

GAZETA NIEPOŁOMICKA



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nr 6/321

SIERPIEŃ 2021

ISSN 1429-004

SAMI PISZEMY GAZETĘ: 33 AUTORÓW, 43 TEKSTY



Otwieramy MOA

str. 2

Prosty rachunek

Rachunek jest bardzo prosty – jeżeli się zaszczipisz, prawdopodobieństwo zakażenia COVID-19 spada o 95%. A kto już przechorował, doskonale wie, że nie jest to nic przyjemnego

str. 4

Biegi „Ultra” da się lubić

Żeby przebiec kilkaset kilometrów po górach, musisz najpierw wstać z fotela, założyć buty, wyjść na zewnątrz i spróbować biec bez przerwy, choć przez 10 minut

str. 38

Modelarze z naszej gminy najlepsi w Polsce

Pełne podium w konkurencji modeli szybowców zdalnie sterowanych F3J/M i trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski Modeli Latających dla Juniorów Młodszych

str. 43



- Od 1 kwietnia do 30 września br., zgodnie z ustawą o narodowym spisie powszechnym ludności i mieszkań 2021 (Dz. U. z 2019 poz. 1775, z późn. zm.), na terenie całego kraju prowadzony jest Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021. Dane zebrane podczas spisu służą do opracowywania strategii i programów rozwojowych dla kraju, regionów i gmin.
- **Udział w spisie powszechnym jest obowiązkowy**, a wszystkie zebrane dane są objęte tajemnicą statystyczną. Odmowa udziału w spisie może skutkować nałożeniem kary grzywny.
- Podstawową, a jednocześnie najbezpieczniejszą i najwygodniejszą metodą udziału w spisie NSP 2021, jest **samospis internetowy** – na stronie spis.gov.pl należy zalogować się do aplikacji i wypełnić formularz spisowy. O pomoc w wypełnieniu elektronicznego formularza można poprosić kogoś z rodziny lub inną zaufaną osobę.
- Osoby, które nie mają dostępu do Internetu, mogą spisać się przez telefon, dzwoniąc na infolinię spisową pod numer telefonu: 22 279 99 99. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–18:00. Jest to opcja bezpieczna, zwłaszcza z punktu widzenia osób starszych, gdyż wtedy sami inicjują kontakt i nie muszą obawiać się czy zgłaszająca się do nich osoba jest prawdziwym rachmistrzem spisowym.
- Osoby chcące spisać się samodzielnie mogą również skorzystać z punktów spisowych przygotowanych w każdym urzędzie gminy i miasta, jak również w siedzibie i oddziałach Urzędu Statystycznego w Krakowie (Kraków, Tarnów, Nowy Sącz, Chrzanów, Zakopane), gdzie dostępne są stanowiska komputerowe do samospisu, a pomocą służą pracownicy biur spisowych.
- Z osobami, które nie spiszają się samodzielnie, będą kontaktować się rachmistrzowie spisowi:
 - **telefonicznie** – każdy respondent, do którego zadzwoni rachmistrz spisowy, zobaczy na ekranie swojego telefonu jeden z dwóch numerów telefonów: **22 828 88 88** lub **22 279 99 99**;
 - **bezpośrednio** – rachmistrzowie posługują się przenośnym urządzeniem elektronicznym – smartfonem i to na nim będą rejestrować wszystkie informacje uzyskane od osób, z którymi przeprowadzą wywiad.
- **Jeśli nie spisałeś się przez Internet lub na infolinii, a odwiedzi Cię lub zadzwoni do Ciebie rachmistrz spisowy – zgodnie z ustawą nie możesz odmówić przekazania danych rachmistrzowi.**
- Przed rozpoczęciem wywiadu telefonicznego rachmistrz zobowiązany jest do podania swojego imienia, nazwiska oraz – na życzenie respondenta – także numeru identyfikatora rachmistrza spisowego. Rachmistrz prowadzący wywiad bezpośredni w terenie jest zobowiązany do okazania identyfikatora rachmistrza spisowego. Dla bezpieczeństwa można zweryfikować tożsamość rachmistrza dzwoniąc na infolinię spisową pod numer telefonu 22 279 99 99 lub sprawdzając samodzielnie w aplikacji „Sprawdź rachmistrza” dostępnej na stronie spis.gov.pl. W przypadku jakichkolwiek podejrzeń, co do osoby rachmistrza, należy jak najszybciej skontaktować się z oficerem dyżurnym policji dzwoniąc na alarmowy numer 112.
- Dodatkowym elementem weryfikacji tożsamości rachmistrza w trakcie nawiązanej już rozmowy telefonicznej jest poproszenie go o podanie jednej dowolnie wybranej cyfry z pięciu ostatnich cyfr numeru PESEL respondenta – w przypadku zgodności podanej cyfry uznanie rachmistrza za prawidłowo uwierzytelnionego.
- W trakcie realizacji prac spisowych rachmistrzowie **NIE PYTAJĄ** o oszczędności, cenne przedmioty w domu, numer konta czy wysokość zarobków, nie będą również mierzyć powierzchni mieszkania ani domu. Takie pytania mogą wskazywać na próbę wyłudzenia danych, co należy zgłosić na Policję.
- Uprzejmie prosimy o przekazywanie tej informacji osobom starszym z Państwa rodzin, grona znajomych i sąsiadów, a także o pomoc w spisaniu się bliskim osobom, dla których samodzielne wywiązanie się z tego obowiązku może być trudnością.

TEMATY MIESIĄCA

2. Otwieramy MOA
3. Likwidacja siedlisk barszczu Sosnowskiego
3. Ekodoradcy wydłużają godziny pracy
3. Konkurs fotograficzny na zdjęcie z wakacji

ZDROWIE

4. Prosty rachunek

BEZPIECZEŃSTWO

6. Monitoring Miejski
6. Wesprzyjmy rodzinę Krzysztofa
7. Strażacy usuwają skutki burz

EDUKACJA

8. Ekoludki w wielkim świecie
10. Finał konkursu *Get to know America*
11. Warsztaty profilaktyczne Sport Muzyka Pasja
12. Narkotyki – nie wchodź, nie warto
13. W zdrowym ciele zdrowy duch
13. W poszukiwaniu swoich pasji i rozwoju

13. Laureatka opolskich Mini-debiutów z Niepołomic

WYDARZENIA

14. Barwy Świata Przyrody w Muzeum Niepołomic
16. 16. Wielka Wymiana Książek

CZYTELNIA

17. Recenzje
18. Zapaść

PSYCHOLOGIA

19. Żłobek/Przedszkole – nowa sytuacja dla dziecka i... rodzica
21. List – mama wystarczająco dobra

ŚWIAT ZWIERZĄT

23. Historie projektu fotograficznego. Fuks i Emi. Bo każdy pies kocha tak samo mocno
25. Stosowanie powszechnie dostępnych leków przez właścicieli psów i kotów
27. Sezon na „Oddam kotka w dobre ręce” trwa

28. O pszczołach, miodzie i pszczelarstwie

HISTORIA

30. Epoka średniowiecza – wszystko dla Boga

ASTRONOMIA

32. Wrzesień 2021

FELIETON

34. Każdy ma własne okulary

SPORT

36. Po przebudowie w nowy sezon
37. Dzień z gwiazdą SFS
38. Biegi Ultra da się lubić
42. DFBBG – grupowy wyjazd na zawody Niepołomic Biegają
43. Modelarze z naszej gminy najlepsi w Polsce
44. Zawody Regionalne i Towarzyskie w skokach przez przeszkody
46. Gala
47. 18. Letnia Akademia Karate za nami
48. Obóz letni w Ochotnicy Górnej

SZCZEPIMY SIĘ!

NARODOWY PROGRAM SZCZEPIEŃ
PRZECIWKO COVID-19

więcej informacji na www.niepolomice.eu



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: joanna.kocot@niepolomice.eu

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

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.

Skład: Krzysztof Biliński

Druk: Rafał Krasny Drukarnia Papillon

<https://www.drukarniapapillon.pl/>

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

Otwieramy MOA

Nareszcie. Po dwóch latach rozbudowy i remontu oddajemy zupełnie nowy, choć w starym miejscu, budynek Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach

Astronomia w Niepołomicach cieszy się dużą popularnością być może dlatego, że od lat działa tu Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne, a być może powstało ono w naszym mieście, ze względu na zapaleńców, którzy byli chętni do badania nieba.

Historia obserwatorium w naszym mieście sięga lat 60. i jest nierozdzielnie związana z postacią Zdzisława Słowika – miłośnika astronomii, który nie tylko kultywował swoją pasję, ale też bardzo skutecznie zabiegał, aby zarazić nią więcej osób.

By obserwatorium mogło zostać powołane do życia potrzebne było wsparcie większej organizacji i tak, po zabiegach Zdzisława Słowika, 16 czerwca 1961 roku krakowskie Polskie Towarzystwo Miłośników Astronomii postanowiło powołać swoją stację obserwacyjną w Niepołomicach. Pierwotnie mieściła się ona w domu pana Słowika. Nic dziwnego, że on sam został jej kierownikiem. Później jednak i w samych Niepołomicach postanowiono wesprzeć jego działania. 6 lipca 1961 niepołomicka Rada Narodowa zdecydowała o budowie obserwatorium. Jako lokalizację wskazano ogród szkoły podstawowej numer jeden. Do komitetu budowy, oprócz Zdzisława Słowika powołano dyrektora szkoły Kazimierza Urbańskiego oraz pana Klimę. Przygotowano projekty, które 27 października 1961 roku otrzymały zgodę na budowę. Żeby prace mogły ruszyć panowie musieli wystarać się o materiały i ludzi do pomocy. Powstał społeczny komitet budowy obserwatorium i nikt nie będzie chyba zdziwiony, że i tu pojawiły się nazwiska panów Urbańskiego (przewodniczący) oraz Słowika (sekretarz). Ich zaangażowanie i operatywność sprawiły, że znaleziono materiały i chętnych do pomocy. Prace ruszyły jednak dopiero jesienią 1962 roku, z powodu intensywnych wiosennych opadów. Pierwsza ważna obserwacja nieba w Niepołomicach datowana jest na 1963 rok, ale uroczyste otwarcie stacji miało miejsce 27 września 1964 roku. Na obserwatorium składał się pawilon z trzema pomieszczeniami, z czego największe miało odsuwany dach przerna-



czony do montażu lunety lub teleskopu. Pierwszym wyposażeniem obserwatorium były luneta Zeissa o średnicy 8 cm i astrograf. Kierownikiem obiektu został oczywiście Zdzisław Słowik. Stacja oprócz działalności naukowej i obserwacji nieba, prowadziła zajęcia dydaktyczne oraz popularyzujące astronomię. Nic więc dziwnego, że na zajęcia chodziły tu kolejne pokolenia niepołomiczan.

Zapaleńców było coraz więcej, zmieniały się czasy i sprzęt, a budynki obserwatorium nie chciały się same rozrastać. W latach 90. przy obserwatorium ustawione zostały domki kempingowe z puszczańskiej Krakowianki.

Jednak na poważniejsze zmiany zdecydowaliśmy się niedawno. Podczas uroczystości 50-lecia MOA pojawiła się pierwsza obietnica rozbudowania siedziby obserwatorium. W 2018 plany przybrały realny kształt. Sporządziliśmy projekt, a właściwie przygotowało je znane i cenione Biuro projektów Lewicki Łatak. Uzyskaliśmy współfinansowanie unijne przyznane przez Zarząd Województwa Małopolskiego w ramach działania 11.1.2. Rewitalizacja Miast Średnich i Małych – Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020. Do remontu dołożył się również Powiat Wielicki. Prace ruszyły w marcu 2019 roku. Pandemia opóźniła

je znacznie, ale na szczęście wszystkie dobiegły już końca i przebudowane Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach otworzy się w sam raz na nowy rok szkolny.

Jedno z całą pewnością się w tym czasie nie zmieniło. Zespół MOA tworzą zapaleńcy i miłośnicy astronomii, którzy swoimi pomysłami, projektami i pracą przyciągają dużych i małych chętnych do zerkania w gwiazdy. Zarażają pasją, ciekawością świata i metodycznym, naukowym podejściem do niezemskich tajemnic.

Już dziś zapraszają wszystkich na dni otwarte swojej nowej siedziby w weekend 28-29 sierpnia. Warto skontaktować się z MOA wcześniej tel. 12 281 15 61, ponieważ ze względu na pandemię ilość miejsc na wykłady i pokazy jest ograniczona. Trzeba więc wcześniej odebrać darmowe wejściówki.

My razem z nimi zapraszamy wszystkich do poznania nowego Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego i jego możliwości.

ROMAN PTAK

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice





Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci **Krzysztofa Haniszewskiego** (1985–2021) Pracownika Straży Miejskiej w Niepołomicach Druha OSP Niepołomice

Zawsze uśmiechnięty i radosny, gotowy nieść pomoc drugiemu człowiekowi. Człowiek niespotykanej energii i wielu pasji. Bezgranicznie oddany swojej pracy. Takim Cię zapamiętamy.

Pogrążonej w żałobie rodzinie składamy najgłębsze wyrazy współczucia.

Roman Ptak
Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice
Pracownicy Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice

Likwidacja siedlisk barszczu Sosnowskiego

Maciej Maderak

11 sierpnia specjalistyczna firma rozpocznie kolejny etap zabiegów polegający na zwalczaniu barszczu Sosnowskiego (roślin) na terenie gminy Niepołomice.

Prosimy o ostrożność i nie zbliżanie się do roślin barszczu, ponieważ kontakt z tą rośliną, zwłaszcza w upalne dni grozi poważnymi, trudno gojącymi się oparzeniami.

Więcej informacji można uzyskać w Referacie Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta, p.14, II piętro, Tel: 12 250 94 06

Ekodoradcy wydłużają godziny pracy

Konrad Lembas

Nasz zespół ekodoradców w sierpniu będzie pracował dłużej. W poniedziałki i czwartki pracownicy będą dostępni dla mieszkańców do godziny 18.00.

Ekodoradcy działają na rzecz poprawy jakości powietrza w gminie i zapraszają wszystkich do udziału w programach Stop Smog i Czyste powietrze.

Wizyty – w siedzibie ekodoradców przy ul. Grunwaldzkiej 11 w Niepołomicach – należy umawiać pod numerem telefonu 12 250 94 54.

Konkurs fotograficzny na zdjęcie z wakacji

Joanna Musiał

Jak mijają Wasze wakacje? Odpoczywacie? Podróżujecie? Odwiedzacie ciekawe miejsca? Zapraszamy do udziału w naszym konkursie fotograficznym na zdjęcie z wakacji 2021.

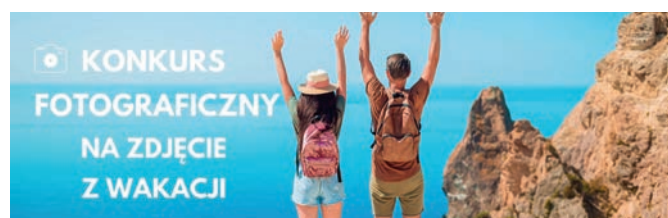
Pochwalcie się swoimi wakacyjnymi zdjęciami. Na najciekawsze czekają nagrody!

Nasz konkurs trwa do 31 sierpnia 2021.

Odpoczywajcie, fotografujcie, a zdjęcia prześlijcie na adres mail: promocja@niepolomice.eu.

Regulamin konkursu:

1. W konkursie mogą brać udział tylko mieszkańcy gminy Niepołomice.
2. Można zgłosić tylko 1 zdjęcie swojego autorstwa.
3. Zdjęcie nie może być fotomontażem.
4. Zdjęcie musi być przesłane na adres: promocja@niepolomice.eu. Należy umieścić podpis i wiek autora oraz miejsce i datę wykonania fotografii (zdjęcie musi być z tegorocznych wakacji 2021).
5. Zdjęcia można zgłaszać do 31 sierpnia 2021.
6. Zwycięzcy zostaną wybrani przez jury, a ogłoszenie wyników nastąpi po 6 września 2021 r.
7. Jury zastrzega sobie prawo do ostatecznego rozstrzygnięcia wszelkich sporów i wątpliwości.



8. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany regulaminu w szczególnych sytuacjach.

9. Fotografie niespełniające warunków regulaminu nie będą poddawane ocenie.

10. Autor wyraża zgodę na publikację zdjęcia na portalach społecznościowych Miasta i Gminy Niepołomice.

10. Nagrody zostaną przyznane dla autorów 5 najciekawszych zdjęć.

11. Wysłanie zdjęcia na konkurs jest równoznaczne z uznaniem regulaminu i akceptacją następującego oświadczenia:

Niniejszym oświadczam, że:

- zapoznałem się z Regulaminem Konkursu i bez zastrzeżeń akceptuję wszystkie jego warunki,
- jestem autorem nadesłanej fotografii i posiadam do niej nieograniczone prawa autorskie i majątkowe bez udziału osób trzecich,
- uzyskałem zgodę osób, których wizerunki utrwalono na fotografii, na ich wykonanie oraz zgodę na wykorzystanie tych wizerunków w zakresie Konkursu oraz w innych celach promocyjno-reklamowych.
- wyrażam zgodę na przetworzenie moich danych osobowych na potrzeby konkursu zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpień 1997 o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 1997 r. Nr 133 poz.883 z późniejszymi zmianami).

Prosty rachunek

Rachunek jest bardzo prosty – jeżeli się zaszczepisz, prawdopodobieństwo zakażenia COVID-19 spada o 95%. A kto już przechorował, doskonale wie, że nie jest to nic przyjemnego. Ale nie można myśleć tylko o sobie. Przecież jeżeli sami unikniemy zakażenia dzięki szczepieniu i nie będziemy nosicielami tej choroby, potencjalnie nie zarazimy także np. schorowanych i starszych członków naszej rodziny

Choć początkowo kolejki do punktów szczepień były spore, dzisiaj zaszczepić możemy się z dnia na dzień. Przykładowo: jednodawkowa szczepionka Johnson&Johnson jest dostępna w dwóch punktach szczepień zlokalizowanych w Gminie Niepołomice. Chcąc zarejestrować się w poniedziałek, już we wtorek mamy do wyboru dowolne godziny szczepienia, np. 10.00, 12.00 czy nawet 17.30.

Szczepienia nie trzeba się bać. Bać trzeba się jedynie choroby SARS-Cov2 i jej potwornych konsekwencji zdrowotnych, pustoszących organizm. Ponad 100 lat temu, gdy wynaleziono szczepionki przeciw tężcowi czy gruźlicy, też wielu było takich, którzy podważali sens szczepień. A historia pokazała, że szczepienia ocaliły życie milionom ludzkich istnień. Dlatego jeszcze raz zachęcam wszystkich Państwa do zadbania o zdrowie własne oraz swoich bliskich.

Mieszkańcy gminy Niepołomice chcący się zaszczepić w naszej gminie, muszą się zarejestrować dzwoniąc do konkretnej przychodni bądź prywatnego podmiotu. Szczepienia we wskazanych poniżej punktach odbywają się darmowo, w ramach umowy z NFZ.

Obecnie w naszej gminie szczepienia są prowadzone w następujących miejscach:

– Przychodnia Rejonowa w Niepołomicach, ul. Korczaka 1, tel. 12 281 10 05, 12 281 20 05, 12 350 26 00.

Przed przyjściem do punktu zapisz się na szczepienie – <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/point/499412>.

– Przychodnia w Podgrabiu, ul. Sportowa 1, tel. 12 281 13 17.

Przed przyjściem do punktu zapisz się na szczepienie – <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/point/499416>.

– Przychodnia w Podłężu, ul. Kortowa 467, tel. 12 281 89 99.

Przed przyjściem do punktu zapisz się na szczepienie – <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/point/499418>.

– Przychodnia w Zabierzowie Bocheńskim, tel. 12 281 68 36.

Przed przyjściem do punktu zapisz się na szczepienie – <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/point/499419>.

– Apteka Niebieska, Stefana Batorego 5, 32-005 Niepołomice

Przed przyjściem do punktu zapisz się na szczepienie – <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/point/499415>.

– Gabinet Diagnostyczno-Zabiegowy,

Punkt Szczepień Populacyjny, ul. Tadeusza Kościuszki 28a, 32-005 Niepołomice

Przed przyjściem do punktu zapisz się na szczepienie – <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/point/499413>.

– Mobilny Punkt Szczepień Quattro-Med Wieś Niepołomice, Punkt Szczepień Populacyjny, Kazimierza Wielkiego 22, 32-700 Bochnia

Przed przyjściem do punktu zapisz się na szczepienie – <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/point/499417>.

– NCPL, Filia Batorego 57a, Punkt Szczepień Populacyjny, Stefana Batorego 57a, 32-005 Niepołomice.

Przed przyjściem do punktu zapisz się na szczepienie – <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/point/499414>.

Można też skorzystać z masowych punktów szczepień dostępnych w różnych miejscach w Polsce. Szczegóły na temat rejestracji dostępne są na stronie <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/rejestracja>.

MICHAŁ HEBDA

Zastępca Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice

SZCZEPIMY SIĘ!

NARODOWY PROGRAM SZCZEPIEŃ PRZECIWKO COVID-19

więcej informacji na www.niepolomice.eu



TO U NAS RODZINNE!

