

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 5/280

MAJ 2017

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 66 AUTORÓW, 73 TEKSTY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Zakończyliśmy realizację projektu solarnego

str. 2



Wiosenne porządki w Puszczy Niepołomickiej

8 kwietnia odbyła się akcja sprzątania Puszczy Niepołomickiej organizowana przez Stowarzyszenia Niepołomice Biegają i Zielony Puszczyk z pomocą Nadleśnictwa Niepołomice.

— 6 —

Niepołomicka EDK

W tym roku włączyliśmy się po raz pierwszy w tworzenie Ekstremalnej Drogi Krzyżowej koordynowanej przez Stowarzyszenie Wiosna.

— 7 —

Dla podwójnie wyjątkowych z dysleksją

O powstaniu Oddziału Polskiego Towarzystwa Dysleksji w Niepołomicach, o tym, dla kogo jest ta inicjatywa i jakie działania są planowane w najbliższym czasie, rozmawiamy z jego założycielką Marią Forys.

— 10 —

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

MAJ 2017

5 maja | godz. 18:00

Ewelina Serafin Quartet koncert

Sala WIDOWISKOWA

6 maja | godz. 21:00



The LESZKY koncert

Sala WIDOWISKOWA

We are Not forgotten koncert gospel

7 maja | godz. 18:00

koncert uczestników warsztatów MCDiS

9 maja | godz. 19:00



kino MCDiS

Podróże małe i duże

Góry lodu i ognia wędrówka przez Iran

19 maja | godz. 20:00



Noc Muzeów 2017 VINYLnight RETRO

namo granie i zwiędzanie

20 maja | godz. 18:00

PARAPETÓWKA spektakl komediowy

Sala WIDOWISKOWA

23 maja | godz. 19:00

kino MCDiS

Indonezja po drugiej stronie raju

Podróże małe i duże



25 maja | godz. 18:00

koncert uczestników warsztatów MCDiS **Tysiące Głosów**

Sala WIDOWISKOWA

Jaki to koncert?

26 maja | godz. 20:00

Sala WIDOWISKOWA

Dzień MATKI

27 maja | godz. 14:00

Scena w parku miejskim

DZIEŃ OTWARTY MCDiS

Rodzinne warsztaty

Sala ŁUSZANA

CERAMICZNE

28 maja | godz. 10:30

informacje, szczegóły:

kontakt@mcdiS.pl 692 380 139 www.mcdiS.pl /emcdiS

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa | 32-005 Niepołomice | ul. Zamkowa 4



ZIMNY MAJ

Maj przywitał nas chłodem i deszczem. Spacery, biegi czy wypadki rowerowe stały się sportami dla wyjątkowo wytrwałych, niemal ekstremalnymi. Liczymy na poprawę pogody w drugiej połowie miesiąca, a na razie najpewniejszą rozrywką wydaje się lektura Gazety Niepołomickiej przy kubku gorącej herbaty. Staramy się, aby w tym miesiącu było u nas aktywnie i ciekawie.

Mówimy więc nie tylko o zakończeniu olbrzymiego projektu szwajcarskiego, który pozwolił na zamontowanie instalacji solarnych na domach prywatnych i budynkach publicznych. Jest również tekst o EDK, której uczestnicy opowiadają, dlaczego mimo niesprzyjających warunków warto było wyruszyć w drogę. Zachęcamy do złapania dobrej formy wiosną, a także pokazujemy świetne przykłady tych, którym już się to udało. Eksperci podpowiadają, na co zwrócić uwagę – nie tylko wiosną – u naszych czworonożnych pupili. Opowiadamy o sprzątaniu puszczy, zapraszamy na zielarskie spacer po niej oraz do zwrócenia uwagi na jej mieszkańców – tym razem dziki.

Mam nadzieję, że znajdziecie przyjemność w tej lekturze, a w przyszłym miesiącu spotkamy się w dużo bardziej przyjaznych „okolicznościach przyrody”.

Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

TEMATY MIESIĄCA

- 2 Zakończyliśmy realizację projektu solarnego

WYDARZENIA

- 3 Solary podsumowane
- 4 Inwestycje powiatowe w naszej gminie
- 4 Popołudnie z Mozartem i Schubertem
- 5 Rocznic katastrofy smoleńskiej
- 5 O zwierzętach polskich
- 5 Ułani i Sokoły u Marszałka
- 5 Odnowiono miejsce pamięci na Marudach
- 6 Wiosenne porządki w Puszczy Niepołomickiej
- 6 Wielkie sprzątanie Czarnego Stawu
- 7 Niepołomicka EDK

ŁUDZIE

- 8 Wspomnienie o Staszku Bednarzu

HARCERZE

- 9 Harcerskich dziesięć praw

DZIAŁAJĄ DLA CIEBIE

- 10 Dla podwójnie wyjątkowych z dysleksją
- 12 Nabór do wyjątkowej szkoły

EDUKACJA

- 13 GET TO KNOW AMERICA już za nami!
- 14 Pasjonaci nauki
- 14 Kadeci American Air Force w Niepołomicach
- 15 Młodzi utalentowani
- 15 Przyjaciele z Ukrainy w Woli Batorskiej
- 16 Czekamy na pierwszy dzwonek
- 16 Niemiecki inaczej
- 16 Dzień Luzaka w SP w Niepołomicach
- 17 Festiwal Europejski w Woli Batorskiej
- 17 Olimpijskie laury humanistów
- 18 Recytowali poezję religijną
- 18 Sztuka słowami malowana
- 19 Ile wiemy o autyzmie
- 20 Przedszkolaki z Podłęża poznawały św. Kingę
- 20 W Międzynarodowy Dzień Teatru

ASTRONOMIA

- 20 Przez ćwiczenie do mistrzostwa
- 21 Spójrzanie w majowe niebo
- 21 Spacerkiem po nieboskłonie (15)

NA FALI

- 22 Łowy na lisa

BIBLIOTEKA

- 23 Klub Poszukiwaczy Historii Niepołomick
- 23 Kto ratuje jedno życie – ratuje cały świat
- 24 Noc w Osobliwej Bibliotece

- 24 Spotkanie z ks. prof. Łukaszem Kamykowskim
- 24 Malarstwo M. Molickiego

KULTURA

- 25 XIX Ogólnopolski Konkurs Chórów rozstrzygnięty
- 26 Chory? Z urojenia!
- 26 Na Wielkanoc
- 26 Kalendarium maj
- 26 Palmy w zabierzowskim kościele
- 27 Władysław Pikulski
- 28 O lawinie zmian

BEZPIECZEŃSTWO

- 29 Strażacy druhowie i z miasta, i wsi...
- 29 Walne zebranie OSP Wola Batorska
- 30 Przekazanie wozów OSP

ZDROWIE I URODA

- 31 Dieta bez cukru - część 2
- 32 Rolowanie powięziowe - część 2
- 33 Mydła naturalne i ich składniki
- 34 Dziki spacer zielarski

SPORT

- 35 Dart
- 37 Najważniejsze to chcieć zrobić coś dla siebie
- 38 Na Syberię po medale
- 39 Sport, pasja, taniec
- 40 Spartan Race Kraków 2017
- 40 Wiosna z szachami
- 41 Trenuj piłkę nożną z nami
- 41 16 szkół, 350 zajęć
- 41 Kyokushin Kobierzyce
- 41 Sukces siatkarzy z UKS WOLA
- 41 Zawody strzeleckie
- 42 Kulturytyka - sport wielu stereotypów

CZTERY ŁAPY

- 44 Mój pies, moje miasto, nasza sprawa
- 45 Kocie sprawy

PUSZCZA NIEPOŁOMICKA

- 46 Dziki

POLECAMY

- 48 Indonezja. Po drugiej stronie raj
- 48 Z myślą o naszych pupilach

25 XIX Ogólnopolski Konkurs Chórów rozstrzygnięty



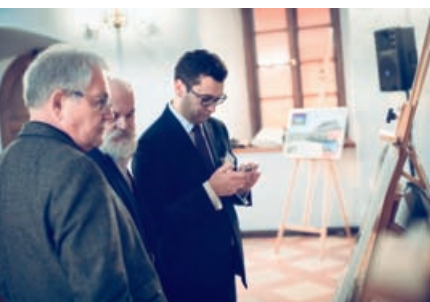
Zakończyliśmy realizację projektu solarnego



ROMAN PTAK

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

Instalacja systemów energii odnawialnej w gminach: Niepołomice, Wieliczka, Skawina oraz Miechów na budynkach użyteczności publicznej oraz domach prywatnych – był to drugi co do wielkości – po budowie systemu kanalizacji i wodociągów w ramach Funduszu Spójności – projekt inwestycyjny zrealizowany przez Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach.



Przez osiem lat realizacji projekt przeszedł znaczące modyfikacje. Niezmienne pozostały dwa podstawowe założenia: ograniczenie zanieczyszczenia powietrza oraz obniżenie kosztów utrzymania domów.

Rzadko który publiczny projekt inwestycyjny tak bezpośrednio przekłada się na obniżenie kosztów życia. Budowa nowych oczyszczalni ścieków, dróg, szkół – to zadania niezbędne z punktu widzenia poprawy jakości życia. Jednak montaż instalacji solarnej na domu prywatnym dodatkowo pozwala oszczędzić wymierną sumę w naszych portfelach, którą bez tego systemu musielibyśmy przeznaczyć na ogrzanie wody.

Mówiąc o tym projekcie, nie można pominąć pomysłodawcy zadania i osoby, która rozpoczęła prace nad złożeniem wniosku o dofinansowanie. Oczywiście mam na myśli burmistrza Stanisława Kracika. Cieszę się, że podczas konferencji kończącej realizację projektu mogłem mu publicznie za to podziękować w imieniu swoim i Mieszkańców.

Dzięki temu projektowi na domach prywatnych w gminie Niepołomice zamontowanych zostało ponad 660 instalacji solarnych. I to widać. Widać również instalacje fotowoltaiczne na krytej pływalni. A każdy, kto wejdzie do tego budynku, może wyczytać na monitorze, jaką ilość energii udało się pozyskać z tej instalacji. Widać również instalacje przy Zamku, remontowane szkoły oraz domy kultury. Prawdą jest, że wszyscy wolelibyśmy, aby te remonty skończyły się już dawno, jednak przy tak dużych zadaniach opóźnienia są czymś normalnym.

Jest jeszcze dodatkowy efekt tego zadania. Zwrócił na niego uwagę burmistrz Miechowa, Dariusz Marczewski. Tego gołym okiem nie widać, choć to efekt, który wpływa pozytywnie na rozwój naszej małej ojczyzny. Mówię o wzroście wzajemnego zaufania pomiędzy Mieszkańcami a lokalnym samorządem.

Jak już wspomniałem, to był wyjątkowy projekt. Nie polegał na budowie konkretnego obiektu na wyznaczonej działce, a na wielu rozproszonych inwestycjach w domach prywatnych. Nie było dwóch identycznych montażi. Każda instalacja wymagała współpracy urzędu miasta z właścicielami nieruchomości. A taka współpraca zmniejsza dystans i poprawia wzajemne relacje. Przy budowie instalacji musieliśmy sobie wzajemnie zaufać – z jednej strony, że sprzęt będzie dobrej jakości, a instalacja przebiegnie sprawnie, a z drugiej – że będzie wykorzystywany zgodnie z instrukcją oraz mieszkańców pokryje część kosztu instalacji. I wierzę, że się wzajemnie nie zawiedliśmy.

To zaufanie z pewnością zaowocuje w przyszłości. Pierwszą okazją, aby się o tym przekonać, będzie projekt wymiany pieców do centralnego ogrzewania. I nie wiem, czy jest to bezpośredni rezultat sprawnej realizacji programu solarnego, ale podczas rozmów o tym na spotkaniach w osiedlach i sołectwach nie padały pytania: „czy zrobimy to dobrze”, ale raczej: „kiedy to zrobimy”. To dobrze wróży temu zadaniu. I być może dzięki instalacjom solarnym oraz ekologicznym piecom łatwiej będzie nam walczyć z niską emisją.

A ponieważ zaufanie to najcenniejsze, czym można obdarzyć osobę pełniącą funkcje publiczne, dziękuję za nie i za współpracę przy tym ambitnym zadaniu. ■

Solary podsumowane

19 kwietnia konferencją klimatyczną podsumowano realizację projektu solarnego *Instalacja systemów energii odnawialnej w gminach: Niepołomice, Wieliczka, Skawina oraz Miechów na budynkach użyteczności publicznej oraz domach prywatnych.*

MAREK BARTOSZEK

Referat Promocji i Kultury

Podczas wydarzenia odbywającego się w Zamku Królewskim w Niepołomicach otwierający konferencję burmistrz Roman Ptak podsumował 8 lat pracy nad realizacją projektu, w ramach którego na terenie wszystkich samorządów zamontowano ponad 4 tysiące instalacji solarnych. Realizacja projektu była jednak pracochłonna i pełna nieprzewidzianych zmian.

Wszystko zaczęło się w 2009 roku, kiedy to ówczesny burmistrz Niepołomic i pomysłodawca projektu Stanisław Kracik rozpoczął pracę nad przygotowaniem wniosku o dofinansowanie inwestycji – przypominał Roman Ptak. Przez kolejne trzy lata trwały procedury związane z wizytacjami biura Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy i przyjmowaniem wniosków od mieszkańców, a także podpisaniem porozumienia pomiędzy gminami Niepołomice, Wieliczka, Skawina i Kłaj.

Przełomowym momentem po trzech latach starań było podpisanie umowy na realizację projektu w styczniu 2012 roku. Spośród 75 wniosków złożonych przez polskie gminy pozytywną ocenę uzyskało jedynie dziesięć. Niepołomicki wniosek został oceniony najlepiej – wspominał burmistrz.

W październiku 2012 roku z projektu wycofała się gmina Kłaj, ale bardzo szybko w ciągu niespełna dwóch miesięcy udało się znaleźć partnera, którym została gmina Miechów. Dla liderów była to zapewne trudna sytuacja, ale my z decyzji Kłaja jesteśmy teraz bardzo zadowoleni. Nie znałem się wówczas z burmistrzem Pta-

kiem, ale bardzo szybko porozumieliśmy się, dzięki czemu Miechów mógł dołączyć do projektu. Była to doskonała decyzja – mówił podczas konferencji burmistrz Miechowa, Dariusz Marczewski.

Rok później w grudniu 2013 roku rozpoczęto montaż pierwszych solarów na dachach mieszkańców gminy Niepołomice. W 2015 roku do projektu dołączyły jeszcze gminy Myślenice i Zabierzów, gdzie również pojawiły się instalacje montowane przez generalnego wykonawcę, konsorcjum firm Viessmann oraz Wachelka Inergis.

Dofinansowanie Szwajcarii wynoszące 64,51% całkowitych kosztów projektu wypłacane we frankach szwajcarskich, po gwałtownym wzroście kursu tej waluty względem złotówki pozwoliło na spore oszczędności, które można było wykorzystać na dodatkowe prace. Dzię-



ki zmianie kursu franka zamontowaliśmy dodatkowo 150 instalacji solarnych w Miechowie, Skawinie i Niepołomicach, a także mogliśmy poddać termomodernizacji 40 budynków użyteczności publicznej oraz wymienić 400 lamp oświetlenia ulicznego – podsumował burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice.

Łącznie wszystkie prace wykonane w sześciu gminach pochłonęły 86 milionów złotych. Środki te wpływają na poprawę jakości życia mieszkańców, a także na ochronę środowiska w gminach będących beneficjentami projektu, co wspólnie podkreślali prelegenci zaproszeni na konferencję. ■



Podsumowanie projektu solarnego w liczbach

- 4058 instalacji solarnych na budynkach prywatnych
- 32 urządzenia solarne na budynkach użyteczności publicznej oraz 20 układów fotowoltaicznych
- 40 budynków publicznych poddano termomodernizacji
- wymiana oświetlenia na ledowe w 18 budynkach użyteczności publicznej oraz 400 lamp oświetlenia ulicznego
- instalacja 9 pomp ciepła

Projekt solarny w Niepołomicach:

- 660 instalacji solarnych na domach prywatnych
- urządzenia na budynkach użyteczności publicznej (MKS Puszcz Niepołomice, LKS Czarni Staniątki, OSP w Niepołomicach, CKZiU)
- montaż 2 pomp ciepła na krytej pływalni w Niepołomicach oraz w centrum administracyjnym Bocheńska
- montaż instalacji fotowoltaicznych na obiektach (m.in. kryta Pływalnia, Zamek Królewski oraz w szkołach i domach kultury)
- termomodernizacja 15 obiektów użyteczności publicznej (szkoły, domy Kultury, jednostki OSP) – doposażenie przez firmę Viessmann nowoczesnej sali ODIDZ, w której stworzono pracownię i możliwość nauki w zawodzie technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej.

Inwestycje powiatowe w naszej gminie

PIOTR NOWAK

Radny Powiatu Wielickiego

Zpoczątkiem marca podczas corocznej wizytacji dróg powiatowych Rada Powiatu podjęła decyzję o inwestycjach w 2017 roku na drogach powiatowych. Mając na uwadze bezpieczeństwo mieszkańców, radni podjęli uchwałę zwiększającą budżet na inwestycje drogowe w 2017 roku o 2 mln zł.

Po udanym roku 2016 dla inwestycji prowadzonych w naszej gminie przez Powiat Wielicki, o których informowałem wydaniu październikowym Gazety Niepołomickiej, tj.: wykonanie przepustu pod drogą powiatową nr 2001k w Zabierzowie Bocheńskim (okolice kościoła parafialnego), odwodnienie rowu przy granicy z terenami należącymi do Nadleśnictwa Niepołomice z użyciem korytek i przepustów wzdłuż drogi gminnej nr 560628k oraz powiatowej nr 2002k w Chobocie, remont drogi powiatowej w Woli Zabierzowskiej na długości około 500 m od szkoły w stronę wałów wiślanych z utwardzeniem pobocza, pomalowaniem białych pasów na krawężnikach nakładki i odtworzeniem rowu, otwarcie nowego budynku administracyjnego Starostwa Powiatowego przy ul. Słowackiego 29.

W 2017 roku w wakacje zostanie położona

nowa nawierzchnia asfaltowa o długości około 900 metrów na drodze nr P2005K w Woli Batorskiej od drogi wojewódzkiej do Drogi Królewskiej. To właśnie przy tej drodze znajdują się: Spółdzielnia Kólek Rolnych, żwirownia i inne zakłady. Droga łącząca Wolę Batorską z Puszcą Niepołomicką jest uczęszczana i to zarówno przez samochody, jak i przez pieszych.

Po uzyskaniu końcowej zgody na budowę powstanie chodnik przy drodze powiatowej nr 2011K od mostu na Podłężance na Podgrabi (w stronę mostu na Serafie w Brzegach). To odcinek o długości 1350 metrów, który połączy się z chodnikiem biegnącym w stronę Węgrzc Wielkich.

Rada zabezpieczyła środki finansowe na dokumentację projektową do budowy chodnika w Staniątkach od skrzyżowania przy kapliczce w stronę lasu. Jest to odcinek łączący gminę Niepołomice z gminą Kłaj, przy którym powstaje coraz więcej domów.

Na wniosek mieszkańców powstanie także chodnik biegnący wzdłuż drogi powiatowej przy szkole podstawowej w Woli Zabierzowskiej, który pozwoli bezpiecznie poruszać się dzieciom wychodzącym ze szkoły.

Wydaje się, że kwestią czasu jest rozpoczęcie kluczowej inwestycji dla całego powiatu, jaką jest budowa nowego węzła na autostradzie A4 w Podłężu

prowadzącego bezpośrednio do Niepołomickiej Strefy Inwestycyjnej oraz połączenia Niepołomickiej Strefy Inwestycyjnej z siecią dróg międzynarodowych. W kwietniu ubiegłego roku odbyło się posiedzenie Komisji Budżetu i Gospodarki Mieniem i Komisji Rozwoju Gospodarczego i Infrastruktury, na której był obecny Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak i wiceburmistrz Adam Twardowski, którzy przedstawili planowaną inwestycję, prosząc o wsparcie finansowe w kwocie 3 mln zł Radę Powiatu. Oczywiście, jako nie tylko radni, ale przede wszystkim mieszkańcy powiatu, zdajemy sobie sprawę, jak to jest potrzebna inwestycja dla bezpieczeństwa nie tylko w gminie Niepołomice, ale też Wieliczka czy Kłaj i czujemy się zobowiązani wesprzeć finansowo tak ważne przedsięwzięcie.

Ponadto na ostatniej sesji, która odbyła się 30 marca, Rada Powiatu Wielickiego zwiększyła dotację o kwotę 350 tys. zł w 2017 roku na działalność Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach, co bez wątpienia pozwoli spokojnie realizować bogatą ofertę MOA dla jeszcze szerszej liczby uczestników.

O wszystkich toczonych pracach informował będę Państwa za pośrednictwem Gazety Niepołomickiej oraz na portalu społecznościowym Facebook. ■

Popołudnie z Mozartem i Schubertem

JANUSZ ROJEK

animator kultury

26 marca w Sali Akustycznej Niepołomickiego Zamku odbył się koncert muzyki klasycznej i pieśni romantycznej. Program przygotowany przez Aleksandrę Polak zaprezentowały zespoły: Kameralny Pro-Arte oraz Młodzieżowy, na co dzień związane z działalnością Towarzystwa Miłośników Muzyki i Śpiewu im. Stanisława Moniuszki. Przez godzinę publiczność mogła delektować się muzyką dwóch wielkich geniuszy: W. A. Mozarta i F. Schuberta. W programie znalazły się m.in. Mozartowski: *Fiołek*, *Niewierna Nice*, *Harmonii chwilo błoga* z opery *Czarodziejski flet* czy aria Leporella z opery *Don Giovanni* oraz Schu-

bertowska: *Kotłyszanka*, *An die Musik* czy *Serenada*. Koncert można było nazwać prawdziwie muzyczną uczcą, dzięki prezentowanym utworom, oraz ich wykonaniu, zwłaszcza przez solistów: Izabelę Król, Łukasza Mirka oraz Urszulę Borzęcką, która wraz z Katarzyną Rojek grając partie na fletach, subtelnie i efektownie uzupełniły brzmienie akompaniującego fortepianu. W gronie wykonawców nie zabrakło również dwójki zaprzyjaźnionych z Towarzystwem artystów: Zofii Wengrynowicz-Perun oraz Józefa Peruna.

Muzyka osadzona w końcu XVIII i początku XIX wieku szczególnie wybrzmiała pod palcami młodych pianistów: Wiktorii Wnęk, Alicji Wolnickiej, Julii Dąbroś, Michała Walczyka. Koncert

prowadził Janusz Rojek.

Artyści i organizatorzy serdecznie dziękują publiczności za obecność. Dziękują również za współpracę, wsparcie i środki finansowe: Kolejowemu Towarzystwu Kultury z Krakowa, Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach oraz Urzędowi Miasta i Gminy w Niepołomicach. ■



Rocznica katastrofy smoleńskiej

MAREK BURDA

prezes stowarzyszenia Super Omnia Veritas

WNiepołomicach odbyły się obchody siódmej rocznicy katastrofy smoleńskiej organizowane przez stowarzyszenie Super Omnia Veritas.

Po uroczystej mszy św. w intencji Oficyny i ofiar katastrofy w kościele pod wezwaniem Dziesięciu Tysięcy Męczenników odbyły się uroczystości pod pamiątkową tablicą na murach kościoła.

Uczestnicy wysłuchali przemówienia prezesa stowarzyszenia Marka Burdy, który wspominał o wspólnych cechach katastrofy smoleńskiej i zbrodni katyńskiej. O problemach z dotarciem do prawdy, o czasie oczekiwania na wyjaśnienie oraz o bohaterach obu tragicznych dla Polaków wydarzeniach. O odwadze osób, które za Polskę nie wahały się oddać życia. Także o potrzebie pokazywania takich wzorców w dzisiejszych czasach, aby budować tożsamość naro-

dową i dumę z bycia Polakiem.

W trakcie uroczystości podkreślano też związki z Niepołomicami zarówno osób, które zginęły w katastrofie smoleńskiej, jak i tych, które zostały zamordowane w Katyniu. Obu poświęcone są tablice pamiątkowe na murach kościoła.

Ofiary upamiętniono, składając pod pamiątkową tablicą 96 białych i czerwonych kwiatów. Odczytano nazwiska wszystkich, którzy tragicznie zginęli, na służbie Ojczyźnie.

Uroczystość zakończyła prezentacja filmu „Dama” Marii Dłużewskiej.

Chcemy podziękować wszystkim, którzy wzięli udział w uroczystości: księżom, orkiestrze dętej „Lira”, która zapewniła piękną oprawę, Szwadronowi Niepołomic, harcerzom, pocztowi sztandarowemu gimnazjum w Niepołomicach, przedstawicielom samorządów, instytucji, i licznie zebranym mieszkańcom Niepołomic. Dziękujemy także Klubowi Gazety Polskiej w Niepołomicach za pomoc w organizacji uroczystości. ■

0 zwierzętach polskich

PIOTR WOŚ

Stowarzyszenie Zielony Puszczyc

Dwie prelekcje ze Sławomirem Wąsikiem – filmowcem i fotografem przyrody, autorem prawie 100 filmów przyrodniczych i wielu ciekawych pozycji książkowych – odbyły się w sobotę, 1 kwietnia w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach.

Pierwsze spotkanie pt. „Zwierzęta Polski” było poświęcone gatunkom zwierząt dziko żyjącym w naszym kraju, a jego odbiorcami były głównie dzieci. Mali przyrodnicy mieli okazję zobaczyć ciekawe zdjęcia wykonane przez naszego gościa i wysłuchać wielu interesujących relacji z wypraw terenowych. Natomiast głównym wydarzeniem tego dnia było spotkanie dla dorosłych pt. „Idąc za wilkiem”, którego celem było przedstawienie prawdziwego oblicza wilka.

Zrozumieliśmy, że tego zwierzęcia nie należy się bać, że do tej pory w naszym

kraju nie ma udokumentowanych ataków wilków na człowieka. Na pewno ciekawe jest życie tych bardzo rodzinnych zwierząt, których wspólnoty zwane watahami śmiało mogą posłużyć za przykład do naśladowania w naszym życiu ponieważ charakteryzuje je wierność, odwaga i poświęcenie dla jej członków. Dowiedzieliśmy się dużo ciekawostek, które pomogą nam lepiej zrozumieć życie i zachowanie wilków oraz uczulą na wszelkie zagrożenia i problemy związane z tymi zwierzętami w dzisiejszych czasach.

Prowadzący urzekł nas swoimi opowieściami. Czas płynął, a my słuchaliśmy z zapartym tchem. Spotkania znacznie wymknęły się z ustalonych wcześniej ram czasowych.

Na spotkaniach można było kupić książkę Sławomira Wąsika, usiąść, porozmawiać i zdobyć autograf. Dziękujemy autorowi za przyjazd z odległych Pionek, a i wszystkim uczestnikom za przybycie. ■

UŁANI I SOKOŁY U MARSZAŁKA

19 marca 2017 roku członkowie Stowarzyszenia Kawalerii Ochotniczej im. Krakowskiej Brygady Kawalerii z Niepołomic, PTG Sokół Niepołomic i Szwadron Kawalerii im. Józefa Piłsudskiego z Krakowa udali się do Krypty pod Wieżą Srebrnych Dzwonów na wzgórzu wawelskim. Tu, kultywując tradycję, złożyli kwiaty i zaciągnęli honorową wartę przy trumnie Marszałka.

Imieniny Józefa Piłsudskiego już w czasach legionowych, w okopach, stały się świętem. I choć z czasem nie zyskały statusu święta państwowego, były świętem piłsudczykowskiej elity.

R.S.



ODNOWIONO MIEJSCE PAMIĘCI NA MARUDACH

Na skraju Puszczy Niepołomickiej, w pobliżu ul. Staniąteckiej znajduje się miejsce upamiętniające cmentarz epidemiologiczny (choleryczny) z początku drugiej połowy XIX wieku. W 1991 roku dzięki zaangażowaniu młodzieży niepołomickiej cmentarz uporządkowano i wzniesiono pomnik ku czci ofiar zarazy. Miejsce pamięci wymagało jednak odnowienia. Staraniem władz Miasta i Gminy Niepołomic przeprowadzono gruntowne prace remontowe:

- wrzesień 2016, wykonano odczyszczenie, piaskowanie i impregnację obelisku, malowanie ogrodzenia oraz metalowego krzyża, wykonanie ścieżki wokół pomnika z kostki brukowej, wykonanie nowej tablicy pamiątkowej: „Rozradują się w Panu kości poniżone. Ofiarom zarazy z roku 1885”
- marzec 2017, odnowiono drewniane kapliczki oraz wykonano nową ścieżkę Stacji Drogi Krzyżowej.

M.W.P.

Wiosenne porządki w Puszczy Niepołomickiej

8 kwietnia odbyła się akcja sprzątania Puszczy Niepołomickiej organizowana przez Stowarzyszenia Niepołomice Biegają i Zielony Puszczyc z pomocą Nadleśnictwa Niepołomice.

PAULINA SZELEREWICZ-GLADYSZ

Stowarzyszenie Zielony Puszczyc

Wiosna – pachnąca, zielona, soczysta – na dobre zagościła w naszej puszczy. Liście rozpychają się na gałęziach, zawilce zakwitły, układając się w biało-zielony dywan. Z zimowych podróży powróciło większość skrzydlatych leśnych mieszkańców – ptasi śpiew roznosi się w lesie, przez co spacerować się miłe także dla ucha. Świeża zieleń przykrywa nasze ludzkie słabości – roztargnienie, ignorancję i lenistwo – śmieci.

Kilka tygodni temu śnieg na dobre stopniał, odsłaniając nagromadzone przez ostatnie miesiące butelki, puszki, worki i inne. I teraz – kiedy przyszedliśmy do lasu, oczekując cudnych, wiosennych widoków, nasz wzrok przykuwać zaczęły... śmieci.

Widzieli to spacerowicze, widzieli rowerzyści, biegacze. I właśnie na jednym z treningów biegowych zaczęliśmy o tym

rozmawiać – najwyższy czas zacząć działać – trzeba powtórzyć zeszłoroczną akcję sprzątania lasu. W czerwcu 2016 r. członkowie grupy Niepołomice Biegają, z pomocą Nadleśnictwa Niepołomice, zorganizowali taką akcję. Tym razem inicjatywę podjęło także Stowarzyszenie Zielony Puszczyc. Nazwaliśmy to Wielką Akcją Sprzątania Puszczy Niepołomickiej, roztrąbiliśmy o niej, gdzie się da – licząc na szerszy niż w zeszłym roku odzew lokalnej społeczności.

Dużo się o tym mówiło, dużo czytało, rozmawiało – myślałam, że rzeczywiście – akcja będzie WIELKA. W sobotę o godzinie 10.00 spotkaliśmy się na leśnym parkingu – tym z przyrządami gimnastycznymi. Chciałam, by w leśne porządki zaangażowały się dzieci – z doświadczenia wiem, że nikt lepiej nie potrafi dostrzec w gąszczu zarośli kolorowych odpadów niż dzieci. Każdy przybyły otrzymał naklejkę – liść w kształcie serca z napisem „Puszcza Niepołomicka leży mi na sercu”. Młodzi uczestnicy Wielkiego Sprzątania otrzymali schematyczne mapki okolicznej części lasu – patrząc na nie, można było wybrać dla siebie sektor, w którym tego dnia chce się zbierać śmieci. To dla porządku, aby wiedzieć, że mamy zakresem swojego działania objąć nie tylko najbliższą parkingową okolicę, ale by rozejść się też w dalsze rejony. Urząd Miasta Niepołomice zapewnił dla wszystkich worki

i rękawice. Część z nich przekazałam wcześniej druhowi Maciejowi Chmielowi, który zaplanował zaangażować w naszą akcję zuchy. Jego podopieczni już o godzinie 10.00 z harcówki wyruszyli do lasu i tego dnia wykonali kawał dobrej roboty, za co należy im się głośne: BRAWO!

Zgromadzonym na parkingu wolontariuszom Wojciech Wimmer – zastępca nadleśniczego, z Nadleśnictwa wytłumaczył, co zrobić z zebranymi śmieciami oraz, które miejsca w lesie wymagają szczególnej uwagi. Frekwencja – cóż – mogło być nas więcej – na to liczyłam... Osobom, które przyszły – ogromnie dziękuję w imieniu swoim, innych odwiedzających puszcę, a przede wszystkim – jej mieszkańców. Sporą część sprzątających stanowiły dzieci, co bardzo mnie ucieszyło – wciągając młodych w takie akcje, kształtujemy ich wrażliwość. Po tym przedpołudniu spędzonym w lesie z workiem na śmieci myślę, że nigdy nikomu z obecnych na sprzątaniu nie przyjdzie do głowy, by zostawiać w lesie wątpliwej urody ślady ludzkiej obecności.

Akcja odbyła się dzięki Stowarzyszeniu Zielony Puszczyc, Stowarzyszeniu Niepołomice Biegają, Nadleśnictwu Niepołomice oraz Urzędowi Miasta Niepołomice. Szczególne podziękowania dla 9 Niepołomickiej Gromady Zuchów „Podróźnicy” oraz wszystkich dzieci, które zaangażowały się w leśne porządki. ■

Wielkie sprzątnięcie Czarnego Stawu

ALBERT SZKUTNIK

kierownik sekcji rowerowej TKKF Wiarus

9 kwietnia Sekcja Rowerowa Ogniska TKKF Wiarus oraz pasjonaci turystyki pieszej i miłośnicy Puszczy Niepołomickiej połączyli siły i przeprowadzili akcję pn. Wielkie Sprzątnięcie Czarnego Stawu.

