

GAZETA NIEPOŁOMICKA

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nr 10/346

GRUDZIEŃ 2023

ISSN 1429-004

SAMI PISZEMY GAZETĘ: 45 AUTORÓW, 46 TEKSTÓW



Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice
z radością zaprasza wszystkie grzeczne dzieci na

SPOTKANIE Z MIKOŁAJEM



Dziedziniec
Zamku Królewskiego
w Niepołomicach

6 grudnia 2023
godz. 17.00

GAZETA NIEPOŁOMICKA

TEMATY MIESIĄCA

2. O budżecie na 2024 rok słów kilka

NASZA TABLICA

- 4. Nowy pojazd w OSP Zagórze
- 4. Wiata rowerowa w Zabierzowie Bocheńskim
- 6. LGD Powiatu Wielickiego w 2023 roku
- 6. Co zrobić, gdy Twój profil zaufany stracił ważność?
- 7. Lucjan Wąs z Infrastruktury Niepołomice przeszedł na emeryturę
- 7. Zabytkowy cmentarz wojenny odnowiony

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

- 9. Uroczystości 11 listopada
- 9. Gra miejska z okazji 11 listopada
- 10. XXI Festiwal Pieśni Patriotycznej
- 10. Wieczornica na Święto Niepodległości
- 11. 105 lat Niepodległej
- 11. Zakrzów świętował niepodległość
- 11. Zagórzanie u przedszkolaków w Zakrzowie
- 12. Biało-czerwone bieganie

EDUKACJA

- 14. Ciesząc się Cieszyнем świętowali niepodległość

- 14. Podróż po Maroku
- 14. Rok 2023 rokiem Aleksandra Fredry

ASTRONOMIA

- 15. Grudzień 2023

BIBLIOTEKA

- 17. O historii nieco inaczej
- 18. Czumowie w temacie spotkania KPHN
- 19. Spotkanie z Barbarą Supeł
- 19. Spotkanie autorskie z Justyną Bednarek

FELIETON

- 20. Wnioski z historii

SENIORZY

- 21. Światowy Dzień Seniora w Izbie Regionalnej
- 21. Dookoła świata z seniorami i nie tylko

SPORT

- 23. 20 lat minęło jak jeden dzień...
- 25. 7 medali dla Kyokushin Boxing Niepołomice
- 25. Czterech zawodników i cztery medale
- 26. Niepołomiczanie wygrywają na Mistrzostwach Europy w Portugalii

- 27. Sukces niepołomickiego klubu na Łotwie
- 27. Hubertus w KJK Pod Żubrem
- 28. Mozaika szachowa
- 29. Triathlon – sportowa przygoda życia
- 30. Pasja, praca, marzenia...

MUZEUM NIEPOŁOMICKIE

- 31. Wernisaż edycji sportowej wystawy
- 31. Odkrywanie...
- 32. Wernisaż sportowy
- 33. Jan Matejko i Stanisław Chlebowski. Historia znad Bosforu.

LUZIE

- 35. Wojenne losy rodziny Kucharskich i Gabruków
- 39. Łap szczęście za ogon i duś jak cytrynę

ZDROWIE

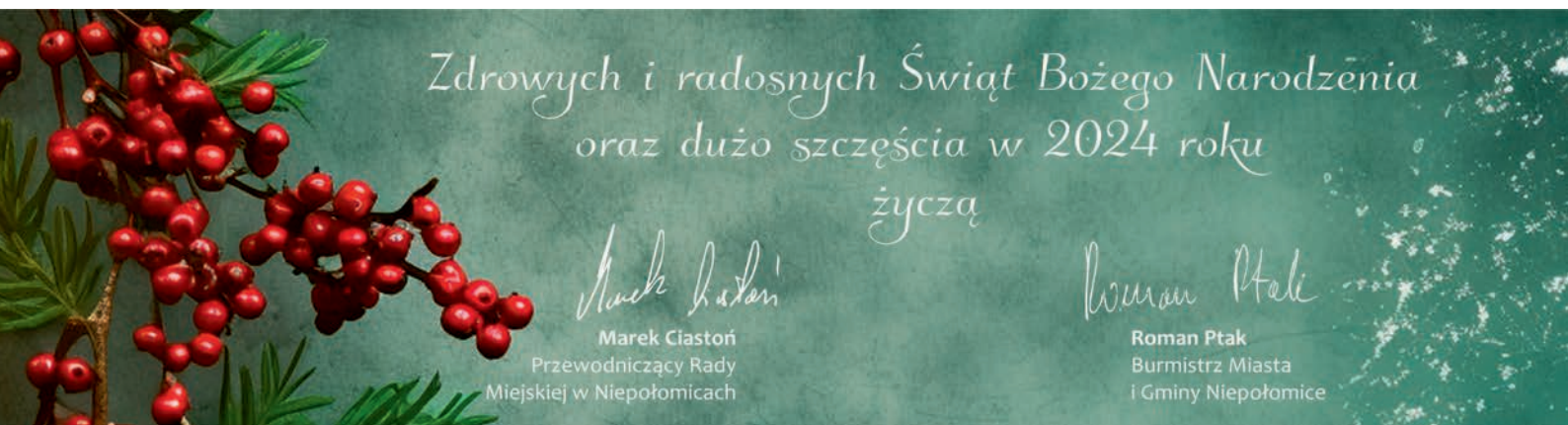
- 43. Dzieci mają coraz słabszą formę fizyczną
- 44. Święta na diecie?

CZTERY ŁAPY

- 47. Badanie USG psów i kotów

PSZCZOŁY

- 48. Zaplanujmy ogród z myślą o pszczołach



GAZETA NIEPOŁOMICKA

www.niepolomice.eu

Nakład: 5000 egz.

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

Redakcja: ul. Zamkowa 9a, 32-005 Niepołomice
tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00

e-mail: joanna.kocot@niepolomice.eu

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

Korekta: Ksenia Olkusz

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

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

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Skład: Krzysztof Biliński

Druk: Rafał Krasny Drukarnia Papillon
<https://www.drukarniapapillon.pl/>

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

O budżecie na 2024 rok słów kilka

Końcówka roku to czas, by dopiąć budżet na kolejny rok. O tym, jaki on będzie tym razem z burmistrzem Romanem Ptakiem rozmawiał Szymon Urban:

Szymon Urban: Do 15 listopada samorzady mają przedstawić Radzie Miejskiej i Izbie Obrachunkowej budżety na kolejny rok. Jaki będzie przyszłoroczny budżet gminy Niepołomice?

Roman Ptak: Będzie to trudny budżet, kolejny deficytowy. Musimy znów pożyczać pieniądze na kluczowe projekty drogowe, które zaczniemy realizować w 2024 roku. Chodzi tu o ulice na Boryczowie czy przebudowę ulic na Jazach – ulicę Trudną, Akacjową i inne. Kończymy Piekarnię Sztuki, ruszają prace przy przebudowie ulic Kwiatkowskiego, Wimmera i Kolejowej. Na wszystkie te inwestycje musimy zabezpieczyć swój udział.

Proszę się nie gniewać, ale od kiedy rozmawiamy o budżecie to słyszę, że „będzie to trudny rok”...

Bo sytuacja dochodowa w samorządach jest coraz trudniejsza. Przykładowo z każdej złotówki PIT płaconego przez mieszkańców do samorządów wraca około 50 groszy. A to przecież pieniądze wypracowane lokalnie, które powinny lokalnie pracować.

Ale – przynajmniej statystycznie – zarabiamy więcej, zatem i dochody związane z udziałem w PIT powinny rosnąć.

I rosną, ale rosną też koszty pracy. Jako samorząd jesteśmy pracodawcą i odczuwamy presję płacową. Pamiętajmy też, że światły ustawodawca w ostatnich latach głośno chwalił się wprowadzając zerowy PIT dla młodych, a oszczędniej chwalił się zwiększonym ZUSem czy składką zdrowotną. Podczas gdy PIT dla budżetów gmin jest znacznie ważniejszy niż dla budżetu centralnego, a składki ZUS z daleka omijają budżety lokalne...

Czyli obniżka podatków cudzym kosztem?

Nie chcę wyrokować, czy celowo i cieszę się z obniżki PIT czy wyższej kwoty wolnej od podatku, ale to powoduje znaczne uszczuplenie wpływów do gmin i jeśli władza centralna decyduje się obniżyć podatek, to powinna zrekompensować wpływy samorządom.

Ale władza się zmienia. W umowie koalicyjnej między KO, Trzecią Droga i Nową Lewicą pojawia się postulat wzmocnienia samorządów lokalnych i zwiększenie udziałów w PIT. Czy samorządowcywiążą nadzieje z tymi deklaracjami?



Nadzieje są bardzo duże. W sejmie znalazła się grupa samorządowców, która wie, na czym polegają nasze problemy i mam nadzieję, że będą zgłaszać odpowiednie projekty. Liczę zwłaszcza na Jacka Karnowskiego, wieloletniego prezydenta Sopotu, a regionalnie na Marka Sowę, byłego marszałka.

Ostatnio pojawiły się informacje o trudnej sytuacji finansowej Krakowa, który ma mieć problem z regulowaniem swoich zobowiązań bieżących. Z czego to wynika?

Nie chcę się bezpośrednio odnosić do Krakowa. Uważam, że niejedna gmina chciałaby być tak bogata, jak biedny – zdaniem tych publikacji – jest Kraków, a sporo informacji może mieć charakter gry przedwyborczej. Jednak problemy samorządów wynikają z przepisów, zgodnie z którymi gminy muszą równoważyć wydatki bieżące z dochodami bieżącymi. Wydatki bieżące to codzienne utrzymanie – odśnieżanie, oświetlenie, kultura, sport, administracja, a dochody bieżące to wpływy z PIT, CIT czy podatku od nieruchomości. Rośnie płaca minimalna, cena kilowata energii wzrasta z 50 do 80 groszy, czyli rosną wydatki, a jednocześnie dochody są zmniejszane.

Mówi się też o „skończeniu z polityką tekturowych czeków”. Ale przecież gmina Niepołomice w ostatnich latach otrzymała sporo środków z budżetu centralnego!

Zgadza się. To wsparcie było znaczące, ale jeśli je traktować jako rekompensatę za utracone dochody, to samorządowcy woleliby instrument bardziej przejrzysty. W sumie też bym wolał dostać tyle subwencji oświatowej, ile wydajemy na edukację, zamiast wsparcia konkretnych inwestycji.

A ile dostajemy?

Rocznie na oświatę wydajemy około 100 milionów złotych. Subwencja oświatowa wynosi połowę tej sumy. Czyli dokładamy do zadania zleconego drugie tyle, co otrzymujemy. Czyli o tyle możemy wydać mniej na inne zadania.

A co jeśli nowy rząd, po przeprowadzeniu audytu stanu finansów publicznych uzna, że wprawdzie rozumie samorządy, ale deficyt w budżecie centralnym jest tak duży, że gminy muszą poczekać?

Pamiętajmy, że projekt przyszłorocznego budżetu przygotował rząd Mateusza Morawieckiego. Nie wiem, na ile nowy rząd, jeśli zostanie powołany, zdoła go zmienić, ale samorządowcy liczą, że uda się odblokować środki z KPO, które poprawiłyby sytuację finansową państwa.

Póki co jednak trzeba liczyć na siebie i swoją bazę podatkową. Na szczęście gmina Niepołomice wydaje się mieć ją dość dobrą?

Zdecydowanie powinna nas wszystkich cieszyć dobra i stabilna baza podatkowa gminy. To jest efektem ponad 30 lat pracy i nacisku na rozwój biznesu. Obecna baza, związana głównie z podatkiem od nieruchomości od firm i udziałem w PIT, jest stałym i przewidywalnym źródłem dochodów gminy, dzięki któremu możemy się rozwijać.

Przez lata budżet gminy rósł znacząco, ale od kilku lat widać ustabilizowanie się dochodów i wydatków na poziomie około 250 milionów złotych rocznie. To jest granica naszych możliwości?

Budżet rósł, bo mieliśmy duże inwestycje. Zjazd z autostrady, obwodnica, place Park&Ride to 130 mln zł w ciągu 3-4 lat. Dodatkowo przez pewien czas GOSP wypłacał świadczenie 500+, co również powodowało, że budżet wystrzelił. Teraz się to ustabilizowało i dynamika jest mniejsza, ale stabilna. Wciąż rośnie baza podatkowa. Warto wspomnieć rozbudowę firmy MAN Trucks, która przyniosła niemal drugie tyle dochodów podatkowych od tej firmy czy rozbudowujące się centra logistyczne.

Ale te firmy też nie inwestują dla ładnych oczu, a mają konkretne wymagania dotyczące infrastruktury, komunikacji czy zapotrzebowań na edukację pracowników.

Dlatego powstał zjazd z autostrady czy jego łącznik ze strefą. Dziś trudno sobie wyobrazić Niepołomice bez zjazdu, a przecież ja przez wiele lat jeździłem od ministra do dyrektora z mapami, przekonując, że zjazd jest niezbędny. Ale z tych udogodnień korzystają też pozostali mieszkańcy, więc to sytuacja win-win dla każdego. A wolę jakiś procent z podatków od firm reinwestować w strefę, niż nie mieć ich wcale.

W ostatnim rankingu wydatków inwestycyjnych samorządów branżowego pisma „Wspólnota” gmina Niepołomice, z wynikiem około 2000 zł rocznie na inwestycje na mieszkańca, zajmuje 35. miejsce w Polsce, w Małopolsce ustępując tylko Ciężkowicom i Jordanowowi. To dobry wynik?

Ranking bierze pod uwagę wysokość wydatków inwestycyjnych per capita, czyli na jednego mieszkańca. My jesteśmy gminą ze stosunkowo dużym wzrostem liczby mieszkańców, a mimo to utrzymujemy się w okolicach drugiej-trzeciej dziesiątki. To dobry wynik, ale dla mnie ważniejsze niż wyniki w rankingach jest zadowolenie mieszkańców.

A tych jest coraz więcej, bo gmina Niepołomice jest domem dla 33 tysięcy osób, wobec niespełna 24 tysięcy w 2010 roku.

Żyjemy w drugim najgęściej zaludnionym województwie w Polsce, w powiecie w najwyższej grupie pod względem salda migracji wewnętrznych. Tysiące osób wybrało naszą gminę jako swoje miejsce do życia. Przyniesli ze sobą swoje doświadczenia, umiejętności i pomysły, ale mają też wymagania i potrzeby. To przyczynia się do rozwoju gminy, ale powinno iść w parze z rozwojem infrastruktury. Dlatego wydaje mi się, że powinniśmy powstrzymać się z przeznaczaniem kolejnych terenów pod zabudowę do momentu budowy nowej oczyszczalni ścieków, dróg, być może szkoły... Rozwój to coś więcej niż sam wzrost.

A czy budżet gminy jest gotowy na takie wydatki? Bo o ile na budowę oczyszczalni ścieków można uzyskać dofinansowanie, to na powstanie szkoły już nie.

Nasze zadłużenie nie jest tajne, nie ukrywamy go w funduszach czy spółkach. Ale jestem burmistrzem od 13 lat, rok dłużej pełniąc tą funkcję po rezygnacji Stanisława Kracika i gdy dziś patrzę na ceny robót budowlanych sprzed lat, to zastanawiam się, czemu zamiast jednej szkoły nie zbudowaliśmy więcej.

W jakim sensie?

Weźmy pod uwagę szkołę na Jazach. Funkcjonalny i piękny obiekt z wygodnym parkingiem. Kosztował ponad 20 milionów złotych. Niektórzy zarzucają, że za dużo. Ale dziś szacunkowy koszt takiego samego obiektu to już 50 milionów. To 25% rocznego budżetu na jedną szkołę. A kilometr drogi? W ciągu kilku lat podrozał trzykrotnie. Otwieramy koperty z ofertami w przetargach i własnym oczom nie wierzymy.

I tu wracamy do 50 milionów dopłacanych do edukacji...

Corocznie. To ogromne pieniądze, ale póki mamy z czego dopłacać, to będziemy to robić. Mając nadzieję na wypracowanie przejrzystych zasad uzyskiwania dotacji państwowych, nowe nabory do projektów Unii Europejskiej i poprawę sytuacji dochodowej gmin.

A jeśli ta rozmowa trafiłaby na biurko – na przykład – przyszłego premiera, to co by chciał Pan mu przekazać?

Że my w samorządach naprawdę nie chcemy wyjątkowego traktowania. Archimedes mówił, żeby mu dać punkt podparcia, a ruszy Ziemię. A my mówimy – dajcie samorządom możliwości, a ogarniemy za was mnóstwo tematów lokalnych, zostawiając czas i energię na załatwianie spraw ważnych z punktu widzenia całego kraju. Apelujemy o zaufanie i środki, a Polska na tej współpracy tylko zyska.

Nowy pojazd w OSP Zagórze

Sławomir Mikurda

Komendant Miejsko-Gminny OSP Miasta i Gminy Niepołomice

Jednostka OSP Zagórze wzbogaciła się o fabrycznie nowy pojazd ratownictwa technicznego z funkcją gaśniczą na podwoziu samochodu Renault Master. Pojazd ten został zakupiony dzięki realizacji umowy partnerskiej pomiędzy województwem małopolskim, a gminą Niepołomice dotyczącej projektu pn. „Bezpieczna Małopolska – Etap 2 samochody Ochotniczej Straży Pożarnej”.

Wartość samochodu wyłonionego w drodze przetargu nieograniczonego wyniosła 275 200,00 złotych z czego 85% tj. 233 920,00 złotych pochodziło ze środków europejskich (Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego). Wkład gminy Niepołomice wyniósł 5%, tj. 13 760,00 zł, a pozostałą część uzyskano dzięki dofinansowaniu z budżetu państwa – 27 520,00 zł.

Nowy pojazd dla OSP Zagórze został wyposażony w m.in. kompozytowy zbiornik wodny o pojemności 200 litrów i środek pianotwórczy pojemności 20 litrów, wysokociśnieniowy agregat wodno-pia-

nowy o wydajności nominalnej 50l/min przy ciśnieniu 40 bar czy linię szybkiego natarcia o długości 40 m.

Jest to jeden z 47 samochodów zakupionych w roku bieżącym dla jednostek OSP z terenu województwa małopol-

skiego. Koszt realizacji projektu wyniósł 13 760 000,00 zł.

Wydatek na zakup został zrealizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 Oś priorytetowa 5 Ochrona Środowiska, Działanie 5.1 Adaptacja do zmian klimatu Poddziałanie 5.1.2 Wsparcie służb ratunkowych.



Wiata rowerowa w Zabierzowie Bocheńskim

Grzegorz Samek

Wydział Gospodarki Komunalnej

foto zdjęcia: Justyna Sekunda, Przemysław Gawłowski

W centrum Zabierzowa Bocheńskiego zainstalowano zadaszoną wiatę ze stacją naprawy rowerów

Zadanie było współfinansowane ze środków finansowych województwa małopolskiego w ramach konkursu pn. „Małopolska wieś 2023”. Gmina Niepołomice na realizację inwestycji pn. „Stacja rowerowa w Zabierzowie Bocheńskim” otrzymała z budżetu Województwa kwotę 10 000 zł. Stacja wyposażona jest w szereg przydatnych narzędzi pomocnych w bieżącej naprawie lub regulacji rowerów.

Dzięki realizacji przedsięwzięcia powstało miejsce, gdzie można w bezpieczny sposób pozostawić rowery, można też napompować koła lub wykonać podstawowe naprawy.

Przy okazji otwarcia wiaty mieszkańcy otrzymali też zestaw lampek rowerowych zakupionych przez gminę Niepołomice. Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza z OSP Zabierzów Bocheński pomagała zamontować oświetlenie przy rowerach.



TRES COMPANEROS WZYWAJĄ CIĘ NA

BUNT MIKOŁAJÓW

**10 GRUDNIA
2023 R.**

**DYSTANS
5 KM**

**ZAMEK KRÓLEWSKI
W NIEPOŁOMICACH**

**START
14:30**

ZA GÓRAMI, ZA LASAMI W NIEWIELKIM MIASTECZKU NIEPOŁOMICIE RAZ DO ROKU WYDARZA SIĘ COŚ ABSOLUTNIE NIEZWYKŁEGO... PO WIELU MIESIĄCACH PRACY, PRZYGOTOWYWANIA PREZENTÓW, OBDAROWYWANIA NIMI BLIŻSZYCH I DALSZYCH PRZYJACIÓŁ PRZYJEŹDŹA DO NAS MIKOŁAJ! STOP! NIE JEDEN! PRZYJEŹDŹAJĄ SETKI MIKOŁAJEK I MIKOŁAJÓW ŻEBY SIĘ.. ZBUNTOWAĆ!

NIE CZEKAJ! PODEJMIJ WYZWANIE!



LGD Powiatu Wielickiego w 2023 roku

Grzegorz Leszczyński

Dyrektor Biura LGD Powiatu Wielickiego

W mijającym roku Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania przeprowadziło 4 nabory wniosków na łączną kwotę dotacji ponad miliona złotych

W mijającym roku Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania przeprowadziło 4 nabory wniosków na łączną kwotę dotacji ponad miliona złotych.

7 czerwca złożono wniosek na wybór Lokalnej Strategii Rozwoju na lata 2023-2027, której realizacja będzie możliwa od początku 2024 roku. Oznacza to, że LGD będzie mogło organizować kolejne nabory wniosków w ramach nowych środków finansowych.

Z uwagi na koniec okresu programowania PROW na lata 2014-2020, 30 września LGD zorganizowało w Wieliczce uroczystą galę, na której wręczono statuetki beneficjentom – gminom, organizacjom pozarządowym oraz przedsiębiorcom. Było to podsumowanie ostatnich siedmiu lat działalności Stowarzyszenia oraz okazja do świętowania oraz nawiązania kontaktów na poziomie lokalnym między podmiotami z gmin członkowskich naszego LGD. 7 października Stowarzyszenie zorganizowało w Niepołomicach dla trzydziestu lokalnych Kół Gospodyń Wiejskich wydarzenie w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa z okazji obchodzonego w październiku Międzynarodowego Dnia Kobiet Wiejskich. Spotkanie uświetnił swoim występem na scenie Jerzy Kryszak. Drugie w historii LGD tego rodzaju

spotkanie miało na celu podkreślenie roli kobiet w budowaniu aktywnego społeczeństwa i docenienie ich zaangażowania na rzecz ciągłego kultywowania lokalnych tradycji.

Po występie artystycznym panie z Kół Gospodyń Wiejskich udały się do Zamku Królewskiego, aby przy dźwiękach Kapeli Mietniowskiej zacieśniać więzi w nieco luźniejszej atmosferze.

Jednocześnie LGD przez cały rok działało zgodnie ze swoimi zadaniami statutowymi, udzielając doradztwa wnioskodawcom, animując lokalne społeczności oraz wspierając imprezy lokalne na terenie gmin Wieliczka, Niepołomice i Klaj.



Zimowy nabór wniosków w LGD Powiatu Wielickiego

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego z siedzibą w Wieliczce planuje w terminie grudniowym nabór wniosków:

IV/2023 Przedsięwzięcie 3.1.1 Dotacje na zakładanie działalności gospodarczej lub tworzenie podmiotów ekonomii społecznej.

Szczegółowych informacji prosimy szukać m.in. na stronie internetowej www.lgdpowiatwielicki.eu oraz na portalu Facebook. Obszar objęty wsparciem to teren gmin Niepołomice oraz Klaj oraz obszar wiejski gminy Wieliczka.

Treści ogłoszeń o poszczególnych naborach zostaną opublikowane na stronie internetowej oraz wywieszane w biurze LGD na ul. Henryka Sienkiewicza 2 w Wieliczce. W razie pytań prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 12 288 00 95.



Co zrobić, gdy Twój profil zaufany stracił ważność?

Szymon Urban

Profil zaufany jest narzędziem umożliwiającym korzystanie z usług e-administracji. Standardowo jest ważny przez 3 lata. Wiele profili traciło ważność 31 października 2023 roku i do tego dnia należało ręcznie je odnowić. Jednak nie każdemu udało się to zrobić

Szacuje się że 5,5 mln użytkowników stanęło przed koniecznością ręcznego przedłużenia ważności swojego profilu. Część z nich jednak napotkała trudności z wykonaniem tej czynności albo zryczaśnie przegapiła termin. Co w takiej sytuacji?

Założ nowy profil

Jeśli nie przedłużyłeś ważności swojego profilu zaufanego z jakiegokolwiek

powodu, nie możesz z niego korzystać. Co w takim przypadku zrobić?

Rozwiązaniem jest założenie nowego profilu zaufanego. Sposobów jest kilka, ale najprostsze wydają się dwa:

1) za pośrednictwem bankowości elektronicznej,

2) lub potwierdzając swoją tożsamość dowodem osobistym podczas wizyty w urzędzie gminy.

Wystarczy wejść na stronę pz.gov.pl, kliknąć w odnośnik *Zarejestruj się* i wybrać formę rejestracji. Po wypełnieniu formularza profil można potwierdzić 1) logując się za pośrednictwem swojego banku lub 2) osobiście podczas wizyty w dowolnym urzędzie gminy – niekoniecznie w swoim miejscu zamieszkania.

Jeśli wybierzesz potwierdzenie profilu osobiście w urzędzie miasta, pamiętaj o zabraniu ze sobą dowodu osobistego.

Proces nie jest skomplikowany, choć może wymagać odrobiny Twojego czasu. Zdecydowanie warto jednak zainwestować tę chwilę, aby cieszyć się pełnym dostępem do usług e-administracji.

Lucjan Wąs z Infrastruktury Niepołomice przeszedł na emeryturę

Joanna Musiał

Referat Promocji i Kultury

16 listopada 2023 burmistrz Roman Ptak spotkał się z Lucjanem Wąsem najdłuższym pracującym pracownikiem dawnej spółki Wodociągi Niepołomice, obecnie przekształconej w spółkę Infrastruktura Niepołomice. Pan Lucjan po 33 latach pracy w naszej gminie przeszedł na zasłużoną emeryturę

W samych Niepołomicach niemal na każdym kroku można zobaczyć efekty pracy pana Lucjana. Z naszą gminą związał się zawodowo w 1990 roku. Początkowo pracował przy dawnym wysypisku śmieci (zlokalizowanym w okolicach dawnej cegielni Wimmerów). Następnie, po przejęciu wysypiska oraz śmieciarek przez MPO, Lucjan Wąs objął stanowisko na bazie zlokalizowanej przy obecnym skrzyżowaniu ulic Mokrej i Wimmera, a w dalszej kolejności przy ulicy Ogrodowej, gdzie pracował z Piotrem Warianem. Później pracował w spółce Wodociągi Niepołomice, w zespole Małgorzaty Wrońskiej, a ostatnio w Dziale Usług Komunalnych Infrastruktury Niepołomice, gdzie między innymi pielęgnował zieleń i kosił trawniki.

W czasie krótkiego spotkania w gabinecie burmistrza pan Lucjan opowiedział wiele ciekawych historii ze swojego życia, m.in. o swojej pierwszej pracy, jako dwudziestokilkulatek, przy budowie elektrowni atomowej w ZSRR.

Przez cały okres zawodowy był nie tylko wspaniałym pracownikiem, lecz także świetnym i zawsze pogodnym kompanem w pracy. Można było na niego liczyć za każdym razem, gdy była potrzebna jakakolwiek pomoc.

Teraz przyszedł czas na odpoczynek i realizowanie własnych pasji, a wiemy, że tych ma pan Lucjan całkiem sporo. Dziękujemy za wiele lat oddanej pracy, profesjonalizm, zaangażowanie i działania na rzecz społeczności. Życzymy zdrowia, energii, pomyślności i wielu wspaniałych chwil spędzonych z rodziną i bliskimi. Z pewnością będzie pana Lucjana niezwykle brakować w spółce Infrastruktura Niepołomice.



Zabytkowy cmentarz wojenny odnowiony

Marta Walczak-Puchalska

Wydział Inwestycji Komunalnych

Gmina Niepołomice zrewitalizowała zabytkowy cmentarz nr 324 z I wojny światowej zlokalizowany w Woli Batorskiej

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice pozyskał na ten cel wsparcie finansowe z Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu oraz z Wydziału Rewaloryzacji Zabytków Krakowa i Dziedzictwa Narodowego Wojewody Małopolskiego. Dzięki temu przeprowadziliśmy kompleksowe prace konserwatorskie i restauratorskie przy zabytku zgodnie z opracowaniem z zakresu historii sztuki oraz zgodnie z dokumentacją historyczno-odtworzeniową opracowaną przez Izabelę Chlost i Jerzego J.P. Drogomira.

Obiekt wpisany jest w rejestr zabytków nr rej.: A-399/M, decyzja z dnia 18.03.1999 r. (st nr rej. zab. A-736). Uzyskał pozwolenie od Małopolskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków na przywrócenie pierwotnego wyglądu cmentarza, uporządkowanie i rekonstruk-

cje ilości i wielkości mogił, odtworzenie pierwotnego ogrodzenia, konserwację obiektów betonowych, tynkowych i metalowych.