#SZCZEPIMYSIE



PRZEJDŹ KWALIFIKACJĘ
MEDYCZNĄ I WYPEŁNIJ
FORMULARZ

PRZYMIJ
DRUGĄ DAWKĘ
SZCZEPIONKI

1
ZAREJESTRUJ SIĘ
NA BEZPŁATNE
SZCZEPIENIE

2
dla Twojego
bezpieczeństwa
zostaniesz
zbadany przez
lekarza

3
ZASZCZEP
SIĘ PRZECIWIW
COVID-19

4
wszystkich
informacji udzieli
Ci Twój punkt
szczepień

przez infolinię: 989,
stronę gov.pl/szczepimysie,
w punkcie szczepień
lub przez SMS o treści
SZCZEPIMYSIE na numer
664 908 556

skorzystaj z bezpłatnego
szczepienia i obserwuj
stan swojego zdrowia

ZGŁOŚ SIĘ NA SZCZEPIENIE PRZEZ:

GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

LUB SKORZYSTAJ Z CAŁODOBOWEJ INFOLINII: 989



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW

MZ
Ministerstwo Zdrowia

BEZPIECZNE NIEPOŁOMICZNE

Monitoring Miejski

25 czerwca 2021 r. wprowadzono regulamin funkcjonowania monitoringu miejskiego w Niepołomicach, który w sposób szczegółowy określa cel jego stosowania, a także sposób uzyskiwania uprawnień do zapoznawania się z jego zapisami, jak również udostępniania zapisanych treści

Za pośrednictwem monitoringu miejskiego przetwarzane są dane osobowe w postaci wizerunku osób oraz numerów rejestracyjnych pojazdów. Dlatego też, aby zabezpieczyć je w sposób szczególny, wymagany przez prawo, regulamin określa zasady dostępu do monitoringu oraz sposób pozyskiwania utrwalonych zapisów.

Zapewniamy, że przetwarzane dane osobowe są bezpieczne.

Oprócz pracowników obsługujących monitoring miejski i działających na podstawie odrębnych przepisów przedstawicieli uprawnionych organów jak np.: sądy, prokuratura, czy Policja dostęp do zapisów monitoringu jest ściśle kontrolowany przez Administratora Danych Osobowych, którym jest Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice. Upoważnienia do zapoznawania się z zapisami monitoringu miejskiego wydawane są na podstawie obowiązujących przepisów prawa na podstawie regulaminu funkcjonowania monitoringu.

Nad prawidłowością działania monitoringu oraz zgodnym z prawem przetwarzaniem danych osobowych utrwalanych przez monitoring czuwają wspólnie Pełnomocnik (Główny Specjalista) do Spraw Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego oraz Inspektor Ochrony Danych Osobowych Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach.

Podstawowym celem funkcjonowania monitoringu miejskiego jest zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańców Gminy Niepołomice i osób przebywających na terenie Gminy, ale również zapobieganie popełnianiu przestępstw, wykroczeń oraz niszczeniu mienia. Zapisy monitoringu przechowywane są na dysku przez okres około 30 dni, po czym zostają nadpisane przez kolejne zapisy. Zapisy nie są archiwizowane.

Monitoring został uruchomiony przede wszystkim dla zapewnienia bezpieczeństwa, dlatego też zgodnie z postanowieniami regulaminu każdy ma możliwość zwrócenia się do Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice z wnioskiem o zabezpieczenie jego zapisów. Istotne jest, aby w uzasadnieniu wniosku wykazać interes prawny, który go uzasadnia. Niezwykle ważne jest, aby pamiętać, że wnioskodawca nie może osobiście zapoznać się z zabezpieczonym zapisem monitoringu, nie zostanie on Mu również wydany. Zabezpieczone zapisy pozostaną utwalone na dysku przez okres 3 miesięcy od daty ich zabezpieczenia, i wydane zostaną wyłącznie przedstawicielom uprawnionych organów tj. Sąd, Prokuratura, czy Policja na ich pisemny wniosek. Taki tryb postępowania ma na celu przede wszystkim uniemożliwienie utraty zarejestrowanych treści przez ich nadpisanie nowymi zapisami po 30 dniach.

Należy pamiętać również, że osobom fizycznym i przedstawicielom instytucji innym niż przedstawiciele podmiotów uprawnionych tj.: Sąd, Prokuratura, Policja itp. nikt, kto posiada dostęp do zapisów treści monitoringu nie może udzielić informacji pozyskanych za jego pośrednictwem. Numery rejestracyjne pojazdów, które brały udział w zdarzeniach drogowych, czy wizerunki osób, które dokonały czynów zabronionych zostaną udostępnione wyłącznie przedstawicielom uprawnionych organów tj. Sąd, Prokuratora, czy Policja – na ich pisemny wniosek.

Przyjęty tryb postępowania chroni utrwalone dane osobowe w postaci wizerunku i numeru rejestracyjnego pojazdu przed nieuprawnionym dostępem osób innych, niż upoważnione przez Administratora Danych Osobowych.

Regulamin funkcjonowania na terenie Gminy Niepołomice monitoringu miejskiego wraz z załącznikami dostępny jest na stronie internetowej www.niepolomice.eu oraz na stronie BIP Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach w zakładce BEZPIECZEŃSTWO.

JERZY GROŃSKI

Główny Specjalista do Spraw Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego UMIG w Niepołomicach

Wesprzyjmy rodzinę Krzysztofa

Michał Hebda

Zastępca Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice

4 sierpnia 2021 r. w tragicznym wypadku zginął nasz serdeczny przyjaciel Krzysztof Haniszewski – pracownik Straży Miejskiej w Niepołomicach, druh Ochotniczej Straży Pożarnej w Niepołomicach. Zawsze uśmiechnięty i radosny, gotowy nieść pomoc drugiemu człowiekowi. Człowiek niespotykanej

energii i wielu pasji. Bezgranicznie oddany swojej pracy.

Pozostawił na tym świecie ukochaną żonę oraz dwie córeczki.

Jego przyjaciele i współpracownicy postanowili założyć zbiórkę, ma ona na celu zabezpieczyć finansowo rodzinę, o którą druh Krzysztof troszczył się każ-

dego dnia. I choć odszedł już na Wieczną Służbę, prosimy o pomoc ludzi dobrej woli, by zapewnić dobrą przyszłość tym, których kochał nad życie.

Zbiórka organizowana jest pod patronatem Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice oraz Ochotniczej Straży Pożarnej w Niepołomicach.

Każdy, kto chce dołączyć do zbiórki może to zrobić przez stronę: <https://zrzutka.pl/pmn77d>.

Strażacy usuwają skutki burz

Burzowa aura w ostatnich dniach przysparza naszym strażakom bardzo dużo pracy.

Ostatnio przez naszą gminę przetoczyła się gwałtowna burza z silnym wiatrem i opadami deszczu. Już w trakcie jej trwania zaczęły lawinowo sphywać zgłoszenia o zalanych drogach, powalonych drzewach, które zalegały na drogach, liniach energetycznych czy budynkach mieszkalnych. Przy usuwaniu skutków wichury do późnych godzin nocnych pracowały trzy nasze zastępy.

W kolejnych dniach burze były słabsze, ale niestety ich skutki wymagały pojedynczych interwencji przy zniszczeniach dokonanych przez wiatr i zalanych ulicach.

W nocy przeszła kolejna bardzo silna nawalnica, która szczególnie mocno dotknęła teren gminy Wieliczka. Do działań w Wieliczce i sąsiednich miejscowościach już ok. 2.00 w nocy został zadysponowany zastęp SD-30 Mercedes, który interweniował poza rejonem chronionym aż do godziny 15.00, pomagając miejscowym jednostkom w usuwaniu zwisających konarów, nadłamanych drzew zalegających na liniach energetycznych i budynkach, zabezpieczaniu uszkodzonych dachów i innych zniszczeniach.

W tym miejscu chcemy nadmienić, że rok produkcji naszej „drabiny” to 1979 r!

Pomimo takiego stażu, samochód jest ciągle w podziale bojowym i wyjeżdża do zdarzeń na terenie całego powiatu. To zasługa naszych strażaków-operatorów i konserwatorów, którzy robią wszystko, żeby maszyna nie zawiadła. Mamy nadzieję, że niespokojna aura już za nami i będzie można trochę odpocząć od piłarek. Nie zapominajmy też, że cały czas obsługujemy standardowe zdarzenia na naszym rejonie.

MATEUSZ DRABIK
OSP Niepołomice



Ekoludki w wielkim świecie

Czy da się zwiedzić świat w 5 dni? Na to pytanie odpowiedzieć mogą dzieci, które wzięły udział w czwartej edycji półkolonii letniej Ekoludki organizowanej przez Niepołomickie Stowarzyszenie Sport-Art oraz Społeczną Szkołę Podstawową im. Lady Sue Ryder. W tym roku, prawie setka dzieci wcieliła się w podróżników przemierzających świat. Wybór tematu przewodniego wydarzenia oraz proponowane aktywności miały na celu wzbudzenie ciekawości świata oraz chęci poznawania innych kultur. Doświadczanie wielokulturowości wzbogaca, wpływa pozytywnie na kształtowanie postawy do współczesnego świata, uczy otwartości oraz tolerancję. Półkolonia realizowana była w dwóch turnusach. Uczestnicy, każdego dnia poznawali inny kontynent.

Dzień rozpoczynał się poranną gimnastyką oraz zabawami integracyjnymi i uczącymi współpracy. Pierwszego dnia dzieci miały okazję poznać Europę oraz Afrykę. Warsztaty tematyczne rozpoczęły się od przybliżenia uczestnikom procesu formowania się kontynentów. Dzieci wyposażone w tę wiedzę mogły świadomie przystąpić do zajęć. Wprowadzenie do Europy odbyło się przez podróż do Grecji. Było próbowanie lokalnych przysmaków, rozwiązywanie labiryntów, malowanie waz greckich. Dużą radość sprawiło dzieciom poznanie alfabetu greckiego oraz pisanie własnego imienia, przy użyciu tych, nieznanym im wcześniej, znaków. Dzieci poznały położenie Europy na mapie, zapoznały się także z flagami Państw Europy oraz najważniejszymi i najciekawszymi informacjami o rodzimym kontynencie.

W drugiej połowie dnia, dzieci przepłynęły Morze Śródziemne i rozpoczęły eksplorację Afryki. Podczas warsztatów afrykańskich uczestnicy poznali stroje i tradycje kilku wybranych plemion oraz malowali tatuaże marokańskie na dłoniach. Rytmu Afryki ogarnęły uczestników podczas warsztatów z zakresu muzykoterapii.

W drugim dniu, mali podróżnicy przemierzali kraje Ameryki Południowej. Nauczyli się odnajdywać ten kontynent na mapie świata, poznali kilka państw, malowali wybrane flagi.

Z dużym zainteresowaniem słuchali opowieści o Inkach oraz Indianach Uros. Tańczyli sambę w Rio De Janeiro oraz brali udział w warsztatach o emocjach. Największą atrakcją dnia było jednak wykonywanie własnego lasu deszczowego w słoiku. Pod czujnym okiem Pani Renaty Porębskiej z Floral Therapy, która jest także pedagogiem



i terapeutą w SSP Sue Ryder, dzieci stworzyły prawdziwe dzieła sztuki.

Trzeci dzień poświęcony był kulturze Azji. Kraina rozległa i różnorodna, nie sposób w jeden dzień przedstawić jej piękna. Po ogólnym wprowadzeniu w klimat kontynentu, uczniowie mieli okazję przyjrzeć się bliżej tradycji Chin i Japonii. Między innymi poznali tradycję parady smoków, zapisywali słowa w języku japońskim, testowali roboty edukacyjne – ozoboty i beeboty, własnoręcznie wykonywali sushi oraz uczyli się tańca Yosakoi. Tego wyjątkowego japońskiego tańca uczyła dzieci Pani Elżbieta Wąs, nauczycielka języka angielskiego i japońskiego ze SSP Sue Ryder oraz członkini grupy tańca Yosakoi Sakuramai Poland.

Czwartego dnia podróżnicy, wspólnie z Krzysztofem Kolumbem odkryli Amerykę Północną. W trakcie całego dnia dzieci wielokrotnie przenosiły się w czasie i przestrzeni. Poznały historię rdzennych mieszkańców Ameryki – Indian oraz ich najsłynniejszych wodzów. Zwiedzili Górę Rushmore, na której mogli przyjrzeć się czterem prezydentom Stanów Zjednoczonych. Była zabawa w kowboi, robienie hamburgerów, wyplukiwanie złota, zwiedzanie centrum lotów kosmicznych NASA, a na koniec dnia seans filmowy w Hollywood.

Ostatni, piąty dzień dzieci spędziły w Australii. Zajęcia skupione były w głównej mierze wokół fauny i flory tego kontynentu. Mali odkrywcy już wiedzą, że właśnie w Australii można zobaczyć niespotykane nigdzie indziej w naturze rośliny i zwierzęta.

Podczas półkolonii uczestnicy, oprócz wcielania się w podróżników, mogli spróbować swoich sił na szkolnej, profesjonalnej ścianie wspinaczkowej. Dużą atrakcją były także zajęcia ze strzelectwa. Półkolonia upłynęła bardzo szybko. Dzieci sumiennie prowadziły dziennik podróżnika, w którym gromadziły swoją dokumentację z zajęć. Przygotowując się tym samym do spotkania z odmienną kulturą i jej przedstawicielami. Organizatorzy zysują nadzieję, że taka forma zagospodarowania czasu wolnego wpłynie korzystnie na postawy uczestników. Przyczyni się do kształtowania w nich otwartości wobec świata oraz przyszłego porozumiewania się w skali międzynarodowej wśród ludzi różnych ras, religii, narodowości oraz tradycji.

MAGDALENA KULKA

nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w SSP Sue Ryder
Kierownik półkolonii Ekoludki w wielkim świecie



Finał konkursu *Get to know America*

Konkurs *Get to know America* realizowany jest w ramach konkursu *Zoom in on America Challenge*, we współpracy z Konsulatem Generalnym Stanów Zjednoczonych w Krakowie, oraz objęty jest honorowym patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice.

W tym roku w konkursie udział wzięli uczniowie z 5 szkół podstawowych z Brzezia, Niepołomic, Stanisławic i Zagórza oraz uczniowie Zespołu Szkół w Niepołomicach. Zadaniem uczestników było udzielenie w języku angielskim odpowiedzi na pytania dotyczące różnych aspektów kultury, geografii oraz

historii Stanów Zjednoczonych, z którymi uczniowie mogli się zapoznać czytając magazyn „Zoom in on America”, wydawany przez Konsulat Generalny Stanów Zjednoczonych w Krakowie.

Finał konkursu odbył się 21 maja 2021 i został przeprowadzony online przez przedstawicieli Konsulatu – Bożenę Piłat, redaktor naczelną magazynu „Zoom in on America” oraz konsul Amy Steinmann.

I miejsce w konkursie zajęła drużyna ze Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach, w składzie: Dalia Szczurek, Iga Kielbo-wicz, Julia Fijołek.

II miejsce zajęła drużyna ze Szkoły Podstawowej im. Lady Sue Ryder w Niepołomicach, w składzie: Olga Patraj, Michał Pauli, Jakub Stelmach.

III miejsce zajęła drużyna z Zespołu Szkół im. Ojca Św. Jana Pawła II w Niepołomicach, w składzie: Magdalena Lebiest, Anna Palich i Izabella Polańska.

Dziękujemy wszystkim za udział w konkursie i już dzisiaj zapraszamy do udziału w kolejnej edycji konkursu.

KATARZYNA GROCHOT, DOROTA ŻAK

nauczycielki języka angielskiego w Zespole Szkół im. Ojca św. Jana Pawła II w Niepołomicach





Warsztaty profilaktyczne Sport Muzyka Pasja

Marzena Stawarz

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

Sport, Muzyka, Pasja to warsztaty profilaktyczne, w których w dniach 9 i 15 czerwca uczestniczyli uczniowie z Niepołomickich szkół ponadpodstawowych.

Warsztaty prowadził raper Roman Lachowolski ps. *Boski* oraz sportowiec trener muaythai Marcin Molsa. Spotkanie z młodzieżą było okazją do poruszenia wielu ważnych tematów i spojrzenia na nie z innej perspektywy.

Prowadzący opowiedzieli uczniom o swoich pasjach, o tym jakie napotkali trudności i przeszkody, jak sobie z nimi radzili. W czasie programu uczniowie mieli zaprezentowany krótki film poka-

zujący historię chłopaka, który dokonał w życiu wyboru. Zostawił grupę kolegów eksperymentujących z narkotykami i podjął treningi boksu tajskiego. Dzięki zaangażowaniu i wytrwałości chłopak odkrył własne możliwości, zajął wysokie miejsca na zawodach. To sprawiło, że poczuł swoją wartość, osiągnął sukces. Wykorzystując ten przykład i własne doświadczenie życiowe prowadzący zachęcali młodzież, aby stawiała sobie cele i realizowała je. Podkreślili, że każdy ma jakiś talent, ważne, aby go odkryć i doskonalić. Uczniwie wybrzmiało, że aby dojść na szczyt, trzeba włożyć w to

wiele wysiłku i wyrzeczeń, ale efekt jest tego wart. Młodzież miała też jasny przekaz, że aby spełnić marzenia i rozwijać się trzeba zrobić pierwszy krok i później wytrwać. Nie szukać wymówek, nie bać się, ale podjąć próbę. Jedno jest pewne: jeśli nie zrobi się tego pierwszego kroku w drodze do realizacji marzeń na długie lata zostanie się w tym samym miejscu z poczuciem żalu i niespełnienia.

Dla młodzieży uczestniczącej w warsztatach zaskakujące i odkrywcze było to, co usłyszeli na temat osób hejtujących. *Boski* podkreślił, że każdy atak hejtu, to wołanie o miłość, próba dowartościowania się kosztem innych. Ludzie z dużym poczuciem własnej wartości nie obrażają innych, nie dokuczają im. Człowiek zrealizowany, z pasją, na hejt

nie ma czasu. Uczniowie usłyszeli, że mają moc decydowania o tym, czy hejt skrzywdzi ich, czy będzie im obojętny. Bosski zobrazował to pytając młodzież: *Jeśli ktoś chce dać wam prezent, a wy go nie przyjmujecie, to do kogo ten prezent należy?* Uczniowie jednogłośnie stwierdzili, że prezent jest nadal własnością tej osoby, która go ma. – *Tak samo jest z hejtem – pokreślił Bosski – wy decydujecie, czy go przyjmujecie, czy nie.*

Warsztaty Sport, Muzyka Pasja były też ciekawą lekcją zwracającą uwagę na wartości i na postawę patriotyczną. Prowadzący mówili o swoich autorytetach, m.in. przedstawione zostały postaci Janusza Brochwicza Lewińskiego pseud. Gryf oraz Wincentego Frelichowskiego. Młodzież z zainteresowaniem słuchała kim były te osoby, czego dokonały, jakie były ich losy. Zaprezentowanie osób wybitnych, niewątpliwych autorytetów było też okazją do wzbudzenia w słuchaczach refleksji nad tym jak spędzają czas. Jakim informacjom poświęcają uwagę – zwłaszcza korzystając z Internetu. Mocno wybrzmiały słowa prowadzącego, że Internetu można używać jako narzędzia pozwalającego się rozwijać lub wręcz ogłupiać w zależności od tego, co będzie wyszukiwane. *Jesteśmy tym, co jemy*

i nie chodzi tylko o jedzenie, ale o to, czym karmimy swoją głowę – mówił Bosski. Prowadzący, kończąc spotkanie, zachęcał młodzież, aby sięgała po marzenia, szukała inspiracji prawdziwych autorytetów i wybierała rzeczy wybitne, bo mają one większy potencjał.

Program wzbogacony był o zaprezentowane przez rapera Romana Bosskiego autorskie utwory Drużyny Mistrzów

wraz z teledyskami, które stanowiły pocztówki muzyczne ilustrujące poruszane tematy. Młodzież z dużym zainteresowaniem i w skupieniu uczestniczyła w programie. Aktywnie włączała się w modelowaną dyskusję. Po zakończonych warsztatach uczniowie wysoko je oceniali, podkreślając że ujął ich zarówno sposób prowadzenia jak i poruszenie ważnych tematów.



Narkotyki – nie wchodź, nie warto

Marzena Stawarz

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

16 czerwca uczniowie klas II Liceum Ogólnokształcącego i Technikum z Zespołu Szkół w Niepołomicach uczestniczyli w wykładach profilaktycznych pt. *Narkotyki – nie wchodź bo nie warto*. Spotkanie prowadził Robert Bretner funkcjonariusz policji w stopniu aspiranta sztabowego na co dzień pracujący w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Krakowie.

Robert Bretner starał się przedstawić temat narkotyków z innej niż zazwyczaj perspektywy.

Mówił o skutkach ubocznych rozprawdanych substancji. Uświadomił młodzieży, jak działa marketing prowadzony przez środowiska przestępcze, starające się wprowadzić do obrotu narkotyki. Jedną ze stosowanych metod jest zamieszczanie filmików, które w humorystyczny, prześmiewczy sposób przedstawiają działanie substancji psychoaktywnych. Młodzież podczas

spotkania miała okazję zobaczyć przykłady takich produkcji.

Prowadzący wskazał konsekwencje zdrowotne, na jakie są narażone osoby biorące narkotyki. Wiedzieliście, że substancje działające pobudzająco przyspieszają tętno serca do 240 uderzeń na minutę? To dla organizmu ogromne obciążenie, które może skutkować uszkodzeniem przedsionków serca, pęknięciem mięśnia sercowego, udarem itp. Podkreślić należy, że wiele przypadków zażycia kończy się na oddziałach Intensywnej Terapii Medycznej, generuje próby samobójcze, czy inne niebezpieczne zachowania. O tym, jak może się zachowywać i co może spotkać osobę pod wpływem środków psychoaktywnych mogli zobaczyć uczestnicy spotkań na przygotowanych nagraniach.

Dla większości ludzi, a zwłaszcza dla młodzieży wygląd zewnętrzny jest

bardzo ważny. Dlatego kolejna z prezentacji pokazywała, jak zmienia się pod wpływem narkotyków wygląd skóry i fizjonomia twarzy.

To co młodzież nieczęsto zauważa, to że z rynkiem narkotykowym wiąże się często handel ludźmi, organami i wykorzystywanie seksualne. O tym także rozmawiano. Nie zabrakło informacji o konsekwencjach prawnych. Młodzież była zaskoczona, że karalne jest nie tylko posiadanie narkotyków (bez względu na ilość), ale i bycie pod wpływem substancji psychoaktywnych. Robert Bretner próbował uświadamić uczniom, że wpis do systemu za sprawę związaną z narkotykami może uniemożliwić w przyszłości wjazd do wielu krajów np.: Kanady, Australii, Japonii, USA, Nowej Zelandii czy Korei Południowej.

