

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 10/285

PAŹDZIERNIK 2017

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 53 AUTORÓW, 73 TEKSTY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



Foto: Joanna Musiał

Kardiologia otwarta

str. 2

Całodobowa opieka medyczna

Od niedzieli 1 października całodobowa, stacjonarna opieka medyczna będzie świadczona w naszym mieście przy ul. Korczaka 1 przez Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Niepołomicach.

— 3 —

Nowy impuls 2017

11 października podczas XIV Kongresu Nowego Przemysłu, organizowanego przez Grupę PTWP - wydawcę Magazynu Gospodarczego Nowy Przemysł oraz portalu wnp.pl – burmistrz Roman Ptak odebrał nagrodę dla naszej gminy za działania związane z inwestycjami w odnawialne źródła energii.

— 6 —

Z nagrodą 20-lecia KPT

Gmina Niepołomice otrzymała nagrodę 20-lecia Krakowskich Parków Technologicznych. W piątek 6 października w Krakowie odbyła się uroczysta gala podsumowująca 20-lecie działalności Krakowskich Parków Technologicznych.

— 6 —



Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

zapraszamy na koncert

PIOTR WÓJCICKI

KRZYSZTOF
ROPICKI

ŁUKASZ
SOBCZYK

DOMINIK
BIEŃCZYCKI

MICHAŁ WIERBA

*"While My Guitar
Gently Weeps..."*

TRIBUTE TO...

*Michael Jackson
George Harrison
Prince
David Bowie
Lemmy Kilmister
Keith Emerson
Freddie Mercury
Jon Lord
George Michael...*

**4 listopada /sobota/
godz. 18:00**

**Sala Widowiskowa MCDiS
Niepołomice, ul. Zamkowa 4 wejście A**





Łaskawy październik

Październik jest dla nas łaskawy, nie tylko ciepły i pogodny, ale też wyjątkowo obfity w rozmaite nagrody. To bardzo budujące, kiedy zostaje się docenionym za codzienną pracę i starania. Tym bardziej, kiedy nagroda – tak jak ta 20-lecia Krakowskich Parków Technologicznych – dotyczy całokształtu działań na przestrzeni lat, czy Nowy Impuls 2017, która pokazuje, że nie tylko dobrą drogę wybraliśmy jako innowację, ale też, że to właśnie na niej inni mogą się wzorować. Gratulujemy wszystkim, których kreatywność i praca stały się przyczynkiem do tych nagród.

Październik okazał się także bardzo korzystny, jeśli chodzi o służbę zdrowia – utrzymana została w Niepołomicach nocna opieka medyczna, a na dodatek wróciła do przychodni przy ul. Korczaka. Poza tym Niepołomickie Centrum Medyczne otwarło Centrum Kardiologii – pierwsze w powiecie, a do tego udało się obronić rehabilitację i nadal mieszkańcy naszej gminy będą mogli korzystać z niej w przychodniach w Niepołomicach, Podłężu i Zabierzowie Bocheńskim.

Miejmy nadzieję, że ta październikowa dobra passa się utrzyma i rozprzestrzeni na inne dziedziny. Na razie zapraszam do lektury październikowej Gazety Niepołomickiej.

Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

TEMATY MIESIĄCA

- 2 Kardiologia otwarta
- 3 Całodobowa opieka medyczna w Niepołomicach

TWÓJ URZĄD

- 4 Nowe boisko w Zagórzcu
- 4 Awanse zawodowe
- 4 70-lecie OSP Staniątki i nowy sztandar
- 4 Z Metropolią Kalisko-Ostrowską
- 5 Promujemy zrównoważony transport
- 6 Nowy Impuls 2017 za dynamikę w sektorze energii
- 6 Z nagrodą 20-lecia KPT
- 6 Spotkanie ze strażakami
- 7 Wizyta Austriackiego Czarnego Krzyża
- 7 Sala gimnastyczna pnie się w górę
- 7 Nowy chodnik
- 7 Komunikat dla mieszkańców

BUDŻET OBYWATELSKI

- 8 Trzecie wzięcie
- 9 Integracja u Indian w Szczyrzycu

CZYSZTE POWIETRZE

- 10 Jak palić węglem i drzewem, żeby mniej zanieczyszczać powietrze

BEZPIECZEŃSTWO

- 12 Światła i odbłaski mogą uratować ci życie

SENIORZY

- 13 Wycieczka do Raju
- 13 U emerytów z Zabierzowa Bocheńskiego

NASZA TABLICA

- 14 Start po dotację

WYDARZENIA

- 15 Miss z Niepołomic
- 15 XII Letnie Warsztaty Muzyczno-Wokalne TMMiS
- 15 Święto plonów
- 15 Spotkanie przy ziemniaku

KULTURA

- 16 Antyk okiem kolekcjonera
- 16 Ukryta Przestrzeń
- 17 Felietony życiem pisane (88). O mobbingu w życiu i w baśniach

BIBLIOTEKA

- 18 Mój Sybir

LABORATORIUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

- 19 Bo świat jest piękny

EDUKACJA

- 20 Myślę. Rozumiem. Wiem.
- 22 Najlepsi ambasadorzy
- 22 Europejski Dzień Języków

- 22 Odblaskowe spotkanie
- 23 Słoneczna Kraina wygrywa konkurs i nocuje w kopalni soli
- 23 Odblaskowe sprzątanie świata
- 23 Maluszki rozpoczynają proces edukacji
- 23 Magiczny dywan interaktywny
- 23 Wspólne malowanie
- 24 Plon niesiemy, plon
- 24 Odblaskowe sprzątanie świata
- 24 Aby rosnać, aby żyć, trzeba czystą wodę pić!
- 24 Na spotkaniu z kombatantami
- 25 Nasz szkolny mikrokosmos

ASTRONOMIA

- 26 Niemał 1000 naukowców
- 27 Spojrzenie w październikowe niebo
- 28 Odyseja Umysłu także dla dzieci w Niepołomicach

NA FALI

- 29 Mamy grant z FIO!

SPORT

- 30 Zdobyli Puchar Świata na Malcie
- 30 Justyna Krosta w reprezentacji Polski
- 31 Rodzinny weekend z karate
- 31 Mistrzyni Polski Południowej
- 31 Treningi ju-jitsu
- 32 Był taniec, była zabawa, czyli I Niepołomicki Maraton Zumby za nami
- 33 Jesienna Szybka Dycha
- 34 Marzenie, które stało się faktem!
- 35 Akademia Siatkówki Niepołomic
- 35 IX zawody osób niepełnosprawnych
- 35 Nasze gimnastyczki
- 36 Co słychać w niepołomickiej koszykówce?
- 37 Puchar Burmistrza w Ju-Jitsu
- 38 Festyn na zakończenie wakacji
- 38 Wysokie wyniki w strzelectwie sportowym
- 38 Szachy w Staniątkach

POLECAMY

- 39 Jak dobrą masz pamięć?
- 40 Nowy semestr w Inspiro
- 41 Atwood i Chutnik w niepołomickiej bibliotece

ZDROWIE I URODA

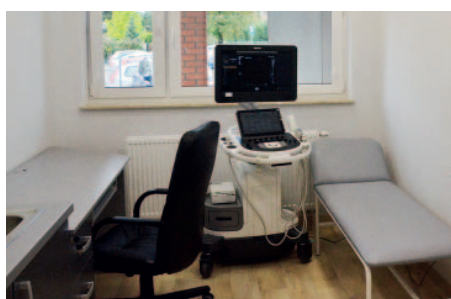
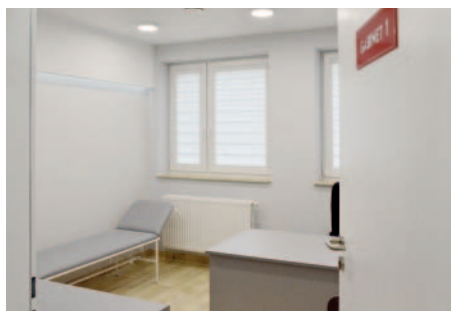
- 42 Czarnuszka dobra na wszystko
- 43 Jak skutecznie i bezpiecznie odmłodzić skórę?

CZTERY ŁAPY

- 45 Kapryśny pupil

PUSZCZA NIEPOŁOMICKA

- 46 Sarna to czy jeleni?
- 48 Wróbel i mazurek



Kardiologia otwarta

10 października o godz. 13.00 odbyło się uroczyste otwarcie Centrum Kardiologii przy Niepołomickim Centrum Medycznym.

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Otwarcia dokonali prezes Niepołomickiego Centrum Medycznego – Maciej Klusek wraz z burmistrzem Niepołomic – Romanem Ptakiem.

Siedziba Centrum mieści się w Niepołomicach przy ul. Korczaka 1 w dawnych pomieszczeniach pogotowia ratunkowego. Ma więc odrębne wejście, które prowadzi do rejestracji i trzech gabinetów. Przyjmować w nich będą lekarze współpracujący z krakowskim Szpitalem im. Jana Pawła II.

Remont pomieszczeń pod nowe centrum trwał od sierpnia do początku października. Wnętrze zostało lekko zmodyfikowane i bardzo odnowione, dzięki czemu standard wykończenia jest obecnie na bardzo wysokim poziomie. Są też odpowiednie urządzenia, by wykonać niezbędne badania: EKG, EKG wysiłkowe, Holter, Holter ciśnieniowy i echo serca. Koszt wyposażenia Centrum to już około 100 tysięcy złotych, a NCM musi jeszcze wygospodarować 150 tys. na urządzenie do przeprowadzania echa serca, które już jest na miejscu, na razie jednak na okresie próbnym.

Nikt nie ma wątpliwości, że kardiolog w Niepołomicach jest bardzo potrzebny. Jak mówi prezes Klusek – Centrum Kardiologiczne w budynku przychodni to spełnienie jego zawodowych marzeń. Obiekt otwarty jest na wszystkich pacjentów, także tych spoza gminy.

Na razie wizyty w Centrum Kardiologicznym są płatne, jednak i prezes NCM, i władze gminy mają nadzieję, że usługi uda się zakontraktować, tak by pacjenci mogli korzystać z tych gabinetów w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Zarejestrować się do kardiologów można, dzwoniąc na numer przychodni – 12 281 10 05 oraz 12 281 20 05. ■



Foto: Joanna Musiał

Całodobowa opieka medyczna w Niepołomicach

Od niedzieli 1 października 2017 roku całodobowa, stacjonarna opieka medyczna będzie świadczona w naszym mieście przy ul. Korczaka 1 przez Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Niepołomicach.

SZYMON URBAN

Referat Promocji i Kultury

Miejsce się zmienia, do tej pory nocne dyżury odbywały się przy ul. Pięknej 4 w Niepołomicach. Świadczyło je OPC sp. z o.o. Kraków.

W ostatnim czasie głośno było o opiece całodobowej z powodu zmiany ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej i przejmowaniu przez szpitale nocnych dyżurów. Taka groźba pojawiła się i u nas. Sprzeciw wobec planowanych zmian wyraziły władze gminne i tysiące mieszkańców.

Na szczęście, z pomocy lekarza przez całą dobę nadal będziemy mogli skorzystać w Niepołomicach.

Nocna i świąteczna opieka to świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej, które są przedłużeniem świadczeń lekarskich i pielęgniarskich kontynuowanych po zakończeniu pracy przychodni dziennej. Z całodobowej opieki medycznej można skorzystać od poniedziałku do piątku w godz. 18.00-

8.00 oraz w soboty, niedziele i święta.

W razie nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia możemy udać się po pomoc do stacjonarnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, zlokalizowanego na I piętrze w Przychodni Rejonowej w Niepołomicach przy ul. Korczaka 1. Dyżurujący tam lekarz udzieli nam porady.

Jeśli jednak nie będziemy w stanie sami dojechać, możemy skorzystać z pomocy wyjazdowej całodobowej opieki. W ramach kontraktu będzie dostępna karetka z lekarzem i pielęgniarką, świadczącymi pomoc tylko w terenie. Jeśli więc uznamy, że nie jesteśmy w stanie dojechać do Niepołomic, możemy zadzwonić i wezwać pomoc. Numer kontaktowy jest ten sam, zarówno w przypadku stacjonarnej jak i wyjazdowej opieki całodobowej – jeśli potrzebujemy pomocy, dzwonimy pod nr 12 281 10 05.

W jakich przypadkach korzystamy z opieki całodobowej? Z pomocy lekarza

i pielęgniarki w nocy, w dni wolne i w święta można skorzystać w razie:

- nagłego zachorowania;
 - nagłego pogorszenia stanu zdrowia, gdy nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub istotny uszczerbek zdrowia, a zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy;
 - gdy zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia.
- Każdy przypadek, w którym musimy skorzystać z pomocy lekarza trzeba traktować indywidualnie, ale rozróżnijmy opiekę całodobową, świadczoną w przypadku pogorszenia stanu zdrowia (np. nagłej gorączki, choroby czy bólu brzucha) od pomocy, po którą dzwonimy pod numer alarmowy 112 (np. wypadek samochodowy, nagłe omdlenie czy utrata świadomości, porażenie prądem, pożar czy przestępstwo). To ułatwi prawidłowe rozpoznanie zgłoszenia i przyspieszy czas reakcji. ■



Foto: Joanna Musiał

Rehabilitacja w gminie Niepołomice

JOANNA MUSIAŁ

Referat Promocji i Kultury

Ostatnie tygodnie przyspieszyły tętno niejednej osobie, która oczekuje na rehabilitację w ośrodkach w Podłężu i Zabierzowie Bocheńskim. Na szczęście już wiadomo, że w tej kwestii nie będzie zmian i wszystkie trzy ośrodki Niepołomickiego Centrum Medycznego pomagają Państwu w przywracaniu lub

poprawianiu sprawności.

Do września zgodnie ze starym kontraktem z Narodowym Funduszem Zdrowia z usług rehabilitacyjnych korzystaliśmy w przychodniach w Niepołomicach, Podłężu i Zabierzowie Bocheńskim. Po wrześniowym rozstrzygnięciu w pierwszym rzucie NFZ z tych trzech placówek wybrał tylko niepołomicką przychodnię, pozostałe finansowanie trafić miało do innych firm.

Po staraniach władz miasta i zarządu spółki NCM, Narodowy Fundusz Zdrowia zadeklarował gotowość rozszerzenia koszyka świadczeń tak, by usługi w dalszym ciągu mogły być świadczone w Podłężu i Zabierzowie Bocheńskim i to na starych zasadach. Przez 10 dni października rehabilitacja w Podłężu i Zabierzowie Bocheńskim była zawieszona, ale ten czas już za nami, obie placówki spowrotem wykonują zabiegi. ■

Nowe boisko w Zagórzcu

W ramach dofinansowania z PROW na lata 2014-2020 możliwe będą inwestycje w Zagórzcu, Suchorabie i Zabierzowie Bocheńskim.

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

W przyszłym roku boisko wielofunkcyjne przy szkole podstawowej w Zagórzcu zmieni się nie do poznania. Wszystko za sprawą prac przy nawierzchni. Jej główną składową będzie trawa syntetyczna. Wymienione zostaną też elementy wyposażenia sportowego, w tym bramki, konstrukcje do koszykówki, a także słupy do gry w siatkówkę. Nową nawierzchnię zyska również plac zabaw. Będzie to bezpieczne podłoże do-

stosowane do kontrolowanego upadku z urządzeń, zawierające podkład amortyzujący oraz trzykolorową trawę o wysokości 24 milimetrów.

W Suchorabie, na nowo zakupionej działce, powstanie boisko wielofunkcyjne. Ruszą też prace związane z przygotowaniem miejsca pod przyszły plac zabaw. Gmina Niepołomice zakupiła tereny nieopodal szkoły podstawowej w Suchorabie. Będą one wykorzystane do budowy boiska sportowego, które powstanie w 2018 roku. W przyszłym roku zostanie też przygotowane podłoże pod przyszły plac zielony.

Ukształtowanie terenu w Suchorabie wymaga stworzenia dwóch tarasów ziemnych. Prace będą podzielone na dwa etapy. W pierwszym z nich powstanie w pełni wyposażone boisko sportowe.

W Zabierzowie Bocheńskim boisko lekkoatletyczne przy szkole podstawowej

będzie miało nową bieżnię. Prace będą przeprowadzone zarówno na płycie boiska, jak i na okalającej ją bieżni. Murawa będzie wykonana z trawy syntetycznej. Zamontowane zostaną również piłkochwyty oraz elementy wyposażenia sportowego (bramki, konstrukcje koszy oraz słupki do siatkówki).

Zupełnie nowy wygląd będzie miała również bieżnia lekkoatletyczna. Po przeprowadzeniu wszystkich prac modernizacyjnych, użytkownicy będą mogli skorzystać z nawierzchni poliuretanowej wraz z pełnym malowaniem.

Każdy z tych projektów może być zrealizowany dzięki dofinansowaniu ze środków z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, wynoszącym około 63% całkowitych kosztów zadania. Pozostałą część pokryje gmina Niepołomice. Realizację zadania zaplanowano na przyszły rok. ■

AWANSE ZAWODOWE

12 października z okazji zbliżającego się Dnia Edukacji Narodowej burmistrz Roman Ptak wręczył awanse zawodowe i nagrody nauczycielom z terenu gminy.

Spotkanie było dobrą okazją do podsumowania ostatnich wymagających miesięcy dla osób związanych z oświatą. W naszej gminie był to czas przystosowania się do wymogów nowej reformy edukacyjnej, sporych inwestycji i prac remontowych, a także budowy od podstaw nowej szkoły podstawowej.

Ten czas bardzo dobrze wykorzystała również grupa szesnastu nauczycieli, którzy w sierpniu bieżącego roku uzyskali awans na stopień nauczyciela mianowanego bądź dyplomowanego.

Dodatkowo 15 pedagogów i 4 dyrektorów szkół otrzymało nagrody Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice. Przyznane zostały także dwie nagrody specjalne. Otrzymali je Krystyna Kracik i Zbigniew Gawliński.

M.B.



70-LECIE OSP STANIĄTKI I NOWY SZTANDAR

30 września strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Staniątkach obchodzili uroczystość poświęcenia i przekazania sztandaru jednostce. W czasie wydarzenia świętowali też 70-lecie działalności OSP.

W uroczystościach uczestniczyły władze miasta, władze OSP, strażacy i zaproszenie goście. Obchody rozpoczęły się mszą świętą, w czasie której ksiądz Krzysztof Golba poświęcił sztandar. Nowy sztandar ufundował Burmistrz Niepołomice i mieszkańcy Staniątek. Burmistrz Roman Ptak, przewodniczący Rady Miejskiej Marek Ciastoń i radna Anna Front przekazali sztandar Władysławowi Kucharskiemu, wiceprezesowi Wojewódzkiego Związku OSP RP Województwa Małopolskiego. Przedstawiciel zarządu wręczył następnie sztandar Leszkowi Łachowi, prezesowi OSP Staniątki.

Przy okazji uroczystości nagrodzono druhowa złotymi i brązowymi medalami za zasługi. Najstarszych strażaków wyróżniono dyplomami prezesa zarządu głównego i wojewódzkiego związku OSP.

J.M.



Z METROPOLIĄ KALISKO-OSTROWSKĄ

Przedstawiciele stowarzyszenia Metropolia Kalisko-Ostrowska gościli dzisiaj (czwartek 12 października) z krótką wizytą w Niepołomicach. Spotkali się z wiceburmistrzem Adamem Twardowskim, który opowiadał m.in. o rozwoju gospodarczym naszej gminy.

W składzie delegacji byli m.in. prezydent Kalisza i wiceprezydent Ostrowa, a także wójtowie i burmistrzowie gmin wchodzących w skład stowarzyszenia. Przyjechali oni na kilka dni do Krakowa, żeby zapoznać się z działalnością stowarzyszenia Metropolia Krakowska, którego członkiem jest m.in. gmina Niepołomice.

Dyskutowano ponadto o sporcie, kulturze i edukacji, a także o organizacjach pozarządowych, budżecie obywatelskim czy ochronie środowiska.

Goście mieli także obejrzeć Społeczną Szkołę Podstawową im. Lady Sue Ryder, a ponadto zwiedzili Muzeum Niepołomickie.

P.K.



Promujemy zrównoważony transport



ZDZISŁAW URANTÓWKA
Referat Promocji i Kultury

W tym roku gmina Niepołomice wzięła udział w Europejskim Tygodniu Zrównoważonego Transportu (ETZT), którego zwieńczeniem był Europejski Dzień bez Samochodu 22 września.



Foto: Zdzisław Urantówka



Kampania ETZT promuje ekologiczne formy mobilności, takie jak środki transportu zbiorowego, rowery, ruch pieszy oraz transport multimodalny (czyli łączenie różnych gałęzi transportu). W tym roku świętowaliśmy pod hasłem **Mobilność czysta, współdzielona i inteligentna**.

Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach przygotował liczne atrakcje dla mieszkańców. W programie tegorocznego tygodnia ETZT mieszkańcy mogli skorzystać z następujących propozycji: W sobotę 16 września bezpłatne przejazdy tramwajem konnym po Niepołomicach. Na płycie Rynku wystawił swoje stoisko przedstawiciel Traficara, który prezentował nową usługę *Samochód na minuty*, jako nowy sposób poruszania się po mieście. Rezerwacja samochodu odbywa się przez aplikację zainstalowaną w smartfonie, samochód otwiera się po zeskanowaniu kodu QR umieszczonego na samochodzie, płatność za używanie samochodu następuje automatycznie po zakończeniu podróży. Więcej informacji można uzyskać na traficar.pl. Fundacja Zamek Królewski za wypożyczenie roweru przez cały tydzień stosowała 50-procentowy rabat.

W niedzielę 17 września w parku uruchomił swoje stoisko Addict Bikes – Paweł Wilusz, który serwisował rowery nieodpłatnie. Dodatkowo udzielał wskazówek związanych z ich eksploatacją i konserwacją. O godzinie 11.00 spod Kopca Grunwaldzkiego wyruszyła grupa rowerzystów, przejeżdżając ulicami miasta przez puszcę z metą w Klubie Sportowym Dąb w Zabierzowie Bocheńskim i grillowaniem.

W poniedziałek przy dworcu PKP w Podłężu zorganizowaliśmy stoisko serwisowania rowerów z przewodnim hasłem: *Dziękujemy, że jeździsz rowerem i korzystasz z komunikacji aglomeracyjnej*. W podziękowaniu za wybranie takiego sposobu komunikowania się przeprowadzaliśmy w rowerach, którymi podróżni przyjeżdżali na stację, bezpłatny przegląd techniczny i niezbędne regulacje. W poniedziałek, wtorek i w środę każdy zmotoryzowany kierowca mógł przeprowadzić bezpłatną analizę składu spalin w samochodach osobowych w Okręgowej Stacji Kontroli Pojazdów F.H.U. Eko Tanko 2 Sylwester Duda Niepołomice, ul. Na Grobli 2B. Jeśli w badaniu okazywało się, że samochód wypuszcza za dużo spalin, można było na miejscu podregulować silnik. Dzięki tej akcji zachęcaliśmy, by świadomie zadbać o jakość powietrza w naszej gminie. Każdy właściciel samochodu sam mógł zdecydować, czy skorzysta z usługi w warsztacie w celu usunięcia usterki w samochodzie, czy dalej będzie zatrzymywał powietrze.

We wtorek na płycie rynku uczniowie z klas gastronomicznych z Ośrodka Doksztalania i Doskonalenia Zawodowego w Niepołomicach rozdawali drożdżówki każdemu mieszkańcowi, który poruszał się pieszo lub na rowerze. W tym dniu zorganizowaliśmy także rowerowy przejazd uczniów przez miasto w asyście policjantów na rowerach, promując zdrowy środek transportu. W czwartek na spotkanie z dziećmi ze szkoły podstawowej przyjechali policjanci i tłumaczyli najmłodszym, jak bezpiecznie poruszać się rowerem po mieście.

W piątek każdy mieszkaniec mógł skorzystać z nieodpłatnego przejazdu autobusami MPK. W tym dniu na płycie rynku w Niepołomicach zagościł mobilny bar kawowy Bike Cafe, w którym bariści serwowali dla każdego pieszego, rowerzysty lub rowerzystki ciepły napój. Każdy miał do wyboru kawę, herbatę lub gorącą czekoladę.

Zorganizowany został także konkurs plastyczny dla dzieci, by podnieść świadomość również wśród najmłodszych. Działaniom było sporo i chociaż pogoda – szczególnie w dzień bez samochodu – wyjątkowo nam nie sprzyjała, mamy nadzieję, że udało nam się rozpropagować idee zrównoważonego transportu. ■

Nowy Impuls 2017 za dynamikę w sektorze energii

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

11 października podczas XIV Kongresu Nowego Przemysłu, organizowanego przez Grupę PTWP - wydawcę Magazynu Gospodarczego Nowy Przemysł oraz portalu wnp.pl – burmistrz Roman Ptak odebrał nagrodę dla naszej gminy za działania związane z inwestycjami w odnawialne źródła energii.

Nagrody Nowy Impuls 2017 wręczono na uroczystej gali. Zostały nimi wyróżnione osoby, firmy, instytucje, które swoimi działaniami na szeroko pojętym rynku energetycznym wyznaczają nowe trendy i standardy. Przecierając ścieżki, wskazują innym nowe kierunki działania. W gronie wyróżnionych znaleźli się m.in. Enea, PGN, Tauron, Simens.

Gmina Niepołomice nagrodzona została za przemyślaną politykę, służącą rozwojowi energetyki rozproszonej, czyli

jak zauważył odbierający nagrodę burmistrz Roman Ptak, chodzi głównie o zakończoną sukcesem realizację projektu „Instalacja systemów energii odnawialnej w gminach Niepołomice, Wieliczka, Skawina oraz Miechów na budynkach użyteczności publicznej oraz domach prywatnych”. „Przedsięwzięcie było gigantyczne, ale warto było” – podsumowuje burmistrz.

Przypomnijmy, że w ramach prowadzonego przez nas projektu w samej tylko gminie Niepołomicach zyskaliśmy 660 instalacji solarnych na domach prywatnych, urządzenia na budynkach użyteczności publicznej (MKS Puszcza Niepołomice, LKS Czarni Staniątki, OSP w Niepołomicach, CKZiU), zamontowaliśmy 2 pompy ciepła na krytej pływalni w Niepołomicach oraz w centrum administracyjnym Bocheńska, a także instalacje fotowoltaiczne m.in. na krytej pływalni, przy Zamku Królewskim oraz

w szkołach i domach kultury. Do tego przeprowadziliśmy termomodernizację 15 obiektów użyteczności publicznej (szkół, domów kultury, jednostek OSP). W CKZiU stworzono pracownię i możliwość nauki w zawodzie technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej. ■



Foto: PTWP

Z NAGRODĄ 20-LECIA KPT

MAREK BARTOSZEK

Referat Promocji i Kultury

Gmina Niepołomice otrzymała nagrodę 20-lecia Krakowskich Parków Technologicznych.

W piątek 06.10.2017 r. w Krakowie odbyła się uroczysta gala podsumowująca 20-lecie działalności Krakowskich Parków Technologicznych. KPT to wysoko wyspecjalizowana instytucja otoczenia biznesu, która wpływa na rozwój gospodarczy Małopolski.

W uzasadnieniu nagrody dla naszej gminy możemy przeczytać: *Niepołomice to gmina, która wyznaczyła kierunek rozwoju dla innych stref przemysłowych nie tylko w regionie, ale w całej Polsce. Pokazała jak ważna jest rola jednostek samorządu terytorial-*

nego, w procesie przyciągania inwestycji. Przez przedsiębiorców jest uważana za wspaniałego, rozumiejącego ich potrzeby partnera biznesowego. Dbą nie tylko o inwestorów, ale także o interesy mieszkańców oraz równowagę rozwój miasta i gminy.

Pierwsze kontakty pomiędzy KPT a naszą gminą rozpoczęły się w 2001 r., pierwszy wspólny sukces polegający na ulokowaniu w strefie niemieckiej firmy MAN, odnieśliśmy w 2005 r. Dzisiaj Niepołomska Strefa Inwestycyjna jest to największa podstrefa przemysłowa w Małopolsce i równocześnie największa podstrefa Krakowskiego Parku Technologicznego.

Nagrodę w imieniu naszej gminy odebrali burmistrz Roman Ptak oraz wiceburmistrz Adam Twardowski.

Oprócz gminy Niepołomice w gronie wyróżnionych znalazły się firmy: Comarch S.A, Valeo Autosystemy sp. z o.o. oraz Sinerise S.A.

SPOTKANIE ZE STRAŻAKAMI

MAREK BARTOSZEK

Referat Promocji i Kultury

10 października władze naszej gminy spotkali się ze strażakami ochotnikami, którzy nieśli pomoc poszkodowanym na Pomorzu.

W nocy z 11 na 12 sierpnia przez Pomorze przeszły wichury, które spowodowały wielkie szkody. Na pomoc mieszkańcom zniszczonego powiatu Sępólno Krajeńskie pojechało 12 strażaków ochotników z naszej gminy. Tam oddelegowani zostali do wsi Wałdówka, gdzie podzieleni na dwie sześciuosobowe grupy pracowali przy usuwaniu skutków nawałnicy.

Poruszeni tym, co zobaczyli, po powrocie do Niepołomic zorganizowali także pomoc

materiałną. Pojechali z nią do Wałdówka po raz drugim. Dzięki mieszkańcom gminy Niepołomice, mogli zawieźć potrzebującym materiały budowlane.

Podczas kolacji burmistrz Roman Ptak podziękował strażakom za ten akt solidarności z potrzebującymi. Druhowie opowiadali o tym, czego byli świadkami. Uczestnicy akcji otrzymali nowe kurtki, przystosowane do niesienia pomocy w trudnych warunkach atmosferycznych, a także drobne upominki.

Więcej o samej akcji można dowiedzieć się z rozmowy z ochotnikami, którzy pojechali do Wałdówka, zamieszczonej na stronie www.niepolomice.eu.



Foto: Szymon Urban



Foto: Marek Baroszek

Wizyta Austriackiego Czarnego Krzyża

MARTA WALCZAK-PUCHALSKA
Referat Promocji i Kultury

W czwartek, 7 września, gościli w Niepołomicach przedstawiciele Austriackiego Czarnego Krzyża: płk. prof. Erwin Fitz – przewodniczącą Zarządu Krajowego Austriackiego Czarnego Krzyża w Vorarlbergu z siedzibą w Bregenz oraz Krzysztof Garduła – odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi Republiki Austrii, długoletni współpracownik Austriackiego Czarnego Krzyża, współautor publikacji *Śladami I wojny światowej między Rabą a Dunajcem*, pasjonat historii I wojny światowej.

Podczas wizytacji galicyjskich cmentarzy z I wojny światowej w Małopolsce spotkali się z wiceburmistrzem Adamem Twardowskim. Spotkanie odbyło się w geście uznania austriackich delegatów dla Gminy Niepołomice za doskonałą troskę na rzecz ochrony miejsc pamięci. Wielokrotnie wyrażali swoją aprobatę za dbałość Gminy Niepołomice o cmentarze wojenne z I wojny światowej, szczególnie dla ostatnio przeprowa-

dzonych prac remontowych na cmentarzu nr 325 na Sitowcu. Rokrocznie Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach pozyskuje środki na rewitalizację zabytków, odnawiając kolejne cmentarze i miejsca pamięci na terenie swojej gminy.

Na terenie gminy znajduje się 6 cmentarzy z I wojny światowej (122 poległych to Austriacy):

1. Cmentarz wojenny nr 327 w Niepołomicach (57 Austriaków, 9 Rosjan oraz 8 żołnierzy Wojska Polskiego poległych po 1918 roku)
2. Cmentarz wojenny nr 324 Wola Batorska (13 Austriaków)
3. Cmentarz wojenny nr 325 Niepołomice-Sitowiec (27 Austriaków, 16 Rosjan)
4. Cmentarz wojenny nr 329 Niepołomice-Podborze (8 Rosjan)
5. Cmentarz wojenny nr 330 Podłęże (1 Austriak i 3 Rosjan)
6. Cmentarz wojenny nr 376 Suchoraba (24 Austriaków, 14 Rosjan)

Współpraca Małopolski na rzecz zachowania w dobrym stanie małopolskich cmentarzy z I wojny światowej z Austriackim Czarnym Krzyżem trwa już 22



lata. W naszym województwie znajduje się ponad 400 cmentarzy, na których spoczywają żołnierze polegli w czasie I wojny światowej. Żaden region w Polsce nie ma tak cennego dziedzictwa historycznego, dlatego tak ważne jest, by je chronić przed popadnięciem w niepamięć. ■

Sala gimnastyczna pnie się w górę

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Przy Szkole Podstawowej w Niepołomicach-Podgrabiu z końcem marca tego roku rozpoczęła się budowa nowej sali gimnastycznej.