Spod Kopca Grunwaldzkiego wyruszyła trzynastoosobowa sekcja rowerowa, a z Przyborowa Drogą Królewską przez Poszynę do Czarnego Stawu udała się pieszo ośmioosobowa grupa turystyczna. Grupa nie składała się wyłącznie z niepołomiczan: mieszkańcy Krakowa Ewa

i Piotr Lewek, Grażyna, Andrzej i Michał Bałda, Zofia Kołoś z Zabierzowa Bocheńskiego, Mariusz Biernat z Bochni Elżbieta Miechowicz z Niepołomic, wszyscy pieszo pokonali dystans ok. 17 km, zbierając jeszcze śmieci w drodze powrotnej. Druga część ekipy na rowerach pokonała dystans 38 km, uczestnikami byli: prezes Ogniska TKKF Wiarus Leon Pitucha, Iwona, Adam i Julka Morończyk, Krzysztof i Julia Nowak, Adam Bączak, Justyna Smółka, Katarzyna, Jakub, Kacper, Filip i Albert Szkutnik.

Po połączeniu obu grup i udzielenia instruktoru prezes Ogniska TKKF Wiarus rozdał rękawiczki i worki wszystkim uczestnikom i przystąpiono do porząd-

kowania rejonu otaczającego Czarny Staw. Zebrano ponad 80 l śmieci, niestety część pływa jeszcze w stawie. Zostaną wyłowione w późniejszym terminie i przy zabezpieczeniu odpowiedniego sprzętu pływającego. Mam nadzieję, że nasza praca nie pójdzie na marne, a teren i okolice Czarnego Stawu będą cieszyć innych turystów.

Serdecznie dziękuję Nadleśnictwu Niepołomice i Straży Leśnej za pomoc w odebraniu worków. Wszystkim uczestnikom za udział, poświęcony czas i pracę, jaka została włożona w realizację zagadnienia. Współorganizatorami wycieczki są Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach oraz Nadleśnictwo w Niepołomicach. ■

NIEPOŁOMICKA EDK

WOJCIECH WRÓBLEWSKI
Sztab EDK – Niepołomice

W tym roku włączyliśmy się po raz pierwszy w tworzenie Ekstremalnej Drogi Krzyżowej koordynowanej przez Stowarzyszenie Wiosna. Z samą organizacją nasze miasto ma styczność już od kilku lat – choćby przez tradycyjnie już realizowany projekt Szlachetnej Paczki. Dwa lata temu gościliśmy pomysłodawcę tego projektu ks. Jacka Stryczka na I Niepołomickich Zaduszkach poświęconych postaci ks. prof. Józefa Tischnera. Osobisty kontakt z ks. Jackiem oraz wcześniejsze przejście już w krakowskiej edycji tras EDK przez kilkoro z nas, zaowocowały podjęciem tego wyzwania.

Ekstremalne Drogi Krzyżowe mają być pomocne w indywidualnym przełamywaniu barier i słabości, w wyznaczaniu sobie nowych ambitnych celów, mają być jednym ze środków budowania siebie, aby móc służyć skutecznie innym.

Taka filozofia życia i taka metoda działania jest od lat wyznacznikiem tradycyjnego modelu ruchu harcerskiego. Dlatego w naturalny sposób inicjatywę EDK podjęli w Niepołomicach harcerscy weterani z Koła Przyjaciół Harcerstwa. Na przełomie roku z inicjatywy Wojciecha Wróblewskiego, ukonstytuował się rejonowy sztab EDK, którego liderem została Dorota Zielonka, a każdy z jego przedstawicieli miał swoją płaszczyznę działania. Trasy wyznaczył zespół w składzie: Piotr Nescieruk, Zygmunt Rabecki i Krzysztof Nowak. Za komunikację i promocję projektu odpowiadały: Ewa Rychtarczyk i Małgorzata Juszczyk. Tomek Gancarczyk wykonał projekty graficzne naszego plakatu. Leszek Komajda drukował plakaty i teksty rozważań. Na barkach Mariusza Kluzika i Jakuba Palucha spoczywały sprawy bezpieczeństwa, duchowe i religijne wsparcie parafii zapewnił nam ks. Rafał Bobek.

Fakt, że zapisało się na obie trasy (pełną EDK 41 km i na wzór EDK 23 km) 246 osób, można uznać za spory sukces, tym bardziej że tuż przed wyjściem dopisało się kolejne 30 osób. Cieszy również to, że wiek uczestników był różny, najmłodszy miał 14, a najstarszy 70 lat. Dodamy jeszcze, że uczestnikami nie byli tylko mieszkańcy naszej gminy.

Niepołomicką EDK rozpoczęliśmy w piątek, 7 kwietnia, wieczorną mszą świętą, po czym wyruszyliśmy na trasę. Poszczególne stacje drogi krzyżowej, oznaczone jedynie na mapie tras, zlokalizowane były przeważnie w charakterystycznych miejscach w Puszczy, takich jak: Kozie Górki, groby żołnierskie w Staniątkach czy na Sitowcu lub kapliczka Świętego Huberta. Jak przystało na ekstremalną drogę krzyżową, warunki atmosferyczne były mało przyjazne. Padająca mżawka przerodziła się po pierwszych dwóch godzinach w rześisty deszcz. Nieocenione, dla tych, co je mieli, okazały się peleryny z ŚDM. Mimo to trudno było osłonić się skutecznie od deszczu. Woda zbierała się w plecakach, a mokre ubrania i buty skłaniały do szybszego marszu. Bo tylko intensywny ruch pozwalał zachować ciepłotę ciała. Teksty rozważań nasiąkały wodą i z trudem było można rozdzielić poszczególne kartki.

Na pierwszych kilometrach dystans pomiędzy uczestnikami

był mały, jednak wszyscy wykazali się dużą dyscypliną i poszanowaniem zasad EDK. Szli w ciszy i skupieniu. Po minieciu Kłaja „peleton” rozciągnął się na wiele kilometrów i widać było tylko światła „czołówek”. Poszczególne wędrujące osoby i małe grupy szły w różnym tempie. Była także grupa, która pokonała pełną trasę, biegnąc. Zważywszy na dystans, był to właściwie maraton. Pierwsi z tych, którzy wybrali trasę krótszą, przybyli na ostatnią stację pod kapliczkę na ulicy Myśliwskiej około 1.30. Ci, którzy zmierzli się z pełną trasą, wracali między siódmą a ósmą, już w świetle nowego dnia.

Zapewne każdy ma z tej szczególnej wędrowki osobiste wspomnienie i nowe doświadczenie. Ksiądz profesor Józef Tischner, nawiązując do myśli średniowiecznego dominikana Mistrza Eckharta, powiedział, że *człowiek nie przeżywa religii w sposób właściwy, jeśli nie staje się dzięki niej lepszy*. Mam nadzieję, że ta ekstremalna próba podjęta niezależnie od różnych motywów uczestnictwa, wzbogaciła w pewien sposób każdego. EDK nie jest celem, jest środkiem. Jest narzędziem, jest próbą indywidualnego wzmocnienia. Kolejny krok to podjęcie konkretnego działania na rzecz innych. Tego życzymy wszystkim uczestnikom tegorocznej EDK i zapraszamy na kolejną edycję w 2018 roku. ■

Pierwszy raz na EDK. Do przejścia ponad 40 km bez kondycyjnego przygotowania. Cel – przygotować się do świąt, przemysleć niepojętą dla człowieka miłość i mękę Jezusa Chrystusa, wyłączyć się i zastanowić nad sensem wielu spraw. Ponad 40 km w ciszy, prawie całkowitej ciemności i obfitym deszczu, który towarzyszył nam niemal przez całą drogę. W połowie trasy ból nóg, pleców, zmęczenie, ale nie ma odwrotu, rezygnacja nie jest możliwa, bo tego nie chcę. Swoje zmęczenie i niemoc ofiaruję Jezusowi jako zadośćuczynienie za moje słabości i zaniedbania oraz proszę, aby dał mi siłę dojść do końca trasy. Moje zmęczenie przy jego cierpieniu jest niewielkie, ale ode mnie wymaga samozaparcia i wysiłku. Podczas nocnego wędrowania rozważam stacje drogi krzyżowej, myślę o sobie i moich bliskich, o mojej wierze i relacji z Bogiem. „Bóg przemawia w ciszy” – mam nadzieję, że w najbliższej przyszłości poznam owoce mojego nocnego wędrowania z Jezusem.

Lucyna, uczestniczka EDK



Wspomnienie o Staszku Bednarzu



KRZYSZTOF NOWAK
nauczyciel Gimnazjum w Niepołomicach

W jednym z marcowych wydań Gazety Wyborczej ukazał się nekrolog następującej treści: *Kochany Stasiu miłośniku chemii, gór i taternictwa. Powróciłeś z Pirenejów, Dolomitów, Alp Berneńskich i Julijskich, Gór Przeklętych. Zostałeś – w Tatrach. Tęsknię bardzo. Choć nie pójdziemy już razem na górską wędrówkę, to ufam, że przechadzasz się teraz – szczęśliwy – po graniach nieba. Ciocia Beata. Twoja Mela.*

Wiele osób począwszy od Niepołomic przez Kraków i Warszawę, hen po daleką Szwajcarię, wiedziało, że niewymienionym z nazwiska Stasiem był Stanisław Bednarz zwany również Staszkiem lub Staśkiem. Piękne słowa o pięknym człowieku. Na początku marca, późnym popołudniem, po dniu, który mógłby być kwintesencją życia pełnego pasji, Staszek zginął tragicznie w Tatrach. W dniu śmierci miał 21 lat, był studentem III roku Technologii Chemicznej i Inżynierii Procesowej Politechniki Warszawskiej i równocześnie stażystą Instytutu Chemii Organicznej Polskiej Akademii Nauk, z którym mówiąc bez żadnej przesady, wiązano wielkie nadzieje.

Wiedzieliśmy, że to niezwykle student

– tak mówili jego profesorowie. Staszek był „the best”, był bezkonkurencyjny – oto słowa jego kolegów ze studiów.

Pasje naukowe Staszka miały swój początek w niepołomickim MOA, na którego zajęcia uczęszczał, będąc uczniem szkoły podstawowej w Niepołomicach. Podczas nauki w niepołomickim gimnazjum został dwukrotnym laureatem i siedmiokrotnym finalistą kuratoryjnych konkursów przedmiotowych, ustanawiając trudny do pobicia rekord, a przy tym był bardzo dobrym sportowcem zwłaszcza w biegach i pływaniu. Jednym słowem *kalos kagathos*.

Jego główną pasją była chemia, której uczył Staszka Jan Pajak. To, jakim uczniem był Staszek, doskonale oddaje historia, która wydarzyła się podczas jednego z kuratoryjnych konkursów chemicznych. Staszek jako jeden z pierwszych rozwiązał zadania i przyszedł do pokoju, gdzie na uczniach oczekiwali nauczyciele. Padło wtedy sakramentalne pytanie: jak było? Wtedy Staszek bez typowego uczniowskiego onieśmienia, nienaganną polszczyzną krok po kroku zaczął objaśniać zadania konkursowe, równocześnie analizując je i recenzując. Jego wypowiedź była niezwykle uporządkowana, a przy tym pełna dopiero co przeżytych emocji. Po zakończeniu podziękował za uwagę, pożegnał się i wyszedł. Po chwili milczenia ktoś z nauczycieli powiedział coś w stylu – „to musi być uczeń jakiejś ekskluzywnej, prywatnej szkoły” i wtedy padła odpowiedź – „nie, on jest z niepołomiczkiego gimnazjum”.

Po ukończeniu gimnazjum Staszek został uczniem V LO w Krakowie i również laureatem ogólnopolskiego konkursu chemicznego, czym zapewnił sobie indeks wybranej uczelni. Podczas nauki w LO stał się pasjonatem biegania, mając 16 lat, ukończył niepołomiczki Bieg za Żubrem i od razu po uzyskaniu pełnoletności Maraton Warszawski w czasie

grubo poniżej 4 godzin.

Wspólnie ze Staszkiem i Wojtkiem Siwkiem byliśmy dwukrotnie na Kieracie tj. Międzynarodowym Ekstremalnym Maratonie Pieszym na dystansie 100 km na orientację. Na marginesie Wojtek Siwek był chyba pierwszym niepołomiczaninem, który ukończył Kierat. W Staszku zaczęła się wtedy rodzić fascynacja górami, która rozwinęła się podczas studiów w Warszawie.

Będąc świetnym studentem, a równocześnie honorowym dawcą krwi, korepetytorem, uczestnikiem życia towarzyskiego i rodzinnego, Staszek zaczął jeździć w coraz wyższe góry. Z Beskidów i Gorców dotarł w Tatry, Alpy, Dolomity (wspólnie z kolegą jeszcze z podstawówki i gimnazjum Arturem Sosnałem), Pireneje, a nawet w albańskie Góry Przekłète. Chcąc wchodzić wyżej i poza szlakami, ukończył kurs wspinaczkowy oraz kwalifikowanej turystyki zimowej. Staszek był głównym inicjatorem swojej ostatniej wyprawy, której celem była Pośrednia Grań (2 441 m) w Tatrach Słowackich, na którą wyruszył w towarzystwie kolegów z Akademickiego Klubu Wysokogórskiego Sakwa, działającego przy AGH w Krakowie. Po zdobyciu szczytu, przy zejściu, w miejscu wydawałoby się zupełnie bezpiecznym, wydarzyła się tragedia. Staszek zginął podobnie jak jego sławny kolega – Piotr Morawski, w miejscu wydawałoby się zupełnie bezpiecznym. Piotr Morawski, sławny himalaista, a przy tym doktor nauk chemicznych i adiunkt na Wydziale Chemii Politechniki Warszawskiej osierocił żonę i dwójkę dzieci.

Staszek Bednarz taternik i student tej samej uczelni pozostawił siostrę, brata i swoją mamę. Zachęcam do przeczytania homilii ojca Tomasza Pękali, niepołomiczanina, którą wygłosił podczas uroczystości pogrzebowych 18 marca w Warszawie. Tekst homilii dostępny jest na facebooku Staszka. ■



Kierat 2013. Od lewej: Staszek Bednarz, Krzysztof Nowak, Wojtek Siwek.

Harcerskich dziesięć praw



SAM. ALICJA KOWALSKA
Szczep Puszcz

Aby żyć w grupie, musimy przestrzegać pewnych norm. Jako harcerze ogromną wagę przywiązujemy do Prawa Harcerskiego, dlaczego?

Już na pierwszych zbiórkach zastępowy lub zastępowa pokazują nam dziesięć zasad. Nie całkiem je rozumiemy, zaczynamy się zastanawiać nad niektórymi nowymi słowami. Prowadzący zbiórkę szybko wyjaśnia wątpliwości, omawiając każdy z podpunktów kodeksu. Prawo Harcerskie jest zbiorem dziesięciu zasad, które każdy harcerz przestrzega i których chce przestrzegać. Kiedy wstępujemy do drużyny, czeka nas wiele niezapomnianych przygód, są też jednak obowiązki i zasady, które idealnie ujmują nasze Prawo:

1. Harcerz służy Bogu i Polsce i sumiennie spełnia swoje obowiązki.
2. Na słowie harcerza polegaj jak na Zawiszy.
3. Harcerz jest pożyteczny i niesie pomoc bliźnim.
4. Harcerz w każdym widzi bliźniego, a za brata uważa każdego innego harcerza.
5. Harcerz postępuje po rycersku.
6. Harcerz miłuje przyrodę i stara się ją poznawać.
7. Harcerz jest karny i posłuszny rodzicom i wszystkim swoim przełożonym.
8. Harcerz jest zawsze pogodny.
9. Harcerz jest oszczędny i ofiarny.
10. Harcerz jest czysty w mowie, myśli i uczynkach, nie pali tytoniu i nie pije napojów alkoholowych.

Prawo Harcerskiego przestrzegamy nie tylko w mundurze, na zbiórce czy podczas harcerskiego wyjazdu. Wyznacza ono nasz styl życia. W pierwszym punkcie pojawia się nawiązanie do Dekalogu, wskazując na zgodność naszego Prawa z tym, które obowiązuje wszystkich chrześcijan. Największą wagę przywiązujemy do rozwoju wiary, służby ludziom i ojczyźnie. Wstępując w szeregi Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej, swoim zachowaniem chcemy być wzorem i przykładem dla innych. Pragniemy pomagać potrzebującym, zauważać słabszych, często odrzuconych przez społeczeństwo. W każdej napotkanej osobie szukamy bliźniego. Prawo Harcerskie nie pozwala nam lekceważyć innych czy uważać ich za gorszych. Mamy być odważni. Naszym ideałem jest Zawisza Czarny, który już od średniowiecza jest symbolem rycerskich cnót. Bywa jednak, że znajdziemy się w grupie, w której ktoś wymaga od nas czynów nieharcerskich. Naszym zadaniem jest wykazać się asertywnością, bronić swoich zasad, które przyjęliśmy, wypowiadając Przysiężenie Harcerskie.

Prawo Harcerskie nie ogranicza się wyłącznie do zawartych w nim słów, idea sięga dużo dalej, np. miłowanie przyrody nie oznacza biernego zachwytu, ale podjęcie konkretnych działań. Punkt dotyczący bycia zawsze pogodnym nie zakazuje nam odczuwania smutku lub przygnębienia. Obliguje nas jednak do przekazywania innym pozytywnej energii i do zachowania pogody ducha, na której powinniśmy opierać nasze postępowanie.

Zawarta w dziewiątym punkcie Harcerskiego Prawa oszczędność nie dotyczy jedynie pieniędzy, ale także słów, które wypowiadamy – warto najpierw zastanowić się, czy to, co mamy zamiar przekazać, będzie wartościowe, czy nikogo nie urazi.

Ostatni punkt Prawa Harcerskiego zobowiązuje nas do bycia ludźmi wolnymi od nałogów. Nie możemy ulegać pokusom czyhającym na każdym kroku. Jest to trudne do zrealizowania, ponieważ często otaczają nas hasła głoszące, że wszystko, co przyjemne, jest dobre.

Harcerstwo uczy bycia coraz lepszym, pokonywania własnych słabości, mimo trudów i porażek. Każdego dnia walczymy, aby osiągnąć ideałów wyznaczanych nam przez Prawo Harcerskie.

Dłoń z dłonią wiąż, przez życie dąż, pełen nadziei, ochoty. Swym czynem świeć, jak orzeł leć, w świat prawdy, piękna i cnoty. Takim orłem możesz być i Ty. Wystarczy, że wybierzesz w swoim życiu drogę wymagającą, ale także piękną i pełną przygód. Jedną z nich jest właśnie harcerstwo. ■



DLA PODWÓJNIE WYJĄTKOWYCH Z DYSLEKSJĄ

O POWSTANIU ODDZIAŁU POLSKIEGO TOWARZYSTWA DYSLEKSJI W NIEPOŁOMICACH,
O TYM, DLA KOGO JEST TA INICJATYWA I JAKIE DZIAŁANIA SĄ PLANOWANE
W NAJBLIŻSZYM CZASIE, ROZMAWIAMY Z JEGO ZAŁOŻYCIELKĄ MARIĄ FORYŚ

Joanna Kocot: Czym jest dysleksja?

Maria Foryś: Dysleksja to specyficzne trudności w uczeniu się, występujące u dzieci o prawidłowym rozwoju umysłowym. Spowodowane są zaburzeniami niektórych funkcji poznawczych, motorycznych i ich integracji, uwarunkowanymi nieprawidłowym funkcjonowaniem układu nerwowego.

Czy dysleksja to choroba?

Dysleksja jest zaburzeniem uczenia się. Można zminimalizować trudności występujące w jej przebiegu. Mitem jest, że z dysleksji wyrasta się, a jej objawy cofają się samoistnie. Problem dotyczy również osób dorosłych z powodu organicznych uszkodzeń struktur mózgowych na skutek np. udarów, wylewów krwi czy chorób nowotworowych.

Jak dużej części społeczeństwa dotyka?

W krajach europejskich odsetek dzieci z dysleksją to od 10–15% uczniów, w Polsce jest mniejszy, wynosi 9–10%. Oznacza to, że w szkolnej klasie jest kilkoro dzieci z dysleksją. Dysleksja występuje częściej u chłopców niż u dziewcząt.

Co można robić, żeby wspierać osoby z dysleksją?

Bardzo wiele. Najważniejsze, aby działać zarówno w zakresie mocnych, jak i słabych stron uczniów z dysleksją. Rozumieć działania pomocowe wieloaspektowo i wielokierunkowo. Wczesna diagnoza dysleksji wraz z podjętymi działaniami naprawczymi ma decydujący wpływ na poprawę.



Zainaugurował u nas działalność Oddział Polskiego Towarzystwa Dysleksji.

Tak, w Niepołomicach rozpoczyna działalność Polskie Towarzystwo Dysleksji, które zrzesza rodziców dzieci ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu, czyli dysleksją rozwojową oraz profesjonalistów służących im pomocą: pedagogów, psychologów, logopedów oraz nauczycieli-terapeutów. Celem Towarzystwa, zgodnie ze statutem, jest wyzwalanie i wspieranie inicjatyw społecznych rodziców, nauczycieli, pedagogów, nauczycieli terapeutów, logopedów, psychologów zmierzających do wzbogacania możliwości edukacyjnych dzieci i młodzieży, do pomocy diagnostyczno-terapeutycznej w przypadkach specyficznych trudności w uczeniu się oraz tworzenia warunków do ich pełnego rozwoju intelektualnego i emocjonalno-społecznego. Polskie Towarzystwo Dysleksji jest członkiem European Dyslexia Association (Europejskiego Towarzystwa Dysleksji). Jest to renomowana instytucja, działająca od ponad 25 lat na polu diagnostycznym i terapeutycznym. Niepołomice z organizowanym obecnie oddziałem dołączają do tych wysoko specjalistycznych działań.

Gdzie odbywają się spotkania?

Zainicjowaliśmy je w Szkole Podstawowej w Podłężu. Korzystamy też z otwartej przestrzeni Laboratorium Aktywności Społecznej.

Kiedy będzie można wziąć w nich udział?

Stałe otwarte spotkania odbywać się będą co miesiąc, szczególnie w obecnej początkowej formie naszego działania. Warsztaty i inne formy będą ogłaszane zarówno na budowanej przez nas stronie internetowej, jak i Facebooku.

Skąd pomysł na Polskie Towarzystwo Dysleksji w Niepołomicach?

Polskie Towarzystwo Dysleksji Oddział w Niepołomicach

e-mail: ptd.oddzial.niepolomice@gmail.com; tel. 606 609 276

Deklaracja członkowska do pobrania na stronie <http://www.ptd.edu.pl> i przesyłacie Państwo na ptd.oddzial.niepolomice@gmail.com

Składka członkowska: BZ WBK Oddział I w Gdańsku
72 1090 1098 0000 0001 2264 3527
z dopiskiem Oddział w Niepołomicach

Zaproszenie dla rodziców, nauczycieli i specjalistów

Serdecznie zapraszamy na Otwarte Spotkanie Polskiego Towarzystwa Dysleksji, które odbędzie się **18 maja 2017 r.** (czwartek) o **godz. 18.00 w Laboratorium Aktywności Społecznej** w Niepołomicach, ul. Bocheńska 26

Program spotkania:

1. Rozpoznawanie dysleksji – rola nauczyciela, rodzica i specjalisty wykład z cyklu: Zrozumieć dysleksję - Maria Forys
2. Przygotowania do Europejskiego Tygodnia Świadomości Dysleksji
3. Dyskusja i podsumowanie spotkania

Zapraszamy członków i sympatyków PTD oraz osoby zainteresowane proponowaną tematyką, w szczególności przedstawicieli placówek edukacyjnych, które chciałyby z nami współpracować. Na spotkaniu będzie możliwość wstąpienia do stowarzyszenia, uregulowania opłat członkowskich. Przewidywany czas spotkania – ok. 1,5 godz. Udział w spotkaniu jest bezpłatny.

Serdecznie zapraszamy!

Zarząd PTD Oddział w Niepołomicach

Od końca lat 90. zajmuję się pracą zarówno diagnostyczną, jak i terapeutyczną z osobami z dysleksją. Prowadziłam badania naukowe nad mocnymi stronami osób z dysleksją w ramach dysertacji doktorskiej na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jestem czynnym diagnostą i terapeutą oraz wykładawcą kursów z zakresu zaburzeń komunikacji języka i mowy u dzieci i dorosłych dla studentów. Założony przeze mnie Oddział PTD w Niepołomicach, gdzie mieszkam, jest mi bardzo bliski. Zapraszam do współpracy rodziców i profesjonalistów, chcących się zaangażować na rzecz dzieci i dorosłych z dysleksją. Pewne działania rozpoczęłam kilka lat temu, zakładając w Niepołomicach *Centrum Rozwoju Zdolności i Terapii Mowy Podwójnie Wyjątkowi*. Centrum działa w Vitalmed dla dzieci i dorosłych z trudnościami w rozwoju mowy i języka, równocześnie stymulując ich zdolności i uzdolnienia. Jego misją są *Podwójnie Wyjątkowi*, a zatem osoby, które borykają się z trudnościami, a u których chcemy dostrzec także ich możliwości już na początku terapii. Pomaga temu specjalnie opracowany system działań specjalistycznych, nastawionych na rozwój zarówno mocnych jak i słabych stron, skierowany dla małych i dużych pacjentów.

Jakie będą podstawowe cele Oddziału Polskiego Towarzystwa Dysleksji w Niepołomicach?

Coraz częściej spotykam się z postawą rodziców, którzy rozumieją, iż opinia wydana z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej jest wezwaniem do pracy ze swoim dzieckiem, a nie przywilejem. To bardzo cieszy, że tak rodzice myślą. Potrzebują wówczas konkretnych wskazówek, począwszy od planowania dnia dziecka do informacji o specjalistycznych metodach i związanych z nimi ćwiczeniach doskonalących czytanie i pisanie bądź liczenie. Potrzebują także wskazówek dotyczących wsparcia swojego dziecka w mocnych stronach i to powinno zadziać się w naszym Oddziale.

W Oddziale PTD będziemy nastawieni na dysleksję, równocześnie stymulując zdolności i uzdolnienia. Dziecko czy dorosły z dysleksją należą do grupy osób *Podwójnie Wyjątkowych*. Podwójnie wyjątkowi to dzieci i młodzież, u których zdiagnozowano zarówno sferę mocnych stron, do których należą zdol-

ności i uzdolnienia, jak i słabszych np. trudności w nauce. Ich wyjątkowość definiowana jest przez wysoki poziom uzdolnień ale również obecność deficytów rozwojowych. Trudności te nie są skutkiem wyjątkowych uzdolnień, ale pojawiają się niejako równolegle. Ważnym jest stymulowanie jednych i drugich sfer, ponieważ w istotny sposób wpływa to na budowanie poczucia własnej wartości, niezbędnej w całym życiu dziecka. Zaplanowaliśmy konferencję jesienią w Niepołomicach, na którą przyjedzie z Gdańska do Niepołomic m.in. prof. dr hab. Marta Bogdanowicz – założycielka PTD oraz autorka licznych badań naukowych oraz ponad 300 publikacji z zakresu dysleksji. Oddział PTD jest zaproszeniem dla wszystkich rodziców dzieci z dysleksją oraz profesjonalistów do wspólnego działania na rzecz dysleksji. *PTD to otwarta przestrzeń dla wszystkich zainteresowanych zagadnieniem dysleksji zarówno dla sympatyków, jak i członków.*

W jaki sposób można stać się członkiem PTD?

Możliwość wstąpienia i wypełnienia deklaracji istnieje podczas otwartych comiesięcznych spotkań lub kontaktując się z nami pod adresem: ptd.oddzial.niepolomice@gmail.com. Za niedługo powstanie strona internetowa, na której będzie do ▶

Autorskie programy i akcje Oddziału Polskiego Towarzystwa Dysleksji w Niepołomicach:

Czytamy razem to akcja, która ruszyła z inicjatywy prof. zw. dr hab. M. Bogdanowicz przy współpracy z YMCA. Obecnie patronat obejmuje Zarząd PTD w Gdańsku i Fundacja FLY w Gdyni pod kierownictwem dyr. R. Daruka. Program jest cenną pomocą dla dzieci mających trudności w czytaniu, w tym także o specjalnych potrzebach edukacyjnych, które nie mogą liczyć z różnych przyczyn na pomoc najbliższych osób. Wielką wartością programu jest udział wolontariatu, czyli zaangażowanie osób, które poświęcają czas i wysiłek w imię idei i szczerą chęć niesienia pomocy dzieciom.

Projekt **Szkoły Przyjaznej Uczniom z Dysleksją**. Celem projektu jest zwiększenie szans edukacyjnych i życiowych uczniów z dysleksją lub trudnościami w nauce czytania i pisania przez udzielenie im specjalistycznej pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Organizacja pomocy opiera się na „Modelowym systemie profilaktyki i pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom z dysleksją”, który stanowi wzorzec postępowania wobec uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się oraz jest zgodna z założeniami projektu rozporządzenia MEN dotyczącego pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Autorski program **Senior Dyslexia Action**, w którym osoby starsze dzieląc się swoim bankiem godzin oraz doświadczeniem, wspólnie z osobami z dysleksją czytają oraz komunikują się. Współpracujemy w tym zakresie z Domem Pomocy Społecznej wraz z Domem dziennego pobytu w Staniątkach.

Autorski projekt **Dysleksja i podwójna wyjątkowość** to specjalnie opracowany system działań specjalistycznych nastawionych na rozwój zarówno mocnych, jak i słabych stron skierowany dla osób dorosłych i dzieci. Połączony on będzie z realizacją w Niepołomicach Punktu Konsultacyjnego dla dzieci *Podwójnie Wyjątkowych*. Idea funkcjonowania takiego punktu zakłada, iż ucznia napotykaającego trudności w uczeniu się, uczestniczącego w dodatkowych zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych, borykającego się w szkole z czytaniem i pisanem, a jednocześnie posiadającego wysoki poziom zdolności ogólnych i/albo prezentującego uzdolnienia w wybranych obszarach, należy szczególnie wspierać, akcentując jego mocne strony, budując wiarę w siebie i we własne możliwości.

pobrania deklaracja członkowska. Obecnie można ją pobrać ze strony www.ptd.edu.pl oraz wpłacając składkę członkowską na konto: BZ WBK Oddział II w Gdańsku, 72 1090 1098 0000 0001 2264 3527 z dopiskiem Oddział w Niepołomicach.

Co daje takie członkostwo?

Niepowtarzalną okazję spotykania się w gronie osób zainteresowanych problematyką dysleksji, możliwość korzystania z wiedzy autorytetów w tej dziedzinie, wspólnego poszukiwania najlepszych rozwiązań, by potem wdrożyć je w swojej pracy z dzieckiem dyslektycznym. Ponadto członkowie korzystają z ulgi w opłatach za konferencje i szkolenia organizowane przez PTD. Mają także możliwość uczestniczenia w cyklicznych spotkaniach szkoleniowych, organizowanych przez oddziały PTD w całej Polsce. Są informowani o nowościach wydawniczych, zmianach w przepisach prawa itp. Zapraszamy do zapisania się do naszego Oddziału. Członkiem może być rodzic, profesjonalista (nauczyciel, terapeuta pedagogiczny, psycholog, pedagog, logopeda) bądź osoba zainteresowana samym zagadnieniem dysleksji.

Co planujecie w najbliższym czasie?

Startujemy od Otwartych Spotkań dla wszystkich zainteresowanych. Od marca rozpoczęłam wykłady pt.: „Zrozumieć dysleksję” Ustalono także warsztaty szkoleniowe, m.in. pierwszy z Metody Dobrego Startu, który rusza w kwietniu. Są to działania bezpłatne. To nasza praca społeczna na rzecz

Niepołomic i gmin ościennych. W planach mamy stałe działania wspierające rodziców, nauczycieli i terapeutów uczniów z dysleksją.

Jak zamierzacie działać?

Stałym elementem są **Otwarte Spotkania Polskiego Towarzystwa Dysleksji** organizowane przez nas co miesiąc w Laboratorium Aktywności Społecznej. W ramach tych spotkań chcemy upowszechniać wiedzę na temat specyficznych trudności w uczeniu się oraz sposobów ich przezwyciężania. Ponadto organizujemy szkolenia dla profesjonalistów, dające im uprawnienia do stosowania konkretnych metod terapeutycznych. Możemy także udzielać pomocy diagnostyczno-terapeutycznej dzieciom i młodzieży oraz pomocy merytorycznej i prawnopracowniczej rodzicom, nauczycielom i osobom dorosłym z dysleksją. Chcemy także inspirować i wspierać działalność placówek oświatowo-wychowawczych i opiekuńczych w zakresie pomocy diagnostyczno-terapeutycznej. Ważna jest współpraca z samorządem terytorialnym w sferze realizacji jego zadań własnych, zgodnych z programem Towarzystwa.

Istotnym wymiarem są organizowane przez nas **akcje społeczne**. Zaplanowaliśmy następujące akcje: *Czytamy razem, Projekt Szkoły Przyjaznej Uczniom z Dysleksją, Przedszkoli Dobrego Startu* oraz coroczne obchody *Europejskiego Tygodnia Świadomości Dysleksji*. Ponadto tworzymy własne autorskie programy. ■

Nabór do wyjątkowej szkoły

ANNA PASISZ

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna EMPATIA

Trwają zapisy do wyjątkowej szkoły. Szkoły dla Rodziców i Wychowawców. Osobom ambitnym i wytrwałym oferuje nabycie „nowego języka”. Jaki to język? Gdzie może się przydać?

W Szkole kładzie się kres słowom, które ranią duszę, i znajduje się język, który pielęgnuje poczucie własnej i cudzej godności. Ze względu na to, że najbardziej szczere, bezpośrednie i dalekie od udawanej grzeczności są w swoich wypowiedziach dzieci – właśnie to one są najbardziej wymagającymi rozmówcami. Wie o tym każdy rodzic i ci wszyscy, którzy mają na co dzień do czynienia z dziećmi w przedszkolu, szkole czy na świetlicy.