Rewitalizacja cmentarza nr 324 odbywała się w dwóch etapach. Pierwszy etap remontowy polegał przede wszystkim na pracach zmierzających do przywrócenia pierwotnego układu architektonicznego cmentarza, m.in: odtworzenie pierwotnych granic cmentarza, renowację ściany pomnikowej, odtworzenie krzyża pomnikowego, żeliwnego ażurowego typu U, odtworzenie zarysu mogił, wyposażenie nagrobków w tablice nagrobne, urządzenie zieleni.

Drugim etapem było odtworzenie oryginalnego ogrodzenia. Dzięki współpracy z Archiwum Krakowskim oraz Austriackim Czarnym Krzyżem udało się

odtworzyć projekt ogrodzenia cmentarza zgodnie z pierwotnymi założeniami architektonicznymi (w miejscu łańcuchów zamontowano rury) oraz przywrócono jego pierwotny układ.

Cmentarz nr 324 był częścią IX okręgu cmentarnego – Bochnia. Głównym projektantem tego okręgu był wiedeński architekt por. Franz Stark i to on zaprojektował pierwotny układ cmentarza w Woli Batorskiej. Cmentarz ten wpisuje się architektonicznie w układ wielu innych małych cmentarzy powstałych w miejscach licznych skupisk pierwotnych grobów żołnierzy poległych jesienią 1914 r.

Na cmentarzu nr 324 w Woli Batorskiej spoczywa 13 żołnierzy z armii austro-węgierskiej, którzy polegli na początku października 1914 r.; 11 z nich udało się zidentyfikować.

Cmentarze z I wojny światowej to nie tylko zabytki architektoniczne, które są świadectwem minionej historii Ziemi Niepołomickiej, to również pomniki pamięci, które uczą szacunku wobec poległych, którzy oddali życie za wolność.



To się w rurze nie mieści

Codziennie do kanalizacji trafiają przedmioty, które nie powinny się tam znaleźć.

Każdego dnia z sieci kanalizacyjnej i urządzeń w oczyszczalni ścieków wyciągane są przedmioty, które nie powinny się tam znaleźć: obierki, resztki jedzenia, patyczki do uszu, chusteczki, lekarstwa, materiały higieniczne, a nawet... zabawki!

Do kanalizacji trafiają oleje – spożywcze i samochodowe, a także smary czy lakiery.

To wszystko powoduje uszkodzenia przepompowni, zmniejszanie przepustowości rur, a w konsekwencji zwiększa koszty napraw urządzeń oraz utrudnia oczyszczanie ścieków.

Dlatego pomóż nam w dbaniu o wspólną infrastrukturę i o środowisko naturalne.

Każdy z nas może pomóc: wystarczy nie wrzucać do kanalizacji niedozwolonych przedmiotów.

Dzięki temu będziemy mieli zdrowe środowisko i zmniejszymy koszty utrzymania kanalizacji.



Chusteczki nawilżające

Wkręcają się w ruchome elementy oczyszczalni



Środki higieniczne

Zatykają rury, blokują elementy ruchome oczyszczalni



Środki chemiczne

Utrudniają pracę oczyszczalni biologicznej



Tłuszcze

Tężeją w rurach zmniejszając ich przepustowość



Resztki jedzenia

Zatykają rury i sprzyjają rozwojowi szkodników



Lekarstwa

Mogą niekorzystnie wpływać na mikroorganizmy oczyszczające ścieki



Farby i lakiery

Uszkadzają rury, zawierają szkodliwe substancje



Gruz i żwir

Zalega w rurach, uszkadza pompy i urządzenia infrastrukturalne



Oleje i smary

Tężeją w rurach, utrudniają oczyszczanie ścieków

Uroczystości 11 listopada

Marta Makowska

Fot: Wojciech Borkowski

W Niepołomicach pod pomnikiem co roku odbywają się uroczystości z okazji 11 listopada. W tym roku przypadła 105. rocznica odzyskania niepodległości, a mieszkańcy gminy tłumnie przybyli na obchody.

Święto w Niepołomicach rozpoczyna się tradycyjnie mszą w kościele parafialnym, po której pochód przechodzi pod pomnik. Wśród obecnych delegacji można było spotkać przedstawicieli szkół, przedszkoli, stowarzyszeń, organizacji, partii politycznych, instytucji, ale też zespołów śpiewaczych i chóru.

Uroczystości rozpoczęły się od ustawienia warty honorowej pod pomnikiem i wciągnięcia flagi państwowej na maszt. Zebrani odśpiewali hymn, który zagrała Reprezentacyjna Orkiestra Dęta Lira. Po hymnie Andrzej Bochenek odczytał tekst Niepodległościowego Apelu Pamięci, po którym odegrano utwór *Cisza*. Kwiaty pod pomnikiem złożyło kilkadziesiąt osób, niektóre delegacje po raz pierwszy występowały w uroczystościach pod pomnikiem.

Święto w Niepołomicach miało swoją wyjątkową oprawę dzięki SKO im. Krakowskiej Brygady Kawalerii w barwach 5 Dywizjonu Artylerii Konnej, Reprezentacyjnej Orkiestrze Dętej Lira, zespołowi Niepołomiczanie oraz wszystkim zaangażowanym i obecnym organizacjom.

Po uroczystościach wspólnie z zespołem Niepołomiczanie ze śpiewnikami w rękach odśpiewaliśmy *Marsz pierwszej Brygady*, *Wojenko, wojenko* i pieśń *Piechota*.



Gra miejska z okazji 11 listopada

Zuzanna Polańska

Fot: Ewa Fijał

11 listopada można świętować w różny sposób. Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach wraz z gminą Niepołomice zorganizowali grę miejską polegającą na rozwiązywaniu zagadek, rozszyfrowywaniu zadań, zdobywaniu punktów, przechodzeniu z jednego miejsca do drugiego. W zabawie uczestniczyło 13 grup w młodszej kategorii oraz 8 grup startujące w starszej kategorii. Gra rozpoczęła się i zakończyła w Izbie Regionalnej, w której na wszystkich czekała gorąca herbata i ciepły positek.

Do zabawy przyłączyło się Nadleśnictwo Niepołomice, organizując stół edukacyjny, Instytut Pamięi Narodowej, którego pracownik przypomniał historię odzyskania niepodległości przez Polskę, Wojskowe Centrum Rekrutacji, gdzie można było dowiedzieć się, jak wygląda obecnie służba wojskowa oraz ASG Arena, gdzie po grze można było spróbować swoich sił na strzelnicy.

W każdej kategorii wyłoniono trzy zwycięskie drużyny, które otrzymały medale oraz nagrody ufundowane przez Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice, Dyrektora ZS im. Ojca św. Jana Pawła II oraz IPN.

Zabawa była fantastyczna, zwycięzcom serdecznie gratulujemy i zapraszamy w przyszłym roku.



XXI Festiwal Pieśni Patriotycznej

Wacław Sternal

Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

XXI Festiwal Pieśni Patriotycznej został wpisany na stałe do kalendarza roku szkolnego. Stał się dobrą tradycją Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II. Poprzez wspólny śpiew wprowadza on niezmiennie od lat społeczność szkolną w atmosferę Święta Niepodległości

Niech każdy dźwięk, który zabrzmi tutaj, będzie jak nuta w symfonii naszej wspólnej tożsamości – tymi słowami Wiktor Rzepczyński, uczeń klasy IIIb, otworzył konkursowe zmagania, podkreślając symboliczny wymiar wspólnego spotkania z historią zapisaną w muzyce.

Choć festiwal organizowany jest od 2001 roku, jeszcze nigdy wcześniej nie wzięła w nim udziału tak duża grupa uczennic i uczniów Zespołu Szkół. Do rywalizacji przystąpiły dwadzieścia dwa zespoły klasowe. Z wielkim zaangażowaniem i właściwą dla okoliczności powagą rywalizowano o nagrodę dyrektora

szkoły oraz aplauz publiczności. Przygotowania do występu rozpoczęły się dwa tygodnie wcześniej. Uczestnicy dokonali losowania tytułu spośród kanonu liryki patriotycznej, obejmującej utwory nie tylko doskonale znane (*Legiony, Przybyli ułani pod okienko, Serce w plecaku*), ale także te nieco zapomniane (*Idę walczyć, mamo, Morze, nasze morze*) lub zupełnie współczesne (*Miasto 44*).

Po dwuetapowych zmaganiach konkurs wyłonił swoich laureatów. Zwycięstwo przypadło w udziale klasie 3THE, która zdobyła uznanie zarówno jury jak i publiczności porywającym wykona-

niem oraz aranżacją piosenki J. Kaczmareckiego *Mury*. Szalę zwycięstwa nad klasą IVa (nie mniej znakomita interpretacja mało znanej pieśni *Idę walczyć, mamo*) pozwolił przechylić występ wokalny Krzysztofa Biernacika, który zapewne na długo pozostanie w pamięci słuchaczy.

Stojąca na wysokim poziomie rywalizacja przyniosła jeszcze kilka bardzo oryginalnych wykonania, które poruszyły zebraną w auli publiczność: pieśń *Piechota* w aranżacji klasy IIB (miejsce trzecie) oraz motyw z filmu *Miasto 44* zaprezentowany przez uczniów klasy 5THR – ubiegłorocznych zwycięzców festiwalu.

Do fotorelacji oraz filmów z XXI Festiwalu Piosenki Patriotycznej zapraszamy na nową stronę szkoły www.lo-niepolomice.pl



Wieczornica na Święto Niepodległości

Katarzyna Słabosz, Ilona Latała

Przedszkole Samorządowe nr 1 w Niepołomicach 10 listopada 2023 roku zorganizowało uroczystą wieczornicę z okazji 105 rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Uroczystość odbyła się w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Uczestnicy spotkania otrzymali pamiątkowe kotyliony oraz śpiewniki. Przedszkolaki z dwóch grup Pszczółki i Gwiazdeczki zatańczyły tradycyjne polskie tańce, poloneza i krakowiaka, oraz taniec flagi. Było dużo piosenek i wierszy o tematyce patriotycznej. Przygotowane zostało także patriotyczne karaoke. Wspólnie z rodzicami oraz zaproszonymi gośćmi śpiewano pieśni patriotyczne m.in.: *Przybyli Ułani, Pierwsza Brygada*. Na uroczystość przybyli także ułani ze Stowarzyszenia Kawalerii Ochotniczej im. Krakowskiej Brygady Kawalerii w barwach 5 Dywizjonu Artylerii Konnej. To był wieczór pełen wzruszeń. W piękny sposób została uczczona pamięć tych dzięki, którym Polska jest teraz niepodległa. Na koniec spotkania każdy mógł poczęstować się tradycyjnym marciańskim rogałem.



105 lat Niepodległej

Wiesława Baryczka
Rada Sołecka Podłęża

11 listopada 2023 r. mieszkańcy Podłęża wzięli udział w uroczystych obchodach Narodowego Święta Niepodległości. Z tej okazji zorganizowano mszę św. w intencji Ojczyzny, przemarsz pod pomnik 100-lecia Odzyskania Niepodległości, składanie wieńców i zniczy, a także część artystyczną z udziałem dzieci, młodzieży i dorosłych

Narodowe Święto Niepodległości to jedno z najważniejszych świąt państwowych. Obchodzone jest 11 listopada dla upamiętnienia wydarzeń z 1918 r., kiedy to Rada Regencyjna przekazała Józefowi Piłsudskiemu władzę wojskową, a Niemcy podpisały zawieszenie broni. Po 123 latach zaborów – niewoli naznaczonej walką, cierpieniem i wysiłkiem wielu pokoleń Polek i Polaków – nasz kraj odzyskał suwerenność. W tym roku świętowaliśmy 105. rocznicę powrotu niepodległego państwa na mapę świata.

Msza św. w intencji Ojczyzny w kościele pw. NMP Królowej Polski w Podłężu odprawiona przez ks. prałata Tomasza Boronia z udziałem ks. proboszcza Andrzeja Zięby i w asyście diakona Jakuba Gierczaka, rozpoczęła świętowanie niepodległości w naszej miejscowości. Po nabożeństwie poczty sztandarowe przedszkola, szkoły podstawowej, OSP oraz licznie zebrani mieszkańcy Podłęża prowadzeni przez

Stowarzyszenie Kawalerii Ochotniczej im. Krakowskiej Brygady Kawalerii w barwach 5 Dywizjonu Artylerii Konnej przeszły pod Pomnik 100-lecia Odzyskania Niepodległości. Na początku wydarzenia odśpiewano *Mazurek Dąbrowskiego*, a następnie okolicznościowe przemówienia wygłosili: zastępca burmistrza Michał Hebda oraz reprezentująca starostwo powiatowe Aleksandra Ślusarek. W dalszej części obchodów oddano hołd dziewiętnastu poległym o wolność, a delegacje złożyły wiązanki i zapalono znicze.

Część artystyczną święta rozpoczęły dzieci z Przedszkola im. Św. Kingi piękną piosenką *Polska moją Ojczyzną kochaną*. Następnie uczniowie Szkoły Pod-

stawowej im. Św. Królowej przypomnieli w montażu słowno-literackim drogę Polski do niepodległości, heroicznym zrywów podczas 123 lat niewoli. Gromkimi brawami zebrani nagrodzili dziewczęta, które zaprezentowały układ taneczny *Barwy Niepodległej*.

Parafialny chór męski Totus Tuus prowadzony przez Krzysztofa Lebiestę zaśpiewał trzy piosenki legionowe: *Jak to na wojence ładnie*, *Po partyzancie dziewczyna płacze* i *Idą leśni*, a następnie wspólnie z uczestnikami wydarzenia utwory: *Rota*, *Pierwsza brygada* i *Piechota*.

Uroczystość uświetnili przedstawiciele Bombardierów z Krakowa-Konfederacja Artylerzystów.

Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w przygotowanie uroczystych obchodów!



Zakrzów świętował niepodległość

Monika Marcisz-Szyska

13 listopada był szczególnym dniem dla społeczności Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Zakrzowie. Tego dnia odbyła się uroczysta akademie z okazji 105. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Swoje uczucia do ojczyzny mieli okazję wyrazić wszyscy adepci Zespołu. Uroczystość rozpoczęły przedszkolaki, które zaprezentowały piosenki i wiersze o tematyce patriotycznej. Następnie przyszedł czas na występ uczniów klas 4-7. Zapoznali oni licznie zgromadzoną publiczność z symbolami narodowymi Polski, ich znaczeniem i pochodzeniem. W specjalnie zaaranżowanym z tej okazji minustudiu telewizyjnym „Pod Polską Strzechą” przedstawili różne definicje słowa ojczyzna, ukazując, że dla każdego może mieć ona inne znaczenie.

Następnie odbył się krótki koncert pieśni patriotycznych, również przygotowany przez uczniów naszej szkoły.

Punktem kulminacyjnym uroczystości było wspólne śpiewanie pieśni przygotowanych przez panie z Klubu Aktywnego Seniora działającego w Domu Kultury w Zakrzowie.

Akademie z okazji Narodowego Święta Niepodległości, która odbyła się w naszej szkole, była okazją do wspólnego świętowania i wyrażenia radości z możliwości życia w wolnym, niepodległym kraju.

Zagórzanie u przedszkolaków w Zakrzowie

Joanna Wdaniec

8 listopada w murach Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Zakrzowie zagościli członkowie Zespołu Pieśni i Tańca Zagórzanie, ubrani w kolorowe stroje. Zespół działa w Domu Kultury w Zagórzcu pod patronatem Centrum Kultury w Niepołomicach. Dla najmłodszych to wydarzenie było nie tylko okazją do rozwijania zainteresowania kulturą ludową, ale również do spotkania się z folklorem w niezwykle atrakcyjny sposób.

Wizyta rozpoczęła się od przedstawienia maluchom tradycyjnych strojów krakowskich i historii z nimi związanych. Następnie członkowie zespołu zabrali najmłodszych w podróż przez różnorodność kulturową Polski. Pokazali stroje ludowe z różnych części kraju, ukazując w ten sposób, jak bogata i zróżnicowana jest polska kultura ludowa.

Zespół Zagórzanie z entuzjazmem podjął się tego zadania, przekazując dzieciom tajniki krakowiaka. Maluchy, pełne radości, podążyły za krokami artystów.

Wizyta zespołu nie tylko dostarczyła dzieciom rozrywki, ale również była świetną okazją do rozwijania ich zainteresowań kulturalnych. Dla wielu z nich było to pierwsze spotkanie z polskim folklorem, co sprawiło, że wrażenia były niezapomniane.

Biało-czerwone bieganie

Tradycją 11 listopada w Niepołomicach jest Biało-Czerwony Bieg Niepodległości, który już po raz dziesiąty odbył się w niepołomickiej Puszczy. Organizatorzy MKS Spartakus Niepołomice oraz Niepołomice Biegają gościli około 200 uczestników, którzy biegając leśnymi ścieżkami, na sportowo i radośnie świętowali 105. rocznicę odzyskania niepodległości.

Cechą charakterystyczną zawodów są biało-czerwone stroje uczestników, a sam bieg ma charakter towarzyski, gdzie liczy się udział i dobra zabawa.

Rozpoczęto w samo południe od śpiewania hymnu Polski. Następnie zaczęły się sportowe zmagania od najmłodszych, którzy mieli do przebiegnięcia 200 metrów, przez kolejne grupy dzieci i młodzieży (biegi 500 i 1000 m), po bieg główny na 5 km. Wszyscy, pomimo pewnych niedogodności trasy, mokrej nawierzchni, błota i liści, z uśmiechem na ustach pokonali dystans. Docierający do mety (najmłodszym – rocznik 2022 – musieli troszkę pomóc rodzice), otrzymywali okolicznościowy medal i słodki poczęstunek.

Zgodnie z tradycją wyłoniono osoby, które pojawiły się w najpiękniejszych przebraniach. Rodzinnie za najlepsze biało-czerwone stroje nagrodzono rodzinę Łękowski oraz rodzinę Hajdyła. Indywidualnie nagrodę otrzymała Barbara Woźniak.

Przy okazji zawodów miała miejsce akcja Zostań dawcą szpiku organizowana przez fundację DKMS w celu wsparcia Szymka z Niepołomic i walki z nowotworami krwi.

W poszczególnych kategoriach biegu najszybszymi okazali się:

Wiek 1-5 lat (200m):

1. Lena Szczepańska
2. Olga Midera

1. Tomek Grodny

2. Olaf Panek

3. Oliwier Panek

Wiek 6-9 lat (do przebiegnięcia było już 500 metrów):

1. Letycja Musiał

2. Milena Hajdyła

3. Natalia Pachel

Oraz:

1. Antek Bartnikowski

2. Bartek Wojewoda

3. Wiktor Woliński

Wiek 10-14 lat (dystans 1 km):

1. Maja Gradoś

2. Zosia Gajewska

3. Magdalena Stanowska

1. Mikołaj Ząbkiewicz

2. Piotr Michoń

3. Damian Woliński

Bieg główny – 5 km:

1. Małgorzata Janiec

2. Aneta Wilk-Zalesna

3. Gabriela Stachowiak

Oraz

1. Łukasz Poznański

2. Wojtek Panek

3. Miłosz Niedental

A dzięki wsparciu sponsorów na zakończenie rozlosowano wśród uczestników nagrody. Serdeczne podziękowania dla wszystkich, dzięki którym ten bieg udało się rozegrać. Dziękujemy: powiatowi wielickiemu, gminie Niepołomice, Fundacji Orły Sportu, Kopalni Soli „Wieliczka” WSPARCIE Spółka z o.o., Nadleśnictwu Niepołomice, firmie Kotányi, Vena-Sport oraz wszystkim wolontariuszom i osobom, które zaangażowały się w przygotowanie zawodów. Widzimy się za rok.

Galerię pięknych zdjęć polecamy pod linkiem:

https://www.facebook.com/event-s/1797023134078918/?active_tab=discussion

MAREK BURDA

MKS Spartakus Niepołomice



JAK DOBRYCH
Wczynków siła
— pewne —

SERCE PRZEMIENIŁA

Zapraszamy wszystkie dzieci i dorosłych do
Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach na spektakl.

Przedstawienie zostało przygotowane przez rodziców dzieci z przedszkola w Podłężu

Gdzie?

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

Zamkowa 4
32-005 Niepołomice

Kiedy?

Data i godzina spektakli

10 grudnia 2023
Godz. 15:00

10 grudnia 2023
Godz. 17:00

WSTĘP DARMOWY

Zapraszamy do dobrowolnego wsparcia **Przedszkola św Kingi w Podłężu**.
Wszystkie wpłaty zebrane podczas występu zostaną przeznaczone
na renowację placu zabaw w przedszkolu.



NIEPOŁOMICE

Ciesząc się Cieszynem świętowali niepodległość

Ewa Widła

nauczycielka SPZOI w Zabierzowie Bocheńskim

Od 3 do 5 listopada 2023r. grupa uczniów z klasy trzeciej Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. Stefana Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim wzięła udział w XXIV Wojewódzkim Rajdzie im. Jana Grondkowskiego Święto Niepodległości w Cieszynie

3 listopada był czas na przyjazd i zakwaterowanie, po nich odbyło się uroczyste rozpoczęcie rajdu. Młodzi turyści wspólnie wysłuchali piosenki Jaromira Nohavicy pt. *Cieszyńska*, aby następnego dnia móc odnaleźć wybrane miejsca wspomniane w tym utworze.

Sobotni poranek przywitał uczestników rajdu wyjątkowo słoneczną i ciepłą jak na listopad pogodą. Uczniowie wraz z opiekunami wyruszyli na wędrowkę po malowniczym Cieszynie, jednym z najstarszych miast w Polsce. Jego historia ma ponad tysiąc lat, a według legendy jest on jeszcze starszy. Pierwszym przystankiem na trasie wędrowki był rynek. Uczniowie mogli tam podziwiać ratusz, budynek dawnego Hotelu Pod Brunatnym Jeleniem oraz urokliwe stare kamienice. Na środku rynku zgromadzili się wokół studni św. Floriana, będącej pozostałością średniowiecznego wodociągu miejskiego. Tam również rozpoczęły się poszukiwania miejsc związanych ze szlakiem cieszyńskiego tramwaju. W Cieszynie funkcjonowała bowiem najkrótsza trasa tramwajowa i najkrócej działające połączenie tramwajowe w monar-

chii austro-węgierskiej. Pierwsze tramwaje wyjechały na cieszyńskie ulice w 1911 r., a zakończyły kursowanie w 1921 r., co wiązało się z podziałem miasta po I wojnie światowej. Uczniowie przemierzając kolejne dzielnice Cieszyna, wypatrywali fragmentów szyn, czyli pozostałości tego ciekawego ze względu na swą historię połączenia komunikacyjnego.

Kolejnym odwiedzionym punktem była Studnia Trzech Braci, miejsce legendarnego spotkania Bolka, Leszka i Cieszka – synów polskiego księcia Leszka III. Następnie nasi młodzi turyści udali się na Górę Zamkową, gdzie w parku znajduje się romańska rotunda po wezwaniu św. Mikołaja. Tuż obok wznosi się Wieża Piastowska, z której rozciąga się piękna panorama Cieszyna i okolic. Jednak by móc nacieszyć się widokami rozpościerającymi się z jej szczytu, należy pokonać 120 kamiennych i drewnianych stopni. Taras widokowy na Wieży Piastowskiej jest idealnym miejscem do podziwiania Olzy, która dzieli miasto na część polską i czeską. Po opuszczeniu Góry Zamkowej uczestnicy rajdu przekroczyli most Przy-

jażni i zwiedzali Czeski Cieszyn.

Wieczorem, wędrując po Cieszyńskiej Wenecji, uczniowie dotarli pod pomnik upamiętniający Śląskich Legionistów. Tam odbył się uroczysty apel ku czci żołnierzy, którzy walczyli za naszą Ojczyznę. Uczestnicy rajdu oddali hołd poległym zapalając znicz u stóp cieszyńskiej Nike oraz śpiewając *Mazurka Dąbrowskiego* i *Rotę*.

Po powrocie do schroniska odbyły się zaplanowane konkursy. W ramach konkursu plastycznego młodzież projektowała cieszyński tramwaj. A podczas konkursu wiedzy o Cieszynie wykazali się świetną pamięcią – bezbłędnie odpowiedzieli na wszystkie pytania. Na koniec odbył się teatr cieni, podczas którego należało zaprezentować wybrany sukces militarny z dziejów Polski. Nasza drużyna przygotowała występ ukazujący zwycięską bitwę pod Grunwaldem.

W niedzielę nastąpiło podsumowanie rajdu. Uczniowie naszej szkoły, pod kierunkiem Ewy Ogórek, zajęli pierwsze miejsce w swojej kategorii wiekowej, otrzymując dyplom, puchar oraz upominki.

XXIV Wojewódzki Rajd im. Jana Grondkowskiego *Święto Niepodległości w Cieszynie* pozwolił uczniom poznać historyczne, kulturowe oraz przyrodnicze walory Cieszyna i Czeskiego Cieszyna. Był także wspólną lekcją patriotyzmu.

Organizatorem wydarzenia było Polskie Towarzystwo Schronisk Młodzieżowych – Oddział Małopolski.

Podróż po Maroku

Grażyna Woźniak-Rosiak

Czy Afryka jest naprawdę tak daleko jak nam się wydaje? A może wystarczy zaledwie 4 godziny samolotem?

23 października 2023 r. w naszej szkole odbyła się prelekcja z cyklu *Spotkanie z podróżnikiem* z grupy podróżników Trzask.pl. Tematem spotkania było Maroko. Uczniowie mogli przenieść się na moment na inny kontynent, poznać trochę kultury arabskiej, przymierzyć turban, zobaczyć kameleony czy dowiedzieć się, dlaczego nikt w tym kraju nie przegania kotów. Było zabawnie i ciekawie. Uczniowie mogli zdobyć garść wiedzy z geografii oraz pogłębiać egzotyczne rekwizyty. Dziękujemy za inspirujące spotkanie.

Rok 2023 rokiem Aleksandra Fredry

Krystyna Michalska, Zofia Klima

W dniu 15.11.2023 r. w Szkole Podstawowej nr 1 w Niepołomicach uroczysto obchodzono Rok Aleksandra Fredry ustanowiony przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej w uznaniu zasług dla polskiej kultury.

Aleksander hrabia Fredro był najwybitniejszym polskim komediopisarzem, pamiętnikarzem, poetą i żołnierzem kampanii napoleońskich. Zastąpił przede wszystkim jako twórca oryginalnej polskiej komedii. Dowcipnie wyrażone spostrzeżenia na temat codzienności, ludzkich pragnień, sporów o błahostki, intryg nie straciły nic ze swej aktualności. Mogliśmy się o tym przekonać, słuchając głośnego czytania jego arcydzieł. Utwory czytali: Grzegorz Harabasz – dyrektor szkoły, Jacenty Malarz – nauczyciel religii oraz uczniowie: Aleksandra Sobaszek – kl. IV B, Kornelia Woźny – kl. IV B, Marcelina Tułak – kl. VII A, Aleksandra Balcerek – kl. VII A, Artur Gryz – kl. VII A i Mykhailo Kondratenko. Zaprezentowano fragmenty komedii: *Zemsta* i *Śluby panieńskie*, a także wiersze: *Paweł i Gawel*, *Małpa w kąpielni*, *Sowa*, *Dwa koguty*.

Gratulujemy lektorom, którzy musieli zmierzyć się z trudnym XIX-wiecznym językiem. Wykazali się doskonałą interpretacją, potrafili operować słowem i budować napięcie. Dzięki akcji głośnego czytania przybliżono twórczość Aleksandra Fredry. Z tej okazji w bibliotece szkolnej można obejrzeć wystawę poświęconą temu niedoścignionemu twórcy komedii.

SPOJRZENIE W NIEBO 2023

Grudzień

Pogoda grudniowa – lepsza niż styczniowa – zobaczymy, czy to przystawie się nam sprawdzi. Tymczasem w grudniu czeka nas sporo atrakcji: mikołajki, zmiana pór roku, święta i Sylwester.

W piątek 22 XII o godz. 4.28 rozpocznie się astronomiczna zima. Wtedy to Słońce przejdzie ze znaku Strzelca w znak Koziorożca. Zanim jednak ten fakt nastąpi, to w pierwszych dwóch dekadach miesiąca długość dnia jeszcze się skraca, ale już od Bożego Narodzenia zacznie powoli dnia przybywać. Do 17 grudnia w Małopolsce, ubędzie dnia „tylko” o 18 minut; z 8 godz. 24 minut na początku miesiąca, do 8 godzin i 5 minut w dniu 17 XII. Potem – jak to się potocznie mówi – długość dnia przez osiem dni stoi w mierze (są tylko sekundowe zmiany długości dnia, praktycznie niezauważalne), a już na koniec miesiąca przybędzie dnia o 5 minut. Przysłowiowo *Święta Łuca – dnia przyrzucia*, czyli dnia ubywa po południu do 13 grudnia, a więc imienin Łucji, wtedy też przypada najwcześniejszy zachód w Małopolsce (godz. 15.38). Jednak dnia ubywa jeszcze – tyle że rano – do Nowego Roku, wtedy też mamy najpóźniejszy wschód słońca w Małopolsce o godz. 7.38.

