Woli Zabierzowskiej, żołnierza Armii Krajowej, który doświadczył koszmaru komunistycznych więzień.

Władza komunistyczna oczerniała działania Żołnierzy Wyklętych, nazywając ich „bandytami”, „zapłutymi karłami reakcji”. Sformułowania Żołnierze Wyklęci po raz pierwszy użyto w 1993 r. w tytule wystawy „Żołnierze Wyklęci – antykomunistyczne podziemie zbrojne po 1944 r.”, prezentowanej na Uniwersytecie Warszawskim przez Ligę Republikańską, jego autorem był Leszek Żebrowski. Od 2011 r. dzień 1 marca jest Narodowym Dniem Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Jest dniem symbolicznym dla żołnierzy antykomunistycznego podziemia – tego dnia w 1951 r. wykonano wyrok śmierci na kierownictwie IV Komendy WiN-u (Wolność i Niezawisłość). ■



Przedsiębiorcze święto patrona

3 marca w Szkole Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach obchodziliśmy coroczne Święto Patrona. Od wielu lat dzień ten jest niezwykle i spędzany w nietuzinkowy sposób – nie ma klasycznych lekcji, a nauka odbywa się przez zabawę i udział w ciekawych wydarzeniach.

MIKOŁAJ SCHABOWSKI

pomysłodawca i koordynator Święta Patrona Szkoły

W poprzednich latach tworzyliśmy m.in. gigantyczny napis skierowany do króla Kazimierza, który – mamy nadzieję – odczytał z nieba. Ułożyliśmy żywy portret naszego patrona ze wszystkich uczniów szkoły. Stworzyliśmy żywą flagę Polski i Unii Europejskiej. Innym razem wielkim sercem ułożonym z naszych rąk otoczyliśmy całą szkołę. Nasze działania docenili m.in. prezydent Lech Kaczyński i były premier Donald Tusk, czego dowodem są skierowane do szkoły listy. Pism z gratulacjami jest zresztą więcej w związku z przeprowadzoną w naszej szkole wielką akcją pisania listów do wszystkich (sic!) monarchów świata.

W tym roku, naśladując gospodarczy aspekt rządów naszego wielkiego patrona, postawiliśmy na przedsiębiorczość. Uczniowie musieli przygotować konkretny biznes i poprowadzić go podczas święta. Na ten dzień wprowadziliśmy denar jako walutę obowiązującą (tak jak w czasach króla Kazimierza) i w tej walucie należało wykazać się jak największym zyskiem.

Pomysły i zaangażowanie uczniów przeszły nasze najśmielsze oczekiwania. Reklama, marketing, badanie rynku – oka-

zało się, że wszystkie te zagadnienia są świetnie znane naszym dzieciom. Wielkie korytarze naszej szkoły ledwo co pomieściły sklepy, restauracje i punkty usługowe przygotowane przez uczniów. Królowały bary, cukiernie i restauracje. Były również zakłady fryzjerskie i fotograficzne. Za drobną opłatą można było sprawdzić się na jednej z trzech działających w szkole strzelnic, spróbować szczęścia w loterii, przedłużyć sobie paznokcie lub polatać w wirtualnej rzeczywistości.

Klasowym biznesom towarzyszyły niezwykle starannie przygotowane stoiska, ukazujące rzadkie i niekiedy wymierające już zawody jak: szewc, kowal, pszczelarz, kołodziej, krawiec czy zecer. Wystawy przygotowane przez rodziców poszczególnych klas robiły na wszystkich oszałamiające wrażenie.

Na stołówce można było podziwiać prace pokonkursowe naszych uczniów: „Jaki zawód będę wykonywać w przyszłości”.

Sala gimnastyczna została w tym dniu zamieniona na targ staroci, na którym każdy uczeń mógł wziąć udział w wielkiej wymianie zabawek.

Inwencja i pomysłowość uczniów okazały się nieograniczone. Obserwując ich, można było odnieść wrażenie, że widzimy przyszłych biznesmenów i przedsiębiorców, którzy doskonale poradzą sobie w dorosłym życiu. Nauka przez zabawę odniosła swój skutek, a król Kazimierz może być spokojny o przyszłość tego kraju, skoro rośnie pokolenie takich ekonomistów.

Ze swojej strony możemy zapewnić wszystkich rodziców, że dołożyliśmy wszelkich starań, by granice nauki i zabawy nie zostały przekroczone.

Wszystkim dzieciom, rodzicom i nauczycielom, którzy tak chętnie włączyli się w obchody tegorocznego Święta Patrona, składamy gorące podziękowania. Projekt dofinansowany był ze środków UMig w Niepołomicach, za co serdecznie dziękujemy. ■



KOLEJNA PŁYTA!

Zespół wokalny Małe nutki ze Szkoły Podstawowej w Podłężu staje się coraz bardziej sławny i rozpoznawalny. Tym razem z prośbą o przygotowanie dziewczynek do nagrania płyty zwróciło się Wydawnictwo Bliżej Przedszkola. W sobotę, 4 marca – Amelka Ślusarek, Zuzia Klima, Zosia Lebiest, Gabrysia Dąbek i Martynka Tekiela wzięły udział w nagraniu kilku piosenek na nową płytę, która ukaże się niebawem z książką-przewodnikiem dla nauczycieli. Dziewczynki jak zawsze spisały się na medal. Zaśpiewały swoje kwestie koncertowo, czym bardzo mile zaskoczyły obecną podczas nagrania przedstawicielkę wydawnictwa. Teraz pozostaje nam wszystkim oczekiwanie na rezultat ich pracy w postaci płyty. Nagrania, które realizował Jerzy Zajac, dokonano w Studiu 19 w Krakowie. Do sobotniej sesji nagraniowej dziewczynki zostały przygotowane przez Małgorzatę Okrzesik i Martę Błachowicz.

M.B.



BIEG UPAMIĘTNIAJĄCY ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH

Od 25 lutego do 5 marca uczniowie klas trzecich ze Szkoły Podstawowej w Woli Batorskiej wypoczywali w Domu Wczasów Dziecięcych w malowniczych Dusznikach-Zdroju. W ramach tej „zielonej szkoły” 26 lutego dzieci wzięły udział w V Ogólnopolskim Biegu Tropem Wilczym. Bieg upamiętnia żołnierzy wyklętych. Uczniowie otrzymali pamiątkowe koszulki, w których pokonali trasę 1963 m (symboliczna odległość, rok śmierci ostatniego z wyklętych). Każdy z uczestników otrzymał piękny medal. Bieg poprzedziła msza w kościele św. Piotra i Pawła z asystą żołnierzy z 22. Kompanii Honorowej Karpackiej Piechoty Górskiej. Na dusznickim rynku oddano salwy ku czci poległych i wygłoszono apel o ich bohaterstwie. Wszyscy uczniowie byli pod ogromnym wrażeniem, a ta żywa lekcja historii zostanie w ich pamięci na zawsze.

A.D.



Alfik Humanistyczny

MARZENA ŚWIĘCH

nauczyciel języka polskiego w SP w Niepołomicach

W Szkole Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach odbyła się kolejna edycja Ogólnopolskiego Konkursu Alfik Humanistyczny organizowana przez Łowców Talentów Jersz, instytucję wspierającą uzdolnione dzieci i młodzież w ramach programu edukacyjnego Wspieramy talenty.

Nasza szkoła od kilku lat przystępuje do tego typu przedsięwzięć i odnosi liczne sukcesy w skali kraju oraz województwa. W roku szkolnym 2015/2016 ze względu na fakt, że mieliśmy troje laureatów w Ogólnopolskich Konkursach Alfik Humanistyczny oraz Omnibus, uzyskaliśmy zaszczytny Certyfikat Szkoły Łowców Talentów. Warto pamiętać o przesłaniu, które towarzyszy uczniom startującym w tym konkursie: *Nawet najlepsza sowa nic nie złowi, jeżeli nie pozwolisz jej wzlecieć. Nie wystarczy mieć talent, trzeba go jeszcze odkryć i pozwolić mu się rozwijać.* Na uwagę zasługuje fakt, że uczniowie co roku bardzo chętnie startują w humanistycznych zmaganiach. Celem konkursu jest budzenie i rozwijanie zainteresowań polonistycznych już na etapie szkoły podstawowej, popularyzowanie języka polskiego wśród uczniów i ujawnienie

ich talentów. Daje im to również okazję do sprawdzenia poziomu własnej wiedzy i umiejętności. Ponadto uczestnicy mogą porównać poziom swych umiejętności polonistycznych z innymi rówieśnikami w województwie i kraju. Właściwe posługiwanie się językiem polskim ułatwia uczenie się, staje się trampoliną do rozwijania różnych zainteresowań.

W konkursie wystartowało 129 uczniów z klas: drugich, trzecich, czwartych, piątych i szóstych. Maksymalna ilość punktów możliwych do uzyskania wynosiła 150. Zadania testowe dla klas drugich, trzecich i czwartych dotyczyły dowcipnych wierszy Danuty Wawiłow: (kl. 2) *Pokrzywa*, (kl. 3) *Zapach czekolady*, (kl. 4) *Świnka*, natomiast klasy piąte i szóste pracowały z fragmentami powieści Kornela Makuszyńskiego pt. *Panna z mokrą głową*.

Najlepsze wyniki w szkole i:

- I. Zaszczytny tytuł laureata uzyskała Anna Grzebała z kl. 5g za zajęcie I miejsca w województwie w kategorii klas piątych.
- II. Tomasz Mardosz – Lisak kl. 2c – V miejsce w województwie.
- III. Zuzanna Ślusarczyk kl. 5b, Adriana Sabat kl. 6e – VI miejsce w województwie.
- IV. Barbara Bury kl. 6d, Seweryn Stempak kl. 6d, Małgorzata Duś kl. 6e – VIII miejsce w województwie. ■



Centrum Kształcenia
Zawodowego i Ustawicznego
w Niepołomicach



CKZIU

Zapraszamy na Dzień Otwarty
26 kwietnia 2017 (środa)
w godz. 9.00 - 15.00

zwiedzanie pracowni

pokazy fryzjerskie

pokazy kulinarne

konkursy

degustacje

lekcje otwarte w warsztatach mechanicznych

www.ckziu-niepolomice.pl

ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM

ANASTAZJA WĄCHAŁA

nauczyciel w PS nr 1 w Niepołomicach

8 marca w Przedszkolu Samorządowym nr 1 w Niepołomicach zakończyła się zimowa edycja ogólnopolskiego projektu *Zdrowo jem, więcej wiem*.

Grupa Wesołe Misie, która uczestniczyła w ww. projekcie, podjęła wyzwanie przywrócenia u przedszkolaków zdrowych nawyków żywieniowych, podniesienia sprawności ruchowej, a tym samym pogody ducha. Celem projektu, nad którym honorowy patronat objęła małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda, jest zwrócenie uwagi na coraz większy problem, jakim jest nadwaga i otyłość wśród dzieci szkolnych oraz zmieniający się w ostatnich latach styl życia dzieci. Wesołe Misie poprzez zabawę i praktykę uczyły się, jak odwrócić te zgubne dla nas panujące obecnie tendencje. Gru-

pa zrealizowana cykl zajęć pt. Woda źródło życia i zdrowia, na których przekonali się, jak ważna dla naszego zdrowia jest czysta woda źródłana i dlaczego powinniśmy ją pić i w jakich ilościach. Odbyły się także zajęcia otwarte dla rodziców promujące zdrowe nawyki żywieniowe, rodzice w ramach pedagogizacji otrzymali także artykuł *Twoje własne H₂O* oraz zadanie domowe do wykonania z dziećmi w domu. W ramach akcji przygotowano także teatrzyk dla wszystkich dzieci w przedszkolu pt. *Gdzie mieszkają witaminy*. Nie zabrakło również prac plastycznych związanych z tematem projektu, Wesołe Misie m.in. wykonały pracę plastyczną pt. *Wodolubek*, wystawę wszystkich prac można podziwiać w przedszkolnym kąciaku dla rodziców.



WIELKA LIGA CZYTELNICZA

HELENA DZIURA

nauczyciel bibliotekarz w SP w Woli Zabierzowskiej i Suchorabie

W ramach promowania czytelnictwa, kształtowania nawyku czytania i zdobywania wiedzy uczniowie Szkoły Podstawowej im. J. Matejki w Woli Zabierzowskiej i Szkoły Podstawowej w Suchorabie biorą aktywny udział w Ogólnopolskim Konkursie Czytelniczym *Wielka Liga Czytelnicza*. Głównym organizatorem konkursu jest Stowarzyszenie Wielka Liga oraz Szkoła Podstawowa nr 1 w Katowicach.

Dwadzieścia dwoje uczniów z obu szkół ma już za sobą pierwszy etap konkursu, to znaczy, że zdobyli zaliczenia/sprawności z trzynastu przeczytanych książek. Zaliczenia polegały na cyklicznym trwającym od października do marca, rozwiązywaniu testów dotyczących treści książki lub jej fragmentów.

Zgodnie z wymogami konkursu do półfinału może przejść tylko po troje uczniów z klas II–III i IV–VI, którzy w kolejnym teście kwalifikacyjnym zdobyli najwyższą liczbę punktów.

I tak do półfinału przechodzą:

SP w Woli Zabierzowskiej:

z klas II–III: Anna Hajduk, Kacper Sabak, Marcelina Zaleńska, z kl. IV–VI: Oskar Pajdzik, Hubert Maciejak i Kacper Makola.

SP w Suchorabie:

z kl. II–III: Antoni Krok, Kacper Rutkiewicz i Wiktor Włodarczyk, z klas IV–VI: Nadia Włodarczyk, Aleksandra Osuch i Julita Zawadzka.

Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy, a laureatom życzymy powodzenia w zmaganiach wojewódzkich, które odbędą się 21 kwietnia.



ROK ROZPOCZĘLI SUKCESEM

JOANNA BAJER

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w SP w Suchorabie

Miłosz Śledź uczeń klasy VI Szkoły Podstawowej w Suchorabie trenuje taniec towarzyski. Wraz ze swoją partnerką Emilią Król trenują w Małopolskim Centrum Tańca w Wieliczce. Swoją taneczną przygodę zaczęli w wieku ośmiu lat i obecnie tanczą w kategorii Junior I D.

18 lutego odbył się Ogólnopolski Turniej Tańca Wir Festiwal 2017 w Nowym Sączu, na którym wytańczyli: Junior I D Standard – I miejsce oraz Junior I D Latin – II miejsce.

Tydzień później 26 lutego mieli ogromną przyjemność zatańczyć na Turnieju Sportowego Tańca Towarzyskiego Megga Dance

Cup 2017 w Bańskiej Bystrzycy na Słowacji. W turnieju tym wystartowały pary ze Słowacji, Polski, Ukrainy, Czech i Węgier. W bardzo mocno obsadzonym finale Miłosz i Emilka wytańczyli: Junior I D Standard – II miejsce oraz Junior I D Latin – III miejsce.

Szczęśliwi i pełni optymizmu, ciężko pracując, przygotowują się do kolejnych turniejów.

Serdecznie gratulujemy naszemu koledze Miłoszowi i jego partnerce. Życzymy oczywiście „połamania nóg”, ale tak naprawdę tego, aby wszelkie kontuzje omijały ich z daleka, aby nie zabrakło wytrwałości i siły w dążeniu do celu.

MALI DŻENTELMENI

TERESA KUŚ

nauczyciel w Przedszkolu Samorządowym w Woli Batorskiej

Chłopcy z Pszczółek z Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej uczą się okazywać szacunek wszystkim paniom od najmłodszych lat.

Przygotowali – wspólnie z koleżankami z grupy – program artystyczny z okazji Święta Kobiet. Do oglądania zaproszone zostały wszystkie panie pracujące w przedszkolu oraz te, które wcześniej pracowały w placówce, a obecnie są już na emeryturze, a także wszystkie przedszkolaki.

Pszczółki recytowały wiersze, śpiewały piosenki. Na koniec chłopcy popisali się tańcem. Elegancko ubrani, w czarnych

kapeluszkach przykuwali wzrok całej widowni. Gromkie brawa nagrodziły ich występ. Na zakończenie występu zabrzmiało tradycyjne Sto lat zagrane na dzwonkach chromatycznych.

Każda z pań w tym dniu otrzymała wykonane przez chłopców upominki oraz kwiaty. We wszystkich grupach chłopcy starali się okazać szacunek dziewczętom, obdarowując je samodzielnie wykonanymi drobnymi upominkami, częstując czekoladkami oraz pomagając im w ciągu całego dnia. Mamy nadzieję, że takimi dżentelmenami będą nie tylko od święta.

Kwietniowe zjawiska



DR ADAM MICHAŁEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne

Suchy marzec, kwiecień mokry, maj chłodny – wtedy rok niegłodny

To przysłowie pięknie pasuje nie tylko na *Prima Aprilis*, ale wyraża przy okazji naszą nadzieję na prawdziwą wiosenną aurę. Tęsknimy bardzo za słonecznymi dniami, które powinny wynagrodzić nam tegoroczne smogowe i mroźne dni zimowe. Dlatego ogromnie pocieszającym będzie fakt, iż w tym miesiącu **Słońce** systematycznie wznosi się coraz wyżej ponad równik niebieski, tak że w ciągu kwietnia, w Małopolsce, przybędzie dnia dokładnie o 103 minuty. Ponadto, na *Prima Aprilis*, musimy się już na dobre przyzwyczaić do czasu letniego, **Słońce** wschodzi o godz. 6.16, a zachodzi o 19.12. Natomiast w ostatnim dniu miesiąca, wschód **Słońca** nastąpi już o 5.18, a zachód dopiero o 19.57, ostatniego kwietnia dzień będzie trwał zatem 14 godzin i 39 minut; będzie już dłuższy od najkrótszego dnia roku aż o 6 godzin i 34 minuty, ale jeszcze krótszy o 104 minuty od tego najdłuższego, czerwcowego dnia. Przez cały miesiąc, a szczególnie w drugiej i trzeciej dekadzie, będziemy notować niską aktywność magnetyczną **Słońca**, nasza gwiazda znajduje się bowiem obecnie w fazie przechodzenia do minimum aktywności tzw. jedenastoletniego cyklu. Najczęściej liczba Wolfa, czyli ilość grup i plam na tarczy **Słońca**, wynosić będzie co najwyżej kilkadziesiąt. 20 kwietnia o godz. 5.10 **Słońce** wstępuje w znak *Byka*. Ponadto, jak co roku, 22 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Ziemi – patrząc w niebo, nie zapominajmy zatem o naszej Błękitnej Planecie.

Jeśli chodzi o **Księżyc**, to w ostatniej dekadzie miesiąca nie będzie nam przeszkadzał w nocnych obserwacjach nieba, kolejność faz **Księżyc** w kwietniu będzie bowiem następująca: pierwsza kwadra 3 IV o godz. 20.39, pełnia 11 IV o godz. 8.08, ostatnia kwadra 19 IV o godz. 11.57 i now 26 IV o godz. 14.16. Ponieważ pełnia 11 IV jest pierwszą wiosenną pełnią, dlatego 16 IV będzie *Niedzielą Wielkanocną*. Najdalej od **Ziemi** (w apogeum) znajdzie się **Księżyc** 15 IV o godz. 12, a najbliżej **Ziemi** (w perygeum) będzie 27 IV o godz. 18. Ponadto **Księżyc** w swej wędrówce po nieboskłonie, zakryje dnia 28 IV o godz. 20 *Aldebarana*, najjaśniejszą gwiazdę w konstelacji *Byka*. Nie pogardzi też bliskim spotkaniem z **Jowiszem** 10 IV o godz. 23.

Jeśli chcemy obserwować planety, to **Merkurego** będzie można zobaczyć na wieczornym niebie w pierwszym tygodniu miesiąca, w godzinę po zachodzie **Słońca**, po czym skryje się w jego promieniach, by pojawić się nam o świcie na porannym niebie, ale dopiero 29 IV.

Tajemnicza **Wenus** jako *Gwiazda Poranna* dominuje nisko na wschodnim niebie, wyprzedzając coraz to bardziej w czasie wschód **Słońca**, aby rankiem 30 IV osiągnąć swą maksymalną jasność. Czerwony **Mars** widoczny będzie wieczorem coraz to krócej nad horyzontem, początkowo w gwiazdozbiórce *Barana*, a od połowy miesiąca w konstelacji *Byka*, gdzie 7 maja zbliży się w swej wędrówce po niebie, na 6 stopni do *Aldebarana*.

Jowisza, goszczącego w gwiazdozbiórce *Panny*, z charakterystycznym cyklonem – czerwona plama – na jego południowej półkuli, wraz z gromadką czterech najjaśniejszych satelitów, można będzie obserwować przez całą noc, 7 IV planeta będzie bowiem w opozycji do **Słońca**.

Saturna, z pięknie prezentującymi się pierścieniami, który świeci na tle gwiazdozbioru *Strzelca*, możemy obserwować w drugiej połowie nocy. Stopniowo będzie on przebywał coraz to dłużej ponad horyzontem, zbliża się bowiem do czerwcowej opozycji.

Uran przebywa w gwiazdozbiórce *Ryb*, ale kryje się przez cały miesiąc w promieniach słonecznych, wyłoni się nam dopiero z zórz porannych z początkiem maja.

Neptun przebywa w *Wodniku*, a możemy go obserwować przez lunetę rankiem, krótko przed świtem. Aby ww. zjawiska móc obserwować i zapoznać się z ich interpretacją, możemy złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym (tel. 12 281 15 61).

Od 15 do 25 kwietnia promieniują meteory z roju kwietniowych *Lirydów*. Radiant meteorów leży w pobliżu *Wegi*, najjaśniejszej gwiazdy w gwiazdozbiórce *Lutni*. Maksimum aktywności (do 30 przelotów na godzinę) przypada na 22 kwietnia. W tym roku warunki do ich obserwacji są dobre, gdyż w wieczornych obserwacjach nie będzie nam przeszkadzał **Księżyc** podążający do nowiu. Oto tylko najważniejsze zjawiska na niebie, które polecałbym do obserwacji z okazji wiosennych spacerów przy bezchmurnym niebie. ■

Młodzi odkrywcy w Preszowie

SZYMON PITEK

nauczyciel MOA, opiekun Klubu Młodego Odkrywcy

4 i 5 marca niepołomicki Klub Młodego Odkrywcy, działający przy Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym odwiedził partnerską placówkę na Słowacji – Obserwatorium i Planetarium w Preszowie.

Choć wyjazd trwał tylko dwa dni, to po brzegi wypełniony był atrakcjami: sobotę zaczęliśmy od zwiedzania Muzeum Technicznego Soliwar, gdzie można zobaczyć największy w Europie drewniany kołowrót, służący do wydobywania solanki. Następnie prześledziliśmy cały proces technologiczny pozwalający na

produkcję soli ze słonej wody: transport, filtrowanie, warzenie, zbieranie, pakowanie.

