

# GAZETA NIEPOŁOMICKA



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nr 11/307

LISTOPAD 2019

ISSN 1429-004

SAMI PISZEMY GAZETĘ: 49 AUTORÓW, 59 TEKSTÓW



## Aluminiowa rocznica burmistrza Romana Ptaka

str. 2

### Harmonogram zebrań w sołectwach i osiedlach

Ustalono już harmonogram spotkań osiedlowych i zebrań w sołectwach gminy Niepołomice

str. 6

### Inicjatywa lokalna

Inicjatywa lokalna to nowa forma współpracy pomiędzy miastem a mieszkańcami. Po miesiącach konsultacji i przygotowań gmina Niepołomice oddaje w Wasze ręce narzędzie, które pomoże w realizacji dobrych pomysłów

str. 7

### Sprawdź, czym oddychamy

31 października na Szkole Podstawowej nr 2 w Niepołomicach zamontowano przenośny pyłomierz. To inicjatywa Radia Kraków, które wspólnie z Polskim Alarmem Smogowym realizuje akcję edukacyjno-informacyjną

str. 9

**Biblioteka Publiczna w Niepołomicach  
oraz Fundacja „Lepsze Niepołomice”**

**zapraszają**



**19 listopada o godz. 18:00**

**na spotkanie z**

# **Szymonem Hołownią**

Spotkanie odbędzie się  
w Laboratorium Aktywności Społecznej,  
ul. Bocheńska 26

**WSTĘP WOLNY**



## LISTOPAD W TOKU

Mimo krótszych dni w listopadzie pracy nie ubywa. Trzeba zrobić wszystko to, co zwykle. Chociaż w zimnie czy po zmroku trochę ciężiej – szczególnie jeśli chodzi o prace polowe. Gminne inwestycje wciąż posuwają się naprzód. Pogoda jest dość dobra, jak na tę porę roku, dlatego warto trochę prac nadrobić, bo nie wiadomo, jak będzie zimą.

Są też zadania specjalnie na ten czas wyznaczone. W listopadzie i grudniu wybrane zostaną nowe rady sołeckie i sołtysi. Zwracamy na to szczególną uwagę i zamieszczamy harmonogramy spotkań. Warto w nich uczestniczyć i brać udział w tych wydarzeniach, które kształtują najbliższą okolicę.

Oczywiście w listopadowym wydaniu „Gazety Niepołomickiej” pojawiają się też relacje z wydarzeń, które były organizowane w naszej gminie. Wydarzenia muzyczne, kulturalne, sportowe – sporo się dzieje tej jesieni, więc jest o czym czytać.

I krótko jeszcze warto wspomnieć, że w tym roku w listopadzie, a dokładniej 5 listopada, obchodziliśmy 10. rocznicę objęcia funkcji burmistrza przez Romana Ptaka. Jest co liczyć i co wspominać. Specjalnie z tej okazji Szymon Urban przygotował wywiad z Romanem Ptakiem. Zapraszam do lektury.

**Joanna Kocot**  
redaktor naczelna

## TEMATY MIESIĄCA

2. Aluminiowa rocznica

## TWÓJ URZĄD

- 6. Harmonogram zebrań w sołectwach i osiedlach
- 6. Mamy nowe miasto partnerskie: Vigonovo
- 7. Prace na stadionie nabierają tempa
- 7. Inicjatywa lokalna
- 8. Ogród Pana Stefana

## CZYSZTE POWIETRZE

- 9. Sposób na smog
- 9. Sprawdź, czym oddychamy
- 9. Młodzież dla klimatu

## NASZA TABLICA

- 10. Nidec zainwestuje 165 mln zł
- 10. Podwójny sukces drużyny OSP Niepołomice
- 11. Czy lubisz fantastykę?
- 11. Grudniowe nabory w LGD Powiatu Wielickiego

## WYDARZENIA

- 12. Salon Czwartkowy z Jerzym Stuhrem
- 13. Zemsta Staniąteckiej Grupy Teatralnej
- 13. Koncert Moniuszkowski
- 14. Popołudnie z niespodzianką

## SENIORZY

- 15. Między Nami Pokoleniami
- 16. Aktywizacja informatyczna i krajoznawcza seniorów i osób niepełnosprawnych
- 16. Seniorzy w Przemysłu

## EDUKACJA

- 18. Szkoła promująca bezpieczeństwo
- 18. Dzień Nauczyciela w przedszkolu
- 19. Nie śmiećmy-Sprzątamy-Zmieniamy
- 19. Odblaskowa Szkoła
- 19. Dbamy o nasze zdrowie
- 19. SprzątaMy Las!
- 19. Stuletnia Jubilatka

- 20. Pasowanie na czytelnika biblioteki
- 20. Światowy Dzień Uśmiechu
- 21. Warsztaty językowe Euroweek w Dusznikach Zdroju
- 21. Odblaskowe ślubowanie
- 21. Uczniowie przekonują serniorów do odbłasków
- 22. Moja przyszłość w MAN-ie?
- 22. Próbną ewakuacja w szkole

## SPORT

- 23. Dla jaj, ale na poważnie
- 24. Gala FighTTime
- 25. Puchar Europy w Żywcu
- 25. Końskie pierwszy raz w tym sezonie
- 26. Puchar mistrza we Wrocławiu
- 27. Turniej Koszykówki Dziewcząt w Niepołomicach

## BIBLIOTEKA

- 28. Zmiany, zmiany
- 29. Książki z dreszczykiem emocji
- 30. Noc w bibliotece
- 31. Spotkali się z Justyną Bednarek
- 31. Siła kobiecości
- 31. Z historią w tle

## KULTURA

- 32. Miasto Rzym
- 33. Felieton o sztuce kulinarnej

## ASTRONOMIA

- 34. Niezwykła NOC!
- 35. Wędrujemy
- 36. Listopad

## NA FALI

- 37. Ćwiczenia Sieci Zapasowej Łączności Kryzysowej

## ZDROWIE I URODA

- 38. O miodzie z nawłoci
- 39. D jak dynia
- 40. Doula jest blisko
- 41. Elektrokoagulacja

## PUSZCZA NIEPOŁOMICKA

- 43. ZaPUSZCZAMY Korzenie – zakończenie projektu
- 45. Koralowce naszych lasów

## GAZETA NIEPOŁOMICKA

[www.niepolomice.eu](http://www.niepolomice.eu)

Nakład: 5000 egz.

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

Redakcja: ul. Zamkowa 5, 32-005 Niepołomice  
tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00

e-mail: [joanna.kocot@niepolomice.eu](mailto:joanna.kocot@niepolomice.eu)

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

Korekta: Katarzyna Koćma

Kolportaż: UMiG w Niepołomicach,

tel. 12 250 94 50

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

Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

Skład: Krzysztof Biliński

Druk: Drukarnia Leyko Sp. z o.o.

[www.leyko.pl](http://www.leyko.pl)

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

# Aluminiowa rocznica

O 10 latach pracy jako burmistrz, o rozwoju miasta, wspomnieniach, radościach, wyzwaniach i obawach opowiada Roman Ptak w rozmowie z Szymonem Urbanem

**Szymon Urban: Właśnie mija 10 lat, odkąd pełni pan funkcję burmistrza. Kiedy to minęło?**

Roman Ptak: Nie wiem, nie zauważyłem (śmiech).

**Pański poprzednik, Stanisław Kracik, pełnił tę funkcję 19 lat. Czyli do powtórzenia wyniku ma pan już bliżej niż dalej, a doliczając jeszcze 4 lata obecnej kadencji, czas ten może minąć szybciej, niż przypuszczamy.**

Nawet gdybym pełnił funkcję burmistrza jeszcze przez kolejną kadencję, to mojego poprzednika nie pobiję. Zabraknie mi kilku miesięcy.

**23491 i 28455 – co panu to mówi?**

Liczba mieszkańców w 2009 i 2019?

**Zgadza się.**

Wydawałoby się, że wzrost był większy, zwłaszcza patrząc na liczbę nowych domów i mieszkań.

**Niepołomice są magnesem dla ludzi. Ten wzrost cieszy, ale stanowi również wyzwanie.**

Wyzwanie zwłaszcza infrastrukturalne. Miasto to gęsta sieć różnych powiązań – komunikacyjnych, edukacyjnych, służba zdrowia, dostarczenie wody, odprowadzenie ścieków. Ale zapewnienie podstawowej funkcjonalności miasta to nie wszystko. Wymagania rosną. Chcemy być pewni, że osoby, które wybrały nasze miasto jako miejsce do życia, będą z tej decyzji zadowolone. A wszyscy – i nowi, i rdzenni mieszkańcy – angażują się w życie miasta. Przykładów jest bardzo wiele – zrzeszają się, organizują wydarzenia, zakładają stowarzyszenia. Wykorzystując swój багаż doświadczeń i świeże spojrzenie, chcą poprawiać jakość życia w naszym sąsiedztwie. Co działa również na korzyść rdzennych mieszkańców.

**Cofnijmy się o 10 lat. Gmina Niepołomice znajdowała się u progu zmiany, ale były to też zupełnie inne czasy, inne potrzeby i codzienne zmartwienia mieszkańców.**

Świat się przez ten czas bardzo zmienił. Widać to na zdjęciach: poczynając od naszych garniturów, kończąc na tym, co widać na ulicach. Poprawiła się sytuacja gospodarcza. Przez te lata przyjmuję mieszkańców na dyżurach i sprawy, z którymi przychodzą też się zmieniają.

**Prowadzi pan archiwum spraw, z którymi mieszkańcy przychodzą na dyżury?**

Oczywiście. Mam za sobą blisko pół tysiąca dyżurów. I wszystko spisane. Tematyka się często powtarza, ale

też problemy ewoluują. 10 lat temu większość osób przychodziła z prośbą o pomoc w znalezieniu pracy. Teraz takich spraw jest mniej. Mniej jest próśb o umorzenie podatku, znalezienie mieszkania socjalnego. Znaczna część spraw dotyczy budowy chodnika czy naprawy drogi. Ale rośnie liczba próśb związanych z poprawą jakości życia: budową ścieżek rowerowych, parków, placów zabaw. Coraz ważniejsze stają się kwestie ochrony środowiska.

**Gdy obejmował pan funkcję burmistrza, oczkiem w głowie samorządów była kanalizacja.**

Jak cały kraj mieliśmy do nadrobienia wiele lat zaniedbań w dziedzinie wodociągów, kanalizacji czy oczyszczania wody pitnej. Dzięki środkom z Unii Europejskiej mogliśmy zniwelować dystans dzielący nas od zachodu przynajmniej w tym zakresie. Mnie przyszło rozliczyć projekt z Funduszu Spójności o wartości ponad 100 mln zł, który realizował jeszcze burmistrz Kracik. Wówczas wydawało się, że temat kanalizacji czy oczyszczania ścieków mamy 'z głowy' na wiele lat. A tu niespełna dekadę później budujemy kolejną oczyszczalnię. I kolejne kilometry sieci. I wcale nie mam pewności, czy wystarczy to na 10 lat. Może na 7, a może już za 5 będziemy zmuszeni budować następne.

**Obecnie na ochronę środowiska patrzymy przez pryzmat jakości powietrza i gospodarki odpadami.**

Tak. Ścieki nie płyną już rowami. Podstawowe problemy są w większości rozwiązane. Dziś zwracamy uwagę na kwestie, które zapewne były obecne w przeszłości, ale teraz nabierają znaczenia z uwagi na rosnącą świadomość społeczną czy lepszy dostęp do informacji. Jak walka o czyste powietrze, która jest głównym wyzwaniem stojącym przed samorządami, zwłaszcza na południu Polski.

**Do takich kwestii można zaliczyć uciążliwości zapachowe?**

Z pewnością tak. Zakłady drobiarskie działają w Niepołomicach od 40 lat. Dlatego problem z przykrymi zapachami z ich terenu nie jest znany od wczoraj. Teraz ludzie – i słusznie – zwracają większą uwagę na ten problem i liczę, że wspólnymi siłami uda się go wkrótce rozwiązać. Najnowsze zapewnienia firmy są takie, że z początkiem przyszłego roku powinniśmy już pożegnać brzydkie zapachy na dobre.

**Czy można zaryzykować stwierdzenie, że gospodarka odpadami jest jedną z dziedzin, które przez tych 10 lat przeszły największą przemianę?**

Czy największą to nie wiem, ale na pewno dużą. Zwłaszcza z punktu widzenia samorządów. Jeszcze



10 lat temu każdy z nas miał podpisaną umowę z firmą odbierającą odpady i indywidualnie się z nią rozliczał. Teraz to samorząd jest pośrednikiem między mieszkańcami, a firmą odbierającą śmieci. To zupełnie nowa dziedzina, którą urzędy miast były zmuszone się zająć, mimo że wcale o to nie zabiegały. I to na Radzie Miejskiej ciąży obowiązek ustalania stawek za wywóz śmieci, na które nie ma wpływu, bo wynikają wprost z podzielenia kosztów obsługi systemu przez liczbę mieszkańców z niego korzystających. Do tego dochodzi egzekucja zaległości, czy kontrola jakości realizowanej usługi przez wykonawcę. Nie mówiąc już o budowie i utrzymaniu Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Rosnące koszty pracy, paliwa, prowadzenia firm czy wzrastająca opłata środowiskowa wpływają na wysokie ceny odbioru odpadów.

**Znaczną część budżetu gminy przeznaczamy na edukację i wychowanie. W 2009 roku było to 27 mln zł, a teraz jest niemal dwukrotnie więcej. Skąd ta zmiana?**

Główne zmiany to reforma edukacji i sposób naliczania subwencji oświatowej. Ta pierwsza zastała nas w trakcie budowy nowej szkoły podstawowej, którą szybko musieliśmy przeprojektować, aby pomieściła więcej roczników. Wymusiła jednocześnie rozbudowę innych szkół. Jednak tę część wydatków na edukację mogę zrozumieć. Budynki są majątkiem gminy i to od gmin

zależy, czy wybudują szkołę w oparciu o gotowy projekt czy o autorskie rozwiązania. Miasto powinno inwestować w obiekty szkolne. Ale sposobu naliczania subwencji oświatowej nie jestem w stanie pojąć. Smutne jest to, że przekazywana subwencja nie wystarcza nawet na pensje nauczycieli. Przed przyznaniem ostatnich podwyżek nie przekazano gminom wystarczających środków. W efekcie tego dana nauczycielom przez rząd podwyżka pensji od września oznacza u nas 500 tysięcy złotych miesięcznie więcej na wynagrodzenia. Czyli 2 miliony do końca tego roku. Podczas gdy w ramach wyrównania subwencji otrzymaliśmy... 606 tysięcy. Oświata i śmieci dobijają samorządy.

**Ale jednak sytuacja gospodarcza ostatnich lat chyba pozytywnie wpłynęła na kondycję gmin?**

Sytuacja gospodarcza się poprawiła, ale wpływy z tego tytułu samorządy wypracowały same. Pewnym jest, że z roku na rok nasze dochody budżetowe rosły. Wzrost dotyczył zarówno podatków płaconych przez duże firmy, jak i udziału samorządów we wpływach z podatku PIT. Ale podatku od firm byśmy nie mieli, gdyby nie było przedsiębiorstw. A są dlatego, że przygotowaliśmy im dobre miejsce do prowadzenia biznesu i przekonaliśmy do zainwestowania właśnie u nas. Nic nam nie spadło z nieba, za darmo, tylko z powodu lepszej sytuacji makroekonomicznej. A nie jest fair, gdy planując wydatki na wiele lat wprzód, podpisując umowy z wykonawcami, wiedząc, na ile możemy sobie pozwolić, bez ostrzeżenia wypada nam część dochodów, albo musimy znaleźć brakujące środki na obiecane przez rząd podwyżki płac.

**A ceny również rosną...**

Rosną i to niejednokrotnie szybciej niż dochody. Widoczny w ostatnich kilku latach wzrost cen materiałów budowlanych oraz kosztów pracy winduje koszty inwestycji. To, co widać w sklepach czy po cenach usług dla pojedynczych mieszkańców, widoczne jest również w skali dużych przetargów budowlanych. Jeszcze dekadę temu mogliśmy przebudować kilometr drogi za milion złotych. Dziś kosztuje to trzy razy więcej.

**Prawdopodobnie budżet 2020 będzie kolejnym wzrostowym. Wydatki wyniosą około ćwierć miliarda złotych. Jakie to rodzi wyzwania?**

Znow możemy odnieść się do roku 2009. Wtedy wydatki wynosiły 132 mln zł, a w 2019 – 205 mln zł. To środki publiczne, każdą złotówkę trzeba dokładnie obejrzeć. A gdy jest ich więcej, ciężiej się połapać. Dlatego wprowadziliśmy elektroniczny system obiegu dokumentów oraz specjalne oprogramowanie do zarządzania zaangażowaniem środków budżetowych. Wymaga to samodyscypliny od pracowników, pamięci, że wydajemy publiczny grosz. A tradycyjnie wydajemy dużo na inwestycje. Trwa budowa zjazdu z autostrady, naszej kluczowej inwestycji. Kosztownej, ale niezbędnej do dalszego rozwoju. Po stronie dochodowej zmniejszą się wpływy z PIT-ów związane z obniżeniem tego podatku o 1% oraz wprowadzeniem zerowej stawki dla osób poniżej 26. roku życia. To powoduje dysonans: z jednej strony cieszy zmniejszenie obciążeń dla mieszkańców, a z drugiej powoduje obniżenie wpływów do

gmin. 40% tego podatku wraca do samorządów gminnych i stanowi jedno z głównych ich dochodów. Tylko nam przez tę zmianę zabraknie w przyszłym roku 4 milionów złotych. A budżet państwa bez tych pieniędzy poradzi sobie łatwiej, bo znacznie istotniejsze są dla niego wpływy z VAT i akcyzy. A to, co zostanie nam w portfelach zapewne wydamy na dobra obłożone VAT-em i być może akcyzą, zatem podatek do budżetu państwa wróci. A z samorządów znika bezpowrotnie.



**Ale wciąż mamy mocne źródło dochodów w postaci firm działających w strefach inwestycyjnych.**

Tak, ale powtarzam: to są wpływy, które sami wypracowaliśmy. Wiem, że pojedyncze zakłady produkcyjne powodują uciążliwość. Że do firm dojeżdżają ciężarówki i sporo samochodów. Że strefa też ma swoje wymagania – firmy chcą dróg dojazdowych, chodników czy autobusów. Ale pamiętajmy: strefa jest jednym z naszych największych atutów. Firmy płacą podatek od nieruchomości. Płacą CIT, który w niewielkiej części, ale zawsze wraca do gmin. Dają pracę tysiącom ludzi. A oni albo mieszkają w Niepołomicach, albo korzystają z usług oferowanych przez lokalne firmy. To wszystko napędza biznes. A gospodarka jest podstawą każdego rozwoju!

**Na co pozwalają pieniądze z tego źródła?**

Na zasypywanie deficytu na zadania zlecone. Obecnie do każdej złotówki z subwencji oświatowej z gminnego budżetu musimy dołożyć kolejną złotówkę. A oczekiwania względem jakości szkolnictwa są coraz wyższe. I słusznie, ale pamiętajmy, że edukacja jest zadaniem państwa, zleconym samorządom i powinna być z budżetu państwa w pełni finansowana. Nie chcę myśleć, jak wyglądałyby nasze szkoły i jakość kształcenia, gdybyśmy wydawali tylko tyle, ile na ten cel otrzymujemy.

**Nie wydaje się to sprawiedliwe.**

Bo nie jest. My te pieniądze moglibyśmy wydać inaczej: co roku oddawać taką szkołę, jaka powstała na Jazach. Wydawać na chodniki, ulice, lepszą ofertę kulturalną.

**Albo na sport.**

Albo na sport.

**Wspominam o sporcie, bo nie jest tajemnicą, że to pański konik.**

Gmina wspiera sport nie dlatego, że ja go lubię. Choć pewnie to pomaga. Wspieramy sport i edukację, ponieważ chcemy być miastem aktywnych i dobrze wykształconych ludzi. Wspieramy rywalizację sportową na wielu płaszczyznach. Wspieramy rozwój talentów i edukację. Chcemy, aby nasi mieszkańcy byli w dobrej formie zarówno fizycznej, jak i psychicznej. A jeśli chodzi o miejski klub sportowy Puszcza Niepołomice, to nie ukrywam, że mocno mu kibicuję. I cieszę się, że zadamował się na dobre w 1. lidze. Jest jednym z naszych towarów eksportowych, choć oczywiście nie jedynym! Zawsze boję się wymieniać, bo mogę kogoś pominąć, ale jesteśmy dumni z naszych: karateków (w różnych odmianach), szachistów, siatkarzy, jeźdźców, biegaczy – i w każdym z tych przypadków mam na myśli zarówno mężczyzn, jak i kobiety. Przez te 10 lat wybudowaliśmy trzy Orliki i wyremontowaliśmy obiekty sportowe. Powstały bezpieczne boiska z dobrym dojazdem i zapleczem sanitarnym. Działają szkoły piłkarskie. Rodzice chętnie wysyłają swoje dzieci na sportowe zajęcia pozalekcyjne. Kto wie – może sukces Puszczy Niepołomice jest kołem zamachowym, magnesem przyciągającym młodych ludzi do sportu, zamiast bezproduktywnego wpatrywania się w ekran komputera czy tabletu?

**Wróćmy do samej pracy burmistrza. Niektóre rzeczy się nie zmieniły, jak chociażby pański gabinet.**

Gabinet faktycznie jest stary. Wygląda jakby Stanisław Kracik opuścił go chwilę temu. Niczego nie zmieniałem. Dodałem tylko kilka nagród i statuetek.

**Jednak pojawiły się nowe narzędzia do zarządzania miastem.**

Oczywiście, zmiana technologiczna jest gigantyczna. Powstały nowe kanały komunikacji. Media społecznościowe, praca w chmurze, systemy GIS (z ang. *Geographic Information System*, zbiór narzędzi do zbierania danych geograficznych wspierających

zarządzanie przestrzenią, drogami, planowanie inwestycji itp. – przyp. red.), e-Urząd – to tylko przykłady. Tylko czekać, aż w kasie urzędu będziemy płacić bitcoinem (śmiech).

### Jak pan widzi gminę Niepołomice za 10 lat?

Samo miasto już się rozwinęło. Ostatnia dekada to: remonty dróg na osiedlach, nowa biblioteka, stadion, budynki szkół i ich otoczenia, rynek, MOA, hipodrom, Centrum Dźwięku, plac targowy, nowy dworzec... Czekają nas jeszcze trakt pieszy przy rynku, park oraz nowe błonia, i to zmieni serce miasta na tyle, że przez najbliższych 10 lat specjalnych inwestycji tu nie będzie potrzeba realizować. Będziemy się skupiać na innych częściach gminy, a pewnie priorytetem staną się chodniki, szeroko rozumiane bezpieczeństwo i dobra jakość komunikacji. Na pewno czeka nas napływ nowych mieszkańców i rozwój firm związany z budową zjazdu z autostrady i obwodnicy Podłęża.

### Jakie największe wyzwania stoją przed naszym samorządem?

Chciałbym, abyśmy żyli w mieście bez smogu. Aby działał sprawny system komunikacji zbiorowej. Abyśmy mogli korzystać z pociągów. Służba zdrowia również wymaga dużych zmian. Jej niedofinansowanie, brak kadry, brak realnych reform nie poprawiają sytuacji w tej dziedzinie. Środowisko będzie się poprawiać. Wierzę, że nauczymy się prawidłowo segregować odpady, w zapomnieniu pójdą plastikowe jednorazówki, sadzenie drzew stanie się dobrym zwyczajem. A kto wie, może nawet dożyjemy końca remontu ulicy Igołomskiej!

### A rozwój gminy jako instytucji?

Obecnie istnieje tendencja raczej do ograniczania kompetencji samorządów i przekazywania ich w ręce władz centralnych. Do tego ograniczenie liczby kadencji burmistrzów... Obawiam się, że gminy mogą stać się tylko administratorami. Może minął czas wizjonerów i lokalnych liderów? Moim zdaniem byłaby to szkoda, bo przecież do takich osób należał Stanisław Kracik. I to on pociągnął za sobą wielu fajnych ludzi, którzy nadal dobrze służą temu miastu. Do tego wzrost płac w gospodarce nie idzie w parze ze wzrostem w sektorze publicznym. Dochodzi do sytuacji, w której osoby pracujące na budowach zarabiają lepiej, niż urzędnicy odpowiedzialni za realizację całej inwestycji. Oczywiście szanuję pracę murarzy czy budowlańców, ale to nie ułatwia pozyskiwania specjalistów do pracy w urzędach. A nasz lokalny magistrat dziś i za 10 lat będzie się różnił. Znaczna część pracowników odejdzie na emerytury. I ich będzie trzeba zastąpić.