Te nierównomierności (ubytok dnia rano, a przyrost po południu) wynikają z faktu, że Ziemia obiega Słońce po orbicie eliptycznej, poruszając się z niejednostajną prędkością (średnio nieco ponad 30 km/sek). Natomiast my, ze względów czysto praktycznych, posługujemy się czasem średnim słonecznym – upływającym równomiernie, a nie czasem słonecznym prawdziwym – upływającym nierównomiernie. W astronomii te dwa czasy można przeliczyć z jednego na drugi poprzez tzw. równanie czasu. 1 grudnia słońce wschodzi w Krakowie i okolicy o godz. 7.18, a zachodzi o 15.42. Natomiast w sylwestrowy dzień, wschód słońca nastąpi o godz. 7.38, a zachód o godz. 15.48. Na pocieszenie trzeba jeszcze dodać, że rozpoczynająca się na naszej półkuli astronomiczna zima, jest najkrótszą porą roku. Trwa ona (teoretycznie) aż 89 dni! Nasze lato zaś jest niemal o 5 dni od niej dłuższe. Ta różnica długości pór roku spowodowana jest wspomnianym powyżej kształtem okołosłonecznej orbity ziemskiej. 3 stycznia Ziemia w swym ruchu rocznym po ekliptyce znajdzie się w peryhelium, czyli

najbliżej Słońca, w odległości około 147 mln km. Ponadto w nadchodzącym 2024 roku wystąpią dwa zaćmienia Słońca: 8 IV całkowite i 2 X obrączkowe – oba obserwowane na półkuli zachodniej, a zatem u nas nie będą widoczne.

W tym miesiącu aktywność magnetyczna Słońca będzie na wysokim poziomie, bowiem pojawią się liczne plamy na jego tarczy, należące do 25 cyklu aktywności, którego przewidywane maksimum wystąpi na przełomie lat 2024/2025. Dysponując zaś odpowiednimi przyrządami z filtrem, będzie można dostrzec w fotosferze Słońca dość liczne grupy plam na dużych szerokościach heliograficznych, a na brzegu tarczy słonecznej liczne protuberancje. Szczegóły – na każdy dzień – znajdziemy na: www.SpaceWeather.com

Natomiast ciemne i długie, prawie bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, będą w drugiej dekadzie miesiąca, bowiem kolejność faz księżycy będzie następująca: ostatnia kwadra 5 XII o godz. 6.49, nów 13 XII o godz. 00.32, pierwsza kwadra 19 XII o godz. 19.39 i pełnia 27 XII o godz. 1.33. W apogeum (najdalej od Ziemi) będzie księżyc 4 XII o godz. 20, a w perygeum (najbliżej Ziemi) znajdzie się 16 XII też o godz. 20. Ponadto księżyc w swej wędrówce po niebie zbliży się do jasnych gwiazd czy planet – co warto obserwować – czyli dojdzie do koniunkcji z Polluxem (1 XII), najjaśniejszą gwiazdą w Bliźniętach, Regulem (4 XII), najjaśniejszą gwiazdą w Lwie czy też z Wenus (9 XII), Merkurem (14 XII), Saturnem (17 XII) i Jowiszem (22 XII). Wszystkie te zjawiska przy ich maksymalnym zbliżeniu będą u nas widoczne.

Merkury pojawi się nam nisko na wieczornym niebie w pierwszej połowie miesiąca, bo później będzie się krył w promieniach Słońca. Najłatwiej będzie go można zaobserwować 9 XII o zmierzchu, o ile pogoda nie splata nam figła. Natomiast Wenus jako Gwiazda Poranna widoczna będzie o świcie, na dobre dwie godziny przed wschodem słońca. Czerwonawego Marsa nie dostrzeżemy w tym miesiącu na niebie, bowiem kryje się w promie-

niach słońca. Gazowe olbrzymy, Saturn i Jowisz będą widoczne na wieczornym niebie. Ten pierwszy w gwiazdozbiorze Wodnika, defiluje coraz niżej nad zachodnim horyzontem, a Jowisz, w gwiazdozbiorze Barana po listopadowej opozycji widoczny jest przez całą noc. Przez niewielką lunetkę możemy obserwować czerwoną plamę, czyli gigantyczny cyklon na tej planecie. Planetę Uran po listopadowej opozycji można obserwować praktycznie przez całą noc w gwiazdozbiorze Barana, zaś Neptun goszczący w gwiazdozbiorze Wodnika dostępny jest do obserwacji na wieczornym niebie.

W tym miesiącu promieniują – z bar dziej znanych – dwa roje meteorów: Geminidy i Ursydy. Te pierwsze mają radiant w gwiazdozbiorze Bliźnięt, a maksimum ich aktywności (60 do 90 „spadających gwiazd” na godzinę) przypada na 14 grudnia. W obserwacjach nocnych nie będzie nam przeszkadzał księżyc dzień po nowiu. Natomiast radiant Ursydów leży wysoko na niebie, w gwiazdozbiorze Małej Niedźwiedzicy i jego maksimum aktywności przypada na pierwszą noc tegorocznej zimy. Rój ten jest słabszy od poprzedniego (5-20 przelotów/godz.). Warunki do ich obserwacji będą dobre, bowiem księżyc będzie cztery dni po pierwszej kwadrze i nie będzie nam przeszkadzał w ich obserwacjach.

Ze zjawisk, które bym szczególnie polecał do obserwacji na niebie, oprócz planet i rojów meteorów, to pojawienie się w Wigilię tzw. pierwszej gwiazdki na wieczornym niebie. Największe szanse, aby nią być, będzie miał na wschodnim niebie Jowisz i Syriusz, a na zachodnim Saturn. Będzie to znak, że czas już zasiać do rodzinnego stołu i łamiąc się tradycyjnie oplatkiem, złożyć wzajemnie serdeczne i optymistyczne życzenia, aby w czasie powyborczym doczekać w zdrowiu nowego 2024 roku.

DR ADAM MICHAŁEC

Młodzięzowe Obserwatorium Astronomiczne



Organizator

Szkoła Podstawowa nr 1
im. Tadeusza Kościuszki
w Niepołomicach



NIEPOŁOMICE

Honorowy Patronat

Burmistrz
Miasta i Gminy Niepołomice



Honorowy Patronat

Muzeum Niepołomickie
Zamek Królewski
w Niepołomicach

Zaproszenie
do II gminnego Rodzinnego Konkursu
Plastycznego
pt.: „Niepołomicka szopka
w stylu krakowskim”

*Dla wszystkich uczniów
szkół podstawowych
z naszej Gminy
wraz z rodzinami*

*Technika wykonania
praca przestrzenna*

Gdzie złożyć prace?

*W Muzeum Niepołomickim
w Zamku Królewskim*

Kiedy złożyć prace

18-21.12.2023r.

godz. 7.00-17.00

*Kiedy ekspozycja będzie dostępna
dla zwiedzających?*

29.12.2023r. - 31.01.2024r.

*Ilość prac z danej placówki
bez ograniczeń*

regulamin na stronie



www.sp1niepolomice.pl
koniecznie zagłębij

O historii nieco inaczej

W środę 15 listopada budynek Biblioteki Publicznej im. Tadeusza Biernata w Niepołomicach wypełnił się gwarem ponad dwustu młodych czytelników – uczniów klas piątych i szóstych ze szkół podstawowych leżących na terenie naszej gminy, tj. Niepołomic, Podłęża i Zabierzowa Bocheńskiego. Uczestniczyli oni w dwóch spotkaniach autorskich, które zorganizowane zostały jako wydarzenia towarzyszące w ramach 10. Festiwalu Literatury dla Dzieci w Krakowie/Niech żyje literatura!

Pierwsze spotkanie o godz. 10.00 poprowadziła Maria Strzelecka. Opowiedziała o tym, co kocha, co jest dla niej ważne, czyli o swojej małej ojczyźnie odnalezionej trzydzieści lat temu w Beskidzie Niskim.

Tak też zatytułowana została seria książek adresowanych do młodych czytelników: *Beskid bez kitu*. Bez kitu, czyli bez oszukiwania przedstawia w niej autorka prawdę o historii, kulturze i przyrodzie tego regionu. Akcja pierwszej części opowieści osadzona została w latach 60., w czasach ustroju komunistycznego, kiedy w Beskidach były jeszcze PGR-y. Bohaterka przyjeżdża tam z rodzicami i nic nie wie o tym miejscu. Zaprzyjaźnia się z „przyszywaną” babcią Teklą, która opowiada jej o historii, o zwierzętach..., zabierając tym samym wszystkich czytelników w podróż po magicznym i niezwykłym świecie. Część druga – *Beskid bez kitu. Zima* przenosi nas do okresu międzywojennego, gdy na tym terenie w 1920 roku była jeszcze bardzo ludna wieś, a babcia Tekla miała zaledwie kilkanaście wiosen. Przywołuje wspomnienia Łemkowszczyzny, tej sprzed lat, tętniącej życiem... I wreszcie ostatnia, najnowsza część – *Hajda. Beskid bez kitu* – dzieje się po II wojnie światowej, niestety w czasach, gdy jeszcze nie wszyscy wrócili do domu, niektórzy musieli ukrywać się w lasach, działając w partyzantce, a domy zwykłych mieszkańców tego regionu narażone były na napady i grabieże majątku.

W swych książkach – oprócz historii – Maria Strzelecka wiele miejsca poświęciła – przyrodzie. W poznaniu jej urody niewątpliwie pomagają piękne, zaprojektowane i wykonane samodzielnie przez nią ilustracje. Zarówno te w technice drzeworytu, jak i akwareli doskonale oddają wszelkie tajniki tamtejszej fauny i flory, stając się wręcz niewyczerpanym źródłem bezcennych informacji na ich temat.

Pod koniec spotkania Maria Strzelecka zaprezentowała jeszcze jedną ze swych książek, tym razem poświęconą wyjątkowemu malarzowi z Krynicy – Nikiforowi.



Bohaterem drugiego spotkania o godz. 12.00 był znany i ceniony, wielokrotnie nagradzany za swoją twórczość skierowaną do młodych odbiorców – Marcin Szczygielski. Zebrani uczniowie mieli okazję zapoznać się z faktami z jego życia oraz poznać wybranych bohaterów powieści.

Teatr niewidzialnych dzieci to historia młodych ludzi mieszkających w domu dziecka, osadzona w realiach 1981 r., czyli w szczególnym momencie wprowadzenia w Polsce stanu wojennego. Na kartach powieści można prześledzić ten moment z zupełnie innej perspektywy, tak jak odbierały go dzieci: nie pojmując, co tak naprawdę oznacza, co będzie teraz i potem... mnóstwo pytań i brak odpowiedzi...

Kolejna pozycja – *Czarny młyn* – to utwór, który został wpisany na listę lektur w klasie szóstej i doczekał się ekranizacji, podobnie jak bardziej fantastyczna opowieść *Za niebieskimi drzwiami*.

Zasadniczą część tego spotkania poświęcono została jednak Antosi, bohaterce dwutomowej powieści: *Antosia w bezkresie* i najnowszej – *Zbójckie nasienie*. Dziewczynka mieszka na Kresach i zostaje wywieziona do Kazachstanu. W trakcie długiej i niebezpiecznej podróży gubi

mamę i ostatecznie sama trafia do kołchozu. Sama też będzie musiała radzić sobie, a w zasadzie walczyć o przetrwanie w obcej i nieprzyjaznej dla siebie rzeczywistości. Najpierw kołchozu, a potem – w drugiej części – kazachskiej wioski, prowadzącej koczowniczy tryb życia. Marcin Szczygielski zaznaczył, że tworzył tę historię w oparciu o relacje dzieci, które przeżyły takie doświadczenie. Ponadto wyraził głębokie przekonanie, że znajomość tamtych realiów dobrze ilustruje terror rosyjski i pozwala lepiej zrozumieć współczesny dramat dzieci z Ukrainy.

W trakcie obydwu spotkań uczniowie chętnie wykorzystali sposobność do zadawania autorom pytań nie tylko na temat samego procesu twórczego, ale i bardziej osobistych, dotyczących zainteresowań, planów, a nawet wieku czy zarobków. Ze stoiska z książkami zniknęła większość zamówionych pozycji, a młodzi czytelnicy zyskali pamiątkowe dedykacje i życzenia od zaproszonych autorów. Miejmy nadzieję, że będzie to dobry wstęp do dalszej przygody młodych ludzi z bohaterami książek...

ANNA SŁODKA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Czumowie w temacie spotkania KPHN

Agnieszka Grab, Ewa Korabik

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Rodzina Czumów jest w Niepołomicach znana i ceniona od pokoleń. Wystawa zorganizowana przez Bibliotekę Publiczną w Niepołomicach przybliżyła sylwetki Czumów, których losy w szczególny sposób spłotyły się z historią Polski. Są to m.in.: generał Walerian Czuma, ppłk Władysław Czuma, prof. Ignacy Czuma, jego synowie działający w opozycji antykomunistycznej oraz porucznik Józef Czuma ps. „Skrity”. Na wystawie znajdują się również historie rodzin Czumów, którzy do dziś mieszkają w Niepołomicach. Nie wszyscy potrafią określić stopień pokrewieństwa, ale czują się mocno związani z rodziną Czumów. Spotkanie Klubu było połączone ze zwiedzaniem wystawy. Nasi goście opowiadali o zasłyszanych od dziadków i rodziców opowieściach o Walerianie, Ignacym i „Skritym”.

Wspólnemu zwiedzaniu towarzyszyły wspomnienia przywoływane przez uczestników przy kolejnych planszach. Ponieważ w spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele rodziny Czumów, mieszkańcy Jazów, których przodkowie sąsiedowali z Czumami oraz pasjonaci naszej lokalnej historii, takich wspomnień pojawiło się wiele. Dotyczyły one nie tylko samych Czumów, ale i czasów w których przyszło im żyć – lat międzywojennych, okresu wojny i czasów komunistycznych. Niepołomiczanie dobrze pamiętają prof. Ignacego Czumę i jego rodzinę, wspominali ich pobyt w Niepołomicach w okresie II wojny światowej. Opowiadali o pomocy, jakiej udzielali tak licznej rodzinie mieszkańcy naszego miasta zarówno

w znalezieniu mieszkania (Czumowie znaleźli schronienie w domu Państwa Mazurów przy ul. Jagiellońskiej), jak i w wyżywieniu. Ogromną pomoc Ignacy otrzymał wtedy od swoich sióstr: Marii Ptak i Anny Fiemy, ale bez pomocy innych niepołomiczan oraz burmistrza Władysława Pikulskiego one same nie byłyby w stanie wykarmić jednocześnie swoich rodzin i rodziny brata. Pan Tadeusz Jasek opowiadał o zaangażowaniu profesora Czumy w tajne nauczanie w Niepołomicach. Wspólnie z innymi nauczycielami dzielił się swoją wiedzą i zgromadzonym księgozbiorem.

Została też przywołana postać księdza Huberta Czumy – syna Ignacego, który swoją mszę prymicyjną odprawił właśnie w naszym mieście. Często przyjeżdżał do

Niepołomic i również tu świętował 50-lecie święcen kapłańskich.

Zgromadzeni wspominali spotkania swoich krewnych z generałem Walerianem Czumą, który zawsze w takich sytuacjach podkreślał, że on również pochodzi z Niepołomic. Wspominali także, że nazwisko Czuma i pamięć o sławnym przodku zawsze pomagało młodym żołnierzom podczas ich służby w wojsku.

Kilka wspomnień związanych jest również z Józefem Czumą ps. „Skrity”, o którym pamięć pielęgnuje jego bratanek, pan Józef Czuma, mieszkaniec Jazów. Obecni na spotkaniu opowiadali o jego przyjazdach do domu rodzinnego na Jazach, o matce, która prosiła, aby nie wyjeżdżał ponownie. Jednak poczucie obowiązku i chęć służenia ojczyźnie nie pozwoliła młodemu Józefowi na spełnienie jej próśb. Wspomniano również o jego młodzieńczej miłości – dziewczynie, która mieszkała w Bochni.

Migawki z przeszłości, które przywoływały i ożywiły postaci oraz związane z nimi wspomnienia poszerzyły wiedzę o „Rodzinach Czumów z Niepołomic”. Dziękujemy wszystkim za udział w spotkaniu KPHN, za przyniesione zdjęcia, które przyczynią się do wzbogacenia naszej wystawy. Liczymy na Państwa pomoc i prosimy o kolejne materiały dotyczące rodziny.

“Jest w moim Kraju zwyczaj, że w dzień wigilijny,
Przy wzejściu pierwszej gwiazdy wieczornej na niebie,
Ludzie gniazda wspólnego łamią chleb biblijny,
Najtkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie.”

Cyprian Kamil Norwid

Nadchodzące Święta Bożego Narodzenia niosą ze sobą radość,
refleksję oraz plany na kolejny rok.

W tych wyjątkowych dniach życzymy wielu radosnych chwil, odpoczynku
od codziennego zabiegania oraz czasu spędzonego w gronie najbliższych.

Niech magia Świąt wypełnia ciepłem wszystkie mroźne dni, a blask gwiazd
przypomina, że czasem wystarczy tylko wypowiedzieć życzenie...

Niech nadchodzący Nowy Rok obfituje w sukcesy, zdrowie i pomyślność.

Dyrektor i Pracownicy
Biblioteki Publicznej w Niepołomicach
oraz
Laboratorium Aktywności Społecznej

Boże Narodzenie 2023 r.

Spotkanie z Barbarą Supeł

Anna Urbanek

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

26 października w naszej bibliotece po raz pierwszy gościliśmy Barbarę Supeł, autorkę szczególnie lubianych przez dzieci książek o perypetiach rodziny Pętelków, Frani czy Kapitanie Kiwi. Mali uczestnicy spotkania z Przedszkola Samorządowego nr 1 w Niepołomicach mieli okazję poznać bliżej Stasia, jego młodszą siostrzyczkę Jadzię, najmłodszego członka rodziny – Szczepcia, a także psa Pirata. Szczególnymi względami cieszył się leniwiec – ulubiona maskotka Jadzi, któremu dzieci nie szczędziły przytulania. Gry i zabawy z bohaterami książek wyćwiczyły refleks i wyobraźnię, a przede wszystkim wywołały szczerą uśmiech i mnóstwo

pozytywnych emocji. Okazało się, że nawet mały fragment książki może być pretekstem do świetnej zabawy, której z przyjemnością oddały się przedszkolaki, tworząc wyjątkową drabinę – przetestowaną na koniec przez znajomego leniwca. Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom spotkania, a pani Barbarze Supeł za miło i kreatywnie spędzony z nami czas.



Spotkanie autorskie z Justyną Bednarek

Anna Urbanek

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

27 października, przy okazji 26. Międzynarodowych Targów Książki w Krakowie, Bibliotekę Publiczną w Niepołomicach odwiedziła Justyna Bednarek – dziennikarka, romanistka i redaktorka. W roku 2015 zadebiutowała książką *Niesamowite przygody dziesięciu skarpetek*, która szybko zdobyła uznanie wśród młodych czytelników, stając się jedną z ulubieńszych lektur szkolnych. Skarpetki, tak jak inne książki autorki, zdobyły wiele nagród i nominacji.

Podczas spotkania pisarka podzieliła się z obecnymi wieloma ciekawymi historiami ze swojego życia, m.in. o tym, jak jej marzenie o pisaniu książek się zrealizowało, oraz jaką rolę w całej tej historii odegrał jej tata, na którego wsparcie zawsze mogła liczyć. Pomimo przeciwności losu nigdy się nie poddała i wytrwale dążyła do celu, do czego również zachęcała dzieci.

Kiedy zaczynasz wątpić, że już nic dobrego nie może cię spotkać i tracisz wiarę w siebie, los może się odmienić. I tak też było w przypadku naszego gościa. Niepozorna skarpetka znaleziona podczas spaceru staje się inspiracją i początkiem przygody z literaturą dziecięcą, która trwa aż do dnia dzisiejszego, wzbogacając się o kolejne tytuły. Pomimo wielu wątków, wielu tytułów i wielu bohaterów, dzie-

ci wykazały się dużą ich znajomością. W każdej przywołanej przez pisarkę historii potrafili odnaleźć „magiczne ziarenko prawdy” oraz chętnie dzielili się swoimi przemyśleniami na temat ulubionych opowieści autorki. Justyna Bednarek odniosła się również do innych swoich publikacji tj. *Babcocha*, *Smoopsy*, *Pięć sprytnych kun*, czy przezabawnej serii z kurami w roli głównej. Padały pytania ze strony dzieci oraz ciekawe spostrzeżenia, a sama autorka również chciała się dowiedzieć, jakie postacie i opowiedziane w jej książkach historie skradły serca młodych czytelników. Wszystkiemu przysłuchiwały się „maskotki-skarpetki”, nieodłączni towarzysze pisarki.

Wydarzenie miało charakter otwarty, zaadresowane było do dzieci 6-10 lat, które bardzo licznie uczestniczyły w nim wraz ze swoimi opiekunami. Szybko okazało się, że miłośnikami twórczości Justyny Bednarek są nie tylko najmłodsi, ale również dorośli, którzy chętnie zaczytują się z dziećmi w zabawnych perypetiach skarpetek, kur, kun czy smoków. Zachwyca i bawi

nie tylko tekst, ale również wyjątkowe ilustracje Daniela de Latoura czy Niki Jaworowskiej-Duchlińskiej.

Podczas spotkania można było zakupić książki pisarki, a jakie było zainteresowanie nimi, może świadczyć fakt, że do autorki ustawiła się długa kolejka oczekujących po autograf, zaś samo podpisywanie trwało półtorej godziny.

Serdecznie dziękujemy wolontariuszom biblioteki, którzy również zaangażowali się w organizację tego wydarzenia i dbali o to, aby nikomu niczego nie zabrakło.

Mamy nadzieję, że to wyjątkowe spotkanie pozostanie na długo w pamięci tych, którzy na nie przybyli, oraz będzie miłym wspomnieniem dla samej Justyny Bednarek, którą mieliśmy przyjemność gościć w naszej bibliotece.



Wnioski z historii

Cywilizacja starożytnej Grecji jest fundamentem kultury naszej części świata. Grecy filozofowie ustanowili kanony etyczne i estetyczne oraz rozwinęli szkolnictwo, zwłaszcza w zakresie matematyki, logiki, retoryki i etyki. Stworzyli też podstawy medycyny, fizyki i astronomii. W Grecji powstały pojęcia tyranii, oligarchii i demokracji. To tam wspaniale rozwijała się literatura, poezja, teatr, muzyka, sztuka użytkowa, malarstwo, rzeźba i architektura. Grekom zawdzięczmy olimpiady i przekonanie o konieczności dbania o sprawność fizyczną.

W tym felietonie chciałbym przypomnieć postać Tukidydesa z Aten (żyjącego w piątym wieku przed naszą erą), który uznawany jest za twórcę naukowego podejścia do zdarzeń historycznych. Wcześniej wprawdzie inni autorzy opisywali wydarzenia z przeszłości, ale przeplatane były one mitami i wyssanymi z palca bajkami. Dopiero Tukidydes pisząc swoje dzieło *Wojna Peloponeska* w rzetelny sposób oparł się na zachowanych znaleziskach i śladach oraz obiektywnie i krytycznie korzystał z opisów zdarzeń. Uzyskane informacje poddał racjonalnej weryfikacji, a jeśli znajdował sprzeczne wersje wydarzeń, to badał je i konfrontował w celu dotarcia do obiektywnej prawdy.

W dziele *Wojna Peloponeska* udowodnił, jak zawodna jest pamięć ludzka. Był pierwszym prawdziwym historykiem, bo racjonalnie analizował przyczyny i konsekwencje wydarzeń historycznych. W przeciwieństwie do poprzedników nie dopatrywał się w nich ingerencji sił nadprzyrodzonych. Dowodził, że prawdziwymi przyczynami wojen jest pragnienie władzy, strach, zemsta, ambicja i chęć wzbogacenia się kosztem innych. Uważał, że te czynniki spowodują, że „historia będzie się powtarzać”. Pisał swoje dzieło z myślą o przyszłych pokoleniach, aby dzięki znajomości minionych czasów wiedziały, jak należy postąpić w podobnych sytuacjach.

Niezwykle ciekawym wątkiem *Wojny Peloponeskiej* jest fragment opowiadający o zdarzeniach związanych z pogromem na wyspie Melos. Była to niewielka wyspa na Morzu Egejskim. Podczas wojny prowadzonej przez dwie ówczesne potęgi, czyli Ateny i Spartę – wyspa Melos ze wszech miar chciała zachować neutralność, uważając, że wojny prowadzą jedynie do śmierci i zniszczeń. Mieszkańcy Melos chcieli unikać wielkiej polityki i prowadzić spokojne życie. Okazało się jednak, że obie walczące z sobą potęgi zażądały od Melos opowiedzenia się właśnie po ich stronie. W końcu Ateńczycy otwarcie oznajmili Melijczykom, że jeśli nie przystąpią oni do sojuszu z Ateńskim Związkiem Morskim, to ich wyspa zostanie zniszczona przez ateńskie wojska. Melijczycy odmówili im współpracy, a wtedy Ateńczycy zbrojnie napadli na wyspę, wymordowali mężczyzn, natomiast kobiety i dzieci sprzedali w niewolę.

Tukidydes był realistą w swoim opisie stosunków międzynarodowych, uznając, że wielka polityka jest kształtowana głównie pod wpływem strachu przed utratą pozycji i upadkiem. Natomiast postawa neutralności jest wprawdzie bardzo szlachetna, ale w sytuacjach kryzysowych nie zmniejsza zagrożenia. Przyznać trzeba, że ponura prognoza Tukidydesa w wielu przypadkach okazała się prawdziwa, ale na szczęście niektóre państwa (na przykład Szwajcaria) potrafiły z korzyścią dla siebie zachować neutralność nawet podczas obu wojen światowych.

Obyśmy wreszcie doczekali czasów, gdy wiedza historyczna pomoże unikać ludzkości powtarzania tych samych błędów...

Fraszka o historii

Historia – to oczywista
błędów ludzkości lista.

MARCIN URBAN

Światowy Dzień Seniora w Izbie Regionalnej

Paweł Pawłowski

Prezes Fundacji Lepsze Niepołomice

14 listopada z okazji Dnia Seniora fundacja Lepsze Niepołomice zorganizowała spotkanie dla osób starszych. Wydarzenie rozpoczęło się od złożenia życzeń zaproszonym gościom

W okresie jesiennym Dzień Seniora świętujemy trzykrotnie. 1 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, 20 października – Europejski Dzień Seniora, a 14 listopada przypada Światowy Dzień Seniora. Osoby starsze potrzebują i lubią świętować. Szczególnie ważne są dla nich spotkania z rówieśnikami, dawno niewidzianymi koleżankami i kolegami.

Z okazji Dnia Seniora do Izby za-

prosilimy stałych bywalców organizowanych przez fundację warsztatów i szkoleń – plastycznych, muzycznych, tanecznych, kulinarnych. Nasze zaproszenie przyjęły również osoby, które z różnych względów nie mogą uczestniczyć w prowadzonych przez nas zajęciach. Szczególnie ucieszyła nas wizyta tych wszystkich, którzy w Izbie pojawili się po raz pierwszy od czasu, gdy obiekt pełni funkcję Centrum Organizacji Pozarządowych.

Zebrani zwrócili uwagę na przestrzeń, którą zyskało pomieszczenie. Dzięki przekazaniu części zbiorów do zagrody Apolonia w Zakrzowie w spotkaniach może uczestniczyć znacznie większa liczba osób. Chwalili również zastąpienie ław wygodnymi krzesłami. Poczęstunek przygotowały panie

z zespołu Niepołomiczanin we współpracy z Marią Kanią i Stanisławą Kozub, które opiekują się Izłą.

Oprawę muzyczną zapewnił Tadeusz Mleko, który na co dzień śpiewa w Niepołomiczanach, ale z okazji Dnia Seniora przygotował i zagrał kilkanaście utworów na akordeonie.

W śpiewanie włączyli się wszyscy obecni, bo kto nie znał takich szlagierów jak *O Marianno*, *W zielonym gaju* czy *Szła dziewczeczka*, mógł skorzystać ze śpiewnika wyświetlanego na ścianie Izby.

Biesiadowanie zakończyliśmy zaproszeniem na kolejne, wigilijne spotkanie. Przypomnieliśmy również, że od poniedziałku do piątku w Izbie działa kawiarenka dla seniora, gdzie na wygodnych kanapach można usiąść i napić się dobrej kawy czy herbaty z sokiem malinowym.

Szczególne podziękowania należą się Urszuli Ptańskiej-Wardydzie, która była inicjatorką tego potrzebnego i bardzo miłego spotkania oraz Cukierni Iwona za dostarczenie słodkiego poczęstunku.