Na początku wakacji wylano fundamenty i wykonano prace zbrojeniowe. Obecnie są już piwnice i strop nad piwnicami. Trwa murowanie piętra sali.

Piwnice o powierzchni 214 m kw. będą przeznaczone na szatnie, pomieszczenia sanitarne, korytarz oraz pomieszczenie techniczne. Sala gimnastyczna będzie miała powierzchnię 151 m kw. Natomiast 61 m kw. zajmie: pomieszczenie dla nauczycieli, szatnie, natryski i węzły sanitarne. Na piętrze będzie widownia (około 34 m kw.) oraz dodatkowe węzły sanitarne. Koszt inwestycji to ponad 1,3 mln złotych. W całości sfinansuje ją gmina Nie-

połomice. Wykonawcą jest firma Samson z Niedomic.

Przedsięwzięcie obejmuje też rozbudowę wewnętrznych instalacji: wodnej, kanalizacji sanitarnej, centralnego ogrzewania i energii elektrycznej oraz przebudowę przyłączy: wody, kanalizacji sanitarnej, kanalizacji opadowej i energii elektrycznej. Obiekt będzie wyposażony w sprzęt sportowy: kompletny zestaw do koszykówki, siatkówki oraz piłki ręcznej, podwójne drabinki gimnastyczne, materace i ławki gimnastyczne oraz elektroniczną tablicę wyników. ■



Foto: Joanna Musiał

NOWY CHODNIK

Przy ul. Zabierzowskiej w Niepołomicach (od ul. Czackiej do Słonecznej) powstał nowy chodnik o długości 147 metrów biegnących. Trakt pieszy jest szeroki na 2 metry. Chodnik był gotowy na otwarcie nowej szkoły na Jazach. Wybudowano go zaledwie w miesiąc.

Chodnik powstał głównie z myślą o najmłodszych, by zapewnić im łatwiejszą, a przede wszystkim bezpieczniejszą drogę do szkoły.

J.M.

KOMUNIKAT DLA MIESZKAŃCÓW

Zawiadamiamy mieszkańców Gminy Niepołomice, że wszystkie awarie oświetlenia ulicznego należy zgłaszać telefonicznie lub mailowo w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach (nie na infolinii).

Osobami kontaktowymi w tej sprawie są: Marek Mosurski, tel. 12 250 94 53, marek.mosurski@niepolomice.eu oraz Adam Zareba, tel. 12 250 94 53, adam.zareba@niepolomice.eu. Telefonować możemy w godzinach pracy urzędu (pon. 8.00–17.00, wt. – czw. 8.00–16.00, pt. 8.00–15.00).

Natomiast wszystkie sprawy związane z zanikiem napięcia elektrycznego lub jego brakiem zgłaszamy na infolinię Pogotowia Energetycznego – tel. 991.

TRZECIE WZIĘCIE

PO RAZ TRZECI BĘDZIEMY MOGLI WYKORZYSTAĆ BUDŻET OBYWATELSKI W GMINIE NIEPOŁOMICE. W 2018 ROKU SZANSE NA REALIZACJĘ MA 61 WNIOSKÓW.

MARTA MAKOWSKA

Referat Promocji i Kultury

W tegorocznym głosowaniu wzięło udział 5 730 mieszkańców. W sposób tradycyjny, wrzucając kartę do urny, zagłosowało 3 602 mieszkańców, natomiast przez Internet i urządzenia mobilne 1 931.

Największą popularnością cieszył się projekt nowego placu zabaw przed Ochotniczą Strażą Pożarną w Staniątkach, na to zadanie zagłosowało 784 mieszkańców. Niewiele mniej zdobył agregat hydrauliczny dla OSP Staniątka – 741. Wiele głosów otrzymało również zadanie zakupu lekkiego samochodu

do ratownictwa technicznego, poparło go 548 osób.

W przyszłym roku dominują zadania o charakterze inwestycyjnym. Będziemy doposażać place zabaw, na Zakościelu wyremontowana zostanie harcówka, przy nowej szkole podstawowej na Jazach powstanie nowy park.

Głosowanie po raz kolejny dowiodło, że niepołomicki Budżet Obywatelski cieszy się zainteresowaniem mieszkańców. Wypatrujemy zatem roku 2018 i kolejnych realizacji wygranych projektów.

Lista wniosków, na które zagłosowali mieszkańcy



Niepołomice Boryczów

1. Wytwórcy zabawek – klocek, guzik no i uśmiech, kwota 5500 zł, liczba głosów 4
2. Wyposażenie kawalerii Niepołomickiej, kwota 18000 zł, liczba głosów 115
3. Wynajęcie busa podwożącego dzieci z osiedla Boryczów do szkoły podstawowej, kwota 20000 zł, liczba głosów 83

Niepołomice Jazy

1. Nowy park przy nowej szkole podstawowej na Jazach, kwota 20 000 zł, liczba głosów 275
2. Zagospodarowanie terenu rekreacyjno-sportowego o powierzchni 95 arów przy osiedlu Park Eko – kontynuacja prac przy tworzeniu parku, kwota 55 000 zł, liczba głosów 156
3. Słoneczny Plac Zabaw- etap II realizacji, kwota 20 000 zł, liczba głosów 123

Niepołomice Piaski

1. Projekt Chodnika przy ul. Myśliwskiej, kwota 14 000 zł, liczba głosów 59
2. Krótkie chodniki łączące plac zabaw z ul. Okrężną oraz ul. Piaskową, kwota 3 200 zł, liczba głosów 13
3. Siłownia zewnętrzna i bezpieczna nawierzchnia na placu zabaw, kwota 15 000 zł, liczba głosów 64

Niepołomice Podgrabie

1. Doposażenie placu zabaw, kwota 5 770 zł, liczba głosów 50
2. Częściowe wyposażenie pomieszczenia w Domu Strażaka w Niepołomicach-Podgrabie ul. Sportowa 1B, kwota 22 900 zł, liczba głosów 86

Niepołomice Śródmieście

1. Nowoczesna kuchnia dla przedszkolaków, kwota 46 000 zł, liczba głosów 250
2. Doposażenie nowego średniego samochodu ratowniczo-gaśniczego w specjalistyczny sprzęt ratowniczy oraz ubranie specjalne, kwota 32 000 zł, liczba głosów 377
3. Świetlica piłkarska, kwota 5 500 zł, liczba głosów 27
4. Stroje dla małych piłkarzy, kwota 6 000 zł, liczba głosów 58

Niepołomice Zagrody

1. Wyposażenie boiska wielofunkcyjnego, kwota 14 481 zł,

liczba głosów 99

2. Wielofunkcyjne boisko ze sztuczną nawierzchnią, kwota 53 000 zł, liczba głosów 117

Niepołomice Zakościele

1. Ciepło w Harcówce, kwota 50 000 zł, liczba głosów 235
2. Oświetlenie tyłu budynku Przychodni Rejonowej w Niepołomicach oraz drogi wewnętrznej zabudowy szeregowej przy ul. Korczaka, kwota 4 700 zł, liczba głosów 14
3. Wielofunkcyjne boisko na marudach I etap, kwota 25 000 zł, liczba głosów 152

Chobot

1. Modernizacja/naprawa systemu monitoringu wizyjnego przy Domu Kultury w Chobocie, kwota 5 800 zł, liczba głosów 5
2. Doposażenie placu zabaw przy Domu Kultury w Chobocie w akcesoria „Siłowni plenerowej”, kwota 6 561 zł, liczba głosów 5

Ochmanów

1. Uzupełnienie wyposażenia placu zabaw oraz zagospodarowanie terenu przy Klubie sportowym „Naprzód” Ochmanów, kwota 13 900 zł, liczba głosów 38
2. Zakup nagłośnienia przenośnego dla Grupy Kaczeńce oraz Klubu Sportowego „Naprzód” Ochmanów, kwota 7 369 zł, liczba głosów 37
3. Zakup gorsetów krakowskich dla KGW Ochmanów, kwota 3600 zł, liczba głosów 28

Podłęże

1. Zakup lekkiego samochodu do ratownictwa technicznego, kwota 60000 zł, liczba głosów 548
2. Czytamy, słuchając – zakup audiobooków dla czytelników Biblioteki Publicznej w Podłężu, kwota 2 000 zł, liczba głosów 205
3. Kącik dla malucha – drewniane urządzenia rekreacyjne na terenie placu zabaw przeznaczone dla najmłodszych przedszkolaków, kwota 10 550 zł, liczba głosów 174

Słomiróg

1. Zakup sprzętu i umundurowania – hełmy i buty koszarowe oraz skutery, kwota 5 160 zł, liczba głosów 18

2. Zakup defibrylatora, kwota 6 000 zł, liczba głosów 57
3. Zakup i montaż monitoringu zewnętrznego dla Domu Kultury, OSP i placu zabaw w Słomirogu, kwota 8 100 zł, liczba głosów 29

Staniątki

1. „Złote serce”, czyli przenośny elektrokardiograf dla przychodni w Staniątkach, kwota 4 644 zł, liczba głosów 101
2. Zakup agregatu hydraulicznego dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Staniątkach, kwota 41 000 zł, liczba głosów 741
3. Nowy plac zabaw przed OSP w Staniątkach, kwota 52 000 zł, liczba głosów 784

Suchoraba

1. Multimedialna Szkoła, kwota 8 000 zł, liczba głosów 2
2. Sportowy duch, kwota 3 623 zł, liczba głosów 1

Wola Batorska

1. Mieszkańcy dla strażaków na 120-lecie. Zakup umundurowania bojowego dla OSP Wola Batorska, kwota 35 000 zł, liczba głosów 451
2. Zdrowa kuchnia dla małych przedszkolaków, kwota 35 720 zł, liczba głosów 233
3. Zakup sprzętu sportowego dla Klubu Sportowego „Batory” Wola Batorska, kwota 1 000 zł, liczba głosów 57
4. Kultura mówiona, czyli audiobooki w bibliotece w Woli Batorskiej, kwota 2 000 zł, liczba głosów 23
5. Biblioteka dla najmłodszych, kwota 3 600 zł, liczba głosów 32
6. Ogród zabaw i aktywności Zamogilice, kwota 20 000 zł, liczba głosów 176
7. „Zobaczymy to lepiej” – wyświetlacz multimedialny, kwota 11 000 zł, liczba głosów 219

Wola Zabierzowska

1. Zakup sprzętu sportowego dla Klubu Sportowego „Dąb” zajęcia sportowe na boisku w Woli Zabierzowskiej, kwota 6 752 zł, liczba głosów 69
2. Zakup sprzętu i umundurowania dla OSP Wola Zabierzowska, kwota 13 000 zł, liczba głosów 30
3. Zakup umundurowania bojowego dla OSP Wola Zabierzowska, kwota 3 990 zł, liczba głosów 23

4. Zakup Instrumentów muzycznych na zajęcia umuzykalniające dzieci i młodzieży w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej, kwota 2 090 zł, liczba głosów 5
5. Stroje dla Kapeli Ludowej „Wolanie” z Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej, kwota 5 895 zł, liczba głosów 3
6. Smacznie zdrowo i wygodnie, kwota 15 000 zł, liczba głosów 51

Zabierzów Bocheński

1. Zakup przyczepy towarowej do przewozu pomp z zakupem 10 odcinków węży W110, kwota 16 000 zł, liczba głosów 67
2. Zakup wyposażenia dla Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, kwota 11 650 zł, liczba głosów 39
3. Zakup i montaż wiat dla zawodników rezerwowych na boisku Klubu Sportowego „Dąb” Zabierzów Bocheński, kwota 14 000 zł, liczba głosów 104
4. „Przyjazna edukacja na przyszłość”, kwota 21 070 zł, liczba głosów 177

Zagórze

1. Zakup sprzętu antykryzysowego dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Zagórzcu, kwota 4 000 zł, liczba głosów 30
2. Zakup kotar scenicznych dla Domu Kultury w Zagórzcu, kwota 6 300 zł, liczba głosów 12
3. Zakup elementów strojów dla Zespołu Pieśni i Tańca Zagórzanie i Zespołu Pieśni i Tańca Mali Zagórzanie oraz wyposażenia, kwota 13 700 zł, liczba głosów 15
4. Zakup 6 szt. ławek wolnostojących na podwórkę szkolne, kwota 4 000 zł, liczba głosów 27

Zakrzowiec

1. Wykonanie podbudowy pod ścieżkę spacerową wokół stawu benedyktyńskiego kwota 17 650 zł, liczba głosów 48

Zakrzów

1. Doposażenie placów zabaw w Zakrzowie: 1) Piaski 2) Przy Szkole Podstawowej w maty przerostowe i huśtawki, kwota 14 400 zł, liczba głosów 37
2. Postaw na rozwój Iskry czyli zakup piłkochwyty dla Klubu Sportowego Iskra Zakrzów, kwota 21 750 zł, liczba głosów 27
3. Zakup mundurów wyjściowych dla Kobiecej Drużyny Pożarnej OSP Zakrzów, kwota 6 000 zł, liczba głosów 16 ■

Integracja u Indian w Szczyrzycu

EMILIA WODZIAK

autorka projektu

30 września grupa dzieci z osiedla Zagrody wybrała się na wycieczkę integracyjną do wioski indiańskiej w Szczyrzycu. Wyjazd został zorganizowany w ramach realizacji projektu Budżetu Obywatelskiego.

Wioska indiańska zrobiła na nas ogromne wrażenie. W każdym tipi znajdowały się przedmioty codziennego użytku. Obejrzelśmy wiernie repliki strojów indiańskich sprzed 200 lat wykonane z tysięcy koralików, koszule wojenne, tomahawki, torby z surowej skóry.

Wszyscy uczestniczyliśmy w oryginal-

nych indiańskich grach i zabawach m.in. strzelania z łuku do tarczy, równoważni Szoszonów czy jaszczurkach.

Bardzo ciekawym punktem naszej wyprawy były warsztaty muzyki etnicznej, mogliśmy usłyszeć magiczny dźwięk instrumentu zwanego didgeridoo oraz wspólnie zaśpiewać prawdziwą indiańską piosenkę.

W czasie podróży moderatorki opowiadały ciekawostki związane z Beskidem Wyspowym; dzięki czemu dzieci mogły poznać bliżej tę krainę geograficzną.

W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się w miejscowości Krzesławice, aby obejrzeć pomnik przyrody – Diabli Kamień. Na leśnej polanie dzieci zamieniły się

w autorów i odegrały inscenizację legendy związanej z głazem.

Po ciekawie spędzonym dniu dzieci pełne wrażeń wróciły bezpiecznie do domów, a opowieści i rozmowy na tematy związane z kulturą Indian trwają do dziś.

Korzystając z okazji, chcielibyśmy podziękować Biuru Podróży Odkrywca za organizację naszej wspólnej wyprawy. Moderatorki bardzo profesjonalnie i z dużym zaangażowaniem podeszły do sprawy. W czasie podróży opowiadały ciekawostki oraz zachęcały dzieci do wspólnej zabawy i śpiewania. Dzięki temu wspólna integracja mogła przebiegać pomyślnie. ■

JAK PALIĆ WĘGLEM I DRZEWEM, ŻEBY MNIEJ ZANIECZYSZCZAĆ POWIETRZE

PAŹDZIERNIK I POCZĄTEK SEZONU GRZEWczego SĄ W NASZYM KRAJU NIEROZERWALNE. NIESTETY, Z TYM RÓWNIE INTEGRALNIE WIĄŻE SIĘ TEMAT SMOGU, KTÓRY I W TYM ROKU POWRACA.

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Oczywiście pojawiają się głosy, że zanieczyszczenia powietrza w naszej gminie to kwestia rozwiniętego przemysłu. Ale wystarczy spojrzeć na wskazania czujników Airly, które zainstalowane są niemal w całej gminie, i wyraźnie widać, że to szukanie winnych zastępczych. Urządzenia wskazują, że w Niepołomickiej Strefie Ekonomicznej powietrze jest czystsze niż na przykład w Chobocie czy Woli Zabierzowskiej, gdzie, jak wiadomo, dużych zakładów nie ma. Widać również wyraźnie, jeszcze w te cieplejsze dni, kiedy nie palimy stale, a jedynie „przypalimy”, że najczęściej zanieczyszczeń pojawia się, gdy trzeba trochę podgrzać dom – rano, kiedy wstajemy i zbieramy się do szkoły i pracy oraz wieczorem, kiedy wracamy i rozpoczyna się nasze życie rodzinne.

Ruszył już program wymiany pieców, ale skala, na jaką może zostać przeprowadzony, a jaka jest potrzebna, są właściwie nieporównywalne. Dobrze, że idzie nowe, ale nadchodzi ono zbyt wolno, żebyśmy mogli tylko na tym poprzestać. Oprócz wymiany pieców są bowiem i inne sposoby na ograniczenie emisji pyłów PM 10, PM 2,5 i innych spalin.

Po pierwsze i najważniejsze – ma znaczenie, czym palimy! Ważne jest, by w domowych kotłowniach nie spalać tego, co powinno trafić do kosza na śmieci, a węgiel czy drzewo, którego używamy, było o możliwie dużej kaloryczności i niskiej wilgotności. Ale przyjmijmy, że to już wiadomo. Mamy dobry węgiel i sezonowane drewno, co dalej?

Już od roku mówimy o tym, że istnieje sposób na ograniczenie niskiej emisji przy jednoczesnej poprawie kaloryczności paliwa spalanego. Czyli metoda na to, żeby nie tylko mniej truć, ale też zaoszczędzić pieniądze. Jak to zrobić?

Pieca najbardziej dymią, kiedy w nich rozpalamy lub do nich dokładamy. Zanim węgiel czy drzewo podgrzeje się do temperatury, w której spali się niemal całkowicie, musi upłynąć sporo czasu. Dlatego warto zmienić technikę palenia, by mniej nam z pieca uciekało. Zaczniemy od rozpalania.

Rozpalanie od góry

Pisaliśmy o tym ubiegłej zimy i też jeszcze w poprzednim sezonie grzewczym odbywały się na rynku w Niepołomicach pokazy palenia, na których można było gołym okiem zaobserwować, że metoda ta działa. Chodzi o odwrócenie dawnych mechanizmów, które zalecały papier i drewno rozpałkowe układać na dole. To właśnie one skutkują gęstymi chmurami dymu. Teraz wiemy, że należy przenieść warstwę żaru na górę paleniska. Powietrze (z tlenem, który umożliwia spalanie) zasysane jest nadal spod rusztu, ale nagrzewa-

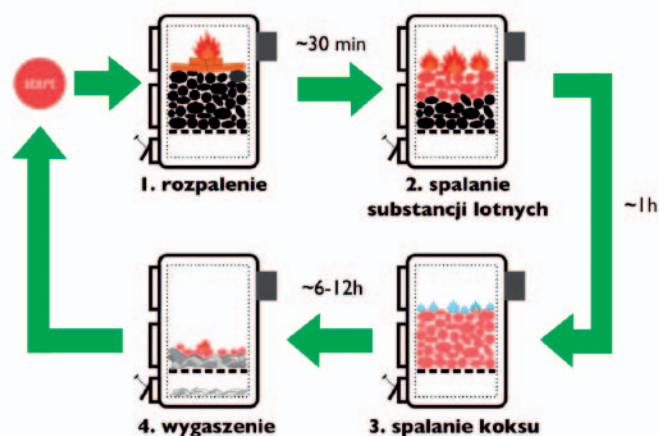
jąc się, leci do góry, dlatego dym, który wychodzi z zimnego jeszcze paliwa, musi przejść przez warstwę żaru, gdzie ulega praktycznie całkowitemu spalaniu. W rezultacie nie ma czarnych kłębow, a ze spalania uzyskuje się więcej ciepła.

Rozpalanie od góry



Palenie od góry z przyczyn technicznych jest procesem cyklicznym, to znaczy: nakłada się na początku określoną ilość paliwa, rozpała i czeka do jej wypalenia, aby rozpałkować od nowa (nie ma możliwości, by dołożyć opału od spodu). Nie jest to trudny proces, ale już wymaga zmiany nawyków.

Etapy palenia od góry

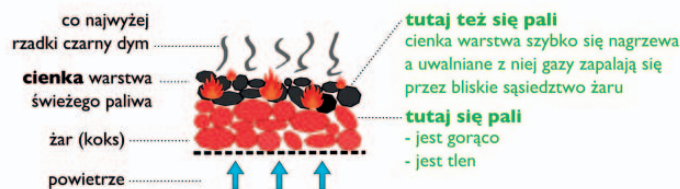


Dokładać mniej

Jeśli chodzi o techniki dokładania do pieca redukujące dymienie, to polecić możemy dwie: pierwsza to po prostu dokładać częściej, ale po mniej. Dzięki temu aż tak nie przydusza żaru w piecu, proces spalania odbywa się w wyższej temperaturze, a samo nagrzewanie paliwa trwa krócej i szybciej z komina przestaje wylatywać czarna, dusząca chmura.

Co zrobić, by stary piec nie kopał?

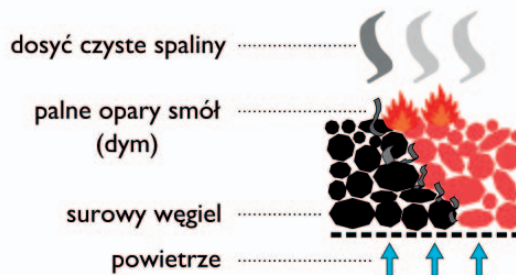
Dokładać na tyle niewielkimi porcjami, aby nie zadusić płomieni



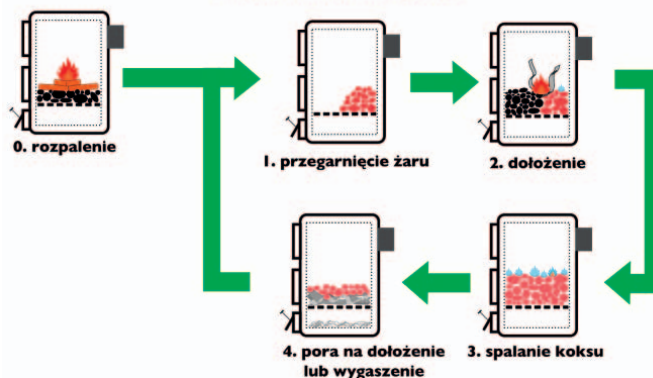
Palenie kroczące

To druga metoda, jaką możemy zastosować, również przy dokładaniu do pieca. Chodzi o to, żeby poczekać, aż w piecu będzie niewiele żaru, który będzie można przesunąć na jedną stronę, a w jego miejsce dosypać węgla. Dzięki temu również nie przydusimy żaru, który sąsiadując z węglem, zapewni wyższą temperaturę spalania, a co za tym idzie mniej dymu. Kiedy opanujemy tę metodę, można stosować ją bez ograniczeń i bez wygaszania ognia. ■

Palenie kroczące



Etapy palenia kroczącego



tekst i ilustracje na podstawie materiałów ze strony www.czysteogrzewanie.pl

Szanowni Państwo

Już od 10 lat pracownicy Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Empatia są obecni w placówkach oświatowych Gminy Niepołomice. Ten Jubileusz zmotywował nas pracowników Empatii do pewnej refleksji nad przeszłością i wniosków na przyszłość.

W ciągu tych minionych 10 lat każdego roku obejmowaliśmy opieką psychologiczną, pedagogiczną bądź logopedyczną ponad 700 dzieci. Corocznie wydajemy około 100 opinii. Podejmując te działania zawsze staramy się pamiętać, że naszą rolą jest wspierać dzieci, rodziców i nauczycieli okazując im EMPATIE w podejmowanych przez nas działaniach.

Wchodząc w następne 10-lecie pragniemy zgodnie z dewizą naszej Poradni być EMPATYCZNI wobec Państwa potrzeb poprzez nowe reformy pomocy i wsparcia.

Dlatego oprócz tradycyjnych form działania, takich jak: diagnoza i terapia psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna zapraszamy Państwa do udziału w nowych przedsięwzięciach:

Dzieci na:

- zajęcia Integracji Sensorycznej
- grupowe zajęcia dla dzieci z zaburzeniami zachowania i emocji
- trening twórczego myślenia dla dzieci zdolnych

Rodziców i nauczycieli na różnego rodzaju warsztaty, takie jak:

- „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”, „Sztuka słuchania”

Dziękujemy, że mogliśmy być z Państwem już 10 lat wspierając Was EMPATYCZNIE w Waszych działaniach wychowawczych i zapraszamy do współpracy w następnym 10-leciu życząc, aby był to czas wzajemnej EMPATII w relacjach międzyludzkich.

Dyrekcja i Pracownicy
Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
Empatia

Więcej informacji o naszej działalności można uzyskać pod adresem: www.empatia-niepolomice.pl

Światła i odblaski mogą uratować ci życie

Co roku o tej porze wraca temat bezpiecznego poruszania się po drogach pieszych i rowerzystów i za każdym razem okazuje się, że jest jeszcze wiele osób, które trzeba przekonać, że noszenie odblasków to nie wymysł, mający im uprzykrzyć życie, a sposób na zapewnienie bezpieczeństwa.



JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Kiedy dni robią się krótkie, nie tylko wydłuża się wieczór, ale też znacznie częściej pojawiają się mgły i deszcze. W pochmurne i szare dni mrok zapada wcześniej. Taki mamy klimat. I nie chodzi o to, żeby użalać się nad tym, nad sobą, czy zaszyć się w domu i przestać wychodzić na zewnątrz, ale by przekonać osoby, które poruszają się po zmroku – a dotyczy to większości z nas – że warto być widocznym.

Nie jest odkrywczym stwierdzeniem, że po zmroku widzimy mniej. Później dostrzegamy kształty, widzimy znacznie mniej szczegółów. Dotyczy to każdego, niezależnie, czy na drodze pojawia się jako pieszy, rowerzysta, czy kierowca samochodu. Niemniej osoby prowadzące auto mają tę przewagę w konfrontacji z pieszym czy rowerzystą, że mają znacznie większą szansę na wyjście ze starcia bez większych obrażeń. Ponadto poruszając się po drodze samochodem kierowca musi mieć włączone światła i poza rzadkimi przypadkami wyjątkowego gapiostwa czy awarii te światła ma. A dzięki temu widoczny jest z daleka. Zdarza mi się, jako kierowca, że jadąc po zmroku spotykam na drodze pieszych lub rowerzystów, którzy „wyskakują” przed maskę. Takie jest wrażenie, kiedy ktoś jest zupełnie nieoświetlony i nagle pojawia się w polu widzenia. Często piesi i rowerzyści nie dostrzegają problemu. Czują się dobrze i bezpiecznie na drodze. Myślę, że jeśli oni widzą światła samochodu z daleka, jadący w nim człowiek dostrzega ich w tym samym momencie. Nic bardziej mylnego. Po ciemku, bez elementów odblaskowych, uczestnik ruchu

drogowego widoczny jest z odległości zaledwie 20-30 metrów. Kierowca jadąc z prędkością 90 km/h pokonuje 25 metrów drogi w ciągu 1 sekundy. I właśnie tyle ma czasu na odpowiednią reakcję. Jeśli jednak pieszy wyposażony jest w element odblaskowy, odbijający światła samochodu, prowadzący samochód ma szansę zobaczyć go już z odległości 130-150 metrów. Przejazd ulicami Niepołomic, czy gminnymi drogami po zmroku zawsze wiąże się z dodatkowymi emocjami. Dla mnie najjaskrawszym przykładem jest ul. Wimmera – rowerzyści i piesi najczęściej zahartowani są tu i na przepisy i na zdrowy rozsądek. Wiele razy zdarzało mi się mijać delikwentów bez absolutnie żadnego oznakowania. I chociaż teraz przy Wimmera jest lepsze pobocze przypomnijmy – zgodnie z art. 11 ust. 4a Ustawy „Prawo o ruchu drogowym” pieszy poruszający się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym powinien używać elementów odblaskowych. A biorąc pod uwagę własne bezpieczeństwo byłoby wskazane noszenie przez pieszych odblasków przez całą dobę, także w obszarze zabudowanym. Rowerzyści, zgodnie z przepisami, powinni być wyposażeni w co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej z przodu oraz co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej, o kształcie innym niż trójkąt, oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej z tyłu. Warto jeszcze zauważyć, że pieszym jest każdy z nas, ponieważ nawet

jeśli naszym ulubionym sposobem poruszania się jest samochód i do niego musimy jakoś dotrzeć. Przechodzimy do sklepu, do pracy, na parking i dlatego dobrze być doposażonym w odblask. Odblask nie zaszkodzi też na smyczy lub obroży psa. Pupil nie zawsze idzie równo z nami. Czasami lubi odbiec kawałek, czasem wcześniej wyskoczy na jezdnię. Odblask sprawi, że kierowca będzie go widział i będzie miał szansę na niego bardziej uważać.

Są dwie najlepiej wyposażone w odblaski grupy mieszkańców gminy Niepołomice – dzieci w wieku szkolnym, które nie tylko w szkołach dostają kamizelki, ale także często mają odblaskowe elementy w tornistrach, czy kurtkach. Drugą taką grupą są sportowcy, którzy sami chętnie dokładają jakiś element mając świadomość, że pieszy po zmroku jest mało widoczny. Ale też często w odzieży sportowej – tak jak w dziecięcej – pojawiają się wstawki, czy taśmy odbijające światło.

I może to jest jakieś rozwiązanie. Jeśli mamy problem z tym, żeby pamiętać, by za każdym razem wychodząc z domu zabierać odblask, to może dobrze przemyśleć sprawę i kupić to, co zawsze zakładamy na zewnątrz – kurtkę, buty, torbę – z elementami odblaskowymi. Wtedy nie musimy niczym więcej dodatkowo zaprzętać sobie głowy. **Nasze bezpieczeństwo w dużej mierze zależy od nas samych. Elementy świecące czy odblaskowe pozwalają innym uczestnikom ruchu dostrzec nas i ominąć nawet na nieoświetlonej drodze. Dajmy szansę sobie i innym. ■**

Wycieczka do Raju

PAULINA STRZELEC

animator zajęć OWS w Zabierzowie Bocheńskim

W sobotę 23 września uczestnicy projektu Ośrodek Wsparcia Seniora w Integracji z Młodzieżą pojechali w Góry Świętokrzyskie.

Wycieczkę zaczęli jednak nie od zwiedzania, a od warsztatów w cukierni Magia Karmelu. Zajęcia z przygotowania lizaków były tak magiczne, że dzieci aż buzie otwierały z wrażenia. Najpierw zobaczyliśmy sam ugotowany w odpowiedniej temperaturze karmel, do którego trzeba dodać barwnik i zapach. To była najmielsza dla nosa chwila. Pierwsza grupa śledziła przygotowanie masy o smaku i zapachu coli, druga grupa uczestniczyła w robieniu słodyczy o smaku i zapachu zielonych jabłek. Kiedy prowadzące pokazy przygotowały masę, nadszedł czas na naszą pracę pod okiem instruktorek. Tu okazało się, że wszyscy bez względu na wiek i płeć chcieli spróbować. Ale chociaż z ciepłej masy karmelowej można wyczarować dowolne kształty, najpierw trzeba długo terminować. Nasze prace ograniczały się do zrobienia kółka, które nabijaliśmy na patyczek. Wszystkie samodzielnie wykonane lizaki zabraliśmy

z sobą. Oprócz tego zapełnione niezwykle wyrobami półki cukierni zachęcały do uszczuplenia zasobów portfela, bo pamiątka ciekawa, a i miejsca w domu nie zajmie, bo rozplywa się w ustach.