Prowadzący starał się uświadomić zebranym, aby pamiętali, że są wartościowi, powinni wierzyć w siebie, realizować plany i marzenia, ale też nie zapominać o swojej godności i szacunku dla drugiego człowieka.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Justyna Szelaż

Stowarzyszenie Propagujące Idee Kazimierzowskie

Okres wakacji letnich to czas, w którym chcemy zapewnić swoim dzieciom wiele atrakcji, wrażeń i wspomnień. Naprzeciw oczekiwaniom rodziców wyszło Stowarzyszenie Propagujące Idee Kazimierzowskie działające przy Szkole Podstawowej nr 2 im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach, które zorganizowało półkolonię letnią dla dzieci. Zajęcia odbywały się w drugim tygodniu lipca. Hasłem przewodnim półkolonii był aktywny wypoczynek połączony z rozwijaniem zainteresowań artystycznych dzieci

Zajęcia codziennie rozpoczynał poranny rozruch na boisku szkolnym lub sali gimnastycznej. Następnie odbywały się zajęcia i warsztaty tematyczne. Już w pierwszym dniu dzieci zmierzyły się z prawdziwym torem przeszkód przygotowanym przez trenera i zawodnika biegów z przeszkodami – Pawła Siwka. Uczestnicy półkolonii musieli między

innymi skakać przez tor pełen przeszkód czy też czołgać się i strzelać do celu. Liczył się spryt oraz sprawność fizyczna. W kolejnym dniu dzieci pod okiem instruktora Agnieszki Cioś doskonaliły technikę pływania, choć znalazł się też czas na zabawę w wodzie i szaleństwa na zjeżdżalni. Środa upłynęła pod znakiem sztuki, ponieważ to właśnie w tym dniu

odwiedziliśmy Muzeum Niepołomickie. Dzieciom najbardziej przypadła do gustu sala z eksponatami przyrodniczymi. Kolejnego dnia odwiedziliśmy Stajnię Pasy-mo w Woli Batorskiej. Wysłuchaliśmy ciekawostek z życia koni, dowiedzieliśmy się, jak należy pielęgnować i dbać o te piękne zwierzęta. Największą atrakcją była przejażdżka na prawdziwym kucyku. Ostatni dzień półkolonii letniej spędziliśmy w MCDiS, gdzie w sali widowiskowej obejrzelśmy film.

W trakcie trwania półkolonii odbywały się także codzienne warsztaty plastyczne, podczas których powstały m.in. piękne prace malowane farbami, figurki z plasteliny czy dekoracje z koralików.

Półkolonia letnia W zdrowym ciele zdrowy duch to była wspaniała zabawa i kreatywnie spędzony czas. Dzieci nawiązały nowe przyjaźnie i nabyły umiejętności współpracy w gronie rówieśników.

W poszukiwaniu swoich pasji i rozwoju

Paweł Pawłowski

Fundacja Lepsze Niepołomice

Ubrudź się! Od tego hasła rozpoczęliśmy kolejny cykl warsztatów dla dzieci i młodzieży realizowanych przez fundację Lepsze Niepołomice. Na kilka godzin Laboratorium Aktywności Społecznej zamieniło się w wielką pracownię malarską. Za pędzle posłużyły stopy i dłonie, a kolektyw artystyczny przedszkolaków stworzył kilkumetrową pracę, której nie powstydziliby się Jackson Pollock. Kolejne spotkania były może mniej żywiołowe, ale równie angażujące. Dzieci w wieku 7-10 lat dały drugie życie starym ubraniom. Farbowały je, doszywały i ozdabiały koralikami i frędzlami. Maluchy (3-6 lat) na warsztat wzięły warzywa i owoce. Powstały niezwykle apetyczne rzeźby,

pejzaże i bukiety. Część dzieł skonsumowana została podczas zajęć, część zabrana na indywidualne domowe wystawy.

Wkrótce przed nami kolejne zajęcia – zdobienie ciast oraz tworzenie obrazkowych notatek. W sierpniu poszukamy skarbów i stworzymy grę terenową, będziemy malowali torby materiałowe oraz wielkoformatowe obrazy. Dla młodzieży zaplanowaliśmy rozbudzające wyobraźnię spotkania z kamerą fotograficzną.

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy (Facebook Fundacja Lepsze Niepołomice).

Projekt realizujemy dzięki finansowemu wsparciu gminy Niepołomice, we współpracy z Laboratorium Aktywności

Społecznej oraz Stowarzyszeniem Spółdzielni Myśli Kobiecej.



Laureatka opolskich Mini-debiutów z Niepołomic

Anna Paluch

Przedszkole Samorządowe nr 1 w Niepołomicach

Basia Sokół została laureatką II Krajowego Festiwalu Piosenki Przedszkolnej Mini-debiuty w Opolu.

Basia Sokół, wychowanka Przedszkola Samorządowego nr1 w Niepołomicach z grupy Wesołe Misie zdobyła wyróżnienie w kategorii najlepsza piosenka. Podczas konkursu Basia zaśpiewała piosenkę pt. *Moja siostra*, której autorem słów jest Marcin Urban, muzy-

kę zaś skomponował tata Basi, Łukasz Sokół. Podczas gali, która odbyła się 14 czerwca 2021 w Opolu Basia odebrała dyplom i nagrodę.

Gratulujemy sukcesu!

Barwy Świata Przyrody w Muzeum Niepołomickim

Niezwykły świat dzikiej przyrody zaklęty w fotografiach Okręgu Krakowskiego Związku Polskich Fotografów Przyrody od 21 lipca można podziwiać w Niepołomickim Zamku Królewskim. Wystawę można zwiedzać do końca sierpnia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa – zasłaniając usta i nos. Wstęp jest bezpłatny

Przyroda w kadrze

21 lipca odbył się uroczysty wernisaż otwierający wystawę, na którym odwiedzający mogli osobiście poznać autorów fotografii i porozmawiać z nami o naszej pasji do przyrody. Podczas wernisażu zaprezentowaliśmy pokazy multimedialne o tematyce przyrodniczej. Impresje filmowe operujące muzyką i obrazem pozwalają nam wyrazić swoje emocje i – choć w niewielkim stopniu – podzielić się z odbiorcami uczuciami, które towarzyszą nam podczas obcowania z dziką przyrodą.

Z dala od miejskiego gwaru

Na łonie natury zawsze oczekujemy nieoczekiwanego. Mimo planów i doskonałego przygotowania, to zawsze przyroda dyktuje warunki i to od niej zależy finalny efekt, który uda nam się ukazać na naszych fotografiach – od żywych stworzeń po ciekawe rośliny i zapierające dech w piersiach krajobrazy, na których nie widać śladów działalności człowieka.

Wędrujemy po górach, odkrywamy najdziksze zakamarki polskich lasów, przyglądamy się każdej roślinie na łące i nieustannie poszukujemy światła, wstając przed świtem, by uchwycić ten pierwszy promień wschodzącego słońca. Szukamy wyjątkowych kadrów, godzinami leżąc nad brzegami jezior, ćwiczymy swoją cierpliwość odganiając się od hordy komarów w leśnych zagłębieniach. Szukamy ciekawych wzorów, motywów i faktur powstałych z kamieni, wody czy liści. Wszyscy pragniemy utrwalać nieuchwytną i zatrzymać w kadrze chwile z życia dzikiej przyrody. Choć każdy członek naszego okręgu patrzy na przyrodę z nieco innej perspektywy, to łączy nas jedna wspólna pasja i miłość do przyrody. Świat dzikiej przyrody nieprzerwanie

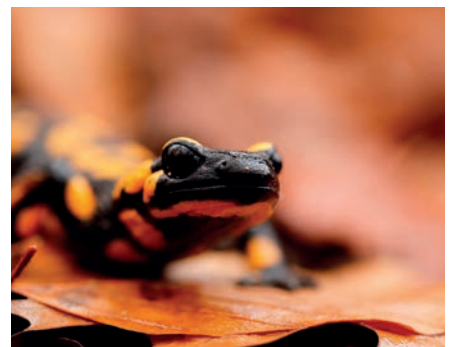
fascynuje nas i inspiruje. Każdego dnia odnajdujemy w nim spokój i wytchnienie. Spokój, który w czasach social mediów oraz trwającej pandemii jest przez nas niezwykle doceniany i pożądany. Wszystko co dzikie wzbudza w nas masę emocji – od zachwytu i zdziwienia po rozczulenie i smutek. Tymi emocjami chcemy podzielić się z Państwem w naszych fotografiach. Efekty długich godzin spędzonych w terenie możecie Państwo podziwiać na naszej wystawie do końca sierpnia. Na wystawie będziecie mogli oglądać prace wykonane przez: Małgorzatę Drewniak, Wojciecha Firleja, Leopolda Grelę, Emilię Grzędzicką, Adama Gutowicza, Dominikę Kustosz, Janusza Mazalona, Katarzynę Niedziółek, Beatę Ostachowicz, Andrzeja Pochopienia, Tomasza Sikorskiego, Piotra Sobasa, Rafała Stankiewicza, Patrycję Wąsikowską, Tomasza Wilka, Pawła Wrone.

ZPPF

Związek Polskich Fotografów Przyrody, to największa i jednocześnie najstarsza organizacja zrzeszająca fotografów przyrody z całej Polski w różnych okręgach. Celem działania jest promowanie i podnoszenie poziomu fotografii przyrodniczej, popularyzacja wiedzy przyrodniczej i ekologicznej, propagowanie zasad etycznych, które powinny towarzyszyć fotografowaniu przyrody, współuczestnictwo w ochronie przyrody i zasobów naturalnych Rzeczypospolitej Polskiej, ochrona dorobku Polskiej fotografii przyrodniczej i współudział w tworzeniu kultury narodowej.

Patrz i kontempluj

Wystawa *Barwy Świata Przyrody 2021* Okręgu Krakowskiego Związku Polskich Fotografów Przyrody swoją



premiera miała w Nowohuckim Centrum Kultury w Krakowie skąd przewieziona została do Niepołomic. Wystawa potrwa do 31 sierpnia 2021 roku w Muzeum Niepołomickim na Zamku Królewskim. Serdecznie zapraszamy!

PATRYCJA WĄSIKOWSKA
Związek Polskich Fotografów Przyrody



Niepołomska orkiestra strażacka przed Ratuszem, 1929 r. W środku Andrzej Wimmer.

Andrzej Wimmer pierwszy burmistrz Niepołomic w wolnej Polsce.

Zapraszamy na wystawę.

Otwarcie:

4 września 2021 r.

w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach
oraz Laboratorium Aktywności Społecznej.

16. Wielka Wymiana Książek

1 sierpnia 2021 r. odbyła się 16. Wielka Wymiana Książek zorganizowana przez Bibliotekę Publiczną oraz Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach.



Wymiana jest już od kilku lat stałym elementem kulturalnych wydarzeń w Niepołomicach. W tym trudnym ze względu na epidemię roku, letnia wymiana była szczególnie wyczekiwana przez wszystkich wielbicieli książek. Nawet deszczowa pogoda nie zniechęciła nikogo do przyścia. Akcja tradycyjnie przyciągnęła wiele osób, dla których czytanie i „łowy literackie” są wielką pasją. Zainteresowanie było ogromne! Reportaże, biografie, powieści sensacyjne, obyczajowe, książki kulinarne, przewodniki turystyczne, literatura dziecięca i młodzieżowa – z tak różnorodną gatunkowo ofertą spotkali się „wymiankowicze”. Tam, gdzie ludzie i książki, to również dyskusje o literaturze, wymiana myśli, spostrzeżeń, możliwość bezpośredniego spotkania z innymi, co jest szczególnie ważne w obecnym czasie. I tak było właśnie podczas naszej książkowej akcji!

Dużym zainteresowaniem cieszyła się literatura dziecięca i młodzieżowa. Najmłodsi uczestnicy wymiany oprócz pięknych książek, które zabrali do domu, mogli spotkać w bibliotece bohatera z ulubionej bajki – *Psi Patrol*, a także wziąć udział w animacjach przygotowanych specjalnie dla nich przez grupę: *Bawimy się*, która zachęcała do aktywnej zabawy z grami, balonami, bańkami i farbami. Wszystko to złożyło się na naprawdę udany dzień w towarzystwie naszych czytelników i książek. Jesteśmy pewni, że każdy znalazł coś dla siebie.

Sukces naszej imprezy był ogromny! Nowych właścicieli znalazły 3152 książki.

MARTA PIOTROWSKA, MAŁGORZATA TURECKA
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach



Sekretne życie pisarzy

Guillaume Musso

ALBATROS, 2020 r.

Musso, francuski pisarz, z zawodu nauczyciel, jest autorem wielu bestsellerowych powieści.

Pisarz zyskał światową popularność, a jego sposobem na literacki sukces jest łącznie wątków obyczajowych, kryminalnych, czasem fantastycznych w niepowtarzalnym, znakomitym stylu.

Bohaterem książki jest Nathan Fawles, sławny pisarz, odnoszący sukcesy w swoim dorobku literackim. Niespodziewanie dla wszystkich, Nathan ogłasza nagle koniec kariery. Oświadcza, że więcej już pisać nie będzie. Fawles zaszywa się w miasteczku Beumont, na wyspie. Zaprzestaje kontaktów z mediami. Spędza życie w odosobnieniu i ciszy. Jednak spokój Nathana kończy się, gdy do miasta przyjeżdża młoda, ambitna dziennikarka, Mathilde Monney. Kobieta za wszelką cenę pragnie się dowiedzieć prawdy o przyczynie porzucenia kariery przez Natana. Niedługo czas po jej przyjeździe, na jednej z plaż zostają znalezione zwłoki kobiety. Policja zamyka teren. Nathan i Mathilde nie mogą wyjechać, uciec... muszą zmierzyć się z prawdą. Kim jest dziennikarka? Jakie tajemnice ukrywa Nathan? Jakie wydarzenia z ich życia wkrótce wyjdą na światło dzienne? Książka napisana w świetnym stylu, wciąga czytelnika od początku. Lekki język, niesamowite zwroty akcji i szokujące zakończenie nie dadzą Państwu oderwać się od lektury.



Chorwacka przystań

Anna Karpińska

Prószyński i S-ka, 2012 r.

Literatura obyczajowa zawsze jest obecna w świecie czytelniczych zainteresowań, szczególnie w czasie wakacji i urlopów. Mamy lata 90. XX wieku. Anna, korespondentka wojenna, wyjeżdża do Chorwacji ogarniętej wielonarodowym konfliktem. Zostawia w Polsce męża i rodziców. Tu poznaje wspaniałego mężczyznę, Blaza, wojennego fotoreportera. Nie potrafi poradzić sobie z rosnącym uczuciem miłości do mężczyzny, chociaż jest przecież szczęśliwą mężatką. Anna staje przed dylematem, kogo i jakie życie wybrać. Wraca do Polski, poświęca się rodzinie oraz pracy. Wspomnienia chorwackiej miłości ciągle wplątane są w jej codzienność życia. Historia lubi się jednak powtarzać! Po upływie 20 lat Anna z córką Weroniką ponownie jedzie do Chorwacji, odwiedza miejsca związane z najpiękniejszymi wspomnieniami. Tym razem to Weronika staje przed podobnym dylematem. Czy popełni te same błędy, co matka?

Warto zwrócić uwagę na Chorwację, która jest tu barwnie ukazana, jako tło wątku obyczajowego. Poznajemy historię, zabytki, ludzi oraz kuchnię i zwyczaje Chorwacji. Osoby zakochane w Bałkanach będą zachwycone tą powieścią, a ci, którzy nie znają tych terenów zdobędą sporą wiedzę o Chorwacji. I nie będą to suche fakty, recytowane jak z przewodnika. Polecam i zachęcam już dziś do przeczytania kontynuacji tej historii. Druga część nosi tytuł: *Chorwackie powroty*.



Cypr. Cudowna wyspa Afrodyty.

Szkice z podróży

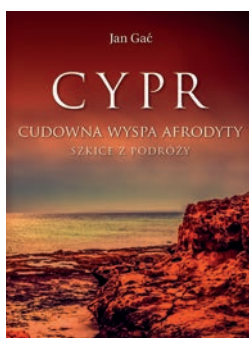
Jan Gać

BERNARDINUM, 2017 r.

Niezwykła publikacja zaskakuje formą i wciąż interesującym sposobem zaangażowania czytelnika w poznawanie historii wyspy.

Cypr to trzecia co do wielkości wyspa na Morzu Śródziemnym, a pierwsza pod względem bogactwa zabytków architektury, piękna i różnorodności przyrody.

Sięgając po książkę, byłam pewna, że to kolejny przewodnik po Cyprze i zwróciłam uwagę na nazwisko Jana Gacia, znanego historyka, podróżnika i fotografa. Moje zaskoczenie było ogromne, gdy okazało się, że to wspaniale napisana książka z gatunku podróżniczo-historycznych. Autor scalił w niej swoją pasję podróży z bogactwem wiedzy historycznej. Towarzyszką Jana w tej podróży jest żona. Małżeństwo, zwiedzając niestandardowe turystycznie miejsca na wyspie, prowadzi ze sobą rozmowy. Czytając ich opowieści dotyczące dziejów Cypru, odnosimy wrażenie, że jesteśmy trzecim uczestnikiem tej niezwykłej podróży. Zafascynuje nas przeszłość, tropienie jej relikwii i będziemy podziwiać Cypr, jako wyspę ruin rzymskich miast, monasterów i kościołów zdobionych cudownymi freskami. Już dziś zapraszam do literackiej podróży po Wyspie pełnej plaż, słońca, przyrody i ciepłego morza.



Szeptun

Tomasz Betcher

W.A.B./ GW Foksał, 2021 r.

Ciepła, wzruszająca i pięknie napisana powieść Tomasza Betchera, przyciąga nas swą treścią. Jej bohaterką jest Julia, kobieta, żona, matka wychowująca samotnie dzieci.

Jej mąż kilka lat wcześniej podjął decyzję o pracy na platformie wiertniczej w Norwegii. Julia dostrzega, że mąż przestaje się angażować w ich życie, kontakt między małżonkami powoli wygasa.

Czy nadszedł dla Julii czas, aby wreszcie dokładniej przyjrzeć się życiu? Czy będzie umiała coś zmienić na dobre dla siebie i dzieci? Punktem zwrotnym w dotychczasowej sytuacji osobistej bohaterki będzie wakacyjny wyjazd w Beskidy. To właśnie tu poznaje mężczyznę, zwanego Szeptunem. Tak na prawdę ma na imię Waldemar, jest człowiekiem wyobcowanym, z mroczną przeszłością. Ma romskie pochodzenie. Ludzie mówią o nim tylko źle. Czy to wszystko jest prawdą?

To właśnie Szeptun podaje Julii pomocną dłoń w chwili nieszczęśliwego zdarzenia...

Polecam tę piękną, wielowątkową opowieść, wzbogaconą emocjonalnym ładunkiem życiowych mądrości i dawką ciepłego humoru. To naprawdę dużo więcej niż powieść obyczajowa.



MARTA PIOTROWSKA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Zapaść

Tytułowa *Zapaść* z książki Marka Szymaniaka grozi niemal połowie z 255 polskich miast. Autor opowiada o nich, abyśmy klnąc w żywy kamień na zwięzionej autostradzie uświadomili sobie, że przynajmniej mamy autostradę i mamy nią dokąd jeździć

Książka to portret miast, dla których umiera nadzieja, kreślony oczyma ich mieszkańców. Bo za każdą cyfrą w statystykach kryją się konkretni ludzie. Ich rodziny, historie, złamane ambicje oraz przytłaczające poczucie beznadziei. Mieszkańców Bielawy, Jasła, Olecka, Pizsa, Grajewa czy Przemyśla. Jednych walczących wbrew całemu światu o swoje miasta, a pozostałych – śniących sen o ich minionej potęgze.

Gospodarka, głupcze

Bo zapaść tych miast ma wspólny mianownik: upadek lokalnej gospodarki. Niemal w każdym z nich działał zakład pracy zatrudniający tysiące osób. Inni pracowali na rzecz tych ludzi i miasto kwitło. Jednak przedsiębiorstwa nie wytrzymały konfrontacji z wolnym rynkiem i w różnym tempie podzieliły swój los.

Można się zastanawiać, kto zawinił: ci, którzy lokowali i utrzymywali firmy niemające szans walki z wolnorynkową konkurencją? Ci, którzy zmusili ich do tej walki? Czy dyrektorzy nieumiejętnie lub samolubnie tę walkę prowadzący, przekładający własny interes nad dobro zakładu i zatrudnionych w nich ludzi.

Zakłady upadły, a wraz z nimi podstawowy filar konstrukcji społecznej. Ruszył efekt domina, pozostawiając miasta wyludniające się i zamieszkałe w jednej trzeciej przez emerytów.

W obliczu trudnych decyzji

Miasta to nie cyrk, który można zwinąć i przenieść w inne miejsce. To ludzie, ich domy, czasem infrastruktura i historia. Jednak przypominają samochód, któremu z dala od stacji kończy się paliwo: wciąż jest samochodem, ale pasażerom przestaje być przydatny.

Wysokie bezrobocie zmusza mieszkańców do podejmowania trudnych decyzji. Niedługo w każdej rodzinie ktoś pracował w fabryce, tak teraz w każdej rodzinie jest ktoś, kto wyemigrował.

W domach zostali ci opiekujący się starzejącymi rodzicami. Z zazdrością

patrzą w kierunku swojego rodzeństwa czy sąsiadów żyjących na emigracji.

A ci, co wrócili, posiadając oszczędności, szybko orientują się, że nie jest łatwo im znaleźć własne mieszkanie, bo w ciągu roku przybywa w ich miastach mniej niż jeden lokal na tysiąc osób.

Wielu wpada w lukę czynszową: mają za dużo pieniędzy, aby liczyć na mieszkanie komunalne, a nie stać ich na własne. Wynajmując mieszkanie, nie oszczędzą na wkład własny. A wracać do rodziców po trzydziestce, gdy młodsze rodzeństwo już zajęło zwolniony lata temu pokój? Nie wypada.