### Z perspektywy tych 10 lat czegoś pan żałuje?

Trudno jednoznacznie powiedzieć. Pewnie znalazłyby się sprawy, które można zrobić inaczej, lepiej. Ale żałuję jednego: mnóstwa czasu zmarnowanego na udowadnianie, że nie jestem wielbłądem.

### A konkretnie?

Rozumiem, że jesteśmy instytucją publiczną i mamy działać w pełni transparentnie. Instytucje kontrolne są od tego, żeby patrzeć zarządzającym na ręce. Ale w przypadku niepołomickiego magistratu liczba i szczegółowość kontroli ociera się o paranoję. Od 10 lat, gdy wychodzi jedna kontrola, przychodzi następna. Amunicji dostarczają niektórzy lokalni działacze, poszukiwacze intryg, samozwańczy szeryfowie. Efekt jest za każdym razem taki sam: dogłębna kontrola, kserowanie dokumentów, wypytywanie o szczegóły pojedynczych, codziennych decyzji sprzed lat, aby ostatecznie znaleźć... nieprawidłowości w dekretacji, przeoczenie na kilka złotych czy to, że urzędnik zapomniał 'odbić' kartę chipową, wychodząc z pracy. To z jednej strony absorbuje pracowników, zabierając im czas, który powinni przeznaczyć na pracę merytoryczną, a z drugiej działa paralizująco i zniechęca do podejmowania decyzji czy odważnych działań.

### Można powiedzieć: taka praca.

My staramy się skupiać na tym, aby mieszkańcy mieli: dobry poziom usług publicznych, gdzie zawieźć dzieci na zajęcia pozalekcyjne, gdzie iść na ciekawy koncert. Niekoniecznie muszą przejmować się, czy w urzędzie jest kontrola czy nie. Ale gdyby autorzy tych donosów i paszkwili czas poświęcony na ich napisanie przeznaczili na realną pracę na rzecz mieszkańców, mocniej przysłużyliby się społeczności. A jeśli nie, to przynajmniej nie przeszkadzaliby tym, którzy chcą to robić za nich.

### A Roman Ptak w roku 2029?

Jeszcze nie wiem, ale już raczej nie w urzędzie.

### A gdzie?

Na pewno nie na emeryturze. Póki co skupiam się na najbliższych czterech latach. Nudzić się nie powinienem. Ci, którzy ze mną pracują, wiedzą, że zawsze coś wymyślę. I czasem śmieją się pod nosem, gdy mówię, że w przyszłym roku trochę odpuścimy. Ja udaję, że tego nie słyszę, a oni udają, że mi wierzą.

### Pod wpisem na Facebooku o pańskim jubileuszu pojawiło się ponad pół tysiąca reakcji oraz mnóstwo przychylnych komentarzy. Pozwolę sobie zatem w imieniu ich autorów jeszcze raz pogratulować i życzyć wszystkiego dobrego na kolejne lata!

Dziękuję bardzo. To było 10 ciekawych i wierzę, że dobrych lat. Dziękuję rodzinie za zrozumienie, współpracownikom za wsparcie i wszystkim, którzy przysługują się rozwojowi miasta. Bo wiele nie trzeba: segregacja odpadów, koszenie trawnika, organizacja zabawy dla grupy dzieciaków z sąsiedztwa. Uśmiech. Małe rzeczy, codzienne gesty potrafią zmienić świat.

# Harmonogram zebrań w sołectwach i osiedlach

Teresa Kuźma i Przemysław Kocur  
UMiG w Niepołomicach

Ustalono już harmonogram spotkań osiedlowych i zebrań w sołectwach gminy Niepołomice. Publikujemy go poniżej

Zgodnie ze statutem naszej gminy do jednostek pomocniczych zalicza się 7 osiedli (Boryczów, Jazy, Piaski, Podgrabie, Śródmieście, Zagrody oraz Zakościele) oraz 12 sołectw (Chobot, Ochmanów, Podłęże, Słomiróg, Staniątki, Suchoraba, Wola Batorska, Wola Zabierzowska, Zabierzów Bocheński, Zagórze, Zakrzowiec oraz Zakrzów).

Tegoroczne zebrania są szczególnie, ponieważ kończą obecną kadencję sołtysów i rad sołeckich oraz przewodniczących zarządów osiedli. Oznacza to, że po wysłuchaniu sprawozdania z działalności dotychczasowych szefów jednostek pomocniczych mieszkańcy będą wybierali nowych przedstawicieli.

Zachęcamy do zapoznania się z harmonogramem:



Data/dzień tygodnia	Godzina zebrania	Sołectwo/ Osiedle	Miejsce zebrania
22.11.2019 <b>piątek</b>	17.00	Osiedle Podgrabie	Dom Strażaka w Podgrabiu
23.11.2019 <b>sobota</b>	14.30	Staniątki	Dom Kultury
23.11.2019 <b>sobota</b>	16.00	Suchoraba	Szkoła Podst.
24.11.2019 <b>niedziela</b>	13.00	Chobot	Dom Kultury
24.11.2019 <b>niedziela</b>	15.00	Ochmanów	Dom Kultury
24.11.2019 <b>niedziela</b>	16.00	Słomiróg	Dom Kultury
24.11.2019 <b>niedziela</b>	16.30	Zabierzów Bocheński	Dom Kultury
24.11.2019 <b>niedziela</b>	16.00	Zagórze	Szkoła Podstawowa w Zagórze
25.11.2019 <b>poniedziałek</b>	18.00	Osiedle Śródmieście	LAS, Niepołomice, ul. Bocheńska 26
27.11.2019 <b>środa</b>	18.00	Osiedle Zakościele	LAS, Niepołomice, ul. Bocheńska 26
28.11.2019 <b>czwartek</b>	18.00	Osiedle Zagrody	MCDiS w Niepołomicach
29.11.2019 <b>piątek</b>	18.00	Osiedle Boryczów	PTG Sokół w Niepołomicach
1.12.2019 <b>niedziela</b>	16.00	Zakrzowiec	Dom Kultury
2.12.2019 <b>poniedziałek</b>	18.00	Osiedle Piaski	LAS, Niepołomice, ul. Bocheńska 26
6.12.2019 <b>piątek</b>	18.30	Osiedle Jazy	Dom Parafialny na Jazach- Niepołomice
7.12.2019 <b>sobota</b>	17.00	Zakrzów	Dom Kultury
8.12.2019 <b>niedziela</b>	9.15	Wola Batorska	Dom Kultury
8.12.2019 <b>niedziela</b>	14.00	Podłęże	Dom Kultury
8.12.2019 <b>niedziela</b>	16.30	Wola Zabierzowska	Dom Kultury

## Mamy nowe miasto partnerskie: Vigonovo

Przemysław Kocur  
Referat Promocji i Kultury

Włoskie Vigonovo jest od piątku 18 października naszym nowym miastem partnerskim. Umowę podpisali w Zamku Królewskim burmistrz Niepołomic Roman Ptak i wiceburmistrz Vigonovo Susanna Michieli

Przypomnijmy, kontakty między obydwojmi gminami zostały nawiązane ponad roku temu. Vigonovo zaproponowało na początek współpracę opierającą się na działaniach społecznych, obejmującą organizacje pozarządowe. Przedstawiciele magistratu i organizacji pozarządowych z gminy Niepołomice przebywali kilka dni w Vigonovo

i zapoznali się z działalnością podobnych stowarzyszeń.

Efektom tej wizyty była lista działań, które obaj partnerzy chcieliby zrealizować w pierwszej kolejności z udziałem organizacji pozarządowych i wolontariuszy. Wśród nich znalazły się na przykład Włoskie wakacje w Domu Pełnym Kultury, Integracyjna kafejka w Domu

Pomocy w Staniątkach czy Tydzień z hipoterapią prowadzony przez stowarzyszenie Dziecięce Marzenia.

Podpisana w piątek umowa ułatwi pozyskiwanie funduszy unijnych na planowane działania. Oprócz już realizowanych będziemy również rozmawiali o projektach w innych dziedzinach: edukacji, muzyce czy sporcie.

W składzie delegacji, oprócz pani wiceburmistrz Susanny Michieli, znalazły się Alessandra Zapparoli i Giuliana Tommasi. Wszystkie zgodnie podkreślały, że Niepołomice je urzekły. Były pod wrażeniem dynamicznego rozwoju gminy, a także atmosfery miasta.



# Prace na stadionie nabierają tempa

Joanna Musiał  
Referat Promocji i Kultury

## Trwa przebudowa stadionu w Staniątkach. Dzięki inwestycji obiekt zyska zupełnie nowe oblicze

Przedsięwzięcie realizuje Gardenia Sport sp. z o.o. – przedsiębiorstwo wyłonione w ramach przetargu. Obecnie trwają roboty związane z wykonaniem podbudowy pod pełnowymiarowe boisko sportowe. Jeden z budynków ad-

ministracyjnych ma już fundamenty i trwają prace murarskie. Przy drugim prowadzone są wciąż roboty ziemne. Do końca tego roku firma wykona stan surowy obu budynków, sieci kanalizacyjne, instalację elektryczną oraz podbudowy trzech boisk i bieżni. Przypomnijmy, że projekt zakłada przebudowę boiska do piłki nożnej z budową masztów oświetleniowych. Boisko ze sztuczną nawierzchnią będzie mieć wymiary 64 na 102 metry. Powstaną też dwa trawiaste boiska treningowe – jedno o powierzchni 18 na 30 metrów, drugie 24 na 56 metrów oraz boisko do piłki plażowej.



W obrębie obiektu pojawi się bieżnia dwutorowa, trybuny systemowe, dwa pawilony obsługi boisk wraz z instalacjami wewnętrznymi: wodociągowo-kanalizacyjną, elektryczną, wentylacją mechaniczną. Wybudowana będzie też altana rekreacyjna.

Zamontowane zostaną piłkochwyty, a wokół obiektu pojawi się ogrodzenie z bramami i furtką, chodniki oraz parking.

Przebudowane będą też infrastruktura odwodnienia, kanalizacji sanitarnej, przyłącza wody, przyłącza energetycznego.

Wartość inwestycji to 7 686 936,62 zł. Ministerstwo Sportu i Turystyki przyznało na ten cel 2 567 400 zł dofinansowania. Pieniądze pochodzą ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej (FRKF) w ramach Programu Sportowa Polska – Program Rozwoju Lokalnej Infrastruktury Sportowej.

Zgodnie z umową całość inwestycji ma być gotowa do 31 grudnia 2020 roku.

## Inicjatywa lokalna

Marta Makowska  
Referat Promocji i Kultury

### Inicjatywa lokalna to nowa forma współpracy pomiędzy miastem a mieszkańcami. Po miesiącach konsultacji i przygotowań gmina Niepołomice oddaje w Wasze ręce narzędzie, które pomoże w realizacji dobrych pomysłów

Na czym polega Inicjatywa Lokalna? Tu nie wystarczy mieć pomysł, jak w przypadku zadań w budżecie obywatelskim, a należy dać coś od siebie. Aktywizacja mieszkańców jest kluczowa dla Inicjatywy. Pomysłodawcy mogą poświęcić swój czas na pracę przy projekcie, a gmina wspiera zadanie w zakresie, którego pomysłodawcy nie są w stanie sobie zapewnić.

Mamy więc pomysł, chęci i osoby, które się zaangażują, i co dalej? Wystarczy wypełnić prosty wniosek i złożyć go na dzienniku podawczym urzędu miasta. Wniosek o realizację zadania publicznego w ramach inicjatywy lokalnej powinien zawierać między innymi: nazwę i cel inicjatywy; proponowany termin realizacji inicjatywy; miejsce jej wykonywania; określenie spodziewanych efektów, wstępną kalkulację kosztów. Istotne

jest, aby nasz pomysł służył zaspokajaniu zbiorowych potrzeb i przyczyniał się do poprawy warunków życia lokalnej społeczności. Wniosek do inicjatywy lokalnej powinien mieć co najmniej dwóch autorów. Taki dokument będzie można pobrać ze strony internetowej niepolomice.eu.

Następnie nasz pomysł trafia do specjalnego zespołu, który ma miesiąc na ocenę, a w opiniowaniu bierze pod uwagę m.in. celowość realizacji inicjatywy z punktu widzenia społeczności lokalnej, wkład własny wnioskodawców i liczbę osób, którym będzie służyć inicjatywa. Równie ważne dla oceny projektu będą efekty realizacji i dostępność rezultatów. Mieszkańcy zachęceni będą również do działań promujących dany pomysł.

Wartość zaangażowanych środków finansowych Gminy Niepołomice w re-

alizację pojedynczego zadania publicznego w ramach inicjatywy lokalnej nie może przekroczyć 20.000,00 zł.

A jakie projekty mogą być realizowane w ramach inicjatywy lokalnej? Oto garść przykładów:

Grupa mieszkańców chce zorganizować grę miejską, mają pomysł, scenariusz, chcą poświęcić czas, ale potrzebują środków finansowych na wydruk planów i zakup nagród.

Mieszkańcy osiedla chcą zasadzić drzewa na terenie zielonym. Mają odpowiednią zgodę, chcą poświęcić na to cały weekend, ale potrzebują kupić sadzonki.

Grupa ludzi chce zorganizować otwarte warsztaty z niesienia pierwszej pomocy, mają pomoc fachowców, znaleźli odpowiednie miejsce, ale potrzebują pokryć koszty wynajmu fantomów i transportu wyposażenia niezbędnego do organizacji wydarzenia.

A Ty masz już jakiś pomysł? Masz wkład własny? Co więc Cię powstrzymuje? Startuj do Inicjatywy Lokalnej i zrób coś dla swojej małej ojczyzny. Pierwsze wnioski rozpatrywane będą już w 2020 r. Weź sprawy w swoje ręce!

# Ogród Pana Stefana

Pomysł utworzenia przy Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim „zielonej klasy” kiełkował w głowach dyrekcji, nauczycieli i rodziców już od 10 lat



Po remoncie boiska sportowego była to jedyna część nieużytkowana ani przez uczniów, ani przez mieszkańców. Teren obsadzony przed 20 laty kłującymi krzewami rozrósł się i stworzył zaniedbany i nieprzyjazny zakątek. Coraz głośniejszy jest problem tzw. „deficytu natury” – coraz rzadszego bezpośredniego kontaktu z przyrodą, uciekanie w świat wirtualny, co powoduje, że natura staje się nam obca i straszna. By temu zapobiec, Stowarzyszenie Przyjaciół Szkoły w Zabierzowie Bocheńskim wraz z Urzędem Gminy złożyło projekt na budowę Ogródu Pana Stefana. Dzięki wsparciu finansowemu Gminy Niepołomice, Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska w Krakowie oraz Stowarzyszenia i Rady Rodziców SP im Stefana Żeromskiego z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim powstaje ogród, który będzie doskonałym uzupełnieniem oferty dydaktycznej szkoły oraz da miejsce wytchnienia dla uczniów i mieszkańców.

Cztery strefy ogrodu pozwolą na poznawanie otaczającej przyrody wszystkimi zmysłami. Część leśna, uzupełniona o drzewa i krzewy występujące w naszych lasach oraz niższe piętra roślinności leśnej, odtworzy przy szkole kawałek puszczy. Strefa miododajna, to łąka kwietna oraz rabata z roślinami kwitnącymi, zapraszająca różnorodnością kształtów i kolorów nie tylko uczniów, ale również owady zapylające. Przy tej strefie powstaną hotele dla owadów, zbudowane przez uczniów i rodziców. Trzecia strefa to zielona klasa – altana, w której będą mogły odbywać się lekcje lub zajęcia pozalekcyjne na otwartej przestrzeni. Czwarta to strefa rekreacyjna. Duży trawnik do biegania, oraz wykostkowane koło z wpisaną w niego różą wiatrów, określającą kierunki geograficzne, dadzą możliwość aktywnego spędzania czasu. Rośliny samodzielnie zasadzone w dużych donicach przez klasy 1-3 będą służyły do obserwacji cykli przyrody.

Wszystkie prace ziemne oraz fizyczne są robione przez wolontariuszy – rodziców, którzy poświęcają swój wolny czas na przygotowanie nowego ogrodu. Ogromnym wsparciem są lokalni przedsiębiorcy, którzy bezinteresownie wspierają rodziców przy pracach wymagających fachowej wiedzy lub specjalistycznego sprzętu.

Dzięki szerokiej współpracy Gminy, WOFOŚ i lokalnej społeczności Zabierzowa Bocheńskiego powstaje miejsce do praktycznej nauki o przyrodzie oraz miejsce odpoczynku dla dzieci i okolicznych mieszkańców.

Projekt Ogród Pana Stefana o wartości kwalifikowanej 16 000 zł otrzymał dofinansowanie w wysokości 4800 zł z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska.

**AGNIESZKA LIGĘZA**  
UMiG w Niepołomicach



## OGRÓD PANA STEFANA

Zadanie finansowane z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie

koszt kwalifikowany zadania: 16 000 zł

kwota dotacji: 4 800 zł

# Sposób na smog

Joanna Kocot

Referat Promocji i Kultury

Rozpoczął się sezon grzewczy, kolejny, w którym mamy już świadomość, czym jesienią i zimą oddychamy. Dla większości z nas pierwszy ranking, w którym Niepołomice znalazły się na czele stawki miast z najbardziej zanieczyszczonym powietrzem był szokiem i otrzeźwieniem

Od tego czasu wiele się zmieniło; samorząd, ale też mieszkańcy zaczęli się zastanawiać, jak ten stan rzeczy zmienić, ale również zapoczątkowali różnorodne działania. Rozpoczęły się akcje edukacyjne, inwentaryzacje pieców na węgiel, kontrole palenisk, pozyskiwanie środków na wymianę pieców, czy w końcu kupowanie oczyszczaczy powietrza, by złagodzić skutki zanieczyszczeń przynajmniej wśród najmłodszych mieszkańców naszej gminy.

Wciąż czekamy na bardziej systemowe rozwiązania problemu, większe

dotacje na wymiany pieców, czy termomodernizacje domów osób w najcięższej sytuacji materialnej, ale widzimy też efekty dotychczasowych prac. Wielu mieszkańców na własny koszt i na własną rękę wykonało już ocieplenie swoich domów, widzą, że się to po prostu opłaca.

14 października na łamach „Gazety Wyborczej” ukazał się tekst Dominiki Wantuch, w którym autorka zastanawia się Jak pozbyć się smogu z Małopolskich gmin? Stawia Niepołomice jako przykład dwóch gmin naszego regionu, które wzięły się za kwestie smogu poważnie.

Potwierdziły to opublikowane później wyniki kontroli Małopolskiego Inspektoratu Ochrony Środowiska, w którym wymienione zostały samorzady, które w kwestiach smogu za wiele nie zdziałyły i za swoją opieszałość płacić będą kary. U nas takich kar nie będzie, co nie znaczy, że w tym temacie możemy spocząć na laurach. Za dużo „zapyłonych” dni w ciągu roku odnotowują nasze pyłomierze, a kotłów do wymiany wciąż pozostaje prawie 3000. Namawiamy do przechodzenia na te opalane gazem, czy pompy ciepła. Przygotowujemy się także do rozpoczęcia programu montażu instalacji fotowoltaicznych na domach prywatnych. Ogrzewanie prądem stanie się wtedy tańsze i bardziej eko. Wciąż poszukiwane są nowe rozwiązania i mamy nadzieję, że uda nam się do nich przekonać nawet najbardziej opornych. Bo przecież powietrze nie ma granic, a każdy kopciuch wypuszcza do powietrza pyły i trujące substancje, którymi oddycha wiele osób.

## Sprawdź, czym oddychamy

Joanna Musiał

Referat Promocji i Kultury

31 października na Szkole Podstawowej nr 2 w Niepołomicach zamontowano przenośny pyłomierz, który przez 2 tygodnie monitorował jakość powietrza. To inicjatywa Radia Kraków, które wspólnie z Polskim Alarmem Smogowym realizuje akcję edukacyjno-informacyjną „Małopolska bez smogu”

Pomiary (wykonywane w sposób ciągły pyłomierzami fotometrycznymi) prowadzone są w naszym mieście do 15 listopada.

Akcją objętych jest 8 podkrakowskich gmin oraz Tynec. Pomiary są częścią wielotorowej kampanii informacyjno-edukacyjnej prowadzonej za pośrednictwem anteny i strony internetowej Radia Kraków. Jej celem jest podniesienie świadomości problemu zanieczyszczenia powietrza wśród mieszkańców, jego przyczyn i negatywnych skutków. Akcja ma upowszechnić wiedzę nt. dostępnych w Małopolsce programów dofinansowania wymiany kotłów węglowych, termomodernizacji budynku czy instalacji odnawialnych źródeł energii oraz nt. wsparcia dla gmin, które aktywnie zaangażują się w działania na rzecz poprawy jakości powietrza.

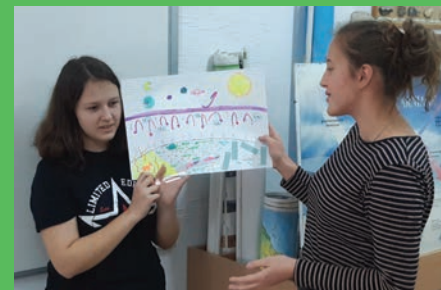
To druga edycja „Małopolski bez smogu”. Poprzednia, przeprowadzona

trzy lata temu, we współpracy z podkrakowskimi gminami (w tym Gminą Niepołomice), pokazała, że jednym z największych problemów jest niska świadomość tego, że zgodnie z uchwałą antysmogową dla Małopolski już wkrótce korzystanie z tzw. „kopciuchów” będzie nielegalne.

Podsumowaniem akcji będzie debata, która będzie transmitowana na antenie Radia Kraków 16 grudnia 2019.



## Młodzież dla klimatu



Zdzisław Urantówka

W drugim tygodniu października w sześciu szkołach z naszej gminy zostały przeprowadzone warsztaty w ramach projektu „Młodzież dla klimatu”. W wydarzeniu organizowanym przez fundację Otwarty Plan wzięły udział placówki ze Staniątek, Podłęża, Woli Batorskiej oraz trzy szkoły z Niepołomic.

Celem projektu było uświadomienie uczniom, w jaki sposób globalne ocieplenie i zmiana klimatu wpływa na nasze życie. Zgodnie z prognozami naukowców wkraczymy w ostatni moment kiedy możemy powstrzymać stały wzrost temperatury.

Kontynuacją warsztatów będzie seminarium organizowane dla nauczycieli, które odbędzie się 25 października w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Pedagodzy zapoznają się z aktualnym stanem wiedzy o zmianach klimatu i globalnych wyzwaniach, a także z różnymi możliwościami zaangażowania szkół w działania związane z ochroną klimatu.

# Nidec zainwestuje 165 mln zł

**Joanna Musiał**  
Referat Promocji i Kultury

**Nidec Motors & Actuators – japońska firma z branży motoryzacyjnej działająca w Niepołomickiej Strefie Inwestycyjnej – zainwestuje kolejne 165 mln zł w rozbudowę i zwiększenie mocy produkcyjnych zakładu w naszym mieście**

Przedsiębiorstwo produkuje silniki do pojazdów samochodowych – dzięki elektryczne, a także części i akcesoria rozbudowie zwiększy swoje zdolności



produkcyjne. Inwestycja pozwoli na produkcję i sprzedaż najnowszej generacji silników bezszczotkowych do systemów ABS dla wiodących producentów samochodów. Firma zamierza także zwiększyć produkcję podzespołów, które aktualnie kupowane są u zewnętrznych dostawców. W planach jest również rozbudowa działu zajmującego się pracami badawczo-rozwojowymi.

Nidec to konsorcjum, jedno z największych w Japonii. Firma rozpoczęła swoją działalność w Polsce w 2006 r. W 2008 r. zakład przeniósł się z Zielonki do Niepołomic. Dwa lata temu przedsiębiorstwo rozbudowało swój zakład w Niepołomickiej Strefie Inwestycyjnej. Uroczystego otwarcia dokonał wówczas Shigenobu Nagamori założyciel, prezes i właściciel firmy Nidec.

Obecnie przedsiębiorstwo dysponuje halami produkcyjnymi o powierzchni 9800 m<sup>2</sup>, magazynem o wielkości 3281 m<sup>2</sup> oraz 3319 m<sup>2</sup> powierzchni biurowej. Zatrudnia ponad 600 osób i jest drugim co do wielkości zatrudnienia pracodawcą w naszym rejonie.