Spotkanie zorganizowane zostało dzięki dofinansowaniu z budżetu gminy Niepołomice oraz rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych Aktywni+ na lata 2021-2025.



Dookoła świata z seniorami i nie tylko

Anita Gaczoł

koordynator DDP

Przyjęło się, że podróże to domena młodych ludzi. Nic bardziej mylnego. Seniorzy również mogą być przepełnieni młodzieńczym wigorem i pasją doświadczenia. Potrafią całą swoją osobą chłonąć i smakować piękno otaczającego ich świata

Dom Dziennego Pobytu w Staniątkach stwarza im możliwość podróżowania, budowania relacji oraz integracji z różnymi środowiskami. Pozwala nadrobić zaległości w poznawaniu dalszego i bliższego świata. Dzięki każdej, nawet całkiem niedalekiej wyprawie uczymy się komunikować z innymi ludźmi i polegać na sobie. Podróżując, możemy odkryć swoje mocne i słabe strony. Poznajemy, jacy jesteśmy, co nas cieszy i bawi. Nie mamy czasu, by narzekać na życie, jakie jest szare i smutne, bo to jest czas, aby

docenić piękno świata i dnia codziennego. Seniorzy z „Klubu Retro” mają możliwość podróżowania w towarzystwie seniorów z naszej gminy, młodzieży z zaprzyjaźnionych placówek i szkół, a także z naszymi wolontariuszami. Zderzenie młodości z dojrzałością pokazuje, że potrzebujemy siebie nawzajem, a relacja to obecność, że tak zwana przepaść międzypokoleniowa nie jest przeszkodą i raczej tkwi w nas, bo każdy potrzebuje drugiego człowieka bez względu na metrykę, jesteśmy sobie potrzebni, by wzajemnie czerpać.

W tym roku wspólnych wypraw można by wymienić wiele, począwszy od bliskiego sercu Krakowa i wawelskich komnat, poprzez zimowy kulig w Zakopanem, gorące źródła w Bukowinie Tatrzańskiej, Kuter Port w Nieznanowicach, spływ Dunajcem z Sromowców do Szczawnicy, Lawendowe Pola w Ostrowie, dobczycki zamek, Górę Parkową w Krynicy-Zdrój, tężnie solankową w Bochni, Bobrowe Rozlewiszko i ostatnio w blasku jesiennego słońca polski Schönbrunn, czyli zapierający dech w piersiach zamek w Pszczynie, wiele można by jeszcze wymieniać, jednak najbardziej cieszy, że z dala od obowiązków i rutyny nasi seniorzy i przyjaciele mogą cieszyć się sobą, odkrywać nieznanne i spełniać marzenia, a podczas każdej z naszych wypraw radość i uśmiech są wszechobecne...

Wiek to tylko cyfra, czerpiemy z życia.

Nowa oferta zajęć dla niepołomickich seniorów!

Fundacja Lepsze Niepołomice zaprasza

osoby starsze (60+)
do udziału w bezpłatnych zajęciach



**warsztaty
plastyczne**

poniedziałki / godz. 10:00-11:30

Izba Regionalna

**taniec
kubański**

środy / godz. 10:00-11:30

Izba Regionalna

bule

wtorki / godz. 16:00-18:00

Bulodrom na Niepołomickich Błoniach

**projektowanie
ogrodów**

wtorki / godz. 11:00-12:30

Izba Regionalna

**warsztaty
kulinarne**

piątki / godz. 10:00-11:30

Izba Regionalna

kawiarenka dla seniora

od poniedziałku do piątku / godz. 14:00 – 16:00

*Zapraszamy do Izby Regionalnej
na darmową herbatę i kawę.*

Na zajęcia **OBOWIĄZUJĄ ZAPISY**

Na zajęcia **OBOWIĄZUJĄ ZAPISY**

telefon: 730 778 394 | adres email: lepszeniepolomice@gmail.com



**Lepsze
Niepołomice**



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Projekt Fundacji Lepsze Niepołomice współfinansowany jest przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej z rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, edycja 2023.

20 lat minęło jak jeden dzień...

W przedostatnią niedzielę kalendarzowego lata, tj. 10 września 2023, cała społeczność Staniątek i nie tylko świętowała uroczyste jubileusz 20-lecia istnienia Stowarzyszenia Lokalnego SALOS w Staniątkach

Przy okazji jubileuszu warto wspomnieć trudne początki.

W roku 2003 oficjalnie i pełnoprawnie zaczęła się historia SALOSu w Staniątkach. Tak naprawdę jednak już od 2000 r. młodzież z salezjańskiej placówki w Staniątkach aktywnie uczestniczyła w turniejach i rozgrywkach organizowanych przez SALOS RP.

Pierwsze lata istnienia wyglądały dość skromnie, a początki nie należały do łatwych. Jak to zwykle bywa, największe trudności to pozyskanie środków finansowych na działalność stowarzyszenia. Pociągało to za sobą brak strojów, brak możliwości wynajmu odpowiedniej sali, nie mówiąc już o organizacji turnieju sportowego. Jednak z każdym rokiem sytuacja się poprawiała, pisanie wniosków o dofinansowanie działalności zaczęło się kończyć pozytywnym rozstrzygnięciem. Przyczyniło się to do tego, że pojawiła się możliwość wynajmu hal sportowych, zakupu strojów sportowych, wyjazdu na obozy sportowe czy organizacji turniejów, a także wyjazdów na turnieje, w tym na międzynarodowe, jak na przykład do Włoch w 2008 i 2009 roku. Dzięki takim możliwościom gra naszych zawodniczek i zawodników się poprawiała, a członkostwo w naszym SALOSie było pewną nobilitacją i wyróżnieniem. W nowych strojach zawodniczki i zawodnicy godnie i z dumą reprezentowali nasze stowarzyszenie podczas turniejów. Podnosiło to również prestiż stowarzyszenia i dawało zawodniczkom i zawodnikom poczucie pewnej elitarności. Z każdym kolejnym turniejem podnosiliśmy sami sobie poprzeczkę w jego organizacji. Nie byłoby to możliwe bez środków finansowych, ale również, a może przede wszystkim, dzięki kilkudziesięcioosobowej grupie młodzieży – wolontariuszy. Młodzi ludzie byli motorem napędowym tych działań. Z racji 20-lecia warto podziękować wszystkim młodym, którzy na przestrzeni 20 lat nas wspierali, pomagali i dzięki którym



np. Turniej Żubra, początkowo lokalny, stał się rozpoznawalny na poziomie ogólnopolskim. Warto wspomnieć również o rodzicach, dzięki którym smak i zapach domowego ciasta unosił się w kąciku gastronomicznym na halach sportowych. Młodzi ludzie i organizacja turniejów sprawiały, że zaproszone drużyny bardzo chętnie brały w nich udział. Ubieganie się o kolejne dofinansowania spowodowało, że zostaliśmy zauważeni w środowisku gminnym, powiatowym i ogólnopolskim. Zazdroszczono nam młodzieży, która była bezinteresownie zaangażowana w działalność SALOSu i w organizację kolejnych jego imprez. Nie były to tylko turnieje. Nasz SALOS organizował Sportowy Dzień Dziecka czy Dzień Radości w parku przy staniąteckiej plebanii. Podczas tych imprez młodzież, w tym zawodniczki SALOSu, przygotowywała wiele atrakcji dla dzieci ze Staniątek i okolicznych miejscowości. Liczba zawodniczek i zawodników rosła, zaczęły się pojawiać sukcesy sportowe na poziomie lokalnym, inspektorowanym, a nawet ogólnopolskim czy światowym. Świadczy o tym srebro w 2012r., a w 2013 roku już złoto dla naszych siatkarek podczas Światowych Igrzysk Młodzieży Salezjańskiej. Sukcesy sportowe nie byłyby możliwe bez środków finansowych, które pozwalały na wynajem hali sportowej, zakup odpowiedniego sprzętu sportowego. Sukcesy te były także wynikiem ciężkiej pracy zawodniczek, zawodników, ale także kadry trenerskiej oraz wolontariuszy tak spośród młodzieży, jak i rodziców. Te wszystkie działania, zaangażowani młodzi ludzie oraz ich rodzice, a także dobra współpraca ze środowiskiem lokalnym i pozyskiwanie środków przyczyniły się do tego, że SALOS-Staniątka został w 2013 roku organizatorem i gospodarzem Ogólnopolskich Igrzysk Młodzieży Salezjańskiej w Futsalu oraz Ogólnopolskich Rozgrywek Salezjańskich Animatorów Sportowych. W kolejnych latach SALOS Staniątka ciągle się rozwijała. Marka SALOSu Staniątka stała się rozpoznawalna i przyciąga, a liczymy, że będzie przyciągać nadal zarówno młodzież, jak i sponsorów oraz wolontariuszy zainteresowanych rozwojem naszego stowarzyszenia.

W obecnej formie SALOS Staniątka to klub sportowy sekcji piłki siatkowej dziewcząt i chłopców od kategorii minisiatkówki. Stowarzyszenie należy do Salezjańskiej Organizacji Sportowej Rzeczypospolitej Polskiej. Z każdym rokiem zrzesza coraz więcej dzieci i młodzieży, za którymi stoją zaangażowani i zawsze chętni do współpracy rodzice. Całość scala kadra trenerska z uprawnieniami, która



wciąż podnosi sobie poprzeczkę i może być dumna z coraz większych sukcesów swoich podopiecznych. W tej chwili jest 120 zawodniczek i zawodników.

Główne obchody rozpoczęły się od uroczystej mszy św. w kościele św. Wojciecha w Staniątkach. Mszę świętą sprawowali księża związani z SALOSEm na przestrzeni tych 20 lat. Przewodniczył salezjanin, ks. Edward Pleń, prezes, działacz, ale przede wszystkim wielki przyjaciel wszystkich polskiego SALOSu, obecnie sprawujący funkcję Krajowego Duszpasterza Sportowców.

Po wspólnej modlitwie odbyła się uroczysta gala z udziałem zaproszonych wyjątkowych gości. Zarząd SL SALOS Staniątka podziękował za włożoną pracę wspomniałym ludziom oraz instytucjom, którzy na co dzień bezinteresownie pomagają i wspierają stowarzyszenie. Jak na prawdziwe urodziny przystało: wspomnieniom, wzruszeniom, a także wielu opowiedzianym anegdotom nie było końca.

Po oficjalnych uroczystościach przyszedł czas na wielki piknik, który zgromadził staniątecką i nie tylko młodzież, dzieci, rodziców oraz całe grono sympatyków. Bawiliśmy się w ogrodzie plebanii w Staniątkach. Organizatorzy zadbali o wiele atrakcji: odbyły się turnieje piłki siatkowej, turniej darta, koszykówki, dzieci mogły poskakać i pojeździć na dmuchańcach, można było pooglądać z bliska auto terenowe, samochód policyjny, samochód milicyjny. Radochą, szczególnie dla chłopców,

była również możliwość rozgoszczenia się za kierownicą miniparki czy wozu strażackiego. A to wszystko przy pysznym grillu, ciastach, popcornie, frytkach, no i oczywiście najsmaczniejszych lodach świata, a także domowych wypiekach.

Na zakończenie odbyło się coś, co i mali i duzi lubią najbardziej, czyli loteria fantowa. Losowanie nagród wzbudziło niemało emocji, główne podarunki były naprawdę atrakcyjne. Dodajmy, że każdy los wygrał, dlatego nie było osoby, która opuściłaby piknik bez drobnego upominku.

Dziękujemy wszystkim i każdemu z osobna, którzy w jakikolwiek sposób pomogli zorganizować tę imprezę. Wasz trud, zaangażowanie i wielki zapał nie sposób opisać. Ten wspaniały czas to nasze wspólne dzieło.

Do zobaczenia! Może na kolejnych jubileuszach, może przy innych okazjach, ale na pewno widzimy się na treningach. Wracamy do swoich zadań i do tego, co wychodzi nam najlepiej, czyli pracy ze wspaniałymi ludźmi i szkolenia ich na rewelacyjne siatkarki i znakomitych siatkarzy.

Dziękujemy osobom prywatnym, firmom, instytucjom ogólnopolskim, władzom samorządowym i wszystkim ludziom dobrej woli, którzy przez ponad 20 lat wspierali staniątecki SALOS w jakikolwiek sposób.

**WOJCIECH NOWAK, SYLWIA WILCZEK,
BOGUMIŁA NIZIOŁEK**
SALOS Staniątka

7 medali dla Kyokushin Boxing Niepołomice

Justyna Krosta

Niepołomicki Klub Kyokushin Boxing

7 medali – 3 złote i 4 srebrne wywalczył Niepołomicki Klub Kyokushin Boxing Niepołomice na pierwszym turnieju w tym sezonie. 28 października odbył się Ogólnopolski Turniej Karate Kyokushin w Głogowie Małopolskim. Wzięło w nim udział prawie 200 zawodników. Turniej odbywał się w kata oraz kumite

Niepołomice reprezentowali: Tymon Salamaga, Marcel Kaleta, Liliana Głowacz, Zofia Hebda, Aleksander Helwig-Michniak, Mikołaj Kluba oraz nasi debiutanci, którzy na zawodach wystartowali po raz pierwszy – Karol Rybaczuk oraz Monika Poradzisz.

Najlepiej zaprezentował się Mikołaj Kluba 8-9 lat, który zdobył aż dwa

pierwsze miejsca w swoich kategoriach wiekowych. Mikołaj wyróżniał się na tle technicznym wykonując swoje kata, co dało mu najwyższe miejsce na podium. W kumite również zaprezentował się znakomicie, gdyż w pięknym stylu zwyciężył swoje walki, w tym kilka przed czasem. Pierwsze miejsce zdobyła Zofia Hebda w kategorii kumite dzieci 10-11 lat. Zosia mimo tak młodego wieku, zaważczyła bardzo dojrzałe. Przewidywała ciosy przeciwniczki i znakomicie kontrolowała walkę.

Na drugim miejscu podium stanął Karol Rybaczuk w kategorii kumite dzieci 6-7 lat. Karol świetnie się zaprezentowa-

wał, wygrywając zdecydowanie aż cztery walki. Walkę finałową Karol przegrał po zaciętej dogrywce, zostawiając serce na macie. Warto wspomnieć, że to pierwsze zawody Karola w kumite. Równie dobrze zaprezentował się Marcel Kaleta w kategorii kumite młodzik 12-13 lat, który w dobrym stylu zwyciężył swoje walki. Aleksander Michniak w kategorii kumite dzieci 8-9 lat zwyciężył swoje walki ze znaczną przewagą. W finale natomiast musiał uznać wyższość rywala. Monika Poradzisz w kategorii kumite dzieci 10-11 lat pokazała ducha walki i zajęła wysokie drugie miejsce na swoich pierwszych zawodach.

Gratulacje dla wszystkich zawodników za zdobyte medale oraz dla trenera Wiesława Krosty za znakomite rozpoczęcie sezonu. Podziękowanie dla Wiktora Salamagi, który podczas zawodów sekundował zawodnikom i pomagał w rozgrzewce przed wyjściem na matę.

Zadanie „Ciało – umysł – siła” jest realizowane przy wsparciu finansowym miasta i gminy Niepołomice.



Czterech zawodników i cztery medale

Justyna Krosta

Niepołomicki Klub Kyokushin Boxing

11 listopada odbył się Ogólnopolski Turniej Karate Kyokushin w Łańcucie. Na zawodach wystartowało 200 zawodników i zawodniczek w konkurencji kata oraz kumite. Niepołomicki Klub Kyokushin – Boxing tym razem reprezentowały cztery osoby: Marcel Kaleta, Maja Skwara, Karol Rybaczuk i Mikołaj Kluba

Pierwsze miejsce w konkurencji kata zdobył Marcel Kaleta 12-13 lat, wygrywając swoje wszystkie rundy, gdyż kata odbywa-

ło się w formie pucharowej. Finał wygrał z dobrym zawodnikiem poprzez wskazanie sędziego.

Dwa medale zdobył Mikołaj Kluba 8-9 lat. Pierwsze miejsce wywalczył w kumite dzieci 8-9 lat do 35 kg. Swoje walki zwyciężył w pięknym stylu. Walkę o wejście do półfinału i finału zwyciężył przed czasem, natomiast walka finałowa trwała w pełnym wymiarze czasowym, ale z wazzari (punkt)

na korzyść naszego zawodnika. Trzecie miejsce Mikołaj zdobył w konkurencji kata dzieci 8-9 lat.

Złoty medal wywalczył Karol Rybaczuk w kategorii kumite dzieci 6-7 lat do 25 kg. Karol świetnie się zaprezentował, gdyż dwie swoje walki wygrał przed czasem poprzez dwukrotne trafienie przeciwnika w głowę. Walka finałowa wygrana z dużą przewagą na konto naszego zawodnika Karola.

Świetnie zaprezentowała się Maja Skwara w konkurencji kumite dziewcząt 12-13 lat do 45 kg. Maja nie wygrała swojej walki, ale na macie zostawiła ducha walki. Robiła co mogła, aby zwyciężyć i brakło naprawdę niewiele. Lecz to dobrze wróży, bo to dopiero trzecie zawody Mai.

Gratulacje dla wszystkich zawodników za świetne walki i świetny wynik na turnieju. Gratulacje również dla trenera Wiesława Krosty za świetne przygotowanie swoich zawodników.

Zadanie „Ciało – umysł – siła” jest realizowane przy wsparciu finansowym gminy Niepołomice.



Niepołomiczanie wygrywają na Mistrzostwach Europy w Portugalii

Świetny wynik karateków AKT Niepołomice-Kraków podczas 35. Mistrzostw Europy w Karate Tradycyjnym w Portugalii, które odbyły się 24-28 października 2023. Zwodnicy niepołomiczkiego klubu wywalczyli w zawodach 16 medali – 5 złotych, 4 srebrne i 7 brązowych

Polska reprezentacja zdobyła w Portugalii w sumie 46 medali (13 złotych, 16 srebrnych, 17 brązowych), udowadniając, że należy do grona najlepszych na kontynencie.

Zawody odbyły się w Vila do Conde, dokąd zjechali reprezentanci z 14 państw (Armenia, Bośnia i Hercegowina, Czechy, Francja, Izrael, Macedonia, Niemcy, Polska, Portugalia, Rumunia, Serbia, Słowenia, Wielka Brytania, Włochy).

Niepołomiczanie po mistrzostwo Europy sięgnęli 5 razy – trzykrotnie w konkurencjach indywidualnych i dwukrotnie w drużynowych. Mistrzynią Europy w kata indywidualnym została Natalia Janusz. Najlepsi w kumite indywidualnym okazali się Wiktor Staszak (senior) i Wiktor Janusz (młodzieżowiec). Mistrzostwo Europy wywalczyły też drużyny kumite kobiet i mężczyzn.

Polacy zdobyli na tych mistrzostwach najwięcej medali (w sumie 46), jednak w klasyfikacji generalnej uplasowali się na drugim miejscu, zaraz po Rumunii, gdyż rumuńscy zawodnicy zdobyli więcej złotych medali (16 złotych, 9 srebrnych i 15 brązowych: łącznie 40). Na trzeciej pozycji była Portugalia z sumą 17 medali (6 złotych, 2 srebrne i 9 brązowych).

Szczegółowe wyniki zawodników AKT.

Seniorzy

Natalia Janusz

- złoty medal w kata indywidualnym
- złoty medal w kumite drużynowym
- srebrny medal w kata drużynowym

Wiktor Staszak

- złoty medal w kumite indywidualnym
- złoty medal w kumite drużynowym
- brązowy medal w enbu

Paweł Tomasik

- złoty medal w kumite drużynowym
- brązowy medal w kumite indywidualnym
- brązowy medal w enbu



Młodzieżowcy

Joanna Łyżwińska

- srebrny w kata indywidualnym
- srebrny medal w kata drużynowym
- brązowy medal w fukugo

Wiktor Janusz

- złoty medal w kumite indywidualnym
- brązowy medal w fukugo
- brązowy medal w kata drużynowym

Juniorzy

Oliwia Pękala

- brązowy medal w kata drużynowym

Jan Janusz

- brązowy medal w fukugo

Kadetki

Hanna Janusz

- srebrny medal w kata drużynowym

Gabriela Kiszka

- srebrny w kata indywidualnym
- srebrny medal w kata drużynowym

Emilia Paclawska

- srebrny medal w kata drużynowym

Brawo zawodnicy!

Dziękujemy trenerom kadry Polskiej Unii Karate Tradycyjnego: Michałowi Wrońskiemu, Tomaszowi Jończykowi, Michałowi Januszowi, Danielowi Iwanowski, Katrin Kargbo i Pawłowi Januszowi, którzy przygotowali zawodników do Mistrzostw Europy, dzieląc się przez ostatnie miesiące wiedzą, inspiracją i doświadczeniem.

JOANNA MUSIAŁ

AKT Niepołomice-Kraków

Sukces niepołomickiego klubu na Łotwie

Arkadiusz Małek

Klub Challenge Ju-Jitsu Sport

Od 10 do 12 listopada 2023 na Łotwie odbywały się XII Mistrzostwa Świata Combat Ju Jitsu. Klub Challenge Ju-Jitsu Sport reprezentowała 18-osobowa grupa zawodników i zawodniczek

Przez trzy dni najlepsi zawodnicy z 28 krajów rywalizowali, aby zdobyć tytuł Mistrza Świata. Challenge Ju-Jitsu Niepołomice, rywalizowała w trzech formułach: Ground Fight, Close Contact oraz Full Contact. W każdej z wymienionych formuł zdobyliśmy mistrzostwo.

Cieszy nas fakt, że od niespełna 1,5 roku, kiedy wzięliśmy udział w Mistrzostwach Europy w Hiszpanii, jesteśmy w stanie rywalizować z najlepszymi zawodnikami w tej odmianie Ju Jitsu i wygrywać! Te mistrzostwa pokazały, że idziemy w dobrym kierunku, stawiając czoła najlepszym na świecie.

Jako klub zdobyliśmy łącznie 31 medali: mamy 11 Mistrzów Świata, 9 Wicemistrzów Świata oraz 12 brązowych medalistów.

Ground Fight: zdobyty!

Zuzanna Brykała – Mistrzyni Świata U 13 – 45 KG

Izabella Waligóra – Mistrzyni Świata U13-55 KG

Michał Paluch – Mistrz Świata U 12-50 Kg

Milena Salisz – Mistrzyni Świata U 12-45 KG

Izabella Waligóra – Mistrzyni Świata U13-60 KG

Pola Szcześniak – Wicemistrzyni Świata U13-40KG

Eliza Uczciwek – Wicemistrzyni Świata U14-47 KG

Nadia Małek – Wicemistrzyni Świata U15-58 KG

Julia Wojcieszko – Wicemistrzyni Świata

U15-53 KG

Julia Kaliszka – Wicemistrzyni Świata U11-40 KG

Aleksandra Kaliszka – brązowy medal Mistrzostw Świata U18-59 KG

Jakub Jamborski – brązowy medal Mistrzostw Świata U15-65 KG

Franciszek Jagła – brązowy medal Mistrzostw Świata U11-40 KG

Tomasz Krzysztofiak – brązowy medal Mistrzostw Świata U11-35 KG

Alicja Rogala – brązowy medal Mistrzostw Świata U13-45KG

Filip Zaporowski – brązowy medal Mistrzostw Świata U13-50 KG

Tuż za podium po pierwszych wygranych walkach: Bartłomiej Chwajol 5 miejsce, Alan Mucharski 5 miejsce.

Close Contact:

Mistrzyni Świata – Pola Szcześniak U13-40 KG

Mistrzyni Świata – Milena Salisz U13-45 KG

Mistrzyni Świata – Julia Kaliszka U11-40 KG

Mistrzyni Świata – Izabella Waligóra U13-55 KG

Mistrz Świata – Oskar Zych U18-80 KG

Wicemistrzyni Świata – Zuzanna Brykała U13-45 KG

Wicemistrz Świata – Michał Paluch U11-50 KG

Brązowa medalistka Mistrzostw Świata – Nadia Małek U15-58 KG

Brązowa medalistka Mistrzostw Świata –



Izabella Waligóra U13-55 KG

Brązowa medalistka Mistrzostw Świata – Aleksandra Kaliszka U18-59 KG

Brązowy medalista Mistrzostw Świata – Tomasz Krzysztofiak U11-35 KG

Full Contact:

Nadia Małek – została Mistrzynią Świata U15-58 KG

Pola Szcześniak – Wicemistrzyni Świata U13-40 KG

Julia Wojcieszko – Wicemistrzyni Świata U15-53 KG

Oskar Zych – brązowy medalista Mistrzostw Świata U18-80 KG

Dziękujemy wszystkim, którzy cały czas nam kibicują. Ogromne podziękowane za dłożenie cegiełki!

Do tego wyjazdu przyczynili się: Irena Jagła, Grzegorz Krzysztofiak, miasto i gmina Niepołomice.

Mogliśmy bezpiecznie oraz w komfortowych warunkach pokonać drogę na Łotwę i z powrotem. Dziękujemy również rodzicom, którzy poświęcają swój czas i pieniądze, aby ich dzieci ciągle się rozwijały i byli w takich miejscach jak teraz.

Wszystkim wielkie gratulacje za niesamowite walki! Zapraszamy do fotogalerii na stronie challengejujitsusport.pl

Wyjazd wsparła finansowo gmina Niepołomice.

Hubertus w KJK Pod Żubrem

Joanna Wypiór

KJK Pod Żubrem

Listopad to w większości ośrodków jeździeckich czas Hubertusów. Nazwa tego święta pochodzi od imienia Świętego Hubertusa, który jest patronem myśliwych i jeźdźców. Tradycyjnie kulminacyjnym punktem wydarzenia była gonitwa za lisem. Obecnie w wielu stajniach i klubach święto to jest pretekstem do spotkania, biesiadowania i zawodów sportowych, a „lisem”

jest zwykle jeden z jeźdźców. KJK Pod Żubrem jak co roku zorganizowało zawody sportowe, tym razem w formie sztafety przebierańców. Niepołomicka publiczność mogła podziwiać piękne przebrania, na podzamkowym parkurze pojawił się między innymi Czerwony Kapturek z Babcią i Wilkiem, a nawet rycerz w prawdziwej zbroi, choć ze sztucznym wąsem.



Mozaika szachowa

W październiku pełną parą ruszyliśmy z zajęciami szachowymi w przedszkolach, szkołach oraz Laboratorium Aktywności Społecznej i siedzibie klubu. Są one prowadzone przez naszych instruktorów w Przedszkolu ss. Służebniczek w Staniątkach, Przedszkolu ss. Augustianek w Niepołomicach, Szkole Podstawowej w Staniątkach oraz Szkole Podstawowej nr 2 w Niepołomicach. Zdolniejsze dzieci uczęszczają na zajęcia klubowe według wyznaczonych grup. Zapraszamy do uczestnictwa, harmonogram znajduje się na stronie internetowej UKS Goniec Staniątki: www.goniecstaniatki.pl

Nasi zawodnicy z sukcesami brali udział w Mistrzostwach Małopolski, eliminacjach do Mistrzostw Polski oraz innych pomniejszych zawodach szachowych.

Mamy 7 finalistów Mistrzostw Polski Młodzików i Juniorów w 2024 roku

W październiku oraz na początku listopada odbyły się zawody eliminacyjne do Mistrzostw Polski. Startowało w nich 9 zawodników. Piątce z nich udało się wywalczyć kwalifikację do zawodów finałowych. W Bystrem koło Baligrodu druga w grupie do lat 9 była Hanna Babicz. W Pokrzywniej miejsce w finale uzyskała Aleksandra Karcz, zajmując szóste miejsce w grupie dziewcząt do lat 9. W ogólnopolskich Półfinałach Mistrzostw Polski świetnie zagrały najstarsze juniorki: druga do lat 17 była Zuzanna Nowak, szósta w tej samej grupie Julia Gaczoł oraz czwarta w grupie do lat 15 Emilia Nowak.

Do piątki wspomnianych zawodniczek dołączają: Alicja Przewłocka, która kwalifikację do MP do lat 10 uzyskała zdobywając srebrny medal w Ponorinie oraz Filip Wnęk, który zagra w grupie juniorów do lat 18 dzięki wspaniałemu wynikowi indywidualnemu podczas rozgrywek I ligi juniorów.

Zyczymy powodzenia w finałach, które odbędą się na wiosnę.