Gdy jedna grupa była w cukierni, pozostali mogli podziwiać uroki śródmieścia Kielc. Można było pójść np. do muzeum zabawek i zobaczyć, czym bawiły się poprzednie pokolenia. Niektórzy zobaczyli też świętokrzyską Babę Jagę, która pokazuje się koło zegara nad muzeum zabawek. Potem skierowaliśmy się do rezerwatu Kadzielnia, znajdującego się w samym środku miasta. W jego części wybudowany został najpiękniejszy w Polsce naturalny amfiteatr, który może pomieścić 5,5 tys. widzów. Z Kadzielni i znad Szmaragdowego Jeziora pojechaliśmy do jaskini Raj koło Chęcina. Niewielka jaskinia, która została przypadkiem odkryta w 1963, robi niesamowite wrażenie na oglądających. Choć trasa turystyczna jaskini ma tylko 180 metrów, można na niej zaobserwować kilka milionów lat tworzenia się niezwyklej formy. Zwiedzanie jaskini odbywa się w 15-osobowych grupach, bo ciasno tam jak w jaskini, choć dla ruchu turystycznego przygotowano wszelakie ułatwienia. Kto jeszcze tam nie był, niech

zrobi to jak najprędzej, bo wrażenia są niezapomniane. Z Raju przeszliśmy do Centrum Neandertalczyka, gdzie można prześledzić rozwój naszych przodków. Ich życie, warunki, w jakich mieszkali, czym się zajmowali.

Jak na jeden dzień to chyba wystarczyło wrażeń, więc po odpoczynku i pokrzepieniu nadwyrażonych sił udaliśmy się w podróż powrotną. Wszyscy byli bardzo zadowoleni z tego wyjazdu. ■



U emerytów z Zabierzowa Bocheńskiego

DANUTA ŻMUDZKA

członek KEiR w Zabierzowie Bocheńskim

Rozpoczynający się nowy rok szkolny jest dobrym czasem do podsumowania działalności Koła Emerytów i Rencistów z Zabierzowa Bocheńskiego w poprzednim roku.

Z powodu remontu Domu Kultury oraz pomieszczeń, w których się spotykamy i ma próby zespół śpiewaczy Zabierzanie, nasza praca była utrudniona. Ale i tak dzięki uprzejmości Edwarda Wnęka Komendanta Ochotniczej Straży Pożarnej w świetlicy strażaków udało się zorganizować spotkanie noworoczne, Dzień Kobiet, imprezę z okazji Świąt Wielkiej Nocy i Dnia Inwalidów oraz Dzień Matki. Zespół śpiewaczy Zabierzanie wystąpił na Dniem Dni Zamku Królewskiego w czasie Dni Niepołomic. Śpiewał również z okazji

świąt i odpustu w Kościele Parafialnym w Zabierzowie Bocheńskim.

Na terenie Bobrowego Rozlewiska odbyło się ognisko. Panie z naszego koła przygotowały pyszne ciasta i sałatki. Śpiewaliśmy pieśni ludowe i biesiadne, do których przygrywał nam na akordeonie Jan Gębała. Za udostępnienie uroczego miejsca nad wodą dziękujemy Leszkowi Wilkowi. Z pomocą zaprzyjaźnionej z naszym kołem Zofii Koloś wykonaliśmy wieniec dożynkowy, który nawiązywał kształtem do korony Najświętszej Maryi Panny — patronki naszej parafii. Wieniec prezentowany był na gminnych dożynkach w Niepołomicach. Wszystkim osobom zaangażowanym w jego wykonanie bardzo dziękujemy.

Jak co roku 8 września uczestniczyliśmy w uroczystościach na cmentarzu Strzelców Podhalańskich poległych w kampa-

nii wrześniowej 1939 r. w Puszczy Niepołomickiej. Przy pomniku bohaterskich żołnierzy Wojska Polskiego złożyliśmy wiązkę kwiatów. Wspominamy wydarzenia stanowiące symbol walki o wolność narodu polskiego z hitlerowskim najeźdźcą. Swoją obecnością chcemy oddać cześć poległym żołnierzom i dać świadectwo naszej pamięci.

W tym roku do naszego koła wstąpiły cztery osoby. Życzymy im, by czuły się wśród nas dobrze i chętnie brały udział w pracach na rzecz Koła Emerytów i Rencistów oraz społeczności lokalnej. Przypominamy członkom, że nasze spotkania odbywają się w Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim (wejście od strony szosy, I piętro) w każdą drugą niedzielę miesiąca o godz. 16.00. Zapraszamy osoby zaprzyjaźnione i chętnych do wstąpienia do naszej organizacji. ■

Start po dotację

ŁUKASZ SZEWCZYK
informatyk, Gminne Centrum Informacji

Założenie firmy wydaje się doskonałym sposobem na osiągnięcie niezależności finansowej oraz sukcesu osobistego i zawodowego. Prowadzący własną działalność gospodarczą postrzegany jest w oczach otoczenia jako osoba zaradna, aktywna i przedsiębiorcza. W dużej mierze tak właśnie jest, ponieważ decyzja o uruchomieniu swojego biznesu zwykle nie zostaje podjęta przypadkowo.

Nowe przedsiębiorstwo napotyka wiele trudności, począwszy od czysto administracyjnych, poprzez merytoryczne, aż po marketingowe. Otwarcie nowej działalności wiąże się z określonymi kosztami, ponoszonymi w dużej części na starcie.

Potrzeby potencjalnych przedsiębiorców spełnia projekt Małopolskiej Agencji Rozwoju Regionalnego w Krakowie pod nazwą Dobry Czas na Biznes.

Projekt dedykowany jest osobom nieaktywnym zawodowo w wieku powyżej 30 lat.

Uczestnicy projektu korzystają z bezpłatnych szkoleń z obszarów: prawa, przedsiębiorczości, zarządzania biznesem. Bezwrotna dotacja na prowadzenie firmy to kwota do 24 500 zł.

Gminne Centrum Informacji w Niepołomicach organizuje cykliczne spotkania z przedstawicielami MARR, podczas których zainteresowani mogą poznać projekt i skorzystać z konsultacji indywidualnych. W dotychczasowych czterech edycjach projektu z Gminy Niepołomice zostały złożone i pozytywnie przeszły etap rekrutacji 24 wnioski. Obecnie przyszli przedsiębiorcy są w trakcie szkoleń, pisanie biznesplanów lub wdrażania kolejnych kroków własnej działalności gospodarczej. Pomysłów na własny biznes nie brakuje. Już wkrótce powstaną nowe punkty gastronomiczne, usługi cateringowe, kawiarenki, hoteliki dla psów.

W czasie szkoleń uczestnicy zdobędą także bezcenną wiedzę o tym, jak funkcjonuje gospodarka i firma. Odpowiednie przygotowanie jest kluczem do samodzielnego oraz przedsiębiorczego działania.

Pogłębiona wiedza, umiejętności i kompetencje z zakresu przedsiębiorczości mogą być wykorzystane niemal w każdym obszarze działania firmy i poza nią. Należy pamiętać, że rynek pracy jest niestabilny, płynny i selektywny. Nie możemy go zmienić, ale możemy dostosować się do jego wymogów. Wiele zależy od nas samych, naszego potencjału i osobowości. Warto poświęcić czas na analizę mocnych stron i barier, aby dobrze funkcjonować na rynku pracy.

Osoby zainteresowane rozwojem zawodowym zapraszamy do Gminnego Centrum Informacji na porady i konsultacje we wtorki i czwartki w godzinach od 14.00 do 18.00 Niepołomice ul. Bocheńska 26 pok. 9 tel. 12 284 87 43. ■

Kraków metropolia krakowska

Bądźmy razem w walce o czyste powietrze!

NIE PAL WĘGLEM ZŁEJ JAKOŚCI, MUŁEM I FLOTEM!

NIE PAL PLASTIKU, MEBLI I INNYCH ŚMIECI!

WYMIEN PIEC!

NIE NARAŻAJ BLISKICH NA CIĘŻKIE CHOROBY!

KAMPANIA FINANSOWANA PRZEZ GMINY TWORZĄCE STOWARZYSZENIE METROPOLIA KRAKOWSKA. WWW.WYMIENPIEC.INFO

Jeśli chcesz nowego otwarcia w relacjach z dziećmi i pragniesz wziąć udział w *Szkole dla Rodziców i Wychowawców*, to jest jeszcze możliwość zapisania się na kolejną edycję tego programu.

Cykl warsztatów rozwijających kompetencje wychowawcze realizowany będzie przez specjalistów NPPP Empatia. Warsztaty ruszają w najbliższych tygodniach.

Zapisy są przyjmowane pod numerem telefonu: 783 022 911 lub mailowo na adres: empatia@poczta.onet.eu. Serdecznie zapraszamy!

LGD Powiatu Wielickiego planuje następne nabory wniosków

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego z siedzibą w Wieliczce planuje zorganizować w czwartym kwartale bieżącego roku dwa nabory wniosków. Będą to projekty związane z **kreowaniem przestrzeni do wypoczynku** na kwotę 900 000 zł oraz **podnoszenia jakości infrastruktury kulturalnej** na kwotę 1 200 000 zł.

Oba nabory przeprowadzone zostaną w tym samym okresie. Dokładne terminy i daty zostaną podane w późniejszym czasie. Informacje znajdują się m.in. na plakatach, stronie internetowej www.lgdpowiatwielicki.eu oraz na portalu Facebook. Obszar objęty wsparciem to tradycyjnie w całości gminy Niepołomice oraz Kłaj i obszar wiejski Gminy Wieliczka.

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

Miss z Niepołomic

AGNIESZKA SERAFIN

mama kandydatki

Aleksandra Serafin to 23-letnia finalistka konkursu Miss Polski 2017 oraz Top 5 Miss Poland & Ireland 2017. Już pokonała dziesiątki rywalek z Polski, UK oraz Irlandii, a powalczy jeszcze w grudniu o koronę Miss Polski 2017.

Ola od 3 lat mieszka i studiuje w Wielkiej Brytanii. Obecnie przeprowadza się do Londynu, gdzie będzie kontynuować studia magisterskie na kierunku Zarządzanie lotnictwem. Swoją przyszłość wiąże z lotnictwem, bo – jak twierdzi – aura lotnisk to obietnica przygody, a podróże i emocje z nimi związane będą dzięki tej specjalizacji towarzyszyć jej bardzo długo.

To właśnie w Niepołomicach Ola ukończyła przedszkole, szkołę podstawową i gimnazjum. Mieszkając tu, była też aktywną harcerką w Szczepie Puszcza. Dzięki licznym wyjazdom, obozom, międzynarodowym wymianom szkolnym ma wielu znajomych na całym świecie, którzy dają jej duże wsparcie w kon-

kursie Miss Polski. Dostaje wiadomości i słowa uznania od przyjaciół i znajomych z Indii, Chin, Meksyku, USA, Brazylii, RPA, Kostaryki, z Europy i z wielu innych egzotycznych zakątków i oczywiście z ukochanej Polski.

Pasją Oli jest edukacja i nieustająca chęć rozwoju, to właśnie dzięki niej ma tylu przyjaciół.

Lubi też rodzinne biesiady, uczy się języków obcych, jest osobą bardzo aktywną. W wolnym czasie biega z mamą i siostrą, z tatą pływa na windsurfingu. Nierzadko wyruszają całą rodziną w gronie przyjaciół na rowerowe przejażdżki.

Ola marzy, by wreszcie poszusować na nartach w polskich górach... może uda jej się spełnić to marzenie tuż po wielkiej, finałowej gali Miss Polski 2017, która odbędzie się 3 grudnia w Krynicy-Zdroju. Aleksandra wystąpi z numerem 12.

Zachęcamy do polubienia oficjalnej strony Oli:

<https://m.facebook.com/Aleksandra-Serafin-Miss-Polski-2017-kandydatka-817003745143182/>

<https://www.instagram.com/aleksserafin/>

XII Letnie Warsztaty Muzyczno-Wokalne TMMiŚ

JANUSZ ROJEK

animator kultury

Ostatnie dni tegorocznych wakacji dla niepołomickiego Towarzystwa Muzyki i Śpiewu im Stanisława Moniuszki upłynęły niezwykle pracowicie, od 29 sierpnia do 2 września trwały bowiem XII Letnie Warsztaty Muzyczno-Wokalne.

W przyjaznych salach Zamku Królewskiego artyści Zespołu Kameralnego Pro-Arte oraz Zespołu Młodzieżowego pod okiem prezes Towarzystwa i prowadzącej warsztaty prof. Aleksandry Polak doskonalili dykcję, emisję głosu w śpiewie solowym i zespołowym. Swoją technikę gry doskonalili również niektórzy instrumentalisci. Każdy z uczestników mógł wykonać różnorodny repertuar przygotowany na zajęciach wraz z pedagogiem i przedstawić go publiczności podczas organizowanych koncertów, na

których swój kunszt prezentowali również zaproszeni artyści z Krakowa.

Każdy z uczestników na koniec warsztatów otrzymał pamiątkowy dyplom uczestnictwa. Warsztaty nie tylko pozwoliły na szlifowanie umiejętności, ale także na przygotowanie programu, który z pewnością zostanie zaprezentowany podczas zbliżających się w październiku koncertów, zwłaszcza podczas tego jubileuszowego podsumowującego obchody 25-lecia istnienia towarzystwa.

Za dotychczasową pomoc przy realizacji artystycznych przedsięwzięć, w tym również wakacyjnych warsztatów, Zarząd i członkowie TMMiŚ z serca dziękują Kolejowemu Towarzystwu Kultury – Dom Kolejarza z Krakowa i Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach i zapraszają wszystkich, którym bliska jest klasyczna muzyka i śpiew na organizowane przez siebie wydarzenia. ■

ŚWIĘTO PŁONÓW

Mimo że pogoda zawiodła 20 sierpnia i impreza w Ochmanowie została odwołana, to gminne dożynki odbyły się 27 sierpnia w Niepołomicach. Obchody połączone z Grilllem u burmistrza, dzięki czemu atrakcją było co niemiara. Wydarzenie rozpoczęło się od korowodu dożynkowego, w którym delegacje sołectw do sceny w parku niosły wieńce oraz chleby dożynkowe z tegorocznych zbóż. Poświęcił je ksiądz proboszcz z Bodzanowa. Po krótkim obrzędzie dożynkowym starostowie częstowali chlebem, a koła gospodyń smakowały własnego wyrobu. Później rozpoczęły się poczęstunki grillowe.

Koło Gospodyń Wiejskich z Niepołomic-Podgrabia na dożynki przygotowało wieńce w kształcie kościoła pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny z Grabia. W ten sposób chcieliśmy przypomnieć o pierwszej rocznicy Świątowych Dni Młodzieży, które odbyły się na terenie naszej parafii Grabie, w Brzegach w 2016 r.

K.R.



SPOTKANIE PRZY ZIEMNIAKU

27 września w Zabierzowie Bocheńskim odbyło się spotkanie „przy ziemniaku” uczestników projektu Ośrodek Wsparcia Seniorów w Integracji z Młodzieżą.

Po raz kolejny zebraliśmy się, by wspólnie cieszyć się tegorocznymi plonami – tym razem wśród przysmaków królowały ziemniaki i dynie. Jak zawsze na imprezach ośrodka sala była pełna. Był z nami burmistrz Roman Ptak, który od samego początku wspiera działania naszego ośrodka i jest blisko spraw naszych seniorów. Te spotkania wpisały się już na stałe w nasz wrześniowy terminarz. Mamy nadzieję, że wszyscy doskonale się bawili.

Bardzo dziękujemy całej grupie zabierzowskiej działającej pod czujnym okiem Marii Strzelec za przygotowanie pysznego poczęstunku, a Zabierzanom za umilanie nam czasu muzyką.

Nasz ośrodek działa już cztery lata i będzie kontynuował swoje działania w roku 2018, będzie to możliwe dzięki znacznemu wsparciu finansowemu ze strony gminy Niepołomic. Kolejne spotkanie planujemy w Woli Zabierzowskiej.

A.M.

Antyk okiem kolekcjonera

MARIA JAGLARZ

dyrektor Muzeum Niepołomiczkiego

Kiedy Muzeum Narodowe w Krakowie przystępuje do kolejnego remontu swoich obiektów, to niemal pewne jest, że w zamku królewskim w Niepołomicach zagości nowa wystawa. Tak stało się i tym razem. Gmach Arsenалу (tak brzmi historyczna nazwa budynku w ciągu murów obronnych wzdłuż ul. Pijarskiej w Krakowie) był przez ostatnie 23 lata miejscem prezentacji sztuki starożytnej z kolekcji księcia Władysława Czartoryskiego, Rodziny Potockich z Krzeszowic oraz zabytków zakupionych przez Muzeum Narodowe w Krakowie. Przez najbliższe dwa lata i trzy miesiące znaczna część tej prezentacji będzie dostępna na wystawie w zamku.

Nasza wystawa została przygotowana według nowego scenariusza i w zupełnie odmiennej aranżacji. W dwóch salach I piętra umieszczono niemal sto obiektów sztuki rzymskiej, etruskiej, greckiej i egipskiej, z których najmłodsze mają tysiąc siedemset lat, a najstarsze pochodzą sprzed czterech tysięcy lat. Marmurowe posągi, fragmenty reliefów zdobia-

nych rzymskie sarkofagi, figurki bogów i kapłanów, kobiet i mężczyzn, ukazanych podczas czynności rytualnych lub w życiu codziennym, naczynia, biżuteria, której tworzywem jest złoto, szkło, fajans i kamienie szlachetne, zwierciadło wykonane z brązu i drewna, używane przez Egipcjan cztery tysiące lat temu i wiele innych eksponatów wprowadza widzów w świat wierzeń i realiów społeczności żyjących w rejonie basenu Morza Śródziemnego setki i tysiące lat przed narodzinami Chrystusa.

Taką oto odmienną tematycznie od dotychczasowych wystawę otworzyliśmy 19 września 2017 r. z udziałem licznie zgromadzonych gości, wśród których znaleźli się dyrektor Andrzej Betlej wraz z pracownikami Muzeum Narodowego w Krakowie, przewodniczący Rady Miejskiej w Niepołomicach Marek Ciastoń, reprezentanci właścicieli kolekcji prezentowanych w zamku: ks. prałat Stanisław Mika (zbiory zgromadzone w kaplicy zamkowej należą do parafii pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników w Niepołomicach), Tomasz Ciepły – przewodniczący Zarządu Krakowskiego Oddziału Polskiego Związku Łowieckiego (trofea

myśliwskie zajmują trzy sale łowieckie), dyrektorzy instytucji kultury w Bochni, Wieliczce i Niepołomicach, dyrektorzy szkół, mieszkańcy Niepołomic.

Korpus dyplomatyczny reprezentował Ivan Škorupa – Konsul Generalny Słowacji.

W tym roku mija dziesięć lat współpracy Niepołomic z Muzeum Narodowym w Krakowie. Współpraca, której początek dał szalony, jak się wówczas wydawało, pomysł burmistrza Stanisława Kracika i ówczesnej dyrektor MNK – Zofii Gołbiew – sprowadzenia do zamku prawie dwóch tysięcy obrazów i rzeźb z krakowskich Sukiennic spowodował, że dziś sale pierwszego piętra zamku wypełnione są zbiorami dzieł sztuki polskiej i zachodnioeuropejskiej, które teraz znakomicie dopełniła kolekcja sztuki starożytnej.

Nowa wystawa zorganizowana przez Muzeum Niepołomiczkie, Muzeum Narodowe w Krakowie i Fundację Zamek Królewski w Niepołomicach będzie czynna do końca 2019 roku.

Mam nadzieję, że odnajdziecie na niej Państwo starożytności bardzo piękne.

Ja takimi je znajduję. Zapraszamy codziennie, w godz. 10.00 do 17.00. ■

Ukryta Przestrzeń

MARIA JAGLARZ

dyrektor Muzeum Niepołomiczkiego

Przez trzy i pół miesiąca, od czerwca do końca września, w zamkowej galerii wystaw zmiennych prezentowane były prace Dobiesława Gały, absolwenta Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. W czwartek, 28 września, miał miejsce finał wystawy z udziałem autora i wielu miłośników sztuki.

Artysta znany jest przede wszystkim jako rzeźbiarz, ale z powodzeniem uprawia także malarstwo i rysunek, czego znakomitym dowodem była zamkowa wystawa. W dwóch salach ukazano dwa różne rodzaje przedstawięń. W pierwszej – malarstwo abstrakcyjne, na które składał się cykl prac o poszukiwaniu metafizycznej przestrzeni, nieznanego terytorium, o ulotności egzystencji, która odsłania wciąż postępujący proces zmian i moment przejścia „na drugą stronę”,

jak wyjaśniał sam autor. Ten efekt udało się osiągnąć artyście przez specyficzną fakturę obrazów dającą poczucie wielowymiarowej głębi, odsłaniającą przed widzem tytułową ukrytą przestrzeń.

W drugiej sali zadziwiały portrety zwierząt, głównie kotów, podkreślające nie tyle ich fizyczność, ile charakter duszy, wyrażany spojrzeniem ogromnych „szklanych” oczu.

Na wystawie prezentowane były głównie prace malarskie, a rzeźby Dobiesława Gały można oglądać w przestrzeni publicznej, jak *Gladiatora* na rynku w Krzeszowicach, *Lasowiaczkę* w Baranowie Sandomierskim, a wkrótce także na wystawie w gmachu Giełdy Papierów Wartościowych w Warszawie. Podczas czwartkowego finału, który przebiegał w radosnej towarzysko-rodzinnej atmosferze, żartowano, że jedynym dziełem rzeźbiarskim na naszej wystawie jest Stefcia – córeczka artysty, której

obecności nie sposób było nie zauważyć. Dobiesław Gała jest doktorem sztuki, obecnie adiunktem w Pracowni Rysunku na Wydziale Rzeźby I roku w krakowskiej ASP. Swoje studia w Akademii ukończył w 2000 roku w Pracowni prof. Mariana Koniecznego. Należał do ostatniego rocznika prowadzonego przez profesora. Przypomnijmy, że zmarły niedawno Marian Konieczny był rzeźbiarzem, profesorem i rektorem ASP w Krakowie oraz twórcą m.in. warszawskiej Nike, ale także wielu sztandarowych w swoim czasie monumentów.

Finał daje okazję do podsumowań. Efekt organizacyjny wystawy przygotowanej przez Fundację Zamek Królewski w Niepołomicach i Muzeum Niepołomiczkie to ponad pięć tysięcy zwiedzających, a poin-ta wygłoszona przez szczęśliwego Autora przypomniała sens uprawiania sztuki.

Jest dzieło, jest autor, jest odbiorca – całość doskonała. ■

FELIETONY ŻYCIEM PISANE (88)

O mobbingu w życiu i w baśniach



MARCIN URBAN

Mobbing jest zjawiskiem starym jak świat i tylko jego nazwa brzmi współcześnie. Przecież zawsze było tak, że w jakiejś grupie społecznej komuś przypisywano funkcję „kozła ofiarnego”, którego prześladowano jakoby dla wspólnego dobra. Z reguły do roli „kozła ofiarnego” wyznaczano kogoś, kto był z jakiegoś powodu „inny” lub był emocjonalnie słabszy. Prześladowanie rozpoczynał zazwyczaj osobnik o dużej sile emocjonalnej, posiadający cechy „twardziela”, często ktoś o cechach psychopatycznych. Mobbing jest zjawiskiem polegającym na rozładowaniu energii zgromadzonej w zespole do walki z przeciwnikami zewnętrznymi do niszczenia kogoś we własnym zespole. Jest to rodzaj agresji, który najczęściej pojawia się w kryzysowej dla grupy społecznej sytuacji. Jest rodzajem „raka”, który niszczy od środka i robi to z wielką skutecznością. Często wynika z poczucia zagrożenia ze strony kogoś, kto potencjalnie zagraża osobie o wyrobionej pozycji. Świetnym przykładem takiej sytuacji jest reakcja złej królowej z baśni o królewnie Śnieżce na wiadomość, że Śnieżka jest piękniejsza od niej. Zjawisko mobbingu ma na celu postawienie jakiejś osoby „poza” grupą. Przypomina to baśń o brzydkim kaczątku. Brzydkie kaczątko wykluczało się najpóźniej, miało ciemniejszy niż pozostałe pisklęta kolor piórek i inny głos. I nic mu nie pomogło, że było największe, że najlepiej ze wszystkich pływało oraz to, że szczerze kochało swoją mamę – kaczkę. Psychologowie podkreślają, że mobbing związany jest również z silnym pogorszeniem wzajemnej komunikacji. Chodzi na przykład o to, że wszyscy wiedzą o jakiejś planowanej sytuacji, ale jedna

osoba albo zupełnie o tym nie wie, albo dowiaduje się w ostatniej chwili. Jeśli to jest na przykład kontrola lub narada, to oczywiście brak przygotowania stanowi poważny problem. Dzieje się tak, choć – logicznie rzecz biorąc – takie postępowanie szkodzi całemu zespołowi. Oczywiście panuje powszechne przekonanie, że to „kozioł ofiarny” zawinił. Kiedy podobne sytuacje się powtarzają, to reputacja i sytuacja zawodowa ofiary staje się coraz trudniejsza.

Agresor robi dalej wszystko, co pognębi ofiarę. Może stawiać tak wysokie wymagania, aby były one praktycznie nie do spełnienia. Znamy to z bajki o Kopciuszku, któremu macocha kazała oddzielać ziarna maku od ziaren piasku. Tak trudna praca miała Kopciuszka wykluczyć z grona dziewcząt uczestniczących w balu. Osoba stosująca mobbing może oczywiście postąpić całkiem przeciwnie, to znaczy pod pretekstem, że ofiara niczego nie potrafi dobrze zrobić – nie daje jej żadnej pracy do wykonania. A skoro nie ma pracy – to nie ma się sukcesów i jest się darmozjadem. Taka sytuacja natychmiast dramatycznie pogarsza dobre imię i profesjonalizm ofiary. Mobbing jest szczególnie krzywdzący z tego powodu, że polega na ocenie czyjejś pracy i umiejętności, a zatem bez bardzo wnikliwej, wręcz dokumentalnej oceny zdarzeń – nie wiadomo, czy ktoś rzeczywiście źle wykonuje polecenia, czy polecenia są celowo tak przekazane, aby nie dało się pracy dobrze wykonać. A między tymi sytuacjami jest bardzo cienka, delikatna granica. Bo może rzeczywiście Kopciuszek był leniwym brudasem? Być może macocha tylko chciała resocjalizować niesfornego flejtucha poprzez pracę? Ta baśń uzmysławia również, że inne osoby

z zespołu często współuczestniczą w prześladowaniach, bo córki macocha też gnębiły Kopciuszka. Żadna nie podjęła najmniejszej próby obrony bezradnej ofiary.

Właściwie jedynym sposobem zdiagnozowania sytuacji mobbingu jest obserwacja, kto w tej sytuacji ma emocjonalną przewagę nad drugą osobą. Dodać trzeba, że wbrew pozorom nie zawsze mobberem jest osoba wyższa w formalnej hierarchii, bo przecież znane są na przykład przypadki gnębiecia nauczycieli przez uczniów. Przełożony zostanie też postawiony w złym świetle wtedy, kiedy okaże się, że nie wie, co robili jego podwładni, i nikogo nie będzie interesowało, że podwładni po prostu coś przed nim zataili. To oczywiście też mobbing.

Z przypomnianych w treści tego felietonu baśni wynika ważny morał, że wprawdzie Kopciuszek, Śnieżka i brzydkie kaczątko przetrwali prześladowania i znaleźli swoje szczęście, ale w tym celu musieli opuścić toksyczne dla siebie środowisko. Po jakimś czasie tylko Śnieżka powróciła do swojego rodzinnego zamku, ale było to możliwe tylko dlatego, że zła królowa umarła. Oby jednak w rzeczywistym życiu dzięki sądom pracy i instytucjom działającym na rzecz osób dyskryminowanych coraz skuteczniej udawało się ujawniać i pokonywać mobbing. Bo na krasnoludki nie ma co w tej sprawie liczyć... ■

Fraszka o baśniowym życiu

Gdy chcesz mieć baśniowe życie, to pamiętaj o tym, że oprócz zdarzeń pięknych zaznasz także tego, co jest złe.

Mój Sybir

WSPOMNIENIA WOJCIECHA I STANISŁAWA LASKÓW

Mój Sybir – wspomnienia Wojciecha i Stanisława Lasków – to tytuł pierwszego po wakacyjnej przerwie spotkania Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic, które odbyło się w środę 20 września. Gościem specjalnym i naocznym świadkiem tamtych wydarzeń była córka Wojciecha Laska – Maria Janczak.



EWA KORABIK I AGNIESZKA GRAB
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Rodzina Lasków wywodzi się z Chobotu, tu właśnie urodził się Wojciech, tu spędził dzieciństwo, tu dorastał. Na Sybirze był dwukrotnie: najpierw w 1914 r. zesłany jako żołnierz walczący w czasie I wojny światowej, później zesłany z rodziną, w 1940 r. w czasie II etapu wywózki ludności polskiej na Sybir.

W 1917 r. po pierwszym zesłaniu wrócił do kraju i w Zabierzowie koło Niepołomic poznał Zofię Płoskonkę, z którą ożenił się w 1920 roku. Rodzina Wojciecha i Zofii Lasków przeprowadziła się z Chobotu na ziemię wschodnie przed II wojną światową. Mieszkali w kolonii Terpin, położonej nad rzeką Berezówką na Podolu. Kolonia Terpin była zamieszkała przez dziewięć rodzin. Spokojny tryb życia został zakłócony wybuchem II wojny światowej. Najazd Niemców na Polskę – 1 września 1939 roku, a następnie Rosji sowieckiej i ich okupacja była początkiem tragedii kolonistów, osadników, nauczycieli, leśniczych, żandarmerii oraz inteligencji polskiej zamieszkującej wschodnią Małopolskę. *10 lutego 1940 roku o godzinie czwartej rano kolonia nasza została otoczona przez żołdaków NKWD i Ukraińców. Gdy zaczęli dobijać się do drzwi, ojciec otworzył nasz dom. Wówczas żołdat z bagnetem na karabinie i dwóch Ukraińców wpadło do mieszkania, rozpoczynając rewizję (nazwiska Ukraińców – Wasyl Kucuper i Mikołaj Strilkow). Ojca trzymali pod bagnetem i bronią gotową do strzału. Wyrwana ze snu rodzina nie wiedziała, co począć.*

Powstał wielki płacz dzieci, których było ośmioro, gdyż najstarsze, brat Józef, było u kuzynów. Najmłodsza siostra Rozalia miała wówczas osiem miesięcy – napisał Stanisław Lasek we *Wspomnieniach Kresowiaka-Sybiraka*. Rodzina Lasków powróciła do kraju w 1946 r. i osiedliła się w Międzyzlesiu, gdzie pani Maria mieszka do dziś. Ich tułaczka trwała sześć lat. Z jedenastoosobowej rodziny do wymarzonej Ojczyzny powrócili rodzice – Wojciech i Zofia z córkami: Anną, Franciszką, Marią i synem Stanisławem. Ich losy opisane są w pamiętniku, a w zasadzie swoistym dzienniku ozdobionym własnoręcznymi rysunkami autora – Wojciecha Laska, a także w opublikowanych wspomnieniach jego syna Stanisława, mieszkającego obecnie w Kanadzie wraz z żoną Anielą, która również przeżyła zsyłkę. Z opowieści pani Marii wyłonił się obraz życia na zesłaniu. Walki o przetrwanie, przeżycie na tej niehumanitarnej ziemi. Najpierw transport, a później katorżnicza praca, zimno, głód – zbierały śmiertelne żniwo wśród zesłańców. Jak wspomina pani Maria... *nie było dnia, żeby nie było pogrzebu*. Osierocone dzieci zabierano do domów dziecka i ślad po nich ginął. Toteż możliwość powrotu do Ojczyzny i nadzieja, że kiedyś nadejdzie ten dzień, a także głęboka, wyniesiona z domu rodzinnego wiara w Bożą Opatrzność – była siłą, która wielu trzymała przy życiu i dodawała sił. Swoje wspomnienia Stanisław Lasek kończy słowami: *Dzięki Twojej woli i opiece, Boże, wróciliśmy!* Wprowadzeniem do wspomnień była



prelekcja historyczna i prezentacja oparta na pamiętniku Wojciecha Laska, przedstawiona przez historyka i archeologa – Ewę Włodarczak, autorkę pracy magisterskiej poświęconej m.in. historii życia na zesłaniu i tułaczki rodziny Lasków. Pani Ewa była gościem specjalnie zaproszonym przez Mariana Satałę, niepołomiczanina spokrewnionego z autorem wspomnień. Dzięki jego staraniom to spotkanie mogło się odbyć, a my mogliśmy uczestniczyć w lekcji „żywej historii”. Opowieść Marii Janczak, naocznego świadka, i dziennik Wojciecha Laska są częścią tragicznej historii narodu polskiego. To zapis rzeczywistości widzianej ich oczami. To ich spostrzeżenia, przeżycia, cierpienia, tragedia lat życia na zesłaniu, ale też świadectwo patriotyzmu, wiary i niegasnącej nadziei na powrót do domu. 18 października 2017 r. zapraszamy na kolejne spotkanie Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic, będące kontynuacją wspomnień Sybiraków – *Myśmy do stepów unieśli Ojczyznę*. Naszym gościem będzie mieszkająca w naszej gminie Nina Rupeta – córka Polaków deportowanych do Kazachstanu w 1936 r. Spotkaniu towarzyszyć będzie wystawa o tym samym tytule, na której zobaczymy pamiątki, dokumenty i fotografie rodzinne ocalone i przywiezione do Polski. ■

Bo świat jest piękny

IWONA SCHABOWSKA

Laboratorium Aktywności Społecznej

Kocham ludzi i otaczający mnie świat, a malarstwo traktuję jako próby utrwalenia piękna – mówił na wernisażu swojej wystawy Sławomir Jabłoński 22 września w Laboratorium Aktywności Społecznej. Wernisaż został zorganizowany przez LAS i Bibliotekę Publiczną w Niepołomicach z okazji 70. urodzin artysty.