W pamięci nas, rodziców i nauczycieli, z pewnością są sytuacje, w których kierowane do dziecka słowa pocieszenia, zamiast załagodzić jakiś problem – jeszcze go nasilały. Wyobraźmy sobie, że podchodzi do nas kilkuletnia dziewczynka, która upadając, niechcący ubliżyła sobie sukienkę. Na nasze: „Kochanie, nic się nie stało, uspokój się”, jej płacz – co ja mówię: rozpacz! – tylko się wzmacnia.

Inna sytuacja: nastolatek po szkole rzuca w naszym kierunku: „Nienawidzę matmy!”, na co my, rzecznicy rozsądku, tłumaczymy, że matematyka jest królową nauk i bardzo przydaje się w życiu każdemu, nawet humanistom, bo to w sklepie konieczna i w banku procent zysku pozwala wyliczyć... Tyle tylko, że nasz nastolatek już dawno jest w swoim pokoju z poczuciem, że nikt go nie rozumie. Z tego miejsca w nas, dorosłych, już krótka droga do poczucia bezradności.

A czy komuś znajoma wydaje się sytuacja, kiedy to zamiast zmobilizować dziecko do podjęcia jakiegoś wysiłku, osiągnęliśmy efekt wprost przeciwny? W tej szkole doświadczymy i sprawdzimy, dlaczego nie działają wypowiedziane w dobrej wierze hasła w stylu: „Zobacz na młodszego brata, on już tak potrafi, to ty też powinieneś sobie z tym poradzić”, „Bardzo ładnie to zrobiłaś”, „To zadanie jest banalnie proste”. Okazuje się, że istnieją takie sposoby na docenienie dziecka i zachęcenie go do podejmowania działania, które są znacznie skuteczniejsze.

A co z prawdziwym wyzwaniem, jakim są konflikty interesów kilku osób, nieposłuszeństwo czy bunt? Nierzadko przecież z pełnych emocjonalnego

wzburzenia dyskusji wychodzą „poobijane” zarówno nasze dzieci, jak i my sami. I jakoś nie daje satysfakcji nałożony „szlaban” na gry i rower. Czy tak już musi być? Co pomogłoby wyjść z patowej sytuacji?

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców to sprawdzona marka. Jej program bazuje na treściach zawartych w serii książek Adele Faber i Elaine Mazlish, z których chyba najbardziej popularna to „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”. Warsztatowy charakter zajęć naszej szkoły pozwala na wzbogacenie zdobywanej wiedzy doświadczeniem. A nade wszystko udział w zajęciach sprawia, że wracając do naszych dzieci, czy to w domu, czy w przedszkolu, czy w szkole, chce nam się zamienić znużony, znojący i wyczerpujący proces wychowawczy w przygotowanie życia pełną ciekawych, inspirujących wyzwań.

Jeśli chcesz wziąć udział w zajęciach Szkoły dla Rodziców i Wychowawców organizowanych przez Niepubliczną Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną EMPATIA, zostaw zgłoszenie pod numerem telefonu: 12 281 51 23, 783 022 911. Zajęcia odbywać się będą w maju i czerwcu. ■

GET TO KNOW AMERICA JUŻ ZA NAMI!

FINAŁ II EDYCJI MIĘDZYSZKOLNEGO KONKURSU WIEDZY O USA GET TO KNOW AMERICA ODBYŁ SIĘ 15 MARCA 2017 ROKU W ZESPOLE SZKÓŁ IM. OJCA ŚWIĘTEGO JANA PAWŁA II W NIEPOŁOMICACH I ZOSTAŁ PRZEPROWADZONY PRZEZ PRZEDSTAWICIELI KONSULATU GENERALNEGO STANÓW ZJEDNOCZONYCH W KRAKOWIE. KONKURS ORGANIZOWANY JEST POD HONOROWYM PATRONATEM BURMISTRZA MIASTA I GMINY NIEPOŁOMICE.

DOROTA ŻAK, KATARZYNA GROCHOT

nauczycielki j. angielskiego w Zespole Szkół w Niepołomicach i koordynatorki konkursu Get to know America

G ośćmi honorowymi tegorocznej edycji byli: Bożena Piłat, redaktor naczelna czasopisma Zoom in on America, Michaela Cheffers ze Stanów Zjednoczonych oraz Wiesław Bobowski, dyrektor Wydziału Edukacji w Niepołomicach.

Konkurs ma na celu rozwijanie zainteresowań kulturą, historią i geografią Stanów Zjednoczonych, jak również rozwijanie uzdolnień językowych uczniów oraz zachęcenie ich do pozytywnej rywalizacji. Co roku uczestnicy konkursu zapoznają się z artykułami opublikowanymi w czasopiśmie Zoom in on America wydawanym przez Konsulat Generalny Stanów Zjednoczonych w Krakowie. Myślą przewodnią artykułów wybranych do II edycji konkursu był system polityczny i wyborczy w USA oraz amerykańscy prezydenci i pierwsze damy.

14 grudnia 2016 r. odbył się I etap konkursu, w którym udział wzięło 9 szkół gimnazjalnych z gminy Niepołomice oraz Gimnazjum w Proszówkach, Gimnazjum w Brzeziu i uczniowie Zespołu Szkół im. Ojca Św. Jana Pawła II w Niepołomicach. Do testu przystąpiło 119 uczniów, najlepsi z nich stworzyli 18 trzyosobowych drużyn, które reprezentowały swoje szkoły 21 lutego 2017 roku na II etapie konkursu w siedzibie Zespołu Szkół w Niepołomicach. Zadaniem uczestników było udzielenie w języku angielskim odpowiedzi na pytania typu: „który z amerykańskich prezydentów był najmłodszy, obejmując swój urząd” (Theodore Roosevelt – 42 lata) lub „która pierwsza dama była uważana za ikonę mody” (Jacqueline Kennedy).

Do finału zakwalifikowało się 9 drużyn: jedna drużyna z Zespołu Szkół w Niepołomicach, trzy drużyny z Gimnazjum z Woli Batorskiej, dwie drużyny z Gimnazjum z Proszówek oraz po jednej drużynie z Gimnazjum ze Stanisławic, Brzezia i Niepołomic. Ten etap konkursu przeprowadzili przedstawiciele Konsulatu Generalnego Stanów Zjednoczonych w Krakowie. Pytania konkursowe nie tylko sprawdzały znajomość wydarzeń historycznych i znajomość amerykańskiego systemu politycznego, ale także pomysłowość uczniów. Jednym z zadań było opracowanie własnego numeru magazynu Zoom in on America i przedstawienie jego tematyki jury.

Mimo że pytania nie należały do najprostszych, poziom rywalizacji okazał się bardzo wyrównany. Wszystkie drużyny

były świetnie przygotowane merytorycznie, jak i zaprezentowały bardzo dobre umiejętności językowe.

Po godzinnej rywalizacji uczniowie udali się na poczęstunek, a jury liczyło punkty. W końcu nadszedł długo oczekiwany moment i poznaliśmy zwycięzców.

I miejsce – tablety, ufundowane przez Romana Ptaka, Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice i Zespół Szkół w Niepołomicach – zdobyła drużyna z Gimnazjum z Woli Batorskiej w składzie: Anna Lato i Mateusz Burda.

II miejsce – zestaw filmów dotyczących historii Stanów Zjednoczonych, ufundowany przez Konsulat Generalny Stanów Zjednoczonych w Krakowie – zdobyła drużyna z Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach w składzie: Patrycja Kestranek, Agnieszka Plewa i Liliana Chudziak.

III miejsce – MP3, ufundowane przez Konsulat Generalny Stanów Zjednoczonych w Krakowie – otrzymała drużyna z Gimnazjum z Woli Batorskiej w składzie: Alicja Kozioł, Karolina Wilk i Rufus Tronowski.

Przedstawiciele konsulatu w imieniu Konsul Pamnelli DeVolder wręczyli również zwycięzcom dyplomy gratulacyjne.

Jako organizatorzy konkursu wyznajemy zasadę, że ogromne zaangażowanie i wkład pracy wszystkich finalistów w merytoryczne i językowe przygotowanie się do III etapu konkursu, powinno zostać docenione, dlatego też każdy uczestnik finału otrzymał puzzle przedstawiające słynne miejsca w USA oraz pamiątkowe gadżety.

Po części oficjalnej uczniowie oraz zaproszeni goście udali się na poczęstunek przygotowany przez uczniów naszej szkoły oraz Pizzerię Rooster. W miłej atmosferze rozmawialiśmy z przedstawicielami konsulatu o kulturze polskiej i amerykańskiej, oczywiście w języku angielskim.

Wszystkim uczestnikom i nauczycielom, którzy pomogli swoim podopiecznym w przygotowaniach do konkursu, serdecznie gratulujemy, a sponsorom dziękujemy za pomoc w organizacji tego wydarzenia.

Już dziś zapraszamy do udziału w III edycji konkursu Get to know America! ■

Pasjonaci nauki

WACŁAW STERNAL

nauczyciel w Zespole Szkół im. Ojca Świętego
Jana Pawła II w Niepołomicach

Sezon zimowo-wiosenny to okres eliminacji okręgowych i konkursów przedmiotowych. W tym roku bardzo urodzajny. Uczniowie Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach odnieśli kilka godnych odnotowania sukcesów w skali regionu małopolskiego.

Największym osiągnięciem poszczycić się może Patryk Klima, uczeń klasy 2A Liceum Ogólnokształcącego, który zajął piąte miejsce w etapie okręgowym ogólnopolskiej XLIII Olimpiady Geograficznej. Wysoka lokata w doborowym towarzystwie otworzyła mu drogę do etapu centralnego olimpiady.

O dużym sukcesie możemy mówić w kontekście wyników osiągniętych przez Karola Szymczyka, ucznia klasy 3A Liceum Ogólnokształcącego. Karol

awansował do fazy finałowej etapu okręgowego dwóch olimpiad ogólnopolskich. W LVIII Olimpiadzie Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym zajął 11. miejsce w okręgu małopolskim. Jedną lokatą wyżej i jeden punkt więcej premiowały go startem w etapie centralnym. Niestety łutu szczęścia zabrakło Karolowi również w XLIII Olimpiadzie Historycznej. Karol znalazł się w gronie najlepszych historyków w Małopolsce i tylko kilka punktów dzieliło go od etapu ogólnopolskiego.

Już od trzech lat regularnie nasi uczniowie notowani są w gronie laureatów Międzyszkolnego Festiwalu Informatycznego. W tegorocznym X MFI uczeń klasy 4TI Mariusz Koziarczyk zaprezentował autorski projekt cyfrowego radia szkolnego SEMI. Zarządzana zdalnie przez uczniów platforma może skutecznie uatrakcyjnić przerwy międzylekcyjne oraz usprawnić przepływ informacji na linii dyrektor szkoły – sekretariat

– uczniowie. Profesjonalnie wykonany i zaprezentowany projekt zdobył uznanie festiwalowego jury, które zdecydowało o przyznaniu Mariuszowi Koziarczykowi trzeciego miejsca. Nietrudno domyślić się, że autorzy najlepszych aplikacji natychmiast znaleźli się w kręgu zainteresowań przedstawicieli firm informatycznych. Mariusz umówiony jest na spotkanie z przedstawicielami firm, które patronują festiwalowi i fundują atrakcyjne nagrody rzeczowe.

Podzielając radość z osiągniętych przez naszych uczniów wyników, cieszymy się, że systematycznie wzrasta liczba osób odnoszących sukcesy w tak wymagających zmaganiach, jakimi są ogólnopolskie olimpiady przedmiotowe i wojewódzkie konkursy tematyczne. Gratulujemy tegorocznym laureatom i zachęcamy wszystkich pasjonatów nauki do startu w kolejnych edycjach olimpiad i konkursów. ■

Kadeci American Air Force w Niepołomicach

Już po raz kolejny Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach gościł grupę 11 kadetów z Colorado Springs (USA) wraz z opiekunami.

JUSTYNA KUŹMA

nauczyciel j. angielskiego, Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

Młodzi ludzie – chłopcy i dziewczęta, przyszli oficerowie Amerykańskich Sił Powietrznych, przyjechali do Polski, aby spotkać się z polską młodzieżą, opowiedzieć o swojej szkole i pasjach, no i oczywiście trochę poznać. W czasie ich tygodniowego pobytu w naszym programie wizyty znalazły się m.in.: Gliwice, Poznań, Oświęcim, Kraków i Niepołomice.

Dla uczniów Zespołu Szkół spotkanie ze

studentami z tak odległej szkoły było bardzo ciekawym doświadczeniem. Przede wszystkim dało możliwość praktycznego wykorzystania języka angielskiego, tym razem w wersji amerykańskiej. Nasi goście i nasi uczniowie, podzieleni na grupy, wzięli udział w warsztatach językowych. Amerykanie opowiadali o swojej szkole, zajęciach pozalekcyjnych, także o dyscyplinie, wyzwaniach i wymaganiach, jakie stoją przed nimi każdego dnia. Podkreślali, jak ważne są dla nich szacunek do drugiego człowieka, wzajemna pomoc, tolerancja i dążenie do perfekcji w każdym działaniu. Towarzyszyła temu projekcja filmu, zdjęć i slajdów. Młodzież pokazała gościom naszą szkołę i zadawała mnóstwo pytań m.in. dotyczących kampusu studenckiego, latania, a nawet broni.

Po wyczerpujących warsztatach goście zostali zaproszeni na polski poczęstunek, przygotowany przez uczniów naszej szkoły. Amerykanie bardzo chwalili polską kuchnię i polską gościnność.

Na zakończenie pobytu w Niepołomicach reprezentacja kadetów i reprezentacja naszej szkoły rozegrała towarzyski mecz piłki koszykowej. Po zaciętej i wyrównanej walce, uczniowie Zespołu Szkół wygrali mecz dwoma punktami. Jak mówili, był to rewanż za porażkę, której doznali w podobnym meczu dwa lata temu.

Po zrobieniu wielu wspólnych zdjęć, wymienianiu adresów, telefonów i drobnych prezentów pożegnaliśmy amerykańską młodzież, która udała się do królewskiego Krakowa.

Nowe doświadczenie dla młodych ludzi z Polski i USA, wspólna zabawa, rywalizacja sportowa, łamanie barier i stereotypów, być może nowe znajomości i przyjaźnie, nauka angielskiego w kontaktach z native speakerami, to tylko niektóre wymierne korzyści płynące z tej wizyty.

W przyszłości mamy nadzieję na kolejne spotkania w podobnej formule. ■

Młodzi utalentowani

EWELINA GRUDZIŃSKA

ALICJA WŁODARCZYK

nauczycielki w Gimnazjum w Woli Batorskiej

Tradycyjnie w marcu uczniowie Gimnazjum im. Sue Ryder biorą udział w niezwykle popularnym i lubianym Przeglądzie Artystycznym CK-art, organizowanym przez Centrum Kultury w Gdowie. Przegląd Ck-art podobnie jak w latach ubiegłych adresowany był do młodzieży z terenu powiatu wielickiego i powiatów ościennych. Obejmuje on dokonania młodzieży we wszystkich dziedzinach twórczości z wyjątkiem teatru. Projekt adresowany jest do dzieci, młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej działającej w szkołach, ośrodkach kultury, świetlicach, placówkach kulturalno-oświatowych i niezrzeszonych.

W tym roku uczniowie ze szkoły Sue Ryder wzięli udział w bardzo różnorodnych kategoriach. Na zajęciach dodatkowych powstawały prace plastyczne, fotograficzne, literackie. Indywidualnie gimnazjaliści przygotowywali się do występów tanecznych, wokalnych oraz instrumen-

talnych. Wiele godzin poświęconych na próby, poprawki i wykańczanie wymagających technicznie oraz reprezentujących bardzo wysoki poziom artystyczny prac musiało zaowocować... 21 uczniów zdobyło nagrody i wyróżnienia!

Miło nam poinformować, iż artyści z Gimnazjum Społecznego im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej zostali nagrodzeni w następujących kategoriach:

I Fotografia

I nagroda za cykl prac dla Anieli Kołakowskiej, wyróżnienie dla Aleksandry Piotrowskiej

II Prace plastyczne

RYSUNEK

I nagroda dla Martyny Rajchel, II nagroda dla Bartłomieja Gładysza, wyróżnienia dla: Heleny Mazur, Julii Ważny, Marceliny Żuchowicz, Zosi Twardowskiej

MALARSTWO

III nagroda dla Grzegorza Glicy, wyróżnienie dla Natalii Styczeń

GRAFIKA WARSZTATOWA

II nagroda dla Katarzyny Piskor, wyróżnienia dla: Michała Babiarskiego,

Zofii Twardowskiej

III Literatura

PROZA

II nagroda dla Julii Ważny, III nagroda dla Klaudii Zawadzkiej, wyróżnienie dla Kamili Wochal

POEZJA

II nagroda dla Olgi Skalskiej, wyróżnienie dla Kamili Glinńskiej

IV Muzyka

SOLIŚCI

II miejsce dla Anny Cieśli, równocześnie Ania otrzymała nominację do Gali Laureatów CK-art oraz do Talentów Małopolski 2017

DUETY

I miejsce: ANATA, czyli Ania Cieśla i Natalia Styczeń, dziewczyny otrzymały również nominację do Gali Laureatów CK-art oraz do Talentów Małopolski 2017

VTaniec

SOLIŚCI/DUETY

I miejsce: Daria Kopeć i Szymon Szymański, para otrzymała również nominację do Gali Laureatów CK-art

Wszystkim laureatom oraz uczestnikom zmagania serdecznie gratulujemy! ■

Przyjaciele z Ukrainy w Woli Batorskiej

ALICJA WŁODARCZYK

nauczycielka języka polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

Ostatni tydzień marca obfitował w niecodzienne wydarzenia – do Gimnazjum Sue Ryder w Woli Batorskiej zawiązała grupa zaprzyjaźnionych uczniów i opiekunów z gimnazjum w Cherkasach. To już kolejna wizyta naszej szkoły partnerskiej z Ukrainy. Program wymiany był możliwy dzięki Projektowi Friends – The Way We Are realizowanemu w ramach Programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności ENGLISH TEACHING, którego krajowym operatorem jest Nidzicka Fundacja Rozwoju NIDA. Koordynatorką programu w naszej szkole jest od lat nauczycielka języka angielskiego – Małgorzata Porębska.

Przywitanie gości rozpoczęliśmy od zorganizowania Festiwalu Europejskiego – nietypowych zajęć integrujących społeczność szkolną, która na kilka godzin wcieliła się w mieszkańców różnych krajów Europy.

Tańczyliśmy neapolitańską tarantellę, smakowaliśmy bułgarskiej bakławy, zawitaliśmy do Holandii, by podziwiać tamtejsze rowery, a panteon mitologicznych bogów greckich wypełniał szkolny korytarz. Tylko przedstawiciele Szwajcarii nie zainvestowali w przyozdobienie swojej sali lekcyjnej, gdyż stwierdzili, iż ich na to nie stać – wzięli kredyt we frankach.

Nasi przyjaciele brali udział w lekcjach prowadzonych w języku angielskim przez nauczycieli historii, geografii, biologii, religii, a także w zorganizowanym przez uczniów klas drugich i nauczycielkę biologii, Izabelę Szot pokazie pierwszej pomocy. Poza szkołą czekała na nich moc atrakcji w postaci wycieczek krajoznawczych po okolicy i Małopolsce. ■



Czekamy na pierwszy dzwonek

TOMASZ DONATOWICZ

dyrektor Szkoły Podstawowej
w Niepołomicach-Jazach

Właśnie zakończyła się rekrutacja do Społecznej Szkoły Podstawowej im. Lady Sue Ryder w Niepołomicach. Nowa szkoła przyjmie od września 16 oddziałów – trzy klasy pierwsze, jedną klasę drugą, trzy klasy trzecie i czwarte oraz po dwie – piątę, szóstą i siódmą.

Oddziały będą liczyły maksymalnie 24 osoby; na 5 000 m² uczyć się będzie 365 uczniów. Tytuł, ile dni jest w roku kalendarzowym, wyznaczanym przez obrót Ziemi po orbicie wokół Słońca. I tak jak Ziemia sukcesywnie i stale pokonuje swoją trasę, tak uczniowie małymi kroczkami metodycznie będą zmieniać swoje „położenie” w życiu szkolnym – od pasowania na ucznia w klasie pierwszej aż do uzyskania świadectwa ukończenia w klasie ósmej.

Szkoła Podstawowa na Jazach będzie ekologiczna i nowoczesna. Z jednej strony – otoczona zielenią „własną” oraz sąsiedztwem Puszczy Niepołomickiej, energooszczędna i wykończona mate-

riałami naturalnymi, z drugiej zaś – niestroniąca od najnowocześniejszych rozwiązań infotechnologii. Współczesny świat atakuje nas codziennie tysiącami informacji, które mózg musi przyswoić, przetworzyć i zanalizować. Sądzę, że kluczem do sukcesu jest umiejętność korzystania z nich w sposób mądry i twórczy. Życie wymaga od nas kreatywności i tego chcemy uczyć dzieci i młodzież.

W szkole pracować będzie sprawdzona kadra z Gimnazjum im. Sue Ryder, wzbogacona o nowych nauczycieli. Bardzo zależy mi, by nasi uczniowie mieli dobre wzorce od najmłodszych lat, dlatego rekrutacja odbywa się nie tylko do poszczególnych klas, ale także prowadzi staranne rozmowy z przyszłymi pedagogami. Jako kadra stawiać będziemy na to, by absolwent Szkoły Sue Ryder potrafił odnaleźć się we współczesnym, dynamicznie zmieniającym się świecie; był osobą wrażliwą i wszechstronną. Służyć temu będą ciekawe lekcje, prowadzone z wykorzystaniem rozmaitych pomocy naukowych, rozbudzających ciekawość świata i obalające teorię, że szkoła jest

nudna i uczy utartych schematów, a niekoniecznie myślenia.

Zespół naszych pedagogów opracowuje program profilaktyczno-wychowawczy, który zakłada wiele ciekawych rozwiązań, szeroko pojętą współpracę ze środowiskiem lokalnym, udział w licznych projektach, także zagranicznych.

Nie ukrywam, że bardzo liczę na współpracę z rodzicami uczniów. Tylko wspólnie z Państwem szkoła tworzyć będzie żywy organizm. Liczę na pomoc i zaangażowanie w sprawy klasowe i szkolne. Będziemy się starali wyjść naprzeciw oczekiwaniom. Okazji do Państwa zaangażowania będzie wiele: pokoleniowe czytanie książek najmłodszym, święta Patronki, wspólne wigilie szkolnej społeczności, letni Piknik Rodzinny i dużo innych. Tylko razem możemy stworzyć pozytywną atmosferę i naprawdę wiele zdziałać w kwestii edukacji i wychowania naszych dzieci.

Możliwości mamy wiele. Ambitnych planów i ciekawych pomysłów także nie brakuje, a wciąż rodzą się nowe. Szkoła to MY – uczniowie, nauczyciele i rodzice. Jaka będzie – zależy właśnie od nas. ■

NIEMIECKI INACZEJ

IZABELA KOKOSZKA

uczenica kl. IB Gimnazjum w Niepołomicach

Każdy młody człowiek wie, jak ważna jest nauka języków obcych, ale jeszcze ważniejszy jest sposób, w jaki można się go uczyć. Przykładem tego jest nasza nietypowa lekcja języka niemieckiego, która odbyła się 6 kwietnia w Instytucie Goethego w Krakowie przy Rynku Głównym 20, a wzięła w niej udział klasa IB z Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach wraz z wychowawcą, Moniką Kulpą oraz nauczycielem języka niemieckiego, Anną Marzec.

Podczas warsztatów językowych, przez 2 godziny, w ciekawy i nietypowy sposób uczyliśmy się technik zapamiętywania nowych słówek i kreatywnych metod nauki języka obcego. Przez śpiew, taniec i rozmowy z rodowitymi Niemcami oraz prowadzone przez nich animacje językowe oswajaliśmy się

z obcym językiem, a przy tym nauczyliśmy się wielu nowych słówek. A wszystko w przyjemnej atmosferze, z dużą dawką humoru i ruchu.

Warto uczyć się języka obcego nie tylko w szkolnej ławie, lecz także w takim miejscu, które pokazuje nam kulturę, zwyczaje i tradycje związane z krajem naszych sąsiadów – Niemcami. Instytut Goethego posiada również bogato wyposażoną, piękną bibliotekę, w której każdy znajdzie coś dla siebie.



DZIEŃ LUZAKA W SP W NIEPOŁOMICACH

AGNIESZKA RASZPUNDA

nauczycielka języka polskiego oraz opiekunka Samorządu Uczniowskiego w SP w Niepołomicach

Jednym z podstawowych zadań, jakie stawia sobie nasz Samorząd Uczniowski, jest podtrzymywanie tradycji i obywatelskości. Staramy się łączyć naukę z zabawą. Robimy to w przystępnej i atrakcyjnej dla uczniów formie. Przykładem jest akcja pod hasłem Dzień Luzaka, zainicjowana w ubiegłym roku szkolnym przez przedstawicieli samorządu. Jej główny cel to nietypowe spędzenie Prima Aprilis! Na co dzień tylko uczniowie, których numer z dziennika zostanie wylosowany (tzw. „szczęśliwy numer”) mogą skorzystać z przywileju nieodpowiadania na lekcji. W piątek 31 marca br. taką okazję mieli wszyscy, którzy przebrali się w ciekawy, zabawny, ale w dobrym tonie, strój. W czasie

lekcji uczniowie mogli dowiedzieć się, skąd wziął się zwyczaj świętowania Prima Aprilis (po łacinie znaczy „pierwszy kwiecień”), w jaki sposób jest on obchodzony w innych krajach (np. we Francji do XVI w. właśnie pierwszego kwietnia obchodzono Nowy Rok, a obecnie jest to Dzień Kwietniowej Ryby), a podczas przerw jeszcze lepiej niż zwykle bawić się i integrować z innymi. Na korytarzach zaroilo się od różnych dziwnych istot: począwszy od postaci baśniowych, gwiazd filmowych po zwierzęta: dzikie (np. tygrysy) czy gospodarskie (sympatyczne krówki). A wszystkie one zgodnie i z uśmiechem się pozdrowiały i świetnie bawiły. W zabawę włączyli się chętnie również nauczyciele!

Festiwal Europejski w Woli Batorskiej

RENATA PORĘBSKA

pedagog szkolny w Gimnazjum w Woli Batorskiej

27 marca w Gimnazjum Społecznym w Woli Batorskiej odbył się finał szkolnego Festiwalu Europejskiego. Celem zabawy było nie tylko zapoznanie się z tradycjami, językiem oraz zabytkami państw europejskich, ale przede wszystkim pobudzenie kreatywności uczniów, nabycie i utrwalenie umiejętności pracy w zespole oraz przednia zabawa.

Młodzież nie zapomniała, że poprzez wspólne świętowanie poznajemy się,

inicjujemy sytuację do negocjacji i kompromisów, uczymy się, śmiejemy i stwarzamy więzy. To wszystko mogliśmy dostrzec, z zachwytem oglądając prezentowane występy uczniów poszczególnych klas.

Nasi kreatywni młodzi stanęli na wysokości zadania w 200%! To, co międzynarodowe jury mogło zobaczyć, było czymś wzbudzającym podziw. Samodzielnie uszyte przez uczennice stroje tradycyjne, płynna mowa w języku portugalskim czy angielskim, pyszne regionalne potrawy to tylko przysmak tego, czego

mogliśmy doświadczyć podczas festiwalu. Tańcem i śpiewom nie było końca, a kolorowo przystrojone sale jeszcze przez kilka dni przypominały nam o ciepłym klimacie Grecji czy Zielonej Wyspy – Irlandii.

Finał konkursu splótł się z przybyciem uczniów ze szkoły partnerskiej spod Kijowa, dzięki czemu mogli oni wziąć udział w zabawie i wspólnie z nami przebieść się poza granice Polski i Ukrainy.

Wielkie brawa dla wszystkich uczniów za zaangażowanie, za pomysły i za całość – jesteście fantastyczni! ■

Olimpijskie laury humanistów

Seweryn Stempak z kl. 6d oraz Emilia Grochot z kl. 5g SP w Niepołomicach zostali laureatami Kuratoryjnego Małopolskiego Konkursu Humanistycznego dla uczniów szkół podstawowych w roku szkolnym 2016/2017 (olimpiady z języka polskiego).

MARZENA ŚWIĘCH

nauczycielka języka polskiego w SP Niepołomice

Seweryn Stempak z kl. 6d uzyskał zaszczytny tytuł laureata Kuratoryjnego Małopolskiego Konkursu Humanistycznego dla uczniów szkół podstawowych w roku szkolnym 2016 / 2017 i znalazł się wśród najlepszych trzynastorga uczniów z województwa małopolskiego. Również wielki sukces odniosła Emilia Grochot z kl. 5g, która wywalczyła tytuł finalistki i uplasowała się wśród 75 finalistów. Warto zaznaczyć, iż jest to konkurs trzyetapowy (etapy: szkolny, rejonowy i wojewódzki) i do rejonu awansowało aż 598 uczestników.

Nasi uczniowie potrafili pogodzić obowiązki szkolne z przygotowaniem, które trwały od września 2016 do marca 2017 roku. Emilka i Seweryn zapoznali się z 19 utworami, wśród których zna-

lazło się 10 obszernych powieści. Konkurs jest bardzo wymagający, trzeba znać różne formy wypowiedzi, w tym użytkowe, posiadać bogate słownictwo z wielu dziedzin, umieć wyszukiwać głębszy sens utworów literackich i rozumieć podstawowe środki artystycznego wyrazu. Niezwykle ważna jest znajomość i przestrzeganie zasad poprawności językowej. Trzeba znakomicie znać ortografię oraz interpunkcję. Ważna jest umiejętność analizy tekstów, formułowania opinii, argumentowania. Niełatwo sprostać tak ogromnym wymaganiom, ale z pewnością warto się rozwijać. Konkurs ten daje laureatom i finalistom wiele korzyści.

W czasie pokonkursowej rozmowy, kiedy emocje już opadły, Seweryn i Emilka podzielili się swoimi refleksjami. Seweryn powiedział, że bardzo lubi pisać. Przez dwa lata pracował w szkolnej gazecie. W przyszłości chciałby zostać lekarzem. Podkreślił, że w osiągnięciu tego celu bardzo mu się przydadzą umiejętności związane z czytaniem i pisanem. Seweryn wyznał, że nie boi się ani ortografii, ani interpunkcji. Teraz może spokojnie patrzeć w przyszłość szkolną. Będzie zwolniony z części pisemnej egzaminu z języka polskiego w klasie ósmej i może wybrać sobie wymarzoną szkołę ponadpodstawową.

Emilka Grochot, nasza finalistka, powiedziała, że wzięła udział w konkursie humanistycznym, ponieważ bardzo lubi język polski. Czytanie sprawia jej radość. Rodzice Emilki kupują jej wiele

książek, często są to kolejne części jakiejś serii, np. dalsze przygody bohaterów książek Andrzeja Maleszki, autora *Magicznego Drzewa*. Uczennica jest bardzo zadowolona z wyniku, ale w klasie szóstej zamierza kontynuować konkursowe zmagania.

Według Emilki i Seweryna literatura, z którą się zapoznali, była bardzo interesująca. Z zacięciem śledzili losy bohaterek i bohaterów z *Tego grubego* Barbary Ciwoniuk, *Panny Foch* Barbary Kosmowskiej, *Wnuczki do orzechów* Małgorzaty Musierowicz, *Rzeki* Emilii Kiereś. Duże wrażenie zrobił na nich film *Wicher* w reżyserii Katji von Garnier z 2013 roku. Uczniowie systematycznie uczestniczyli w zajęciach kółka polonistycznego.

Gratulujemy Sewerynowi i Emilce, życząc dalszych sukcesów. ■



Recytowali poezję religijną

30 marca w Woli Zabierzowskiej miłośnicy poezji uczestniczyli w XVII Dekanalnym Konkursie Recytatorskim Poezji Religijnej.

MARIA BARAN

w imieniu organizatorów konkursu

Na zaproszenie do spotkania z poezją odpowiedziało 90 młodych recytatorów z 18 szkół Dekanatu Niepołomiczkiego, reprezentowane były także trzy parafie i trzy domy kultury. Spotkanie odbyło się w Szkole Podstawowej im. J. Matejki w Woli Zabierzowskiej, gdzie pracowały równocześnie trzy komisje, w których zasiadali aktorzy, nauczyciele, duchowni i inni specjaliści.

Honorowy patronat nad konkursem sprawują: Dziekan Dekanatu Niepołomiczkiego, ksiądz Stanisław Mika oraz burmistrz Niepołomic, Roman Ptak. W uroczystym otwarciu kolejnej edycji konkursu wzięli udział: ks. Stanisław Mika, ks. Kazimierz Włoch – proboszcz zabierzowskiej parafii, dyrektor Wydziału Edukacji UMiG Wiesław Bobowski oraz dyrektor Szkoły Podstawowej Marta Grochot.

Laureaci:

klasy I–III

miejsce I: Anna Tylka – Kłaj;

miejsce II: Antoni Grochot – Zagórze;

miejsce III: Michalina Lisowska – Podłęże oraz Patrycja Styczeń – Niepołomice;

wyróżnienia: Zofia Korbut z Zabierzowa Bocheńskiego, Adam Kurpios z Zagórze, Seweryn Romański i Nikola Brożek z Suchoraby, Natalia Fraś-Tańcula z Woli Zabierzowskiej, Julia Celebańska i Nikola Kosakowska z Podgrabia, Julian Gielata z Woli Batorskiej oraz Natasza Klejdysz z Kłaja.

klasy IV–VI

miejsce I: Emilia Azierska – Niepołomice;

miejsce II: Zuzanna Krupa – Niepołomice i Amelia Laszczyk – Podgrabie;

miejsce III: Dominik Kuras – Kłaj i Kalina Pilch – Staniątki;

wyróżnienia: Adam Sendor z Zabierzowa Bocheńskiego, Lena Michalska z Woli Batorskiej, Anna Waśniowska z Zabierzowa Bocheńskiego, Oskar Pajdzik z Woli Zabierzowskiej, Jakub Gaczol ze Staniątek, Emilia Kołodziej, Maja Karpisz i Maria Drabik z Niepołomic oraz Alicja Woś i Oskar Żak z Podgrabia.