Kolejnym etapem naszej wizyty było wspólne eksperymentowanie, którego podjęły się polskie i słowackie dzieci. Moi uczniowie samodzielnie zaprezentowali i przeprowadzili ze słowackimi rówieśnikami doświadczenia, które wcześniej mieli okazję poznać w trakcie zajęć Klubu Młodego Odkrywcy. Była okazja, by pobawić się chemicznym jo-jo, zobaczyć, jak zmienia barwy kameleon w płynie, sprawdzić, czy balony rzeczywiście tak łatwo pękają, czy też wystrzelić herbatiane rakiety.

Sobotę zakończył pokaz pt. „Fizyka magiczna” zaprezentowany przez sło-

wackiego nauczyciela – oglądaliśmy zarówno sporo nowych doświadczeń, jak i zupełnie inne podejście do kilku, które już wcześniej mieliśmy okazję wykonać. Jedno i drugie wszystkim się bardzo spodobało.

W niedzielę uczestniczyliśmy w seansie w preszowskim Planetarium, w trakcie którego lepiej poznaliśmy zmiany nocnego nieba w zależności od pór roku oraz przypomnieliśmy sobie najbardziej charakterystyczne gwiazdozbiory letniego i zimowego nieboskłonu.

Ostatnim punktem programu była wizyta na wieży widokowej, skąd roztacza się wspaniały widok obrazujący malownicze położenie Preszowa. ■

SPACERKIEM PO NIEBOSKŁONIE

Kwietniowo

DR ADAM MICHAŁEK

MOA

W tym miesiącu, gdzieś koło połowy kwietnia, kontynuujemy wieczorny spacer po niebie. Nareszcie wiosna! Niebo – podobnie jak my wszyscy – też za nią się stęskniło, zaszczycza nas bowiem coraz częściej bezchmurną pogodą.

Ze względu na zmianę czasu z zimowego na letni, w okresie tegorocznej Wielkanocy, później zapada zmierzch. Po godzinie 21 możemy spojrzeć na południowo-wschodnią część nieba, gdzie dokładnie rok temu odwiedziliśmy gwiazdozbiory *Blizniąt*, *Lwa* i *Wolarza*.

Tym razem zwrócimy uwagę na gwiazdozbiory leżące też w tym kierunku, ale poniżej równika niebieskiego, licząc na dobrą, bezsmogową pogodę obserwacyjną. Zatem na wschód od południka mamy gwiazdozbiór *Kruka*, następnie ku zachodowi *Puchar* i *Wąż Wodny*, czyli *Hydrę*. Konstelacja *Hydry* to największy powierzchniowo gwiazdozbiór na niebie, a liczba gwiazd widocznych tam gołym okiem dochodzi do 130. Przez niewielki teleskop dostrzeżemy w *Hydrze* gromady kuliste gwiazd i odległe galaktyki, np. M89, w której zaobserwowano w XX wieku, aż 6 gwiazd supernowych. W mitologii była to Hydra lernejska, po-

twór w postaci wielogłowego węża, którego oddech natychmiast zabijał, a pokonał go dopiero Herakles. Na pamiątkę pozbycia się tej plagi, terroryzującej mieszkańców Lakonii – jako memento dla przyszłych pokoleń – starożytni umieścili *Hydrę* na niebie.

W gwiazdozbiórach *Kruka* i *Pucharu* dostrzeżemy najwyżej do 20 gwiazd gołym okiem. W *Kruku*, przez lunetkę, dostrzeżemy parę galaktyk zwanych antenami. Natomiast z mitologią wiąże się opowieść o kuku posłanym przez Apolla po świętą wodę, przeznaczoną na ofiarę dla Zeusa. Łakomy ptak zatrzymał się w ogrodzie figowym, gdzie uczłował, popijając wodę z pucharu. Gdy oprzytomniał, tłumaczył bogowi, że opóźnienie spowodował wąż, który przeszkadzał mu w wykonaniu zadania. Apollo przejrzał kłamstwa kuku i za karę umieścił go wraz z wężem i pucharem na niebie. Ponadto, Apollo pozbawił jego braci ptasiego trełu, na rzecz przykrego dla ucha krakania.

Powyżej zaś *Lwa*, z najjaśniejszą gwiazdą *Regulusem*, rozciągają się gwiazdozbiory okołobiegunowe: *Psy Gończe*, *Mały Lew* i *Ryś*, a blisko zenitu mamy *Wielką Niedźwiedzicę*. Gwiazdozbiór *Psów Gończych* wyodrębnił Jan Heweliusz i umieścił w swym dziele *Firmamentum*

Sobiescianum. Wizualizacja tej konstelacji obrazuje psy pasterskie trzymane na smyczy przez *Wolarza*.

Gołym okiem dostrzeżemy po godz. 22 około 30 gwiazd, a przez teleskop galaktykę spiralną M51 z sąsiednią galaktyką nieregularną. *Mały Lew* to kolejna niepozorna konstelacja wyodrębniona przez Jana Heweliusza. Można ją odnaleźć pomiędzy przednimi łapami *Wielkiej Niedźwiedzicy* a głową *Lwa*. Sokolim wzrokiem możemy się doliczyć około 20 gwiazd, a przez teleskop dostrzeżemy dwie galaktyki – jedna ustawiona krańdźdźką, a druga *an face*. Natomiast trzeba mieć rzeczywiście doskonały wzrok, niczym ryś, aby dostrzec gwiazdy w konstelacji *Rysia*, również wyodrębnionej przez Jana Heweliusza.

Gwiazdy tego gwiazdozbioru odnajdziemy pomiędzy *Wielką Niedźwiedzicą*, *Żyrąfą*, *Woźnicą*, *Blizniętami*, *Rakiem* i *Małym Lwem*. Prawdziwym skarbem w tej konstelacji jest gromada kulista NGC 2419, zawierająca ponad milion gwiazd, która obiega Drogę Mleczną. Jeśli spojrzymy na niebo tuż po godzinie 22 z końcem kwietnia, a skierujemy wzrok na wschodnie niebo, to zaczynają się tam pojawiać majowe gwiazdozbiory: *Panny*, *Warkocza*, *Bereniki* i *Wolarza*, czyli temat na nowy spacer po niebie. ■

KRÓTKOFALARSTWO W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH (8)

Anteny

W poprzednim odcinku mówiliśmy o funkcji, jaką spełnia antena oraz o jej cechach, czyli kierunkowości i polaryzacji. Dzisiaj opowiemy o zysku energetycznym i spróbujemy samodzielnie zbudować pierwszą antenę.



MARIUSZ CIELUCH SP9HSQ
sekretarz Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców

Co to jest zysk energetyczny anteny?

Jest to stosunek gęstości mocy promieniowanej przez antenę w danym kierunku do gęstości mocy promieniowanej w tych samych warunkach przez antenę wzorcową, najczęściej izotropową, wyrażony w decybelach (dBi).

Czy można to opisać w bardziej przystępny sposób?

Aby wyznaczyć zysk anteny, musimy porównać, ile razy więcej energii promieniuje ona w stosunku do anteny wzorcowej, zachowując identyczne warunki pomiaru. Jeżeli będzie to dwukrotnie więcej, antena ma zysk 3 dBi, jeżeli czterokrotnie więcej, jej zysk wyniesie 6 dBi (uwaga na miarę decybelową). W przypadku, gdy badana antena promieniuje słabiej niż antena wzorcową, to jej zysk jest ujemny. Taka sytuacja dotyczy np. krótkich anten na radiotelefonach ręcznych. Producenci zwykle podają zysk energetyczny swoich anten. Im większa wartość w decybelach (dBi), tym lepiej. Należy jednak uważać na przesadzone wartości podawane szczególnie przy antenach samochodowych CB – zawsze będzie to zysk ujemny. Dopiero antena CB o wysokości ponad 2 metry może mieć zysk dodatni.

W przypadku własnoręcznego wykonania anteny jej zysk można oszacować na podstawie podobnych konstrukcji lub pokusić się o własny pomiar, korzystając na przykład z pomocy doświadczonych krótkofalowców.

Od czego zależy zysk anteny?

Przed wszystkim od jej konstrukcji oraz zestrojenia, czyli doprowadzenia do rezonansu (wymiary dostosowane do długości fali). Ważną cechą jest staranność

wykonania oraz zastosowany materiał, najlepiej miedź lub aluminium. Dodatkowo powinna być prawidłowo dopasowana do kabla łączącego ją z radiotelefonem.

Czy w takim razie jest możliwa samodzielna budowa dobrej anteny?

Wykonanie anteny o dużym zysku wymaga sporych umiejętności, zaplecza warsztatowego oraz pomiarowego. Do tego dochodzi czasochłonny proces strojenia. Proponuję więc przygodę z antenami rozpocząć od konstrukcji najprostszych, o niewielkim zysku. Wbrew pozorom taka antena umieszczona na odpowiedniej wysokości pracuje znakomicie, znacznie zwiększając zasięg korespondencji.

Posługuję się ręcznym skanerem z krótką gumową anteną, za pomocą którego słucham rozmów pilotów z wieżą kontrolną. Często odbierany sygnał jest słaby i nieczytelny. Czy można coś na to poradzić?

Proszę wykonać najprostszą antenę typu GP z kabla koncentrycznego, która umieszczona na zewnątrz budynku znacznie poprawi odbiór (zysk ok. 2 dBi). Do tego celu potrzebujemy odpowiednio długi kabel, na przykład typu H-155. Na jednym jego końcu ostrożnie zdejmujemy izolację na długości 62 cm. Następnie odsłonięty oplot (ekran) kabla wywijamy na zewnętrzną powłokę tak, aby utworzył drugie ramię anteny (tzw. przeciwwagę) o długości również 62 cm. Oto i cała antena!

Aby zabezpieczyć ją przed deszczem, całość umieszczamy w plastikowej białej rurce zatkaanej od góry. Antenę najlepiej umocować na dachu budynku,

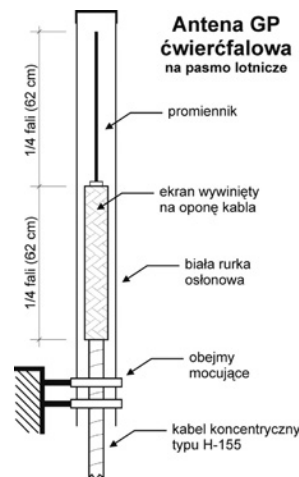
a przewód wprowadzić do pomieszczenia i zakończyć wtyczką pasującą do skanera (zwykle typu BNC). Pamiętajmy o każdorazowym odłączeniu anteny od odbiornika po zakończeniu nasłuchów. Zapobiegnie to przypadkowemu uszkodzeniu urządzenia przez wyładowanie burzowe.

Dlaczego ramiona mają po 62 cm?

Lotnictwo pracuje na częstotliwości około 120 MHz (megaherców). Długość fali wyliczymy, dzieląc prędkość światła przez częstotliwość, czyli 300 000 000 przez 120 000 000. W wyniku otrzymujemy 2,5 metra. Antena GP jest ćwierćfalowa, więc 2,5 dzielimy jeszcze przez 4, otrzymując 62 cm. W ten sposób możemy obliczyć i wykonać antenę GP na dowolną inną częstotliwość.

A jak wykonać antenę o jeszcze większym zysku?

Tego można dowiedzieć się na spotkaniach, które odbywają się w naszym Klubie w każdy czwartek od godziny 18.00 (budynek Planetarium). Zapraszamy! ■ 73!



Witajcie w naszej bajce

ANETA KURAK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

14 marca spotkaliśmy się z grupą maluszków z niepołomickiego Przedszkola Olimpijskiego. Był to już czwarty warsztat z projektu: *Witajcie w naszej bajce*, który ruszył 17 stycznia i jest wspólnym przedsięwzięciem Biblioteki Publicznej i Przedszkola Olimpijskiego. Pomysł zrodził się na podstawie owocnej współpracy i przede wszystkim chęci maluchów do częstszych wizyt w naszej księżnicy.

W ubiegłym roku „olimpijczycy” wzięli udział w dwóch programach biblioterapeutycznych *O emocjach* oraz *Bezpieczny świat Maluszka*. Tym razem celem

projektu jest zapoznanie najmłodszych czytelników z postaciami klasyki literatury dziecięcej. Dzieci wezmą udział w 14 warsztatach, w których, dzięki głośnemu czytaniu, zabawom ruchowym oraz tematycznym pracom plastycznym, zapamiętają Pszczółkę Maję, Krasną Hałababę, Smoka Wawelskiego, Złotą Rybkę, Czerwonego Kapturka, Kota w Butach, Piotrusia Pana, Jasia i Małgosię, Alladynę, Kopciuszka i Calineczkę. Zwieńczeniem projektu będzie Bajkolandia, czyli spotkanie edukacyjno-artystyczne dla dzieci z wieloma atrakcjami.

Był to nasz czwarty warsztat, na którym dzieci poznały złotą rybkę. Tekst Aleksandra Puszkina o rybaku i jego polowach został przedstawiony w formie



teatrzyku. Ponadto dzieci mogły same złowić rybki i wypowiedzieć się, czy jest to łatwa, czy trudna umiejętność. Zabawa ruchowa z chustą animacyjną – morze oraz wykonanie błyszczącej rybki na pewno pozwoliły dobrze zapamiętać złotą rybkę, która spełniała życzenia. ■

Pastelą i słowem

GRAŻYNA BAŁDA

współorganizatorka wystawy

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

10 marca odbył się wernisaż wystawy prac Michała Bałdy oraz spotkanie z poezją Danuty Żmudzkiej. W piątkowy wieczór w Bibliotece Publicznej zgromadzili się licznie rodzina, przyjaciele, a także miłośnicy sztuki i poezji.

Kolorowe prace młodego artysty wypełniły hol, korytarz oraz Galerię na Schodach. Michał nie uczył się rysunku czy malarstwa, jednak – jak większość dzieci – bardzo chętnie wolne chwile spędzał w świetle barw. Jako osoba niepełnosprawna miał kłopoty w porozumiewaniu się słowem. Aby przekazać swoje nastroje i postrzeganie świata, słowo zastąpił pastelą. Z czasem jednak wzbogacił zasób słów i dziś może się nimi posługiwać swobodnie, jednak jego prace wciąż pozostają jego światem.

Michał Bałda urodził się w Krakowie w 1984 roku. Uczył się w Zespole Szkół Integracyjnych na os. Słonecznym oraz w Zespole Szkół Specjalnych w zawodzie ogrodnik. Od zakończenia nauki jest uczestnikiem Warsztatów Terapii Zajęciowej Emaus. W szkole były to jedynie prace wykonywane różnego rodzaju kredkami. Na zajęciach WTZ pod okiem

arteterapeuty Zbigniewa Perzanowskiego miał okazję wykonać kilka obrazów olejnych, z których dwa prezentowane są na wystawie. Pozostałe prace powstały w latach 2000–2016, na zajęciach WTZ lub w domu w większości przy użyciu pasteli suchych i tłustych.

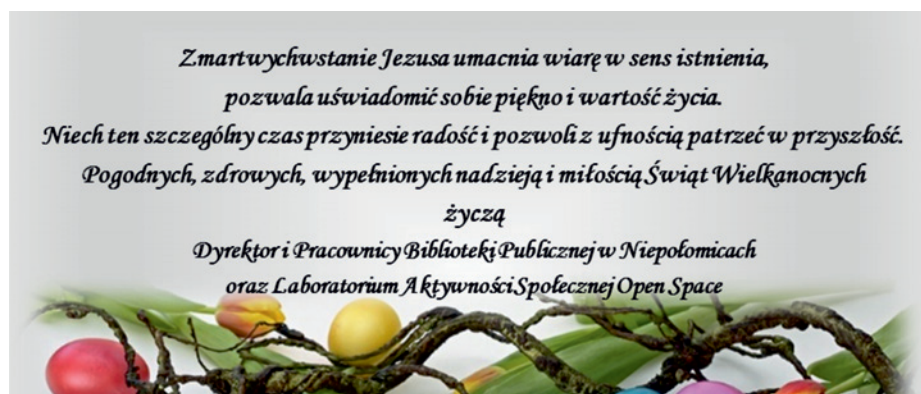
Do swoich osiągnięć Michał może zaliczyć: W 1998 roku – I Nagroda za pracę *Kwiaty w wazonie* na konkursie na prace plastyczne dla dzieci do lat 15 zorganizowanym przez krakowską Mangę.

W 2000 roku – I Nagroda w kategorii twórczości dziecięcej na VI Międzynarodowym Biennale Sztuk Plastycznych Osób Niepełnosprawnych za obraz wykonany plakatówką *Książka*.

10 marca mieliśmy również okazję posłuchać wierszy Danuty Żmudzkiej – emerytki, babci ośmiorga wnucząt, kobiety

realizującej swoje obowiązki i życiowe pasje. Danuta Żmudzka śpiewa w zespole Zabieranie, pisuje do *Gazety Niepołomickiej*, przekłada na poezję obserwacje i doświadczenia życiowe oraz miłość i zaufanie do Pana Boga. Urodziła się w 1954 roku we Wrocławiu, gdzie spędziła pierwsze lata życia i edukacji. Po maturze podjęła i ukończyła studia na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, uzyskując tytuł magistra psychologii. W roku 1978 wraz z mężem Janem i trójką dzieci przeniosła się Zabierzowia Bocheńskiego, skąd pochodził jej ojciec. W Zabierzowie zbudowali swój dom i w Zabierzowie przyszło na świat ich czwarte dziecko.

Wybrane wiersze Danuty Żmudzkiej znajdowały się, obok prac Michała Bałdy, na wystawie w niepołomickiej bibliotece. ■



Spotkanie z Mateuszem Wyrwiche

MARTA PIOTROWSKA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

10 marca 2017 r. biblioteka oraz Niepołomicki Klub Gazety Polskiej - w ramach obchodów Narodowego Dnia Żołnierzy Wyklętych - zorganizowały spotkanie z Mateuszem Wyrwiche, politologiem, dziennikarzem, historykiem, autorem książek m.in.: *Obozy pogardy*, *W celi śmierci*, *Łagier Jaworzno*, *Ogłoszono mnie szaleńcem*, także twórcą ponad 1000 reportaży prasowych i telewizyjnych o tematyce społecznej i historycznej. Spotkanie stało się niezwykle lekcją o nieznanych i ciemnych kartach historii czasów Polski Ludowej. Pierwszą część wykładu autor poświęcił na przybliżenie trudnej sytuacji Polski tuż po zakończeniu II wojny światowej.

Opowiadał o losach ludzi, którzy przez dziesięciolecie budowali fundament dla wielkiego ruchu oporu, jakim była Solidarność. Przedstawił losy żołnierzy WiN-u, organizatorów antykomunistycznych manifestacji studenckich w Gdańsku, Krakowie czy Poznaniu, chłopów przeciwstawiających się przymusowej kolektywizacji w latach 50., a także uczestników wydarzeń Czerwca 56'.

Mateusz Wyrwich wspominał też o sposobie tworzenia swoich historycznych książek. Od wielu lat badał różne dokumenty w archiwach, szukał świadków tamtych lat, przemierzył Polskę wzdłuż i wszerz. Jak zaznaczył, zadanie nie było łatwe, bo śladów jest coraz mniej, a świadkowie – zarówno kaci, jak i ofiary – rzadko chętni do rozmowy. Wciąż odczuwają lęk. Dla wielu uczestników spotkania te nowe



fakty z historii PRL-u były ogromnym zaskoczeniem, wręcz szokiem. Przecież nigdy wcześniej nie poruszano tego tematu.

Do dziś nie osądzono zbrodniarzy, a było ich tysiące: sadystycznych strażników, szeregowych i oficerów, komendantów obozów. Pozostaje świadomość, że książki Mateusza Wyrwicha dadzą chociaż namiastkę sprawiedliwości. ■

Kalendarium kwiecień

1 kwietnia

godz. 16.00 *Zwierzęta Polski* – Sławomir Wąsik – prelekcja dla dzieci

godz. 17.00 *Idąc za wilkiem* – Sławomir Wąsik prezentacja multimedialna dla dorosłych, organizatorzy: Biblioteka Publiczna w Niepołomicach i Stowarzyszenie Zielony Puszczyk, w LAS OpenSpace

5 kwietnia

godz. 16.00 *Podróże w dziecięcy świat* – zajęcia edukacyjno-literackie, grupa wiekowa 7–9 lat, w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach

godz. 18.00 – Spotkanie klubu poszukiwaczy historii Niepołomic, w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach-LAS

8 kwietnia

godz. 14.00 *Nietoperze* – prelekcja i warsztaty plastyczne – dr Jakub Marciniak, organizatorzy: Biblioteka Publiczna w Niepołomicach i Stowarzyszenie Zielony Puszczyk, w LAS OpenSpace

11 kwietnia

Spotkania autorskie z Renatą Piątkowską. Tematem spotkań będzie

postać i działalność Ireny Sendlerowej.

godz. 9.00 – Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

godz. 11.00 – Biblioteka w Podłężu

godz. 14.30 – LAS OpenSpace – spotkanie otwarte dla wszystkich chętnych (10 lat i więcej)

11 kwietnia

godz. 18.00 – *Ptaki Polski* – wernisaż wystawy malarstwa Michała Molickiego.

12 kwietnia

godz. 16.00 – *Podróże w dziecięcy świat* – zajęcia edukacyjno-literackie, grupa wiekowa 5–6 lat, w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach.

18 kwietnia

godz. 17.30 – Spotkanie Klubu Czytelnika w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach.

19 kwietnia

godz. 16.00 – *Podróże w dziecięcy świat* – zajęcia edukacyjno-literackie, grupa wiekowa 7–9 lat, w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach.

21 kwietnia

godz. 18.00 – Wieczór z Planszówkami w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach

25 kwietnia

godz. 9.00 – *Śladami Stasia i Nel* – prezentacja multimedialna Małgorzaty i Marcina Złomskich w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach.

godz. 11.00 – *Śladami Stasia i Nel* – prezentacja multimedialna Małgorzaty i Marcina Złomskich w Bibliotece Publicznej w Woli Batorskiej.

26 kwietnia

godz. 16.00 – *Podróże w dziecięcy świat* – zajęcia edukacyjno-literackie, grupa wiekowa 5–6 lat, w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach.

26 kwietnia

godz. 18.00 – Spotkanie klubu poszukiwaczy historii Niepołomic w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach-LAS.

27 kwietnia

Spotkanie autorskie z Wojciechem Widłakiem

godz. 9.45 – Biblioteka w Podłężu

godz. 11.15 – Biblioteka w Niepołomicach

godz. 17.30 – (LAS Open Space) – spotkanie otwarte dla wszystkich chętnych dzieci i rodziców ■

Misterium wielkiego tygodnia



MARIA JAGLARZ

dyrektor Muzeum Niepołomickiego

Od wieków ważnym źródłem inspiracji dla artystów była Biblia. Znacząca część twórczości to dzieła o charakterze religijnym. W hierarchii gatunków malarskich, według ustaleń francuskiej Królewskiej Akademii Malarstwa i Rzeźby z XVII wieku, właśnie ta tematyka zajmowała miejsce najwyższe. Jako że Wielkanoc jest uważana za najważniejsze święto w chrześcijańskim kalendarzu liturgicznym – przedstawienie Męki Chrystusa należy do najczęstszych motywów tego nurtu.