Ludzie emigrują, zatem rodzi się mniej dzieci. Mniej dzieci to i porodówka w szpitalu zajęta w połowie. Oddział z roku na rok przynosi straty, stąd decyzja o jego zamknięciu. Przyszłe matki szukają więc miejsc w innych placówkach. A ponieważ są oddalone o kilkadziesiąt kilometrów to... wynajmują mieszkania w większym mieście. W efekcie ludzie emigrują. Takich błędnych kół jest więcej i nie wiadomo, kto oraz w jaki sposób miałby je przerwać.

Zmarnowana perspektywa

Miasta, mając do dyspozycji pieniądze z UE, postawiły na rewitalizację rynków oraz targowisk. W efekcie władarze chwaliли się zaradnością i inwestycjami, fundując mieszkańcom betonozę, drzewom armagedon, a kupcom i producentom żywności niepraktyczne targowiska.

To pudrowanie rzeczywistości. Brakuje rozwiązań systemowych. Stref aktywności gospodarczej i nowoczesnych technologii. Te skupiają się przy aglomeracjach, na których opiera się rozwój kraju.

Niepołomice leżą w aglomeracji krakowskiej. Możemy narzekać na codzienne korki, przeciągający się remont linii kolejowej, ulicy Igołomskiej czy komunikację zbiorową. Jednak wciąż 25 km dzielące centrum Krakowa i Niepołomic to inne 25 km, niż pomiędzy miastami powiatowymi tak zwanej Polski B.

Możemy nie rozumieć panującego

tam wykluczenia komunikacyjnego. Z braku dostępu do wszystkiego, co my mamy w promieniu pół godziny jazdy samochodem.

Doskonale zdają sobie z tego sprawę niektórzy politycy, obiecując przywrócenie PKSów czy połączeń kolejowych. I bez względu na to, ile z tych zapowiedzi jest realizowanych, trafiają w potrzeby mieszkańców tych miast.

Jeśli praca – to po znajomości. Szczególnie ambicji jest posada w budżetówce: płace niewielkie, ale praca pewna. Co chwilę słychać głosy o przeniesieniu urzędów do mniejszych miast. Plus to mniejsze koszty lokali i wzrost znaczenia małych miast. Minus: konieczność przeprowadzki osób obecnie w nich pracujących, bez których wiedzy urząd sobie nie poradzi. Dlatego na wszelki wypadek nie dzieje się nic, a większość instytucji znajduje się w Warszawie. Do której wszyscy mają tak samo blisko lub tak samo daleko.

Nie wszystko stracone?

Z książki bije żal, smutek i tęsknota. Rozmówcy mają świadomość upływającego czasu. Chcieliby na coś czekać, w coś wierzyć. Jednak żyją od pierwszego do pierwszego, a jedynym lekarstwem wydaje się być wyprowadzka do większego miasta lub emigracja. A to oznacza zrywanie więzi rodzinnych, kontaktów z przyjaciółmi i po trosze przyznanie się do podjęcia niewłaściwej decyzji.

Książka jest potrzebna. Bezsprzecznie ukazuje miasta i ich mieszkańców jako ofiary transformacji. Niedługo tętniące życiem, dziś stanowiące cień samych siebie. Nie ma w niej happy endu. Choć jako optymista wierzę, że podobnie jak w przypadku Marka Twaina, pogłoski o ich śmierci okażą się mocno przesadzone.

Zapaść
Marek Szymaniak
Wydawnictwo Czarne, 2021



SZYMON URBAN

Złobek/Przedszkole

nowa sytuacja dla dziecka i... rodzica

Każdy rodzic wiąże duże nadzieje z posłaniem dziecka do żłobka, czy przedszkola. Wyobraża on sobie swoją pociechę uśmiechniętą i doskonale bawiącą się w grupie rówieśniczej. Często jednak już w pierwszych dniach pobytu dziecka w placówce następuje bolesne zdenerowanie z rzeczywistością. Okazuje się, że obserwowane zabawy z podwórka, placu zabaw, czy imprez rodzinnych nie znajdują swojego odzwierciedlenia w placówce.

Uczęszczanie dziecka do żłobka, klubu dziecięcego, czy w późniejszym czasie do przedszkola dla wielu rodziców jest niezwykle ważnym wydarzeniem. Każdy słyszał o pozytywnych aspektach uczestnictwa dzieci w zajęciach zorganizowanych. Niezaprzeczalnym faktem jest, że maluchy w grupie rówieśniczej pod okiem osób posiadających odpowiednie kwalifikacje rozwijają swoje umiejętności społeczne oraz emocjonalne. Następuje także znaczny rozwój w sferze psychoruchowej. Nauka na tym wczesnym etapie życia człowieka w dużej mierze polega na naśladowaniu. To poprzez obserwację, a następnie naśladowanie zaobserwowanych sytuacji, czy zdarzeń dziecko uczy się zasad obowiązujących w społeczeństwie, praw nim rządzących oraz poprawnego zachowania. Skoro tak wiele dobrego wynika z pobytu dziecka w placówce, warto dołożyć wszelkich starań, aby okres adaptacji przebiegł właściwie, a nasz maluch szybko przyzwyczaił się do nowej sytuacji.

Wśród literatury dotyczącej wieku dziecięcego można znaleźć wiele publikacji, w których zawarte są porady i wskazówki dla rodziców, jak przetrwać ten trudny czas. Nie ma jednak żadnego złotego środka, który sprawdziłby się w przypadku każdego dziecka i oczywiście każdego rodzica. Warto jednak zwrócić uwagę na kilka kwestii, które z pewnością nie zaszkodzą, a skoro mogą pomóc, to czemu nie wdrożyć ich w życie w pierwszych dniach pobytu dziecka w placówce?

Niezwykle istotne jest wcześniejsze przygotowanie dziecka do nowej sytuacji. Nie chodzi o przygotowanie wyprawki,



czy wspomnianiu o żłobku/przedszkolu, jako o miłym i przyjaznym miejscu. Bardzo istotne jest to, że w placówce dziecko zdane jest na opiekunkę – „ciocię” lub nauczycielkę, która jest dla niego zupełnie obcą osobą. Do tej pory dziecko przebywa wyłącznie wśród osób dobrze znanych, bliskich, wśród których czuje się bezpiecznie. Dodatkowym stresorem jest obecność dużej ilości dzieci, również obcych, z którymi przyjdzie mu spędzać wiele godzin w ciągu dnia. Kolejną sprawą jest harmonogram dnia obowiązujący w każdej placówce opieki. Wyznacza on godziny poszczególnych czynności, jak pory posiłków, zajęć w grupie, swobodnej zabawy, czy leżakowania. Jako rodzice możemy pomóc dziecku już dużo wcześniej przygotować się na te zmiany.

Jak radzą Edyta Gruszczyk-Kolczyńska i Ewa Zielińska w książce *Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i w domu. Jak świadomie je wychowywać i uczyć* warto zadbać o stopniowe przyzwyczajanie dziecka do przebywania w nowym otoczeniu, pod opieką osoby trzeciej. Można dokonać tego poprzez wspólne spacerowanie z dobrze znaną osobą i pozostawienie na chwilę dziecka pod jej opieką, np. pod pretekstem wejścia do sklepu, czy powrotu po coś do domu. Pomocne są też spotkania ze znajomymi, kiedy to

dziecko ma możliwość zabawy z rówieśnikami w czasie, gdy dorośli rozmawiają w innym pomieszczeniu. Autorki książki wspominają także, że nawet zakupy mogą służyć późniejszej łatwej adaptacji dziecka do żłobka, czy przedszkola. W małym sklepie możemy pozostawić dziecko w zasięgu wzroku i oddalić się nieco po jakiś produkt. W dużych centrach handlowych możemy skorzystać z bawialni dla dzieci. Należy jednak pamiętać, że czas pozostawienia dziecka nie może być bardzo długi. Jeśli widzimy, że dziecko dobrze sobie radzi, możemy zdecydować o stopniowym wydłużaniu tego czasu. We wszystkich tych „zabiegach” chodzi o stopniowe oswojenie dziecka z obcymi osobami. Najpierw sytuacja ta trwa krótką chwilę, potem coraz dłużej. Ale uwaga! Należy pamiętać, że zawsze trzeba dziecku wyjaśnić, co je czeka, opowiedzieć, co będzie robiło i koniecznie przyjść w obiecany czas. Ważne też jest, by pamiętać o pochwaleniu dla dziecka po udanym pobycie z obcą osobą. Nie trzeba wręczać nagrody w postaci słodycza, czy nowej zabawki. W zupełności wystarczy okazanie radości oraz słowa: *Byłeś bardzo dzielny!*

Kolejnym niezwykle ważnym aspektem jest stopniowe wdrażanie maluchów do przebywania wśród innych

dzieci. Sytuacja domowa, gdzie dziecko otoczone jest dorosłymi (mama, tata, babcia, dziadek, ciocia, czy wujek) oraz niewielką liczbą dzieci, często starszych, sprawia, że wszyscy zajmują się tylko nim i poświęcają mu dużo czasu. Dziecko nauczyło się wymuszać na dorosłych skupianie na sobie ich uwagi. Bywa zazdrosne, jeśli rodzic poświęca ją komuś innemu lub jakiemuś zadaniu. W żłobku lub przedszkolu osoba ważna, którą jest opiekunka lub nauczycielka zajmuje się też innymi dziećmi. Każdy maluch jest przekonany, że jest najważniejszy, stąd często reaguje złością, czy agresją skierowaną na inne dzieci. Istnieje przekonanie, że zabawy w piaskownicy, czy na placu zabaw sprzyjają budowaniu tolerancji względem rówieśników. Trudno mówić o tym w przypadku maluchów, które nie potrafią jeszcze zgodnie bawić się z innymi i bronią swojego terytorium. Z drugiej jednak strony jest to dobry sposób kształtowania tolerancji na obecność innych dzieci w przestrzeni wspólnej zabawy. Ponadto daje to możliwość szybkiej interwencji dorosłego i kształtowania u dzieci zachowań prospołecznych.

Na szczególną uwagę zasługuje też zachowanie stałego rytmu dnia. Ważne jest, aby zapoznać się z godzinami poszczególnych aktywności w żłobku, czy w przedszkolu i zastosować zbliżone pory tych aktywności w dniu maluszka. Pomoże to dziecku zaakceptować zasady obowiązujące w placówce i ograniczy obrażanie się dziecka i demonstrowanie swojego niezadowolenia. Istotną jest przy tym też umiejętność odróżniania zabawy od sytuacji zadaniowej. W zabawie to dziecko decyduje czym się bawi i kiedy



ją kończy. W sytuacji zadaniowej to dorosły określa zadanie, a dziecko musi się mu podporządkować. Prosty przykładem jest spożywanie posiłku, które jest sytuacją zadaniową. Jednak w sytuacji, kiedy dziecko nie chce jeść i biegamy za nim z łyżką po całym pokoju, żeby tylko zjadło choć kilka kęsów, zamienia się to w zabawę. Teraz to dziecko może się droczyć i to ono decyduje, kiedy ta zabawa się zakończy.

Co możesz zrobić, jako rodzic, żeby ułatwić pierwsze dni pobytu dziecka w żłobku/przedszkolu?

– **Nie analizuj, nie rozważaj i nie dyskutuj przy dziecku o tym, który żłobek, czy przedszkole jest dobre**, a które złe, czy która pani jest miła i dobra, a która nie jest. W znacznej mierze nastawienie malucha do placówki i personelu jest odbiciem zwierciadlanym nastawienia rodzica. Jeżeli dziecko słyszy, że jest źle i czuje obawy, czy wątpliwości najważniejszych dla siebie osób nieufnie i niechętnie stawi czoło nowej sytuacji.

– **Wyjaśniaj i tłumacz, że w czasie kiedy dziecko jest w żłobku/przedszkolu, brat, czy siostra są w szkole, a tata i mama są w pracy**, w domu nie ma nikogo, dlatego maluch musi chodzić do placówki.

– **Wyrażaj się pozytywnie o żłobku lub przedszkolu**. Dziecko nie zna jeszcze dobrze tego miejsca, warto narysować nieco sytuację, w jakiej za chwilę się znajdzie. Powiedz, że jest tam dużo dzieci, które bawią się zabawkami. Ciocia, czy pani nauczycielka ogląda z dziećmi książeczki, czyta bajki, wierszyki, buduje z klocków budowle. Mów, że jest tam wesoło i przyjemnie. Często

nawet nieświadomie, zdarza się straszyć żłobkiem, czy przedszkolem: *Zobaczysz, jak pójdziesz do przedszkola, to....* Takie napomnienia są przyczyną stresów i zniechęcają do placówki już na starcie.

– **Zadbaj o ubranie dziecka**. Ma być ono wygodne, bez guzików, pasków, suwaków. Dziecko powinno czuć się komfortowo w nowej dla niego sytuacji.

– **Wybierając kapcie, pościel, czy ubranka do żłobka, czy przedszkola pamiętaj, aby zaangażować też w to dziecko**. Ważne jest tutaj oswojenie maluszka z myślą, że jutro pójdzie do placówki i nie ma w tym nic złego i strasznego. Warto też wspomnieć, kto go tam zaprowadzi i kto odbierze.

– **Nie przyprowadzaj dziecka do placówki w ostatniej chwili**. Zdeenerwowanie i pośpiech sprawiają, że zamiast się uśmiechać i spokojnie rozebrać dziecko w szatni, robimy to nerwowo napominając dziecko do pośpiechu. Takie zachowanie wzbudza niepokój, który udziela się dziecku.

– **Nie przedłużaj pożegnania**. Powinno być ono czułe, ale krótkie. Zapewnij dziecko, że po nie przyjdiesz. Ale nie na zasadzie: *Zaraz po Ciebie przyjdę*, gdyż dziecko nie ma poczucia czasu, więc taka informacja nie ma większego sensu. Lepiej mocno przytulić dziecko z uśmiechem i zapewnić, że jest kochane. Można też wyznaczyć czas na podstawie któregoś wydarzenia: *Przyjdę po Ciebie po leżakowaniu/obiedzie....* W takiej sytuacji zawsze należy dotrzymać słowa. Daje to maluchowi poczucie bezpieczeństwa i pewność, że ukochany rodzic przyjdzie.

– **Okazuj dziecku więcej zainteresowania, miłości i czułości**. Przy-

tulaj je częściej niż zwykle, wyrażaj zadowolenie z najdrobniejszych osiągnięć. Jednak w nagrodę nie kupuj kolejnej zabawki. Czas rozłąki najlepiej wynagrodzisz wspólną zabawą z dzieckiem, bliskością, rozmową.

– **Pamiętaj, że dziecko może przeinaczać fakty, wyolbrzymiać drobiazgi i fantazjować.** Nie wynika to z jego złej woli, ale z tego, że jeszcze nie rozumie wszystkiego, nie potrafi być obiektywne i często myli fikcję z realnym światem. Jeżeli coś Cię niepokoi, wyjaśnij to spokojnie z opiekunką/nauczycielką. Pamiętaj, że tylko współpraca

oparta na wzajemnym zaufaniu może przynieść oczekiwane rezultaty wychowawcze.

– **Bądź konsekwentny.** Jeżeli podjąłeś decyzję o uczęszczaniu dziecka do żłobka, czy przedszkola, realizuj ją. Pamiętaj, jeśli ugniesz się i ulegniesz, dziecko zapamięta to, że raz udało mu się postawić na swoim i wykorzysta to przy najbliższej okazji.

Drogi Rodzicu, adaptacja jest czasem trudnym dla Twojego dziecka i dla Ciebie. Nie okazuj swojego niepokoju przy dziecku, bądź radosny, uśmiechnięty, czule żegnaj dziecko rano i z uśmiechem

je odbieraj. Nie opracowano do dziś żadnej złotej metody na pierwsze dni dziecka w placówce. Każde dziecko jest inne, inaczej reaguje na pewne bodźce, uczone jest innych zachowań i reakcji, stąd trudno przewidzieć, co będzie dla niego pomocne w nowej trudnej sytuacji związanej z rozłąką z rodzicem. Faktem jest, że pierwsze dni dziecka w placówce wymagają dużo siły, cierpliwości i wyrozumiałości z Twojej strony, ale najwyczajniej: trzeba je przetrwać!

KINGA MNICH

Klub Dziecięcy Agatka



**Stowarzyszenie
POMOC BLIŹNIEMU**

Z pasją i radością budujemy relacje, niesiemy pomoc tym którzy potrzebują wsparcia. Kreujemy postawy preferujące aktywność społeczne, kulturowe i edukacyjne.

Łączymy pokolenia, tworzymy w miłości, wytrwale podążamy z obranym kierunkiem, wiążą i zaskonają miłość.

Pod swoimi skrzydłami mamy:

- ♥ Dom Pomoc Społecznej
- ♥ Dom Dziennego Pobytu „Klub Retro”
- ♥ Dom Pełen Kultury
- ♥ Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa
- ♥ Centrum Wsparcia

A: ul. Bocheńska 26, 32-005 Niepołomice
T: +48 694 250 566
E: stowarzyszenie@pomocblizniemu.org
www.pomocblizniemu.org

Znajdź nas na naszej stronie i stań się częścią nas.
www.facebook.com/pomocblizniemu
www.facebook.com/dziennepobytuklubretro
www.facebook.com/DomDziennegoPobytuWstaniarki

Przebieg swój S.N. na stowarzyszenie działające w Twojej Gminie! KRS 0000188739
Nr. konta: 35 8419 0004 0060 0623 5893 0001

Podziękowanie

Fundacja Dzieciom Kolorowy Most miała ogromną przyjemność przekazać rzeczy, które zostały zebrane i zakupione podczas akcji pod nazwą *Onkologia na Wypasie* dla Oddziału Onkologii i Hematologii w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Krakowie.

Bardzo dziękujemy Mieszkańcom Miasta i Gminy Niepołomice, którzy włączyli się w zbiórkę przekazując potrzebne artykuły dla małych pacjentów. Każdy taki gest, wywołuje uśmiech na twarzy dziecka.

List – mama wystarczająco dobra

Droga Mamo,

może właśnie jedną ręką mieszasz obiad, doglądając równocześnie dzieci, a w drugiej trzymasz telefon i szukasz czegoś dla siebie, czegoś, co choć na chwilę pozwoliłoby Ci się oderwać od obowiązków.

A może Twoje dzieci właśnie mają drzemkę lub usnęły wieczorem, a Ty z lekkim poczuciem winy otwierasz laptop, żeby znaleźć coś co pozwoli Ci zresetować głowę?

A może jest jeszcze inaczej – może właśnie poprosiłaś koleżankę, męża,

własną mamę o zabranie dzieci na spacer, bo wiesz, że chwila bez swoich kochanych pociech jest Ci niezbędna, żeby potem być znowu całą sobą dla nich. I teraz leżąc na kanapie, scrollujesz telefon lub przeglądasz tą właśnie gazetę, bo właśnie dzisiaj tak chcesz spędzić swój wolny czas.

Jakkolwiek to się stało i czytasz ten artykuł, chcę Ci powiedzieć, że dobrze, że zatrzymałaś się na chwilę. Robiąc to, wybierasz siebie! Nie, nie ma to nic wspólnego z zaniedbaniem dzieci i ich

potrzeb. Nawet jeśli czujesz, jakbyś robiła coś niewłaściwego, nie przestawaj. Ba, szczególnie jeśli doświadczasz jakiegokolwiek poczucia winy, przeczytaj ten list. Właśnie świadomie lub mniej świadomie jesteś w trakcie szukania złotego środka pomiędzy potrzebami Twojego dziecka/dzieci a Twoimi własnymi.

Słowo „matka” uruchamia w Tobie szereg uczuć i skojarzeń. Jednym z nich jest „Matka Polka”: dająca z siebie wszystko dla swoich dzieci, niepo-



mna na własne potrzeby, taka, co sobie odmówi, ale dla dziecka zawsze ma. Fakt, były takie momenty w naszej historii, kiedy to poświęcenie, do którego zdolna jest matka, uratowało niejedno życie. Okoliczności się zmieniły, ale mit pozostał, zwłaszcza w naszej polskiej kulturze. Może częściowo jest to również jakaś forma lojalności wobec naszych własnych Mam, które tak wiele dla nas robiły.

Oczywiście chcesz być dobrą Mamą! Tylko co to znaczy? Być może w Twoim słowniku jest po jednej stronie „Matka Polka”, a po drugiej – wszystko to, co nie pasuje do jej obrazu, a więc jest niewystarczające, nieodpowiednie, nie troskliwe, a może nawet zaniedbujące. Jeśli poruszasz się w takim zero-jedynkowym rozumieniu, to właściwie wszystko, co nie jest bolesnym poświęceniem, nie jest dobre. Każda Twoja potrzeba, wiąże się ze skrajną oceną – jestem egoistką! Mogłam pomyśleć o dziecku/dzieciach! Mogłam wyczyścić piekarnik, poukładać razem klocki albo pójść razem na spacer. I właściwie tylko jeśli jesteś niezmiernie zmęczona, możesz sobie wystawić ocenę – teraz jestem OK. Może dopiero kiedy jesteś na granicy fizycznego czy psychicznego zmęczenia, możesz sobie powiedzieć – przecież już więcej naprawdę nie dało się zrobić. I dopiero te skrajne uczucia odbarczają Cię od poczucia winy. Znasz to? To nic, że od rana jesteś uważna na potrzeby swoich bliskich: słuchasz, reagujesz, wspierasz. Mogłabyś jeszcze więcej. Matka Polka robiłaby to! Może zaciskając zęby, ale jednak!

Zobacz, że pomiędzy tymi dwiema skrajnymi postaciami, jest jeszcze matka zwyczajna. O! Jakie piękne słowo. Nie uważasz, że piękne? Zwyczajna, nie oznacza, niewystarczająca. Zwyczajna, nie oznacza – średnia. Zwyczajna, oznacza: taka ludzka, z krwi i kości, a więc uważna na potrzeby swoich bliskich, ale równie uważna na swoje własne potrzeby. Nie taka, która przestała czuć siebie, czytać siebie, nie taka, która już przestała wiedzieć kim jest, oprócz tego, że jest czułą kochającą matką. Taka, która wie, że uwzględnić siebie to nie jest egoizm, ale...to jest jeden z lepszych sposobów pokazywania sobie i swoim dzieciom, czym jest miłość. Umiem kochać Ciebie, bo Kocham też samą siebie.