Sławomir Jabłoński urodził się w 25 sierpnia 1947 r. w Nysie. Swoją biografię dzieli na 4 historyczne miasta, w których przyszło mu żyć i które tworzą „emocjonalno-kulturowy kwadrat” jego życia: Niepołomice, Nowy Wiśnicz, Kraków i Bochnię. Niepołomice to miasto dzieciństwa. Jak napisał Jan Flaszka do folderu dotyczącego wystawy: „tu chodził do szkoły, biegał po kocich łbach rynku, gdzie odbywały się jeszcze targi, zaglądał do zakamarków kazimierzowskiego zamku, wspinał się na Kopiec Grunwaldzki. W każdą niedzielę chodził z rodzicami do gotyckiego kościoła parafialnego, często wchodząc do mrocznej kaplicy Branickich z cennymi malowidłami ściennymi”. W 1960 r. rozpoczął naukę w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych w Nowym Wiśniczu, gdzie uczył się tkactwa pod kierunkiem Heleny Suchońskiej i Waleriana Kasprzyka. Następny etap życia związał z Krakowem – najpierw przygotowując się do

zawodu nauczyciela w Studium Nauczycielskim, potem studiując historię na Uniwersytecie Jagiellońskim. Od niemal pół wieku związany jest z Bochnią: rodzinnie i zawodowo. W jednym z wywiadów powiedział o sobie: **Z wykształcenia jestem historykiem, z wyboru byłem nauczycielem i wychowawcą młodzieży, z zamiłowania jestem malarzem i fotografikiem.**

Emocjonalna więź łącząca go z tymi miejscowościami jest wyraźnie widoczna w jego pracach. Spora część obrazów przedstawia także kwiaty, formy abstrakcyjne oraz martwą naturę, a także portrety bliskich mu osób: żony, córki i wnucząt. Na wystawie prezentowane są głównie obrazy olejne i akwarele z lat 1980–2017: w sumie 110 prac.

Artysta, co doskonale widać na jego płótnach, jest niepoprawnym idealistą. Na swoich obrazach kreuje świat piękniejszym, niż jest on w rzeczywistości. Nieustannie się nim zachwyca. Jasna barwa i śmiałe zestawienia kolorystyczne pozwalają mu tę rzeczywistość zaczarować na własny sposób. *Przez lata stworzyłem własny styl, przez co moje obrazy są rozpoznawalne. To sprawa odbioru, ja sam nie potrafię określić tego stylu, nie umiem swojej twórczości scharakteryzować w kategorii definicji – mówi.*

Swoje obrazy i tkaniny artystyczne prezentował na wielu wystawach indywidualnych i zbiorowych. Pierwsza poważ-

na ekspozycja miała miejsce w 1973 r. w księżnicy bocheńskiej, kolejne m.in. w Galerii Fakt w Nowym Wiśniczu, w Galerii BWA w Dębicy, Na Zamku Królewskim w Niepołomicach, Muzeum im. profesora Stanisława Fischera w Bochni, Galerii Verba w Krakowie.

Ten zimny i deszczowy, ale jakże piękny wieczór uświetnił grą na akordeonie Szczepan Tesarowicz, muzyk i kompozytor, nauczyciel Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych im. M. Karłowicza w Krakowie i jego filii w Niepołomicach. Przybyli goście wysłuchali brawurowego wykonania 3 utworów: *Walca* Dymitra Szostakowicza, *Wokalizy* Wojciecha Kilara i *Poloneza* Michała Kleofasa Ogińskiego. Następnie, po odśpiewaniu jubilatowi głośnego *Sto lat*, goście dowiedzieli się, dlaczego ten powszechnie uznawany za „bocheńskiego artystę” malarz postanowił swój jubileusz świętować właśnie w Niepołomicach. Pan Sławomir serdecznie przywitał się ze swymi niepołomiczki „kolegami z ławy szkolnej i z podwórka”, których wielu przybyło na wernisaż i wspólnie udali się w podróż sentymentalną, wspominając Niepołomice sprzed niemal 60 lat.

Wystawę można oglądać do 30 listopada w Laboratorium Aktywności Społecznej oraz w Bibliotece Publicznej, w godzinach od 8.00–20.00. Większe grupy zwiedzających prosimy o wcześniejszy kontakt pod nr tel. 12 2848747. ■

Kalendarium biblioteki - październik

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

6 października, godz. 18.00 Wieczór z Planszówkami (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

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

17 października, godz. 17.30 Spotkanie Klubu Czytelnika (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

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

18 października, godz. 18.00 Spotkanie Klubu poszukiwaczy historii Niepołomic (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach-LAS)

19 października, godz. 17.00 Quiz’o’wanie – inteligentna gra towarzyska skierowana do młodzieży (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

25 października Spotkanie z **Magdaleną Zarębską** – autorką książek dla dzieci
godz. 10.00 Biblioteka Publiczna w Niepołomicach-LAS
godz. 12.00 Biblioteka w Podłężu

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

26 października, godz. 17.30 Spotkanie klubu czytelniczego *Książka i życie* (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

27 października, godz. 17.30 Spotkanie autorskie z Sylwią Chutnik – pisarką, laureatką Paszportu Polityki za rok 2008, trzykrotnie nominowaną do Nagrody Literackiej Nike (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach-LAS).

MYŚLĘ. ROZUMIEM. WIEM.

KOMPETENCJE XXI WIEKU, A W NICH NA PIERWSZYM MIEJSCU UMIEJĘTNOŚĆ LOGICZNEGO I KRYTYCZNEGO MYŚLENIA, UMIEJĘTNOŚĆ KORZYSTANIA Z CYFROWYCH MEDIÓW ORAZ SPRAWNOŚĆ POSŁUGIWANIA SIĘ NARZĘDZIAMI TECHNOLOGII INFORMACYJNO-KOMUNIKACYJNEJ W TYM NAUKA KODOWANIA I PROGRAMOWANIA, KREATYWNOŚĆ I INNOWACYJNOŚĆ TO GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KOLEJNEJ INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ WDRAŻANEJ W TYM ROKU W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. KRÓLA KAZIMIERZA WIELKIEGO W NIEPOŁOMICACH.

ANNA OMILIANOWSKA I MARIOLA KUSAK

autorki innowacji, nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej

Wszystkie zaplanowane w innowacji metody, narzędzia i formy pracy odpowiadają najistotniejszemu potrzebom rozwojowym współczesnych uczniów. Są one również zgodne z najnowszymi wskazaniami neurodydaktyki. W wyniku szczegółowych obserwacji i analiz najczęściej występujących sposobów zachowań dzieci i ich charakterystycznych cech obecni uczniowie, określane są mianem POKOLENIA Z (dzieci urodzone po 1995 r.). Pojęcie to jest powszechnie używane w demografii, naukach społecznych, marketingu oraz w kulturze masowej. Obejmuje pewną grupę ludzi dorastających i wchodzących w życie w podobnych warunkach społecznych, gospodarczych, technologicznych (w wypadku pokolenia Z – w sytuacji radykalnych zmian związanych z rozwojem technologii cyfrowej, Internetu). Do najważniejszych cech (sposobów zachowań) dzieci należących do tego pokolenia należą: uwaga rozproszona, ruchliwość, nadpobudliwość, niecierpliwość, zainteresowanie nowymi technologiami, nowinkami technicznymi i światem wirtualnym, problemy z motywacją, mała samodzielność, niedyscyplinowanie, niedojrzałość do współpracy (samotność w sieci). Nauczyciele na co dzień doświadczają, czym jest pokolenie Z. Doświadczają w skali mikro skutków ogólnoswiatowych zmian społecznych i technologicznych, na co dzień muszą sobie z nimi radzić, nikt poza nimi nie wie, jakie problemy rodzi ta radykalna zmiana technologiczna i społeczna na poziomie edukacji najmłodszych uczniów.

Innowacja *Myślę. Rozumiem. Wiem* została tak opracowana, by nauczyciel mógł dobrze organizować proces uczenia się dzieci przygotowanych zupełnie inaczej (niż w poprzednich pokoleniach) do nauki i pracy.

Innowacja ma za zadanie pomóc uczniowi radzić sobie z deficytami uwagi, brakiem zainteresowania światem zewnętrznym, w którym bodźce są nie dość silne, by zwrócić na siebie uwagę. Pomóc radzić sobie z nie ukierunkowaną aktywnością, niedojrzałością do głębszych kontaktów z innymi, ma szansę pozytywnie motywować do poznawania świata, uczenia się, współpracy z innymi.

Zadaniem nauczyciela jest tak kierować uwagę dziecka (skupiając ją na krótkie, a z czasem na coraz dłuższe chwile), by mogło w niezakłócony sposób pokonywać kolejne etapy procesu poznawania. Należy mówić jego językiem, by nawiązać kontakt i skutecznie uczyć. Dlatego też w innowacji oprócz wielu nowych i aktywnych metod pracy ze współczesnym uczniem zaplanowano pracę z wykorzystaniem nowoczesnej technologii (tablica interaktywna, Internet, multibooki, nauka kodowania i programowania, zajęcia z robotyki). Sta-

nowić one będą swoistego rodzaju wabik, łącznik pomiędzy światem dziecka a nauczyciela.

Podstawowym założeniem koncepcji nauczania zintegrowanego jest konieczność wieloaspektowej, wielokierunkowej aktywizacji dziecka. Elementem integrującym poszczególne kierunki edukacji jest język. Nauczyciel zgodnie z założeniami innowacji tak będzie organizował sytuacje edukacyjne, aby uczniowie podejmowali się różnych czynności rozwijających ich aktywności percepcyjno-innowacyjne. Wielokierunkowość form aktywności zapewni stopniowe i naturalne uczenie się.

Planowana innowacja realizowana będzie w trakcie 2 lat nauki, tak aby w trzecim roku nauki móc przekształcić ją w eksperyment pedagogiczny, podsumowujący naukę na 1. etapie edukacyjnym. Wszystkie modyfikacje treści nauczania wynikające z wprowadzanych nowych i aktywnych metod pracy z dziećmi będą dokumentowane i spójne z obowiązującą podstawą programową.

Jednym z głównych założeń innowacji jest również wieloaspektowa diagnoza.

Diagnoza jest stałym elementem pracy nauczyciela. Dzięki niej dokonuje on rozpoznania dziecka we wszystkich obszarach rozwojowych: fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym. Zdobyte wiadomości pozwalają na zaplanowanie i organizowanie odpowiedniego procesu dydaktyczno-wychowawczego uwzględniającego faktyczne możliwości psychofizyczne dziecka. Dobrze przeprowadzona diagnoza daje nauczycielowi możliwość określenia najtrafniejszych metod, narzędzi i form pracy z uczniem.

Nie chcąc automatycznie narzucać swojego stylu uczenia się dzieciom podczas zajęć, nauczyciele prowadzący innowację również zostaną zdiagnozowani pod tym kątem.

Twórcy NLP – w wyniku wieloletnich badań i analiz zachowań ludzi – opisali trzy podstawowe systemy zmysłowe (sensoryczne), za pomocą których ludzie odbierają dochodzące do nich bodźce (informacje) oraz je relacjonują (werbalizują). Tak więc opisany został system wzrokowy (wizualny), słuchowy (audytywny) i kinestetyczno-czuciowy. Zaczęto mówić o wzrokowym, słuchowym i kinestetyczno-czuciowym sposobie narracji świata, wzrokowym, słuchowym i kinestetyczno-czuciowym sposobie uczenia się.

Opisano też cechy zachowania osób, u których dominuje – z tych trzech – jeden system sensoryczny. Taki system to element naszego osobistego, specyficznego „okablowania” neurologicznego. Innymi słowy, jest to podstawowy, odruchowo uaktywniany, preferowany zmysł, czyli właściwy nam

sposób odbierania i reagowania na informacje przekazywane kanałem wzrokowym, słuchowym lub kinestetycznym.

Preferowany system sensoryczny determinuje naszą osobistą strategię uczenia się i styl komunikowania się z innymi. Innowacja zakłada diagnozę systemu sensorycznego nauczycieli prowadzących i każdego ucznia. Wiedzę tę otrzymają również rodzice dzieci w celu dalszej, efektywnej pracy w domu. Zakłada się dwukrotne przeprowadzenie diagnozy, ze względu na młody wiek uczniów, potwierdzającej wcześniejsze wyniki. Użyte zostaną również dwa różne narzędzia badawcze (ze względu na stopień określenia systemu sensorycznego).

Teoria inteligencji wielorakich H. Gardnera zmusza do przemyślenia sposobu organizowania procesu dydaktyczno-wychowawczego. Kierowani zróżnicowanymi profilami intelektualnymi uczniów w klasie, nauczyciele powinni zrezygnować z jednego stylu nauczania dla wszystkich uczniów na rzecz bardziej dopasowanego do indywidualnych potrzeb uczniów podejścia. Chcąc, aby tak się stało, muszą dokonać diagnozy indywidualnego profilu inteligencji każdego ucznia. Planowana innowacja zakłada dwukrotne przeprowadzenie takiej diagnozy i uwzględnienie jej wyników w procesie organizowania zajęć lekcyjnych. Poznanie profilu inteligencji dzieci przekładać się będzie na sposób jego edukowania i oceniania. Diagnoza taka pozwoli nie tylko na określenie mocnych stron ucznia, ale także na stymulowanie tych stron, które są słabsze na tym etapie rozwoju.

Jednym z założeń innowacji wynikającym z przeprowadzonej diagnozy i wdrażanych metod nauczania jest specyficzna organizacja przestrzeni klasowej. W głównej mierze będzie ona podyktowana wynikami diagnozy. W celu optymalnego przyswajania wiedzy przez ucznia należy dostosować miejsce w sali do jego kanałów percepcji. W pierwszych rzędach siedzieć będą wzrokowcy, w środkowych słuchowcy, a w ostatnich kinestetycy. Dobierając dziecku miejsce w ławce, zgodne z jego kanałem percepcji, stwarzamy mu komforto-

we warunki do nauki.

Innowacyjnym elementem jest również zastąpienie krzeseł piłkami rehabilitacyjnymi (dla chętnych uczniów). Korzyści, jakie daje takie aktywne siedzenie, są nieocenione. Przede wszystkim w naturalny sposób odciąża kręgosłup, stawy skokowe i kolanowe. Piłka automatycznie reaguje na każdy ruch ciała, w wyniku czego przez cały czas angażuje do pracy mięśnie, które odpowiedzialne są za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Ponadto naturalnie dopasowuje się do ciała i daje komfort fizyczny. Dzięki siedzeniu na piłce możemy wykonywać ćwiczenia w celu rozluźnienia spiętych mięśni. Dynamiczne siedzenie wymaga utrzymania miednicy w równowadze na guzach kulszowych. Kręgosłup ulega harmonijnemu wyprostowaniu, pochylenie tułowia do przodu lub do tyłu odbywa się w stawach biodrowych, a nie poprzez uginanie kręgosłupa. Związane z ruchem aktywne siedzenie zmusza mięśnie do pracy w ekonomiczny sposób. Przez swoją labilną powierzchnię piłka gimnastyczna, jak żadne inne urządzenie, wspomaga dynamiczne siedzenie. Piłka zaspakaja również jedną z najważniejszych potrzeb dzieci, a mianowicie potrzebę ruchu, czyli ciągłej stymulacji mózgu i układu przedsionkowego. Ruch prowadzi do harmonii wewnętrznej. Przeciętne dziecko potrzebuje do prawidłowego rozwoju 3-4 godziny ruchu dziennie. Gdy potrzeba ta jest niezaspokojona, pojawiają się problemy, między innymi w szkole. Dzięki niestannemu ruchowi ciała kontrolowanemu przez dziecko następuje łatwiejsze przyswajanie wiedzy i koncentrowanie się na wykonywaniu zadania, a nie na oczekiwaniu na przerwę. Zaspokojenie potrzeby ruchu pozwala uczniowi wyciszyć się i zainteresować tematem lekcji.

Na podstawie ewaluacji wdrażanych przez nas do tej pory innowacji, głęboko wierzymy, że również obecna stanie się dla dzieci niezwykłą przygodą i fascynującą zabawą. Pozwoli im poznać świat w dostępny, najlepszy dla nich samych sposób. Sprawí, że prawidłowe funkcjonowanie w obecnym świecie będzie dla nich zrozumiałe i bezproblemowe. ■

ZAPRASZAMY DZIECI I MŁODZIEŻ
Z KLAS IV-VII ORAZ GIMNAZJALISTÓW
NA WARSZTATY KREATYWNE W RAMACH
PROJEKTU: „ZAPROGRAMUJ SIĘ NA CZYTANIE –
VER. 2.0”!

TRENERZY PRZY UŻYCIU KŁOCKÓW LEGO MINDSTORMS
POKAŻĄ, ŻE FABUŁĘ KSIĄŻKI MOŻNA WCIELIĆ W ŻYCIĘ.

**BĘDZIE MAGICZNIE, BAJKOWO,
ROBOTYCZNIE!**

3 LISTOPADA 2017 R.
BIBLIOTEKA PUBLICZNA W NIEPOŁOMICACH
UL. BOCHEŃSKA 26

ZAPROGRAMUJ SIĘ NA CZYTANIE!
MERITUM
BIBLIOTEKA
Współfinansowane ze środków
Ministerstwa Kultury
(Działanie: Rozwój Kultury
i Dziedzictwa Kulturowego)

ZAPISY POD NR TEL. 12 284-87-29 LUB W BIBLIOTECE



Zdjęcia we wrześniowej GN

Kilka zdjęć we wrześniowej Gazecie Niepołomickiej pozostało bez podania autora lub źródła, mimo że były one znane redakcji. A że zawsze lepiej wiedzieć, niż nie – te zdjęcia, w których autorzy uwzględnili także twórców zdjęć opisujemy dziś.

Okładka Foto: Overlia Studio

Str. 2 Foto: Jacek Taran

Zdjęcia szkoły: Foto: Archiwum UMiG

Str. 3 Foto: Overlia Studio

Str. 7 Foto: Overlia Studio

Str. 33 Foto: Overlia Studio

Str. 40 Foto: pixabay.com

Strona 42 Foto: pixabay.com

Str. 44-48 Foto: Igor Długosz oraz

Paulina Szerelewicz-Gładysz

Przepraszamy za opóźnienie i zachęcamy do tego, by w przesłanych materiałach honorować także autorów fotografii.

Najlepsi ambasadorzy

EDYTA PILCH

pedagog w ZS im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

Każdego roku przyjeżdża do Polski kilkadziesiąt tysięcy młodych Izraelczyków, uczniów klas maturalnych, by odwiedzić miejsca pamięci, zabytki związane z historią i zagładą polskich Żydów. Duża część z nich w trakcie tej podróży edukacyjnej spotyka się z rówieśnikami z Polski, wspólnie realizuje projekty i bierze udział w warsztatach i zajęciach.

Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach miał przyjemność gościć delegację z Izraela ze szkoły Mekif High School z Ashdod 6 września 2017 roku. Przyjechały do nas 83 osoby.

Delegację witali Wiesław Bobowski – dyrektor Wydziału Edukacji Miasta i Gminy Niepołomice, Barbara Wiśniowska – dyrektor Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach oraz cała społeczność szkoły.

Następnie młodzież izraelska i polska wzięła udział w warsztatach, na których wspólnie tworzyli przedmioty użyteczne lub ozdobne z materiałów pochodzących z recydingu. Liczyła się kreatywność, komunikacja i współpraca. Podczas wizyty i warsztatów wszyscy doskonalili swoje umiejętności porozumiewania się w języku angielskim.

Po warsztatach grupa uczniów Zespołu Szkół zaprezentowała w auli szkoły poloneza – polski taniec narodowy, którego wykonanie zostało nagrodzone wielki-

mi brawami. Kolejny taniec, tzw. belgijka, wciągnęła do zabawy całą młodzież. Grupa izraelska również zaprezentowała swój taniec ludowy – w wersji bardzo nowoczesnej, co sprawiło, że wszyscy świetnie się bawili.

Po zakończeniu wspólnej zabawy delegacja izraelska pod opieką przewodników udała się na zwiedzanie miasta, muzeum i zamku Królewskiego.

„Wizyta Izraelczyków była dla nas ważną lekcją. Nie warto trzymać się stereotypów. Miło było się spotkać z nimi »twarzą w twarz«. Dzięki tej wizycie nawiązaliśmy nowe kontakty i znajomości. Mam nadzieję, że w przyszłości będziemy mieć podobne możliwości goszczenia uczniów z innych krajów” – mówili po spotkaniu uczniowie. ■

Europejski Dzień Języków

ALICJA WŁODARCZYK

nauczyciel w szkole Sue Ryder

26 września w Europie obchodzony jest Dzień Języków. Został on także zorganizowany dla oddziałów gimnazjalnych w Szkole Sue Ryder przez nauczycielki uczące języków: włoskiego, hiszpańskiego, niemieckiego i angielskiego. Spotkanie rozpoczęliśmy od rozkoszy dla podniebienia – każda grupa językowa przygotowała poczęstunek typowy dla różnych stron świata. Smakowaliśmy m.in. szaszłyki z owoców południowych, nachos z sosem, włoski makaron z pesto,

słodkie, włoskie ciasteczka cantucci oraz macine i prawdziwą, domową lemoniadę z cytryn sycylijskich. Nie zabrakło także kwadransa na „tea time” z herbatnikiem! Po części degustacyjnej nadszedł czas na część artystyczną, bo tak z pewnością można nazwać chóralne wykonywanie piosenek w językach: hiszpańskim, włoskim, angielskim i niemieckim. Konkurs miał formę karaoke i – jak się okazało – zaangażował nie tylko osoby uczące się danego języka, ale całą społeczność szkoły. Do części wokalne nie zabrakło układów tanecznych. Jak się okazało: *SPIEWAĆ KAŻDY MOŻE...* jeśli tylko chce!

Na zakończenie śmiałkowicie zmierzali się z tzw. łamańcami językowymi. Oczywiście dali radę, po czym komisyjnie stwierdzono, że polskie językołamacze są zdecydowanie trudniejsze niż np. hiszpańskie! Grupy wymieniały się także podstawowymi zwrotami w danym języku – hiszpańska grupa „częstowała” grupę włoską leksyką, a grupa włoska pozostałe grupy – tekstami śpiewanych piosenek.

Młodzież bawiła się i uczyła przy tym doskonale. Serdecznie dziękujemy przede wszystkim naszym uczniom za wielkie zaangażowanie kulinarne, wokalne, taneczne, językowe. Chcieć to móc! ■

Odblaskowe spotkanie

JUSTYNA WĄS

nauczyciel ZSOI w Zabierzowie Bocheńskim

6 października w ramach akcji Odblaskowa Szkoła przybyli do nas członkowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Zabierzowie Bocheńskim w składzie: prezes Roman Klima, komendant Edward Wnęk, wiceprezes Maria Strzelec, druh Artur Wilkosz oraz druhna Anita Gajewska. Nasi goście zachęcali

dzieci do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym i noszenia kamizelek odblaskowych. Przygotowali też dla uczniów ciekawe zajęcia dotyczące udzielania pierwszej pomocy, bo przecież każdy z nas może stać się świadkiem wypadku. Wtedy ważne jest podjęcie właściwych działań mających na celu podtrzymanie życia. Strażacy na fantomie pokazali, jak wykonać podstawowe zabiegi resuscytacyjne i reanimacyjne. Zademonstrowali też, jak należy posłu-

giwać się automatycznym defibrylatorem zewnętrznym AED – urządzeniem stosowanym w przypadku zatrzymania krążenia i służącym do przywrócenia prawidłowej akcji serca. Chętni uczniowie mogli przećwiczyć zasady udzielania pierwszej pomocy. Na zakończenie czekała jeszcze jedna atrakcja, konkurs wiedzy o udzielaniu pierwszej pomocy. Dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach i mądrze odpowiadały na pytania zadawane przez gości. ■

SŁONECZNA KRAINA WYGRYWA KONKURS I NOCUJE W KOPALNI SOLI

PAULINA GANCARCZYK I RAFAŁ SKRZYŃSKI

koordynator konkursu i tata Dorotki

Dzieci z Przedszkola Językowo-Artystycznego Słoneczna Kraina wzięły udział w konkursie plastycznym zorganizowanym przez Kopalnię Soli Wieliczka. Przedmiotem konkursu było wykonanie ilustracji do bajki *O górniku Jędrku, co kryształ soli znalazł*. Wspólnym wysiłkiem dzieci ze wszystkich grup wykonały pracę plastyczną, która zdobyła pierwsze miejsce. Nagroda, którą otrzymaliśmy, to wycieczka do Kopalni Soli Wieliczka dla całego przedszkola.

Podopieczni przedszkola Słoneczna Kraina i ich rodzice wykorzystali okazję i wybrali się na wycieczkę edukacyjną, ale także integracyjną, do Kopalni Soli. Wszyscy zebraли się już kilkanaście minut przed czasem. Po sprawnym zakupie biletów, jeszcze przed

zjazdem pod ziemię, największą atrakcją była wielka bryła soli stojąca w budynku szybu. Każde dziecko samo chciało spróbować, czy jest naprawdę słoń. Na początek trasy zwiedzania zawiozła nas kopalniana kolejka o nazwie Kuba. Jak się później okazało, nazwę wzięła od imienia ostatniego pracującego w bocheńskiej kopalni konia. Jazda kolejką spodobała się i dzieciakom, i dorosłym. Wycieczka obfitowała w wiele różnorodnych atrakcji. Zwiedzaliśmy przeróżne zakamarki kopalni. By w końcu, po wszystkich tych przygodach, spokojnie zasnąć... również w kopalni. Następnego dnia po śniadaniu pomaszzerowaliśmy do windy i wszyscy zadowoleni powrócili do swoich domów.

ODBLASKOWE SPRZĄTANIE ŚWIATA

IZABELA KORBUT

nauczyciel języka polskiego w ZSzoI w Zabierzowie Bocheńskim

Uczniowie Zespołu Szkół z Oddziałami Integracyjnymi Szkoły Podstawowej im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim ponownie przyłączyli się do akcji Sprzątania Świata. Tegoroczna edycja odbywała się pod hasłem *Nie ma śmieci, są surowce*.

Jej celem było promowanie nieśmiecenia, edukacja dotycząca odpadów oraz inicjowanie działań, dzięki którym zmniejszy się nasz negatywny wpływ na środowisko. Zmiana postrzegania odpadów jako śmieci i dostrzeżenie ich surowcowego potencjału stały się studnią pomysłów dla społeczności szkolnej.

14 września br. uczniowie klas I-VII wraz z wychowawcami zaprezentowali nietuzin-

kowny sposób wykorzystania surowców wtórnych. Mając na uwadze to, że dzieci świetnie integrują się podczas zabaw, przygotowali ekologiczne konkurencje. Użyli do tego: butelek plastikowych, tektur, gazet. Każda klasa prezentowała „ekozabawę”. Największy zachwyt wzbudził wyścig w kartonowych butach.

Była to niesamowita lekcja poszanowania środowiska, która na długo pozostanie w pamięci zebranych. Przy okazji uczniowie dowiedzieli się, że do świetnej zabawy nie potrzeba wielkich pieniędzy, bo przy odrobinie pomysłowości można wykorzystać odpady na wiele sposobów.

MALUSZKI ROZPOCZYNAJĄ PROCES EDUKACJI

ANASTAZJA WĄCHAŁA

nauczyciel PS nr 1 w Niepołomicach

28-29 sierpnia w Przedszkolu Samorządowym nr 1 w Niepołomicach odbyły się zajęcia adaptacyjne dla nowych przedszkolaków oraz dla ich rodziców. Przedszkolaki miały okazję uczestniczyć w zajęciach, grach i zabawach muzycznych. Miały okazję również poznać budynek przedszkola (swoje sale zajęć, szatnie, łazienkę) oraz jego najbliższe otoczenie, mogły poznać swoją grupę rówieśniczą oraz swoje wychowawczynie, a także personel pracujący w placówce, tak aby później w pierwszych tygodniach września łatwiej im było przezwyciężyć strach przed przedszkolem oraz stres związany z nową przełomową sytuacją w ich życiu.

Dla rodziców moment, w którym dziecko rozpoczyna proces edukacji, również nie jest łatwy, dlatego podczas zajęć adaptacyjnych mieli również okazję poznać specyfikę pracy przedszkola, sposoby realizacji założeń programowych oraz metody i formy pracy z dziećmi.

W tym roku w naszym przedszkolu edukację rozpoczynają dwie grupy maluszków: Krasnoludki oraz Wesołe Misie.

Wszystkim nowym przedszkolakom życzymy powodzenia, mnóstwo uśmiechu i samych radosnych chwil spędzonych w naszym przedszkolu.

MAGICZNY DYWAN INTERAKTYWNY

Samorządowe Przedszkole im. św. Kingi w Podłężu stara się iść z duchem czasu i inwestuje w nowe technologie. Po tablicach interaktywnych przyszedł czas również na dywan interaktywny. Został on zakupiony z myślą o najmłodszych przedszkolakach.

Urządzenie sterowane jest za pomocą pilota i dzięki projektorowi tworzy na podłodze interaktywny obraz, w który ingerować można za pomocą ruchów nóg i rąk. Dzieci postrzegają świat wszystkimi zmysłami, dlatego to urządzenie pozwala im przeżywać wspaniałe przygody przez gry i zabawy z różnych dziedzin. Przedszkolaki mogą rozwijać swoją koordynację ruchowo-wzrokową, ćwiczyć spostrzegawczość i szybkość reakcji. A przede wszystkim uczyć się przez doskonałą zabawę i poznawać otaczający je świat..

K.K.



WSPÓLNE MALOWANIE

Pod koniec sierpnia 2017 roku z inicjatywy Pani dyrektora Przedszkola Samorządowego nr 1 w Niepołomicach odbyła się akcja społeczna, w której chętni rodzice pomagali malować i odnawiać przedszkolny plac zabaw oraz jego wyposażenie. Dzięki rodzicom, którzy wsparli naszą akcję, teraz przedszkolaki mogą cieszyć się pięknymi i odnowionymi zabawkami w ogrodzie przedszkolnym.

Przedszkolaki, dyrekcja oraz wszyscy pracownicy przedszkola chcieliby złożyć gorące podziękowania dla: Rafała Króla, Pawła Gubały, Beaty Jesion, Macieja Klimy, Honoraty Kmiecniak, Ewy Kuklicz-Kozy, Agnieszki Kułynycz, Małogorzaty i Sławomira Maj, Grzegorza Radziszowskiego i Magdaleny Sukiennik.

Jeszcze raz dziękujemy za bezinteresowną pomoc i poświęcenie swojego prywatnego czasu w imię dobra naszych przedszkolaków..

A.W.

PLON NIESIEMY, PLON

MAGDALENA MACAŁKA

nauczyciel wychowania przedszkolnego w PS w Podłężu

28 września wychowankowie Przedszkola Samorządowego im. Św. Kingi obchodzili tradycyjnie Dożynki przedszkolne. Uroczystość Dożynkowa otwarta została przez dyrektora Danutę Gąskę, która zwróciła uwagę, iż dożynki to ludowe święto obchodzone po ukończeniu żniw i prac polowych celem okazania wdzięczności i radości z udatych zbiorów plonów ziemi.

