

GAZETA NIEPOŁOMICKA



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nr 2/289

MARZEC 2018

ISSN 1429-004

SAMI PISZEMY GAZETĘ: 50 AUTORÓW, 61 TEKSTÓW



Jubileuszowe spotkanie sportowców



str. 12



Czas podsumowania

Właśnie dochodzi do końca kadencja samorządowa 2014–2018. To odpowiedni moment, aby wytłumaczyć się przed Państwem z naszej czteroletniej pracy.

str. 2

Wypalanie traw jest karalne

U progu wiosny, jak bumerang wraca sprawa wypalania traw. Przekonujemy rozmaitymi argumentami – to się nie opłaca.

str. 8

Dziesięć lat Zagórzan

4 lutego w Zamku Królewskim w Niepołomicach Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie świętował dziesięciolecie działalności artystycznej. Z tej okazji zaprosił mieszkańców gminy na Jubileuszowy Koncert Galowy.

str. 37



SZAFING

Zajrzyj do nas i wybierz coś dla siebie!



**Przeglądnij szafę, zapisz się i przyniesź ubrania
damskie, męskie i dziecięce**

Wstęp wolny

10 marca, sobota, godzina 10:00

info | zapisy _____

Laboratorium
Aktywności
Społecznej
OPEN SPACE



patron wydarzenia

 12 284 87 47



kontakt@lasopenspace.pl



/LASopenspace

CZEKAMY NA CIEPŁE DNI

Kiedy luty jest tak zmienny, że do jego opisu idealnie nadają się przysłowia marcowe, zastanawiamy się, czym ten kolejny miesiąc się wykaze. Oczywiście, byłoby wspaniale, gdyby po powrocie dzieci z ferii zagościła u nas wiosna, dni były słoneczne i ciepłe. I to nie tylko dlatego, że w takie dni bardziej chce się żyć, energia inaczej krąży w przyrodzie, a ta właśnie przyroda zaczęłaby już budzić się ze snu zimowego. Bardziej chodzi o to, by w końcu można było spokojnie odechnąć. Nawet zimą, kiedy słupek rtęci nie wznosi się zbyt wysoko, widać wyraźnie, że kilkustopniowe ochłodzenie i brak słońca skutkują pogorszeniem jakości powietrza. Dlatego właśnie czekamy już na wiosnę z utęsknieniem – nie tyle zmęczeni zimą, mrozami i śniegiem – co właśnie smogiem. Oczywiście, liczymy na ciepłe dni, ale wciąż apelujemy o rozsądne i ekologiczne ogrzewanie domów. Oby do wiosny!

Joanna Kocot
redaktor naczelna

TWÓJ URZĄD

2. Czas podsumowania
2. Dwa nowe projekty
3. By podatki wracały do naszej społeczności
3. Odbiór odpadów w 2018 roku

CZYSZTE POWIETRZE

7. Oczyszczacze z parapetu

BEZPIECZEŃSTWO

8. Wypalanie traw jest karalne

NASZA TABLICA

9. Zmiany w kursowaniu pociągów
9. Rycerskie zmagania

WYDARZENIA

10. Najlepiej grać!
10. Nasze miejskie gospodynie
11. Kolędowo i nie tylko...
11. Hej, kolęda, kolęda!

SPORT

12. Jubileuszowe spotkanie sportowców
13. Młodzieżowiec 2017
14. Paweł Janusz ambasadorem sportu w Gambii
14. KJK Pod Żubrem
15. Szachowa mozaika
15. Najlepsi w tenisa stołowego
16. Bądź Następny 2018
16. Szacuny
17. Na ligowy spokój musimy zapracować

EDUKACJA

19. Bał na (prawie) sto par!
19. O Sowach
20. Kocham Niepołomice i okolice!
20. Puszcza Niepołomicka Kraina Baśni
21. Z kulturą za pan brat od najmłodszych lat
21. Matematyką zdobywaj świat!
22. Bał z absolwentami
22. Ach! Te bale w karnawale!
22. Książęta i księżniczki tańczyli w zamku

ASTRONOMIA

23. Marzec

NA FALI

24. Zawody krótkofalarskie

KULTURA

25. Powroty...
26. O korzyściach z konfliktów

BIBLIOTEKA

27. Wielka Zimowa Wymiana Książek
27. Finał QUIZ'owania
27. Nowe planszówki
28. Puszcza w LAS
28. Kalendarium biblioteki

POLECAMY

29. Genialne powieści tajemniczej pisarki
30. Chorwacja czego nie widział Marco Polo
30. Podróżowanie to szukanie baśni z Patagonii na Alaskę

NASI SĄSIEDZI

31. Mistrzyni Smaku jest z naszej gminy

DOMY KULTURY

33. Piękne zmagania recytatorów
34. Wystawa niepołomickich ikonopisarzy
34. Karnawał z zumbą
34. Magia papieru
35. Artystyczne przygotowania do świąt
35. Zapach miodu, cynamonu, czekolady
35. Hej kolęda, kolęda
36. Niech Boże Narodzenie trwa cały rok
36. Kolędowo w Zakrzowcu

JUBILEUSZE

37. Dziesięć lat Zagórzeń

TRADYCJE I ZWYCZAJE

39. Wielki Post

ZDROWIE I URODA

42. Dieta wysokotłuszczowa – przemysł, zanim zaczniesz stosować!
43. Zioła i mieszanki ziołowe na kaszel, przeziębienie i gorączkę
45. Podolog

CZTERY ŁAPY

46. Parwowiropa

PUSZCZA NIEPOŁOMICKA

47. O tym, że sroka nie kradnie, a sójka za morze nie leci...

GAZETA NIEPOŁOMICKA
www.niepolomice.eu

Nakład: 5000 egz.

Wydawca:

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

Redakcja:

ul. Zamkowa 5, 32-005 Niepołomice
tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00
e-mail: 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, opatrywania ich własnym tytułem i korespondencji.

Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

Kontakt z autorami za pośrednictwem redakcji.

Skład i druk:

Drukarnia Alnus Sp. z o.o. w Krakowie
www.alnus.pl, biuro@alnus.pl

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

Czas podsumowania

Roman Ptak

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

Istotą samorządu jest to, że tworzy wspólnotę mieszkańców, która spośród siebie wybiera osoby zarządzające w jej imieniu wspólnymi sprawami. Właśnie dochodzi do końca kadencja samorządowa 2014–2018. To odpowiedni moment, aby wytłumaczyć się przed Państwem z naszej czteroletniej pracy.

Oczywiście to, nad czym pracujemy, można śledzić na bieżąco na stronie e-Niepołomice lub w Gazecie Niepołomickiej. Jednak w potoku codziennych zajęć ciężko znaleźć czas, aby wczytywać się w sprawy dotyczące życia gminy. Dlatego już dziś chciałbym zaprosić na tradycyjne, wiosenne spotkania w osiedlach i sołectwach. Podczas rozmów będę mógł przedstawić efekty zrealizowanych projektów, a także dowiedzieć się, jakie macie

Państwo oczekiwania i pomysły na przyszłość.

Podczas tych spotkań wręczymy Pań-



stwu kolejną edycję Raportu o Stanie Gminy. To już czwarte wydawnictwo tego typu, które przygotowaliśmy, aby w sposób zwięzły, czytelny i przekrojowy przedstawić sytuację organizacyjną i finansową gminy, pokazać, nad czym pracujemy, a także przypomnieć najważniejsze wydarzenia mijających lat.

Ostatni Raport wydaliśmy w 2016 roku. Dlatego teraz oddamy w Państwa ręce raport za lata 2016–18, który zepnie klamrą działania zrealizowane w bieżącej kadencji.

Oczywiście to nie jest jedyna możliwość spotkania. Zarówno ja, jak i moi współpracownicy, są do Państwa dyspozycji na co dzień. Dane kontaktowe do poszczególnych działów można znaleźć zarówno na stronie internetowej Urzędu Miasta, jak i w wydawnictwie Nasze Niepołomice.

Na stronie internetowej niebawem pojawią się (a być może w momencie, w którym Państwo czytają ten tekst, już tam są) terminy spotkań. Do zobaczenia! ■

Dwa nowe projekty

Roman Ptak

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

Mam dla Państwa dobrą wiadomość. Uzyskaliśmy środki na przebudowę Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego oraz boiska przy dawnym Gimnazjum w Niepołomicach! Łącznie wnioski gminy Niepołomice uzyskały 7,3 mln zł dofinansowania z Unii Europejskiej, w ramach koordynowanego przez Urzędy Marszałkowskie, Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego.

To duży zastrzyk gotówki, który pozwoli wyremontować dwa miejsca wyjątkowo istotne dla Mieszkańców oraz dla wyglądu samych Niepołomic.

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne to miejsce wyjątkowe w skali całego kraju. Każdemu, kto choć raz je odwiedził, nie trzeba tłumaczyć fenomenu tego miejsca: obiekt, ludzie tam pracujący, edukacja młodzieży, wydarzenia naukowe i innowacyjny program to od zawsze wizytówki MOA. Jednak wiek obiektu oraz jego stosunkowo niewielki rozmiar ograniczały możliwości rozwoju.

Dzięki 5,7 milionom złotych środków unijnych obiekt zyska zupełnie nowe oblicze. Powstanie nowa kopuła obserwacyjna, dodatkowa powierzchnia warsztatowa, biura, pomieszczenia techniczne

czy baza noclegowa dla uczestników nocnych obserwacji nieba. Obiekt będzie perłą architektury. Konstrukcja zostanie zatopiona w zieleni, a sama bryła będzie przypominać bazę kosmiczną. Oczywiście teoretycznie, ponieważ oficjalnie ziemianie nie posiadają baz kosmicznych.

Oprócz tego wiem, że MOA stale rozwija swoją ofertę edukacyjną. Dyrekcja placówki pracuje nad sformalizowaniem współpracy z jednym z najlepszych polskich centrów naukowych. Nie mogę teraz zdradzić szczegółów, ale projekt wygląda obiecująco.

Ale to nie koniec przebudów w tej okolicy. Już w najbliższe wakacje do obiektu byłego gimnazjum przy ulicy

Szkolnej wejdą ekipy remontowe, aby przeprowadzić gruntowną termomodernizację. Szkoła zyska nowy wygląd i lepszą efektywność energetyczno-cieplną. A na otaczającym ją terenie zielonym, dzięki realizacji drugiego projektu, na który otrzymaliśmy dofinansowanie, powstanie boisko sportowe do piłki ręcznej wraz z bieżnią okrężną i torem do skoku w dal. Oprócz tego będzie można korzystać z nowego boiska wielofunkcyjnego wraz z trybunami, powstanie ścianka wspinaczkowa, zewnętrzna siłownia, a istniejące boisko do koszykówki zostanie wyremontowane. Powstanie nowy układ komunikacyjny. I co istotne, obiekt po godzinach pracy szkoły będzie ogólnodostępny.

Realizacja tych projektów nie jest łatwa. Dofinansowanie możliwe było dzięki przygotowaniu „Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Niepołomice na lata 2016–2023” oraz napisaniu dobrego wniosku aplikacyjnego. Teraz musimy znaleźć środki na sfinansowanie wkładu własnego, wyłonić wykonawców (co stanowi nie lada wyzwanie) oraz zrealizować same prace budowlane w wyznaczonych terminach.

Jednak w ciągu dwóch lat ta część Niepołomic zmieni się nie do poznania! ■



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



By podatki wracały do naszej społeczności

Szymon Urban
Referat Promocji i Kultury

I ty możesz sprawić, że będzie nam się żyło lepiej. Każdy może zdecydować o tym, by część odprowadzonego przez niego podatku wróciła do miejsca, w którym mieszka.

O gminnych inwestycjach można długo opowiadać, bo i dużo się dzieje. Utrzymujemy szkoły, domy kultury, remontujemy drogi, budujemy chodniki, place zabaw i wiele innych. Każdy może mieć w tym swój wkład, wystarczy, że w zeznaniu podatkowym wskaże gminę Niepołomice, jako miejsce zamieszkania. To sprawi, że 40% pieniędzy z twojego podatku dochodowego (osoby fizyczne) wróci do budżetu gminy. Dzięki temu możemy lepiej i szybciej realizować inwestycje infrastrukturalne, więcej środków przeznaczać na edukację, kulturę czy organizacje pozarządowe.

Czyli jeśli zapłacisz 500 zł podatku dochodowego, do gminnego budżetu wróci około 200 zł. Te pieniądze posłu-

żą polepszeniu Twojego codziennego życia.

JAK TO ZROBIĆ?

W trakcie rozliczania się z podatku dochodowego, wypełniając formularz PIT wpisz:

- w części A - Urząd Skarbowy, Wieliczka, ul. Zamkowa 2
- w części B - adres zamieszkania na terenie gminy Niepołomice

A jeżeli z podatku dochodowego rozlicza Cię Twój pracodawca (płatnik), poinformuj go, że Twoim miejscem zamieszkania na dzień 31 grudnia roku podatkowego (2017 r.) jest gmina Niepołomice. Nie ma znaczenia miejsce Twojego zameldowania - w formularzu



PIT wskazujesz swoje miejsce zamieszkania na dzień 31 grudnia 2017 roku.

Zeznanie podatkowe PIT należy złożyć w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce nie później niż do 30 kwietnia.

Formularzy nie musisz składać osobiście, wystarczy, że wyślesz je drogą elektroniczną lub listem poleconym na adres: Urząd Skarbowy w Wieliczce, ul. Zamkowa 2, 32-020 Wieliczka. ■

Odbiór odpadów w 2018 roku

Kinga Kubas
Referat Energii Odnawialnej i Gospodarki Komunalnej

Od 1 stycznia 2017 roku obowiązują takie same stawki za odbiór odpadów na terenie naszej gminy, 10 złotych od mieszkańca zamieszkującego nieruchomość, zbierającego odpady w sposób selektywny. Jeśli nie segregujemy odpadów, stawka za osobę wynosi 15 złotych. Od 2018 roku zmieniają się zasady odbioru odpadów zielonych.

W 2018 roku gospodarstwo przed pierwszym odbiorem odpadów zielonych zostanie wyposażone w komplet 50 worków na cały sezon. To oznacza, że z sołectw znikną kontenery przeznaczone do składowania tego typu odpadów. Odbiór worków musi zostać potwierdzony czytelnym podpisem mieszkańca na liście, którą będzie posiadał przedstawiciel firmy podczas ich wydawania (na przełomie marca i kwietnia). Worki na odpady zielone będą innego koloru niż worki na odpady bio (odpady spożywcze i kuchenne).

Nie będzie możliwości zaopatrzenia mieszkańców w dodatkowe ilości worków na odpady zielone. Mieszkańcy,

którzy odmówią podpisania odbioru worków, nie mogą wystawić tego typu odpadów przed nieruchomością. Dodatkowo odpady zielone wystawione w innych workach nie będą odbierane.

Nadwyżki odpadów zielonych wszyscy mieszkańcy naszej gminy (nieposiadający zadłużenia w opłacie za gospodarowanie odpadami komunalnymi) mogą oddać bezpłatnie w Punkcie Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych w Niepołomicach przy ul. Wodnej, który czynny jest od wtorku do soboty w godzinach:

- od 10 do 18 w okresie od dnia 1 kwietnia do dnia 31 października;
- od 10 do 16 w okresie od dnia 2 listopada do dnia 31 marca.

Odbiór odpadów wielkogabarytowych będzie odbywał się w marcu i październiku zgodnie z harmonogramem. Odbiór odpadów zbieranych selektywnie w workach koloru: żółty, zielony, niebieski i brązowy na odpady kuchenne pozostaje bez zmian i odbywa się systemie worków za workiem.

Mieszkaniec może wystawić odpady z wyłączeniem odpadów zielonych w workach innego koloru z zastrzeżeniem, że worki są opatrzone nazwą frakcji, jaka się w nim znajduje.

Opłatę za gospodarowanie odpadami komunalnymi należy uiszczać bez uprzedniego wezwania, z góry, w terminie do 15 dnia danego miesiąca, za który należy się opłata, przelewem na indywidualny rachunek bankowy UMiG Niepołomice lub gotówką w kasie tego Urzędu lub u inkasenta.

Dodatkowych informacji dotyczących systemu gospodarki odpadami komunalnymi udziela Referat Energii Odnawialnej i Gospodarki Komunalnej, tel. 12 250 94 51. ■

Harmonogram odbioru odpadów komunalnych i segregowanych na rok 2018											
Akacyjowa, Batorego, Flisaków, Kasztanowa, Kolejowa, Krzywa, Kwiatowa, Magnolii, Na Grobli, Na Grobli – po drugiej stronie drogi krajowej nr 75, Na Tamie, Nowa, Pionierów, Podwale, Powiśle, Prosta, Stawowa, Topolowa, Wesoła, Wiślana, Wiśniowa											
	lut	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	5,19	5,19	3,16,30	14,28	11,25	9,23	6, 20	3,17	1,15,29	12,26	10,24
Odpady wielkogabarytowe		1							1		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				14,28	11,25	9,23	6, 20	3,17	1,15,29		
Boczna, Czackiej, os. Kaptarz, Klonowa, Krucza, Lawendowa, Łanowa, Nagietkowa, Pociągów Pancernych, Rumiankowa, Słoneczna, Suszówka, os. Suszówka, Trudna, Wroniarka, Zabierzowska, Zabłocie, Zaczysze, Zielona											
	lut	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	6, 20	6, 20	4,17,28	15,29	12,26	10,24	7,21	4,18	2,16,30	13,27	11,22
Odpady wielkogabarytowe		2							2		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				15,29	12,26	10,24	7,21	4,18	2,16,30		
6- Batalionu, Balonowa, Brzezinki, Czerwonych Beretów, Graniczna, Komandosów, Lotnicza, Ludowa, Nawigatorów, Mokra, Oficerska, Olchowa, Płaszowska, Pilotów, Podoficerska, Polna, Potasińskiego, Saperów, Spadochroniarzy, Strzelców, Wielicka, Wrzosowa.											
	lut	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	7,21	7,21	5,18	2,16,30	13,27	11,25	8,22	5,19	3,17,31	14,28	12,27
Odpady wielkogabarytowe		5							3		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				2,16,30	13,27	11,25	8,22	5,19	3,17,31		
3 Maja, Al. Dębowa, Borówkowa, Cmentarna, Daszyńskiego, Jagiellońska, Jodłowa, Kościuszki, Łąkowa, Makosza, Malinowskiego, Malinowa, Piękna, Pileckiego, Poziomkowa, Podlasie, Staniątecka, Wiejska											
	lut	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	8,22	8,22	6,19	4,17	1,14,28	12,26	9,23	6, 20	4,18	2,15,29	13,28
Odpady wielkogabarytowe		6							4		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				4,17	1,14,28	12,26	9,23	6, 20	4,18		
Błonie, Chrustowa, Chwałców, Jasna, Kątek, Podłęska, Krakowska, Niepołomicka, Różana, Sportowa, Torowa											
	lut	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	12,26	12,26	9,23	7,21	4,18	2,16,30	13,27	10,24	8,22	5,19	3,17,31
Odpady wielkogabarytowe		8							8		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				7,21	4,18	2,16,30	13,27	10,24	8,22		
FR. Książka, Grabska, Poręby, Portowa, Rolnicza, Skarbowa, Wałowa, Witosza											
	lut	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	13,27	13,27	10,24	8,22	5,19	3,17,31	14,28	11,25	9,23	6, 20	4,18
Odpady wielkogabarytowe		9							9		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				8,22	5,19	3,17,31	14,28	11,25	9,23		
Bocheńska, Długa, Droga Królewska, Grzybowa, Kątowa, Królowej Bony, Kusocińskiego, Myśliwska, Okrężna, os. Błoto, Osiedlowa, Piaskowa, Ples, Rowieckiego, Smutna, Sosnowa, Ścieżka Głogowa, Szkolna do Kusocińskiego, Ułanów, Ziemby, Zawila											
	lut	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	14,28	14,28	11,25	9,23	6, 20	4,18	1,16,29	12,26	10,24	7,21	5,19
Odpady wielkogabarytowe		12							10		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				9,23	6, 20	4,18	1,16,29	12,26	10,24		
Bohaterów Getta, Bohaterów Westerplatte, Brzozowa, Czumy, Jagodowa, Korczaka, Leśna, Litewska, Marudy, Modrzejewskiej, Modrzewiowa, Oplotki, Partyzantów, Sikorskiego, Solskiego, Świerkowa, Wąska, Wojska Polskiego, Wyzwolenia, Zakole											
	lut	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	1,15	1,15,29	12,26	10,24	7,21	5,19	2,17,30	13,27	11,25	8,22	6, 20
Odpady wielkogabarytowe		13							11		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				10,24	7,21	5,19	2,17,30	13,27	11,25		
Fabryczna, Grunwaldzka, Pl. Kazimierza Wielkiego, Kopernika, Księcia Witolda, Mickiewicza, Młyńska, Moczydło, Ogrodowa, Parkowa, Plac Zwycięstwa, Robotnicza, Os. Robotnicze, Rynek, Spółdzielcza, Szewska, Zagrody, Zbożowa, Zamkowa											
	lut	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	2,16	2,16,30	13,27	11,25	8,22	6, 20	3,18,31	14,28	12,26	9,23	7,21
Odpady wielkogabarytowe		14							12		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				11,25	8,22	6, 20	3,18,31	14,28	12,26		

Harmonogram odbioru odpadów komunalnych, segregowanych i zielonych na rok 2018

PODŁĘŻE 1

lewa strona od Niepołomic ; Cała ulica Wielicka w Podłężu

	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne zmieszane i segregowane	5;22	5;19	5;19	3;16;30	14;28	11;25	9;23	6;20	3;17	1;15;29	12;26	10;24
Odpady wielkogabarytowe			12							22		
Odpady zielone					7;21	4;18	2;16;30	13;27	10;24	8;22		

PODŁĘŻE 2

prawa strona bez ulicy Wielickiej

	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne zmieszane i segregowane	9;23	6;20	6;20	4;17	2;15;29	12;26	10;24	7;21	4;18	2;16;30	13;27	11;27
Odpady wielkogabarytowe			13							23		
Odpady zielone					8;22	5;19	3;17;31	14;28	11;25	9;23		

STANIĄTKI 1

(Kręta, Krótka, Mostowa, Na Przystanek, Niepołomska, Piaskowa, Podciełniana, Piłsudskiego, Polna, Pożarnicza, Północna, Staniątecka, Szkolna, Świerkowa, Wierzbowa, Za torem)

	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne zmieszane i segregowane	10;24	7;21	7;21	5;18	2;16;30	13;27	11;25	8;22	5;19	3;17;31	14;28	12;27
Odpady wielkogabarytowe			14							24		
Odpady zielone					9;23	6;20	4;18	1;16;29	12;26	10;24		

STANIĄTKI 2

(Benedyktyńska, Cmentarna, Droga Królewska, Jeruzal, Klasztorna, Kwiatowa, Mokra, Na Błonie, Na Górnio, Parkowa, Sportowa, Św. Wojciecha, Wodociągowa, Wyszyńskiego, Zielone)

	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne zmieszane i segregowane	11;25	8;22	8;22	6;19	4;17	1;14;28	12;26	9;23	6;20	4;18	2;15;29	13;28
Odpady wielkogabarytowe			15							25		
Odpady zielone					9;23	6;20	4;18	1;16;29	12;26	10;24		

STANIĄTKI 3

(Biały Ogród, Górna-Górne, Górzyste , Jana Pawła , Kolejowa , Leśna, Nowa, Ogrodowa, Podborska, Podlaska, Wąska)

	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne zmieszane i segregowane	12;26	9;23	9;23	7;20	5;18	2;15;29	13;27	10;24	7;21	5;19	3;16;30	14;29
Odpady wielkogabarytowe			16							26		
Odpady zielone					10;24	7;21	5;19	2;17;30	13;27	11;25		

SUCHORABA, ZAGÓRZE

	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne zmieszane i segregowane	2;16;30	13;27	13;27	10;24	8;22	5;19	3;17;31	14;28	11;25	9;23	6;20	4;18
Odpady wielkogabarytowe			20							30		
Odpady zielone					11;25	8;22	6;20	3;18;31	14;28	12;26		

ZAKRZÓW

	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	12,26	12,26	9,23	7,21	4,18	2,16,30	13,27	10,24	8,22	5,19	3,17,31
Odpady wielkogabarytowe		15							15		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				7,21	4,18	2,16,30	13,27	10,24	8,22		

ZAKRZOWIEC

	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	13,27	13,27	10,24	8,22	5,19	3,17,31	14,28	11,25	9,23	6, 20	4,18
Odpady wielkogabarytowe		16							16		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				8,22	5,19	3,17,31	14,28	11,25	9,23		

OCHMANÓW

	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	14,28	14,28	11,25	9,23	6, 20	4,18	1,16,29	12,26	10,24	7,21	5,19
Odpady wielkogabarytowe		19							17		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				9,23	6, 20	4,18	1,16,29	12,26	10,24		

SŁOMIRÓG

	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	2,16	2,16,30	13,27	11,25	8,22	6, 20	3,18,31	14,28	12,26	9,23	7,21
Odpady wielkogabarytowe		16							16		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				11,25	8,22	6, 20	3,18,31	14,28	12,26		

Harmonogram odbioru odpadów komunalnych i segregowanych na rok 2018											
CHOBOT											
	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	9,23	9,23	7, 20	5,18	2,15,29	13,27	10,24	7,21	5,19	3,16,30	14,29
Odpady wielkogabarytowe		19							17		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				5,18	2,15,29	13,27	10,24	7,21	5,19		
ZABIERZÓW BOCHEŃSKI 1 Północ, Łąki, Łażnia, Dąbrowa, Centrum.											
	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	7,21	7,21	5,18	2,16,30	13,27	11,25	8,22	5,19	3,17,31	14,28	12,27
Odpady wielkogabarytowe		28							26		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				2,16,30	13,27	11,25	8,22	5,19	3,17,31		
ZABIERZÓW BOCHEŃSKI 2 Zaborcze, Ulesie, Sołtysie, Zakościele, południowa część wsi											
	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	8,22	8,22	6,19	4,17	1,14,28	12,26	9,23	6, 20	4,18	2,15,29	13,28
Odpady wielkogabarytowe		29							29		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				4,17	1,14,28	12,26	9,23	6, 20	4,18		
WOLA BATORSKA 1 Przyborów , Borek, droga 964 od przystanku Mikoniewicz dla wysiadających do granicy z Zabierzowem Bocheńskim , drogi boczne i część Mikoniewca											
	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	12,26	12,26	9,23	7,21	4,18	2,16,30	13,27	10,24	8,22	5,19	3,17,31
Odpady wielkogabarytowe		20							18		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				7,21	4,18	2,16,30	13,27	10,24	8,22		
WOLA BATORSKA 2 Zamogielice, od Wsi(auto-złom) do OSP i drogi boczne , Kolanów , od Skrzyżowania drogi 964 do drogi Królewskiej oraz boczne											
	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	13,27	13,27	10,24	8,22	5,19	3,17,31	14,28	11,25	9,23	6, 20	4,18
Odpady wielkogabarytowe		21							19		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				8,22	5,19	3,17,31	14,28	11,25	9,23		
WOLA BATORSKA 3 Droga 964 od granicy z Niepołomicami do przystanku Mikoniewicz dla wysiadających , drogi boczne ,Mikoniewicz prawa i lewa strona											
	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	14,28	14,28	11,25	9,23	6, 20	4,18	1,16,29	12,26	10,24	7,21	5,19
Odpady wielkogabarytowe		22							22		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				9,23	6, 20	4,18	1,16,29	12,26	10,24		
WOLA BATORSKA 4 Od boiska sportowego, Koźlica, Kępa, Tarnówka, Wychylówka, Wieś i wszystkie przylegające boczne do gimnazjum											
	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	1,15	1,15,29	12,26	10,24	7,21	5,19	2,17,30	13,27	11,25	8,22	6, 20
Odpady wielkogabarytowe		23							23		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				10,24	7,21	5,19	2,17,30	13,27	11,25		
WOLA ZABIERZOWSKA 1 Nowa Wieś, Flaga, Chałupki, Mała Wieś, Psarka.											
	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	5,19	5,19	3,16,30	14,28	11,25	9,23	6, 20	3,17	1,15,29	12,26	10,24
Odpady wielkogabarytowe		26							24		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				14,28	11,25	9,23	6, 20	3,17	1,15,29		
WOLA ZABIERZOWSKA 2 Kła, Brzozówka, Zakrzaniec, Kąt, Skotnica.											
	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Odpady komunalne wraz z segregacją	6, 20	6, 20	4,17,28	15,29	12,26	10,24	7,21	4,18	2,16,30	13,27	11,22
Odpady wielkogabarytowe		27							25		
Odpady zielone (trawa, liście i spady owocowe)				15,29	12,26	10,24	7,21	4,18	2,16,30		

Oczyszczacze z parapetu

Pyły zawieszone i inne toksyczne substancje nie tylko czekają na nas na zewnątrz, ale też wdierają się do naszych domów. Jak sprawić, żeby domowe powietrze było czystsze?

Joanna Kocot



Skrzydłokwiat



Chryzantema



Bluszcz pospolity



Anturium

Najczęściej obawiamy się groźnych pyłów PM 10 i PM 2,5, ale w domu pojawia się więcej szkodliwych substancji – może być ich nawet 150. Te, których jest najwięcej, to benzen, amoniak, ksyleny, trichloroetylen i aldehyd mrówkowy. Skąd się biorą? Otóż wydobywają się z rozmaitych urządzeń (m.in. komputerów, drukarek, kserokopiarek) czy materiałów używanych do budowy i urządzania domu np. farb, barwników czy tworzyw sztucznych.

Zanieczyszczenia powietrza mogą wywołać wiele dolegliwości i podrażnień. Najbardziej narażone na ich niekorzystny wpływ są dzieci. Problem jest na tyle poważny, że zajmuje się nim wiele instytutów badawczych, między innymi amerykańska agencja kosmiczna. NASA w latach 80. rozpoczęła badania, które miały na celu sprawdzenie, jak z zanieczyszczeniami w pomieszczeniach zamkniętych poradziłyby sobie rośliny doniczkowe, które każdy z nas może hodować.

Po raz kolejny okazało się, że rośliny zielone nie tylko pobierają z atmosfery dwutlenek węgla, produkują tlen, o czym uczymy się już w szkole, ale też zapewniają właściwą wilgotność i oczyszczają powietrze z toksyn i kurzu, korzystnie wpływają na estetykę pomieszczenia, a w końcu i na naszą psychikę.

Warto też dowiedzieć się, że w większości powietrze oczyszczane jest w systemie korzeniowym i to nie tylko przez samą roślinę, ale także przez mikroorganizmy żyjące w glebie (różne w zależności od gatunku kwiatów).

Wiadomo już, że rośliny skutecznie chronią ludzi przed „syndromem chorego budynku” (wiele dolegliwości powstających przez opary z rozmaitych tworzyw i chemikaliów stosowanych do budowy tanich mieszkań). Mogą one również pomóc nam w zwalczaniu zanieczyszczeń w naszych mieszkaniach.

KTÓRE ROŚLINY?

Nie wszystkie kwiaty doniczkowe okazały się jednakowo skuteczne. Jak podano w wynikach badań, najczęściej toksyn wychwytywały dracena odwrócona i chryzantema wielkokwiatowa. Znakomicie radziły sobie z zanieczyszczeniami także bluszcz pospolity, sansewieria gwinejska (wężownica) i skrzydłokwiat. Na liście NASA pojawiły się także dracena wonna, gerbera Jamesona, rapis wyniosły, liriopse szafirkowata, anturium Andrego, epipremnum złociste, figowiec Beniamina, aglaonema, dyspis lutescens, zielistka Sternberga, nephrolepis obliterata (gat. paproci), nefrolepis wyniosły (gat. paproci) i daktylowiec niski.

Ważne jest też nie tylko co, ale i ile, jak podają rozmaite opracowania, nie powinno być mniej roślin niż jedna na 10 metrów kwadratowych.