Goniec z 11 medalami Mistrzostw Małopolski w szachach szybkich i błyskawicznych

W dniach 20-22 października 2023 w Nowohuckim Centrum Kultury odbyły

się Mistrzostwa Małopolski w szachach szybkich i błyskawicznych. Spora grupa zawodników UKS Goniec Staniątki brała udział zarówno w zawodach drużynowych, jak i w indywidualnych. Rywalizacja rozpoczęła się od zawodów drużynowych w szachach błyskawicznych, zawodnicy grali w trzech grupach wiekowych. Wicemistrzami Małopolski została drużyna do lat 8 w składzie: Rafał Solarz, Michał Baryczka, Oliwier Banaś i Alicja Przewłocka. Brązowy medal do lat 18 zdobyła ekipa w składzie: Filip Wnęk, Piotr Rainer, Karol Kozak oraz Julia Gaczoł. Bezkonkurencyjni na swoich szachownicach okazali się: Filip Wnęk oraz Alicja Przewłocka. Sobotnie zawody w szachach szybkich były jeszcze lepsze w wykonaniu naszych szachistów, którzy stanęli na podium aż 7 razy. Mistrzynią Małopolski dziewcząt do lat 8 została Alicja Przewłocka. Srebrny medal zdobył Jakub Micoła. Na trzecim stopniu podium stanęli: Aleksandra Karcz, Hanna Babicz, Karol Kozak, Zuzanna Nowak oraz Julia Gaczoł. W niedzielnych indywidualnych zawodach w szachach błyskawicznych po raz trzeci bezkonkurencyjna do lat 8 okazała się Alicja Przewłocka, brązowy medal w tej samej grupie dołożyła Aleksandra Karcz. Dzięki tak dużej liczbie miejsc na podium UKS Goniec Staniątki zajął trzecie miejsce w dodatkowej klasyfikacji drużynowej. Brawo!

Jakub Micoła i Alicja Przewłocka na podium w finałowym turnieju szachowym Grand Prix OSE

Na mapie turniejów szachowych pojawiła się nowa, ciekawa impreza. Dwuetapowe Grand Prix OSE przyciągnęło blisko 850 zawodników, którzy chcieli rywalizować w swoich grupach wiekowych o wartościowe nagrody przygotowane przez organizatorów i sponsorów. By móc zagrać w zawodach finałowych w Warszawie, należało uzyskać wynik w najlepszej szóstce podczas jednego z turniejów eliminacyjnych, w których brali udział uczniowie z południa lub północy Polski. Tej sztuki dokonała dwójka szachistów UKS Goniec Staniątki: Alicja Przewłocka w grupie dziewcząt klas 1 i 2 oraz Jakub Micoła w grupie chłopców klas 7 i 8. 4 listopada najlepsi z każdej grupy spotkali się w Centrum

Olimpijskim w Warszawie i rozegrali turniej kołowy w szachach błyskawicznych. W klasyfikacji końcowej zarówno Alicja, jak i Kuba zajęli drugie miejsca. Do domu wrócili z nowiutkimi XBOX'ami series X oraz wspaniałymi wrażeniami. Gratulujemy.

Najmłodszy brązowy medalista Mistrzostw Małopolski do lat 7

14 października w wielickim Solnym Mieście odbywały się Mistrzostwa Małopolski dzieci do lat 7 w szachach. Wystartowała w nich kilkusobowa reprezentacja najmłodszego pokolenia szachistów UKS Goniec Staniątki. Możemy się pochwalić czwartym miejscem do lat 6, które zajął Bartłomiej Karcz. Tuż za nim na piątej pozycji uplasował się klubowy przyjaciel, Julian Morawiec. Z dobrej gry naszych chłopców był także efekt w klasyfikacji drużynowej. Drużyna w składzie: Bartłomiej Karcz, Julian Morawiec oraz Filip Włodarz zdobyła brązowy medal. Brawa także dla naszych dziewczynek – Alicja Zagata, Ewa Barycza i Dominika Salguero-Zielonka zagrały pierwszy taki turniej i z pewnością nie ostatni. Teraz już wszystko w rękach naszych maluchów! Powodzenia w dalszym rozwijaniu szachowej pasji.

Ostatnie projekty na mecie

Z końcem roku dobiegają do mety nasze ostatnie projekty.

Jednym z nich był cykl zajęć szachowych wsparty przez Fundację Orły Sportu, w ramach którego nasi zawodnicy mieli profesjonalne zajęcia, między innymi z czołowym polskim trenerem – Marianem Twardoniem. Oprócz wiedzy szachowej zawodnicy mieli okazję poprawić swoją tężyznę i sprawność fizyczną na kompleksie sportowym Gminnego Centrum Sportu w Staniątkach. Projekt trwał w dniach 1 sierpnia do 29 października.

Do końca roku trwać będą projekty przy wsparciu finansowym gminy Niepołomice, które zakończą się udziałem naszych zawodników w prestiżowym Festiwalu Szachowym Cracovia.

KINGA SIWEK

prezes UKS Goniec Staniątki

Triathlon – sportowa przygoda życia

Zapraszam do zapoznania się z moją pasją, która wciąga i uzależnia, buduje siłę fizyczną i psychiczną, pozwala przetępać swoje słabości, przynosi wiele korzyści zdrowotnych, ale jednocześnie wymaga dużej dyscypliny i uporu

Na triathlon składają się pływanie, jazda na rowerze i bieganie. Zawsze w takiej kolejności, jedno po drugim bez przerw pomiędzy. Jest to najtrudniejsza dyscyplina wśród olimpijskich sportów wytrzymałościowych.

To wciąż stosunkowo młody sport. Pierwsze zawody na świecie odbyły się 50, a w Polsce 40 lat temu. Imprez triathlonowych w naszym kraju przybywa z roku na rok. Sezon rozpoczyna się w maju, zaś kończy pod koniec września. Jest to związane z warunkami atmosferycznymi, a najbardziej z temperaturą wody w zbiornikach otwartych, w których pływamy podczas zawodów.

Takich imprez w Polsce w 2023 roku odbyło się ponad 60. Jest więc w czym wybierać, a dylematów, w którym miejscu

Dystans	Pływanie	Rower	Bieg	Całkowity dystans
Sprinterski	750m	20km	5km	25,75km
Olimpijski	1500m	40km	10km	51,5km
1/8 IronMan	475m	22,5km	5,25km	28,25km
¼ IronMan	950m	45km	10,5km	56,5km
½ IronMan	1900m	90km	21km	113km
IronMan	3800m	180km	42km	226km

Dystansy na jakich odbywają się zawody

wystartować jest co niemiara. Może to być np. Gdańsk i pływanie w Bałtyku połączone z jazdą tunelem pod „martwą Wisłą” i finiszem na molo, pływanie z nurtem w Brdziejach i piękna trasa biegowa po centrum Bydgoszczy czy jedna z najładniejszych tras w Malborku, gdzie główna część zawodów mieści się na terenie Zamku Krzyżackiego.

Bliżej Niepołomicz też jest się gdzie ścigać. Jest Osiek k. Oświęcimia, Katowice, Rzeszów, Chotowa k. Dębicy czy, jeszcze bardziej lokalnie, Kryspinów.

Jeśli chce się połączyć pasję i start w zawodach z wyjazdami za granicę, wybór jest jeszcze większy. Poza państwami, w których toczą się ostatnio konflikty, nie umiem wymienić w Europie takiego, gdzie nie organizuje się imprez triathlonowych. W największych imprezach startuje ponad 5 tysięcy zawodników,

a najbardziej popularny triathlon w Roth gromadzi ponad 250 tysięcy gorąco dopingujących kibiców na trasie.

Sprawniejsi niż 99% populacji

Nie będzie przesadą, jeśli napiszę, że samo ukończenie triathlonu na dowolnym dystansie świadczy o bardzo dobrej sprawności i plasuje finishera w 1% ogółu światowej populacji.

Zawody są otwarte i każdy, kto uważa, że jest w stanie je ukończyć, może wziąć w nich udział. Jeśli umiesz pływać, jeździć na rowerze i spokojnym truchtem pokonać 5 km, to po 3-4 miesiącach regularnych treningów dasz sobie radę z ukończeniem zawodów na dystansie sprinterskim.

Przy mądrze stworzonym planie treningowym, dopasowanym do sytuacji życiowo-zawodowej zawodnika, 3-4 godziny tygodniowo wystarczą, aby w bezpieczny sposób i z uniesioną głową, przygotować się i ukończyć najkrótsze dystanse. Pamiętajmy o tym, że dla osób nieumiejących lub słabo pływających, drzwi do ukończenia triathlonu cały czas pozostają otwarte. W pół roku można się nauczyć pływać na tyle dobrze, żeby komfortowo pokonać wymagany dystans i ukończyć zawody.

Dłuższe i trudniejsze dystanse wymagają lepszego przygotowania. W pierwszym sezonie polecam skupić się na dwóch najkrótszych – sprinterskim i 1/8 IronMana. A po zebraniu debiutanckich doświadczeń i popełnieniu pierwszych błędów





startowych, które przynoszą najwięcej nauki, można w kolejnych sezonach myśleć o szlifowaniu coraz lepszego wyniku lub zwiększaniu dystansu.

W triathlonie oprócz zwycięzców wśród wszystkich startujących kobiet i mężczyzn, nagradza się również najlepszych z kategorii wiekowych. I tak np. można zająć 10 miejsce open, ale znaleźć się na najwyższym stopniu podium w kategorii K/M35-39.

Taki model zawodów bardzo motywuje zawodników w każdym wieku, aby rywalizować nie tylko z samym sobą, ale także z rówieśnikami. Najstarsi zawodnicy, jakich spotkałem na zawodach, mieli ponad 80 lat. To pokazuje, że triathlon może być przygodą na bardzo długie lata.

Wszelkstronnie rozwija ciało

Trenowanie triathlonu przynosi niezliczone korzyści. Poprawa kondycji, wzmocnienie mięśni i kości, odciążenie kręgosłupa, wzmocnienie układu krążeniowo-oddechowego, obniżenie masy ciała poprzez bardzo aktywne spalanie tkanki tłuszczowej i inne. Aktywność fizyczna organizmu pobudza nasz układ nerwowy, który zaczyna wydzieląć endorfiny, hormony maskujące ból

i przynoszące błogie uczucie szczęścia. Nie ma lepszego sposobu na równoczesną poprawę kondycji i sylwetki oraz odstresowanie się od codziennych problemów niż uprawianie sportu.

Zalety triathlonu docenią zarówno ci, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie i czysto hobbystycznie trenować, jak również ci, którzy czują potrzebę rywalizacji i wyznaczają sobie ambitne cele. Zapraszam po więcej informacji oraz do śledzenia i kibicowania mnie oraz podopiecznym z grupy – Evolution Triathlon Niepołomice.

Trenujemy na basenie w Niepołomicach, jeździmy i biegamy w mieście i okolicach. Moim marzeniem jest stworzenie dużej grupy pasjonatów i dzielenie się wiedzą i doświadczeniem zebranych przez 12 lat trenowania triathlonu.

MACIEJ POGONOWSKI

trener triathlonu, Mistrz Polski amatorów 2022 w kategorii M35-39
<https://fb.com/evolution.triathlon>

Pasja, praca, marzenia...

Agnieszka Mitoń
mama

Miłośnicy tenisa w ostatnim czasie nie mogą narzekać. Reprezentanci naszego kraju z Igą Świątek i Hubertem Hurkaczem na czele sprawiają, że popularność tej dyscypliny ciągnie rośnie. Również młodzi adeptci marzą, by kiedyś dostarczać sportowych emocji szerokiej publiczności.

Ale sukcesów sportowych polskich tenisistów możemy szukać bliżej nas. 16-letni Mateusz Mitoń przygodę z tenisem rozpoczął już jako 4-latek w Szkole Tenisa Soldi w Niepołomicach. Jego pierwszym trenerem był Michał Solarz, a od 6 lat pracuje z Michałem Kosteckim w Uczniowskim Klubie Tenisowym Winner Kraków.

W maju tego roku Mateusz zdobył 2 brązowe medale: w grze pojedynczej oraz w grze podwójnej na Mistrzostwach Polski do lat 18 w Łodzi. Jest także Halowym Mistrzem Polski do lat 16 w grze pojedynczej z roku 2022 oraz w grze podwójnej do lat 14 z roku 2021. Wysokie wyniki sportowe zapewniły mu miejsce w kadrze narodowej. W lutym br. reprezentował Polskę na Drużynowych Mistrzostwach Europy do lat 16.

Mateusz obecnie trenuje w Ljubice Tennis Academy na chorwackiej wyspie

Lošinj. Miejsce to zapewnia idealne warunki do pracy dzięki m.in. 10 otwartym kortom ceglany, 4 kortom typu „hard”, siłowni i basenom. Nad rozwojem zawodników czuwa profesjonalny sztab doświadczonych trenerów tenisa, przygotowania motorycznego oraz fizjoterapeutów. Codzienny plan zakłada około 5-6 godzin treningu. W czasie wolnym korzystają z odnowy biologicznej i zajęć integracyjnych. Założyciel Akademii – Ivan Ljubičić to były trzeci tenisista świata, zwycięzca Pucharu Davisa i medalista olimpijski. Trenował m.in. Rogera Federera.

Tenis jest bardzo wymagający zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

Treningi, wyjazdy

na międzynarodowe turnieje ITF, nauka i logistyka z tym związana stanowią nie lada wyzwanie. Mateusz jest uczniem II klasy Liceum Ogólnokształcącego w Niepołomicach. Dzięki wsparciu dyrekcji, gmina pedagogicznego i gminy Niepołomice może łączyć sport z edukacją.



Wernisaż edycji sportowej wystawy

Szymon Urban

8 listopada w Muzeum Niepołomickim otwarta została wystawa pt. *Niepołomice. Miasto, czas i ludzie. Edycja sportowa*. Ta czasowa ekspozycja poświęcona została historii sportu w naszym mieście

Pomysł na jej zorganizowanie wynikał z przypadającego w 2023 roku jubileuszu 100-lecia Miejskiego Klubu Sportowego. Dodatkową motywacją był awans naszej drużyny do Ekstraklasy.

Wystawa przedstawia historię sportu w Niepołomicach na podstawie fotografii, dokumentów, przedmiotów oraz zdigitalizowanych wspomnień, głównie Janiny Wójtowicz – lekkoatletki i koszykarki trenującej w latach 50. i 60. ubiegłego wieku oraz Gerarda Makosza.

Na szczególną uwagę zasługuje pamiątkowy medal za uczestnictwo w igrzyskach olimpijskich dla pochodzącego z Niepołomic czołowego kolarza szosowego okresu międzywojennego – Wiktora Hoechsmanna.

W przygotowanie ekspozycji zaangażowały się zarówno osoby prywatne, jak i instytucje, takie jak Polskie Towarzystwo Gimnastyczne Sokół.

Maria Jaglarz, dyrektor Muzeum Niepołomickiego, podkreśliła, że *głównym*

celem wystawy jest uświadomienie, że to, co dzieje się dzisiaj – a więc boiska, hale sportowe i sukcesy sportowców w różnych dziedzinach jest efektem tego, co wydarzyło się 100 lat temu, gdy wylano fundamenty pod rozwój sportu w Niepołomicach, na których kolejne pokolenia mogą budować.

Michał Hebda, wiceburmistrz miasta i gminy Niepołomice, podkreślił, że gmina wprowadziła system stypendiów dla młodych sportowców. A jest się czym pochwalić, bo wśród naszych mieszkańców mamy między innymi Mateusza Mitonia – złotego

medalistę Mistrzostw Polski w tenisie do lat 16 czy Weronikę Nagięć, która reprezentując nasz kraj na Halowych Mistrzostwach Europy w Stambule, awansowała do półfinału biegu na 60 m przez płotki. Powiedział: *wierzę, że gdy nasi następcy będą za 20 lat ponawiać tę wystawę, znajdą się na niej eksponaty i historie sukcesu tych i innych sportowców. Oby ich było jak najwięcej!*

Wystawa to doskonała okazja do zaznajomienia się z historią sportu w naszym i zrozumienia, jak ważną rolę odgrywał i wciąż odgrywa dla lokalnej społeczności. Można ją zwiedzać w godzinach pracy Muzeum Niepołomickiego.



Odkrywanie...

Aneta Słowikowska
adiunkt muzealny

Włodzimierz Puchalski – fotograf i filmowiec przyrody, ale przede wszystkim człowiek wielkiej pasji i charyzmy. W ciągu swojego twórczego życia wyreżyserował około 60 filmów i wykonał ponad 100 tysięcy ujęć fotograficznych, które w formie negatywów i odbitek znajdują się w zbiorach Muzeum Niepołomickiego

Pierwsze fotografie powstały w latach 20. XX wieku, ostatnie w 1979 roku na Antarktyce. Niektóre zdjęcia znane są z albumów autorstwa Włodzimierza Puchalskiego oraz z wystaw organizowanych w Polsce i za granicą. Jednak to tylko niewielki fragment, większa część zbioru pozostaje w formie negatywów i jest wciąż niepoznana. Aby wydobyć i udostępnić te ukryte jeszcze obrazy, od trzech lat prowadzone są prace digitalizacyjne. Przedsięwzięcie zostało dofinansowane ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury. W bieżącym roku formę cyfrową w otrzymało kolejne 5 tysięcy negaty-

wów, natomiast w sumie jest już 17500 odwzorowań.

Zdigitalizowany do tej pory materiał dostępny jest na stronie internetowej Muzeum Niepołomickiego. Poprzez to działanie na światło dzienne wychodzą nieznane wcześniej ujęcia, które nie tylko ukazują talent artysty, piękno przyrody, ale również dokumentują zmiany, jakie zaszły na przestrzeni lat w wielu miejscach Polski oraz na terenie dzisiejszej Ukrainy i Białorusi. Ujęcia Tykocina, Doby, Mikołajek, rozlewiska nieuregulowanej wówczas rzeki Narwi, Czarna Hańcza, żubrowisko w Puszczy Niepołomickiej i wiele innych miejsc z lat przed – i tużpowojennych wnoszą

dużo cennych informacji i nie bez powodu można je określić jako dokumentalno-historyczne.

Na fotografiach ukazane są również osoby z najbliższego otoczenia twórcy, rodzice, brat Roman, żona Izabela, Alana Puchalska, córka Hania, a także współpracownicy, wśród nich Janusz Czech – późniejszy reżyser. Znajomość z ówczesnymi naukowcami i badaczami zaowocowała powstaniem wielu kadrów, na których zobaczyć można botaniczkę i pierwszą kobietę taterniczkę i ratowniczkę górską Zofię Paryską Radwańską, Kazimierza Wodzickiego, wybitnego ornitologa, Władysława Szafera, jednego z najślawniejszych botaników w Polsce.

Jeszcze zapewne dużo historii, opowieści, ciekawych wątków kryją w sobie czekające na digitalizację negatywy. Dlatego prace nad zbiorem fotografii autorstwa Włodzimierza Puchalskiego to ciągle odkrywanie.

Serdecznie zapraszamy na stronę Muzeum Niepołomickiego, zakładka Włodzimierz Puchalski.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Wernisaż sportowy

W mglisty i chłodny dzień 8 listopada w godzinach wieczornych, w salach Zamku Królewskiego odbył się wernisaż *Edycji sportowej* – kolejnej odsłony wystawy z cyklu *Niepołomice. Miasto, Czas i Ludzie*, który, jak się okazało, cieszył się dużym zainteresowaniem, bowiem zgromadził ponad setkę mieszkańców

W krótkim wprowadzeniu burmistrz Michał Hebda przedstawił obecne osiągnięcia młodzieży w różnych dziedzinach sportu, jak: piłka nożna, pływanie, karate, strzelectwo, koszykówka, lekkoatletyka i inne. Następnie zebrani widzowie mogli podziwiać liczny zestaw pucharów zdobytych przez piłkarzy w historycznej drodze na szczyty polskiej ligi piłkarskiej. Imponował przede wszystkim najnowszy, audiowizualny sposób prezentacji osiągnięć sportowych oraz liczne unikatowe zdjęcia zaczerpnięte m.in. z Archiwum Narodowego lub pozyskane od osób prywatnych. Wielki wkład w organizację tej wystawy wniosła Marzena Wilczyńska wraz z całym Zespołem Muzeum Niepołomickiego.

Muszę nieskromnie przyznać, iż moja postać została na zaproszeniu wyróżniona – pokonuję tam poprzeczkę, stylem przerzutowym, umieszczoną na pewnej wysokości, najczęściej było to 176-178 cm. Jak pamiętam, startowałem często w tej konkurencji i rywalizowałem z kolegą Józefem Heliaszem, a w skoku w dal z Januszem Kurkiewiczem z Bochni. Rozbieg odbywał się wtedy na żużlu, a lądowanie na piasku. Skocznie wtedy na stadionie LKS Puszcza były w tym miejscu, gdzie dzisiaj są trybuny po zachodniej stronie, zaś na dzisiejszym placu parkingowym było boisko dla koszykówki i siatkówki – graliśmy zawsze do ciemna, a zapałonymi organizatorami rozgrywek byli Staś Bigos czy Marian Machnicki, który może to potwierdzić.

Jeśli zaś chodzi o skok wzwyż, dominowały wówczas dwa style: nożycowy i przerzutowy, jeszcze nie był wtedy znany styl grzbietowy, czyli flop. Wynaleziony został przypadkowo przez Amerykanina Dicka Fosbury'ego, dopiero z początkiem lat 60. Aby skakać tym stylem, musiały być stworzone odpowiednie bezpieczne warunki, rozłożone za poprzeczką gąbki, nie piach. Rozbieg odbywał się tam już po tartanie, stąd można było uzyskać oczywiście lepsze wyniki skoków wzwyż czy w dal.



Adam Michalec, skok w stylu przerzutowym.



Bieg rozstawny 4x100m.

W końcówce lat 50. i początku 60. były to czasy, gdy na stadionie LKS Puszczy często odbywały się międzypowiatowe zawody lekkoatletyczne na bieżni żużlowej, gdyż wtedy była tu liczna grupa sportowa związana z powiatem bocheńskim, oraz częste rozgrywki piłkarskie na trawiastej płycie boiska, chyba w A-klasie. Końcem tych lat sport masowy w tych trudnych warunkach, bez odpowiedniego wsparcia, rozwijał się w Niepołomicach w różnych dziedzinach, nie tylko w piłce nożnej, lekkoatletyce, ale w gimnastyce dziewcząt (uprawianej w Sokole), koszykówce czy tenisie. Byli ludzie, którym chciało się

zająć młodzieżą i nakłonić wielu z nas do uprawiania sportu. Mam tu na myśli Helenę Rakoczy, trenera Jana Czuraja czy dr. Józefa Rerutkiewicza, którzy często poświęcali bezinteresownie swój czas.

Na zaproszeniu Marzeny Wilczyńskiej, umieściła w tle zawodników finiszujących w biegu rozstawnym 4x100m. Patrząc na to zaproszenie, pomyślałem, iż skacząc, mogłem mieć wtedy 18 lat, a dzisiaj na Wernisażu jestem już w zgodzie z czeskim błędem.

DR ADAM MICHALEC
mieszkaniec gminy Niepołomice

Jan Matejko i Stanisław Chlebowski. Historia znad Bosforu.

Pierwszego listopada, w dzień Wszystkich Świętych, minęło 130 lat od śmierci Jana Matejki – najświetniejszego malarza w Polsce, twórcy narodowej szkoły malarstwa historycznego. Z rokiem 2023 związane są jeszcze dwa jubileusze: 185 rocznica urodzin Mistrza oraz 125 rocznica powstania pierwszego biograficznego muzeum na ziemiach polskich – Domu Jana Matejki w Krakowie.

W związku z tym Muzeum Narodowe w Krakowie stało się inicjatorem pomysłu na ustanowienie 2023 roku „Rokiem Jana Matejki”. Jednym z największych wydarzeń celebrujących rok narodowego wieszca sztuki jest wystawa „Matejko. Malarz i historia” dostępna dla zwiedzających w Gmachu Głównym MNK do 7 stycznia 2024 r.

Losy polskich artystów żyjących w XIX wieku, gdy ojczyzna nie było na mapie Europy a jedynie w sercach patriotów, niejednokrotnie się ze sobą przecinały. Tak też było w przypadku Jana Matejki i Stanisława Chlebowskiego. We wrześniu 1872 roku Jan Matejko wraz z żoną Teodorą wybrał się na kilka tygodni do Konstantynopola, przyjmując zaproszenie od swojego kuzyna – przedsiębiorcy Henryka Gropplera, syna krakowskiego zegarmistrza i jubilera. Groppler mieszkał nad Bosforem od 1850 roku w okazałej rezydencji na stambulskim przedmieściu Bebek, gdzie osiedlali się magnaci i koronowane głowy (obecnie Bebek jest jedną z najzamożniejszych dzielnic Stambułu).

Dom Gropplera odwiedzali licznie Polacy, stąd nazywano go nieformalną „ambasadą Polską”.

Częste wyjazdy rodaków do Cesarstwa Otomańskiego spowodowane były stanowiskiem Turcji, która nie uznała rozbiorów Rzeczypospolitej. Dlatego postrzegano ją jako kraj sprzyjający sprawie polskiej i potencjalnego sojusznika w walce o niepodległość. Gropplerowie w swoich progach gościli m.in. Adama Mickiewicza i Henryka Sienkiewicza.

Matejko w Turcji wypoczywał jak turysta, nie zapominając jednak o sztuce. Dużo szkicował z natury, a także gromadził orientalne pamiątki: fotografie i dekoracyjne tkaniny. Dla państwa Gropplerów namalował portrety. Stworzył też niewystępujący wcześniej w jego własnej twórczości, bliski impresjonizmowi pejzaż bez sztafażu *Widok Bebeku od Bosforu* oraz dwie wersje kompozycji *Utopiona w Bosforze*. Jedną z nich podarował Stanisławowi Chlebowskiemu – nadwornemu malarzowi sultana tureckiego Abdülaziza. Chlebowski pokazywał



Fotografia ze zbiorów Stanisława Chlebowskiego

Matejkom najciekawsze miejsca Stambułu, opowiadając interesujące historie. Jedną z nich była opowieść o dziejach miłości młodego polskiego oficera do najpiękniejszej niewolnicy w haremie. Dziewczyna za to uczucie zapłaciła



Utopiona w Bosforze.



Śmierć Władysława Jagiellończyka pod Warną.



Michał Czajkowski (1804-1886).

najwyższą cenę – zdradzony sułtan rozkazał eunuchom utopić ją w Bosforze.

Stanisław Chlebowski, polski malarz orientalista, podczas dwunastoletniego pobytu w Turcji (1864-1876) żywo interesował się polskim środowiskiem artystycznym. Szczególnie cenił prace Jana Matejki i uznawał je za arcydzieła. Jednak w tym samym roku (1872) po powrocie Matejki z Konstantynopola, Chlebowski udał się do Krakowa i między malarzami doszło do nieporozumienia, w wyniku którego Chlebowski całkowicie odmienił swoje stanowisko wobec znanego malarza. Ze szczerego wielbiciela stał się jego zaciekle krytykiem. Nazywał Matejkę w listach do rodziny „chciwym, skrytym i egoistycznym”. Zarzucał mu interesowność, twierdził, że przypomniał sobie o Gropplerach, gdy chciał zwiedzić Konstantynopol. Żartował z Matejki, że jest już tak biedny, że Polacy muszą zbierać fundusze na zakup obrazu *Astronom Kopernik*, a kwestę na

zakup *Unii lubelskiej* nazwał „prawdziwą żebraniną”.

Stanisław Chlebowski urodził się w szlacheckiej rodzinie w 1835 r. we wsi Pokutyńce na Podolu (dzisiejsza Ukraina). Do gimnazjum uczęszczał w Odessie. W tym czasie pobierał też prywatne lekcje rysunku. Następnie studiował na Akademii Sztuk Pięknych w Petersburgu. Dzięki środkom uzyskanym z rządowego (rosyjskiego) stypendium odbył podróż po Europie, docierając w 1864 r. do Stambułu. Na dwór sułtana trafił prawdopodobnie dzięki generałowi Sadykowi Pasze. Generał był Polakiem, urodził się jako Michał Czajkowski herbu Jastrzębiec. Z inicjatywy księcia Adama Czartoryskiego zakupił ziemię w okolicy ówczesnego Stambułu. Została tam utworzona wieś dla polskich emigrantów – uczestników powstania listopadowego i jeńców wykupionych z niewoli. Wieś nazwano na cześć księcia Adampolem. Obecnie znana jest jako Polonezköy, co oznacza w języku tureckim „polska wieś”.

Stanisław Chlebowski początkowo wykonywał dla sułtana obrazy na zamówienie. Dopiero po sześciu latach pobytu w Stambule przyjął oficjalnie funkcję na dworze sułtana Abdüłaziza. Niestety, nie należała ona do łatwych. Sułtan spóźnił się z wypłatą, a stanowisko nadwornego malarza wymagało bardzo intensywnej pracy. Swoje dzieła Chlebowski tworzył od godziny ósmej rano do zachodu słońca. Nierzadko bywało, że pracował bez wytchnienia przez całe tygodnie. Gdy chciał wykonać obraz w formie prezentu dla sułtana na szczególną okazję, jaką było obrzezanie synów sułtana czy rocznica koronacji, malował go od czwartej na ranem do ósmej lub wieczorem po pracy. Niejednokrotnie sułtan osobiście ingerował w twórczość Chlebowskiego, nanosząc poprawki na prezentowane płótna. Męcząca, wielogodzinna praca nadszarpnęła zdrowie malarza. Przez to,

że zaskarbił sobie względy sułtana, miał na dworze wielu wrogów. Czyhano na jego życie, wielokrotnie próbowano otruć, dlatego zawsze nosił przy sobie emetyk (lek wywołujący wymioty), który niejedną raz uratował mu życie, lecz równocześnie nadwyrężył jego zdrowie. Niemożność porozumienia z sułtanem w sprawach finansowych i problemy ze zdrowiem zmusiły Stanisława Chlebowskiego w 1872 r. do rezygnacji z funkcji malarza pałacowego. Należne wynagrodzenie otrzymał dopiero we wrześniu 1875 r.