W uroczystości zatytułowanej *Plon niesiemy plon* uczestniczył dyrektor Wydziału Edukacji Wiesław Bobowski oraz Dyrektor Szkoły Podstawowej w Podłężu Tomasz Toboła.

Dzieci przedstawiły wiersze okolicznościowe, zatańczyły polkę wirując w strojach krakowskich po scenie Domu Kultury

Inspiro, odśpiewały także dożynkowe pieśni. Na zakończenie panie z Koła Gospodyń Wiejskich przekazały na ręce Danuty Gąski bochen chleba życząc, by zawsze było go pod dostatkiem, bo *kto ma żytko – ten ma wszystko!*

Panie z przedszkolnej kuchni przygotowały dla wszystkich uczestników poczęstunek związany z obchodzoną uroczystością – nie zabrakło pachnącego chleba, chrupiących marchwi czy pieczonych ziemniaków. Tego dnia pogoda sprzyjała zabawie na świeżym powietrzu – wszystkie dzieci ubrane w jesienne kolory, z emblematami warzyw na opaskach, symbolizującymi plony ziemi, wesoło płaśły w przedszkolnym ogrodzie w rytm ludowych i dziecięcych piosenek.



ODBLASKOWE SPRZĄTANIE ŚWIATA

GRAŻYNA ROSIAK

nauczyciel przyrody, SP w Woli Batorskiej

Wbieżącym roku szkolnym ponownie włączyliśmy się we wrześnieową ogólnopolską akcję Sprzątania Świata, która przebiegała pod hasłem *Nie ma śmieci – są surowce*. Jej celem była zmiana postrzegania odpadów jako „śmieci” i dostrzeżenie ich surowcowego potencjału oraz zaktywizowanie lokalnych społeczności do działań na rzecz środowiska. Nasza młodzież i nauczyciele nie pozostali obojętni na ten problem. Uczniowie ubrani w odblaskowe kamizelki pod opieką wychowawców wyruszyli porządkować pobocza chodników i dróg, rowy melioracyjne oraz otwarte tereny zieleni. Wszyscy chętnie zbierali porzucone śmieci, wśród których były puszki, butelki szklane

i plastikowe oraz różnorodne opakowania po produktach żywnościowych. Zauważyliśmy, że z roku na rok mamy coraz mniej śmieci w naszej miejscowości. Śmieci w oddzielnych workach zostały złożone na miejsce odbioru odpadów przy naszej szkole. W ten sposób stały się one surowcem do recyklingu. Trwamy w przekonaniu, że dzięki tej inicjatywie nasza wieś będzie w najbliższej przyszłości od nich wolna. Mamy również nadzieję, że dzięki tej akcji nasi uczniowie zachęcili nie tylko siebie, ale i osoby dorosłe do noszenia kamizelek odblaskowych w warunkach złej widoczności i po zmierzchu. Sprzątanie Świata to wspólna dla nas lekcja poszanowania środowiska.



NA SPOTKANIU Z KOMBATANTAMI

18 września 2017 roku uczniowie Szkoły Podstawowej w Suchorabie spotkali się z kombatantami z czasów II wojny światowej – z Edwardem Koziołem oraz Henrykiem Ptakiem ze Związku Kombatantów w Wieliczce. Celem spotkania było zainteresowanie dzieci historią II wojny światowej i historią lokalną. Zaproszeni goście opowiadali bardzo wzruszające historie z okresu wojny – dramatyczne wydarzenia swoich dziecięcych lat. Przekaz wzbogacony był fotografiami. Uczniowie słuchali z wielkim zainteresowaniem.

Takie spotkanie z pewnością na długo zostanie w pamięci uczniów i pomoże im zrozumieć wartości, którymi warto kierować się w życiu. Cieszymy się, że mogliśmy poznać historie, którą tworzyli nasi goście, naoczni świadkowie tamtych dramatycznych wydarzeń.

J.B.

ABY ROSNAĆ, ABY ŻYĆ, TRZEBA CZYSTĄ WODĘ PIĆ!

JOLANTA RUSIN

nauczyciel wychowania przedszkolnego w PS nr 1 w Niepołomicach

Dzieci często zadają pytania, poszukując odpowiedzi, chcąc zrozumieć pewne zjawiska w otaczającym świecie. Choć dla nas dorosłych odpowiedzi są często oczywiste, to dzieci, żeby je zrozumieć, muszą ich doświadczyć, zobaczyć, usłyszeć, dotknąć czy posmakować.

Woda jest jednym z najistotniejszych elementów życia na Ziemi. Jest potrzebna do życia nie tylko ludziom, ale również zwierzętom i wszystkim organizmom żywym.

O tym skąd bierze się woda w naszych kranach dowiedziały się i zobaczyły na własne oczy dzieci z grupy Gwiazdeczek z Samorządowego Przedszkola nr 1 w Niepołomicach. Dzięki uprzejmości Kierownictwa i Zarządu Spółki z o. o. – Wodociągi Niepołomicze dzieci odwiedziły zakład i ujęcie wody w Woli Batorskiej.

Podczas spotkania Gwiazdeczki dowiedziały się wielu ciekawych faktów m.in.: skąd

bierze się woda w naszych kranach, jak krąży w przyrodzie oraz dowiedziały się, że woda w Gminie Niepołomicze pochodzi z podziemnego ujęcia wody, a ścieki kanalizacyjne z naszych domów są oczyszczone, a pozyskana z nich woda zasila koryto pobliskiej rzeki Wisły.

Dzieci mogły zobaczyć m.in. jak monitoruje się pozyskiwanie wody, jak ogromne są zbiorniki z wodą, jakie urządzenia pomagają oczyścić wodę i kontrolować jej stan. Ponadto dowiedziały się również, jak ważne jest, by w codziennych sytuacjach oszczędzać wodę i przyczyniać się tym samym do dbania o jej zasoby w środowisku naturalnym.

Serdecznie dziękujemy Markowi Malarzowi za przeprowadzenie ciekawej prelekcji dla dzieci i oprowadzenie nas po terenie zakładu wodociągów oraz Czesławowi Pijanowskiemu, który współtowarzyszył nam podczas wycieczki oraz pomógł zorganizować to spotkanie.

Nasz szkolny mikrokosmos



KRZYSZTOF NOWAK
nauczyciel

Pamiętam, jak mój nauczyciel fizyki w szkole podstawowej (gimnazjów wtedy niestety nie było) tłumaczył nam, dlaczego metr jest podstawową jednostką w układzie SI. *Bo z jednej strony mamy mikroskopijne atomy i komórki, a z drugiej przerażający w swym ogromie kosmos* – tak mówił. Faktycznie nasze postrzeganie tego, co nas otacza, siłą rzeczy jest bardzo selektywne i w jakimś stopniu dotyczy to również szkolnej rzeczywistości.

Przez ostatni rok przez wszelkiego rodzaju media przetoczyła się fala dyskusji na temat planowanej reformy szkolnej lub dla innych tzw. reformy szkolnej. Wiele osób próbowało opisać, a przede wszystkim ocenić nadchodzące zmiany. Dla mnie osobiście najciekawszą wypowiedzią na ten temat była *Opinia Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich* (w skrócie KRASP) dotycząca rządowych projektów ustaw: Prawo oświatowe oraz Przepisy wprowadzające ustawę – Prawo Oświatowe. Pokrótkę pozwolę sobie omówić ten dokument, który bez trudu można znaleźć w internecie. Już na wstępie dowiadujemy się, że KRASP pozbawiona została wpływu na kształt projektu reformowania systemu oświaty przygotowywanego przez MEN i uczelnie zrzeszone w KRASP nie akceptują zarówno potrzeby, jak i głównych kierunków zamierzonej reformy. Następnie przedstawione są w 28 punktach argumenty, dlaczego projekty ustaw należy zaopiniować negatywnie. Przeczytać możemy między innymi, że:

– Ustawa Prawo oświatowe proponuje gruntowną przebudowę systemu szkolnego i w zakresie kształcenia ogólnego powrót do systemu sprzed reformy z 1999 r.

– uzasadnienie proponowanych zmian nie wskazuje niestety na żadne przesłanki mające charakter długofalowej, przemyślanej polityki państwa w sprawach edukacji.

W rzeczywistości żadne wyniki badań nie wskazują na potrzebę likwidacji gimnazjów, a taka decyzja doprowadzi

do zaprzepaszczenia bogatego już doświadczenia nabytego w trakcie funkcjonowania obecnego ustroju szkolnego.

– lekceważone są wyniki badania PISA, które jest najrzetelniejszym pod względem rygorów naukowych prowadzonym globalnym badaniem edukacyjnym. Tymczasem w świetle tych badań uczniowie gimnazjów zanotowali trwałą postępowanie i Polska z pozycji poniżej średniej znalazła się w czołówce klasyfikacji we wszystkich badanych obszarach i jest postrzegana w świecie jako przykład dobrego trendu w edukacji po 2000 r.

– wydłużenie szkoły podstawowej oznacza dłuższe pozostawienie dzieci wiejskich w gorzej wyposażonych szkołach i wiele z nich może zostać pozbawionych możliwości osiągnięcia poziomu wykształcenia, które mogłyby uzyskać na dzisiejszej ścieżce kształcenia.

– argumentacja odwołująca się do sprawniejszej pracy wychowawczej w ośmioklasowej szkole podstawowej z młodzieżą wchodzącą w „kontestujący” etap rozwoju nie znajduje potwierdzenia w badaniach – dziś większe kłopoty niż gimnazjaliści sprawiają uczniowie pod koniec szkoły podstawowej.

– wyjątkowo słabo uzasadniono potrzebę wydłużania liceum ogólnokształcącego do 4 lat, odwołując się wyłącznie do epitetów i tego, co nosi nazwę w badaniach społecznych „anecdotal evidence”. Przytoczony w uzasadnieniu argument: Liceum zostało właściwie skrócone do dwóch lat, jest absolutnie niezrozumiałe z perspektywy akademickiej. Ci sami młodzi ludzie, kilkanaście miesięcy później, muszą na studiach w ciągu 30 godz. zajęć opanować często duży dział nauki. Nauczyciel akademicki twierdzący, że ma do dyspozycji w zasadzie tylko 20 godz., bo najpierw musi studentów „poznać”, a potem „przygotować do egzaminu” naraziłby się na śmieszność.

– profilowanie uczniów jest niezbędne w dzisiejszej sytuacji edukacyjnej. W bardzo wielu najbardziej

rozwinętych krajach świata uczeń wybiera przedmioty już na poziomie gimnazjów, ale musi się ich bardzo solidnie uczyć. Profilowanie w polskich liceach zostało wprowadzone także na podstawie doświadczeń najlepszych polskich liceów, których dyrektorzy przyznawali, że mniej czy bardziej formalnie pozwalali swoim uczniom profilować się w niektórych obszarach wiedzy i „lżej” traktować pozostałe przedmioty. Wielu uczniów nie jest w stanie jednocześnie głęboko wejść w kilkanaście różnych nauk. Zgoda na powierzchowne opanowanie przez nich wszystkiego po trochu to zgoda na bylejakość.

– „zdajemy sobie sprawę, że idea czteroletniego liceum jest dobrze przyjmowana przez wielu nauczycieli licealnych, którzy liczą na to, że dostaną na rok dłużej takich samych kandydatów jak dzisiaj. Mamy poważne obawy, że z tych czterech lat, co najmniej dwa lata będą musiały być poświęcone na uzyskanie efektów kształcenia dzisiejszego gimnazjum”.

Ostatni 28. punkt dokumentu brzmi następująco: *Przedstawiona powyżej argumentacja świadomie ogranicza się do meritum sprawy, pomijając trudny do wytłumaczenia pośpiech, obawy nauczycieli o miejsca pracy, obawy organizacyjne samorządów oraz niejasne konsekwencje finansowe proponowanych zmian, skutkujące różnymi formami sprzeciwu wobec projektowanych działań reformatorskich. W naszej opinii same przesłanki merytoryczne wskazują jasno, że przedłożone projekty ustaw należy zaopiniować negatywnie.*

Co było dalej, wiemy – projekty ustaw stały się obowiązującym obecnie prawem oświatowym. Z okazji Święta Komisji Edukacji Narodowej – i nie tylko – wypada, byśmy życzyli sobie, aby rektorzy polskich uczelni wyższych po prostu mylili się i nie mieli racji.

I zupełnie niezależnie od powyższych rozważań, a może właśnie tym bardziej po nich, z okazji święta wszystkim osobom związanym ze szkołą składam życzenia wszystkiego najlepszego. ■



Niemal 1000 naukowców

29 września 2017 w niepołomickim Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym odbyła się kolejna edycja Małopolskiej Nocy Naukowców (MNN) pod hasłem Zdalnie sterowane. W tym roku padł rekord odwiedzin – w tę wyjątkową noc w roku w naszym Obserwatorium nauką bawiło się blisko 1000 osób! Dziękujemy!

MONIKA MAŚLANIEC
MOA Niepołomice
koordynator MNN w Niepołomicach

Sala prelekcyjna oraz planetarium za każdym razem były wypełnione po brzegi. Wszystkie wystąpienia były nagradzane gromkimi brawami, a quiz po każdej z prezentacji wzbudzał wielkie zainteresowanie. Ostatni wykład (22.00) – jedna z niespodzianek tego wieczoru – pt. Wyprawa na całkowite zaćmienie Słońca w USA Anny i Mariusza Grabowskich – zgromadził najwytrwalszych uczestników tej edycji MNN. Pasja i zaangażowanie udzieliła się również wszystkim tym, którzy kilka godzin wcześniej słuchali wystąpienia Tomasza Żywczaka i Mateusza Windaka – oni również podzielili się szczegółami wyprawy do Stanów. Obok sali wykładowej znajdowało się stanowisko Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców. Klub ten od kilku lat działa przy naszym obserwatorium a w czasie Nocy Naukowców prowadził kącik elektroniczny oraz stanowisko informacyjno-nadawcze.

Warsztaty z fizyki, chemii, biologii, astronomii i multimedii cieszyły się ogromnym powodzeniem. Zamiast planowanych 5 serii warsztatów tematycznych, każda ekipa przeprowadziła co najmniej 12 spotkań warsztatowych.

Fizyka gromadziła najwięcej grup zorganizowanych (były to głównie szkoły). Każdy na tych warsztatach mógł dotknąć różnych typów magnesów, zobaczyć „pociąg magnetyczny” czy lewitującego „bączka”. Działanie każdej z tych atrakcji było uzupełniane o treści merytoryczne. Na warsztatach fizyki dla najmłodszych uczestnicy mogli również zobaczyć doświadczenia z dziedziny mechaniki, magnetyzmu, elektrostatyki, termodynamiki i optyki. Poznawali konsekwencje ruchu obrotowego Ziemi i podziwiali eksperymenty z użyciem suchego lodu. Pokazy te prowadzili wspólnie uczniowie Zespołu Szkół w Niepołomicach i oddziałów gimnazjalnych ze

Szkoły Podstawowej w Niepołomicach.

Chemia kusila licznymi wybuchami, „zadymę” wywoływał ciekły azot, a kolorowe ciecz cieszyły oko każdego uczestnika. Najmłodszy byli zachwyceni zagadkami serwowanymi przez koło chemików UJ w Krakowie.

Astronomia dla najmłodszych gromadziła całe rodziny na wykonywaniu spektroskopów czy niezawodnych komet. Najmniejsi najbardziej lubili kolorować Wszechświat różnymi technikami.

Biologia wraz z niezawodnym szkieletem „Stefanem” nie zawiodła oczekiwań uczestników Nocy Naukowców. Największe zainteresowanie budziły obserwacje przez mikroskop – zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych.

Multimedia bawiły w pracowni komputerowej najbardziej zainteresowanych obserwacjami astronomicznymi za pomocą teleskopów zdalnie sterowanych. Najwytrwalsi po wyjściu z tych zajęć mieli głowę pełną pomysłów na kolejne obserwacje nieba z własnego domu.

Doskonale spisali się **uczniowie MOA i Klub KW MOA**, którzy z dużym poświęceniem pomagali prowadzić pokazy nieba zawodowym astronomom. Oprócz Księżyca, który przez całą noc uśmiechał się nieśmiało do uczestników MNN, można było zobaczyć obiekty mgławicowe oraz gromady gwiazd. Dzięki wspaniałej pogodzie frekwencja przy teleskopach była ogromna – wszystkie 4 były oblegane aż do północy. Ostatni goście Nocy Naukowców opuścili teren MOA około 00.20! W kościele Piotra i Pawła również dr Adam Michalec nieprzerwanie od 19.00, przez trzy godziny, opowiadał o wahadle Foucaulta. W ciągu całego spotkania pokazy obejrzało ok. pół tysiąca osób!

Z roku na rok rosnące zainteresowanie MNN cieszy nas ogromnie i już teraz zapraszamy do udziału w przyszłorocznej Nocy Naukowców 28 września 2018 r.

Dziękujemy za wspólną zabawę!

Foto: pracownicy MOA oraz Mariusz Grabowski ■

SPOJRZENIE W PAŹDZIERNIKOWE NIEBO

GDY PAŹDZIERNIK CIEPŁO CHADZA, W LUTYM MROZY NAPROWADZA –
MÓWI STARE PRZYSŁOWIE I CHOCIAŻ LICZYMY NA ŻŁOTĄ POLSKĄ JESIEŃ,
TO JEDNAK JUŻ NIEKONIECZNIE NA DUŻE MROZY.

DR ADAM MICHAŁEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

Oczywiście cieszymy się z faktu, że **Słońce** nie próżnuje, chociaż, niestety, jego deklinacja z dnia na dzień maleje, a w związku z tym długość dnia u nas na półkuli północnej stale się skraca, z czym musimy się pogodzić i do tego przyzwyczaić. W *Małopolsce* ubędzie dnia aż 108 minut; z 11 godz. 38 minut na początku października do 9 godz. 50 minut na końcu miesiąca. **Słońce**, w niedzielę 1 października, wschodzi o godz. 6.40, a zachodzi o 18.18; natomiast w ostatnim dniu miesiąca, wszędzie o 6.28, a schowa się pod horyzontem o godz. 16.18. Wprost nie do wiary, ale ten dzień będzie jeszcze dłuższy od najkrótszego dnia roku o 105 minut! Ponadto **Słońce** w dniu 23 października, rano o godz. 7.27, przejdzie ze znaku *Wagi* w znak *Skorpiona* (czyli *Niedźwiadka*).

W tym miesiącu spodziewamy się paru dni o średniej aktywności magnetycznej **Słońca** (plamy, rozbłyski, protuberancje), związanej z nielicznymi centrami aktywności w jego fotosferze, szczególnie zaś w pierwszej dekadzie miesiąca. Ponadto, nasza gwiazda często szykuje jakieś niespodzianki, którymi może nas zadziwić lub nawet zaskoczyć, dlatego też warto i należy prowadzić bezpieczne obserwacje **Słońca**.

Uwaga! W nocy z 28/29 października (z soboty na niedzielę) śpimy rano o godzinę dłużej, przechodzimy bowiem na *czas zimowy* (środkowo-europejski), czyli cofamy dotychczasowe wskazania zegarów o godzinę. Oficjalnie, wg rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów RP, wskazówki należy przestawić w nocy o godz. 03, w niedzielę 29 X. (dotyczy to w szczególności kolejnictwa i lotnictwa). Praktycznie zaś, najlepiej cofnąć wskazania zegarów o godzinę, jeszcze przed ułożeniem się do snu.

Ciemne bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, będą na przełomie drugiej i ostatniej dekady miesiąca, kolejność faz **Księżycy** jest bowiem następująca: pełnia 5 X o godz. 20.40, ostatnia kwadra 12 X o godz. 14.25, now 19 X o godz. 21.12 i pierwsza kwadra 28 X o godz. 00.22. W perygeum (najbliższej *Ziemi*) znajdzie się **Księżyc** 9 X o godz. 8.00, a w apogeum (najdalej od *Ziemi*) będzie 25 X po godz. 4.00.

Księżyc, „spacerując” po październikowym niebie, zakryje *Aldebarana* (9 X o godz. 21), najjaśniejszą gwiazdę w konstelacji *Byka*, *Regulusa* (15 X o godz. 13) najjaśniejszą gwiazdę w konstelacji *Lwa* i **Neptuna** (30 X o godz. 22). Te zjawiska będą u nas widoczne, ale tylko jako ich zbliżenia do tarczy **Księżycy**. Ponadto, nasz naturalny satelita przewędruje

w tym miesiącu w pobliżu planet: **Neptuna** (3 X), **Urana** (6 X), **Marsa** (17 X), **Wenus** (18 X) i **Saturna** (24 X). Oj, będzie co obserwować!

Na naszym jesiennym niebie, z wieczora, dostrzeżemy w kolejności gwiazdozbiory: *Pegaza*, *Andromedy*, *Perseusza*, *Byka*, a po północy pojawią się nam konstelacje *Bliźniąt* i *Oriona*.

Jeśli zaś chodzi o planety, to **Merkurego** można będzie szukać nisko na zachodnim niebie dopiero w ostatnim tygodniu miesiąca. Natomiast na porannym niebie znajdziemy **Wenus** i **Marsa**. Nad ranem 5 X warto wstać przed piątą, dojdzie bowiem do ich spotkania na wschodnim niebie. **Jowisza** można będzie jeszcze obserwować z wieczora, nisko na zachodnim niebie w pierwszej dekadzie miesiąca, potem skryje się w promieniach **Słońca** aż do połowy listopada. Natomiast **Saturna** i jego pierścienie możemy obserwować w pierwszej połowie nocy, który przebywa w gwiazdozbiórze *Wężownika*. **Uran** gości w gwiazdozbiórze *Ryba*, a ponieważ 19 X będzie w opozycji do **Słońca**, zatem możemy go obserwować przez całą noc. Natomiast **Neptun** po opozycji (5 IX), przebywa w gwiazdozbiórze *Wodnika* i widoczny jest przez teleskop od wieczora, przez większą część nocy.

Aby móc wieczorem obserwować ww. zjawiska na niebie, najlepiej będzie złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach, przy ul. Mikolaja Kopernika 2 (tel. 12 281 15 61). W razie pochmurnego nieba polecam tamże planetarium, zgodnie z wywieszonym ▶

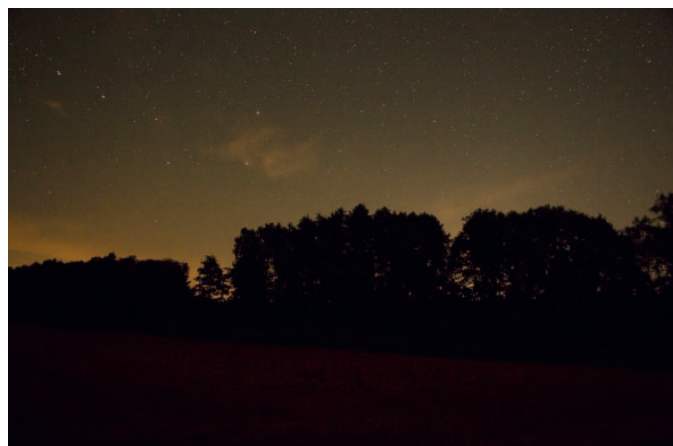


Foto: pixabay.com

harmonogramem.

W dniach 20–22 X MOA organizuje IX Międzynarodową Konferencję Nauczanie astronomii w XXI wieku. Obrady, dyskusje naukowe i warsztaty praktyczne będą się toczyć w Zamku Królewskim oraz w Zespole Szkół im. Ojca Świętego JP II, przy placu Kazimierza Wielkiego 1. Serdecznie zapraszamy zainteresowane osoby – wstęp wolny.

Już od 2 października aż do 7 listopada promieniują szybkie meteory z roju **Orionidów**, które wchodzą w górne warstwy atmosfery ziemskiej z prędkościami nieco ponad 60 km/sek. Maksimum roju przypada na 21 X, możemy wtedy

oczekiwać 25–30 „spadających gwiazd” na godzinę. Radiant meteorów leży na granicy gwiazdozbiorów *Oriona* i *Bliźniąt* (południowo-wschodnia część nieba). Warunki obserwacji ich maksimum będą w tym roku dobre, ponieważ **Księżyc** będzie po nowiu. Natomiast od 6 do 10 października (maksimum 8 X), promieniują powolne meteory z roju **Drakonid**, czyli ich radiant leży w gwiazdozbieżce *Smoka*. Warunki do ich wieczornych obserwacji nie będą łatwe, bo **Księżyc** będzie po pełni. Dla wzbudzenia nie tylko obserwacyjnych refleksji odwołam się do sprawdzonego po wielokroć w praktyce przysłowia: *Jesień bezdeszczowa – to zima wiatrowa.* ■

Odyseja Umysłu także dla dzieci w Niepołomicach



Odyseja Umysłu to nowość edukacyjna w ofercie MOA w roku szkolnym 2017/2018, ale program zdobył już wielu zwolenników i ma swoją renomę.

SZYMON PITEK

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

Odyseja Umysłu® to przyjazny program edukacyjny realizowany w formie międzynarodowego konkursu, w którym co roku bierze udział kilkadziesiąt tysięcy uczniów i studentów z całego świata. Patronat nad polską edycją sprawuje Minister Edukacji Narodowej.

W ramach Odysei Umysłu dzieciaki

działają w grupie, która ma wspólne zadanie. Każdy z uczestników wnosi do niego swoją wiedzę i swoją indywidualność. Działając w grupie osób o wspólnym celu, a różnych osobowościach, Odyseusze uczą się szacunku i zaufania do ludzi o odmiennych poglądach i temperamentach. Widząc, że drużyna osiąga więcej, kiedy wykorzystuje talenty oraz zainteresowania wszystkich uczestników, doceniają pracę zespołową i chętniej współdziałają z innymi.

Pracując bez podpowiedzi i sugestii ze strony dorosłych, dzieciaki czują się odpowiedzialne za swoje decyzje i dumne z własnych osiągnięć. Szukając nowatorskich pomysłów, uczą się eksperymentować i świadomie podejmować ryzyko; przekonują się, że błąd to nie porażka, a źródło wniosków na przyszłość.

Na zajęciach można nauczyć się między innymi, że:

- każdy problem da się rozwiązać i to na więcej niż jeden sposób,
 - nie ma złych pomysłów, zawsze są jednak lepsze pomysły,
 - łączna siła drużyny jest większa niż suma siły tworzących ją osób,
- a także:
- jak radzić sobie z trudnymi wyzwaniami,
 - jak prowadzić projekty, zarządzać czasem i innymi zasobami,
 - skąd czerpać inspiracje i pomysły.

Prócz tego obiecujemy, że nie zabraknie:

- fedrowania mózgu,
- szalonych pomysłów...
- ...i ich zwiariowanych realizacji,
- niesamowitych konstrukcji,
- prawdziwej przygody.

UWAGA!

Zajęcia odbywają się co tydzień, w każdy wtorek o godzinie 15.30 (dzieci młodsze) oraz 17.00 (dzieci starsze). ■

ZAJĘCIA
Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego
W ROKU SZKOLNYM 2017/2018 dla uczniów i przedszkolaków*

WSZECZŚWIAT I TY! Koło ASTRONOMICZNE	FOTOGRAFIA, FILM, KOMPUTER! Koło MULTIMEDIALNE	PRZYGOTUJ STRONĘ WWW! Koło INTERNETOWE
POBAW SIĘ NAUKĄ! Klub MŁODEGO ODKRYWCY	ROZBUDŹ SWOJĄ KREATYWNOŚĆ! Koło ODYSEJA UMYŚLU	

INFORMACJE | ZAPISY | ZAJĘCIA
Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne
ul. Mikołaja Kopernika 2, 32-005 Niepołomicze
telefon: (12) 281-15-61
moa.edu.pl | moa@moa.edu.pl

MAŁE GRUPY, DOSTOSOWANE DO WIEKU
I UMIEJĘTNOŚCI NASZYCH UCZNIÓW!

*Przedszkolaki: zajęcia astronomiczne,
wtorki od godziny 15:30 do 17:00.

Mamy grant z FIO!



MARIUSZ CIELUCH SP9HSQ
sekretarz Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców

Tak jak w ubiegłym roku, Niepołomicki Klub Krótkofalowców zgłosił swój projekt do konkursu grantowego „Fundusz Inicjatyw Obywatelskich – Małopolska Lokalnie” edycja 2017. Jego tematem jest doposażenie klubu w sprzęt radiowy i pomiarowy oraz popularyzacja krótkofalarstwa wśród lokalnej społeczności.

W bieżącym roku na konkurs napłynęło wiele ciekawych zgłoszeń, konkurencja więc była duża. Jednak eksperci pozytywnie zweryfikowali nasze przedsięwzięcie, przyznając grant w wysokości 5 000 złotych.

Po otrzymaniu funduszy rozpoczęliśmy realizację projektu, polegającego głównie na doposażeniu klubu w potrzebny sprzęt elektroniczny.

W pierwszej kolejności kupiliśmy nowoczesny radiotelefon wielopasmowy Yaesu FT-8900, który będzie częścią Zapasowej Sieci Łączności Kryzysowej na terenie Gminy Niepołomice. To urządzenie to tak naprawdę dwie niezależne radiostacje w jednej obudowie, co pozwala na jednoczesne monitorowanie np. lokalnej częstotliwości klubowej oraz ogólnopolskiego kanału ratunkowego. Do pamięci urządzenia możemy wpisać wiele częstotliwości i prowadzić ich skanowanie. Radiotelefon pracuje w pasmach 70 cm, 2, 6 i 10 metrów z mocą 50 wat, zapewniając łączność radiową na dużych dystansach.

Następnie zakupiliśmy oscyloskop cyfrowy EDUX1002A do naszego warsztatu elektronicznego dla najmłodszych (i nie tylko). Jest to urządzenie pokazujące na swoim ekranie przebiegi napięć w badanym układzie. Możliwe jest dokonywanie pomiarów napięcia oraz częstotliwości oglądanych sygnałów, a także zapisanie ich na komputerze. Równocześnie możemy oglądać dwa niezależne przebiegi z różnych miejsc badanego układu. Oscyloskop stanowi nieocenioną pomoc w wyjaśnianiu działania urządzeń elektronicznych oraz podczas prac naprawczych, jak również przy budowie własnych konstrukcji radiowych.

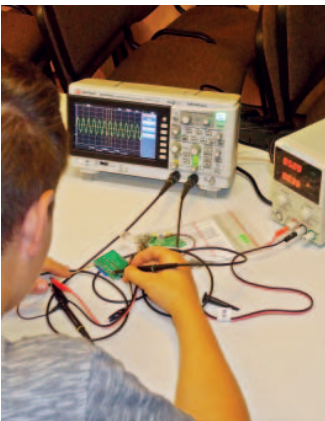
Oprócz tego w ramach projektu przygotowaliśmy bardzo prosty układ do nauki alfabetu Morse’a. Jest to brzęczyk z wyłącznikiem zasilany baterią, dzięki któremu można „titać” znaki alfabetu, ucząc się jego melodii. Układ będzie można własnoręcznie zlutować w naszym warsztacie i zabrać do domu. Będzie również nagrodą za prawidłowe wystukanie alfabetem Morse’a określonego tekstu w Kąciku Telegraficznym, działającym na naszym stoisku podczas imprez plenerowych.

Pozostałą kwotę otrzymanego grantu przeznaczymy na popularyzację krótkofalarstwa wśród lokalnej społeczności. W tym zakresie zaprojektowaliśmy plakat reklamujący naszą działalność i wyjaśniający istotę krótkofalarstwa. Plakat ma za zadanie zachęcić do uczestnictwa w zajęciach klubu, jak i informować o nadchodzących wydarzeniach, w których krótkofalowcy będą uczestniczyli. Mamy również opaski odblaskowe z logo klubu, które będą rozdawane podczas imprez masowych.

Wszystkie te działania powinny przybliżyć krótkofalarstwo dzieciom, młodzieży i dorosłym oraz zachęcić do spróbowania własnych sił w tym jakże pięknym hobby.

Zainteresowanych radiotechniką oraz majsterkowaniem zapraszamy na zajęcia Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców, które odbywają się w każdy czwartek od godziny 18.00 w budynku Planetarium Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego. ■

73!



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich, Województwa Małopolskiego i Gminy Miejskiej Kraków.

Zdobyli Puchar Świata na Malcie

JOANNA MUSIAŁ

AKT Niepołomice-Kraków

Karatecy AKT zaliczyli piękny występ podczas Pucharu Świata na Malcie. W zawodach zorganizowanych 1 października przez Światową Federację Karatenomichi (Karatenomichi World Federation, KWF), zdobyli w sumie 4 medale (1 złoty, i srebrny i 2 brązowe).