Wybierając kwiaty do swojego domu, warto kierować się nie tylko ich wyglądem, ale także poczytać nieco więcej na ich temat. Można się dowiedzieć na przykład, że sansewieria to znakomity producent tlenu i nadaje się nie tylko do salonu, ale i do sypialni, ponieważ produkuje tlen nie tylko w dzień, ale także w nocy. Zwróćmy także uwagę, że wymienione tu rośliny doniczkowe to nie zioła i do spożycia się nie nadają, wręcz przeciwnie niektóre z nich są toksyczne (np. bluszcz pospolity, czy anturium), dlatego nie powinny znaleźć się w mieszkaniu, gdzie są małe dzieci i zwierzęta domowe. Warto dopytać panie w kwiaciarni, żeby nie mieć niemiłych niespodzianek.

Podsumowując – kiedy powietrze wkoło jest bardzo zanieczyszczone, dla dobrej atmosfery w domu, warto zrobić to, co robiły nasze babcie i prababce – ustawić na parapetach lub blatach rośliny doniczkowe. Nie tylko ozdobią nasze mieszkania, ale też pomogą nam one uporać się z toksynami i pyłami w powietrzu.

Dbajmy o nie, a one zadbają o nas. ■



Joanna Kocot
Referat Promocji i Kultury

Wypalanie traw jest karalne

U progu wiosny, jak bumerang wraca sprawa wypalania traw. Przekonujemy rozmaitymi argumentami – to się nie opłaca.

Joanna Kocot

Marek Kot

Referat Promocji i Kultury

Zanim wiosna wybuchnie w pełni swoją żywą zielonością, wiele osób wpada na pomysł wiosennych porządków i nie ma w tym nic złego, kiedy są to faktycznie rozsądne porządki. Gorzej, że na przednówku gwałtownie rośnie ilość wyjazdów strażackich, ponieważ dla wielu osób posprzątanie okolicy wiąże się z wypalaniem suchych traw na łąkach, poboczach i nieużytkach.

Przypominamy – to jest groźne dla człowieka, zwierząt, roślin, owadów i środowiska. Ogień zabija żyjące w trawie owady, płazy, jeże, krety, młode zające i pisklęta. Zniszczeniu ulegają tzw. naturalne miodowniki dla pszczół. Pożary szkodzą również środowisku naturalnemu. W płomieniach giną najcenniejsze gatunki roślin oraz mikroorganizmy niezbędne do utrzymania równowagi biologicznej.

Pożary obniżają plony, marnotrawią wartościową paszę, naruszają strukturę gleby, powodują jałowienie ziemi, zostaje zahamowany bardzo pożyteczny, naturalny rozkład resztek roślinnych oraz asymilacja azotu z powietrza. Pozbawiona życia gleba szybciej ulega zubożeniu. Na wypalanej łące nowe życie pojawi się bardzo późno.

Jakby tego było mało, do atmosfery przedostaje się wiele związków chemicznych będących truciznami zarówno dla ludzi jak i dla zwierząt. Emitowane są

szkodliwe dymy nasycone: dwutlenek siarki, dwutlenek węgla, węglowodory aromatyczne, w tym o działaniu rakotwórczym, co wzmacnia tzw. efekt cieplarniany, powoduje anomalie pogodowe, intensyfikuje występowanie chorób oczu, skóry itp.

Co roku w takich pożarach giną też ludzie – najczęściej ci, którzy wypalają. Zazwyczaj bezpośrednią przyczyną zgonu jest zawał serca, udar termiczny lub gwałtowna zmiana kierunku wiatru, a tym samym wielkości płomienia, co zaskakuje nieświadomego wypalacza.

Nawet niewielki wiatr wystarczy, żeby mały ogień wymknął się spod kontroli, rozprzestrzenił się i zmienił w tragiczny w skutkach pożar, niszcząc lasy, czy zabudowania. Niejednokrotnie w takich pożarach ludzie tracą dobytek całego życia.

Zadymienie spowodowane wypalaniem traw często ogranicza widoczność na pobliskich drogach i prowadzi do kolizji i wypadków.

I co ważne - strażacy, którzy zajęci są gaszeniem takich bezmyślnie wywołanych pożarów, mogą w tym samym czasie być potrzebni w innym miejscu np. do ratowania życia ludzi poszkodowanych w wypadku drogowym. Ich zaangażowanie w akcję gaszenia trawy powoduje znaczne wydłużenie czasu dojazdu do miejsca zdarzenia, gdzie często o życie człowieka decydują minuty.

Dochodzą też koszty akcji gaśniczych – praca strażaków, paliwo, środki gaśnicze, amortyzacja sprzętu itd.

Ilość argumentów na niewypalaniem traw jest bardzo długa, tak długa, że obawiamy się, że osobom, które je podpalają, może nie będzie się chciało ich przeczytać, dlatego teraz w skrócie:

KARY ZA WYPALANIE TRAW

Może nałożyć je policja, prokuratura, ale też Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Mogą zostać nałożone na podstawie wielu aktów prawnych:

- na podstawie kodeksu wykroczeń



- kara grzywny w wysokości nawet do 5000 zł,

- kodeks karny – za wypalanie traw, które skończy się pożarem okolicznych zabudowań, który zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach – grozi kara pozbawienia wolności od roku do lat 10. Za podpalenie traw i spowodowanie niebezpieczeństwa wyżej wskazanych zagrożeń można zostać ukaranym pozbawieniem wolności od 6 miesięcy do 8 lat.

- ustawa o ochronie środowiska mówi, że osoba, która wypala łąki, pastwiska, nieużytki, rowy, pasy przydrożne, szlaki kolejowe, trzcinowiska lub szuwały – podlega karze aresztu albo grzywny,

- wypalania traw zabrania także ustawa o lasach

- ARiMR może nałożyć na rolnika, wypalającego trawy, karę na podstawie nieprzestrzegania dobrej kultury rolnej, może to być zmniejszenie dopłat przysługujących za dany rok o ok. 3%. Sankcja nie jest stała, zostaje określona indywidualnie przy każdym przypadku wypalania traw. Może być podwyższona nawet do 5% lub obniżona do 1%. Jeżeli rolnik uparczywie i celowo wypalał trawy, ARiMR może całkowicie pozbawić rolnika dopłat bezpośrednich za dany rok.

Dlatego apelujemy o rozsądek i niewypalanie traw! ■



Zmiany w kursowaniu pociągów

Stanisław Wojtas

Referat Promocji i Kultury

Od 11 marca nastąpią czasowe zmiany rozkładu jazdy pociągów kursujących na trasie Kraków Główny–Tarnów. W godzinach 9.30–14.30 odcinek ten zostanie wyłączony z ruchu. Co to oznacza dla mieszkańców gminy Niepołomice? Na trasie Podłęże–Kraków Główny we wspomnianych godzinach będzie wprowadzona komunikacja zastępcza – zamiast pociągiem, pojedziemy autobusem.

Powodem zmian jest modernizacja linii kolejowej, która ma znacząco poprawić komunikację w aglomeracji krakowskiej. Zapytaliśmy przedstawicieli PKP oraz Kolei Małopolskich o kilka najważniejszych kwestii:

1. Skąd będą odjeżdżać autobusy komunikacji zastępczej?

W Krakowie (specjalnie oznakowane) z pętli obok autobusowego dworca wschodniego.

W Podłężu z placu przed stacją kolejową, specjalnie oznakowanego przez właściciela terenu.

2. Czy godziny odjazdów autobusów będą takie same jak pociągów?

Tak, zarówno z Krakowa, jak i z Podłęża.

3. Czy autobusy będą zabierać podróżnych z przystanków pośrednich tj. Węgrzce Wielkie, Kokotów, Biezanów, Prokocim itd.

Tak. Ilość autobusów będzie dopasowana do ruchu.

4. Jaki jest przewidywany, realny czas przejazdu na tej trasie?

Około 45 minut, jednak możliwe będą odstępstwa w godzinach szczytu.

5. Czy będą obowiązywać wszystkie bilety wykupione na tę trasę (okresowe również) w tej samej cenie?

Tak, będą też sprawdzane przez uprawnionego pracownika.

6. Kiedy będą przedstawione szczegółowe ustalenia dokonane pomiędzy PKP, Kolejami Małopolskimi i innymi przewoźnikami?

Możliwie najszybciej, jednak nie później niż na początku marca tego roku.

Z informacją PKP dotyczącą planowanych zmian można się zapoznać na www.plk-sa.pl/biuro-prasowe/informacje-prasowe/krakow-w-marcu-czasowe-zmiany-w-kursowaniu-pociagow-3605/ ■

Rycerskie zmagania

Marek Bartoszek

Referat Promocji i Kultury

W sobotę 17 marca w Niepołomicach rozegrane zostaną finały Polskiej Ligi Walk Rycerskich. Wydarzenie organizowane przez Niepołomickie Bractwo Rycerskie odbędzie się Społecznej Szkole Podstawowej im. Lady Sue Ryder w Niepołomicach.

Na turniej PLWR czyli Polskiej Ligi Walk Rycerskich składa się sześć turniejów, których zwycięzca otrzymuje tytuł ligowego Mistrza Polski w Sportowych Walkach Rycerskich. Ostatnie tegoroczne zmagania odbędą się właśnie w naszym mieście.

Od 2009 roku stworzono zasady walki pełno kontaktowej w strojach historycznych. Walka kończy się w momencie położenia wszystkich zawodników drużyny przeciwnej na ziemi. W rywalizacji indy-

widualnej rycerze walczą w trzech rundach, a wynik zależy od ilości trafień.

Turniej w Niepołomicach będzie otwarty dla publiczności. Każdy może przyjść i obejrzeć zmagania rycerzy zupełnie za darmo. Jednak organizacja takiego wydarzenia kosztuje, dlatego organizatorzy postanowili zebrać potrzebne środki przez serwis polakpotrafi.pl. Taka forma sprawia, że każdy może wesprzeć organizację turnieju i to kwotą, jaka mu odpowiada. ■

PERŁA POWIATU

Szymon Urban

Aleksandra Polak, Prezes Towarzystwa Miłośników Muzyki i Śpiewu im. S. Moniuszki, została laureatką Perły Powiatu Wielickiego w dziedzinie kultury. Uroczysta Gala odbyła się w piątek 26 stycznia w Kampusie Wielickim. Aleksandra Polak nie kryła wzruszenia, odbierając statuetkę. To duże wyróżnienie dla niepotomiczanki, szczególnie że rok temu obchodziła 60-lecie pracy artystycznej oraz 25-lecie działalności Towarzystwa Miłośników Muzyki i Śpiewu. To dzięki jej staraniom na terenie Niepołomic powstała filia szkoły muzycznej. Jest też założycielką chóru Cantata oraz zespołów Peretki i Pro-Arte.

Perły Powiatu Wielickiego rozdano już po raz dziewiąty. Hala widowiskowa Kampusu Wielickiego zgromadziła w tym roku tysiąc osób. Zwieńczeniem wieczoru był koncert Grzegorza Turnaua.

Serdecznie gratulujemy!



PĄCZKI DLA CHORYCH OD CÓRKI PIEKARZA

Anna Górka

Niepołomicka firma Córka Piekarza przygotowała w Tłusty Czwartek poczęstunek dla pacjentów Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego w Krakowie. Pączki zniknęły w mgnieniu oka. Pyszne, delikatne, lekkie z lukrem lub cukrem pudrem – dla każdego według upodobań. Kalorycznych słodkości nie zabrakło. Pałaszowali je i mali i dorośli. Na PediatrII i Okulistyce. Ale częstowaliśmy tylko tych, którzy nie mieli do tego przeciwwskazań. Niestety często choroba lub zabieg, operacja nie pozwalają na obchody Tłustego Czwartku, zgodnie z tradycją, w szpitalnych warunkach.

Cieszymy się jednak, że sprawiliśmy radość chorym. Za pączki w ogromnych ilościach dziękujemy Córce Piekarza - cukierni i piekarni prowadzonej przez Izabelę Pieprzycę, Józefa i Marcina Pieprzycę.



Najlepiej grać!

Marta Makowska

Staniątecka Grupa Teatralna

Na początku jest tytuł. Już na kilka miesięcy wcześniej wiemy, co będziemy grać. Niektórzy z nas od razu zabierają się za uczenie scenariusza, inni czytają książkę, żeby lepiej poznać atmosferę sztuki i grane postaci. I zaczyna się. Tydzień za tygodniem spotykamy się na próbach.

Próby do spektaklu to czas, kiedy każdy z nas mierzy się ze swoimi umiejętnościami. Reżyser, dając nam do grania postać, bazuje na naszych zdolnościach, a później stara się „wycisnąć” jeszcze więcej. *Skąpiec* Moliera, po którego premierze właśnie jesteśmy, to przedstawienie trudne. Przede wszystkim dla głównej postaci, która w każdym akcie jest na scenie, ma olbrzymią ilość tekstu do nauczenia i niezliczoną ilość gestów do wykonania. Reżyserując spektakl, Jarosław Szwec dba o każdy szczegół w naszym wystąpieniu. Uczymy się, w którą stronę patrzeć, kiedy przejść, w jakim momencie usiąść. Nic nie jest przypadkowe. To, że Harpagon dyszy i ślini się przy Mariannie, jest efektem

dużej pracy aktorów i reżysera. Każda nawet najmniejsza rola to wysiłek. Reżyser często podkreśla, że te najmniejsze role są czasem trudniejsze, bo w tej krótkiej chwili trzeba wydobyć postać, zaprezentować się na scenie i zapaść w pamięć widzowi.

Skąpiec jest taki, jaki ma być. Skąpy do szpiku kości. Swoim dzieciom odmawia cukru do herbaty i osobistego szczęścia w życiu. Cały świat przysłania mu złoto. Pojawia się już w pierwszej scenie ze swoją skrzynką pełną talarów i od razu wiemy, że nie ma dla niego niczego ważniejszego niż pieniądze. O swojej córce powie „złe zielsko szybko rośnie”, a syna chętniej widziałby w skromniejszym (czytaj: tańszym) ubraniu. W każ-



dej scenie przewijają się służący, którzy boją się powiedzieć o nim cokolwiek złe, choć całe miasto nabija się z jego skąpstwa. Jakby w tle rozgrywa się prawdziwe miłości. Dzieci Harpagona mają swoich wybranków, nieakceptowanych przez ojca. Tragicznym momentem jest sytuacja, kiedy Kleant dowiaduje się, że jego konkurentem do ręki Marianny jest właśnie Harpagon. W pewnym momencie wszystko przechodzi jednak na drugi plan, bo nagle znika szkatułka pana domu. Niewielkie szare pudełko stawia na głowie cały dom!

Skąpiec to spektakl pełen intryg. Własny interes pana domu przyćmiewa interesy kolejnych postaci. Brawurowy Harpagon dwoi się i troi na scenie, żeby tylko być blisko swoich talarów. Warto było poświęcić tyle godzin, by mogło powstać to ciekawe widowisko. My – staniąteccy aktorzy – zostawiliśmy na scenie swoje serca. ■

Nasze miejskie gospodynie

Małgorzata Klima

założycielka i koordynator Niepołomickiego Koła Gospodyń Miejskich

Nowoczesne, eleganckie, bardzo zorganizowane i niesamowicie spontaniczne niepołomiczanki wręcz zarażają swoimi artystycznymi pomysłami i ogromnym, życiowym entuzjazmem – to właśnie one działają w naszym Kole Gospodyń Miejskich.

Niepołomickie Koło Gospodyń Miejskich powstało w 2016 roku jako Niepołomicki Klub Rękodzielniczy z miłości i szacunku do rękodzieła, i tradycji lokalnych. Nazwę zmieniło niedawno, wychodząc naprzeciw współczesnym trendom powrotu do idei spotkań kół gospodyń wiejskich, które teraz przeżywają swój renesans. Nasze koło weszło na stałe do „repertuaru” LAS na ul. Bocheńskiej 26 w Niepołomicach. Możemy śmiało powiedzieć, że Laboratorium Aktywności Społecznej jest domem nas – Gospodyń Miejskich. Spotykamy się cyklicznie, każde wydarzenie związane z naszymi spotkaniami można odnaleźć

na moim profilu FB w grupie Niepołomickie Koło Gospodyń Miejskich oraz na stronie LAS w Niepołomicach.

Koło powstało z inicjatywy społecznej i jest organizacją nieformalną. Uczestniczyć w spotkaniach może każdy, kto ma ochotę poznać się z nami i miło spędzić czas przy kawie czy herbacie, jednocześnie poznając różnorodne techniki rękodzieła artystycznego w praktyce. Zajmujemy się: dzierganiem na szydełku, filcowaniem na sucho i mokro, zdobieniem różnorodnych powierzchni za pomocą decoupageu, malowaniem farbami akrylowymi oraz haftem tradycyjnym. Za nami spotkania warsztatowe z profesjo-

nalistkami od robótek szydełkowych czy wianków z naturalnego tworzywa.

Na naszych zajęciach wymieniamy również przepisy rękodzielnicze, kulinarne, a także rozmawiamy o życiowych sprawach, które nas dotyczą bezpośrednio. Dziewczyny, które już przychodzą na warsztaty, nie chcą chować swoich prac do szuflad. Za to chcą ozdabiać pięknym dzieł swych rąk nasze kobiece życia, dodając im wyjątkowego uroku. Idea Koła to, wspieranie Pań w różnym wieku i w różnych sytuacjach życiowych, wspólne poszukiwania i obdarowywanie się inspiracją. Hasłem przewodnim jest „rękodzieło”, to przy nim się relaksujemy i wyciszamy. Nasza oferta jest skierowana zarówno do młodych mam, jak i szalonych emerytek. Kładziemy nacisk na międzypokoleniową więź. Kiedyś koła gospodyń spełniały ogromną funkcję społeczną i prokobiecą, broniły praw kobiet, działały na rzecz poprawy ich sytuacji zawodowej.

W tym roku mamy swój debiut na Kiermaszu Wielkanocnym w Niepołomicach. Zapraszamy na nasz stragan. ■

Kolędowo i nie tylko...

Janusz Rojek
animator kultury

21 stycznia, w niedzielę, Towarzystwo Miłośników Muzyki i Śpiewu im. Stanisława Moniuszki zaprosiło na *Najpiękniejsze polskie kolędy i pastorałki oraz kolędy innych narodów*.

Data wydarzenia zbiegła się ze świętem Babci i Dziadka, dlatego koncert był zadedykowany właśnie im. W programie przygotowanym przez Aleksandrę Polak wystąpili: Zespół Kameralny Pro-Arte i jego soliści: Urszula Borzęcka, Izabela Król i Łukasz Mirek oraz Zespół Młodzieżowy Bel Canto, a także zaproszeni goście.

Obok znanych kolęd takich jak *Bóg się rodzi* czy *Gdy się Chrystus rodzi* artyści zaprezentowali *Christus natus est Nobis*, kolędy staniąteckie *Nuż my dzisiaj chrześcijanie*, *Wesoły nam dziś, O Zorzo i pastorałki Przybieżeli do Betlejem* oraz *Dzieciątko się narodziło*. Zaśpiewali także kolędy angielskie: *Joy to the World* i *O Thou Joyful Day*, niemiecką – *Cicha noc*. Nie zabrakło wersji instrumentalnych najbardziej znanych polskich kolęd jak: *Mizerna cicha, Dzisiaj w Betlejem* czy *Tryumfy Króla Niebieskiego*, które na fortepianie zagrali

wychowankowie Aleksandry Polak: Julia Dąbroś, Wiktoria Wnęk, Alicja Wolnicka, Michał Walczyk. Prawdziwie mistrzowski poziom na tym instrumencie zaprezentowała zaprzyjaźniona z Towarzystwem krakowska pianistka Renata Żołobowska-Orzechowska. Jej wykonanie scherza h-moll Fryderyka Chopina oczarowało i zachwyciło słuchających.

W programie znalazł się również watek folkowy, a to za przyczyną stroju góralskiego prowadzącego – piszącego tę relację – oraz góralskich pastorałek w jego wykonaniu. Muzycznymi dedykacjami dla babć i dziadków były utwory wykonane przez najmłodszych artystów: śpiewaków i pianistów oraz gościa koncertu Krzysztofa Kozarka, tenora Opery Krakowskiej. Wykonane przez niego pieśni: *Wróć do Sorento*, *O sole mio*, *Ninon* publiczność nagrodziła burzą oklasków. Uczestnicy koncertu mieli również możliwość wspólnego

zaśpiewania z zespołami *Krakowskiej Pastorałki*. Koncert zakończyły życzenia noworoczne złożone przez wszystkich artystów oraz wykonanie poloneza – *Serca się radują*.

Niedzielne popołudnie w sali akustycznej niepołomickiego zamku przeszło już do historii. Program wydarzenia oraz jego profesjonalne wykonanie przyczyniły się do sukcesu imprezy. Dla publiczności była to okazja do miłego spędzenia czasu w gronie ludzi, którzy kochają to, co robią.

Organizatorzy dziękują Burmistrzowi Miasta i Gminy Niepołomice Romanowi Ptakowi za objęcie wydarzenia patronatem, a także Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach i Kolejowemu Towarzystwu Kultury z Krakowa za pomoc w jego realizacji.

Rok artystyczny TMMiŚ rozpoczęty. Z pewnością będzie obfitował w wiele realizacji. Pierwsza z planowanych już w marcu, poświęcona ma być jednemu z najwybitniejszych kompozytorów i dyrygentów polskich Mieczysławowi Karłowiczowi i właśnie na spotkanie z jego muzyką zaprasza zarząd towarzystwa oraz jego artyści. ■

Hej, kolęda, kolęda!

Monika Gądek
Parafialny Komitet Organizacyjny
w Woli Batorskiej

Już po raz siódmy mieszkańcy Woli Batorskiej spotkali się na corocznym Rodzinnym Kolędowaniu. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Komitet Parafialny w Woli Batorskiej we współpracy z Domem Kultury oraz Szkołą Podstawową im. Wincentego Witosa. Spotkanie, choć odbyło się 14 stycznia, wszystkich widzów i artystów przeniosło w czasie i przestrzeni do betlejemskiego żłóbka, gdzie narodziło się zbawienie świata. Radosny śpiew kolęd popłynął w ten zimowy wieczór dzięki zgromadzonym przed sceną w Domu Kultury mieszkańcom i gościom. Wszystkich przybyłych powitali: ks. Wojciech Guzik, proboszcz Pa-

rafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Woli Batorskiej oraz dyrektor szkoły podstawowej, Anna Gąsłowska.

Samo spotkanie składało się z dwóch części. Pierwszą z nich, otwierającą Rodzinne Kolędowanie 2018, były jasełka przygotowane przez małych aktorów z naszej szkoły podstawowej. Przedstawienie nosiło tytuł *Dnia jednego o północy* i wzięło w nim udział kilkudziesięciu uczniów. Anielski chór, krakowianki, pastuszkowie, królowie i Święta Rodzina zadbali o to, aby wprowadzić wszystkich widzów w bożonarodzeniowy nastrój. Po aplauzie kończącym jasełka scenę opanował gość specjalny wieczoru: zespół Talitha Kum. Artyści znani są w Woli Batorskiej od czasu ŚDM Kraków 2016, kiedy to występowali podczas zorganizowanego na boisku sportowym pikniku integracyjnego dla mieszkańców

i pielgrzymów z Włoch. Jak sami o sobie mówili: *Talitha Kum to przede wszystkim liczna grupa młodych ludzi, którzy swoją pasją do muzyki chcą wielbić Pana Boga*. Można było usłyszeć w ich wykonaniu kolędy najbardziej znane i lubiane, ale także zupełnie odległe, czy też nowe, będące autorskimi utworami zespołu. Każdy, kto chciał, mógł włączyć się nie tylko w śpiew, ale i w taniec do skocznych rytmów.

Jak podczas każdego spotkania, członkowie Komitetu Parafialnego i Wollontariatu Młodych z Woli Batorskiej czuwali nad tym, aby dla przybyłych gości nie zabrakło kawy, herbaty i słodkości domowej roboty. Padła także deklaracja i serdeczne zaproszenie na kolejne Rodzinne Kolędowanie, które – jak nakuje tradycja – odbędzie się w Woli Batorskiej już za rok! ■

Jubileuszowe spotkanie sportowców

Marek Bartoszek

Referat Promocji i Kultury

We wtorek 6 lutego w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa odbyła się V Niepołomska Gala Sportu.

Było to już piąte spotkanie sportowców, trenerów i kibiców zorganizowane w ten sposób. Aby uczcić mały jubileusz, organizatorzy zdecydowali się na pewne zmiany podczas wydarzenia. Po raz pierwszy bowiem zostały wręczone nominacje do nagród specjalnych.

Na początku spotkania uczestnicy dowiedzieli się, kto ma szansę otrzymać tytuły w 7 kategoriach: Inicjatywa Roku, Wydarzenie Roku, Młodzieżowy Sportowiec Roku, Drużyna Roku, Odkrycie Roku, Trener Roku oraz Sportowiec Roku w Niepołomicach.

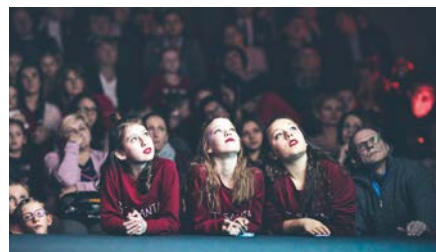
W drugiej części wydarzenia podsumowującego wyniki sportowe w 2017 roku na scenie zaprezentowali się najmłodsi sportowcy szlifujący swój talent na terenie całej gminy. Podobnie jak w ubiegłych latach ich trud w pierwszej kolejności docenili trenerzy, którzy zdecydowali o zgłoszeniu do nagrody. Łącznie wyróżnienia otrzymało przeszło stu młodych sportowców reprezentujących 11 klubów sportowych.

Wzorem poprzednich lat najlepsi sportowcy seniorzy otrzymali nagrody finansowe. Wyróżnienia z rąk burmistrza Romana Ptaka i przewodniczącego Rady Miejskiej Marka Ciastonia otrzymało 10 zawodników i trenerów: Maciej Domański (Puszcza Niepołomska),

Wiesław Krosta (trener, Niepołomicki Klub Karate Kyokushin), Oleg Badałow (trener, KJK pod Żubrem), Paweł Siwek (Spartan Race), Katrin Kargbo, Joanna Musiał, Anna Mleko, Paweł Tomasik, Dawid Wnęk oraz Kacper Dumieński (AKT Niepołomska).

Kulminacyjnym momentem V jubileuszowej Gali Sportu było wręczenie nagród specjalnych. Za Inicjatywę Roku uznano utworzenie seniorskiej drużyny w siatkówce w Akademii Siatkówki Niepołomska. Wydarzeniem Roku zostały amatorskie Mistrzostwa Europy w piłce nożnej, UEFA Regions Cup rozegrane w Niepołomicach przy okazji ME do lat 21 w Krakowie. Odkryciem Roku okrzyknięto Damiana Czerczaka ze stowarzyszenia Niepołomska Biegają, zdobywcę Królewskiej Triady Biegowej. Tytuł Młodzieżowego Sportowca Roku powędrował do Pawła Tomasika z Akademii Karate Tradycyjnego w Niepołomicach, multimedalisty mistrzostw Europy w karate tradycyjnym.

Podczas gali przyznano również dwa wyróżnienia specjalne. Pierwsze odebrali niepołomiccy Wiarusi, którzy w ubiegłym roku świętowali 50 lat istnienia swojego ogniska w Niepołomicach. Drugą honorową nagrodę otrzymała Krystyna Turska, pomysło-



dawczyni biegu w Pogoni za Żubrem, za całokształt pracy włożonej w rozwój niepołomickich imprez biegowych.

Drużyną Roku zostało złote trio z AKT w Niepołomicach: Wiktor Staszak, Konrad Irzyk i Paweł Tomasik. Najlepszym trenerem drugi rok z rzędu uznano Tomasza Tułacza. Szkoleniowiec Puszczy Niepołomska w ubiegłym roku wprowadził zespół do Nice 1 ligi. Sportowcem roku został lider Puszczy i jej najlepszy strzelec, Maciej Domański.

W trakcie gali uczestnicy mieli okazję obejrzeć dwa pokazy. W pierwszym nich swoje umiejętności w szermierce zademonstrowała Aleksandra Piotrowska z UKS Kazimierz Niepołomska. W drugim występie serca publiczności skradła grupa Junior Dance ćwicząca pod okiem Katrin Kargbo. ■



Młodzieżowiec 2017

Tytuł Młodzieżowego Sportowca Roku 2017 to zwieńczenie dobrego roku Pawła Tomasika, który barwach niepołomickiej Akademii Karate Tradycyjnego wywalczył m.in. medale mistrzostw Polski i Europy. O sukcesach, wyjazdach i planach rozmawiała z nim Joanna Musiał.

Joanna Musiał: W 2017 roku w międzynarodowych turniejach i zawodach rangi mistrzostw Polski, Europy i świata zdobyłeś aż 19 medali. Jeśli dodać jeszcze turnieje wojewódzkie, na twoim koncie 23 medale.

To chyba najlepszy rok w Twojej karierze sportowej. Jak się zostaje multimedalistą w karate?

Paweł Tomasik: Myślę, że jedyną receptą na sukces jest trening. Na wyniki pracujemy przez 12 miesięcy, chociaż przed zawodami tych treningów jest znacznie więcej. Najwięcej medali zdobyłem w kumite (walka). Najlepsze pojedynki stoczyłem na Malcie. Prawie wszystkie wygrałem tam przed czasem. Walczyłem z zupełnie obcymi zawodnikami, spotkanymi po raz pierwszy. To było ciekawe doświadczenie, nie znałem ich stylu, mogli mnie czymś zaskoczyć, ale oni też nie znali mojego, więc i ja miałem pole do popisu.

Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z karate?

Dosyć nieoczekiwanie. To było 12 lat temu. Miałem wtedy 9 lat. Pomagałem tacie w pracach przy domu, rozmawialiśmy o szkole. Wspominałem, że kolega z klasy chodzi na karate. Tata przerwał i zdziwiony zapytał: „A czemu ty jeszcze nie ćwiczysz?” Dopytałem kolegę, kiedy są najbliższe zajęcia i okazało się, że jeszcze tego samego dnia rozpocząłem trening. Moim pierwszym senseiem był Bogusław Nowak. Przez pół roku trenowałem w Szkole Podstawowej w Zakrzowie. Potem zacząłem dojeżdżać do niepołomickiej Akademii Karate, gdzie pod swoje skrzydła wziął mnie sensei Paweł Janusz.

Co karate wniosło w twoje życie?

Nauczyło mnie dyscypliny. Nabrałem ogłady. Jako dziecko byłem niezwykle żywy. Sensei Paweł do dzisiaj powtarza, że musiał mnie ciągle mieć na oku, bo chwila nieuwagi i wisiałem na jakimś słupie albo parapecie. Karate pozwoliło mi spożytkować energię w lepszy sposób. Nauczyło też większej samokontroli, szacunku do innych i wiary w siebie. Dało motywację do osiągania kolejnych celów, także w innych dziedzinach życia. Poza tym, dzięki treningom nawiązałem wspaniałe przyjaźnie.

Skąd bierzesz motywację do treningu?

Na początku chciałem zaimponować tacie. Cały czas mnie motywował, żebym mocno trenował. W gimnazjum miałem też fajnego nauczyciela od wychowania fizycznego – Lecha Szczepańskiego. Przed każdymi zajęciami rozmawiał ze mną o karate, interesował się moimi postępami. A jednym z największych motywatorów jest sensei Paweł Janusz. Wciąż staram się mu dorównać. **Miałeś jakieś trudne momenty w karierze?**

Każdemu zdarza się chwila zwątpienia, gorszy dzień czy

zwykle lenistwo. Na szczęście mi takie momenty dosyć szybko mijają. A jak nie pójdę na trening, bo na przykład coś mi wypadnie, to energia mnie wręcz „roznosi”, brakuje mi tego.

Czym zajmujesz się na co dzień?

Jestem studentem drugiego roku prawa. Poza tym sam prowadzę wiele grup karate. Mam zajęcia z ponad 500 dziećmi w kilku miejscowościach: Zakrzowie, Podłężu, Trąbkach, Woli Batorskiej, Wieliczce. To pochłania dużo czasu. Do tego dochodzą jeszcze moje treningi i przygotowania do zawodów.

Czy tak widzisz swoją przyszłość?

Dzieci są super. Praca z nimi daje mi dużo radości i satysfakcji. Od takich maluchów można się dużo nauczyć. Obecnie jestem zadowolony i chcę prowadzić zajęcia. Zobaczymy, co będzie dalej.