Wśród malowanych w okresie stambulskim obrazów Chlebowskiego dominowały sceny batalistyczne z centralnie przedstawioną postacią władcy na białym rumaku. Chcąc powrócić na europejskie salony, postanowił stworzyć ogromne historyczne dzieło pt. *Wjazd Mahometa II do Konstantynopola*.

Miał nadzieję, że obraz zapewni mu sukces. Niestety tak się nie stało. Praca nad tym potężnym rozmiarów płótnem przerosła jego możliwości. Chlebowski nigdy tego dzieła nie ukończył. Stało się ono symbolem niespełnionych ambicji artysty jako malarza wielkich i wzniosłych scen historycznych. Chlebowski znany i ceniony jest w Turcji do dziś. Jego obrazy stanowią skarbnicę wiedzy na temat historycznych strojów i broni tureckiej.

W Muzeum Niepołomiczym znajdują się dwa obrazy o tematyce historycznej, które Stanisław Chlebowski stworzył niedługo po rezygnacji z pracy na dworze sułtańskim: *Śmierć Władysława Jagiellończyka pod Warną* i *Sobieski pod Wiedniem*. Namalował je w podzięcie za gościnę dla Sefera Paszy, czyli Władysława Kościelskiego. Chlebowski odwiedził Paszę w lutym 1874 r. w Kairze. Oba obrazy trafiły do zamku Bertholdstein w Styrii (dzisiejsza Austria), gdzie Władysław Kościelski gromadził bogate zbiory sztuki i broni. W testamencie większość swojej kolekcji, w tym dwa wspomniane obrazy, przekazał Muzeum Narodowemu w Krakowie.

Warto zaznaczyć, że obrazy o tej samej tematyce namalował też Jan Matejko. Obraz *Jan Sobieski pod Wiedniem* (1882-1883) znajduje się w Muzeach Watykańskich, a *Bitwa pod Warną* (1879) zdobi Muzeum Sztuk Pięknych w Budapeszcie.

Zapraszamy do zamkowej galerii Sukiennice w Niepołomicach 2, by bliżej poznać twórczość Stanisława Chlebowskiego – jednego z nielicznych orientalistów wśród polskich malarzy XIX wieku.

MARTA PRZYBYLSKA

asystent muzealny w Muzeum Niepołomiczym



Jan Sobieski pod Wiedniem.

Wojenne losy rodziny Kucharskich i Gabruków

Jest wiosna roku 2014, dzień 28 czerwca. Na prowizorycznym parkingu przy stacji kolejowej w Podłężu zatrzymuje się samochód na rejestracjach opolskich, a w nim kobieta i mężczyzna. W polowych warunkach posilają się, piją kawę. Parking jest położony vis-à-vis domu Kazimierzy Wnek – ówczesnej sołtys Podłęża. Pani sołtys podchodzi do samochodu, proponuje pomoc i zaczyna się rozmowa

Państwo Irena i Daniel Praczkowscy przedstawiają się – są małżeństwem, mieszkają w Opolu. Szukają informacji o losie mieszkańca Podłęża, kolejarza o nazwisku Książek, który w czasie okupacji, na początku roku 1944 udzielił schronienia rodzinie pani Ireny. Pomógł przetrwać dramat uciekinierów z Wołynia. Ten Książek miał mieszkać w okolicy stacji kolejowej.

Pani Kazimiera była sołtysiem od 20 lat, zna mieszkańców, dlatego ma świadomość, że rodzin o nazwisku Książek w Podłężu jest kilka, tyle że zdarzenia, o których mówi pani Irena, dotyczą odległych czasów. Dzwoni do Wita Ślusarczyka i do mnie. Obaj jesteśmy rodowitymi podłężaninami, a moja mama wywodziła się z rodziny Książków mieszkających przy ulicy Kolejowej, niedaleko stacji kolejowej.

Spotkaliśmy się wszyscy w ogrodzie pani Kazimierzy. Tam usłyszeliśmy opowieść pani Ireny, z której dowiedzieliśmy się, że historia jej rodziny jest związana z Wołyniem. Rodzina mieszkała od kilku pokoleń we wsi Chodaki. Od stycznia 1943 do stycznia 1944 r. na Wołyniu dochodzi do rzezi Polaków. Rodzina pani Ireny – Kucharscy i Gabrukowie – zostaje ostrzeżenia przez sąsiadów Ukraińców przed planowaną rzezią. Uciekają z Wołynia najpierw do Przemyśla, potem w stronę Krakowa. Podróż kończą jednak w Podłężu, wyskakując z wagonu w czasie postoju pociągu. Do swojego domu przyjmuje ich kolejarz o nazwisku Książek. 17 lutego 1944 r. umiera siostra pani Ireny – Władzia Gabruk, dwa miesiące później – 16 kwietnia – umiera dziadek, Franciszek Kucharski. Przed naszym spotkaniem państwo Praczkowscy poszukując śladów pobytu ich rodziny w Podłężu, odwiedzają klasztor ss. benedyktynek w Staniątkach oraz parafię

w Niepołomicach. W księgach zmarłych niepołomickiej parafii odnajdują adnotacje, że oboje zmarli w Podłężu w domu nr 168 lub 48. Tyle jej krótka opowieść. Więcej w niej pytań niż odpowiedzi. I dalej nie wiemy, który Książek okazał się tak gościnny.

Państwo Parczukowscy zapewniają nas, że w dalszym ciągu będą wśród rodziny szukać informacji, które naprowadziłyby na właściwy trop w poszukiwaniu rozwiazania tej zagadki.

Po pożegnaniu zacząłem zbierać informacje. Wiedziałem, że Podłęże było kolejarską wsią. Wielu jej mieszkańców pracowało na kolei, a w rejonie dworca mieszkało kilka rodzin o nazwisku Książek. Ojciec mojej mamy, a mój dziadek – Kasper (ur. 1896 r.), mieszkał pod numerem 160, jego brat Wawrzyniec Książek (ur. 1893 r.) mieszkał pod numerem 168, Wojciech Książek (ur. 1918 r.) mieszkał w budynku stacji kolejowej, jego brat Jan Książek (ur. 1911 r.) mieszkał przy ul. Wąskiej, podobnie jak Stanisław Książek.

Postanowiłem podpytać żyjące w tym czasie: siostrę mojej mamy – Zofię Osuch oraz córkę Wawrzynca Książka Janinę Pałkę. O ile Zofia Osuch nic nie wiedziała o takich wydarzeniach, to Janina Pałka coś słyszała, ale nie potrafiła dokładnie sobie przypomnieć, gdzie i kiedy to się wydarzyło.

Po uzyskaniu danych z księgi zmarłych parafii Niepołomice, adnotacjach o pochówku i miejscu śmierci w Podłężu Władysławy Gabruk i Franciszka Kucharskiego, doszedłem do wniosku, że najbardziej prawdopodobnym bohaterem tej opowieści jest Wawrzyniec Książek. Mieszkał on bowiem ze swoją rodziną w domu nr 168, a rodzina jego żony Marii mieszkała w nieistniejącym już domu nr 48.

Braci, Wojciecha zamieszkałego w budynku stacji kolejowej nr 105, i Jana, z ul. Wąskiej, nie brałem pod uwagę ze względu na stosunkowo młody wiek – Wojciech urodził się w 1918 roku, a Jan w 1911. Z kolei Stanisław Książek z ul. Wąskiej został 23 listopada 1943 roku w wyniku wsypy aresztowany wraz z pozostałymi piętnastoma członkami Armii Krajowej i nigdy do domu nie powrócił.

Potwierdzenia tych faktów jednak nie było, a moje możliwości ustalenia tożsamości owego pana Książka praktycznie się wyczerpały. Nie znalazłem żadnych dokumentów naprowadzających na właściwy trop. Nikt też wśród sędziwych mieszkańców Podłęża nie kojarzył takich wydarzeń.

Przez kilka lat rozwiązanie zagadki nie posuwało się do przodu. Jednak utrzymywałem kontakt z panią Ireną. Liczyłem, że największą wiedzę będą mieć członkowie rodziny pani Ireny i to z jej strony powinien pojawić się jakiś ślad przybliżający rozwiązanie.

I stało się. W połowie 2022 roku otrzymałem wspomnienia wojenne zebrane przez panią Irenę w formie opowiadania. Szczegółowo opisane tu zostały losy członków rodziny od wyjazdu z Wołynia do zamieszkania pod Opolem. Oto treść jej wspomnień (tekst oryginalny):

Zapisane informacje pochodzą od moich rodziców Wiktorii i Józefa Gabruk, oraz rodzeństwa; Ludwika, Kazimierza i Jana.

Dotyczą również udzielonej pomocy mojej rodzinie przez rodzinę Książków z Podłęża.

Rodzina moja, jak mówiono, na Wołyniu była od zawsze. Głęboko wierząca i patriotyczna. Wybuch II wojny światowej w 1939 r. zmienił życie także naszej rodziny.



Fot. Maria Kucharska i Wiktoria Gabruk – Dubnie 1929 r. – zdjęcie ze zbiorów Ireny Praczkowskiej

Mieszkali we wsi Chodaki, w gminie Szumsk, powiecie krzemienieckim, woj. Wołyńskie.

Kiedy Niemcy napadli na Związek Radziecki (22.VI.1941 r.) Polacy na Ziemi Szumskiej byli nawet zadowoleni, liczyli na poprawę sytuacji życiowej. Nie wiedzieli jednak nic o zbrodniach dokonywanych przez Niemców w Generalnej Guberni. Ukraińcy liczyli, że uda im się wystąpić u Niemców Ukrainę (Wolną Ukrainę). Na Ukrainie działała zbrodnicza organizacja OUN – tzw. Banderowcy – od nazwiska przywódcy Bandery, której głównym celem było zniszczenie narodu polskiego. W drugiej połowie 1942 r. rozpoczęło się oczyszczanie ukraińskiej ziemi z obcego w ich oczach elementu czyli Polaków. Bandy ukraińskie zaczęły napadać na rodziny Polaków, mordując młodych, starych, dzieci, nie zostawiając noworodków. Jawne przejawy wrogości na Wołyniu zaczęły się już w 1941r., ale nie miały charakteru masowego. Początkowo ginęły pojedyncze osoby lub rodziny. W Chodakach, gdzie mieszkała większość Ukraińców, podczas pierwszego napadu zamordowano trzy osoby – byli z rodziny Unoldów, sąsiadów moich dziadków – Jana Gabruka – rodziców mojego Ojca Józefa Gabruka. Później rozpoczęły się aresztowania i zabójstwa. Od tego momentu nocowanie w domu stało

się bardzo niebezpieczne, dlatego nasza rodzina co noc nocowała w innym miejscu. Zawsze zabierali ze sobą krowę – żywicielkę, która była bardzo spokojna. Mama często mówiła, że na pewno Opatrzność nad nimi czuwała, bo, brat Kazik chorujący na astmę, zwłaszcza w nocy często kaszlał, a kiedy nocowali w np. w lesie – dla bezpieczeństwa trzeba było się zachowywać bardzo cicho, nigdy nie zakaszał. Całe rodziny na noc chowały się w lasach, rano wracali do domów, oporządzali bydło, szli w pole. W I połowie 1942 r. banderowcy z organizacji OUN, organizowali spotkania z chłopami ukraińskimi, gdzie mówiono im o konieczności pozbycia się Polaków, po tych spotkaniach zachowania Ukraińców znacznie się zmieniły. O tych spotkaniach rodzice dowiedzieli się od sąsiadów – jeszcze wtedy nie myśleli o ucieczce. Tato z Ukraińcami żył dobrze, tak

jak z innymi sąsiadami. Pomagali sobie nawzajem. A oni w pewnym sensie chronili naszą rodzinę – uprzedzali o najściach. W 1936 r., rodzice wybudowali nowy dom, pierwszy we wsi dom murowany, z dachem krytym dachówką, w mieszkaniu były drewniane podłogi, nikt w Chodakach takiego domu nie miał. Żal było zostawić nowy dom. Jednak z dnia na dzień było coraz większe zagrożenie. Latem 1942 r. sąsiad rodziców, p. Woźniuk, powiedział, że najlepiej by byłoby zostawić swoje domostwo i jak najszybciej wyjechać, bo oni nie są już w stanie udzielić rodzinie bezpieczeństwa i że nie mogą dalej ich bronić. Mimo tego dotrwali do jesieni. Działo się już bardzo źle. Rodzice postanowili przedostać się do strefy okupowanej przez Niemców. Wiele osób tak uciekało. Czasami była to ucieczka z deszczu po rynnę. Żaden okupant nie lubił okupowanych, zwłaszcza niepokornych Polaków. Pewnego dnia po południu opuścili dom, Chodaki, jak się później okazało na zawsze. W nowym domu mieszkali 4 lata. W nowym domu urodziła się moja siostra Władzia i brat Filip.

Wyjechali do Zastawia – ok. 100 km. Zastaw był pod okupacją niemiecką. Rosjanie ich się bali, ukraińskie bandy UPa tam nie działały, było bezpieczniej. Ponadto Niemcy „chronili” Polaków przed

Ukraińcami. Za tę „ochronę” większość uciekinierów wywieziono na roboty w głąb Niemiec. Rodzice liczyli, że to przejściowa sytuacja i niebawem będą mogli wrócić do Chodak.

Do Zastawia wyjeżdżało dużo ludzi, zakładali, że spotkają kogoś znajomego, kto im pomoże. Wyjeżdżano do dużych miast, bo tam łatwiej było być anonimowym. Polacy w 1939 r. po zajęciu terenów Polskich przez Sowieców z urzędu stracili obywatelstwo polskie i stali się obywatelami rosyjskimi i prawosławnymi. Rodzice nigdy na prawosławie nie przeszli, choć bywało, że w zimie (kiedy temperatury spadały nawet – 40 st. C) chodzili do cerkwi w Suraziu, bo było bliżej. Nikomu to nie przeszkadzało. Kościół katolicki pw. NMP był w Szumsku – 6 km od Chodak.

Uciekając do Zastawia (do 1921 r. miasto polskie, później Rosji Sowieckiej), jechali furmanką – z Chodak do Szumsk, z Szumsk do Kuniowa, z Kuniowa do Zastawia – tak prowadziła droga – razem 68 km. Zabrali najpotrzebniejsze rzeczy, jedzenie, krowę (dzieci były małe, potrzebne było mleko), tyle ile można zapakować na furmankę razem z dziećmi. Razem z rodzicami do Zastawia szła babcia Maria Kucharska – mama mojej mamy i dziadek Franciszek Kucharski. Dołączył do nich Franciszek, brat mamy – wcześniej uciekł z obozu jenieckiego w Krzemieńcu, w którym czekał na wywóz na roboty do Niemiec. Wtedy już odbywały się łapanki.

Była głęboka jesień, zimno, do tego strach co będzie dalej. Moje rodzeństwo – Ludka miała wtedy 12 lat, Kazik – 8, Janek – 6, Władzia – 3, a Filip – 2.

W Zastawiu też nie było spokojnie. Tu już byli Niemcy. Zajęli mieszkanie po Żydach. Pomieszczenia były całkiem ogołoczone – puste, brudne, zimne, zawzione i zapchlone. Nie było żadnych mebli, nie było na czym spać. Do spania rozścielili na podłodze kożuchy, które zabrali ze sobą – zbliżała się zima, a tu zimy były długie i bardzo mroźne, a nie wiedzieli jak długo tam pobędą. Po nocy trzeba było je wyrzucić, bo jak opowiadali rodzice „one chodziły”. Robactwo je oblaźło, a trzepanie czy czyszczenie nic nie dało. Mieszkali na Starym Mieście obok Kościoła pw. Świętego Michała i Klasztoru Benedyktynów, w którym w tym czasie było więzienie. Codziennie o godz. 17.00 na placu odbywały się pokazowe egzekucje, jeńcy byli wieszani i rozstrzeliwani przez Niemców. Codziennie rodzice i rodzeństwo słyszeli krzyk i płacz ludzi. Strach był wszędzie. Po przyjeździe do

Zasławia rodzice dowiedzieli się, że już od stycznia 1942 r. Niemcy prowadzą nabór na wyjazd na roboty do Rzeszy. Najpierw był to nabór dobrowolny, w momencie kiedy rodzina przyjechała do Zasławia był już przymusowy, bo dobrowolnie mało osób się zgłaszało. I znów strach czy i kiedy dostaną wezwanie. Wywożone były całe rodziny, mężczyźni byli wysyłani do prac w rolnictwie i przemyśle, dzieci musiały pracować jak dorośli. I znów rodzice się bali. W Zasławiu mieszkali prawie rok i tak żyli do czasu ogłoszenia ewakuacji ze względu na zbliżający się front rosyjski. Do 15 I 1944 r. ze względu na zbliżający się front wschodni, trzeba było z Zasławia wyjechać. Działania wojenne się nasilały, w mieście było coraz bardziej niebezpiecznie. Trzeba było znów uciekać. Niemcy rozpoczęły akcje wysiedleńcze – realizowane w ramach Generalplan-Ost, do Generalnego Gubernatorstwa. Polegało to przede wszystkim na wykorzystaniu ludzi jako siły roboczej – wywózka na roboty do Niemiec, na Syberię i do obozów zagłady. W Generalnej Guberni był obóz dla małoletnich Polaków, których też wysiedlano jako robotników przymusowych w głąb III Rzeszy. Niemcy rozdawali ulotki, że jest możliwość wyjazdu z Zasławia – gdzie, jakie i dokąd transporty zostaną podstawione, dowiadawali się z ulotek. Niemcy starali się jak najwięcej Polaków wywieść na przymusowe roboty. Rodzice podjęli decyzję, że jadą do Polski. Od VI 1941 r. cała RP była pod panowaniem niemieckim. Wszyscy chętni na wyjazd do Polski mieli się zebrać w określonym miejscu, z którego byli prowadzeni na plac, przy stacji kolejowej w Zasławiu. Niemcy kazali wszystkim zostawić bydło, konie, wozy, wolno im było zabrać właściwie podręczny bagaż. Cały dobytek jaki ze sobą zabrali z Chodak musieli zostawić. Nie pozwolono im nawet zabrać więcej jedzenia i wody, a dzieci i osób starszych było dużo. Zebrani na placu zostali otoczeni przez uzbrojonych Niemców i ogłoszono im, że wszyscy jadą do Niemiec. Na placu kazano mężczyznom przejść na jedną stronę placu, kobietom z dziećmi, osobom starszym i chorym na drugą stronę. Mieli trafić do różnych transportów. Tato zorientował się, że mężczyźni pojedą na roboty do Niemiec. Mama zdążyła powiedzieć do Taty, żeby zabierał Frania – jej brata i uciekał. Tak też Tato zrobił, korzystając z zamieszania na placu. Dotarli do Zasławia i w jednym z domów schowali się w sieni, tam znalazła ich mieszkanka tego domu, trzy dni przechowała ich w swoim domu. Mogła

za to być rozstrzelana. Niemcy cały czas przeszukiwali domy – dlatego mężczyźni zdecydowali, że zgłoszą się na wyjazd na roboty. Dzięki temu, że sami się zgłosili uniknęli kary.

Mama z moim rodzeństwem i dziadkami trafili do transportu, jak się później okazało, jechał do Oświęcimia. Kontakt między rodzicami się urwał. Transport z kobietami i dziećmi ze stacji w Zasławiu został skierowany do Szepietówki, stąd do miasta Chmielnicki, dalej na Tranopol, Rohatyń, Lwów, Nowe Miasto k/ Przemysła i dalej do Krakowa. Była to podróż okrężną drogą. Dlaczego tak zostały pokierowane transporty nie wiadomo.

Jak opowiadał brat Kazik, jechali pociągiem towarowym, zdani na siebie samych. Był przełom listopada i grudnia 1943 r., po tygodniu jazdy pierwszy postój był we wsi Greczany – dziś osiedle miasta Chmielnicki na Ukrainie, Tam mogli nabrać wody, zaparzyć herbaty, kupić chleb. Po kilkudniowym postoju – około trzech dni, transport ruszył dalej. Z Greczan do Nowego Miasta (wieś dziś na Ukrainie, położone w okolicach Lwowa – 7 km od granicy z Polską, 20 km od Przemysła) – jechali dwa tygodnie. Z Nowego Miasta pociąg jechał do Przemysła i dalej do Krakowa.

Jak opowiadał mój Tato, transport, którym jechali, miał postój w Przemysłu, w czasie postoju na stacji nie był otwierany. Razem z Franiem uciekli z transportu. Wyrwali w podłodze deski i tym otworem wydostali się z wagonu, spadli na tory, później uciekając między pociągami, wagonami, przedostali się do miasta. Tam dla bezpieczeństwa rozdzielili się, nie mieli dokumentów i musieli się ukrywać. Każdy poszedł swoją drogą. Tato szedł drogami polnymi, lasem w stronę Krakowa. W lesie zatrzymali go AK-owcy. Mężczyzna sam w lesie, bez dokumentów, został uznany za szpiega. Thumaczenia, że uciekł z transportu na nic się zdały. Tato powołał się na sąsiada z Chodak – Unolda (jako pierwszego wyjechali z Chodak i tato wiedział, że jadą do Krakowa, a z Przemysła pochodziła żona Unolda), który mógł zaświadczyć, że szpiegiem nie jest. Jak się okazało



Fot. Wojciech Książek – dyżurny ruchu / zdjęcie ze zbiorów Józefa Książka/

Unold w tym czasie pracował w Urzędzie w Krakowie, gdzie wydawał dokumenty potwierdzające tożsamość danej osoby. Na szczęście sprawdzili to, Unold potwierdził, że tato mówi prawdę, że go zna i na pewno nie jest szpiegiem. Tato dostał stosowny dokument.

Transport, którym jechała większa część rodziny po czterech tygodniach zatrzymał się w Podłężu. W czasie okupacji niemieckiej 2 II 1944 r. jednostki SS oraz gestapo dokonały egzekucji 50 Polaków – więźniów politycznych z hitlerowskiego więzienia Montelupich w Krakowie – odwet za nieudany zamach na generalnego gubernatora Hansa Franka – rodzina znów znalazła się w niebezpiecznym miejscu. W czasie transportu siostra Władzia zachorowała. Miała 5 lat. Ciężko oddychała, miała wysoką gorączkę. Kiedy dojeżdżali do Podłęża Władzia była umierająca. Dziadek Kucharski też był chory, po urazie kręgosłupa, nie mógł chodzić. Kiedy pociąg się zatrzymał, mama wysiadła z transportu, zabierając dzieci i dziadków. Trzymała na rękach umierającą Władzię. Niepilnowani i niezatrzymywani przez nikogo poszli przed siebie, nie wiadomo dokąd. Kiedy wychodzili ze stacji, zainteresował się nimi mieszkaniec Podłęża pan Książek, który jak mówili był kolejarzem – zawiadowcą stacji i mieszkał na stacji. Pan

Książek podejrzewał, że są z transportu i na pewno Niemcy będą ich szukać. Zabrał ich do siebie, ukrył ich w pokoju na piętrze budynku stacji. A kiedy Niemcy zaczęli rozpytywać nikt nie przyznał się, że widział takich ludzi. Gdyby ich znaleźli, moja rodzina zostałaby z pewnością rozstrzelana, rodzina Książków także. Pan Książek wezwał lekarza do Władzi. Lekarz przyszedł, wypisał receptę, którą wykupił pan Książek, niestety było już za późno.

Władzia zmarła 17 II 1944 r. została pochowana w Niepołomicach. Władzię chowała mama z babcią, na grobie posadziły brzoźkę, żeby w przyszłości łatwiej było znaleźć jej grób. Była to pierwsza ofiara II wojny światowej w naszej rodzinie. 16 IV 1944 r. zmarł dziadek Franciszek Kucharski też pochowany w Niepołomicach. Mieszkali pod numerem 168 i 48. [domy o tych numerach nie były miejscem ich zamieszkania, natomiast zostały zapisane w księdze zmarłych jako domy, z których wyprowadzono pogrzeby, aby nie zdradzać faktycznego miejsca pobytu – przyp. autora].

Rodzina była bez środków do życia i skazana na pomoc mieszkańców Podłęży, przede wszystkim pana Książka, który oczywiście nie zawiódł. Utrzymanie tak dużej rodziny nie było łatwe. Ludność miejscowa dostawała kartki na żywność, a ponieważ rodzina moja nie mogła się ujawnić, musieli zapracować na życie. Zdecydowano, że starsze dzieci pójdą na służbę. Najstarsza Ludka – lat 13, pilnowała dzieci u brata Książka. Pan Książek miał dwóch braci Władysława i Jana – prawdopodobnie chodzi o Jana. Brata Janka wzięła bezdzietna rodzina z Łysokań – bardziej chyba dla towarzystwa, niż do pomocy – miał 8 lat. Gospodarze bardzo go polubili, proponowali nawet, że wezmą go na wychowanie, żeby z nimi został. Babcia wytłumaczyła Państwu, że my dzieci nie rozdajemy. Opowiadana była anegdota o układzie gospodarzy z Jankiem. Gospodarz lubił czasami pójść do gospody na piwo. Gospodyni tego nie pochwałała i wiedziała, gdzie go znaleźć. Wysyłała Janka do gospody po gospodarza, Janek wypełnił misję, ale kiedy powiedział, że ma powiedzieć, że w gospodzie go nie ma i że go nie znalazł. Janek zrobił jak prosił gospodarz i za to go lubili – nie donosił. Kazik – 10 lat – chory na astmę i czteroletni Filip byli przy mamie.

Mama z babcią najmowały się do pracy w polu. Zapłatą były kartofle, warzywa, jajka, niekiedy inna żywność.

Tato nie wiedział, gdzie był skierowany transport, którym jechała nasza rodzina, nie wiedział, co ma dalej robić. Był sam. Pewna kobieta zaproponowała, że może u niej zamieszkać, jej mąż był na wojnie, miał pomagać jej w gospodarstwie, w czasie kiedy szukał mamy. Tak też się stało. Wczesną wiosną, kiedy przyszła z targu, powiedziała, że rozpytywała o naszą rodzinę i ktoś jej powiedział, że taka rodzina jest w Podłężu. Tato rozpoczął poszukiwania. Mieszkał na wsi pod Krakowem, skąd do Krakowa było 20 km. Musiał być ostrożny, bo ciągle trwała wojna. Odnalazł ich w maju lub czerwcu 1944 r. Babcia dwa dni czekała na Frania – swojego syna – w Krakowie na dworcu. Szczęśliwie spotkali się i przyszedli do Podłęży.

Kiedy do rodziny dołączył tato w Podłężu było coraz niebezpieczniej. Pan Książek zdecydował, że dla ich i własnego bezpieczeństwa powinni wyjechać. Zajął się wszystkim, załatwił mieszkanie w Szarowie i pomógł w przeprowadzce. Tacie załatwił pracę w firmie, która zajmowała się wydobywaniem torfu. Chodził też w góry, kupował tytoń, który mama cięła, odpowiednio układała i sprzedawała najczęściej w Bochni. Z Szarowa do Bochni było 10 km, chodziła pieszo. Kazik sprzedawał kamyki do zapalniczek i z tego się utrzymywali.

Już po wojnie dowiedzieli się, gdzie na «ziemiach odzyskanych» osiedlili się rodzice taty. Były tam wolne domy i zdecydowali o wyjeździe. W Szarowie gm. Kłaj mieszkali ok. roku. Wyjechali ze stacji w Kłaju. Trasa wiodła do Krakowa, Katowic, Gliwic, Kędzierzyn–Koźle, Krapkowice i Opole. Z Opola furmanką podstawioną przez miejscowy Powiatowy Urząd Repatriacji do Nowej Wsi Małej w powiecie Brzeg, województwo wtedy wrocławskie. Zajął duże gospodarstwo, w którym mieszkała jeszcze gospodyni – Niemka z czwórką dzieci, ale to już inne opowiadanie, a jest co opowiadać. Rozpoczął się nowy rozdział w ich życiu.

Przy każdej okazji, kiedy rodzice wspominali te przeżycia, wspominali pana Książka, chcieli żebyśmy o ty pamiętali. Pamiętamy.

Wspomnienia wiele wyjaśniają. Wynika z nich że ów pan Książek to Wojciech Książek mieszkający w budynku stacyjnym na piętrze – w czasie okupacji pracownik stacji kolejowej w Podłężu. Próbuję potwierdzić tę informację. Rozmawiam z żyjącymi synami, potomkami z rodziny siostry bliźniaczki Wojciecha – nikt nie słyszał o tej wojennej historii. Ale



Fot. Wojciech Książek – emeryt kolejowy / zdjęcie ze zbiorów Józefa Książka/

przyjmuję ją za wiarygodną.