Zdjęcie z krzyża to temat, który podejmowali wielokrotnie najsłynniejsi mistrzowie, począwszy od XIII wieku w Niderlandach aż po wiek XIX w całej Europie, a scena złożenia do grobu należała do najczęściej przedstawianych w obrazach ołtarzowych. Caravaggio, Peter Paul Rubens, Rembrandt, Botticelli, Albrecht Dürer, El Greco, Hans Memling to tylko niektóre sygnatury autoryzujące dzieła.

Motyw ten był tak popularny, że stał się przedmiotem dyskusji hierarchów Kościoła podczas soboru trydenckiego (1545-1563), a jego dezyderaty regulowały kompozycję obrazu i ilość postaci na nim widniejących.

Obok ciała Jezusa pojawiają się dwaj biblijni bohaterowie: Józef z Arymatei i Nikodem. To zamożni i wpływowi przedstawiciele Sanhedrynu – Wysokiej Rady Żydowskiej. To Józef nakłonił Piłata do wyrażenia zgody na zdjęcie ciała z krzyża i złożenie do grobu, ofiarowując na ten cel własne miejsce pochówku. Nikodem, według późniejszej tradycji, był świadkiem całej publicznej działalności Jezusa, łącznie z procesem, ukrzyżowaniem, pogrzebem i zmartwychwstaniem. Niewątpliwie uległ wpływom Jego nauki, dając temu wyraz w wystąpieniach o prawo do wolności głoszenia poglądów i sprawiedliwego osądu. To w jego domu Jezus z uczniami spożywał wieczerzę paschalną przed

swoją męką.

Obaj zostali świętymi nie tylko kościoła katolickiego, ale także prawosławnego, a Józef ponadto ewangelickiego i ormiańskiego. Dziś są patronami grabarzy.

W scenie zdjęcia z krzyża, opisywanej we wszystkich Ewangeliach, figuruje postać Matki Boskiej.

Na obrazach występuje w pełnej boleści pozie klęczącej przy zwłokach Syna.

Towarzyszy jej krewna Maria Kleofasowa i Maria Magdalena.

Dzieła podejmujące temat Męki Pańskiej znaleźć można niemal we wszystkich muzeach świata, by wymienić choćby madryckie Prado (Rogier van der Weyden), petersburski Ermitaż (Rubens) czy Watykańską Pinakotekę (Caravaggio).

W niepołomickim zamku znajduje się aż sześć tego typu przedstawień, powstałych w różnych okresach, malowanych na desce oraz na płótnie. Ważnym, prezentowanym w kaplicy zamkowej dziełem jest siedemnastowieczny obraz Złożenie do grobu, którego pochodzenie wywodzi się ze szkoły flamandzkiego mistrza Antoona van Dycka. Obok niego prezentowana jest kopia obrazu z kościoła św. Mikołaja w Kaliszu, przypisy-

wanego uczniom Petera Paula Rubensa. To niemal klasyczne przedstawienie sceny zdjęcia z krzyża.

Temat pasyjny podejmowali także polscy artyści XIX wieku. W Galerii Sukiennice 2, w sali malarstwa religijnego reprezentują ten nurt między innymi obrazy Szymona Czechowicza Złożenie do grobu, Rafała Hadziewicza Zdjęcie z krzyża wg Daniele'a da Volterra, Leona Wyczółkowskiego Głowa Chrystusa.

Jednak najbardziej przejmujący, także ze względu na swe rozmiary, jest obraz Józefa Unierzyńskiego z 1887 roku. Zakomponowany w ciepłej tonacji żółci przeciwstawionych szarościom rozległego horyzontu, ukazuje na pierwszym planie Jezusa i u Jego stóp omdlałą z rozpacz Mary Magdalenę. Nad ciałem Jezusa pochylają się postacie Józefa z Arymatei i dwóch kobiet. Załamaną, pełną bólu Marię – Matkę Jezusa podtrzymuje Nikodem. W tle widnieją mury Jerozolimy.

Wizyta w zamkowym muzeum stwarza okazję do zamyślenia się nad tajemnicą Męki i śmierci, która wniosła w życie ludzkie Nadzieję.

Radosnej Wielkanocy! ■



Kukulska w Niepołomicach

Koncert Natalii Kukulskiej w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa przyciągnął tłumy. Byli i młodszy, i starsi, i ci zupełnie mali. I każdy chyba przybył z tą samą ciekawością i znakiem zapytania – czym nas znana wszystkim wokalistka zaskoczy.

ALEKSANDRA KUPIS
MCDiS

Zazwyczaj występowała z typowym składem zespołu: perkusja, gitary, bas, klawisze. Tym razem niespodzianka – plakaty informowały, że Natalii na scenie towarzyszył będzie zespół w składzie: Michał Dąbrówka (perkusja), Archie Shevsky (syntezatory analogowe) oraz Marcin Mały Górny (klawisze). I faktycznie, koncert był czymś zupełnie innym, nowym, świeżym i niekoniecznie kojarzonym dotychczas z twórczością Natalii Kukulskiej. Zagrali bardzo współcześnie, znane dotąd piosenki zabrzmiały zupełnie inaczej w nowych aranżacjach, a te utwory ukazały Natalię jako dojrzałego, świadomego twórcę. To, co dało się zauważyć na scenie, to współgranie – nie było tła i wybijającego się wokalu, tylko współtworzenie w atmosferze wspólnej za-

bawy muzyką, ale zabawy nieprzypadkowej, dojrzałej, która doprowadziła do fantastycznych doznań – było wiele „smaczków” i ciekawych propozycji, które cieszyły uszy słuchaczy.

Pojawiło się wiele stylistyk; od elementów elektro, przez r’n’b, po pop czy house. Czuć było radość bycia na scenie, która zaowocowała fantastycznym odbiorem przez widownię.

Koncert na pewno mógł zachęcić do zakupu płyty, której premiera zapowiedziana została na maj 2017 roku. Pojawia się na niej wspólne kompozycje Natalii Kukulskiej i jej męża Michała Dąbrówki. Koncert pobudził apetyty słuchaczy na ciekawe propozycje, których z pewnością nie zabraknie w kolejnych odsłonach, nie tylko muzycznych, zaproponowanych przez MCDiS. ■



FELIETONY ŻYCIEM PISANE (84)

0 uśmiechu

MARCIN URBAN

Pogoda ducha jest niezwykle ważnym elementem naszego życia. Trudno sobie wyobrazić człowieka, który nie potrafiłby przejawiać radości. Rodzice z utęsknieniem oczekują na chwilę, kiedy ich niemowlę po raz pierwszy się uśmiechnie. Pogodny wyraz twarzy osób zakochanych jest dowodem ich wzajemnego uczucia. Wspólny śmiech grupy przyjaciół jest swego rodzaju działaniem zespołowym i powoduje dalszą integrację. Optymizm ułatwia radzenie sobie z codziennymi trudnościami. Udowodniono, że radosny śmiech działa terapeutycznie, poprawia krążenie krwi i skutkuje wydzielaniem endorfin. Śmiejąc

się, ćwiczymy mięśnie klatki piersiowej i brzucha, oraz wdychamy sporą porcję powietrza, a przez to nasz organizm jest lepiej dotleniony.

Uśmiech u sprzedawcy powoduje zwiększenie obrotów w sklepie, a osoba poszukująca pracy, która przejawia pogodny usposobienie, zwiększa swoje szanse. Okazuje się, że poczucie humoru można ćwiczyć podobnie jak każdą inną umiejętność. Dlatego właśnie chciałbym, aby ten felieton stał się dla czytelników zachętą do tego rodzaju ćwiczeń. Życzę zatem uśmiechu i tradycyjnie dodaję fraszkę:

FRASZKA O UŚMIECHU

*Jak deszcz po długiej suszy
nadziei ziarna budzi,
tak uśmiech kroplą ciepłą
przywraca wiarę w ludzi.* ■

Rozwiązanie zadania z III okładki

Odpowiedzi:
-Krzyżówka- KARETA



KRZYŻOWIEC

DEBIUT KSIĄŻKOWY AUTORA ZE STANIĄTEK

W GRUDNIU NA RYNKU UKAZAŁA SIĘ KSIĄŻKA *KRZYŻOWIEC*, KTÓREJ AUTOREM JEST **GRZEGORZ WIELGUS** ZE STANIĄTEK. Z TEJ OKAZJI O PISANIU, KSIĄŻCE, PROMOCJI I ŚREDNIOWIECZU ROZMAWIAŁA Z NIM JOANNA KOCOT.

Książka *Krzyżowiec* jest już dostępna?

Tak, ale głównie internetowo. Wydając książkę samemu, trudno wypromować ją tak, żeby znalazła się od razu na głównych półkach Empiku.

Wydał ją Pan samodzielnie?

W zasadzie dokładałem się do tego, żeby ukazała się drukiem. Jako debiutantowi trudno zdobyć od razu uwagę wydawnictwa, które pokryje wszystkie koszty, dlatego dziś wielu autorów wybiera selfpublishing lub wydawnictwa dzielowe.

Jak długo pisał pan tę książkę?

Dziewięć miesięcy, ale z przerwami. Zaczęłem pisać ją w sierpniu zeszłego roku z nudów. Byliśmy z kolegami na wakacjach w domku w Górcach. Pisałem do października, potem miałem przerwę do lutego, kiedy to dopisałem jeszcze jeden rozdział i w sumie miałem trzy. A pozostałe pięć dopisałem, kiedy okazało się, że ktoś chce moją książkę wydać.

Książka jest sążnista...

Ma sto cztery tysiące wyrazów i to raczej bez dialogów.

Całkiem nie ma dialogów?

Główny bohater jest niemy, więc to trochę zmienia formę.

Skąd pomysł na książkę?

Najpierw chciałem pokazać średniowiecze takim jakim było. Oczywiście były choroby, zarazy, wojny, ale z jakiegoś powodu ludzie nie wymarli. Czasem jak widzę opinie ludzi o średniowieczu, zastanawiam się, czemu się nie dziwią, że ludzkość w ogóle przetrwała tę epokę, bo gdyby faktycznie średniowiecze było tak straszliwe, ówczesni powinni wyginać, a przecież właśnie wtedy zostały zbudowane fundamenty Europy, uniwersytety, niezwykle gotyckie katedry i wiele innych.

Zacząłem myśleć o książce w stylu Marka Twaina, taką awanturniczą powieścią, która by się działa w ciągu czterdziestu lat, pomiędzy latami życia dwóch największych rycerzy turniejowych, czyli Wilhelma Marszałka i Ulricha von Lichtensteina, na przełomie XII i XIII wieku – to złoty okres przed uderzeniem czarnej śmierci. Młody bohater miałby wyruszyć w świat, mając lat szesnaście. Jednakże potem zastanowiłem się, czy ktoś chciałby czytać taką książkę w stylu „Pod gołym niebem” Twaina, tylko osadzoną w średniowieczu. Ale kiedy zdałem sobie sprawę, że wszyscy traktują ten okres historii wyłącznie jako brud, zarazę i wszystko co najgorsze, pomyślałem, że warto pokazać inne średniowiecze.

Czyli jakie?

Takie, jakim współcześni go widzieli, achronologiczne, niepostrzegające czasu liniowo. Dla ówczesnych równie odległy był Karol Wielki jak król Dawid. Uznałem, że całe dojrzałe średniowiecze dzieje się na raz - od post pierwszej krucjaty do początku XV wieku, z całym folklorem, opowieściami i wydarzeniami; że nie ma perspektywy linearnej.

To musi być skomplikowane – przedstawić akcję w ten sposób...

Niekoniecznie, przyjąłem impresyjną metodę, nierealistyczną. Wzorowałem się na obrazach Beksińskiego, filmach Bągińskiego. Były dla mnie inspiracją w tworzeniu tych gotyckich, czarnoromantycznych realiów.

Dlaczego akurat w ten sposób?

Chciałem stworzyć taką książkę, jakiej mi na rynku brakuje. Przyjmując konwencję powieści historycznej z elementami

fantastyki oraz horroru, chciałem, żeby bohater był inny od tych, których można normalnie spotkać w książkach. Dlatego jest bezimieniny, przedstawia w sobie cały stan rycerski i jego ewolucję. Żeby przeżycia bohatera były wiarygodne, opierałem się na literaturze faktu i pamiątkarskiej, przedstawiającej przeżycia żołnierzy w trakcie walki i po niej. Podania o rycerzach

w lśniących zbrojach brzmią pięknie, ale prawda była trochę inna. Ci ludzie od dziecka byli wychowywani do walki, nie mieli innej opcji niż wyruszać na wojny, a kiedy wracali z pola walki, przygotowywali synów do tego samego życia i później patrzyli, jak ich dzieci idą na wojnę. Są podania, które mówią, że ci odważni na polu walki ludzie, słysząc tłukące się w kuchni garnki, kulili się i płakali, czyli przeżywali coś, co dzisiaj nazywamy syndromem stresu pourazowego - byli takimi samymi żołnierzami, jak ci w każdym innych czasach.

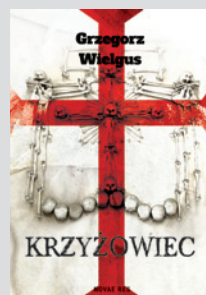
Jak to nie mieli opcji, żeby robić coś innego?

Nie zaciągali się do wojska na ochotnika, ale byli na wojsko skazani z urodzenia, nie mogli się od tego w żaden sposób wykupić. Musieli stawić się do walki, zabijać twarzą w twarz. Chłopi mogli zebrać podatek tarczowy i wynająć najemnika, a oni najczęściej nie mieli ucieczki. To zmieniało ich do tego stopnia, że nie potrafili żyć już w żaden inny sposób. Wędrowali więc od pola bitwy do pola bitwy. W łagodzeniu tych obyczajów pomagały turnieje, dworność oraz kościoły.

Chciałem więc pokazać także ten psychologiczny aspekt, coś ►

KRZYŻOWIEC

Krzyżowiec - książka fantastyczno-historyczna, inspirowana dziełami z nurtu czarnego romantyzmu oraz literatury gotyckiej. Powieść drogi, opowiadająca o podróży tytułowego bohatera z Francji do Ziemi Świętej, poprzez średniowieczny świat pełen nadprzyrodzonych zjawisk oraz wszechogarniającej zarazy.



o czym nie pamięta się, myśląc o rycerzach. Zwykle skupiamy się jedynie na tej jasnej stronie.

Ludzie odpowiedzieli na wezwanie swojego przywódcy duchowego, to pokazuje, jak ważna była dla nich wiara.

Tak w skrócie rozpoczęła się pierwsza krucjata: rycerstwo posłuchało apelu papieża, a on odpowiedział na wezwanie pomocy ze wschodniego cesarstwa. Jego władca spodziewał się kilku tysięcy najemników, którzy pomogliby mu odbić tereny utracone na rzecz Turków, a otrzymał pierwszą krucjatę.

Czym się pan zajmuje na co dzień?

Studiuje kulturoznawstwo porównawcze. Historią interesuję się amatorsko, pewnie dlatego wciąż mam jeszcze zapał, żeby na ten temat czytać. Ze średniowiecza dokształcałem się sam. Zainteresowałem się nim dzięki pierwszej krucjacie. Zastanawiałem się, jak to było możliwe, że tylu ludzi pewnego dnia stwierdziło – chodźmy do Jerozolimy. Poszli na skraj znanego sobie świata i tam walczyli z zawodowymi żołnierzami. Ich bitwy – ze względu na wykształcenie, taktykę – teoretycznie skazane były na niepowodzenie, a jednak krzyżowcy wciąż wygrywali. Kim byli ci ludzie? Interesując się społeczeństwem tego czasu, dostrzegłem postawy i ludzi, którzy trafiają się w każdej społeczności. Jednak każde zjawiska ekstremalne pozwalają spojrzeć na charakter człowieka w innym świetle, wydobywają w ludziach albo to co

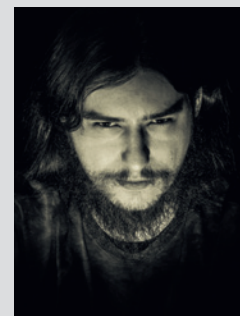
najlepsze, albo to co najgorsze.

Czy pisanie stanie się pana sposobem na życie? Będzie jakiś dalszy ciąg?

To jest mój debiut, ale piszę już kolejne rzeczy, jednak nie wiem, czy uda mi się je wypchnąć na rynek. Zobaczmy, jak pójdzie z tą książką. Jest ona dostępna w dystrybucji internetowej. Ale o promocję książki, o to, żeby ludzie o niej usłyszeli, muszę zadbać sam. Teraz dostrzegam wyraźnie, że napisanie książki to jakieś trzydzieści procent energii, 20% pochłania jej wydanie, a pozostałe 50% to promocja. Zobaczmy, jak to się uda. ■

GRZEGORZ WIELGUS

(ur. 1990) – student Uniwersytetu Jagiellońskiego, muzyk oraz wokalista, a od niedawna również autor. Zadebiutował powieścią „Krzyżowiec” opublikowaną przez Novae Res, obecnie zaś pracuje nad kolejnymi pozycjami w swoim dorobku.



ZAMEK KRÓLEWSKI W NIEPOŁOMICACH

ZAPROSZENIE na VII GIEŁDĘ MINERAŁÓW I BIŻUTERII

1–3 maja 2017 r.

poniedziałek – wtorek środa
godz. 10.00–18.00 godz. 10.00–17.00

WSTĘP WOLNY



Atrakcje:

- Wystawa „Tajemnice minerałów w świetle ultrafioletu”
- Wystawa Kwiatów na dziedzińcu zamkowym
- Giełda staroci
- Konkurs dla publiczności z cennymi nagrodami

Organizator:
„MULTISTONE” Kraków
Współpraca:

Fundacja Zamek Królewski
w Niepołomicach

Patronat medialny: **plus 106.fm**



Patronat Honorowy:

Przewodniczący Sejmiku Województwa Małopolskiego
Rektor Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie
Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie

IX Małopolski Konkurs Sygnalistyki Myśliwskiej
Kraków – Niepołomice 2017

O Róg Zbramira

Koncert Galowy Laureatów

Sobota, 22 kwietnia 2017 r.

Zamek Królewski w Niepołomicach

16:30

Wystąpią:

Chór Canticum Canticorum przy parafii Św. Barbary w Libiążu
oraz Zespół Pieśni Myśliwskiej NEMROD

ZAPRASZAMY

WSTĘP WOLNY



Czas Duszejko



DOROTA KULESZA-TAŁAN

dyrektor Gimnazjum w Zabierzowie Bocheńskim

Wydana w 2009 r. powieść Olgi Tokarczuk *Prowadź swój pług przez kości umarłych* została przeniesiona na ekran przez Agnieszkę Holland. Film zatytułowany *Pokot* wszedł na ekrany w lutym 2017 r. i zdobył od razu prestiżową nagrodę berlińskiego festiwalu filmowego, a w komentarzach internetowych widzowie piszą: „niesamowity”, „znakomity”, „bezpardonowy”, „intrygujący”, „obnaża polskie kompleksy”.

Wybrałam się do kina w towarzystwie moich uczniów, którzy w klasie III czytają kryminał Tokarczuk. Tak więc to ekranizacja szkolnej lektury. Dla porządku przypomnę tylko, że podstawowa programowa zakłada, że gimnazjalista pozna zasadę budowy wybranego przez nauczyciela przedmiotu kryminału. Zdecydowaliśmy się kilka lat temu na Tokarczuk, chcąc promować polską literaturę, ale także dlatego, że kryminał to niebanalny. Nie jest łatwo z młodymi ludźmi dyskutować o tym tekście, bo akcja utworu zmusza nas do wysiłku intelektualnego, do roztrząsania ważnych etycznych problemów, a bohaterka nie tyle jest niejednoznaczna, ile kompletnie wymyka się prostym osądom moralnym. Ale wydaje się, że właśnie przed młodymi ludźmi trzeba stawiać wyzwania i rozmawiać z nimi o tym, jak trudne w ocenie innych ludzi, trzeba czasem podejmować decyzje.

Kiedy te kilka lat temu czytałam powieść Olgi Tokarczuk o skomplikowanym i długim tytule byłam, pewnie jak wielu innych czytelników, absolutnie zaskoczona. Nie bardzo mogłam zrozumieć, jak autorka *Prawieku* i *Biegunów* mogła powołać do życia Janinę Duszejko. Pardon – Duszejko po prostu, bo bohaterka nie znosi zwracania się do niej po imieniu. Ale potem zrozumiałam, że to jest konsekwencja wyboru drogi pisarki, by toczyć spory z czytelnikami o priorytety, zasady, wartości. By przegłębiać się w zwierciadle stereotypów i kompleksów. By wiercić się niespokojnie podczas lektury, kiedy poglądy bohaterów literackich brutalnie zderzają się z naszymi.

Janina Duszejko ma swoje poglądy, bardzo odmienne od lokalnej społeczności zamieszkującej przygraniczne przestrzenie w Kotlinie Kłodzkiej. Przybyszka z dużego miasta, emerytowana pani inżynier od mostów i nauczycielka angielskiego, miłośniczka astrologii i poezji Wiliama Blake’a. Uważana za totalną, choć niegroźną dziwaczkę, głoszącą pogląd, że zwierzęta powinny być traktowane jak ludzie. Maltretuje miejscową policję i straż miejską rozlicznymi zgłoszeniami o polowaniach, morderstwach popełnianych na dzikiej zwierzynie, wegetarianka.

Przyjaźni się z podobnymi do siebie lokalnymi outsiderami, którym nadaje własne imiona: Matogą – zapalonym grzybiarzem, Dobrą Nowiną pracującą w sklepie z tanią odzieżą i Dziem, policyjnym informatykiem, z uporem maniaka tłumaczącym poezję Blake’a. Wciąga ich w kryminalną historię, a potem zmierza wraz z nimi do jej rozwikłania. W filmie tajemniczych zbrodni tłem są magicznie sfotografowane kamerą krajobrazy Kotliny Kłodzkiej. Mgły, śniegi, sarnie tropy, wilcze ślepie wywołują dreszcze emocji. Podobnie jak muzyka. Czytelnik i widz dają się uwieść tej historii. I potem pukają do swojego wnętrza w strachu, że wewnątrz zaproteście przeciwko stereotypowej ocenie sytuacji.

Pokot to w tradycji myśliwych rytuał podsumowania polowania, leżące zabite zwierzęta, zdjęcia, król polowania. Dla wielu rzecz normalna, dla wielu trudna do zaakceptowania. Dla Janiny Duszejko absolutnie nie do zaakceptowania.