## Podwójny sukces drużyny OSP Niepołomice

**Paweł Dąbroś**  
naczelnik OSP Niepołomice

**21 września na stadionie piłkarskim w Kłaju odbyły się VII Powiatowe Zawody Strażaków OSP oraz Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych, zorganizowane przez Państwową Straż Pożarną z Wieliczki i Zarząd Powiatowy Związku OSP RP w Wieliczce. W zawodach udział wzięło 19 drużyn z terenu Powiatu Wielickiego**



Zawody seniorów rozgrywane były w dwóch konkurencjach, czyli w ćwiczeniu bojowym oraz w sztafecie pożarniczej. Reprezentacja drużyny OSP Niepołomice ostatecznie stanęła na podium i zajęła wysokie II miejsce, a do pierwszego zabrakło im naprawdę niewiele. Łącznie w dwóch konkurencjach lepsi

o niecałe 2 sekundy okazali się druhowie z OSP Raciborsko. Na III miejscu sklasyfikowana została drużyna z OSP Winiary.

Dodatkową konkurencją było wykonanie musztry strażackiej, w której druhowie OSP Niepołomice zajęli I miejsce na równi z drużyną OSP Nieznanowice.

W kategorii Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych najlepszą okazała się drużyna z naszej gminy: MDP z OSP Zagórze, II miejsce przypadło drużynie MDP z OSP Zabawa, a III miejsce dla MDP z OSP Czarnochowice.

Nagrody i puchary dla zwycięskich drużyn ufundowane zostały przez Powiat Wielicki.

Reprezentację OSP Niepołomice tworzyli drhowie: Paweł Dąbroś, Krzysztof Zielonka, Krzysztof Haniżewski, Sebastian Trzos, Maciej Turchan, Mateusz Turchan, Andrzej Perdał, Krzysztof Gałan oraz Łukasz Zagół.

# Czy lubisz fantastykę?

**Jakub Gładysz**

Fanomena – Fantastyczna Asocjacja Niepołomice

**Jeśli tak, mamy coś dla Ciebie. Jeśli nie jesteś pewien, przeczytaj ten krótki tekst – może zainteresuje Cię nasz projekt**

Do tej pory zajmowaliśmy się głównie grami RPG. Podczas dwóch lat spotkań w Domu Kultury Inspiro w Podłężu (serdecznie dziękujemy za gościnę) przeżyliśmy dziesiątki przygód dziejących się w przyszłości i przeszłości, w naszym i nie naszych światach. Odwiedziło nas wielu graczy, tych, którzy po latach wrócili do starego hobby, tych, którzy nigdy grać nie przestali, a także wielu całkiem nowych, którzy są teraz częstymi gośćmi wieczorów RPG w Inspiro. Na nasze spotkania zapraszamy wszystkich – nie trzeba mieć żadnej specjalistycznej wiedzy ani wyjątko-

wych umiejętności. Grają z nami młodzi i starsi, panie i panowie, dziewczęta i chłopcy.

Co zatem jest potrzebne, by uczestniczyć w spotkaniach? Chęć na wspólne opowiadanie ciekawych historii oraz otwartość na nowe znajomości.

Po dwóch latach spotkań przyszedł czas na realizację kolejnego pomysłu – postanowiliśmy założyć stowarzyszenie zrzeszające ludzi interesujących się szeroko rozumianą fantastyką. „Fanomena – Fantastyczna Asocjacja Niepołomice” – bo tak będzie się nazywać nasze stowarzyszenie, stawia sobie na

celu integrację miłośników fantastyki i dziedzin pokrewnych, takich jak gry RPG, gry planszowe czy bitewne, literatura, komiks, kino. Mamy w planach kontynuowanie rozgrywek RPG oraz rozwijanie sekcji gier bitewnych. Pojawiły się pomysły wspólnych seansów filmów fantastycznych, stworzenia klubu pisarskiego, zrealizowania gry terenowej utrzymanej w klimacie filmu *Alien*, czy w końcu zorganizowania konwentu (czyli zjazdu miłośników fantastyki).

Jeśli lubicie fantastykę, macie pomysły, które chcielibyście wspólnie zrealizować, lubicie pograć w gry RPG lub gry bitewne, robicie coś fantastycznego, czym chcielibyście się podzielić – zapraszam do kontaktu na adres email [fanienpolomice@gmail.com](mailto:fanienpolomice@gmail.com) lub na Facebooku – Fanomena – Fantastyczna Asocjacja Niepołomice.



## Grudniowe nabory w LGD Powiatu Wielickiego

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego z siedzibą w Wieliczce planuje zorganizować w grudniu nabory wniosków. Będą to projekty z zakresów:

**Podniesienie poziomu estetyki przestrzeni publicznej oraz grantowe – Zachowanie dziedzictwa lokalnego i Wzmocnienie kapitału społecznego, w tym przez podnoszenie wiedzy społeczności lokalnej w zakresie ochrony środowiska i zmian klimatycznych, także z wykorzystaniem rozwiązań innowacyjnych.**

Szczegółowych informacji prosimy szukać m.in. na stronie internetowej [www.lgdpowiatwielicki.eu](http://www.lgdpowiatwielicki.eu) oraz na portalu Facebook. Obszar objęty wsparciem to w całości terytorium gminy Niepołomice oraz Kłaj oraz obszar wiejski Gminy Wieliczka.

Treści ogłoszeń o poszczególnych naborach zostaną opublikowane na stronie internetowej oraz wywieszone w biurze LGD przy ul. Henryka Sienkiewicza 2 w Wieliczce.

W razie pytań prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 12 288 00 95.



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie

# Salon Czwartkowy z Jerzym Stuhrem

Wyjątkowo w piątek 25 października podczas Salonu Czwartkowego Akademii Dobrych Manier gościł Jerzy Stuhr. Sala akustyczna Zamku Królewskiego pękała w szwach



Spotkanie prof. Teresy Olearczyk z Jerzym Stuhrem było wędrówką przez dorobek artystyczny aktora i reżysera. Z rozrzewnieniem wspomniano pierwsze kroki na deskach teatru, jak i kolejne role przed kamerą, wielkich mistrzów, z którymi miał szansę współpracować i którzy, jak mówił, go uformowali. Opowiadał o różnicach gry w teatrze i filmie – np. występując w teatrze, zawsze gra do wielu widzów, a w filmie – do jednego. Ale też o różnicy mówienia innym językiem i grania czy dubbingowania na obcy język.

Rozmówcy nawiązali również do ostatniego spektaklu, granego w Łażni Nowej, „Wałęsa w Kolonos”, który Jerzy Stuhr nazwał swoim osiągnięciem pedagogicznym, bo – jak opowiadał – długo namawiał studentów, żeby się odważyli, żeby tworzyli, aż kiedyś podszedł do niego student i powiedział: *Napisałem sztukę, chcę żeby pan zagrał główną rolę*. Sztuka to nie byle jaka, bo taka współczesna tragedia grecka, ale – jak tłumaczył nasz gość – główny bohater jest bohaterem tragicznym i ta forma, pomimo że antyczna, znakomicie pasuje do niego, jego życia i sytuacji, o których opowiada.

Co chwilę przez salę przechodziły salwy śmiechu, nawet w momentach pozornie bez żartów. Wystarczyło, że pan Jerzy charakterystycznie zawieszał głos i... wszystko było wiadomo.

W rozmowie nie zabrakło również tematów dotyczących choroby, sposobów na radzenie sobie z cierpieniem i zbieraniu sił do starcia z nowotworem. Opisując swoją walkę, Jerzy Stuhr opowiadał o bardzo ważnym psychologicznym podejściu do problemów onkologicznych. O tym, że teraz, wspierając działanie Fundacji Unicorn, stara się tę psychoonkologię propagować wśród pacjentów i ich rodzin, by pomóc im w walce z nowotworem.

Jerzy Stuhr namawiał również do spotkań nie tylko ze sztuką, ale z drugim człowiekiem, do rozmów, poznawania i prób rozumienia, bo jak zauważył: *Jeśli czegoś nie rozumiemy, zaczynamy się tego bać, a strach z kolei rodzi agresję*.

Pod koniec spotkania nasz gość podpisywał książkę *Myśmy się uodpornili*. Rozmowy o dojrzałości, która jest wywiadem rzeką z ks. Andrzejem Lutrem. Poruszane są w niej tematy poważne i ważne, a na dodatek jest kilka „zestawów uodparniających”, rozmówcy podpowiadają czytelnikom filmy, powieści, dzieła teatralne i utwory muzyczne, które pomogą uodpornić się na świat.

**MARTA MAKOWSKA**  
Referat Promocji i Kultury



# Zemsta Staniąteckiej Grupy Teatralnej

**Marcin Urban**

Referat Promocji i Kultury  
fot. Jakub Porąbka MCDiS

Każdy, kto przyszedł 12 lub 13 października do Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa na spektakl *Zemsta* w wykonaniu Staniąteckiej Grupy Teatralnej, mógł na własne oczy i uszy przekonać się, jak wspaniałe efekty dają talent, pasja, praca i wspólne zaangażowanie w tworzenie teatru. Aleksander Fredro byłby z pewnością zadowolony, widząc, jak zręcznie zostały odmalowane przez aktorów postacie z jego komedii. Sądzę też, że spodobałoby mu się to, że aktorzy, pomimo posługiwania się dziewiętnastowiecznym tekstem, ubrani byli we współczesne stroje. Bo przecież przesłanie *Zemsty* jest ponadczasowe, a uwspółcześnienie kostiumów ułatwiło widzom odczytanie podtekstów nawiązujących do naszej rzeczywistości.

Na wielkie uznanie zasługuje pełen profesjonalizm tego wydarzenia teatralnego. Tu nie działo się przypadkiem, a każda sekunda została dobrze wykorzystana. Wartka akcja, sprawne dialogi i nagłe zmiany sytuacji powodowały wybuchy śmiechu na widowni, co dowodziło, że widzowie doskonale się bawili. Publiczność w pełni zasłużyła nagrodzić spektakl rzesistymi oklaskami. Na szczególne wyróżnienie zasługuje zręczność, z jaką reżyser Paweł Kumięga oraz autor scenografii Stanisław Kapała wykorzystali do realizacji kolejnych scen spektaklu powierzchnię sceny, światło oraz dostępne im środki teatralne. Wielka pochwała należy się także aktorom, ponieważ każda rola, nawet epizodyczna, była dopracowana do najdrobniejszych szczegółów. Oczywiście, głównymi bohaterami tego wydarzenia byli stworzeni piórem Fredry: Cześnik, Rejent, Podstolina, Klara, Waclaw, no i oczywiście charakterystyczny Papkin.

Staniątecka Grupa Teatralna działa już od sześciu lat. W tym czasie przygotowała dużo świetnych spektakli. Życzymy reżyserowi i aktorom radości z kolejnych przedstawień i biletów wyprzedanych na wiele dni przed występami.



## Koncert Moniuszkowski

W niedzielę 27 października Towarzystwo Miłośników Muzyki i Śpiewu im. Stanisława Moniuszki w Niepołomicach zorganizowało Koncert Moniuszkowski

Wydarzenie to miało szczególny wymiar w świetle obchodzonej 200. rocznicy urodzin patrona Stanisława Moniuszki, inauguracji XXVIII sezonu

artystycznego towarzystwa oraz 20-lecia Zespołu Kameralnego Pro Arte.

W programie koncertu znalazły się arie pochodzące z dwóch najbardziej

znanych oper Moniuszki. Do jego realizacji poproszeni zostali zaprzyjaźnieni artyści: Bernarda Grembowiec – sopran, Zofia Wengrynowicz-Perun – me-

zzosopran, Urszula Borzęcka – sopran, Józef Perun – bas, Witold Wrona – tenor, Jan Mięka – baryton, Renata Żelobowska-Orzechowska – fortepian. Wystąpił także zespół Pro Arte w składzie: Stanisława Kmiec, Barbara Radecka, Katarzyna Rojek, Łukasz Mirek, Dariusz Zaręba, a także Krystyna Kotarba i Wacław Kotarba. Muzyczną opiekę nad zespołem sprawowali: maestro Jerzy Sobeńko i Katarzyna Rojek.

Wieczór z pewnością dostarczył wielu pięknych, artystycznych wrażeń, a także pozwolił na nowo odkryć Moniuszkę z jego przesiąkniętą polskością muzyką. W tym miejscu warto przypomnieć śp. prof. Aleksandrę Polak, której pamięć uczczona została minutą ciszy. Pani Aleksandra była wręcz zakochana w twórczości wielkiego kompozytora, którego uczyniła patronem TMMiŚ. Pragnęła, by koncerty czy fe-

stiwale moniuszkowskie organizowane były cyklicznie.

Pierwsze tego typu przedsięwzięcie pod nazwą I. Festiwal Moniuszkowski zorganizowała w październiku 2002 roku w 130. rocznicę śmierci Moniuszki. Tegoroczne wydarzenie, w opinii wielu osób bliskich Pani Profesor, było muzycznym spełnieniem jej planów i oczekiwań, podobnie jak świętowanie jubileuszu powołanego przez nią w 1999 roku Pro Arte.

Gratulacje dla Zespołu z okazji 20-lecia działalności przekazała Prezes Miejskiego Chóru Cantata Anna Ptasznik. Podziękowania za ponad 27 lat piastowania funkcji Skarbnika oraz za ogromny wkład w rozwój Towarzystwa odebrał Jan Polak. Koncert zakończył utwór *When I Fall in Love* w wykonaniu Pro Arte. Po części koncertowej odbyło się spotkanie, podczas

którego nie zabrakło jubileuszowego tortu.

Życząc Zespołowi wielu artystycznych sukcesów, Zarząd i Członkowie Towarzystwa z serca dziękują wszystkim osobom, instytucjom oraz władzom gminy Niepołomice za pomoc w realizacji wydarzenia, zaś publiczności koncertowej za liczną obecność i gorące brawa, a już dzisiaj serdecznie zapraszają 24 listopada na koncert Pieśni Niepodległej.

Partnerami w realizacji wydarzenia pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice byli: Kolejowe Towarzystwo Kultury z Krakowa oraz Fundacja i Muzeum Zamek Królewski w Niepołomicach.

**JANUSZ ROJEK**

Prezes TMMiŚ  
fot. Janusz Jagła

## Popołudnie z niespodzianką

**Joanna Kocot**

Referat Promocji i Kultury

**25 października w zamkowej Piwnicy Gotyckiej odbyło się Popołudnie z niespodzianką, czyli spotkanie z niepołomickim poetą i felietonistą Marcinem Urbanem i krakowską pieśniarką Basią Leśniak**

Zamkowa Piwnica Gotycka to miejsce, które lubi poezję zarówno tę czytaną, deklamowaną, jak i śpiewaną. Stwarza dla niej specjalny klimat, który sprzyja skupieniu i górnolotnym myślom. Poeci i wykonawcy poezji śpiewnej doceniają klimat tego miejsca, organizując tam różnego rodzaju poetyckie chwile.

Marcin Urban w zamkowych murach miał już niejedno spotkanie autorskie, organizował także spotkania z innymi poetami, pieśniarzami i artystami. Publiczność, która miała szansę go poznać i polubić teraz chętnie korzysta z zaproszeń na kolejne wydarze-

nia. Dość napisać, że na Popołudniu z niespodzianką, oprócz znajomych niepołomiczank, byli też goście z gmin sąsiednich, a nawet nieco bardziej oddalonych, np. z Proszowic.

Tytułową niespodzianką spotkania była premiera najnowszej książki Marcina Urbana, w której zawarte są wszystkie opublikowane do tej pory na łamach „Gazety Niepołomickiej” *Felietony życiem pisane*. Aż 111 utworów, które – jak czytelnicy „Gazety Niepołomickiej” wiedzą – mówiąc najkrócej – są o życiu. Gdyby jednak tłumaczyć wnikliwiej, zahaczają o tematy filozoficzno-

-egzystencjalne, socjologiczne i psychologiczne, do tego zawsze zakończone są wierszowaną pointą. Chciałam napisać fraszki, ale w pierwszych felietonach pojawiały się inne formy poetyckie, które z czasem ewoluowały w lapidarne fraszki.

Oczywiście podczas spotkania pan Marcin czytał fragmenty felietonów, fraszki, a także opowiadał historie z nimi w jakiś sposób powiązane. Co jakiś czas oddawał głos Basi Leśniak, dzięki czemu forma spotkania była lekka i przyjazna, choć przecież poruszane tematy i słyszane utwory inspirowały do rozmaitych przemyśleń. Czasem nawet na całkiem poważne tematy.

Za Popołudnie z niespodzianką serdecznie dziękujemy i zapraszamy do lektury *Felietonów życiem pisanych* zarówno tych książkowych, jak i pojedynczych, które w dalszym ciągu będą ukazywać się w „Gazecie Niepołomickiej”.





# Między Nami Pokoleniami

We wrześniu Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej rozpoczęło realizację projektu Między Nami Pokoleniami, który ma umożliwić seniorom oraz młodzieży szkolnej wspólne spędzenie czasu, czerpanie z doświadczeń, naukę zanikających tradycji oraz wartości poprzez aktywne formy integracji. Projekt dofinansowany jest ze środków budżetu Województwa Małopolskiego

Cykl warsztatów będzie trwał 8 miesięcy. Zajęcia rozpoczęły się we wrześniu 2019 i potrwać do końca kwietnia 2020 roku. Planujemy dwa przedsięwzięcia.

Pierwsze to warsztaty Łączy pokolenia coś do jedzenia odbywające się 2 razy w miesiącu w sobotnie przedpołudnia. Łącznie 8 spotkań, podczas których potrawy przygotowywać będą dzieci wraz z seniorami. Chcemy zachęcić do sezonowego zdrowego odżywiania, promować lokalne produkty. Tradycja kulinarna to jeden z istotnych elementów aktywności lokalnej. Projekt zakończy wydanie broszury kulinarnej z przepisami i zdjęciami.

Kolejne to warsztaty pt. Łączy pokolenia coś do tworzenia odbywać będą się raz w tygodniu w piątkowe popołudnia, trwać będą 1,5 godziny. Na zajęciach odtwarzać będziemy odchodzące do przeszłości rzemiosła artystyczne i rękodzielnicze. Tu również swoje siły połączą seniorzy wraz z dziećmi. Warsztaty odbywać się będą w 6 cyklach po 4 spotkania, co daje w sumie 24 zajęć.

Za nami już pierwsze warsztaty. Ogromne skupienie i uważność podczas haftu i szycia opłaciły się – powstały nasze pierwsze kwiaty z włóczki. Do gotowania wszyscy włożyli tyle serca, że zjedliśmy najlepsze pierogi na świecie, pesto i krem z dyni.

Zapraszamy na kolejne warsztaty!

**HARMONOGRAM WARSZTATÓW:**

Łączy pokolenia coś do tworzenia  
piątki godz. 17.30-19.00

I cykl – zajęcia z haftowania i szycia (daty: 20 IX, 4 X, 11 X, 18 X)

II cykl – zajęcia tworzenia naturalnych domowych środków czystości (daty: 25 X, 8 XI, 15 XI, 22 XI)

III cykl – zajęcia decoupage (daty: 29 XI, 6 XII, 13 XII, 20 XII)

IV cykl – zajęcia tworzenia naturalnych domowych kosmetyków (daty: 10 I, 17 I, 24 I, 14 II)

V cykl – zajęcia plastyczne – tradycyjne ozdoby świąteczne, bibułkarstwo (daty: 21 I, 28 II, 6 III, 13 III)

VI cykl (4 spotkania) – zajęcia przyrodniczo-zielarskie (daty: 20 III, 27 III, 3 IV, 17 IV)

Łączy pokolenia coś do jedzenia  
soboty 10.00-12.00

Kulinarne – 21 IX, 12 X, 19 X, 26 X, 16 XI, 23 XI, 7 XII, 14 XII

UCZESTNICZY: seniorzy i dzieci (10+10 osób)

MIEJSCE: Laboratorium Aktywności Społecznej (LAS), ul. Bocheńska 26

ZAPISY: Na każde zajęcia kulinarne prowadzone są osobne zapisy, warsztaty rękodzielnicze przeprowadzone są cyklami (w każdym 4 zajęć z udziałem tych samych uczestników).

Uczestnicy mogą wziąć udział w kilkorgu zajęć.



**URSZULA PTASIŃSKA-WARDYGA**

Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej

# Aktywizacja informatyczna i krajoznawcza seniorów i osób niepełnosprawnych

**Anna Rogowicz**

6-2 Hufiec Pracy w Niepołomicach

fot. Małgorzata Satora

4 października odbyło się pierwsze spotkanie młodzieży 6-2 Hufca Pracy w Niepołomicach z seniorami w ramach projektu Aktywizacja informatyczna i krajoznawcza seniorów i osób niepełnosprawnych finansowanego ze środków Europejskiego Korpusu Solidarności. Projekt jest realizowany przez uczestników hufca od września 2019 r. do lipca 2020 r. wspólnie z Fundacją Lepsze Niepołomice. Główny cel przedsięwzięcia to zaktywizowanie seniorów i osób niepełnosprawnych w zakresie nowoczesnych technologii i mobilności krajoznawczej. W ramach programu odbędzie się szereg spotkań, w trakcie których młodzież będzie uczyć seniorów obsługi komputera i internetu. Zorganizowane zostaną również wyjazdy krajoznawcze do ciekawych miejsc Małopolski, podczas których młodzież będzie sprawować opiekę nad seniorami.

Uczestnicy hufca biorący udział w projekcie poprowadzili pierwsze zajęcia informatyczne dotyczące podstaw korzystania z komputera oraz inter-

netu. Grupa seniorów zgromadzona w Domu Kultury w Chobocie, gdzie odbyło się spotkanie, z ogromnym zainteresowaniem przystąpiła do nauki, notując zdobyte wiadomości. Młodzież pracowała indywidualnie, wprowadzając seniorów w podstawy wiedzy informatycznej i ukazując, w jaki sposób włączyć komputer oraz uruchomić

potrzebne programy. Niektórzy byli zainteresowani korzystaniem z przeglądarek internetowych oraz wyszukiwaniem informacji na temat przepisów kulinarnych czy wycieczek, w których będą brali udział w ramach projektu. Udział w spotkaniu był dla młodych ludzi wartościową lekcją, podczas której nabrali pewności siebie oraz poczuli się potrzebni. Natomiast seniorzy cieszyli się ze wspólnego spotkania międzypokoleniowego oraz poszerzenia swoich umiejętności.



## Seniorzy w Przemyślu

Tegoroczna jesienna aura wyjątkowo sprzyja spacerom i wycieczkom, tak więc seniorzy skupieni wokół Domu Kultury w Zagórze postanowili z tego skorzystać i wybrali się na dwudniową wycieczkę do Przemyśla i Kalwarii Pałacowskiej

Wczesnym rankiem 19 października wyruszyli w kierunku Przemyśla. Od samego ranka pogoda zapowiadała się wspaniała, za szybami autokaru jawiły się coraz to inne, złocisto-rude kolory jesiennego krajobrazu, tak więc droga upłynęła nam w przyjemnej atmosferze.

Po dotarciu na miejsce na Placu Rybim spotkaliśmy się z przewodnikiem i bez zbędnej zwłoki ruszyliśmy zwiedzać miasto, zaczynając od przemyskiej starówki. Odwiedziliśmy Muzeum Dzwonów i Fajek usytuowane w późnobarokowej Wieży Zegarowej, gdzie mie-

ści się ekspozycja zabytków ludwisarstwa i fajkarstwa – wyrobów, z których Przemyśl słynął i nadal słynie w kraju i za granicą.

Na pierwszym piętrze w fasadę wieży umiejętnie wkomponowano ekspozycję fantazyjnie rzeźbionych i dekorowanych fajek z sepiolitu, drewna oraz niepozornych glinianych lulek.

Idąc dalej, poznawaliśmy niezmiernie od średniowiecza proces powstawania dzwonów. W szybkiej wieży, na specjalnym stalowym rusztowaniu, rozwieszona została ekspozycja dużych wspaniałych dzwonów, a całość uzupeł-

niają mniejsze dzwony, wyroby ludwiskarskie oraz archiwalia.

Pokonując poszczególne kondygnacje i oglądając zgromadzone tu eksponaty, nawet nie wiedząc kiedy, dotarliśmy na sam szczyt, a tu oczom naszym ukazała się wspaniała, jesienna panorama przemyska, niezliczone kościoły i cerkwie, miasto otoczone ze wszystkich stron pagórkami, środkiem przecięte Sanem. Wspaniałe jesienny, różnobarwny widok. W oddali rys drogi wiodącej na pobliską Ukrainę.

Idąc dalej, dotarliśmy do zabytkowego Przemyskiego Dworca Kolejowego,

najlepiej zachowanego i najpiękniejszego z budynków dworcowych w Polsce. Po remoncie w 2012 roku bardziej przypomina piękną rezydencję bogatego szlachcica niż miejsce użyteczności publicznej o takim przeznaczeniu. Uwagę przykuwała zarówno bryła budynku, jak i bogata dekoracja wnętrz, sztuka, przepiękne malowidła ścienne w pastelowych kolorach, liczne złoceń. Warto było to miejsce zobaczyć.