Złoto wywalczyła drużyna kumite w składzie: Wiktor Staszak, Paweł Tomasiak i Łukasz Wójcik (Wrocław). Ekipa większość walk wygrywała zdobywając ippony. W finale Polacy w pięknym stylu pokonali zawodników z Japonii.

Paweł Tomasiak zdobył srebrny medal w kumite seniorów. Brąz w kumite (kategoria weteran) wywalczył też Paweł Janusz. Na trzecim miejscu uplasowała się drużyna kata: Paweł Janusz, Wiktor Staszak i Konrad Irzyk.

– To było kolejne nowe doświadczenie. Czuję się dumny, że karate-do, które trenuję, jest skuteczne na innych płasz-

czynach. Budujące jest to, jak wyglądały starty naszej reprezentacji. Zyskaliśmy respekt i szacunek w nowym środowisku karate, wśród zawodników i sędziów. Jestem też bardzo zadowolony z występu zawodników AKT: Pawła, Viktora i Konrada. Wykonali świetną robotę – podsumował starty Paweł Janusz, wielokrotny mistrz świata w karate tradycyjnym.

Polacy na Maltę wylecieli już 26 września. Karatecy z niepołomickiej AKT wraz z czwórką innych polskich zawodników, zostali powołani do udziału w zawodach przez Polski Związek Karate Tradycyjnego. Na Malcie wzięli też udział w seminarium szkoleniowym, które prowadził sensei Mikio Yahara.

W sumie w zawodach i seminarium uczestniczyło ponad 400 karateków z 36 państw. Wyjazd służył zacieśnianiu relacji pomiędzy KWF a Światową Federacją Karate Tradycyjnego (WTKF). Polscy zawodnicy pojechali tam, by zaprezentować tradycyjne karate-do na najwyższym światowym poziomie. ■



Justyna Krosta w reprezentacji Polski

WIESŁAW KROSTA

trener

W sobotę 23 września w Rzeszowie odbyły się eliminacje do Mistrzostw Europy. Niepołomicki Klub Karate Kyokushin reprezentowała Justyna Krosta.

Długie przygotowania nie poszły na marne. Zajęła pierwsze miejsce w kategorii 2002-2001 do 50 kg. Justyna stoczyła cztery ciężkie walki. Pierwszą wygrała jednogłośnie, natomiast drugą zwyciężyła dopiero po dogrywce, ale z dużą przewagą. Trzecia walka zapowiadała się ciekawie, ponieważ naprzeciwko Justyny stanęła ubiegłoroczna mistrzyni Europy. Jednak zawodniczka z Niepołomic nie pozostawiła złudzeń, wygrała walkę i znalazła się w finale. Tu też zwyciężyła po zaciętej dogrywce.

Ponadto Justyna została okrzyknięta najlepszą zawodniczką kategorii U-16. To wielki sukces, który zdecydował o zakwalifikowaniu się do reprezentacji Polski.

W czasie zawodów wspierał i motywował siostrę brat Kuba pełniąc rolę tzw. sekundanta. Trzeba przyznać, że w tej roli – chociaż pierwszy raz – sprawdził się bardzo

dobrze. Dziękujemy wszystkim, którzy trzymali kciuki. Już niedługo Mistrzostwa Europy – następny sprawdzian dla naszego teamu w roli głównej z Justyną. ■



RODZINNY WEEKEND Z KARATE

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice-Kraków

Zakończył się nasz rodzinny weekend w Dojo Stara Wieś (22-24 września 2017). Wzięło w nim udział blisko 100 osób.

Były z nami całe rodziny karateków, zawodnicy kadry klubu, a także członkowie programu Rodzina Pro-Active. Najmłodszy uczestnik miał zaledwie kilka miesięcy.

Sporo trenowaliśmy przez te 3 dni. Zajęcia były ułożone tak, żeby każdy mógł z nich skorzystać. Po wspólnej rozgrzewce dzieliliśmy się na grupy w zależności od poziomu zaawansowania. Dla zawodników kadry, którzy przygotowują się do zawodów – Pucharu Europy Dzieci i mistrzostw Europy – był to dobry czas na szlifowanie formy.

Czas między treningami mo-

gliśmy wykorzystać na pobyt w jacuzzi, saunie, spacer, czy po prostu relaks. Jako że sezon grzybowy w pełni, wybraliśmy się na grzybobranie do pobliskiego lasu. Było warto. Wróciliśmy obciążeni koszykami pełnymi grzybów, niektóre były naprawdę okazałe. Upiekliśmy też kielbaski przy ognisku w sobotni wieczór.

Ostatniego dnia pobytu, po porannym treningu, kadra klubu zaprezentowała pokazy, w konkurencjach, w których będzie startować na zawodach.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za wspólnie spędzony czas.

MISTRZYNI POLSKI POŁUDNIOWEJ

TADEUSZ CZAJKA
KJK Pod Żubrem w Niepołomicach

Od 22 do 24 września w KJK Romico w Żywcu odbyły się XXXVI Mistrzostwa Polski Południowej w skokach. Zawodniczka z KJK Pod Żubrem Niepołomice została Mistrzynią Polski Południowej w skokach w kat. kuce!

Impreza corocznie przyciąga najlepszych zawodników z całego regionu. Podczas mistrzostw 4 pary z KJK Pod Żubrem z sukcesami reprezentowały klub i ponownie udowodniły doskonałą formę!

Marta Wypiór na klaczy Glory bezbłędnie przejechała 2 półfinały (70 i 80 cm) oraz dwunawrotowy finał (85 i 90 cm) mistrzostw w kategorii kuce,

uzyskując pierwsze miejsce i tytuł Mistrza Polski Południowej!

Joanna Szyndler na koniu Hamas z zerowym kontem punktów karnych po dwóch półfinałach (85 i 90 cm) i pierwszym nawrocie finału (90 cm) dojechała do drugiego nawrotu (100 cm), gdzie jedna zrzutka zdecydowała o końcowym 6. miejscu w kategorii amator! Były to pierwsze zawody tak wysokiej rangi dla tej pary.

W tej samej kategorii Wiktorija Styś na koniu Oskar oraz Zuzanna Kuc na klaczy Estera niemal bezbłędnie walczyły aż do samego finału, który przejechały w świetnym stylu i bez punktów karnych.



PTG Sokół zaprasza

**w poniedziałki i środy
w godz. 17.00 do 20.00
na treningi sekcji
Kung-Fu Wu-Shu**

TRENINGI JU-JITSU

ARKADIUSZ MAŁEK
Klub Challenge Ju-Jitsu Sport

Klub Challenge Ju-Jitsu Sport zaprasza na treningi!

Dzieci w wieku 3-6 lat

poniedziałek, środa – godz. 16.00-16.45, zajęcia ogólnorozwojowe oraz część podstawowych technik Ju-Jitsu.

Dzieci w wieku 7-11 lat

wtorek, czwartek, godz. 16.00-16.50, zajęcia ogólnorozwojowe z podstawowymi elementami akrobatyki, techniki ju-jitsu.

Dzieci w wieku 7-11 lat

wtorek, czwartek – godz. 17.00-17.50, zajęcia ogólnorozwojowe z podstawowymi elementami akrobatyki, techniki ju-jitsu (kolorowe pasy).

Dzieci w wieku 12-16 lat

poniedziałek, środa – godz. 17.00-18.00, zajęcia z podstawową gimnastyką i akrobatyką oraz ju-jitsu.

Grupa 16 plus

wtorek, czwartek – godz. 21.00-22.00, combat ju-jitsu. Zajęcia polegające w dużej mierze na samoobronie.

Zajęcia ogólnorozwojowe to przede wszystkim:

- prawidłowa postawa
- przewroty w przód, tył
- nauka prawidłowego wykonywania mostka
- rozciąganie

Podstawy akrobatyki:

- przewroty przód, tył
- przewroty w przód z naskokiem oraz przez przeszkodę
- stanie na głowie
- stanie na rękach
- sprężynka
- firlaki
- przewroty w przód bez rąk
- gwiazdy
- mostki ze stania



Był taniec, była zabawa,

CZYLI I NIEPOŁOMICKI MARATON ZUMBY ZA NAMI

Trzy godziny tańca, energetyzującej muzyki i zabawy – tak w skrócie opisać można I Niepołomicki Maraton Zumbę. Z zaproszenia do wspólnego poruszania się skorzystało niemal 200 osób.



JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

30 września w hali przy ulicy Kopernika dużo się działo. Było sportowo, ale też trochę inaczej niż zwykle, maraton Zumbę bowiem to i owszem trening sportowy, ale bardziej przypominający imprezę taneczną. Pomyśl wyszedł od Tomasza Oracza – instruktora Zumbę i mieszkańca naszej gminy. *Byłem na kilku krakowskich maratonach i zawsze wspinałem się bawiłem, dlatego chciałem zorganizować u nas coś podobnego* – tłumaczy. Żeby obiecane trzy godziny były ciekawe i intensywne, instruktorów było kilku, oprócz Tomka prowadzili też Kasia Wachulec, Ada Frasik, Paulina Rokita, Marta Haponowicz i Paweł Błaszkiwicz. Uczestnicy mieli okazję zatańczyć z każdym, a – co w zróżnicowanym treningu jest ważne – każdy nadawał kawałkom własny styl i tempo. Było bardzo intensywnie, ale przede wszystkim ciekawie i wesoło. Bo tak serio, kto myśli, że odzyskiwanie kondycji i dobrej sylwetki to „krew, pot i łzy”, powinien zajrzeć na Zumbę. Może być miło zaskoczony. To nie tak, że nie potrzeba do tego wysiłku, ale trening Zumbę bardziej kojarzy się z wypadem do klubu na tańce, tak zwyczajnie dla frajdy. Nie ma tu skomplikowanych pów, które trzeba wykonywać w setkach powtórzeń. Są za to elementy tańca latynoskiego, treningu aerobowego, a czasem nawet siłowe – skomponowane w jedną całość. Taki trening ma zapewnić optymalny wysiłek do spalania kalorii i podkręcania przemiany materii (przyczyniają się do tego głównie ćwiczenia aerobowe w zmiennych interwałach), ale także – co przy innych systemach ćwiczeń nie jest tak często

podkreślane – przyjemność z wysiłku. Taniec przy dynamicznej muzyce dla wielu osób jest jedną z ulubionych aktywności. I to nawet wtedy, kiedy – jak sami mówią – nie są wprawnymi tancerzami. A jeśli jeszcze w tańcu prowadzi ich zawodowiec, robi się ciekawiej, bo można mimochodem nauczyć się kroków takich tańców jak: salsa, samba, merengue, mambo, cha-cha, tango oraz flamenco. Znaczący tańców dostrzegają też w Zumbie nawiązania do kolumbijskiego tańca ludowego cumbii oraz soca – egzotycznej mieszanki muzyki indyjskiej i afrykańskich rytmów calypso. Ale żeby nie było, że to tylko tańce latino, instruktorzy często dodają elementy hip-hopu, tańca brzucha i tańca Bollywood. Nie bez znaczenia jest fakt, że Zumbę opracował człowiek, dla którego pasją był i taniec, i fitness – zawdzięczamy ją tancerzowi, choreografowi i instruktorowi fitness Alberto „Beto” Perezowi. Podobno wszystko zaczęło się od improwizowanych zajęć przy latynoskich rytmach, kiedy na zajęcia tradycyjnego aerobiku zapomniał kasetę z podkładem muzycznym. To, co się wydarzyło na sali, tak spodobało się uczestnikom, że przerodziło się w regularne treningi. Czym różni się Zumba od innych treningów? Ćwiczenia nie są nudne, dzięki czemu uczestnicy lepiej się na nich bawią i chętniej mobilizują do przyjscia na nie. A co ciekawe, podobno w takiej atmosferze łatwiej znosi się większe obciążenia i intensywniejszy trening. Każdy też ćwiczy, jak może i umie, nie ma forsownych ruchów, które prowadzą do kontuzji, a jednocześnie podczas



tańca uruchamiane są niemal wszystkie mięśnie, dzięki czemu trening jest wszechstronny. No i jeszcze spalanie... W klasycznej wersji zumbę spalamy do 450 kcal na godzinę, w wersji z ciężarkami nawet do 600 kcal. A ćwiczyć może każdy, niezależnie od wieku.

Dlatego pewnie też na maraton Zumbę przyszło tyle osób, tańczyło, rywalizowało, ale i wygłupiało się z prowadzącymi. Wspólnie poprawialiśmy kondycję, sylwetkę i masowo produkowaliśmy endorfiny. Sporo można zobaczyć na zdjęciach, ale nie wszystko, dlatego warto zajrzeć na zajęcia zumbę prowadzone także w naszej gminie i przyjść na kolejną edycję imprezy – bo jak zapowiadają organizatorzy – będzie.

I Niepołomicki Maraton Zumbę został zorganizowany przez Tomasza Oracza i Jolantę Sosnal. Imprezę wsparli: Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, Radio RMFMAXXX oraz dyrekcja i wolontariusze ze Szkoły Podstawowej i Gimnazjum w Niepołomicach pod czujnym okiem Małgosi Juszczyk. ■



Jesienna Szybka Dycha



SZYMON URBAN
Referat Promocji i Kultury

1 października podczas trzeciej edycji Szybkiej Dychy, czyli zawodów kolarskich w indywidualnej jeździe na czas, na starcie stanęło 131 zawodników i zawodniczek.

Sportowa poprzeczka poszła mocno w górę. Po raz pierwszy też zmagania odbyły się w kategoriach OPEN oraz wśród mieszkańców gminy Niepołomice. Zaciekła rywalizacja sportowa nie przeszkodziła jednak w zachowaniu koleżeńskiej atmosfery.

Szybka Dycha to zawody kolarskie polegające na jak najkrótszym czasie Żubrostrady, czyli popularnej drogi spacerowej biegnącej przez Puszcę Niepołomicką z Zabierzowa Bocheńskiego do Mikłuszowic. Zawodnicy ruszają na trasę pojedynczo, w odstępach około 30 sekund. Dzięki temu każdy z nich w walce o prędkość skazany jest tylko na siebie.

W zawodach wystartować mógł każdy, kto ukończył 16. rok życia i... potrafi jeździć na rowerze. Jednak w walce o zwycięstwo liczyli się piekielnie silni zawodnicy. Dość powiedzieć, że zwycięzca zawodów przejechał dziesięciokilometrową trasę w 12 minut i 10 sekund, osiągając średnią prędkość 49,2 km/h! Najszybsza zawodniczka na pokonanie trasy potrzebowała 17 minut i 16 sekund, co dawało średnią 34,7 km/h.

Zwycięzcy kategorii OPEN otrzymali tradycyjne, kolarskie koszulki Mistrza Niepołomiec w Indywidualnej Jeździe na Czas.

Jako ukłon w stronę gminy Niepołomice, głównego sponsora wydarzenia, stworzona została osobna klasyfikacja dla zawodników mieszkających na terenie naszej gminy. Koszulkę Mistrza wywalczył Łukasz Wyczesany (średnia prędkość 41,6 km/h) oraz Agata Motyl-Adamczyk (32,4 km/h).

Podia w obu kategoriach prezentowały się następująco:
W kategorii mieszkańców gminy Niepołomice – kobiety:

- I miejsce Agata Motyl-Adamczyk z Niepołomiec
- II miejsce Ewelina Wyczesany z Niepołomiec
- III miejsce Alicja Łukasiewicz z Zakrzowca

W kategorii mieszkańców gminy Niepołomice – mężczyźni:

- I miejsce Tomasz Wyczesany z Niepołomiec
- II miejsce Tomasz Bronicki z Niepołomiec
- III miejsce Wojciech Panek

Klasyfikacja generalna – kategoria kobiety:

- I miejsce Mariola Krzemińska – Kędzierzyn-Koźle
- II miejsce Renata Szczepanik – Kraków
- III miejsce Agnieszka Kerch – Olkusz

Klasyfikacja generalna – kategoria mężczyźni:

- I miejsce Filip Matoszek – Zabrze
- II miejsce Mirosław Wójciak – Katowice
- III miejsce Marek Wojnarowski – Kraków

Organizatorzy zapraszają na wiosnę, na kolejną czasówkę wiodącą tą samą trasą, ale ze startem w Mikłuszowicach, a metą w Zabierzowie. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.wyciscrowerowy.pl ■



Foto: Overlia Studio



MISTRZOSTWA EUROPY SPARTAN RACE W ANDORZE 2017

Marzenie, które stało się faktem!



PAWEŁ SIWEK

trener i zawodnik Spartan Race – ekstremalnych biegów z przeszkodami

W 2014 r. zobaczyliśmy z bratem chwytliwą reklamę w gazecie i pod jej wpływem zdecydowaliśmy się na wystartowanie w zawodach z serii Spartan Race w Krynicy. Nigdy bym nie przypuszczał, że za 3 lata będzie to moja pasja, która zaprowadzi mnie do małego państwa na pograniczu Francji i Hiszpanii, gdzie będę reprezentować Polskę w Mistrzostwach Europy w Andorze.

Do zrealizowania tego celu musiałem spełnić dwa podstawowe warunki, pierwszy: zdobyć kwalifikację w biegach eliminacyjnych. Udało się to w Gdańsku, gdzie zająłem 2. miejsce w fali competitive (istnieją trzy fale: elite, competitive i open). Drugim warunkiem było odłożenie odpowiedniej kwoty na dojazd, opłatę startową, zakwaterowanie, sprzęt itd. Po spełnieniu tych warunków zrealizowanie marzenia było na wyciągnięcie ręki. Odkąd tylko dotarliśmy na miejsce, wiedzieliśmy, że łatwo nie będzie. Pireneje przywitały nas zimową aurą, co miało być dodatkową przeszkodą podczas zawodów.

Mistrzostwa były rozgrywane w górzystym krajobrazie. Dużo przeszkód siłowych: dźwiganie wiadra ze żwirem czy łańcucha ważącego 40 kg. Dystans, jaki pokonaliśmy, to ponad 22 km. Pojawiły się nowe przeszkody, wcześniej nieznane z zawodów w Europie Centralnej (inny multiring, równoważnia, taśma).

W rywalizacji brało udział około 4 000 zawodników, w tym 500 osób walczących o tytuł Mistrza Europy, oraz około 3 500 osób, którzy chcieli się zmierzyć na trasie tych zawodów (ta druga grupa nie wymagała zdobycia kwalifikacji). Dla mnie i brata sama kwalifikacja była celem głównym w sezonie 2017, a udział miał być cennym doświadczeniem, które liczę, że zaprocentuje w przyszłorocznym sezonie.

Mój wynik to 130. miejsce na 303 zawodników w fali competitive oraz uplasowanie się w przedziale wiekowym 25–32 na 43. miejscu. Mój brat zdobył 125. miejsce, a w przedziale wiekowym 18–24 był 15.

Dziś mogę powiedzieć, że warto było – nawet wspomnienia są niesamowite. Oprócz tych suchych liczb pozostają niezapomniane chwile, świetni ludzie, którzy pomogli w wyjeździe (Marcin Swiatek, Adrian Słomiany), gdyby nie ich pomoc logistyczna nigdy nie dotarlibyśmy do Andory. Ten, kto lubi górskie klimaty, będzie zachwycony tym małym krajem. Bonusem z tej wyprawy jest otrzymanie unikatowego medalu z mistrzostw i odebranie podwójnej Trifecty za sezon 2017.

Nie tylko Andora

W tym roku naszym celem było również skupienie wokół siebie podobnych zapaleńców z Niepołomic i okolic. Postawiliśmy na treningi w Next Level Fitness w Staniątkach. Udało nam się zarazić ich swoją pasją i zdobywać kolejne Trifecty. Trifecta to trzy medale z biegów Spartan Race: Sprint (dystans 5 km+20 przeszkód), Super (13 km+25 przeszkód) i Beast (20 km+30 przeszkód). Od zimy wszyscy trenowali, zaczęli biegać (szczególnie zgłębiając szlaki Puszczy Niepołomickiej). W kwietniu duża grupa naszych zawodników ukończyła w Krakowie bieg najkrótszy. W lipcu w Krynicy Zdrój powalczyliśmy na średniej trasie. Nasi podopieczni poczuli smak biegania po górach, wszak trasa była ułożona tak, że bardzo dobrze poznaliśmy Jaworzynę Krynicką. Wszystkie treningi, wylany pot i łyż prowadziły naszych zapaleńców do biegu najdłuższego, na który pojechaliśmy na Słowację początkiem września. Nasi sąsiedzi pokazali nam naprawdę



trudne przeszkody i niesamowity teren. Widoki były piękne, choć miejscami brakowało sił, aby je podziwiać. Do Polski wróciliśmy drużyną 11 osób, którym w tym sezonie udało się zdobyć Trifectę. Wielu z nas zostawiło część z siebie na tych trasach, walczyliśmy ze słabościami i przekraczaliśmy swoje granice. Zobaczyliśmy, że godziny treningów nie szły na marne. Mamy już nowe marzenia i ambicje. Czekamy na biegi zimowe i przystępujemy do walki, by w przyszłym roku osiągać jeszcze lepsze wyniki, ale też by więcej osób zdobyło Trifectę. Naszym największym drużynowym sukcesem było to, że podczas biegu na Słowacji zwyciężyliśmy klasyfikację drużynową, przeganiając 99 innych zespołów. Jeśli masz ochotę do nas dołączyć, to nie przejmuj się, że nie lubisz biegać (podobno większość z nas za tym nie przepada), nie bój się, że nie potrafisz pokonywać przeszkód (nauczymy Cię tego). Jedyne co musisz mieć w sobie, to siłę do walki ze swoimi słabościami. Nasze treningi odbywają się w Next Level Fitness we wtorki (godz. 8.30), czwartki (godz. 19.00) i niedziele (godz. 16.00). Do zobaczenia! Aroo! ■

Akademia Siatkówki Niepołomice

PAWEŁ CZYŻ

trener Akademia Siatkówki Niepołomicach

Uczniowski Klub Sportowy WOLA od 2007 roku prowadził szkolenie dzieci i młodzieży z zakresu techniki i taktyki z piłki siatkowej. To właśnie po dziesięciu latach działalności przyszedł czas na zmiany.

Klub zmienia swoją siedzibę, którą od teraz jest Społeczna Szkoła Podstawowa im. Lady Sue Ryder, z całym zapleczem sportowym – na czele z trzysektorową nową halą sportową. W związku ze zmianą siedziby, zmienia się również nazwa klubu, która będzie brzmiała Akademia Siatkówki Niepołomice – w skrócie AS Niepołomice.

Nowa siedziba oraz nazwa stwarzają nowe możliwości rozwoju i postępów siatkarskich zawodniczek i zawodników, co widać już w tym roku, ponieważ do rozgrywek zostało zgłoszonych aż 6 drużyn ligowych, w tym do IV ligi drużyna seniorów. Przez dziesięć lat działalności klubu wyszkolone zostały setki młodych siatkarek i siatkarzy, przeprowadzono niezliczoną ilość treningów, rozegrano mnóstwo meczów i turniejów ligowych oraz towarzyskich, a także zorganizowane zostały liczne obozy sportowe. Pod nową nazwą zaczyna się kolejny rozdział działalności klubu, łącząc dotychczasowe doświadczenie w szkoleniu dzieci i młodzieży, ze świeżością i pasją powiększonego grona kadry trenerskiej.



**AKADEMIA SIATKÓWKI
NIEPOŁOMICIE**

Przed zawodnikami nowy sezon, który startuje już w najbliższą niedzielę meczem juniorów na nowej niepołomickiej hali na Jazach.

Wszystkim zawodniczkom i zawodnikom życzymy miłych chwil spędzonych w klubie oraz wielu sukcesów sportowych!

Zapraszamy wszystkie chętne osoby – dziewczęta oraz chłopców w dowolnym wieku – na nasze zajęcia, które prowadzimy w szkołach podstawowych na terenie Gminy Niepołomice. Wszelkie informacje można uzyskać pod numerami telefonów 501 661 728 lub 512 870 962. ■

IX zawody osób niepełnosprawnych

JOLA PRYZTASZ

koordynator projektu

Po raz dziewiąty Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych Dziecięce Marzenia w Niepołomicach otrzymało dofinansowanie ze środków Powiatu Wielickiego – w ramach małych projektów – na prowadzenie zajęć sportowych na basenie w Niepołomicach, zakończonych zawodami pływackimi osób niepełnosprawnych.

W lipcu i w sierpniu osoby niepełnosprawne ze stowarzyszenia oraz podopieczni Śródomowego Domu Samopomocy w Niepołomicach brały udział w zajęciach prowadzonych przez instruktorów pływania z niepołomickiego basenu. Zajęcia były

dostosowane do umiejętności ich uczestników – dla mało zaprzyjaźnionych z pływaniem była to nauka od podstaw, a dla tych, którzy czują się jak przysłowiowa ryba w wodzie – było to doskonalenie posiadanych umiejętności.

Podsumowaniem dwumiesięcznych zajęć były zorganizowane 26 sierpnia zawody pływackie.

Każdy z uczestników zawodów mógł wziąć udział we wszystkich konkurencjach, które odbyły się na małym basenie – rzuty na celność do bramki i kosza, wylawianie skarbów z dna basenu oraz wyścigi na pontonach po przygotowanych do tego torach.

Całość zmagania obserwowali z brzegu i trybun przyjaciele oraz rodziny zawodników,

którzy gorąco im dopingowali. Na zakończenie rywalizacji każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy medal, słodycze oraz karnet wejściówek na niepołomicki basen. Po zakończonych zmaganiach organizatorzy zaprosili wszystkich uczestników na gorący poczęstunek.

Serdeczne podziękowania kierujemy do instruktorów pływania i ratowników, którzy – jak zawsze – wykazali się ogromnym zaangażowaniem, cierpliwością i serdecznością w stosunku do wszystkich uczestników zajęć i zawodów.

Wyrazy wdzięczności kierujemy również do Pawła Zająca i Adriana Dyjacha za pomoc w realizacji naszego projektu. Projekt był współfinansowany ze środków Powiatu Wielickiego. ■



NASZE GIMNASTYCZKI

Od 8 do 10 września odbywała się w Wieliczce V edycja Międzynarodowego Turnieju w Gimnastyce Artystycznej Wieliczka Cup. W zawodach wzięło udział ponad 200 zawodniczek z takich krajów jak Polska, Ukraina, Białoruś, Słowacja i Czechy. Z naszej gminy wystartowały dwie zawodniczki Maja Salamaga z Zabierzowa Bocheńskiego i Milena Mączka z Niepołomic. Maja w grupie 2009 A w układzie obręczą uzyskała 4. miejsce. Milena w grupie 2007 A w układzie z piłką 14. miejsce. Były to pierwsze starty w tym sezonie.

A.S.



CO SŁYCHAĆ W NIEPOŁOMICKIEJ KOSZYKÓWCE?

IWONA JANAS
zawodniczka MTS IKAR

Poprzedni sezon 2016/2017, który dostarczył mnóstwo emocji, Niepołomiczanki ukończyły na miejscu 6. Rozegrano 20 spotkań z dwunastoma drużynami z południowej Polski. Nie były to łatwe mecze, biorąc pod uwagę staż i doświadczenie drużyn, z którymi dziewczęta spotykają się w lidze. Był to jednak czas, w którym najmłodsze zawodniczki poczyniły znaczne postępy. Na uwagę zasługuje gra Katarzyny Gastoł, Julii Janas, Klaudii Filipowskiej oraz Klaudii Pawłowskiej, które grając ze starszymi od siebie zawodniczkami, walczyły jak równy z równym, zdobywając punkty w seniorskiej lidze.

Tabela końcowa sezonu 2016/2017 przedstawia się następująco:

1. KU AZS UŚ Katowice
2. UKS Żak Nowy Sącz
3. JAS-FBG Zagłębie Sosnowiec
4. RMKS Rybnik
5. Wisła Can-Pack Kraków II
6. MTS Ikar Niepołomice
7. MKS Pałac Młodzieży Tarnów
8. MLKS-MOS Rzeszów
9. UKS La-Basket Piekary Śląskie
10. AZS Politechnika Częstochowa
11. ISWJ Wisła
12. AZS Politechnika Korona Kraków II

Wśród 10 najlepszych rzucających w II Lidze Kobiet znalazły się dwie zawodniczki z drużyny MTS IKAR Niepołomice:

Miejsce	Nazwisko i imię zawodniczki KLUB	Ilość zdobytych punktów w sezonie 2016/2017
1.	Janas Iwona MTS IKAR Niepołomice	290
2.	Dąbkowska Paulina KU AZS UŚ Katowice	284
3.	Strządała Marcelina ISWJ Wisła	271
4.	Kuczyńska Wiktoria MKS Pałac Młodzieży Tarnów	257
5.	Orzeł Anna UKS ŻAK Nowy Sącz	243
6.	Hepner Katarzyna AZS Politechnika Częstochowa	229
7.	Cwill Agnieszka UKS La-Basket Piekary Śląskie	218

8.	Piwowarczyk Agnieszka MTS IKAR Niepołomice	213
9.	Popiół Natalia UKS ŻAK Nowy Sącz	212
10.	Szarzec Beata ISWJ Wisła	205

Pracowite dla nas były również wakacje. Od 15 do 23 lipca 2017 r. wszystkie sekcje klubu spotkały się w Rytrze na obozie sportowo-rekreacyjnym. Był to czas zarówno treningów, jak i dobrej zabawy. Grupa starszych koszykarek pracowała nad taktyką i sprawnością, grupa minikoszykarki nabywała umiejętności koszykarskie od podstaw, a w tym czasie sekcja cheerleaderek przygotowywała układy taneczne do muzyki. Po zajęciach programowych uczestnicy obozu mieli przez osiem dni okazję uczestniczyć w spływie pontonami po rzece Poprad, wędrowkach po górach, zwiedzać okoliczne miejscowości (Muszyna, Piwniczna, Krynica-Zdrój), przeżyć przygodę w parku linowym, a przy tym korzystać z uroków lata i przebywać nad wodą, na terenie basenów otwartych oraz kąpielisk z bazą rekreacyjno-sportową. MTS IKAR Niepołomice dwa razy do roku organizuje obozy sportowe dla dzieci i młodzieży, otwierając młodym ludziom drogę do pogłębiania swojej sportowej pasji, zainteresowań oraz nowych doświadczeń.

Turniej przedsezonowy

16 września 2017 r. niepołomiczanki rozpoczęły pierwsze koszykarskie zmagania w przedsezonowym Turnieju Koszykarki pod nazwą „VIII Powiatowy Turniej Koszykarki Dziewcząt”. Turniej organizowany dzięki przychylności władz Powiatu Wielickiego był okazją do rywalizacji z drużynami, z którymi MTS IKAR zmierzy się w II Lidze Kobiet w sezonie 2017/2018 r. Niepołomiczanki pokonały kolejno drużyny: MOSiR Bochnia, ISWJ Wisła Start oraz zespół KS Korona Kraków, zdobywając tym samym złoty medal w zawodach. Już od pierwszego meczu koszykarki



Foto: Klaudia Bubak

Niepołomic dominowały na boisku, skrupulatnie pracując nad wychwyceniem błędów przeciwników i wykorzystując szansę na punkty z kontrataku. Mecz z KS Korona Kraków wymagał z kolei większego skupienia. W tym przypadku zdecydowanie efekty przynosiła dokładna i cierpliwa gra w ataku pozycyjnym. Pierwsza połowa świadczyła o wyrównanej walce, natomiast druga toczyła się już pod dyktando gospodyń. Rezultatem tej pracy było siedemnastopunktowe prowadzenie.