Dzięki karate sporo już zwiedziłeś. Byłeś na zawodach i zgrupowaniach w Paryżu, na Malcie, na Syberii. Odwiedziłeś Chiny.

Tak, to były naprawdę ciekawe doświadczenia. Pamiętam taką sytuację sprzed lat. Sensei Paweł wrócił z zawodów z Brazylii. Opowiadał o wyjeździe, pokazywał zdjęcia i na koniec dodał: „Trenujcie mocno, kiedyś wy będziecie jeździć po świecie”. Miałem wtedy pomarańczowy pas i wydawało mi się to nierealne. A jednak. Do Chin wybrałem się w grudniu 2016 roku, w ramach wymiany młodzieży Śladami Karate. Spędziliśmy tam kilkanaście dni. Trenowaliśmy z chińskimi mistrzami, zwiedzaliśmy szkoły, świątynie. Smakowałem chińskich potraw – jadłem ślimaki, krewetki, kalmary, ośmiorniczki, kulki ryżowe. Zwiedziliśmy południowy Shaolin, kolebkę kung-fu. Dotknąłem zupełnie innej kultury. To była wyprawa życia.

Bardzo podobało mi się też na Syberii. Zwiedziliśmy Irkuck. Miasto ma swój klimat przez charakterystyczną drewnianą zabudowę. Próbowaliśmy ich przysmaków, m.in. słynnego rosyjskiego omuła. Dużo zobaczyłem. Jednak głównym celem tych wypraw był trening i zawody, a wyjazdy częściowo dofinansował Polski Związek Karate Tradycyjnego.

Jakie masz najbliższe cele?

W tym roku zmieniam kategorię wiekową – przechodzę do seniorów. Poprzeczka idzie więc do góry. Chciałbym utrzymać dobrą formę. Moim celem jest dostanie się do reprezentacji Polski i start w październikowych mistrzostwach świata w Kanadzie.

I tego Ci życzę. Dziękuję za rozmowę. ■



Paweł Janusz ambasadorem sportu w Gambii

Joanna Musiał

AKT Niepołomice-Kraków

Sensei Paweł Janusz został ambasadorem sportu w Gambii. Do stolicy Gambii – Bandżulu wyleciał 12 stycznia z misją propagowania karate w Afryce. Na miejscu spotkał się z władzami kraju, przedstawicielami środowisk sportowych, poprowadził też treningi dla tamtejszych karateków. Zaangażowanie senseia docenił minister sportu Gambii, mianując go ambasadorem.

Szef niepołomickiej Akademii Karate Tradycyjnego w Afryce spędził tydzień. Miał okazję porozmawiać z prezydentem Adamą Barrowem. Spotkał się też z pierwszą damą Fatoumatta Bah Barrow, z którą rozmawiał o współpracy i pomocy dla dzieci w Gambii. Razem z ministrem sportu Henrym Gomezem odwiedził szkoły i federacje karate. W Gambii jest ponad 20 klubów karate, w każdym trenuje od 30 do 100 osób.

Sensei poprowadził dwugodzinny trening dla ponad 100 karateków z Bandżulu. Jeszcze dłużej trwały zdjęcia i rozdawanie autografów dla uczestników zajęć. Odwiedził też szkołę podstawową, do której uczęszcza 2 tysiące dzieci. Na stadionie narodowym spotkał się z przed-

stawicielami ministerstwa i środowisk sportowych oraz władzami gambijskiej federacji karate. Miał okazję pokazać im filmy z ostatnich mistrzostw świata karate w Polsce i przedstawić swoją wizję współpracy między państwami. Opowiedział o działalności niepołomickiej AKT oraz realizowanym przez klub systemie rozwoju sprawności od przedszkolaka do seniora.



W kolejnych dniach pobytu – niespodziewanie – został zaproszony na wizytę przez wiceprezydent Gambii Fatoumata Jallow Tambajang. – *Niesamowita osoba. Poruszył mnie jej spokój, mądrość, szczerość, poświęcenie dla innych. Opowiadała o historii i ostatnich latach, które wyzwoliły Gambię od dyktatury. Bardzo*

dużo przeżyła, 7 lat spędziła w więzieniu – komentuje Paweł Janusz.

Podczas kolejnej wizyty u ministra sportu na niepołomiczanina czekała następna niespodzianka. Henry Gomez mianował go ambasadorem sportu w Gambii. – *To dla mnie duże wyróżnienie. Zostałem zaproszony na spotkanie po raz drugi. Było dużo emocji, minister długo opowiadał o swoich przeżyciach i nadziejach. Wspominał nawet rozmowę z Janem Pawłem II* – skomentował sensei Paweł.

Na czym będzie polegać rola ambasadora sportu? Krótko mówiąc, na wspieraniu wizji i misji ministerstwa sportu, promowaniu aktywności fizycznej wśród lokalnej społeczności i wspieraniu rozwoju gambijskich dzieci i młodzieży. W praktyce oznacza to częstsze wzajemne wizyty. Sensei Paweł do Gambii pojechał z własnej inicjatywy i na własny koszt. Zaznacza, że Gambijczycy, mimo ogromnej biedy, są niezwykle życzliwi i uśmiechnięci. Niebawem minister Henry Gomez przylatuje do Polski. Będzie gościł w niepołomickiej Akademii Karate. Przyjrzy się z bliska, jak funkcjonują polskie kluby sportowe. Razem z szefem AKT omówią charakter dalszej współpracy. ■

KJK Pod Żubrem

PODSUMOWANIE ROKU

Joanna Wypiór

KJK Pod Żubrem Niepołomice

Małopolski Związek Jeździecki 18 stycznia zorganizował uroczyste podsumowanie sezonu 2017. Nasz Klub miał na nim swój mocny akcent – aż dwie pary zostały uhonorowane pucharami i nominacjami do Kadry Małopolski na 2018 rok.

MARTA WYPIÓR I GLORY

– nominacja do Kadry A Małopolski w dyscyplinie skoki przez przeszkody w kategorii juniorzy młodsi – kuce

– I miejsce rankingu MZJ 2017 Kuce i MK grupa C skoki

– I miejsce Puchar 2017 Junior Młodszy kuce skoki

DARIA PIETRZAK I MIŁEK PONY SPORT

– nominacja do Kadry B Małopolski w dyscyplinie skoki przez przeszkody w kategorii juniorzy młodsi – kuce

– II Miejsce rankingu MZJ 2017 Kuce i MK grupa A skoki

Dziękujemy naszym wspaniałym trenerom: Olegowi Badałowowi /skoki/ i Gali Badałowej /ujężdżenie/ za każdy trening, ciepłe słowa w chwilach zwątpienia, wszystkie wspólne wyjazdy na zawody. To cudowne uczucie, kiedy jeździec i koń rozwijają się pod okiem najlepszych specjalistów. Ten rok to nasz wspólny sukces!

Dziękujemy również naszym pozostałym zawodnikom za wspaniałe reprezentowanie naszych barw w sezonie 2017. Odnieśliśmy wiele pięknych zwycięstw! To Wy rozślawiacie Klub

w regionie i Polsce! Dużo się u nas zmieniło w ostatnim roku, mamy kilka nowych doskonale zapowiadających się par, gotowych do walki o najwyższe podium nie tylko w zawodach regionalnych, ale również ogólnopolskich. Trzymamy kciuki za pierwsze starty już w lutym!

KJK Pod Żubrem to wspaniałe miejsce dla ludzi, którzy pragną się rozwijać. Komfortowe warunki hotelowe dla koni i współpraca z najlepszymi, bardzo doświadczonymi trenerami to gwarancja osiągania doskonałych wyników. W klubie panuje przyjacielska atmosfera, ale jednocześnie czuć ducha rywalizacji. To miejsce tworzą ludzie z prawdziwą pasją! Szczególne podziękowania dla Tadeusza Czajki, za codzienny trud prowadzenia Klubu i wielkie serce dla młodych sportowców. Dziękujemy za każdy start, za megawsparcie również w chwilach, gdy nie wracaliśmy z pucharami.

Mamy nadzieję, że 2018 będzie przy najmniej równie udany. ■

Szachowa mozaika

Stanisław Turecki
UKS Goniec Staniątki

PIERWSZE MISTRZOSTWA POLSKI ZA NAMI

Przez cały tydzień (od 7 do 14 stycznia) dwóch naszych reprezentantów w grupie chłopców do lat 9: Jakub Micuła i Karol Kozak toczyli zacięte boje w Szkolnych Indywidualnych Mistrzostwach Polski, rozgrywanych w Szklarskiej Porębie. Rywalizowali w gronie 27 chłopców. Od początku zawodów Karol i Kuba aspirowali do miejsca w pierwszej dziesiątce. Ostatecznie o włos od brązowego medalu, na 5. miejscu uplasował się Jakub Micuła, zdobywając 5,5 pkt. Karol w dwóch ostatnich partiach zanotował spadek formy i zajął 12. miejsce z wynikiem 4,5 pkt.

Mistrzostwa Polski obfitowały również w inne ciekawe wydarzenia jak np. symultana z arcymistrzem Tomaszem Warakomskim, turniejem szachów błyskawicznych, turniejem szachów szwedzkich (kłoca) czy konkursu rozwiązywania zadań szachowych. Ponadto organizatorzy przygotowali możliwość

zwiedzania Szklarskiej Poręby z przewodnikiem oraz wykłady uzupełniające dla trenerów i nauczycieli.

DLA JUNIORÓW I MŁODZIKÓW

19 stycznia 2018 roku w Domu Kultury w Staniątkach odbyły się Promocyjne Zawody Szachowe Juniorów i Młodzików w ramach projektu *Niepołomickie Potyczki Przyszłych Mistrzów Intelaktu*. Tym razem przeznaczone były wyłącznie dla zawodników naszego klubu. Zgłosiło się 47 zawodników, którzy zostali podzieleni na dwie grupy według posiadanego rankingu szachowego. Dzieci zagrały 5 rund tempem 10 minut na partię dla zawodnika.

W zaawansowanej grupie najlepsi okazali się: Zuzanna Kozicka i Gabriela Drozd w grupie dziewcząt, Karol Kozak i Piotr Wnuk wśród chłopców. Wystartowało 19 osób.

W grupie młodzików również nie brakowało emocji. Z kompletem zwycięstw wygrał Michał Buczek, a tuż za nim uplasował się Mikołaj Kumiega i Filip Kozicki. W grupie dziewcząt najlepsze były: Karolina Skakuj, Justyna Różeńska i Martyna Szwed. Należy również

wyróżnić najmłodszych reprezentantów z przedszkola: Zuzannę Turecką, Jana Kumiega, Patrycję Głaz, Jana Jakiela i Szymona Hytrosia, którzy mimo krótkiego stażu gry w szachy poradzili sobie z trudami zawodów. Oprócz pucharów, statuetek i medali wszyscy zawodnicy otrzymali drobne upominki.

POWIAT WIELICKI WSPARŁ NASZĄ IMPREZĘ

UKS GONIEC organizuje szereg własnych imprez. Wiele z nich uzyskuje wsparcie zewnętrzne. Początek roku jest tradycyjnie okresem rozstrzygania konkursów grantowych. Jedną z pierwszych imprez, która uzyskała wsparcie Powiatu Wielickiego, będą *Marcowe zmagania przy szachownicy*. Będzie to czterodniowy, ogólnopolski turniej szachowy dla dzieci i młodzieży, rozgrywany w marcu w Niepołomicach, w Laboratorium Aktywności Społecznej i hotelu Niepołomice. Już teraz zapraszamy szachistów z terenu naszej gminy do rywalizacji z rówieśnikami. Turnieje zaplanowano na dni 22–25 marca. ■

Najlepsi w tenisa stołowego

Marek Burda
MKS Spartakus

W rywalizacji szkół podstawowych o miano Najbardziej Usportowionej Szkoły Gminy Niepołomice kolejną dyscypliną był tenis stołowy. Areną tych rozgrywek było Podłęże.

Każda szkoła mogła wystawić do rywalizacji po 3 zawodniczki i 3 zawodników oraz drużynę. W turnieju uczestniczyło kilkadziesiąt dziewcząt i chłopców. Najlepsza szóstka oraz po dwie szkoły drużynowo uzyskiwały awans do zawodów powiatowych.

Okazało się, że gospodarze (SP w Podłężu) szczególnie w grze drużynowej okazali się niegościnni, wygrywając zarówno wśród dziewcząt, jak i chłopców.

Mistrzami Gminy Niepołomice w grze indywidualnej zostali Szymon Gawel z SP Niepołomice oraz Alicja Woś z SP 3 Niepołomice-Podgrabie.

W zawodach powiatowych poziom

rozgrywek jest bardzo wysoki i naszym nie udało się zdobyć awansów do dalszego etapu rozgrywek. Najwyższe dziewczęte miejsce zajęła Alicja Woś.

Wyniki:

Chłopcy

1. Gawel Szymon SP w Niepołomicach
2. Jakub Miklas SP w Niepołomicach
3. Mateusz Chechłacz SP w Podłężu
4. Mikołaj Bejger SP w Niepołomicach
5. Michał Olszewski SP w Podłężu
6. Karol Limanówka SP w Zagórz

Drużynowo:

1. SP w Podłężu



2. SP w Niepołomicach
3. SP 3 w Niepołomicach-Podgrabie
4. SSP w Niepołomicach-Jazach

Dziewczęta

1. Alicja Waś SP 3 w Niepołomicach-Podgrabie
2. Dominika Hytroś SP w Zagórz
3. Julia Gaczoł SP w Podłężu
4. Nadia Włodarczyk SP w Suchorabie
5. Weronika Jakóbska SP w Zagórz
6. Emilia Sala SP w Zagórz

Drużynowo:

1. SP w Podłężu
2. SP w Zagórz
3. SP w Suchorabie. ■

Bądź Następny 2018

Krzysztof Turecki

dyrektor operacyjny Szkoły Futbolu Staniątki

W ostatni weekend stycznia młodzi piłkarze z całej Polski rywalizowali w trzeciej edycji halowego, turnieju Bądź Następny w roczniku 2007–2008, który zorganizowała Szkoła Futbolu Staniątki.

W zawodach zorganizowanych na czterech halach sportowych (dwie w Niepołomicach, Kłaju i Wieliczce) wzięły udział 32 zespoły z Polski i Czech. Honorowy patronat nad turniejem objął Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki, Jan Widera.

Podczas dwóch dni rozegrano 96 meczów, w których zaprezentowało się 330 młodych piłkarzy. Łącznie cieszyli się oni z 605 zdobytych bramek. Najlepszym zespołem okazała się Polonia Warszawa, która w finałowym spotkaniu pokonała dopiero w rzutach karnych drużynę Rozwoju Katowice. Trzecie miejsce przypa- dło Akademii Piłkarskiej Sanok.

W pierwszym dniu rywalizacji zespoły spotkały się w fazie grupowej. Drużyny zostały podzielone na 8 grup, gra-

jąc systemem każdy z każdym. Zespoły z największą liczbą punktów spotkały się następnego dnia w fazie pucharowej w grupie: Mistrzostwa Świata. Drużyny z miejsc 2. rywalizowały o Puchar Mistrzostw Europy. Zespoły, które zajęły 3. miejsce w grupach, stanęły do walki o Mistrzostwo Olimpijskie, a piłkarze sklasyfikowani na 4. miejscach w swoich grupach rywalizowali o Puchar Narodów. W niedzielę każdy zespół rozegrał 3 mecze, mając szansę na miejsce w strefie medalowej.

Zakończenie i uroczyste podsumowanie turnieju, dzięki współpracy z Urzędem Miasta i Gminy Niepołomice, odbyło się w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Po krótkiej prezentacji zostały rozdane nagrody indywidualne

i drużynowe. Trenerzy mieli okazję wyróżnić najlepszego zawodnika w swojej drużynie. Później z wytypowanych 32 piłkarzy wybrano MVP turnieju. Został nim zawodnik Polonii Warszawa, Filip Przedcieczyński. Najlepszym bramkarzem uznano golkipera Rozwoju Katowice Mateusza Jelenia. Co ciekawe, aż trzech zawodników skończyło rywalizację z 14 bramkami na swoim koncie. Królami strzelców zostali wspólnie: Filip Przedcieczyński oraz dwaj zawodnicy Sandecji Nowy Sącz, Mateusz Jaworski i Eryk Kosiński.

Gratulujemy wszystkim zespołom!

Organizację turnieju wsparli sponso- rzy i partnerzy turnieju:

Powiat Wielicki, Urząd Miasta i Gminy Niepołomice, Urząd Miasta i Gminy Wieliczka, Urząd Gminy Kłaj, a także firmy: Kortrans, Ościeżnica, Arispol, Beko, Pablosport, Trefl, Coca Cola, Teekanne, Restauracja Joanna, Spar oraz Solne Miasto.

Serdecznie dziękuję wszystkim wolontariuszom oraz osobom zaangażowa- nym w organizację turnieju. ■

Szacuny nagroda społeczności niepołomickich biegaczy

Kamila i Darek Gruszka

Stowarzyszenie Niepołomice Biegają

19 stycznia miała miejsce uroczystość, na którą czeka każdy biegacz z grupy Niepołomice Biegają: przyznanie „szacunków” za postawę sportową w poprzednim roku.

Formuła jest następująca: każdy z członków grupy mógł przyznać nominację według swojego uznania. Następnie zostały one posegregowane w kategorie i poddane głosowaniu. W każdej kategorii można było oddać tylko 1 głos. Okazało się, że oprócz osiągnięć sportowych biegacze doceniają tworzenie pozytywnej atmosfery, pracę na rzecz grupy, jak również radość biegania.

Wyróżniono także wszystkich debiutujących na królewskim dystansie maratonu oraz tych, którym w tym roku udało się uzyskać życiówki na 10 km, w półmaratonie, maratonie oraz po-

konali najdłuższe w karierze biegowej ultramaratony.

Wyróżnionych było bardzo dużo, bo każdy z nas zasługuje na szacunek, chociażby dlatego, że regularnie już od kilku lat uczestniczy w treningach czy współtworzy ważne wydarzenia organizowane przez Niepołomice Biegają.

Chcielibyśmy jednak wyróżnić szczególnie:

- Damiana Czerczaka, objawienie roku 2017, który zadebiutował na dystansie maratonu, uzyskując czas 2:38. W wielu innych biegach również udowodnił, że jest lokalnym kosmitą!

- Damian brał też udział w sztafecie w Ołomuńcu, gdzie nasza drużyna zajęła II miejsce na 129 sklasyfikowanych grup!
- Marian Nowotny, lat 67 dołączył do nas mniej więcej rok temu. Udo- wadnia, że w każdym wieku można zacząć biegać. Co więcej, Marian biega szybciej niż wielu młodszych kolegów.
- na koniec musimy napisać o sekcji młodzieżowej Niepołomice Biega- ją. O nich jeszcze usłyszymy, bo już teraz regularnie trenując, zajmują czołowe lokaty w zawodach, a na krótkich dystansach biegają szybciej niż ich rodzice! Godna podziwu mo- tywacja i radość biegania!

Nieustająco zachęcamy wszystkich chętnych do dołączenia do naszej grupy. Wspólne treningi bardzo motywują! Więcej informacji: www.niepolomice-biegaja.pl. ■

Na ligowy spokój musimy zapracować

W marcu piłkarze Puszczy Niepołomice wrócą do walki o ligowe punkty. O drużynie i wiosennej rundzie z trenerem Tomaszem Tułaczem, Trenerem Roku 2017 w Niepołomicach rozmawiał Marek Bartoszek.

Marek Bartoszek: Porozmawiajmy o nowych twarzach w drużynie. 4 nowych zawodników zakontraktowano. Gdyby mógł Pan w dwóch zdaniach scharakteryzować każdego z piłkarzy.

Tomasz Tułacz: Miłosz Mleczo przyszedł do nas w ramach półtorarocznego wypożyczenia z Lecha Poznań. To bardzo młody chłopak z rocznika 1999. Będzie bezpośrednim rywalem dla Marcina Staniszewskiego, ale sprawę stawiam jasno, obaj walczą w tym momencie o bycie numerem 1. Nie jest tak, że jeden z nich jest już teraz w pierwszym składzie, a drugi rezerwowym. Do pewnego momentu będą walczyć. W ostatnim tygodniu podejmiemy decyzję, który z nich stanie w bramce w meczach ligowych. Bardzo szanuję Andrzeja Sobieszczyka, za to, co zrobił w klubie, ale podczas wspólnej rozmowy podjęliśmy decyzję, że musi grać, a umożliwi mu to wyłącznie przejście do innego klubu. Nic tak nie zabija rozwoju zawodnika, jak brak gry. Obaj z Marcinem rywalizowali sportowo na bardzo wyrównanym poziomie, ale Marcin miał taką przewagę, że dawał nam komfort wystawienia młodzieżowca w bramce. Z ciężkim sercem musieliśmy podjąć taką decyzję. Wracając do Miłosza, mamy rywalizację i sportową i wiekową. To będzie ciekawa walka o miejsce w bramce. Liczę, że będą z tego same pozytywy.

Przyjście zawodnika z Ekstraklasy – Patryk Fryc – do beniaminka pierwszej ligi należy określać jako niespodziankę i transferowy hit.

Patryk mało tego, że rozegrał kilkadziesiąt meczów w Ekstraklasie, to był w swoim klubie podstawowym zawodnikiem. Ma również ogromną liczbę gier w pierwszej lidze. Awansował z Termalicą do Ekstraklasy, świetnie sobie radził również we Flocie Świnoujście. To pokazuje, że sięgnęliśmy po zawodnika sprawdzonego, a przy okazji dobrze nam znanego. To wychowanek Stali Mielec, nawet bardziej SMS-u mieleckiego, w którym pracowałem wraz z trenerem Kulą. Nie musieliśmy sprawdzać Patryka. To, że zdecydował się na nasz klub, bardzo dobrze świadczy o dyplomacji naszego kierownictwa w rozmowach z nim. Cieszę się, że nie zostały przekroczone jakieś granice finansowe, a będziemy mieć do dyspozycji potencjalnie mocnego zawodnika na pozycji, na której szukaliśmy wzmocnień. Stąd też decyzja o wypożyczeniu do innego klubu Łukasza Furtaka, zawodnika, na którego bardzo

liczę w przyszłości. Widać było, że brak grania spowodował zachwianie jego formy. Stąd decyzja, że ściągamy zawodnika o określonej jakości, a Łukasz idzie grać w pierwszym składzie gdzie indziej, by zdobywać doświadczenie i podnosić swoje umiejętności, żeby w czerwcu wrócić do nas i włączyć się w walkę o miejsce w kadrze.

Konrad Stępień – to wizytówka transferów dokonanych, od kiedy pracuje Pan w Niepołomicach. Zawodnik uniwersalny, który może występować na kilku pozycjach, mający za sobą przeszłość w klubach z Podkarpacia.

Nie demonizowałbym tymi zawodnikami z Podkarpacia. Kiedy przyszedł tutaj, w klubie był już Michał Czarny.

Swoją drogą bardzo dobry wybór działaczy. Teraz mamy takich zawodników 6 na 22 piłkarzy. Musimy działać na zasadzie pewnego bezpieczeństwa, jeśli chodzi o transfery. Konrada znaleźliśmy podobnie jak Patryka Fryca. Może grać na kilku pozycjach. Nie tylko jako stoper czy defensywny pomocnik, ale także poradzi sobie na obu bokach obrony, a nawet jak będzie trzeba, to zagra w roli bardziej ofensywnego zawodnika. Nie możemy pozwolić sobie na kadrę 25–26 zawodników i to nie tylko z powodu finansowych. Nie mając drużyny rezerw, trudno mieć tylu piłkarzy. A odnosząc się jeszcze do tych nazwisk z Podkarpacia, to faktycznie taka przewaga jest w sztabie szkoleniowym. Tutaj w 80% dominujemy (śmiech)!

Mówię to pół żartem, pół serio, bo to, że znamy się od wielu lat, pozwala nam lepiej pracować, ale nie mamy poczucia faworyzowania jakiegokolwiek okręgu Polski. Myślę, że interesują nas zawodnicy, których jesteśmy pewni i na których nas stać. Oczywiście chcielibyśmy w głównej mierze bazować na wychowankach i zawodnikach z okolicy, ale nie jest to takie proste, jakby się wydawało.

Czwarty z tej grupy, Krzysztof Drzazga pokazuje, że Puszcza zaczyna korzystać na bliskości kilku klubów z Ekstraklasy i stajemy się miejscem, gdzie zawodnicy szerokiej kadry czy to Wisły Kraków, czy Cracovii mogą się u nas ogrywać z korzyścią dla obu stron. Przychodząc do Puszczy, miałem taki pomysł, żeby wykorzystać siłę klubów ościennych. Na początku nie do końca byliśmy postrzegani jako miejsce, gdzie zawodnik



może się rozwinąć i wrócić do macierzystego zespołu. Bardzo mnie to cieszy, że Krzysiek trafił do nas. Łatwiej jest wejść do drużyny zawodnikowi z regionu, mieszkającemu czy to w Krakowie, czy bliżej Niepołomic. Chociaż akurat większość naszych piłkarzy docenia uroki tego miasta i przeprowadziło się tutaj. Chciałbym korzystać z takiej współpracy z klubami z Ekstraklasy, czekając na efekty pracy naszych trenerów grup młodzieżowych z trenerem Leszkiem Taraskiem na czele. Wracając do zalet Krzysztofa Drzazgi, śmiejemy się, że sprowadzając 4 zawodników, sprowadziliśmy całą 11. Łącznie cała ta trójka z pola może zagrać na wszystkich pozycjach. Krzysiek Drzazga może zagrać w ofensywie w każdym ustawieniu. Miał momenty, kiedy wydawało się, że jest już gotowy na grę w Ekstraklasie. Mamy nadzieję, że – poprzez grę w naszym zespole – zbliży się do tego poziomu i droga tam będzie dla niego otwarta.

Czy kibice mogą się spodziewać jeszcze jakichś zmian kadrowych i kolejnych wzmocnień?

Cały czas monitorujemy rynek i zastanawiamy się nad kolejnymi posunięciami. Do końca okienka można spodziewać się ruchów zarówno w jedną, jak i drugą stronę. Jeśli będziemy widzieć, że któryś z zawodników potrzebuje innego rozwiązania niż gra w naszym zespole lub będzie miał na nią małe szanse, to możemy się zdecydować na jakieś wypożyczenie. Ale raczej będzie to jednoosobowy przypadek. Jeśli chodzi o ruchy w drugą stronę, to tych propozycji jest sporo. W przypadku realnej możliwości przyścia zawodnika, który może w marszu wzmocnić naszą jakość, a będzie w naszych realiach funkcjonowania to, nie można niczego wykluczyć.

W lecie czeka Pana drużynę spory ubytek. Maciej Domański – o czym poinformował już zespół Rakowa – zmieni Niepołomice na Częstochowę. Trzeba przyznać, że najczęściej w Polsce takie zachowanie spotyka się z napiętnowaniem.

Wygląda na to, że nie pasujemy do polskich realiów (śmiech)! To są ludzkie wybory zawodnika. Nie jestem człowiekiem, który je będzie negował. Żyjemy w wolnym kraju. Każdy ma możliwość decydowania o sobie. Rozmawialiśmy i znam jego podejście. Spotkaliśmy się także z prezesem klubu, Jarosławem Pieprzycą. Nasze stanowisko jest jasne. Nie będzie żadnego Klubu Kokosa. Każdy zespół ma prawo układać sobie takie sprawy po swojemu. Będziemy korzystać z zawodnika do momentu, do którego będziemy mogli. To też nie oznacza, że Maciek dostanie teraz coś za darmo, zwłaszcza że zwiększyła się rywalizacja również na jego pozycji. Będzie musiał powalczyć o miejsce. Wiemy, że odchodzi, mamy czas, żeby się przygotować do tej sytuacji.

To też sygnał dla innych zawodników, że w Puszczy – jeśli przyjdzie się do trenera czy prezesa – i zagra w otwarte karty, to można zostać zrozumianym. Tak do tego podchodzimy. Zachowanie klubu jest prawidłowe, choć pewnie wielu będzie uważać inaczej. Najlepszym przykładem była postawa Borussii Dortmund w przypadku Lewandowskiego. Oczywiście to inny poziom organizacyjny czy finansowy, ale zachowanie podobne. Pożegnano go bardzo pozytywnie, mimo że ostatnie pół roku grał, kiedy już był dogadany z nowym klubem. Musimy wykazywać w sobie więcej empatii, zwłaszcza kiedy sytuacje przedstawione są w uczciwy i spójny sposób. Tak do tego

podejdziemy. Chcielibyśmy, żeby Maciek na dłużej został z nami, ale nie zostanie odsunięty od zespołu, bo będzie grał gdzieś indziej od 1 lipca.

Na terminarz też nie ma Pan większego wpływu, ale jednak ligę rozpoczniemy i zakończymy u siebie. To dobry układ.

Oczywiście z każdym trzeba zagrać, ale kalendarz ma spory wpływ. I też, kiedy z jakim zespołem się zagra. Jesienią Ruch Chorzów w pierwszych meczach musiał grać głównie juniorami i sprawiał mniejsze kłopoty rywalom. Końcówka jesieni pokazała, że kiedy graliśmy trzy z rzędu mecze na wyjeździe z czołówką ligi (z Rakowem, Miedzią i Chojniczanką), mieliśmy spore problemy w zdobywaniu punktów. Nie można jednak zwać na terminarz i narzekać, że z lepszym czy gorszym przeciwnikiem grało się w tym, a nie w tamtym terminie.

Czy Puszcza, biorąc pod uwagę wyrównaną ligę i ostatni mecz w Niepołomicach z Miedzią, może decydować o losach awansu?

Przede wszystkim musimy skupić się na naszym celu. Czekamy szalenie trudna runda, ale nastawiamy się pozytywnie. Chcemy zrobić to, co sobie zakładamy. Oczywiście, że miło byłoby namieszać w tej lidze. Byłby to scenariusz idealny. Skupiamy się na sobie, chcemy utrzymać to, co wychodziło nam jesienią i poprawić pewne elementy gry, żeby stanowić zagadkę dla kolejnych zespołów.

Myślał Pan o tym, przed startem sezonu, że solidna zaliczka w zimie da komfort pracy i margines błędów? Bo te 8 punktów daje spokój w pierwszych meczach w 2018 roku.

Przez pryzmat czasu, który upłynął, możemy tak powiedzieć. Z drugiej strony nie ma miejsca na samozadowolenie. Liga jest bardzo ciężka. Jako beniaminek możemy mieć jeszcze bardziej pod górkę teraz w drugiej rundzie. Jedynym celem jest jak najszybsze zdobycie punktów, które pozwolą nam na spokój. Teraz nie możemy być spokojni. Jedno-dwa spotkania mogą naprawdę wiele zmienić. Z pewnością, gdyby ktoś nam powiedział na starcie rozgrywek, że w zimie będziemy mieć 26 punktów, to wzięlibyśmy to w ciemno. Jednak po tych ostatnich meczach wiemy, że tych oczek można było mieć więcej i być wyżej. Mamy satysfakcję, ale i poczucie, że trzeba wykonać jeszcze większą pracę, by wiosna była dla nas pozytywna. Pamiętajmy również, że dystans 8 punktów, który mamy nad strefą spadkową, tracimy również do miejsca dającego bezpośredni awans.

Kiedyś po meczach pucharowych mogliśmy mówić o wielkiej piłce w Niepołomicach, kiedy pasjonowaliśmy się rywalizacją z Koroną, Lechią czy Pogonią. Teraz znów będzie coś nowego, czego dotychczas nie było. Mam na myśli prace przy budowie oświetlenia.

Rozgrywanie meczów piłkarskich przy sztucznym świetle to zupełnie inne odczucie dla kibiców, ale także zdecydowanie lepsze warunki pracy dla zawodników. Przede wszystkim wszystkie osoby związane z tym miastem mogą mieć poczucie zrealizowania kolejnego ważnego etapu w rozwoju niepołomickiej piłki. Nas kiedyś może zabraknąć, ale stadion czy infrastruktura pozostanie na wysokim poziomie. Cieszę się, że jesteśmy częścią udziału tego rozwoju klubu. ■

Bal na (prawie) sto par!