Agnieszka Holland i jej córka Kasia Adamik stworzyły Duszejko przepięknie. Utkwały ją z wrażliwości, dziwactwa często przypisywanego starości (choć, na Boga, Duszejko nie jest stara!), empatii, umiejętności bratania się z odmiencami o poharatanych życiorysach. Agnieszka Mandat, odtwórczyni Duszejko, skradła moją sympatię podobnie jak Karolina Gruszka wcielająca się w Marię Skłodowską-Curie czy Magdalena Boczarśka jako Michalina Wisłocka. To galeria kobiet mocnych, pięknych charakterologicznie, odważnie głoszących swoje – jakże niepopularne dla wielu – poglądy. O nich wypowiedziała się ostatnio Sylwia Chutnik, pisarka, mówiąc: „Właśnie przyszedł czas Duszejko i innych mocnych bohaterek, które nie boją się niczego”. Mocno to do mnie przemawia, podobnie jak obrazy filmowe, które jak zwykle przetrawiam i przetrawiam.

I powtarzam za ukochaną poetką: „Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”. ■



Gry na wyjazdy



JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

Kiedy nadchodzi wiosna i dzień robi się dłuższy, wzrasta ilość energii w organizmie i mnożą się chęci, by wyjść, wyjechać, spotkać się z przyjaciółmi i wspólnie zrobić coś ciekawego. Dziś do takich wycieczek i spotkań polecam gry z naszej niepołomickiej fabryki Trefla.

Niezależnie od tego, czy wspólnie wybierzemy się na piknik, wyjazd za miasto, czy na grilla, warto mieć jakiegoś asa w rękawie, który urozmaici czas, doda pozytywnych emocji, ducha współzawodnictwa i humoru naszemu spotkaniu. Świetne są do tego gry karciane, których niewielkie opakowanie jest poręczne w podróży.

Car Cards



Pierwsza z polecanych dziś gier to karcianka, przeznaczona dla młodszych graczy i to w podróży. Małe opakowanie 9 x 9 cm zawiera 55 dwustronnych kart i instrukcję obsługi. Założeniem jest, że oto samochodem, pociągiem, czy autobusem wybieramy się na wycieczkę, a karty są po to, byśmy nawet w podróży spędzali ciekawie czas. Rysunki na kartach przypominają ujęcia aparatem ze smartfona. Po potasowaniu każdy z graczy otrzymuje po pięć kart i musi zapamiętać, to co ma na nich, tak żeby rozglądając się za oknem, mógł znaleźć takie obiekty w terenie. Co jest na takich obrazkach? Np. niebieski samochód, kobieta (w spódnicy w groszki), gołąb, most, koparka czy wóz strażacki. Jeśli zauważysz taki obiekt, jaki masz w kartach, od razu pokaż go pozostałym graczom. Za trzy odnalezione obiekty, można odłożyć trzy karty, a za nie dobrać trzy kolejne. Gra kończy się, kiedy na stosiku nie ma kart do dobrania, a wygrywa osoba, która obok siebie ma najwięcej odłożonych trójek. Gra przeznaczona jest dla 2–6 graczy powyżej czwartego roku życia. Długość średniej rozgrywki – według producenta – to 15 minut.

Gra pomyłek



To też gra karciana. Równie niewielkie pudełko (9 x 9 cm) zawiera 54 karty i instrukcję. Sama gra jest jednak trudniejsza, dlatego też przeznaczona jest dla graczy powyżej 10 lat. W jednej partii uczestniczyć może 3–10 osób, a średni czas rozgrywki szacowany jest na 20 minut. W Grze pomyłek karty są też dwustronne, ale dla gry już istotne jest, w którą stronę odwrócony jest awers i rewers (wszystkie powinny być zwrócone w tę samą stronę). Z jednej strony karty nadrukowane są pytania i poprawne odpowiedzi, z drugiej grafika, która definiuje, czy podawać mamy prawidłowe, czy nieprawidłowe odpowiedzi. W każdej partii jedna z osób zostaje rozgrywającym (na początku może być wylosowana, a potem kolejna, wybierana np. zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara). To właśnie w ręce rozgrywającego trafić mają potasowane karty. Rozgrywający lewą ręką trzyma talie, tak aby pytania były niewidoczne dla pozostałych graczy, prawą ręką bierze pierwszą kartę z wierzchu, wybiera na niej jedno pytanie i czyta na głos zawodnikom, zasłaniając tył karty. Pod koniec czytania pokazuje pozostałym wierzch talii kart, tak by określić graczom, jakiego typu odpowiedzi mają udzielać. Widząc napis „fałsz”, człowieka drapiącego się w głowę czy czerwony kwadrat, gracze wiedzą, że powinni podawać fałszywą odpowiedź na pytanie (choć z tej samej kategorii), widząc napis „prawda”, obrazek mężczyzny z podniesioną ręką, czy zielone kółko – orientują się, że w odpowiedzi na pytanie podać mają prawdziwą odpowiedź. Ale to nie wszystko. Do zestawu pytań włączono pytania absurdalne, na nie odpowiedź może być jedna: „bzdura”. Punkt zdobywa osoba, która jako pierwsza poda odpowiedź na pytanie według określonego klucza. Za każdą trafioną odpowiedź jest jeden punkt, za nietrafioną odejmuje się punkt. Wyniki piszemy na kartce, dlatego warto wcześniej przygotować papier i ołówek.

Wśród osób, które do 15 kwietnia opiszą, na jakiej wycieczce chcieliby zagrać, rozlosujemy Car cards i Grę pomyłek. Wyniki losowania w kolejnym numerze Gazety Niepołomickiej. ■

Rozbrykany LAS

KATARZYNA BORYS

organizatorka i koordynatorka warsztatów
Rozbrykany LAS

8 marca, czyli Dzień Kobiet, w Laboratorium Aktywności Społecznej w Niepołomicach okazał się Dniem Dzieci. Tego dnia rozpoczął się cykl bezpłatnych warsztatów typu przedszkolnego Rozbrykany LAS, skierowany do dzieci w wieku od 2 do 4 lat. Zajęcia, odbywające się zawsze w środowe przedpołudnia, prowadzą kolejno przedszkola z gminy Niepołomice, gościnnie przedszkole z gminy Kłaj oraz Biblioteka Publiczna w Niepołomicach.

Zgodnie z ideą, jaka przyświeca LAS, wydarzenie jest przykładem działania społecznego, organizowanego przez mieszkańców (i instytucje) dla mieszkańców Niepołomic. Założenie warsztatów jest bardzo proste, oparte na wymianie kompetencji i potrzeb. Przedszkola potrafią prowadzić zajęcia dla dzieci i chcą pokazać swoje możliwości, LAS ma wolną, nieodpłatną (dla tego typu działań) przestrzeń, dzieci mają czas i chęć zabawy, a rodzice szukają oferty spędzania czasu z dziećmi. Należało tylko te elementy ze sobą połączyć. Tak powstał Rozbrykany LAS.

Zajęcia zainaugurowało Niepubliczne Przedszkole Olimpijskie, istniejące w Niepołomicach od 2014 roku. Po krótkiej prezentacji placówki rozpoczęły się zajęcia w dwóch grupach wiekowych: od godziny 10 bawiły się w przedszkolaków 2- oraz 2,5-letnie dzieci, a od 11 ich miejsce zajęły 3- i 4-latki. W młodszej grupie było śpiewnie i tanecznie, maluchy jechały pociągami, prowadziły samochody, były też różnymi zwierzętami – wszystko to oczywiście w sferze nieskończonej wyobraźni i w rytm muzyki. 3- i 4-latki stały się na czas zajęć badaczami – dzieci poznawały wodę w różnych, czasem zaskakujących dla nich postaciach (lód, para wodna), sprawdzały empirycznie, co pływa, a co tonie. Nie zabrakło też wątku ekologicznego – maluchy wiedzą nie tylko, że wodę należy oszczędzać. Wiedzą też, jak to robić.

Warsztaty będą trwały od 8 marca do 31 maja. Każde zajęcia odbędą się pod patronatem innego przedszkola. Zwieńczeniem cyklu będzie spotkanie prowadzone przez Bibliotekę Publiczną w Niepołomicach, połączone ze zwiedzaniem Centrum Bocheńska oraz uroczystym wręczeniem dyplomów uczestnikom. W czasie 12 spotkań dzieci mogą się zintegrować, sprawdzić swoją goto-

Harmonogram warsztatów

KWIECIEŃ

5 – Przedszkole Prywatne Eko-Park
12 – Przedszkole Samorządowe w Podłężu

19 – Przedszkole Samorządowe w Niepołomicach

26 – Przedszkole Samorządowe w Woli Batorskiej

MAJ

10. Przedszkole Samorządowe w Zabierzowie Bocheńskim

17. Przedszkole Językowo-Artystyczne Słoneczna Kraina

24. Przedszkole Sióstr Augustianek im. św. Anny

31. Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

wość do udziału w zajęciach grupowych, a w dalszej perspektywie – do pójścia do przedszkola. Rodzice natomiast dostaną odpowiedź na częste pytanie: „Do którego przedszkola wysyłać malucha?” oraz „Czy moje dziecko jest już gotowe na to, by być przedszkolakiem?”. Będą to przedpołudnia pełne zabawy, nauki lub nauki przez zabawę.

Grupy są już zapełnione. Chęć dołączenia do list rezerwowych można wyrazić w mailu: kontakt@lasopenspace.pl (koniecznie należy podać nr telefonu do szybkiego kontaktu). ■

VII Giełda Mineralów i Biżuterii

JANUSZ GRADOWSKI

organizator giełdy

Od 1 do 3 maja (poniedziałek-środa) na Zamku w Niepołomicach odbędzie się VII Giełda Mineralów i Biżuterii. W świecie biżuterii, która będzie do nabycia na stoiskach zaproszonych wystawców, zobaczymy wyroby z naturalnych kamieni szlachetnych, takich jak: szafiry, rubiny, szmaragdy czy wyjątkowo rzadkie tanzanity oraz całą gamę kolorowych kamieni naturalnych: bursztynów, jaspisów, nefrytów czy też ametystów i granatów. Targi będą doskonałą okazją do nabycia naszyjników, bransoletek, kolczyków, broszek, pierścionków, a także elementów do stworzenia własnej, niepowtarzalnej biżuterii.

Trudno jest wymienić wszystkie okazy minerałów, które będzie można zobaczyć,

ale wśród minerałów naturalnych i szlifowanych będą m.in. ametysty z Brazylii i Urugwaju, kryształy górskie z Arkansas i Polski, akwamaryny i topazy z Pakistanu i Afganistanu, rubiny i cyrkonie z Kambodży czy szafiry z Tajlandii.

Nie zabraknie również naszych rodzimych minerałów – bursztynów, krzemieni pasiastych, jaspisów i agatów z Dolnego Śląska.

Niewątpliwą atrakcją będzie przygotowana przez fundację Na Rzecz Ziemi specjalnie na tę okoliczność **wystawa Tajemnice minerałów w świetle ultrafioletu** okazów pochodzących z prywatnych zbiorów kolekcjonerskich Marcina Chojkowskiego i Janusza Gradowskiego. Zaprezentowany zostanie ukryty świat rzadkich minerałów pokazujących efektowne zmiany barwy w świetle lampy fluorescencyjnej.

W czasie trwania giełdy zainteresowani będą mieli możliwość uzyskania bezpłatnej porady w zakresie rozpoznawania kamieni naturalnych, a także ich obróbki (szlifowania).

Każdy z odwiedzających będzie miał szansę wygrać nagrodę – atrakcyjny okaz minerału.

Impreza organizowana będzie – jak zwykle – przy współpracy z Fundacją Zamek Królewski w Niepołomicach, jako towarzyszącą Ogólnopolskiej Wystawie Kwiatowej. W tym czasie obywać się również Giełda Staroci.

Na Giełdę Mineralów i Biżuterii zapraszamy do sali akustycznej i jagiellońskiej Zamku Królewskiego w Niepołomicach od 1 do 3 maja w godz. od 10 do 18 (niedziela-poniedziałek) i od 10 do 17 (wtorek). Wstęp wolny. ■

Miejscówka w Montenegro

KAMILA GRUSZKA
organizator cyklu

11 kwietnia w ramach spotkań „Po drodze małe i duże” w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa Andrzej Paślowski przybliży nam bałkańską perełkę – Czarnogórę.

Podczas prelekcji odbędziemy wirtualną podróż po Czarnogórze. Pojeździmy po niej zarówno standardowo, po asfaltowych drogach, jak i po bezdrożach, szlakami, których niejednokrotnie nie ma na mapach. A to dlatego, by zobaczyć klimat głębi kraju, jakże inny od nadmorskich kurortów. Autor pokazu, **Andrzej Paślowski**, zaprasza na wyprawę w znane i zupełnie nieodwiedzane przez turystów rejony tego kraju, a czy Czarnogóra jest perłą Adriatyku – ocenicie sami.

Andrzej Paślowski to fotograf, reporter, miłośnik Bałkanów, które ma we krwi i organizmie. Żyłkę wędrownika i pasję

do zwiedzania wyniósł z domu rodzinnego. Na swej drodze życiowej spotkał kobietę równie zakręconą i od tego czasu wspólnie podróżują, fotografują i dzielą swe pasje. Te geny przekazali córkom, które stały się towarzyszkami wszystkich rodzinnych wypraw. Plonem zamilowania do podróży i pasji fotografowania jest mnóstwo zdjęć z wojaży, wiele spotkań podróżniczych i wystaw fotografii. Od kilkunastu lat przemierzają Bałkany (ale nie tylko) w poszukiwaniu pięknych terenów, ciepła i przy okazji wypoczynku,

poznając historię i codzienność tego rejonu, który zafascynował ich tak bardzo, że wracają tam co roku. Więcej o rodzinnym podróżowaniu Andrzeja Paślowskiego można przeczytać na stronie: www.fotolandia4x4.com.

Spotkanie odbędzie się 11 kwietnia 2017 (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. ■



Afrykańska odyseja, czyli toyotą przez Saharę

KAMILA GRUSZKA
organizator cyklu

25 kwietnia Małgorzata i Marcin Złomscy w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa opowiedzą o afrykańskiej odysei, czyli przeprawie osobową toyotą przez Afrykę.

Jaki był początek? *Pomysł był prosty! Wsiadamy w naszą 19-letnią toyotę i jedziemy do Afryki. Szybki przejazd przez Europę, prom przez Cieśninę Gibraltarską i już jesteśmy na Czarnym Lądzie. Tu się jednak dopiero zaczyna nasza odyseja...*

Samochodem pokonali 16 500 km drogami i bezdrożami Afryki. Przez wydmy Sahary, wyschnięte rzeki, skalne urwiska, wśród baobabów i wielbłądów. Dookoła ubogie wioski, kolorowo ubrani Afrykanie, a w samochodzie 55°C, warstwa czerwonego pyłu oraz duży zapas wody i paliwa. Ich codziennością stają się zmagania z afrykańską biurokracją i skorumpowaną policją, łatanie kolejnych dziur w łysych oponach, nie-

zliczone naprawy tłumika, wymiana rozrządu. Na koniec wcielają się w rolę rasowych handlarzy używanych aut i po wielodniowych pertraktacjach nielegalnie sprzedają toyotę w Wagadugu.

A co po drodze? Meczety w stylu zachodniego Sahelu, biblioteki z kilkusetletnimi manuskryptami, zaklinacze węży na placu Dżemaa El-Fna w Maroku, karawany wielbłądów poganiane przez Tuaregów, rytualny połów ryb w Kraju Dogonów, pełne dzikich zwierząt sawanny na pograniczu Burkina Faso i Beninu, wyładowane po brzegi pirogi na Nigrze, a w końcu magiczne Timbaktu – miasto w sercu Sahary. To wszystko zobaczymy na zdjęciach 25 kwietnia 2017 r. podczas pokazu z cyklu *Podróże małe i duże*.

Informacje o prelegentach:

Małgorzata i Marcin Złomscy: ona – doktor socjologii, on – kontrabasista z dyplomem Akademii Muzycznej, oboje są także absolwentami Szkoły Głównej Handlowej. Od lat zapaleni globtroterzy. Gdy poznali się na pokazie slajdów podróży-

niczych, on miał już za sobą wędrówkę w głąb peruwiańskiej dżungli, przemierzył Afrykę od Kairu do Kapsztadu i odwiedził klasztory buddyjskie w Tybecie, ona wspinała się w górach Azji i podziwiała bezkres mongolskiego stepu. Od tej chwili wyjeżdżali już razem, aby w końcu ruszyć w 10-miesięczną podróż poślubną dookoła świata. Gnani wciąż przed siebie przemierzali ponad osiemdziesiąt krajów na sześciu kontynentach. Od niedawna podróżują razem z córką Zosią i synem Leonem. Swoimi wrażeniami dzielą się podczas pokazów slajdów podróżniczych i na www.5stronaswiata.pl. Są autorami programów wypraw trampingowych do obu Ameryk, Azji i Afryki. Wydali album fotograficzny „Indonezja. W cieniu wulkanów”.

Na spotkanie zapraszamy 25 kwietnia 2017 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. ■

Kaplica Królewska w blasku

Kościół pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników z Góry Ararat i św. Karola Boromeusza w Niepołomicach jest jedną z najstarszych budowli w naszej gminie, skarbem, o który pieczołowicie dbamy cały czas, a przy okazji dowiadujemy się wielu nowych szczegółów dotyczących jego historii. O pracach konserwatorskich i wiedzy na temat świątyni z **Elżbietą Graboś**, konserwatorem dzieł sztuki, rozmawiała Małgorzata Bochenek.

Małgorzata Bochenek: Od wielu lat prowadzi pani różne prace przy świątyni pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników. Czy może nam pani przybliżyć, na czym polega jego wyjątkowość?

Elżbieta Graboś: Jego budowę rozpoczęto w 1350 roku, a konsekrowano osiem lat później. Już na samym początku wiele działa się we wnętrzu świątyni. Przy chórze mamy zachowane z tego czasu dwie warstwy malarskie, a zacheuszki w miejscach, gdzie biskup namaszczał ściany świątyni, są na kolejnej trzeciej warstwie. Może malowidła się nie podołały, może coś złego się wydarzyło? Nie wiemy, dlaczego w tak krótkim czasie zmieniono koncepcję wystroju. W sumie na ścianach kościoła mamy sześć warstw malarskich. Polichromia, którą oglądamy dziś, jest z początku XX wieku.

Gotycki charakter całej bryły kościół stracił w XVII wieku.

W wyniku być może pożaru lub jakichś problemów konstrukcyjnych wymieniono sklepienie na barokowe. Powstały kaplice boczne Lubomirskich i Branickich. Już wtedy na pewno pojawiły się pierwsze tynki na zewnętrznych ścianach kościoła. W okresie międzywojennym otynkowano wszystkie ściany świątyni. Bardzo dobrej jakości tynk, położony jednak na osłabioną liczącą pięć wieków cegłę, spowodował jej duże uszkodzenia. Decyzja podjęta jeszcze przez proboszcza śp. ks. Józefa Rządkosza o usunięciu tynku i odsłonięciu cegły była bardzo słuszna.

W ubiegłym roku zrobiono impregnację zewnętrznych ścian kościoła. To nie było spektakularne działanie. Dlaczego było konieczne?

Gdy w 2015 roku prowadziliśmy prace

przy wymianie dachu świątyni, okazało się, że cegła jest niezwykle krucha i nasiąkliwa, co oznaczało, że w bardzo niedługim czasie mogłaby się zacząć rozpadać. Prace podjęte za dziesięć lat mogłyby się wiązać z ogromnymi stratami i dużym nakładem finansowym. Lokalnie pojawiały się też porosty, grzyby. Dlatego w 2016 roku podjęto przy świątyni prace bardzo ważne, bo dotyczące pierwszych lat istnienia tego kościoła. Mury zostały oczyszczone, a cegła zaimpregnowana i zahydrofobizowana, czyli strukturalnie zabezpieczona przed niszczącym działaniem wody. Dbanie o taki wieloczołowy, bardzo rozbudowany obiekt, to bieżące naprawy, ale też interweniowanie w porę i takim zabiegiem była właśnie hydrofobizacja ścian. Powtórzenie tego procesu za kilka lat odbędzie się niewielkim nakładem finansowym. A co najważniejsze obiekt

jest zabezpieczony bez strat substancji zabytkowej z XIV wieku, pamiętajmy, jej rozpad byłby nieodwracalny.

Dlaczego ważne jest, aby ludzie mieli świadomość, jak wielki skarb posiadają pod swoją opieką?

My dostaliśmy go na kilkadziesiąt lat i powinniśmy nauczyć się dbać o to dobro, aby go przekazać następnym pokoleniom. To, co mamy, jest unikatowe. Jest to stary obiekt i tak na pewno to niewiele o nim wiemy, często powielamy nie do końca prawdziwe informacje. Kompletną ignorancją jest na przykład nazywanie Kaplicy Królewskiej „starą zakrystią”, a takie określenie funkcjonuje nawet w podręcznikach do historii sztuki. Dopóki królowie byli w Krakowie, oni zarządzali Kaplicą Królewską w niepołomickiej świątyni, dokładnie tak samo, ►



jak Kaplicą Królewską na Wawelu. Ta sakralna przestrzeń była prywatnym terytorium królów.

Przez dziesięciolecia uważano, że dopiero po wybudowaniu kościoła została dobudowana Kaplica Królewska. Skąd brała się ta teza?

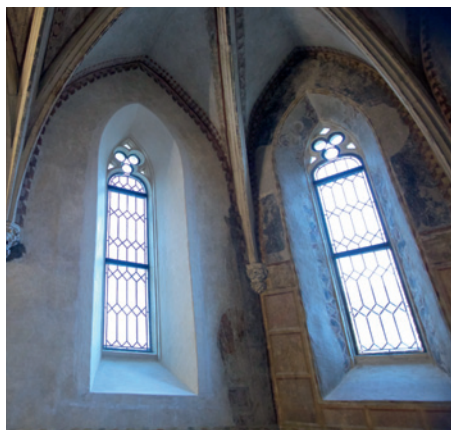
Kaplica została wybudowana na oddzielnych fundamentach i ścianach obok przypór kościoła. Zatem możemy mówić o konstrukcji kaplicy i prezbiterium jako niezależnych, z niewielką pustką między skarpami. Dlatego właśnie wnioskowano, że kaplica powstała później niż sama świątynia. Przy pracach konserwatorskich ta teza została obalona, gdyż mamy ślady, że przed powstaniem w kaplicy włoskich malowideł datowanych na rok 1370–75 była w niej już wcześniejsza polichromia. Czyli sama kaplica musiała powstać też wcześniej.

Czy zatem kościół i kaplica mogły zostać wybudowane równocześnie?