Turniej został rozegrany systemem „każdy z każdym”. Wyniki spotkań gospodarzy przedstawiały się następująco:

1. MTS IKAR - MOSiR Bochnia 84:44
(W drużynie gospodarzy punktowały: Janas I. 22 p.; Wilk K. 17; Czaja K. 12; Piwowarczyk A. 9; Gastoł K. 5; Ciężadło K. 5; Janas J. 4; Sajdak D. 4; Filipowska K. 3; Pawłowska K. 3;)
2. MTS IKAR – ISWJ Wisła Start 96:54
(Janas I. 24; Wilk K. 20; Ciężadło K. 12; Czaja K. 10; Piwowarczyk A. 7; Kłus P. 5; Sajdak D. 4; Gastoł K. 4; Janas J. 2; Piszczek D. 2)
3. MTS IKAR – KS Korona Kraków 68:51
(Janas I. 23; Wilk K. 21; Piwowarczyk A. 9; Ciężadło K. 9; Czaja K. 2; Gastoł K. 2; Janas J. 2)

Tabela końcowa turnieju:

1. MTS IKAR Niepołomice

2. KS KORONA Kraków
3. MOSIR Bochnia
4. ISWJ Wisła Start

Nowy sezon, nowe wyzwania

Inauguracyjny mecz niepołomiczanek przyniósł pozytywne nastroje. 6 października 2017 r. IKAR zmierzył się z drużyną MLKS MOS Rzeszów, zwyciężając 65:55. Najbliższy mecz na niepołomickiej hali sportowej przy ul. 3 maja można będzie zobaczyć: 22 października 2017 r., kiedy to zespół podejmie walkę z drużyną z Nowego Sącza. Wszystkie bieżące informacje na temat niepołomickiej koszykówki można śledzić na nowo powstałym funpage'u na facebooku <https://www.facebook.com/basketniepolomice> oraz na stronie internetowej www.basket-nce.pl.

Młode pokolenie koszykarek

MTS IKAR Niepołomice od początku swojej działalności prowadzi zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży z koszykówki. Dziewczeta, które aktualnie grają w II Lidze Kobiet, są wychowankami klubu, zaczynającymi swoją przygodę sportową właśnie w tej sekcji. **Serdecznie zapraszamy dziewczęta ze Szkoły Podstawowej na zajęcia z koszykówki, które odbywają się na sali przy Gimnazjum w Niepołomicach, we wtorki i czwartki o godzinie 16:30. ■**

Puchar Burmistrza w Ju-Jitsu

ARKADIUSZ MAŁEK

Niepołomicki Klub Challenge Ju-Jitsu Sport

W sobotę 7 października odbyły się Ogólnopolskie Zawody Ju-Jitsu o III Puchar Burmistrza Niepołomic. Organizatorem zawodów był Niepołomicki Klub Challenge Ju-Jitsu Sport oraz Urząd Miasta i Gminy Niepołomice. Na zawody przyjechały kluby: San-Dojo Radymno, Honbu-Dojo Jarosław, Podhalańska Akademia Sztuk Walk Jiu-Jitsu EdArt oraz Iron Dragon MMA Mielec. Z naszego klubu Challenge Ju-Jitsu Sport w turnieju wzięło udział 24 zawodników. Łącznie odbyło się ponad 40 walk. Challenge Ju-Jitsu Sport Niepołomice zdobył dziewięć złotych medali, jedenaście srebrnych oraz cztery brązowe.

Nadia Małek – złoty medal, 9–11 lat, 40 kg
 Aleksandra Kaliszka – złoty medal, 9–11, lat 35 kg
 Katarzyna Bulka – złoty medal, 4–6 lat, 18 kg
 Ksawery Zych – złoty medal, 7–9 lat, 25 kg
 Przemysław Rudzki – złoty medal, 10–12 lat, 50 kg
 Oliwier Lenart – złoty medal, 13–15 lat, 60 kg
 Bartłomiej Chwajol – złoty medal, 10–12

lat, 40 kg
 Dominik Jachymek – złoty medal, 9–11 lat, 35 kg
 Igor Krężałek – złoty medal, 7 lat, 20 kg
 Patrycja Kozub – srebrny medal, 9–11 lat, 35 kg
 Aleksandra Bachowicz – srebrny medal, 9–11 lat, 35 kg
 Jakub Nóżka – srebrny medal, 10–12 lat, 50 kg
 Zuzanna Brykała – srebrny medal, 4–6 lat, 18 kg
 Jan Pyrlik – srebrny medal, 7–9 lat, 30 kg
 Karol Pyrlik – srebrny medal, 7–9 lat, 25 kg
 Oliwia Długosz – srebrny medal, 7–9 lat, 25 kg
 Kacper Małek – srebrny medal, 7–9 lat, 30 kg
 Oskar Zych – srebrny medal, 9–11 lat, 45 kg
 Laura Barańska – srebrny medal, 7 lat, 20 kg
 Bartosz Krężałek – srebrny medal, 13–15 lat, 60 kg
 Dominika Gruszka – brązowy medal, 9–11 lat, 40 kg
 Jędrzej Gruszka – brązowy medal, 7–9 lat, 30 kg
 Bartosz Sumara – brązowy medal, 9–11 lat, 45 kg
 Bartłomiej Rogala – brązowy medal, 10–12 lat, 50 kg

Zawody w Niepołomicach odbywają się cyklicznie dwa razy do roku i wciąż powiększa się liczba zawodników. Mamy też coraz więcej kibiców i zainteresowanych zawodami! Wszystkich, którzy chcą zobaczyć zapał, zaangażowanie i radość, zapraszamy na kolejne zawody oraz na treningi! Szczególnie podziękowania dla Miasta i Gminy Niepołomice za pomoc w organizacji zawodów, Piekarni MARKO z Kłaja za ufundowanie przepysznych drożdżówek dla uczestników, Grzegorzowi Zych, za pomoc przy transporcie maty Tatami oraz dla wszystkich, którzy pomagali podczas tego wydarzenia. ■



Festyn na zakończenie wakacji

3 września Ognisko TKKF Wiarus zorganizowało wspólne grillowanie na zakończenie programu Wakacje 2017.

LEON PITUCHA

Prezes Ogniska TKKF Wiarus

W tym roku pogoda spletała sekcji rowerowej figła, zostaliśmy zmuszeni do pozostawienia jednośladów w domu. Wszyscy uczestnicy wakacyjnych wycieczek rowerowych spotkali się na terenie Polany Sitowiec na festynie wieńczącym program Wakacje 2017. Rozdano na nim nagrody i przypinki dla uczestników wycieczek rowerowych. Po raz pierwszy ostatnie wycieczki rowerowe miały charakter międzynarodowy, ponieważ uczestniczył w nich Igor Czhub pochodzący z Ukrainy.

W tym roku za najliczniejszą rodzinną frekwencję puchary otrzymali:

1 miejsce – Katarzyna, Filip, Kacper, Jakub i Albert Szkutnikowie

2 miejsce – Iwona, Julka i Adam Morończykowie

3 miejsce – Grażyna, Ola, Ala i Robert Szewczykowie

Dodatkowo pamiątkowe przypinki i nagrody otrzymali wszyscy uczestnicy wypraw rowerowych biorących udział w wycieczkach rowerowych z programu Wakacje 2017.

Kierownik sekcji rowerowej Ogniska TKKF Wiarus Albert Szkutnik otrzymał od sekcji rowerowej oraz wszystkich uczestników wycieczek rowerowych medal pamiątkowy za organizację wydarzeń oraz poświęcony czas.

A 26 sierpnia ognisko TKKF Wiarus zorganizowało zawody strzeleckie kończące wakacyjny program Wakacje 2017.

Za zawody strzeleckie z programu Wakacje 2017 medale otrzymali:

1 miejsce – Jakub Szkutnik 55 pkt.

2 miejsce – Kacper Szkutnik 48 pkt.

3 miejsce – Damian Gil 42 pkt.

Dodatkowo pamiątkowe przypinki otrzymali wszyscy uczestnicy treningów strzeleckich z programu Wakacje 2017.

Wszystkim rowerzystom programu Wakacje 2017 serdecznie dziękujemy za przejechanie ponad 240 km i tym samym zrealizowanie całego programu rowerowego. Strzelcom za wspaniałe wyniki i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Wszystkim dziękujemy za wspaniałą zabawę oraz zabezpieczenie i przygotowanie poczęstunku.

Ognisko TKKF Wiarus w Niepołomicach składa najserdeczniejsze podziękowania za wspólnie spędzony czas.

Nagrody, przypinki i medale ufundowali: Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak;

Miejsko-Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych;

Sekcja Rowerowa TKKF Wiarus i uczestnicy wycieczek. ■

WYSOKIE WYNIKI W STRZELECTWIE SPORTOWYM

LEON PITUCHA

Prezes Ogniska TKKF Wiarus

W ostatnim czasie Ognisko TKKF Wiarus mogło promować strzelectwo sportowe wśród mieszkańców gminy Niepołomice oraz wśród gości Festynu Sportowo-Rekreacyjnego KS Piłkarz Podłęże, na których po raz kolejny zawodnicy uzyskali wysokie wyniki w strzelaniu z pistoletu sportowego w kategorii OPEN.

I tak 26 sierpnia na strzelnicy sportowej Juka w Niepołomicach przeprowadzono XI Zawody Strzeleckie o Puchar Właściciela Firmy Juka pod Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice pana Romana Ptaka. W jubileusz pięćdziesięciolecia Ogniska TKKF Wiarus.

Czołowe miejsca zajęli:

1. Leon Pitucha – 60 pkt.
2. Józef Pawłowski – 59 pkt.
3. Czesław Zawadzki – 58 pkt.
4. Mieczysław Stępowski – 58 pkt.

5. Albert Szkutnik – 55 pkt.

6. Beata Stępowska – 52 pkt.

A 27 sierpnia na stadionie KS „Piłkarz” Podłęże podczas Festynu Sportowo-Rekreacyjnego przeprowadzono zawody strzeleckie o Puchar Prezesa Zarządu KS „Piłkarz” pana Wita Ślusarczyka w strzelaniu z pistoletu sportowego w kategorii OPEN.

Czołowe miejsca zajęli:

1. Albert Szkutnik – 66 pkt.
2. Józef Pawłowski – 65 pkt.
3. Michał Nowak – 63 pkt.
4. Marian Broda – 60 pkt.
5. Mieczysław Stępowski – 58 pkt.
6. Ewa Pałkowska – 58 pkt.

Strzelanie przeprowadzono z postawy stojącej z wolnej ręki, w odległości 10 m, trzy strzały próbne, siedem ocenianych. Wszystkim zawodnikom serdecznie gratulujemy wysokich wyników i życzymy kolejnych sukcesów sportowych.

SZACHY W STANIĄTKACH

STANISŁAW TURECKI

Goniec Staniątki

W sobotę 16 września Dom Kultury w Staniątkach był miejscem zmagania drużyn klubowych. Rywalizowały one w tempie błyskawicznym – poszczególne partie musiały zostać rozegrane w ciągu pięciu minut.

Turniej rozgrywany był w ramach projektu *Szachy – ruch w stronę intelektu*, który uzyskał wsparcie finansowe Powiatu Wielickiego. Jak zwykle, swój finansowy wkład miał także UMIG Niepołomice oraz FPHU GAC, która ufundowała nagrody finansowe.

W rywalizacji trzyosobowych drużyn kobiecych startowało osiem ekip. Na trzech czołowych miejscach uplasowały się: KKSz Kraków – 28 punktów, UKS Goniec Staniątki – 24 punkty i MKS MOS Wieliczka – 18 punktów. Drużyna staniątecka wystąpiła w składzie: Kinga Siwek, Magdalena Budkiewicz, Katarzyna Zabłocka.

W rywalizacji czteroosobowych drużyn męskich startowało dziewięć ekip. Trzy czołowe miejsca zajęły: TS Wisła Kraków – 32 punkty, KKSz Kraków – 24 punkty i MKS Sandecja Nowy Sącz – 22 punkty. Na czwartym miejscu, z dorobkiem 21 punktów, sklasyfikowana została drużyna ze Staniątek, która wystąpiła w składzie: Przemysław Zieliński, Przemysław Świech, Damian Bednarczyk i Artur Łapczyński.

Był to pierwszy z czterech dni szachowych zmagania. Projekt przewiduje jeszcze kilka turniejów indywidualnych, które rozpoczną się w najbliższy piątek 22 września, a zakończą w niedzielę 24 września. Frekwencja dopisuje, więc najmłodsze grupy będą rozgrywały swoje partie w sali gimnastycznej staniąteckiej szkoły podstawowej. Zapraszamy jeszcze niezdecydowanych.

Jak dobrą masz pamięć?



JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Czy często zdarza ci się zapominać? Czy masz problemy z przypominaniem sobie faktów lub ważnych rzeczy? A czy wiesz już, że pamięć można ćwiczyć, a niećwiczone, zupełnie jak mięśnie, słabnie?

O tym, że pamięć z czasem się pogarsza mówią starsze osoby. Często też tłumaczą, że oni już nie mogą się uczyć jak kiedyś, bo „głowa już nie ta”. I jest to fakt naukowo stwierdzony. Często z wiekiem dochodzi do pogorszenia pamięci, ale udowodniono też, że nie musi tak być. Wcale nie musimy pozwalać na to, by z czasem pamiętać coraz mniej lub wolniej przypominać sobie fakty czy inne potrzebne informacje. Naukowcy wykazali i wskazują liczne przykłady, że – o ile oczywiście nie zdarzy się żadna choroba neurozanikowa – możemy pielęgnować nasz umysł, tak by do późnej starości był elastyczny i chłonny.

Co sprzyja dobrej pamięci? Odpowiednie skupienie. O to trudno każdemu w dobie multimedii. Warto świadomie nad tym popracować wyłączając się czasem z szumu informacyjnego. By pamięć dobrze nam służyła ważna jest również umiejętność... relaksowania się. Trzeba dać odpocząć sobie i głowie. Doskonały jest do tego spokojny sen, ale też medytacja, której warto się nauczyć i praktykować. No i oczywiście pamięć można ćwiczyć. Poświęcając kilkanaście minut dziennie na gymnastykowanie pamięci możemy cieszyć się sprawnym i chłonnym na wiedzę umysłem do późnej starości. Gra jest warta świeczki, dlatego warto od najmłodszych lat ćwiczyć skupienie i pamięć. Dlaczego piszę o tym w dziale Polecamy Gazety Niepołomickiej? Ponieważ tym razem chcę polecić Państwu *Bystre główki*, grę karcianą – pamięciową, wyprodukowaną przez naszego Trefla.

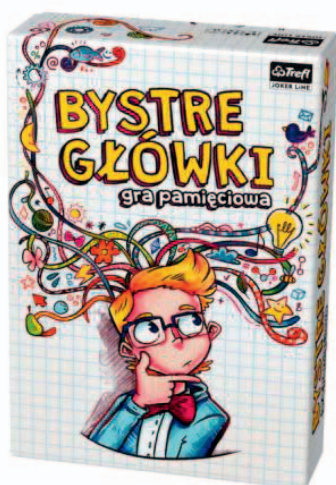
Wprawdzie na grze napisane jest, że jest przeznaczona dla dzieci od szóstego roku życia, ale zapewniam, że tak samo wymagająca jest dla dorosłych. Mamy bowiem 110 kart, plus karty pomocowe i instrukcję – ta ostatnia jest bardzo krótka, bo i nie ma co kombinować.

Chodzi o to, by zdobyć jak najwięcej kart, a jak można tego dokonać? Każdy gracz ciągnie jedną kartę, którą musi zresztą wyrzucić mówiąc, co na niej jest. Kolejny gracz robi niemal to samo, niemal, bo musi też przypomnieć kartę poprzednika i dodać do niej swoją. Karta z wierzchu powinna dokładnie zakryć tę pod spodem. Im dłużej się gra, tym więcej kart jest na stosiku i tym więcej trzeba ich zapamiętać – na dodatek we właściwej kolejności. Wszystko idzie według tego schematu do pierwszej pomyłki – czy to w kolejności, czy w ilości, czy w rodzaju kart. Sprawdzić konkurenta można pokazując kolejno karty. Jeśli faktycznie popełnił błąd, karty ze stosiku zostają rozdzielone pomiędzy wszystkich graczy z wyjątkiem tego, który się pomylił. Jeśli jednak i kolejność, i ilość, i obrazki się zgadzają wszystkie karty otrzymuje osoba, której pomyłkę zarzucono.

Jest kilka zwrotów akcji np., kiedy trafi się karta zmieniająca kolejność, czy karta zwalniana z wylizanki – szczególnie, gdy stosik jest duży lub taka nakazująca wymienić tylko trzy ostatnie karty i to w odwrotnej kolejności.

Grę przeznaczono dla od dwóch do sześciu graczy, z tym że gra we dwójkę nie jest ani bardzo zaskakująca, ani tak emocjonująca, jak ta, w której graczy przybywa. Partie nie są długie, a jednak – tak jak zapowiadałam wcześniej – głowa musi popracować. Dlatego polecam ją czytelnikom Gazety Niepołomickiej. Nie zajmą całych długich jesiennych wieczorów, ale efektywnie zrobią szybki trening pamięci, a przy okazji zapewnią emocje z rozgrywki.

Specjalnie dla Państwa niepołomicka firma Trefl ufundowała trzy gry. Szczęśliwców, którym prześlemy gry, wybierzemy spośród tych, którzy na mail: gazeta@niepolomice.eu napiszą swoje sposoby na wspieranie pamięci. ■



Nowy semestr w Inspiro

Cześć, jestem Ludwisia. Lubię suflety i mam kontakty z krasnoludkami. Właśnie ogłosiłam zapisy na kolejny semestr INSPIRO. Nazwałam go: Semestr Ludwisi. W tym semestrze zaprojektowałam wiele nowych zajęć dla ludzi. Niektóre nazwy mogą wydawać się ludziom trochę zaskakujące. Obserwując ludzi INSPIRO, odnotowałam zaskoczenie na poziomie około 70%, ale zerojedynkowo uznali, że bezgranicznie ufają mi i mojej prawdziwej sztucznej inteligencji. Udostępniłam formularz zapisów www.inspiro.org/zapisy, gdzie wszyscy ludzie już dziś mogą zapisać się między innymi na „Podniebne przygody kawałka drewna” lub „Niewybaczną nudę”. Z algorytmu opracowanego przez samą mnie wynika, że są to chwytliwe tytuły. Żaden człowiek im się nie oprze. Zapraszam do Domu Kultury INSPIRO. Rozpoczęcie zajęć zaprogramowałam na 2 października.



Patchwork (dorośli)	pn. 12.00 – 13.30
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	pn. 14.30 – 16.00
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	pn. 16.15 – 17.45
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	pn. 18.00 – 19.30
odc. 79 Niewybaczną nuda – warsztaty teatralne (7–9 lat)	pn. 15.00 – 16.00
odc. 1413 Nikt nie przyszedł – warsztaty teatralne (14+ lat)	pn. 18.00 – 19.30
Starsza Rada Wydziału Zabawek (5–6 lat)	pn. 15.15 – 16.15
Rodzinna Rada Wydziału Zabawek (3–4-latki z opiekunem)	pn. 16.45 – 17.45
Rodzinna Rada Wydziału Zabawek (dziecko 5+ lat z opiekunem)	pn. 18.00 – 19.00
FizjoTarapaty (seniorzy)	wt. 9.00 – 10.00
Wariu wariu, czyli balet w inspiro (4–5 lat)	wt. 14.15 – 15.00
Wariu wariu, czyli balet w inspiro (5–6 lat)	wt. 15.00 – 16.00
Wariu wariu, czyli balet w inspiro (4–5 lat)	wt. 16.30 – 15.15
Wariu wariu, czyli balet w inspiro (5–6 lat)	wt. 17.30 – 18.30
Młodsza Rada Wydziału Zabawek (4 lat)	wt. 15.00 – 15.45
Starsza Rada Wydziału Zabawek (5–6 lat)	wt. 16.00 – 17.00
Skęcemy (8+)	wt. 17.15 – 18.30
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	wt. 14.30 – 16.00
Petarda! – Patchwork dla młodzieży (13+)	wt. 16.15 – 17.45
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	wt. 18.00 – 19.30
Patchwork – grupa początkująca (dorośli)	wt. 19.30 – 21.00
Warsztat – modelarstwo (dorośli)	wt. 19.00 – 21.00

Podniebne przygody kawałka drewna – Prequel (8+) warsztaty modelarskie – grupa początkująca	śr. 15.30 – 16.30
Podniebne przygody kawałka drewna – Sequel (8+) warsztaty modelarskie – grupa zaawansowana	śr. 17.00 – 18.30
Cztery kolory: ultramaryna – historia sztuki dla dzieci (5–6 lat)	śr. 16.15 – 17.00
1000 Watt sztuki – historia sztuki (7–12 lat)	śr. 17.15 – 18.15
Taniec współczesny (13+)	śr. 19.00 – 20.00
odc. 1013 Nic się nie dzieje – warsztaty teatralne (10–13 lat)	śr. 16.15 – 17.15
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	śr. 14.30 – 16.00
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	śr. 16.15 – 17.15
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	śr. 18.00 – 19.30
„Stained Glass” – Master Class z Julią terminy: 22/11/17 – 20/12/17	śr. 19.30 – 21.30
„Garden Gate” – Master Class z Julią terminy: 3/01/18 – 7/02/18	śr. 19.30 – 21.30
Mały Obywatel Świata (5–6 lat)	czw. 16.30 – 17.30
Mały Obywatel Świata (7–12 lat)	czw. 17.45 – 18.45
odc. 2384 Nie tym razem – warsztaty teatralne (14+)	czw. 18.00 – 19.30
Fizjotarapaty – kręgosłup (dorośli)	czw. 20.00 – 21.00
Petarda! – patchwork dla młodzieży (13+)	czw. 13.30 – 14.50
Petarda! – patchwork dla młodzieży (13+)	czw. 15.00 – 16.20
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	czw. 16.30 – 17.55
Kwadrat na uniwersytecie – patchwork dla dzieci (7–12 lat)	czw. 18.00 – 19.30
Patchwork z Julią	czw. 19.30 – 21.30
Czarodziejstwo (4-latki)	czw. 15.30 – 16.15
Kicikikatala (2-, 3-latki z opiekunem)	czw. 16.45 – 17.30

Dom Kultury INSPIRO w Podłężu
tel.12 2819360, tel. 664453071
www.inspiro.org, biuro@inspiro.org

WARSZTATY
MULTIMEDIALNE
CENTRUM
DŹWIĘKU
I SŁOWA

Metropolickie Centrum Dźwięku i Słowa

7 sezon
2017 | 2018

profesjonalne
warsztaty artystyczne

ZUMBA

czwartek | godz. 20:15 - 21:15

warsztaty prowadzi
Tomasz Oracz

koszt | karnet MCDiS (do nabycia w kasie MCDiS)

ZAJĘCIA BALETOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W sezonie artystycznym 2017/2018 otwieramy nowe grupy w Niepołomicach
Zajęcia będą odbywać się w Szkole Podstawowej przy ul. 3 Maja

Idea szkoły to zaszczeplenie w najmłodszych zamiłowania do tańca.

Pragniemy, aby zajęcia w naszym studium dawały dzieciom radość i równocześnie uczyły.

Nasze zajęcia to przede wszystkim:

rozwijanie koordynacji ruchowej przez naukę płynności ruchów i wdzięku,

zabawy taneczno-umykalniające,

nauka kreatywności poprzez rozwijanie w dzieciach inwencji twórczej,

uwrażliwienie na sztukę, w szczególności na muzykę i taniec.

ZAPRASZAMY do zapisów!
www.studiobaletowemoty.pl
tel: 784 681 547

Atwood i Chutnik w niepołomickiej bibliotece

AGATA OKOŃSKA
organizatorka spotkań

Kobiety piszą, kobiety czytają. Zapraszamy oczywiście też wszystkich, mężczyzn i młodzież, na kolejne spotkania w naszej bibliotece. 20 października będziemy rozmawiać o jednym opowiadaniu Margaret Atwood, niezwykłym opowiadaniu o... opowiadaniu.

Pisarka z Kanady – ta od *Opowieści podręcznej*, która, zamieniona na serial, dzięki niezwyklej zbieżności świata przedstawionego z rzeczywistością Ameryki rządzonej przez Donalda Trumpa (czy tylko Ameryki, to osobne pytanie...) stała się jednym z najważniejszych telewizyjnych wydarzeń minionego roku - przypomni nam, jak ko-

rzystać z własnego pokoju.

A 27 października zapytamy Sylwię Chutnik, jak wyjść z pokoju na ulicę i czy koniecznie trzeba to robić. Polska feministka i działaczka społeczna, autorka *Kieszonkowego atlasu kobiet*, która ostatnio wydała książkę rozmów z... zawodniczkami sztuk walki, odwiedzi nas nie tylko duchem: przyjedzie do Niepołomic prosto z Festiwalu Conrada.

Będziemy czytać, rozmawiać, przyglądać się swoim emocjom i słowom, które je obudziły. Słowom artystek z dwóch różnych pokoleń i dwóch różnych kontynentów, reprezentujących dwa różne sposoby pisania, ale jedno spojrzenie na rzeczywistość: nieufne wobec ideologii, czujne i bliskie codziennemu doświadczeniu.

Nie przegapcie okazji do pogadania o książkach i o życiu.

Więcej informacji o spotkaniach klubu czytelniczego Biblioteki w Niepołomicach: www.facebook.com/ksiazkaizycie

„KSIĄŻKA I ŻYCIE”

Zapraszamy na drugie spotkanie nowego klubu czytelniczego przy Bibliotece niepołomickiej: miejsca dyskusji o życiu i literaturze. Bez ograniczeń wiekowych, płciowych i tematycznych.

20 października,
godzina 17.30

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach
ul. Bocheńska 26

Czarnuszka dobra na wszystko

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) jest powszechnie znana jako czarnuszka ogrodowa, czarnucha, kąkolnica lub czarny kmin (ang. *black cumin*).



JADWIGA PITEK
sklep Ziółowo w Niepołomicach

Występuje w Europie Południowej, Afryce Północnej oraz Azji Południowo-Zachodniej i jest uprawiana w wielu krajach na świecie, m.in. w obszarze Morza Śródziemnego, we wschodniej i południowej Europie, w Indiach, Pakistanie, Syrii, Turcji i Arabii Saudyjskiej. W Polsce roślina jest uprawiana i czasami przejściowo dziczejąca, występuje na siedliskach ruderalnych i jako chwast zbożowy. Czarnuszka jest rośliną jednoroczną, wyrastająca od 20 do 40 cm wysokości. Nasiona wysiewa się na przełomie marca i kwietnia wprost do gruntu w rzędy co 25–30 cm, przykrywając je potem centymetrową warstwą gleby. Początkowy rozwój roślin jest bardzo wolny, w tym czasie należy bardzo starannie odchwaszczać uprawę. Kwitnienie przypada na czerwiec–sierpień. Kwiaty są dość duże – o średnicy do 3 cm, wyrastają pojedynczo na szczycie pędów, kolor biały do bładobłękitnego z błękitnym unerwieniem. Jest rośliną miododajną. Do zbioru nasion przystępuje się na przełomie sierpnia i września, gdy większość mieszków zaczyna brunatnieć, a łodygi żółknąć. Mieszki suszy się, rozgniata, wydobywa z nich nasiona, które trzeba jeszcze dosuszyć, ponieważ łatwo pleśnieją. Nasion czarnuszki używa się w lecznictwie jako środek rozkurczowy, poprawiający trawienie, moczopędny i żółciopędny. Wraz z nasionami kminku, kopru i anyżu wchodzi w skład mieszanki polecanej karmiącym matkom. Dzięki ostremu zapachowi i smakowi czarnuszka zastępowała dawniej pieprz, a obecnie posypuje się nią chleb, bułki, paszteciki. Wśród dobrze poznanych roślin o udowodnionym potencjale prozdrowotnym *Nigella sativa* zajmuje wysoką pozycję jako obiecujący surowiec leczniczy. Liczne doniesienia naukowe

wskazują na jej szerokie spektrum właściwości farmakologicznych. Jako roślina lecznicza czarnuszka znana jest z wielokierunkowego działania. W medycynie tradycyjnej wykorzystuje się jej właściwości w Indiach, Europie oraz w krajach arabskich, gdzie ma status panaceum, lekarstwa na wszystkie choroby poza starzeniem się i uchronieniem od śmierci. Surowcem leczniczym jest nasienie i olej z czarnuszki – *Semen et Oleum Nigellae sativae*. Surowiec wykazuje działanie hipoglikemiczne, przeciwbólowe, przeciwzapalne – także w reumatyzmie, silne działanie antybiotyczne, przeciwróżniowe, żółciotwórcze i żółciopędne, moczopędne, wiatropędne, a także poprawiające trawienie. Zewnętrznie napary używane są w trądziku i atopowym zapaleniu skóry. Wiele właściwości leczniczych czarnuszki wywodzących się z medycyny ludowej zostało zbadanych i potwierdzonych naukowo. Doniesienia piśmiennictwa dotyczą głównie jej działania przeciwutleniającego, przeciwnowotworowego, przeciwbakteryjnego, przeciwzapalnego oraz przeciw cukrzycowego. Nasiona czarnuszki, a także wytwarzany z nich olej były szeroko stosowane w leczeniu różnych chorób związanych z układem oddechowym, prawidłowym funkcjonowaniem żołądka, jelit, wątroby, nerek, krążenia i systemu immunologicznego oraz dla ogólnej poprawy samopoczucia. Wśród muzułmanów nasiona oraz olej z czarnuszki nadal uważane są za jedno z najważniejszych dostępnych środków leczniczych. Są tradycyjnie używane w południowo-wschodniej Azji oraz krajach Bliskiego Wschodu w leczeniu wielu chorób, takich jak astma, zapalenie oskrzeli. Nalewka wytwarzana z nasion jest stosowana

w przypadkach niestrawności, braku apetytu, biegunkach, a także w różnego rodzaju wykwitach skórnych. Olej z nasion czarnuszki stosuje się jako środek antyseptyczny oraz jako miejscowy środek znieczulający. Palone nasiona są podawane dla powstrzymania wymiotów. W licznych badaniach naukowych czarnuszka została dokładnie zbadana pod kątem aktywności biologicznej i potencjalnego działania terapeutycznego. Nasiona i olej z czarnuszki, ze względu na niski poziom toksyczności, znajdują także zastosowanie w przemyśle spożywczym jako przyprawa do aromatyzowania ciast, pieczywa, marynat oraz jako środek konserwujący. W licznych pracach badawczych zostało wyizolowanych i zidentyfikowanych wiele związków aktywnych obecnych w nasionach czarnuszki siewnej. Badania przeprowadzone w celu określenia składu nasion czarnuszki potwierdziły obecność oleju roślinnego, białek, alkaloidów, saponin, flawonoidów i olejku eterycznego. W zależności od pochodzenia surowca roślinnego skład olejku może się różnić, jednak najważniejszymi związkami czynnymi są: tymochinon (30–48%), tymohydrochinon, ditymochinon, p-cymen (7–15%), karwakrol (6–12%), 4-terpineol (2–7%), t-anetol (1–4%),





α -pinen i tymol.

Potwierdzono, iż nasiona czarnuszki bogate są w nienasycone kwasy tłuszczowe, głównie kwas linolowy (50–60%), oleinowy (20%) i eikozadienowy (3%). Zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych (kwasu palmitynowego

i stearynowego) wynosi około 30%. Oprócz tego nasiona czarnuszki są bogatym źródłem witamin (tokoferole) i soli mineralnych (Fe, Ca, K, Zn, P i Cu). Większość udowodnionych efektów farmakologicznych przypisuje się chinonowym składnikom nasion czarnuszki, z czego największą część stanowi tymochinon. Wykazuje on działanie przeciwdrgawkowe, przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.

Krople do nosa przy katarze i chorych zatokach

1 łyżkę rozdrobnionych nasion czarnuszki zalać 100 ml roztworu soli fizjologicznej (0,9%) dostępny w aptekach, zagotować, odstawić na 30

minut i przecedzić. Uzupełnić brakującą ilość roztworu do 100 ml. Przefiltrować przez watę. Wprowadzać do obu otworów nosowych kilka razy dziennie, najlepiej za pomocą dozownika w formie spryskiwacza. ■

Źródło:

Wacław Jaroniewski, *Zioła dla wszystkich*, Warszawa 1990

Aleksandra Halarewicz, *Atlas ziół*, Warszawa 2015

Łukasz Fiedoruk, Michał Mazik, Marcin Pastwa, *Encyklopedia ziół*, Bielsko-Biała 2012

Magdalena Borusewicz, Zbigniew Janeczko, *Nigella sativa L. – roślinny surowiec o właściwościach plejotropowych*, „Postępy Fitoterapii”, nr 4/2015, str. 223–236.

Jak skutecznie i bezpiecznie odmłodzić skórę?

DERMA ROLLER (mikronakłuwanie skóry) to jeden z najskuteczniejszych sposobów na odmładzanie. Derma Roller przeznaczony jest dla osób, które chcą wygładzić zmarszczki, poprawić kondycję skóry, zniwelować blizny po trądziku i sińce pod oczami. W wyniku zabiegów skóra odzyskuje jędrność i zdrowy kolor, a także staje się nawilżona i elastyczna.