Wojciech Książek urodził się 13 lipca 1918 roku na podlęskich Trawnikach. W styczniu 1938 roku został wcielony do 6 dywizji Piechoty Kraków i przydzielony do 6 kompani, pluton telegrafistów. W sierpniu 1939 roku wyjechał do Pszczyny budować linie telegraficzne, tam zastał go wybuch wojny. Działania wojenne zakończył 25 września 1939 r. W czasie okupacji pracował w stacji Podłęże najpierw jako telegrafista kolejowy, a następnie dyżurny ruchu.

Po wojnie funkcję dyżurnego ruchu pełnił również na stacjach Bieżanów i Płaszów, skąd przeszedł na emeryturę.

W czasie wojny i po niej (do śmierci), mieszkał z rodziną w budynku stacyjnym nr 105 na piętrze. Z żoną Zofią mieli troje dzieci. Zmarł 28 maja 1998 r.

Od wydarzeń opisanych przez panią Praczkowską minęło 80 lat. Po wojnie decyzją zwycięskich mocarstw podjęta w Jałcie zmieniły się granice. Wołyń włączono do Ukraińskiej Socjalistycznej Republiki Radzieckiej tworzącej wspólnie z pozostałymi 15 republikami Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich. Wielu Polaków z ziem po drugiej stronie rzeki Bug, w ramach tzw. repatriacji zostało przesiedlonych na ziemie zachodnie. Tam zaczęli życie od początku. Po drugiej stronie Bugu zostały rodzinne wsie i miasta, zostały domy, gospodarstwa i groby najbliższych, często w latach 1943-44 były równane z ziemią. Dziś są porośnięte trawą, nieoznaczone, bezimienne świadectwa okrucieństwa i zbrodni.

ADAM SUŚLIK

mieszkaniec Podłęży,
radny Rady Miejskiej w Niepołomicach

Łap szczęście za ogon i duś jak cytrynę

Historią Iwony i Gerarda, od momentu gdy poznali się w programie *Sanatorium miłości*, po głośny ślub w niepołomiczym zamku, żyła niemal cała Polska. Dziś, korzystając ze swojej popularności, zarażają innych optymizmem, uśmiechem oraz zachęcają do aktywności fizycznej

Miałem zaszczyt osobiście przekonać się, że ich otwartość na ludzi nie jest na pokaz, a swoim optymizmem mogliby obdzielić całe pokolenie. Poznajcie ich historię – pełną wzlotów i upadków, ale przede wszystkim wielkiej miłości i wiary w siebie! Zapraszam do lektury wywiadu z Iwoną i Gerardem – parą, która udowodniła, że razem można osiągnąć wszystko.

Szymon Urban: Iwona Mazurkiewicz-Makosz i Gerard Makosz to gwiazdy drugiej edycji *Sanatorium miłości*, programu telewizyjnego emitowanego na antenie TVP1...

Gerard Makosz: ...z którego wyszliśmy jako jedyna para z dotychczas emitowanych pięciu edycji. Zdarzyło się kilka przypadków, w których uczestnicy programu poślubili osoby z zewnątrz.

SU: *Sanatorium miłości* to niewątpliwie hit telewizyjny. Co Waszym zdaniem wpływa na popularność tego formatu?

Iwona Mazurkiewicz-Makosz: Myślę, że wynika to z chęci podglądania ludzi, ludzkiego życia. Mamy fankę z Elbląga, która podchodzi do tego dość filozoficznie – otóż jej zdaniem seniorzy są zamknięci, a program stanowi dla nich okno na świat. Program pokazuje, że życie seniora nie musi być szare, smutne i polegać na oczekiwaniu na koniec życia. Że można kogoś poznać i dobrze spędzać czas.

GM: Program cieszy się dużą popularnością i dlatego często spotykamy fanów, którzy chcieliby wziąć w nim udział. Ludzie myślą, że wystarczy się zgłosić i jesteś. Ale żeby się dostać, trzeba przejść cztery trudne etapy castingu i na końcu badanie lekarskie. Przykładowo nasza dwunastka została wybrana spośród ponad 3000 kandydatów.

SU: A co kieruje ludźmi zgłaszającymi się do programu? Chęć sławy, przeżycia wyjątkowej przygody, czy może coś innego?

IMM: Myślę, że większość osób czuje faktyczną potrzebę znalezienia kogoś. Ale oprócz miłych momentów czasami w programie czekają na uczestników trudne chwile. Bardzo głęboko rozmawiamy z prowadzącą program – Martą Manowską – o swoich przeżyciach. Dotykamy podczas tych



rozmów trudnych, często bardzo bolesnych wspomnień. GM: Nasz kolega Wojtek – bardzo inteligentny człowiek podczas takiej rozmowy rozplakał się. Między innymi bowiem przyszedł do tego programu, żeby odnaleźć swoją córkę, którą kiedyś stracił. Gros uczestników jednak chce dać sobie szansę znalezienia drugiej połówki. A fakt, że uczestnicy programu w mniejszym lub większym stopniu stają się medialni, dzieje się niejako przy okazji.

SU: Wróćmy jednak na chwilę do historii, zwłaszcza tej związanej z Niepołomicami. Gerardzie, Ty się tu urodziłeś, a to z uwagi na losy Twojego ojca...

GM: Tak, mój ojciec, też Gerard pochodził z Siemianowic. Miał trudne dzieciństwo, urodził się bowiem przed I wojną światową. Miał 2 lata, kiedy wybuchła wojna. Został sierotą, bowiem ojciec zginął na froncie rumuńskim, a mama zmarła na zapalenie wyrostka robaczkowego. Dlatego od drugiego roku życia mojego ojca wychowywała ciotka, która nie była dla niego dobrą osobą. Kiedy tata skończył 18 lat, wstąpił na ochotnika do wojska. Podobno jeden z majorów polubił go i skierował do Niepołomic do powstającej formacji pociągów pancernych.

SU: O losach pociągów pancernych i Twojego ojca opowiadałeś już podczas jednego ze spotkań Klubu Miłośników Historii Niepołomic.

GM: Zgadza się, Paweł Pawłowski znalazł mnie poprzez przyjaciela Jana Dąbrosia pracującego w Zamku. Miałem spotkanie w bibliotece, gdzie opowiadałem o swoich wspomnieniach nawiązując do mojego ojca. Pociągi

pancerne w tym czasie były chyba jedyną tego typu formacją na świecie. I w tej formacji służył mój ojciec, będąc rusznikarzem w stopniu plutonowego. Należał do pociągu „Pilsudczyk”. Po wybuchu wojny pociąg dotarł w rejon Warszawy, gdzie na rozkaz dowódcy został wysadzony, a załoga rozproszona wracała do domów. Mój ojciec z dwoma kolegami dotarł do Niepołomic, do swojej ukochanej narzeczonej, którą poznał parę lat wcześniej. Była to moja mama – Tosia Włosakówna. Niezwłocznie pobraли się. Niestety został zadenuncjowany przez jedną z sąsiadek, u której przebywał w cywilnej ubrania i w krótkim czasie został zabrany przez gestapo do więzienia w Krakowie na Montelupich, gdzie prawdopodobnie został rozstrzelany. Nie wiedział, że mama była już w ciąży.

SU: Jakie masz wspomnienia związane ze swoimi najmłodszymi latami?

GM: Miałem wtedy trzy lata.

IMM: To był wówczas mały Gerdzio...

GM: ... tak, chociaż w Niepołomicach mówili też Gierek, a mama wołała na mnie Gieruś. Po szkole podstawowej chodziłem do gimnazjum zlokalizowanym w Zamku, w którym oprócz wiedzy zdobyłem podstawy dobrego wychowania, czyli tak zwanej kindersztuby. Zawdzięczam to wspinałemu nauczycielom: panu dyrektorowi T. Biernatowi, pani profesor od matematyki – Rogowskiej (Paraboli), pani profesor Ptak (Madamka), panu profesorowi Rerudkiewiczowi (Konda), a w szczególności profesorowi Biernackiemu (Dziadek), który uczył nas prawdziwej historii i geografii. Jeszcze wcześniej, bo już w szkole podstawowej, w wieku 13 lat rozpocząłem grę w piłkę nożną jako trampkarz w LZS Puszcza Niepołomic. Gimnazjum zakończyłem egzaminem maturalnym.

SU: A ówczesna matura – delikatnie mówiąc – różniła się od tej obecnej?

GM: I to jak! Wprawdzie przed egzaminem próbowaliśmy z kolegami wykraść tematy maturalne, ale nasze włamanie do pokoju nauczycielskiego zakończyło się niczym, bo pytania musiały być schowane gdzie indziej (śmiesz). Ale faktycznie, na maturze z polskiego nie wolno było mieć błędu ortograficznego, bo jak miałeś, to oblewałeś. Wówczas matura otwierała wiele możliwości.

SU: Ale ostatecznie wybrałeś studia techniczne?

GM: Chciałem iść na prawo, ale w ostatniej chwili zdecydowałem i wybrałem AGH. Mieszkałem wówczas już w Krakowie. Pierwszy okres na studiach upłynął pod znakiem nadrabiania zaległości, bowiem w gimnazjum nie miałem żadnej styczności z przedmiotami technicznymi. W Akademii zetknąłem się z takimi przedmiotami jak: rysunek techniczny, części maszyn, geometria wykreślna itd. po raz pierwszy. Dwa lata ciężkiej pracy zabrało nadrobienie zaległości. Koledzy po technikach mieli to w jednym palcu, a ja nie wiedziałem nawet, jak zaznaczyć gwint od śruby. Ale ostatecznie AGH skończyłem z wyróżnieniem u pana profesora Feliksa Zalewskiego.

SU: A po studiach wybrałeś Zabrze...

GM: Na studiach podpisałem umowę z kopalnią Zabrze (z której otrzymałem stypendium), że odrobię je pracując tam przez 5 lat. W Zabrzu poznałem żonę, założyłem rodzinę, a w kopalni przepracowałem 10 lat. Muszę wspomnieć, że pod koniec pracy w kopalni uległem wypadkowi. Mając już doświadczenie górnicze, zostałem przyjęty do pracy w Ministerstwie Górnictwa i Energetyki w Katowicach, gdzie przepracowałem 7 lat jako główny specjalista ds. zagrożeń. Potrzebowano tam bowiem kogoś z doświadczeniem górniczym, a nie urzędnika. I w tym momencie przydała mi się wiedza zdobyta w gimnazjum w Niepołomicach. Bo łączyłem dzięki zdobytej w gimnazjum wiedzy techniczną z umiejętnościami humanistycznymi. Byłem kierowany do różnych akcji ratowniczych zaistniałych w kopalniach, jak również do wypadków śmiertelnych powstałych na dole. Dzięki temu miałem okazję poznać prawie wszystkie polskie kopalnie węgla kamiennego, a było ich w tym czasie ponad siedemdziesiąt. Brałem też udział przy opracowywaniu przepisów w zakresie bezpieczeństwa pracy w oparciu o zaistniałe wypadki.

SU: A Twój kontakt z Niepołomicami?

GM: Utrzymywałem i utrzymuję cały czas kontakt z liczną rodziną. W Niepołomicach mam dwie kochane siostry: Renię i Bogusię i ich dzieci oraz kuzynostwo wywodzące się z rodzin Włosaków. Przykładowo była pani dyrektor Zespołu Szkół Średnich – Maria Sondel... to była moja kuzynka. Mam też tutaj wielu przyjaciół, np. Janusza Jagłę, którego, jak się okazało, babcia była moją chrzestną.



SU: Miałem zaszczyt ją poznać i nieraz wysłuchać od niej uwag na temat swojego zachowania, ale wspominam ją z ogromnym szacunkiem i sympatią.

GM: Wszyscy byliśmy związani z naszym miasteczkiem. Tu działa się naprawdę dużo...dużo dobrego, ale Niepołomice mają też trudną historię.

IMM: A wiesz, że niedawno nagrywano świadków historii, którzy opowiadali, jak było dawniej w szkołach, jak wyglądał sport i życie w Niepołomicach i między innymi nagrano Gerarda? Zebrano to w formie e-booków w Muzeum Niepołomickim i tam można go posłuchać.

SU: A gdy, jak się poznawaliście bliżej, odkryliście jakiś fragment historii, w którym mogliście się spotkać wcześniej? Gdy Wasze losy jakoś się przecięły?

IMM: Tak! Przecież ja przez dwa lata też mieszkałam w Zabrzu i urodziłam tu dwójkę dzieci! Jak pierwszy raz po poznaniu Gerarda przyjechałam do Zabrza i on pokazał mi miasto, to wiele miejsc kojarzyłam. Razem znaleźliśmy moje pierwsze lokum – familok, w którym mieszkałam. Mieszkaliśmy dość blisko siebie i niewykluczone, że mogliśmy się wielokrotnie mijać.

SU: A jakie losy rzuciły Cię akurat do Zabrza?

IMM: Ja ukończyłam fizjoterapię i pracowałam w swoim zawodzie w przychodni przyzakładowej Huty Zabrze.

SU: Często teraz bywacie w Zabrzu?

IMM: Życie dzielimy między Radomsko i Zabrze, myślę, że w proporcji 60/40.

SU: Ale wciąż ważne wydarzenia wiążą Was z Niepołomicami?

IMM: Zgadza się. To w Niepołomicach świętowaliśmy 80. urodziny Gerarda. Wówczas zaskoczył mnie oświadczeniami. Więc uznaliśmy, że dobrą kontynuacją tego, co się wydarzyło, będzie jak ślub też weźmiemy w Zamku w Niepołomicach.

GM: Myślę, że miasto Niepołomice też było z tego faktu zadowolone, bowiem dzięki temu mnóstwo ludzi dowiedziało się, gdzie leżą Niepołomice, co tu można zobaczyć i że warto tu przyjechać. Przygotowując naszą uroczystość, pani Marzena Majewska pracująca w Zamku podpowiedziała nam, że pan burmistrz Roman Ptak może nam udzielić ślubu. Nie omieszkaliśmy więc skorzystać z tej możliwości i poprosić go o to.

SU: A macie jeszcze w przyszłości jakieś plany związane z Niepołomicami ?

GM: Niewykluczone, że odbędzie się tu w Zamku ślub mojego wnuczka. To takie moje ciche marzenie i oczywiście chciałbym doczekać tej chwili.

SU: Przeglądając informacje o Was wygląda na to, że najważniejsze jest to, jak mieszkanie i jaką kreację



miałaś na ślubie. A Wy przecież macie dużo więcej do przekazania ludziom Waszą historią i nastawieniem do życia!

IMM: Zdecydowanie! Jesteśmy żywym przykładem, że odpowiednie odżywianie, dieta, pozytywne nastawienie do świata, empatia i uśmiech potrafią wiele zdziałać.

GM: Wczoraj byłem na stacji benzynowej. Widzę, że obsługuje mnie młoda, ale mocno zmęczona dziewczyna. Więc najsympatyczniej jak potrafię mówię jej, żeby się uśmiechnęła. Ludzie tak rzadko słyszą podobne zachęty, że niemal za każdym razem dzieją się cuda.

IMM: Kiedyś byliśmy w banku i obsługiwała nas pani z naburmuszoną miną, niemal wrogością. Gerard spytał się wprost *czemu się Pani nie uśmiecha?* Odparła, że *jakby Pan zapłacił 200 zł mandatu, to też by się Pan nie uśmiechał*. Powiedziałam wówczas, że *nie wiem, czy Pani po stracie dziecka i męża w ogóle w ciągu życia by się jeszcze uśmiechała...* Nie chodzi o to, że nie współczuję jej mandatu, bo każdy miałby prawo być rozżalony. Jednak pamiętajmy, że z perspektywy tylu lat życia to są naprawdę drobnostki, na które niepotrzebnie tracimy bezcenny czas.

SU: Ale samo uśmiechanie się to tylko wycinek pracy nad pozytywnym nastawieniem. Co Waszym zdaniem jest kluczem do prawdziwego zadowolenia z życia?

IMM: Dużo zależy od osobowości. Nas rajcuje aktywność sportowa, ale myślę, że wszyscy powinniśmy uczyć się cieszyć z małych rzeczy. Nawet z ładnej chmurki na niebie, która pomoże się wyłączyć i cieszyć chwilą. Powinniśmy częściej sprawiać sobie małe przyjemności.

GM: Sami wrzucamy na socjale momenty, które dają nam radość. Chcemy nauczyć ludzi patrzeć na szklankę do połowy pełną, a nie pustą. Jesteśmy dzięki temu radośniejsi, pogodniejsi. Oboje spędziliśmy dużo czasu na zachodzie. Ja pracowałem w Niemczech i tam obserwowałem seniorów. Byli ładnie ubrani, kolorowo, mieli po 60–70 lat. Organizowali się w przeróżne kluby, a w Polsce była szarość, chodzili przygarbieni, przygnębieni.

IMM: Ja wiem, że każdy ma swoje zmartwienia, ale naprawdę zaczniemy od uśmiechania się do siebie – w sklepie, na ulicy,

w autobusie. Chcemy, żeby to było naszym przesłaniem. A równocześnie to, co nam się przydarzyło może przecież przydarzyć się każdemu! Może nie w takiej samej formie, ale często słyszymy komentarze, że robimy dobrą robotę zachęcając od wyjścia ze swojej skorupy. To jest szczególnie ważne dla osób samotnych. Często uczestniczymy w motywacyjnych spotkaniach, gdzie na sali jest ok. 1500 osób i wzbudzamy fajne emocje. Ludzie chcą zrobić sobie z nami zdjęcia, mają łzy w oczach. Czasem słyszymy *kochamy was, jesteście aniołami*. Ludzie, zwłaszcza starsi, krępują się. A weźmy przykład z ponad 80-letniej DJ Wiki! Ona całą sobą mówi: *nie dajcie sobie zalożyć kagańca, to wy decydujecie o swoim życiu, to wy musicie mówić sobie, jak ma ono wyglądać*.

SU: Ale sądząc po Waszym kanale na YouTube, Waszym konikiem jest aktywność fizyczna...

IMM: Jestem z wykształcenia fizjoterapeutką, chociaż przez 6 lat pracowałam także jako nauczyciel wychowania fizycznego. Gerard też przez całe życie dbał o sprawność fizyczną. Dlatego postanowiliśmy zachęcać innych seniorów do prowadzenia aktywnego trybu życia i odrzucenia obaw, że nie wypada. Ja mając 56 lat nauczyłam się jeździć na rolkach, a od 58 roku życia zaczęłam jeździć na nartach. Jestem z tego dumna. Bardzo polecamy ćwiczyć deskę, czyli tzw. plank. Początkowo wytrzymałam 30 sekund, a teraz wytrzymuję 3 minuty. Mój rekord to 7 minut, ale to zbyt wiele. Ćwiczenie to świetnie modeluje sylwetkę, spala kalorie, wzmacnia mięśnie.

GM: Często pokazujemy ćwiczenia „myki”, które dla widzów wydają się trudne. I każdy robi wielkie oczy, twierdząc, że jest to niewykonalne. Ale to nie bierze się z kosmosu. Nie ma tak, że próbujesz i od razu wykonasz ćwiczenie, gdy ludzie mają wielki problem z podniesieniem nóg do góry. Jednak systematyczną pracą, treningiem i samozaparciem można osiągnąć niemal każdy cel. A w efekcie tego goście na naszym weselu mówili *jesteście dla nas inspiracją* i pytali, skąd mamy tyle energii.

SU: Chętnie dzielicie się państwo szczegółami ze swojego życia – czujecie się celebrytami?

IMM: Nie uderzyła nam sodówka do głowy, czasem czuję się wręcz zażenowana reakcjami ludzi. Ale jeśli mamy być źródłem radości ze wspólnego zdjęcia, przytulenia się, to jest to też duża radość również dla nas.

GM: Mamy pytania, czy nie jesteśmy zmęczeni popularnością. Popularnością nie, ale niewyspaniem czasami tak. Nigdy nie dajemy tego ludziom odczuć. Zawsze stać nas, aby zdobyć się na uśmiech.

IMM: Ja z natury lubię się uśmiechać i czuję wielką radość, kiedy mogę komuś pomóc dobrym słowem czy uśmiechem.

GM: Nawet gdy robimy promocję mojej książki i widzimy, gdy ktoś patrzy, jak inny odbiera książkę, a on nie ma pieniędzy, to często podchodzę, pytam o imię, piszę dedykację i daję mu ją w prezencie. Widzę wtedy jego radość. To jest dla mnie największą zapłatą. Gdy w Gdyni na dworcu podpisywałem książkę matce z dorosłym synem, to obok na ławce siedział

człowiek, jak się okazało, bezdomny, zaniedbany. Powiedział, że też chciałby książkę, ale nie ma pieniędzy. Odpowiedziałem, że *jak już będziesz milionerem, to mnie znajdziesz* i wręczyłem mu jeden egzemplarz. Bardzo się ucieszył. I kto wie, może to był zwrot w jego życiu? Chcemy dawać ludziom pozytywną energię, wiarę w to, że czekają ich dobre rzeczy bez względu na wiek. Trzeba tylko wyjść z domu i uśmiechać się do ludzi.

SU: A jakbyście dziś spotkali siebie samych sprzed 40 lat, to co byście sobie doradzili?

GM: Powiedziałbym sobie: *nic nie zmieniaj, rób swoje*. Bo życie swoje przeżyłem i mogę spojrzeć w lustro. Przez moje ręce przeszło parę tysięcy ludzi, dla których byłem szefem i żadnego nie ukarałem zabranieniem premii – bo karałbym jego rodzinę. W 27-letniej praktyce górniczej nie miałem wypadku śmiertelnego czy poważnego wśród mojej załogi. Mogę każdemu popatrzeć prosto w oczy, bo wiem, że nikogo nie skrzywdziłem.

IMM: Ja bym się posłużyła wpisem do pamiętnika z lat szkolnych: *idź śmiało przez życie i miej byczą minę, łap szczęście za ogon i duś jak cytrynę*. Uważam, że moje życie momentami było bardzo smutne, ale niczego nie żałuję. Nawet gdy, by poradzić sobie w trudnych momentach, musiałam bardzo ciężko pracować na obczyźnie. Wszystko, czego doświadczyłam, czemuś służyło. Życie nauczyło mnie pokory, szacunku do ludzi, świata i pieniędzy. Jest mi z tym dobrze. Ciężko pracowałam za niewielkie stawki, sprząając w domu tradycyjnej rodziny żydowskiej. Wówczas było trudno, ale dzięki temu poznałam kulturę Żydów, czego w przeciwnym razie bym nie zaznała. Przetestowałam swój upór i determinację, udowadniając, że *co nas nie zabije, to nas wzmocni*.

SU: Co chcielibyście przekazać osobom czytającym ten wywiad i być może przeżywającym trudne chwile?

IMM: Wydaje mi się, że skoro w życiu przydarzyły mi się ekstremalne sytuacje, to tak miało być. Więc jeśli przeżywasz trudne chwile, to z pewnością czemuś to ma służyć w dłuższej perspektywie czasu.

GM: Ja nie lubię rozczulać się nad sobą ani nie położyłem rąk pod tyłkiem, więc nawet w ciężkich chwilach do końca trzeba wierzyć, że zawsze znajdzie się wyjście z kłopotów. Nieraz wydawało się, że jestem przegrany. Ale po burzy zawsze świeci słońce. Ważna jest rodzina, bliscy. Na moje siostry mieszkające w Niepołomicach – Renię czy Bogusię, jak również szwagra – Krzysztofa mogę zawsze liczyć, podobnie jak na moją córkę – Tanię, zięcia – Mansoura i wnuka – Zachariasa. Dzięki córce żyję, bo podyktowała Iwonce, co ma robić, gdy zachorowałem na Covid i to mnie uratowało.

SU: A gdzie można Was śledzić?

IMM: Na Facebooku, YouTube i Instagramie pod nazwą „Emeryci NIEemeryci”. Hasło trochę przekorne, bo jesteśmy emerytami, którymi się nie czujemy.

GM: A moją książkę *Długie życie to przywilej*, z której można się dużo więcej o mnie dowiedzieć, z przyjemnością promuję na spotkaniach z seniorami w całej Polsce.

Dzieci mają coraz słabszą formę fizyczną

Poziom sprawności fizycznej dzieci w naszym kraju budzi poważne zaniepokojenie. Według badań Akademii Wychowania Fizycznego aż 88% dzieci w wieku 7-9 lat nie potrafi wykonać przewrotu w przód, a 74% w wieku 10-12 lat nie umie koźłować piłki. A jak sytuacja wygląda w gminie Niepołomice?

Spadek sprawności fizycznej i wzrost problemów zdrowotnych wśród dzieci może mieć poważne konsekwencje w przyszłości. Profesor Anna Fijałkowska, specjalistka w dziedzinie medycyny dziecięcej, zwraca uwagę na fakt, że nadwaga i otyłość w wieku dziecięcym często są zwiastunem poważnych chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby sercowo-naczyniowe czy cukrzyca, które objawiają się w dorosłym życiu. Ale jak badania ogólnopolskie odpowiadają sytuacji w gminie Niepołomice?

Sprawność fizyczna dzieci w gminie Niepołomice

Paweł Czyż, nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 4 w Niepołomicach, a jednocześnie Gminny Organizator Sportu zaznacza, że: *z moich obserwacji wynika, że sprawność jest mniejsza, ale nie sędzę, żeby było aż tak źle, jak przedstawiono w badaniach. Nie zauważyłem jakoby uczniowie masowo nie potrafili koźłować piłki...*

Dodał też, że gmina dysponuje coraz lepszą bazą sportową oraz jest u nas od lat organizowana rywalizacja międzyszkolna, w której startuje coraz więcej szkół. Przypomniał, że po zeszlatorcznym podsumowaniu współzawodnicstwa szkolnego, na sześć najlepszych szkół w powiecie wielickim pod względem wyników sportowych dwie są z naszej gminy. A mówimy tu o 50 szkołach w całym powiecie!

Przyznaje jednak, że *choć nie ma dramatu, to poprzeczka poszła w dół. Na przestrzeni dekad zaliczyliśmy regres np. w dziedzinie gimnastyki. Głównie przez postępujący, coraz częstszy siedzący tryb życia dzieci i związany z tym obawy nauczycieli o kontuzje, stawia się mocniej na gry zespołowe i lekkoatletykę.*



Jakie są przyczyny słabej formy fizycznej dzieci?

Magdalena Kuźba, radna miejska i przewodnicząca Rady Rodziców przy Szkole Podstawowej w Zabierzowie Bocheńskim zauważa kwestię obaw nauczycieli: *występuje tu problem społeczny – jako rodzice jesteśmy przewrażliwieni. Nawet stłuczone kolano może oznaczać wizytę rodzica i awanturę. Nauczyciele stają się zachowawczy, a ćwiczenia – zbyt lekkie i niewiele wnoszące. W starszych klasach jest przeladowana podstawa programowa. Dzieci kończą po 19.00, więc próba znalezienia zajęć sportowych jest nierealna choćby ze względu na czas.*

W naszej gminie robimy dużo, aby zapewnić miejsca do uprawiania sportu oraz finansować organizacje sportowe. Ale jeśli dzieci są przeladowane obowiązkami szkolnymi, a wolny czas spędzają przed ekranami, to nawet najpiękniejsze boiska i sale gimnastyczne na niewiele się dadzą – zaznacza Roman Ptak, burmistrz miasta i gminy Niepołomice, a prywatnie piłkarz i zapalony biegacz.

Paweł Czyż przyznaje, że: *wbrew pozorom całoroczne zwolnienia lekarskie nie są plagą. W naszej szkole mamy chyba maksymalnie 10 takich zwolnień z ponad 20 klas i wynikają one głównie z przewlekłych chorób. Czym innym jednak są zwolnienia z WF-u wystawiane przez rodziców, głównie dla dziewcząt. Wyefista dodaje, że nie wie na pewno, z czego to wynika: może wiąże się to z okresem dojrzewania, może dziewczyny się wstydzą? Takich zwolnień jest więcej i nie pomaga to w utrzymywaniu dobrej formy fizycznej w tym ważnym okresie rozwoju.*

Tragiczne skutki pandemii

W trakcie pandemii Covid-19 długotrwałe zamknięcie szkół, brak zajęć sportowych i ograniczenia wychodzenia na zewnątrz spowodowały drastyczny spadek aktywności fizycznej u dzieci.

Paweł Czyż przypomina, że *dwa lata z przerwami prowadziliśmy WF online. Skupiliśmy się wtedy na edukacji zdrowotnej. Uczyliśmy przede wszystkim przepisów gier i teorii wychowania*

fizycznego. Bo jak można prowadzić zajęcia praktyczne przed komputerem? Wspomina, że nauczyciele próbowali wdrażać indywidualne ćwiczenia ruchowe, międzylekcyjne, ale obawiali się równocześnie sytuacji, w której ktoś dozna kontuzji lub urazu ćwicząc przed komputerem, nieraz samotnie w domu.