Co to w praktyce oznacza? Możesz być pięknie zwyczajna, nieidealna, ale po prostu WYSTARCZAJĄCO DOBRA. Jak to robisz? Szukasz balansu pomiędzy tym, co mogłabyś zrobić dla domu, dla dzieci, a pomiędzy swoimi ważnymi sprawami. Jeśli po nocach marzysz o kursie rozwijającym Twoje kompetencje zawodowe, to z miłości do Twoich bliskich idziesz na ten kurs. Tak, jesteś trochę mniej obecna w domu, ale wracasz szczęśliwa, z naładowanymi bateriami. Jeśli myślisz, poszłabym wieczorem spotkać się z przyjaciółkami, wiesz, że żadnego

wieczoru to nie będzie łatwe wyjść, ale mimo wszystko planujesz to w swoim kalendarzu i któregoś wieczoru wyjątkowo nie czytasz bajek na dobranoc, ale pijesz kawę w towarzystwie innych kobiet, z którymi będziesz się po prostu dobrze bawić. Następnego wieczoru, z podwójną przyjemnością zalegniesz w łóżku z dziećmi nad wspólną bajką.

Dokładnie jak w tej chwili powstrzymałaś się od tego, jak mogłabyś jeszcze trochę popracować albo pobawić się z dziećmi, bo... wybrałaś zaopiekować się sobą. I właśnie czytasz ten artykuł, albo raczej osobisty list do Ciebie.

Pewnie myślisz, że jakkolwiek atrakcyjna i słuszna jest perspektywa Matki Wystarczająco Dobrej, to nie jest łatwo w dzisiejszych czasach pielęgnować taką postawę. Wszechobecny jest tzw MOM-Shaming czyli krytykowanie i zawstydzanie mam właściwie za wszystko co robią; jeśli poświęcają siebie całą dla innych bliskich, zaniedbując siebie, to jest się zaniebanym kocmołuchem, jeśli odwrotnie, realizują karierę zawodową, dbają o siebie, mniej są w domu, to jest się egoistką, nawet jeśli uda się połączyć obie te rzeczy, bycie Matką Polką i swoją pracę to i tak społeczeństwo wystawi opinię że: zawsze mogłabyś być lepszą matką. Obecnie poprzeczka dla mam jest bardzo wysoko ustawiona.

Dlatego nie daj się zwieść: nie istnieje coś takiego jak Matka Idealna, a w szczególności dla opinii całego społeczeństwa. Każda kobieta jest inna, ma inną sytuację życiową, czasem zmagając się z chorobą dziecka, dlatego najważniejsze jest byś była matką normalną, umiejącą cieszyć się z macierzyństwa nie zapominając w nim o sobie.

A więc droga, Wystarczająco Dobra Mamo, bądź dla siebie dobra!

MONIKA BUCZEK

psycholog Fundacji Dzieciom
Kolorowy Most



Historie projektu fotograficznego

DOMINIKA SOWA

fotografik, autorka projektu Na cztery łapy

Jak dziś wracam do dnia, kiedy szukając historii do projektu, napisałam ogłoszenie na Facebooku na jednej z okolicznych grup. Wtedy odpowiedziała na nie między innymi Agnieszka. Skromna, ciepła i wspaniała osoba, która już kilkoma słowami pod moim postem spowodowała, że miałam ochotę poznać ją i jej dwa psiaki. Na nasz pierwszy spacer wybrałyśmy się w lecie w zeszłym roku. Rozmawiając z Agnieszką, czuję, jakbym znała ją od lat. Historia Agnieszki i jej uroczych psiaków urzekła mnie równie głęboko jak sama Aga. Mam szczęście, że dzięki projektowi mogę poznawać tak wyjątkowych ludzi.

Fuks i Emi

Bo każdy pies kocha tak samo mocno

Ja i moje psy – tak mogę zacząć tą opowieść ponieważ moje życie z psami trwa już wiele lat. Aby opowiedzieć Wam jak do mojego domu trafiły Fuks i Emi muszę wrócić trochę do przeszłości...

Pierwsza pojawiła się Akselka – sunia w typie owczarka niemieckiego. Żyło nam się razem dobrze i szczęśliwie. Nie planowałam drugiego psa ale wtedy pojawił się mały kundelek, który przyszedł za nami pod dom i nie chciał już wracać do swojego samotnego świata. Merdek wybrał mnie na swoją właścicielkę i pokochał całym sercem. Choć nie był starym psem po pięciu latach wspólnego życia odszedł za tęczy most. Bardzo przeżyłam to pożegnanie. Próby namówienia mnie na wzięcie kolejnego „bezdomniaka” zawsze kończyły się moją zdecydowaną odmową. Tak jakby jakaś część mojego serca zamknęła się, skamieniała...

Moi znajomi widząc jak bardzo cierpię po jego stracie uciekli się do fortelu i pewnego dnia przywieźli do mnie małego szczeniaczka. Piesek znaleziony na ulicy, blaskający się samotnie między samochodami. Gdy powiedziałam po raz kolejny – NIE chcę – usłyszałam... przetrzymaj go dzień lub dwa, jak nie zmienisz zdania odwieziemy go do schroniska, bo teraz nie mamy na to czasu... Patrzyłam na tego malucha (ocenionego później przez weterynarza na ok. 3 miesiące) i wyobraziłam go sobie w schronisku. Jak takie psy dziec-



ko, pełne energii, kochające zabawę i kontakt z człowiekiem zamknąć w boksie, za kratkami, bez miłości??? Wiedziałam, że tam szybko straci radość życia, a w jego oczach zamiast zadziornych iskierek pojawi się tęsknota i smutek... Nie potrafiłam skazać go na takie życie.

I tak został z nami. Fuks (bo takie imię otrzymał) jest psiakiem którego wszędzie pełno, można by nawet powiedzieć że jest żywym przykładem psiego ADHD. Nawet teraz, w wieku 10 lat, zawsze chętny do zabawy, radosny, ciekawy świata. Jest słodki i kochany ale nie zawsze jest z nim łatwo. Bywa uparty,

niekiedy próbuje narzucić swoją wolę i wymusić coś na co nie ma pozwolenia.

Od początku kiedy się pojawił u nas w domu, Aksel traktowała go jak swoje przybrane dziecko i uczyła wszystkiego. Czas mijał... po 4 latach życia w 3-osobowym stadzie odeszła moja ukochana Akselka. Miała 14 lat. Wiedziałam, że ta chwila nadejdzie. Ale dla Fuksa zawalił się wtedy cały świat. Jego żaloba po stracie psiej towarzyszkii była ogromna. Stał się osowiały, smutny, nic go nie interesowało. Jego jedyną aktywnością w ciągu dnia były spacer, które w gruncie rzeczy też nie wzbudzały wiele radości. Myśla-



łam że powoli zapomni, zaleczy się rana w sercu... Ale mijał tydzień po tygodniu, a jego stan ducha się nie zmieniał. Trzeba było pomyśleć o nowym psim towarzyszu dla Fuksa...

Zacząłam szukać... szczeniak? pies z adopcji? Wiele przemyśleń i stron oglądniętych. I choć myślałam o owczaraku niemieckim, w głowie i sercu pojawił się ktoś inny – Emi – suczka, wielorasiowiec, którą poznałam u znajomych. Była tam na „tymczasie”. Wzięta przez nich z fundacji, gdyż nie było innej możliwości jej socjalizacji. Bała się tak bardzo, że ogon miała prawie „przyklejony” do brzucha. Każdy ruch w jej stronę, każde podniesienie ręki wywoływało atak paniki, kuliła się i najchętniej rozpląnęła w nicość. Rok w domu tymczasowym zrobił swoje. Sunia zaczęła ufać ludziom. Przyszedł czas adopcji, ale nikt jej nie chciał. Kto by przygarnął takiego zwykłego kundelka? Było mi jej ogromnie żal i bardzo chciałam jej pomóc. Emi знаła się już wcześniej z Fuksem i wiedziałam że świetnie się dogadują. Pomyślałam więc – Po co szukać dalej?

I tak minęło nam już wspólnie 5 lat.

Emi – pies idealny, wręcz psi anioł. Delikatna, empatyczna, wdzięczna za wszystko. Rozumiemy się bez słów. Jej przeszłość daje o sobie znać. Ma swoje lęki, które zostaną z nią już pewnie do końca życia. Ale wiele z nich udało się pokonać. Pamiętam np. jak bardzo byłam z niej dumna gdy pierwszy raz zaszczekała na psa który ją zaczepiał. Jak bardzo cieszyłam się gdy sama przyszła się przytulić bez zawołania lub pierwszy raz zaprosiła mnie do zabawy. Wiele mamy za sobą tych „pierwszych razów”.

Moje obecne dwa psy – Fuks i Emi – to dwa różne charaktery i różne osobowości. Ale dogadujemy się razem doskonale i jest nam ze sobą dobrze.

Wybaczcie, że moja opowieść była przydługawa. I może nie wszyscy dobrnęli do końca. Ale pisząc to chciałam pokazać, że czasem tak jest, że to nie my wybieramy nasze psy tylko wybiera nam je los. Trzeba tylko mieć otwarte serce i pozwolić życiu się prowadzić. Pies nie musi być „na pokaz”, najpiękniejszy, rasowy lub choćby „w typie”. Bo każdy kocha tak samo mocno i jest po to żeby ubogacić nasze życie.

AGNIESZKA BIERNAT

uczestniczka projektu Na cztery łapy
 adres witryny internetowej projektu: <https://naczteryłapy.com/>
 projekt na Facebooku: <https://www.facebook.com/pnaczteryłapy/>

Stosowanie powszechnie dostępnych leków przez właścicieli psów i kotów

Jako lekarze weterynarii często spotykamy się z różnego rodzaju zatruciami u zwierząt. Przeważnie są to np. preparaty biobójcze (na mrówki czy ślimaki), nawozy, żywność, ale także leki. Czasem zwierzę samo znajdzie dostęp do środków medycznych, często jednak właściciele na własną rękę podają różne preparaty, gdy zauważą u swojego pupila pierwsze objawy choroby. Niestety część leków jest dla zwierząt trująca, a niekiedy nawet mogą doprowadzić do śmierci.

W niniejszym artykule przedstawimy kilka przykładów powszechnie dostępnych leków, które są bardzo niebezpieczne dla naszych pupili.

Paracetamol:

Dochodzi do uszkodzenia wątroby oraz zmniejszenia syntezy glutationu. Substancja ta powoduje redukcję methemoglobiny w potrafiącą przenosić cząsteczki tlenu hemoglobinę. Podając zwierzęciu leki zawierające paracetamol powodujemy zahamowanie tej przemiany, czyli zwiększenie ilości methemoglobiny we krwi, a co za tym idzie, doprowadzamy do niedotlenienia organizmu. Objawami wczesnymi, które mogą pojawić się już 1-4h po podaniu leku, jest pogłębiająca się sinica, przyspieszona akcja serca i oddechy, duszność. Mogą także wystąpić wymioty czy biegunka, obrzęk części przedniej głowy, obrzęki kończyn, hipotermia, krwimocz, niedokrwistość i hemoliza. Objawy późne, które występują 2-7dni po podaniu leku są związane z uszkodzeniem wątroby, a najbardziej charakterystycznym z nich jest żółtaczką. Niestety często właściciele za późno przychodzą do lekarza weterynarii po pomoc, bądź wstydzą się przyznać, że coś podali zwierzęciu na własną rękę i w efekcie dochodzi do śmierci pupila.

Ibuprofen, diklofenak, naproksen:

Są to substancje z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ).



Leki te powodują zahamowanie syntezy prostaglandyn, które w przewodzie pokarmowym pełnią funkcje ochronne wobec komórek (ograniczają produkcję kwasu w żołądku, stymulują wydzielanie śluzu i dwuwęglanów przez nabłonek żołądka i utrzymują właściwy przepływ krwi przez błonę śluzową, powodując rozszerzenie naczyń). Podając zwierzęciu leki zawierające NLPZ, powodujemy zwiększenie wydzielania się kwasu żołądkowego, zmniejszenie wytwarzania śluzu oraz zmniejszenie przepływu krwi przez błonę śluzową, co razem znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia owrzodzeń. Prostaglandyny odgrywają również ważną rolę w regulowaniu przepływu krwi przez nerki oraz filtrację kłębuszkową.

Objawy zwykle pojawiają się już w okresie 2h po podaniu leku, a należą do nich często uporczywe wymioty, wymioty z krwią, biegunka, smolisty kał (świadczący również o obecności krwi w kale), ból brzucha oraz brak apetytu. Błony śluzowe mogą być bla-

de lub przekrwione. Może pojawić się także osowiałość czy zaburzenia koordynacji.

Po 12h i dłużej dołączają się objawy wskazujące na uszkodzenie nerek, takie jak wielomocz, niedokrwistość, zwiększone pragnienie, odwodnienie czy przedłużające się wymioty. Bez pomocy lekarskiej zatrucie ibuprofenem niestety kończy się śmiercią.

Na rynku można spotkać również żel do stosowania na powierzchni skóry zawierający ibuprofen, naproksen czy diklofenak. Również nie należy na własną rękę stosować ich u zwierząt, ponieważ też mogą doprowadzić do wyżej wymienionych objawów – zwierzę najczęściej wylizuje posmarowane miejsce przez co substancja dostaje się do przewodu pokarmowego i prowadzi do zatrucia.

Antybiotyki:

Powszechne stosowanie antybiotyków niestety prowadzi do pojawiania się u bakterii dużej oporności. Ostatnio obserwujemy sporo wyników posiewów, w których dany drobnoustrój wrażliwy

LISTA PRODUKTÓW ZAKAZANYCH DLA KOTA

1 AVOCADO

Zawiera persin - toksynę. Objawy zatrucia: biegunka, wymioty, odwodnienie, zapalenie mięśnia sercowego i inne.



2 SUROWE BIAŁKO JAJKA

Zawiera awidynę, która przyczynia się do niedoboru witaminy H (biotyna), która reguluje przemianę materii i układ neurologiczny i moczowy.



3 MLEKO

Zawiera laktozę, a jej trawienie może nastreczyć naszemu kotu sporo trudności.



4 PRZYPRAWY

Przyprawione jedzenie może wywołać u kota sensacje żołądkowe i złe samopoczucie. W skład większości przypraw wchodzi sól, która jest toksyczna dla kota.



5 CZEKOLADA

Zawiera trującą dla kota teobrominę, która może uszkodzić system nerwowy i serce.



6 NIEKTÓRE ROŚLINY

Są rośliny, które wywołują u kota dolegliwości takie jak bóle brzucha, biegunki, zaburzenia rytmu serca, drgawki a nawet śmierć.



7 ZIEMNIAKI

Kot nie trawi zawartej w nich skrobi. Zawierają trujące dla kota alkaloidy.



8 KARMA DLA PSA

Po jej spożyciu, kot może mieć kłopoty żołądkowe z uwagi na wysokie stężenie glukozy we krwi, której wątroba kota nie magazynuje.



9 CEBULA I SZCZYPIOREK

Mogą spowodować niedokrwistość.



LISTA PRODUKTÓW ZAKAZANYCH DLA PSA

1 AVOCADO

Zawiera persin - toksynę. Objawy zatrucia: biegunka, wymioty, odwodnienie, zapalenie mięśnia sercowego i inne.



2 KAWA

Śmiertelna dawka to 150mg/kg masy ciała.



3 WINOGRONA I RODZYNKI

Zawierają toksyny, które mogą u psów wywołać niewydolność nerek i uszkodzić wątrobę.



4 ORZECHY MAKADAMIA

Po ich zjedzeniu, pies może mieć trudności z poruszaniem się a jego układy: pokarmowy, mięśniowy i nerwowy mogą ulec uszkodzeniu.



5 CZEKOLADA

Zawiera trującą dla psa teobrominę, która może uszkodzić system nerwowy i serce.



6 PESTKI JABŁEK

Ołstonki pestek zawierają amigdalinę, cukier i cyjanek. Rozgryzione, w dużych ilościach, w procesie trawienia stają się silnie trujące.



7 CZOSNEK

W zbyt dużych ilościach może być trujący.



8 KSYLITOL

Powoduje gwałtowny spadek cukru we krwi i może się skończyć nieodwracalnym uszkodzeniem wątroby.



9 CEBULA I SZCZYPIOREK

Mogą spowodować niedokrwistość.



O pszczołach, miodzie i pszczelarstwie

Ule czasów współczesnych

Gospodarka w barciach i kłodach była prymitywna, a wgląd do gniazd i obserwacja pszczół bardzo utrudnione lub wręcz niemożliwe. Wszystko za sprawą ich jednolitej budowy i plastrów, których nie można było przemieszczać. Na przestrzeni dziejów pszczelarze poszukiwali więc przeróżnych sposobów na poznanie skrywanych przed ludzkim okiem tajemnic pszczelich domów.

Ule dzielone, z budową pozwalającą na manipulację ich częściami, znane były podobno już Grekom. W Europie używane były co najmniej od początku XVII w., a w Polsce pod koniec wieku XVIII propagował je ks. Kluck. Pomimo że elementy takiego ula można było zdemontować i manipulować nimi w zależności od potrzeb, to plastry nadal pozostawały w nich nieruchome. Opublikowany w roku 1792 pomysł niewidomego badacza Franciszka Hubera, dokonał prawdziwego przewrotu w konstrukcji ula. Ten szwajcarski uczonec był wynalazcą ramki ruchomej. Dzięki niej, udało się zamknąć budowę plastrów w prostokątnej przestrzeni ograniczonej listewkami. Ponieważ ułożone obok siebie ramki w ulu Hubera przypominały karty książki – ul nazwano „książkowym”. Jego konstrukcja pozwalała na przegląd gniazda i otwierała szerokie możliwości obserwacji życia pszczół. Przez kolejne dekady



Ule słowiańskie (Ciesielskiego) w dawnej pasiece O.O. Kamedułów na Bielanych.

udoskonalano budowę ula i konstrukcję ramek, aż w końcu zwyciężył sposób zawieszania ich na górnej krawędzi ula, z dostępem od góry. Zwolennicy nowych uli widzieli w nich jedyną możliwość racjonalnej gospodarki pasiecznej i dokładali wszelkich starań, aby jak najszybciej zastąpiły one u nas prymitywne kłody.

Rozpowszechnieniu się nowoczesnych uli ramowych, co na większości obszarów Polski przypadło na przełom XIX i XX w., towarzyszyła często zażarta dyskusja na temat najlepszego z nich. Mimo wielu apeli ze strony postępowych pszczelarzy, że ważniejszy od systemu ula jest sposób gospodarki w nim, prawie każdy starał się znaleźć ten jedyny i wyjątkowy ul. Powstały więc niezliczone ich typy, z ramkami o różnej wielkości i różnym kształcie. Wszystko po to, aby pszczoły mogły zgromadzić wystarczającą ilość zapasu na zimę, bezpiecznie w ulu przetrzymać i w odpowiednim czasie szybko osiągnąć siłę na

główny pożytek, z którego dałyby pszczelarzowi dużo miodu. „Zbadano” więc dosłownie w odstępach milimetrycznych, każdy możliwy wymiar ramki.

Największy wpływ na kierunki rozwoju polskiego pszczelarstwa w okresie międzywojennym miała nasza przeszłość historyczna. W czasie zaborów pszczelarstwo rozwijało się w poszczególnych dzielnicach zupełnie innymi torami. Dotyczy to oczywiście zarówno kwestii organizacyjnych, jak też i samego sposobu gospodarowania w pasiekach. W Małopolsce w roku 1875 Galicyjskie Towarzystwo Pszczel.-Ogrodnicze przyjęło jako standardowy na swoim terenie ul nazwany „słowiańskim”. Później, dla upamiętnienia jego twórcy – prof. Teofila Ciesielskiego nazwano go „ulem Ciesielskiego”. Na terenie Małopolski był on niemal jedynym typem ula ramowego i co najważniejsze, zdołał prawie zupełnie wyprzeć przestarzałe kłody. W okresie międzywojennym ule Ciesielskiego zaczęły być zastępowane przez nowoczesne ule nadstawkowe.

Na obszarach zaboru rosyjskiego już w połowie XIX w. pojawiły się ule ramowe Dolinowskiego, „poprawione” następnie przez Lewickiego, który zmienił w nich przede wszystkim wymiar ramki. Ul Lewickiego (jedna z późniejszych wersji) zyskał tak ogromną



Władysław Kołodziejczyk miał bodaj największą pasiekę w przedwojennej Polsce, liczącą około 750 pni – stoi przy słomianych ulach Dadanta



Jeden z pierwszych uli Kazimierza Lewickiego o bardzo skomplikowanej budowie

Ul warszawski

popularność, że przez pewien czas stał się podstawowym ulem nie tylko na ziemiach polskich zaboru rosyjskiego, ale również w całej ówczesnej Rosji. Później z terenu Rosji został on wyparty przez amerykańskie ule Dadanta. Kongresówka do końca jednak pozostała wierna ulowi Lewickiego, który po kolejnych modyfikacjach został nazwany ulem warszawskim. Do wybuchu I wojny światowej używane były na tym terenie głównie ule Lewickiego i warszawskie oraz sporadycznie ule nierozbieralne: kłody i kószki. W rejonach graniczących z Ukrainą i Białorusią spotkać można było jeszcze ule Dadanta, ale już jako wpływ pszczelarstwa rosyjskiego. Zmodyfikowany ul warszawski jeszcze w obecnych czasach cieszy się w niektórych regionach naszego kraju sporą popularnością.