Alicja Włodarczyk

nauczyciel j. polskiego SSP w Niepołomicach-Jazach

Choć gimnazja znikają powoli z map oświatowych naszych gmin i powiatów, uczniowie nie chcą rezygnować z tradycji stworzonych przez szkoły – powtarzanych co roku konkursów, turniejów, uroczystości. Taką tradycją jest też Bal Gimnazjalny, który uczniowie klas trzecich Gimnazjum Społecznego w Woli Batorskiej przeżywają co roku na kilkadziesiąt dni przed czekającym ich w kwietniu trzydniowym egzaminem gimnazjalnym.

W tym roku dziewięćdziesięcioro uczniów zostało przyjętych przez mury Hotelu Novum w Niepołomicach. Data 10 lutego już przeszła do historii jako kolejna pierwsza sobota ferii zimowych, zarezerwowana na bal. Wieczór rozpoczął się tradycyjnym polonezem, który uczniowie zatańczyli ze swoimi nauczycielami. Utwór Wojciecha Kilara z Pana Tadeusza zastąpił na studniówkach słynne Pożegnanie ojczyzny Michała Kleofasa Ogińskiego. Krocząc w rytmie skrzypiec, oboju, fletu i trąbki niejedna

osoba pomyślała, jak szybko minął ten czas, kiedy z niepewnych trzynastolatków, którzy nie tak dawno wstępowali w mury szkoły, młodzież stała się dojrzała i oto staje przed trudnym wyborem kolejnej szkoły.

Młodzi ludzie na balu bawili się doskonale, prawie nie schodząc z parkietu. Nie po raz pierwszy pokazali, że nie tylko potrafią odnaleźć się w każdej sytuacji, ale także są bardzo zintegrowani i otwarci. W trakcie zabawy organizowano konkursy taneczne z nagrodami,

uczono się polki, tańca belgijskiego i figur walca. Był także tort ze świeczkami dla jednego z uczniów, który w tym dniu miał urodziny. Ten wieczór i ta atmosfera z pewnością na długo pozostaną miłym wspomnieniem wielu osób.

Nie sposób tu wymienić z nazwiska wszystkich tych, którzy na długo przed tą pamiętną datą zaangażowali się w przygotowanie balu. Drodzy Rodzice – bo o Was tu mowa – Dyrekcja, Grono Pedagogiczne i Uczniowie serdecznie dziękują za Wasze serca gotowe do pomocy i podtrzymywanie tradycji szkoły. ■



O Sowach

Paulina Szelerewicz-Gładysz

Stowarzyszenie Zielony Puszczyk

Z ciemnością są za pan brat. Nocą polują, nawołują, nasłuchują. Niektóre aktywne są także o poranku i o zmierzchu. Sowy – bo o nich mowa, trudno zobaczyć – dlatego warto o nich posłuchać.

Tym razem naszymi słuchaczami byli mali studenci Niepołomickiego Uniwersytetu Dziecięcego. Sala widowiskowa Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa zgromadziła dzieci z klas 2 i 3 szkół z gminy Niepołomice. Opowiadaliśmy o tym, jak wygląda sowa, jakie gatunki sów możemy spotkać w Polsce, a jakie w bliskiej naszym ser-

com Puszczy Niepołomickiej. Opowiedzieliśmy o największej i najmniejszej sowie, o popularnym puszczyku i występującym także w naszej Puszczy puszczyku uralskim.

Dzieci poznały sowe zwyczaje oraz dowiedziały się o zagrożeniach, jakie dotyczą te ptaki. Oglądaliśmy wspólnie mnóstwo zdjęć, ale na koniec czekała na słuchaczy niezwykle niespodzianka. W sali pojawiły się prawdziwe ptaki: puchacz, pójdzka i płomykówka, które przyjechały wraz z Agnieszką i Bartkiem z firmy A.KUKU. Żywe stworzenia niezmiennie robią na wszystkich ogromne wrażenie. Tym bardziej że płomykówka wcale nie miała ochoty siedzieć cicho – skrzeczała donośnie przez cały swój występ, co tylko młodej sowie przystoi.



Za to lot miała bezszelestny!

Wielkie wrażenie zrobił na nas orzeł stepowy – ptak ważący prawie 3,5 kg, który zaprezentował się nam na końcu.

Warto wspomnieć, że naszą przedmówczynią była Milena Woś, uczennica klasy 4 SP w Zagórzcu, która przedstawiła swoim rówieśnikom wykład o węzłach. Temat był jej bliski, ponieważ sama jest właścicielką jednego. Wąż zbożowy o imieniu Szczurek (imię wzięło się stąd, że wąż lubi szczurki... zjadać) – na koniec opuścił pudełko i powędrował na rękach Mileny pokazać się dzieciom z bliska – na wszystkich zrobiło wielkie wrażenie!

W chwilę po pierwszym naszym występie sala zappełniła się na nowo. W sumie w tych dwóch spotkaniach uczestniczyło prawie 400 dzieci. ■



Kocham Niepołomice i okolice!

Alicja Włodarczyk

nauczyciel j. polskiego w SSP w Niepołomich-Jazach

W Społecznej Szkole Podstawowej im. Lady Sue Ryder realizowane są dwa programy edukacyjne przybliżające uczniom wartości społeczne i kulturowe: Kocham Niepołomice i ich okolice oraz Puszcza Niepołomicka – Kraina Baśni!

Głównym ich założeniem jest rozbudzenie w uczniach zainteresowania sprawami swojej miejscowości, zapoznanie z elementami historii, przyrody, kultury, tradycji i wyjątkowości miejsca, w którym mieszkają. Wiedza i umiejętności, które uczniowie nabędą w trakcie realizacji programów, uświadomią im potrzeby środowiska oraz ukształtują poczucie przynależności do niego. Patriotyzm jest wartością najwyższą, a w roku stulecia odzyskania przez Polskę niepodległości, jego kształtowanie nabiera szczególnego znaczenia. Budzenie patriotyzmu i poczucia tożsamości ze swoją Małą Ojczyzną powinno być procesem. Odbywać się musi w sposób

naturalny, przez obserwację, zabawę, doświadczenia, przeżycia i związki emocjonalne z rodziną, miejscem zamieszkania, szkołą, najbliższą okolicą i regionem.

Program Kocham Niepołomice i ich okolice został objęty patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice. Jest skierowany do uczniów edukacji wczesnoszkolnej i realizowany w ciągu całego roku szkolnego. W trakcie zajęć dzieci poznają zabytki, historię i tradycje naszego miasta i gminy. Działania odbywają się w takich kręgach tematycznych jak: rodzina, szkoła, struktura miasta, legendy, ludowość i tradycja, historia, zabytki, ośrodki nauki, ekologia, przyroda.

Przez pierwsze półrocze podczas zajęć warsztatowych oraz wyjść edukacyjnych nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i pomysłodawczyni projektu – Magdalena Kulka – przybliżała dzieciom ogólną charakterystykę geograficzną, historyczną i kulturową regionu. Miały miejsce spacer po mieście, podczas których dzieci poznawały zabytki i najważniejsze miejsca: Zamek Królewski, Rynek, Park Miejski, pomniki, miejsca pamięci, Kopiec Grunwaldzki. Uczniowie odwiedzili Muzeum Niepołomickie, Muzeum Fonografii i Bibliotekę Miejską. Byli także z wizytą w Urzędzie Miasta i Gminy Niepołomice.

W najbliższych miesiącach dzieci będą przygotowywać trasy turystyczne, wykonywać rysunki, fotografie oraz opisywać obiekty. Efektem będzie przygotowanie przewodnika po Niepołomicach dla dzieci, który przybliży wszystkim zainteresowanym walory turystyczne i przyrodnicze miasta. Zapłać i dzieciom, i ich kreatywnej nauczycielce naprawdę nie brakuje. ■

Puszcza Niepołomicka Kraina Baśni

Alicja Włodarczyk

nauczyciel j. polskiego w SSP
w Niepołomich-Jazach

Projekt: Puszcza Niepołomicka – Kraina Baśni! realizowany jest Społecznej Szkole Podstawowej im. Lady Sue Ryder w ramach ogólnopolskiego konkursu Na dobry początek!, prowadzonego przez Fundację BGK. Jego odbiorcami są głównie dzieci z edukacji wczesnoszkolnej. Działania kierowane będą do całej społeczności szkolnej i lokalnej. Do współpracy zapraszane będą instytucje związane z Niepołomicami, a głównym partnerem jest Nadleśnictwo Niepołomice.

Koordinatorem projektu jest Paulina Owsieńska-Tejchma, edukatorami zaś Magdalena Kulka – wychowawczyni klasy 1a i Aleksandra Wierdak – bibliotekarka. W ramach projektu uczestnicy będą zapoznawać się z fauną i florą Puszczy Niepołomickiej. Zajęcia będą odbywały się

głównie w terenie – przewidziane są wycieczki do rezerwatów przyrody, znajdujących się w puszczy, spotkania ze specjalistami różnych dziedzin, gry terenowe, quizy i na koniec – integracyjne ognisko rodzinne. Na podstawie zgromadzonej wiedzy dzieci stworzą foldery informacyjne o naszej malowniczej puszczy.

Projekt rozpoczął się 31 stycznia spotkaniem czytelnictwem pt. Poranek z legendą. Dzieci miały okazję wysłuchać legend *O puszczy, co się tętni nie dała* oraz *O Królu chłopków*. Do czytania zaangażowani zostali nadleśniczy Nadleśnictwa Niepołomice Łukasz Nowak, jego zastępca Wojciech Wimmer, komendant komisariatu policji w Niepołomicach Tomasz Joniec, przewodniczący Stowarzyszenia im. Lady Sue Ryder Stanisław Ptak, Magdalena Brzezoń – przewodnicząca Rady Rodziców Społecznej Szkoły Podstawowej oraz Tomasz Donatowicz – dyrektor Społecznej Szkoły Podstawowej im. Lady Sue Ry-

der. Wspólnemu czytaniu towarzyszyły gry i zabawy. Dzieci wzięły m.in. udział w quizie wiedzy o wysłuchanej legendzie, układały wielkoformatowe puzzle obrazujące Niepołomice, a kręcąc spinnerem, tworzyły własną, nową legendę. Dla najmłodszych przygotowany był także słodki poczęstunek.

Szkoła od Nadleśnictwa Niepołomice otrzymała książki o tematyce przyrodniczej i pięknie wydane albumy. Ponownie pragniemy serdecznie podziękować przybyłym gościom za wspólnie spędzony czas, uśmiech i dobre słowo. Przykład idzie z góry!

Organizatorki i pomysłodawczynie: Magdalena Kulka i Aleksandra Wierdak żywią olbrzymią nadzieję, że realizacja programu przyniesie uczniom, rodzicom i całej lokalnej społeczności wiele radości i osobistej satysfakcji oraz będzie źródłem ciekawych i trwałych odkryć tej niezwykłej natury, którą mamy wszyscy w zasięgu ręki. ■



Z kulturą za pan brat od najmłodszych lat

Magdalena Kulka

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Społecznej Szkole Podstawowej w Niepołomicach-Jazach

W Społecznej Szkole Podstawowej im. Lady Sue Ryder realizowany jest program edukacyjny z zakresu edukacji kulturowej i obywatelskiej 10 muzeów w 10 miesięcy.

Działania skierowane są do wszystkich uczniów edukacji wczesnoszkolnej. Udział w projekcie koordynowany jest przez wychowawczynie edukacji wczesnoszkolnej Magdalenę Kulkę oraz Anetę Malisz. Pomysł powstał w wyniku inspiracji innowacją pedagogiczną Joanny Łach ze Szkoły Podstawowej nr 62 w Krakowie. Projekt polega na zaszczerpieniu i upowszechnianiu wśród najmłodszych uczniów zamiłowania do kultury i sztuki, poszanowania dóbr narodowych, edukacji patriotycznej i obywatelskiej. Jego celem nadrzędnym jest rozbudzenie u dzieci potrzeby kontaktu ze sztuką i ukazanie jej jako przyjemności oraz umożliwienie doświadczenia piękna i różnorodności jego przedstawiania. Uświadomienie młodym ludziom, że sztuka to jeden ze sposobów

poznawania świata, siebie i innych. Realizacja programu przyczyni się do kształtowania u uczniów poczucia przynależności, rozwoju tożsamości narodowej, a także własnych zainteresowań. Realizacja programu zakłada wizytę w 10 muzeach w ciągu 10 miesięcy. Uczniowie w pierwszym półroczu odwiedzili już Pałac Biskupa Erazma Ciołka, Galerię Sztuki Polskiej XIX w. w Sukiennicach, Dom Jana Matejki, Muzeum im. Emeryka Hutten Czapskiego, Muzeum Archeologiczne oraz podziemia krakowskiego rynku.

W ramach wzmacniania u uczniów poczucia tożsamości i więzi z miejscem zamieszkania, zorganizowano Dzień w Zamku Niepołomiczkim. W ramach akcji wszyscy uczniowie klas 1–3 przez dwa dni poznawali dobra zgromadzone

na Zamku Królewskim w Niepołomicach. Dzieci wzięły udział w interaktywnej lekcji patriotycznej z elementami historii. Dowiedzieli się, jakie są atrybuty władzy królewskiej, utrwaliли wiedzę dotyczącą symboli narodowych, a wszystko to w pięknych wnętrzach Muzeum Niepołomiczkiego.

W salach łowieckich, wśród eksponowanych zwierząt i ptaków łownych, najmłodsi poznawali historię, a także faunę i florę Puszczy Niepołomiczkiej. Poruszane były również zagadnienia z dziedziny ochrony przyrody. Te dwa dni były bardzo aktywne i kształcące. Uczniowie opuszczali zamek wyposażeni w nowe wiadomości i wrażenia.

Program 10 muzeów w 10 miesięcy trwać będzie do czerwca. W ramach wyjść lokalnych planowane są wizyty w Muzeum Fonografii w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa – jedynym takim muzeum w Polsce oraz w Izbie Regionalnej w Niepołomicach.

Wierzmy, że udział w projekcie ukie runkuje uczniów na cenie wartości najwyższych, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, patriotyzmu i szacunku dla tradycji lokalnych i narodowych. ■

Matematyką zdobywaj świat!

Jolanta Turek

koordynator projektu, nauczyciel religii w SP nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu

...to tytuł projektu, który realizowała Szkoła Podstawowa nr 3 im. Włodzimierza Puchalskiego w Niepołomicach od września do grudnia 2017 r. Projekt był wdrażany w ramach IV edycji Programu mPotęga i został sfinansowany przez Fundację mBanku. Działania projektowe zostały skierowane do uczniów klas VI i VII.

Uczniowie brali udział w dodatkowych zajęciach rozwijających, podnoszących wiedzę i umiejętności matematyczne. Doskonalili również umiejętności współpracy w grupie i autoprezentacji, przygotowywali matematyczne projekty, tworzyli prezentacje. Jeden z projektów dotyczący procentów częściowo realizowany był podczas wycieczki do supermarketu Tesco w Niepołomicach

w okresie sezonowych wyprzedaży.

mPotęga w naszej szkole to także zajęcia z robotyki oraz wycieczki, w których uczniowie wzięli udział. Między innymi był to wyjazd do Muzeum Inżynierii Miejskiej w Krakowie, gdzie zwiedzili z przewodnikiem interaktywną wystawę *Wokół koła*. Możliwość samodzielnego i bezpośredniego kontaktu z eksponatami, które łączył wspólny kształt koła, była dla uczniów wielkim przeżyciem. Spotkali się z fascynującą liczbą π oraz różnymi eksponatami mierniczymi. W muzeum uczniowie wzięli także udział w warsztatach edukacyjnych, podczas których poprzez działanie praktyczne oprócz doskonalenia umiejętności matematycznych kształtowali postawy współpracy i współdziałania w grupie. Warsztaty z robotyki pozwoliły młodzieży rozwijać logiczne myślenie przez wykorzystanie najnowszych technologii. W czasie zajęć uczniowie pracowali

w zespołach dwuosobowych, budując według instrukcji roboty z klocków Lego NXT. Po zbudowaniu robotów kodowali ich ruch, dzięki czemu zdobywali umiejętności matematyczne wykorzystywane w programowaniu m.in. tworzenie algorytmów. Niezwykle ciekawe okazało się spotkanie tematyczne w Urzędzie Miasta i Gminy Niepołomice dotyczące matematyki finansowej. Uczniowie mogli usłyszeć od pracowników poszczególnych referatów, w jaki sposób matematyka jest wykorzystywana w ich pracy.

W ramach realizacji projektu odbyły się również prowadzone przez panią psycholog warsztaty dla rodziców dotyczące wspierania dzieci w rozwijaniu zainteresowań matematycznych i zdobywaniu wiedzy z zakresu matematyki. Dzięki otrzymanemu grantowi zakupiono pomoce dydaktyczne, książki z zakresu matematyki oraz potrzebne materiały do wykonania plakatów.

Nasz projekt dobiegł końca, ale inny sposób zdobywania wiedzy matematycznej pokazał uczniom, że warto rozwijać swoje pasje i zainteresowania. ■

Bal z absolwentami

Zofia Wrześniak

nauczyciel wychowania przedszkolnego
Przedszkole Samorządowe w Podłężu

Tęczowy bal karnawałowy odbył się w środę 7 lutego. Tego dnia już od rana w przedszkolu pojawiały się różne, kolorowe postacie, a dzieci przebrane były za bohaterów znanych bajek.

Karnawał to miła tradycja przepełniona muzyką i zabawą. Nieodłącznym elementem tego okresu w przedszkolu w Podłężu jest coroczny bal karnawałowy. Dla przedszkolaków to dzień niezwykle często wyczekiwany przez wiele tygodni. Jest atrakcją bardzo lubianą przez dzieci, dostarczającą im wielu przeżyć i radości. Tak też było i tym razem. W salach przedszkolnych można było spotkać kolorowe motylki, czarodziejskie wróżki, przepiękne królewny, ale też od-

ważnych piratów, dzielnych strażaków, policjantów i wiele innych barwnych postaci. Nie sposób zliczyć i wymienić ich wszystkich. Rozpoznać dzieci było też bardzo trudno.

Sama zabawa odbywała się tradycyjnie w największej sali Domu Kultury Inspiro. Otworzył ją uroczyste dyrektor Wydziału Edukacji naszej gminy.



A z przedszkolakami bawili się uczniowie klas pierwszych Szkoły Podstawowej w Podłężu – w większości nasi ubiegłoroczni absolwenci.

Imprezowymi rytmami zarządzał DJ Robert. Płasów i zabaw było co niemiara. Największy zachwyt wzbudził pokaz baniek mydlanych. Po energicznej zabawie dzieci mogły odpoczywać przy słodkim poczęstunku. Wszyscy mogli skosztować tradycyjnych pączków oraz chrustu, by z większą energią znów powrócić do tańca w rytm znanych wszystkim przebojów.

Nie trudno było zauważyć, że dzieci bawią się wspaniale. Kiedy czas imprezy dobiegł końca, z żalem opuszczały salę balową. Cieszymy się, że wspólne karnawałowe szaleństwa przyniosły tyle radości i naszym wychowankom i gościom. A kolejny bal karnawałowy już za rok... ■

Ach! Te bale w karnawale!

Anastazja Wachała

nauczyciel w Samorządowym
Przedszkolu w Niepołomicach

Przedszkolaki z samorządowego Przedszkola nr 1 w Niepołomicach na zajęciach dydaktycznych poznawały zwyczaje oraz tradycje karnawałowe w Polsce i na świecie, aby w końcu wziąć udział w prawdziwym balu karnawałowym. W przedszkolu taki bal odbył się 31 stycznia (grupy starsze) oraz 1 lutego (grupy młodsze).

Było to wydarzenie wyczekiwane przez dzieci. Taki bal to moment, kiedy można przebierać się do woli! Wybór stroju nie był sprawą łatwą, ani oczywistą, choć niektórzy mieli już od dłuższego czasu określoną koncepcję tego, jak chcą wyglądać, aby utożsamić się np. z bohaterem ulubionej bajki.

W tym wyjątkowym dniu wystrój sali balowej wprowadził wszystkich w radosny nastrój oraz zachęcał do zabawy. Podczas imprezy dzieci uczestniczyły w różnych konkursach, odgadywały bajkowe zagadki oraz uczestniczyły w różnego rodzaju tańcach i korowodach. Został także wybrany król i królowa balu. Dzieci świetnie się bawiły wraz ze swoimi paniami, a nad muzyką czuwał profesjonalny DJ, który przebojami umilał wszystkim czas. Na dzieci czekał również słodki poczęstunek, przy którym dzieci mogły się posilić i odpocząć. Kiedy czas zabawy dobiegł końca dzieci z żalem opuszczały salę balową.

Bardzo serdecznie dziękujemy rodzicom naszych przedszkolaków za zaangażowanie w przygotowanie pięknych karnawałowych strojów. ■

Książęta i księżniczki tańczyli w zamku

Joanna Musiał

nauczyciel w PS
w Woli Batorskiej

8 lutego 2018 roku zgodnie z kilkuletnią tradycją w Zamku Królewskim w Niepołomicach odbył się bal zorganizowany przez Przedszkole Samorządowe w Woli Batorskiej. Tradycyjnie zabawa była znakomita. Uroczystość uświetniły swoją obecnością królowe, księżniczki, królowie i rycerze z sąsiednich przedszkoli: z Zabierzowa Bocheńskiego, z Niepołomic,

z Podłęża, nie mogło zabraknąć również przedszkolaków z Woli Batorskiej.

Jak na Królewski Zamek przystało, nie zabrakło pokazu rycerzy z Niepołomickiego Bractwa Rycerskiego, poczęstunku istnie królewskiego i świetnej zabawy z animatorami Stacji Event. Na zakończenie zabawy odbył się pokaz magika-iluzjonisty.

Honorowym patronatem bal objął Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice, Roman Ptak. ■



Spojrzenie w niebo 2018

Marzec



Co marzec wypieczę, to kwiecień wycieczę – powiada staropolskie przysłowie, a zatem nie tylko dla obserwacji astronomicznych życzymy sobie w tym miesiącu bezchmurnego nieba, podobnie jak to było w pamiętnym marcu 50 lat temu.

dr Adam Michalec

Po emocjach związanych z mroźną, wietrzną i smogową zimą, czeka nas wreszcie upragniona wiosna i cieszymy się z faktu, że **Słońce** powoli, ale systematycznie, wznosi się po *Ekliptyce* coraz wyżej i wyżej, aby wreszcie przeciąć równik niebieski 20 marca o godz. 17.15, w punkcie równonocy wiosennej – zwanym punktem *Barana*. **Słońce** „przechodzi” wtedy z półkuli południowej nieba na północną, ze znaku Ryb w znak Barana. Rozpocznie się wówczas astronomiczna *Wiosna*, a na ten moment, szczególnie przez ostatnie miesiące, czekaliśmy z utęsknieniem. Ponadto, ze względu na zjawisko refrakcji atmosferycznej (ciała niebieskie – w tym również **Słońce** – widzimy nieco wyżej nad horyzontem, niż są one w rzeczywistości), powodującej zakrzywienie toru promieni świetlnych, zrównanie dnia z nocą wystąpi już 17 marca. W Krakowie i okolicy 1 marca **Słońce** wschodzi o 6.23, a zachodzi o 17.22, zaś ostatniego marca wschodzi (już według czasu letniego) o 6.19, a zachodzi o 19.10, wtedy dzień będzie trwał 12 godzin i 51 minut. Zatem w marcu w Małopolsce, przybędzie dnia już o 112 minut!

Aktywność magnetyczna **Słońca** będzie mała, a w nocy z 24/25 marca, czeka nas zmiana czasu z zimowego na czas letni, powinniśmy przestawić zegarki o godzinę do przodu. Rano od tej pory, wstajemy o godzinę wcześniej, ale za to będziemy mieć dłuższe, jasne popołudnia, które można wykorzystać na wiosenne spacer!

Natomiast ciemne bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, będą w połowie miesiąca, kolejność faz **Księżyca** w marcu będzie bowiem następująca: pełnia 2 III o godz. 1.51, ostatnia kwadra 9 III o godz. 12.20, now 17 III o godz. 14.12, pierwsza kwadra 24 III o godz. 16.35 i pierwsza wiosenna pełnia 31 III o godz. 14.37, co powoduje, że najbliższa niedziela (1 IV) będzie Niedzielą Wielkanocną. Najdalej od **Ziemi**

(w apogeum) znajdzie się **Księżyc** 11 III o godz. 10, a najbliższej **Ziemi** (w perygeum) będzie 26 III o godz. 19.00. Ponadto, 1 III i 28 III **Księżyc** zakryje *Regulusa*, najjaśniejszą gwiazdę w konstelacji *Lwa*, a 22 III *Aldebarana*, najjaśniejszą gwiazdę w konstelacji *Byka*, ale niestety te zjawiska będą u nas widoczne tylko jako zbliżenie **Księżyca** do ww. gwiazd.

Jeśli chodzi o planety, to **Merkurego** będzie można zaobserwować wieczorem nisko nad południowo-zachodnim horyzontem, tylko do 28 marca, a najlepsze warunki do jego dostrzeżenia będą w połowie

i w dniu 2 kwietnia dojdzie do ich spotkania na niebie, w odległości nieco powyżej jednego stopnia. **Uran** dostępny będzie do obserwacji wieczorem w gwiazdozbiorze *Ryb*, ale końcem marca skryje się w promieniach **Słońca**. Natomiast **Neptun**, przebywający w gwiazdozbiorze *Wodnika*, pojawi się nam na porannym niebie dopiero końcem miesiąca, wyprzedzając wschód **Słońca**.

Aby spojrzeć przez lunetę chociażby na ww. planety czy **Księżyc**, należy w tym celu złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym

W Krakowie i okolicy 1 marca Słońce wschodzi o 6.23, a zachodzi o 17.22, zaś ostatniego marca wschodzi (już według czasu letniego) o 6.19, a zachodzi o 19.10, wtedy dzień będzie trwał 12 godzin i 51 minut.

miesiąca. Natomiast **Wenus** jako *Gwiazda Wieczorna* będzie coraz lepiej widoczna nisko na zachodnim niebie, stopniowo oddalając się od **Słońca**, przez cały miesiąc. Przy okazji zbliży się do **Merkurego** dwukrotnie: 5 i 18 marca. Czerwonawego **Marsa** znajdziemy na niebie w drugiej połowie nocy, goszczącego w konstelacji *Wężownika*, a następnie po połowie miesiąca w gwiazdozbiorze *Strzelca*. Ta wędrówka planety na niebie powoduje, iż z upływem wiosennych dni coraz to dłużej będzie przebywał nad horyzontem. **Jowisza**, już przed północą, znajdziemy na wschodnim niebie w gwiazdozbiorze *Wagi*, a ze względu na zbliżanie się planety do opozycji (9 V) można go będzie końcem marca obserwować od późnego wieczora, podziwiając przez lunetę jego gromadkę satelitów. Natomiast w drugiej połowie nocy w gwiazdozbiorze *Strzelca* widoczny będzie **Saturn** z imponującymi pierścieniami. W tej to konstelacji **Mars** dopędzi **Saturna**

w Niepołomicach, mieszczącym się przy ul. Mikołaja Kopernika 2 (tel. 12 281 15 61) – wcześniej tam telefonujemy.

W tym miesiącu nie przewiduje się bogatych deszczy meteorów, chociaż 25 marca przypada maksimum mało aktywnego, rozciągniętego roju (*Virginidy*), promieniującego z okolicy „alfy” – czyli *Spiki*, najjaśniejszej gwiazdy w *Pannie*. **Księżyc** w pierwszej kwadrze będzie przeszkadzał od wieczora w obserwacjach maksimum tego roju. Natomiast bliskość *Wiosny* niechaj nas zachęca do ostatnich bez smogowych zimowych spacerów. Dodatkowo zaś wypada tylko nam życzyć bezchmurnego nieba, a w marcu takie pogody często u nas występują. Zatem spoglądając wieczorem, w środku nocy lub wczesnym rankiem w rozgwieżdżone niebo, przypomnijmy sobie, jeszcze jedno przysłowie *Z wiosną nasze nadzieje rosną*. Wszystkim Państwu stosownej aury wiosennej, serdecznie życząc. ■

Zawody krótkofalarskie

Krótkofalarstwo to nie tylko łączności międzykontynentalne, to również współzawodnictwo pomiędzy kolegami, którzy zajmują się tym hobby.

Rafał Kowalik

Radioamatorzy często organizują zawody, mające na celu nawiązanie jak największej liczby łączności w określonym czasie. Okazje do rywalizacji mogą być różne, np. obchody Barbórki, Dzień Energetyka, Dzień Dziecka, w hołdzie uczestnikom Powstania Warszawskiego itd.

W każdych zawodach obowiązuje odpowiedni regulamin, określający, w jakich godzinach będą się odbywać i na jakich pasmach, kto może w nich uczestniczyć oraz jakie informacje należy przekazać swojemu korespondentowi podczas łączności. Najczęściej na falach krótkich podawany jest raport (np. „59” lub „599” podczas łączności alfabetem Morse’a) oraz kolejny numer QSO (czyli numer łączności). Na falach ultrakrótkich podawany jest dodatkowo tzw. lokator, czyli miejsce zainstalowania naszej radiostacji. Przykładem raportu z mojego miejsca zamieszkania (Wieliczka) jest „59 007 KN09AX” – słyszalność bardzo dobra, siódma łączność w zawodach, lokator Wieliczki. Ze względu na ograniczony czas rywalizacji, łączność w zawodach trwa zwykle nie więcej niż kilka sekund!

Po ukończeniu konkursu każdy, kto brał w nim udział, jest zobligowany do wysłania organizatorowi tzw. logu. Jest to spis wszystkich przeprowadzonych łączności, w którym są zawarte dane potwierdzające obustronną korespondencję. Organizator sprawdza, czy informacje podane przez obydwie stacje są identyczne. Jeżeli tak, łączność jest zaliczana, a stacje otrzymują punkty w wysokości określonej regulaminem (np. zależnie od odległości pomiędzy nimi).

Niektóre zawody organizowane są częściej niż raz do roku. Jest to między innymi Maraton Lubelski rozgrywany na terenie naszego kraju, który odbywa się w każdą drugą sobotę miesiąca w godzinach od 16.00 do 17.00 UTC (czyli od 17.00 do 18.00 czasu lokalnego zimowego).

Zawody międzynarodowe dzielą się na takie, w których stacje krótkofalarskie mogą przeprowadzać łączności wyłącznie pomiędzy kontynentami oraz takie, w których zalicza się łączności w obrębie danego kontynentu bądź kraju.

W każdych zawodach chodzi o zebranie jak największej ilości punktów oraz zajęcie jak najwyższego miejsca. Najczęściej za podium otrzymuje się dyplom, a czasami również i puchar. Autor niniejszego tekstu za zdobycie pierwszego miejsca w Zawodach Wojskowych (ex aequo ze stacją SP3CYY, 37 uczestników w grupie), które odbyły się w zeszłym roku 15 sierpnia 2017 r., otrzymał właśnie taki puchar.

Podczas zawodów często występuje tak zwany pull-up, gdy wiele stacji naraz chce dowołać się do korespondenta. W takiej sytuacji najlepiej jest poszukać kolejnej stacji, aby nie tracić czasu, po czym powrócić do poprzedniej, gdy pull-up osłabnie. Taką sytuację można porównać do stanu, gdy mówi do nas wiele osób naraz. Trudno wtedy zrozumieć przekaz i nawiązać rozmowę. Doświadczeni krótkofalowcy potrafią w takim zgiełku skupić się na jednej stacji i przeprowadzić skuteczną łączność. Na początku naszej przygody z zawodami warto jest posłuchać bardziej doświadczonych kolegów, jak prowadzą łączności w konkursach. W miarę przyswajania wiedzy można próbować brać udział w rywalizacji po uprzednim przestudiowaniu regulaminu. Jest to bardzo ważne, ponieważ tak jak pisałem na wstępie, musimy wiedzieć, co należy podać korespondentowi podczas łączności. W zawodach nie rozgadujemy się na inne tematy, gdyż przedłuża to łączność i może skutkować utratą cennych punktów. Na początku warto tylko odpowiadać na zawołanie innych krótkofalowców. W miarę zdobywania doświadczenia można samemu zawołać wg schematu podanego w regulaminie. Niektórzy łączą zawody z wyjazdami terenowymi, aby nadawać z bardziej korzystnej lokalizacji (np. szczyty górskie) oraz spotkać się we własnym gronie i wspólnie brać udział w konkursie.