Co zrobić, żeby było lepiej?

To nie jest prosta sprawa, składowych tego problemu jest kilkanaście i fajnie by było, jakbyśmy w końcu chcieli je znajdować jako rodzice, nauczyciele i decydenci twierdzi Magdalena Kuźba. Dodaje też: *chcemy, żeby się dzieci ruszały, a jednocześnie... im tego zabraniamy, trzymając ich przez prawie 8 godzin w ławce albo ograniczając im dostęp do infrastruktury bo „mogą przeskadzać”*.

Paweł Czyż zwraca też uwagę na organizację lekcji wychowania fizycznego: w szkole nr 4 lekcje z nauczycielem wychowania fizycznego prowadzone są już od pierwszej klasy, we wszystkich klasach nauczania wczesnoszkolnego. Mówi: *moim zdaniem lekcje WF*

powinny być rozdzielane na grupy dziewcząt i chłopców w 4, a najpóźniej w 5 klasie. Bo mają inne potrzeby, inną siłę, motorykę, nieco inne podejście do rywalizacji. Do tego mogą dochodzić sytuacje wstydlive, krępujące dla dziewcząt wchodzących w okres dojrzewania czy obawy o uderzenie piłką przez chłopców podczas gry lub brak podań do dziewcząt, bo przecież „są słabsze na WF-ie”. Dlatego wprowadzamy dodatkowe przepisy gry mówiące, że bramka czy kosz jest zaliczony, jeżeli nastąpi wymiana podań z dziewczyną grającą w drużynie z chłopcami.

Burmistrz Roman Ptak przypomina również, że *gmina od lat wspiera sport dzieci i młodzieży. Na tym polu działa wiele organizacji: Spartakus, akademie piłkarskie, siatkarskie, Akademia Karate czy szkółki pływakie. Warunki są, ale dzieci muszą mieć więcej wolnego czasu i wzorce od rodziców.*

Dajmy dzieciom przykład!

Paweł Czyż zauważa, że w dzisiejszych czasach uwagę przyciągają tylko rzeczy atrakcyjne: *świat przyspieszył,*

wszystko musi być atrakcyjne. A ćwiczenie dwutaktu może się znudzić, więc WF traci. Dlatego tłumaczę uczniom ósmej klasy, po co im siatkówka: „pojedziecie na wakacje, będzie boisko plażowe, przyjdzie do grania w siatkówkę, to może załapacie chłopakom czy dziewczynom”. Póki co to działa, śmieje się nauczyciel.

Zatem w walkę o dobrą formę fizyczną dzieci muszą być zaangażowani wszyscy: nauczyciele WF-u, trenerzy, samorząd i organizacje pozarządowe, które zapewnią warunki do uprawiania sportu. A przede wszystkim – rodzice – którzy swoimi nawykami i codzienną postawą dadzą dzieciom dobry przykład.

Dlatego współpracujemy z dziećmi, aby pomóc im zrozumieć, jak ważne jest zadbanie o formę fizyczną. Tylko w ten sposób możemy przeciwdziałać rosnącym problemom zdrowotnym i zapewnić naszym dzieciom zdrowe i szczęśliwe dzieciństwo oraz przyszłość, bo zawsze lepiej zapobiegać niż później leczyć.

SZYMON URBAN

Święta na diecie?

Tym razem zajmiemy się trochę inną częścią zdrowego stylu życia związaną z naszym sposobem odżywiania i naszą psychiką. Aspekt psychologiczny w trakcie „diety” jest szalenie istotny!

Czym w takim razie jest ta „dieta”? Słowo dieta kojarzy nam się zwykle z krótkotrwałym działaniem, wyrzeczeniem, kłopotem. Zwykle jesteśmy w stanie wymienić dużo negatywnych skojarzeń. Zdecydowanie lepszym określeniem jest sposób odżywiania. Sposób odżywiania to zmiany, które wprowadzamy na stałe do naszego życia, w którym staramy się nie kategoryzować produktów na dobre i złe. Jeśli spojrzymy na to z tej perfekcyjnej, okaże się, że nie ma konieczności, byśmy z czegoś zrezygnowali. Jak to możliwe – zapytacie? Możliwe, ale należy wspomnieć o paru zasadach.

1. Dobre nawyki – warto wyrobić w sobie pewne dobre przyzwyczajenia, które będą z nami każdego dnia. Przykładowo to: regularność posiłków, brak podjadania pomiędzy nimi, picie wody zamiast słodkich napojów, nieużywanie cukru do słodzenia każdej kawy czy herbaty, systematyczna, nawet

najmniejsza aktywność fizyczna.

2. Zasada 80/20 – jest to zasada, która określa, że 80% produktów w naszym menu to produkty zdrowe, nieprzetworzone, przygotowane w odpowiedni sposób, a 20% to rzeczy na które mamy ochotę, mimo że mamy świadomość, że nie są idealne. Jeśli zachowamy tę proporcję, to uda nam się uniknąć negatywnych skutków dla naszego zdrowia. Przykładowo jeśli zjemy paczkę chipsów, które zawierają tłuszcze trans, ale też na co dzień nie unikamy warzyw, to nasz organizm będzie miał antyoksydanty gotowe do walki z wolnymi rodnikami powstałymi w wyniku działania kwasów tłuszczowych trans.

3. Sen i regeneracja – jest to bardzo ważny czynnik, ponieważ często sięgamy np. po słodczy dlatego, że jesteśmy zmęczeni i tym sposobem szukamy łatwego źródła energii lub wypijamy pół butelki wina wieczorem,

bo mieliśmy stresujący, męczący tydzień.

4. Zmiany w sposobie przygotowania posiłków – gotując warto pamiętać, że można to zrobić zdrowiej. Smażąc, możemy dozować olej lub oliwę łyżkami, mając kontrolę nad tym, ile faktycznie tego tłuszczu spożyjemy. Możemy zmieniać techniki przygotowywania posiłków raz smażyć, raz dusząc, a innym razem jeszcze możemy coś ugotować na parze czy piec w piekarniku.

5. Wybieranie dobrych produktów – sprawdzajmy skład i wybierajmy lepszy jakościowo produkt.

6. Modyfikowanie klasycznych przepisów – możemy zmieniać nasze ulubione przepisy i tym samym sprawiać, że będą one zdrowsze. Sos czosnkowy przygotujemy na jogurcie naturalnym i dodajmy niewielką ilość majonezu, robiąc ciasto wybierzmy mąkę orkiszową i dodajmy mniej cukru niż zwykle,



Przybliżone wartości dla 1 kawałka (100 g):

- 290 kcal,
- 6,7 g białka,
- 17,1 g tłuszczu,
- 34,4 g węglowodanów.

PIERNIK OWSIANY

SKŁADNIKI (forma 24 x 24 cm):

- 300 g mąki owsianej (lub zmielonych płatków owsianych),
- 2 łyżki kakao,
- 2 łyżki przyprawy do piernika,
- 100 g erytrytolu lub ksylitolu,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 100 g oleju rzepakowego,
- 2 łyżki miodu,
- 240 ml mleka 2%,
- 3 jajka,
- sok z połowy cytryny,
- 2-3 łyżki powideł śliwkowych.

Na wierzch:

- 70 g gorzkiej czekolady (70% kakao),
- 15 g masła,
- 2 łyżki mleka,
- 50 g orzechów (dowolnych).

WYKONANIE:

1. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni. Mąkę przesiać i wymieszać z kakao, słodzikiem, przyprawą, sodą i proszkiem do pieczenia. Osobno zmiksować olej z miodem, mlekiem i jajkami. Stopniowo dodawać suche składniki. Masę przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piec około 50 minut. Wyjąć i przestudzić.
2. Po przestudzeniu przekroić poziomo na pół i naponczować sokiem z cytryny wymieszanym z wodą. Dolną część ciasta posmarować powidłami i przykryć górną.
3. Orzechy drobno posiekać. Czekoladę rozpuścić z masłem i mlekiem i posmarować górę ciasta. Posypać orzechami i lekko docisnąć.



zamiast kostki rosółowej dodajmy domowy bulion warzywny, a zamiast węgry dodajmy więcej ziół i przypraw.

7. Ciesz się jedzeniem – jeśli masz okazję zjeść coś wyjątkowego, to sobie na to pozwól. Nie wstydź się jeść w towarzystwie. Zdecydowanie lepiej na imieninach zjeść kawałek ciasta niż cały wieczór siedzieć ze szklanką wody, po czym po powrocie do domu zjeść w samotności całą czekoladę.

8. Nie przejadaj się – mając możliwość zjedzenia czegoś wyjątkowego, ulubionego, jedz spokojnie, nie śpiesząc się. Dzięki temu unikniesz poczucia przejedzenia. Pamiętaj też, że to nie jest ostatni raz, kiedy masz okazję zjeść ten produkt czy potrawę.

Jakimi wskazówkami kierować się podczas trwania tych świątecznych dni?

Warto pamiętać, że święta Bożego Narodzenia trwają trzy dni. Robiąc zakupy i planując menu koniecznie weź to pod uwagę. Zrób tyle świątecznych potraw, ile jesteś w stanie zjeść. Dojadanie na siłę powoduje, że przez dłuższy czas mamy nadwyżkę energii w ciągu dnia, co może powodować, że pojawią się nadprogramowe kilogramy. Poza tym łatwo jest wpaść w „ciąg”. Tuż po świętach jest Sylwester, Nowy Rok, a chwilę później święto Trzech Króli. Święta więc mogą trwać 3 tygodnie, a nie 3 dni.

Nie przejadaj się! Zjedz tyle, na ile masz ochotę, powoli i z radością. Warto w dni świąteczne odejść od stołu, wyjść na spacer, wymyślić aktywności niezwiązane z biesiadowaniem, np. układanie puzzli.

Nie odmawiaj sobie ulubionych dań. Skosztuj wszystkiego. Miej radość z jedzenia! Dzięki temu bez żalu wrócisz po świętach do swojego zdrowego sposobu odżywiania.

Pamiętaj też robiąc świąteczne zakupy, żeby mieć też już składniki na zdrowe śniadanie czy obiad na dzień po świętach.

Co jeśli jednak zostaną świąteczne przysmaki? Jak uratować jedzenie przed wyrzuceniem?

1. **MROŻENIE** – wystarczy poporcjować i odpowiednio oznaczyć, kiedy dana żywność została zamrożona, a wrócić do niej dopiero za kilka tygodni lub nawet miesięcy. Do mrożenia nadaje się tak naprawdę większość produktów i potraw, m.in.: chleb, pierogi, uszka, kluski, gołąbki, bigos, pasztety, zupy, a nawet ciasta!

2. **ODPOWIEDNIE PRZECHOWYWANIE** – produkty spożywcze spokojnie wytrzymają kilka dni w lodówce pod warunkiem, że zadamy o to, by były szczelnie zamknięte i włożone do lodówki jak najszybciej po zakończeniu posiłku. W przypadku zup czy innych dość płynnych potraw możemy je

zagotować i wlać jak najbardziej gorące do słoików (uprzednio wyparzonych), zakręcić i po ostygnięciu włożyć do lodówki – w ten sposób utrwalimy je na 5-7 dni lub nawet dłużej.

3. **PASTERYZOWANIE** – ten sposób oszczędzi cenne miejsce w lodówce czy zamrażarce. Zupy, sosy, gulasze najlepiej zagotować i przelać do uprzednio wyparzonych słoików (pozostawić ok. 2-3 cm od góry). Lekko zakręcić, przełożyć do garnka ze ściereczką ułożo-

ną na dnie, zalać gorącą wodą do ok. 3/4 wysokości, przykryć i gotować 15-20 minut. Można też taki słoik ułożyć w nagrzanym piekarniku na blaszce i trzymać tak około 30 minut w 130 stopniach. Jeśli do słoika przelewamy zimną potrawę, ogrzewanie należy zacząć od zimnej wody lub nienagrzanego piekarnika (inaczej słoik może pęknąć przez zbyt dużą zmianę temperatury). Po zapasteryzowaniu dokładnie dokręcić i studzić do góry dnem. Wieczko powinno zrobić się wklęsłe. Słoiki można przechowywać w chłodnej szafce, piwnicy, spiżarni przez kilka tygodni (lub nawet kilku miesięcy w przypadku kwaśnych przetworów i chłodnego miejsca).

4. **PONOWNE WYKORZYSTANIE** – z resztek ze świątecznego stołu możesz przygotować pasty na kanapkę, pasztety warzywne, z czerstwego pieczywa tosty francuskie, wędlinę wykorzystasz do bigosu. Pomysłów jest mnóstwo!

5. **PODZIELENIE SIĘ** – pozostałym po świętach jedzeniem wciąż można poczęstować rodzinę lub znajomych albo poszukać lokalnych jadłodzielni czy osób bądź organizacji, które prowadzą zbiórkę żywności. Można też przekazać bezpośrednio do osób potrzebujących.

WERONIKA KUBAS

Dietetyk, Centrum Dietetyczne Balans

Babki
z polotem 

WARSZTATY Pachnące Świątami

oraz

KIERMASZ Bożonarodzeniowy

KIERMASZ

Olejki eteryczne | naturalne kosmetyki | mydła | konfitury | syropy | herbaty | kawy | aromatyczne pierniki | ciasta wegańskie i bez cukru | tarty | kawa z ekspresu | gorąca czekolada | biżuteria | makramy | ceramika dekoracyjna i użytkowa ręcznie robiona | świece naturalne | wianki świąteczne | choinki naturalne z siana | stroiki

WARSZTATY

Zdobienie pierników | warsztaty dla dzieci | tel. 530282211

Bombka z siana | warsztaty rodzinne | tel. 691746301

Świąteczny skrzat makramowy | warsztaty rodzinne | tel. 663469011

Ulepimy dziś bałwana | warsztaty ceramiczne dla dzieci | tel. 503603738

Sojowe świece pachnące świątami | warsztaty rodzinne | tel. 504772113

Warsztaty tworzenia aromatycznych herbatek | warsztaty dla dzieci | tel. 537810118

Na warsztaty obowiązują
wcześniejsze zapisy!

Małopolskie Centrum
Dźwięku i Słowa w
Niepołomicach

10 grudnia 2023

(niedziela)

11:00 - 18:00

PONADTO

Świąteczny Foto kącik
Stwórz bombkę ze swoim
imieniem

Poczuj Magię Świąt

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

Badanie USG psów i kotów

Badanie USG to jedna z metod diagnostyki obrazowej pozwalająca na ocenę stanu zdrowia pupila. Często stanowi też ważny element uzupełniający badania klinicznego

Badanie to pozwala nam na dokładną ocenę narządów wewnętrznych, w tym: pomiary wielkości, uwidocznienie zmian rozrostowych, obecność wolnego płynu w przestrzeni otrzewnej czy jamie opłucnej. Jest również niezbędne w przypadku pacjentów po wypadkach komunikacyjnych czy z wysokości, ponieważ w sposób szybki pozwala na ocenę stopnia uszkodzenia narządów, obecności krwotoku do jamy brzusznej.

Badanie to jest nieinwazyjne, jednak wymaga pewnego przygotowania. Pacjent przed badaniem powinien być poddany uprzedniej 8-12 godzinnej głodówce. Treść pokarmowa czy gaz w układzie pokarmowym w przypadku braku odpowiedniego przygotowania będą utrudnieniem w dokładnej ocenie narządów, tworząc tak zwane artefakty. Kolejnym elementem przygotowania jest zadbanie o umiarkowane wypełnienie pęcherza moczowego.

Opróżniony pęcherz moczowy jest utrudnieniem do prawidłowej oceny jego grubości ściany, jej warstwowości czy obecności elementów morfotycznych, kryształów. Niektórzy pacjenci wymagają farmakologicznego przygotowania do przeprowadzenia badania tudzież premedykacji. Warto wspomnieć również o konieczności usunięcia sierści z miejsca badania z pomocą golarki, by jakość obrazu była jak najlepsza. Pacjent podczas badania znajduje się na boku ciała lub na plecach. W przypadku ras olbrzymich – na stojąco. Badanie jest bezbolesne, jednak nie zawsze uda nam się uniknąć stresu i zdenerwowania ze strony pacjenta.

W przypadku badania USG jamy brzusznej aparat pozwala na ocenę każdego narządu i układu. W przypadku układu moczowego oceniamy nerki jako narząd parzysty, moczowody oraz pęcherz moczowy i cewkę moczową. Już we wczesnym wieku pacjenta jesteśmy w stanie ocenić chociażby wady wrodzone, takie jak:

1. Agenezja nerki, czyli jej brak
2. Hipoplazja nerki, czyli wyraźne jej pomniejszenie
3. Dysplazja nerki, czyli nerka pomniejszona, o zaburzonej strukturze, nie zróżnicowana

W przypadku innych narządów mięsowych, jak śledziona i wątroba, badanie

to pozwala na ocenę wielkości tych narządów, czyli ich pomniejszenie lub powiększenie. Ocena ich echo struktury czy architektury mięszu jest również ważna, ponieważ wiele jednostek chorobowych ma charakterystyczny obraz dający nam wstępne rozpoznanie, które można uzupełnić o dodatkową diagnostykę i procedury. Najczęstszymi spotykanymi w praktyce lekarskiej są zmiany zwyrodnieniowe, nowotwory, ostre i przewlekłe zapalenia, zatrucia.

Oczywiście nie można pominąć chorób przewlekłych czy ostrych. Dzięki badaniu ultrasonograficznemu jesteśmy w stanie ocenić echostrukturę nerek, uwidocznić zmiany guzowate, płyn pod torebką nerki, kamieć moczowodu, niedrożność moczowodu. Oczywiście w tym wypadku badanie nerek, jak i innych narządów mięsowych powinno być uzupełnione o badanie krwi oraz badanie moczu.

Dodatkowo warto wspomnieć, że w wielu przypadkach można poszerzyć potencjał ultrasonografu do innych procedur diagnostycznych. Jednymi z nich są biopsja lub punkcja pod kontrolą USG, przeszskórna.

Duża część pacjentów podczas badania ultrasonograficznego jest zdiagnozowana z wolnym płynem w jamie brzusznej lub klatce piersiowej. Jednym w kolejnych kroków diagnostycznych jest pobranie widocznego płynu i zidentyfikowanie go. Jest to bardzo ważny krok diagnostyczny, ponieważ pozwala na ukierunkowanie dalszej diagnostyki i zawęźa liczbę rozpoznanych różnicowych. Istnieją różne rodzaje płynu takie jak: wysięk, przesiek, krew, chłonka, pseudochłonka, ropa. Każdemu z nich przypisuje się inne jednostki chorobowe jako potencjalne przyczyny stanu pacjenta. Najczęstsze, z jakimi spotyka się w codziennej praktyce, są: krwotok powypadkowy, krwotok spowodowany pęknięciem guza narządowego, ciężka niewydolność prawokomorowa serca, enteropatia czy nefropatia białkogubna, nowotwory, zapalenie otrzewnej. W niektórych przypadkach, przy widocznej bardzo dużej ilości wolnego płynu, konieczne jest jego usunięcie i odbarczenie.

W przypadku ostrego lub przewlekłego zapalenia dróg żółciowych jedną

z dostępnych metod diagnostycznych jest punkcja i pobranie żółci z pęcherzyka żółciowego pod kontrolą USG. Pobraną żółć lekarz ocenia pod kątem cytologicznym, dodatkowo materiał jest wysyłany do laboratorium zewnętrznego, by wykonać posiew bakteriologiczny. Metoda ta jest szczególnie cenna w przypadkach opornych na obecne leczenie, a także nawracających.

Pozostając w temacie punkcji, pod kontrolą USG nie można zapomnieć o jednej z najczęściej wykonywanych procedur, jaką jest cystocenteza. Polega ona na sterylnym pobraniu próbki moczu metodą przeszskórnią przy pomocy igły. Jest to metoda mało inwazyjna, pozwalająca na dokładną ocenę i zbadanie moczu, zwłaszcza w przypadku infekcji bakteryjnych. Pobierając materiał wyżej opisanym sposobem, mamy gwarancję, że próbka moczu nie zostanie zanieczyszczona innymi bakteriami w cewce moczowej czy na sierści, jak w przypadku tradycyjnego pobierania moczu do kubeczka.

Biopsja pod kontrolą USG jest również cenną diagnostycznie procedurą. U niektórych pacjentów można wykonać ją bez znieczulenia farmakologicznego. Przy pomocy igły biopsyjnej pobierany jest materiał z narządu i następnie oceniany pod mikroskopem. Każda zmiana ogniskowa lub rozsiana w mięszu narządu powinna być uzupełniona o to badanie, jeśli nie ma w tym kierunku przeciwwskazań ze strony pacjenta. Przygotowanie do zabiegu jest wcześniej omawiane przez lekarza na wizycie.

Podsumowując, badanie ultrasonograficzne daje nam szeroki wachlarz możliwości. Zalecane jest, by wykonywać je raz w roku, natomiast u pacjentów powyżej 8 roku życia nawet dwa razy w roku. Jest to badanie mało inwazyjne, przygotowanie nie jest wymagające dla opiekuna, pozwala na dokładną ocenę narządów, szybką diagnostykę w przypadkach nagłych. Dzięki regularnym badaniom daje wczesne rozpoznanie i w przypadku wielu chorób szybkie rozpoczęcie leczenia.

IZABELA GLAC

lekarz weterynarii, specjalista stomatologii
Klinika weterynaryjna Dan Vet

Zaplanujmy ogród z myślą o pszczołach

Jerzy Mirocha

mistrz pszczelarski

Zuwagi na ciągłą ekspansywną działalność człowieka, realizowaną poprzez urbanizację i rozbudowę sieci dróg, kolei, lotnisk oraz infrastrukturę z tym związaną, zanikają naturalne tereny zielone, a także bioróżnorodność. Wiele gatunków roślin znika, gdyż potraktowane środkami chemicznymi wymierają. Powszechna chemizacja rolnictwa, wielkie połacie monokultur w sposób zdecydowany zubażają naturalne pastwiska dla pszczół i innych owadów zapylających.

I tu prośba ze strony środowisk pszczelarskich i wszystkich tych, którym leży na sercu zachowanie naturalnej przyrody: włączcie się w akcję sadzenia roślin miododajnych! Sadźmy, gdzie tylko się da. Na balkonach, przydomowych ogródkach, na skwerach osiedlowych itp. Tylko wspólne działania, nawet w minimalnym zakresie, mogą pomóc w ochronie pszczół i zachowaniu bioróżnorodności.

Nie możemy dopuścić do wyginięcia pszczół.

Rośliny miododajne oprócz tego, że dostarczają owadom nektaru i pyłku, są przepiękne. I mogą stać się doskonałą ozdobą balkonu lub ogrodu. A jeżeli będą to zioła i przyprawy, to jeszcze na tym skorzysta właściciel i jego rodzina. Polecamy takie rośliny miododajne jak:

- pszczałnik mołdawski,
- nostryk biały,
- gryka zwyczajna,
- ogórecznik lekarski,
- dalia,
- przegorzan kulisty,
- pierwiosnek,
- krwawnica pospolita,
- rdest wężownik,



- mikołajek pospolity,
- jasnota biała.

Natomiast z listy ziół i przypraw polecam:

- mięte,
- lucernę,
- mniszek lekarski,
- żywokost lekarski,
- piołun,
- nawłoc,
- szalwię,
- chabra bławatka,
- żmijowiec zwyczajny,
- melisę.

Większość tych roślin można nabyć w centrach handlowych, na bazarach lub zamówić przez Internet. Oprócz kwiatów i ziół doskonałymi roślinami miododajnymi są drzewa i krzewy. Z tej kategorii roślin można polecić:

- głóg,
- malinę,
- wrzos,
- śnieguliczkę,
- berberys,
- lipę,
- klon,
- wierzbę, robinie akacjową
- wszystkie drzewa owocowe.

Podane w tym artykule rośliny to tylko część z bogatego zbioru, jaki może wzbogacić i upiększyć przydomowy ogród. Jeżeli ktoś zapragnie poeksperymentować z innymi roślinami, to na pewno na różnego rodzaju forach znajdzie o wiele więcej propozycji. A trwająca jesień to najlepszy okres na wysiewanie roślin miododajnych i sadzenie drzew i krzewów.

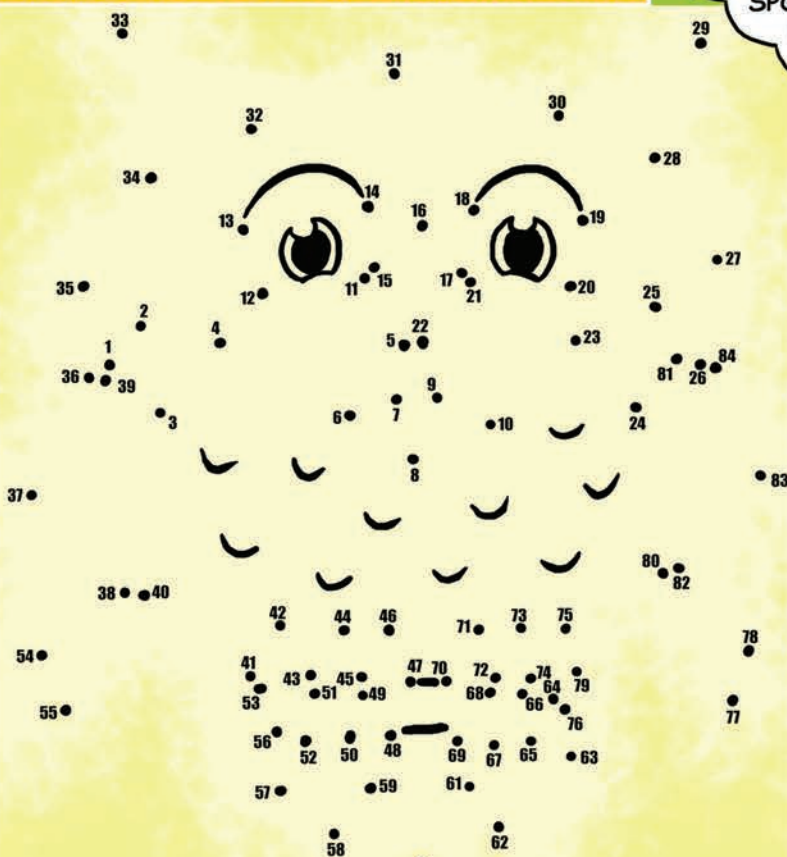
Uprzejmie proszę o zgłaszanie do 31 stycznia 2024 roku na nr telefonu 12 250 94 05 lub osobiście w Urzędzie Stanu Cywilnego w Niepołomicach (pokój nr 2), Plac Zwycięstwa 13 par małżeńskich, które przeżyły wspólnie 50 lat.

Zgłoszenie będzie podstawą wystąpienia z wnioskiem do Prezydenta RP o nadanie medalu za długoletnie pożycie małżeńskie. Zgłoszenia dokonane po 31 stycznia 2024 roku będą rozpatrywane w 2025 roku.

Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego

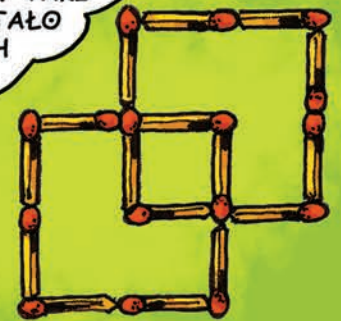


RUSZ makówką z Trzoskiem

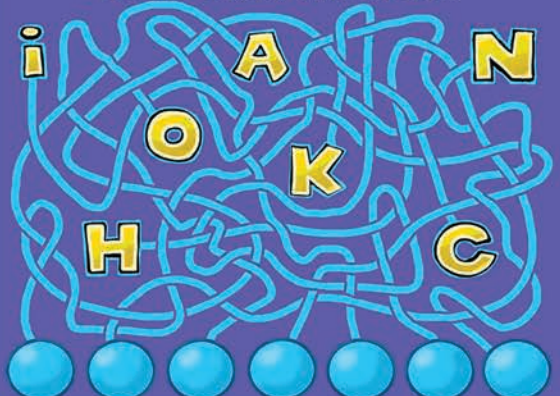


POŁĄCZ KROPKI OD 1 DO 84 I ODKRYJ CO PRZEDSTAWIA RYSUNEK.

PRZEŁÓŻ 4 ZAPAŁKI W TAKI SPOSÓB ABY POWSTAŁO 5 IDENTYCZNYCH KWADRATÓW.



PRZENIEŚ LITERY W ODPOWIEDNIE POLA I ODCZYTAJ HASŁO.



SZYBKIE! PYTANIE!

PRZED CZYM KRÓL ŚCIAGA KORONĘ?





NIEPOŁOMICE



Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

JARMARK ŚWIĄTECZNY



kiermasz | warsztaty | animacje dla dzieci
DŹWIEKOWISKO | wspólne MUZYKOWANIE

16 - 17 grudnia



WARSZTATY
MAŁOPOLSKIEGO
CENTRUM
DŹWIEKU
I SŁOWA

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach, ul. Zamkowa 4