Gimnazjum:

miejsce I: Emilia Kołodziej – Kłaj;

miejsce II: Magdalena Kowalska – Niepołomice;

miejsce III: Natalia Hyrc – Wola Batorska;

wyróżnienia: Sylwia Kryza, Wiktoria Czop, Maria Grzegórzko, Izabela Bryńska z Niepołomic, Łukasz Wąs z Woli Batorskiej, Filip Nowak z Kłaja, Natalia Firli i Amelia Adamczuk z Szarowa,

Justyna Jasek z Podłęża oraz Amelia Kieres z Zabierzowa Bocheńskiego.

Szkoły ponadgimnazjalne:

miejsce I: Patryk Cebulski;

miejsce II: Joanna Janus;

miejsce III: Emilia Wysocka;

wyróżnienia: Joanna Krzyżanowska oraz Urszula Solarz.

Uczniowie reprezentują Zespół Szkół w Niepołomicach.

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz nagrody książkowe.

Zdobywcy medalowych miejsc wezmą udział w Regionalnym Konkursie Poezji Religijnej, który Katolickie Stowarzyszenie Wychowawców w Libiążu organizuje dla województw: małopolskiego i śląskiego.

XVII Dekanalny Konkurs Recytatorski Poezji Religijnej został zorganizowany ze środków Szkoły Podstawowej w Woli Zabierzowskiej, która otrzymała na ten cel fundusze od Burmistrza Niepołomic i Centrum Kultury w Niepołomicach (przekazanych za pośrednictwem Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej) oraz ze środków parafii w Zabierzowie Bocheńskim.

Na sprawność organizacyjną konkursu wpłynęło zaangażowanie nauczycieli, a o oprawę kulinarną zadbały panie z obsługi szkoły – Józefa Rębilas i Wiesława Nicpoń.

Wszystkim bardzo serdecznie dziękujemy! ■

Sztuka słowami malowana

MARZENA ŚWIĘCH

AGNIESZKA RACZYŃSKA-RASZPUNDA

nauczycielki języka polskiego w SP w Niepołomicach

Na lekcjach języka polskiego w szkole podstawowej dzieci uczą się opisywać otaczającą rzeczywistość za pomocą słów. Trzeba poznać ich jak najwięcej i nauczyć się poprawnie nimi posługiwać. Wielkim wyzwaniem jest odczytywanie przekazów, które niosą ze sobą dzieła sztuki: obrazy i rzeźby.

W celu pogłębienia wiedzy zdobytej w czasie szkolnych lekcji języka polskie-

go oraz poszerzenia stosownego słownictwa uczniowie klas: 5d, 5f, 5g oraz 6b i 6d ze Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego odwiedzili Muzeum Niepołomiczkie i uczestniczyli w zajęciach z opisów: krajobrazu, różnego typu obrazów oraz rzeźby.

Malarstwo narodziło się u zarania ludzkości, a później, na przestrzeni wieków, zmieniły się style ukazywania rzeczywistości, pojawiali się wybitni artyści, rodziły nowe kierunki w sztuce. Zawsze towarzyszyła ona człowiekowi i jest zapisem naszej ludzkiej historii.

Prowadząca zajęcia Aneta Słowikowska, zwracała uwagę uczestnikom spotkania na sposób analizy i interpretacji obrazów oraz rzeźb. Język, za pomocą którego opisujemy dzieła sztuki, jest bardzo specyficzny. Uczniowie niezwykle aktywnie uczestniczyli w tych nietypowych zajęciach. Znakomicie zapamiętali wiele szczegółów i zdobytą wiedzę wykorzystali podczas wykonywania kilku zadań, będących podsumowaniem spotkania ze sztuką najwyższych lotów. ■

ILE WIEMY O AUTYZMIE

PRZEDSZKOLE W ZABIERZOWIE BOCHEŃSKIM JUŻ KOLEJNY RAZ NIE POZOSTAŁO OBOJĘTNE NA OGÓLNOPOLSKIE HASŁO FUNDACJI SYNAPSIS – ŚWIEĆ. EDUKUJ. WSPIERAJ I W MYŚL JEGO TREŚCI 3 KWIEŚNIA 2017 R. OBCHODZILIŚMY ŚWIATOWY DZIEŃ WIEDZY O AUTYZMIE.

DANUTA BURZA ORAZ MONIKA KAPUSTKA

oligofrenopedagogzy, Przedszkole Samorządowe w Zabierzowie Bocheńskim

Tego dnia „świeciliśmy na niebiesko”. Wszystkie przedszkolaki ubrane na niebiesko wraz ze swoimi paniami wyruszyły na spacer po okolicy, aby głosić, że solidaryzujemy się z osobami z autyzmem i ich rodzinami.

Ile wiemy o autyzmie? Chyba ciągle za mało. Autystyczni bohaterowie, znani z filmów, prezentują się jako geniusze matematyczni, muzyczni, językowi. Ale proza życia jest inna. Świadomość społeczna na temat problemów, z jakimi borykają się osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnością, jest znikoma. Większa część ludzi obawia się bliższego kontaktu z osobą z niepełnosprawnością, ponieważ nie wiedzą, jak się zachować i co powiedzieć. I w tym miejscu można przytoczyć doskonały przykład strachu matki dziecka autystycznego przed kontaktem i brakiem zrozumienia ze strony otoczenia opisany w książce – *Autyzm. Fakty: Im trudniejsze stało się jego zachowanie, tym bardziej dochodziłam do przekonania, że robi to wszystko, aby po prostu zrobić mi na złość, odsunąć mnie, złamać i wygrać. Rozpaczliwie chciałam, aby dzielił mój świat, próbowałam, jak umiałam, lecz wszystko było zawsze na jego warunkach. Niezwykle trudno było mi uwierzyć, że przyczyną tego trudnego zachowania mogła być choroba. Zaczęłam się bardzo obawiać wychodzenia z nim gdziekolwiek, ponieważ wyobrażałam sobie, że to mnie będzie się obarczać winą za jego dziwne zachowanie. Jak mogłam kogokolwiek przekonać, że to nie ja, że przyczyna leży w jego mózgu? Przecież mimo wszystko wyglądał tak normalnie [...].¹*

Autyzm diagnozuje się u około 1 na 100 dzieci. Po raz pierwszy opisano go w 1943 roku, ale pozostaje wciąż zaburzeniem do końca niewyjaśnionym. Wiele jest zagadek – nie znamy przyczyny autyzmu, ale obecny stan wiedzy pozwala na coraz lepsze rozumienie i pomaganie. Dzieci ze spektrum autyzmu mają problem z umiejętnością kontaktowania się z innymi ludźmi. Osoby te w wielu sytuacjach mogą nie rozumieć zachowania innych ludzi i ciężko nawiązywać im zwykły, swobodny kontakt. Nie oznacza to, że wolą być samotne. Część osób z autyzmem nie mówi, używa innych form komunikacji, np. gestów, wskazywania obrazków, pisanie. Te osoby, które świetnie posługują się mową, wyślawiają się w sposób, który czasem może wydawać się usztywniony albo nieadekwatny do sytuacji. Autyzm u każdej osoby objawia się trochę inaczej, dwie osoby z taką samą diagnozą mogą mieć bardzo różne zachowania i możliwości. Dlatego

mówimy o spektrum zaburzeń od łagodnych objawów do takich, które bardzo wpływają na wszystkie sfery życia.

Działania terapeutyczne pozwalają dzieciom robić postępy i coraz lepiej orientować się w świecie. Terapia dziecka autystycznego ma na celu łagodzenie wpływu objawów na codzienne aktywności, uczyć samodzielności i pełnego korzystania z życia, np. nawiązywania przyjaźni, radzenia sobie z frustracją, samodzielnego podejmowania wyzwań.

Samorządowe Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim wychodzi naprzeciw potrzebom dzieci z autyzmem oraz dzieciom z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Dzieci przebywając w grupie integracyjnej, poprzez wspólne zajęcia i zabawę ze zdrowymi rówieśnikami nabywają nowych umiejętności, uczą się prawidłowych zachowań społecznych i przyzwyczajają się do otaczającego świata. Są pod opieką oligofrenopedagoga, logopedy, psychologa. Biorą udział w zajęciach dodatkowych, takich jak: hipoterapia, rewalidacja, integracja sensoryczna.

Ciężko jest zmienić zakorzenione w człowieku jego stanowiska i wartości, dlatego powinno się je ukształtować jak najwcześniej tak, aby uwzględniały człowieczeństwo drugiego człowieka.² ■



¹ S. Baron-Cohen, P. Bolton, *Autyzm. Fakty*, Wyd. KTA Oddział w Krakowie, Kraków 1997, s. 28.

² J. Konarska, *Zmiana wartości czy moralności*, wyd. Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hłonda, Mysłowice 2003.

W MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TEATRU

27 marca – w Międzynarodowym Dniu Teatru – w Szkole Podstawowej w Woli Batorskiej odbyło się przedstawienie pt. *Słodkie niebezpieczeństwo*. Spektakl został przygotowany przez uczniów klas trzecich w ramach programu *Szkoła dobrych obyczajów*. Scenariusz powstał w oparciu o książkę Agnieszki Grzelak *Cukierki*. Głównym celem tego przedstawienia było nauczenie młodych widzów, jak odmawiać obcym. Uczniowie dzięki odegranym scenom i piosenkom poznali historię niebezpiecznego czarodzieja Sopucha. Metaforyczna opowieść pokazała dzieciom, że w codziennych kontaktach z obcymi osobami nie pomogą czary ani zaklęcia, ale że muszą zachowywać się według reguł, które zapewnią im bezpieczeństwo. W przedstawieniu uczestniczyli wszyscy uczniowie klas od 1 do 3 oraz goście – uczniowie zerówki.

A.D.

PRZEDSZKOLAKI Z PODŁĘŻA POZNAWAŁY ŚW. KINGĘ

IWONA TABORSKA
nauczyciel w PS w Podłężu

Co roku w marcu Przedszkole w Podłężu obchodzi dzień swojej patronki – św. Kingi. Do tej uroczystości maluchy z grupy Słoneczek przygotowywały się już od września, biorąc udział w innowacji *Śladami św. Kingi*.

Panie opowiadały dzieciom o patronce. Podczas cyklicznych zajęć dzieci poznawały wydarzenia z życia księżnej, hymn przedszkola, legendy i ciekawostki tj.: *Wiano św. Kingi*, *Ucieczka św. Kingi przed Tatarami* oraz *O rolniku siejącym zboże*. W czasie innowacyjnych zajęć maluchy zapoznały się z ceremoniałem przedszkola związanym z patronką. Program innowacji obejmował również konkurs plastyczny skierowany do rodziców i ich dzieci *Św. Kinga – nasza patronka*. Uczestnicy konkursu zostali nagrodzeni, najpiękniejsza praca została wyróżniona nagrodą dyrektora, natomiast wszystkie prace plastyczne wzo-

gaciły wystawę w Domu św. Kingi w Starym Sączu. Dla uatrakcyjnienia i utrwalenia wiadomości związanych ze świętą została zorganizowana wycieczka dla dzieci do Kopalni Soli Wieliczka. Na zakończenie projektu dzieci otrzymały pamiątkowe dyplomy i książki pt. *Jak nieustępliwa Kinga świętą księżną została*.



Przez ćwiczenie do mistrzostwa

GRZEGORZ SĘK
nauczyciel astronomii w MOA

Nie ma królewskiej drogi do osiągnięcia najwyższych umiejętności w sztuce przekazywania wiedzy. Jedyny sposób to mozolna praca, doskonalenie warsztatu, podpatrywanie najlepszych w tym rzemiośle. Okazję do tego dał nam udział w dziewiątej konferencji „Interakcja – Integracja” połączonej tym razem z warsztatami wykonywania seansów w planetarium. Całość trwała 4 dni, a zajęcia odbywały się w warszawskim Centrum Nauki Kopernik.

Pięcioro pracowników naszego obserwatorium pilnie pracowało, uczestnicząc w wykładach, warsztatach i ćwiczeniach. Zaczęło się od hakatonu – kilkudziesięciogodzinnego maratonu, którego celem było przygotowanie zupełnie nowych seansów planetaryjnych. Zostały poddane ocenie w trakcie publicznego pokazów, jaki odbył się późnym wieczorem po drugim dniu konferencji w sali Planetarium Niebo Kopernika. Praca w grupach przyniosła znakomite efekty, a sam pokaz unaoczniał widzom, jak bardzo różnie można opracować banalny, zdawałoby się, temat związany z obiektami astronomicznymi. Natomiast w trakcie warsztatów i dyskusji, jakie toczyły się w kilku salach równocześnie, zmagali-

śmy się z wieloma nowymi dla nas problemami. Przytoczę tu tylko kilka z nich: organizowanie wystaw interaktywnych, projektowanie ekspozycji plenerowych, korzystanie z najnowszych osiągnięć nauki w szerzeniu wiedzy, zmaganie się z sytuacjami kryzysowymi, jakie mogą się zdarzyć i zdarzają się w czasie publicznych występów, projektowanie nowych pokazów na bazie istniejących doświadczeń i jeszcze wiele innych. Nie brakło zagadnień związanych z pozyskiwaniem funduszy, dyskutowano także nad tym, jak skutecznie prezentować tematykę naukową przy pomocy środków komunikacji społecznej.

Ponieważ nasze obserwatorium jest także członkiem organizacji SPiN – Społeczeństwo i Nauka, będącej organizatorem konferencji, nasi nauczyciele uczestniczyli w wyborach nowego sekretariatu organizacji. Kolejna, jubileuszowa konferencja odbędzie się w Katowicach, gdyż chęć jej przeprowadzenia zgłosił Uniwersytet Śląski. Nauczycieli MOA na pewno tam nie zabraknie, zarówno wśród kursantów, jak i wśród moderatorów. Otwierają się bowiem dla naszego obserwatorium nowe pola możliwości związane z poszerzeniem oferty edukacyjnej i uczynieniem jej bardziej atrakcyjną dla coraz szerszego kręgu odbiorców. ■



Przed seansem w Planetarium Niebo Kopernika



Ćwiczenia w trudnej sztuce projektowania Ogrodu Doświadczeń

Spojrzenie w majowe niebo

DR ADAM MICHAŁEC

Młodziżowe Obserwatorium Astronomiczne
w Niepołomicach

Idzie lasem maj, dookoła istny raj – chcielibyśmy, aby tak jak w przysłówiu wiosennie, zielono i kwitnąco było zawsze, więc życzymy sobie dużo bezchmurnego nieba, ponieważ firmament – przy coraz to krótszych nocach – szkkuje nam przeróżne niespodzianki.

Słońce, o małej aktywności magnetycznej, późnym wieczorem 20 V o godz. 22.31 przejdzie ze znaku *Byka* w znak *Bliźniąt*. Nadal mozolnie wznosi się po *Ekliptyce*, coraz to wyżej ponad *Równik Niebieski* – ale już wolniej niż w kwietniu – tak, że w ciągu tego miesiąca, w Małopolsce, przybędzie dnia dokładnie o 80 minut. 1 Maja **Słońce** będzie „pracowało” w przysłowiowym pocie czoła przez 14 godzin i 43 minuty – wschodzi w Krakowie o 5.16, a zachodzi o 19.59. Natomiast ostatniego maja, dzień w Krakowie i okolicy będzie trwał aż 16 godz. i 3 minuty, a będzie jeszcze krótszy od najdłuższego dnia roku o 20 minut.

Jeśli zaś chodzi o **Księżyc**, to w ostatniej dekadzie miesiąca będziemy mieli

dobrze, choć krótkie noce obserwacyjne, kolejność faz **Księżyc**a w maju jest bowiem następująca: pierwsza kwadra 3 V o godz. 04.47, pełnia 10 V o godz. 23.42, ostatnia kwadra 19 V o godz. 02.33 i now 25 V o godz. 21.44. Najdalej od **Ziemi** (w apogeum) znajdzie się **Księżyc** 12 V o godz. 22.00, a najbliżej nas (w perygeum) będzie 26 V o godz. 3.00.

Dla obserwatorów zainteresowanych planetami mamy następujące wieści:

Merkurego możemy dostrzec wczesnym rankiem, nisko na południowo-wschodnim niebie, przez cały maj. Błyszcząca **Wenus** przez cały miesiąc – aż do jesieni – gra rolę *Jutrzenki*, poprzedzając o dwie godziny wschód **Słońca**. Natomiast **Mars** widoczny jest w maju na wieczornym niebie nisko nad zachodnim horyzontem. Gości on w gwiazdozbiorze *Byka*, gdzie 7 maja zbliży się do *Aldebarana*, najjaśniejszej gwiazdy w tej konstelacji. **Jowisz** widoczny będzie przez całą noc, w gwiazdozbiorze *Panny*. O północy 7/8 V obserwujemy zbliżenie **Księżyc**a do **Jowisza**. **Saturn** przebywający w gwiazdozbiorze *Wężownika* będzie dostępny do obserwacji w drugiej połowie nocy. Po północy 14 V do **Saturna** zbliży się **Księżyc**,

na odległość 3 stopni. **Uran** przebywa w gwiazdozbiorze *Ryba*, a będzie go można dostrzec przed świtem na wschodnim niebie, ale dopiero od drugiego tygodnia maja. Prawie godzinę wcześniej niż **Uran** w gwiazdozbiorze *Wodnika* wschodzi **Neptun**. Obie te „poranne” planety dostrzeżemy już za pomocą lornetki.

W pierwszej dekadzie maja promieniują jasne i szybkie meteory z roju *Akwarydów*. Radiant meteorów leży na równiku niebieskim na granicy gwiazdozbiorów *Wodnika*, *Ryba* i *Pegaza*. Tegoroczne maksimum jego aktywności przypada na 6 maja po północy, a w obserwacjach będzie nam nieco przeszkadzał **Księżyc** podążający do pełni.

Ze zjawisk, które bym Państwu szczególnie polecał do obserwacji, oprócz wymienionych powyżej, to majowe wschody i zachody **Słońca**, które możemy podziwiać w czasie spacerów, umiilanych śpiewem ptaków. Nie zapominajmy ani przez chwilę, podczas tych przechadzek po **Ziemi** – zerkając w górę – o rzeczywistości i nie zawsze bezchmurnym niebie, przypomnę Państwu bowiem staropolskie przysłowie:

Gdy w maju plucha, w czerwcu posucha.

Spacerkiem po nieboskłonie (15)

DR ADAM MICHAŁEC

Młodziżowe Obserwatorium Astronomiczne
w Niepołomicach

W tym miesiącu coraz później robi się ciemno. Po godzinie 22.00 nasza galaktyka w maju widoczna jest nisko nad horyzontem po północnej stronie nieba, co znakomicie ułatwia obserwacje około 20 konstelacji gwiazd leżących powyżej płaszczyzny Drogi Mlecznej. Jeśli więc zwrócimy wzrok na południowe niebo, to nam się pojawiają gwiazdozbiory: *Panna*, *Warkocz Bereniki* i *Wolarz*, a bardziej ku wschodowi *Korona Północna* i *Herkules*, a powyżej tego mitycznego mocarza gwiazdozbiór *Smoła*, który oplata północny biegun nieba. Co ciekawego można dostrzec w *Warkocz Bereniki*? Jest to niepozorna konstelacja, zawierająca niewiele jasnych gwiazd, ale za to mnóstwo galaktyk, które możemy obserwować już niewielkim teleskopem.

Szczególnie warto przyjrzeć się galaktyce M64, z katalogu Messiera, zwanej *Czarnoką*, gdyż w teleskopie przypomina ludzkie oko. W tej konstelacji znajduje się też północny biegun naszej galaktyki i dlatego w tej części nieba obserwujemy dużą ilość (kilka tysięcy) gromad galaktyk, których światło nie jest pochłaniane przez materię ramion spiralnych Drogi Mlecznej.

A sama *Berenika* była piękną królową Egiptu, żoną Ptolemeusza III. Słynęła ze wspańiałych blond włosów – rzadkość w tym kraju – splecionych w fantazyjny warkocz. Gdy jej mąż wyruszył na wojnę przeciw Seleucydom, ta w ofierze za jego powrót do domu obcięła warkocz, który umieściła w świątyni Afrodyty. Król szczęśliwie wrócił z wyprawy, ale warkocz ze świątyni zniknął. Aby ułagodzić Ptolemeusza, nadworny astronom wyszukał na niebie sznur gwiazd układających się na kształt złożonej ofiary i od tej pory *Warkocz Bereniki* lśni na wiosennym niebie.

Pomiędzy *Wolarzem* a *Herkulesem* znajdziemy *Koronę Północną*. Jest to niewielka, ale bardzo charakterystyczna konstelacja, w której odkryto ostatnio wiele egzoplanet, głównie gigantów gazowych, podobnych do *Jowisza*. Historia tej konstelacji jest osadzona w micie o bogu Dionizosie, który zakochał się w minojskiej księżniczce imieniem *Ariadna*. Chociaż była ona przeznaczona Tezeuszowi, który zwyciężył *Minotaura*, została jednak żoną Dionizosa – boga wina, winnej latorośli i zabaw na łonie natury. Diadem, jaki jej Dionizos ofiarował w prezencie ślubnym, został przeniesiony przez bogów na nieboskłon jako pamiątka jego miłości. Ciekawostką jest fakt, że na niebie południowym wyodrębniono podobny diadem gwiazd, zwany *Koroną Południową*, ale związany z astronomią współczesną.

Natomiast do gwiazdozbioru *Smoła*, widocznego u nas przez cały rok, zajrzymy w następnym Spacerku po nieboskłonie.

Łowy na lisa



JAN KUŚ SP9BCH
kierownik Stacji Klubowej

Podobnie jak myśliwi, krótkofalowcy również urządzają „łowy na lisa”. Jednak zamiast broni wykorzystują specjalne urządzenia radiowe.

Lisem” nazywamy ukryty w terenie i dobrze zamaskowany nadajnik radiowy małej mocy. Radioorientacja sportowa (nazywana również radiolokacją lub „łowami na lisa”) polega na szybkim ustaleniu miejsca rozmieszczenia pracujących radiostacji (lisów).

Sport ten łączy umiejętność biegu na orientację oraz zdolność określania kierunków nadających radiostacji. Zawodnicy używają map, kompasów magnetycznych oraz odbiorników radiowych wyposażonych w anteny kierunkowe. Charakterystyka odbioru anteny umożliwia ustalenie kierunku, skąd słychać najsilniejszy sygnał nadającego lisa. Kompasem można określić azymut stacji i na mapie nanieść ten kierunek (azymutem jest kąt zawarty pomiędzy północą a kierunkiem nadającej radiostacji). Wyznaczając azymut z kilku miejsc w terenie, możemy określić miejsce ukrycia lisów.

Amatorskie zawody ARDF (Amateur Radio Direction Finding) o randze krajowej i międzynarodowej organizowane są w pasmach KF (3,5 MHz) i UKF (144 MHz) w kilku klasycznych konkurencjach oraz w sportowej nawigacji satelitarnej z wykorzystaniem urządzeń GPS. Zawody polegają na odnalezieniu ukrytych nadajników w urozmaiconym terenie w jak najkrótszym czasie. W zależności od rodzaju i rangi konkursu zawodnik poszukuje od 3 do 5 lisów w dowolnej lub ustalonej kolejności.

Ukryte nadajniki (lisy) wysyłają alfabetem Morse’a swoje nazwy. W momencie rozpoczęcia zawodów zaczyna nadawać Lis1, który po minucie kończy pracę. W drugiej minucie zaczyna nadawać Lis2, w trzeciej Lis3 itd. W szóstej minucie cykl nadawania rozpoczyna się od nowa. Zawodnicy startują pojedynczo lub małymi grupami po 2–3 osoby w odstępach co 5 minut. Zawodnik po rozpoczęciu biegu dokonuje namiaru kolejno wszystkich lisów, a następnie na podstawie azymutów nanosi kierunki na mapie. Po przebiegnięciu kilkuset metrów z nowego punktu ponownie namierza wszystkie lisy i na mapę nanosi azymuty. Przecinanie się linii azymutów na mapie daje pogląd na rozmieszczenie lisów oraz pozwala wybrać najkorzystniejszą trasę biegu.

Na każdym punkcie odnalezionego lisa zawodnik zaznacza swoją obecność przy pomocy rejestratora lub przez sędziego, który odnotowuje czas dobiegnięcia. Po odnalezieniu wszystkich lisów zawodnik namierza stację mety i biegnie do celu. Czas biegu jest liczony do momentu przekroczenia linii mety. Uzyskany wynik to suma punktów za ilość odnalezionych lisów oraz za czas pokonania trasy.

ARDF jest sportem popularnym na całym świecie. Zawodnicy rozwijają wytrzymałość biegową oraz zdolność orientacji w terenie, jednocześnie obcując z przyrodą. W 2012 roku w mistrzostwach świata w Serbii brali udział zawodnicy z 33 krajów, reprezentujący cztery kontynenty. W naszym kraju organizacją zrzeszającą kluby sportowe, uczniowskie oraz stowarzyszenia prowadzące działalność z zakresu radioorientacji sportowej jest Polski Związek Radioorientacji Sportowej (PZRS), który jest członkiem zwyczajnym Europejskiej Federacji. W 2017 roku PZRS wraz z klubami organizuje zawody szczebla krajowego, m.in. w dniach 23-25 czerwca w Bielsku-Białej oraz uczestniczy w zawodach międzynarodowych na Litwie i Słowacji.

Poniżej podane są linki do dwóch ciekawych filmów na temat radioorientacji.

<https://www.youtube.com/watch?v=tl4HztSY8Mo>

<https://www.youtube.com/watch?v=whTb5BoQrjw>

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na zajęcia Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców w każdy czwartek od godziny 18.00 (budynek Planetarium).

73! ■



Klub Poszukiwaczy Historii Niepołomic

EWA KORABIK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Kwietniowe (05.04.) spotkanie Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic dotyczyło społeczności żydowskiej zamieszkującej nasze miasteczko do wybuchu II wojny światowej. Rozmawialiśmy o ich działalności, funkcjach, jakie pełnili, a także czym się zajmowali. Nie sposób było również pominąć wydarzenia, które miały miejsce w 1942 r., a które na zawsze wryły się w pamięć wielu mieszkańców Niepołomic.

Początki osadnictwa Żydów w Niepołomicach sięgają połowy XVIII w. – w 1765 r. odnotowano, że na terenie miasta zamieszkiwało 29 osób pochodzenia żydowskiego. Pod koniec lat 80. XIX wieku w Niepołomicach było dużo sklepów we wszystkich potrzebnych asortymentach, było 16 karczm żydowskich i jedna katolicka – notuje w *Kronice Niepołomic* Anna Siwek. Żydzi głównie zajmowali się handlem, prowadzili sklepy, piekarnie, składy budowlane, tuczarnie, kawiarnie, bary itp.

Na mapie z 1939 roku sporządzonej przez Stanisława Kasinę naniesione zostały placówki handlowe w rynku oraz w okoli-

cy z zaznaczeniem, które z nich były prowadzone przez kupców żydowskich. Najbardziej znane rodziny niepołomickich Żydów to Mamesowie, Kalfussowie, Wolfowie, Mayerowie, Blumenfruchtowie, Wasserbergowie i Pinkesfeldowie. Na podstawie pracy magisterskiej Magdaleny Karcz mieliśmy okazję zapoznać się ze wspomnieniami osób, które były naocznyimi świadkami wydarzeń z tamtych czasów m.in. Celestyny Skrobot, Barbary Biśty-Wagner oraz Edwarda Świderka.

Z opowieści Janiny Wójtowicz wynika, że Żydzi mieli „smykałkę” do interesów, parali się głównie handlem, finansami. Pani Janina pamięta moment wywózki Żydów z Niepołomic. Podobnie Krystyna Wywiół, która jako 8-letnie dziecko była świadkiem tego wydarzenia. Nakaz wysiedlenia dotyczył wszystkich mieszkańców Niepołomic pochodzenia żydowskiego.

Jak zostało wspomniane na spotkaniu, większość dobrze sytuowanych, inteligentnych rodzin żydowskich zamieszkujących na naszym terenie, głównie na Jazach, została już przesiedlona z Krakowa z nadzieją, że spokojnie przeczekają ten czas wojennej zawieruchy w zaciszu prowincji. Niestety, los sprawił, że stało

się inaczej. W sierpniu 1942 r. nadszedł rozkaz ostatecznej likwidacji Żydów – wyznaczono dzień, w którym wszyscy niepołomiccy Żydzi mieli opuścić domy i zostali odwiezieni do Wieliczki. Za pozostanie groziła kara śmierci. Poza niepołomiczymi, którym udało się przeżyć wojnę w ukryciu, niemal wszyscy zginęli rozstrzelani w Puszczy Niepołomickiej na Kozich Górkach 26 i 27 sierpnia 1942 roku.

Ocalały głównie dzieci – m.in. Adaś Katz, syn aptekarza Augusta Katza – ukrywane bądź przedstawiane jako własne przez niepołomiczan. Ale udało się też uratować całym rodzinom jak np. Heislerom, których od sierpnia 1942 r. do stycznia 1945 r. w piwnicy wykopanej pod stodołą, narażając się na pewną karę śmierci w razie odkrycia przez Niemców kryjówki, ukrywali państwo Kępowie z Podgrabia, za co otrzymali medal i tytuł honorowy Sprawiedliwi Wśród Narodów Świata. Wojnę przeżyła również rodzina Zemlów, którym pomagali państwo Michalcowie – udało im się wyjechać na Zachód.

Zapraszamy na kolejne spotkanie Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic 17 maja o godz. 18.00. ■

Kto ratuje jedno życie – ratuje cały świat

BARBARA WYCZESANA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

11 kwietnia po raz kolejny Biblioteka Publiczna w Niepołomicach miała zaszczyt gościć Renatę Piątkowską, autorkę książek dla dzieci i młodzieży, Kavalera Orderu Uśmiechu, której towarzyszyła profesjonalna lektorka Elżbieta Malwina Kozurno.

W porannych spotkaniach uczestniczyli uczniowie kl. II z Gimnazjum w Niepołomicach im. Króla Władysława Jagiełły oraz uczniowie klas VI Szkoły Podstawowej im. św. Jadwigi Królowej Polski w Podłężu. W godzinach popołudniowych zaś słuchaczami byli uczniowie kl. IV, V i VI ze Szkoły Podstawowej w Suchorabie i Woli Zabierzowskiej oraz podopieczni Przystani – Placówki

Wsparcia Dziennego w Niepołomicach. Na spotkaniach tych autorka główną uwagę poświęciła swojej książce pt. *Wszystkie moje mamy*, która dotyczy trudnej tematyki, opowiada bowiem o czasach wojny, getcie i Holocauście. W książce tej pojawia się postać Ireny Sendlerowej – kobiety obdarzonej niezwykłą odwagą i miłością do dzieci, która każdego dnia narażając własne życie i z pomocą ludzi, którym ufała, wyprowadziła z getta i uratowała od zagłady dwa i pół tysiąca dzieci. Prawdziwe dane wszystkich uratowanych dzieci Irena Sendlerowa (ps. Jolanta) zapisywała na bibułkach, które ukryte w słoku w ziemi pod jabłónką przetrwały wojnę, dzięki czemu można było po jej zakończeniu przywrócić dzieciom ich prawdziwą tożsamość.

Piękno języka oraz wrażliwość, z jaką

pisarka pokazała dobro i zło, sprawiły, że młodzi odbiorcy słuchali jej z ogromnym zainteresowaniem i wzruszeniem. Czytane przez lektorkę fragmenty omawianej książki zachwyciły młodych słuchaczy. Książka *Wszystkie moje mamy* stała się inspiracją dla murali (jest ich w Polsce 16) poświęconych Irenie Sendlerowej. Pierwszy pojawił się na zewnętrznej ścianie budynku w Bielsku-Białej w pobliżu Miejskiego Ratusza.

To było fantastyczne spotkanie z fantastyczną młodą publicznością, która słuchała z otwartymi buziami i z ciekawością widoczną w oczach – podsumowała na zakończenie Renata Piątkowska. Ta niezwykle wzruszająca lekcja historii o wojnie, o życiu w getcie i o wspamiętaniu Ireny Sendlerowej z pewnością na długo pozostanie w pamięci uczestników spotkania. ■

Noc w Osobliwej Bibliotece

ANETA KURAK, WALDEMAR STELMACH

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

24 marca, późną godziną wieczorną, osobliwi śmiałkowie przybyli do naszej księżnicy. Celem ich wizyty był udział w nocnej imprezie, w której mogli nie tylko dobrze się bawić, ale przede wszystkim przekonać się, że książki też są w modzie! Tym razem cała akcja została „zaprojektowana” na podstawie kultowej książki (która zresztą bardzo szybko doczekała się ekranizacji) pt. *Osobliwy dom Pani Peregrine*.

Na samym początku zaprosiliśmy młodzież do kilku zabaw integracyjnych, które wyzwoliły w nich dobrą energię i zapal do dalszej przygody. Oprócz wejścia w niezwykle klimat Osobliwej Bi-

blioteki ważnym było również poznanie fabuły książki. Niezbędna w tym była prezentacja multimedialna, dzięki której gimnazjaliści zapoznali się z treścią *Osobliwego domu Pani Peregrine* oraz poznali mroczną aurę, w jakiej narrator umieścił literacką akcję.