Relację z zawodów można obejrzeć na [youtube.com/watch?v=5ulSuGCDhmQ](https://www.youtube.com/watch?v=5ulSuGCDhmQ)

Zainteresowanych zapraszamy na zajęcia Klubu w każdy czwartek od godziny 18.00 (budynek Planetarium). 73! ■



Rafał Kowalik

SQ9IAB,

członek Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców

Powroty...

Najpiękniejsza pora. Zwłaszcza dla przyrodnika. Tyle nowych wspaniałych zdarzeń, tyle materiału do obserwacji. Kwiaty, ptaki, motyle... Tyle możliwości wnikięcia w najgłębsze tajemnice przyrody. Ale trzeba się spieszyć – to całe piękno trwa krótko!
– Włodzimierz Puchalski (1909–1979), *Bezkrwawe Łowy, 1954.*

Maria Jaglarz

Tak o wiosnie pisał Włodzimierz Puchalski, podróżnik, fotograf, autor albumów i filmów przyrodniczych. Urodzony w Mostach Wielkich koło Lwowa uwielbienie dla przyrody wyniósł z domu rodzinnego. Jego wuj Władysław Sykora zainteresował go kolonią licznych w tamtym rejonie ptaków wodnych, a dziadek Hieronim podarował mu pierwszy, jeszcze miechowy aparat fotograficzny. Włodzimierz miał wtedy 13 lat. Od tej chwili fotografowanie i obserwacja zachowań zwierząt stała się jego drugą naturą.

W wieku 18 lat zaprezentował w sali lwowskiego kasyna swoją pierwszą wystawę fotograficzną pt. Zaba. A później tych wystaw i konkursów było bardzo wiele. Spektakularny sukces skutkujący uznaniem i sławą fotografa przyrody przyniosła mu główna nagroda w 1937 roku na Międzynarodowej Wystawie Łowieckiej w Berlinie za zdjęcie pt. *Odyniec w zimie*. Pozwoliło to Puchalskiemu nawiązać współpracę z amerykańskim pismem „National Geographic Magazin” oraz „Wszechświat” i „Łowiec polski”.

Włodzimierz Puchalski w swoim bogatym życiorysie posiada także epizod naukowy. Przez dwa lata pracował w Zakładzie Anatomii Zwierząt i Histologii prestiżowej uczelni – Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Było to znakomite miejsce, by realizować pasję obserwowania i fotografowania przyrody, a także zgłębiania wiedzy na temat fizjologii i behawiorystyki zwierząt, a dokładnie ptaków, które kochał najbardziej.

W 1937 roku dane mu było uczestniczyć w niezwykle interesującym eksperymencie badawczym dotyczącym zdolności orientacji u ptaków. Temat, który od dawna absorbował nie tylko naukowców, w jaki sposób ptaki potrafią odnaleźć drogę do swych zimowych kwater i powrócić do miejsc, w których co roku budują gniazda i wychowują młode, w Polsce podjął prof. dr Kazimierz Wodzicki, który początkowo obserwował jaskółki. Ptaki te wywiezione nocą w nieznanym

im kierunku potrafiły pokonać znaczne odległości, by bezbłędnie powrócić do miejsca gniazdowania. Kolejne badania dotyczyły bocianów. Puchalski, który dzieciństwo i młodość spędził w okolicach Lwowa, wskazał niewielką miejscowość Butyny, gdzie na chatach i budynkach gospodarczych znajdowało się ponad 100 gniazd bocianich. Rok-

głości setek i tysięcy kilometrów od miejsca rodzinnego znaleźć właściwy szlak.

W 1937 roku nie wyjaśniono do końca, jaką rolę odgrywają w tym wypadku inne czynniki, przede wszystkim natury kinestetycznej.

Ten eksperyment oraz zasady i celowość obrączkowania ptaków to tematy tegorocznego spotkania, organizowanego

Tym razem w Dworze Czeczów w Biezanowie prezentowane będą fotografie bocianów.

Podczas wernisażu połączone będą z opowieściami o ich inteligencji i „sile ducha”.

rocznie wiosną ptaki do nich powracały, przemierzając tysiące kilometrów szlakiem poprzez przełęcze górskie i cieśniny morskie. Pracownicy Zakładu Anatomii Zwierząt wraz z załogą Polskich Linii Lotniczych LOT przeprowadzili badania w dwóch etapach. Pierwszy polegał na przetransportowaniu samolotem 10 bocianów do Bukaresztu (660 km), drugi do Leddy k. Jerozolimy (2260 km). Badacze zaobserwowali, że bociany przed startem w drogę powrotną starannie porządkowały swoje upierzenie. Zabiegi te, polegające na wygładzeniu zewnętrznej strony pierza i przeciąganiu skrzydeł, tak by uczynić sylwetkę bardziej aerodynamiczną, trwały od kilkunastu minut do kilku godzin. Po starcie i osiągnięciu znacznej wysokości krążyły przez dłuższy czas nad tym samym miejscem, po czym obierały właściwy kierunek wiodący do „rodzinnej” wioski Butyny.

Siedem z nich drogę powrotną pokonało w rekordowym tempie. I tak trasa z Bukaresztu zajęła im cztery dni, co dało dzienną szybkość 165 km, a z Leddy – dwanaście dni, z dzienną szybkością 188,3 km.

Badacze stwierdzili, że ptaki ciągnące, jak określano bociany, posiadają zmysł kierunku, który pozwala im nawet w odle-

przez Muzeum Niepołomickie, w rocznicę urodzin Włodzimierza Puchalskiego. Przypomnijmy, że to właśnie nasze muzeum posiada niemal pełny zbiór prac *Mistrza portretów natury*. To kilkadziesiąt tysięcy odbitek, fotogramów i negatywów, zestawy nagradzanych na całym świecie wystaw. To skarbnica, sięgająca do niej kolejne pokolenia fotografików i miłośników przyrody, dla których Włodzimierz Puchalski pozostaje niekwestionowanym autorytetem.

Tym razem w Dworze Czeczów w Biezanowie prezentowane będą fotografie bocianów. Podczas wernisażu połączone będą z opowieściami o ich inteligencji i „sile ducha”. Historie przygotowują Stowarzyszenie Zielony Puszczyk oraz drużyna harcerek Róża Wiatrów, nosząca imię Zofii Radwańskiej-Paryskiej, botanika i przyjaciółki Włodzimierza Puchalskiego.

Wystawa *Powroty*, Dwór Czeczów w Biezanowie, 17 marca – 21 kwietnia 2018

Zapraszamy. ■



Maria Jaglarz
Dyrektor Muzeum
Niepołomickiego

O korzyściach z konfliktów

Marcin Urban

Myślę, że dla wielu czytelników już sam tytuł tego felietonu jest zaskakujący. Przecież konflikty – to zjawiska kojarzące się negatywnie. Postaram się jednak udowodnić, że nieporozumienia mają również dobre strony.

Osoby z dużym doświadczeniem negocjacyjnym twierdzą, że to nie same konflikty są źródłem zła, lecz niewłaściwy sposób ich rozwiązywania. Różnice stanowisk między ludźmi pojawiają się z wielu powodów i w różnych okolicznościach, oczywiście również wśród najbliższych, kochających się osób. Na przykład dziecko pragnie nowej zabawki, a rodzice nie chcą mu jej kupić. Następuje głośny konflikt, lecz jakie będą jego skutki – zależy w dużej mierze od mądrości rodziców i ich konsekwentnego postępowania w celu uzmysłowienia dziecku, że nie zawsze wszystko trzeba mieć. Być może właśnie ta sytuacja pomoże prawidłowo ukształtować sposób myślenia młodego człowieka już na całe jego życie.

Według psychologów nie byłoby rozwoju ludzkości, gdyby w trakcie minionych wieków nie występowały sprzeczności interesów. Konflikty mają, jak się okazuje, duży pozytywny potencjał, bo właśnie próba pogodzenia sprzecznych potrzeb może być przy odrobinie dobrej woli podstawą nowatorskich rozwiązań. W historii było mnóstwo przykładów na to, że jakaś sytuacja konfliktowa ujawniała istnienie problemu, który dopiero wspólnymi siłami udawało się świetnie rozwiązać. Przy obustronnej dobrej woli początkowe różnice zdań mogą zamienić się w forum wymiany myśli. Jeśli dochodzi do tak szczęśliwej sytuacji, to okazuje się, że problemy „łączą” ludzi, a nie „dzielą” ich. Aby jednak tak było – trzeba spełnić pięć warunków:

1. **należy szczerze rozmawiać, pytać i wyjaśniać.** Warto zdefiniować podstawowe pojęcia, bo może się okazać, że spór faktycznie nie istnieje, gdyż jedna strona ma na myśli coś innego, niż drugiej stronie się wydaje.

2. **pomagajmy drugiej stronie wyrazić poglądy i uważnie jej słuchajmy.** Uznajmy, że każdy ma prawo do swojego zdania, bo przecież każdy ma za sobą inne doświadczenia i ma inne priorytety.

3. **unikajmy niedopowiedzeń i ocen opartych na domysłach.** Bezpodstawne fantazjowanie bywa znacznie groźniejsze niż rzeczywistość.

4. **nie rozdrażniajmy drugiej strony przez ośmieszanie, krytykowanie lub dawanie tak zwanych „dobrych rad”.** My przecież też nie lubimy, gdy ktoś się wymądrza, pokazując w ten sposób, że góruje nad nami.

5. **oddzielajmy sprawy błahe od istotnych i szukajmy konstruktywnych, kompromisowych rozwiązań.**

Receptą na zażegnanie konfliktu może być postępowanie według następującego schematu:

1. **należy wspólnie zdefiniować** – co jest główną przyczyną sporu i jakie są jego źródła. Niekiedy warto na tym etapie wykorzystać pomoc bezstronnej osoby (negocjatora), która nie jest zaangażowana emocjonalnie w omawianą sprawę.

2. **następnie należy stworzyć listę różnych możliwych rozwiązań i ustalić ich zalety oraz wady.**

3. **z tych rozwiązań wybrać działanie optymalne, na które godzą się obie strony i szczegółowo zaplanować jego realizację.**

4. **wspólnie realizować wybrane działanie przy równoczesnym monitorowaniu jego skuteczności.**

Rozwiązanie konfliktów staje się łatwiejsze wtedy, gdy emocje zastępujemy logicznym poszukiwaniem dróg wyjścia z problemu. Rezultat niekiedy zaskakuje innowacyjnym rozwiązaniem, wzmocnieniem więzi obu stron i realnymi korzyściami. Ponadto pokonanie trudności przynosi satysfakcję i jest świetną życiową lekcją.

Historia ludzkości dowodzi, że porozumienie jest możliwe, o ile wszyscy są gotowi do prawdziwego kompromisu, czyli przyjęcia takiego rozwiązania, na które zgodzą się obie strony. Oczywiście w przeszłości nie brak też przykładów świadomego zaogniania drobnego początkowego sporu, który był potrzebny tylko jako pretekst do wywołania prawdziwej wojny. Póki jednak obie strony ze sobą rozmawiają – zawsze jest jeszcze szansa. ■

Fraszka

o komp...

Jeśli w rozmowach

ktoś wciąż

podkreśla,

że w każdej

sprawie jego

jest racja,

to już nie będzie

żaden kompromis,

tylko kompletna...

kompromitacja!

Wielka Zimowa Wymiana Książek

Agnieszka Grab

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

W niedzielne popołudnie 4 lutego w Laboratorium Aktywności Społecznej wspólnie spędzili czas miłośnicy książek. Okazją do spotkania była kolejna już Wielka Zimowa Wymiana Książek, na którą mieszkańców Niepołomic zaprosili Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice oraz Biblioteka Publiczna w Niepołomicach.



Wymiana cieszy się ogromną popularnością wśród niepołomiczan i nie tylko. Wszyscy, którzy chcieli się wymienić przeczytanymi książkami i zdobyć nową ciekawą lekturę, spotkali się już po raz 11. Tym razem 1700 książek znalazło nowych właścicieli.

Tradycyjnie wymianie towarzyszył specjalny program dla dzieci, w którym nie zabrakło różnorodnych zabaw i warsztatów plastycznych. Te okołoszkie aktywności poprowadziły animatorki z firmy Ale fajnie, zapewniając małym bywalcom wymiany wiele radości.

Zabawy z udziałem dzieci rozpoczął wspólny taniec z kolorowymi szarfami do muzyki związanej ze światem książek przeniesionych na duży ekran. Potem przyszedł czas na „gimnastykę umysłu”, czyli bajkowe zagadki, które były doskonałym sprawdzianem wiedzy

z zakresu literatury dla najmłodszych.

Mali uczestnicy mieli również okazję wykazać się talentami manualno-plastycznymi, tworząc z dostępnych materiałów swoich „strażników” dobrych, często bajkowych snów. Na koniec były jeszcze zabawy inspirowane chustą animacyjną, które pozwoliły

zaktywizować najmłodszych do pracy w ruchu i rozładować drzemającą w nich energię.

Już dziś zapraszamy na kolejną, tym razem wakacyjną, wymianę książek. Mamy nadzieję, że przybędziecie Państwo na nią przynajmniej tak licznie, jak zwykle. ■



Finał QUIZ'owania

Dominika Miklaszewska

Biblioteka Publiczna
w Niepołomicach

8 lutego odbyła się finałowa rozgrywka QUIZ'owania, która zakończyła cykl spotkań kierowanych do dzieci i młodzieży. Przez cztery miesiące, w Czytelni Biblioteki Publicznej w Niepołomicach, wspólnie odpowiadaliśmy na pytania z różnych kategorii, bawiliśmy się i uczyliśmy nowych, ciekawych wiadomości ze świata przyrody, kultury i nauki. Podczas finału drużyna 3 na 1 zmierzyła się z takimi kategoriami jak np. geografia, kulinaria, przyroda. Było również miejsce na

powtórkę, sprawdziliśmy, ile zdołaliśmy zapamiętać z poprzednich spotkań. Okazało się, że nasza pamięć jest bardzo dobra. Dowiedzieliśmy się m.in. czym rokiem ogłoszono 2018 i jakie ważne rocznice będziemy obchodzić. Usłyszeliśmy Przesłanie Pana Cogito Zbigniewa Herberta, poznaliśmy harcerskie odznaczenia, dowiedzieliśmy się w jaki sposób przetrwała kartoteka dzieci uratowanych przez Irenę Sendlerową. Na zakończenie drużyna 3 na 1 za swoją wiedzę i wytrwałość otrzymała nagrody, książki pełne ciekawostek, by móc dalej poszerzać swoje zainteresowania. ■

NOWE PLANSZÓWKI

Waldemar Stelmach

Jeszcze w grudniu 2017 roku wzięliśmy udział w konkursie Zgrana Biblioteka!, organizowanego przez stronę *Lustro biblioteki*. Wystarczyło wysłać zdjęcie, którego tematem były planszówki lub fotorelacja z jednego ze spotkań poświęconemu grom planszowym. Z wielką radością przyjęliśmy fakt, że nasza biblioteka została wyróżniona. Na początku stycznia otrzymaliśmy trzy gry planszowe: *Pentago*, *SłowoStwory*, *Polowanie na Robale* wydawnictwa Egmont. Mogliśmy się nimi cieszyć już na noworocznym Wieczorze z Planszówkami. Zachęcamy do sięgnięcia po te tytuły.



Puszcza w LAS

Agnieszka Grab

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

26 stycznia w Laboratorium Aktywności Społecznej i w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach odbył się wernisaż wystawy *Przyroda Puszczy Niepołomickiej, Polesia i Podlasia, od Drogi Królewskiej do Carskiego Traktu*. Zgromadzeni goście mieli okazję poznać historię prezentowanych na niej zdjęć Anny Pagacz, Mariana Gałata i Janusza Spiżaka.

Po wystawie oprowadzał Marian Gałat, natomiast Anna Pagacz witała gości w stroju maskującym, w takim samym, w jakim wyruszają na bezkrwawe łowy do puszczy. Fotografowanie przyrody i zwierząt to pasja, która jest częścią życia naszych gości.

Anna Pagacz i Marian Gałat pochodzą z pobliskich Stanisławic i Kłaja. Wspólnie fotografują od 20 lat. Większość ich zdjęć powstaje w Puszczy Niepołomickiej i okolicach, ale równie bliska jest im przyroda Polesia.

Janusz Spiżak pochodzi z Podłęża, przyrodę fotografuje od 40 lat. Gdy 28 lat temu przeprowadził się do Białegostoku, zamienił Drogę Królewską na Carski Trakt. Od 10 lat fotografuje Biebrzański Park Narodowy (Podlasie), a jego miłością są ŁOSIE.

Autorzy wystawy wprowadzili fotografię przyrodniczą zajmują się amatersko, ale starają się swojej pasji poświęcać

każdą wolną chwilę. Od lat podglądają życie zwierząt. Najpierw fotografowali aparatami analogowymi, obecnie cyfrowymi. Podkreślają, że hobby łączy wszystko to, co dla nich ważne: miłość do przyrody, podziw dla zwierząt i życia ukrytego wśród zieleni.

Fotografia przyrodnicza to jedna

z najpiękniejszych, a zarazem trudnych dziedzin fotografii. Wymaga wielu poświęceń, cierpliwości, wytrwałości, a nawet zdolności stawiania się niewidzialnym. Fotografia przyrodnicza to przepiękne wschody i zachody słońca, to poranne mgły, to najbliższy kontakt z dziką przyrodą. To również godziny spędzone w ukryciu, to mokre buty, komary, kleszcze. To niewyczerpane źródło tematów, to ogromna satysfakcja z każdego udanego zdjęcia.

Zdjęcia można oglądać do końca marca w godzinach otwarcia Biblioteki Publicznej w Niepołomicach i Laboratorium Aktywności Społecznej oraz na stronie internetowej www.aniamarian-galat.fotoprzyroda.pl. ■



Kalendarium biblioteki marzec

1.03 godz. 17.00 – Nie bójmy się kochać – warsztaty biblioterapeutyczne dla dzieci z klas 1-3 z rodzicami (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach-LAS)

7.03 godz. 15.00 – EKOLUDKI – warsztaty o tematyce ekologicznej dla dzieci z klas 1-3 (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach-LAS)

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

14.03 godz. 16.00 – Zajęcia edukacyjno-literackie: Podróże w dziecięcy świat (grupa wiekowa 7-8 lat). (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

20.03 godz. 17.30 – spotkanie Klubu Czytelniczego (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

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

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

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

23.03 godz. 9.30 – Biblioteczne czytanki w piątkowe poranki zajęcia dla

dzieci w wieku 3 lat. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

27.03 – spotkania połączone z prezentacjami multimedialnymi Anny i Krzysztofa Kobusów – podróżników, dziennikarzy i fotografów.

godz. 10.00 Zwierzęta Afryki (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach - LAS)

godz. 12.00 Polska wielu kultur (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach - LAS)

28.03 godz. 16.00 – Zajęcia edukacyjno-literackie: Podróże w dziecięcy świat (grupa wiekowa 7-8 lat). (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach). ■

Genialne powieści tajemniczej pisarki

Ostatnie dni grudnia 2017 roku i pierwsze dwa tygodnie stycznia 2018 spędziłam w towarzystwie Włochów – a ściślej mówiąc – neapolitańczyków. I muszę przyznać, że było to spotkanie, które odcisnęło się piętnem na moim – czytelnicznym – życiu. Kim są moi nowi znajomi? Otóż są to przede wszystkim dwie kobiety – bohaterki czterech powieści włoskiej pisarki Eleny Ferrante.

Dorota Kulesza-Tałan

Warto tę historię rozpocząć jednak od samej sylwetki Ferrante, której tożsamości świat literacki nie zna i tak naprawdę nie wiadomo, kto się kryje pod tym nazwiskiem. Kobieta? Mężczyzna? Zadaniem odkrycia tożsamości tajemniczej pisarki/pisarza trzyma się od kilku lat wielu badaczy – mniej lub bardziej profesjonalnych, którzy śledzą wszystkie utwory wydane pod tym nazwiskiem i dokonują analizy tekstu, języka, itd... W sumie – dla czytelnika to chyba nieważne – dla mnie naprawdę nie. Bo kiedy poznałam cztery tomy cyklu neapolitańskiego, uwierzyłam, że to powieść po pierwsze napisana z perspektywy mocno autobiograficznej, po drugie przez kobietę, bo jednak nikt nie zna drugiej kobiety jak kobieta właśnie.

Na szczęście nie jestem znanym krytykiem literackim, a tylko czytelniczką, więc wolno mi mieć osobisty pogląd na tajemniczą osobę Eleny Ferrante. W sieci znalazłam informację o tym, że prawdopodobnie mamy do czynienia z tzw. późnym debiutem i że pierwsza powieść Ferrante opublikowana w roku 1991 związana była z niebywałym wydarzeniem promocyjnym – bo wydarzenia tego nie było! Autorka zapowiedziała wydawcy, że nic nie zrobi dla promocji swojego dzieła i jeśli się samo nie obroni, to trudno. I w sumie przez 10 lat niewiele się działo, aż w roku 2012 powieść *Genialna przyjaciółka* została wydana na rynku amerykańskim i wybuchła bomba. Kolejne trzy tomy: *Historia nowego nazwiska*, *Historia ucieczki* i *Historia zaginionej dziewczynki* okazały się sukcesem tak dużym, że w roku 2016 tygodnik „Time” uhonorował Elenę Ferrante miejscem na liście 100 najbardziej wpływowych osób na świecie. To robi wrażenie!

Wymienione cztery powieści to w rzeczywistości jedna wielka opowieść, która



rozpoczyna się na początku lat pięćdziesiątych XX wieku w Neapolu, a kończy w roku 2005. I jeśli zadamy sobie trud sięgnięcia po te powieści, to czytamy je właśnie w określonej przez pisarkę kolejności. Narratorką i jednocześnie jedną z dwóch głównych bohaterek jest Elena Greco, zwana Lenu, Lenuccią, w dorosłym życiu pisarka. Opowiada ona

Opowieść toczy się prawie linearnie, choć retrospektywnie, z perspektywy dojrzałej już kobiety, narratorki. To być może dlatego mamy świadomość, że każde zdanie jest przemyślane, wyważone i celowo użyte. To piękna opowieść. I bardzo ważna pozycja w najnowszej literaturze współczesnej. Autorka nie sili się na akrobacje stylistyczne, wręcz

*To być może dlatego mamy świadomość,
że każde zdanie jest przemyślane,
wyważone i celowo użyte.*

historię przyjaźni z rówieśnicą, koleżanką z podwórka, Lilą Cerullo, nazywaną również Linu. Dziewczynki urodziły się w roku 1944 w jednej z dzielnic Neapolu, konsekwentnie w powieści nazywanej Dzielnica i która to – Dzielnica właśnie – jest bardzo znaczącym bohaterem tej wielowątkowej powieści.

Od pierwszego do ostatniego zdania słuchałam tej powieści w napięciu, uważności i ciekawości zarazem. No tak – to dodatkowa uwaga – słuchałam audiobooka w świetnej interpretacji Laury Breszki, bo inaczej musiałabym chyba wziąć zwolnienie z pracy, żeby zdążyć z czytaniem. A tak – wiele prac domowych można wykonywać równolegle ze słuchaniem książki.

mamy do czynienia z najbardziej przystojną prozą realistyczną, ale jednocześnie jest to opowieść jakby to powiedziasz – na wskroś współczesna. I ponadczasowa. Bo takim czynią ją wątki o przyjaźni, miłości, rodzinie, władzy, przemocy. To wszystko nałożone na kontekst polityczno-społeczny, a nawet szerzej – bardziej globalny, jeśli wspomnimy wątek o rewolucji społeczno-obyczajowej 1968 roku.

Obie przyjaciółki „startują” tak samo. W biednej Dzielnicy idą do szkoły, gdzie ich zdolności szybko zauważone są przez nauczycielkę. Ale tylko Lenu ma szansę podążania dalej niż piąta klasa szkoły powszechnej. Ogromnym wysiłkiem Lenu wydeptuje sobie ścieżkę kariery najpierw edukacyjnej, a potem

pisarskiej. Zdolności tak, ale i łzy, pot, miliony godzin poświęconych na naukę, na pracę, by na tę naukę zarobić i godzenie się na kompromisy.

Lila niestety kończy tylko piątą klasę. Jej rodzice nie widzą potrzeby edukowania córki. Ważne, by pomogła w zakładzie szewskim ojca. Jeszcze ważniejsze, by wyszła za mąż za bogatego mężczyznę. Nawet w wieku 16 lat. Ale to właśnie Lila jest tą zdolniejszą. Przynajmniej w oczach przyjaciółki. I to ona imponuje swoją bezkompromisowością, nieuleganiem wszechogarniającej przemocy. Jest symbolem buntu, tak jak Elena jest przykładem awansu społecznego. Dziewczynki, dziewczyny, kobiety – są bliżej siebie i całkiem daleko. Kochają się i nienawidzą. A jednak w trudnych chwilach tylko do siebie mają zaufanie. Prawie zawsze. Bo prawie robi różnicę, tak jak w życiu.

Ostatni tom cyklu „noszę” z sobą praktycznie codziennie. Dawno opowieść, z założenia fikcyjna, nie spowodowała takiej zadumy nad losem i jego nieprzewidywalnością. Nad wyborami ludzi. Wyborami tak różnymi, jak różnią się ludzie. Nad tym, jak łatwo nam dokonywać oceny ludzi, zjawisk, wydarzeń, o których w sumie nie mamy pojęcia. Jak łatwo ludziom krzywdzić ludzi, kiedy jest możliwość czynienia dla nich dobra. Jak przemoc rodzi przemoc i jak warto się przeciwstawiać temu nieustannie.

Obecnie dużo mam okazji, by snuć refleksje osobiste o lojalności, o podejmowaniu decyzji często niezrozumiałych dla innych, a ważnych dla kogoś, kto być może jest w cieniu wydarzeń. I smutne to są refleksje. Bo lojalność sprawdza się nie na co dzień, gdy jest łatwo i przyjemnie, ale gdy trzeba dawać świadectwo.

I to wyczytuję również z powieści Ferrante. Uczciwość, lojalność, przyjaźń – to wartości trudne, ale dające siłę. Często na całe życie. Nawet na to najtrudniejsze. Wdzięczna jestem tej tajemniczej pisarce, że podzieliła się z milionami już czytelników na świecie swoim osobistym doświadczeniem. Że odważnie pisze o życiu i jego kolorach – szarobrunatnych, tęczowych i jasnych. Liczy, że czytelnik zastanowi się dwa razy, zanim oceni kogoś tylko dlatego, że przeczytał coś na jego profilu społecznościowych, zetknął się z kreacją człowieka, a nie nim samym. To w sumie najłatwiejsze. Trudniej – poznać człowieka i z nim być nawet za cenę osądu społecznego.

Elena Ferrante poruszyła mnie swoim pisarstwem. Czas poświęcony cyklowi neapolitańskiemu nie będzie zmarnowany na pewno. Zapraszam do lektury. ■

Chorwacja czego nie widział Marco Polo

Kamila Gruszka

organizatorka pokazów podróżniczych w MCDiS

27 marca w ramach spotkań Podróżę małe i duże w Niepołomicach wybierzemy się do Chorwacji. Znani podróżnicy, Anna i Krzysztof Kobusowie, będą przekonywać, że można się zachwycać miejscami niedalekimi, w zasięgu każdego z nas podczas wakacyjnego wyjazdu.

Wyruszymy w podróż od Zagorja do Dalmacji. Zobaczymy miasto zbudowane w cesarskim pałacu, miejsce, gdzie urodził się Marco Polo, i Wielki Mur wokół miasta Ston. Wcielmy się w piratów z Kornatów i poszukamy podwodnych skarbów. Poznamy wielowiekowe tradycje: w Sinj weźmiemy udział w turnieju rycerskim (odgrywanym od 300 lat!), w Korczuli zobaczymy słynny taniec z szablami, a na wyspie Rab przeniesiemy się w czasy średniowiecza. Odwiedzimy sierociniec misiów i szpital dla ptaków oraz odkryjemy atrakcje Plitwickich Jezior. W Dubrowniku znajdziemy rajską plażę, w Nin najmniejszą katedrę świata, a w Zagorju spotkamy naszych praprzodków i miasto aniołów.

Anna i Krzysztof Kobusowie to fotografowie i dziennikarze, uwielbiający włóczyć z dala od utartych szlaków. Ich zdjęcia ilustrują liczne artykuły i książki, można je też zobaczyć na stronie www.travelphoto.pl. Prowadzą portal o rodzinnych podróżach www.maly-podroznik.pl. Autorzy zdjęć do albumów oraz wielu książek podróżniczych m.in. cyklu kreatywnych przewodników i pamiętników dla dzieci Podróżownik (wyd. MAC Edukacja).

Spotkanie odbędzie się 27 marca 2018 roku (wtorek) o godz. 19.00 w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa (ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice).

Wstęp wolny!

Więcej informacji: www.mcdiis.pl. ■

Podróżowanie to szukanie baśni z Patagonii na Alaskę

Kamila Gruszka

organizatorka pokazów podróżniczych w MCDiS

Zapraszam na kolejny pokaz z cyklu Podróżę małe i duże w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach. 13 marca obejrzymy zdjęcia i posłuchamy rowerowych opowieści Piotra Strzeżysza o drodze z Patagonii na Alaskę. Na deser film – kilka barwnych migawek i krótkich monologów z życia współczesnego nomady.

Piotr Strzeżysz od kilku lat włóczy się po świecie, szukając w nim swojego miejsca. Samotne noce w bezludnych zakątkach globu, obcowanie z duchami, niezliczone spotkania z „innym”, rude koty, bezdomne psy i przemożne pragnienie niedojechania do celu – to wszystko składa się na portret jednego z najoryginalniejszych polskich podróżników, laureata Kolosa 2014 oraz autora m.in. Snu powrotu i Powidoków (wyróżnionych nagrodą Magellana i Bursztynowym Motylem za najlepszą książkę podróżniczą roku), który od zawsze marzył, żeby być ptakiem.

Zapraszam na spotkanie, na którym usłyszymy, że daleki, obcy i nieznany świat jest bliższy, niż nam się

na co dzień wydaje, że ludzie w nim są dobrzy, ciepły i gościnni, a dzikie zwierzęta spokojne, ufnie i przyjazne. Że można cieszyć się z zimna, deszczu i niewygody, a szczęście i uśmiech odnaleźć najprostszych, najbardziej banalnych momentach w życiu. I choć niekoniecznie trzeba w tym celu ruszać się z domu na drugi koniec świata, to podróż w niewymuszony sposób bardzo w tym „odkrywaniu” pomaga.

Spotkanie odbędzie się 13 marca 2018 roku (wtorek) o godz. 19.00 w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa (ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice).

Wstęp wolny!

Więcej informacji: www.mcdiis.pl. ■

Mistrzyni Smaku jest z naszej gminy

W listopadzie 2017 r. Sylwia Ostrowska z Zabierzowa Bocheńskiego została ogłoszona Mistrzem Smaku. Rozmawialiśmy z nią o tym, jak znalazła się w konkursie, na czym on polegał i jak to wszystko wyglądało za kulisami.

Joanna Kocot: Skąd wzięła się Pani w programie Mistrz Smaku?

Sylwia Ostrowska: Zgłosiły mnie do niego szwagierka Agata razem z córką Angeliną, w absolutnej tajemnicy, ponieważ wiedziały, że jak powiedzą mi coś wcześniej, to się z góry nie zgodzę. Bo już na wiele takich pomysłów się nie zgadzałam. Wysłały moje zgłoszenie, a w październiku, kiedy okres zgłoszeń dobiegał końca, zadzwoniła do mnie pani redaktor z TVN-u. Zaczęła tak ostrożnie o programach kulinarnych ze mną rozmawiać. Nie bardzo wiedziałam, o co chodzi. Poprosiłam ją o więcej szczegółów, ponieważ bardzo rzadko oglądam telewizję i nie wiem, o co chodzi. Wtedy ona powiedziała, że jest taki konkurs kulinarny Mistrz Smaku. Pytała, czy na ten temat coś słyszałam, bo zostałam do niego zgłoszona. Grzecznie słuchałam i odpowiadałam na pytania, ale tak serio ona już wszystko o mnie z tego zgłoszenia wiedziała. Kiedy skończyłyśmy rozmawiać, zadzwoniłam do mojej szwagierki i zapytałam, o co chodzi i sprawa się wydała. Później, kiedy rozmawialiśmy, pani redaktor mówiła, że trochę zepsuła zabawę, jak to miała być niespodzianka, ale zapytała, czy w takim razie chcę się wycofać, ale nie chciałam sprawić dziewczynom przykrości. Podpisałam jeszcze zgodę i tak się dla mnie zaczęło.