W drodze do kościoła św. Marii Magdaleny w klasztorze Ojców Franciszkanów słuchaliśmy opowieści przewodnika o wielokulturowości i wielowyznaniowości mieszkańców Przemyśla. Kościół ten, to wielowiekowe sanktuarium o wielkiej wartości artystycznej. W dwuwieżowej budowli kryją się prawdziwe skarby, jego wnętrze jest naprawdę imponujące i warte obejrzenia, pięknie wyposażone, z licznymi rzeźbami świętych, malowidłami ściennymi i obrazami, zachwyca bogactwem zdobień i bogatą ornamentyką.

Dalej swoje kroki skierowaliśmy do Katedry Greko-Katolickiej oraz Bazyliki Archikatedralnej Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny i św. Jana Chrzciciela, najważniejszego przemyskiego kościoła, pod którym znajdują się krypty. Najcenniejszymi elementami tych podziemi są zewnętrzne ściany romańskiej rotundy św. Mikołaja, pochodzące prawdopodobnie z 1215 roku.

Innym ważnym zabytkiem Przemyśla, jaki zwiedziliśmy, jest zamek wzniesiony na wzgórzu za czasów Kazimierza Wielkiego jako murowana gotycka budowla. W swojej historii przechodził różne koleje, zdewastowany podupadł, ale w XIX wieku został odbudowany. Obecnie mieści się tu między innymi siedziba najstarszego teatru amatorskiego w Europie „Fredrum”.

Powoli dobiegał koniec naszego spaceru śladami historii Przemyśla, ale przed powrotem do autokaru wstąpi-



liśmy na pochyły rynek, by pooglądać zabytkowe kamienice oraz przywitać się z Józefem Szwejkiem, wojakiem siedzącym na skrzyni z amunicją, trzymającym kufel piwa i fajkę i nadal robiącym furorę jako model do pamiątkowych zdjęć.

Po tak pełnym wrażeń dniu udaliśmy się do Kalwarii Pałacowskiej, do Sanktuarium Męki Pańskiej i Matki Bożej Kalwaryjskiej, nazywanej Jeruzolimą Wschodu ze względu na usytuowanie na wzgórzu bardzo przypominającym krajobraz wokół Jeruzolimy. Znajdu-

ję się tu słynący z łask cudowny obraz Matki Bożej. Tutaj zakwaterowaliśmy się na odpoczynek.

Niedziela przywitała nas piękną pogodą i korzystając z tego, że byliśmy niedaleko Komańczy, postanowiliśmy odwiedzić to miejsce i Klasztor Sióstr Nazaretanek. Blisko 50 lat temu właśnie w tym klasztorze był internowany prymas Polski ksiądz kardynał Stefan Wyszyński. Do klasztoru wiodła nas kręta dróżka, przy której znajdują się kamienie z wrytymi słowami Prymasa Tysiąclecia. Cudowny budynek, pięknie położony wśród drzew na górze, wokół lasy, cisza i spokój. Bardzo miła siostra zakonna zapoznała nas z historią samego klasztoru i pobytu kardynała Wyszyńskiego, izbą pamięci poświęconej prymasowi, pełną pamiątek i zdjęć z czasów pobytu w Komańczy.

Późnym popołudniem wyruszyliśmy w powrotną drogę. Mocno zmęczeni, zadowoleni i pełni wrażeń wróciliśmy do Zagorza.

**BARBARA WDANIEC**  
radna miejska



# Szkoła Promująca Bezpieczeństwo

Edyta Pilch

ZSiOŚJPII w Niepołomicach

5 listopada br. w Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie odbyła się Jubileuszowa XV Gala wręczenia Certyfikatów 2019 „Szkoła Promująca Bezpieczeństwo” w ramach Zintegrowanej Polityki Bezpieczeństwa

Jeden z dwunastu certyfikatów dla placówek oświatowych w województwie małopolskim został przekazany do Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach. Dyrektor Barbarze Wiśniowskiej wręczyli certyfikat Małopolski Komendant Wojewódzki Policji nadinsp. dr Krzysztof Pobuta oraz Małopolski Kurator Oświaty Barbara Nowak. W szkolnej delegacji na uroczystość znaleźli się również koordynator projektu z ramienia

szkoły, pedagog szkolny, Edyta Pilch oraz przedstawiciel społeczności uczniowskiej, uczeń klasy II Technikum Informatycznego, Fryderyk Pilch.

Głównym założeniem przedsięwzięcia jest integrowanie lokalnych środowisk, które chcą pracować na rzecz poprawy bezpieczeństwa w szkole i poza nią.

Zintegrowana Polityka Bezpieczeństwa jest kompleksowym systemem działań opartych na współpracy szkoły

z rodzicami oraz różnymi instytucjami i organizacjami, w tym samorządem lokalnym i policją. Wspólnym celem dla wszystkich jest ciągła poprawa bezpieczeństwa, profilaktyka i eliminowanie zjawisk antyspołecznych i patologicznych.

W opracowywaniu projektu działań zintegrowanych uczestniczyli również partnerzy projektu: Komenda Policji w Niepołomicach, Pełnomocnik Burmistrza ds. Profilaktyki Miasta i Gminy Niepołomice oraz Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wieliczce.

Nadany Certyfikat to wyróżnienie, ale również obowiązek dalszych działań mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa w szkole.

Szczegółowe informacje o projekcie: [www.malopolska.policja.gov.pl](http://www.malopolska.policja.gov.pl)



## Dzień nauczyciela w przedszkolu

Teresa Kuś

nauczyciel PS w Woli Batorskiej

Nauczyciel – to autorytet. To ktoś, kto dba o to, by każde dziecko miało lepszy start w przyszłość; ktoś, kto pomaga dziecku od najmłodszych lat odkrywać świat i samego siebie; to ktoś, kto pocieszy, gdy jest smutno, wysłucha cierpliwie największych „sekretów” dziecka, kto cieszy się z każdego sukcesu swojego wychowanka, a także wspiera w porażce.

14 października przypada Dzień Edukacji Narodowej – święto wychowawców, nauczycieli, pedagogów i pracowników oświaty. To szczególna data, w której wychowankowie pragną podziękować swoim Paniom za trud

włożony w wychowanie i opiekę nad nimi.

W piątek, 11 października, Przedszkole Samorządowe w Woli Batorskiej rozbrzmiewało muzyką. To dzieci z najstarszej grupy Misie, pamiętając o święcie wszystkich pracowników przedszkola, postanowiły uczcić go w sposób, w jaki najlepiej potrafią – tańcem, wierszem i piosenką. Na odświętnie udekorowanej sali zjawili się wszyscy pracownicy przedszkola, dzieci oraz zaproszeni goście – panie, które pracowały w naszej placówce, a obecnie są już na emeryturze. Dyrektor Renata Kotara

serdecznie powitała zebranych gości, następnie dzieci w zabawny sposób przedstawiły program artystyczny. Przy wórze oklasków zatańczyły czekoladowy taniec, podczas którego dla każdej z pań została wyczarowana czekoladka. Chłopcy przesyłali całusy oraz rysowali serca do słów piosenki *I love you, baby*. No i wszyscy już wiedzą, że każda z pań jest najlepsza! Bez dwóch zdań!

Wszystkie świętujące panie otrzymały drobne okolicznościowe upominki. Kończąc spotkanie, pani dyrektor podziękowała wszystkim pracownikom za dotychczasową pracę, życzyła dalszych sukcesów, realizacji planów i zamierzeń oraz satysfakcji z pracy w przedszkolu.

# Nie śmiecimy-Sprzątamy-Zmieniamy

**Monika Kapustka**  
PS w Zabierzowie Bocheńskim

Tegoroczne hasło „Nie śmiecimy-Sprzątamy-Zmieniamy” towarzyszyło również przedszkolakom z Zabierzowa Bocheńskiego. W ramach działań podejmowanych na rzecz naszej planety Ziemi dwie integracyjne zerówki wyposażone w worki na śmieci oraz rękawiczki jednorazowe wyruszyły drogami Zabierzowa Bocheńskiego. Dzieci bacznie rozglądały się po swojej najbliższej okolicy w poszukiwaniu śmieci. Niestety daleko szukać nie musiały, ponieważ pobliskie parkingi i chodniki „przyozdabiały” różnego rodzaju odpady. To była ważna lekcja dla dzieci. Po pierwsze – mogły zrobić coś dobrego dla planety i dla jej mieszkańców, a po drugie – nabyły wiedzę, jak

prawidłowo segregować i wyrzucać śmieci. To, że nie śmiecimy i sprzątamy, już wiemy, ale jak zmieniamy? I tu do działania włączyli się rodzice, którzy wsparli inicjatywę nauczycieli i dzieci, za co serdecznie dziękujemy. Kawałek naszej planety, którym jest ogródek przedszkolny, wzbogacił się o nowe drzewka i krzewy owocowe. Dzieci własnoręcznie posadziły rośliny. Więcej roślin to więcej tlenu dla wszystkich, ale nie tylko. To również kolejna lekcja dla małych przedszkolaków, aby szanowały rośliny, które – jak już wspomniano – produkują tlen, są domem dla zwierząt, jak również pożywieniem. Wrażliwość człowieka kształtuje się już od najmłodszych lat.

## Odblaskowa Szkoła

**Marcelina Kryza**

4 października uczniowie oddziałów zerowych oraz klas pierwszych uczestniczyli w spotkaniu z przedstawicielami Komendy Miejskiej Policji w Niepołomicach. Tematem spotkania było przede wszystkim bezpieczeństwo pieszego w ruchu drogowym. Omówione zostały korzyści noszenia elementów odblaskowych. Funkcjonariusze przypomnieli zasady poruszania się po ulicy, chodniku oraz podczas jazdy rowerem. Zwrócili uwagę na przypadki i sposoby zachowania się

w sytuacjach, kiedy dzieci zostają same w domu oraz o zasadzie „ograniczonego zaufania wobec obcych”. Przypomniano alarmowe numery telefoniczne. Finałnym punktem spotkania było wręczenie uczniom kamizelek odblaskowych.

Dzieci czynnie uczestniczyły w spotkaniu, dzieliły się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami oraz zadawały bardzo dużo pytań. Na zakończenie spotkania uczniowie klas pierwszych zaśpiewali piosenkę dedykowaną policjantom.

## Dbamy o nasze zdrowie

**Anastazja Wąchała**  
PS nr 1 w Niepołomicach

Niesamowicie ważne jest, aby uświadamiać nasze pociechy już od najmłodszych lat, jak dbać o zdrowie, o dobre samopoczucie, jaki wpływ na nasze zdrowie ma zanieczyszczenie powietrza, co to jest smog i jak z nim walczyć.

W ramach projektu Zdrowie na 5+, zorganizowanego przez Uzdrowisko Kopalnia Soli Wieliczka, dzieci z grupy PROMYCZKI z Przedszkola Samorządowego nr 1 w Niepołomicach miały okazję uczestniczyć w bardzo ciekawych warsztatach. Dzieci na zajęciach z rehabilitantką w atmosferze zabawy

nabyły wiedzę na temat zdrowia, wpływu czystego powietrza na nasze samopoczucie, ochrony przed smogiem oraz dodatkowo: jak działa nasz układ oddechowy i jak powinniśmy prawidłowo oddychać. Dzieci na zajęciach brały udział w różnego rodzaju ćwiczeniach oddechowych, ruchowych i relaksacyjnych. Dowiedziały się również, co to jest podziemne Uzdrowisko Kopalnia Soli Wieliczka oraz jakie choroby się tam leczą.

Chcemy podnosić świadomość prozdrowotną i proekologiczną wśród najmłodszych, by nowe pokolenie było bardziej świadome swoich wyborów w walce o lepszy, zdrowszy świat.

## SprzątaMy Las!

**Izabela Olborska**

20 września 2019 roku, kiedy na całym globie rozpoczęło się Sprzątanie Świata, Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi im. Stefana Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim wraz z Nadleśnictwem Niepołomice, przyłączyły się do akcji ogłoszonej przez prezydenta RP SprzątaMy Las.

Uczniowie klas 1-3, poinstruowani przez wychowawców oraz leśników, wyposażeni w worki, rękawiczki i kamizelki odblaskowe, ruszyli do Puszczy Niepołomickiej w poszukiwaniu tym razem nie grzybów, kasztanów czy żółędzi, lecz śmieci, które pozostawili w niej turyści.

Młodzi ekolodzy za swą pracę zostali wynagrodzeni drobnymi podarunkami od Nadleśnictwa Niepołomice. Otrzymali też pochwałę od dyrektora Moniki Bielarczyk, która swoich podopiecznych odwiedziła w czasie pracy.



## Stuletnia Jubilatka

**Ewa Widła**

Uczniowie Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim w ramach akcji Odblaskowa Szkoła zorganizowali lokalne obchody stulecia istnienia polskiej Policji. Stu uczniów ubranych w kamizelki odblaskowe przemarszerowało ulicami Zabierzowa Bocheńskiego, niosąc transparenty informujące o jubileuszu i skandując hasła związane z bezpieczeństwem w ruchu drogowym.

Jak na urodziny przystało, nie obyło się także bez smakołyków. Funkcjonariusze Komisariatu Policji w Niepołomicach przyjęli z rąk dyrektora naszej szkoły, Moniki Bielarczyk, apetyczny tort oraz bukiet życzeń wyrażających wdzięczność za pełnioną misję społeczną. Policjanci, w ramach podziękowania za serdeczne przyjęcie oraz pamięć o jubileuszu, przygotowali dla dzieci niespodziankę. Każdy uczeń mógł dokładnie obejrzeć radiowóz i siedząc w policyjnym pojeździe, poczuć się jak prawdziwy stróż prawa.

W imieniu całej szkolnej społeczności życzymy polskiej Policji kolejnych pięknych jubileuszy!

# Pasowanie na czytelnika biblioteki

**Magdalena Kosińska**  
bibliotekarz SP w Woli Batorskiej

## Pierwszoklasiści z Woli Batorskiej zostali przyjęci w poczet czytelników biblioteki szkolnej

25 października w naszej szkole był ważnym dniem dla uczniów klas pierwszych. Wtedy odbyło się pasowanie na czytelnika. W uroczystości uczestniczyli uczniowie klas 0-III, nauczyciele oraz rodzice.

Głównym celem uroczystości było zachęcenie najmłodszych do korzystania ze zbiorów biblioteki szkolnej oraz rozwijania ich umiejętności czytania. W pięknej scenerii i bajkowym klimacie licznie

zgrupowana publiczność obejrzała inscenizację *Kłótnia wróżek*, przygotowaną przez dzieci uczęszczające na zajęcia świetlicowe z klas IIA, IIIA, IIIB. Przenieśliśmy się do świata bajkowych postaci, poznaliśmy kłótniwe wróżki, mądrych skrzatów, krasnoludki, Czerwonego Kapurka i strasznego wilka, Dziewczynkę z zapalkami, Panią w sukni balowej, Jasia i Małgosię, cudną Śnieżkę, Gerdę, Kaja

oraz piękną i mroźną Królową Śniegu. Wszyscy byli zachwyceni zdolnościami aktorskimi uczniów, którzy pokazali, że za nic mają tremę. Na sali gimnastycznej przez dłuższą chwilę słychać było gromkie brawa społeczności szkolnej. Po przedstawieniu nowi czytelnicy otrzymali zakładki z prośbami książki.

Uroczystość zakończyła się odśpiewaniem piosenki przez wszystkich uczestników akademii. Wesoły refren piosenki, którą wymyśliły dzieci z klasy IIA podczas zajęć świetlicowych, wszystkim wpadł w ucho: *Twoja biblioteka na Ciebie czeka, przecież to najlepszy przyjaciel człowieka.*



# Światowy Dzień Uśmiechu

**Justyna Bielec**  
nauczyciel w SP w Woli Batorskiej, opiekun Samorządu Uczniowskiego

Uśmiech jest lekarstwem na wszystko. Kiedy za oknem jesień nieśmiało puka do drzwi, my z radością witamy barwy, jakimi nas otula. Paradoksalnie nie są to kolory typowo jesienne, bo w naszym sercu króluje maj! Uczniowie Szkoły Podstawowej im. Wincentego Witosa w Woli Batorskiej mają sposób na październikową chandrę i... otulają się uśmiechem!

W poniedziałek (7.10.2019 r.) w naszej szkole odbyły się obchody Dnia uśmiechu, dlatego też dzień ten upłynął nam pod znakiem dowcipów, podejmowania wyzwań i „chodzono dyktanda”, w którym nawet „gzęgżółka” nie była taka straszna.

Samorząd uczniowski spro-

stał zadaniu i w całą akcję postanowił zaangażować nie tylko uczniów, ale i... nauczycieli! Już od rana czekało na nich specjalne zadanie do wykonania. Lekcja w przebraniu? Na takie wyzwania



nie nasze grono odpowiedziało nie tylko uśmiechem, ale i konkretnym działaniem! Radość królowała na twarzach podopiecznych, kiedy widzieli swoich wychowawców i nauczycieli, czy to prowadzących lekcje czy dyżurujących na korytarzach w zabawnych kostiumach! Na przerwach dało się także zauwa-

żyć prawdziwych pogromców cytryny, którzy okazali się prawdziwymi jej smakoszami! Udowodnili, że wcale nie jest taka kwaśna. A „ortograficzni mistrzowie”? Tak, byli i tacy, bo to oni zmierzali się z humorystycznym „chodzonym dyktandem”.

Dziękujemy wszystkim za udział w licznych akcjach i tak wiele pozytywnej energii. Z uśmiechem nam do twarzy – nawet w asyście cytrynki! Niech uśmiech będzie z Wami!

# Warsztaty językowe Euroweek w Dusznikach Zdroju

**Bożena Machowska**

nauczyciel j. angielskiego w SPZOI w Zabierzowie Bocheńskim

**1 października 40 uczniów klas starszych ze Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Żeromskiego z Zabierzowa Bocheńskiego rozpoczęło w Dusznikach Zdroju obóz językowy prowadzony przez młodych, pełnych energii i pasji wolontariuszy z całego świata w ramach Euroweek Szkoła Liderów**

Euroweek jest programem edukacyjnym dla dzieci i młodzieży, który ma pomóc doskonalić umiejętności językowe w języku angielskim oraz kształtować zdolności przywódcze uczestników. Ponadto program rozwija inteligencję tak potrzebną uczniom w szybko zmieniającym się świecie, uczy wielokulturowości, komunikacji społecznej oraz wspiera kreatywność.

W drodze do Dusznik Zdroju nasza wycieczka zatrzymała się w Złotym Stoku, gdzie zwiedziliśmy trasę turystyczną w Kopalni Złota, a następnie uczniowie wzięli udział w warsztatach w Średniowiecznej Osadzie Górnicej.

W ramach projektu nasza młodzież wraz ze swoimi rówieśnikami z dwóch innych szkół miała okazję uczestniczyć

w zajęciach prowadzonych w formie interaktywnych warsztatów, gier symulacyjnych i praktycznych ćwiczeń przez szkoleniowców – wolontariuszy z różnych stron świata. Nasze warsztaty prowadziły wolontariuszki z Indonezji, Kolumbii i Birmy.

Na Euroweeku obowiązywał bardzo ambitny i atrakcyjny plan dnia. Dzień rozpoczynał poranny Energizer, czyli ćwiczenia i zabawy, które miały na celu rozbudzić śpiące jeszcze umysły uczniów. Następnie odbywały się zajęcia ze szkoleniowcami, które miały charakter warsztatów lub prezentacji ojczystych krajów wolontariuszy. Po obiedzie miały miejsce kolejne spotkania, zajęcia sportowo-rekreacyjne, które były świet-

ną okazją do nawiązywania kontaktów. Każdego dnia uczniowie, podzieleni na grupy, otrzymywali od wolontariuszy zadania do przygotowania, których celem było uatrakcyjnienie wieczoru przy jednoczesnym rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych. Wszystkie zadania prezentowane były w języku angielskim.

Wspólne działania, twórcza praca i zabawy pozwoliły na integrację międzyszkolną – co czyniło zajęcia i cały pobyt jeszcze ciekawszym. Czas spędzony w Dusznikach Zdroju był dla uczniów bardzo intensywny, wypełniony pracą i zabawą. Ostatniego wieczoru odbyło się zakończenie projektu, podczas którego uczestnicy wręczali sobie drobne upominki oraz otrzymali certyfikaty. Pożegnanie było niezwykle emocjonalne, gdyż wszyscy uczestnicy projektu zaprzyjaźnili się ze sobą, a wolontariuszom udało się zbudować relacje oparte na życzliwości i przyjaźni.

Uczniowie bogatsi o nowe doświadczenia i przyjaźnie wrócili do domu pełni wrażeń i wspomnień, deklarując chęć udziału w kolejnym projekcie Euroweek w przyszłym roku szkolnym.

## Odblaskowe ślubowanie

**Izabela Korbut**

nauczycielka j. polskiego w SPZOI w Zabierzowie Bocheńskim

*Droga koleżanko i kolego miły, jeśli idziesz drogą, to widoczny bądź, przypnij do plecaka znaczek odblaskowy...* – takich rad udzielali uczniom pierwszoklasiści 11 października w obecności całej społeczności szkolnej w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim. Wcielili się w role edukatorów i przekonywali zebranych o konieczności noszenia kamizelek czy elementów odblaskowych. Zachęcali też do przestrzegania zasad ruchu drogowego w trosce o bezpieczeństwo.

Potem zgodnie z tradycją dyrektor Monika Bielarczyk za pomocą czerwonego ołówka pasowała każdego pierwszoklasistę na ucznia oraz wręczała im pierwszy legitymację szkolną, przypominając, że odtąd muszą godnie reprezentować szkołę. Ponadto dyrek-

tor podarowała każdemu pierwszoklasiście kamizelkę odblaskową, aby byli przykładem dla innych uczniów.

Następnie spadła na nich lawina życzeń wraz z upominkami. Koordynatorka SKO wręczyła każdemu najmłodszemu książeczkę oszczędnościową z wpłatą 10 zł na dobry początek.

To był dzień pełen wrażeń, który na długo utkwi w pamięci i sercach społeczności szkolnej.



## Uczniowie przekonują serniorów do odblasków

**Mariola Kusak**

10 października uczniowie klasy 3b i 6f Szkoły Podstawowej nr 2 w Niepołomicach wraz z wychowawczyniami odwiedzili słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Podczas spotkania wychowankowie naszej szkoły przypomnieli mieszkańcom Niepołomic, jak ważna jest troska nie tylko o zdrowie, ale także o bezpieczeństwo w ruchu drogowym. Zwrócili uwagę na istotę noszenia kamizelek lub odblasków w widocznych miejscach, szczególnie teraz, kiedy dni są coraz krótsze i wcześniej zapada zmrok. Na koniec słuchacze UTW zostali obdarowani pamiątkowymi odblaskami.

Mamy nadzieję, iż dzięki temu spotkaniu wszystkim na długo pozostanie w pamięci świadomość, że trzeba dbać o to, aby być widocznym na drodze.

# Moja przyszłość w MAN-ie?

uczniowie kl. VIII z ZSP w Suchorabie  
wraz z wychowawczynią Urszulą Saganiewicz

22 października br. klasa VIII z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Suchorabie gościła na terenie Firmy MAN Truck w Niepołomicach

W progach nowoczesnej montowni ciężarówek powitała uczniów Paulina Olejniczak – specjalista od spraw komunikacji w tym przedsiębiorstwie. Dzięki jej uprzejmości ósmoklasiści mogli poznać strukturę organizacyjną tego zakładu pracy oraz obszary jego działalności na całym świecie. Bardzo ciekawym doświadczeniem, które może być przydatne w przyszłości każdemu, kto chciałby pracować na terenie hali montażowej, było zmaganie się ze składaniem zestawu rekrutacyjnego.

Uczniowie podzieleni na grupy pod okiem szkoleniowców firmy wykony-

wali takie same zadania, jak starający się o pracę w MAN-ie. Brano pod uwagę planowanie działań, czytanie ze zrozumieniem, a także opanowanie i ciekawość poznawczą potencjalnych pracowników. Kolejnym punktem wizyty była hala montażowa, gdzie ósmoklasiści byli świadkami procesu składania ciężarówki. Mogli obserwować stanowiska pracy i pracowników podczas zmiany. Imponujący był ich profesjonalizm, zwłaszcza przy czynnościach wykonywanych w określonym czasie, a także uśmiech towarzyszący współpracy w bardzo

odpowiedzialnych zadaniach. Na zakończenie uczniowie chętnie fotografowali się w pokazowych modelach ciężarówek.

Wizyta w MAN-ie zorganizowana w ramach edukacji z doradztwa zawodowego była bardzo przydatna zwłaszcza w kwestii uświadomienia uczniom, jak ważną sprawą jest kształtowanie już w ich wieku pewnych umiejętności tak, aby w przyszłości móc starać się o pracę w tym nowoczesnym, nagradzanym pod wieloma względami zakładzie pracy. Oczywiście praca w MAN Truck to także praca w sektorze administracyjnym, gdzie niezbędna jest znajomość języków obcych, zwłaszcza niemieckiego i angielskiego.