Tak samo, jak w książce, w bibliotece tej nocy wszystko było owiane tajemnicą. W każdym pomieszczeniu czekała zagadka, za którą kryła się tajemnicza historia. Dlatego, aby znaleźć klucz do następnego „osobliwego pokoju”, uczestnicy musieli ruszyć głową. Prawidłowo rozwiązywane zagadki podkręcały klimat akcji, a także wzywały uczestników do nowych zadań.

Młodzież rewelacyjnie poradziła sobie ze stworzeniem Osobliwców i ochoczo przystąpiła do nakręcenia tajemniczych

filmów. W pewnej chwili wszyscy zostaliśmy uwięzieni w pętli czasowej, która powtarzała najlepszy dzień z życia gimnazjalistów. Aby dowiedzieć się więcej o tych niezapomnianych chwilach, korzystaliśmy z kart gry Dixit.

Finałem nocnej imprezy, podczas której młodzież wykazała się twórczą pracą i niezłym główkowaniem, była niespodzianka. A na pamiątkę tego wydarzenia każdy uczestnik otrzymał dyplom.

To była już nasza druga akcja z cyklu *Noc w bibliotece*. W ubiegłym roku przeprowadziliśmy nocne wydarzenie na podstawie książki Biblioteka Pana Lemoncella. Obydwie biblioteczne noce spotykają się z dużym zainteresowaniem. Dlatego drodzy Gimnazjaliści, nie smućcie się, pewnie spotkamy się za rok! ■

MALARSTWO M. MOLICKIEGO

Na bibliotecznych ścianach niczym na gałęziach drzew „przysiadły” ptaki. Stało się tak za sprawą obrazów Michała Molickiego, które od 11 kwietnia zdobią niepołomiczką księżnicę.

Dla artysty malowanie jest sposobem utrwalania piękna przyrody. Wiele czasu spędza nad Wisłą, na łąkach, w lasach, na polnych drogach, gdzie stara się dostrzec w pozornej zwyczajności łąki czy wiślanej plaży to, co wymaga uważnego spojrzenia – niebieski błysk przelatującego zimorodka, zieleń o tysiącu odcieni oraz wiele innych barw przyrody. Swoje spostrzeżenia przelewa na płótno, tak wiernie, że trudno odróżnić jego obrazy od fotografii.

Na co dzień Michał Molicki pracuje jako animator w domu kultury, a „po godzinach” uczy się przyrody z książek i filmów oraz poznaje ją w terenie. Oprócz malowania obrazów zajmuje się także wykonywaniem ptaków i zwierząt wymarłych z masy plastycznej i drewna.

Ptaki Polski Michała Molickiego w niepołomiczkiej bibliotece do 20 maja. Zapraszamy!

A.G.



SPOTKANIE Z KS. PROF. ŁUKASZEM KAMYKOWSKIM

ALICJA KASZA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach Filia w Staniątkach

W poniedziałkowe przedpołudnie 3 kwietnia staniątecka biblioteka gościła w swoich progach księdza prof. Łukasza Kamykowskiego, który na co dzień jest pracownikiem naukowym Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, wieloletnim konsultantem Rady KEP ds. Dialogu Religijnego, wchodzi także w skład Komitetu Episkopatu ds. Dialogu z Judaizmem. Należy do Komitetu Nauk Teologicznych Polskiej Akademii Nauk. Poza pracami naukowymi publikuje także książki dla dzieci i młodzieży. Pełni posługę jako duszpasterz ekumeniczny archidiecezji krakowskiej. Jego pasją są wędrówki górskie, podczas których najczęściej obserwuje przyrodę i pracuje nad kolejnymi książkami.

Moderatorem dyskusji była Bożena Tomaszek z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Empatia. Zaproszenie na spotkanie

przyjęły klasy III oraz IVa ze Szkoły Podstawowej w Staniątkach. Tematem spotkania były legendy, a w szczególności *Prawdziwa opowieść o Królu Kraku* oraz *Pieśń Wielkiej Kaskady*.

Dzieci miały okazję dowiedzieć się, skąd książka bierze pomysły na książki i jak one powstają oraz poznały przepiękną historię o tym, jak napisał opowieść o królu Kraku.

Kolejnym punktem spotkania było czytanie przez autora wybranych fragmentów *Pieśni Wielkiej Kaskady*. Potem dzieci ochoczo zadawały pytania.

Na koniec Anna Ślęzak dyrektor Szkoły Podstawowej w Staniątkach podziękowała w imieniu swoim i wszystkich obecnych za możliwość uczestnictwa w spotkaniu i złożyła świąteczne życzenia, wręczając księdzu Łukaszowi przepiękne jajo wielkanocne.

DARMOWE

KURSY JĘZYKOWE

I SPECJALISTYCZNE ONLINE

W BIBLIOTECE!



XIX Ogólnopolski Konkurs Chórów rozstrzygnięty

RENATA SIWEK

instruktor Domu Kultury w Woli Batorskiej

Przez dwa kolejne dni, 1 i 2 kwietnia 2017 komnaty Zamku Królewskiego w Niepołomicach rozbrzmiewały śpiewem chóralnym uczestników XIX Ogólnopolskiego Konkursu Chórów „O złotą strunę...”.

Do udziału w tegorocznej edycji konkursu zgłosiło się 27 chórów z różnych regionów Polski. Wśród nich były chóry szkolne, akademickie, ze szkół muzycznych, parafii, stowarzyszeń, instytucji kultury. W konkursie wystąpiło blisko 850 chórzystów amatorów reprezentujących wszystkie grupy wiekowe. Chóry zaprezentowały po 3 utwory regulaminowe z repertuaru polskiego lub zagranicznego, zarówno muzyki dawnej, jak i kompozytorów współczesnych, w przewidzianym regulaminowo czasie do 15 minut.

Patronat honorowy objęli Arcybiskup Marek Jędraszewski Metropolita Krakowski oraz Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak.

W jury konkursowym zasiadali ks. dr hab. Robert Tyrała – przewodniczący, prof. dr hab. Jerzy Kurcz, prof. dr hab. Marta Wierzbieniec, prof. dr hab. Wiesław Delimat.

Uczestnicy oceniani byli w dwóch kategoriach: chórów młodzieżowych i akademickich oraz kategorii chórów dorosłych (*jednorodne, mieszane, kameralne*). Każdy z występujących chórów zdobył jedną ze strun: złotą, srebrną lub brązową. Chóry, które zdobyły złotą strunę i nagrodę pieniężną, otrzymały pamiątkowe statuetki **Cecylki**, wszystkie chóry otrzymały pamiątkowe dyplomy.

Spośród chórów, które zdobyły Złotą strunę, jury wyłoniło głównych zwycięzców konkursu, którym przyznano nagrody pieniężne.

Po raz pierwszy nagrodę **Grand Prix** w wysokości 4 000 zł fundował **burmistrz Niepołomic Roman Ptak** i przypadła ona **Chórowi La Musica** Gimnazjum nr 16 w Lublinie.

W kategorii chóry dorosłe nagrody pieniężne przyznano w następujący sposób:

I miejsce: Męski Zespół Wokalny Calvi Cantores w Knurowie – nagrodę 2 500 zł
II miejsce: Chór Cantores Carvatiani w Gorlicach – nagrodę 2 000 zł
III miejsca: Szalowski Zespół Wokalny z Szalowej – **nagrodę Arcybiskupa Marka Jędraszewskiego Metropolity Krakowskiego**.

W kategorii chóry młodzieżowe i akademickie nagrody pieniężne otrzymali:

I miejsce: Chór Mieszany Edukatus Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie – nagrodę 2 500 zł
I miejsce: Chór Mieszany Dominanta Państwowej Szkoły Muzycznej II st. w Rybniku – nagrodę 2 000 zł
III miejsca: Chór Pro Musica Camerata w Krakowie – nagrodę 1 000 zł.

Również po raz pierwszy Nagrodę Dyrektora Archidiecezjalnej Szkoły Muzycznej I i II st. im. ks. Kardynała Franciszka Macharskiego w Krakowie, prof. Wiesława Delimata, przyznana dla najlepszego dyrygenta chóru szkolnego, otrzymał dyrygent Chóru La Musica Zdzisław Ohar wraz z 1 000 zł.

Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród odbyło się 2 kwietnia 2017 o godz. 18.00 w sali akustycznej Zamku Królewskiego w Niepołomicach.

Jury wyraziło gorące podziękowania wszystkim organizatorom konkursu za objęcie opieką chórów amatorskich, umożliwienie im prezentacji i konfrontacji osiągnięć artystycznych, stworzenie bardzo miłej atmosfery. Podziękowania skierowane były w stronę burmistrza Niepołomic Romana Ptaka, dyrektora Centrum Kultury w Niepołomicach Małgorzaty Gajdy ze współpracownikami i Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach.

Jury wyraziło wielką satysfakcję, że w grupie 27 chórów było wiele zespołów bardzo dobrych i dobrych, czego dowodem jest przyznanie złotych, srebrnych i złotych strun. Świadczy to o wysokiej jakości chórów i dobrej pracy ich dyrygentów oraz wielkiej pasji. Tegoroczny konkurs był na wysokim poziomie. ■



CHORY? Z UROJENIA!

MARTA MAKOWSKA

Referat Promocji i Kultury

8 kwietnia w MCDiS premierę miała sztuka *Chory z urojenia* w wykonaniu staniąteckiej grupy teatralnej.

Tak naprawdę to nie wiadomo, kto wzmógł Arganowi chorobę. Czy on sam? Czy może jego żona? Wiemy jednak na pewno, że nie potrafi żyć bez swoich dolegliwości. Doszukuje się coraz to nowych boleści, rozczyna w kolejnych recepturach lekarstw. Dochodzi nawet do tego, że wybiera swojej córce męża lekarza, którego ona na oczy nie widziała, ale przecież to lekarz dla niego i on ma być zadowolony.

Argana w jego planie będzie wspierać żona – Belina, która najchętniej swoją pasierbicę widziałaby w klasztorze, ale widzieć ją niezadowoloną u boku jakiegoś dziwadła to pewnie jeszcze lepsze. Wszystko dlatego, że Belinie marzą się pieniądze, dużo pieniędzy i najlepiej już, żeby nie trzeba było czekać

do testamentu, bo wtedy trzeba będzie się dzielić z córką.

Wszystko byłoby stracone gdyby nasz chory nie miał przyjaciół, ale na szczęście ma! Pierwszą walkę o jego przebudzenie podejmuje Antosia, służąca, która jak sama o sobie mówi ma trochę oleju w głowie. Kiedy Argan przekracza granice w stosunku do swojej córki, wkracza z mocnymi argumentami, a nawet z podstępem. Służąca wspólnie z Belardem obmyślają plan i to dzięki niemu Argan wreszcie przejrzy na oczy.

Ta lekka komedia rozbawiła publiczność Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach. Razem z publicznością bawili się i aktorzy amatorzy. Dla staniąteckiej grupy teatralnej to już siódme przedstawienie i mamy nadzieję, że nie ostatnie.

NA WIELKANOC

MARIA STRZELEC I RENATA SIWEK

instruktorki Domów Kultury w Zabierzowie Bocheńskim i Woli Batorskiej

Jak co roku w Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce odbył się konkurs na najpiękniejszą pisanekę z soli. Konkurs skierowany do uczniów wszystkich rodzajów szkół oraz placówek kultury, do osób pomysłowych i uzdolnionych.

Uczestniczymy w nim od samego początku, czyli od 1999 roku. W tym roku reprezentanci Domów Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, Agnieszka Wiodomska-Smuła, Igor Strzelec i Gabriel Góral oraz w Woli Batorskiej, Barbara Stanek i Sylwia Siwek znowu udowodnili, że nie bywamy tam przypadkiem.

Z trudną materią solnej bryły w kształcie jajka poszło całkiem dobrze, choć ten minerał jest równie piękny, co kapryśny. Ma ciekawą fakturę, barwę od białej poprzez szarą po różowo-pomarańczową, rozpuszcza się w zetknięciu z wodą, przez co jego

zdobienie wcale nie jest łatwe.

Pisanki zdobione są samodzielnie w Zamku Żupnym, co stwarza możliwość obserwowania innych uczestników konkursu, chociaż najlepiej mieć własny, oryginalny pomysł. Najważniejszym zadaniem jest podkreślenie urody soli, by wyglądała jak cenny klejnot. Takimi kryteriami oceny kierują się jurorzy konkursu, więc mamy ogromną satysfakcję, że sprostaliśmy temu zadaniu. Świadczą o tym przyznane nagrody. Spośród 53 uczestników konkursu nasi reprezentanci zdobyli następujące nagrody:

I miejsce w kategorii uczniów klas I–III szkoły podstawowej zdobył najmłodszy uczestnik konkursu, uczeń I klasy Igor Strzelec, tuż za nim uplasował się uczeń III klasy Gabriel Góral.

W kategorii szkół średnich III miejsce zdobyła Sylwia Siwek.

KALENDARIUM MAJ

8.05 godz. 10.00 – spotkanie z ks. prof. Łukaszem Kamykowskim. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach-LAS)

10.05 godz. 16.00 – Zajęcia edukacyjno-literackie: Podróże w dziecięcy świat, grupa wiekowa 7–9 lat. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

16.05 godz. 17.30 – Spotkanie Klubu Czytelnika. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

17.05 godz. 16.00 Zajęcia edukacyjno-literackie: Podróże w dziecięcy świat, grupa wiekowa 5–6 lat. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

17.05 godz. 18.00 – spotkanie Klubu poszukiwaczy historii Niepołomic. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach-LAS)

19.05 godz. 18.00 – Wieczór z Planszówkami. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

22.05 – Spotkanie z **Arkadiuszem Niemirskim** autorem książek dla młodzieży i dorosłych, m.in. „Pan Samochodzik i skarby wikingów”, „Pojedynek detektywów” i „Testament bibliofila”
godz. 9.00 – Biblioteka Publiczna w Niepołomicach-LAS
godz. 11.00 – Biblioteka w Zabierzowie Bocheńskim

24.05 godz. 16.00 – Zajęcia edukacyjno-literackie: Podróże w dziecięcy świat, grupa wiekowa 7–9 lat. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

30.05 godz. 18.00 – otwarcie wystawy z cyklu rodziny niepołomiczkiej – „Rodzina Pieczonków – życie wpisane w historię Niepołomic”. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

PALMY W ZABIERZOWSKIM KOŚCIELE

MARIA STRZELEC

instruktor w Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

Niedziela Palmowa jest szczególnie ważnym dniem w zabierzowskiej parafii. To u nas od 1996 roku odbywa się Konkurs Palm Wielkanocnych. Konkurs organizowany przez Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim oraz zabierzowską parafię.

Przez wszystkie lata nieprzerwanie mieszkańcy naszej parafii rozwijają tę tradycję, co roku wykazując wielki talent w ozdabianiu palm. W prezentowanych dziełach widać folklor i nowoczesność. Ważne jest jednak, aby prezentowane palmy wyko-

nane były przez nich samych. W tym roku przyroda obdarzyła nas mnogością młodych roślin, więc nie było problemów, by palmy były radosne i kolorowe. Niewielki dodatek bibułowych kwiatów dopełnił całości. Dzięki zaangażowaniu całych wspólnot i rodzin powstają niepowtarzalne dzieła. Tak też było i w tym roku.

W niedzielę 9 kwietnia 2017 roku do zabierzowskiego kościoła przybyli ze swoimi palmami niezawodni strażacy z Woli Zabierzowskiej i Zabierzowa Bocheńskiego, Koła Rencistów i Emerytów w Chobocie i Woli Zabierzowskiej, klasa IIa zabierzowskiej Szkoły Podstawowej oraz licznie reprezentowane rodziny.

Do konkursu przedstawiono 35 palm. Wszystkie zostały nagrodzone sadzonkami kwiatów, które ufundowało Centrum Kultury w Niepołomicach, a ksiądz proboszcz zadbał o słodczyce dla każdego.



NIEPOŁOMICE. MIASTO, CZAS I LUDZIE.

Władysław Pikulski



MICHAŁ GAJDOSZ
Muzeum Niepołomickie

W cyklu artykułów „Sylwetki Niepołomiczan minionej epoki” prezentujemy osoby, które wniosły znaczący wkład w rozwój miasta. Tym razem przybliżymy sylwetkę Władysława Pikulskiego – sędziego, adwokata i burmistrza Niepołomic.

Niektórzy niepołomiczanie nadal go pamiętają, dzięki temu możemy przedstawić nie tylko suche fakty, ale też nakreślić kilka cech charakteru burmistrza. Uchodził on za człowieka zdecydowanego, pewnego siebie, a zarazem przyjaznego. Warto wyjaśnić, dlaczego była to postać szczególna.

Urodził się 20 września 1886 roku. Po uzyskaniu tytułu magistra prawa prowadził jedną z kancelarii notarialnych. Mieściła się przy dzisiejszej ulicy 3 Maja w Niepołomicach. Był to budynek drewniany, na podmurówce, wzniesiony w okresie międzywojennym.

Władysława Pikulskiego obrano do sprawowania urzędu burmistrza miasta i gminy Niepołomice po rezygnacji Stanisława Japy w 1934 roku. Podczas swojej kadencji zelektryfikował Niepołomice, wprowadzając oświetlenie elektryczne do przestrzeni publicznej. Burmistrz musiał zmierzyć się z pozyskaniem środków na ten cel, co okazało się trudnym wyzwaniem. Rada Miejska nie chciała podjąć uchwały o sprzedaży gruntów miejskich dla pozyskania pieniędzy. Radni, głównie rolnicy, nie chcieli jednoznacznie zaakceptować decyzji, widząc w tej „nowoczesności” zbyt wielki koszt. Zdecydowane podejście Władysława Pikulskiego doprowadziło jednak do realizacji zamierzeń. Pierwsze żarówki oświetliły kościół parafialny w Niepołomicach, przekonując tym samym społeczność do korzyści płynących z elektryfikacji. Pozostałe dwa oświetlone energią elektryczną obiekty też należy zaliczyć do najważniejszych budynków miasta, były to ratusz oraz apteka. Wprowadzenie elektrycznego oświetlenia w Niepołomicach to jedno z wielu działań burmistrza na rzecz rozwoju miasteczka. Decyzje podjęte podczas jego kadencji mają swoje konsekwencje do dziś.

Trudno byłoby wyobrazić sobie Niepołomice bez parku miejskiego. Plany jego założenia sięgają 1908 roku, jednak ostatecznie swój dzisiejszy wygląd otrzymał w 1938 roku, dzięki staraniom burmistrza Pikulskiego, który renegocjował umowę, zmieniając wcześniejsze założenia kształtu miejskiego ogrodu.

Władysław Pikulski przewodniczył komitetowi, który w następstwie zarządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z 25 marca 1938 roku o nadaniu sztandaru stacjonującemu w Niepołomicach 2 Dywizjonowi Pociągów Pancernych, doprowadził do jego ufundowania przez społeczność miasta.

Po śmierci Władysława Wimmera, naczelnika Niepołomic w latach 1892–1915, władza była niestabilna. Urząd naczelnika pozostawał nieobsadzony, lokalną administracją kierował zarząd komisaryczny. Kiedy odbyły się wybory do rady gminy, sytuacja nie uległa poprawie. Splot wydarzeń powodował, że kolejni naczelnicy, a później burmistrzowie, rezygnowali bądź też po prostu umierali przed upływem kadencji. Dopiero Władysław Pikulski „przetrwał na urzędzie” całą pierwszą kadencję, a 26 lutego 1939 ponownie wybrano go na stanowisko burmistrza miasta. Jego zastępcą został Ludwik Wojtal.

Ostatnie posiedzenie Rady Miejskiej przed II wojną światową miało miejsce 5 lipca 1939 roku. Wojska niemieckie wkroczyły do Niepołomic rano 8 września 1939 i rozpoczęły falę aresztowań. Jedną z pierwszych osób aresztowanych, które spędziły kilka tygodni w więzieniu, był Władysław Pikulski. Po wyczerpujących przesłuchaniach wraz z pozostałymi zaaresztowanymi został wypuszczony. Nie usunięto go ze stanowiska, prawdopodobnie Niemcy nie widzieli sensu ingerowania w lokalną administrację, bądź co bądź, małego miasta. Przeżył wojnę, przyszło mu też żyć i umrzeć w socjalistycznej Polsce. Zmarł 25 listopada 1961 roku. Jest pochowany na cmentarzu w Niepołomicach. ■



Władysław Pikulski. Fotografia udostępniona przez Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej.

FELIETONY ŻYCIEM PISANE (85)

O lawinie zmian



MARCIN URBAN

Niedawno uświadomiłem sobie, jak bardzo zmienił się świat w ciągu minionych stu lat. Sto lat temu trwała pierwsza Wojna Światowa i wprawdzie znano już samochody i samoloty, ale jednak były to urządzenia zupełnie inne niż obecnie. Znano także elektryczność, lecz była ona wykorzystywana jedynie w urzędach, teatrach i fabrykach. Do przekazywania na odległość informacji stosowano „telegraf”, czyli urządzenie, dzięki któremu tekst „telegramu” przekazywano litera po literze sygnałami alfabetu Morse’a.

Proponuję czytelnikom mały eksperyment myślowy. Wyobraźmy sobie, że sto lat temu w jakimś lodowcu zamarzł człowiek, którego obecnie znaleziono i odhibernowano. Postawmy się na jego miejscu, aby uświadomić sobie, jak bardzo zmienił się świat w ciągu jednego wieku. Niewątpliwie szokiem dla wymyślnego dla naszego „odmrożenka” będą zjawiska powszechne w naszej współczesności, takie jak oświetlone miasta, duża ilość szybkich samochodów oraz to, że w wielu różnych miejscach usłyszy głośną muzykę, choć nigdzie nie zobaczy grającej ją orkiestry. A jeśli ujrzy w sklepie elektronicznym telewizory, to przeżyje szok widząc ludzkie postacie w czymś w rodzaju „gadających obrazów”. Przestraszy się, jeśli czujnik ruchu włączy niespodziewanie światło w korytarzu, którym on idzie. Będzie też ogromnie zdziwiony informacją, że w centrach handlowych i na ulicach stale śledzą go kamery i że nawet sam może zobaczyć siebie na zachowanym nagraniu.

My już jesteśmy oswojeni z widokiem ludzi, którzy idąc ulicą rozmawiają przez telefony komórkowe. Natomiast nasz „odmrożeniec” będzie przekonany, że ludzie po prostu powariowali, bo mówią i śmieją się sami do siebie. Równie dużym zaskoczeniem będzie dla niego fakt, że w każdym biurze i w wielu domach stoi urządzenie nazywane „komputerem”, które może być podłączone do niewielkiej drukarki, umożliwiającej natychmiastowe drukowanie tekstów i kolorowych zdjęć w dowolnie dużej ilości egzemplarzy. Przecież w jego czasach notatki robiono ręcznie, a zdjęcia były wyłącznie czarno-białe, przy czym ich wywołanie wymagało sporo czasu i wielu odczynników.

Człowiek, o którym mowa, prawdopodobnie przeżyłby wstrząs widząc aktualną damską modę, bo o ile mężczyźni pod względem strojów są w zasadzie zgodni z ówczesnymi wzorcami, to kobiety zdecydowanie zmieniły swój wygląd. Jedne z nich noszą bardzo krótkie spódniczki pokazując prawie całe nogi, a inne chodzą w przynależnych dawniej wyłącznie mężczyznom spodniach. Co więcej, niektóre mają na sobie coś, co się nazywa „legginsy”, a ten strój ujawnia przechodniom każdy szczegół ich figury. Sto lat temu byłoby to obrazą moralności!

Ile jeszcze innych zaskoczeń można wyliczyć? Zapewne mnóstwo, bo przecież szokiem byłaby jazda po ruchomych schodach, możliwość zobaczenia własnego, bijącego serca w urządzeniu USG, sytuacji płacenia w sklepie kartą magnetyczną zamiast gotówką lub odbierania pieniędzy z bankomatu. Na zakończenie chciałbym zauważyć, że zdaniem naukowców ilość i rodzaj zmian, jakie następują w cywilizowanym świecie rośnie w sposób logarytmiczny. Oznacza to, że tyle samo zmian przyniosło 1000 lat poprzedzających rozpoczęcie pierwszej wojny światowej oraz 100 lat od pierwszej wojny światowej do chwili obecnej. Można się zatem spodziewać, że podczas czekających nas kolejnych zaledwie 10 lat – skala zmian w dziedzinie techniki i obyczajów będzie porównywalna do ilości zmian, na które poprzednio ludzkość potrzebowała wieku. Co nas w niedalekiej przyszłości zaskoczy? Jak sobie poradzimy z nowinkami – zwłaszcza z dziedziny elektroniki i komunikacji? Czas pokaże, a tymczasem na uspokojenie polecam fraszkę. ■

FRASZKA O ZMIANACH

Życie to taki przedziwny stan, który się składa głównie ze zmian.

Strażacy druhowie i z miasta, i wsi...

4 maja – w dniu św. Floriana, żołnierza i męczennika, czczonego w całej Polsce głównie jako patrona chroniącego od klęsk pożaru, powodzi i sztormów – strażacy Państwowej Straży Pożarnej i Ochotniczych Straży Pożarnych obchodzą swoje święto.

TOMASZ TOMALA

wiceprezes Zarządu Oddziału Miejsko-Gminnego ZOSP RP

Przypisywana świętemu Florianowi opieka ma swoje źródło w XVI w., kiedy pożar strawił tę część Krakowa, w której znajduje się dzielnica Kleparz. Ocalała jedynie wystawiona na Kleparzu okazała świątynia, właśnie z relikwiami św. Floriana.

Szczególnie w maju warto pamiętać o strażakach, często zwanych rycerzami świętego Floriana, którzy na dźwięk syreny zostawiają rodziny, aby nieść pomoc tym, którzy w tej chwili na nią oczekują. Dzisiaj taką pomoc możemy nieść, korzystając z nowoczesnego sprzętu ratowniczego, niestety sprzętu bardzo drogiego, bez którego nasze działania nie

mogłyby być odpowiednio skuteczne.

11 jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych w naszej gminie, do których należy 538 druhów i 87 kobiet, taki sprzęt mogą pozyskać dzięki pomocy finansowej Gminy, Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, Firm Ubezpieczeniowych, Komendy Głównej PSP, Związku OSP RP, ale także ze środków wypracowanych podczas organizacji festynów, rozprowadzania kalendarzy czy wpłat od sponsorów i mieszkańców. Dzięki temu wsparciu możemy jeszcze szybciej, jeszcze sprawniej i skuteczniej pomagać podczas pożarów, wypadków drogowych, powodzi czy innych miejscowych zagrożeń.

W minionym roku niepołomickie jednostki OSP wyjeżdżały 644 razy do działań ratowniczych, najwięcej razy pomocy udzielały jednostki z Niepołomic, Staniątka i Woli Batorskiej.

Pamiętajmy, że działalność naszych jednostek OSP to przede wszystkim niesienie profesjonalnej pomocy ratowniczej, ale nie tylko, to także działalność kulturalna przez organizację festynów, dożynek czy innych lokalnych uroczystości. Wiele druhen i druhów oddaje bezinte-

resownie krew podczas organizowanych przez OSP w Woli Batorskiej zbiórek. Działalność strażacka to także szerzenie wartości zgodnych z mottem *Bóg, Honor, Ojczyzna* m.in. przez pracę z młodzieżą strażacką zrzeszoną w Młodzieżowych Drużynach Pożarniczych, które w naszej gminie działają przy 10 jednostkach OSP, należy do nich 93 chłopców i 42 dziewczynki. Młodzież uczestniczy w zbiórkach szkoleniowych, na których nabywa wiedzę i umiejętności, aby po spełnieniu odpowiednich warunków uczestniczyć w działaniach ratowniczych. Warto wspomnieć, że dzięki wsparciu Urzędu Miasta i Gminy nasza strażacka młodzież może corocznie wyjeżdżać na wakacyjny obóz sportowo-pożarniczy.

Serdeczne podziękowania kieruję do wszystkich, którzy wspierają działalność Ochotniczych Straży Pożarnych w Gminie Niepołomice, warto wspomagać społeczną pracę naszych jednostek ratowniczych. Przekazywane środki druhowie przeznaczają na zakup sprzętu i wyposażenia, pamiętajmy o strażakach, głosując na projekty składane przez jednostki OSP do Budżetu Obywatelskiego, nie ma większej inwestycji niż inwestycja we własne bezpieczeństwo.

A strażakom, drogie druheny i druhowie, życzę, aby w podejmowanych działaniach nie opuszczało nas szczęście, aby z każdej akcji wróciło tyle samo ratowników, ilu do niej wyjedzie, a św. Florian otaczał nas nieustanną opieką. ■

Walne zebranie OSP Wola Batorska

TOMASZ TOMALA

prezes OSP Wola Batorska

W ostatnią sobotę marca w naszej jednostce odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawcze. Na zebranie oprócz druhen, druhów oraz Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej przybyli goście: Urszula Rusecka i Jarosław Szlachetka – posłowie na Sejm RP, Józef Pilch – Wojewoda Małopolski, Łukasz Smółka – radny Sejmiku Województwa Małopolskiego, bryg. Mateusz Pieczko – Komendant Powiatowy PSP w Wieliczce, Marek Burda – Przewodniczący

Rady Powiatu Wielickiego, Roman Ptak – Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice oraz radni i przedstawiciele Zarządu Oddziału Miejsko-Gminnego ZOSP RP w Niepołomicach. Zebranie rozpoczęło się od wprowadzenia sztandaru i odegrania strażackiego hymnu, następnie 16 osób złożyło ślubowanie i zostało pasowanych na członków MDP.

Kolejnym elementem zebrania było przedstawienie sprawozdania za rok miniony, w którym jednostka wzbogaciła się o sprzęt, m.in.: namiot pneumatyczny, pompę szlamową WT40X, agregat prądotwórczy, nagrzewnicę spalinową oraz wyposażenie osobiste i umunduro-

wanie. W sprawozdaniu przedstawiono także ilość wyjazdów do działań ratowniczych, których w roku 2016 było 47, najczęściej do akcji wyjeżdżali druhowie: Paweł Wnęk – 41, Grzegorz Wojtal – 36, Mirosław Gawel – 31, Edward Satała – 30, Jan Sekunda – 29, Piotr Klima – 26, Artur Walczyk – 25, Mateusz Ziajor – 24, Tomasz Balcer – 21, Janusz Siwek – 19, Krzysztof Satała – 19.

W sprawozdaniu nie mogło zabraknąć informacji o licznych działaniach, które nasza jednostka podejmuje na płaszczyźnie kulturowej, społecznej czy filantropijnej. W ubiegłym roku zorganizowaliśmy m.in.: akcję Florian, strażac-

ki dzień dziecka, eliminacje powiatowe Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej, festyn strażacki, bieg uliczny o puchar burmistrza, obóz szkoleniowo-wypoczynkowy dla MDP, strażackie odblaskowe nikołajki oraz 6 zbiórek krwi, które pozwoliły zebrać 70 litrów życiodajnego płynu.

Kolejnymi punktami zebrania było przedstawienie sprawozdań finansowego i komisji rewizyjnej oraz planu działalności na rok bieżący.



Goście gratulowali szerokiej działalności, wyrażając zadowolenie, że do straży chętnie włączają się młodzi ludzie. Życzyli dalszych sukcesów i tak dynamicznego rozwoju jednostki, jak dotychczas. Wojewoda Małopolski zaprosił Młodzieżową Drużynę Pożarniczą, aby w maju – miesiącu strażackim odwiedziła go w Urzędzie Wojewódzkim.

Podczas zebrania został zaprezentowany specjalnie przygotowany film promocyjny, dostępnego obecnie w serwisie

YouTube pod hasłem: OSP Wola Batorska. Składałem serdeczne podziękowania druhnom, druhom oraz MDP za zaangażowanie w działalność jednostki w roku 2016 i zachęcam do dalszej aktywnej pracy *Bogu na chwałę, ludziom na ratunek*.

Podziękowania kieruję do władz samorządowych, Związku OSP RP, Komendy Powiatowej PSP oraz sponsorów za finansowe i sprzętowe wspieranie naszej działalności. ■



Przekazanie wozów OSP

11 nowych wozów strażackich trafiło 28 kwietnia do Ochotniczych Straży Pożarnych z naszego regionu, w tym także do OSP Niepołomice.

JOANNA MUSIAŁ

Referat Promocji i Kultury

W samo południe na niepołomickim Rynku, przedstawiciele kilku powiatów (krakowskiego, miechowskiego, myślenickiego, wielickiego i proszowickiego) odebrali kluczyki z rąk marszałka Jacka Krupy i wicemarszałka Wojciecha Kozaka.

Wszystko za sprawą projektu *Bezpieczna Małopolska – samochody strażackie*. Dzięki dofinansowaniu z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego dla strażaków ochot-

ników zostaną zakupione w sumie 34 samochody. Kolejne będą przekazane w maju i czerwcu 2017.

- *Rolą samorządu województwa jest nie tylko rozwój regionu, ale też budowanie poczucia bezpieczeństwa. Dlatego od lat przekazujemy finansowe wsparcie ochotniczym strażom pożarnym w całym województwie* – powiedział marszałek Jacek Krupa.

- *Ochotnicze straże pożarne to nieocenione wsparcie dla zawodowych służb ratowniczych. Często właśnie oni są pierwsi na miejscu zdarzenia czy wypadku. Nie zapominajmy też o tym, jak ofiarnie nieśli pomoc naszym mieszkańcom podczas ostatnich powodzi* – dodaje wicemarszałek Wojciech Kozak.

Każdy z pojazdów jest przystosowany do akcji ratowniczych. Mogą jednorazowo przewieźć ok. 3 ton wody i 300 litrów środka pianotwórczego do gaszenia pożarów. Są również wyposażone w najpotrzebniejszy sprzęt, m.in. autolampy, leadowe maszty oświetleniowe, wyciągarki

o sile 8 ton, a także zestaw do łączności radiowej.