W Wielkopolsce i na Pomorzu, które nie mogły oprzeć się wpływowi zaborcy, używano wielu pruskich uli standardowych. Najsilniejszym piętnem odbiła się kószka, zwana w niektórych rejonach „Wielkopolką”. O ile w Wielkopolsce

kószkę modernizowano starając się ją dostosować do wymogów postępowej gospodarki pszczelarskiej, o tyle na Kaszubach jeszcze w latach 30. XX wieku hodowano pszczoły według starego sposobu gospodarki. Miód pozyskiwano tam na jesień po zasiarkowaniu rodzin pszczelich. Na zimę pozostawiano w pasiece tylko kilka rodzin, które w następnym roku masowo się roiły. Nieco z ironią mówiono, że tamtejsi pszczelarze zajęci byli w sezonie łapaniem rojów. Tak prowadzone pasieki liczyły najczęściej po kilkanaście rodzin pszczelich. Natomiast ci pszczelarze, którzy próbowali wprowadzać u siebie zdobycze nowoczesnej hodowli pszczół, ale nie chcieli zrezygnować z kószek, zaczęli używać w nich nadstawek wykonanych w formie skrzynek. W dolnej części kószki umieszczonych było z reguły 9 snozów (pojedynczych listewek stanowiących zaczątek budowy plastrów), a w części nadstawkowej stosowano już ramki w ilości najczęściej ośmiu. Rodzin w kószkach nadstawkowych nie siarkowano, a miód odbierany był z nadstawki.

W latach 20. XX w. rozpoczęto w Poznaniu propagowanie „wielkopolskiego ula nadstawkowego” konstrukcji Wiktora Widery. Ul ten rodził się stopniowo, na podstawie wieloletnich doświadczeń podczas pracy Widery w obcych pasiekach i w założonej w roku 1917 własnej pasiece. Ul wielkopolski jest obecnie najpopularniejszym typem ula w Polsce. Wymiar jego ramki nie uległ od samego początku żadnym zmianom, natomiast spotyka się różne jego konstrukcje: drewniane, styropianowe czy odlane z poliuretanu.

Z kolei na Pomorzu rozpowszechniony był w okresie międzywojennym ul nazwany „Pisatem”. Początkowo wykonany był on ze słomy, zapewniając pszczołom „zdrowe” warunki bytowania. Ul nie był zbyt estetyczny, co zauważył sam jego twórca Józef Bułka stwierdzając, że przypomina on bardziej ul z pasieki historycznego Piasta, niż ówczesną konstrukcję. Stąd nazwa „Piaś”. Słoma jako materiał na ule była dosyć popularna w okresie przed i długo po II wojnie światowej. Jeszcze w latach 30. XX wieku, zakładano, że przyszłość należy do uli słomianych. Ich zaletami był nieograniczony dostęp do taniego materiału oraz doskonała izolacja i wentylacja. Ta koncepcja przegrała jednak z drewnem, które z biegiem lat stawało się coraz tańszym i bardziej dostępnym materiałem. Ule zbudowane z drewna były poza tym trwalsze i lepiej zabezpieczały gniazda przed gryzoniami.



Współczesne ule wielkopolskie

KRZYSZTOF GAWŁOWSKI

Pasieka Pod Olszą'1999

Zdjęcia ze zbiorów własnych autora

SZTUKA EUROPEJSKA

Epoka średniowiecza – wszystko dla Boga

Sztuka średniowiecza obejmująca Sokres 1000 lat nie jest jednolita stylem. W jej obrębie wyróżniamy sztukę przedromańską, romańską i gotycką. Te trzy zasadnicze nurty również dzielą się na rozmaite okresy i szkoły. Istnieją jednak pewne cechy wspólne dla całej epoki. Działalność średniowiecznych twórców ściśle związana była z wiarą chrześcijańską. Opowiadając za pomocą obrazów biblijne historie, malarstwo służyło prezentowaniu zasadniczych treści nauczania Kościoła, tworząc tzw. *Biblię pauperum* – *Biblię ubogich* (dla tych, co nie umieli czytać).

Pierwsze malowidła chrześcijańskie możemy znaleźć na ścianach katakumb. Przypominały one freski antyczne. Sztuka wczesnochrześcijańska czerpała z antycznych wzorców przenosząc ich symbolikę do swoich dzieł. W antyku bez trudu znajdziemy puchar wina, chleb, rybę na talerzu, gołębicę, baranki i nawet dobrych pasterzy. W średniowieczu te same motywy stały się przemawiającymi znaczeniami symbolami chrześcijańskimi, np. na obrazach każda postać trzymająca liść palmowy przedstawiała męczennika który zginął za wiarę. Święci mieli swoje atrybuty – charakterystyczne tylko dla nich przedmioty, np. św. Piotr trzymał klucze „do bram królestwa niebieskiego”, a gołąb symbolizował Ducha Świętego.

Po ugruntowaniu chrześcijaństwa w VI w., kiedy Bizancjum było ośrodkiem władzy Justyniana I Wielkiego, rozwinęło się malarstwo ścienne i zdobienie iluminowanych rękopisów.

Pełny rozkwit iluminatorstwa nastąpił w dojrzałym średniowieczu, w XII i XIII wieku. Rękopisy zamawiane przez możnowładców i duchownych ozdabiano często miniaturami ukazującymi sceny z życia Chrystusa i świętych.

Na stronice średniowiecznych rękopisów przeznaczono pergamin pozyskiwany zazwyczaj ze skóry owczej lub cielęcej. Wielkość zwierzęcia determinowała maksymalne rozmiary przy-



Mistrz Studiów Szat (Meister der Grewandstudien) *Zaśnięcie Matki Boskiej*, 1480-1490, ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie. Pracownia fotograficzna Muzeum Narodowego w Krakowie

szłej księgi. Na każdą podwójną kartę, np. *Biblii karolińskiej*, potrzebna była skóra jednego zwierzęcia. Można więc powiedzieć, że na jeden taki tom przeznaczano stado owiec, liczące około 200-300 sztuk.

Niezwykle popularnymi w Bizancjum były ikony – obrazy na desce. Nazwa ich wywodzi się od greckiego słowa *ikonos*, znaczącego „wizerunek”. Tworzono je za pomocą technik plastycznych i materiałów stosowanych przez starożytnych Rzymian: malowano temperą jajową lub farbami enkaustycznymi zawierającymi wosk pszczeli, który nadawał odpowiednią konsystencję i połysk. Dla podkreślenia rangi – ikony zdobiono płatkami złota.

W późniejszym etapie średniowiecza obrazy malowano farbami olejnymi na desce. Charakterystyczną cechą tego okresu było hierarchiczne (zwane też hieratycznym) i idealistyczne przedstawienie postaci, tak, by osoby ważniejsze były większe od pozostałych. Nie przywiązywano wielkiej wagi do realizmu anatomicznego, stąd cha-

rakterystyczne są liczne przekłamania w proporcjach ciała, „płaskość” postaci i obrazu. Prace uzupełniano chętnie złotem, jak we wspomnianych wcześniejszych ikonach.

Pod koniec średniowiecza w malarstwie pojawił się pejzaż, który wówczas stanowił przede wszystkim tło dla scen religijnych. Twórcy zazwyczaj pozostawali anonimowi, ponieważ sztuka miała służyć chwale Boga, a nie ich własnej.

Na wystawie *Theatrum Pictorium – Teatr Malarstwa. Spotkania*, w sali nazwanej *Człowiek i religia* znajdują się dzieła sztuki sakralnej, osadzone w tradycji chrześcijańskiej.

Styl bizantyjski reprezentuje obraz włoskiego malarza Paolo Veneziano – *Ukrzyżowanie*. Stanowi on fragment dużego (około dwóch metrów wysokości) obrazu w kształcie krzyża – przedstawienia popularnego w malarstwie włoskim od połowy XII wieku. Duże malowane krzyże umieszczane były w ołtarzach lub najczęściej, na belkach tęczowych kościołów.



Nieokreślony rzeźbiarz, Hiszpania, Katalonia, Matka Boska tronująca z Dzieciątkiem, ok. 1150 r. drewno topolowe, ze zbiorów MNK w Krakowie. Pracownia fotograficzna MNK



Nieokreślony rzeźbiarz Hiszpania, Katalonia, Matka Boska tronująca z Dzieciątkiem, XIII wiek, drewno topolowe, ze zbiorów MNK w Krakowie. Pracownia fotograficzna MNK



Nieokreślony rzeźbiarz, Francja, Matka Boska stojąca z Dzieciątkiem, ok. 1350 r., kamień, ze zbiorów MNK w Krakowie. Pracownia fotograficzna MNK

Natomiast zastosowania średnio-wiecznej perspektywy hieratycznej,

znajdziemy na obrazie *Zaśnięcie Matki Boskiej* – anonimowego artysty niemieckiego. Wokół leżącej



Nieokreślony rzeźbiarz, Francja, Matka Boska stojąca z Dzieciątkiem, ok. 1350 r., kamień, ze zbiorów MNK w Krakowie. Pracownia fotograficzna MNK

na łożu Marii zgromadzili się Chrystus i apostołowie. Obok lichtarza z płonącej świecy pogrzebową kłęczą święci Jan Chrzciciel i Maria Magdalena. Hieratyczne przedstawienie postaci widać u dołu obrazu, gdzie zakonnice i kobieta w mieszczańskim stroju (zapewne fundatorka obrazu), ukazane zostały w karykaturalnym wręcz pomniejszeniu. Wielki warsztat twórcy obrazu znajdował się w Strasburgu, gdzie powstawały retabule (nadstawy) ołtarzowe, projekty witraży i malowideł ściennych. Od licznych rysunków szat, szczególnie draperii, służących jemu i jego uczniom za wzory przy malowaniu obrazów, określony został w historii sztuki jako Meister der Gewandstudien (Mistrz Studiów Szat).

Na uwagę zasługuje również zespół romań-

skich, hiszpańskich drewnianych rzeźb z siedzącą frontalnie na tronie Marią z Dzieciątkiem. Takie hieratyczne tym razem rozumiane jako pełne dostojęstwa ujęcie Marii z Dzieciątkiem, nosi nazwę Sedes Sapientiae, czyli Tron Mądrości. Mały Jezus przedstawiony jako miniaturowy dorosły jest przykładem wspomnianego wcześniej braku realizmu anatomicznego. Warto zwrócić uwagę, jak zmieniała się kompozycja postaci. W tych najstarszych rzeźbach Matka Boska jest przedstawiana jako królowa, w koronie, a jej dłonie niemal nie dotykają siedzącego na kolanach dziecka. W kolejnej rzeźbie ramię delikatnie obejmuje Dzieciątko. Jakże odmienne są te kompozycje od XV-wiecznych i późniejszych obrazów ukazujących Marię jako matkę tulącą dziecko.

W tej sali odnajdziemy dzieła wykonane na oficjalne zamówienie instytucji kościelnych lub publicznych, jak i do prywatnych kaplic. Są to obrazy ołtarzowe lub ich fragmenty zachowane do czasów współczesnych.

Zapraszamy na spotkanie z europejskimi dziełami sztuki.

MARTA PRZYBYLSKA

asystent muzealny w Muzeum Niepotomiczym

SPOJRZENIE W NIEBO

Wrzesień 2021

Gdy wrzesień z pogodą zaczyna, zwykle przez miesiąc pogoda trzyma – to przystawie budzi w nas nadzieję, że po gorącym i burzliwym lecie, czekać nas będzie czas pięknej, stabilnej i prawdziwie jesiennej pogody

Wrzesień, bogaty w wydarzenia historyczne, a uwikłany w walki z pandemią, związany jest tradycyjnie z powrotem dzieci i młodzieży do szkół lub zdalnej nauki, zaś na niebie to okres równowagi między długością dnia i nocy. Te ostatnie są już coraz dłuższe i często bezchmurne, co sprzyja obserwacjom astronomicznym. Wiele ciekawych zjawisk będziemy mogli zaobserwować na wrześniowym niebie. Postarajmy się w tym celu wykorzystać, z dala od miejskich świateł, wolny wieczór, aby chociaż przez chwilę spojrzeć w rozgwieżdżone niebo, by podziwiać gołym okiem Drogę Mleczną, rozciągającą się przez cały nieboskłon, od północnego do południowego horyzontu. Niewątpliwie te obserwacje ułatwi nam nowo otwarte, po generalnej przebudowie, Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach.

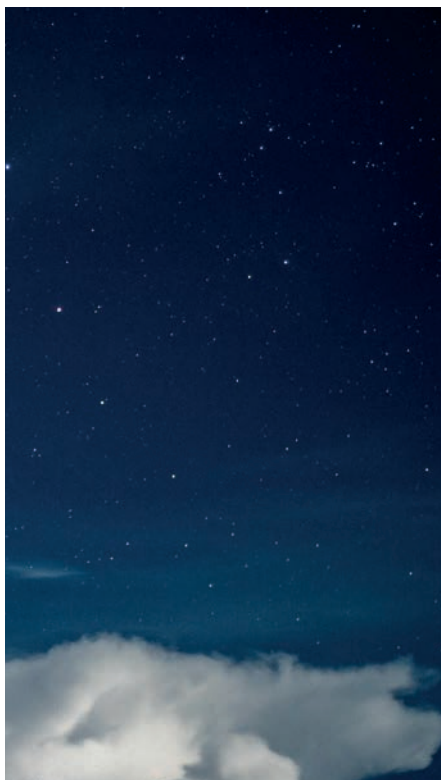
Korzystaliśmy, na ile to było tylko możliwe, z uroków tegorocznego lata, a tymczasem – ani nie spostrzeżliśmy się kiedy – Słońce w swej wędrówce po ekliptyce systematycznie podążało ku równikowi niebieskiemu, przez co jego deklinacja – czyli wysokość nad równikiem – malała, a w związku z tym, dni stawały się nieubłagane coraz krótsze. Wieczorem, 22 września o godz. 21.21, Słońce znajdzie się na równiku niebieskim – w punkcie Wagi – po czym przejdzie z półkuli północnej nieba na południową i tym samym rozpocznie się u nas astronomiczna Jesień.

Niezależnie od tego faktu w Niepołomicach 1 września Słońce wschodzi o godz. 5.55 a zachodzi o godz. 19.23, natomiast 30 września, wschodzi o godz. 6.39 a zachodzi o 18.20, zatem w ciągu tego miesiąca ubędzie nam dnia w Małopolsce o 107 minut! Skutkiem istnienia zjawiska refrakcji w atmosferze ziemskiej – wszystkie obiekty na niebie widzimy nieco wyżej niż są one w rzeczywistości – faktyczne zrównanie długości dnia z nocą będzie miało miejsce dopiero 25/26 września. Ponadto w piątek 24 września



planowana jest Małopolska Noc Naukowców – będą m.in.: drzwi otwarte w MOA w Niepołomicach. Oby tylko dopisały nam wtedy humory, a przede wszystkim pogoda obserwacyjna.

Jeśli chodzi o stan aktywności magnetycznej naszej gwiazdy to w tym miesiącu, podobnie jak to było w wakacje, należy się spodziewać małej ilości plam, pochodni, czy protuberancji na jej tarczy. Słońce



astronomicznych, wystąpią w pierwszej dekadzie września, bowiem Księżyc rozpocznie ten miesiąc podążając do nowiu, który przypadnie w dniu 7 IX o godz. 02.52, pierwsza kwadra 13 IX o godz. 22.39, pełnia 21 IX o godz. 01.55 i ostatnia kwadra 29 IX o godz. 03.57. Księżyc będzie w perygeum (najbliżej nas) 11 IX o godz. 12.00, a w apogeum (najdalej od Ziemi) 26 IX o godz. 24.00.

Jeśli chodzi o planety, to Merkurego można będzie obserwować bardzo nisko nad zachodnim horyzontem nieba przez cały miesiąc, a 14 IX będzie w największej elongacji wschodniej (27 stopni), czyli odległości kątowej od Słońca.

Podobnie Wenus, z tym że przebywa znacznie wyżej na niebie niż Merkury. Możemy ją obserwować przez dwie godziny po zachodzie naszej dziennej gwiazdy.

Mars kryje się w promieniach Słońca i pojawi się na porannym niebie dopiero w połowie listopada.

Natomiast w gwiazdozbiornie Wężownika możemy obserwować przez całą noc Jowisza ze swoją wspaniałą gromadką galileuszowych księżyców. Przed nim dzielnie kroczy na niebie Saturn, przystrojony w pierścienie

z największym satelitą w układzie słonecznym Tytanem, których to możemy podziwiać już przez niewielką lunetę.

Uran będzie widoczny od północy w gwiazdozbiornie Byka, bowiem dopiero 5 XI będzie w opozycji do Słońca. Natomiast w gwiazdozbiornie Wodnika praktycznie przez całą noc można obserwować Neptuna, który 14 IX będzie w opozycji do Słońca, ale do jego obserwacji trzeba się już posłużyć chociażby małą lunetką.

Aby w tym powakacyjnym miesiącu, móc obserwować Słońce, Księżyc i planety, najłatwiej będzie można skorzystać z lunet Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach, które będzie już otwarte dla publiczności – szczególnie polecam Małopolską Noc Astronomiczną 24 września, bowiem wtedy też znajdziemy się nieomal na progu października, okresu – miejmy nadzieję – prawdziwie Babiego Lata i rozpoczynającego się nowego roku akademickiego. Na zakończenie przypomnijmy sobie staropolskie przysłowie: *Jesień tego nie zrodzi, czego wiosna nie zasiała.*

DR ADAM MICHAŁEC
MOA w Niepołomicach

bowiem znajduje się w stanie powolnego wzrostu aktywności w 25 cyklu jedenastoletniej aktywności.

Natomiast ciemne, prawie bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji



Każdy ma własne okulary

Jak wiemy – to samo wydarzenie u różnych obserwatorów może spowodować skrajnie różną ocenę i wywołać odmienną reakcję. Zjawisko to znamy choćby z obserwacji życia publicznego, a także z opinii na temat muzyki i sztuki. Oczywiście również nasze osobiste doświadczenia potwierdzają, że jakieś wydarzenie oceniane może być przez różne osoby w zupełnie inny sposób. Wyobraźmy sobie, że jakiś dziadek obiecał wnuczętom, że jeśli pomogą mu w porządkach w ogródku, to kupi im lody. I rzeczywiście po kilkunastu minutach poświęconych na grabienie liści i wyrzucanie ubiegłorocznych patyków dziadek zabrał wnuczęta na lody. Załóżmy, że przyglądało się temu kilku sąsiadów i wyobraźmy sobie, ile skrajnie różnych ocen tego zdarzenia mogą oni wysnuć:

Sąsiad 1: Jaki porządny ten dziadek, bo uczy dzieci pracy i dotrzymał słowa, bo zafundował im obiecaną nagrodę;

Sąsiad 2: Ten człowiek nie tylko szasta pieniędzmi, ale również ryzykuje zdrowiem wnuków kupując im słodycze, które przecież zawierają niezdrowy cukier;

Sąsiad 3: Ten mój sąsiad to łobuz! Chciałem się zdrzemnąć w swoim ogrodzie, ale nie mogłem, bo za płotem banda dzieciaków nie tylko niemiłosiernie hałasowała, ale również grabiąc liście wywołała ogromną chmurę pyłu!

A zatem – każdy z obserwatorów spostrzegł coś innego i coś innego zapamiętał z tego zdarzenia. Stało się tak, ponieważ każdy człowiek patrzy na świat przez własne symboliczne okulary, przy czym te okulary ogniskują się na innych szczegółach, a do tego mają założone filtry zrobione z własnych przekonań.

Właśnie to, że każdy z nas widzi świat nieco inaczej sprawia, że często trudno jest nam się porozumieć. Jedynym rozwiązaniem jest próba „wypożyczenia” cudzych okularów po to, aby „popatrzeć przez nie na świat”. Polecam takie ćwiczenie umysłowe w celu zrozumienia cudzego punktu widzenia. Warto tego spróbować – wcale nie po to, aby ustalić jakiś „jedynie słuszny” pogląd – lecz aby uznać prawo do posiadania innego zdania na ten sam temat. Dzięki używaniu „różnych okularów” poszerzymy nasze horyzonty myślowe. Różnice nie muszą dzielić, lecz mogą też wzbogacać.

Fraszka o różnicy zdań

Dwaj ludzie po dwóch stronach stołu
widzieli cyfry kształt na blacie,
ten rzekł: „dziewiątka!”, tamten: „szóstka!”,
Czy wy podobne spory znacie?

MARCIN URBAN

BIEG

W PUSZCZY NIEPOŁOMICKIEJ



4REST
RUN

19 września 2021
godz. 12.00

5 lub
10 km



Dodatkowo klasyfikacja
drużynowa na 10 km

Dystans: 5 lub 10 km

Miejsce: Puszcza Niepołomicka

Biuro zawodów: Parking Leśny przy drodze nr 75

Limit uczestników: 300 osób

Zapisy: www.4restrun.pl

Organizator:



Sponsorzy:



Partnerzy:



Nadleśnictwo Niepołomice



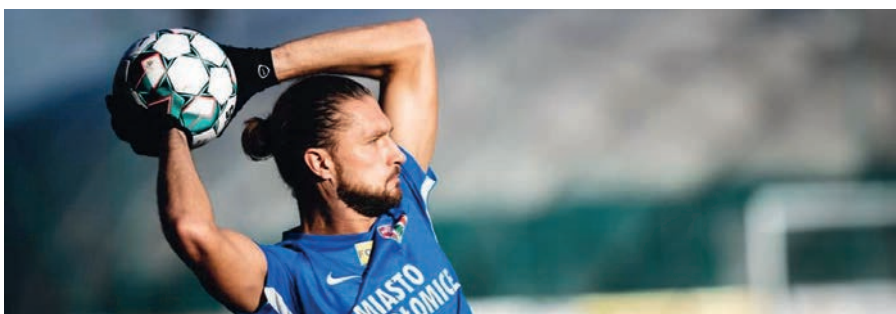
Po przebudowie w nowy sezon

Dopiero co skończyliśmy sezon, tymczasem drużyna Puszczy Niepołomice ma za sobą intensywny okres przygotowawczy. Już w najbliższy weekend rusza kolejny sezon Fortuna 1 Ligi. Nasz zespół rywalizację na pierwszoligowych boiskach rozpocznie od wyjazdowego spotkania z GKS-em Jastrzębie.

Wróćmy jeszcze na moment do poprzedniego sezonu. Puszcza rywalizację zakończyła na 13 pozycji z dorobkiem 37 punktów. Najważniejszym wydarzeniem dla klubu było zwycięstwo w klasyfikacji Pro Junior System. Ponadto po raz kolejny nasz zespół bardzo dobrze zaprezentował się w rozgrywkach Fortuna Pucharu Polski.