Tak, bardzo wiele na to wskazuje. Sklepienie kościoła opiera się na niezależnych murach, to typowa konstrukcja gotycka, system filarowo-skarpowy, dzięki której można było sobie pozwolić na wyższe budowle z dużymi oknami. Nacisk ciężaru sklepień równoważony był skarpami (murami niczym odstającymi ramionami kościoła). Podobnie została wybudowana kaplica. W czasie, gdy powstała Kaplica Królewska, poziom wszystkich posadzek w kościele, także w niej, był 30 cm niższy niż obecnie. Kaplica nie miała dojścia z zewnątrz, są ślady świadczące o tym, że była w niej mensa ołtarzowa.

Zatem jak doszło do tego, że Kaplica Królewska stała się „zakrystią”?

Pod koniec XVI wieku od południowej strony prezbiterium świątyni została wybudowana nowa zakrystia (do dziś zwana nową!), być może na miejscu



wcześniejszej gotyckiej. Natomiast nieco później, w końcu XVII wieku Kaplica Królewska została przekształcona również w „zakrystię”.

Po co były dwie zakrystie?

Odpowiedź dają materiały źródłowe. W tym samym czasie, gdy królowie przestali sprawować pieczę nad Kaplicą Królewską, niepołomicka świątynia zaczęła urastać do rangi sanktuarium św. Karola Boromeusza. Oprócz proboszcza parafii był też kustosz sanktuarium. Wszystko wskazuje na to, że potrzebowali osobnych pomieszczeń. Dlatego w końcu XVII wieku do Kaplicy Królewskiej na potrzeby zakrystii wybito wejście z zewnątrz, zamurowano dwa z czterech okien: nad zrobionymi drzwiami oraz od strony wschodniej. Ponadto w kaplicy zostało urządzone lavabo, czyli miejsce do mycia rąk dla kapłanów przed sprawowaniem Mszy św. Napis na lavabo: AD 1690. Pustą przestrzeń w ścianie wykorzystano jako szyb kominowy... Wykuto też dwie dziury w czternastowiecznych malowidłach, aby zamontować szafy. Bardzo duże zniszczenia przyniosło powstanie tej „zakrystii”. Funkcjonowała ona do czasu, gdy podczas prac remontowych po I wojnie światowej ze ścian odpadło trochę tynku i ukazały się freski. To odkrycie było tak wielkim wydarzeniem zarówno w środowisku konserwatorskim, jak i władz kościelnych, że sam biskup krakowski kard. Adam Stefan Sapieha przyjechał je oglądać.

To właśnie przeprowadzone potem badania wykazały, że te dziś unikatowe, nie tylko w skali Polski, freski na ścianach Kaplicy Królewskiej zostały wymalowane dwadzieścia lat po wybudowaniu kościoła.

Do dekoracji ścian ówczesna regentka w Polsce Elżbieta Łokietkówna sprowadziła włoskich artystów. To był ewenement. Od XVII wieku importowaliśmy powszechnie zachodnich artystów, ale w XIV wieku to się nie zdarzało. W Polsce, ale w ogóle na północ od Alp, jest to rzecz niespotykana. Wchodząc do tej kaplicy, widzimy malarstwo takie jak na przykład w Asyżu czy Rzymie. Jedynie jeszcze na Węgrzech, w kaplicy biskupa Esztergomu związanego z dworem królewskim, są podobne freski, jednak w znacznie gorszym stopniu zachowane niż nasze. Freski w niepołomickiej świątyni to piękne malowidła z przedstawieniami świętych męczenników, stąd Kaplica Królewska jest też określana jako Kaplica Męczenników.



Czy patrząc na freski, widzimy oryginalne z czternastego wieku malowidło?

Oczywiście. Na przestrzeni lat polichromia w Kaplicy Królewskiej została poddana w sumie czterem konserwacjom. Początkowo podjęto decyzję o próbie odtworzenia brakujących fragmentów. Na szczęście w latach 70. XX wieku konserwatorzy zdecydowali, że najważniejsze jest ratowanie substancji zabytkowej. Im mniej dopowiemy, tym bardziej mamy do czynienia z oryginałem. Dziesięć lat temu przeprowadziłam prace zabezpieczające, stan malowideł jest dobry, trzeba go jednak co kilka lat kontrolować, gdyż tynki się rozklejają na skutek drgań ścian. Obecnie są plany, aby ewentualnie wirtualnie domalować brakujące fragmenty fresku.

Kiedy przed dziesięcioma laty usuwano tynki z zewnętrznych ścian kościoła, stwierdzono, że na wschodniej ścianie Kaplicy Królewskiej jest zamurowane okno.

Tak, ale nagła śmierć ks. Józefa Rząd-kosza nie pozwoliła na podjęcie prac przy odsłonięciu tego okna. Poza tym samo usuwanie tynków było ogromnym przedsięwzięciem. Na początku zeszłego roku do Niepołomic przyjechała komisja konserwatorska. Udział w komisji wzięli m.in.: Małopolski Wojewódzki Konserwator dr Jan Janczykowski, arch. Anna Młynarczyk, prof. dr hab. Władysław Zalewski rzeczoznawca ministra, prof. dr hab. Ireneusz Płuska rzeczoznawca ministra; dr Magdalena Kalicińska, arch. inż. Zbigniew Banaś, Lesław Heine.

Wybitni specjaliści wyrazili zgodę na podjęcie tych prac. To było wielkie przedsięwzięcie i mentalne, i finansowe. Okno rozbieraliśmy ręcznie od zewnątrz, aby jak najmniej wchodzić z pracami do środka Kaplicy Królewskiej. Gdy rękoma „otwieraliśmy” jej okno wschodnie, przypomnijmy zamurowane do XVII wieku, natrafiliśmy na gotycki tynk, który też został zabezpieczony bez ingerencji w zabytkową strukturę.

Podczas ostatnich prac odtworzony został pierwotny wygląd również dwóch cały czas użytkowanych w Kaplicy Królewskiej okien. Ściągnięte zostały też ordynarne kraty.

Po zamurowaniu w XVII wieku, wspomnianych okien, zrobiło się wewnątrz ciemno. Chcąc powiększyć istniejące, wyrwano piękne kamienne gotyckie okna i rozkuto gify okienne, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz kaplicy. Aby ochronić się przed włamaniami, wmurowano kraty. Do czasu odkrycia, dziesięć lat temu okna nad drzwiami, nie znaliśmy ich pięknego zwieńczenia, czyli kształtu maswerków. Dziś uzbrojeni w tę wiedzę, mogliśmy zgodnie z prawdą historyczną zrekonstruować dwa brakujące okna oraz maswerk okna wschodniego. Przywrócone zostały też prawidłowe kształty gify i ich właściwa wyprawa tynkarska. W oknach pojawiły się witraże o kształcie zgodnym z epoką.

Pozostało do „otwarcia” jeszcze jedno zamurowane okno, nad drzwiami, ale ta sprawa została na razie odłożona w czasie. Wraz ze mną na „budowie” pracowało w sumie około dziesięciu osób, w tym witrażyści, kamieniarze, tynkarze. Generalnym wykonawcą była firma Omega. Prace mogły być przeprowadzone dzięki wkładowi finansowemu parafii oraz dofinansowaniu wojewódzkiego konserwatora zabytków z Krakowa. Dzięki wykonanym pracom przy oknach w Kaplicy Królewskiej możemy sobie łatwiej wyobrazić, jak pierwotnie wyglądał cały kościół, że był jak ażurowa altana. To było bardzo strzeliste i jasne wnętrze, co całkowicie zniekształcił barok.

Jakie obecnie są najpilniejsze prace przy niepołomickiej świątyni?

Fatalny stan ma kopuła kaplicy św. Karola Boromeusza, mimo iż w latach 80. ubiegłego wieku wykonano przy niej prace remontowe. Zaczyna przeciekać, w jej latarni gromadzi się także wilgoć kondensacyjna, czyli wilgoć z całego



kościół. Bardzo szybko musi zostać wykonana odpowiednia wentylacja, ocieplenie. Konieczna jest też konserwacja zwłaszcza gotyckich okien w całej świątyni, są bardzo nieszczęsne, grożą nawet wypadaniem szyb.

Czy jest szansa na odtworzenie wszystkich okien w kościele?

Niestety, to zostało utracone bezpowrotnie. Te zamurowane okna nawy kończą się nad sklepieniem na strychu. Warto przy okazji wspomnieć, że tam również mamy fragmenty malowideł.

Ale co ciekawe jest na przykład możliwe zainstalowanie ogrzewania posadzkowego w kościele.

Tak, jest to możliwe, choć badania georadarem z uczestnictwem m.in. archeologa wykazały, że w podziemiach świątyni jest kilka krypt. Bardzo

rozległa gotycka krypta znajduje się pod prezbiterium, a pod progiem świątyni w kruchcie jest piękna trumna. Od dawna wiadomo było, że Kaplica Branickich służyła za miejsce pochówku zmarłych, ale okazało się, że groby znajdują się również pod Kaplicą Lubomirskich pw. św. Karola Boromeusza. Już nie wspomnę, że cały teren wokół kościoła to wielki cmentarz. Pamiętamy, że mieszkańcy Niepołomic i okolic, nasi przodkowie, do połowy XIX wieku byli grzebani przy świątyni. Stąd na przykład jakiegokolwiek prace przy wymianie chodnika wokół kościoła wiązałyby się z szeroko zakrojonymi pracami archeologicznymi. Ciągłe poruszamy się po terenie bardzo cennym i ważne, aby w czasie prowadzonych prac nic nie zostało bezpowrotnie utracone.

Dziękuję za rozmowę. ■



**Zdrowych, pogodnych
Świąt Wielkanocnych
przepętnionych wiarą, nadzieją i miłością,
radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań
w gronie rodziny i wśród przyjaciół
oraz wesołego Alleluja.**

**życzą
Druhny i Druhowie OSP Niepołomice
ze Strażacką Orkiestrą Dętą Lira**

45 lat klubu Goniec Staniątki

MARTA MAKOWSKA
Referat Promocji i Kultury

Wsobotę 11 lutego odbył się uroczysty jubileusz 45-lecia klubu Goniec Staniątki. Założony w 1972 roku, wychował ponad kilkuset młodych sportowców.

W klubie w Staniątkach wyszkolił się arcymistrz szachowy Kamil Mitoń, zdobywający wiele medali mistrzostw Polski i świata. Oprócz niego Goniec może się pochwalić sześcioma medalistami mistrzostw Polski.

W klubie szkolą się bezpłatnie dzieci do

lat 5 na terenie Miasta i Gminy Niepołomice. Odpłatnie przygotowani są zawodnicy do udziału w mistrzostwach Polski, Europy i świata. Klub organizuje obozy szkoleniowe i własne turnieje klasyfikacyjne, również dla amatorów.

Podczas uroczystości jubileuszowej wyróżnienia otrzymali nie tylko zawodnicy, trenerzy, ale przede wszystkim osoby związane z klubem, stale go wspierające. Szczególne podziękowania kierowano do Stanisława Tureckiego, założyciela Uczniowskiego Klubu Sportowego Goniec, którego wkład i zaangażowanie w działalność docenili zarówno przed-



stawiciele Małopolskiego Związku Szachowego, samorządu, jak i sami rodzice uczniów szkolonych przez prezesa klubu.

CZY TO WIOSNA?

ALBERT SZKUTNIK

kierownik Sekcji Rowerowej TKKF Wiarus

Wniedzielę 5 marca grupa rowerzystów z Sekcji Rowerowej TKKF Wiarus wyruszyła rowerami w poszukiwaniu wiosny. Była to pierwsza tegoroczna wycieczka rowerowa do Puszczy Niepołomiczkiej. Wspólnie w dziewięcioosobowej grupie pokonaliśmy dystans 28 km. Nasze poszukiwania skupiliśmy w rejonie rezerwatu Gibiel, który chroni pierwotne, naturalne skrawki lasu. Znajduje się tu również wiele pomników przyrody oraz siedliska takich zwierząt jak: bocian czarny, myszołów, puszczyk, dzięcioł czarny i grubodziób. I choć na znajdującym się tam zbiorniku ppoż. zalegała kora, to wszyscy jednogłośnie potwierdzili, że mamy wiosnę.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy za wspólnie

spędzony czas oraz za przestrzeganie i stosowanie się do ruchu drogowego oraz zasad poszanowania poszycia leśnego na trasie przejazdu.

Sekcja Rowerowa TKKF Wiarus serdecznie zaprasza wszystkich cyklistów do udziału w następnych wyprawach rowerowych, termin będzie podany na stronie www.niepolomice.eu.



ZAWODY STRZELECKIE NA JUBILEUSZ

LEON PITUCHA

prezes Ogniska TKKF Wiarus

Wsobotę 4 marca na strzelnicy sportowej Juka Ognisko TKKF Wiarus w Niepołomicach przeprowadziło VI Zawody Strzeleckie pod Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice Romana Ptaka.

W jubileusz pięćdziesięciolecie Ogniska TKKF Wiarus przy bardzo ładnej pogodzie po raz szósty pod patronatem burmistrza Niepołomic mogliśmy promować strzelectwo sportowe wśród mieszkańców naszej gminy. Punktualnie o jedenastej pierwsza zmiana zawodników rozpoczęła zmagania strzeleckie w kategorii open.

Czołowe miejsca zajęli:

1. Józef Pawłowski – 58 pkt.
2. Marek Świdorski – 57 pkt.

3. Krzysztof Prochwicz – 57 pkt.
4. Marian Broda – 56 pkt.
5. Albert Szkutnik – 56 pkt.
6. Artur Kątniak – 55 pkt.

Jednocześnie podsumowano indywidualną punktację naszych Wiarusów za 2016 r., gdzie czołowe miejsca zajęli:

1. Józef Pawłowski
2. Marian Broda
3. Albert Szkutnik

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy za wspólnie spędzony czas, a naszym medalistom życzymy kolejnych sukcesów sportowych.

Organizatorzy:

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak;
Prezes Ogniska TKKF Wiarus w Niepołomicach Leon Pitucha.

Królowe Podokręgu

TOMASZ SŁABOŃ

trener drużyny żeńskiej Puszczy Niepołomice

11 marca Podokrąg Wieliczka zorganizował halowy turniej piłki nożnej z okazji Dnia Kobiet. Wzięły w nim udział drużyny Górnika Wieliczka, Dębu Zabierzów Bocheński, AS Świątniki

Górne, Zielonych Niegowić i Puszczy Niepołomice. Turniej pewnie drugi raz z rzędu wygrały niepołomiczanki, nie przegrywając meczu i tracąc tylko jedną bramkę. Zdobyły puchar Prezesa Andrzeja Strumińskiego. Dziewczyny od początku istnienia żeńskiej odmiany piłki nożnej w Podokręgu są najbardziej utytułowaną drużyną. Wygrywają już

czwarte zawody organizowane na własnym podwórku, nie przegrywając przez 2 lata meczu. Wyczyn Puszczy długo będzie nie do pobicia. W sobotnim turnieju Puszcza wygrała z Górnikiem 1:0, ASSG 3:1, Zielonymi 3:0 i remisując z Dębem 0:0, w ostatniej minucie meczu nie wykorzystując rzutu karnego.

Najlepszą piłkarką turnieju ogłoszono Izabelę Zeszczuk nową zawodniczkę Puszczy. Skład Puszczy: Piechnik, Sikora, Pokorniak, Motyka, Zeszczuk, Radwańska, Szlosek, Kwiecińska, Maniek i Tańcula. ■

Dieta bez cukru

KILKA PRAKTYCZNYCH RAD!

Dlaczego powinniśmy ograniczyć spożycie cukru w naszej diecie?



ANNA ZAŁUBSKA

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

Jak pisałam we wcześniejszym artykule dotyczącym cukru w diecie i konsekwencji jego stosowania, niewielkie ilości cukru w naszej diecie są jak najbardziej dopuszczalne dla większości populacji. Niestety, nadmiar kalorii pochodzący z cukrów prostych może przyczyniać się powstawania poważnych chorób, przyrostu masy ciała i szybszego starzenia!

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby ograniczyć spożycie cukru do 50 g dziennie, są to jednak zalecenia ogólne. Dla osoby dorosłej wspomniane 50 g przekłada się na około 10% całkowitego spożycia energii. W rzeczywistości liczne placówki badawcze i medyczne ustalają tę granicę o wiele niżej, jak np. American Health Association zaleca zaledwie 25 g cukru dziennie. Oczywiście, można próbować wyeliminować 100% dodatku cukru z diety, ale wydaje się to zbyt rygorystycznym posunięciem – jakieś małe grzeszki przecież nam się należą. Jeśli jesteśmy zdrowi, prowadzimy zdrowy i aktywny tryb życia, to polityka zerowej tolerancji nie jest konieczna. Wiele współczesnych problemów zdrowotnych wynika bezpośrednio z nadmiernej konsumpcji cukru. Myślę, że każde zmniejszenie podaży tej substancji

jest krokiem we właściwym kierunku!

Nie myl cukru naturalnego z dodanym do produktu!

Jeśli chcemy ograniczyć spożycie cukru, musimy wiedzieć, gdzie taki podstępny cukier możemy znaleźć. Przede wszystkim, nie możemy mylić pojęć. Musimy wiedzieć, że cukier, który znajduje się w owocach, to nie cukier dodany, a ten, który występuje naturalnie. Owoce charakteryzują się stosunkowo wysoką zawartością cukrów, owszem, ale zawierają również szereg innych, pożądanых dla zdrowia składników odżywczych.

Poza tym zawierają błonnik, który utrudnia nam zjedzenie dużych ilości cukrów pochodzących właśnie z owoców. Zostawmy je więc w spokoju, nie tu należy szukać źródła problemu.

Aby utrzymać spożycie cukru na właściwym poziomie, zaleca się spożywanie od 2 do maksymalnie 4 porcji owoców, co daje ok. 100–150 g/dzień, najlepiej całych zamiast soków. Do całodziennej puli cukrów w diecie nie musimy też doliczać produktów mlecznych, takich jak mleko, niesłodzone, naturalne jogurty, kefir czy maślanki.

Co tak naprawdę się liczy? Cukier, które-



go używamy w kuchni – sacharoza oraz cukier, który spożywamy w napojach gazowanych i przetworzonych produktach. Pamiętaj! Naturalne cukry też wliczają się do całodziennej puli cukrów. Tak więc nie ma wymówek co do użycia miodu, syropu klonowego, syropu z agawy czy ksylitolu. Wszystkie skoncentrowane substancje słodzące są liczone jako dodatek cukru, niezależnie od tego, czy są w formie granulowanej, płynnej, organicznej, bio, surowej lub wzbogaconej. Mówiąc krótko, nie możesz ich spożywać więcej tylko dlatego, że są naturalne.

Co z tego wynika?

Każdy, kto czyta o cukrowym zamieszaniu, czy to w gazetach, czy w sieci, zadaje sobie jedno pytanie – czy warto tak się męczyć? W sumie, można wyjść z założenia, że na coś trzeba umrzeć. Prawdziwe pytanie jednak brzmi – w jakiej formie chce dożyć starości? Czy chce być wędrującym przez puszcę z kijkami dziarskim dziadkiem, czy przykutym do łóżka, schorowanym człowiekiem. Czy czwila przyjemności jest tego warta? Porzucenie słodczy nie jest łatwe. W dodatku, kiedy podejmiesz wyzwanie, może spodziewać się kilku efektów ubocznych... Jaki?

- unikniesz przybierania na wadze
- polepszysz swój nastrój - stały poziom cukru we krwi zmniejsza skłonność do depresji i spadków nastroju
- zwiększysz swoją koncentrację i skupienie
- wzmocnisz swój układ odpornościowy
- unikniesz chorób jak cukrzyca czy choroby układu krążenia.

W następnym artykule dowiesz się, jak czytać etykiety i jak nie zwariować w sklepie, gdy na każdej półce czai się wróg. ■



Rolowanie powięziowe

CZĘŚĆ 1



KAMILA BEDNARSKA

fizjoterapeutka w Centrum Rehabilitacyjno-Sportowym Fizjopunkt

W ciągu ostatnich kilku lat w świecie sportu i fizjoterapii coraz częściej słyszy się o rolowaniu. Wałki, rollery lub rolki to określenia, które nie są już obce miłośnikom sportu, a szczególnie często pojawiają się w biegowych kularach. Dawniej skierowany do profesjonalnych sportowców wałek dziś dostępny jest dla każdego. Czym jest roller i w czym tkwi jego fenomen?

Kilka słów o anatomii

Szerokie zastosowanie tego niepozornego przyrządu, jakim jest wałek, nastąpiło wraz z rozwojem wiedzy na temat powięzi. Powieź w dużym uproszczeniu to struktura zbudowana z tkanki łącznej, która otacza całe ciało, tworząc integralną, nieprzerwaną całość. Stosuje się podział na powieź powierzchowną i głęboką. Warstwa powierzchowna leży pod skórą, spełniając szereg funkcji, m.in. stanowiąc magazyn dla tkanki tłuszczowej i wody. Powieź głęboka otacza mięśnie, dzieląc je na grupy funkcjonalne, pokrywa narządy wewnętrzne oraz nadaje kształt ludzkiemu ciału. Tkanka ta odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu organizmu, m.in.: przenosi obciążenia między sąsiadującymi włóknami mięśniowymi, chroni mięsień przed uszkodzeniami, wypełnia przestrzenie między organami, jest rusztowaniem dla naczyń krwionośnych i nerwów, a między poszczególnymi warstwami powięziowymi umiejscowiony jest płyn będący substancją poślizgową dla nich. Jest to struktura silnie unerwiona, a je-



śli jakiś fragment ulegnie uszkodzeniu, zrostowi, lub odkształceniu, to konsekwencje mogą wystąpić w odległych od tego miejsca strukturach ciała.

SMR – Co to jest?

SMR (self myofascial release) to technika automasażu mięśniowo-powięziowego, w której wykorzystuje się rollery. Powieź dobrze uwodniona jest elastyczna i sprężysta, natomiast mało uwodniona jest podatna na uszkodzenia, co może powodować powstawanie nieprawidłowych napięć i prowadzić do wystąpienia bólu oraz dysfunkcji czy uczucia sztywności. Dla dobrego zobrazowania można porównać powieź do gąbki – w trakcie rolowania woda jest z niej „wypychana”, a po zwolnieniu ucisku następuje ponowny napływ wody z sąsiadujących tkanek. Dodatkowo rolowanie powoduje spadek napięcia mięśni i ich rozluźnienie. Ćwiczenia na wałku są możliwe do samodzielnego wykonania i polegają na obciążeniu wybranej partii mięśniowej ciężarem ciała, a następnie przesunięciu (zrolowaniu) wzdłuż całego pasma. Efekty uzyskane tą techniką niektórzy porównują do masażu sportowego, jednak nic nie zastąpi wizyty u specjalisty, który rozluźnia nadmierne napięcia za pomocą rąk, czując dokładnie tkanki pod ręką. Rolowanie może być jednak dobrym sposobem na podtrzymanie efektów pracy manualnej.