- *Straż pożarna niejednokrotnie udowodniła swoją skuteczność podczas akcji ratowniczych i gaśniczych. Tylko w 2016 roku niepołomicka jednostka interweniowała 250 razy. Średnio w każdej z akcji bierze udział 10 strażaków. OSP Niepołomice działając w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym, opiekuje się nie tylko zurbanizowanym terenem miasta, ale również służy bezpieczeństwu firm zlokalizowanych na terenie Niepołomickiej Strefy Inwestycyjnej. Każde wyposażenie zwłaszcza tak nowoczesne jak przekazany dziś pojazd, poprawia możliwości bojowe jednostki. Dziękujemy!* – podsumowuje burmistrz Roman Ptak.

Na tym nie koniec. Każda jednostka OSP otrzyma też detektory, które pozwalają na wykrycie kilku rodzajów gazów. Pomocze to strażakom ochotnikom szczególnie w czasie akcji, w których istnieje niebezpieczeństwo np. zatrucia czadem lub gazem. ■



Dieta bez cukru

CZĘŚĆ 2



ANNA ZAŁUBSKA

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

Według American Cancer Society prawie połowa cukru w typowej diecie pochodzi ze słodzonych napojów gazowanych, słodzonych herbat, soków czy napojów sportowych.

1/4 cukru w naszej diecie stanowią słodkie smakołyki jak słodycze, ciastka, ciasta, lody i słodzone płatki śniadaniowe. Pozostałe 25% to cukier, którego używamy do pieczenia, herbaty i kawy. Do tego należy dodać produkty przetworzone jak krakersy, sosy sałatkowe gotowe, sos spaghetti i wszystkie inne gotowe do użycia produkty.

Jak namierzyć dodatek cukru w pakowanej i gotowej żywności?

Wyobraźmy sobie, że wypicie domowej mrożonej herbaty na bazie soku z pomarańczy i mięty zamiast coca-coli może zmniejszyć dzienne spożycie cukru o 50 g za jednym zamachem!

Przed wszystkim patrzmy na etykiety produktów. Pozornie identyczne produkty mogą się różnić pod względem wartości odżywczej. Na każdej etykiecie znajdują się informacje odnośnie do zawartości węglowodanów oraz cukrów. Wybieraj te, które mają go najmniej. Pamiętajmy, że producenci podają wartość odżywczą na 100 g, a opakowania zazwyczaj mają większą gramaturę. Co to oznacza? Jeśli produkt ma 10 g cukru na 100 g, a opakowanie ma 500 g, to zjadając całe opakowanie, pochłonemy na jedno posiedzenie 50 g cukru! Sprawdzaj więc gramatury opakowań i miej na uwadze, że w obecnym świecie sprzedaje się wszystko, co jest duże i producenci zawsze będą nas namawiać do kupna większego opakowania. Konsument kuszony jest na każdym kroku promocjami typu kupuj więcej za mniej, dwa w cenie jednego...

Czasami jednak cukier wymieniony na etykiecie to połączenie dodatku cukru i cukru naturalnego z owoców lub mleka, a to może być trochę trudniejsze do oszacowania i potencjalnie problematyczne dla konsumenta. Nie jest to jednak aż tak

skomplikowane i wystarczy zastosować metodę porównawczą. Dla przykładu: jogurt naturalny zawiera ok. 2 g cukru, co stanowi pulę naturalnego cukru mlecznego, którego nie należy się obawiać. Z drugiej strony, gdy wybierzemy napój mleczny czekoladowy o tej samej pojemności... Możemy tam spotkać nawet 10 g cukru. Chyba nie trzeba tłumaczyć, że większość słodczy tego produktu stanowi cukier dodany, a nie naturalny, prawda? Po kilku takich wyprawach porównawczych po sklepach nabieramy obycia i zaczynamy się oswajać z etykietami. Pamiętajmy, że początki zawsze są trudne! Wypatrujmy więc w sklepach deklaracji producenta takich jak „bez dodatku cukru” lub „niesłodzony”.

Podobnie możemy porównywać mus jabłkowy w słoiku różnych producentów. Jeden producent dosładza swój produkt, drugi będzie bazował na większym wsadzie owoców. Niestety, nawet rzeczy, których nie posądzamy o to, że są słodkie, jak gotowe sosy do makaronów, krakersy, przyprawy i sosy sałatkowe mogą być upakowane cukrem. Pamiętajmy też, gdy czytamy etykiety, nie wystarczy szukać wyrazu

CUKIER, ten drań ukrywa się również pod pseudonimami jak: syrop kukurydżiany, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop trzcinowy, cukier inwertowany, melasa, sacharoza, syrop ryżowy itp. Miejsię się więc na baczność!

Ostatnia ważna sprawa to sposób postępowania. **Nie zalecam nagłej rezygnacji z cukru w naszej diecie.** Ograniczajmy go powoli. Zamiast słodzić kawę dwiema łyżeczkami cukru, użyjmy jednej, przyjdzie taki dzień, kiedy będziemy gotowi na zupełną rezygnację. Nasz organizm lepiej zniesie takie zmiany niż gwałtowny przewrót. Jeśli nie przywykliśmy do jogurtu naturalnego, zacznijmy od mieszania go z owocowym i stopniowo zmniejszajmy ilość tego słodkiego. Następnie możemy dodawać świeże, słodkie owoce w formie koktajlu. Zamiast słodkich napojów przerzucmy się na domowe kompoty, gdzie będziemy kontrolować ilość dodawanego cukru. Zamiast zabierać na siłownię napój izotoniczny, przygotujmy w domu własny, na bazie wyciskanych, świeżych soków. Voilà! Co najważniejsze, pozwólmy sobie raz na jakiś czas na pyszny deser – w końcu dieta to styl życia! ■



Rolowanie powięziowe

CZĘŚĆ 2

W ubiegłym numerze zaczęliśmy przybliżać temat rollerów, czym są i w czym tkwi ich fenomen. Tym razem wiedzę uzupełnimy informacjami, jak z rollera korzystać.



KAMILA BEDNARSKA

Fizjoterapeutka w Centrum Rehabilitacyjno-Sportowym Fizjopunkt

Jak się rolować?

Rolowanie powinno odbywać się powoli – zakłada się, że około 2,5 cm na sekundę. Ważne jest, aby dostosować odpowiednią siłę ucisku, używając ciężaru własnego ciała. Oznacza to, że terapia nie powinna być zbyt mocna, a ból odczuwalny podczas rolowania nie może być zbyt intensywny. Trzeba pamiętać, że jest to technika, która ma na celu rozluźnienie, więc nie możemy dopuszczać do powstawania niepotrzebnych napięć. Dlatego nie warto i nie wolno rolować się na granicy wytrzymałości bólowej. Wystarczy około 8–15 powtórzeń w obrębie jednej partii mięśniowej, pamiętając przy tym, aby w miejscach bardziej bolesnych zatrzymać się na kilka sekund, czekając, aż ból zacznie mijać. Technikę SMR można stosować codziennie.

Rozluźnianie na wałku można zastosować zarówno przed treningiem, jak i bezpośrednio po nim. Ważne jest, aby rolowanie przedtreningowe nie było jednak zbyt intensywne i nie trwało zbyt długo. Ma to na celu jedynie przygotowanie tkanki do wysiłku. Rolowanie potreningowe przyspiesza regenerację mikrourazów mięśniowych (z ang. DOMS – *delayed-onset muscle soreness*), potocznie zwanych zakwa-

sami, zmniejsza uczucie sztywności i napięcia mięśniowego. Pozwoli to na szybsze podjęcie kolejnego treningu. Najlepiej rolować się przed rozciąganiem, gdyż obniżenie napięcia mięśni zwiększy efektywność stretchingu. Bardzo ważne jest również wykorzystanie wałków w rehabilitacji. Istotnym elementem procesu usprawniania po przebytych kontuzjach jest samodzielna praca pacjenta, poza gabinetem, do czego świetnie sprawdza się rolka. Wiele dolegliwości bólowych narządu ruchu ma swoje podłoże właśnie w zaburzeniach mięśniowo-powięziowych. Pacjent samodzielnie może wtedy wpływać na napięcie mięśni, stopień nawodnienia powięzi czy zrosty między poszczególnymi warstwami, które mogą powstawać w wyniku przeciążeń lub długotrwałego wysiłku fizycznego. Nie wolno zapominać również o tym, że nie wolno rolować kości.

Korzyści płynące ze stosowania wałka:

- Obniżenie napięcia mięśniowego
- Odżywienie powięzi
- Zmniejszenie uczucia sztywności mięśni
- Poprawa krążenia krwi i limfy
- Zapobieganie bólom mięśniowym
- Przyspieszanie regeneracji
- Profilaktyka

Przeciwwskazania:

Wałek mimo swej uniwersalności musi być używany z rozważą. Istnieją pewne przeciwwskazania do stosowania tej formy terapii:

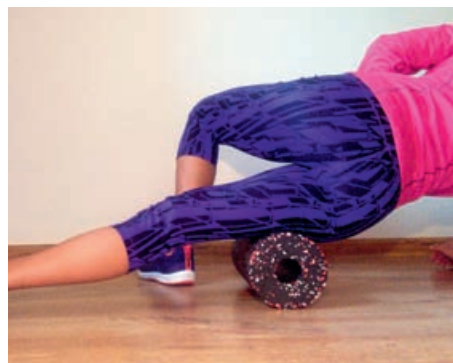
- przerwania ciągłości skóry, świeże rany, owrzodzenia;
- stany gorączkowe;
- infekcje zlokalizowane w miejscu masażu oraz infekcje ogólnoustrojowe;
- nowotwory;

- tętniaki;
- osteoporoza;
- ostre stany zapalne (np. RZS);
- zaawansowana cukrzyca.

Rolowanie polecam wszystkim uprawiającym aktywność fizyczną, niezależnie od tego, czy profesjonalnie, czy amatorsko, oraz wszystkim tym, którzy odczuwają potrzebę rozluźnienia mięśni. Zachęcam do tego, by zainwestować we własny wałek, co na pewno zaowocuje lepszą sprawnością i samopoczuciem.

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., *Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław, 2014.
5. <http://www.blackroll.com/pl/> 05.10.2016 r., 18:51



Mydła naturalne i ich składniki



JADWIGA PITEK

sklep Ziołowo w Niepołomicach, www.ziolowo.pl

Prawdziwe, tradycyjne mydło to tłuszcz – rzadziej zwierzęcy, częściej roślinny – plus wodorotlenek sodu i woda. Tymczasem to, co widzimy w sklepach, to głównie kostki myjące, czyli syndety, które zawierają tylko do 10% naturalnego mydła. Reszta to detergenty syntetyczne, nasycone kwasy tłuszczowe, środki zapachowe i barwiące oraz konserwanty. Choć dobrze się pienią i usuwają brud, to bywają drażniące i zmieniają pH skóry, powodując nadmierne łuszczenie.

Aby zniwelować to niekorzystne działanie, czasem dodaje się do nich emolienty, które mają naprawić uszkodzenia płaszcza lipidowego skóry.

W naturalnych mydłach znajdziemy: oliwę z oliwek, olej kokosowy, olej ze słodkich migdałów, olej rycynowy, olej palmowy, olej laurowy, masło shea, masło kakaowe i wiele innych.

Prawdziwe mydło, żeby stało się kosmetykiem, który nie tylko oczyszcza, ale i pielęgnuje skórę, musi leżakować przynajmniej kilka tygodni. Dojrzałe ma pH zbliżone do odczynu naszej skóry, dzięki czemu nie wysusza jej i nie podrażnia. **Mydło naturalne** to od czterech do kilku składników i ewentualnie dodatki w postaci olejków eterycznych, maceratów ziołowych oraz naturalne barwniki.

Oliwa z oliwek jest bardzo ważnym składnikiem mydła, która ma największe możliwości nawilżające. Mydło zatem nie tylko świetnie myje, ale także silnie nawilża nawet najbardziej spragnioną skórę. Oliwa z oliwek jest bogactwem witaminy E, która nie tylko odżywia i regeneruje, ale również opóźnia procesy starzenia się skóry.

Olej kokosowy ma silne właściwości nawilżające i regenerujące skórę. Zawiera w sobie kwas laurynowy (47%) o właściwościach bakteriobójczych, antyseptycznych, antygrzybiczych. Olej ten często polecany jest przy różnych problemach skórnych, typu: łuszczyca,

egzema, atopowe zapalenie skóry. Bardzo silnie nawilża. Dodatkowo w mydle został wykorzystany jako naturalny spieniacz (sprawia, że mydło doskonale się pieni, nie tracąc swoich walorów odżywczych).

Masło Shea bogate w kwasy tłuszczowe oraz witaminy A, E i F – regeneruje i odnawia zniszczony naskórek. Wygładza i zmiękcza skórę, jednocześnie chroniąc ją przed szkodliwymi czynnikami, m.in. promieniami UV. Stymuluje aktywność komórek do odmładzania. Łagodzi podrażnienia, przyspiesza procesy gojenia, niweluje reakcje alergiczne.

Olej ze słodkich migdałów bogaty w witaminę E, C i z grupy B chroni równowagę skóry, przyspiesza metabolizm skórny, powstrzymuje procesy starzenia, zmniejsza utratę wody przez skórę, uelastycznia. Jeden z najdelikatniejszych olejów, polecany przy kuracjach antycellulitowych i przy niwelowaniu rozstępów.

Węgiel aktywny nie tylko usuwa tłuszcz i odtyka pory, ale również wyrównuje kolorystykę skóry, zwalcza wolne rodniki i działa bakteriobójczo. Idealnie sprawdza się przy problemach skórnych (trądzik, cera tłusta, egzema, łuszczyca). Brud i zanieczyszczenia przyklejają się do cząsteczek węgla i są przez nie wchłaniane, a następnie usuwane z twarzy razem z wodą. Skóra poddana działaniu kosmetyku z węglem aktywnym jest odświeżona i matowa.

Mydło naturalne Alep nazywane jest też mydłem oliwkowo-laurowym i produktem całkowicie naturalnym. Formuła mydła opracowana wyłącznie na bazie surowców naturalnych nie zawiera w swojej oryginalnej formie sztucznych barwników, konserwantów, perfum ani innych substancji drażniących. Mydło Alep ma zalety lecznicze dzięki składnikom antyseptycznym, a także właściwości zabliźniające i nawilżające, które odnawiają film hydrolipidowy. Skład podstawowy mydła to oczywiście



oliwa z oliwek oraz olej laurowy, który występuje w kosmetyku w różnych proporcjach, od 2% do 70%. Mydło o podwyższonej zawartości oleju laurowego znajduje zastosowanie w procesie wspomagania leczenia łuszczycy, egzemy, grzybicy, łojotokowego zapalenia skóry, wypadających włosów, łupieżu, zaawansowanego trądziku, przebarwień skórnych i innych dolegliwości dermatologicznych (problemów takich jak: grzybica, siniaki, krwaki, wypadające oraz suche i zniszczone włosy).

Czarne mydło Savon Noir słynne mydło w formie pasty, oryginalnie produkowane w Maroku. Głównym składnikiem są rozgniecione czarne oliwki i oliwa z oliwek. Czasami występuje z dodatkami olejków pielęgnacyjnych, np. z róży damasceńskiej czy eukaliptusowym. Bezpieczne zarówno do cery suchej, mieszanej, jak i tłustej. Regularne stosowanie mocno rozwiązuje problem zaskórników i wyprysków. Skóra po użyciu jest gładka i dobrze oczyszczona. Detoksykuje, złuszcza, oczyszcza, odżywia, zmiękcza naskórek, działa przeciwzmarszczkowo.

Mydło nagietkowe z naturalnych olejów roślinnych i ekstraktów ziołowych. Ma działanie kojące, łagodzące. Szczególnie polecane jest dla osób o skórze suchej, delikatnej i wrażliwej. Dzięki zawartości witaminy A w nagietku nawet skóra delikatna nie ulega wysuszeniu i łuszczeniu. Nagietek świetnie regeneruje skórę i skutecznie łagodzi jej podrażnienia. Pomaga na trądzik: przyspiesza gojenie wyprysków i zapobiega powstawaniu zaskórników. Wykazuje również właści-

wości nawilżające, dlatego jest polecany do cery suchej, ze skłonnością do łuszczenia. Wyciąg z kwiatów nagietka można stosować zewnętrznie na uszkodzenia skóry różnego typu, np. na rany, otarcia, oparzenia, odmrożenia, wrzody, stłuczenia, wysypkę, ukąszenia owadów. Nagietek to bezpieczny składnik, dlatego może być stosowany również przez osoby ze skórą wrażliwą.

Mydło miętowe działa antyseptycznie i odkażająco, a rześka kompozycja pielęgnuje skórę. Mięta wpływa na dobrą kondycję skóry. Dzięki zawartości mentolu olejek z mięty odpręża zmęczoną skórę, rozjaśnia ciało pozbawione blasku i kontroluje prawidłowe natłuszczenie skóry. Po połączeniu z olejem jojoba taka mieszanka olejków eterycznych odświeża skórę i reguluje intensywność wydzielania naturalnych tłuszczów, tym samym zapobiegając rozwojowi trądziku i zatykaniu się porów. Dzięki olejowi z mięty pieprzowej cera staje się gładka i lśniąca.

Mydło miodowe ma doskonałe właściwości nawilżające i wygładzające. Dzięki zawartości miodu podwyższa napięcie skóry, czyni ją miękką i gładką. Wykazuje także działanie odkażające. Na drodze osmozy powoduje wzmożenie przepływu krwi w tkance skórnej, polepszając jej odżywienie. Skóra nabywa w ten sposób elastyczności, a zmarszczki ulegają wygładzeniu. Miód usuwa złuszczone naskórek, działa

oczyszczająco i leczniczo, szczególnie w przypadku skóry źle ukrwionej i o rozszerzonych porach. Miód jest antyoksydantem, dzięki czemu ma zdolność odmłodzenia i nawilżenia skóry, dlatego znajdziemy go w wielu kosmetykach.

Mydło lawendowe sprawia, że skóra staje się dokładnie oczyszczona, odświeżona. Lawenda wykazuje właściwości przeciwpalnicze i antyseptyczne, dzięki czemu łagodzi podrażnienia i zapobiega powstawaniu stanów zapalnych. Dodatkowo olejek lawendowy stymuluje układ nerwowy: pomaga się wyciszyć, uspokoić. Ma silne właściwości przeciwzmarszczkowe.

Mydło siarkowe zawiera w swoim składzie ok. 5% związków czystej siarki. Dzięki temu działa wysuszająco, narusza warstwę ochronną naskórka i (przy częstym stosowaniu) doprowadza do ograniczenia wydzielania sebum. Aby złagodzić inwazyjne działanie siarki, do mydła siarkowego dodaje się substancje nawilżające m.in. oliwę z oliwek oraz witaminy z grup B, C i E. Jest to doskonały środek oczyszczający skórę, ale należy go stosować doraźnie. Przy regularnym stosowaniu mydło może wysuszyć skórę, która zacznie pękać i uwrażliwić się. Ma to również duży wpływ na elastyczność i nawilżenie skóry. Mydło siarkowe stosuje się jako uzupełnienie w pielęgnacji cery tłustej i trądzikowej, a także do mycia przetłuszczających się włosów i skóry z łojotokiem i łupieżem.

Mydło borowinowe produkowane jest na bazie olejów roślinnych z dodatkiem borowiny. Mydło nadaje skórze lekko kwaśny odczyn, dzięki czemu odzyskuje naturalne pH. Wspomaga również odbudowę płaszcza wodno-lipidowego skóry. Borowina (pochodna torfu) powoduje oczyszczanie skóry. Przy dłuższym stosowaniu można zauważyć poprawę elastyczności skóry. Borowina poprawia stan suchej, pękającej skóry. Przedstawiam niewielką część składników potrzebnych do produkcji naturalnego mydła. Lista jest ogromna. Mydła dostępne w sprzedaży różnią się składem, metodą wykonania. Mogą to być mydła sodowe lub potasowe, w postaci kostki lub pasty.

Takie mydło oczywiście możemy zrobić sobie sami. Wystarczy zakupić kilka przedmiotów plus składniki mydła i wygospodarować trochę czasu. Podstawowymi elementami, których będziemy potrzebować, będą: okulary, rękawiczki gumowe, woda dejonizowana, wodorotlenek sodu lub potasu, tłuszcze (oleje), maceraty, olejki eteryczne i inne. Wszystko zależy od tego, jakie mydło chcemy wykonać. Przepisy na pewno znajdziecie w książkach kosmetycznych, na stronach internetowych lub konkretnych blogach. Natomiast dla początkujących przydatny będzie z pewnością kalkulator mydlany. Zatem zachęcam do tworzenia własnych naturalnych mydeł. ■

Dziki spacer zielarski

JADWIGA PITEK

sklep Ziołowo w Niepołomicach

Zapraszamy na zajęcia terenowe, podczas których nauczymy się rozpoznawać w naturze gatunki roślin używanych zarówno w medycynie oficjalnej jak i ludowej. Poznamy i będziemy mieli okazję skosztować także naszych dzikich roślin jadalnych, które w tym okresie są wyjątkowo bogate w witaminę C.

Ponadto prowadzący przedstawi także grupę ziół, które mogą okazać się cenną pomocą podczas wakacyjnych podróży i wędrowek, gdy zapomnimy lub zgubimy naszą apteczkę pierwszej pomocy. Spacer zakończy się wspólnym ogniskiem i przygotowaniem prostych potraw z zebranych dzikich roślin. Przy

ognisku jeszcze raz omówimy zebrane rośliny.

Termin I - 7 maja 2017 (niedziela), godzina 12:30

Termin II - 21 maja 2017 (niedziela)

Informacje i zapisy: telefonicznie lub osobiście w sklepie Ziołowo ulica Kościuszki 4, 32-005 Niepołomice, tel. 537810118

Koszt: 90 zł/ osobę

Czas trwania około 5 godzin

Prowadzący: Bartosz Jemiola (Wkręcony w Zielone)

Co z sobą zabrać:

- wygodne buty,
- płócienne torby lub koszyk,
- rękawiczki (jednorazowe lub robocze),
- ostry nóż,
- deskę do krojenia i menażkę (ewentual-

nie, nie obowiązkowo)
- notatniki. ■



DART

Z CZYM WIĘKSZOŚCI KOJARZY SIĘ SPORT? DLA JEDNYCH SPORT TO TYLKO I WYŁĄCZNIE PIŁKA NOŻNA, INNYM KOJARZY SIĘ ON Z EMOCJAMI, A POZOSTAŁYM Z SIŁĄ I „ATLETYZMEM”. SPORTOWIEC XXI WIEKU TO PRZEDĘ WSZYSTKIM KILKADZIESIĄT KILOGRAMÓW SAMYCH MIĘŚNI, KTÓRE WIDOCZNE SĄ TAK SAMO DOBRZE, JAK TE W RZEźBACH FIDIASZA, KTÓRY BĘDĄC NAJPOPULARNIEJSZYM RZEźBIARZEM STAROŻYTNEJ GRECJI, PRZEDSTAWIAŁ W NICH ÓWCZESNYCH OLIMPIJCZYKÓW. OD KAŻDEJ REGUŁY SĄ JEDNAK ODSTĘPSTWA I NIE INACZEJ JEST I TUTAJ. SĄ BOWIEM DYSCYPLINY, W KTÓRYCH LICZY SIĘ SPRYT, PEWNA RĘKA, DOBRE OKO ORAZ UMIEJĘTNOŚĆ... SZYBKIEGO LICZENIA. TAKĄ DYSCYPLINĄ JEST DART, WIĘKSZOŚCI ZNANY JAKO LOTKI. CO CHARAKTERYZUJE TĘ DYSCYPLINĘ I DLACZEGO JEST ONA TAK NIEZWYKŁA?

ŁUKASZ KAMIŃSKI
współorganizator GP

Historia

Dart to nie tylko profesjonalna dyscyplina sportu, ale również lokalna tradycja, która największą popularnością cieszy się w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Holandii, krajach skandynawskich czy Stanach Zjednoczonych. Dokładnie trudno określić, kto wymyślił darta. Spekuluje się, że po raz pierwszy w grę przypominającą tę na dzisiejszych zasadach zaczęli grać żołnierze na terenie obecnej Wielkiej Brytanii, kiedy to nudziła ich rutyna w przerwach pomiędzy kolejnymi bitwami. Szansę na szybki zarobek zwietrzyli stolarze, którzy kilkaset lat temu zaczęli tworzyć pierwsze tarcze do darta i sprzedawać je lokalnym pubom. Tak powstała gra, która do dziś przyciąga tysiące widzów, co również wykorzystują sponsorzy. Ci inwestują obecnie już nie tylko w samych graczy, ale sponсорują też całe turnieje, obejmując nad nimi patronat.

Sama popularność darta wśród kibiców nie dziwi. Pewnie po części dlatego, że mimo wpływu setek lat dart nie zerwał z tradycją, a turnieje, czy to towarzyskie, czy mistrzostwa świata, są dobrą zabawą, podczas której żaden z fanów nie zazna uczucia wrogości. Fani w pierwszej kolejności kibicują swoim zawodnikom, ale przy okazji potrafią docenić również i innych. Niezależnie od wieku, umiejętności czy pochodzenia gwizdów, czy tym bardziej przekleństw rzucanych w swoim kierunku żaden gracz nie uświadczy. Co innego przybicie tak zwanej „piątki” czy klepięcie po plecach. To jedna z tych dyscyplin, gdzie rzeczywiście wsparcie fanów czuć na każdym kroku. Zresztą słusznie, bo bez całej otoczki towarzyszącej darterom sport ten nie byłby tak cudowny, jakim jest w rzeczywistości.

Zasady

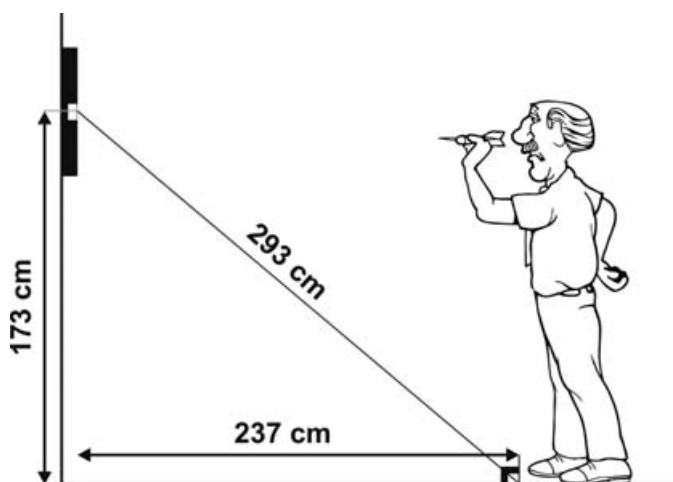
Dart to tak naprawdę kilkanaście różnych gier i w każdej liczy się dobre oko i stabilna ręka. Jeśli natomiast mówimy o grze najpopularniejszej, z którą spotykamy się również w zawodownictwie, to jest nią „501”.

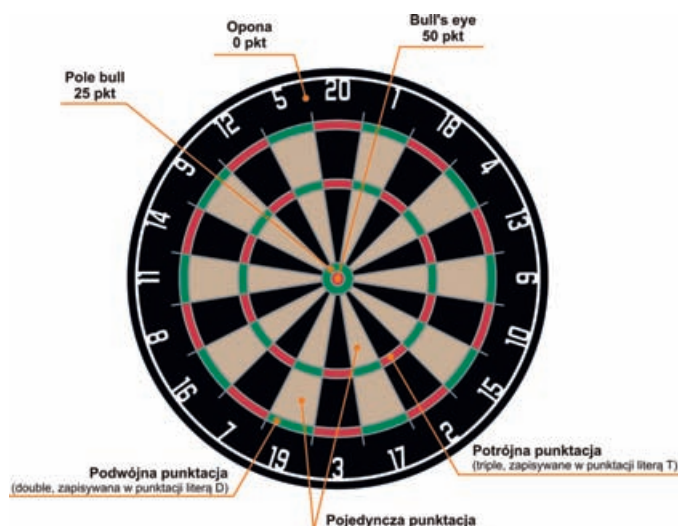
Charakterystyka tej gry jest stosunkowo prosta. Każdy z graczy (w zawodowym darcie w meczu udział bierze dwóch zawodników) rozpoczyna grę od 501 punktów na tarczy, dążąc do tego, aby jak najszybciej je wyzerować. Zwycięstwo w jednej partii oznacza wygranego lega. Sam mecz w zależności od rozgrywki może składać się z samych legów

bądź kilku setów. Wówczas na zwycięstwo w secie potrzeba wygrania trzech legów.

Gracze punktację zbijają, rzucając na przemian trzema lotkami do podzielonej na dwadzieścia sektorów (nr 1–20) tarczy zwanej zegarem. Poza punktacją pojedynczą na zegarze znajdują się dodatkowo dwa okręgi zliczające lotki jako potrójne lub podwójne. Tym samym jeden rzut może dać graczowi od 0 (trafienie w niepunktowaną oponę, odpadnięcie lotki) do nawet 60 punktów (potrójna dwudziestka). W jednej serii składającej się z trzech rzutów maksymalny wynik gracza to natomiast 180 pkt, kiedy to trzy razy w jednej serii swoje trzy lotki umieści w polu potrójnej dwudziestki. Poza dwudziestoma sektorami oraz otaczającą je oponą na zegarze znajdują się jeszcze dwa najmniejsze okręgi stanowiące centrum tarczy – „pole bull” i „bull’s eye”, które punktowane są za 25 i 50 pkt.

Zauważmy tu, że zegar do lotek wykonany jest najczęściej z sizalu lub plastiku, a jego środek zawieszony jest na wysokości 1,73 m. Gracz rzuty do tarczy oddaje z odległości 2,37 m. Dart to gra dla wszystkich niezależnie od poziomu umiejętności. Między innymi właśnie ze skalą trudności związane jest również zakończenie jednego lega. W grze ze znajomymi, kiedy możecie umówić się, że zakończenie lega będzie mieć miejsce, kiedy punktację wyzerujecie rzutem pojedynczym. ▶





W grze profesjonalnej skończenie lega jest o wiele trudniejsze, a leg kończy się trafieniem podwójnym, np. 2×3 pkt, kiedy na zegarze pozostaje 6 pkt lub trafieniem w „bull's eye”, kiedy do zakończenia lega brakuje 50 pkt.

Poza „501” popularne gry to „301”, gdzie obowiązują identyczne zasady oraz „Cricket”, gdzie gracz musi trzy razy trafić w ten sam sektor.

Lotki

Poza tarczą najważniejsze są lotki, składające się z czterech elementów:

- * tip – grot,
- * barrel – beczka,
- * shaft – nasadka łącznik,
- * piórka.

Lotki można dowolnie rozkręcać i składać, dzięki czemu nie jest problemem zestawienie lotki dla siebie optymalnej. Ogólnie ich waga to 8–20 g przy grotach z tworzywa sztucznego oraz 16–50 g przy grotach stalowych.

Zachowanie

Nie oszukujmy się, nie każdy gracz wygląda tu na dzentelmena, a jednak zasady dobrego zachowania nie są mu obce. Na pewno nawet kompletni amatorzy nie muszą mieć obaw

związanych z tym, że przez przeciwnika zostaną ośmieszeni. Niezależnie od tego, na jak dobrego zawodnika traficie, z jego strony nie spotka Was żadna przykrość i tak samo zachowywać się należy, jeśli to Wy jesteście faworytami i traficie na zawodnika, który dopiero zaczyna grać w darta. Szacunek przede wszystkim.

Dodatkowo warto docenić gracza, który radzi sobie naprawdę dobrze. Nie dość, że przed pojedynkiem przybić należy mu „żółwika”, to dodatkowo po każdym zebranych 140 punktach lub więcej dodatkowo mu pogratulować, przybijają klasyczną „piątkę”.

Wracając do zabawy, bo dart to przecież przede wszystkim znakomite widowisko, przypomnijmy jeszcze, że darterzy poza pseudonimami i wyróżniającymi ich strojami mają zazwyczaj również swoje ulubione utwory, przy których brzmieniu pojawiają się na scenie.

Podsumowanie

Podsumowując, zauważyć trzeba, że dart to gra dla wszystkich, a na rozpoczęcie kariery dartera nigdy nie jest za późno. Nie liczy się tu ani waga, ani kondycja, ani też wiek. Jeśli lubicie dobrą zabawę, a jednocześnie nie uprawiacie żadnej dyscypliny sportu, w darcie na pewno się odnajdziecie. Nawet jeśli nie osiągniecie tutaj żadnych znaczących wyników, otoczka tej dyscypliny zauroczy Was na tyle, że szybko z niej nie zrezygnujecie i zabierzecie się za trening, a trenować możecie wszędzie – czy to w domu, czy pobliskim pubie. Pamiętajcie tylko, że żaden treningowy leg nie odda atmosfery zawodów, a więc startujcie w nich jak najczęściej. ■

Mistrzostwa Małopolski - Winmau Dart Cup vol. 7 oraz vol. 8
10-11 czerwca, Pub Podkowa, Plac Wolnica 10, Kraków

Puchar Polski POD w Niepołomicach

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, ul. Spółdzielcza 2, Niepołomice

- sobota 26 sierpnia 2017 - Puchar Polski POD o puchar Burmistrza Niepołomic

- niedziela 27 sierpnia 2017 - Puchar Polski POD & I Otwarte Mistrzostwa Niepołomic



Grand Prix Polskiej Organizacji Darta POD 5 & 6, 15-17 stycznia 2017, Hotel Witek Modlniczka, foto: Łukasz Kamiński

Najważniejsze to chcieć zrobić coś dla siebie

Wiosną – gdy wszystko dookoła budzi się do życia – nabieramy chęci, by bardziej o sobie zadbać, chcemy poprawić kondycję i wygląd. O tym, jak to zrobić i jak wytrwać w naszych postanowieniach, Joanna Musiał rozmawia z trenerką fitness, zumbi, tańca i karate tradycyjnego – Katrin Kargbo z niepołomickiej AKT.