Jak to przebiegało?

Pierwszy etap to były zgłoszenia, w których każdy mógł zgłosić swojego kandydata. Drugi etap to był półfinał, kiedy z wszystkich nadesłanych do redakcji zgłoszeń wybierano pięć osób, każda do innej kategorii: kocham, lubię, szanuję,

pomagam i smakuję. Wszyscy mieli zaprezentować jakieś umiejętności kulinarne, ale dużą rolę odgrywało też to, co ta osoba w życiu robi dla innych, czym się zajmuje na co dzień. Po wstępnych kwalifikacjach redaktor Wolszczak zadzwonił do mnie, że dobrze by było, żebym tego

Wszyscy mieli zaprezentować jakieś umiejętności kulinarne, ale dużą rolę odgrywało też to, co ta osoba w życiu robi dla innych, czym się zajmuje na co dzień.

i tego dnia była w domu, bo będą ogłaszać uczestników półfinału. Przygotowałam się i czekałam na telefon... i jury zadzwoniło. Powiedzieli, że jesteśmy w półfinale. Dwa tygodnie później, razem z pozostałymi półfinalistami i osobami zgłaszającymi mieliśmy zjawić się w Warszawie. Wtedy już wspólnie gotowaliśmy... na jednej kuchence. Wszystko się udało. Nie było czuć rywalizacji, wszyscy wszystkim pomagali.

Co gotowaliście?

Każdy miał swoją potrawę zgłoszoną do konkursu. Ale tak się stało, że jak ugotowaliśmy każdy swoje, okazało się, że mamy bardzo przemyślany, pełny posiłek. Była przystawka, zupa, drugie danie i deser. Dlatego po gotowaniu mogliśmy zasiąść przy stole i się delektować.

Kamery przeszkadzały?

Najbardziej w domu. Dowiedziałam się, że przesłam dalej



we wtorek ok. 9.00, a o 13.00 zadzwonił redaktor Wolszczak, który powiedział: *Wiesz, że jutro u Ciebie jesteśmy? Nagrywamy u Was.* Musiało być tak szybko, ponieważ potrzebowali mieć gotowe materiały na sobotę. Kręcili u nas, u Agaty i w domu kultury, żeby pokazać, czym się zajmuję. Chociaż może nie tak kamery przeszkadzały, co ta ilość kabli wszędzie. Największe zamieszanie było, jak na tle drzwi miałam robić wszystko po kolei: gotować, prać, sprzątać, prasować. Potem zmontowali to tak, że w jednym kadrze wszystko na raz robiłam.

Po pierwszej emisji zaczęło się głosowanie?
Po pierwszej emisji zaczęli głosować internauci.

W jaki sposób internauci mogli oceniać i głosować? Przecież nie spróbowali potraw?
Tylko na podstawie filmów emitowanych w telewizji, dłuższe były później, po finale, a najdłuższy był program Uwaga, ale to już znacznie później. Internet to rzecz szczęścia.

A finał jak się odbywał?
Zostaliśmy zaproszeni do studia Dzień Dobry TVN i tam chociaż było wcześniej rano, zastanawialiśmy się wszyscy, czy pić kawę, czy nie. Najwięcej emocji było za kulisami.

W sumie nie myślałam, że mogę być finalistą. Dopóki było jawne głosowanie, prowadził ktoś inny, my byliśmy na drugim miejscu. Trzy dni przed ogłoszeniem wyników nie można było podejrzec, jak idzie głosowanie.

Po ogłoszeniu wyników to był już koniec przygody?

Zostałam zaproszona 9 grudnia do gotowania na antenie i już tylko ja wtedy byłam. Wcześniej poproszono mnie o przygotowanie listy potraw, które mogę przyrządzić na antenie. Niektóre, tak jak mój sztandarowy szczupak, nie nadawały się, ponieważ za mało czasu jest na wizji. A ponieważ był to czas przedświąteczny, zaproponowałam rybę po grecku, pijane pierogi i sandacza w cieście. Na dodatek jeszcze udało mi się to ładnie udekorować i podać. Osoby w studiu starały się rozluźnić atmosferę i chyba się udało, bo po programie dzwonili znajomi i mówili, że wyszło, jakbym to zawsze robiła.

Czy ten konkurs coś zmienił u Was?

W naszej codzienności trzeba było tylko dobrze wszystko wpasować, bo zawożenie dzieci na rehabilitację i zajęcia



zawsze jest, a w międzyczasie ktoś chciał przyjechać coś kręcić. Trzeba było się dobrze organizować, żeby wyrabiać na zakrętach.

Jak się udaje Pani to wszystko pogodzić?
Tak wychodzi. Czasami owszem, jak u każdego, jest

Dowiedziałam się, że przeszedłam dalej we wtorek ok. 9.00, a o 13.00 zadzwonił redaktor Wolszczak, który powiedział: Wiesz, że jutro u Ciebie jesteśmy? Nagrywamy u Was.

zmęczenie, ale jak tylko widać efekty np. uda się poradzić sobie z jakimś problemem, to ładuje i dodaje energii.

Z gotowaniem ma Pani do czynienia od kiedy?

Od zawsze. Od dzieciństwa ciągnęło mnie do gotowania, chociaż długi czas chciałam być pielęgniarką, tylko po pobycie w szpitalu, jak dostawałam zastrzyki, przeszło mi. I jak miałam decydować, wybrałam szkołę gastronomiczną. Prowadziłam też swego czasu działalność gospodarczą – usługi kulinarne, ale u żadnego pracodawcy w tym zawodzie nie pracowałam.

A nie korci Panią, żeby otworzyć restaurację?

Sporo osób mówi: „a to taki fajny moment”, „a może by...”, ale dzieci teraz wiodą prym. To, co z nimi robię, jest ważniejsze. Mam Julkę, którą cały czas rehabilituję. To, co wygrałam, jest dla niej i będzie na rehabilitację.

A książka?

O książce faktycznie myślę, to było już kiedyś moim marzeniem, ale chciałabym, żeby była porządnie dopracowana, przepisy dobrane i dograne, a na to trzeba sporo czasu. Chciałabym – jak się już za to wezmę, żeby to miało ręce i nogi, a to nie jest wcale takie proste. ■



Sylwia Ostrowska wraz z mężem Aleksandrem od 11 lat prowadzi specjalistyczną rodzinę zastępczą dla trójki dzieci, ponad to jest instruktorem w Ośrodku wsparcia seniorów w Woli Zabierzowskiej i pedagogiem w Placówce wsparcia dziennego dla dzieci Przystań w Staniątkach.

Piękne zmagania recytatorów

Eliminacje gminne 63. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego już zakończone, wyniki oficjalnie zatwierdzone – trzeba przyznać, że tegoroczna edycja stała na dobrym poziomie, lecz wiadomo... apetyt rośnie w miarę jedzenia.

Renata Siwek

Tego samego zdania są jurorzy: Małgorzata Krzysica i Piotr Krupa oceniający uczestników. Do udziału w konkursie zgłosiło się 103 uczestników z 14 szkół. Na pierwszy ogień wyszło 40 najmłodszych, uczniowie klas I–III. Zdaje się, że to właśnie oni, dzielni i jeszcze bez wielkiej tremy pokazali prawdziwego ducha rywalizacji.

Pierwszego dnia przesłuchań w kolejce ustawili się jeszcze ich starsi koledzy z klas gimnazjalnych – w sumie 16 osób z trzech szkół gimnazjalnych. Ich repertuar był bardziej poważny i zróżnicowany.

Kolejny dzień przesłuchań był nie mniej wymagający, w szranki stanęli uczniowie klas IV–VII. I tu nie będzie przesadą stwierdzenie, że był to dzień miłych niespodzianek. Zdarzyło się bowiem coś niezwykłego, coś, czego nasza pamięć nie odnotowała wcześniej. Po raz pierwszy, w związku z bardzo wysokim poziomem prezentacji, jurorzy postanowili przyznać ex aequo aż trzy pierwsze miejsca, które gwarantują uczestnikom awans do etapu powiatowego. Było to dodatkowo zaskakujące, ponieważ w poprzednich latach ta grupa wiekowa zazwyczaj wypadła klopsko.

Jako ostatni zaprezentowali się najstarsi, czyli uczniowie liceum. Przesłuchania do tej kategorii wiekowej zazwyczaj są najmniej tremujące dla uczestników i wypadają najspokojniej, ponieważ zwykle udział w konkursie bierze tylko niepołomickie liceum i uczniowie do niego uczęszczający po prostu rywalizują między sobą.

Jurorzy wysłuchali również prezentacji w turniejach Wywiedzione Ze Słowa, Teatr Jednego Aktora oraz Poezji Śpiewanej.

Największe zaskoczenie konkursu stanowiła pewna uroczą siedmiolatką, która zaskoczyła nas wszystkich i sprawiła, że jurorzy nie mieli wątpliwości, wykosiła konkurencję w Turnieju Wywiedzione Ze Słowa. Gwoli ścisłości, by wszyscy dobrze zrozumieli zaistniałą tu sytuację, Turniej Recytatorski jest konkursem podzielonym na kategorie wiekowe, uczestnicy rywalizują między sobą tylko w danej kategorii. Natomiast Turniej Wywiedzione Ze Słowa, tak jak i pozostałe turnieje, czyli Poezji Śpiewanej i Teatr Jednego Aktora, nie zamykają się w kategorii wiekowej, czyli uczestnicy rywalizują ze sobą bez względu na wiek. Dzięki takiemu zabiegowi możemy obserwować takie niezwykle osoby jak Julia Wszyńska i wciąż być zaskakiwani ich umiejętnościami.

Jurorzy, dokonując oceny poszczególnych recytacji i prezentacji, przyznali poszczególne miejsca i wyróżnienia dla najlepszych uczestników, każdy otrzymał pamiątkowy dyplom, a najlepsi dodatkowo nagrody książkowe. Ostatecznie po dwóch dniach zmagania jury zdecydowało, że do etapu powiatowego przechodzą i reprezentować będą gminę Niepołomice:

Turniej Recytatorski: Natalia Małota, Jakub Antończyk, Piotr Piszczek, Jakub Gaczoł, Igor Żak, Wiktoria Nowak, Aleksandra Tymczyszyn, Emilia Duda, Joanna Janus. **Turniej Poezji Śpiewanej** Emilia Azierska, **Turniej Wywiedzione ze słowa** Julia Wszyńska.

Etap powiatowy konkursu odbędzie się 20–22 marca 2018 w Wieliczce.

Dziękujemy uczestnikom konkursu za piękne recytacje, nauczycielom prowadzącym za przeprowadzenie eliminacji szkolnych, przygotowanie i zgłoszenie uczniów do etapu gminnego.

Organizatorem etapu gminnego 63. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego było Centrum Kultury w Niepołomicach i Dom Kultury w Woli Batorskiej.

Pełen protokół konkursu znajduje się: www.kultura.niepolomice.pl. ■



Wystawa niepołomickich ikonopisarzy

Renata Siwek

instruktor Domu Kultury w Woli Batorskiej

9 stycznia w galerii Domu Kultury w Woli Batorskiej otwarta została wystawa zbiorowa zatytułowana Ikony niepołomickich artystów, na której prezentowane są prace trzynastu autorów, uczestników kursu pisania ikon I i II stopnia.

Otwarcia wystawy dokonała dyrektor Centrum Kultury w Niepołomicach Małgorzata Gajda, witając zaproszonych gości oraz autorów. Krótko przedstawiła proces dochodzenia do tej wystawy. Pogratulowała autorom talentu i zapału w rozwijaniu swoich pasji.

Ikona nie jest zwykłym obrazem, lecz modlitwą przedstawioną za pomocą z góry ustalonych gestów, symboli, kolorów i znaków, z których każdy ma swoje znaczenie. Z reguły dominuje tutaj kolor złoty symbolizujący świętość. Ikona zawsze pokazuje treści religijne, wizje świętych lub sceny z ich życia.

Najczęściej są to portrety Jezusa, Matki Bożej, Trójcy Świętej lub świętych. Postaci przedstawione na ikonach są płaskie.

W 2013 i 2014 roku Centrum Kultury zaproponowało udział w kursie pisania ikon I stopnia. Poprowadzenie warsztatów tej pięknej i wcale niełatwej sztuki powierzono jednemu z najlepszych w Polsce, małżeństwu Katarzynie i Jarosławowi Kulom. Ona ikonopisarka, on konserwator i złotnik, wspólnie prowadzący pracownię w Częstochowie.

Do realizacji projektu przystąpiły Domy Kultury w Staniątkach i Woli Batorskiej oraz 20 uczestników, którzy poznawali podstawy pisania ikon, w tym poprawnego pisania twarzy. Pracowano wówczas na ikonie Chrystusa Pantokratora i Anioła złotowłosego.

Na przełomie września i października 2017 roku Centrum Kultury zorganizowało kolejny kurs, tym razem II stopnia dla osób już wtajemniczonych. Dziesięć osób postanowiło doskonalić swoje umiejętności i spotkało

się po raz kolejny z państwem Kulami w Domu Kultury w Woli Batorskiej. Katarzyna pilnowała prawidłowego układania szat na bardziej rozbudowanej ikonie, aby każda kreszczka była postawiona jak należy, szata ułożona zgodnie z kanonem ikono pisania, natomiast Jarosław wtajemniczał uczestników w trudne arkany złoczenia.

Ostateczne efekty trzydziestogodzinnego pisania zaskoczyły nie tylko autorów, ale również osoby oglądające te ikony. Kilka tygodni później autorzy prac zdecydowali się na publiczną prezentację swoich dokonań, ikon powstałych w czasie kursów, jak i tych, które zostały napisane po ich zakończeniu.

Otwarta w Woli Batorskiej wystawa najprawdopodobniej nie będzie ostatnią, gdyż przed niepołomickim ikonopisarzami jest jeszcze III, ostatni stopień wtajemniczenia, po którym będą w pełni i profesjonalnie wyposażeni w tajniki i kanony pisania ikon. A to nastąpi wkrótce, bo już od 23 lutego przez trzy kolejne weekendy. ■

Karnawał z zumbą

Renata Siwek

instruktor Domu Kultury w Woli Batorskiej

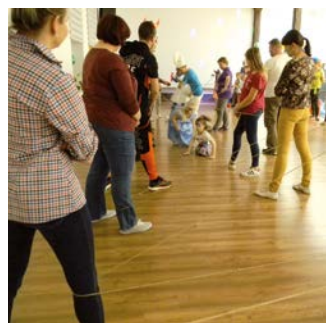
Styczeń, leniwe sobotnie popołudnie, delikatnie prószy śnieg i aura, ogólnie niesprzyjająca jakiegokolwiek aktywności. Kto by się spodziewał, że w takich okolicznościach przyrody ktoś będzie chciał wyjść spod koca w ciepłym domu? A jednak! Bo jest karnawał!

20 stycznia w Domu Kultury w Woli Batorskiej roz-

brzmiały gorące rytmy. Tegoroczny karnawał zawitał do nas z przytupem i stwierdził, że w tym roku bawimy się w gorących rytmach Zumbby! Chętnych na taką zabawę było niemało – przyszli rodzice z dziećmi i dali się oczarować klimatem stworzonym przez naszego charyzmatycznego Pawła Błaszkwiewicza.

Dla dzieci była tu magiczna kraina rytmów, w której mnóstwo było zabaw z balonami, chustą animacyjną, wstęgami i malowaniem twarzy. Tu także można było spotkać ulubionych bohaterów z bajek min. Smerfa i Smerfetkę.

Ale nasz karnawał z zumbą był nie tylko dla dzieci! Również dorośli bawili się wybornie. Krótko mówiąc: było radośnie, rytmicznie, kolorowo, słodko i przede wszystkim rodzinie. ■



Magia papieru

Monika Gądek

instruktor Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej

Niewielkim nakładem finansowym i odrobiną cierpliwości można wyczarować oryginalne i urokliwe ozdoby z... papieru. Przekonali się o tym m.in. uczestnicy warsztatów papierowych ozdób choinkowych w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej.

Środowe grudniowe popołudnia były doskonałą okazją, by wykonać niepowtarzalne dekoracje na świąteczne drzewka. Pierwsze ze spotkań oparte było na motywach papierowych pasków, z których powstawały kolorowe gwiazdy. Odpowiednio je składając, skręcając i sklejać, uczestnicy otrzymywali różnorodne kształty, potrzebne do uzyskania końcowego

efektu. Zajęcia były też doskonałym wstępem do sztuki quilingu dla wszystkich tych, którzy nigdy dotąd nie mieli z nim do czynienia.

Drugie spotkanie zdominowane zostało przez motyw koła. Z odpowiednio składowanych papierowych kółek powstawały bombki, które następnie, według własnego uznania, można było ozdobić kolorowymi brokatowymi wzorami. Uczestnicy nie raz przekonali się, że papier potrzebuje przede wszystkim precyzji i cierpliwości, ale efekty rekompensowały wszelkie chwile zwątpień. I choć w czasach zdominowanych przez technologię cyfrową papier coraz częściej znika z wielu dziedzin naszego życia, to jednak nic nie zastąpi tego, co z papieru można wyczarować własnymi rękami. ■

Artystyczne przygotowania do świąt

Grażyna Taborska
instruktor Świetlicy Kultury
w Niepołomicach-Podgrabiu

Předświąteczne przygotowania w Świetlicy Kultury w Podgrabiu zaczęliśmy od zrobienia lampionów. Nasze lampiony różniły się nieco od tych kupionych w sklepie, ponieważ wykonane zostały ze słoiczek i kolorowego kartonu, materiałów prostych, łatwo dostępnych i niedrogich. Potrzebne nam były: słoik, pasek kartonu dopasowany do jego wielkości, kawałek styropianu, pinezka z główką, farby i nasza wyobraźnia. Po narysowaniu wzorów na kartonie i przypięciu go do styropianu należało pinezką lub grubą igłą dziurkować tak, aby powstał ażurowy wzór. Wzory były różne, niektórzy narysowali kwiaty, inni wzory geometryczne, serca, linie, a nawet zwierzęta. Następnie zaznaczyliśmy farbą kontury wzorów, skleiliśmy karton w kształt

walca i włożyliśmy do słoiczka. Słoiczki również ozdabialiśmy, przyklejając do nich perełki i bawełnianą koronkę. Taki lampion z niewielkim światelkiem w środku postawiony na naszej komodzie bądź świątecznym stole pięknie się prezentuje zwłaszcza wieczorową porą.

Później nadeszła pora, aby wykonać choć kilka ozdób na naszą choinkę. Zaczęliśmy od aniołków. Tutaj również potrzebowaliśmy kolorowe kartony, styropianowe kulki, aby zrobić główkę, trochę włóczki na włosy, koronkowa wstąż-

ka i dodatki, aby ozdobić sukienkę. Na kartonik w kształcie stożka dzieci przyklejały pomarszczoną koronkę, która utworzyła suknię. Ozdabiały ją cekinami i pasmanterią, a skrzydełka zostały wykonane z brokatowej taśmy.

Do świąt jeszcze trochę czasu, wzięliśmy się więc za inne ozdoby. Z rolek papierowych – materiału łatwego i dostępnego dla każdego z nas wykonaliśmy kwiaty w kształcie gwiazdy. Wystarczyło tylko pociąć rolki w kółka o centymetrowej szerokości i odpowiednio je uformować w kształcie płatków. Potem połączyliśmy klejem płatki ze sobą, pokryliśmy farbą, aby były kolorowe i odrobiną brokatu, aby lśniły jak gwiazdy i ozdoba gotowa.

Tak zainspirowani zastanawiamy się już, jakie świąteczne ozdoby przygotujemy następnym razem. Zapraszamy również wszystkie zainteresowane dzieci do udziału w zajęciach plastycznych przez cały rok. ■



Zapach miodu, cynamonu, czekolady

Barbara Cicha
instruktor Domu Kultury
w Ochmanowie

W Domu Kultury w Ochmanowie dzieci – uczestnicy stałych zajęć kulinarnych od listopada mieli właśnie możliwość poznania niektórych tajemnic przedświątecznej kuchni. Wspólnie piekliśmy kruche ciasteczka i pierniczki na choinkę, świąteczne prezenty lub po prostu na słodką przekąskę.

Każda środa w tym okresie przeznaczona była na wypieki lub zdobienie i komponowanie w całość słodkich cudeniek, a w Domu Kultury unosił się zapach cynamonu, goździków, anyżu, miodu i czekolady, produktów wykorzystywanych do pieczenia i ozdabiania pierniczek i ciasteczek.

Ponadto zaprosiliśmy do przygotowania tradycyjnych ozdób choinkowych nie tylko dzieci i młodzież, ale i dorosłych. Podczas warsztatów twórczych powstały piękne bombki choinkowe ręcznie malowane, mieniące się drobkami brokatu. Trochę mniej tradycyjne były te zdobione metodą filcowania. Uszyliśmy kolorowe zabawki na choinkę. Oczywiście nie zabrakło również ozdób i zabawek z papieru, łańcuchów, języków, gwiazd, pawich oczek itp. Pracy było sporo, ale i wiele radości ze wspólnie podjętych działań oraz ich efektów. A te zaskoczyły nie tylko najmłodszych, ale i ich opiekunów. Po tak wyteżonym okresie pozostało nam zawiesić ozdoby na własnych domowych choinkach, by wydobyć z nich cały urok i czar. ■

Hej kolęda, kolęda

Barbara Cicha
instruktor Domu Kultury
w Ochmanowie

W sobotę 20 stycznia w Domu Kultury w Ochmanowie odbył się Wieczór kolęd. Zaproszenie do przedstawienia swojego repertuaru otrzymała grupa kolędnicza z Ochmanowa oraz Młode Wiarusy z Zakrzowca.

Koncert rozpoczęli w pięknych strojach, prezentując swoje umiejętności wokalne i aktorskie kolędnicy z Ochmanowa. Zaśpiewali m.in. *A powstańże ty Dawidzie, Gwiazdeczkę, A w tym tu rajskim ogrodzie, Pomaluśku Józefie*. Oprawę muzyczną zapewnili Andrzej Balicki (klarnet) i Paweł Mikurda (akordeon).

Występ grupy z Zakrzowca rozpoczęła solistka Zuzia Klima pastorałkami *Śpij ma-*

luszku i Złota Jerozolima. Natomiast cała grupa, której na akordeonie przygrywał Janusz Taborski, przedstawiła bogaty i tradycyjny repertuar kolęd m.in. *Przy zielonej, Bóg się rodzi, Oj siano, siano*, porywając wszystkich zebranych do wspólnego śpiewu.

Wystąpiła także solo Magdalena Lebiest z Ochmanowa z pastorałkami *Gore gwiazda Jezusowi i Od serca do ucha*. Nie zabrakło pięknych tradycyjnych życzeń noworocznych i podziękowań od kolędniczek.

Po tak pięknym koncercie niegodziwością byłoby nie ugościć nie tylko kolędniczek, ale wszystkich przybyłych gości. Dla każdego, dzięki pomocy Pań z KGW, był gorący bigos, kawa, herbata i dużo domowego ciasta. Dziękuję wszystkim za współpracę i wspólnie spędzony czas. ■

Niech Boże Narodzenie trwa cały rok

Maria Strzelec

instruktor Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

Po przerwie spowodowanej remontem wrócił do Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim Zabierzowski Przegląd Kolędniczy – impreza cykliczna organizowana w tym miejscu po raz jedenasty.

W piątkowy wieczór 12 stycznia zjechali do nas licznie kolędnicy. Przyjechali z całej gminy. Śpiewali, grali, składali życzenia. Byli soliści, rodziny i całe grupy.

Kolędowanie rozpoczął zespół Wrzós z Niepołomic. Kolejni wykonawcy to solistki Magdalena Lebiest z Ochmanowa, Paulina Cichy ze Staniątek i Zuzanna Klima z Zakrzowca. Grupy kolędnicze z Ochmanowa, Młode Wiarusy z Zakrzowca, LKS Czarni ze Staniątek i liczna reprezentacja Ochotniczej Straży Pożarnej z Zagórza. Grupy Śpiewacze Nasza Wola z Woli Batorskiej, Wolańska Muza z Woli Zabierzowskiej i Zabierzanie z Zabierzowa Bocheńskiego. Były kolędy i pastorałki. Stare, nowe,

znane i takie, które zostały odszukane w głębokich zakamarkach archiwów m.in. *Narodził się w stajni, Ej, byliśmy bracia, Najświętsza Panienska, Dziecino słodka, Zaświeć nam gwiazdeczko, Hen, za pagórkami, Łaska nieba górnego, Złota Jerozolima, Zornicka, Pastorałka od serca do ucha, Pastuszkowie bracia mili, Śpij maluszku, Józefie stajenki nie szukaj, Na polanie w środku nocy.*

W naszym przeglądzie zaprezentowała się także kolędująca rodzina Państwa Hoffmanów ze Staniątek. Zaśpiewali ukraińską pastorałkę *Boh sia roždajet i Kolędę dla tęczowego Boga.*

Każdy uczestnik i każda grupa – mieli swój czas. Wykonania były i spokojne, i żywiołowe, na góralską nutę, po kra-



kowsku, po anielsku. W garniturach, mundurach, zapaskach, chustach, cekinach. Było pięknie, wesoło i kolorowo. Przybyli też zaproszeni goście i mieszkańcy, by przeżyć niezwykle chwile.

Umówiliśmy się od razu na spotkanie w następnym roku.

Tradycją stało się też dbanie o siły kolędników. Organizatorzy – Centrum Kultury w Niepołomicach i Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim – zadbali o to i przygotowali poczęstunek, który, mamy nadzieję, wszystkim smakował. Składamy wielkie podziękowania dla wszystkich za pomoc i zaangażowanie w przygotowanie i obsługę spotkania. ■

Kolędowo w Zakrzowcu

Urszula Turecka

instruktor Domu Kultury w Zakrzowcu

Na Wieczorze Kolęd mogliśmy się spotkać 27 stycznia w Domu Kultury w Zakrzowcu.

Kolędy śpiewane są w czasie świąt Bożego Narodzenia aż do święta Matki Boskiej Gromnicznej obchodzonego 2 lutego. Początkowo twórcy kolęd czerpali z Ewangelii, ale z biegiem czasu pieśni, coraz bardziej świeckie, nazwane zostały pastorałkami. Zwyczaj kolędowania dotarł do Polski jeszcze w XV wieku.

W pomieszczeniach przygotowanego na tę okoliczność Domu Kultury zebrały całe rodziny – babcie przyprowadziły swoje wnuki i prawnuki. Podczas wspólnego kolędowania chcieliśmy nie tylko kultywować tradycję, ale i wzmocnić poczucie radości i nadziei w każdym z nas.

Sobotnią uroczystość rozpoczął występ służby liturgicznej oraz scholi z Podłęża. Młodzi ludzie ujeli nas swoimi umiejętnościami aktorskimi i wokalnymi, prezentując jasełka. Barwne stroje, dopracowana dekoracja pomogły

wszystkim przenieść się w bardzo odległe czasy i przypomnieć, co wydarzyło się w Betlejem.

Niezwykle bogaty i tradycyjny repertuar przedstawiła grupa kolędnicza z Ochmanowa oraz Młode Wiarusy z Zakrzowca. Dla swoich zespołów śpiewających o oprawie muzyczną zadbali Andrzej Balicki – klarnet, Paweł Mikurda – akordeon oraz Janusz Taborski – akordeon. Mieliśmy okazję usłyszeć piękne interpretacje m.in.: *A powstańże ty, Dawidzie, A w tym tu rajskim ogrodzie, Przy zielonej, Oj siano, siano...*

Wszystkich zachwyciły wykonania solistek: Magdaleny Lebiest, Zuzanny Klimy oraz Elżbiety Ziobro, a duet: Zuzia Klima i Jakub Wrześniak, który pokusił się o wykonanie jednej z najbardziej znanych kolęd świata, tłumaczonej na ponad trzysta języków, zebrał gromkie



brawa. Cicha noc w ich wykonaniu wybrzmiała w wypełnionej po brzegi sali. Jakub dostojnie zagrał na pianinie, a Zuzia delikatnie i z uczuciem zaśpiewała.

Kwintesencją prezentacji artystycznych było wspólne wykonanie kolęd. Było pięknie, rodzinnie i nastrojowo. Część artystyczna była prawdziwą uczcą dla ducha, ale panie z Zakrzowca nie zapomniały także o uczcie dla ciała. Do późnych godzin w Domu Kultury rozbrzmiewał wspólny śpiew, śmiech i miło było patrzeć, jak dobrze goście czują się w swym towarzystwie. Taki wieczór łączy wszystkich i wyzwała niezapomniane emocje.

Dziękuję za te magiczne chwile, a ów sobotni wieczór pozwala mi mieć nadzieję, że takich spotkań będzie więcej. ■

Dziesięć lat Zagórzan

Barbara Wdaniec

kierownik Zespołu Pieśni i Tańca Zagórzanie

4 lutego w Zamku Królewskim w Niepołomicach Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie świętował dziesięciolecie działalności artystycznej. Z tej okazji zaprosił mieszkańców gminy na Jubileuszowy Koncert Galowy.

Przy szczelnie wypełnionej sali, w blisko trzygodzinnym koncercie, Zespół zaprezentował skrócone wersje swoich pięciu suit. Natomiast Mali Zagórzanie z wdziękiem i gracją zaśpiewali i zatańczyli obrazek krakowski zatytułowany *Któż wypowie twoje piękno Krakowie prastary*. Żywiłowe tańce, piękne choreografie, w profesjonalnym wykonaniu, wzbogacone barwnymi strojami zachwyciły publiczność, która wielokrotnie nagradzała tancerzy oklaskami. Koncert Jubileuszowy został zakończony owacją na stojąco.

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak oraz przewodniczący Rady Miejskiej w Niepołomicach Marek Ciasłoń po zakończonym koncercie gratulowali zespołowi wysokiego poziomu artystycznego, a także wyrazili słowa uznania za dotychczasową pracę i złożyli życzenia.

Dyrektor Centrum Kultury Małgorzata Gajda wraz z kierownikiem zespołu dziękowały tancerzom oraz uhonorowały młodzież okolicznościowymi dyplomami i drobnymi upominkami. Słowa uznania wraz z pamiątkowymi dyplomami i statuetkami dyrektor Gajda skierowała do kadry instruktorskiej, dziękując za ofiarność, zaangażowanie i profesjonalizm w pracy z zespołem. Ciepłe słowa i dyplomy przekazała Kapeli Ludowej. Na Małych Zagórzan czekały jubileuszowe kubeczki wypełnione słodyczami.

Przedstawiciele zaprzyjaźnionych zespołów złożyli gratulacje i życzenia. Na zakończenie rozkrojono jubileuszowy tort, którym poczęstowano wszystkich obecnych.

OD DZIESIĘCIU LAT

Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie powstał w 2007 roku z inicjatywy instruktora Domu Kultury w Zagórzach, skierowanej do młodzieży, byłych członków Zespołu Regionalnego działającego w Zagórzach w latach 1973–1989 oraz mieszkańców. Inicjatywa spotkała się z dużym uznaniem, które zaowocowało

zapalem dwudziestu młodych osób.

Od chwili powstania zespół przyjął obecną nazwę, a jego prowadzenia podjęli się choreograf Janusz Przepióra i akompaniator Maciej Ziobro.

Początki działalności nie były łatwe, tym bardziej że nie było w tym czasie mody na działalność w sferze kultury ludowej, a co za tym idzie, brakowało zrozumienia wśród rówieśników uczestników zajęć. Niemniej zapał i zaangażowanie zagórzkańskiej młodzieży zwyciężyły i trwają do dziś.

Pierwszy rok działalności został przeznaczony wyłącznie na naukę tańca i śpiewu. Dopiero po tym czasie, w czerwcu 2008 roku, młodzież pokazała swoje pierwsze umiejętności, prezentując publicznie suitę krakowską. W sierpniu 2008 zespół wystąpił podczas Dożynek Gminnych w Podgrabiu oraz podczas Targów Ekologicznych w Niepołomicach. W tym samym roku wziął udział w I Przeglądzie Zespołów Folklorystycznych w Tomaszkowicach, a za rok był już gospodarzem drugiej edycji tegoż przeglądu.