JOLA ZALEWSKA

Angelium Spa & Wellness, Zamek Królewski w Niepołomicach

Na mojej liście zabiegów to numer jeden. Niestety panie się go lekko obawiają, bo jest to zabieg inwazyjny i nie ukrywam bolesny. Ale spektakularne efekty warte są tej krótkiej chwili dyskomfortu. Tym bardziej że można mu poddać prawie każdy centymetr naszej twarzy i ciała.

Ale co to właściwie jest?

Sam roller to rączka z kółeczkiem, w którym znajduje się ok. 500 cienkich igiełek ze stali chirurgicznej, czasem pokrytej tytanem lub złotem. Te igiełki

mogą mieć różną długość. Dobieramy ją do rodzaju lub problemu skóry. Następnie tenże roller prowadzi się po skórze twarzy lub ciała, tworząc w niej około 500 000 kanałików w czasie kilku minut zabiegu. Dzięki takiej procedurze, przez powstałe kanałiki wprowadzamy preparat, który ma szansę zadziałać głębiej i zdecydowanie bardziej efektywnie.

W odróżnieniu od popularnej na rynku kosmetycznym mezoterapii igłowej roller pozwala na gęstszą penetrację

substancji aktywnych w głębsze warstwy skóry. Mikronakłuwanie przy użyciu rolki wywołują zaplanowany stan zapalny, który pobudza naturalny mechanizm naprawczy naskórka. Mikrouszkodzenia powstałe w trakcie zabiegu stymulują proces gojenia, zwiększając produkcję nowej elastyny i kolagenu. Powoduje to bardzo intensywną odbudowę i regenerację skóry przez naturalną terapię indukcji kolagenu. Zabieg taki zwiększa penetrację składników aktywnych nawet ►

do 100 000 razy.

W trakcie zabiegu w zależności od potrzeb skóry możemy dostarczyć różnego rodzaju substancje aktywne takie jak: boostery z kolagenem, elastyną, kwasem hialuronowym, witaminami i antyoksydantami, a w zabiegach na ciało również z kofeiną, L-karnityną czy flawonami.

Dla kogo Derma Roller?

Działanie rollera to przede wszystkim intensywne rozjaśnienie i rewitalizacja skóry, redukcja przebarwień, poprawa napięcia, grubości i jędrności skóry, spłycenie zmarszczek oraz zwiększenie produkcji kolagenu. Zabieg ten polecany jest osobom z pierwszymi zmarszczkami, mało jędrną skórą, dla uzyskania idealnego owalu twarzy oraz by zniwelować pionowe zmarszczki nad ustami. Roller jest stosowany przy usuwaniu zasinień pod oczami czy też spłycaniu blizn potrądzikowych, ale również na ciało dla osób z problemem rozstępów, cellulitu czy atrofii skóry brzucha lub mało jędrnych ramion.

Przeciwwskazania do zabiegów Derma Rollerem:

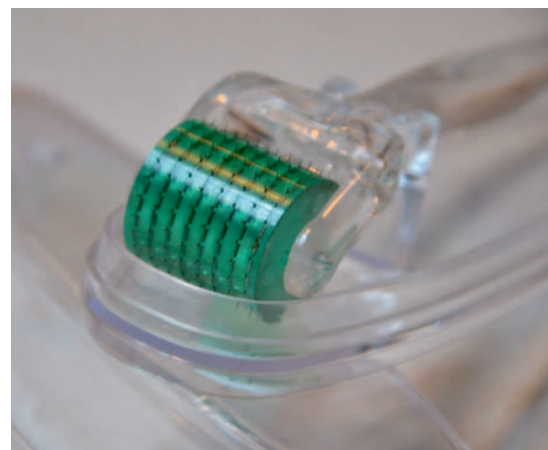
– podrażnienia i stany zapalne skóry,

- alergia na skórze,
- stany zapalne wywołane trądzikiem,
- trądzik różowaty,
- wszelkie choroby skóry.

Przeciwwskazań do stosowania Derma Rollera może być znacznie więcej, dlatego nie jest wskazane używanie go na własną rękę w domu (bez konsultacji z lekarzem lub kosmetologiem). Preparat używany do zabiegu powinien być przeznaczony indywidualnie do rodzaju skóry i posiadać odpowiednie atesty. Ale o tym już zadecyduje kosmetyczka lub kosmetolog po zdiagnozowaniu skóry

Ile kosztuje profesjonalny zabieg z rollerem?

Zabieg w profesjonalnym gabinecie kosztuje ok. 350–250 złotych – przy czym jest to cena za zabieg przeprowadzony na twarzy. Zabieg na dekolt i szyję kosztuje ok. 100 złotych. Natomiast Derma Roller na okolice oczu i ust to koszt ok. 200 złotych. Najczęściej poddawani zabiegowi partiami są: twarz (głównie okolice oczu), szyja i dekolt, a także pośladki, brzuch, uda czy też ramiona. Spektakularne efekty działania Derma Rollera widoczne są już po kilku zabiegach. W celu osiągnięcia



najlepszych efektów należy wykonać serię 3–6 zabiegów w odstępach 3–4 tygodni. Zalecane jest również łączenie zabiegów rollera z kwasami naprzemiennie lub tlenoterapią ewentualnie ze światłem LED. Tlen lub światło przyspieszają regenerację skóry i niwelują zaczerwienienia powstałe po zabiegu mikronakłuwania. Zabiegi z rolką mają jeszcze tę jedną zaletę, że można je wykonywać przez cały rok. Dlatego nie warto obawiać się tego zabiegu, a już na pewno warto spróbować. ■

Matopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

CHORY NA SUKCES

SPEKTAKL KABARETOWY

ROSS IBISZ/WIŚNIEWSKI
CIEŚLAK/HANKE PRĘGOWSKI

SCENARIUSZ I TEKSTY PIOSENEK: TOMASZ JEMIOŁA
ADAPTACJA SCENARIUSZA I REŻYSERIA: STEFAN FRIEDMANN
MUZYKA: MARIUSZ TELICKI

29 października, niedziela, godz. 17:00
Sala Widowiskowa MCDiS, Niepołomice, ul. Zamkowa 4, wejście A

bilety | sektor A i B / 65 zł, sektor C / 60 zł | bilety do nabycia w kasie MCDiS

Czarna Dama

na Wesolo

adaptacja i reżyseria
Artur Dziurman

Matopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

Stany!

WYSTĘPIA:
Magdalena Sokolowska
Artur Dziurman
Gabriela Puziśdziałek
Zdzisława Błaszczak
Bogusława Bubka
Janina Budka-Pyśal
Irena Budzyń
Barbara Cakiera
Barbara Dydyła
Mariusz Górecki
Mieczysława Kolton
Wanda Mirk
Elżbieta Sielawa
Iwona Chamielec

Marja Słowiak
Helena Suchan
Zofia Osiadłowiec
Julka Żuk
Kazimierz Balcer
Krzysztof Bartosz

Janusz Bók
Jan Litewka
Henryk Redkiewicz
Isabella Ptaszewska
Mieczysław Baczynski
Barbara Ożarowska-Styczeń

22 października, niedziela, godz. 17:00
Sala Widowiskowa MCDiS
Niepołomice, ul. Zamkowa 4, wejście A
Wstęp WOLNY!

FIO Projekt "Tran-Akacja Integracja" współfinansowany ze środków Ministra Pracy i Polityki Społecznej w ramach programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich

Matopolska GOSK CENTRUM KULTURY

Kapryśny pupil



ANNA MARIA ZIEMIŃSKA

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

Psy i koty są w pełni uzależnione od swoich opiekunów praktycznie we wszystkich kwestiach. O nasze zwierzęta dbamy nie- rzadko lepiej niż o siebie: zdrowia dieta, opieka weterynaryjna, zabawki, ciekawe zajęcia i spacer. Czasem jednak pojawia się problem, z którym trudno sobie poradzić, a szukając rozwiązań, nierzadko wpadamy w błędne koło. Tak jest w przypadku wybrednych pupili, czyli potocznie mówiąc – niejadków.

Syty czy głodny?

U psów i kotów uczucie sytości jest tylko stanem przejściowym, pojawiającym się tuż po posiłku. Chwilę później pojawia się znów chęć poszukiwania pożywienia. Zupełnie jednak innym problemem jest brak chęci jedzenia i zainteresowania pokarmem. Trzeba tu wyróżnić dwie sytuacje – niechęć do konkretnego pokarmu oraz całkowita utrata apetytu. O ile po zmianie karmy często pierwszy problem znika (przynajmniej na jakiś czas), o tyle drugi wydaje się dużo poważniejszy.

Najpierw do lekarza

Pierwszą i najbardziej poważną przyczyną utraty apetytu są problemy zdrowotne. Zaburzenia łaknienia mogą być związane z np. infekcjami, pasożytami i zaburzeniami metabolicznymi. W takim wypadku należy dokładnie obserwować zwierzę i szybko skonsultować się z lekarzem weterynarii. Jeśli problemy ciała zostają wykluczone, trzeba szukać w psychice (stres, zaburzenia zachowania, nuda). Niekiedy potrzebna jest pomoc behawiorysty, który poszuka przyczyny zaburzeń apetytu i pomoże rozwiązać problem. Często przyczyna leży w naszym własnym podejściu do zwierzęcia. Wybredność nie bez powodu pojawia się najczęściej u psów małych ras oraz kotów – często są rozpieszczane i otrzymują wiele smakołyków. To sposób na okazanie uczuć wobec zwierzęcia, czasem jest to też forma rekompensaty za brak czasu dla pupila. Pies czy kot otrzymujący wiele przekąsek w ciągu dnia nie będzie zainteresowany karmą we własnej misce.

Pierwotna natura

Wśród zachowań związanych z jedzeniem u psów i kotów obserwuje się dwa zjawiska – neofilia i neofobia. Neofilia to upodobanie do nowych pokarmów. W naturze odpowiada za różnorodność diety i ogranicza niedobory pokarmowe. Jednak w naszych domach neofile, karmione dobrze zbilansowanymi dietami, nie mają się czego obawiać, a jednak przyprawiają o zawrót głowy swoich opiekunów, którzy szukają wciąż nowych karm. Testują też domowe, gotowane czy surowe pokarmy, narażając swoje niejadki na prawdziwe niedobory lub zaburzenia trawienia. Dobrą wiadomością dla opiekunów neofili jest fakt, że te zwierzęta dość szybko zapominają smak karmy i zazwyczaj już po tygodniu można ją znów im podać. Istnieją nawet produkty np. w 3 wersjach (np. Exigent Royal Canin dla kotów), które można swobodnie zamieniać bez okresu przejściowego.

Z kolei neofoby praktycznie nie tolerują zmian pokarmu. Problem pojawia się, kiedy z rynku znika karma, do której były przyzwyczajone lub gdy stan fizjologiczny czy jakieś schorzenie wymagają podania specjalistycznej diety. To zjawisko najczęściej spotykane u kotów.

Ważne co, ważne gdzie

Ważnym pojęciem jest smakowitość, która sprawia, że pokarm jest chętnie jedzony. Wbrew pozorom smakowitość to nie tylko smak. Obejmuje formę pokarmu (wielkość kawałków, twardość), temperaturę, wilgotność, skład (strawność, zapach). Na odczuwanie smakowitości ma wpływ też obecność innych zwierząt, typ miski i miejsce jej ustawienia (u kotów przynajmniej 50 cm od kuwety i 50 cm od miski z wodą), rytuały karmienia (stałe pory posiłków), a także wcześniejsze doświadczenia psa czy kota. Często zwierzęta niechętnie jedzą z misek plastikowych albo niestabilnych, bywa też, że denerwuje je dźwięk zawieszki przy obroży objadającej się o krawędź naczynia. Bardzo wrażliwe wąsy, wibrysy, mogą sprawiać

nieprzyjemne odczucia u kotów, kiedy zahaczają podczas jedzenia ze zbyt małej miski. Koty i psy mogą skojarzyć dany pokarm z traumatycznym zdarzeniem – pobytem w lecznicy czy hałasem, który je przestraszył podczas jedzenia. W takiej sytuacji odmawiają całkowicie jedzenia takiej karmy w przyszłości.

Na apetyt silnie wpływa stres, często towarzyszący zmianom w życiu zwierzęcia (wyjazdy, nowe osoby i zwierzęta, a nawet pogoda). Zwierzęta również mogą cierpieć na anoreksję czy bulimię. Ponadto zmiany fizjologiczne mogą zakłócać apetyt (np. u samic ruja, ciąża, u samców obecność samic w ruji). Takie zmiany zazwyczaj są przejściowe.

Jak postępować?

Należy zadbać o stałe pory posiłków, odpowiednie, spokojne miejsce do jedzenia i dobrze dostosowaną, stabilną miskę. Karma powinna mieć wysoką jakość i smakowitość. Należy podawać posiłki w temperaturze pokojowej lub lekko ciepłe. Najlepiej całkiem wyczołfać dodatkowe przysmaki do czasu uregulowania apetytu. O ile w przypadku kapryśnych psów dzień lub dwa głodówki nie powinny być szkodliwe, o tyle u kotów już kilkanaście godzin bez jedzenia może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Smak pokarmu jest bardzo ważny, ponieważ nawet najlepsza karma nie przyniesie korzyści, jeśli zwierzę jej nie zje. Warto wybrać producenta, który do tej cechy przykłada równie dużą uwagę, jak do samej receptury karmy. ■



Sarna to czy jeleni?

Puszcza Niepołomska jest tak samo pełna mieszkańców, jak same Niepołomice, o czym mamy okazję przekonywać się za każdym razem, kiedy wkraczamy na jej leśne ścieżki. Do naszych uszu dociera wtedy mnóstwo ptasich treli, gdzieś po pniu czmychnie wiewiórka, w oddali usłyszymy dzicze „chrumkanie”. Przy odrobinie szczęścia połączonego z odpowiednią dawką cierpliwości na pewno uda się też zobaczyć jednych z bardziej okazałych mieszkańców naszej Puszczy, czyli sarny i jelenie. Często te dwa zupełnie odrębne od siebie gatunki są ze sobą mieszane i mylone, niejednokrotnie sarnie przypisywana jest rola żony jelenia. To zupełnie nie tak. Sarny to sarny, a jelenie to jelenie.



AGNIESZKA WOŚ

Stowarzyszenie Zielony Puszczyk

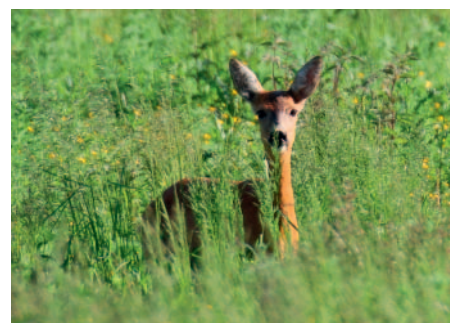
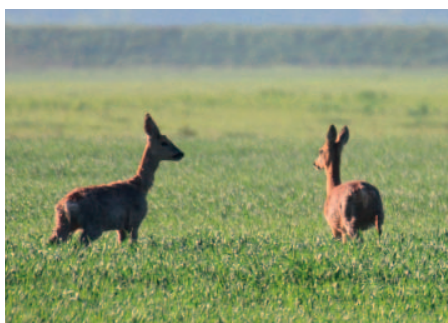
Sarny

W porównaniu z jeleniami są zdecydowanie mniejszymi zwierzętami. Osiągają masę do 27 kg i wysokość do 60 (samice) – 90 (samce) cm w kłębie. Mają smukłą budowę ciała, długie nogi i długą szyję z drobną głową, ich sierść latem przybiera kolor czerwonobrazowy, a zimą zmienia się na siwobrazowy. Na pośladkach sarny mają charakterystyczną białą plamę, zwaną potocznie lusterkiem lub talerzem. Cechą, która jednoznacznie odróżnia samca sarny (kozła) od samicy (kozy), jest poroże zwane parostkami, które zrzucane jest jesienią. Sarny żyją w stadach zwanych rudłami, a porządek i reguły w rudle są ściśle określone. Przywództwo nad całym stadem obejmuje najbardziej doświadczona samica, natomiast kozły przyjmują rolę stróżów, krążąc dookoła stada i wypatrując niebezpieczeństw.

Pomimo tego, że pierwotnie gatunek ten występował tylko w lasach, obecnie sarny można spotkać również na polach czy łąkach, w dolinach rzek, niejednokrotnie nieopodal ludzkich zabudowań. Jest to wynik ciągle postępującej urbanizacji i ingerencji człowieka w środowisko naturalne. Sarny żywią się głównie roślinami zielonymi, liśćmi, młodymi pędami drzew i krzewów.

Ruja u tych zwierząt występuje dwa razy do roku, latem i późną jesienią. Wszystkie młode rodzą się jednak wiosną, czyli, co ciekawe, ciąża u saren może trwać 10 lub 4,5 miesiąca w zależności od tego, kiedy się zaczęła. Zostało to tak przez naturę urządzone oczywiście nie bez powodu, kozłaki bowiem urodzone w listopadzie miałyby nikłe szanse na przeżycie zimy. Ciąża zaczynająca się latem jest początkowo tzw. ciążą utajoną, co oznacza, że nie rozwija się aż do późnej

jesieni, właśnie po to, by wykotami zakończyć się na wiosnę. Młode kozłeta przez pierwsze 2 tygodnie przebywają w ukryciu, gdzie z pewnej odległości są dogłądane przez matkę, która zbliża się do nich tylko na czas karmienia. Dzieje się tak dlatego, że młode pozbawione są zapachu i pozostawienie ich samych zapewnia im większe bezpieczeństwo, jest bowiem mniejsza szansa na wywęszenie ich przez polujące drapieżniki. W okresie późnojesiennym, co roku, samce zaczynają gubić swoje poroże. Mniej więcej od grudnia do kwietnia przy odrobinie szczęścia można znaleźć parostki w miejscach, w których zwierzęta te lubią przebywać. Od razu rozpoczyna się proces odbudowy poroża, by samce znów podczas letniej rui mogły prezentować się z jak najlepszej strony przed samicami. Poroże w okresie wzrostu pokryte jest





substancją zwaną scypulem – w dotyku przypominającą plusz, silnie ukrwioną i unerwioną. Gdy odbudowa dobiegnie końca, scypulek jest przez kozła ścierany przeważnie o drzewa, a na wierzch wyłania się całkiem białe poroże. Dopiero na skutek kontaktu z sokami roślinnymi parostki zmieniają kolor na brązowy. Koło się zamyka, samce znowu mogą dumnie prezentować się przed samicami rozpoczynającymi kolejną ruję.

Jelenie

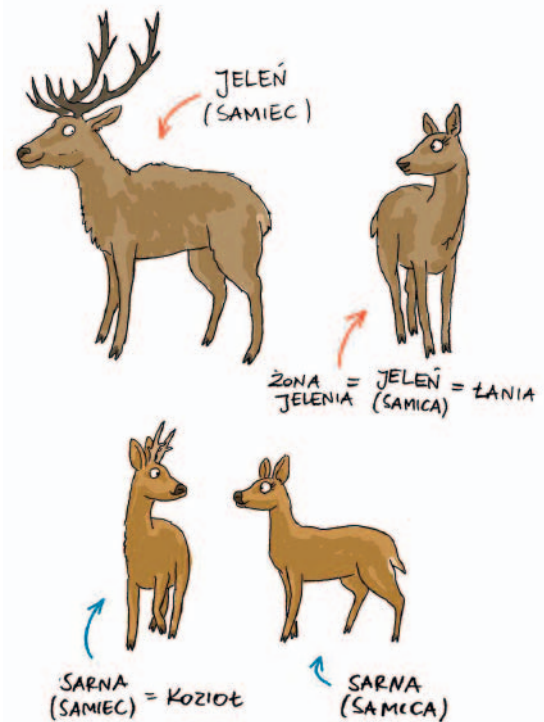
To zdecydowanie większe zwierzęta w porównaniu z sarnami. Osiągają wysokość do 140 cm w kłębie, a wagę nawet do 220 kg. Mają smukłe, proporcjonalne i pełne wdzięku sylwetki, krótką sierść i, podobnie jak sarny, na zadzie jaśniejszą plamę zwaną lustrem. Głowy samców zdobi poroże, które jest o wiele bardziej rozwinięte i okazałe w porównaniu z kozłami saren.

Ich tryb życia jest nieco odmienny od ich mniejszych leśnych sąsiadów, stada, czyli chmary tworzą bowiem samice zwane łaniami, a przewodzą im łanie zwane licówkami, samce zaś (tzw. byki) żyją w oddzielnych grupach. Do spotkań obu grup dochodzi tylko podczas jesiennego rykowiska. Jelenie są aktywne prawie całą dobę, często podczas dnia ukrywają się w miejscach zapewniających im spokój. Ciekawe jest to, że na sen zwierzęta te przeznaczają jedynie 60–100 minut.

Rykwisko rozpoczyna się w połowie września i trwa około 4 tygodni. Wtedy to właśnie byki prezentują się przed łaniami w pełnej krasie, z pięknymi porożami, posiadającymi tym więcej

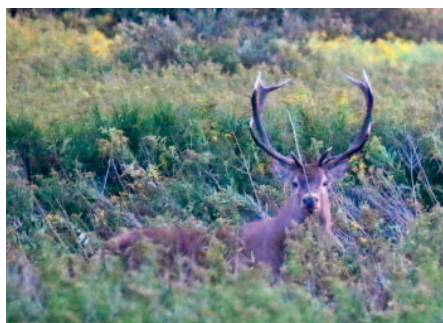
odrostków, im starszy jelen. Ryk godowy samców najpewniej usłyszymy wczesnym rankiem lub późnym wieczorem. Ma on dużą potęgę, bo jeśli jest silny i donośny, to trzyma rywala na odległość. Jeśli to nie wystarczy, jelenie podejmują się łamania drzew, wrywania trawy, ścierania się porożem. Do walk między bykami dochodzi niezwykle rzadko. Ten jakże niezwykle czas absorbuje kawalerów całkowicie, tak że zapominają nawet o jedzeniu, w rezultacie tracąc do 30% swojej masy ciała. Ale gra jest warta świeczki, bo wygraną dla najlepszego byka jest zgromadzenie wokół siebie haremu łań, które dadzą mu potomstwo.

Młode przychodzą na świat w maju i czerwcu (jest to okres wycieleń). Początkowo ciele, tak jak kozłę sarny, pozbawione jest zapachu, a matka pozostawia go w ukryciu, dogłędając i podchodząc jedynie na czas karmienia. Powód takiego zachowania jest dokładnie ten sam, co u saren: ukryć i ochronić przed drapieżnikami. Młode zostają pod opieką matki aż do trzeciego roku życia. Chmara skupia więc w sobie rodziny składające się z łań i ich potomstwa z bieżącego i poprzedniego roku – mamy zatem do czynienia z systemem społecznym zwanym matriarchatem. U młodych byków poroże po raz pierwszy rozwija się w wieku 1–2 lat. Początkowo wygląda jak małe szpice i jest nierozwidłone – stąd nazwa takiego jelenia: szpicak. Z wiekiem poroże staje się bardziej bujne i rozwinięte aż do pełni rozwoju osobniczego (10–14 lat), a potem maleje. Tak jak u kozłów, w fazie wzrostu poroże pokryte jest scypulem, czyli delikatnym meszkiem, który dostarcza budulca do dalszej rozbudowy. Scypulek można porównać do rusztowania, dzięki któremu możliwa jest budowa, a rusztowanie to jest później rozbierane – czyli ścierane o drzewa. Nie jest to proces przyjemny dla zwierzęcia, nie mniej podglądanie jeleni w tym właśnie czasie może dostarczyć niezwykle widoków, bo to wtedy byki chodzą



z wplątanych w poroże gałęziami, mchami i liśćmi. Poroże u każdego gatunku, który takowe posiada, ma swoją indywidualną nazwę i tak jak sarny noszą na głowie parostki, tak jelenie zdobi wieniec. Jeśli chcemy znaleźć w lesie poroże jelenia, najlepiej na poszukiwania udać się kwietniu i maju. Z wiekiem jelenie szybciej wycierają poroże, a potem szybciej je zrzucają. Warto tu zwrócić uwagę, że zarówno w przypadku saren, jak i jeleni mówimy o porożu, a nie o rogach – są to zupełnie dwie różne rzeczy. Poroże jest twardym, pełnym w środku kostnym tworem, pokryte scypulem, czyli ochronną warstwą, która dostarcza budulca do zakończenia procesu corocznej rozbudowy, a potem warstwa ta jest ścierana. Rogi natomiast to twarde wyrostki wytworzone ze skóry właściwej, puste w środku, bez rozgałęzień i nie są zrzucane sezonowo. Typowym przedstawicielem rogaczy jest np. koza czy krowa.

Zarówno sarny, jak i jelenie, przez





miał szczęście zobaczyć, czy usłyszeć któreś z tych zwierząt. Trzeba przyznać, że dźwięk szczekania saren, czy porykiwanie jeleni przeszywające nocną ciszę robi naprawdę niemałe wrażenie, zwłaszcza gdy siedzi się w ukryciu, w bezruchu w zaroślach. Na przełomie września i października, kiedy czas rykowiska jest w pełni, bez większego trudu można usłyszeć te niezwykle odgłosy dobiegających z naszej Puszczy. ■



cały rok prowadzą aktywny tryb życia. Z natury są to zwierzęta płochliwe, a przestraszone uciekają często na osłep. Ponieważ tak sarny, jak i jelenie to liczni mieszkańcy Puszczy Niepołomickiej, to przy odrobinie chęci, z pewną porcją wiedzy uzupełnioną cierpliwością, niejedyn obserwator przyrody będzie

Foto: Patrycja Wąsikowska
(www.puszczaniepolomicka.pl)
Grafika: Justyna Kierat (Atlas zwierząt)

Kłosowski T., Co w dziczycy kwiczy,
Warszawa 2010
Zawadzka D., Sławski M., Spotkania
z przyrodą LAS, Warszawa 2007
<http://e-bliskoprzyrody.pl/>
<http://www.ekologia.pl/>
<http://www.pnbt.com.pl/>
<http://www.puszczaniepolomicka.pl/>

Bibliografia:
Wąsik S., Zwierzęta Polski. Spotkania,
Warszawa 2007

Wróbel i mazurek

PIOTR WOŚ

Stowarzyszenie Zielony Puszczyk

JUSTYNA KIERAT

ilustracje

„O, patrz! Wróbelek!” – często słyszysz ten okrzyk na ulicy, zarówno w mieście, jak i na wsi. Zazwyczaj rodzic mówi tak, pokazując dziecku małego, szarego ptaszka, który przelatuje lub zabawnie podskakuje na ziemi, szukając pożywienia. Ale czy aby na pewno jest to wróbelek? Łatwo można się pomylić.

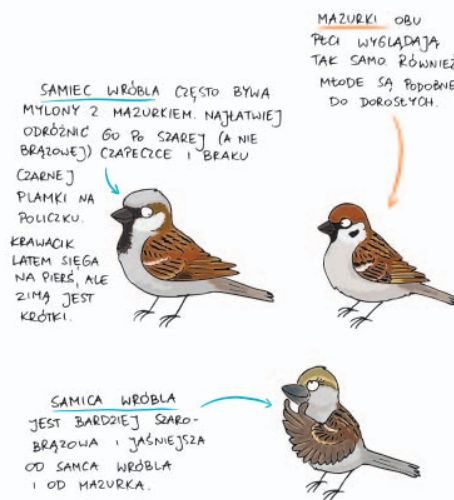
W Polsce mamy dwa gatunki ptaków z rodziny wróblowych, które są często ze sobą mylone, są to: **wróbel zwyczajny/domowy (Passer domesticus)** i **mazurek (Passer montanus)**, zwany także wróbłem polnym. Pierwszy to „zaprzyjaźniony” z człowiekiem ptak, który prawdopodobnie przywędrował z ludźmi z Półwyspu Arabskiego lub Azji

Mniejszej już kilka tysięcy lat temu, wiążąc się coraz mocniej z naszym rolniczym charakterem.

Drugi to żyjący na uboczu, ale w naszym klimacie bardziej rdzenny przedstawiciel „wróblowych”, który m.in. łatwiej znosi mroźną zimę i woli tereny zdecydowanie zielone, stroniąc od betonu i zgiełku ludzkich osad. Podstawowe różnice w wyglądzie obu tych gatunków w sposób charakterystyczny przedstawia ilustracja autorstwa Justyny Kierat. Grafika pochodzi z wydanego w tym roku Atlasu zwierząt. Polecam go wszystkim początkującym obserwatorom przyrody, zarówno tym małym, jak i dużym.

Źródło:

Svenson Lars, *Ptaki Europy i Obszaru Śródziemnomorskiego. Przewodnik Collinsa*, Multico Oficyna Wydawnicza, Warszawa 2012



GAZETA NIEPOŁOMICKA

www.niepolomice.eu

Nakład: 5000 egz.

Wydawca:

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

Redakcja:

32-005 Niepołomice, ul. Zamkowa 5,
tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00
e-mail: joanna.kocot@niepolomice.eu

e-mail: gazeta@niepolomice.eu

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

Korekta: Katarzyna Wojtas

Kolportaż:

UMiG w Niepołomicach, tel. 12 250 94 50

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

Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

Kontakt z autorami za pośrednictwem redakcji.

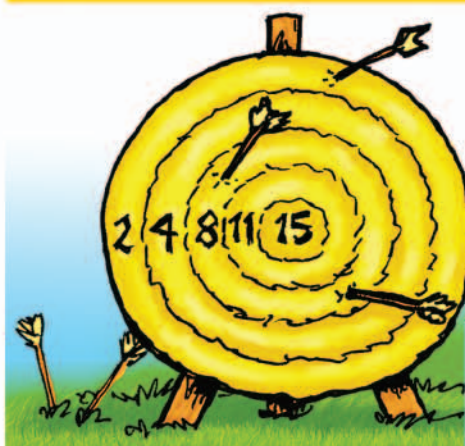
Skład i druk:

Drukarnia LEYKO Sp. z o.o. w Krakowie
e-mail: drukarnia@leyko.pl, www.leyko.pl

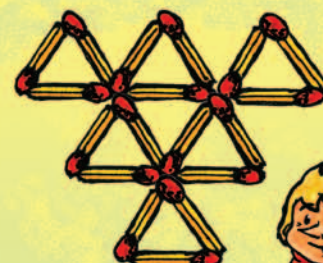
Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.



RUSZ makówką z Trzoskiem



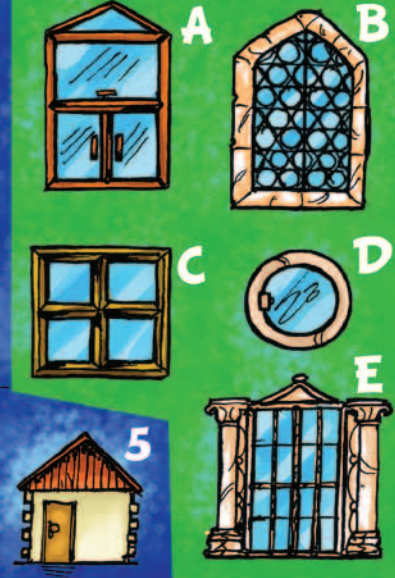
TRZOSZEK TRAFIŁ TRZY RAZY W TARCZĘ, MA JESZCZE DWA STRZAŁY. W CO MUSI TRAFIĆ ABY SUMA ZDOBYTYCH PUNKTÓW WYNIOSŁA 31 PKT.



USUŃ 3 ZAPĄŁKI ABY ZOSTAŁO 4 TRÓJKĄTY.



ILE I JAKIE LITERY ZNAJDUJĄ SIĘ NA ILUSTRACJI.





Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

CHORY NA SUKCES

SPEKTAKL KABARETOWY



ROSS

IBISZ/WIŚNIEWSKI

CIEŚLAK/HANKE

PRĘGOWSKI

SCENARIUSZ I TEKSTY PIOSENEK: TOMASZ JEMIOŁA
ADAPTACJA SCENARIUSZA I REŻYSERIA: STEFAN FRIEDMANN
MUZYKA: MARIUSZ TELICKI

29 października, niedziela, godz. 17:00

Sala Widowiskowa MCDiS, Niepołomice, ul. Zamkowa 4, wejście A

bilety | sektor A i B /65 zł, sektor C /60 zł | bilety do nabycia w kasie MCDiS