Dziękujemy bardzo za interesującą prezentację i podzielenie się cennymi doświadczeniami zawodowymi i życiowymi.



## Próbna ewakuacja w szkole

Izabela Korbut

nauczycielka S.P.z.O.I. w Zabierzowie Bocheńskim

25 października w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim odbyła się ewakuacja przeciwpożarowa.

Trwała trzecia lekcja, gdy wszyscy usłyszeli alarm ogłaszający ewakuację. Zgodnie z zasadami bezpieczeństwa przeciwpożarowego nauczyciele wyprowadzali uczniów z dymiącego już budynku szkoły drogami ewakuacyjnymi do punktu zbiórki, którym było boisko szkolne. Wkrótce przybyły oddziały OSP z Zabierzowa Bocheńskiego, Niepołomic, Woli Zabierzowskiej i podjęły odpowiednie procedury. Za pomocą wyciągnika dostali się na drugie piętro, skąd wydobywał się dym. Okazało się, że pozostała w budynku jedna osoba, którą musieli wyciągnąć z drugiego piętra. Nieprzy-

tomną reanimowali, ale szybka i fachowa interwencja przywróciła pracownikowi szkoły przytomność.

Całej tej akcji przyglądali się z przejęciem uczniowie. Wkrótce odetchnęli z ulgą, kiedy dowiedzieli się, że jest to próbna ewakuacja przeprowadzona w ramach akcji Odblaskowa szkoła. Strażacy niejednokrotnie uczestniczą w akcjach ratowniczych przy wypadkach drogowych, do których dochodzi również w czasie drogi uczniów do i ze szkoły. I ta akcja wpisała się w X Edycję Małopolskiego Konkursu dla szkół podstawowych pn. Odblaskowa Szkoła.

Dyrektor Monika Bielarczyk zwróciła uwagę zebranych, że głównym celem akcji było zapoznanie uczniów i pracowników szkoły z praktycznym zastosowa-

niem procedur dotyczących zachowania się w przypadku wybuchu pożaru. Następnie skierowała podziękowania na ręce dowódcy działań bojowych Jarosława Oleksika i druha Karola Śliwy za pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu próbnej ewakuacji.

Kolejnym punktem programu było przedstawienie drugoklasistów, którzy wcielili się w rolę edukatorów i zachęcali uczniów do noszenia kamizelek odblaskowych oraz rozważnego korzystania z dróg publicznych. Na zakończenie Ewelina Śliwa, koordynatorka akcji Odblaskowa szkoła, podsumowała wszystkie konkursy przeprowadzone w ramach tej akcji i do wspólnej zabawy na świeżym powietrzu, w tym z dmuchanych zamków. Tę niespodziankę przygotowało Stowarzyszenie Przyjaciół Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim.



# Dla jaj, ale na poważnie

W niedzielę 27 października w Puszczy Niepołomickiej zorganizowano Bieg z Wąsem. Biegacze mieli okazję zmierzyć się z 5-kilometrowym dystansem. Tym razem wynik sportowy nie był najważniejszy



Zabawa została zorganizowana w ramach Złotki Movember Polska. Ma ona na celu popularyzację badań jąder oraz prostaty, a także przełamywania tabu dotyczącego raka okolic intymnych. Samo słowo *Movember* to zbitka dwóch angielskich słów *moustache* – wąsy oraz *November* – listopad.

W ramach prowadzonej akcji profilaktycznej mężczyźni mogli w miniony weekend bezpłatnie przejść niezbędne badania. Zachorowalność na raka jąder w ostatnich latach wzrasta lawinowo, ale wcześniej wykryty nowotwór jest uleczalny w 99%. Dlatego warto się badać.

Sam bieg odbył się ścieżkami biegowymi w Puszczy Niepołomickiej. W pierwszej edycji na starcie stanęło prawie 200 osób, które mogły spróbować sił na 5 km bądź w rywalizacji Nordic Walking na tym samym dystansie.

Wśród pań najszybsza była Dominika Gruszka. Drugie miejsce zajęła Agnieszka Bydoń, a trzecie Agnieszka Grzechynka. Wśród panów najszybszy okazał się Daniel Natkaniec, tuż za nim finiszował Ilya Markov, a podium uzupełnił Adam Widła.

W rywalizacji Nordic Walking najlepsza była Joanna Kowalczyk, a wśród panów Stanisław Dzieliński.

Tym razem to jednak wyniki sportowe nie były najważniejsze. Większość uczestników włączyła się w akcję również poprzez strój, prezentując bardzo często efektowne i rzadko spotykane na ulicach stylizacje z wąsem w roli głównej.

Fotorelacja dzięki uprzejmości Andrzeja Szczepockiego.

**MAREK BARTOSZEK**  
Referat Promocji i Kultury



# 20. Gala FightTime

5 października w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa odbyła się 20. Jubileuszowa Gala FightTime

**D**zień przed galą w Hotelu Graal odbyła się oficjalna waga zawodników biorących udział w FT. Wszyscy zawodnicy zmieścili się w wyznaczonych kategoriach wagowych. Podczas gali na ringu pojawiali się zawodnicy z Polski i ze Słowacji. Odbyło się łącznie 9 walk na zasadach MuayThai, jak i K1. Widzowie mogli zobaczyć walkę amatorską, Pro-am oraz w pełni profesjonalną (zawodową). Podczas Gali odbyły się 3 walki o Pas FightTime. Niepołomicki Klub Target reprezentowała trójka zawodników: Magdalena Kasprzyk, Kamil Jędrzejczyk oraz Piotr Boguciński. Magda wygrała swoją walkę zawodową, tym samym została mistrzynią FightTime oraz zdobyła Pas FT w kat. 52, K1. Kamil również wygrał swoją walkę w kat. 82 kg na zasadach K1. Piotr niestety musiał uznać wyższość swego przeciwnika w kat. 95 kg, K1. Organizatorem Gali FightTime był klub Target MuayThai.

Szczególne podziękowania za pomoc: Miasto i Gmina Niepołomice, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, Łukasz Lisiecki Fotografia, Hotel Graal – Targowisko 499, Jubiler – Kraków ul. Imbramowska 30, Edmar, TVP 3, ORG Sporty Walki za opiekę medialną oraz wszystkim osobom, które przyczyniły się do tego wydarzenia.

Wyniki Gali FightTime:

1. Walka turniejowa 75 kg  
Maciej Guz 3:0 Kacper Walczak
2. Muaythai 57 kg 3x2 min.  
Magdalena Ślusarz (Akademia Muaythai Kielce) 0:3 Lenka Škundová (Słowacja Gym Trencin)
3. K1 95 kg 3x2 min.  
Piotr Bogucinski (Target Muaythai Niepołomice) > KO Marcin Bielak (Herakles Klodzko)
4. Muaythai 71 kg 3x2 min.  
Aleksander Prokofiev (Gymnazion Sosnowiec) 0:3 Oskar Jabłoński (Akademia Muaythai Kielce)
5. K1 82 kg 3x2 min.  
Kamil Jędrzejczyk (Target Muaythai Niepołomice) 3:0 Patryk Leszczyński (Thai Gym Tarnów)
6. K1 77 kg 3x2 min.  
Cezary Cymba (Akademia Muaythai Kielce) 0:3 Tomasz Małszycki (KO Bloodline Gym Nysa)
7. Muaythai 63,5 kg 3x3 min  
Walka o PAS Mistrzowski FT!  
Maciej Gądek (Gymnazion Sosnowiec) 0:3 Rastislav Klimacek (Słowacja Gym Trencin)
8. K1 52 kg 3x3 min.  
Walka o PAS Mistrzowski FT!  
Magdalena Kasprzyk (Target Muaythai Niepołomice) 2:1 Katarzyna Wikierak (Thai Gym Tarnów)
9. Finał walki 75 kg 3x3 min.  
Walka o PAS Mistrzowski FT!  
Maciej Guz (Fight Gym Lublin) KO < Michał Dyrek (Gymnazion Sosnowiec)

**ARKADIUSZ MAŁEK**

Prezes Target Muaythai



# Puchar Europy w Żywcu

**Arkadiusz Małek**  
Challenge Ju-Jitsu Sport

## 26 października w Hali Sportowo-Widowskiej w Żywcu odbył się Puchar Europy w sztukach walki Ju-Jitsu oraz Semi-Kontakt

Miasto i Gminę Niepołomice reprezentował klub Challenge Ju-Jitsu Sport w 15-osobowym składzie. Od godziny 9.00 do godzin popołudniowych, zawodnicy rywalizowali na trzech matkach, jednocześnie walcząc o najwyższe miejsce Pucharu. Klub Challenge spisał się rewelacyjnie, zdobywając 19 medali! 10 złotych, 7 srebrnych i 2 brązowe. Ponadto Puchar dla najlepszej zawodniczki zawodów oraz najlepszego technika otrzymała Oliwia Długosz. Wyróżnienie dla najlepszej zawodniczki turnieju otrzymała Patrycja Kozub.

Przedstawiamy wyniki Pucharu Europy Ju-Jitsu:

Złote medale zdobyli:

Patrycja Kozub, Oliwia Długosz, Maja Grabowska, Natalia Plichta, Pola Szcześniak, Jan Pyrlik, Michał Wilczyński, Tomasz Krzysztofiak, Filip Litwa.

Srebrne medale zdobyli:

Nadia Małek, Aleksandra Kaliszka, Julia Kaliszka, Ksawery Zych.

Brązowe medale zdobyli:

Adam Grabowski, Zuzanna Brykała.

Wyniki Pucharu Europy Semi-Kontakt:

Złoty medal zdobyła:  
Oliwia Długosz.

Srebrne medale dla:  
Nadia Małek, Natalia Plichta, Patrycja Kozub.

Wszystkim gratulujemy tak świetnych walk oraz wspaniałych wyników. Dziękujemy rodzicom za transport i opiekę, a Grześkowi Zych za napoje oraz przekąskę dla dzieci.

Szczegółowe informacje na stronie [www.challengejujitsu.com](http://www.challengejujitsu.com).

Zapraszamy!



## Końskie pierwszy raz w tym sezonie

**Justyna Krosta**  
Niepołomicki Klub Karate Kyokushin

6 października pierwszy raz po wakacjach Niepołomicki Klub Karate Kyokushin zmierzył się z nowymi wyzwaniami. Tym razem w Końskich wystartowaliśmy na zawodach o Puchar z Żeliwa. W zawodach wzięło udział ok. 300 zawodniczek i zawodników z ponad 20 klubów z całej Polski. Zawody odbywały się na zasadach semi-contactu z podziałem na kategorie wiekowe i wagowe. Nasz Klub reprezentowała ośmioosobowa ekipa: Łucja Blicharska, Karol Blicharski, Ewa Andrzejewska, Maksymilian Chytróś, Nadia Skowrońska, Aleksander Solecki i Justyna Krosta. Zdobyliśmy 5 medali: 1 złoty, 1 srebrny i 3 brązowe. Tym bardziej cieszy, bo dla niektórych był to pierwszy turniej.

Najlepiej zaprezentował się Karol Blicharski, który stanął na pierwszym miejscu w kategorii 2013/2012 do 30 kg. Wygrał wszystkie walki w dobrym stylu. Pierwszą wgrał przed czasem, trafiając rywala w głowę. Natomiast drugą wygrał przez wskazanie, ale ze znaczną przewagą. Na drugim miej-

scu stanęła Justyna Krosta w kategorii 2002/2003 do 55 kg, przegrywając finał po dogrywce przez Genten (minus pół punktu), co dało przewagę przeciwniczce. Na trzecim miejscu stanął Maksymilian Chytróś w kategorii 2011/2010 powyżej 30 kg. Zwyciężył w dobrym stylu. Pierwszą walkę przez Wazaari (pół punktu). Natomiast kolejną walkę przegrał przez nieuwagę, gdyż przeciwnik zdobył punkt, trafiając Maksa w głowę. Warto podkreślić, że to był jego pierwszy start na turnieju. Na trzecim miejscu także stanął Witek Kałuża w kategorii 2011/2010 do 30 kg. Pierwszą walkę wygrał ze znaczną przewagą. Dalej już tak dobrze nie było. Kolejną walkę przegrał z bardziej doświadczonym zawodnikiem. Jednak przeciwnikowi nie poszło łatwo z naszym zawodnikiem, który w zawodach był debiutantem. Łucja Blicharska w kategorii 2011/2010 zwyciężyła tylko jedną walkę po zaciętej dogrywce. Pokazała w niej wielkie serce do walki, gdyż do ostatniej sekundy dawała z sie-

bie wszystko i dążyła do osiągnięcia przewagi.

Poza strefą medalową znaleźli się Aleksander Solecki, który zwyciężył pierwszą walkę przez trafienie w głowę, jednak to nie wystarczyło, aby znaleźć się w strefie medalowej. Nadia Skowrońska i Ewa Andrzejewska niestety przegrały pierwsze walki. Był to dla nich pierwszy lub drugi start. Mimo że nie udało im się stanąć na podium, zawodnicy stoczyli dobre, wyrównane walki.

Gratulacje dla wszystkich zawodników, bo tu nie ma przegranych. Jak wspomniałam na początku, był to pierwszy start po wakacjach i wszyscy za ambitną postawę zasługują na słowa uznania.

*Jestem z was bardzo zadowolony i cieszę się, że treningi przyniosły zamierzony skutek, a już niedługo kolejne starty, na których będziemy mogli zmierzyć się także z innymi rywalami i być może pokazać się z jeszcze lepszej strony* – powiedział po turnieju trener Wiesław Krosta.

Podziękowania dla rodziców, którzy zadali sobie trud, by wziąć udział w zawodach i wspierać swoje pociechy.

# Puchar mistrza we Wrocławiu

42 medale wywalczyli nasi karatecy podczas Pucharu Mistrza, który odbył się 28 września we Wrocławiu. Zawodnicy przywieźli 16 złotych, 14 srebrnych i 12 brązowych krążków.



W zawodach wystartowało 350 zawodników z 30 klubów w Polsce. Brawa dla naszych małych wojowników.

Szczegółowe wyniki:

Złoty medal

Alan Falasa, Wojciech Kochan  
Bartosz Datka, Krzysztof Baran  
Adrian Ropka, Kacper Raniszewski  
Kacper Raniszewski (kumite), Arkadiusz Wilkosz  
Arkadiusz Wilkosz (kumite), Nadia Lis  
Nadia Janiczek, Alicja Faszczowa  
Gabriela Kiszka, Joanna Łyżwińska  
Karolina Kosek, Izabela Datka (kumite)

Srebrny medal

Mikołaj Janusz, Alicja Luberda  
Nikodem Stawiarski, Adam Datka  
Igor Grela, Patryk Kosek  
Wiktor Janusz, Dawid Nowak  
Dawid Nowak (kumite), Zuzanna Banaś  
Hanna Janusz, Oliwia Pękała  
Julia Gieras, Julia Pogorzelska

Brązowy medal

Miłosz Wojtczak, Jan Pękała  
Kuba Azierski, Paulina Wojtas  
Eliza Dziedzic, Judyta Ropka  
Emilia Paclawska, Nikola Janiczek  
Gabriela Baran, Klaudia Dziedzic (kumite)  
Julia Pogorzelska (kumite), Joanna Łyżwińska (kumite)

**JOANNA MUSIAŁ**

AKT Niepołomice-Kraków

fot. Maciej Datka



# Turniej Koszykówki Dziewcząt w Niepołomicach

Iwona Janas

MTS Ikar

fot. Katarzyna Gastol

21 września na hali sportowej przy ul. 3 Maja w Niepołomicach odbyła się X edycja Powiatowego Turnieju Koszykówki Dziewcząt pod patronatem Powiatu Wielickiego. Koszykarki z MTS IKAR Niepołomice po okresie przygotowawczym podjęły próbę sprawdzenia swoich sił z zespołami, z którymi spotkają się na parkietach II Ligi Kobiet w rozpoczynającym się sezonie 2019/2020. W wydarzeniu wzięły udział drużyny ISWJ Wisła, MOSiR Bochnia, MKS Pałac Młodzieży Tarnów oraz gospodarz MTS IKAR Niepołomice

Gospodynie od pierwszego meczu spokojnie wykorzystywały okazje do zdobywania punktów, dlatego w pierwszych dwóch spotkaniach pokonały zarówno drużynę z Bochni, jak i zespół ISWJ Wisła. Na uwagę zasługuje gra Klaudii Filipowskiej, która sprostała trudnym zadaniom w defensywie i skutecznie zdobywała punkty w kontrataku. Z kolei skuteczność rzutów dystansowych Katarzyny Gastol pomogła utrzymać przewagę punktową w kolejnym meczu. W finale Ikar zmierzył się z drużyną MKS PM Tarnów, w którym ostatecznie postawił na swoim zwyciężając dziesięciopunktową przewagą.

Organizatorzy przygotowali dla uczestniczek konkursy rzutowe oraz plebiscyt na najlepszą zawodniczkę turnieju. Rekordzistki otrzymały atrakcyjne nagrody i statuetki.

W konkursie rzutów dystansowych zwyciężyła Julia Świętochowska z MKS PM Tarnów.

Najlepszą zawodniczką Ikar została Klaudia Filipowska.

Klasyfikacja końcowa turnieju:

1. MTS IKAR Niepołomice
2. PM Tarnów
3. MOSiR Bochnia
4. ISWJ Wisła

Wyniki poszczególnych spotkań:

1. MTS IKAR Niepołomice-MOSiR Bochnia – 63:47
2. ISWJ Wisła-MKS PM Tarnów – 35:80
3. MKS PM Tarnów-MOSiR Bochnia – 56:44
4. MTS IKAR Niepołomice-ISWJ Wisła – 65:52
5. ISWJ Wisła-MOSiR Bochnia – 44:109
6. MKS PM Tarnów-MTS IKAR Niepołomice – 60:70

Szczególne podziękowania kierujemy do władz Powiatu Wielickiego i Gminy Niepołomice oraz wszystkich wolontariuszy, dzięki którym udało się zorganizować tegoroczny turniej koszykówki dziewcząt.

Drużyna MTS IKAR Niepołomice rozpoczyna kolejny sezon w rozgrywkach II Ligi Kobiet. Pierwsze mecze już w październiku. Serdecznie zapraszamy na sportowe emocje na Halę Widowiskowo-Sportową w Niepołomicach.

Najbliższe mecze odbędą się:

9.11.2019 r. godzina 17.00 – MTS IKAR-MKS PM Tarnów

16.11.2019 r. godzina 17.00 – MTS IKAR-UKS ŻAK Nowy Sącz

Dodatkowo zapraszamy wszystkie dzieci na zajęcia z podstaw koszykówki, które prowadzone są w Szkole Podstawowej nr 1 w Niepołomicach w piątki o godzinie 17.00, telefon kontaktowy: 601 91 40 21.



# Zmiany, zmiany

W tym roku w Galerii Książki dla Młodych niepołomickiej biblioteki zaszły spore zmiany. Na zasłużoną emeryturę po 32 latach pracy odeszła Barbara Wyczesana oraz po 10 latach wspólnej pracy nasz zespół opuściła Aneta Kurak, która wybrała inną drogę zawodową

Barbara Wyczesana zaczynała pracę, gdy biblioteka mieściła się w komnatach Zamku Królewskiego. Już pod 5 latami, w 1992 r., objęła kierownictwo Działu dla Dzieci i Młodzieży, który prowadziła aż do odejścia na emeryturę. Trzykrotnie urzędowała swój oddział w nowych siedzibach biblioteki. Z pasją i z dużym zaangażowaniem wykonywała zawód bibliotekarza. Uzupełniała księgozbiór dziecięcy o nowości wydawnicze, prowadziła księgi inwentarzowe, wypożyczała książki, a pomiędzy tymi obowiązkami prowadziła lekcje biblioteczne i zajęcia dodatkowe dla dzieci i młodzieży: Podróże w dziecięcy świat, Biblioteczne czytanki w piątkowe poranki, Światowy Dzień Pluszowego Misia, Legendy niepołomickie, Wakacje i Ferie w Bibliotece, mnóstwo spotkań z autorami książek dla młodych czytelników – to tylko część jej działalności. Biblioteką i jej sprawami żyła także po pracy, nigdy niczego nie zaniedbała i wszystko zawsze było dopięte na ostatni guzik.

Aneta Kurak pracę w naszej bibliotece rozpoczęła 10 lat temu, ale swoje umiejętności pokazała już rok wcześniej, kiedy to, będąc na praktykach, prowadziła zajęcia z dziećmi w czasie bibliotecznych wakacji. Ukończyła kurs biblioterapii III stopnia, a swoją wiedzę wykorzystywała, prowadząc zajęcia biblioterapeutyczne z dziećmi, młodzieżą



i dorosłymi. Ogromnym powodzeniem cieszyła się biblioterapia dla kobiet pod nazwą Być kobietą, która w połączeniu z zajęciami z rękodzieła doczekała się czterech edycji. Anetka napisała i zrealizowała projekty: Witajcie w naszej bajce, który przeprowadziła wspólnie z Przedszkolem Olimpijskim, Ekoludki oraz Witaj, dziecię, w bibliotece. Dla dzieci i rodziców przygotowała warsztaty literacko-artystyczne pt. Nie bójmy się kochać. Wspólnie z Waldemarem Stelmachem przeprowadziła od 2016 r. cztery nocne spotkania dla młodzieży pt. Noc w Bibliotece. Do każdego ze spotkań powstał scenariusz na podstawie książki z literatury młodzieżowej.

Na bieżąco śledziła ciekawe akcje i warsztaty, w których warto brać udział i zgłaszała do nich naszą bibliotekę, dzięki czemu braliśmy udział w m.in. ogólnopolskiej akcji Zonkile i Zaprogramuj się na czytanie.

Panie Basia i Anetka przez 10 lat wspólnej pracy, uzupełniając się wzajemnie, przyciągnęły do niepołomickiej biblioteki wielu młodych czytelników. We wszystkich zajęciach i warsztatach, które przeprowadziły (a było ich rocznie ponad 150), książka była na pierwszym miejscu, a dzieci zawsze chętnie brały w nich udział. Galeria Książki dla Młodych wyrobiła sobie dobrą markę, a nasze koleżanki podniosły wysoko poprzeczkę swoim następczyniom – Annie Sołkiewicz i Małgorzacie Tureckiej.

Dla Czytelników i dla nas – swoich kolegów zawsze miały uśmiech na twarzy i miłe słowo. Z wielką przyjemnością przychodziło się do Działu dla Dzieci i Młodzieży, który po przeprowadzce do obecnej siedziby Biblioteki (5 lat temu) nazwały Galerią Książki dla Młodych.

Obu paniom życzymy zdrowia, które pozwoli realizować plany i spełniać marzenia, pani Basi zasłużonego odpoczynku, natomiast Anetce dużo sukcesów i spełnienia w życiu zawodowym.

**AGNIESZKA GRAB**

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach



# Książki z dreszczykiem emocji

Książki z dreszczykiem emocji, czyli thrillery, kryminały i powieści psychologiczne – to temat dyskusji na spotkaniu Klubu Czytelnika, które odbyło się 17 września

Pierwszą część spotkania Klubowiczki poświęciły rozmowom o szeroko pojętym zjawisku psychologizmu, obecnym w klasycznej literaturze oraz we współczesnych powieściach, kryminałach i thrillerach. Czytelniczki rozmawiały o początkach powieści psychologicznej datujących się na wiek XIX. Jak wiemy, to czas dynamicznego rozwoju psychologii, psychoanalizy i wzrostu zainteresowań pisarzy jednostką zagubioną w nowym świecie postępu i cywilizacji. To właśnie wtedy zaczęto skupiać się w literaturze pięknej na wnętrzu bohatera, ograniczono do minimum tło społeczno-obyczajowe, prezentując czytelnikowi osobowość postaci, jej wybory, decyzje, sposoby odczuwania świata. Panie przypomniały znakomite utwory mistrzów powieści psychologicznych, a tworzyli w tym okresie Dostojewski, Tolstoj, Żeromski i wielu innych.

W XX wieku możemy zaobserwować nowy nurt w powieściopisarstwie i filozofii – egzystencjalizm, czyli próbę uchwycenia psychiki ludzkiej w jej jednostkowości i niepowtarzalności. Tu czytelniczki wspomniały twórczość J.P. Sartre'a, Marcela Prousta, Virginii Woolf, Jamesa Joyce'a.

Klubowiczki słusznie zauważyły, że dzisiaj powieść korzysta z najnowszych teorii psychologicznych, stara się środkami artystycznymi wnikać w nasz umysł, lecz nie stawia sobie zadania rozwiązywania problemów, jak nauka, a raczej pyta o naszą psychikę. Prezentuje charakterystyki bohaterów, ujawnia mechanizmy funkcjonowania ich psychiki, ich emocje i postrzeganie, korzystając z coraz bardziej wysublimowanego medium, jakim jest powieść psychologiczna.