Koniec sezonu to także początek przebudowy całego zespołu. Z drużyną pożegnali się zawodnicy, którzy przez lata stanowili o sile Puszczy. Szatnię Żubrów opuścili: Michał Mikołajczyk, Michał Czarny, Longinus Uwakwe oraz Marcin Stefanik. Ponadto nasz zespół opuścili młodzieżowcy. Do Cracovii z wypożyczenia wrócił Michał Rakoczy. Z kolei w ramach transferu definitywnego ekipę Michała Probiezja zasilili Karol Knap.

Okres przygotowawczy był więc czasem na budowę zespołu pod kątem nowego sezonu. Już na początku okna transferowego nasz zespół wzmocnił Rafał Boguski. To zawodnik, którego nie trzeba nikomu przedstawiać. Boguski ma za sobą 355 meczów na poziomie ekstraklasy. W tym czasie strzelił 61 goli i zdobył 3 mistrzostwa Polski. Boguski to także sześciokrotny reprezentant Polski. O tym, jak mocno został przebudowany zespół niech świadczy fakt, że w trakcie okresu przygotowawczego do klubu przyszło dziewięciu nowych graczy. Linię ataku wzmocnił Emile Thiakane, który w poprzednim sezonie występował w Koronie Kielce. Z Suwałk do Niepołomic przeniósł się obrońca Grzegorz Aftyka. Ponadto drugą linię wzmocnił Piotr Mroziński. To były zawodnik Stali Stalowa Wola, który zakończył sezon z 18 golami. Obok Mrozińskiego pomoc Puszczy reprezentować w nadchodzących rozgrywkach będzie Bartosz Włodarczyk. Włodarczyk dotychczas reprezentował MKS Kluczbork. Ponadto skład uzupełniło grono młodych zawodni-



ków, takich jak Szymon Dziadosz, Jakub Gil, czy też Patryk Domagała.

Kolejną ważną informacją przed nadchodzącym sezonem jest przedłużenie umowy z trenerem Tomaszem Tułaczem. Nowy kontrakt ma obowiązywać do 2024 roku. Warto dodać, że nasz trener jest najdłużej pracującym szkoleniowcem w Polsce na szczeblu centralnym. Aż trudno uwierzyć, ale Tułacz objął Puszcę Niepołomice 13 sierpnia 2015 roku. Od tego czasu minęło już ponad 2000 dni.

Do nowego sezonu Puszcza przygotowywała się na własnych obiektach oraz w Woli Cholerzowskiej. W trakcie tego okresu Żubry rozegrały kilka sparingów. Zawodnicy Puszczy oprócz meczów kontrolnych z ligowymi przeciwnikami, mogli sprawdzić się także na tle wyżej notowanych przeciwników. Ekipa Tomasza Tułacza mierzyła się z Górnikiem Zabrze oraz Wisłą Kraków.

W sobotę Puszcza zainauguruje kolejny sezon na poziomie 1 Ligi. Pierwszym

przeciwnikiem Żubrów będzie GKS Jastrzębie. To rywal, który w Niepołomicach jest niezwykle miło wspomniany. Puszcza nie przegrała bowiem z GKS-em żadnego oficjalnego spotkania. W poprzednim sezonie Żubry wygrały dwukrotnie w Fortuna 1 Lidze i Fortuna Pucharze Polski. Pierwszy mecz przy K2 zespół Tomasza Tułacza zagra 13 sierpnia. Do Niepołomic przyjedzie wówczas jeden z faworytów rozgrywek – ŁKS Łódź. Warto dodać, że na Stadionie Miejskim niedawno rozpoczęły się prace nad montażem systemu podgrzewanej murawy. Jest to jeden z wymogów licencyjnych obejmujący pierwszoligowe zespoły.

Już teraz zapraszamy wszystkich kibiców do wsparcia drużyny i gorącego dopingowania w każdym meczu domowym! Hej Puszcza gol!

MATEUSZ ADAMCZYK
Puszcza Niepołomice

Dzień z gwiazdą SFS

W środę 30 czerwca zorganizowaliśmy testy piłkarskie pod nazwą Dzień z Gwiazdą SFS, w którym wzięło udział 17 zawodników z różnych klubów piłkarskich z terenu powiatu wielickiego w rocznikach 2007-2014

Było to nasze pierwsze tego typu wydarzenie, które było ukierunkowane na pokazanie zarówno zawodnikom, jak też rodzicom, jak pracujemy w SFS i jakie możliwości rozwoju oferujemy młodym zawodnikom. Zawodnicy byli poddani testom umiejętności piłkarskich, testom na szybkość reakcji, testom szybkościowym na 5,10,30 metrów przy użyciu profesjonalnego sprzętu i fotokomórek oraz rywalizowali ze sobą w małych i dużych grach.

Naszymi gwiazdami byli zawodnicy, którzy pierwsze kroki stawiali w Szkole Futbolu Staniątki, a dzisiaj reprezentują najlepsze kluby w Polsce.

Dominik Mańnica rozpoczął swoją piłkarską przygodę w SFS w roku 2011, a od 2015 roku reprezentuje Wisłę Kraków oraz Bartosz Krzysztofek, który po ponad 6 latach treningów w Staniątkach przeniósł się do Resovii Rzeszów. Dominik i Bartosz podzielili się swoim doświadczeniem, co wg nich jest najważniejsze, aby spełniać swoje sportowe marzenia i grać na najwyższym poziomie oraz odpowiadać na pytania młodszych kolegów.

Dziękujemy wszystkim zawodnikom i rodzicom za udział oraz już teraz zapraszamy na kolejne nasze wydarzenie – tym razem w sobotę 21 sierpnia!

Zawodnikowi – Dlaczego warto do nas przyjść 21 sierpnia?

Każdy zawodnik 30 czerwca otrzyma indywidualną ocenę swoich możliwości, analizy gry oraz wskazówki nad czym musi pracować, aby być jeszcze lepszym.

Zawodnik w roczniku 2007-2010, który otrzyma pozytywną ocenę, otrzyma propozycję gry w Szkole Futbolu Staniątki, która w sezonie 2021/22 walczyć będzie o awans do ligi małopolskiej w kategorii młodzika i trampkarza. Nawet 5 jednostek treningowych w tygodniu, dodatkowe treningi motoryczne, mentalne i treningi bramkarskie.

Zawodnik w roczniku 2011-2014, który otrzyma pozytywną ocenę otrzyma propozycję gry w Szkole Futbolu Staniątki. Udział w wielu ogólnopolskich turniejach i meczach kontrolnych z drużynami z całej Polski. Nawet 4 jednostki treningowe w tygodniu, dodatkowe treningi motoryczne, mentalne i treningi bramkarskie.

Zawodnicy, którzy otrzymają najwyższą ocenę, otrzymają propozycję udziału w treningach testowych w Wiśle Kraków.

Każdy zawodnik będzie miał możliwość porozmawiania indywidualnie z trenerami prowadzącymi na temat swojej oceny.

Rodzicu – Dlaczego warto przyprowadzić do nas swoje dziecko 21 sierpnia?

Nie będziemy się chwalić naszymi przewagami nad innymi szkołkami w okolicy, chcemy żeby Państwo zrobili to sami. Przyprowadźcie swoje dziecko, weźcie udział w naszym wydarzeniu „Dzień z Gwiazdą SFS” i przekonajcie się sami, czy Szkoła Futbolu Staniątki jest lepszym i bardziej odpowiednim miejscem do rozwoju waszych dzieci. Jeżeli Państwo stwierdzą, że nie spełniamy Waszych oczekiwań – Waszym dzieciom zostanie w nogach dobry trening, analiza gry i dzień spędzony aktywnie.

Pamiętajcie, udział w naszym wydarzeniu jest niezobowiązujący i nie wiąże się ze zmianą przynależności klubowej a jest przede wszystkim doskonałą okazją do sprawdzenia potencjału piłkarskiego Waszego dziecka!

Link do zgłoszeń:

http://www.szkolafutbolu.pl/aktualnosc_for_you/dzien-z-gwiazda-sfs-zapraszamy-ponownie-21-sierpnia/.

KRZYSZTOF TURECKI

Szkoła Futbolu Staniątki



Biegi Ultra da się lubić

Żeby przebiec kilkaset kilometrów po górach, musisz najpierw wstać z fotela, założyć buty, wyjść na zewnątrz i spróbować biec bez przerwy, choć przez 10 minut. Jeśli się uda, najtrudniejsze za Tobą, pozostaje już tylko dbać o siebie i bardzo powoli zwiększać dystanse i tempo treningów. Oczywiście to duże uproszczenie, jest wiele czynników, głównie zdrowotnych, które mogą uczynić takie wyzwanie niemożliwym do zrealizowania. Jednak przy założeniu dobrego stanu zdrowia (biegacze – badajmy się!), wszystko jest w zasięgu

Tak było ze mną... 45 lat, nadwaga, mało ruchu, zadyszka przy najmniejszym przyspieszeniu kroku. Nie lubiłem biegania i dalej bardzo rzadko biegam dla przyjemności, treningi traktując typowo zadaniowo. Minęło 6 lat, odkąd wstałem z fotela i ruszyłem na swoją pierwszą, dziesięciominutową przebieżkę. W połowie lipca ukończyłem Bieg 7 Szczytów, rozgrywany w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich. Dystans 240 km udało mi się pokonać w niespełna 50 godzin. Kiedy mam słabszy czas i wyjście na trening jest sporym wyzwaniem, przypominam sobie początki, patrzę, dokąd doszedłem i zaczynam bać się odwrotnego procesu. Trenuję po to, żeby mu zapobiec.

Pewnie większość z Was puka się po głowie. Szaleństwo, myślicie.

Chciałbym więc króciutko opowiedzieć o swoim debiucie na tak długim dystansie, przy okazji pokazując jasną stronę, może nawet pewnego rodzaju magię, dystansów ultra. Od razu zaznaczam – nie jestem ani trenerem, ani nawet doświadczonym zawodnikiem, dopiero zaczynam tę przygodę. Traktujcie, proszę, tę opowieść jako moje przemyślenia, nie wskazówkę dla samych siebie.

Biegi ultra to z definicji te przekraczające magiczne 42 km, czyli dystans maratonu.

Moim zdaniem ta umowna granica trafia w sedno. Znany trener mówił: *Jeśli jesteś w stanie biec bez przerwy przez 3 godziny, pobiegiesz i 30, a pewnie i 50. To tylko kwestia odpowiedniego treningu i utrzymania właściwej intensywności na samym biegu.* Ja to bazowe 3h przebiegłem już dość dawno, uwierzyłem więc w swoje możliwości i postanowiłem spróbować.

Przygotowania do takiego wyzwania nie odbiegały niczym od dotychczasowych. Były może nieco bardziej

precyzyjne i zaplanowane. Zawierały dużo urozmaiconych bodźców, akcenty szybkościowe, siłowe, trening typu core. Miały za zadanie przygotować ciało do długotrwałego wysiłku o niskiej intensywności (takie przyjęliśmy założenie). Ćwiczenia wykonywane w wolnej chwili, czasowo nieprzekraczające 1,5 h, nie obciążały rytmu dnia i powodowały duży spokój w kwestiach organizacyjnych.

Przepracowałem w ten sposób pół roku – 4 dni w tygodniu po 60-90 minut plus jeden dzień na dłuższe wybiegania trwające 90-150 minut. Czas zleciał bardzo szybko. Miesiąc przed zawodami zacząłem interesować się samym startem, poznawać trasę, rozmawiać z osobami, które pokonały ją wcześniej, podpytywać o wskazówki. Debiuty bywają trudne, a brak doświadczenia można zrekompensować jedynie dobrym planem i przygotowaniem na różne możliwości rozwoju sytuacji na trasie.

Miałem sporo szczęścia, decyzję o starcie podjąłem razem z kilkoma kolegami z grupy Niepołomice Biegają, powstał więc fajny team, motywujący się przez cały czas przygotowań oraz na samym biegu. Wiercie mi, takie wsparcie robi robotę. A propos wsparcia, nasz pomysł wzbudził wśród znajomych spore zainteresowanie. Mogliśmy liczyć na motywacyjny kop, niezależnie od tego, że zapewne mało kto wierzył w powodzenie całej imprezy.

Uciekłem w dygresję, wybaczenie, już wracam do sedna.

Aby plan zadziałał, musieliśmy połączyć ze sobą kilka istotnych czynników, na które każdy miał własne spojrzenie i wokół których każdy zbudował własny projekt. Mieliśmy pomysły tak różne, jak różne są predyspozycje i przyzwyczajenia każdego z nas. Ja mogę napisać wyłącznie o swoich puzzlach biegowej układanki:

1. Bieg

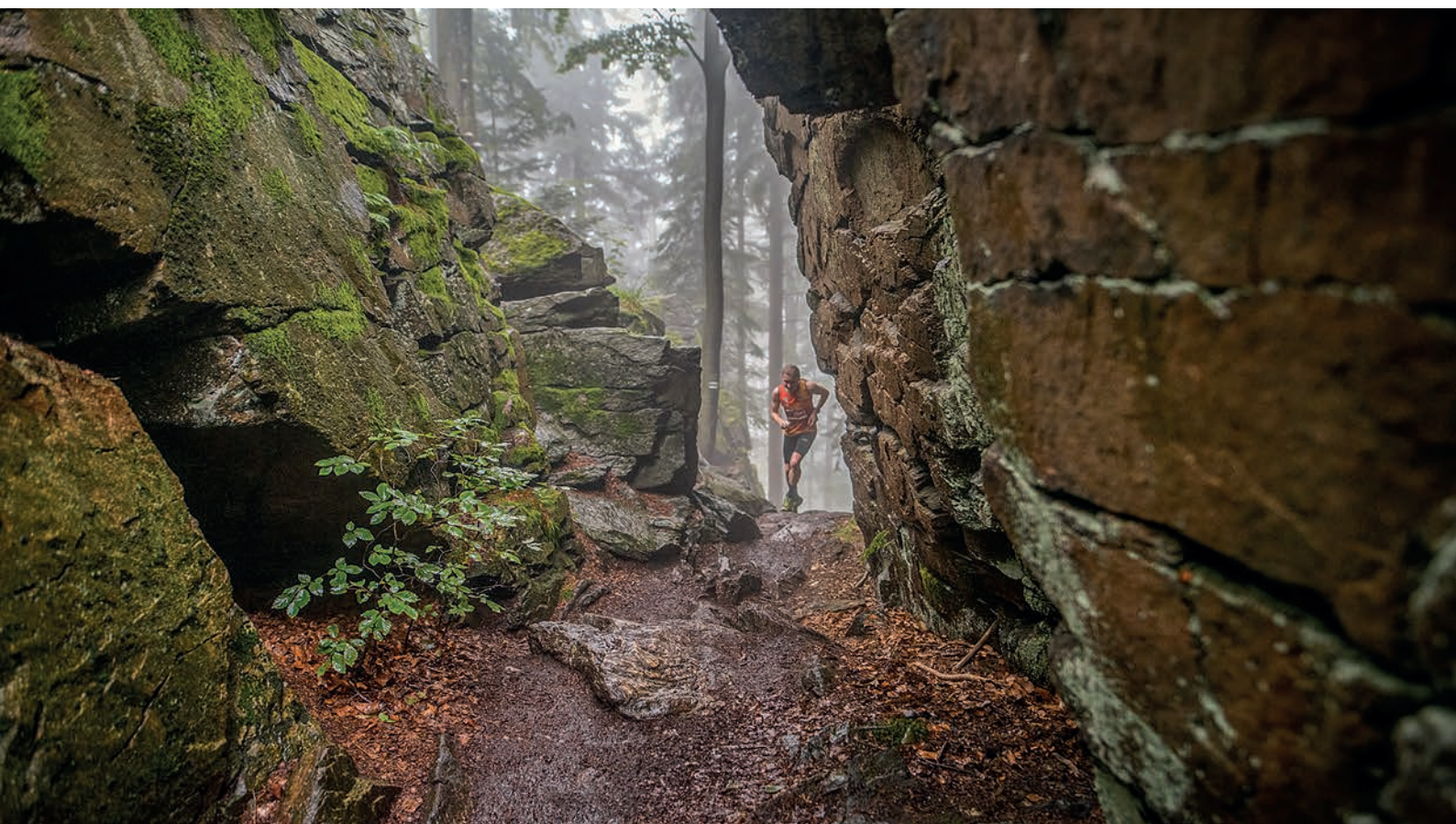
Zdecydowałem się na spokojny, w miarę równomierny bieg przez cały dystans. Nie przyspieszałem za bardzo na płaskich odcinkach, pod górę starałem się poruszać szybkim, nieprzerwanym marszem, bez żadnych podbiegów. Trzymałem się tego cały czas, grzecznie puszczając przodem szybszych zawodników. Raz czy dwa zdarzyło mi się pociągnąć mocniej, lecz żałowałem tego już po kilkunastu minutach. Tutaj widać pierwszą zaletę tego typu biegów, w wersji amatorskiej, oczywiście. Ultra jest wysiłkiem czasowo długim, ale wykonywanym w pełnym komforcie oddechowym.

2. Jedzenie

Postawiłem na normalność. Za radą zaprzyjaźnionej dietetyczki odstawiłem wszystko, czego nie ma w mojej codziennej diecie. Nie chciałem robić żołądkowi żadnych niespodzianek, licząc, że odwdzięczy mi się tym samym. Żywnie oparłem na treściwych domowych zupach, awokado, maśle orzechowym, kanapkach z żółtym serem oraz pomidorach i ogórkach mocno doprawionych solą. Wszystko to uzupełniałem ciepłymi przekąskami serwowanymi na pięciu z piętnastu dostępnych na trasie punktach żywieniowych. Widzicie? Można jeść normalnie, nie trzeba się podpierać jakąś wymyślną dietą. Ultra jest super!

3. Suplementacja

Temat bardzo złożony, ale i ten uprościłem do absolutnego minimum. Miesiąc przed zawodami zacząłem łykać magnez oraz środki wspomagające pracę stawów. Na zawodach przez cały czas piłem wodę alkaliczną z rozpuszczonymi weń elektrolitami i cytryną, na parzystych punktach, co około 30 km, łykałem tabletkę z regenerującym organizm kompleksem aminokwasów. To





tyle, bez szału, prawda? Chyba wystarczyło, bo nie odczułem dyskomfortu odwodnienia, skurczów czy nawet ekstremalnego zmęczenia mięśni. Ultra nie musi wiązać się z bólem.

4. Odzież

Tutaj za to poszalałem, choć głównie dla spokoju głowy, bo i tak 70% rzeczy zostało nietknięte. Ponad dwie doby biegu to duża szansa na skrajnie różne warunki pogodowe i temperaturowe. Ciągły wysiłek to konieczność zadbania o higienę, między innymi tę związaną z wymianą co jakiś czas odzieży na świeżą. Do biegania „zużyłem” dwie pary butów, dwie koszulki z długim rękawem, trzy z krótkim, dwie pary spodenek i sześć par skarpetek. Do tego doszła czapeczka z daszkiem i kilka chust zakładanych na rękę do przecierania spoconej twarzy. Oczywiście trzy razy tyle zamienników było gotowe do użycia, na czele z kurtkami membranowymi, skarpetkami wodoodpornymi czy wreszcie butami na każdy rodzaj nawierzchni. Worek pieniędzy, pomyślcie. I tak, i nie. Większość rzeczy już miałem, z racji mojej kilkuletniej biegowej przeszłości. Parę elementów dokupiłem, ale w większości rozgrzeszam te decyzje, będą mi służyć na kolejnych treningach czy zawodach, nie zmarnują się. Ultra nie draży bezsensownie portfela.

5. Support i wsparcie

To chyba najważniejsza dla debiutanta kwestia. Świadomość posiadania znajomej osoby, która czeka na kolejnych punktach gotowa do pomocy – nie tylko tej rzeczowej, transportując wszystko, co może ci się przydać na kolejnym etapie biegu. Jej widok, rozmowa, pomoc daje energię i spokój, dwa żywioły uwalniane w zależności od twoich potrzeb. Wsparcie to nie tylko support, to także dziesiątki osób trzymających kciuki za powodzenie, ślących wiadomości czy dzwoniących. Czujesz wtedy, że nie jesteś z tym wszystkim sam, że ktoś śledzi i dopinguje myślami. Ultra łączy ludzi.

Tak oto mamy przed sobą pięć kluczowych aspektów i pięć pozytywnych odniesień do biegania długich dystansów. Czy właściwe ich przepracowanie oznacza pewność sukcesu?

Nie. Oznacza wyłącznie to, że stoisz na starcie przygotowana(y) i spokojna(y), choć, akurat u mnie, debiutantka trema przed ruszeniem na trasę wciąż mocno zagrała.

Prosto to wszystko brzmi, prawda? Bo ultra jest proste (nie mylić z łatwe).



Jesteś Ty i droga pod nogami, jest start i meta, a pomiędzy nimi może wydarzyć się wiele zaskakujących rzeczy. Bo ultra to zawsze przygoda, a najlepszy nawet plan nie ogarnie wszystkich jej aspektów.

Może i Wy kiedyś posmakujecie tego, co ja ostatnio, i dołączycie do grona Ultrasek czy Ultrasów – trzymam kciuki i kibicuję.

A jeśli kogoś z Was zainteresował ten temat i chciałby poznać szerszą relację z trasy zawodów, zapraszam na mój Facebookowy profil, gdzie nieco bardziej szczegółowo (i ze sporą dozą prywaty) zostały opisane wydarzenia pomiędzy startem a metą.

MARCIN ŚCIGALSKI
Niepotomice Biegają

DFBG – grupowy wyjazd na zawody Niepołomice Biegają

Jak tylko zaczyna się sezon startowy, członkowie grupy Niepołomice Biegają nie odpuszczają żadnego weekendu i startują w niemal wszystkich okolicznych zawodach. Kilka razy do roku zbieramy się również większą, czasami kilkudziesięcioosobową ekipą na wyjazd klubowy na zawody. W dniach 15-18.07.2021 uczestniczyliśmy w Dolnośląskim Festiwalu Biegów Górskich – fantastyczna impreza, nawet dla tych, którzy na zawodach nie przebiegli ani kilometra! Dystanse do wyboru od 10 km do 240 km! Także biegi dla dzieci.