Rodzaje rollerów i ich przeznaczenie

Nie każdy wałek jest sobie równy, dlatego rolki podzielono ze względu na twardość oraz kształt. Wałki gładkie – są bardziej uniwersalne, stosuje się je w sporcie oraz rehabilitacji. Sprawdzają się w rozluźnianiu większości grup mięśni. Uelastyczniają, rozluźniają, nawadniają powieź. Doskonale sprawdzają się zarówno u osób rozpoczynających przygodę z rolowaniem, jak i dla tych, którzy mają pewne doświadczenie. Intensywność rolowania dozuje się samodzielnie, zwiększając lub zmniejszając docisk, dzięki czemu



nie unika się obszarów bólowych. Wałki karbowane – przeznaczone są głównie dla sportowców; nie można nimi zrolować wszystkich partii mięśniowych, nadają się zasadniczo do dużych grup mięśni. Dzięki karbowanej frakturze docierają głębiej w tkanki, w większym stopniu na nie oddziałując. Dla osób początkujących nie jest to najlepszy wybór. Wałki o specyficznych kształtach (mini rolka, duoball, piłeczka) – służą do rozluźniania lokalnego, tzn. małych struktur, do których standardowym wałkiem ciężko jest dotrzeć, np. rozciągnąć podszewkę, punkty maksymalnie bolesne, przyczepy mięśniowe, okolice stawów. O tym, jak przeprowadzać rolowanie powięziowe już w kolejnym, majowym numerze Gazety Niepołomickiej. Serdecznie zapraszam. ■

Bibliografia:

1. Helaey K.C., The effects of myofascial release with foam rolling on performance, Journal of Strength & Conditioning Research 2014, 28(1), s.61–68.
2. Lemiesz G., Iwańczyk K., Lemiesz A., Rolka i jej szerokie możliwości zastosowań w sporcie i rehabilitacji, Praktyczna fizjoterapia i rehabilitacja, 2015, 59(3) s. 26–35.
3. Myers T.W., Taśmy anatomiczne, DB Publishing, Warszawa, 2015.
4. Schleip R. i wsp., Powieź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej, Elsevier Urban&Partner, Wrocław, 2014.
5. <http://www.blackroll.com.pl/> 05.10.2016 r., 18:51

Laseroterapia

Technologia laserowa jest stosowana w coraz większej ilości zabiegów estetycznych: trwałej epilacji, odmładzaniu skóry, redukcji zmarszczek, leczeniu trądziku, trądziku różowatego, rumienia, przebarwień, zamykaniu naczynek czy terapii grzybicy paznokci.



ZOFIA MATUSIAK

kosmetyczka, gabinet kosmetyczny Sophie Estetica

Zabieg trwałej epilacji

Laser diodowy – obecnie przy zastosowaniu nowatorskiej technologii diody wysokiej mocy jest możliwe przeprowadzenie szybkiej i nieinwazyjnej procedury usuwania niechcianych włosów, bez przestojów, na wszystkich rodzajach skóry (fototyp I-VII), także na opalonej skórze oraz w przypadku PFB – rzekomego zapalenia okolicy mieszkowego brody. Używana obecnie końcówka szafirowa o powierzchni 1 cm² aktywnie chłodzi przed, w trakcie i po zabiegu. Stosowana procedura MOTION SPEED to przełom w epilacji laserowej. Łączy ona w sobie ciągłą emisję szybkich impulsów laserowych na dużym obszarze z równoczesnym mocnym chłodzeniem, doprowadzając do osiągnięcia odpowiedniej temperatury w miejscu docelowym – bez ryzyka uszkodzeń oraz znacznie bardziej bezbolesnie w stosunku do stosowanych dotychczas metod laserowej depilacji. Wiąże się to z większym komfortem pacjenta, szybkością i skutecznością zabiegu. Cykl włosowy składa się z trzech faz: anagen – faza wzrostu (tylko w tej fazie włos jest wrażliwy na zabieg), katagen – trwa ok. 3 tygodni (w tej fazie włos obumiera), telogen – faza usunięcia martwego włosa. Długość trwania poszczególnych faz jest różna w różnych obszarach ciała. W większości owłosionych obszarów na ciele faza anagenu trwa od 8 do 16 tygodni. Z tego też powodu dla uzyskania najlepszych efektów zaleca się wykonanie serii zabiegów od 6 do 8. Minimum dwa miesiące przed rozpoczęciem terapii nie wolno usuwać włosów za pomocą innych metod niż maszynka czy krem 24–48 godz. przed zabiegiem należy

zgościć włosy tak, aby w dzień zabiegu miały ok. 1 mm długości.

Przeciwwskazaniami do laserowej epilacji są: ciąża, laktacja, nowotwory, poparzenia słoneczne, aktywna opryszczka, przyjmowanie substancji, leków fotouczulających (dziurawiec, nagietek, rumianek), przerwana ciągłość skóry w miejscu poddanym zabiegowi, rozrusznik serca, terapia retinoidami, epilepsja.

Zabieg fotoodmładzania – termolifting

Termolifting poprawia napięcie skóry oraz redukuje głębokość i ilość zmarszczek. Do zabiegów fotoodmładzania laserem stosujemy głowice CPL. Najnowsze, udoskonalone technologie wykorzystywane przy zastosowaniu tej głowicy pozwalają przeprowadzić bezpieczny zabieg, bez skutków ubocznych, poparzeń, dyskomfortu pacjenta. CPL powoduje selektywne uszkodzenie termiczne struktur warstwy brodawkowej oraz siateczkowej skóry właściwej, w celu pobudzenia aktywności fibroblastów oraz syntezy nowych włókien kolagenowych i innych biomolekuł. Zabieg można przeprowadzać dla większości skór, w tym ciemnych fototypów. Efekty zabiegów fotoodmładzania są gwarantowane i spektakularne, szczególnie w przypadku skór z oznakami braku jędrności oraz utraty objętości. Dla najlepszych efektów zaleca się od 4 do 6 zabiegów w odstępach ok. 3 tygodni.

Terapia trądziku

Jedną z zalet nowoczesnej aparatury laserowej jest leczenie trądziku pospolitego i różowatego. Bakterie odpowiedzialne za powstawanie trądziku pochłaniają krótkie długości fal świetlnych i tym sposobem zostają zniszczone. Fale o większej długości rozgrzewają wodę

w skórze właściwej i powodują redukcję rozmiarów gruczołów łojowych, a w konsekwencji zmniejszanie ilości wydzielania sebum. Zaleca się wykonanie od 4 do 6 zabiegów w zależności od fazy trądziku, co 3–4 dni w fazie aktywnej lub co 7–10 dni w fazie łagodnej. Przeciwwskazaniami są: choroby autoimmunologiczne, poparzenia słoneczne, stany gorączkowe, terapia retinoidami, mocna lub świeża opalenizna, rozrusznik serca, zakrzepica, zapalenie żył, przyjmowanie leków światłouczulających, nowotwory, ciąża i laktacja.

Laserowe usuwanie naczyń i usuwanie rumienia

Teleangiektazje, czyli rozszerzone lub popękane naczynka krwionośne, stanowią przyczynę dyskomfortu dużej części osób. Popękane naczynka postarzają naszą twarz w niektórych przypadkach jeszcze bardziej niż zmarszczki i bardzo często towarzyszy im rumień. Przy łagodzeniu tej zmiany można zastosować kalibrowane światło pulsacyjne z nowoczesnej głowicy CPL, ulepszona metoda stosowanych dotychczas głowic IPL.

Wskazaniem do zabiegu są: trądzik różowaty, teleangiektazje zarówno na ciele, jak i na twarzy, rozległe zaczerwienienie skóry, naczyńki, rumień. Przeciwwskazania: ciąża, laktacja, samoopalacze, świeża opalenizna, przerwana ciągłość, aktywna opryszczka, peeling (zaprzestać stosować tydzień przed zabiegiem na obszarze, który będzie poddany zabiegowi), leki światłouczulające (antybiotyki, leki przeciwpadaczkowe, przeciwdepresyjne), zioła (dziurawiec, nagietek) zaprzestać stosowania na 3 tygodnie przed zabiegiem. ■

Jedzmy aronie

Wśród owoców jagodowych na szczególną uwagę zasługuje aronia czarnoowocowa, która charakteryzuje się największą, spośród surowców roślinnych, zawartością antocyjanów i innych polifenoli.



JADWIGA PITEK

Sklep Ziołowo w Niepołomicach, www.ziolowo.pl



Aronia czarnoowocowa (*Aronia melanocarpa*) nazywana także **czarną jarzębiną** lub **aronią czarną**, pochodzi ze wschodnich rejonów Ameryki Północnej. Jest krzewem mocno rozgałęzionym, który osiąga do 2,5 metra wysokości. Szerokie ciemnozielone liście są gładkie na górnej powierzchni, na dolnej pokryte gęstymi włoskami, które jesienią zmieniają kolor od pomarańczowego do czerwonego.

Aronia występuje dziko, ale najczęściej jest uprawiana. Rośnie na każdej glebie, rozmnaża się wegetatywnie lub wysiewa się ją z nasion bezpośrednio do gruntu.

Kwitnie pod koniec maja, a jej owocem jest jagoda koloru czarnofioletowego. Zbiór owoców dokonuje się **pod koniec sierpnia lub na początku września**.

Owoce suszy się w suszarniach w temperaturze 30°C, a następnie podwyższa się ją do 45°C. Aronię można również zamrażać.

Świeże owoce mają **cierpki posmak** spowodowany zawartością garbników. Aby się go pozbyć, wystarczy pozostawić zerwane aronie na kilka dni lub przemrozić w lodówce. **Aronie nie akumulują metali ciężkich, takich jak: kadm, ołów, arsen, cyna, a za to zawierają** cukry proste, zwłaszcza glukozę i fruktozę, cukry złożone, głównie sacharozę, kwas jabłkowy i inne kwasy organiczne, witaminy (C, B₂, B₆, E, PP, prowitaminę A), sole mineralne (manganu, molibdenu, miedzi, boru, jodu, kobaltu, wapnia), garbniki, związki pektynowe, barwniki antocyjanowe. Owoce aronii są doskonałym źródłem antocyjanów i flawonoidów (1200–5000 mg%), kwasu chlorogenowego i kwasu kawowego.

W lecznictwie, w przemyśle farmaceutycznym oraz spożywczym wykorzystywane są dojrzałe owoce, które:

- **hamują rozwój wolnych rodników,**
- **obniżają ciśnienie krwi,**
- działają przeciwwirusowo,
- działają przeciwbakteryjnie,
- wzmacniają ścianki naczyń krwionośnych i poprawiają ich elastyczność,
- regulują krążenie obwodowe,
- działają ściągająco,
- stosowane są w chorobach przewodu pokarmowego,
- obniżają poziom cukru we krwi,
- zapobiegają zmianom miażdżycowym,
- poprawiają mikrokążenie oczne,
- poprawiają ostrość widzenia,
- używane są w chorobie popromiennej,
- **podawane są przy zatruciu metalami ciężkimi**
- są źródłem witamin oraz makro- i mikroelementów.

Kwas chlorogenowy i kawowy zawarty w aronii wykazują właściwości ochronne na trzustkę, wątrobę i nerki, wykazują wpływ antybakteryjny i żółciopędny. Hamują rozwój bakterii nawet opornych na antybiotyki (bacytracynę, neomycynę i polimiksynę).

Owoce aronii wzmagają regenerację komórek wątroby. Antocyjany i flawonoidy aroniowe poprawiają krążenie krwi w mózgu, krążenie oczne, wieńcowe i w kończynach. Wzmacniają i uszczelniają naczynia, w tym również śródbłonki naczyń krwionośnych. Łagodzą objawy alergii i wielu innych chorób autoimmunologicznych. Pektyny mają właściwości probiotyczne i ochronne na nabłonek jelitowy oraz żołądkowy. Miejscowo zastosowane, szczególnie w obecności garbników działają przeciw wysiękowo i hamują drobne krwawienia. Antocyjany aroniowe stanowią pełnowartościową alternatywę dla antocyjanów owoców borówki, mających zastosowanie w okulistyce, w leczeniu i zapobieganiu angiopatii (np. wywoła-

nym nadciśnieniem), zapalenia naczyń, tętniówki i siatkówki oraz przy poprawianiu krążenia ocnego (profilaktyka zakrzepów).

Najważniejszymi składnikami owoców aronii, odpowiedzialnymi za większość ich korzystnych dla zdrowia właściwości, są polifenole. Wśród polifenoli obecnych w owocach aronii można wyróżnić związki należące do trzech grup: procyanidyn, antocyjanów oraz fenolokwasów. Dzięki obecności licznych grup fenolowych (OH) procyanidyny mają wielokrotnie większą aktywność antyoksydacyjną niż witaminy E i C. Wykazują one także **zdolność wiązania toksycznych metali i alkaloidów**, co ma istotne znaczenie **w procesie odtruwania organizmu**. Związki te wykazują poza tym działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Poprzez tworzenie wiązań z kolagenem wzmacniają ścianki naczyń krwionośnych, zapobiegając zakrzepom i miażdżycy. **Kosmetyki z wyciągiem z aronii** chronią przed szkodliwym działaniem promieni UV i opóźniają starzenie skóry. ■

Bibliografia:

- Teresa Wielgosz. Wielka księga ziół polskich. Poznań.
- Teresa Lewkowicz-Mosiej. Domowe porady ziołowe. Warszawa 2003.
- <http://www.rozanski.li/1900/aronia-w-fitoterapii/>
- Małgorzata Białek, Jarosława Rutkowska, Ewelina Hallmann. Aronia czarnoowocowa (*Aronia melanocarpa*) jako potencjalny składnik żywności funkcjonalnej. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2012.
- Tadeusz Wolski, Olaf Kalisz, Marek Prasał, Andrzej Rolski. Aronia czarnoowocowa (*Aronia melanocarpa*) zasobne źródło antyoksydantów. Postępy Fitoterapii 3/2007.

OSP NIEPOŁOMICE

Zebranie sprawozdawcze

W NIEDZIELĘ 26 LUTEGO W JEDNOSTCE OCHOTNICZEJ STRAŻY POŻARNEJ
W NIEPOŁOMICACH ODBYŁO SIĘ WALNE ZEBRANIE SPRAWOZDAWCZE, NA KTÓRYM
PRZEDSTAWIONO SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI ZARZĄDU ZA ROK 2016.

PAWEŁ DĄBRÓŚ

naczelnik OSP Niepołomice

Spotkanie tradycyjnie rozpoczęło mini koncertem strażackiej orkiestry a następnie Prezes OSP Niepołomice Stanisław Dąbróś rozpoczął zebranie i przywitał zaproszonych gości oraz wszystkich przybyłych na spotkanie Druhen oraz Druhow w z MDP.

Następnie pierwszą część zebrania czyli sprawozdanie z działalności OSP przedstawił Prezes Stanisław Dąbróś. W prezentacji przedstawiono szereg działań jakie podjęła jednostka w 2016 roku. OSP w Niepołomicach aktualnie zrzesza 117 członków w tym dwudziestu sześciu członków orkiestry dętej oraz posiada również drużynę młodzieżową w której szkoli się piętnastu młodych strażaków.

W 2016 roku jednostka OSP Niepołomice interweniowała 250 razy z czego 45 razy gaszono pożary a 145 razy wyjeżdżano usuwać miejscowe zagrożenia. Wzrosła liczba alarmów fałszywych do 23 wyjazdów. Średnio podczas jednej akcji ratowniczo – gaśniczej udział brało 10 strażaków. Duży nacisk nałożono na szkolenia oraz pogadanki dla młodzieży z terenu powiatu Wielickiego. Przeprowadzono pokazy na terenie straży podczas których niepołomicką jednostkę w 2016 roku odwiedziło ponad 400 dzieci ze szkół oraz przedszkoli.

Oprócz wyjazdów do akcji druhowie czynnie uczestniczyli w uroczystościach kościelnych i państwowych. Strażacy również brali udział w ósmej edycji Barbórkowego Turnieju Strażaków i Ratowników – Kopalnia Soli Wieliczka 2016 gdzie zajęli 16 miejsce oraz podczas III manewrów ratowniczo – gaśniczych jednostek KSRG zajmując ostatecznie 2 miejsce. Prezes Dąbróś zaprezentował również prace jakie wykonali strażacy oraz nowy sprzęt jakim dysponują który został zakupiony ze środków KSRG, Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice oraz darowizny osób wspomagających działalność straży. Przy okazji chcielibyśmy podziękować mieszkańcom Niepołomic, którzy oddali swoje głosy na projekty zgłoszone przez nas w Budżecie Obywatelskim, niewiele zabrakło aby przeszły dwa projekty ale cieszymy się że uda się zrealizować jeden. Liczymy że w tym roku będzie jeszcze lepiej.

Jednym z ostatnich punktów sprawozdania było przedstawienie działań związanych z organizacją Światowych Dni Młodzieży w Krakowie. Przygotowywano się do nich przez ponad rok organizując szkolenia i uzupełniając sprzęt ratowniczy na wozach bojowych. Podczas samych uroczystości wprowadzono na remizie dodatkowe dyżury strażaków OSP. Podczas tygodniowej mobilizacji wyjeżdżano do kilku zdarzeń między innymi pomagano pielgrzymom na stacji kolejowej w Podłężu i na Węgrzyczach Wielkich. Również po za-

kończeniu głównych uroczystości pomagano 19 niewidomym pielgrzymom z Włoch po których nie przyjechał autobus. Z opiekowano się pielgrzymami i odwieziono ich naszym autobusem do miejsca zakwaterowania w Krakowie. Sytuacja się powtórzyła gdyż po strażaków z powiatu nowotarskiego którzy kończyli służbę na Brzegach również nie przyjechał autobus. Strażaków odwieziono służbowym autobusem do jednostki PSP w Nowym Targu.

Następnie swoje sprawozdania przedstawili kolejno druhy Jerzy Makula sprawozdanie finansowe, druhy Antoni Klag sprawozdanie komisji rewizyjnej oraz sprawozdanie z działalności młodzieżowej drużyny pożarniczej przedstawił druhy Jakub Batko.

Bardzo ważnym punktem zebrania było głosowanie nad udzieleniem absolutorium Zarządowi OSP za rok 2016. Głosowanie przyjęło jednogłośnie, pogratulowano wyników Prezesowi który podziękował wszystkim strażakom oraz samorządowi i sponsorom za całoroczne wsparcie jakie kierują w działalność OSP.

Ostatnim punktem zebrania było przedstawienie planu działalności na rok 2017. Po raz kolejny przypomniano o pozyskaniu z PSP ciężkiego wozu gaśniczego oraz o ważniejszych pracach na terenie remizy takich jak wymiana okien, zamontowaniu wyciągu spalin, naprawy posadzki w garażach, odbyciu kolejnych szkoleń oraz zakupu umundurowania bojowego i osobistego dla strażaków. Cieszy fakt że w tym roku dzięki dotacji z projektu „Bezpieczna Małopolska – samochody strażackie” oraz środków Urzędu Miasta i gminy Niepołomice zakupiony zostanie nowy samochód ratowniczo – gaśniczy Volvo.

Symbolicznie wręczono podziękowania strażakom za **Wzorową postawę podczas prowadzonych działań ratowniczo – gaśniczych w 2016 roku.**

Podziękowania odebrali druhowie: Krzysztof Zielonka, Grzegorz Dziadkowiec, Daniel Siwek, Dariusz Klima, Przemysław Więclaw, Mateusz Drabik, Krzysztof Balachowski, Szymon Maj, Jakub Batko, Mirosław Bober, Piotr Garus, Bartłomiej Wnorowski, Krzysztof Haniszewski, Sebastian Ptak, Alicja Drabik, Maciej Turchan.

Kolejne podziękowania za pomoc w oświetleniu dróg ewakuacyjnych podczas „Światowych Dni Młodzieży” certyfikaty otrzymali druhowie: Sebastian Trzos, Mateusz Turchan, Andrzej Perdał, Jakub Guzik, Krzysztof Balachowski, Daniel Siwek. ■

Jak walczyć ze smogiem?

KRAKOWSKI ALARM SMOGOWY TO JEDNA Z PIERWSZYCH W POLSCE INICJATYW ODDOLNYCH, KTÓRA SKUPIŁA SIĘ NA PROBLEMIE ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA. O ICH POCZĄTKACH, ZAŁOŻENIACH, A TAKŻE OBECNYCH DZIAŁANIACH ROZMAWIAŁA Z EWĄ LUTOMSKĄ MAGDALENA TYRAŁA.

Magdalena Tyrała*: Jak powstał Krakowski Alarm Smogowy?

Ewa Lutomska, wiceprezes KAS: Krakowski Alarm Smogowy to ruch społeczny, który wziął się z dbałości o zdrowie. W gronie przyjaciół, z którymi regularnie się spotykaliśmy, często poruszaliśmy temat jakości powietrza w Krakowie i tego, co możemy ewentualnie zrobić, by ją poprawić. Na początku postanowiliśmy tylko informować ludzi, jakie są stężenia smogu. Mieliśmy w swoich szeregach Andrzeja Gułę [prezesa KAS – przyp. MT], który jest ekspertem do spraw powietrza, doradzał w kilku programach dotyczących jego ochrony. Dzięki niemu dowiedzieliśmy się, że to, z czym mamy problem, to pyły, których normy są przekraczane w okresie zimowym. Zaczęliśmy zatem monitorować stężenie PM₁₀, które teraz mierzone jest we wszystkich stacjach monitoringu. Okazało się, że o ile średniodobowa norma wynosi 50 µg/m³, o tyle w okresie, kiedy zaczęliśmy działać, stężenia przekraczały 200 µg/m³, czyli przekraczały normy czterokrotnie. To był dla nas powód, żeby wyjść z tym do ludzi i powiedzieć im, z jaką skalą zanieczyszczeń mamy do czynienia.

Zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że ludzie wiedzą, że jest źle. Byliśmy przekonani, że musi się tylko pojawić zapalnik, który wywoła w większej grupie społecznej chęć zmiany sytuacji. I tak też się stało. Założyliśmy stronę na Facebooku i bardzo szybko zaczęliśmy zdobywać popularność. Postanowiliśmy napisać petycję do władz Krakowa o szybkie podjęcie działań na rzecz poprawy jakości powietrza.

Kiedy tak naprawdę pojawił się smog? Bo przecież nie wtedy, gdy zaczęła się debata na jego temat, ale znacznie wcześniej.

Tak, tylko przez kilkanaście lat ten problem był zamykany pod dywan. Z uwagi na niską świadomość społeczną urzędnicy byli w stanie przerzucać temat na kolejne lata. Dopiero aktualizowany Program Ochrony Powietrza dla województwa małopolskiego wniósł coś nowego. Wcześniej nikt nie rozliczał urzędników ze stopnia realizacji tego programu. To był pierwszy dokument, do którego konsultacji przystąpiliśmy. Dzięki ekspertyzie stworzonej na potrzeby owego programu dowiedzieliśmy się, że tylko poprzez zakaz stosowania węgla w Krakowie jesteśmy w stanie sobie poradzić z tak złym stanem powietrza. Dlatego też zaczęliśmy postulować ten zakaz.