Wiosna do doskonały czas, żeby zadbać o swoje ciało i wygląd. Co zrobić, żeby poprawić kondycję?

Wszystko zależy, od czego zaczynamy. Jeśli wcześniej w ogóle nie ćwiczyliśmy, trzeba dostosować trening do możliwości. Osoby z nadwagą nie mogą np. rozpocząć przygody ze sportem od kilkukilometrowych biegów, bo to obciąża stawy. Można się szybko zniechęcić, a do tego zrobić sobie krzywdę. Najlepsza jest metoda małych kroków. Jeśli nie mamy czasu na ćwiczenia w klubach fitness, można zacząć w domu. W obecnych czasach jest wiele opcji, mnóstwo treningów online. Trzeba jednak do tego podejść rozsądnie, poszukać ćwiczeń dla początkujących. To wymaga też dużej determinacji, bo wiadomo, że w domu jest zawsze coś „ważnego” do zrobienia.

Warto jednak wygospodarować trochę czasu, żeby zrobić coś dla siebie. Polecam ćwiczenia w grupach. W towarzystwie łatwiej się zmotywować. Poza tym ćwiczymy pod okiem profesjonalistów, którzy doradzą, od czego zacząć, jak dobrać ćwiczenia najbardziej dla nas odpowiednio. Najważniejsze, żeby zacząć, to już połowa sukcesu.

Co zatem zrobić, żeby nie przestać?

Często przecież słyszymy o słomianym zapale. Jakie ćwiczenia wykonywać, żeby zmiana była trwała, żeby nie zakończyć na jednym treningu i zakwasach następnego dnia.

Najlepiej trenować regularnie. Zakwasy zazwyczaj pojawiają się po dłuższych przerwach w treningu albo gdy wysiłek jest zbyt duży i nasz organizm nie jest do niego przyzwyczajony. Nie można przesadzać na pierwszym treningu. Je-

śli już pojawią się zakwasy, ważne, żeby nie przerywać, nie odkładać treningu na za tydzień. Wiadomo, że nie jest to przyjemna dolegliwość, jednak warto się przemóc i ćwiczyć mimo to. Potem będzie już tylko lepiej. Najsukuteczniejsza na zakwasy jest regularność.

Z czym połączyć ćwiczenia, żeby osiągnąć najlepsze efekty?

Z dietą. Warto zasięgnąć porady dietetyka, który opracuje dla nas indywidualny program żywieniowy, uwzględniający potrzeby naszego organizmu. Właściwa dieta w połączeniu z treningiem przyniesie znacznie lepsze rezultaty.

Jesteś certyfikowaną instruktorką zumbi. Komu polecasz szczególnie ten rodzaj aktywności?

Zumba to doskonała alternatywa dla osób, które lubią tańczyć. Połączenie tańca i fitnessu w rytmie muzyki latynoskiej – to przede wszystkim dobra zabawa. W czasie godzinnego treningu możemy się świetnie bawić, spalając przy tym kalorie.

Dla osób, które lubią nieco większy wysiłek, polecam trening Strong By Zumba. Nawet osoby uprawiające sport regularnie bywają zaskoczone jego intensywnością. Ćwiczenia są tak dobrane, że zapewniają nam intensywny, kompleksowy trening całego ciała. To świetnie poprawia naszą wytrzymałość.

Jak dobrać trening do temperamentu?

Tak jak wspominałam, dla miłośników tańca polecam zumbę. Są jednak osoby, które wolą treningi na siłowni albo relaksacyjną jogę, inni wolą pobiegać. Trzeba próbować różnych rzeczy i zobaczyć, gdzie czujemy się najlepiej.



Dobrze jednak od czasu do czasu zmieniać rodzaj ćwiczeń, spróbować czegoś nowego.

Jak się zmotywować do aktywności?

Ważne, żeby po prostu zacząć. Często szukamy wymówek. Zasłaniamy się brakiem czasu, nadmiarem obowiązków. A trzeba mieć w sobie trochę zdrowego egoizmu. Zadbać o siebie tak samo, jak staramy się dbać o najbliższych. To przyniesie korzyści dla wszystkich. Wiadomo, że wysiłek fizyczny poprawia nie tylko kondycję, wygląd, ale i samopoczucie. Pomaga zwalczyć stres, z którym obecnie boryka się tak wiele osób.

A co jeśli nie lubimy sportu, potu, zakwasów i żadna siła nie jest nas w stanie do tego przekonać?

Wtedy polecam choćby spacer. Nie wymaga dużego wysiłku, a regularny korzystnie wpływa na nasz organizm. W dodatku spacerować możemy z najbliższymi, miło przy tym spędzając czas.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, próbując zachować dobrą kondycję?

Czasami mamy nierealistyczne oczekiwania. Chcemy natychmiastowych rezultatów, a gdy ich nie ma – znie-

chęcamy się. Niektóre kobiety chcące schudnąć bez przerwy wchodzą na wagę. Dlatego, szczególnie w początkowej fazie, musimy pamiętać, że tkanka tłuszczowa zamienia się w tkankę mięśniową i nie dość, że nie tracimy na wadze, to jeszcze nie raz ważymy więcej. Ważne, żeby nie oczekiwać cudów, tylko regularnie trenować. Dajmy sobie więcej czasu i nie przestawajmy ćwiczyć, nawet gdy pozornie nie widzimy rezultatów.

Co polecasz szczególnie?

Jestem fanką rollerów, czyli piankowych wałków do masażu. Ten niewielki przyrząd jest świetnym uzupełnieniem treningu. Niemal każdy może go stosować. Za pomocą wałka możemy rozmasować napięte mięśnie, poprawić ich elastyczność i kurczliwość. To też dobra relaksacja po treningu. Są różne rodzaje wałków – miękkie, stosowane przy napięciu mięśni oraz przez początkują-

cych, a także twarde przeznaczone dla zaawansowanych sportowców. Polecam też ocenę FMS (Funkcjonal Movement Systems). Jestem świeżo po szkoleniu. To specjalne testy oceniające jakość ruchu. Pozwalają zidentyfikować asymetrie i ograniczenia w naszym układzie ruchu. Jeśli mamy jakiś problem, źle wykonujemy jakieś ćwiczenia, to może to prowadzić do kontuzji bądź urazów. Ocena FMS pozwala to skorygować i przywrócić prawidłowe wzorce ruchów.

Co byś powiedziała osobom, które chcą rozpocząć przygodę ze sportem?

Aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści w naszym życiu. Czujemy się lepiej, jesteśmy zdrowsi i szczęśliwsi. Korzystamy na tym nie tylko my, ale i osoby w naszym otoczeniu. Dlatego zaczynajcie!

Dziękuję za rozmowę. ■



Na Syberię po medale

JOANNA MUSIAŁ

Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków

Paweł Janusz, Wiktor Staszak i Paweł Tomasik z niepołomickiej AKT zostali powołani do udziału w Międzynarodowym Turnieju Karate Tradycyjnego na Syberii. Zawody odbyły się 15 i 16 kwietnia w Irkucku.

7-osobowa delegacja wyruszyła z Polski już 11 kwietnia. Niepołomiczanie pojechali w towarzystwie prezesa Polskiego Związku Karate Tradycyjnego Włodzimierza Kwiecińskiego, wiceprezesa Andrzeja Maciejewskiego oraz dwóch zawodników Witolda Kwiecińskiego i Michała Sowy.

Pierwszy dzień przeznaczili na zwiedzanie Irkucka. *Miasto ma swój klimat przez charakterystyczną drewnianą zabudowę. Zwiedziliśmy ciekawe cerkwie, polski kościół i symbol Irkucka – pomnik Babra (tygrysa syberyjskiego), który trzyma w zębach sobola* – opowiada Wiktor Staszak.

Irkuck jest ciekawy, chociaż przypomina trochę Polskę sprzed 20 lat. Brakuje chodników, nowych dróg. Oprócz samych Rosjan mieszkają tam też Buriaci, Ukraińcy i Tatarzy. Podobno co trzeci mieszkaniec ma polskie korzenie – dodaje Paweł Janusz.

Pogoda nas zaskoczyła, było cieplej, niż się spodziewaliśmy, nawet do 15 stopni Celsjusza w ciągu dnia. Z komunikowaniem się na miejscu było różnie, bo część osób nie mówiła ani po rosyjsku, ani po angielsku. Nie przeszkodziło nam to jednak w nawiązaniu wielu nowych znajomości – skomentował Paweł Tomasik.

Karatecy skorzystali z tradycyjnej rosyjskiej bani. Próbowali miejscowych przysmaków, m.in. słynnego rosyjskiego omuła przyrządzanego na rozmaite sposoby. W 2018 roku ma zostać wprowadzony zakaz połowu tej ryby, z uwagi na zagrożenie gatunku wyginięciem. Poznali też jeden z tamtejszych przesądów, dotyczący mycia samochodów. Mieszkańcy na pytanie, dlaczego mają brudne auta i czy nie mają myjni, odpowiadali, że o tej porze roku nikt nie myje samochodów, bo ludzie się boją, że jak to zrobią, to następnego dnia spadnie śnieg.

Dwa kolejne dni karatecy spędzili na sali treningowej. Uczestniczyli w seminarium prowadzonym przez prezesa Włodzimierza Kwiecińskiego. Każdego dnia treningi trwały niemal 7 godzin, z przerwą na obiad. *Tamtejsi karatecy są wyćwiczeni fizycznie i chłonni nowej wiedzy. Mają duży potencjał, postęp w treningach był widoczny już po dwóch dniach* – przyznaje Paweł Janusz. Karatecy z Irkucka byli pod dużym wrażeniem polskiej dru-

żyny, umiejętności i poziomu technicznego zawodników. *Zostaliśmy bardzo miło przyjęci. Rozdawaliśmy autografy, udzielaliśmy wywiadów do rosyjskiej telewizji* – komentuje dalej Paweł Janusz.

W Międzynarodowym Turnieju Karate Tradycyjnego wystartowało ponad 300 zawodników. Polska ekipa zdobyła 10 medali. W pierwszym dniu sensei Paweł Janusz wywalczył srebro w kata, Paweł Tomasik brąz w fukugo. Bardzo dobrze wypadli też pozostali polscy zawodnicy: Witold Kwieciński zdobył złoto w kata, Michał Sowa złoto w fukugo. W drugim dniu Paweł Tomasik wywalczył złoty medal w kumite i brązowy w kata. Wiktor Staszak zdobył złoto w kata i srebro w kumite. Ponadto, drużynowo nasza ekipa zajęła drugie miejsce: w enbu Paweł Tomasik i Wiktor Staszak, w kumite drużynowym: Paweł Tomasik, Wiktor Staszak i Michał Sowa.

W ostatnim dniu sportowcy wybrali się nad Bajkał – najgłębsze i najstarsze jezioro na ziemi, zwane syberyjskim morzem. *Jezioro w większości było jeszcze zamrożone. Grubość pokrywy lodu sięga nawet do 5 metrów* – opowiadał Wiktor Staszak. Bajkał zrobił wrażenie.

Czas pobytu szybko minął. I choć karatecy spędzili na Syberii niespełna tydzień, nawiązane znajomości będą trwały zapewne znacznie dłużej. ■

Sport, pasja, taniec

IWONA JANAS
trenerka MTS IKAR

25 marca w Niepołomicach odbył się III Powiatowy Turniej Zespołów Cheerleaders, którego organizatorem było Młodzieżowe Towarzystwo Sportowe IKAR w Niepołomicach.

Celem turnieju w Niepołomicach była popularyzacja zespołowych form tanecznych dzieci i młodzieży. Zmagania rozpoczęły się o godz. 10.00 oficjalną prezentacją zespołów oraz pokazem tańca towarzyskiego.

Rywalizacja została podzielona na dwie kategorie: Mini Dance, w której swoje choreografie prezentowały dzieci z klas I–III Szkoły Podstawowej, rozpoczynające zmagania z tańcem i gimnastyką; oraz druga kategoria – Junior, czyli dziewczęta od 4. klasy Szkoły Podstawowej do Gimnazjum, które mają już za sobą kilka lat treningów i co najważniejsze dostrzegają już pasję w tym, co robią.

Turniej był dla wielu zespołów okazją do prezentacji swoich umiejętności przed szeroką publicznością oraz sprawdzeniem własnych możliwości na tle innych. Poza tym do Niepołomic przyjechały całe rodziny uczestniczek, które trzymając kciuki za swoje małe tancerki, zapełniały każde wolne miejsce na sali sportowej przy Gimnazjum w Niepołomicach.

Cheerleading widowiskowy, na początku wyłącznie męski sposób dopingowania, narodził się w Stanach Zjednoczonych ponad 100 lat temu. Tam rozwinął się najszerzej, lecz z biegiem czasu zadomowił się w innych częściach świata. Do dziś zachwyca wyjątkowością i zaraża widzów energią. Formy pokazowe przyciągają uwagę widzów bardziej niż inne sporty. Kolorowe stroje, atrybuty oraz zaskakująca choreografia stanowią dla oglądających zdumiewające widowisko. Tym większe, jeśli jedną z gwiazd jest ich córka, wnuczka czy koleżanka, która każdą wolną chwilę w zaciśnięciu domowym spędza na szlifowaniu układu lub doskonaleniu elementu gimnastycznego. Warto pamiętać, że w cheerleadingu, tak jak w każdym sporcie zespołowym, liczy się współpraca i pozytywna atmosfera. Efektem takich założeń jest permanentny uśmiech na twarzach uczestniczek.

Podczas turnieju każdy zespół miał do dyspozycji około czterech minut, aby zaprezentować swoje umiejętności taneczno-gimnastyczne. W drugiej rundzie poszczególne występy były oceniane jawnie przez Komisję Sędziowską, która na tabliczkach przyznawała punkty. Wybór nie był łatwy, gdyż każdy zespół czymś zaskakiwał i zostawał nagradzany głośnymi brawami. Jury w rezultacie zdecydowało o przyznaniu pierwszej nagrody w kategorii Junior zespołowi Małe Gwiazdki z Krakowa. Drugie ex aequo zajęły grupy taneczne Sasetki z Setki i Step by Step, a trzecie uzyskały niepołomiczanki – Cheer Angels MTS IKAR na równi z zespołem Dance & Fun.

Natomiast w grupie Mini Dance na szczycie podium stanęły dziewczęta z zespołu Sasetki z Setki Mini, drugie miejsce Dance & Fun, a trzecie miejsce zajęły gospodynie turnieju Cheer Angels Mini razem z ekipą Butterfly. Oprócz nagród i wyróżnień zespołowych Komisja Sędziowska przyznała nagrody indywidualne. W związku z tym, spośród wszystkich grup tanecznych biorących udział w turnieju, wybrano:

Najmilszą tancerkę turnieju – Katarzyna Majkut (Butterfly)

Najbardziej uśmiechniętą tancerkę turnieju – Magdalena Budkiewicz (Cheer Angels)

Najbardziej zaangażowaną tancerkę turnieju – Malwina Szatkowska (Sasetki z Setki)

Tancerkę z największą ekspresją ruchową – Patrycja Prochal (Step by Step)

Najlepsze tancerki turnieju – Aleksandra Kosińska (Dance&Fun), Martyna Balicka (Cheer Angels), Patrycja Prochal (Step by Step)

oraz Tancerza turnieju – Kamil Łach (Dance&Fun)

Wydarzenie organizowane przez Młodzieżowe Towarzystwo Sportowe IKAR we współpracy z Powiatem Wielickim oraz Miastem i Gminą Niepołomic miało miejsce już trzeci rok z rzędu. Z edycji na edycję przybywa uczestników, a ich umiejętności są coraz wyższe. Zapraszamy do śledzenia wydarzeń związanych z sekcją Cheerleaders i odwiedzania naszej strony na facebooku: Cheerleaderki MTS IKAR Niepołomic. ■



Foto: Piotr Despet

Spartan Race Kraków 2017

KAROLINA CZAPLAK

SRTG Niepołomice

8 kwietnia na krakowskich Błoniach ponad 2,5 tys. osób po wielu miesiącach, a nawet latach przygotowań, stanęło na starcie, by dopełnić się ich przemiana w prawdziwych Spartan. Reebok Spartan Race to znane na całym świecie biegi z przeszkodami. W Polsce odbywają się od trzech lat, a rok 2017 będzie pod względem ich ilości najbogatszy (w Krakowie była inauguracja sezonu). Sprint oznacza dystans +5 km z +20 przeszkodami. Trasa na Błoniach liczyła 7,3 km i 20 przeszkód. Nie zabrakło na niej grupy SRTG Niepołomice, która od kilku miesięcy pod okiem Pawła i Wojtka Siwków przygotowywała się do podjęcia tego wyzwania.

A wszystko zaczęło się od... Facebooka. Pewnego zimowego dnia dostałam zaproszenie do teamu pod wdzięczną nazwą „Spartan Race Training Group Niepołomice”. Pomyślałam, że może być to dobra zabawa i mobilizacja do regularnego wysiłku fizycznego, ale wtedy jeszcze nie przypuszczałam, że sama stanę na starcie krakowskiego sprintu. Jednakże nie mogło być inaczej! Świetna atmosfera na treningach w towarzystwie samych sportowych świrów naładowanych endorfinami i opowiadania Pawła i Wojtka, którzy mieli za sobą już lata

przygotowań i kilka startów za granicą, udzieliły się i mnie. Dlaczego by nie spróbować? W końcu jeśli się chce, to wszystko jest możliwe!

Trenowaliśmy w każdą niedzielę w nowo powstałym Next Level Fitness w Staniątkach. Potem doszły treningi we wtorki i czwartki, a oprócz tego biegaliśmy w terenie. Ćwiczyliśmy naszą wytrzymałość i siłę, ale też wychodzenie na linę, przejście po szczeblach, ale przede wszystkim... BURPEES, znane również jako „aniołki” czy „padnij, powstań”. Dlaczego? Bo za niewykonanie przeszkody podczas biegu (a możliwa była tylko jedna(!) próba) należało wykonać 30 burpees. Myślę, że każdy Spartan w głębi serca je pokochał.

Szeregi SRTG Niepołomice zasilili też członkowie ZTC (Zakrzowiec Team Challenge). Kiedy zebraliśmy się wszyscy na polu walki i rozejrzałam się dookoła, nie spodziewałam się, że nasza grupa jest aż tak liczna! To tylko dodało siły i odwagi. Jednakowe koszulki z wizerunkiem żubra symbolizujące obszar, z którego pochodzimy, i żółte skarpety u pici piękniejszej naszego teamu dopełniły całości. Emocje z biegu są nie do opisanie. Było niesamowicie! Nigdy nie wiadomo było, jaka przeszkoda będzie następna, czy damy radę przełamać nasze wewnętrzne bariery i czy wystarczy nam siła. Adrenalina również zrobiła swoje. Na trasie spotykaliśmy uśmiechniętych i życzliwych ludzi. Większość z nas biegła pierwszy

raz, żeby sprawdzić siebie i dobrze się bawić. Co najlepsze, w klasyfikacji drużynowej zajęliśmy 2. miejsce, czego chyba nikt się nie spodziewał, bo nawet nie zostaliśmy na rozdaniu nagród. To tylko dodało nam skrzydeł i chęci do dalszego działania, bo to dopiero początek!

Nasza grupa już szykuje się na bieg w Krynicy-Zdroju w ostatni weekend lipca. Są możliwe trzy opcje – SPRINT (na tych samych zasadach, co w Krakowie), SUPER, czyli +13 km i 24–29 przeszkód, albo najbardziej hardcorowy BEAST, czyli +20 km i 30–35 przeszkód. Każdy znajdzie coś dla siebie.

Jeśli chciałbyś dołączyć do naszej grupy, serdecznie zapraszamy! Najprościej na facebooku: Spartan Race Training Group Niepołomice lub dołączając do treningu w Next Level Fitness. Gwarantuję, że nie pożałujesz! ■



Wiosna z szachami

JOANNA BAJER

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

W Szkole Podstawowej w Suchorabie 21 marca odbył się Gminny Turniej Szachowy Wiosna z szachami, w którym wzięli udział uczniowie z pięciu szkół realizujących projekt Edukacja przez szachy w szkole.

Rozegrano siedem partii. W każdej rundzie zawodnik miał 10 minut, by zakończyć zwycięsko grę. Jeśli czas zawodnika się wyczerpał, wygrywał przeciwnik – to bardzo emocjonująca forma gry w szachy, o czym wielu uczniów miało okazję się przekonać. Po siedmiu rundach wyłoniono zwycięzców, którym dyrektor Leszek

Prochwicz złożył gratulacje i wręczył pamiątkowe puchary, medale i dyplomy.

Zwycięzcami zostali:

Klasyfikacja drużynowa

I miejsce Szkoła Podstawowa w Staniątkach

II miejsce Szkoła Podstawowa w Niepołomicach

III miejsce Szkoła Podstawowa w Podłężu

Klasyfikacja dziewcząt

I miejsce Iga Bera – SP Staniątki

II miejsce Rokšana Wieczorek – SP Podłęże

III miejsce Aleksandra Śliwińska – SP Suchoraba

Klasyfikacja chłopców

I miejsce Hubert Janczyk – SP Staniątki

II miejsce Kajetan Płatek – SP Niepołomice

III miejsce Damian Gaczoł – SP Podłęże

Turniej był emocjonujący. Młodzi szachiści mocno przeżywali zarówno zwycięstwa, jak i porażki. Nad właściwym przebiegiem zmagania czuwał sędzia – Stanisław Turecki. Sędziami wspomagającymi byli: Andrzej Bajer i Rafał Małek – sympatycy „królewskiej gry”.

Turniej odbył się dzięki wsparciu firmy MAN Trucks w Niepołomicach, która zakupiła puchary, medale, dyplomy oraz słodczyce i napoje dla dzieci. Dziękujemy!

Trenuj piłkę nożną z nami

KRZYSZTOF TURECKI

Szkoła Futbolu Staniątki

W wybranych miejscowościach naszego powiatu Szkoła Futbolu Staniątki, przy wsparciu finansowym Powiatu Wielickiego, realizuje serie zajęć sportowych dla najmłodszych. Pokazowe zajęcia piłkarskie, a także gry i zabawy, zakończone rozdaniem dyplomów i zaproszeniem do wspólnych treningów odbyły się już w szkołach i przedszkolach w Sygneczowie, Golkowicach, Sieczy i Krzyszkowicach. W kolejnych tygodniach zajęcia odbędą się m.in. w Staniątkach, Zagórze, Niepołomicach i Woli Batorskiej.

Po zajęciach pokazowych odbędzie się dwumiesięczny okres treningów w strukturach SFS, a po nim piłkarski camp. To właśnie wtedy uczestnicy pro-

jektu będą mogli wziąć udział w swoim pierwszym turnieju piłkarskim.

Celem projektu jest zorganizowanie czasu wolnego dzieci na sportowo, a przy okazji umożliwienie jak największej liczbie dzieci wzięcia udziału w profesjonalnych zajęciach z piłki nożnej. Sposobem na zachęcenie dzieci do aktywnego wypoczynku jest dostarczenie im miłych przeżyć związanych ze sportem. Przez takie działania kształtuje się w nich postawa pro-sportowa i pro-społeczna.

Trenerzy Szkoły Futbolu Staniątki dbają o to, aby zarazić dzieci pasją do sportu i piłki nożnej. Mamy nadzieję, że doświadczona kadra, ciekawe treningi prowadzone w formie zabawy sprawią, że z naszych najmłodszych wyrosną sportowcy, piłkarze, albo po prostu aktywni ludzie. ■

16 szkół, 350 zajęć

KRZYSZTOF TURECKI

Szkoła Futbolu Staniątki

Szkoła Futbolu Staniątki w ubiegłym tygodniu ruszyła z nowym projektem „Piłka nożna jest dla wszystkich” współfinansowanym ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

W ramach projektu trenerzy Szkoły Futbolu Staniątki organizują zajęcia z piłki nożnej dla uczniów z 16 wybranych szkół podstawowych oraz przedszkoli na terenie powiatu wielickiego i bocheńskiego. Zajęcia odbywają się na terenie szkoły lub najbliższych obiektach sportowych w dwóch etapach od 23 marca do 31 maja oraz od 1 września do 31 października 2017 roku. W czerwcu i listopadzie odbędzie się turniej piłkarski dla uczestników projektu. Łącznie przeprowadzimy około 350 dodatkowych zajęć sportowych (60 min każde) dla ponad 500 dzieci!

Celem zadania jest upowszechnianie piłki nożnej głównie w środowisku wiejskim od najmłodszych lat oraz zachęcenie jak największej ilości dzieci do uprawiania sportu i systematycznych zajęć. W pierwszej kolejności objęci projektem są uczniowie, którzy nie podejmują żadnej aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Zajęcia mają również aspekt wychowawczy i edukacyjny, dzięki czemu uczestnicy poznają zasady zdrowego odżywiania oraz wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka. Celem zadania będzie nauczanie dzieci do aktywnego spędzania wolnego czasu poprzez uświadamianie im jak ważny jest ruch dla człowieka. Podczas zajęć są organizowane różne konkursy oraz pogadanki, a na największe wydarzenia projektu zaproszenie zostaną sportowcy.

W projekcie biorą udział następujące placówki z naszej gminy:

SP Podłęże: zajęcia w piątki dla klas I–III godzina 15.00–16.00, dla klas IV–VI godzina 16.00–17.00

SP Zagórze: zajęcia w czwartki dla przedszkola godzina 13.00–14.00 dla klas I–III godzina 12.00–13.00, dla klas IV–VI godzina 14.30–15.30

SP Staniątki: zajęcia w środy dla klas O–I godzina 9.45–10.45

SP Wola Batorska: zajęcia w czwartki dla przedszkola godzina 13.50–14.40 dla klas I–IV godzina 12.50–13.40

Przedszkole Niepołomice: termin w trakcie ustaleń

Zapraszamy na zajęcia ze Szkołą Futbolu Staniątki. ■

KYOKUSHIN KOBIERZYCE

W sobotę, 1 kwietnia, w Kobierzycach odbył się VII Międzynarodowy Turniej Karate Shin-kyokushin Full-Contact. W zawodach wzięło udział ponad 600 zawodników z Polski, Rosji, Ukrainy, Litwy, Niemiec oraz Czech. Niepołomicki Klub Kyokushin reprezentowała pięcioosobowa ekipa: Justyna Krosta, Aleksandra Pieprzycza, Julia Stanecka, Kacper Krawczyk, Łukasz Fryca.

Justyna Krosta zajęła drugie miejsce w kategorii 2002–2003 -55 kg. Stoczyła cztery walki, trzy wygrała przez waza-ari, natomiast w czwartej po dogrywce uznano wyższość rywalki. Aleksandra Pieprzycza zajęła trzecie miejsce w kategorii 2004–2005 -45 kg, w pięknym stylu wygrała trzy walki, które zakończyła przed czasem, czwartą walkę przegrała.

Więcej informacji: www.kyokushin-niepolomice.pl oraz na Facebookowym profilu Niepołomice Klub Karate Kyokushin.

J.K.

SUKCES SIATKARZY Z UKS WOLA

28 marca w Krzeszowicach odbył się etap rejonowy Gimnazjady w piłce siatkowej chłopców. W turnieju spotkały się najlepsze drużyny z powiatów bocheńskiego, krakowskiego, miechowskiego, proszowickiego oraz wielickiego.

Ten ostatni reprezentowali uczniowie Gimnazjum z Woli Batorskiej, a na co dzień zawodnicy Uczniowskiego Klubu Sportowego Wola. Po bardzo zaciętej walce nasi reprezentanci zajęli pierwsze miejsce, awansując do finału wojewódzkiego, który odbędzie się już w kwietniu w Andrychowie. W zawodach wystąpi 6 najlepszych gimnazjów z województwa małopolskiego. Trzymamy kciuki za chłopaków.

Skład drużyny: Kuba Kurpiel, Maciek Senderek, Michał Babiarski, Kuba Adamski, Nikodem Matuszyk, Konrad Szarek, Frycek Piłch, Piotrek Grochot, Kuba Kutyla, Janek Foryś, Artur Liszkiewicz i Marcel Kupiec.

G.B.

ZAWODY STRZELECKIE

1 kwietnia na strzelnicy sportowej JUKA Ognisko TKKF Wiarus w Niepołomicach przeprowadziło X Zawody Strzeleckie o Puchar Właściciela Firmy JUKA pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice Romana Ptaka, w jubileusz pięćdziesięciolecie Ogniska TKKF Wiarus. Po raz dziesiąty promowaliśmy strzelectwo sportowe wśród mieszkańców naszej gminy. W kategorii open wygrali: Marian Broda (62 pkt), Czesław Zawadzki (61 pkt) oraz Józef Pawłowski (60 pkt). Serdecznie gratulujemy.

Organizatorzy: Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach i Ognisko TKKF Wiarus.

A.S.

KULTURYSTYKA - SPORT WIELU STEREOTYPÓW

W HALI STULECIA WE WROCŁAWIU ODBYŁY SIĘ ZAWODY EUROPE SPORT POWER 2017, KTÓRYCH ORGANIZATOREM BYŁ POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI, FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO. JEST TO NAJWAŻNIEJSZA IMPREZA DLA OSÓB, KTÓRE CHCĄ PO RAZ PIERWSZY POKAZAĆ SIĘ NA SCENIE KULTURYSTYCZNEJ. W ZAWODACH ZADEBIUTOWAŁA INSTRUKTORKA Z SIŁOWNIA & FITNESS W NIEPOŁOMICACH AGNIESZKA GÓRĘCKA.

Agnieszka wystartowała w kategorii fitness sylwetkowe powyżej 163 cm, w której startowało 17 zawodniczek. O swoich doświadczeniach, a także o trudnych przygotowaniach kulturystów opowiedziała w rozmowie z Bożeną Gryzłą.

Jak to się stało, że postanowiłaś zająć się właśnie kulturystyką?

Zawsze interesowałam się sportem i sporo trenowałam. Przez długi czas na poważnie zajmowałam się lekkoatletyką, nawet z dość dużymi sukcesami. Niestety kontuzja i chyba brak pokory skreśliły moją karierę. Brakowało mi jednak tej adrenaliny i chęci rywalizacji, dlatego wróciłam do sportu. Z uwagi na problemy zdrowotne nie mogłam prawie nic ćwiczyć i żeby wzmocnić organizm, trafiłam na siłownię. Tam spotkałam grupę fantastycznych ludzi, którzy wprowadzili mnie w tajniki treningu siłowego i kulturystyki.

Jak wyglądało Twoje przygotowanie do samych zawodów?

Na siłowni ćwiczę już ponad 3 lata, a pod te konkretne zawody przygotowałam się przez rok. W pierwszym etapie mo-

ich przygotowań najważniejsze było budowanie masy mięśniowej. Zaangażowałam się w 100% do ciężkich treningów i przyswajania tak zwanego „czystego” i nieprzetworzonego jedzenia, licząc co do grama każdy kęs posiłku. Dieta jest kluczowa i nie można z niej zrezygnować niezależnie od imprez okolicznościowych czy z innych powodów. Wszystko podczas przygotowań musi być odpowiednio przemyślane. Ja na przykład nie próbowałam stać się „pączkiem”, jak inni zawodnicy czasem to robią w okresie przybierania masy. Według mnie ten czas powinien być estetyczny i nawet na tym etapie powinniśmy dobrze wyglądać. Kolejny etap – okres redukcji, który, jak wiemy, jest nieodłącznym elementem dobrej sylwetki, ponieważ dzięki redukcji jesteśmy w stanie uwidocznić naszą ciężką pracę w postaci wyrzeźbionych mięśni, które budowaliśmy w pierwszym etapie. Nie ukrywam, że podczas redukcji było jeszcze ciężiej, ale miałam głowę nastawioną na sukces i mimo bólu robiłam swoje. Oczywiście ciężkie treningi to jedno, ograniczenie spożywania jedzenia to drugie, natomiast to, co może wydawać się najłatwiejsze, czyli pozowanie, to dla mnie najtrudniejszy element.

Dlaczego?

Tak naprawdę najbardziej bałam się pozowania, chociażby z tego powodu, że raczej luźny i sportowy ubiór (śmiech!), a tu jednak konieczne są szpilki i trzeba kobiecość w sobie obudzić, pokazując ją na scenie. Pierwsze moje kroki w 12-centymetrowych szpilkach wyglądały wręcz komiczne. A to był dopiero początek prawdziwych problemów. W zależności od organizmu każdy z zawodników przechodzi etap tak zwanego odwadniania i nawadniania. Nawadnianie to okres, w którym przez 2-3 dni pijesz bardzo dużą ilość wody, niektórzy zawodnicy piją nawet 15 litrów! Po tym przez mniej więcej kolejną dobę tuż przed startem się „wysuszasz” i pijesz dosłownie tyle, aby starczyło Ci przełknąć z rana suplementy. To jest zdecydowanie najtrudniejszy moment. Wiąże się to niestety z próbą oszukania naszego organizmu, gdyż właśnie przez mniej więcej dobę do organizmu dociera, że nie dostarczamy mu wody. Reakcje są trudne. Pojawiają się wahania nastroju, zawroty głowy, niepewność. I jeszcze to uczucie, że to chyba jeszcze za wcześnie na start w zawodach.

Zwłaszcza że nie zajmujesz się kulturystyką zawodowo i trzeba normalnie funkcjonować w codziennym życiu.

Dokładnie tak! Ciężko jest pogodzić dwie prace zarobkowe, treningi odbywające się po dwa razy dziennie i dodatkowe sesje pozowane, a do tego jeszcze gotowanie, restrykcyjną dietę



oraz treningi z podopiecznymi. Jednak będąc naprawdę zmobilizowanym, można to osiągnąć.