Dlaczego thriller psychologiczny długo nie daje o sobie zapomnieć i szokuje nawet przez wiele dni po przeczytaniu? Znamy już odpowiedź! To gatunek, który nie przeraża demonami, duchami czy zjawiskami paranormalnymi. Mroczne tajemnice, zatuszowane zbrodnie z przeszłości, wydarzenia, których nikt nie powinien być świadkiem oraz amoralne decyzje bohaterów, tajemnicze morderstwa, niespodziewane zwroty akcji, wojny gangów i charyzmatyczni detektywi, sędziowie, to wszystko sprawia, że z każdym kolejnym rozdziałem książki czujemy dreszczyk emocji i coraz większą ciekawość, a kiedy dotrzemy już do zakończenia, uświadamiamy sobie, że nic w fabule nie było takie, jak się wydawało...

Czytelniczki dyskutowały nad kwestią: jak napisać powieść psychologiczną? Wspólnie uznały, że podstawą jest ewidentnie znajomość psychologii. Nie chodzi tu jednak o ukończenie specjalistycznych studiów czy znajomość wszystkich dzieł Freuda, lecz o świadomość tego, jak zachowują się ludzie i w jaki sposób przeżywają dane sytuacje. Wszystkich miłośników powieści psychologicznej, tej dawnej i współczesnej zapraszamy do niepołomickiej biblioteki. Niech zachwyci Państwa bogactwo tego gatunku, jego otwartość na inne rodzaje, jak melodramat, powieść obyczajowa, a przede wszystkim kryminalna.

**MARTA PIOTROWSKA**

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

## Polecamy następujące tytuły:

1. Diane Chamberline *Chcę cię usłyszeć, Kłamstwa*
2. Jodi Picoult *W naszym domu, Krucha, jak lód*
3. Elena Ferrante *Genialna przyjaciółka*
4. Charlotte Link *Złudzenie, Decyzja, Ostatni ślad*
5. Guillaume Musso *Apartament w Paryżu, Będziesz tam?*
6. B. A. Paris *Na skraju załamania, Za zamkniętymi drzwiami*
7. A.J. Finn *Kobieta w oknie*
8. J.P. Delaney *Lokatorka, W żywe oczy*
9. Remigiusz Mróz *Nieodgadniona*
10. Olga Tokarczuk *Prawiek i inne czasy, E.E.*
11. Katarzyna Puzyńska *Motylek*
12. Alice Sebold *Szczęściara, Nostalgia anioła*
13. Hanya Yangihara *Małe życie*
14. Haruki Murakami *Tańcz, tańcz, tańcz*

Nawet jeśli wymienione w tym zestawieniu powieści psychologiczne są fikcją, to wcale nie znaczy, że nie przedstawiają opowieści, które mogłyby się wydarzyć naprawdę – w końcu kto wie, do czego człowiek naprawdę jest zdolny?



# Noc w bibliotece

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach już po raz drugi przyłączyła się do Nocy Bibliotek. W programie znalazły się propozycje dla dzieci i dorosłych

Galeria Książki dla Młodych przygotowała moc atrakcji dla najmłodszych pod hasłem Wioska Indiańska. Gdy za oknem padał deszcz i zrobiło się ciemno, tłum dzieci z rodzicami odwiedził naszą bibliotekę. Twarze małych czytelników nabrały indiańskich barw, a głowy przystroił indiański pióropusz.

Aneta Malisz, lokalna twórczyni koralikowej biżuterii, poprowadziła dla dzieci warsztaty tworzenia bransoletek, breloków z motywem indiańskim. Możliwe nawlekanie koralików, wybieranie dodatków, form stworzyło dobrą atmosferę współpracy rodzica z dzieckiem. Kolejną atrakcją, cieszącą się uwagą, było tworzenie łapaczy snów z papierowych talerzyków i kolorowych wstążek oraz piórek, a także malowanie kamieni. Jak to jest w prawdziwej wiosce indiańskiej, tak i u nas stało się tipi z „żywym” ogniem, które wyzwoliło w dzieciach pomysłowe zabawy, m.in. ogrzewania rąk czy pieczenia ryby dla innych Indian. Wspólnie stworzony totem potwierdził charakter indiańskiego wieczoru.

O godzinie 21.00 zgasło światło, ucichła wrzawa, a dzieci zasiadły w wygodnych pufach. Krótka multimedialna prezentacja o Indianach Północnej Ameryki poszerzyła i utrwaliła wiedzę dzieci o tak ciekawych ludziach i ich kulturze. Jedna z młodych czytelniczek przeczytała nam fragmenty *Białego Mustanga* Sath-Okh. Dzieci wysłuchały również



tradycyjnych indiańskich pieśni, które skłoniły ich do spontanicznego tańca. Na zakończenie wieczoru dzieci skupiły się przy ognisku, by posłuchać legendy o ogniu ze zbioru *Legend indiańskich* wydawnictwa Purana.

Podczas Nocy Bibliotek na młodych czytelników czekały książki do wypożyczenia o tematyce bliskiej światu przyrody i zwierząt, a także legendy i książki przygodowe o tematyce indiańskiej.

Dla wszystkich, dużych i małych uczestników Nocy Bibliotek przygotowaliśmy również wspólną zabawę – „Podróż w przyszłość, czyli Niepołomice za 100 lat”. Na ścianach Biblioteki można było zobaczyć zdjęcia przedstawiające różne miejsca w Niepołomicach sprzed 100 lat i obecnie oraz zaproponować, jak mogły-

by one wyglądać w przyszłości.

Natomiast w Laboratorium Aktywności Społecznej przez cały wieczór można było oglądać filmy dokumentalne o Niepołomicach z lat 70. i 80. – m.in. film pt. *Niedziela w Niepołomicach...* Nasza Biblioteka od niedawna ma w swoich zbiorach kopie kilkunastu filmów nakręconych przez Telewizję Kraków w latach 70., 80. i 90. Film pt. *Niedziela w Niepołomicach...* to krótkie migawki ukazujące świąteczny wypoczynek niepołomiczan. Akcja filmu toczy się głównie na niepołomickim rynku oraz w Zamku Królewskim. Dla niepołomiczan to wspomnienia, które miło znów przywołać.

Dziękujemy wszystkim, którzy mimo deszczowego i zimnego wieczoru przybyli do naszej Biblioteki.



Noc Bibliotek to wielkie święto bibliotek i czytania – ogólnopolska akcja w niekonwencjonalny sposób zachęcająca do korzystania z zasobów bibliotek jako najbardziej otwartych i dostępnych instytucji kultury z ofertą dla osób w każdym wieku, miejsc wspólnych, łączących ludzi, lokalnych centrów żywej kultury i edukacji. W tym roku pod hasłem „Znajdźmy wspólny język” w bibliotekach w całej Polsce czekały na czytelników specjalne wydarzenia – niecodzienne spotkania z literaturą i jej gwiazdami

(Więcej informacji na temat tej akcji można znaleźć na stronie <https://nocbibliotek.org/>)

**AGNIESZKA GRAB, ANNA SOŁKIEWICZ**  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach



# Spotkali się z Justyną Bednarek

**Anna Sołkiewicz**

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

16 i 17 października gościliśmy w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach, w Podłężu i w Staniątkach Justynę Bednarek, dziennikarkę i autorkę książek dla dzieci. W czterech spotkaniach zorganizowanych dla klas II i III ze Szkoły Podstawowej w Staniątkach, dla klas II ze Szkoły Podstawowej w Podłężu, dla klas III ze Szkoły Podstawowej przy ul. 3 Maja i dla klas II Szkoły Podstawowej z ul. Szkolnej w Niepołomicach łącznie wzięło udział 230 dzieci

Justyna Bednarek opowiadała dzieciom o tym, jak została pisarką. Najpierw pracowała jako redaktorka czasopism kobiecych, by z czasem spróbować swoich siły w pisaniu tekstów dla najmłodszych. Jej zabawna książka z 2015 roku pt. *Niesamowite przygody dziesięciu skarpetek* szybko zdobyła kilka nagród i nominacji literackich, a obecnie stała się lekturą w II klasie szkoły podstawowej.

Przygody skarpetek trafnie pokazują dzieciom wartości, problemy, ale i radości współczesnego świata. Skarpetki są kolorowe, zabawne, ale również wrażliwe, a ich przygody zaczynają się w momencie ucieczki z kosza na pranie w mieszkaniu małej Be. Dzieciom bardzo podobają się te krótkie historie, które doczekały się kontynuacji w książkach: *Nowe przygody skarpetek (jeszcze bardziej niesamowite)* i *Banda czarnej frotte. Skarpetki powracają*. Autorka podczas spotkania pokazywała dzieciom kolorowe pacyнки-skarpetki – bohaterki kolejnych rozdziałów książki, które przyniosła ze sobą. Kilka przeczytanych przez pisarkę tekstów zachęciło uczniów do zadawania pytań na temat jej pracy pisarskiej oraz inspiracji do tworzenia coraz to nowych i coraz to bardziej niesamowitych przygód zabawnych skarpetek.

Ulubioną skarpetką Justyny Bednarek jest tęcza, która otuliła nogę bezdomnego. Dzięki tej historii zostaje przybliżony dzieciom problem bezdomności.

Uczniowie byli bardzo zaciekawieni dziwną maskotką przyniesioną przez

autorkę. Był to niesporczak, organizm najbardziej odporny na warunki zewnętrzne, który stał się bohaterem książki *Historie spod podłogi* (z serii „Czytam sobie”). Dzieci poznały również kłębuszki kurzu Kudelka i Grubelka, o których przeczytać można w książkach *Serce, Dom i Wyprawa*. Teksty te dodatkowo pomagają najmłodszym w utrwaleniu umiejętności czytania.

W twórczości pisarki pojawiły się również przygody czarownicy opisane w książce pt. *Babcocha*. Na spotkaniu zostały także zaprezentowane filcowe postacie kun – bohaterki książki *Pięć sprytnych kun*. Dialogi pełne komizmu i ciekawych przygód bardzo przyciągają uwagę młodego czytelnika, co można było zauważyć, obserwując zachowanie dzieci.

Autorka na koniec spotkania wpiśywała dedykacje do książek, a dzieci robiły rysunki skarpetek według swych własnych pomysłów. Mamy nadzieję, że książeczki pani Justyny umilą jesienne wieczory nie tylko najmłodszym, ale też dorosłym, bawiąc, ucząc, a także skłaniając do refleksji.



## Siła kobiecości

Inga Rucińska i Rafał Solarz

Pełna moc kobiecości nie istnieje bez akceptacji i odnalezienia dobrych stron samej siebie. Bez krytycznego spoglądania, a co ważne – z pełną akceptacją własnego JA na lepsze i gorsze dni.

Piękno z rozwojem w tle – to cykl warsztatów dla kobiet, który we wrześniu i październiku odbywały się w przestrzeni LAS Open Space. Pierwsze spotkania objęły pielęgnację, skupiły się na pięknie wewnętrznym, a kolejne poświęcone były warsztatom makijażu. Na każdym ze spotkań gościliśmy kilkanaście pań mających okazję poprawić swój wizerunek, budując jednocześnie poczucie własnej wartości. Mogły poznać tajemnice makijażu, obalając mity, że jest trudny i czasochłonny. Nie zabrakło również sekretu dobrego komplementu stanowiącego siłę kobiecości. Co istotne kobiety wyszły ze spotkania silniejsze, pewniejsze i bardziej uśmiechnięte.



## Z historią w tle

Inga Rucińska i Rafał Solarz

W Niepołomicach w dniach 27-29 września odbyły się Pola Chwały, które już od lat przyciągają pasjonatów historii i wojskowości. W ramach wydarzenia Biblioteka Publiczna oraz Laboratorium Aktywności Społecznej zaprezentowały wystawę pt. „A za tego Króla Jana...” w 390. rocznicę urodzin Jana III Sobieskiego – wybrane szlaki sławy ze zbiorów prof. Henryka Kotarskiego. Ekspozycja została podzielona na trzy etapy. Pierwszy z nich to Koronacja Królewska w Krakowie – 2 lutego 1676 r. Kolejny to Kampania i Bitwa Wiedeńska 1683 r. Ostatni to Stawny Dodecameron, czyli dwunastodniowa wyprawa na czambuły tatarskie 4-15 października 1672 r. Wystawa składała się z kilku portretów, kilkunastu map oraz panoram dawnych miast. Na zainteresowanych czekało w sumie ponad 75 prac, które można było podziwiać do 25 października.

Dziękujemy za przybycie i zapraszamy do naszej otwartej przestrzeni Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space.

## KORZENIE CYWILIZACJI EUROPEJSKIEJ

# Miasto Rzym

Założony ponad 2700 lat temu Rzym jest jednym z najstarszych miast Europy. Wywarł ogromny wpływ na dzieje całego świata, będąc stolicą Cesarstwa Rzymskiego, a następnie Kościoła katolickiego

Ichociaż istnieją miasta starsze, to jednak dopiero dzięki Rzymianom styl miejski stał się określonym modelem życia. Dlatego też wyraz „cywilizacja” pochodzi od łacińskiego słowa „civitas”, oznaczającego miasto. Rzym, stając się centrum świata starożytnego, był pierwszą tak dużą aglomeracją liczącą na początku III wieku ponad milion mieszkańców. Liczebność mieszkańców jest symbolem wyższości Rzymian nad wieloma pokoleniami Europejczyków, którzy dopiero w XIX wieku stworzyli metropolie o porównywalnej wielkości.

Dawne miasto Rzym zostało rozplanowane według regularnego planu „Roma quadrata” – Rzym kwadratowy, a nad nim – jak i dzisiaj – królowała wzgórze główne, Kapitol (łac. *caput* – głowa).

Na tym wzgórzu zbudowano świątynię najważniejszego boga starożytnego Rzymu – Jowisza. Jego żoną była Junona Moneta, bogini opiekująca się kobietami.

Na Kapitolu Junona Moneta miała też swoją świątynię. Dziś na dawnych fundamentach stoi kościół Ara Coeli – Ołtarz Niebiański. W świątyni Junony zaczęto bić po raz pierwszy pieniądze metalowe, zwane dzisiaj monetami, od drugiego członu imienia bogini. Kult Junony był tak znaczący, że jej imieniem nazwano także miesiąc czerwiec – Junius. Junona i Jowisz byli rodzicami boga Marsa, a Mars był ojcem bliźniąt Romulusa i Remusa – legendarnych założycieli Rzymu.

W starożytności, do V wieku, Kapitol był ważnym centrum religijnym. Ze wzgórza bóstwa miały ogarnąć spojrzeniem jak największe połacie miasta, co według ówczesnych wierzeń zapewniało bezpieczeństwo mieszkańcom. Obecnie również najrozleglejszy widok na forum – dawne centrum życia publicznego, roztacza się z Kapitolu i jest jednym z najpiękniejszych i niepowtarzalnych widoków, jakie możemy zobaczyć w Rzymie.

W każdym rzymskim mieście znajdowało się miejsce, będące otwartą

przestrzenią, w którym ludzie się spotykali. Ale najważniejszym było Forum Romanum w Rzymie – centrum życia politycznego, gospodarczego i sądowego. Komedioopisarz Plaut (Titus Maccius Plautus, 250-184 p.n.e.) pisał, że okolica roila się od „prawników i klientów, bankierów i handlarzy, sklepikarzy i ulicznic, nicponiów czekających na jałmużnę bogaczy”. Na Forum Romanum, w dokładnym środku miasta, usytuowana była pozłacana kolumna – Milliarium Aureum (łac. złoty kamień milowy). Od niej wiodły wszystkie ważne drogi Imperium i stąd powiedzenie „wszystkie drogi prowadzą do Rzymu”. Odległość odmierzana była względem „złotego kamienia” co rzymską milę liczącą 1478,5 m.

Rzym szybko się zaludniał i w 46 roku p.n.e. Juliusz Cezar zbudował nowe forum, gdyż dotychczasowe stało się za małe. Późniejsi cesarze, od Augusta do Trajana, wznosili nie tylko fora, lecz także własne łuki tryumfalne. Natomiast Cezarz Wespazjan zainicjował budowę Koloseum, które miało zapewnić Rzymianom rozrywkę po ciężkim dniu pracy.

Koloseum – najbardziej rozpoznawalny symbol Rzymu – w starożytności nosił nazwę Amfiteatr Flawiuszów. Był największym i najważniejszym amfiteatrem rzymskim. Został otwarty dla publiczności w 80 roku dzięki cesarzom z tej dynastii. Powstał, aby zapewnić darmową rozrywkę ludowi, a tym samym zaskarbić cesarzowi przychylność poddanych. Tuż po otwarciu obiekt mógł pomieścić nawet 70 tysięcy widzów. Wewnętrzne korytarze Koloseum zaprojektowano tak, by liczne i często niesforne rzesze widzów mogły przechodzić swobodnie i zająć miejsca w ciągu dziesięciu minut od momentu wejścia.

Dzisiaj w Koloseum może przebywać jednocześnie zaledwie 3 tysiące zwiedzających.

Śmiertelne pojedynki gladiatorów i walki dzikich zwierząt były bezpłatną rozrywką dla tłumów, organizowaną przez cesarza i bogatych obywateli.



Popiersie kobiety, marmur, Cesarstwo rzymskie, 2. połowa I w., wystawa „Antyk okiem kolekcjonera” ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie, fot. Joanna Musiał.

Przed słońcem i deszczem widzów amfiteatru chronił rozkładany dach – velarium. Natomiast podłoga wyłożona była wodoodpornym płótnem, na które wysypywano piach. W niego wsiąkała krew pokonanych. Koloseum nie zachowało się do naszych czasów w całości, ponieważ w okresie renesansu kamienie z fasady posłużyły do budowy pałaców, mostów i fragmentu bazyliki św. Piotra. Tradycja mówi, iż w starożytności w Koloseum ginęli także chrześcijanie, dlatego obecnie wewnątrz budowli znajduje się krzyż.

W czasach otwarcia Koloseum Imperium Rzymskie rządził cesarz Domicjan (81-96 r.) z dynastii Flawiuszy. Jego żoną była Domicja Longina – cesarzowa, która wprowadziła modę na noszenie „wysokiej fryzury”, zwanej „gniazdem os”. Fryzura ta powstawała w efekcie upięcia nad czołem treski utworzonej z drobnych loczków, ułożonych piętrowo na metalowych drucikach. Treska umieszczona była na gładko uczesanych i związanych nad karkiem włosach. Kobiety z elit rzym-



Widok z Kapitolu na Forum Romanum, fot. Marta Przybylska

skich wzorowały się na cesarzowej, co zostało przedstawione w rzeźbionych popiersiach z tego okresu.

W Muzeum Niepołomickim na wystawie „Antyk okiem kolekcjonera” wśród różnych ciekawych rzeźb znajdziemy Popiersie kobiety z fryzurą typu „gniazdo os”.

Będąc na wystawie, warto zwrócić uwagę na strigilę – „skrobaczkę”, służącą greckim sportowcom do oczyszczania ciała. Rzymianie powszechnie używali jej w termach.

**MARTA PRZYBYLSKA**  
przewodnik w Muzeum Niepołomickim

### Zapraszamy do Muzeum

Kto poda facińską sentencję „MILLE VIAE DUCUNT HOMINEM PER SAECULA ROMAM”,  
bezpłatnie wejdzie na wystawę „Antyk okiem kolekcjonera”.  
Kto dodatkowe przetłumaczy powiedzenie, otrzyma nagrodę!

## FELIETONY ŻYCIEM PISANE

# Felieton o sztuce kulinarnej

Rzadko uzmysławiamy sobie, że istnieje szczególnie dziedzina sztuki, z którą kontaktujemy się kilka razy dziennie i sami często stajemy się artystami, którzy ją tworzą. Mam na myśli „sztukę kulinarną”. Jak wiadomo – każda forma sztuki oddziałuje na ludzkie zmysły. Na przykład muzyka oddziałuje na słuch, a jeśli dodatkowo patrzymy na tańczący balet lub na grających instrumentalistów, to w jej odbiór angażujemy również nasze oczy. W przypadku malarstwa i rzeźby podstawowym zmysłem, który ma swój udział w kontemplowaniu twórczości jest wzrok. Natomiast, korzystając ze smakowitych potraw, możemy cieszyć się nie tylko ich smakiem, zapachem, dotykiem i temperaturą, ale również podziwiamy wygląd i kształt. Zależnie od okoliczności przyjemność sprawia nam zarówno chłód jedzonych lodów, jak też energetyzujące ciepło spożywanych obiadów. Dodatkowo miłe jest to, że niektóre potrawy są miękkie, a inne są chrupiące.

Warto zatem doceniać fakt, że każdego dnia mamy możliwość kontaktu ze sztuką kulinarną. Szanujmy trud i starania tych skromnych artystów, którzy potrafią w znakomity sposób przygotować, przyprawić i przyozdobić potrawy, które potem degustujemy. To naprawdę cenna umiejętność, bo prze-

cież nie każdemu udaje się upiec kruszynie ciasteczka, mazurki, kołaczki lub ciasta z owocami. Brak doświadczenia może spowodować powstanie zakalca, a to przecież nie daje satysfakcji. Przechodząc obok okien wystawowych w cukierniach, widzimy, jak piękne mogą być torty i inne smakołyki, oraz jak nęcące stają się ciasta, kiedy zostaną przyozdobione świeżymi owocami lub czekoladą.

### FRASZKA O KUCHNI

*Kuchnia jest sercem każdego domu...  
tu się rozmawia, kłóci i godzi,  
tu się odczuwa prawdziwą bliskość,  
a o to przecież nam w życiu chodzi.*

Malarstwo i rzeźby podziwiamy w muzeach, muzykę i balet w salach koncertowych, ale sztuka kulinarna także ma ważne miejsce w naszej rzeczywistości. Towarzyszy nam podczas wesel, przyjęć i różnego rodzaju uroczystości. Jej cechą szczególną jest krótkotrwałość, bo przecież nie da się stworzyć Muzeum tortów. I myślę, że takie muzeum nie miałoby nawet większego sensu, bo jedynie oglądanie takich eksponatów nie daje przyjemności wynikającej z korzystania z ich smaku.

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać do tego, jak ważne jest wspólne jedzenie posiłków z rodziną i przyjaciółmi. Ponadto kuchnia często jest miejscem, w którym spotykają się bliscy sobie ludzie. Wspólnota stołu ma symboliczny wymiar zgody lub przynajmniej dążenia do niej. Od dawna wiadomo, że syte żołądki nastroją pokojowo. Przez żołądek można też trafić do serca... Podczas wspólnych posiłków omawiane są zarówno bieżące sprawy, jak też kwestie bardziej zasadnicze. Kuchnia to zatem niezwykle ważne miejsce w domu.

Istotne znaczenie ma dla nas również aromat potraw. Każdy z nas odczuwa przyjemność, wchodząc do domu, w którym pachną przygotowywane dania. Zapominamy wtedy o minionych kłopotach i zmartwieniach. Niektóre zapachy przywołują najwspanialsze wspomnienia z dzieciństwa lub z chwil, kiedy byliśmy najszczęśliwsi. Odruchowo myślimy wtedy o miłych i dobrych sprawach. Doceniajmy zatem sztukę kulinarną i cieszymy się z jej dzieł każdego dnia.

**MARCIN URBAN**

# Niezwykła NOC!

Noc Naukowców to wydarzenie, które jest częścią ogólnoeuropejskiej inicjatywy. Organizatorem imprezy w naszym regionie jest Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, a Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne od wielu lat jest oficjalnym partnerem tego przedsięwzięcia. W tym roku całe wydarzenie musiało zostać przeprowadzone poza terenem MOA – ze względu na jego rozbudowę. Impreza odbyła się na boiskach sportowych pomiędzy Szkołą Podstawową nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Niepołomicach a naszym Obserwatorium.

W czasie tegorocznej edycji Małopolskiej Nocy Naukowców w Niepołomicach 27 września uczestnicy imprezy zobaczyli m.in. wystawę zdjęć z najnowszej wyprawy obserwacyjnej do Chile na całkowite zaćmienie Słońca oraz spotkali się z jej uczestnikami – Moniką Duszką, Łukaszem Maślaniem, Witoldem Piorkorzem, Łukaszem Szmistem. Cała wyprawa trwała ponad dwa tygodnie, a jej uczestnicy nie tylko widzieli wspaniałe zjawisko astronomiczne, ale również zwiedzali piękny kraj, jakim jest Chile. Każde prezentowane przez nich zdjęcie wywoływało sporo emocji wśród słuchaczy oraz liczne pytania.

Równolegle toczyły się zajęcia praktyczne w postaci warsztatów z dziedziny krótkofalarstwa prowadzone przez Niepołomicki Klub Krótkofalowców. Każdy z uczestników mógł ponadawać alfabetem Morse'a. Wielu zdecydowało się również na zabawę grą zbudowaną z prostych układów elektronicznych, które znakomicie pokazywały istotę konstrukcji prostych gier komputerowych.