Relacjonuje Marta Stolarz:

Licznie przybyła grupa biegaczy górskich z Niepołomice Biegają obstawiała wszystkie dystanse, nie pozwalając nam z Agnieszką Kutylą na opuszczenie linii mety.

Ale od początku:

W czwartek kilka minut po 17.00 w podróż życia na dystansie, bagatela, 240 km wyruszyli Ultra Twardziele, czyli Marcin Ścigalski, Stanisław Kutylą, Grzegorz Dziadoń i Grzegorz Stolarz.

Razem z chłopakami wystartowały Agnieszka Woś i Grażyna Krzywda, które miały pokonać 130 km!

Mogłoby się wydawać, że po odprawieniu pierwszej grupy mamy trochę luzu, bo następni w kolejce byli Katarzyna Kowalska i Damian Gręba, którzy w piątek w okolicach 14.00 mieli wystartować na dystansie 33 km. Żadnego luzu jednak nie było, ponieważ gdy tylko ultrasi zniknęli nam z oczu, wszyscy oddali się oglądaniu na mapie czterech kropek, czyli sygnału wysyłanego z trackerów GPS, które Ultra Twardziele mieli ze sobą. Wtedy jeszcze nie wiedzieliśmy, że kropki gubią zasięg i mogą utknąć w jednym miejscu na długie minuty, a nawet godziny, ale po pierwszej nocy byliśmy już obcy z tematem.

Nastał piątek! Około 19.00 wystartować miała kolejna grupa szaleńców na dystansie 110 km: Małgorzata Juszczyk, Andrzej Szczepocki, Piotr Piątoń, Artur Pasisz oraz Rafał Nowak. Ta grupka wyruszała z Kudowy Zdrój i miałyśmy się z Agą tam wybrać, aby uściskać ich przed startem. Wtedy też na mecie



w Kudowie miała pojawić się Grażyna, która oszacowała swój czas przybycia na późne popołudnie. I co? Grażyna dzwoni koło południa i mówi, że ona to już właściwie jest gotowa! Grażyna zajęła 3. miejsce open kobiet i drugie w kategorii wiekowej i twierdzi, że nie wie, jak to się stało! Biercie autografy, póki to możliwe, bo w przyszłym tygodniu w telewizji pojawi się wywiad z Grażyną i jej sława pójdzie w świat!

Piątkowy wieczór upłynął na śledzeniu kropek oraz sprawdzaniu międzyczasów Gosi, Andrzeja, Piotrka, Artka i Rafała.

Sobota to już istne szaleństwo!

Wczesnym rankiem Łukasz Juszczyk wystartował na dystansie 68 km.

Niedługo po nim najliczniejsza grupa maratończyków w składzie: Anna i Witold Musiał, Michał Siwek, Tomasz Kaczmarek, Artur Możejko, Grzegorz Dziob, Wojciech Radecki.

Przed południem Justyna Wojas, Konrad Grabski i Dariusz Laskowski

wystartowali w półmaratonie.

Od 11.00 rozpoczęły się emocje związane z powrotem z poszczególnych tras. Pierwszy na mecie pojawił się Michał, który był 5 open i drugi w kategorii wiekowej! 15 minut później na mecie zameldował się Tomek.

Powroty trwały do godz. 21.30. Każdy z nich był wzruszający i radosny!

Imprezę zamknęły Jadwiga Możejko i Monika Bargiel-Dyga, startując w niedzielę w strugach deszczu na dystansie 10 km! Brawo Dziewczyny!

Wyczyn Marcina Ścigalskiego, który ukończył 240 km, zasługuje na książkę, a przynajmniej na obszerną relację!

Ogromne brawa i gratulacje dla wszystkich startujących!

Podziwiamy wszystkich za siłę, odwagę, hart ducha i umiejętność podejmowania trudnych, ale mądrych decyzji!

MARTA STOLARZ
Niepołomice Biegają

Modelarze z naszej gminy najlepsi w Polsce

Pełne podium w konkurencji modeli szybowców zdalnie sterowanych F3J/M i trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski Modeli Latających dla Juniorów Młodszych



Po rocznej przerwie rozegrano w Gliwicach w dniach 19-20 czerwca Mistrzostwa Polski Modeli Latających dla Juniorów Młodszych. Jest to najważniejsza impreza sportowa w naszym kraju, podsumowująca pracę szkoleniową z modelarzami lotniczymi do lat 16. Podczas dwudniowych zmagania na lotnisku Aeroklubu Gliwickiego juniorzy młodszy rywalizowali w siedmiu konkurencjach modelarstwa lotniczego i kosmicznego.

Udział w mistrzostwach wzięło sześciu naszych modelarzy z licencjami sportowymi Aeroklubu Krakowskiego: Wojciech Dzięciołowski, Marcel Włodarz, Mikołaj Szewczyk, Antoni Szulc, Michał Kuchta i Mateusz Pichór. Startowali oni w konkurencjach rakiet S6A, szybowców swobodnie latających F1A/M i F1H oraz szybowców zdalnie sterowanych F3J/M.

W konkurencji szybowców zdalnie sterowanych odnieśliśmy pełny sukces, zajmując wszystkie miejsca na podium. Mistrzem Polski juniorów młodszych na rok 2021 został Mateusz Pichór, Wicemistrzem – Michał Kuchta, a II Wicemistrzem Antoni Szulc.

W innych konkurencjach nie udało się co prawda stanąć na podium żadnemu z naszych modelarzy, ale każdy z nich dorzucił cenne punkty do klasyfikacji generalnej. Dzięki bardzo dobrym występom wszystkich niepołomickich zawodników, nasz zespół zajął trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej całych mistrzostw, ustępując jedynie modelarzom z Gliwic i Poznania.

Udział w dwudniowych zawodach wiązał się z dużym zaangażowaniem nie tylko modelarzy. Dziękujemy przede wszystkim ich rodzicom za zorganizowanie przejazdów na zawody. Istotny wkład w osiągnięte wyniki w konkurencji modeli szybowców zdalnie sterowanych wnieśli ich pomocnicy holujący modele: Wiktoria Szewczyk, Alina Gawłowska, Grzegorz Poliszuk. Dziękujemy też Krzysztofowi Dzięciołowskiemu i Krzysztofowi Włodarzowi za pomoc udzieloną podczas rozgrywania konkurencji rakiet, która odbywała się równoległe ze startami szybowców zdalnie sterowanych.

Sukces modelarzy nie był przypadkowy. Przez cały okres jesienno-zimowy, gdy zamknięta była większość obiektów, w tym modelarnie, intensywnie trenowali oni na łące modelarskiej w Woli Zabierzowskiej. Nierzadko loty odbywały się przy śnieżnej aurze. Warto też zaznaczyć, że wszyscy nasi modelarze startowali modelami naszej konstrukcji, które doskonale zdały egzamin podczas lotów zawodniczych.

Przypominamy, że Centrum Kultury w Niepołomicach prowadzi na terenie naszej gminy dwie modelarnie w Domach Kultury: w Zabierzowie Bocheńskim i Woli Batorskiej, a zajęcia odbywają się we wtorki, środy i czwartki.

KRZYSZTOF GAWŁOWSKI

instr. modelarstwa lotniczego i kosmicznego

PUCHAR NIEPOŁOMIC – III KWALIFIKACJA

Zawody Regionalne i Towarzyskie w skokach przez przeszkody

W dniach 23-25 lipca 2021 roku Klub Jazdy Konnej Pod Żubrem w Niepołomicach już po raz trzeci w tym roku był organizatorem Zawodów Regionalnych i Towarzyskich w skokach przez przeszkody. Tym razem na parkurze u stóp Zamku Królewskiego zameldowało się prawie 150 par! Partnerem Strategicznym imprezy oraz fundatorem nagród jest Miasto i Gmina Niepołomice. Impreza zgromadziła ogromną publiczność, która przeżywała wraz ze sportowcami fantastyczne przejazdy i pocieszała brawami tych, którym tym razem się nie powiodło.

Zawodniczki i zawodnicy rywalizowali na wysokościach od 50 do 135 cm w następujących konkursach:

1. **Konkurs zwykły**, gdzie o zwycięstwie decydują punkty karne za zrzutki na przeszkodach, a w przypadku remisu – czas przejazdu,

2. **Konkurs dwufazowy**, rozgrywany w dwóch fazach następujących bezpośrednio po sobie, linia mety pierwszej fazy /7-9 przeszkód/ jest jednocześnie linią startu drugiej fazy /4-6 przeszkód/, po zakończeniu pierwszej fazy, przejazd kontynuują tylko ci zawodnicy, którzy pierwszą pokonali bezbłędnie i w normie czasu,

3. **Konkurs dokładności**, gdzie liczą się punkty karne za zrzutki na przeszkodach,

4. **Konkurs szybkości**, najważniejsze jest jak najszybsze pokonanie trasy, błędy oznaczają doliczenie dodatkowego czasu,

5. **Konkurs specjalny z trafieniem w normę czasu** – parkur należy przejechać w czasie jak najbardziej zbliżonym do wyznaczonego przez gospodarza toru,

6. **Konkurs z jokerem o wzrastającym stopniu trudności**, gdzie dodatkowo umieszczana jest najtrudniejsza przeszkoda, punktowana zdecydowanie wyżej niż pozostałe.

Dodatkową atrakcją był konkurs szybkości **Speed & Music**, którego patronem było Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa. Był to konkurs szybko-





ści, ale zawodniczki i zawodnicy ścigali się przy dźwiękach muzyki, którą sami sobie wybrali.

W strefie piknikowej można było bardzo smacznie się posilić i zrobić zakupy jeździeckie w sklepie Ksantos. Na lipcowej Kwalifikacji gościliśmy również firmę Bemmer, która zaprosiła wszystkie konie na bezpłatne terapie. Wierzchowce mogły się zregenerować po startach.

Już dzisiaj zapraszamy na uroczysty finał, który odbędzie się w dniach 17-19 września!

Najlepsze pary w finałach III Kwalifikacji:

Finał II 55 cm

1. Lena Wilk i Tajga
2. Selena Fikas i Maxi
3. Maja Ciosek i Capuccino

Finał II 65 cm

1. Natalia Bartkowska i Patison
2. Aleksandra Dolińska i Perfect One
3. Anna Woźniak i Damar

Finał II 85 cm

1. Paulia Meres i Poranek
2. Zofia Biel i d'April
3. Olga Kozioł i Julietta Anpi

Finał II 105 cm/

1. Filip Pyrek i Medea
2. Wiktoria Soswa i Camel
3. Joanna Wydaniec i Casquera

Finał p1 /115 cm/

1. Weronika Ławińska i Rheago
2. Marcelina Lech i Brownie
3. Weronika Apanasewicz i Ostiana

Finał n1 /125 cm/

1. Jerzy Pandel i Kalyan L
2. Zofia Sondej i Lorgan S
3. Otylia Barczyk i Melody

Finał c1 /135 cm/

1. Szymon Najdzionek i Chupa Chups BS
2. Wiktoria Koza i Sumira
3. Marta Wypiór i Gina Royalty

Wszystkie wyniki: ZawodyKonne.com – konkursy – Zawody Regionalne I Towarzyskie. Puchar Niepołomic 2021 – Kwalifikacja Iii.

JOANNA WYPIÓR
KJK Pod Żubrem

Gala

26 czerwca w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa odbyła się 22 Gala FightTime. Niepołomicki Klub Target Muaythai reprezentowała trójka zawodników

Jako pierwszy w kategorii do 50 kg kicklight, rozpoczynający galę wystąpił Jakub Marcińczyk. Zdecydowana wygrana na punkty, naszego zawodnika! Jako drugi z Target Muaythai, Radosław Dziegiel do 65 kg, również zdecydowanie wygrał po trzech

rundach. W walce wieczoru o pas zawodowy K1 I.S.K.A., wystąpiła nasza zawodniczka Magdalena Kasprzyk w kat. do 54 kg, z przeciwniczką ze Słowacji. Niestety to nie był dzień naszej Magdy. Po trzech rundach sędziowie zdecydowali o wygranej Słowaczki

Leny Skundowej. Dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do tego wydarzenia!

ARKADIUSZ MAŁEK
Gala FightTime



18. Letnia Akademia Karate za nami

Wakacje jak zwykle rozpoczęliśmy Letnią Akademią Karate. Już po raz 18 spotkaliśmy się na obozie w Niepołomicach, by razem trenować, bawić się i spędzać aktywnie czas. Letnia Akademia trwała od 28 czerwca do 3 lipca i uczestniczyło w niej 50 karateków



Podobnie jak w ubiegłym roku, obóz miał charakter stacjonarny. Karatecy spotykali się codziennie od 8.00 do 18.00. Senseiowie zadbali, by ten czas był wypełniony mnóstwem atrakcji.

Na sam początek na obozowiczów czekała nie lada gratka – spotkanie z senseiem Justo Gomezem z Argentyny, który gościł w Niepołomicach na zgrupowaniu. Karatecy w Zamku Królewskim zaprezentowali krótki pokaz i wykonali też wspólnie z argentyńskim mistrzem kilka technik. Potem ustawili się w długiej kolejce, by otrzymać od senseia Gomeza autograf.

Pogoda sprzyjała przez cały pobyt, więc na treningi chodziliśmy do parku miejskiego, trenowaliśmy też na orliku i na pobliskiej łące. Oprócz treningów karate i doskonalenia techniki, karatecy rozwijali się też w innych dziedzinach. Na warsztatach sushi uczyli się, jak przyrządzać tradycyjne japońskie przysmaki, a wszystko co zrobili szybko zniknęło ze stołu.

Karatecy spotkali się też z rycerzami z Niepołomickiego Bractwa Rycerskiego, którzy opowiedzieli o swojej pasji, zaprezentowali pokaz oraz elementy zbroi.

Były także zajęcia taneczne z Katrin Kargbo i wyjście na krytą pływalnię. A w nowo otrzymanych koszulkach obozowych karatecy udali się do Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa obejrzeć film.

Poza tym czas upływał nam na grach i zabawach na orliku i placach zabaw, konkursach sprawnościowych oraz na meczach piłki nożnej. Sporo spacerowaliśmy po mieście, dotarliśmy też na Kopiec Grunwaldzki.

Nasz obóz zakończyliśmy nocą w Akademii. Był grill, dyskoteka i wieczorne filmy oraz mnóstwo świetnej zabawy. W sobotni poranek, wyspani i wypoczęci, pożegnaliśmy się z obozem porannym rozruchem. Każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy dyplom, po czym odjechaliśmy do swoich domów.

Dziękujemy za wspaniały czas i do zobaczenia na kolejnych obozach!

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice



Obóz letni w Ochotnicy Górnej

80 karateków wzięło udział w obozie treningowo-szkoleniowym, który odbył się od 13 do 18 lipca 2021 w Ochotnicy Górnej



Do tej pory Ochotnica Górna kojarzyła nam się głównie ze śniegiem, bo od kilkunastu lat jeździmy tam na obozy zimowe. W tym roku po raz pierwszy wybraliśmy się latem, by szlifować formę w otoczeniu natury, u podnóża Gorców. O tej porze roku miejscowość zachwycała nas równie mocno.

Codziennie spacerowaliśmy po okolicy napażając się widokiem gór, dotleniając się, a nawet spontanicznie kąpiąc się w strumyku.

Wybraliśmy się też na dłuższą wycieczkę po okolicznych szlakach i dotarliśmy aż do wieży widokowej w Magurkach (1108 m n.p.m.), skąd podziwialiśmy piękną panoramę gór. Po drodze posililiśmy się jagodami napotkanymi przy trasie.

Podstawą każdego dnia były treningi karate – poranne rozruchy przed ośrodkiem, treningi w sali i na pobliskim orliku. Nie byłoby jednak sobą, gdybyśmy nie potrenowali nawet podczas górskich wycieczek. Senseiowie czuwali, by karatecy na zajęciach dawali z siebie wszystko, udzielali wskazówek, które pomogą w dalszym rozwoju. Na koniec część grupy przystąpiła do egzaminów, które przeprowadził sensei Paweł Janusz.

Wieczorami relaksowaliśmy się przy ognisku, piekliśmy kielbaski i delektowaliśmy się różnymi przysmakami – podplomykami, oscypkami, karkówką i innymi smakołykami – przygotowanymi przez gospodarza.

Nasze pokoje musiały lśnić czystością, nad czym skutecznie czuwała komisja czystości, sprawdzająca, czy utrzymujemy wokół siebie należyty porządek.

Jednego dnia wybraliśmy się też na termy, gdzie przez wiele godzin korzystaliśmy z wodnych atrakcji.

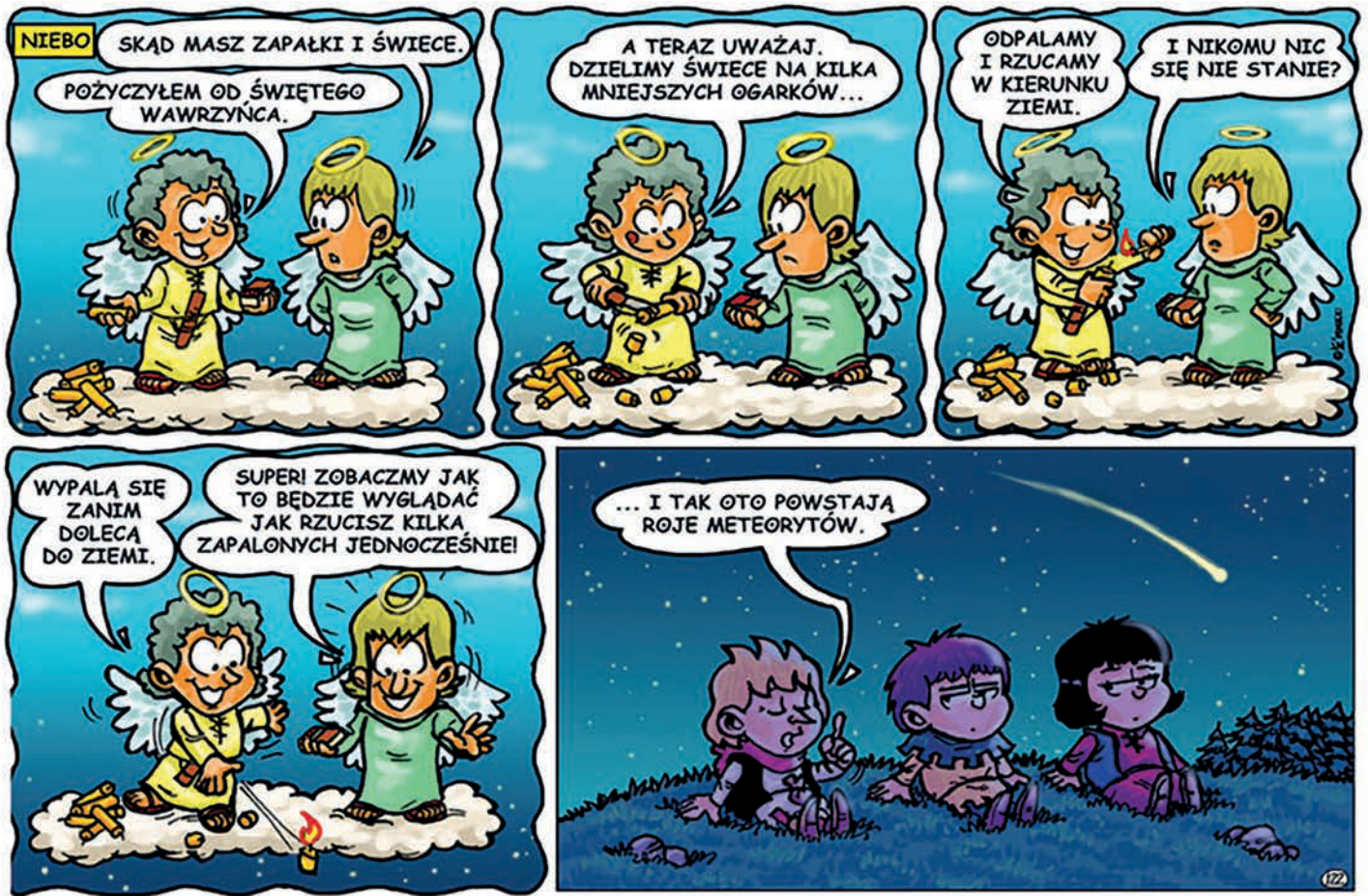
Gospodarz oprowadził nas też po stajni, gdzie mogliśmy zobaczyć z bliska, a nawet dotknąć zwierząt hodowlanych – krowy, kur, gęsi.

Była też obozowa dyskoteka oraz wieczór skecy i opowiadania kawałów.

Obóz był wspaniałym przeżyciem, pełnym aktywności i różnorodnych atrakcji. Karatecy zapewniali, że z pewnością wybiorą się do Ochotnicy następnym razem. Dziękujemy wszystkim za dobrą energię, hart ducha i dużo uśmiechu każdego dnia. Do zobaczenia na kolejnym obozie!

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice





RUSZ makówką z Trzoskiem



ZMIENŃ POŁOŻENIE TRZECH ZAPAŁEK W TAKI SPOSÓB ABY POWSTAŁO DWA KWADRATY.



SZYBKIE! PYTANIE!

NIEKTÓRY MIESIĄCE MAJA 31 DNI, A INNE 30. A ILE Z NICH MA 28 DNI?



TRZOSZEK MA CZTERY JEDNAKOWE MONETY. JAK POWINIEN JE UŁOŻYĆ NA STOLE, BY W DWÓCH RZĘDACH LEŻAŁY PO TRZY MONETY W KAŻDYM RZĘDZIE?

REBUS



**Młodzieżowe
Obserwatorium
Astronomiczne
im. K. Kordylewskiego
w Niepołomicach**



ZAPRASZA

**28 i 29 sierpnia
w godzinach 11:00-19:00**

- * zwiedzanie Obserwatorium**
- * seans w planetarium**
- * wykład zaproszonego Gościa**
- * wstęp wolny**

OTWARCIE OBSERWATORIUM