Do zespołu zaczęły dołączać kolejne zainteresowane osoby, a w 2008 powstał również zespół dziecięcy Mali Zagórzanie. Obecnie zespół tworzy grupa młodych ludzi w wieku od 16 do 30 lat. Naturalnym zapleczem zespołu jest grupa młodsza, w skład której wchodzi dzieci i młodzież w wieku od 7 do 15 lat.

Już początkowy okres działalności i pierwsze występy uświadomiły nam duże braki w garderobie, jaką dysponowaliśmy. Koniecznością stało się wyposażenie nas w brakujące elementy strojów krakowskich, a z czasem – w miarę rozbudowy repertuaru o kolejne suity – również strojów innych regionów.

Dzięki sukcesywnie pozyskiwanym środkom, w tym również europejskim, dyrektor Centrum Kultury w Niepołomicach, Małgorzata Gajda, wyposażała zespół w stroje do 5 suit: krakowskiej, lubelskiej, rzeszowskiej, sądeckiej i góralskiej żywieckich oraz Małych Zagórzan





w kompletne stroje krakowskie. Zespół powiększył się również o bogato zdobionego Lajkonika.

Na przestrzeni dziesięciu lat Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie był uczestnikiem i laureatem wielu znaczących przeglądów i konkursów. Polskie i światowe autorytety w dziedzinie tańca i folkloru nie pozostawały obojętne na wartości merytoryczne i poziom artystyczny programu, przyznając zespołowi liczne nagrody i wyróżnienia. Najważniejsze z nich to:

III miejsce – XXVIII Regionalny Przegląd Zespołów Folklorystycznych, Kapel Ludowych i Grup Śpiewaczych Krakowski Wianek w Szczurowej

II miejsce – III Międzynarodowy Przegląd Folklorystyczny Zagłębie i Sąsiedzi w Dąbrowie Górniczej

II miejsce – XXIX Regionalny Przegląd Zespołów Folklorystycznych, Kapel Ludowych i Grup Śpiewaczych Krakowski Wianek w Szczurowej

I miejsce – Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny w Bratysławie

II miejsce – XXX Regionalny Przegląd Zespołów Folklorystycznych, Kapel Ludowych i Grup Śpiewaczych Krakowski Wianek w Szczurowej

Tytuł Najlepszy z Najlepszych – Bałkański Festiwal Folklorystyczny w Bułgarii.

Zagórzanie prezentujący wysoki poziom artystyczny koncertowali w kraju i poza jego granicami, zawsze byli ciepło przyjmowani przez publiczność. Prezentowali polską kulturę ludową na festiwalach:

I Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny Bratysława, Słowacja (2011);

VII Europejski Festiwal Folklorystyczny Marcali, Węgry (2011);

XVII Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny BFF Kitten, Bułgaria (2012);

XVIII Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny BFF Primorsko, Bułgaria (2013);

Festiwal Folklorystyczny Święto Wina Szécsény, Węgry (2013) – wyjazd w ramach wymiany kulturalnej miast partnerskich Niepołomice – Szécsény;

III Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny Ohrid, Macedonia (2014);

Festiwal Folklorystyczny „Dni Mniejszości Narodowych” Kurim, Czechy (2015) – wyjazd w ramach wymiany kulturalnej miast partnerskich Niepołomice – Kurim;

I Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny Perea, Grecja (2015);

XXI Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny BFF Varna, Bułgaria (2016);

I Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny Letni Festiwal w Kvarner Crikvenica, Chorwacja (2017).

Od samego początku nie ma w Zespole podziału na chór i balet, tańczą i śpiewają wszyscy. W swoim repertuarze zespół posiada melodie i tańce z regionów: krakowiaków wschodnich, krakowiaków zachodnich, rzeszowskiego, lubelskiego, śląskiego, Lachów sądeckich i górali żywieckich. Ponadto w programie artystycznym przedstawia obrazek sceniczny z Lajkonikiem pt. *Hej na krakowskim rynku* i kolędnicze widowisko muzyczne pt. *Śpiewajmy i grajmy mu*.

Mali Zagórzanie pierwsze szlify i umiejętności zdobywają na podstawie tańców i przyśpiewek krakowskich oraz śląskich.

Program jest przygotowany z dbałością o autentyczność wykonywanych dawnej pieśni i tańców. Zespół prezentuje jednocześnie kunszt i piękno polskiego stroju ludowego.

Wysoki poziom artystyczny, zarówno taneczny, jak i muzyczny, jaki prezentuje Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie, to efekt bardzo wielu godzin ciężkiej pracy, prób tanecznych i śpiewu ludowego. Wielkie zaangażowanie, entuzjazm i chęć rozwijania pasji przez dzieci i młodzież zaowocowało zespołem, który jest wizytówką naszej gminy. Pewnie nie byłoby to możliwe bez osób dorosłych pracujących i współpracujących z zespołem. W tym miejscu należy wymienić: kierownika muzycznego Macieja Ziobro dbającego o autentyczność brzmienia muzyki, instruktora wokalnego Elżbietę Wierzchowską-Ziobro, dzięki której zespół pięknie śpiewa, a przede wszystkim kierownika artystycznego i choreografa Janusza Przepiórę, któremu zawdzięczamy profesjonalnie opracowane tańce.

Niemal od początku, podczas koncertów zespołowi towarzyszy kapela w składzie: Maciej Ziobro – akordeon i kierownik kapeli, Grażyna Kwiatkowska – skrzypce, Ignacy Stojek – klarnet, Andrzej Balicki – klarnet, Wiesław Pyzik – kontrabas.

Kieruję słowa podziękowania i uznania dla wszystkich tancerzy, prowadzących i współpracujących z zespołem przez dziesięć lat. Dziękuję młodzieży za ogrom pracy, zaangażowanie i piękną postawę w kultywowaniu polskich tradycji ludowych. Burmistrzowi Romanowi Ptakowi oraz przewodniczącemu Rady Miejskiej Markowi Ciastoniowi, w imieniu własnym i zespołu, pragnę podziękować za okazywane wsparcie i życzliwość. Słowa uznania kieruję do dyrektora Małgorzaty Gajdy za troskę, dbałość, zaangażowanie w rozwój zespołu oraz za to, że zawsze jest z nami. Serdeczne podziękowania dla Prezes Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach Barbary Ptak za użyczenie komnat zamkowych na realizację uroczystości jubileuszowych.

Świętujący swój Jubileusz Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie działa w Domu Kultury w Zagórzach, pod patronatem Centrum Kultury w Niepołomicach.

Młodzież i dzieci zainteresowanych tańcem i folklorem zapraszam do Domu Kultury w Zagórzach. ■

Wielki Post

Tradycja i zachowania wokół niej są czymś, co od zawsze spajało ludzi, prowadząc drogą nieprzerwaną i pewną, zarazem prostą, bo sprawdzoną przez naszych ojców i dziadów, przez całe pokolenia. Tradycja Wielkiego Postu sięga pierwszych wieków chrześcijaństwa i jest wyrazem hołdu i upamiętnienia czterdziestodniowego pobytu Jezusa na pustyni, a także odniesieniem do czterdziestoletniej tułaczki Izraelitów po ucieczce z Egiptu.

Prof. nadzw. dr hab. Teresa Olearczyk

Rozszerzenie okresu umartwiania do czterdziestu dni wiązało się także ze złagodzeniem wymogów względem wiernych. O ile wcześniej stosowano się do zaleceń – zachowując niezwykle rygorystycznie tygodniowy ścisły post bez jakichkolwiek posiłków – z czasem zastąpiono tę regułę jedynie wyłączeniem niektórych potraw, szczególnie mięsnych, których nie należy spożywać przez te szczególne sześć tygodni.

Ów wyjątkowy czas zawarty jest pomiędzy Środą Popielcową, kiedy na znak przyjęcia pokuty posypujemy głowy popiołem, a Wielkim Czwartkiem, gdy Msza Wieczerna Pańskiej zamyka ten pokutny okres. Dni modlitwy i umartwień, nawrócenia się, wewnętrznego rozliczenia się z samym sobą, często połączone z zapomnianą obecnie wymierną dobrowolną jałmużną wspierającą naszych gorzej sytuowanych krewnych i najuboższych, są przygotowaniem do najstarszego i najważniejszego święta – obok Bożego Narodzenia, jakim jest Wielkanoc.

Pascha, bo tak też jest owo wydarzenie nazywane, upamiętnia ukrzyżowanie i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Pascha – w języku hebrajskim Pesach – jest synonimem przejścia, ujęcia (z niewoli), to także Baranek Wielkanocny – Pascha Nostrum Christus i święto ocalenia – w tym kontekście

prawdziwego nawrócenia i nowego prawego życia.

Na Soborze Nicejskim (325 r.) ustalono, że będzie się obchodzić święto Wielkiej Nocy w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Wielkanoc jest więc świętem ruchomym: może wypaść najwcześniej 22 marca, a najpóźniej 25 kwietnia. Dlatego też pozostałe święta zawarte w tym przedziale, tj. Środa Popielcowa, Triduum Paschalne, Wniebowstąpienie Pańskie, Zesłanie Ducha Świętego, podlegają zmianom wraz z tym najważniejszym czasem: Zmartwychwstaniem będącym ukoronowaniem całego tego okresu.

Pośród nabożeństw wielkopostnych na szczególne podkreślenie zasługuje Droga Krzyżowa, w której w sposób symboliczny odtworzona zostaje ziemską drogą Jezusa prowadzonego na śmierć, ukrzyżowanie i złożenie do grobu.

Do Europy – w okresie wczesnego średniowiecza – tradycję tę przenieśli ojcowie franciszkanie, którzy wprowadzając pielgrzymów, objaśniali im przy poszczególnych stacjach historię męczeństwa i śmierci Jezusa. Liczba poszczególnych stacji Męki Pańskiej oscylowała na przestrzeni ostatniego tysiąclecia – od kilku (sześciu) do nawet dwudziestu, krystalizując ustalony ostatecznie kanon czternastu przedstawień w początkach XVII wieku.



Fot. Jacek Taran

Polskie tradycje i obyczaje ludowe związane z Wielkim Postem i Wielkanocą są bardzo mocno zespolone z religią katolicką i niekiedy

nych podczas nabożeństw popiołem z ubiegłorocznych palm wielkanocnych. Obrzęd ten ma przypominać o przemijaniu, śmierci i ulotności rzeczy ziemskich. W Środę

Na Soborze Nicejskim (325 r.) ustalono, że będzie się obchodzić święto Wielkiej Nocy w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Wielkanoc jest więc świętem ruchomym: może wypaść najwcześniej 22 marca, a najpóźniej 25 kwietnia.

trudno oddzielić obrzędy kościelne od zwyczajów pogańskich przejętych po naszych przodkach. Zdaniem etnografów, to właśnie w Polsce wielkopostno-święteczne tradycje są najbogatsze i najżywiej pielęgnowane pośród wszystkich krajów Europy.

Szczególny okres w kalendarzu kościelnym rozpoczyna się w środę zwaną Popielcem, od posypywania głów wier-

Popielcową bardzo starannie myto i wyparzano wszystkie naczynia, aby pozbyć się wszelkich śladów tłuszczu i wywarów z mięsa, a patelnie wynoszono na strych, do piwnicy bądź wyrzucano do ogrodu. W ten sposób przygotowywano się do wielkopostnych umartwień. W ten dzień gospodynie szykowały garnki z zaczynem z mąki żytniej i wody, czyli postny

żur, który był najczęściej jadana potrawą w trakcie Wielkiego Postu. Niektóre z nich osładzały sobie perspektywę skromnego postnego jedzenia śpiewaniem piosenek o żurze. Odkładano – i dla pewności zamykano na klucz – instrumenty muzyczne. Niedozwolona była muzyka, ustawały śpiewy, wszelkie zabawy i spotkania, a młodzież i dzieci karcono za głośniejsze śmiechy i krzyki.

Wielkopostna powaga i umartwianie się przerywane bywały tradycyjnymi obchodami półpościa. W dniu, w którym przypadała połowa Wielkiego Postu, po ulicach biegali chłopcy, robiąc hałas drewnianymi kołatkami i waląc młotami na znak wybijania półpościa. Hałasowaniu towarzyszyło rozbijanie glinianych garnków pełnych popiołu o drzwi domów, w których mieszkały panny na wydaniu. Wykrzykiwano przy tym: „półpoście, półpoście!”. Dla mieszkańców wsi i miast oznaczało to, że zbliża się czas świąteczny.

Jednym z niezmiennych elementów przygotowań do Wielkiej Nocy były wielkie porządki rozpoczynane przez gospodynie tydzień przed świętami. Zwłaszcza na polskich wsiach były one – a często są i do dzisiaj – prawdziwym rytuałem w wielu domach, bez którego trudno wyobrazić sobie te najważniejsze w kalendarzu chrześcijańskim święta. W wielkanocne porządki wkładano wiele serca i wysiłku nie tylko po to, aby chałupa lśniła czystością, ale też, aby wymieść z domu zimą, a wraz z nią wszelkie choroby i zło. Przez kilka dni trwały więc intensywne prace porządkowe: szorowanie podłóg, mycie okien, wietrzenie, wycieranie i wymiatanie najbardziej zapomnianych kątów i zakamarków. Przedświąteczne sprzątanie było kobiecą domeną; mężczyzn wyganiano do prac w polu, uważając, że są w domu niepotrzebni

i jedynie przeszkadzają w porządkach, kręcąc się bez celu po izbach.

Niedziela Palmowa nazywana bywała dawniej także kwietną lub wierzbą. W tym dniu Kościół Katolicki obchodzi uroczysty wjazd Pana Jezusa do Jerozolimy, gdzie witano Go, machając liśćmi palmy. W naszym kraju palma została zastąpiona przez palemki robione z różg wierzbowych, gałązek bukszpanu, malin, porzeczek lub modrzewiu, które dodatkowo przyozdabiano kwiatami, ziołami i kolorowymi piórkami. W tradycji religijnej palma symbolizuje mękę i zmartwychwstanie Chrystusa, a także nieśmiertelność duszy ludzkiej. W tradycji ludowej zaś palma – jako zielona gałązka – stanowi symbol życia i sił vitalnych, a także corocznego kwitnienia roślin. Palmom przypisywano także właściwości lecznicze i magiczne. Wielobarwne palmy święcono w kościołach, a następnie noszono w uroczystych procesjach. Po powrocie do domu poświęconą palmką lekko biło się domowników, aby zapewnić im szczęście na cały rok.

Na wsiach uderzano palmami także domowe zwierzęta, np. krowy, wierząc, że to zapewni im zdrowie i dużo mleka. Dzieciom dawano do połknięcia jedną oderwaną od gałęzi bazię, co miało je uchronić przed chorobami gardła. Dorośli połykali poświęconą bazię, chcąc sobie zapewnić zdrowie i bogactwo. Później poświęconą palmę zostawiano się w domu, najczęściej zatknętą za ramę świętego obrazu lub nad drzwiami, aby strzegła chałupy od ognia i piorunów, a jej mieszkańców chroniła przed nieszczęściami i złośliwością sąsiadów.

ZWYCZAJE WIELKIEGO TYGODNIA

W Wielką Środę młodzież wiejska, zwłaszcza płci męskiej, wlekła na łańcuchach

przez całą wieś wielką kukłę zrobioną ze słomy i starych ubrań, która miała przedstawiać Judasza. Śpiewano przy tym i się śmiano, a przy drodze ustawiali się liczni gapię, którzy okładali kukłę kijami. W końcu poza wsią topiono Judasza w stawie lub bagienku, rzucając doń kamieniami tak długo, aż kukła poszła na dno. W ten sposób wymierzano symbolicznie sprawiedliwość zdrajcy Jezusa.

oznaczał, że zbliża się czas zabawy i powrotu do normalnego jedzenia. Z podobną radością rozstawano się ze śledziem – kolejnym symbolem wielkopostnego jadłospisu. Wiesanie śledzia polegało na przybijaniu tej ryby do drzewa i karaniu jej w ten sposób za zastępowanie przez sześć tygodni mięsa i wędliny.

W niektórych regionach kraju wynoszono z domu także inne uprzykrzone potrawy,

Niedziela Palmowa nazywana bywała dawniej także kwietną lub wierzbą. W tym dniu Kościół Katolicki obchodzi uroczysty wjazd Pana Jezusa do Jerozolimy, gdzie witano Go, machając liśćmi palmy.

Wielki Czwartek to w liturgii kościelnej dzień, w którym wspomina się obrzędy Wieczernika. Na pamiątkę umycia nóg apostołom przez Jezusa, księża obmywają nogi wiernym. Gest ten jest znakiem chrześcijańskiej pokory. W tym dniu milkną w kościołach dzwony, które zastępuje się drewnianymi kołatkami symbolizującymi zdradę Judasza. Według tradycji ludowych od Wielkiego Czwartku przez sześć kolejnych dni nie wolno rąbać drewna, prac, młócić ani prząść. Słowiańskie praktyki zaduszkowe nakazywały w wielkoczwartkowy wieczór palenie niewielkich ognisk na granicach wsi. Wierzono, że w noc poprzedzającą śmierć Chrystusa na krzyżu dusze zmarłych przychodzą do rozpalonego ognia, żeby się ogrzać.

Ciekawymi obrzędami były także pogrzeb żuru i wieszanie śledzia, które z radością obchodzono w Wielki Piątek. Pierwszy z nich polegał na wylewaniu na ziemię saganów i garnków potrawy, którą spożywano przez cały post i której już wszyscy mieli serdecznie dość. Pogrzeb żuru

których się już miało dosyć, i wrzucano je do dołu wykopanego poza wioską, a następnie zasypywano dół ziemią na znak odciążenia się od obrzydłej stawy na cały rok. Jeszcze gdzieś indziej, np. na ziemiach krakowskich, mieszkańcy wsi zakopywali także garnki z popiołem, które symbolizowały koniec okresu smutku, pokuty i postu.

Z Wielkim Piątkiem związane są też słynne misteria Męki Pańskiej. Najbardziej znane widowisko pasyjne ma miejsce w Kalwarii Zebrzydowskiej koło Krakowa. Postacie z Ewangelii odgrywane są przez mieszkańców pobliskich wiosek. Misterium Męki Pańskiej odbywa się z reguły w Niedzielę Palmową, a punkt kulminacyjny osiąga w Wielki Piątek, kiedy to pielgrzymi wraz z postaciami widowiska idą Drogą Krzyżową.

Tradycyjnie dzień Męki Pańskiej jest w całym kraju momentem skupienia i umartwienia. Dawnymi czasami mieszkańcy wsi na znak żałoby zatrzymywali w ten dzień zegary, zasłaniali lustra i szeptały, zachowując się tak,



jakby w domu znajdował się zmarły członek rodziny. Mówiąc o wielkopostnych zwyczajach staropolskich, warto pamiętać, że Wielki Post wypada zawsze w okresie przedwiośnia, na przednówku, kiedy to stopniowo kończyły się zgromadzone w spiżarniach zapasy, a na nowe płody długo trzeba było jeszcze czekać.

Wielka Sobota to dzień żałoby w Kościele Katolickim. Poza całodniową adoracją przy grobie zmarłego Chrystusa w ten dzień święci się także wodę, ogień i paschał. W całej Polsce jest to także moment święcenia pokarmów, choć zawartość koszyczków zanoszonych do kościoła różni się nieco w zależności od regionu kraju. W każdym z nich powinny jednak znaleźć się: jajka, sól, chleb, chrzan, mięso lub wędlina i baranek – symbolizujący Zmartwychwstałego Jezusa.

Najważniejszym symbolem Wielkiej Nocy są bezsprzecznie pisanki symbolizujące nowe życie, płodność i siły. W wierzeniach ludowych jajko miało przeciwdziałać wszelkiemu złu. Skorupki kraszanek dodawano do paszy kurom, aby znosiły dużo jaj. Wierzono też, że jajka zakopane pod budowanym

domem zapewnią szczęście i pomyślność jego domownikom, a te schowane w ziemi w ogrodzie i na polach zwiększą urodzaj. W Wielką Sobotę pannom zalecano obmycie twarzy w wodzie, w której gotowano jajka na święconkę. Zabieg ten miał sprawić, że znikną piegi i inne niedoskonałości urody. Na niektórych wsiach do dziś zachował się zwyczaj trzykrotnego obchodzenia domu z koszyczkiem święconki, aby odpędzić wszelkie złe moce.

OBCHODY ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY

Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego, zwana także Paschą, jest głównie świętem nieśmiertelności, nadziei i obietnicy powstania z grobu i odrodzenia się życia. Dzień rozpoczął się wczesnym rankiem od huków petard i bicia dzwonów, a w niektórych rejonach Polski także od bicia w bębny. Zwyczaj ten jest pamiątką wielkiego huków, jaki zapewne towarzyszył Zmartwychwstaniu Pańskiemu podczas osuwania się kamienia grobowego. Niedzielę Wielkanocną rozpoczyna msza rezurekcyjna, połączona z uroczystą procesją.

W dawnych czasach rezu-

rekcję odprowadzano w Wielką Sobotę o północy. Wśród ludowych zwyczajów świętowania tego dnia najbardziej znanym jest tłuczenie jaj. Polega ono na stukaniu się pisanką trzymaną w ręku z sąsiadem biorącym udział w zawodach. Z gry odpada ten, którego jajko pęknie jako pierwsze. Wówczas oddaje on swoją pisankę zwycięzcy, a ten walczy dalej z innym przeciwnikiem. Wygrywa osoba, której trafiło się jajko o wyjątkowo twardej skorupie i która uzbierała najwięcej pisanek. W wielu rejonach Polski istniał zwyczaj kąpania się wczesnym rankiem w rzece lub jeziorze. Idąc w ten dzień nad wodę, nie należało rozmawiać ani się obracać. Wielkanocne kąpanie miało zapewnić zdrowie na cały rok.

Drugi dzień świąt, zwany też lanym poniedziałkiem lub śmigusem-dyngusem,

– wówczas nieprędko mogła znaleźć męża. Jedynym sposobem wykupienia się od obłania wodą było podarowanie pisanki. Stąd też każda panna starała się wykonać jak najpiękniejszą kraszanek. Jeśli w tym dniu to chłopak wręczał dziewczynie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że nie jest mu obojętna.

Mimo zanikania z upływem czasu niektórych zwyczajów polskie tradycje wielkopostne i wielkanocne można nadal odnaleźć w wielu wsiach naszego kraju. Dzięki połączeniu elementów pogańskich wierzeń naszych przodków z ludowymi obrzędami na cześć nadchodzącej wiosny i religijnymi tradycjami Kościoła Katolickiego obrzędy te stały się niepowtarzalne i wyjątkowe w swoim rodzaju. Dlatego też warto z pewnością starać się ocalić je od zapomnienia i przekazać

Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego, zwana także Paschą, jest głównie świętem nieśmiertelności, nadziei i obietnicy powstania z grobu i odrodzenia się życia.

związany jest z tradycją oblewania wodą. Początkowo nazwa „dyngus” odnosiła się do zbierania datków za wykupienie się od obłania. Korzenie tego zwyczaju sięgają czasów przedchrześcijańskich, sam zwyczaj zaś miał pierwotnie na celu sprowadzenie deszczu. Był on również symbolem chrztu, obmycia z grzechu pierwotnego i odrodzenia się do nowego życia. Z czasem nabrał cech o charakterze matrymonialnym, zwłaszcza na wsiach, gdzie stanowił swoistą formę zalotów – sucha odzież świadczyła o braku powodzenia. Panny, które tego dnia zmoczono, miały większe szanse na zamążpójście, chyba że któraś się obraziła

zać młodemu pokoleniu z nadzieją na ich kulturowanie.

Źródło:

B. Ogrodowska, *Zwyczaje, obrzędy i tradycje w Polsce. Mały słownik*, Warszawa 2001, H. Szymanderska, *Polskie tradycje świąteczne*, Warszawa 2003, K. Zawistowicz, *Wielkanocne obrzędy i wierzenia*, Warszawa 1933.



Prof. nadzw. dr hab.

Teresa Olearczyk

gospodarz cyklu Spotkania czwartkowe w Zamku Królewskim w Niepołomicach, wykładowca Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego



Dieta wysokotłuszczowa – przemyśl, zanim zaczniesz stosować!

Anna Załubska

Dzień jak co dzień. Do gabinetu wchodzi młoda kobieta, trzymając w ręku plik papierów. Cierpi na niedoczynność tarczycy i koleżanka podrzuciła jej swój plan żywieniowy. Wiadomo, kiedy chorujemy, szukamy wszelkich możliwych sposobów, alby sobie ulżyć w chorobie. To zupełnie zrozumiałe. Spokojnie przeglądam i analizuję. Pierwsze, co rzuca się w oczy, to bardzo mała ilość kalorii. Rzeczywiście – dziewczyna przyznaje, że przez tydzień stosowania diety schudła 4 kg (to zdecydowanie za dużo w tak krótkim czasie). Następnie analizujemy ilości witamin i minerałów. Bardzo mało wapnia, za to dużo fosforu (przy takich proporcjach dochodzi do odwapniania kości, a jego nadmiar ogranicza wchłanianie innych minerałów ważnych dla funkcjonowania organizmu). Co jeszcze? Dużo tłuszczu, mało węglowodanów. Błonnik tyle, co przysłowiowy kot napłakał. Dodatkowym zaleceniem było spożywanie kapsułek omega-3 z każdym posiłkiem. Owszem, kwasy omega-3 są zdrowe, ale tylko spożywane w odpowiednich ilościach i proporcjach z kwasami omega-6, w innym wypadku działają szkodliwie na organizm! Skąd więc w ogóle pomysł na taki sposób żywienia? Od

kilku lat obserwuję wzrost popularności diet obfitujących w tłuszcze. Obecnie króluje moda na dietę ketogeniczną. Dlaczego? Dzięki niej uzyskamy szybką redukcję masy ciała bez uczucia głodu. Pytanie tylko: jakim kosztem?

Taki typ odżywiania uwzględnia owoce i warzywa w dużym ograniczeniu, oleje tłoczone na zimno jak oliwa z oliwek, olej kokosowy virgin, nasiona i jaja. Dieta bazuje głównie na mięsie i tłuszczach. Wykluczeniu podlegają zboża, nabiał i rośliny strączkowe. Stosowanie tego typu diety ma swoje naukowe przesłanki i udowodniono jej dobroczynny wpływ w łagodzeniu padaczki lekoopornej. W CM Uniwersytetu Jagiellońskiego prowadzone są obecnie badania na modelach zwierzęcych nad wpływem diety ketogenicznej na chorobę Parkinsona. Coraz częściej zalecana jest również w cukrzycy przez wzgląd na niską zawartość węglowodanów. Pozostaje pytanie: co na to nasz organizm? Istnieje wiele rodzajów diet wysokotłuszczowych, ale wspólnym ich mianownikiem jest doprowadzenie do zwiększonej produkcji i nagromadzenia ciał ketonowych w organizmie, czyli tzw. ketozy, poprzez drastyczne ograniczenie węglowodanów w posiłkach. Ten



typ diety został stworzony w celach leczniczych przy konkretnych jednostkach chorobowych i tylko pod nadzorem lekarza lub specjalisty!

Jakie mogą być konsekwencje stosowania takiej diety?

- Niedobory błonnika mogą prowadzić do bolesnych zaparć, gdyż to właśnie on reguluje pracę jelit.
- Duże dawki kwasów omega-3 mają działanie prozapalne. Dostępne dane naukowe nie usprawiedliwiają znacznego dodawania do diety omega-3, poza zalecanymi ilościami. Według IŻŻ (Instytut Żywności i Żywienia) 2 łyżki oleju lnianego lub 3 łyżki oliwy z oliwek, spożyte w ciągu dnia, dostarczają do organizmu wystarczające ilości omega-3.
- Dieta wysokotłuszczowa jest uboga w wapń! Możemy suplementować witaminę D3, a i tak stan naszych kości będzie się pogarszał, prowadząc do osteoporozy. Nie wolno więc zapominać o takich produktach jak orzechy, zielone warzywa, jaja, ekologiczne suszone owoce lub nabiał, jeśli nie eliminujemy go z diety.
- Małe ilości minerałów tj. magnez, żelazo, cynk podczas długotrwałego stosowania diety wysokotłuszczowej mogą doprowadzić do ich niedoborów i pogorszenia stanu zdrowia.
- Ograniczona podaż białka w diecie nasila procesy kataboliczne (rozpad) i powoduje utratę mięśni i spadek odporności organizmu.



- Duża ilość tłuszczu w diecie powoduje nadmierne wydzielanie choleścystokininy – hormonu o działaniu anorektycznym (działa na ośrodek głodu i sytości w mózgu) – dlatego nie odczuwamy głodu.
- Spadek glukozy we krwi i brak tryptofanu (aminokwasu, z którego powstaje serotonina – hormon szczęścia) skutkuje pogorszeniem nastroju i często po pierwszym zachwycie z rezultatów stosowanej diety pacjenci zaczynają odczuwać

przynębienie.

- Może prowadzić do szeregu poważnych schorzeń jak kamica nerkowa i żółciowa czy zapalenie trzustki.

Podsumowując – dieta wysokotłuszczowa, podobnie jak wiele innych, ma swoje wady i zalety. Stosowanie takich rozwiązań powinno być konsultowane ze specjalistami, a dobór odpowiednich parametrów diety powinien być dostosowany do stanu zdrowia. Większość badań naukowych potwierdza, że również skuteczne są diety redukcyjne, które

re zawierają węglowodany, a najważniejsze w diecie jest jej zbilansowanie pod kątem zawartości witamin i minerałów. Tego się trzymajmy. ■

Anna Załubska

właścicielka Gabinetu Dietetycznego w Niepołomicach
doktorantka WTŻ UR
w Krakowie
wykładowca i szkoleniowiec
w Stowarzyszeniu Psychoonkologii UNICORN Kraków



Zioła i mieszanki ziołowe na kaszel, przeziębienie i gorączkę

Kiedy pojawia się przeziębienie, najczęściej towarzyszy mu kaszel, ból głowy, katar i gorączka. Na ratunek przychodzą nam zioła, które można podzielić na dwie grupy. Jedne to te stosowane przy obniżeniu gorączki, a druga to te, które mają działanie przeciwkaszlowe.

Jadwiga Pitek

Zioła, o działaniu wykrztuśnym, ze względu na zawarte w nich substancje śluzowe to:

- babka lancetowata (liść),
- biedrzynek anyż (owoc),
- dziewanna (kwiat),
- macierzanka (ziele),
- pierwiosnek (korzeń),
- prawoślaz (korzeń i liść),
- sosna (pączki i igliwie),
- ślaz (kwiat)
- tymianek (ziele).

Najczęściej zioła te stosuje się pod postacią herbatek, soków oraz syropów, aby oderwać zalegający w oskrzelach śluz, który łatwiej odkrztusić (rozrzedzony), a także łagodzić skurcze oskrzeli wywołujące kaszel.

Zioła przeciwgorączkowe i napotne to:

- berberys (owoce),
- fiołek (ziele i kwiat),
- bez czarny (kwiaty i owoce),
- lipa (kwiat),
- malina (liście i owoce),
- ogórecznik (ziele),
- rokitnik (owoc),
- róża (owoc),
- rumianek (kwiat),

- słonecznik (kwiat),
- sosna (pączki),
- topola (pączki),
- wierzba (kora).

Zioła przeciwkaszlowe:

- babka lancetowata (liść),
- fiołek (ziele i kwiat),
- koper włoski (owoc),
- podbiał (liść),
- tymianek (ziele).

Poniżej przedstawiam krótkie sposoby zastosowania poszczególnych ziół, które z pewnością pomogą nam w walce z przeziębieniem.

Prawoślaz lekarski w postaci herbaty stosuje się przy stanach zapalnych żołądka i jelit oraz przy podobnych dolegliwościach do płukania ust i gardła.

Babka lancetowata zarówno w postaci herbatki, jak i syropu doskonale działa przy schorzeniach płuc oraz oskrzeli. Działa podobnie jak antybiotyki.