Podczas całego wydarzenia nauczyciele MOA i najstarsi uczniowie z MOA stacjonowali przy teleskopach naszego obserwatorium, ale pogoda nas nie rozpieszczała – było spore zachmurzenie. Mimo niesprzyjających warunków obserwacyjnych uczestnicy MNN2019 mogli podziwiać różne obiekty na dachach budynków sąsiadujących z boiskami szkolnymi.

Dla młodszych i starszych największą atrakcją było planetarium. W tym roku w związku z rozbudową MOA przygotowaliśmy seanse w planetarium mobilnym, które udało nam się uruchomić na sali gimnastycznej w budynku Szkoły Podstawowej nr 1 – bardzo dziękujemy za taką możliwość Dyrekcji szkoły!

Dodatkowe seanse, głównie dla najmłodszych, cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Roześmiane buzie bardzo żywo komentowały „podróż” po Wszechświecie, dając upust emocjom. Prowadzący te pokazy astronomowie odpowiadali na liczne pytania, a przy tym byli mile zaskoczeni tak dużym zainteresowaniem uczestników seansów.

W czasie całego wydarzenia czynna była herbaciarnia naukowa. Wszyscy, którzy tylko mieli ochotę mogli poczęstować się dobrą herbatą i porozmawiać z astronomami pracującymi w MOA. Co pewien czas pojawiały się również różne pytania konkursowe. Pakiety z nagrodami głównie wygrywali najmłodszy, ale kilku dorosłym również udało się zdobyć nagrody.

W Niepołomicach w tę wyjątkową noc w roku sprawdziła się prawda „stara jak świat”, że uczymy się najszybciej, właśnie poprzez zabawę – bez względu na wiek!

Naliczyliśmy ponad 600 osób bawiących się z nami – dziękujemy!

Do zobaczenia za rok!

**MONIKA MAŚLANIEC**

nauczyciel MOA

koordynator Małopolskiej Nocy Naukowców w Niepołomicach



# Wędrujemy

Remont siedziby Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego, położonej przy ulicy Mikołaja Kopernika 2, postawił przed całym personelem, a zwłaszcza przed nauczycielami trudne wyzwanie. Należało bowiem na okres prawie dwóch lat zmienić tryb funkcjonowania placówki, nie obniżając przy tym poziomu zajęć ani też nie tracąc potencjalnych zainteresowanych

Przygotowania do sprostania temu wyzwaniu trwały kilka miesięcy, aż wreszcie z nowym rokiem szkolnym mogliśmy ponownie uruchomić nasze kółka zainteresowań w tak samo szerokim wachlarzu, jak poprzednio. Mając do dyspozycji trzy skomputeryzowane sale szkolne, udostępnione przez Dyрекcję Szkoły Podstawowej nr 1 w Niepołomicach, działamy przez pięć popołudni w tygodniu, przyjmując chętnych uczniów na zajęcia. Do dyspozycji są teleskopy przenośne i niezbędny sprzęt optyczny. W nieodległej przyszłości uzyskamy dostęp do zdalnie sterowanego teleskopu, położonego w obszarze o dobrym klimacie. Natomiast sekcja popularyzacji z braku odpowiedniej sali wykładowej musiała całkowicie reorientować swoją aktywność. Dobrym rozwiązaniem okazał się pomysł wizytowania szkół i przedszkoli w celu wygłaszania tam prelekcji o tematyce astronomicznej. W wypadku, kiedy szkoła zapraszająca dysponuje odpowiednio obszernym pomieszczeniem, możemy także zaoferować seanse w przenośnym planetarium, prowadzone dla uczniów we wszystkich kategoriach wiekowych przez naszych specjalistów. Przy okazji prezentowane są okazy meteorytów, czemu towarzyszy krótkie objaśnienie, skąd pochodzą i jak znalazły się na Ziemi.



Wystąpienie Grzegorza Sęka na Sejmiku PWPW w Zielonej Górze, fot. Krzysztof Kubasiewicz

Wznowiliśmy także, wzorem poprzedniego roku szkolnego, wizytowanie szkół i placówek oświatowych w całej Polsce z wystawą fotogramów „Wszystkie kolory żywej Ziemi”, prezentującą wyniki uczniowskich działań w ramach internetowego projektu Sally Ride EarthKAM & Space Camp. Dodatkowo sporządzony został wielkoformatowy afisz na ten sam temat, zbierający wyniki działań wielu ośrodków. Od początku września byliśmy z wystawą w V Liceum Ogólnokształcącym w Poznaniu oraz w Szkole Podstawowej nr 4 i w Liceum Ogólnokształcącym w Siedlcach. Sam plakat był prezentowany na XXXIX Zjeździe

Polskiego Towarzystwa Astronomicznego w Olsztynie, przedstawiłem go także na XLV Zjeździe Polskiego Towarzystwa Fizycznego w Krakowie, gdzie dostałem trzecią nagrodę w konkursie na plakat popularno-naukowy. Następnie plakat zawędrował na XXVI Seminarium dla nauczycieli w Warszawie, był też wystawiony w trakcie XXVI Ogólnopolskiego Sejmiku Placówek Wychowania Pozaszkolnego oraz w czasie trwania World Space Week we Wrocławiu. Jeśli jeszcze dodam, że nasi nauczyciele biorą udział w akcji Polskiego Towarzystwa Astronomicznego „Wizyty astronomów w szkołach”, to otrzymamy prawie pełny obraz naszej aktywności w trudnych czasach instytucji pozbawionej przejściowo własnej siedziby. A czemu napisałem – prawie? Bo była jeszcze Noc Naukowców, zapowiadają się pokazy ciekawych zjawisk astronomicznych, nieustająco szukamy nowych sposobów dotarcia do młodzieży z przekazem wiedzy astronomicznej. Bieżące informacje znajdziecie Państwo na naszej witrynie moa.edu.pl, zaś w razie niejasności proszę dzwonić w godzinach pracy do naszego sekretariatu pod numer 505 945 309 lub pytać mailowo pod adresem moa@moa.edu.pl.

## GRZEGORZ SĘK

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach



Monika Maślaniak i Janusz Nicewicz przy przenośnym planetarium

## SPOJRZENIE W NIEBO 2019

## Listopad

W nadchodzące mgliste i chłodne dni można zacytować następujące przysłowie: *Gdy w listopadzie liść na szczytach drzew trzyma, w maju na nowe liście spadnie jeszcze zima.* Jeśli zatem uzbroimy się w cierpliwość, to za pół roku okaże się na ile jest ono prawdziwe

Mimo jesienno- zimowego zachmurzenia i chłodnych dni, przed nami będzie przede wszystkim Słońce, które jak zwykle nie próżnuje. Jego deklinacja systematycznie maleje, a w związku z tym długość dnia na półkuli północnej stale się skraca, zaś na południowej – wydłuża, bowiem tam teraz mają upragnioną wiosnę. W listopadzie w Małopolsce ubędzie dnia „tylko” o 80 minut; z 9 godz. 47 minut w pierwszym dniu, do 8 godz. 27 minut ostatniego dnia miesiąca. W dniu Wszystkich Świętych Słońce wschodzi o godz. 6.30, a zachodzi o godz. 16.17. Natomiast ostatniego listopada wschód Słońca nastąpi o godz. 7.15, zaś zachód o 15.42. W praktyce wiemy, na podstawie wieloletnich obserwacji, że najczęściej Słońce w Małopolsce wynurza się z mgieł dopiero południową porą. Miejmy zatem nadzieję, że pogoda nie przeszkodzi nam w dniu 11 XI w obserwacjach przejścia Merkurego na tle tarczy Słońca, ale o tym wydarzeniu poniżej. Natomiast z całą pewnością, w piątek 22 XI o godz. 22.28 przejdzie ze znaku Skorpiona w znak Strzelca. Ponadto przez cały miesiąc aktywność magnetyczna Słońca będzie nadal na niskim poziomie, co manifestować się będzie m.in. brakiem plam na jego powierzchni.

Ciemne bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, wystąpią w ostatniej dekadzie miesiąca, bowiem kolejność faz Księżyca będzie następująca: pierwsza kwadra 4 XI o godz. 11.23, pełnia 12 XI o godz. 14.34, ostatnia kwadra 19 XI o godz. 22.11 i now 26 XI o godz. 16.06. W apogeum (najdalej od Ziemi) będzie Księżyc 7 XI o godz. 10.00, a w perygeum (najbliżej Ziemi) znajdzie się Księżyc 23 XI o godz. 9.00. Warto tu zaznaczyć, że 2 XI i 29 XI Księżyc zakryje Saturna oraz 2 XI i 30 XI planetę karłowatą Pluton, te zjawiska będą u nas niewidoczne, ale za to możemy przez lunetkę obserwować w południe 28 XI zakrycie przez rożek naszego satelity Jowisza.

Jeśli chodzi o planety to: Merkury widoczny będzie nisko na wieczornym nie-

bie do 6 listopada, potem skryje się w zorzy wieczornej, aby 11 listopada mógł przemaszerować na tle Słońca. Początek zjawiska, czyli wejście Merkurego na tarczę Słońca, przypadnie na godz. 12.36, będzie u nas widoczne, a zejście o godz. 18.03 nie, bowiem Słońce zachodzi w Krakowie już o 16.01. Merkury, po przemarszu na tle Słońca, pojawi się nam na porannym niebie w drugiej połowie miesiąca, a pod koniec listopada będą najlepsze warunki do jego porannych obserwacji, o ile mgły nam na to pozwolą. Wenus jako Gwiazdę Wieczorną dostrzeżemy nisko na zachodnim niebie, a z upływem dni będzie coraz dłużej widoczna po zachodzie Słońca. Natomiast Marsa dostrzeżemy rankiem na południowo-wschodnim niebie. Gości on w gwiazdozbiornie Panny i 8 XI zbliży się na 3 stopnie do Spiki, najjaśniejszej gwiazdy w tym gwiazdozbiornie. Jowisza z gromadką czterech galileuszowych księżyców można będzie obserwować na zachodnim niebie, w gwiazdozbiornie Strzelca. W południe 28 XI Księżyc, jak wspomniano powyżej, zakryje Jowisza. Również Saturna z pięknymi pierścieniami dostrzeżemy wieczorem w gwiazdozbiornie Strzelca na zachodnim niebie, lecz nieco wyżej na niebie niż Jowisza. Jak wspomniano powyżej, w tym miesiącu, dwa razy (2 i 29) Księżyc zakryje Saturna, ale te zjawiska nie będą u nas widoczne. Planeta Uran, po opozycji 28 X, a przebywająca w gwiazdozbiornie Ryb, dostępna będzie do obserwacji teleskopowych od wczesnych godzin wieczornych przez całą noc. Zaś Neptuna w Wodniku możemy obserwować przez lunetkę, w pierwszej połowie nocy na południowo-zachodniej części naszego nieba.

W listopadzie promieniują dwa silne roje meteorów: Tauridy i Leonidy. Tauridy mają podwójny radiant (południo-



wy – S i północny – N) w gwiazdozbiornie Byka. Maksimum ich aktywności przypada na 6 XI (S) i 12 XI (N). Ten rój meteorów o pozostałość po warkoczu krótkookresowej (obiegała Słońce w ciągu 3.3 lat) komety Enckego, która swego czasu rozpadła się na dwie części. Obserwuje się przeciętnie z tego roju od 10 do 15 „spadających gwiazd” na godzinę. Stosunkowo często występują też jasne bolidy, wybiegające z obszaru nieba w pobliżu gromad gwiazd: Plejad i Hiad. W tym roku obserwacjom wieczornym obu rojów przeszkodzi Księżyc będący po pierwszej kwadrze lub w pełni. Leonidy zaś, promieniują z konstelacji Lwa, od 10 do 23 listopada (do 20 przelotów na godzinę), z maksimum 17 XI nad ranem. Rój ten związany jest z pozostałością po warkoczu komety Tempel-Tuttle. Warunki obserwacyjne maksimum tego roju też nie będą łatwe, bowiem Księżyc będzie tuż przed ostatnią kwadrą. Dysponując zaś wolną chwilą, mimo wszystko spójrzmy w niebo, najczęściej spowite listopadowymi mgłami i chmurami, o czym dobitnie świadczy staropolskie przysłowie: *W jesieni, gdy liść z drzewa opadnie, to wkrótce zima będzie, każdy to zgadnie.*

Zatem u progu grudnia i zbliżającej się milowymi krokami zimy pogodnego nieba wszystkim Państwu gorąco życzę.

**dr ADAM MICHAŁEC**

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

# Ćwiczenia Sieci Zapasowej Łączności Kryzysowej

Sobotnie mokre przedpołudnie. Pogoda nie zachęca do spacerów ani jazdy na rowerze. Jednak krótkofalowcy i kolarze są już na swoich miejscach

Od godziny 9.00 jesteśmy z kolegą Bartkiem przy leśniczówce Hysne. Na rozłożonym namiocie chroniącym sprzęt radiowy i akumulator wieszamy trzy anteny. Jedna z nich będzie zapewniać łączność bezpośrednią na terenie Puszczy Niepołomickiej, druga łączność ze Służbami Medycznymi, a trzecia poprzez przemiennik na wieży obserwacyjnej w Dąbrowie. Na stoliku dyspozytora montujemy dwa radia Yaesu oraz trzecie, które przejdzie swój pierwszy poważny test. Jest to najnowszy Icom IC-9700, zakupiony w ramach budowy Sieci Zapasowej Łączności Kryzysowej, wspieranej finansowo przez UMiG Niepołomice.

## Start

Jest godzina 11.11, kolega Janek SP9BCH przekazuje drogą radiową meldunek z Zamku – wyścig kolarski Tomasa Marczyńskiego ruszył. Kilkanaście minut później pierwsza grupa zawodników mija nasz punkt dowodzenia i znika w lesie. Wraz z nimi znika również zasięg telefonii komórkowej, a więc możliwość wezwania pomocy z zewnątrz.

## W terenie

Organizatorzy wyznaczyli atrakcyjną trasę wiodącą przez Puszcę Niepołomicką, obstawianą głównie przez stra-

żaków z okolicznych jednostek. W ramach ćwiczeń krótkofalowcy dołączyli do nich w jedenastu lokalizacjach, gdzie łączność telefoniczna jest utrudniona lub w ogóle niemożliwa. Naszym zadaniem jest przekazywanie drogą radiową komunikatów o zaistniałym niebezpieczeństwie na trasie, do punktu dowodzenia przy leśniczówce Hysne, gdzie obok naszego namiotu stacjonuje ambulans i są dostępni organizatorzy.

## Testy

Przed startem zawodników sprawdzam łączność z kolegami w terenie. Ze wszystkimi mam kontakt przez przemiennik SR90A. Łączność bezpośrednią potwierdzam z najbliższymi krótkofalowcami. Niskie zawieszenie anteny nie pozwala dolecieć bezpośrednio na drugi koniec lasu. Krótkofalowcy w terenie potwierdzają łączność pomiędzy sąsiadującymi posterunkami oraz kontakt przez przemiennik z dowolnym posterunkiem i punktem dowodzenia. Miejsca, gdzie nie ma krótkofalowca otrzymują radiotelefony PMR do łączności z najbliższym radioamatorem. Te urządzenia małej mocy wypadają jednak słabo w starciu z mokrym, gęsto zalesionym terenem i łączność jest niepewna. Mam również potwierdzenie kontaktu z drugą karetką, stacjonującą przy autostradzie.

## Działamy

Około południa dostaję trzy komunikaty z posterunku jedenastego. To ostry zakręt po długiej prostej, są więc zderzenia i wywrotki. Medycy stojący obok podsłuchują korespondencję. Tym razem nie ma potrzeby interwencji. Kolejne komunikaty to informacje o uszkodzonych rowerach i zawodnikach rezygnujących ze ścigania. Wszystko trafia do organizatorów. Przed godziną 13.00 wysyłam karetkę na posterunek dziewiąty do opatrzenia rozbitego podbródka. Później otrzymujemy telefoniczne zgłoszenie o poszkodowanych na drodze przy autostradzie. Przekazuję komunikat do krótkofalowca mającego kontakt z drugą karetką, medycy ruszają na pomoc. Ta informacja dociera również do ambulansu poprzez strażaków. Na koniec jeszcze zgłoszenie od rodziny zawodnika, który nie pojawił się na mecie i nie ma z nim kontaktu telefonicznego. Podaję komunikat przez radio do wszystkich posterunków. Szybko ustalamy, że kolarz jest bezpieczny i czeka na transport przy pechowym zakręcie na posterunku jedenastym. Około godziny 16.00 koledzy wracają z trasy wyścigu i kończymy ćwiczenia.

## Podsumowanie

To były nasze pierwsze ćwiczenia w realnych warunkach terenowych i sytuacyjnych. Przy okazji wyścigu przećwiczyliśmy procedury przekazywania komunikatów z terenu działania oraz współpracy ze służbami profesjonalnymi. Sprawdziliśmy funkcjonowanie sprzętu radiowego oraz zdobyliśmy kolejne cenne doświadczenia, prowadzące do dalszego doskonalenia naszych umiejętności.

Wszystkich zainteresowanych łącznością kryzysową zapraszamy na spotkania klubowe w każdy czwartek od godz. 18.00 (budynek Harcówki).

73!



**MARIUSZ CIELUCH SP9HSQ**  
sekretarz Niepołomickiego Klubu  
Krótkofalowców

# O miodzie z nawłoci

Mamy piękną jesień, ale jak zwykle o tej porze roku rozpoczyna się sezon zachorowań, widać to po kolejkach w przychodniach medycznych. Jednym z najlepszych produktów spożywczych chroniących nas przed chorobami jest miód pszczeli



Odmian miodu jest bardzo wiele, ale w tym artykule skupmy się na coraz popularniejszym, z uwagi na swoje cenne właściwości lecznicze, miodzie nawłociowym. Nawłoc jako kwiat ozdobny znana jest w Europie od dziewiętnastego wieku, sprowadzona z Ameryki Północnej ozdabiała ogrody pałacowe i chętnie była sadzona w parkach. Przez wzgląd na cenne właściwości zdrowotne uprawiana była przez zielarzy. Oznaczono ponad sto gatunków tej byliny, w Polsce występują powszechnie trzy:

- nawłoc kanadyjska,
- nawłoc pospolita,
- nawłoc późna.

Wszystkie te gatunki są miododajne i pyłkodajne. Przy sprzyjającej pogodzie pszczoły zbierają duże ilości cennego miodu. Miód z nawłoci zawiera: flawonoidy, garbniki, kwasy organiczne; jest bogaty w witaminy i substancje bakteriobójcze. Właściwości zdrowotne miodu z nawłoci:

- działanie na układ moczowy – działa moczopędnie, przeciwzapalnie, poprawia ukrwienie nerek,
- działanie na układ pokarmowy – przyspiesza gojenie się wrzodów, działa żółciopędnie,
- działanie na układ krwionośny – zawarta rutyna i kwercetyna wzmacnia naczynia krwionośne, obniża ciśnienie krwi, oraz pomaga w walce z miażdżycą
- poprawia ogólny nastrój – zawarte witaminy i sole mineralne wzmacniają nasz organizm, a przez to funkcjonuje poprawnie.

Najlepsze właściwości ma łyżeczka miodu rozpuszczona w szklance przegotowanej i ostudzonej wody, którą pozostawimy na 12 godzin. Pijemy na czczo, można dodać dla smaku soku z cytryny.

Poza kuchnią miód nawłociowy można zastosować w kąpeli. Takie kąpiele miodowe znano już w starożytności. Do wody o temperaturze poniżej 40°C dodajemy ok 0,5 kg miodu. Zabieg taki działa dobroczynnie na skórę, odżywiając ją i regenerując. Zabieg ten szczególnie polecany jest dla pań. Podobnie działa jako składnik maseczek na twarz.

Miód nawłociowy pojawił się w handlu w ostatnich latach i zyskał uznanie. Bylina ta jest powszechna na wszystkich nieużytkach, przez co zaczęto ją traktować jako chwast. Jest koszona, zanim zakwitnie. Odrośnie, ale nie będzie nektarów.

I tu gorąca prośba do rolników i osób odpowiedzialnych za utrzymanie terenów zielonych, by kosić w drugiej połowie września, kiedy nawłoc przekwitnie. Łąki i nieużytki będą skoszone, a pszczoły przyniosą miód z nawłoci.

**JERZY MIROCHA**  
Mistrz Pszczelarski



# D jak dynia

Choć powszechnie postrzegana jest jako warzywo, dynia z naukowego punktu widzenia jest owocem, ponieważ zawiera nasiona. Jednak odżywczo bardziej przypomina warzywa niż owoce. Oprócz pysznego smaku dynia jest pożywna, a jej spożywanie wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi

Jedna szklanka (250g) ugotowanej dyni to niecałe 50 kcal. Dynia jest bogata w witaminy i minerały, ale ma również stosunkowo mało kalorii, ponieważ zawiera 94% wody. Ponadto nasiona dyni są jadalne, pożywne i powiązane z licznymi korzyściami zdrowotnymi.

## Zawiera przeciwutleniacze, które mogą zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych

Wolne rodniki to cząsteczki wytwarzane w procesie metabolicznym organizmu. To bardzo niestabilne formy tlenu, pełnią one pożyteczną rolę, jak niszczenie szkodliwych bakterii. Jednak nadmiar wolnych rodników w organizmie tworzy stan zwany stresem oksydacyjnym, który wiąże się z powstawaniem chorób przewlekłych, w tym chorób serca i raka. Dynia zawiera przeciwutleniacze, takie jak alfa-karoten, beta-karoten i beta-kryptoksantyna. Mogą one neutralizować wolne rodniki, zapobiegając uszkodzeniu komórek.

## Zawiera witaminy, które mogą zwiększyć odporność

Dynia jest pełna składników odżywczych, które mogą wzmocnić układ odpornościowy. Dynia ma również wy-



soką zawartość witaminy C, która, jak wykazano, zwiększa produkcję białych krwinek, pomaga komórkom odpornościowym działać bardziej skutecznie i przyspiesza gojenie się ran. Jest również dobrym źródłem witaminy E, żelaza i kwasu foliowego – wszystkie z nich również wspomagają układ odpornościowy.

## Zawarta w niej witamina A, luteina i zeaksantyna mogą chronić

### Twój wzrok

Dynia jest jednym z najlepszych źródeł luteiny i zeaksantyny, dwóch substancji związanych z niższym ryzykiem zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) i zaćmy. Dodatkowo zawiera duże ilości witamin C i E, które działają jako przeciwutleniacze i mogą zapobiegać uszkodzeniu komórek oka przez wolne rodniki. Do tego witamina A, która również wspomaga procesy widzenia.

### Sprzyja odchudzaniu – mała zawartość kalorii, błonnika, duża – składników odżywczych

Mówiąc najprościej, dynia jest pokarmem przyjaznym dla odchudzania, ponieważ możesz spożywać jej więcej niż innych źródeł węglowodanów – takich jak ryż i ziemniaki – ale nadal przyjmiesz mniej kalorii. Co więcej, dynia jest dobrym źródłem błonnika, który może pomóc ograniczyć apetyt.

### Zawartość przeciwutleniaczy może obniżyć ryzyko raka

Rak jest poważną chorobą, w której komórki rosną w sposób niekontrolowany. Dynia ma wysoką zawartość karotenoidów, które mogą działać jako przeciwutleniacze. To pozwala im neutralizować wolne rodniki i chronić organizm przed niektórymi nowotworami. Analiza 13



badania wykazała, że osoby z wyższym spożyciem alfa-karotenu i beta-karotenu miały znacznie niższe ryzyko raka żołądka. Podobnie, wiele innych badań wykazało, że osoby z wyższym spożyciem karotenoidów mają mniejsze ryzyko raka gardła, trzustki, piersi i innych nowotworów.

### Zawarte w niej potas, witamina C i błonnik mogą korzystnie wpływać na zdrowie serca

Dynia zawiera różnorodne składniki odżywcze, które mogą poprawić zdrowie serca. Ma wysoką zawartość potasu, witaminy C i błonnika, które zostały powiązane z korzyściami dla serca. Osoby spożywające więcej produktów zawierających potas mają niższe ciśnienie krwi i mniejsze ryzyko udaru mózgu. Dynia ma również wysoką zawartość przeciwutleniaczy, które mogą chronić „zły” cholesterol LDL przed utlenianiem. Gdy cząsteczki cholesterolu LDL utleniają się, mogą zbijać się wzdłuż ścian

naczyń krwionośnych, co może ograniczać przepływ krwi i zwiększać ryzyko chorób serca.