Co najbardziej zanieczyszcza powietrze?

Mówiąc o zanieczyszczeniu powietrza, mamy na myśli trzy główne przyczyny: niska emisja, zanieczyszczenia transportowe i zanieczyszczenia przemysłowe. W zależności od tego, gdzie jesteśmy, te przyczyny się zmieniają.

W Krakowie ewidentnie główną przyczyną jest niska emisja, czyli palenie węgla i drewna w domowych kotłach i komin-

kach. Mimo że Kraków jest dużym miastem, transport pozostaje na drugim miejscu. Jeśli chodzi o benzo(a)piren, udział zanieczyszczeń komunikacyjnych w jego stężeniach jest niemalże znikomy. W Krakowie stężenia wynoszą rocznie około 8 ng/m³ przy normie 1 (dane dla 2015 roku). A dla porównania w Suchej Beskidzkiej było 18 (2012 r.). Tam, na Podhalu w Makowie Podhalańskim, Nowym Targu czy w Rabce przyczyny ewidentnie leżą po stronie niskiej emisji.

Mówi się coraz więcej o problemie wycinania z silników Diesla filtrów cząstek stałych z uwagi na koszty ich eksploatacji.

Tak, to duży problem. Wycięcie tego filtra jest tańsze niż regularne jego czyszczenie. Oczywiście zawsze chodzi o czynniki ekonomiczne. W Zakopanem usłyszałam z kolei, że gdyby się mniej płaciło za wywóz śmieci, to może by i ludzie tych śmieci nie palili. Bo 9 zł za worek segregowanych śmieci to dużo. Denerwuję się, kiedy słyszę takie rzeczy, bo nie możemy w żaden sposób usprawiedliwiać przestępstwa. Ktoś, kto produkuje śmieci, musi za nie zapłacić i musimy się z tym pogodzić. Spalanie ich jest niezgodne z prawem. Wszędzie tak jest.

Co szkodzi bardziej – palenie niskiej jakości węglem czy śmieciami?

Wszystko szkodzi tak samo. Bo niskiej jakości węgiel to odpad powstający przy obróbce węgla. Zawiera duże ilości popiołu, siarki czy metali ciężkich. I przede wszystkim ma niską wartość opałową.

Co do przyczyn zanieczyszczenia powietrza i udziału poszczególnych czynników to jeśli chodzi o pyły PM₁₀, PM_{2.5} oraz benzo(a)piren – generuje je niska emisja, ale na przykład zanieczyszczenie dwutlenkiem azotu jest już pochodzenia typowo komunikacyjnego (ok. 50 proc. pochodzenia). Zatem mamy różnego typu zanieczyszczenia, które mają różnicowane przyczyny. Ale największy problem w Polsce mamy jednak z pyłami i benzo(a)pirenem.

A co z paleniem drewna w kominkach?

Przez wiele lat myśleliśmy, że drewno spala się czysto. Okazuje się, że jednak nie. Spalanie drewna pod względem wytwarzania dwutlenku węgla jest neutralne, ale powstają pyły i bardzo duże ilości benzo(a)pirenu. Jeśli w przyszłości będziemy korzystać w Małopolsce z kominków, które spełniają wymagania Ekoprojektu i będziemy do tego wykorzystywać drewno sezonowane, to znaczy o określonej wilgotności (15–25 proc.), możemy ograniczyć tę emisję. W Krakowie, z uwagi na dużą liczbę potencjalnie narażonych na niebezpieczeństwo mieszkańców, zostało to wyeliminowane.

Jak smog oddziałuje na nasze zdrowie?

Kiedy stężenia pyłów są wysokie, pierwsze pojawiające się

objawy to problemy z oddychaniem, kaszel, katar, zapalenie spojówek czy pieczenie oczu. Ale konsekwencje są tak naprawdę o wiele poważniejsze, bo te drobne pyły – PM₁₀, PM_{2,5} i PM₁ – dostają się do naszych płuc, a później do krwiobiegu. Pyły i benzo(a)piren mają właściwości rakotwórcze i mutagenne i mogą zaatakować każdy narząd w naszym organizmie. Stąd później biorą się problemy z sercem, zawały, wylewy, nowotwory, udowodniony jest też ich związek z zachorowaniami na alzheimera. W wyniku zanieczyszczenia powietrza w Polsce przedwcześnie umiera około 45 tys. osób. Dla porównania: w wypadkach samochodowych rocznie ginie 3,5 tys. osób. Ostatnio, w Śląskim Centrum Chorób Serca, prowadzono badania na temat korelacji pomiędzy wysokimi stężeniami pyłów i innych zanieczyszczeń a chorobami wieńcowymi. Lekarze dowiedli, że gdy wzrasta poziom zanieczyszczenia powietrza, zwiększa się też liczba pacjentów z zawałami serca i udarami mózgu.

Domowe oczyszczacze powietrza pomogą nam zadbać o zdrowie?

Tak, one działają. Bardzo ważne jest, żeby taki oczyszczacz posiadał filtr węglowy HEPA i żeby go wymieniać co jakiś czas. Zbadaliśmy przy pomocy pyłomierza, jak działa taki oczyszczacz i przy stężeniach na zewnątrz ok. 150 µg/m³ PM₁₀ w pokoju dziecięcym poziom tych zanieczyszczeń zszedł do ok. 5 µg/m³. W większym pomieszczeniu (ok. 30 m²), spadł nawet do 30 µg/m³. Więc warto.

Co miała na celu akcja „Badamy powietrze”, którą po raz drugi prowadziliście z Radiem Kraków?

W Krakowie osiągnęliśmy cel: został wprowadzony zakaz stosowania paliw stałych, ale zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że znacznie gorzej może dziać się w gminach ościenych. Niestety, nie we wszystkich miejscowościach znajdują się stacje monitoringu i nie byliśmy w stanie sprawdzić faktycznego stanu jakości powietrza. Dlatego zdobyliśmy fundusze na pyłomierz. Na początku zainteresowaliśmy się pewną dzielnicą domków jednorodzinnych w Krakowie, bo tam tej stacji brakowało.

Którą dokładnie?

Wydawało nam się, że bardzo źle jest w Bronowicach, podobnie na Klinach. Po pierwszych pomiarach okazało się, że się nie mylimy. Były dni, kiedy stężenia w Bronowicach były dużo gorsze niż na stacji na Alejach. Urządzenie, z którego korzystaliśmy, to profesjonalny pyłomierz DustTrak, przygotowany do pomiarów i skalibrowany przez pracowników Akademii Górniczo-Hutniczej. Do naszej akcji pomiarowej pozytywnie odniósł się też Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska. Dzięki temu pyłomierzowi byliśmy w stanie pokazywać ludziom, jaki jest stan powietrza w innych miejscach niż te, gdzie prowadzone były regularne pomiary. Nasze działanie stało się na tyle popularne, że zainteresowało się nim Radio Kraków. Zaproponowało nam wspólną akcję. Uznaliśmy, że to świetny pomysł – zyskaliśmy kanał informacji na ten temat.

Nikt nie oponował?

Wszystko odbyło się oczywiście za przyzwoleniem burmistrzów czy prezydentów tych miast. Co prawda później okazało się, że nie wszyscy mają ten sam punkt widzenia co do lokalizacji, ale my też jasno określiliśmy, gdzie stacje powinny stanąć, aby pomiary faktycznie odzwierciedlały jakość powietrza, którym oddychają ludzie. Nie można było ich prze-

cież postawić na szczycie góry, gdzie nikt nie mieszka.

Wyniki akcji były spektakularne i odbiły się dość szerokim echem. Nie każdy chciał się z nimi pogodzić. Największe kontrowersje wzbudziły pomiary w Rabce. Jest to bowiem uzdrowisko o profilu pulmonologicznym i to dziecięce, więc jako to możliwe, że tam jest tak źle?! Ale niestety, takie były fakty. Władze miasta musiały się z tym pogodzić i podjąć odpowiednie działania. Mieszkańcy też zaczęli domagać się zmian. I taki był cel – żeby wywierać presję na władzę. W tym roku kontynuowaliśmy akcję. Tym razem mierzyliśmy zanieczyszczenie w gminach bezpośrednio graniczących z Krakowem.

W Niepołomicach oraz w Podłężu, czyli we wsi, gdzie odbywają się spotkania Drona Społecznego, oddolnej inicjatywy Domu Kultury Inspiro, powietrze jest straszne. Mówi się nawet, że do Krakowa mieszkańcy mogą przyjeżdżać, jak do sanatorium. Dla mających świadomość problemu mieszkańców jest to bardzo niepokojące.

Pierwsze wrażenie jest szokujące. Na przykład w Skale stężenia PM₁₀ sięgnęły prawie 1000 µg/m³. Były momenty, że powietrze było gorsze niż w Pekinie. To były, co prawda, stężenia godzinowe, normę zaś mamy 24-godzinną i to do niej musimy się odnosić. Stan powietrza zmienia się co godzinę. Jednak w ciągu godziny wpływ takiego powietrza na nasze zdrowie jest bardzo niebezpieczny.

Wszystko zależy od tego, kto i kiedy jest w domu i czym zaczyna palić...

Tak to właśnie wygląda. Tak więc ten 1000 µg/m³ to był wzrost chwilowy, ale średnia dobową wyniosła ponad 400 µg/m³. Takie rzeczy nie zdarzają się nawet w Krakowie! Im bardziej zajmowaliśmy się tym tematem i wiedzieliśmy, że główną przyczyną jest spalanie paliw stałych w piecach, wiedzieliśmy też, że w Krakowie ten problem jest już naprawiany. Zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że w tych mniejszych miejscowościach, gdzie jest duże zagęszczenie domów ogrzewanych za pomocą starych pieców niespełniających żadnych standardów emisyjnych, nie może być lepiej. Gorsze powietrze jest w mniejszych miejscowościach i to ewidentnie z uwagi na niską emisję.

Jakich reakcji władz tych miejscowości się spodziewacie?

Akcja pozwoliła nam zdobyć duże poparcie przy zbieraniu podpisów pod petycją w sprawie uchwały antysmogowej dla Małopolski. Bardzo chcieliśmy, żeby ta uchwała została wprowadzona, ale zdawaliśmy sobie sprawę, że bez poparcia społecznego marszałkowi województwa będzie trudno tę decyzję podjąć. Okazało się, że 10 tys. podpisów zebranych w trzy tygodnie wystarczy.

Uchwała antysmogowa dla Małopolski została podpisana. To ogromny sukces i uwieńczenie wielu miesięcy waszej ciężkiej pracy. Co dokładnie ona zakłada?

Że do końca 2022 roku we wszystkich domach Małopolsce muszą zostać wymienione kotły na paliwa stałe.

Na gazowe?

Projekt uchwały dopuszcza wymianę kotłów na węglowe, ale na takie, których emisja pyłów wynosi ok. 40 mg/m³ i spełniają wymogi Ekoprojektu. Kotły i tak co jakiś czas trzeba wymieniać. Mając świadomość tego, że korzystamy z kotła, który emituje niebezpieczne pyły, świadomie trujemy siebie i swoje rodziny. Projekt uchwały dopuszcza stosowanie kotłów kupionych w ostatnich latach, które mają certyfika-

ty i spełniają standardy na poziomie 3, 4 lub 5 klasy według normy PN EN 303-5:2012. Dla ich właścicieli okres przygotowania do wejścia uchwały będzie dłuższy, do końca 2026 roku.

Jakiego typu działania moglibyście zarekomendować oddolnym inicjatywom pojawiającym się w małych gminach. Co można zrobić, żeby uświadamiać społeczność lokalną?

W pojedynkę trudno cokolwiek zmienić. My też na początku działaliśmy w kilka osób i było ciężko. Bez poparcia innych ludzi odbiliśmy się od drzwi do drzwi. Dopiero w momencie, kiedy stworzyliśmy tę silną społeczność, zaczęto się z nami liczyć. Więc proponujemy, aby budować społeczność lokalną, aktywizować ludzi. Możemy to zrobić przez takie narzędzia jak petycje. Żeby to zrobić trzeba wyjść na zewnątrz, pokazać się w przestrzeni publicznej, przeprowadzić akcję informacyjną, happening. Facebook jest narzędziem, które to bardzo ułatwia.

Tu pojawia się problem, ludzie starsi bowiem, którzy często emitują najwięcej zanieczyszczeń powietrza, nie mają dostępu do takich narzędzi.

Jeżeli jesteśmy w stanie zbudować silną społeczność złożoną z młodych ludzi, to później jesteśmy w stanie oddziaływać także na tych starszych. Popieramy więc różne akcje edukacyjne, ale też ważne jest wspieranie regulacji. To istotne, żeby edukować ludzi już od szkoły podstawowej po uniwersytet trzeciego wieku. Ale oprócz tego naciskamy mocno na regulacje. Bez takiego „bata” niestety nic nie jesteśmy w stanie zrobić. Mamy bowiem pogląd na to, jak wyglądało wdrażanie przepisu o zakazie palenia śmieci. Przepis wszedł bardzo dawno temu i od tego czasu nic się nie wydarzyło. Proponujemy więc – na podstawie naszego doświadczenia – żeby zbudować silną grupę, minimum 5-osobową i wychodzić na zewnątrz. My, na przykład w Dzień Czystego Powietrza

w miejscowościach, gdzie są alarmy smogowe, zakładaliśmy maski na pomniki – to zwraca uwagę na problem.

Czy poza Londynem istnieje jeszcze jakieś inne miasto, które poradziło sobie ze smogiem?

Londyn poradził sobie z problemem smogu 60 lat temu. Jesteśmy więc daleko za nimi. W Dublinie z kolei wprowadzono regulacje na początku lat 90. Niemcy też od dawna wprowadzają regulacje i radzą sobie z tym problemem.

A KAS na kim się wzoruje?

My, jako wzór, podajemy teraz model czeski. Kiedy wcześniej mówiliśmy o Niemcach, gdzie już lata temu poradzono sobie z niską emisją, słyszeliśmy, że nie powinniśmy się z nimi porównywać ze względu na status ekonomiczny. Zatem, żeby daleko nie sięgać, bierzemy za wzór naszych sąsiadów, Czechów. Wprowadzono tam regulacje na poziomie centralnym i w Czechach od 2022 roku nie będzie można w ogóle ani kupić, ani korzystać z pieca domowego, który nie będzie spełniał minimum 3 klasy. Obowiązują tam też normy jakości paliw. W Czechach nie można kupić miazgi, floty czy mułu – jest to zakazane.

Czy mamy szansę na czystą Małopolskę?

Czujemy, że mamy. Krok po kroku, ale coś się zmienia. Wychodzimy z założenia, że kropla drąży skałę. Rośnie przede wszystkim świadomość mieszkańców i władz województwa – marszałka i sejmiku. Czekamy przede wszystkim na uchwałę antysmogową.

* Magdalena Tyrała, uczestniczka spotkań Drona społecznego w Domu Kultury INSPIRO w Podłężu. Dron społeczny to oddolna inicjatywa. Spotkania te poświęcone są problemom społecznym, w czasie których uczestnicy zastanawiają się nad sposobami ich rozwiązywania. Zapraszamy wszystkich chętnych. Najbliższe spotkania 6 i 20 marca oraz 3 i 17 kwietnia 2017 roku. Więcej na www.inspiro.org ■

REPERTUAR KWIECIEŃ 2017

KINO w Niepołomicach
Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

KINO ZA ROGIEM

dla DOROSŁYCH

2 kwietnia, niedziela | godz. 17:00
U niej w domu | 2012 | reż. Francois Ozon

5 kwietnia, środa | godz. 18:30
Klub Filmowy | kino czeskie vol 1

7 kwietnia, piątek | godz. 18:00
GRINDHOUSE | seans z DRESZCZAKIEM

9 kwietnia, niedziela | godz. 17:00
Na granicy | 2016 | reż. Wojciech Kasperski

19 kwietnia, środa | godz. 18:30
Klub Filmowy | kino czeskie vol 2

21 kwietnia, piątek | godz. 18:00 + 23 kwietnia, niedziela | godz. 17:00
Jak zostać kotem | 2016 | reż. Barry Sonnenfeld

24 kwietnia, poniedziałek | godz. 19:00
Lato w Prowansji | 2014 | reż. Rose Bosch
seans z lampką wina

28 kwietnia, piątek | godz. 18:00
Wielkie piękno | 2013 | reż. Paolo Sorrentino

30 kwietnia, niedziela | godz. 17:00
Chocolat | 2016 | reż. Rosdy Zem

Niedziela dla DZIECI

2 kwietnia, godz. 14:00
Gang Wiewióra | 2014 | reż. Peter Lepeniotis

9 kwietnia, godz. 14:00
Bystri Bili | 2015 | reż. Deane Taylor

23 kwietnia, godz. 14:00
Skubani | 2013 | reż. Jimmy Hayward

30 kwietnia, godz. 14:00
Pszczółka Maja | 2014 | reż. Alexs Sladermann

bilet do kina | 5 zł

repertuar na MCDIS.PL | 12 32 91 00 | michal.surowek@mcdis.pl | Kino za Rogiem, Niepołomice, ul. Zamkowa 4, wejście B

**SZKOŁA MUZYCZNA
W NIEPOŁOMICACH**

**Ogłasza nabór na rok szkolny
2017/2018**

kandydatów w wieku 6-16 lat

Do klasy: trąbki, fletu, akordeonu, gitary klasycznej, fortepianu, skrzypiec, saksofonu i wiolonczeli

**Badanie przydatności kandydatów
odbędzie się
w piątek – 9 czerwca 2017 r.
od godz. 14.00
w budynku Szkoły Muzycznej
Niepołomice, ul. Piękna 1
tel. 12 2811-204**

W miesiącach: kwietniu i maju należy pobrać
w szkole wniosek, wypełnić go i złożyć
w sekretariacie szkoły do dnia 5 czerwca.

Wniosek jest dostępny na stronie internetowej szkoły
(niepolomice.zpsmuz.pl) w zakładce dla kandydatów.
Harmonogram przesłuchań zostanie podany najpóźniej
w dniu 8 czerwca. Szkoła planuje także dni otwarte, informacje o
terminach już wkrótce na stronie internetowej szkoły.

**ZESPÓŁ PAŃSTWOWYCH
SZKÓŁ MUZYCZNYCH**

im. Mieczysława Karłowicza w Krakowie

Uwaga na kleszcze



LEK. WET. JAN ZWINCZAK

Przychodnia Weterynaryjna DAN-VET w Niepołomicach, ul. Mokra 9

Sezon wiosenno-letni jest szczególnie istotny, jeśli chodzi o profilaktykę przeciwkleszczową. Te drobne pajęczaki przenoszą wiele groźnych zarówno dla psów, jak i kotów chorób, takich jak: babeszjoza, borelioza, anaplazmoza, bartonelloza czy erlichioza.

W związku z coraz wyższymi temperaturami zimą nasilenie kleszczy na wiosnę jest większe, dlatego tak istotne jest regularne zabezpieczanie podopiecznych. W naszych warunkach klimatycznych właściciele bardzo wcześnie zaczynają obserwować kleszcze na skórze u swych podopiecznych. Ciepłe zimy i brak stale zalegającej pokrywy śnieżnej powodują zwiększone ryzyko ugryzienia przez tego pajęczaka. Kleszcze mogą być nosicielami bakterii i pierwotniaków powodujących wiele chorób groźnych dla ludzi i zwierząt. Część chorób występuje na terenie całej Polski, a część endemicznie, czyli tylko na ograniczonym obszarze. Coraz więcej zwierząt towarzyszy ludziom, podróżując po kraju i za granicą, narażając się na zachorowanie i rozprzestrzenianie pasożytów na coraz większym obszarze. Dlatego tak ważna staje się obecnie skuteczna ochrona zwierząt przed kleszczami. Preparaty mogą chronić, wykazując działanie odstraszające, odstraszające i owadobójcze lub wyłącznie owadobójcze.

Działanie odstraszające polega na tym, że do ugryzienia przez kleszcza w ogóle nie dochodzi, choć można obserwować pojedyncze osobniki spacerujące po skórze zwierzęcia.

Preparat odstraszający i owadobójczy dopuszcza możliwość ugryzienia przez kleszcza, ale powinien spowodować śmierć pasożyta w ciągu pierwszych 8–12 godzin po ugryzieniu, czyli zanim dojdzie do przekazania żywicielowi zarazków chorobotwórczych.

Działanie wyłącznie owadobójcze oznacza, że kleszcz powinien rozpocząć żerowanie, aby narażać się na działanie substancji czynnej.

W praktyce niewiele jest preparatów

wyłącznie odstraszających. Najczęściej preparaty zapobiegają zarażeniu zwierzęcia chorobami odkleszczowymi, ale nie chronią przed wystąpieniem na przykład reakcji alergicznej po ugryzieniu.

Dlatego NALEŻY CODZIENNIE SPRAWDZAĆ SKÓRĘ ZWIERZĘCIA W POSZUKIWANIU PASOŻYTÓW.

Główne choroby wywoływane przez kleszcze to:

Borelioza

Za wywołanie objawów odpowiedzialny jest krętek z gatunku *Borelia burgdorferi*. U ludzi bardzo często pojawia się tzw. rumień wędrujący, co rzadko spotykane jest u psów. Pierwsze objawy kliniczne najczęściej występują dopiero po kilku miesiącach i są bardzo niespecyficzne, stąd rozpoznanie boreliozy jest wyzwaniem dla lekarza weterynarii. Do objawów możemy zaliczyć: gorączkę, brak apetytu, osowiałość, kulawizny i zapalenie stawów. Kulawizna może dotyczyć jednej lub kilku kończyn. Może jej towarzyszyć obrzęk stawów i powiększenie węzłów chłonnych. Dodatkowo okres kulawizny może trwać kilka lub kilkanaście dni, po czym samoistnie zanikać i nawracać po kilku tygodniach, a nawet miesiącach. Borelioza może doprowadzać także do niewydolności nerek, zapalenia mięśnia sercowego czy zapalenia opon mózgowych, czemu mogą towarzyszyć różne objawy neurologiczne.

Anaplazmoza

Anaplazmoza wywołana przez drobnoustroje z rodzaju *Anaplasma* może być mylona z boreliozą. Początkowo mogą wystąpić: apatia, osłabienie, wysoka gorączka, bóle mięśni powodujące niechęć do ruchu, zapalenie wielostawowe i kulawizna. W ostrej fazie zakażenia może dochodzić do zaburzeń krzepnięcia krwi. Oznaki tego zaburzenia to między innymi: bladeść błon śluzowych, krwawe wybroczyny na skórze, krwawienia z nosa itp. Objawy mogą

pojawić się po 8–15 dniach od zakażenia, choć część psów wykazuje przebieg bezobjawowy.