Jakie znaczenie dla Ciebie ma udział w tego typu imprezie?

Debiuty to było sprawdzenie samej siebie, czy jestem gotowa i czy chcę to robić. Nie oszukujmy się, stać na scenie przed sporą grupą ludzi nie jest łatwe, jednak mnie się to spodobało i chcę to robić. Chciałabym być z każdym startem lepsza. Pierwsze zawody miały ogromne znaczenie, bo poczułam tę iskierkę i nowy pomysł na siebie.

Opowiedz o swoim występie w dniu zawodów.

Wydaje mi się, że wypadłam dobrze, jednak widać było, że jeszcze odstaję muskulaturą od części zawodniczek, ale wszystko jest do dopracowania. Dzięki takim zawodom i porównaniom łatwiej dowiedzieć się, co poprawić. Ja byłam bardziej gładka i kobieca, a konkurentki postawiły na maksymalne docięcie i to się spodobało jury. Słyszałam sporo komplementów, że na tle innych zawodniczek byłam najbardziej kobieca, więc w jakiś sposób wygrałam. Teraz poprawiam separację mięśniową i staram się poprawić niedociągnięcia.

A samo wyjście na scenę? Był stres?

Bardzo dobrze się czułam, jednak brakuje mi pewności siebie, dlatego ten rok jest czasem na obycie sceniczne i uniknięcie ewentualnych wpadek.

Co oceniają sędziowie, na co Wy zawodnicy musicie zwracać szczególną uwagę i czym się wyróżniać?

Paradoksalnie ciężko to określić, bo co roku oceniają trochę inaczej. Tak jak wcześniej już zaznaczyłam, w tym roku postawili na bardzo docięte ciało, a w tamtym roku wygrała zawodniczka, która była prawie identycznie zbudowana jak ja. To znaczy, że w kanony oceniania ciężko trafić. Jedno jest pewne: liczą się szerokie, ładne i pękate barki, wąska talia, ładnie docięte plecy. Pośladki i nogi nie mogą być przesadzone, ale też mięśnie muszą być podkreślone. Cała sylwetka musi być dość mocno widoczna, jednak nieprzerzysowana i kobiecość musi być zachowana. Decydującą rolę odgrywa prezentacja sceniczna, tu można dużo mankamentów ukryć pozowaniem.

Czym różni się fitness sylwetkowe, w którym wystartowałeś, od innych kategorii?

Fitness sylwetkowe to już nie jest zabawa w siłownię i przypadkowe treningi. Z czasem więcej dźwigasz niż niejeden mężczyzna. Tu nie wystarczy mieć ładną twarz, musisz połączyć dobrze wyrzeźbione ciało z kobiecością i wdziękiem, więc łatwo nie jest. Osobiście znam i obserwuję sporo zawodniczek niższych kategorii i szczerze wolę swoje ciężkie treningi.

Często stereotypowo zawody tego typu uważane są za pokazy „ludzi na sterydach”. Jak to tak naprawdę jest, z jakich suplementów i wspomagaczy można korzystać?

To jest dość obszerne pytanie, bo wyczynowy sportowiec korzysta z podstawowych suplementów takich jak witaminy, minerały oraz dodatkowo innych suplementów w zależności od stanu zdrowia, rodzaju aktywności fizycznej, budowania masy mięśniowej czy także redukcji. Każdy zawodnik sportów sylwetkowych, dający z siebie sto procent na treningach, wie, że aby dostać się na sam szczyt, musi dodatkowo zadbać o właściwe zbilansowanie swoich posiłków. Jednak wiadomo, że przy tak ciężkim trybie życia – mam tutaj na myśli pracę od rana do wieczora i dodatkowo



treningi czasem po dwa razy w ciągu dnia – potrzebuje regeneracji i właściwego wsparcia, jakie może mu zapewnić suplementacja. Tak jak już mówiłam, ja pod zawody trzymałam się cały rok kalendarzowy mojego planu dietetycznego. Tak naprawdę dwa razy pozwoliłam sobie na coś spoza mojej listy, jednak były to posiłki zrobione przeze mnie. Dodatkowo spożywam takie suplementy jak: aminokwasy, odżywkę białkową, termogenik oraz witaminy i minerały. Są to podstawowe suplementy diety i każda osoba ćwicząca od dwóch do czterech razy w tygodniu powinna korzystać z aminokwasów i kompleksu witamin. Nie stosuję żadnych środków zakazanych. Pracuję z pomocą naturalnych składników. To także jest cel zawodów i przygotowań do nich. Chcę sprawdzić, w jakim stopniu mój organizm jest mi w stanie zagwarantować idealną sylwetkę. Mam dobrą genetykę i dlatego staram się na niej bazować. ■



Mój pies, moje miasto, nasza sprawa



ANNA MARIA ZIEMIŃSKA

specjalista komunikacji naukowej i szkoleń ROYAL CANIN®, zootechnik, behawiorysta COAPE, zoopsycholog (PAN), trener szkolenia psów, dietetyk

Miłośnicy psów to spora grupa społeczeństwa, ważny głos obywatelski i... nierzadko spory konflikt z tymi, którzy niekoniecznie przepadają za zwierzętami. Co więcej, nawet między sobą „psiarze” nie zawsze potrafią się dogadać. Jakie są najczęstsze przyczyny konfliktów i jak można im zapobiec? Zapraszam do lektury krótkiego poradnika „Dobrych Praktyk Psiarza”.

Śmierdzący problem

Duża liczba psów i coraz mniejsze tereny zielone naszych miast to przepis na katastrofę sanitarną. Obowiązek sprzątnięcia po ulubieńcu jest wszystkim znany i... mało respektowany. Zwłaszcza wiosną zapach unoszący się z trawników bywa nie do zniesienia. Najważniejsze to zrozumieć, że szkodzimy głównie sobie – to przecież nasze tereny spacerowe i kto, jak nie my, powinien zadbać o utrzymanie porządku? Karanie i zawstydzanie winowajców to rzadko skuteczna metoda. Najlepiej samemu dawać przykład. Ludzie najskuteczniej uczą się przez naśladowanie. Sprzątajmy odchody naszych psów – zawsze, nie tylko wtedy, gdy ktoś na nas patrzy.

W amerykańskim Seattle tworzą bazę DNA wszystkich psów. Nieposprzątnięte odchody poddawane są kosztownej analizie genetycznej i w ten sposób znajdowany jest winowajca. Jego opiekun płaci mandat wysokości 1000 dolarów i ponosi koszty przeprowadzonych badań.

Nie wszystkie miejsca dla psa

Każdy pies lubi biegać i węszyć, ale nie wszystkie zielone tereny są odpowiednim miejscem na takie zabawy. Place zabaw, wybiegi dla koni i teren Puszczy Niepołomickiej to miejsca, gdzie psom swobodnie biegać nie pozwalamy. Uszanujmy potrzeby innych: prawo dzieci do bezpiecznej zabawy, a zwierząt

do spokoju w lesie czy na wybiegu, bez konieczności panicznej ucieczki przed psem. To nie jest zabawne i na pewno jest nielegalne.

Innym problemem jest zostawianie psa przed sklepem. W takiej sytuacji narażamy go na atak innego psa, kradzież, otrucie, czy niepokojenie przez ludzi. Ponadto nigdy nie jest to dla psa komfortowa sytuacja i powoduje jego niepokój.

Wprowadźmy zasadę – spacer to spacer, a zakupy to zakupy. Podczas spaceru to pies powinien być najważniejszy, obserwujmy go, bawmy się z nim – to również doskonały relaks dla nas. Bądźmy chociaż przez krótki moment tu i teraz, cieszymy się przyrodą i chwilą odpoczynku. Telefony, kłopoty i inne sprawy zostawmy na później.

„Mój piesek chce się przywitać”

To niestety zмога spacerowa – pies, który z każdym się wita, po każdym skacze. Jego opiekun nie reaguje na błagalne prośby innych, odpowiadając: „on przecież tylko chce się przywitać”. Nie, Szanowni Państwo – żaden pies nie musi się przywitać. I żaden pies nie musi takiego powitania tolerować. Ani ze strony innych psów, ani ludzi (zwłaszcza dzieci). Psy, podobnie jak my, mają różne sympatie i antypatie, jednych lubią, innych nie. Pies musi mieć prawo wyboru, z kim chce się kontaktować. Jednak, kiedy jeden pies jest na smyczy, a drugi do niego podbiega – sytuacja jest niemal zawsze bliska konfliktu. Jeśli to nasz pies biega luzem, natychmiast zabierzmy go i odejdźmy lub omińmy (najlepiej nie na wprost, lecz po lekkim łuku i na luźnej smyczy) przypiętego psa, nie dopytując się nerwowo: „piesek czy suczka?”. Psy chodzą na smyczach z różnych powodów: są

lękliwe, agresywne, chore, w czasie rehabilitacji lub szkolenia, mogą to być suki w cieczce, psi staruszkowie lub szczenięta podczas kwarantanny. Powód nie jest istotny i nie ma potrzeby tłumaczenia się z niego. Po prostu ZAWSZE, gdy widzimy innego psa na smyczy, przypinamy naszego pupila, choćby nie wiem jak był miły.

Coraz popularniejsze jest, również w Polsce, przyczepianie do smyczy żółtej kokardki. To nie specyficzna moda opiekunów, ale bardzo ważna informacja. Oznacza, że pies na smyczy z różnych przyczyn (opisanych powyżej) nie powinien mieć kontaktu z innymi psami. Do takiego psa nigdy nie podchodzimy i nie pozwalamy naszemu psu do niego podbiegać.

Tak samo, jak w innych dziedzinach życia społecznego, również w świecie psiarzy obowiązuje zasada „nie rób drugiemu, co tobie niemiłe”. Uprzejmi i empatyczni opiekunowie dobrze wychowanych psów to prawdziwi ambasadorowie szeroko pojętej „psiej sprawy”. Dzięki nim coraz więcej sklepów, domów wczasowych i restauracji pozwala na obecność czworonogów. Dzięki nim nawet ci, którzy psów nie lubią, są w stanie je zaakceptować w przestrzeni publicznej. Bądźmy więc na co dzień takimi właśnie ambasadorami. ■



Kocie sprawy



LEK. WET. MALWINA CZERWICKA

behawiorysta kotów, Przychodnia Weterynaryjna DAN-VET w Niepołomicach

Wg badań TNS Polska z 2014 roku, prawie połowa Polaków posiada w domu psa, kota lub inne zwierzę towarzyszące. I choć w naszych domach nadal najpopularniejsze są psy, liczba kotów domowych systematycznie rośnie. Czy powodem jest rosnąca rzesza ich miłośników? Niezupełnie. Okazuje się, iż częściej po prostu decydujemy się na przysparzenie kolejnego mruczka. Nasze decyzje nie pozostają jednak bez wpływu na komfort życia naszych podopiecznych.

Koty domowe są gatunkiem o silnym instynkcie terytorialnym. Kocie włości mogą mieć obszar nawet kilkudziesięciu hektarów (J.W.S. Bradshaw 1992), przy czym samce władają ok trzykrotnie większą powierzchnią niż samice (O. Liberg, M. Sandell, D. Pontier, E. Natoli 2000). Wielkość patrolowanego przez koty obszaru zależy od dostępności na nim pożywienia (dotyczy to kotek) lub od dostępności na nim samic (dotyczy niekastrowanych kocurów).

Wykastrowane kocury i kotki mają co prawda tendencję do pilnowania o wiele mniejszych rewirów (Bradshaw 1992), ale nawet przebyty zabieg kastracji czy obfite karmienie nie odwołają całkowicie kociej braci od strzeżenia swojego podwórka i postrzegania obcego kota jako rywala.

Termin „kocie terytorium” co ciekawe ewoluje. Wiele wskazuje na to, że kot postrzega je jako wiele niekoniecznie przylegających do siebie obszarów, do których dostęp wymaga nieczęsto pokonania terenu innego kota (Bowen 2013). Oznakowanie terytorium odbywa się głównie za pomocą sygnałów zapachowych – moczu i wydzieliny gruczołów okołoodbytowych oraz wydzieliny gruczołów potowych skóry łap.

Sygnały te informują inne koty o porze dnia, w jakiej terytorium jest zajmowane przez jego właściciela, co umożliwia im bezpieczne przechodzenie przez ten obszar, gdy rezydenta nie ma w pobliżu. Ślady zapachowe zawierają

również inne informacje o kocie, który je zostawił. Konkurenci mogą odczytać z nich jakiej płci i w jakiej kondycji jest nadawca, czy jest wykastrowany i w jakim celu pozostawił informacje. Prawdopodobnie zapach ten pozwala również na zidentyfikowanie konkretnego osobnika na podstawie wspomnień poprzednich z nim spotkań. W związku z tym pozwalają ocenić ryzyko związane z wejściem na ten konkretny teren.

A ryzyko potrafi być spore. Niejeden z nas słyszał, jak bardzo zaciekle mogą być kocie boje. Wielu z nas zapewne też miało okazję być świadkiem takich walk. Z badań brytyjskiego lekarza weterynarii i behawiorysty – Johna Bowena wynika, że ponad 60% właścicieli kotów widywało w swoim ogrodzie obcego kota przynajmniej raz w tygodniu. Częstotliwość, z jaką dochodziło do tych niechcianych wizyt, była bezpośrednio związana z ilością ran odniesionych w walce przez ich koty.

O tym, jak groźne mogą być to obrażenia, przekonał się niejeden doświadczony koci opiekun. Nielezione rany kłusane są częstym powodem powstawania bolesnych ropni, które jako zakażenie tkanek miękkich mogą prowadzić do ogólnego złego samopoczucia, gorączki, anoreksji i innych powikłań.

Nie jest to jednak najgorsze niebezpieczeństwo związane z kocimi awanturami. Prawdziwe ryzyko pogryzień to ryzyko zachorowań na często śmiertelne, kocie choroby wirusowe – koci niedobór immunologiczny (FIV) oraz kocią białaczkę (FeLV).

Obie te choroby wywoływane są przez wirusy i upośledzają pracę kociego układu immunologicznego. Obie mogą długo pozostawać bezobjawowe, lecz w miarę osłabienia kociej odporności sprawiają, że kot jest bardziej podatny na rozwój zagrażających życiu zakażeń i nowotworów.

Początkowe symptomy obu chorób mogą być podobne. Chore koty mogą być apatyczne, nie mieć apetytu, wy-

miotować, mieć biegunki. W połączeniu z zapaleniem jamy ustnej może to skutkować utratą masy ciała. W późniejszym okresie dołączać się mogą objawy neurologiczne czy ze strony rozwijającej się choroby nowotworowej.

Do zakażenia wirusami FIV i FeLV dochodzi wraz ze śliną podczas pogryzień i wzajemnej pielęgnacji. Ciężarne samice mogą także przekazywać wirus swojemu potomstwu. Najbardziej podatne na zakażenie są koty młode. Najsukcesowniej zaś obecnie metodą zapobiegania zachorowaniom jest szczepienie (niestety dotyczy to tylko kociej białaczki, szczepienie przeciwko FIV jest w Polsce niedostępne). Szczepienie przeciwko białaczce powinno objąć wszystkie koty wychodzące lub mieszkające z kotem, u którego zdiagnozowano FeLV.

Jeśli kot nie był regularnie szczepiony, a wykazuje objawy przywodzące na myśl którąś z wymienionych chorób, postawić diagnozę możemy za pomocą szybkich testów serologicznych. Potrzebna będzie do tego tylko kropla krwi kota, a wynik testu poznamy już po 10 minutach.

Swoistego leczenia kociego FIV i FeLV niestety nie ma. Leczymy więc koty objawowo – walcząc ze wszystkimi wtórnymi infekcjami, zapewniając odpowiednie żywienie i stosując odpowiednią profilaktykę. Przydatna jest również kastracja, która zmniejsza chęć do dalekich wędrówek i fatalnych w skutkach amorów. Wielu kotom udaje się w ten sposób przedłużyć ich czas u naszego boku. A raczej, jak pewnie powiedziałby kot, czas, który łaskawie zdecydowały się nam poświęcić. ■



Foto: Picture Show Studio dla Dan-vet

Dziki



Dzik - zwierzę doskonale znane każdemu, jeśli nie spotkane osobiście w lesie, to na pewno świetnie kojarzone z literatury. *Dzik jest dziki, dzik jest zły* – to łotka, która dzięki Janowi Brzechwie i Akademii Pana Kleksa przylgnęła do tego leśnego zwierzęcia – chyba nie do końca słusznie.



AGNIESZKA LISOWSKA-WOŚ
Stowarzyszenie Zielony Puszczyk

Dziki – dzicy przodkowie świni domowej zamieszkują lasy, najchętniej mieszane, obfitujące w mokradła i bagna. Mając tuż obok Puszcę Niepołomicką, dziki są niemalże naszymi sąsiadami „zza płotu”. Dla wielu z nas są one jednak mało poznane i dość anonimowe. Nie ma się co dziwić, prowadzą nieco inny tryb życia. W ciągu dnia są mało widoczne, bo zaszywane się w swoich ustronnych legowiskach, w nocy z kolei zabierają się za penetrowanie okolicy w poszukiwaniu pożywienia dla siebie i swojej rodziny. To właśnie wtedy możemy usłyszeć charakterystyczne chrząkanie, kwiczenie i charkotanie, którym dziki porozumiewają się i wyrażają swoje stany emocjonalne.

A mają z kim „pogadać”, bo są to zwierzęta stadne i niezwykle rodzinne, co oznacza, że żyją w grupach, które zwane są watahami. Watahę tworzy locha (samica dzika) bądź kilka loch wraz z jej (ich) młodymi (warchlakami). Samotnie żyją jedynie odyńce (samce dzika), które do watahy dołączają tylko w czasie rui.

Jak w każdej grupie, tak i tu, przywództwo nad stadem obejmuje jeden osobnik. Zwykle jest to samica najstarsza, najsilniejsza, najbardziej doświadczona, która w związku z tym zyskuje miano lochy prowadzącej. Jej główne zadanie polega na utrzymaniu w grupie porządku, ale i zapewnieniu bezpieczeństwa. W razie zagrożenia to ona alarmuje i wyznacza kierunek ucieczki, sama pozostając do końca na straży.

Lochy to niezwykle opiekuńcze matki, które wspólnie organizują coś na kształt „przedszkola” dla warchlaków i razem opiekują się najmłodszymi osobnikami w stadzie. W razie potrzeby są też

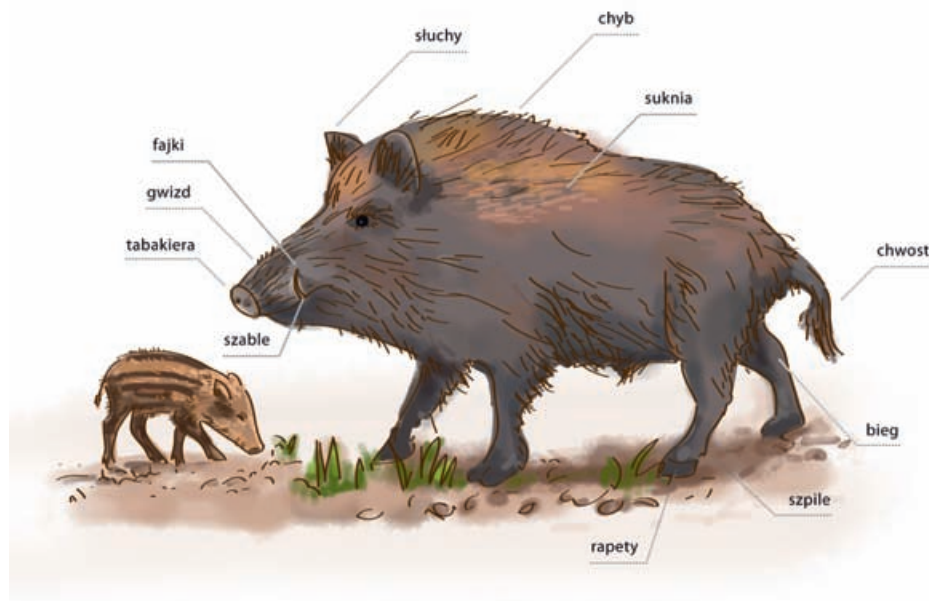


Foto: Paulina Szelewick-Gładysz

w stanie przygarnąć osierocone dzieci innej samicy i traktują je jak swoje (choć świetnie odróżniają własne dzieci od przygarniętych).

Jako dzicza rodzina, zwierzęta te wypracowały sobie pewne zasady organizacyjne, które są dowodem na wysoki poziom ich inteligencji. Przykładów jest wiele, np. udając się na spoczynek, dziki robią to w określonym i przemyślanym porządku. Zwykle centralne miejsce w legowisku zajmują najmłodsze i najsłabsze osobniki, które następnie otaczane są przez lochy i przelatki (dziki drugoroczne). Cała grupa, przytulając się do siebie, wzajemnie się ogrzewa, przy czym najmłodsi i najsłabsi są szczególnie chronieni.

Małe dziki rodzą się w okresie od marca do maja, po trwającej około 4 miesięcy ciąży. Locha starannie przygotowuje barłóg, w którym ma się oprosić, wyściela go mchem, liśćmi i gałązkami, co zapewnia jej i maluchom izolację od

zimnego podłoża. Przez pierwsze dwa tygodnie warchlaki (od charakterystycznego ubarwienia zwane pasiakami) przebywają stale w barłogu, dopiero potem zaczynają biegać za matką, która cały czas troskliwie się nimi opiekuje i w razie potrzeby będzie zaciekle ich bronić. Locha może zaatakować człowieka, ale tylko wtedy, gdy wystraszona nie będzie miała żadnej bezpiecznej drogi ucieczki. Dziki są zwierzętami, które przed człowiekiem będą przede wszystkim uciekać, a atak traktują jedynie jako ostateczną formę obrony.

Wracając jeszcze do barłogów, czyli miejsc spoczynku dzików, wiemy już, w jaki sposób i dlaczego właśnie tak przygotowywane są na zimę. Zupełnie odwrotnie jest latem – miejsca te wtedy pozbawiane są wyściółki, by w upalne dni schładzać zwierzęta szukające wytchnienia od gorąca.

Dziki są ostrożne, na żer z miejsca swojego odpoczynku idą zawsze pod wiatr

i zawsze też pod wiatr wracają, niejednokrotnie krążąc w pobliżu i zatrzymując się co kawałek. To kolejny dowód na ogromną inteligencję tych zwierząt. Warto zwrócić tu uwagę, że właśnie węch i słuch to zmysły dominujące i do brze rozwinięte u dzika. Dużo gorzej jest ze wzrokiem. Dzik zaobserwuje ruch, ale nieruchomego obserwatora prędkiej wyczuje, niż dostrzeże, a potrafi tego dokonać już z dystansu 200–300 m.

Dziki są wszystkożerne, a podstawę ich diety, bo aż 80–90%, stanowią rośliny. Szczególnym rarytasem są dla nich żołędzie i bukiw, ale także świeże pędy ziół i traw, grzyby i nasiona roślin leśnych. Sporym upodobaniem cieszą się też ostatnio uprawy człowieka, zwłaszcza kukurydza, która w niektórych rejonach Polski stała się ich podstawą wyżywienia. Łatwość w jej zdobyciu oraz coraz większa popularność wśród upraw, a także powtarzające się łagodne zimy zaburzają cykl rozrodczy tych zwierząt i zdarza się, że lochy zamiast jednego miotu w ciągu roku wyprowadzają kilka. Populacja dzika zmienia się więc w Polsce dynamicznie i w stosunku do roku 2000 wzrosła ona dwukrotnie.

Na terenie Puszczy Niepołomickiej liczebność dzika utrzymuje się na stałym poziomie, co potwierdziła przeprowadzona na jesieni 2016 r. akcja inwentaryzacji dzików. Wg szacunków liczba wynosi w naszym rejonie około 270 sztuk.

Dziki szybko się uczą, człowiek przestaje kojarzyć im się z niebezpieczeństwem, a zaczyna z łatwym i prostym do zdobycia pożywieniem. Przecież resztki jedzenia leżą na kompostownikach jak na tacy – nic tylko korzystać. Z roku na rok, człowiek coraz liczniej osiedla się na obrzeżach dziczych terenów, coraz bardziej i głębiej wchodzi do lasu – zła łatka, którą przypina się dzikom, nie do końca jest więc słuszna. Wiele niewygodnych nam sytuacji powodujemy bowiem sami i warto nieco się nad tym pochylić, by w przyszłości nasze życie z naturą było w zgodzie, a nie przeciwko niej.

Dziki w swoim naturalnym środowisku pełnią bardzo istotną funkcję, są jakby leśnymi sanitariuszami. Buchtując (ryjąc w ziemi), napowietrzają podłoże, mieszają glebę mineralną ze ściółką leśną, wyjadają gryzonie, niektóre szkodniki leśne, chore ssaki i ptaki, oczyszczają las z padliny, przez co zmniejsza się ryzyko wybuchu niebezpiecznych chorób. W ekosystemie i gospodarce

leśnej ich rola jest więc niezastąpiona. Są fundamentalnym elementem bioceoz leśnych, ale też i polnych. Warto te wszystkie dzicze fakty docenić i mieć na uwadze, zwłaszcza że Puszcza Niepołomicka to dom dla sporej gromady tych zwierząt.

Gdy spotkamy w lesie dzika, nie panikujmy. Zdrowe leśne zwierzę będzie unikało spotkania z człowiekiem. Wyjątek może stanowić locha prowadząca młode. Najlepiej w ogóle się do niej nie zbliżać i spokojnie oddalić w bezpieczne miejsce. Trzeba pamiętać też o tym, że dziki z reguły nie pozostawiają swoich młodych bez opieki. Na pozór osamotnione warchlaki, są pod ciągłą obserwacją swojej matki, która celowo nieco się od nich oddala. Taki zabieg jest przejawem troski oraz formą zabezpieczenia przed atakiem drapieżnika. Młode bowiem nie wydzielają tak intensywnego zapachu, jak dorosłe osobniki i posiadają bardziej maskujące ubarwienie, są więc trudniejsze do zlokalizowania. Chęć udzielenia pomocy przez nieznaną tego kwestii obserwatora przyrody może mieć więc dramatyczne, choć niezamierzone skutki.

Czy ten dzik jest więc naprawdę taki zły, żeby uciekać przed nim na drzewo? Wobec powyższego zdaje się, że tylko wtedy, kiedy sami sobie na to zapracujemy. Dzik dokładnie tak jak my, po prostu nie lubi, kiedy zakłóca się jego spokojne życie i nie respektuje zasad, jakie panują w jego domu – lesie. Wtedy i tylko wtedy.

Więcej niezwykłych zdjęć przyrody, wykonanych przez Iwonę i Wojciecha Gotkiewiczów, znaleźć można na stronach:

www.glosbagien.blogspot.com
www.wojciechgotkiewicz.blogspot.com
www.fotohistorie.pl ■

Bibliografia:

Kossak S., Saga Puszczy Białowieskiej, Warszawa 2016

Wąsik S., Zwierzęta Polski. Spotkania, Warszawa 2007

<http://www.wiz.pl/8,1730.html>

<http://anad.republika.pl/dzik.htm>

<http://www.dziennikpolski24.pl/regional/a/niepolomice-dziki-zostaly-policzone,11421401/>

http://www.niepolomice.krakow.lasy.gov.pl/zwierzeta#.WOP_tWekJaR

<http://krzysiekmikunda.blogspot.com/2015/06/locha-prowadzaca.html>
<http://dinoanimals.pl/zwierzeta/dzik-sus-scrofa-dzika-swina/>



Foto: Iwona i Wojciech Gotkiewicz

Indonezja. Po drugiej stronie raj

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach zaprasza 23 maja na pokaz Anny Jaklewicz połączony z promocją jej najnowszej książki.

KAMILA GRUSZKA

organizator cyklu Podróże Małe i Duże

Dziewięć miesięcy w samotnej podróży, tysiące pokonanych kilometrów, dziesiątki odwiedzonych wysp. Indonezyjska wyprawa Anny Jaklewicz zaprowadziła ją na odległe archipelagi i w rejony zamieszkałe przez grupy etniczne o unikatowych zwyczajach. Pokaz *Indonezja. Po drugiej stronie raj* pozwoli nam przyjrzeć się bliżej kilku z nich. Poznamy bissu – tzw. piątą pleć czyli androgenicznych szamanów z grupy etnicznej Bugis. Weźmiemy udział w ich rytualnym tańcu ze sztyletami i dorocz-

nym święcie *mappalili* rozpoczynającym porę deszczową. U Toradżów, górali z Celebesu, przyjrzymy się niezwykłym pogrzebom organizowanym nawet kilka lat po śmierci, odwiedzimy targ bawołów, świętych zwierząt Toradżów, żeby dowiedzieć się, dlaczego wartość niektórych przekracza cenę nowego samochodu. Pokaz slajdów uzupełnią unikatowe materiały filmowe. Zobaczymy relację wideo z szamańskiego rytuału, któremu poddała się Ania Jaklewicz i dowiemy, jak indonezyjskie duchy pomagają swatać!

Anna Jaklewicz to podróżniczka, archeolog i fotograf. Jest autorką książki *Niebo w kolorze indygo. Chiny z dala od wielkiego miasta* oraz *Indonezja. Po drugiej stronie raj*. Relacje z podróży publikuje m.in. w National Geographic TRAVELER i Magazynie Podróżników TamTam. Organizatorka wypraw do Azji i pilot wyjazdów trampingowych. Prowadzi zajęcia międzykulturowe dla młodzieży oraz warsztaty archeologiczne dla dzieci.

Wielokrotnie wyróżniana za prelekcje poświęcone wyprawom. Za samotną,



dziewięćmiesięczną podróż po Indonezji została nominowana przez National Geographic do nagrody TRAVELERY w kategorii Podróż Roku.

Spotkanie odbędzie się 23 maja (wtorek) o godz. 19.00 w kinie Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa (ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice).

Wstęp wolny!

W trakcie pokazu możliwość zakupu książki z autografem oraz konkurs z nagrodami.

Więcej informacji: www.mcdis.pl. ■

Z myślą o naszych pupilach

PAWEŁ LASEK

opiekun Młodzieżowej Rady Miejskiej

Zniedawno opublikowanego raportu TNS o *Zwierzętach w polskich domach* wynika, że blisko 48 procent z nas ma jakieś zwierzę w domu. Spośród tej liczby około 83 procent to posiadacze psów, a 44 procent kotów. Oprócz tych najpopularniejszych wiele osób za pupila ma gryzonie, gady czy ptaki.

Ale czy wraz z dużą liczbą zwierząt domowych zwiększa się nasza świadomość, jak prawidłowo się nimi opiekować? Z częstych doniesień medialnych, lokalnych ogłoszeń o zaginięciach oraz raportów ze schronisk dla zwierząt wynika, że nie zawsze.

W odpowiedzi na ten problem Młodzieżowa Rada Miejska postanowiła zorganizować wydarzenie pt: *Dzień zwierząt*. Jest to kolejna edycja tej imprezy, podczas której będzie można skorzystać z bezpłatnych porad weterynaryjnych i wziąć udział w konkursach z nagrodami

dla uczestników i ich pupili. Ponadto liczymy, że uda nam się zebrać sporo rzeczy dla zwierząt ze schroniska, a być może znaleźć dom dla któregoś z nich, podczas akcji adopcyjnej.

Warto wspomnieć, że wydarzenie kierowane jest nie tylko do posiadaczy zwierząt. Jego celem jest uświadomienie całego społeczeństwa na ich potrzeby i cierpienie. Dlatego zapraszamy wszystkich, którzy chcą swoją obecnością zwrócić uwagę, jak ważne jest przestrzeganie przez nas praw zwierząt. **Już 28 maja w parku miejskim od godz. 12.00.** Więcej informacji znajdują państwo niebawem na plakatach oraz w Internecie.

Akcja organizowana jest ze środków uzyskanych w drodze konkursu w ramach programu edukacyjnego Niepołomicka Szkoła Młodych Liderów skierowanego do młodzieży przez Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice, Stowarzyszenie Koło Przyjaciół Harcerstwa oraz Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II 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

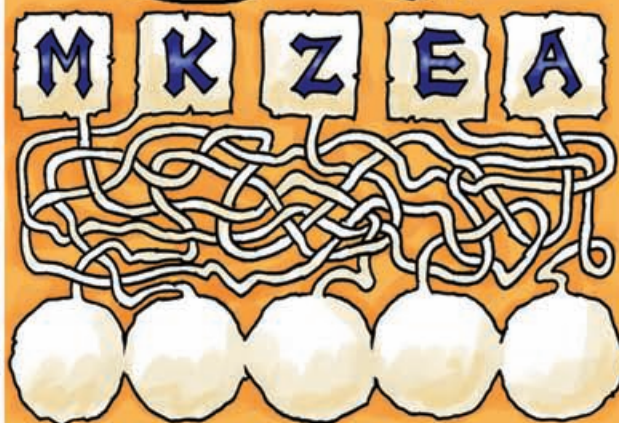
Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.



RUSZ makówką z Trzoskiem



WPISZ LITERY W ODPOWIEDNIA
MIEJSCA, ROZWIĄZUJĄC
PLATANINĘ. GDY TO
UCZYNISZ ODGADNIESZ
HASŁO.



BOHATER ZNANEJ BAJKI
WYBIERA SOBIE BUTY.
MUSI MIEĆ TEŻ ZAPASOWE.
ZNAJDŹ DWIE
IDENTYCZNE PARY.





PROACTIVE
SPORTS

14 MAJA 2017, PUSZCZA NIEPOŁOMICKA
WWW.BIEGPOPUSZCZY.PL

V Półmaraton

Bieg Drużynowy | Leśna Dziesiątka
Wyścig Rowerowy 21 km

ORGANIZATOR: PROACTIVE SPORTS | PATRONAT: BURMISTRZ MIASTA I GMINY NIEPOŁOMICE



Nadleśnictwo Niepołomice