Tymianek ma działanie uśmierzające kaszel, a także pomaga przy astmie, łagodzi również ataki ostrego i gwałtownego kaszlu (szczególnie u dzieci). Olejek eteryczny tymianku ma właściwości antybakteryjne. Można dodać go do kąpieli lub do lampki zapachowej w czasie przeziębienia.



Lipa



Rumianek

Szałwia w postaci herbaty działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Doskonale nadaje się do płukania gardła.

Imbir ma znakomite właściwości lecznicze. Silnie rozgrzewa organizm, stymuluje przemianę materii oraz



ukrwienie. Usuwa przeziębienie i infekcje, łagodzi kaszel oraz inne dolegliwości górnych dróg oddechowych. Imbir słynie z działania silnie rozgrzewającego. Często dodawany jest do wina grzanego.

Kwiat lipy najczęściej spożywany w postaci naparu czy herbatki przeciwko przeziębieniu. Obniża temperaturę ciała dzięki właściwościom napotnym oraz stymuluje siły obronne organizmu.

Owoce berberysu są pomocniczym lekiem witaminowym w zakażeniach bakteryjnych, chorobach z przeziębienia, stanach gorączkowych różnego pochodzenia, chorobie reumatycznej oraz

nadmiernej przepuszczalności ścian naczyń włosowatych.

Owoce rokitnika w postaci świeżej lub jako dżemy, konfitury, soki i inne przetwory stosuje się zapobiegawczo jako naturalne źródło dobrze przyswajalnej witaminy C, a także w przebiegu licznych schorzeń wymagających

Przy mokrym kaszlu warto wykonać inhalacje z naparu tymianku, eukaliptusa, rumianku lub liści mięty, które skutecznie oczyszczają drogi oddechowe. Inhalacje z ziół na kaszel uszczelniają także zatłakane nozdrza, zatoki, co ułatwia oddychanie, a także przyspiesza upłynięcie zalegające wydzieliny.

Przy mokrym kaszlu warto wykonać inhalacje z naparu tymianku, eukaliptusa, rumianku lub liści mięty, które skutecznie oczyszczają drogi oddechowe.

zwiększonej ilości kwasu askorbinowego w organizmie. Do najważniejszych należą choroby gorączkowe wywołane przez bakterie lub wirusy.

Kwiaty bzu czarnego działają napotnie, na skutek pobudzenia ośrodków regulujących wydzielanie potu. Odwary z kwiatów bzu czarnego stosuje się wewnętrznie jako środek napotny w chorobach z podwyższoną temperaturą.

Odwary z kwiatów słonecznika stosuje się doustnie jako środek pomocniczy w łagodnych stanach gorączkowych.

Przetwory z pączków i szczytów sosny znajdują zastosowanie doustne w różnych stanach nieżytowych górnych dróg oddechowych z towarzyszącą chrypką, kaszlem oraz stanem zapalnym i bólem gardła, głównie u dzieci, młodzieży i osób w wieku podeszłym. Czasem podaje się jako środek łagodnie moczopędny i napotny, a nawet witaminizujący.

Przetwory z kory wierzby zalecane są w niektórych chorobach gorączkowych, zwłaszcza w grypie i chorobie z przeziębienia, podobnie jak związki salicylowe otrzymywane syntetycznie. Stosuje się je w słabo nasilonych nerwobólach i migrenie, w łuszczycy, w nieżycie żołądka i jelit, a także w zapaleniu błon śluzowych przewodu pokarmowego ze względu na garbniki. W połączeniu z liściem szalwii kora wierzby używana jest do kąpieli przeciw nadmiernej potliwości.

Topola czarna ze względu na obecność związków salicylowych i flawonoidów działa moczopędnie, słabo napotnie i przeciwgorączkowo. Obniżają poziom kwasu moczowego oraz innych szkodliwych metabolitów we krwi. Również w nerwobólach oraz ze względu na skuteczne działanie przeciwgorączkowe – w grypie i chorobie z przeziębienia.

Bardzo dobrym sprawdzonym sposobem na walkę z przeziębieniem są krople propolisowe (nalewka propolisowa) oraz płukanie gardła naparem z szalwii lekarskiej. Ważne, aby sprawdzić wcześniej, czy nie jesteśmy uczuleni na propolis.

Zioła, syropy, napary na przeziębienia u niemowląt i małych dzieci

- **Napar z kwiatów lipy** (od 6. miesiąca wzwyż). Działa napotnie, a tym samym przeciwgorączkowo.
- **Napar z kwiatów bzu czarnego**. Wywołuje poty i obniża temperaturę.
- **Syrop z babki lancetowatej** (małe dzieci). Przy uporczywym i mokrym kaszlu. Działa dobrze na płuca i oskrzela.
- **Herbatka z kopru włoskiego z miodem** (od pierwszego roku życia, bez miodu od pierwszego tygodnia).
- **Eteryiczny olejek z tymianku** w lampce zapachowej (niemowlęta).
- **Napar z tymianku do picia lub inhalacji** (starsze dzieci). Działa przeciwkaszlowo, rozkurczowo i uspokajająco.
- **Syrop z prawoślazem i tymiankiem** (małe dzieci). Działa wykrztuśnie, a także łagodzi podrażnienia oskrzeli.
- **Inhalacje kwiatem rumianku**. Działa na infekcje dróg oddechowych (przy stanach zapalnych oskrzeli oraz zatok nosowych i skroniowych). ■

MIESZANKA O DZIAŁANIU NAPOTNYM

SKŁADNIKI:

Zmieszać równe ilości:
ziela fiołka trójbarwnego,
kwiatów bzu czarnego,
kwiatów lipy.

Zalać 2 łyżki ziół 2 szklankami wody gorącej i gotować łagodnie pod przykryciem 3 min. Odstawić na 10 min i przecedzić. Pić 2–3 razy dziennie między posiłkami po 2/3–1 szklankę **jako środek napotny**. Korzystne jest dodanie 1–2 łyżek soku malinowego.

HERBATKA NA KASZEL

SKŁADNIKI:

10 g babki lancetowatej,
10 g kwiatów malwy,
10 g kwiatów dziewanny,
10 g liści prawoślazu,
10 g tymianku,
20 g korzenia prawoślazu,
10 g kopru włoskiego,
10 g anyżu,
10 g skórki pomarańczowej.

Pić 2–3 razy dziennie, 1–2 łyżeczki mieszanki na szklankę wody.



Jadwiga Pitek
Sklep Ziołowo
w Niepołomicach

PODOLOG

SPRAWDŹ, CZY JEST CI POTRZEBNY?

Ta specjalizacja już nikogo nie zaskakuje, choć jeszcze nieufnie podchodzimy do zabiegów podologicznych wykonywanych w salonach kosmetycznych. A przecież nie ma lepszego specjalisty niż on, by określić stan zdrowia i rodzaj potrzebnej pielęgnacji stóp. To nie jest zwykły kosmetyk czy pedikiurzystka, to osoba wykwalifikowana o dużej wiedzy teoretycznej, a przede wszystkim praktycznej.

Podolog zajmuje się diagnostyką schorzeń kończyn dolnych. Do jego zadań należy eliminacja zmian patologicznych. Dobiera odpowiednie metody terapeutyczne, przeprowadza specjalistyczne zabiegi oraz zaleca stosowanie odpowiednich środków pielęgnujących i ochronnych. Wszystkie jego działania skupione są na przywróceniu stopom zdrowego wyglądu oraz pełnej sprawności. W przypadkach zaawansowanych chorób lub poważnych zwyrodnień podolog po przeprowadzeniu wstępnego rozpoznania może skierować pacjenta do właściwego lekarza specjalisty – flebologa, dermatologa, diabetologa, ortopedy lub chirurga.

Oto kilka przykładowych zabiegów, które może wykonać podolog:

- badanie chorób płytki paznokciowej
- fachowe skrócenie paznokci trudnych do pielęgnacji
- zabiegi na paznokciach grzybiczych – na przykład terapia laserowa (polega na naświetlaniu wiązką lasera płytki paznokcia oraz tkanek okalających). Zabieg jest prosty, szybki i sukcesywnie usuwa infekcję grzybiczą bez żadnych efektów ubocznych czy też komplikacji. Dobrze jest wykonać 5 zabiegów w odstępach 3–4-dniowych.
- zabiegi na paznokciach wrastających i wkręcających; wkręcające się paznokcie charakteryzują się tym, że mają kształt rurkowaty. Zakręcające boki paznokci ścisną łożysko i wbijają się w wał paznokciowy tak, że po pewnym czasie cały palec zaczyna bardzo boleć. Podczas kształtowania się wrastających paznokci bardzo często dochodzi do silnych rogowaceń wałów paznokciowych. W zależności od przypadku podolog dobiera odpowiednią terapię. Najczęściej jest

to prawidłowe obcięcie paznokci, oczyszczenie wału paznokciowego, a potem założenie klamry ortonyksyjnej. Dodatkowo zakładana jest tamponada z preparatem zmiękczającym zarówno wał paznokciowy, jak i płytkę paznokcia.

- wrastające paznokcie – są dwa powody wrastania, pierwszy – dotyczy paznokci rosnących samoistnie w dół wbijających się w wał paznokciowy – może to być również przypadłość genetyczna. A drugi, dotyczy paznokci wrastających ze względu na uraz mechaniczny. Bardzo częstym powodem takich urazów jest chodzenie w ciasnych, zwężanych i mało wygodnych butach. Innym powodem jest zbyt krótkie lub nieprawidłowe obcinanie paznokci stóp. Dodatkowym czynnikiem jest także specyficzna praca zawodowa lub przeciążenie stóp podczas treningów.
- rozpoznanie i leczenie kurzajek, odcisków, modzeli; Kurzajki to brodawki wywołane przez wirusa brodawczaka ludzkiego – HPV, który ma wiele odmian. Jest to grudekowata zmiana skórna o nierównej powierzchni. Najczęściej pojawiają się na stopach i dłoniach, ponieważ miejsca te są gorzej ukrwione niż reszta ciała. Leczy się je preparatami aptecznymi lub przez wymrażanie czy elektrokoagulację.

Odcisk to reakcja obronna skóry na zwiększony nacisk. W miejscach zwiększonego naporu pojawia się wzmożone wytwarzanie komórek rogowych, przez co twardnieje skóra. Przez nacisk twarde komórki są dalej wgniatające w skórę, co powoduje ból. Jeżeli odcisk ulegnie zapaleniu, pojawia się swędzenie i zaczerwienienie. Leczenie polega na pielęgnacji maściami, plastrami lub na usuwaniu przez lekarza chirurga.

Modzel to nadmierne rogowacenie naskórki, które powstaje na podeszwie stopy, pięcie lub na wyniosłościach kostnych. Są to narośla zgrubiałej skóry w kolorze żółtawym i o nieostrych granicach. Są szczególnie bolesne i powodują piekący ból. Skóra, która jest ugniatana, obumiera z powodu braku ukrwienia, co powoduje głęboki i niezwykle przykry ból. Leczenie tylko przez ścieranie lub usuwanie.

- odciążanie bolesnych miejsc – dzięki

ortezom, służą one do korekcji deformacji w obrębie palców stóp (np. halluxy, palce młotkowate), odciążania miejsc bolesnych (np. po usunięciu odcisków, pękających pięt), minimalizowania dolegliwości bólowych różnych partii stopy (np. kości śródstopia).

- niwelowanie i pomoc w zmniejszaniu i pielęgnacji halluksów
- protetyka paznokci, czyli odbudowa paznokcia zastępczego; Rekonstrukcja paznokci jest częstym zabiegiem wykonywanym przez podologa, może mieć charakter czysto estetyczny, ale bywa, że jest pomocny w rekonstrukcji po uszkodzeniu mechanicznym płytki, wycięciu, czy zniekształceniu chorobowym.
- opatrunki na pękających piętach;
- pielęgnacja stopy cukrzycowej; Postępująca choroba prowadzi do zamierania połączeń nerwowych i pogorszenia ukrwienia, co może doprowadzić do utraty czucia. Samodzielne wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych w obrębie stóp, bez sterylnych narzędzi, może być więc niebezpieczne dla osób dotkniętych tą dolegliwością. Pielęgnacja u podologa polega także na stosowaniu odpowiednich preparatów przystosowanych dla diabetyków.
- dobór ortez, nakładanie kilku rodzajów klamer. Klamry na wrastające paznokcie są jedną z najlepszych metod korekcji nieprawidłowo rosnących paznokci. Są porównywane do aparatu ortodontycznego. Głównym celem jest wyprostowanie paznokci i nadanie im prawidłowego toru wzrostu. Podolog ma kilka rodzajów klamer do wyboru i dobiera je w zależności od potrzeby danej dysfunkcji.

Reasumując, pielęgnacja stóp powinna być dla każdej osoby ważną codzienną czynnością, ponieważ dzięki zdrowym kończynom dolnym można być dynamicznym i aktywnym przez długie lata. Dlatego troska o stopy to nie luksus, ale w zasadzie konieczność, jeśli się dba o zdrowy organizm. ■



Jola Zalewska
właścicielka Salonu Angelium
w Zamku Królewskim
w Niepołomicach

Parwoviroza

ZAGROŻENIE DLA SZCZENIĄT

Czynników będących bezpośrednim zagrożeniem dla szceniąt jest wiele, ale ogromną część z nich stanowią choroby zakaźne. Jedną z najgroźniejszych jest bez wątpienia parwoviroza. Jej ostry przebieg idzie niestety w parze z częstością występowania, dlatego warto wiedzieć więcej na jej temat.

Jan Zwinczak

Chorobę powoduje parwovirus, który namnaża się w jelitach zarażonych zwierząt. Wydalany każdorazowo z kałem, jest niezwykle odporny na czynniki środowiskowe czy standardową dezynfekcję. To sprawia, że nie jest łatwy do zwalczania i występuje powszechnie.

Na działanie wirusa najbardziej narażone są zwierzęta, żyjące w dużych skupiskach, które dodatkowo mają obniżoną odporność – czy to na skutek stresu, czy niekorzystnych warunków środowiskowych (niskie temperatury, duża wilgotność), czy w końcu z powodu inwazji pasożytów wewnętrznych.

Niezwykle podatne są również nieszczepione szczenięta. Dlatego tak istotna jest podstawowa profilaktyka – trzykrotne szczepienie w kierunku chorób zakaźnych, w tym przede wszystkim parwovirozy. Dzięki nim u zwierząt kształtuje się pełna odporność.

W okresie przed szczepieniami i w trakcie cyklu istotna jest też kwarantanna. Szczenię nie powinno mieć kontaktu z innymi, nieznanymi czworonogami. Należy także zwrócić szczególną uwagę na to, co przynosi się do domu na butach (ludzie), czy na łapach (psy wychodzące) – wirus występuje w środowisku w odchodach zarażonych zwierząt i to z nimi może być przenoszony.

PRZEBIEG CHOROBY

Im młodsze zwierzę i słabsza odporność, tym rokowania są gorsze. Warto jednak zaznaczyć, że odpowiednio zaszczepione matki przekazują z mlekiem przeciwciała szczeniętom, a co za tym idzie, mogą zapewnić im ochronę w ciągu pierwszych sześciu tygodni życia. Wtedy najbardziej podatne na zakażenia są psiaki powyżej 6. tygodnia życia i dlatego tak ważne jest dla nich odbycie pełnego programu szczepień.

Podstawowymi objawami parwovirozy są: bardzo silne osłabienie, brak apetytu,

intensywne wymioty oraz silna biegunka, która – w związku z destrukcyjnym dla nabłonka jelitowego działaniem wirusa – może zawierać dużą ilość krwi. W związku z dużą ilością traconej wody i elektrolitów bardzo szybko dochodzi do odwodnienia. Ważnym powikłaniem przewlekłej biegunki może być wgłobienie jelita, a co za tym idzie, niedrożność.

Temperatura w przebiegu parwovirozy osiąga skrajne wyniki. W początkowym okresie obecność wirusa we krwi bardzo ją podnosi, później silne wyniszczenie organizmu – obniża.



Poza tymi objawami nierzadko mamy do czynienia z dusznościami oraz zachłystowym zapaleniem płuc. U niektórych szceniąt, najczęściej na skutek zakażenia od nieszczepionej matki podczas życia płodowego, dochodzi do zapalenia mięśnia sercowego.

Bardzo szybko, bo już trzeciego dnia od zakażenia, zwierzę zaczyna wydalać wirusa z kałem i dzieje się tak przez cały przebieg choroby. Dlatego wirus występuje powszechnie w środowisku.

Rozpoznanie choroby nie jest trudne, gdyż poza klasycznie występującymi objawami i charakterystycznym wiekiem zwierzęcia, na rynku dostępne są testy, które na podstawie wyniku wymazu z odbytu lub próbki kału są w stanie wykryć obecność wirusa i potwierdzić lub wykluczyć chorobę.

LECZENIE

Trudniejsze jest leczenie parwovirozy, które musi być intensywne. Jego podstawą jest podawanie kroplówek, które

uzupełniają niedobory i regulują zaburzenia wodno-elektrolitowe, powstałe na skutek silnych wymiotów i biegunek. Pacjent wymaga hospitalizacji i ciągłego wlewu dostosowanego do strat i zapotrzebowań. Bardzo istotny jest też stały monitoring jonów.

W związku z silnym spadkiem odporności następującym na skutek uszkodzenia węzłów chłonnych, grasicy oraz szpiku kostnego, a co za tym idzie, sporym ryzykiem wtórnych infekcji, bezwzględnie stosuje się antybiotyki o szerokim działaniu.

Aby nie doprowadzać do dalej pogłębiającego się odwodnienia i wyniszczenia organizmu, wprowadza się objawowe podanie leków przeciwbiegunkowych i przeciwwymiotnych.

Niezwykle istotną rolę w leczeniu parwovirozy odgrywa dogrzewanie oraz dokarmianie zwierzęcia. Jest to ważne nie tylko podczas hospitalizacji w klinice, ale także w domu pod okiem właścicieli. Nie tylko umożliwia to utrzymanie odpowiedniej temperatury wewnętrznej ciała, ale przede wszystkim dostarcza zwierzęciu siły i energii. W leczeniu przyczynowym możliwe, a nawet konieczne powinno być zastosowanie surowicy odpornościowej od ozdrowieńca. Zawiera ona przeciwciała skutecznie walczące z wirusem parwovirozy.

Wczesne rozpoznanie oraz szybkie podjęcie leczenia wyraźnie poprawiają rokowania chorych szceniąt. Pamiętajmy, że każda nieleczona parwoviroza będzie miała przebieg śmiertelny. Świadomość właścicieli co do przebiegu choroby, a przede wszystkim możliwości jej zapobiegania jest w tym przypadku podstawą. ■



Jan Zwinczak
Lekarz weterynarii
w Przychodni Weterynaryjnej
Dan-Vet w Niepołomicach

O tym, że sroka nie kradnie, a sójka za morze nie leci...

W okresie zimowym, gdy większość ptaków odleciała już w cieplejsze rejony świata, bardziej widoczne stają się gatunki „pospolite”, czyli te, które spotykamy w naszym kraju przez cały rok, a nie zawsze zwracamy na nie uwagę.

Należą do nich m.in. dwaj przedstawiciele rodziny krukowatych (*Corvidae*), a raczej przedstawicielki, ponieważ mowa tutaj o sójce i sroce.

Piotr Woś

Oba gatunki od pozostałych krukowatych odróżniają się przede wszystkim upierzeniem. W przeciwieństwie do np. kruka, gawrona czy wrony siwej mają pióra w zdecydowanie bogatszej kolorystyce. Sójkę śmiało można nazwać nie tylko najpiękniejszym przedstawicielem rodziny, ale również jednym z najładniejszych ptaków leśnych. Srokę z kolei zna każdy, jej czarno-biały „frak” z metalicznie zielonkawym, fioletowym lub niebieskim odcieniem na skrzydłach i długim ogonem jest tak charakterystyczny, że ptaka nie pomylimy z żadnym innym. Trochę trudniej jest z rozpoznaniem sójki, ponieważ jest gatunkiem bardziej skrytym od sroki i trudniejszym do obserwowania. Posiada delikatne i subtelne ubarwienie, ma pióra o różnych odcieniach brązu, a także biel i czerń oraz kreskowaną głowę, na której potrafi postawić krótki „pióropusz”. Główną cechą diagnostyczną są niewątpliwie niebieskie lusterka na skrzydłach, czyli grupa piór silnie kontrastujących z pozostałym upierzeniem skrzydła. Sójkę często łatwiej jest usłyszeć, niż zobaczyć przemykającą w koronach drzew.



Sójka, fot. Igor Długosz

Sójka, sójka zwyczajna, sójka żółdziówka (*Garrulus glandarius*) – w przypadku sójki sprawa nazew-

nictwa łacińskiego jest bardzo trafna i oznacza gadatliwego ptaka „rodzącego żółędzie”. Ma to związek z wokalnymi umiejętnościami i odżywianiem sójki, o czym za chwilę. Polska nazwa z kolei

tość skrzydeł: 52–58 cm; masa ciała: 150–172 g.

Ciekawostka: pióra lusterek na skrzydłach sójki nie zawierają błękit-

Sójka chętnie zjada żółędzie, bukiw, orzechy laskowe, a jesienią gromadzi znaczne zapasy tych nasion na zimę, ukrywając je w przeróżnych schowkach w obrębie swojego terytorium. Mogą to być nory gryzoni, gniazda małych ptaków, szczeliny w korze, a także skrytki bezpośrednio na ziemi np. pod mchem.



Rysunek: Najciekawsze pióra obu gatunków: z lusterka skrzydła sójki (po lewej) i ogona sroki (z prawej); rys. Mergus Dawid Kilon

może pochodzić od prasłowiańskiego rdzenia oznaczającego jasność „Sijanie”. Długość ciała: 32–35 cm; rozpię-

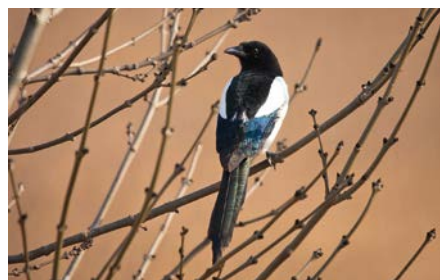
nego barwnika, a kolor ten widzimy dzięki rozszczepieniu światła w specjalnej strukturze pióra (barwa strukturalna), to dzięki niej odbite zostaje światło niebieskie.

Sójka chętnie zjada żółędzie, bukiw, orzechy laskowe, a jesienią gromadzi znaczne zapasy tych nasion na zimę, ukrywając je w przeróżnych schowkach w obrębie swojego terytorium. Mogą to być nory gryzoni, gniazda małych ptaków, szczeliny w korze, a także skrytki bezpośrednio na ziemi np. pod mchem. Często zapomina o nich lub po prostu nie zjada wszystkiego w okresie zimy, przyczyniając się w znacznym stopniu do rozsiewania drzew. Trafnie mówi się, że sójka sadi las. W okresie letnim zjada dużą ilość jaj i piskląt innych ptaków, a w zimie nie pogardzi również padliną. Sójka posiada duży repertuar głosowy, potrafi naśladować głosy innych ptaków (szczególnie myszołowa i jastrzębia) oraz zwierząt: kota i psa. Odtwarza

także dźwięki takie jak skrzypienie kół wozu, roweru, alarmu samochodowego lub dzwonek telefonu. Często krzykiem wita ludzi wchodzących do lasu i potrafi towarzyszyć im podczas spaceru. Alarmuje jednocześnie wszystkich leśnych mieszkańców o wizycie „gości”, pełniąc funkcję prawdziwego strażnika lasu. Przy swoim gnieździe sójki zachowują się jednak niemal bezgłośnie.

Ciekawostka: już w starożytnej Grecji łapano i przetrzymywano sójki w klatkach, skutecznie ucząc je ludzkiej mowy.

Sroka, sroka pospolita, sroka zwyczajna (*Pica pica*) – łacińska nazwa oznacza po prostu srokę i nie ma takiej złożoności jak w przypadku sójki. Polskie nazewnictwo wzięło swój początek niewątpliwie od pstrokatego upierzenia ptaka. Dł: 40–50 cm (w tym ogon 20–30 cm!); rs: 52–60 cm; mc: 200–270 g.



Sroka, fot. Rafał Birtus

Sroka jest wszystkożerna, dzięki temu potrafi się przystosować niemal do każdych warunków i zyskała znaczną przewagę nad innymi gatunkami ptaków. W ostatnich latach zbliżyła się także wyraźnie do osad ludzkich i korzysta z naszych „dobrodziejstw”, często żyjąc obok nas, a także stołując się na wysypiskach śmieci. Przyczynia się również, podobnie jak sówka, do sporych strat w lęgach innych ptaków miejskich, wyjadając z gniazd jaja i pisklęta, przez co ma nie najlepszą opinię. Druga zła sława dotyczy rzekomej skłonności tych ptaków do kradzieży błyskotek, jednak jest to mocno przesadzone, a ostatnie badania naukowców brytyjskich wręcz zaprzeczają temu stereotypowi. Ptaki te charakteryzują się nieprzeciętną inteligencją i to właśnie sprawia, że mogą zainteresować się czymś wyjątkowym i wyróżniającym się z tłą.

Ciekawostka: Sroka jako jedyny ptak zdała pozytywnie tzw. test lustra, czyli prawidłowo rozpoznała swoje odbicie w lustrze, a nie uznała go za inną

istotę. Oprócz niej taki sprawdzian zaliczyły jedynie niektóre ssaki, głównie naczelnice, ale także: delfiny, słonie, czy świni.

Sroka, jako jedyny ptak w Polsce, buduje gniazdo z daszkiem, który tworzy z luźnych patyków. Stanowi on dodatkowe zabezpieczenie. Jej lęgowisko jest bardzo dobrze ukryte i umiejscowione zazwyczaj wysoko w koronie drzewa,

Sroka, jako jedyny ptak w Polsce, buduje gniazdo z daszkiem, który tworzy z luźnych patyków.

sprawia wrażenie kuli i można je zobaczyć najczęściej w porze zimowej, kiedy na drzewie nie ma już liści. Posiada boczne wejście i jest trudno dostępne. Gniazdo sroki jest chętnie wykorzystywane przez inne ptaki, takie jak np. pustulkę czy uszatkę. Sroki znane są z obrony swoich lęgów przed drapieżnikami. Potrafią zaciekle atakować intruza z powietrza i skutecznie, często z pomocą innych srok, odpędzić silniejszego rywala takiego jak kuna czy krogulec. Świadczy to o odwadze i silnych więzach społecznych tych ptaków.

Ciekawostka: W okresie zimowym sroki gromadzą się w stada liczące nawet kilkadziesiąt osobników i razem koczują w pobliżu miejsc lęgowych. Śródkowa Małopolska należy do obszaru, na którym sroka jest bardzo liczna.

Ponieważ sroki potrafią spustoszyć nie tylko gniazda, ale również budki lęgowe innych ptaków, ornitolodzy opracowali i zaczęli montować w terenie



Budka „anty sroka” na jednym z drzew w parku miejskim w Niepołomicach, fot. Paulina Szelerewicz-Gładysz

tw. budki o popularnej nazwie „anty sroka”. Są to charakterystyczne budki z przedłużonym wlotem oddalającym go znacznie od komory lęgowej, co uniemożliwia srokom dostanie się do lęgu. Przykład takiej budki można zobaczyć w parku miejskim w Niepołomicach.

I sówka, i sroka w kulturze polskiej jest silnie zakorzeniona. Wiercono, że sroka swoim skrzeczeniem zapowiada gości lub śmierć, zależnie gdzie się po-

jawia i w którym kierunku ma zwrócić głowę. Sówkę również posądzano o zwiastowanie śmierci, jeśli siadła na dachu domu. Gatunki krukowate niewątpliwie od wieków budziły różne emocje. Malowali je słynni malarze, tacy jak: Francisco Goya (*Sroka na sznurku*) czy Claude Monet (*Sroka*) oraz Józef Chełmoński (*Sówka w zimowej scenerii*). O ptakach tych pisał m.in. Jan Brzechwa, przedstawiając srokę jako kłamczuchę, a sówkę jako tę, która szykuje się za morze, ale wybrać się nie może. Oba ptaki są z reguły osiadłe, z tym że sówki w przeciwieństwie do srok mogą w okresie zimy migrować na niewielkie odległości. A przekonanie o ich odlotach było wywołane ich sporymżywieniem w okresie jesiennym, kiedy to gromadziły zapasy na zimę.

Dla mnie sówka jest niezwykle ciekawym gatunkiem, pięknie upierzonym i wokalnie zaskakującym, a sroka wywołuje wrażenie ptaka egzotycznego szczególnie w zimowym klimacie, gdy spoglądam na jej charakterystyczny długi ogon z metalicznym odbłaskiem. Myślę, że warto poznać te ptaki lepiej i docenić ich piękno.

Bibliografia:

Sławomir Wąsik, *Zwierzęta Polski Sportkania*, Multico 2007.
Pierandrea Brichetti, *Ptaki*, Świat Książki 2005.
A. Kruszewicz, *Ptaki Polski*, t. I1, Multico 2010.
Ptaki, Przewodnik Collinsa, Multico 2012.
Ptaki Europy, Przewodnik terenowy, PWN Warszawa 1982. ■

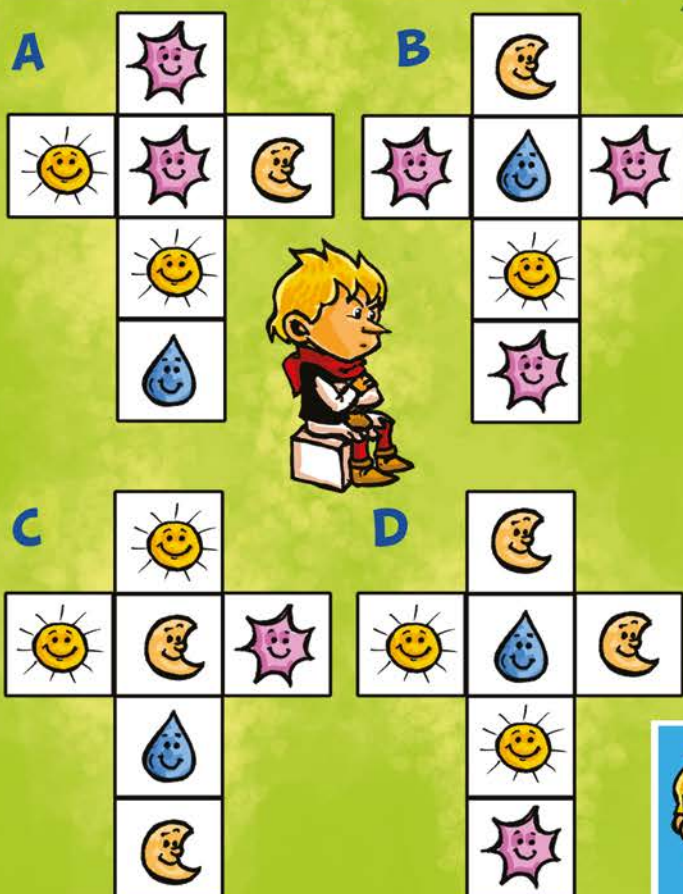


Piotr Woś
Stowarzyszenie Zielony Puszczyk



RUSZ makówką z Trzoskiem

PRZYJRZYJ SIĘ UWAŻNIE I ZDECYDUJ
 Z KTÓREJ SIATKI MOŻNA ZROBIĆ
 TAKĄ SAMĄ KOSTKĘ JAK OBOK.



LEKKOATLETA WZIĄŁ
 UDZIAŁ W KONKURSIE
 RZUTU MŁOTEM I ZAJĄŁ
 10 MIEJSCE, LICZĄC OD
 POCZĄTKU I OD KOŃCA. ILU
 ZAWODNIKÓW BRAŁO UDZIAŁ W KONKURSIE?



BURMISTRZ MIASTA
I GMINY NIEPOŁOMICE
SERDECZNIE ZAPRASZA NA

Targi Wielkanocne

KIERMASZE, DEGUSTACJA POTRAW, KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZĄ PALMĘ

25 MARCA 2018 R.
RYNEK W NIEPOŁOMICACH

11.00-12.30 PRZYJMOWANIE PALM NA KONKURS
12.30 WSPÓLNA MODLITWA, POŚWIĘCENIE POTRAW

WIĘCEJ INFORMACJI: WWW.NIEPOLOMICE.EU