Babeszjoza

Jest to choroba wywołwana przez pierwotniaki *Babesia canis*. Silne osłabienie i wysoka gorączka to typowy początkowy objaw choroby. W późniejszym czasie może dochodzić do rozwoju anemii, żółtaczki, uszkodzenia wielonarządowego. Nieleczona babeszjoza najczęściej prowadzi do śmierci. Ta choroba jest często spotykana w Polsce północnej, centralnej i wschodniej, u nas na szczególnie występuje sporadycznie najczęściej u zwierząt, które wcześniej przebywały na obszarach wyżej wspomnianych. Dlatego udając się na wakacje z psem, pamiętajmy o zabezpieczaniu go przeciwko kleszczom.

Rozpoznanie musi opierać się na wywiadzie, z którego wynika, że pies miał kontakt z kleszczami, objawach klinicznych, specjalistycznych badaniach laboratoryjnych krwi, a na koniec prawidłowej reakcji na leczenie.

Dostępne preparaty ochronne można podzielić na kilka grup:

1. *Spot on*, czyli popularne „kropelki”.
2. *Aerozole*
3. *Obroże*
4. *Tabletki* ■



NASZE ZWIERZĘTA

Gruby, czyli zaniedbany



ANNA MARIA ZIEMIŃSKA

zootechnik, zoopsycholog, behawiorysta COAPE, dietetyk, specjalista ds. komunikacji naukowej Royal Canin

Widok wychudzonych zwierząt zawsze wzbudza litość i współczucie dla ich trudnego losu. Przeciwnie - zwierzęta z nadwagą nierzadko wzbudzają uśmiech, mówi się, że są „słodkie”, „grubiutkie”, „puszyste”... Tymczasem ich los i zdrowie wiszą na włosku. One są chore. Tak są chore – ich życie ulega drastycznemu skróceniu, a dobrostan pogorszeniu. Nie mogą cieszyć się spacerami, często towarzyszy im ból i dyskomfort, rozwijają się poważne choroby.

Otyłość nie przychodzi nagle

Nadmierna tkanka tłuszczowa odkłada się w organizmie z różnych przyczyn. To proces, który często bywa niezauważony w początkowym etapie. Dopiero, kiedy nadwaga zaczyna być znaczna, szuka się przyczyn i rozwiązań. Wy tłumaczenie, że to brak równowagi pomiędzy ilością zużytej energii a ilością energii dostarczonej wydaje się być zbyt uproszczone. Bo dlaczego niby nieprawdopodobne wydarzenie Angliki zwykli podsumowywać stwierdzeniem „nie utuczysz charta”?

Przemiany energii w zdrowym organizmie zależą od wieku, typu budowy, stanu fizjologicznego, gospodarki hormonalnej, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia... Te wszystkie czynniki trzeba uwzględnić przy wyborze diety dla psa czy kota, bo tylko wtedy kondycja zwierzęcia będzie optymalna. Konieczne jest też regularne kontrolowanie wagi zwierzęcia. Tymczasem okazuje się, że ponad 30% pacjentów klinik weterynaryjnych **nigdy** nie było ważonych, a aż 80% opiekunów psów

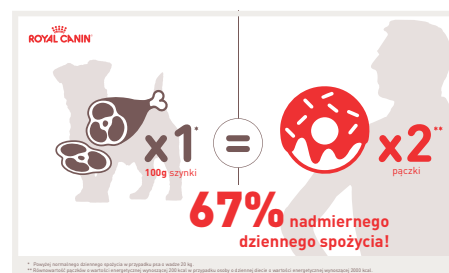
i kotów niewłaściwie ocenia ich kondycję. To swoisty paradoks – te same osoby, które niepokoi każda dodatkowa fałdka na własnym brzuchu, wydają się nie zauważać problemu zaokrąglonych boków psa czy kota.

Nadwaga, czyli co?

Z definicji nadwaga to przekroczenie optymalnej masy ciała o 10%, podczas, gdy 15% nadmiar tkanki tłuszczowej to już otyłość. Jednak niewielkie rozmiary domowych pupili mogą zaburzać nam skalę problemu. Przecież kilogram nadwagi to nie dużo. Owszem, dla człowieka – nie, dla czterokilogramowego kota – tak. Proporcjonalnie bowiem, odpowiada to aż **16 dodatkowym kilogramom** u człowieka, którego prawidłowa masa ciała wynosi 65 kg. Dodatkowy kilogram u wyżła to odpowiednik 7 zbędnych kilogramów u człowieka. Problem nadwagi jest w naszych czasach równie powszechny wśród ludzi, jak i zwierząt towarzyszących. Okazuje się, że co czwarty pies i kot mają nadwagę. Nadwaga nie jest jednak wyłącznie problemem estetycznym. Sprzyja bowiem rozwojowi wielu schorzeń, takich jak cukrzyca oraz choroby układu krążenia, oddechowego i ruchu. Powoduje spadek odporności, pogorszenie jakości okrywki włosowej, sprzyja rozwojowi stanów zapalnych i stanowi poważny czynnik ryzyka przy zabiegach chirurgicznych.

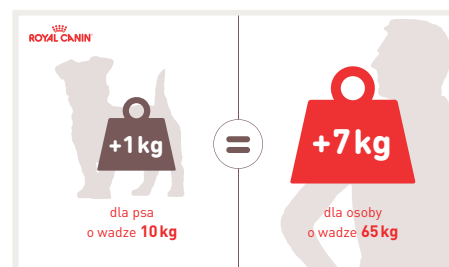
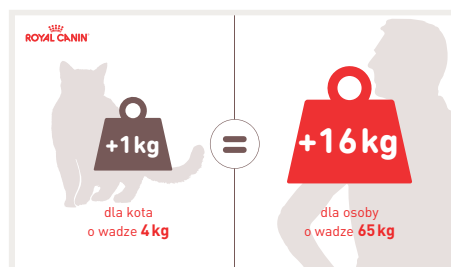
Trzeba działać!

Najważniejsze w przypadku stwierdzenia nadwagi u zwierzęcia jest dobranie dla niego odpowiedniej karmy. Powszechnym błędem jest zmniejszanie dawek karmy dotychczasowej – w efekcie mamy głodnego psa czy kota i ryzyko niedoborów pokarmowych. To niebezpieczne, szczególnie w przypadku kotów, bo głód może doprowadzić do groźnego, nieodwracalnego stłuszczenia wątroby, a nawet śmierci. Zatem potrzebna jest specjalistyczna karma o wysokiej strawności, dużym udzia-



le białka i odpowiedniej kompozycji włókna pokarmowego. Dzięki temu proces odchudzania przebiega sprawnie, zwierzę jest syte, dobrze odżywione i nie traci masy mięśniowej. Drugim ważnym czynnikiem jest aktywność fizyczna. Dla psów to regularne, długie spacery z możliwością swobodnego biegania, a dla kotów przebywających wyłącznie w domu przygotowanie miejsc zachęcających do wspinania i wspólne zabawy z opiekunem. Porcja ćwiczeń fizycznych powinna być zawsze uzgodniona z prowadzącym terapię odchudzającą lekarzem weterynarii – zbyt forsowny wysiłek może zaszkodzić, szczególnie psom z dużą nadwagą.

Dobrym sposobem jest połączenie aktywności sportowej opiekuna z psim spacerem – bieganie, *nordic walking* czy *dog trekking*, to tylko kilka propozycji na wspólne spędzanie czasu. Pamiętajmy o dostosowaniu wysiłku do predyspozycji psa (wielkość, budowa ciała). Oprócz niekwestionowanych korzyści zdrowotnych zyskamy w ten sposób coś jeszcze – silną więź z czworonożnym przyjacielem. Nic tak przecież nie łączy jak wspólne pasje!



Sowy



Sowy – tajemnicze i skryte drapieżniki. Przez swoją nocną aktywność, przez głosy, jakie wydają (pohukiwania, kłapanie dziobem, dość nieprzyjemne dla ludzkiego ucha syczenie czy charczenie), w przeszłości często ich obecność interpretowana była jako zła wróżba. Z drugiej strony ptaki te zachwycają swym niezwykłym wyglądem. Można powiedzieć, że obecnie wizerunek sowy stał się zwyczajnie modny, bo znajdziemy go na T-shirtach, kubkach, figurkach, biżuterii itd.



PAULINA SZELEREWICZ-GLADYSZ

Stowarzyszenie Zielony Puszczyk
w konsultacji z Krzysztofem Kusem Stowarzyszenie Ochrony Sów



W Polsce występuje 13 gatunków sów. Pięć z nich możemy spotkać w Puszczy Niepołomickiej, są to: puszczyk zwyczajny (*Strix aluco*), puszczyk uralski (*Strix uralensis*), sóweczka (*Glaucidium passerinum*) – to gatunki osiadłe, włochatka (*Aegolius funereus*) i uszatka (*Asio otus*) – te z kolei mogą gniazdować w naszej Puszczy nie rokrocznie. W okolicach lasu możemy też zaobserwować pójdkę (*Athene noctua*) i płomykówkę (*Tyto alba*), które wolą polować w terenach otwartych – na łąkach, polach czy w sadach, a gniazdują w wieżach kościelnych, strychach, stodołach (płomykówka), w zabudowaniach gospodarczych, rzadziej w dziuplach (pójdkę). Rarytasem była zaobserwowana w pobliżu Puszczy Niepołomickiej uszatka błotna (*Asio flammeus*) – zwana też błotnicą – która jest w Europie gatunkiem nielicznym. Może ona zimować na terenach otwartych wokół Puszczy.

Nawet niewprawy obserwator nie powinien mieć kłopotu z rozpoznaniem sowy. Spora głowa zajmuje około ¼ wielkości ptaka, duże, skierowane do przodu oczy, otaczająca je szlara, mały, haczykowaty dziób. Problem w obserwowaniu leży jednak gdzie indziej – są to, jak już wspomniałam, ptaki wiodące (w przeważającej większości) nocny tryb życia, spotkanie ich w ciągu dnia jest zatem sprawą przypadku.

Obserwowanie sów

Jednym ze sposobów na spotkanie sowy,

stosowanym w badaniach mających na celu np. poznanie liczebności tego ptaka w danym siedlisku, jest wabienie (stymulacja głosowa). Wabienie wykonuje się podczas nocnej wycieczki np. do lasu, podczas której odtwarza się czy naśladuje głos terytorialny sowy. Sprowokowany ptak, zamieszkujący dany rewir, powinien odezwać się, by oznajmić intruzowi swoją obecność. Nie tylko wabiąc, możemy usłyszeć większą aktywność głosową dwa razy w roku. Wczesną wiosną – odzywają się, by oznajmić konkurentom, że oto przeżyły zimę i ich rewir nadal jest zajęty. Jesienią za pomocą głosów informują młode sowy – poszukujące po opuszczeniu rodziców nowych miejsc do życia – że dany teren jest już zajęty. Kiedy sowa w ciągu dnia ukrywa się gdzieś w konarach drzew, wykorzystując zjawisko mimetyzmu (czyli upodabniania się kształtem, deseniem, kolorem do otoczenia), czasem bywa zdemaskowana przez drobne ptaki wróblowate, które usiłują przegonić drapieżnika. Taki rwetes ptasich głosów w koronie drzewa może być dla nas wskazówką co do miejsca przebywania sowy. Jest jeszcze inny sposób na wytropienie tego ptaka, sposób, do którego wcale nie trzeba zadzierać do góry głowy czy błąkać się po zachodzie słońca po lesie, a mianowicie – szukanie wypłuwek. Wypłuwki – zwane inaczej zrzutkami – to resztki niestrawionego pokarmu zwracanego przez sowę (czy inne-

go ptaka drapieżnego) przez odruch wymiotny. Przypominają one owalnego kształtu zlepek. Znalezienie zrzutki jest dla nas dowodem, że w tej oto okolicy lubi przebywać sowa. Ornitolog, badając wypławkę, dowiadyuje się wielu szczegółów dotyczących sownego jadłospisu. Zrzutki zawierają niestrawione resztki kości drobnych ssaków, ptaków i płazów, sierść czy też chitynowe pancerzyki owadów, jeśli te właśnie letnim wchodziły w skład pokarmu.

Sowie łowy

Podstawowym pokarmem sów są gryzonie (myszy, norniki), drobne ptaki, płazy, gady, ale także bezkręgowce, jak np. owady, ślimaki, dżdżownice. Sowy wypatrują swe ofiary podczas czatowania – tzw. zasiadki lub też wykonując lot patrolowy. By nocne łowy powiodły się, ptaki te mają specyficznie zbudowane pióra, które pozwalają im na bezszelestny lot. Dzięki temu skrzydlaty drapieżnik może zbliżyć się do ofiary niezauważenie. Doskonały wzrok to wynik szczególnej budowy oka. Świetny słuch pozwala sowie z łatwością namierzyć ofiarę. Charakterystyczna u wielu sów (tych właśnie, które prowadzą nocny tryb życia) szlara, czyli sztywne pióra promieniście ułożone wokół oczu, ma za zadanie odpowiednio ukierunkować fale dźwiękowe, by biegly one do otworów usznych. Czułniejszej obserwacji sprzyja większa liczba kręgów szyjnych, których sowa ma aż 14, dzięki czemu jest w stanie przekręcić głowę o 270 stopni. ▶

Dodatkowym atutem jest wspomniane już maskujące upierzenie.

Sowy w Puszczy Niepołomickiej

Najliczniejszą sową występującą w Polsce, a także dosyć częstym w naszej Puszczy gatunkiem, jest puszczyk zwyczajny. To ptak wielkości wrony. Występuje w dwóch odmianach kolorystycznych: brązowej (rdzawej) i szarej. Puszczyk lubi lasy liściaste i mieszane ze starymi dziuplastymi drzewami, ale możemy go także spotkać w miejskich parkach – nie przejawia on wielkiego strachu przed człowiekiem. Jest ptakiem osiadłym – swój rewir (czyli przestrzeń – fragment np. lasu wraz z miejscem lęgowym – która jest aktywnie broniona głównie przez samca) okupuje przez całe życie.

Nieco większy od puszczyka zwyczajnego jest puszczyk uralski, ma on też jaśniejsze upierzenie i dłuższy ogon. W Puszczy Niepołomickiej gniazduje 21–30 par tego gatunku, najczęściej występującego w lasach karpackich. Jest on jednym z przedmiotów ochrony utworzonej w 2004 r. ptasiej ostoi Natura 2000 Puszcza Niepołomicka.

Puszczyk uralski – podobnie jak zwyczajny – jest gatunkiem monogamicznym – „rozwoły” są niezwykle rzadkie. Samiec i samica dzielą się obowiązkami rodzicielskimi. Samica wysiaduje jaja, a samiec ją dokarmia. Dokarmia potem także młode, które już opuściły gniazdo (po około 30 dniach od urodzenia), a jeszcze nie stały się w pełni samodzielne. Takie Nielotne, puchate pisklęta sów przebywają zazwyczaj na gałęziach blisko gniazda, wieczorami nawołując o pokarm. Stąd potocznie ornitologowie nazywają je „gałęziakami”. Jeśli odnajdziemy taką małą sowę w lesie, nawet na ziemi, jeśli nie jest ranna ani wycieńczona, nie należy jej zabierać ze sobą do domu. Wystarczy, że delikatnie, uważając na jej ostre szpony, posadzimy ją gdzieś wyżej na krzewie lub drzewie. Rodzice na pewno ją usłyszą i odnajdą, by nakarmić. W przypadku puszczyka uralskiego musimy jednak uważać, jego samice są bowiem bardzo odważne i mogą nawet nas zaatakować w obronie piskląt, nieświadome, że nie chcemy wyrządzić im krzywdy.

W Puszczy Niepołomickiej odnotowano również obecność sówecki. To najmniejsza sowa europejska (licząca zaledwie około 17 cm wysokości), a przy tym – doskonały łowca. W przeciwieństwie do puszczyków sówecka poluje rano i o zmierzchu, wtedy też można usłyszeć

jej charakterystyczny głos przypominający gwizdanie. Zamieszkuje dziuple w lasach iglastych – przede wszystkim po dzieciolo dużym – w pobliżu terenów otwartych. Sówecka doskonale poluje, szczególnie na drobne ptaki – od myszów po drożdki, ale kiedy tych nie ma w dostatku, jej ofiarą padają również gryzonie. Zimą często opuszcza swe terytorium, szukając miejsc, gdzie łatwiej byłoby jej zdobyć pokarm, duża pokrywa śnieżna utrudnia bowiem jej polowanie.

Włochatka to gatunek borealny, górski, którego liczebność w Polsce wzrasta. To pewnie jest przyczyną tego, że poszukując nowych siedlisk, sowa ta może pojawiać się w Puszczy Niepołomickiej.



Włochatka to niewielka sowa, a charakterystyczne, mocno zaznaczone uniesione brwi nadają jej „twarzy” wyraz wiecznie zdziwionej. Jako lokum najchętniej wybiera dziuple po dzieciolo czarnym. Specjalizuje się w polowaniu na gryzonie. Szczególnie samce są doskonałymi łowcami – jeśli w otoczeniu występuje dużo gryzoni – samiec jest w stanie wykarcić nawet dwie samice. Uszatka to sowa średniej wielkości, jakby miniatura puchacza, z charakterystycznymi „uszami” – pęczkami sterzących piór. Właściwe uszy ukryte są pod piórami z boku głowy. Zasiedla skraje lasów w pobliżu żyznych łąk, gdzie poluje. Nie buduje własnego gniazda – zajmuje stare po wronach czy srokach, chętnie też gnieździ się w specjalnie wywieszonym dla niej koszu. Uszatka jest specjalistą pokarmowym – gustuje szczególnie w nornikach. Zimą sowa ta ma w zwyczaju opuszczać terytorium lę-

gowe i udaje się na tzw. zimowiska, gdzie w jednym miejscu gromadzi się od kilku do kilkudziesięciu ptaków. Zagrożeniem dla niej są srogi zimy – pod grubą warstwą śniegu uszatka trudno namierzyć ofiarę i ją schwytać.

Sowy – zagrożenia

Część sów (sowa śnieżna, sowa jarzębata, puchacz, puszczyk uralski, sówecka, włochatka i uszatka błotna) na obszarze Unii Europejskiej znajdują się pod ochroną na mocy tzw. Ptasiej Dyrektywy z 2009 r. W Polsce wszystkie sowy podlegają ścisłej ochronie gatunkowej. Czasem zagrożeniem dla sowy jest człowiek, a wynika to nie ze złych intencji, tylko ze zwyczajnej niewiedzy. Krzywda najczęściej dzieje się młodym puszczykiem zwyczajnym – który czasem zamieszkuje miejskie parki, czyli żyje w sąsiedztwie człowieka. Zdarza się bowiem, że Nielotny jeszcze ptak, w ciągu dnia przebywający w okolicy gniazda, często na ziemi, zostaje uznany za porzuconego i „uratowany”, czyli zabrany z okolic gniazda. W tym nieszczęściu dobrze będzie, jeśli taki puszczyk trafi do zoo czy do specjalnego ptasiego ośrodka rehabilitacyjnego. Opieka, której celem jest wychowanie sowy zdolnej do życia na wolności, jest niezwykle trudna. Kolejnym zagrożeniem dla sów jest ekspansja człowieka, nieumiejętna gospodarka leśna (wycinanie starych, dziuplastych drzew, prowadzenie zrębów w trakcie sezonu lęgowego ptaków), wzmożona turystyka, która przyczynia się do niszczenia naturalnych siedlisk. Sowa to ptak niezwykle pożyteczny. Poluje na gryzonie, których nadmiar może powodować dotkliwe straty gospodarcze. Doceniam pozytywną rolę w środowisku tego ptaka, dla mnie jest on jednak przede wszystkim piękny, a spotkanie z puszczykiem jest jedną z głównych motywacji do moich wędrówek po Puszczy Niepołomickiej. ■

Bibliografia:

- Anderwald D., *Podręcznik najlepszych praktyk ochrony sów*, Warszawa 2014.
Czuchnowski R., *Puszczyk uralski Strix uralensis w Puszczy Niepołomickiej*, „Chrońmy Przyrodę Ojczyzną”, R. 48 (5), s. 25–32.
Grzywaczewski G., Szczepaniak P., *Sowy Polski*, Fundacja Wspierania Inicjatyw Ekologicznych, Kraków 2007.
Mrowiec J., *Sowy Tajemnicze i nieuchwytnie*, Warszawa 2014.
Kruszewicz A., *Ptaki Polski*, t. 1, Multico 2015.
www.sowy.sos.pl

**"WYCIĘTY LAS
SZUMI JUŻ
TYLKO W NAS"**

Jan Sztudynger

TRZOSZEK

Tekst i rysunki
Łukasz Zabdyr
zabdyrmiks.blogspot.com



RUSZ makówką z Trzoskiem



UZUPEŁNIJ DIAGRAM. LITERY Z PONUMEROWANYCH KRATEK, CZYTANE PO KOLEI UTWORZĄ ROZWIĄZANIE.



ZNAJDŹ 10 SZCZEGÓŁÓW RÓŻNIĄCYCH OBRAZKI OD JEJEGO LUSTRZANEGO ODBICIA.



Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

2017.
KWIECIEŃ

2 kwietnia | godz. 10:30

Rodzinne Warsztaty **CERAMICZNE** Sala Lustrzana

2 kwietnia | godz. 17:00

spektakl **Myśleć Sercem** Papieskie inspiracje Sala WIDOWISKOWA

8 kwietnia | godz. 18:00

spektakl teatralny **Chory z urojenia** Staniątecka Grupa Teatralna Sala WIDOWISKOWA

8 kwietnia | godz. 21:00

Piwnica dźwięku klub muzyczny koncert **JAZZzoom**

11 kwietnia | godz. 19:00



Miejscówka w Montenegro
Podróże małe i duże Kino MCDiS

22 kwietnia | godz. 18:00

koncert Tribute to **BRYAN ADAMS** Sala WIDOWISKOWA

22 kwietnia | godz. 21:00

Maciej KŁECZEKTRIO koncert Piwnica dźwięku klub muzyczny

23 kwietnia | godz. 11:00

koncert umuzykalniający **Dźwiękowisko** Sala Lustrzana

23 kwietnia | godz. 17:00

Sala WIDOWISKOWA **Piotr BAŁTROCZYK**
Meżczyzna z kijowym peselem

25 kwietnia | godz. 19:00



Afrykańska odyseja czyli toyotą przez Saharę
Podróże małe i duże Kino MCDiS

29 kwietnia | godz. 18:00

Sala WIDOWISKOWA

ORNETTE i PRZYJACIELE
unplugged koncert



informacje, szczegóły:

✉ kontakt@mcdiis.pl ☎ 692 380 139 🏠 www.mcdiis.pl 📷 📺 📱 /emcdiis
Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa | 32-005 Niepołomice | ul. Zamkowa 4