### Zawiera związki promujące zdrową skórę

Dynia jest pełna składników odżywczych, które są idealne dla skóry! Po pierwsze, ma wysoką zawartość karotenoidów, takich jak beta-karoten, który organizm przekształca w witaminę A. W rzeczywistości jedna szklanka (245 gramów) gotowanej dyni pokrywa 245% dziennego zapotrzebowania na witaminę A. Badania pokazują, że karotenoidy, takie jak beta-karoten, mogą działać jak naturalny krem do opalania. Po spożyciu karotenoidy są transportowane do różnych narządów, w tym do skóry. Tutaj pomagają chronić komórki skóry przed uszkodzeniem przez szkodliwe promienie UV. Dynia ma również wysoką zawartość witaminy C, która jest niezbędna dla zdrowej skóry. Twoje ciało potrzebuje tej wita-

miny do produkcji kolagenu, białka, które utrzymuje twoją skórę elastyczną i zdrową. Ponadto dynie zawierają luteinę, zeaksantynę, witaminę E i wiele innych przeciwutleniaczy, które, jak wykazano, zwiększają obronę skóry przed promieniami UV.

Dynia jest pyszna, wszechstronna i łatwa do wprowadzenia do diety. Jej słodki smak sprawia, że jest popularnym składnikiem potraw, takich jak budynie, ciasta i naleśniki. Działa jednak również dobrze w pikantnych potrawach, takich jak pieczone warzywa, zupy i makarony. Dynie mają bardzo twardą skórkę, więc krojenie wymaga trochę wysiłku. Nasiona są również jadalne i pełne składników odżywczych, które oferują wiele innych korzyści. Na przykład nasiona dyni mogą poprawić zdrowie pęcherza i serca, a zawarty w nich cynk chroni mężczyzn przed rakiem prostaty. Najłatwiejszym sposobem jedzenia dyni jest doprawienie jej solą i pieprzem i upieczenie w piekarniku. Wiele osób lubi też robić z dyni zupę, szczególnie zimną.

Bogata w witaminy, minerały i przeciwutleniacze dynia jest niezwykle zdrowa. Składniki odżywcze i przeciwutleniacze mogą wzmocnić układ odpornościowy, chronić wzrok, obniżyć ryzyko niektórych nowotworów oraz promować zdrowie serca i skóry. Spróbuj włączyć dynię do swojej diety już dziś, aby czerpać korzyści zdrowotne. Powodzenia!

#### ANNA ZAŁUBSKA

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



## Doula jest blisko

**Katarzyna Radwańska**  
doula

**Doula rozpoczyna współpracę z kobietą ciężarną na kilka tygodni przed porodem i pomaga jej przygotować się do macierzyństwa. Czasami jest w gotowości porodowej dwa tygodnie przed planowaną datą porodu i dwa tygodnie po**

W najgorętszym czasie doula czeka na telefon. Kiedy zadzwoni przyszła mama, że poród się zaczął, to nigdy nie wie, czy idzie na 4 czy na 24 godziny, by jej towarzyszyć, ale jest gotowa. Ten czas przeznaczona na wsparcie fizyczne, psychiczne i praktyczne kobiety rodzącej. Doula jest

opiekunką, przyjaciółką, trenerem i znosi wszystko z rodzącą. Po porodzie odwiedza młodą mamę i noworodka w domu i proponuje szeroko rozumianą pomoc. A co, gdyby nie mogła być? Doula zawsze pracuje w porozumieniu z drugą doułą – na wypadek zdarzeń losowych, kiedy nie

mogłaby dotrzeć na umówiony poród. Jak podaje na swojej stronie Fundacja Rodzić po Ludzku, badania wykazały, że dzięki obecności douli:

- skraca się czas porodu,
- zmniejsza się ryzyko porodu zabiegowego czy cesarskiego cięcia,
- rodząca lepiej radzi sobie ze skurczami, ma mniejszą potrzebę sięgnięcia po środki przeciwbólowe,
- pogłębia się więź i poprawia współpraca między rodzącą a jej partnerem,
- rodząca ma większe poczucie kompetencji jako matki,
- rzadziej występują problemy z karmieniem piersią.

Czasem jest tak, że to doula wie, jako jedna z pierwszych osób o ciąży. Bo kobie-

ta najnormalniej w świecie szuka kogoś, z kim dyskretnie może porozmawiać, a nie jest gotowa jeszcze na poinformowanie bliskich. Doula pomaga stworzyć listę potrzebnych rzeczy, omówi plan porodu. W czasie porodu doula empatycznie wspiera, stosuje niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu (m.in. masuje). Różne działania i techniki, które pomogą

się kobiecie zrelaksować, zniwelują odczucia bólowe, a przy tym zwiększą postęp porodowy. Może czytać rodzącej jej ulubioną książkę, włączyć wcześniej wybraną muzykę, przytulać, głaskać i ocierać pot z czoła. Będzie polewała wodą pod prysznicem i pomoże przejść do toalety. Doula jest, nie zostawi rodzącej, i to jest najważniejsze. Jeśli takie jest życzenie przyszłej mamy, może uwiecznić na zdjęciach cud narodzin. Doula często pomaga odnaleźć swoje miejsce partnerowi rodzącej czy potem już młodej mamy, wskazuje sposoby, którymi on może pomóc przy porodzie czy w pociu. W pierwszych godzinach po porodzie może asystować kobiecie podczas zabiegów higienicznych. A gdy

już maleństwo jest z mamą w domu, doula, odpowiadając na prośby rodziców, może m.in. towarzyszyć podczas pierwszej kąpieli. To dzięki wsparciu doświadczonej i empatycznej douli rodząca może poczuć się bezpieczniej. U zaopiekowanych rodzących zmniejsza się poziom wydzielania hormonów stresu – adrenaliny i noradrenaliny, odpowiedzialnych za spowolnienie akcji porodowej, a zdecydowanie zwiększa się poziom oxytocyny, hormonu szczęścia i przyjemności.

Kobieta ciężarna ma swoje prawa, jest ważna, powinna być pod ochroną. To istotne, aby informacja o istnieniu zawodowych doul (zawód doula został wpisany do Rejestru Zawodów i Specjalności prowadzonego przez Ministerstwo Pracy 1 stycznia 2015 r.) dotarła do jak największego grona odbiorców. Dobrze, żeby kobiety miały świadomość, że pomoc jest na wyciągnięcie ręki, mają się do kogo zwrócić i nie muszą być same. Żadna ciężarna nie powinna czuć się samotna.

Chcesz wiedzieć więcej? Zapraszam do kontaktu na email [doulakasiar@gmail.com](mailto:doulakasiar@gmail.com)



## Elektrokoagulacja

**Kamila Janiot**

kosmetolog, podolog w Angelium SPA

**Dużo osób wpada w panikę na samą myśl o zabiegu z wykorzystaniem prądu elektrycznego. Wszelkie obawy wynikają po prostu z niewiedzy na ten temat. Czy powinniśmy się obawiać zabiegu elektrokoagulacji? Dla kogo jest przeznaczona i jak działa?**

### Co to jest elektrokoagulacja?

Jest to zabieg, który trwale usuwa zmiany skórne, poprzez działanie prądu elektrycznego o dużej częstotliwości. Istotne jest tutaj ciepło powodujące termiczne uszkodzenie (ścięcie, koagulację) białek, związku z czym zmiana usuwana jest natychmiastowo. Do zabiegu używa się specjalnego aparatu wyposażonego w różne metalowe końcówki (elektrody). Rodzaj użytej elektrody zależy od zmiany, która ma zostać usunięta.

### Przebieg zabiegu:

Zabieg wykonuje się szybko i bezinwazyjnie, unika się w ten sposób ran i szwów, jak w przypadku chirurgicznego usunięcia zmiany.

Trwa on od kilkunastu do kilkudziesięciu minut w zależności od obszaru, na którym jest wykonywany.

Niestety zabieg nie jest całkowicie bezbolesny. Wszystko zależy od indywidualnej wrażliwości pacjenta na ból, czy lokalizacji i wielkości zmiany skórnej. Podczas zabiegu można czuć specyficzny zapach, typowy dla koagulowanego białka.

Po zakończeniu zabiegu powstaje malutka, powierzchowna rana, która goi się do 14 dni.

Zanim jednak kosmetolog przejdzie do wykonania

zabiegu, powinien przeprowadzić szczegółowy wywiad z pacjentem oraz dokładnie obejrzeć zmiany, które kwalifikują się do usunięcia. Pacjent zostaje poinformowany o przebiegu zabiegu, działaniach niepożądanych, przeciwwskazaniach oraz postępowaniu po zabiegu.

### Zmiany, które można usunąć:

- kurzajki,
- prosaki,
- włókniaki,
- rozszerzone naczyńka krwionośne,
- brodawki wirusowe
- brodawki płaskie.

### Przeciwwskazania do zabiegu:

- ciąża i okres karmienia piersią,
- rozrusznik serca,
- cukrzyca,
- padaczka,
- nowotwory,
- tendencje do bliznowców.

Zabieg ten najlepiej wykonywać w okresie od października do kwietnia, ponieważ powstałe strupki nie są wystawione na promieniowanie słoneczne, a tym samym zmniejszone zostaje ryzyko przebarwień.

Elektrokoagulację tzw. kurzajek można przeprowadzać przez cały rok.





15 grudnia 2019 (niedziela)  
Dom Pełen Kultury w Staniątkach  
13.00-18.00



*Warsztaty Pachnące Świątami*  
oraz  
*Kiermasz Bożonarodzeniowy*

Poczuj magię świąt,

Zanurz się w aromat pieczonych pierników,

Otul się zmysłową wonią olejków kąpielowego SPA,

Stwórz niepowtarzalną kompozycję własnej korzennej herbatki,

Wprowadź harmonię pod swój dach z pachnącą choinką z siana,

Zwolnij choć na chwilę, wypij aromatyczną kawę i posmakuj pieczonego domowego ciasta

Szczegóły dostępne są na stronie Domu Pełnego Kultury,  
w wydarzeniu na fb, telefon do zapisów 537 810 118  
Warsztaty są płatne, na kiermasz zapraszamy wszystkich.

Zapisy przyjmujemy mailem:

[babkizpolotem@gmail.com](mailto:babkizpolotem@gmail.com) do 10 grudnia 2019



# ZaPUSZCZAmy Korzenie – zakończenie projektu

W ostatnią niedzielę września na Polanie Sitowiec w Punkcie Edukacyjno-Turystycznym Nadleśnictwa Niepołomice odbyło się uroczyste zakończenie cyklu ZaPUSZCZAmy Korzenie\*. Przez ostatnich 12 miesięcy (od września 2018 do września 2019 r.) w Puszczy Niepołomickiej oraz w okolicy Niepołomic odbyło się 12 otwartych spacerów o tematyce przyrodniczej lub historycznej

Spotykaliśmy się w wyznaczoną niedzielę, o godzinie 10.00 bez względu na wiatr, deszcz, śnieg, mróz czy plagę komarów. Tylko jeden spacer został przełożony na inny termin, z uwagi na ogromne wiosenne opady deszczu i trudne warunki terenowe. Każda wycieczka przygotowana była i prowadzona przez przewodnika. Namacalnym zwieńczeniem projektu jest przewodnik *Puszcza Niepołomicka. Pomysły na spacer* zawierający opis tras wraz z mapkami pokazującymi ich przebieg. Przewodnik zawiera szereg ciekawostek dotyczących Puszczy oraz okolicy, a proponowane trasy są niebanalne – wiedzą często ścieżkami i drózkami

rzadko odwiedzanymi przez turystów. Przewodnik dostępny jest nieodpłatnie\*\*. Autorami tras i opisów do nich są: Wojciech Wimmer (Nadleśnictwo Niepołomice), Krzysztof Sojka (Stowarzyszenie Orły Historii) oraz Paulina Szelerewicz-Gładysz i Piotr Woś (Stowarzyszenie Zielony Puszczyk).

Ostatnim punktem projektu ZaPUSZCZAmy Korzenie było wrześniowe spotkanie przy ognisku na Polanie Sitowiec, na które mógł przyjść każdy, kto przynajmniej raz uczestniczył w wycieczce. By utrzymać klimat naszych spotkań, także na ten dzień dla gości przygotowaliśmy dwie aktywności: spacer przyrodniczy, który popro-

wadził Piotr Woś oraz wycieczkę rowerową Tropem Żubra (przygotowaną przez Paulinę Szelerewicz-Gładysz oraz Michała Wiciecha/Nadleśnictwo Niepołomice/). Piotrek wyruszył ze swoją grupą, którą stanowiły zarówno dzieci, dorośli, jak seniorzy, w stronę Wielkiego Błota, obserwując rośliny i zwierzęta, starając się oznaczyć napotkane gatunki. Grupa rowerowa kierowała się Drogą Królewską w stronę Puszyny. Niespodzianką dla wszystkich, przygotowaną przez organizatorów, była możliwość zwiedzenia Ośrodka Hodowli Żubrów, który jest zamknięty i niedostępny dla turystów, a przekroczyć jego bramy można tylko podczas





wyjątkowych okazji. Taką okazją było właśnie zakończenie naszego projektu. Po OHŻ oprowadził nas Michał Wieciech, znawca Puszczy Niepołomickiej, dzieląc się z nami niezwykłymi opowieściami i swoją wiedzą na temat nie tylko żubrów, ale też historii tego miejsca, która sięga okresu międzywojennego.

Część oficjalna spotkania rozpoczęła się o godzinie 12.00. Małgorzata Porębska (koordynator projektu), Tomasz Donatowicz (dyrektor szkoły Podstawowej im. Lady Sue Ryder w Niepołomicach będącej liderem projektu) oraz Danuta Gąska (dyrektor przedszkola im. Św. Kingi w Podlężu – należącego do grupy inicjatywnej ZaPUSZCZAmy Korzenie) wręczyli pozostałym partnerom projektu pamiątkowe dyplomy. Zabrakło

między nami tego dnia Jadwigi Prokop (Fundacja Szkoła Dialogu) – głównej pomysłodawczyni przedsięwzięcia. Dla dzieci przygotowane były pamiątkowe gadzety, a dla wszystkich – poczęstunek z rozgrzewającą zupą dyniową na czele i stołem pełnym słodkości.

Spotkanie było okazją do podsumowania projektu, wspomnień z przebytych wspólnie wędrowek oraz snucia planów na przyszłość. Mam nadzieję, że idea puszczańskich spacerów łączących pokolenia oraz nowoprzybyłych mieszkańców Niepołomic z tymi, co są tu od pradziadków – będzie kontynuowana.

\*Projekt ZaPUSZCZAmy Korzenie realizowany był na terenie gminy Nie-

połomice w ramach programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności Lokalne Partnerstwa PAFW, którego operatorem jest Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce.

\*\*Przewodnik można dostać m.in. w Dziale Promocji Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach, w Szkole Podstawowej im. Lady Sue Ryder, w Nadleśnictwie Niepołomice oraz w innych placówkach kulturalnych i oświatowych na terenie gminy Niepołomice.

**PAULINA SZELEREWICZ-GŁADYSZ**

współorganizator projektu

fot. Paulina Szerelewicz-Gładysz, Anna Bombińska-Domżał, Marian Gartat

# Koralowce naszych lasów.

## O grzybach i śluzowcach

Jedne wyglądają jak rafa z dna wybrzeży Australii, inne potrafią pętać, mają pamięć i zdolność do komunikowania się ze sobą. Niektórym przypisuje się inteligencję, bo w celu zdobycia pożywienia zdołają pokonać nawet labirynt, a pozostałe, choć nie potrafią się poruszać, zachwycają egzotycznym wyglądem. To że w przyrodzie wszystko jest możliwe, wiadomo już od dawna. Co ciekawego znajduje się na dnie naszego lasu?

Przyroda, która nas otacza jest jak galeria sztuki. Las prezentuje wiele niezwykle pięknych dzieł stworzonych przez matkę naturę. Niektóre, zwłaszcza te najmniejsze, często nieświadomie mijamy. Pozostałe wydają nam się tak pospolite, że celowo nie zwracamy na nie większej uwagi. Gdy uważnie się rozejrzemy, znajdziemy w Puszczy Niepołomickiej wiele intrygujących grzybów i śluzowców, które swoim wyglądem potrafią zachwycić.

### Grzyby

Będąc w lesie, dostrzeżemy je niemal wszędzie. Niektóre wyrastają z ziemi, inne rosną na zmurszałych pniach drzew. Niektóre są duże, niektóre małe, niektóre piękne, inne wręcz odrzucające i wstrętne. Różnorodność w świecie grzybów wydaje się nie mieć granic. Mają niezwykle kształty, barwy, a nawet i zapachy. Przeciętny człowiek podzielił je na te jadalne i niejadalne, a tych najmniejszych nawet nie zauważył. Jednak, gdy weźmiemy na wycieczkę lupę i przysiadziemy przy powalonym pniu, dokładnie go studiując, odkryjemy świat niezwykle piękny i ciekawy. Dosłownie na wyciągnięcie ręki.

Pięknoróg szydłowaty (*Calocera cornea*) ma proste pałeczki o tępych końcach. Zazwyczaj jest nierozgałęziony, ale zdarzają się wyjątki. Osiąga wysokość do 1,5 cm wysokości i 1 mm grubości. Owocniki są gładkie, żółte lub żółto-pomarańczowe i lepkie z galaretowatym miąższem. Gdyby umieścić go w akwarium, można by pomylić go z mieszkańcem morskich ekosystemów raf koralowych. Swoim fantazyjnym kształtem i kolorem przyciąga wzrok, choć – ze względu na wielkość, łatwo go przeoczyć.

Próchnilec maczugowaty (*Xylaria polymorpha*) to ciekawy grzyb, który pobiera energię z martwych szczątków



*Pięknoróg szydłowaty*

organicznych. Próchnilec – jak delikatnie sugeruje nazwa – żyje na martwym drewnie i przyczynia się do jego próchnienia. Najczęściej wyrasta z martwych drzew liściastych, ale można zauważyć go także na korzeniach i pniakach. Czasami wyrasta z drewna zagrzebanego w ziemi. Pojedynczy owocnik swoim wyglądem przypomina martwy ludzki palec i stąd też wzięła się jego angielska nazwa potoczna (*dead man's fingers*). Pierwszy raz natknęłam się na niego w samym sercu Puszczy Białowieskiej. Rósł licznie na martwym i omszałym pniu dębu. Wyglądał przepięknie, a moje pierwsze skojarzenie było ze spaloną zapałką, którą do złudzenia przypominał. Później dowiedziałam się, że nazywa się go palcami umarlaka. W Puszczy Niepołomickiej znalazłam próchnilca zupełnie przypadkiem, kładąc się na ziemi w celu sfotografowania zupełnie innego obiektu. Gdy zobaczyłam rosnące na zbutwiałej gałązce małe maczugi, od razu wiedziałam, czym są. Było ich bardzo dużo i mogłam dokład-

nie się przyjrzeć. Choć grzyby te zalicza się do pospolitego gatunku, to ja widziałam je w lesie bardzo rzadko.

Próchnilec gałęzisty (*Xylaria hypoxylon*) to kolejny grzyb z rodziny próchnilcowatych. Zazwyczaj osiąga do 2 cm wysokości, choć zdarza się i więcej. Najczęściej rośnie na zrzecach pni drzew liściastych, a jego owocniki można spotkać przez cały rok. Jego wygląd – jak wszystkich z tej rodziny – kojarzy mi się z palcami zombie. Idąc przez las w poszukiwaniu prawdziwków, można się czasem nieźle przestraszyć.

Goździeniczek grzebieniasty (*Clavulina coralloides*) z wyglądu najbardziej przypomina koralowiec i nawet w polskim piśmiennictwie mykologicznym opisywany był też jako kozia broda koralowa. Jego owocniki są białe, a następnie powoli ciemnieją, stając się kremowe, aż w końcu całkiem ciemnoszare. Grzyb ten osiąga do 8 cm wysokości i wygląda jak rozgałęzione drzewo. W Polsce występuje pojedynczo lub w większych skupiskach, głównie na ziemi w lasach



*Próchnilec gałęzisty*



*Goździeńczyk grzebieniasty*



*Kubek prążkowany*

iglastych i liściastych. Zdarza się, że wyrasta na silnie zmuszałym drewnie. Swoje owocniki wytwarza do października i jest grzybem jadalnym, aczkolwiek bez większych wartości. Czy to właśnie nim inspirowała się Tove Jansson (autorka sagi o Muminkach) kreując postacie białych duszków zwanych Hatifnatami?

Kubek prążkowany (*Cyathus striatus*) to jego polska nazwa, zaś w języku angielskim potocznie mówi się na niego ptasie gniazdo. Co to takiego? To maleńki grzyb z rodziny pieczarkowatych, który każdy uważny obserwator może dostrzec podczas swojej leśnej wędrówki. Swoim wyglądem przypomina koralowiec z rodzaju *Zoanthus*, który początkowi akwaryści trzymają w akwariach. Jest niejadalny, ale trzeba przyznać że ciekawym wyglądem zwraca uwagę. Owocniki nie są duże – mają zaledwie 1,5 cm. Początkowo wyglądają jak maczugi, są pucharkowate, ale zamknięte. Z zewnątrz pokrywają je ciemne włoski. Z czasem owocnik otwiera się, ukazując w środku białą błonkę, która również pęka, tworząc kubeczek o białych, prążkowanych ściankach. Na dnie znajdują się szare ziarenka zarodników. Są przyłączone do dna cienką linką, która przydaje się, gdy do środka wpadnie kropla deszczu, a te zostaną wyrzucone. Linką przyklejają się do znajdujących się w pobliżu roślin, a to umożliwi im skuteczne rozsiewanie zarodników. W wilgotnych i mieszanych lasach, na martwym, rozkładającym się drewnie można zauważyć grupki jego owocników. Rośnie od maja do listopada, chociaż można natknąć się na niego nawet przez cały rok, ze względu na jego dużą trwałość. Rośnie w dużych skupiskach w miejscach wilgotnych i zacienionych i choć jest pospolity, to często się go nie zauważa.

Czarka austriacka (*Sarcoscypha austriaca*) to jedno z moich piękniejszych znalezisk. Jest to rzadki grzyb występujący wczesną wiosną (luty-maj). Rośnie na opadłych, butwiejących gałązkach drzew liściastych, często na wierzbach, olszach, w wilgotnych lasach (głównie łęgowych) i – najchętniej – na obszarach górskich. Owocnik ma od 1-5 cm średnicy. Najpierw jest kulisty, a następnie pucharkowaty. Dojrzały ma mniej regularne kształty. Wewnętrzna osłona owocników jest żywczerwona, szkarłatna, gładka i błyszcząca. Zewnętrzna powierzchnia ma kolor bladoróżowy z długo podwiniętymi brzegami. Do października 2014 r. czarka austriacka





Czarka austriacka

była w Polsce gatunkiem ściśle chronionym. Gatunkiem podobnym do czarki austriackiej (*Sarcoscypha austriaca*) jest czarka szkarłatna (*Sarcoscypha coccinea*), którą da się rozróżnić tylko za pomocą mikroskopu.

### Śluzowce

Do dzisiaj znajdziemy je w książkach dla grzybiarzy, a przeciętny leśny spacerowicz wrzuci je do tej kategorii i rzeczywiście – śluzowce dawniej zaliczane były do grzybów. Wspólnego z nimi mają niewiele. Łączy je głównie to, że również uczestniczą w procesach rozkładu, tyle że bez wykształcania korzeni. Śluzowce są prastarymi, jednokomórkowymi organizmami, które żywią się bakteriami, grzybami i pierwotniakami. Przez swą archaiczność naukowcom sprawiły (i dalej sprawiają) problemy z klasyfikacją. Wszystko przez to, że łączą cechy organizmów żywych, a stanowią zupełnie odrębną formę życia. Wiele źródeł podaje, że śluzowce mogły być pierwszymi organizmami lądowymi Ziemi i przypuszcza się, że powstały około 1,5 miliarda lat temu. Niektórzy twierdzą, że mniej, choć ciężko szukać dowodów – śluzowce nie mają elementów twardych, a więc nie pozostawiły skamieniałości. Na początku nazywano je „śluzogrzybami”, później „śluzozwierzami”, jednak wraz z postępem nauki klasyfikacja ta ulegała zmianie. Dzisiaj uważa się, że stanowią odrębną grupę organizmów żywych i nie należy łączyć jej ze zwierzętami, grzybami, roślinami czy pierwotniakami. Pewne jest to, że należą do eukariotów, a dzięki swojej niezwykłości

część naukowców jest za wydzieleniem dla nich osobnego królestwa.

Śluzowce to najbardziej tajemnicze organizmy na świecie. Poruszają się, wysyłają sobie nawzajem informacje i ostrzegają się przed zagrożeniem. Są czymś w rodzaju prymitywnej inteligencji, która potrafi podejmować decyzje. Przeprowadzone zostały różne eksperymenty, które udowodniły, że śluzowce mają pamięć. Jednym z nich było codzienne dmuchanie ciepłym powietrzem na jeden gatunek śluzowca. Ten za każdym razem chował się przed ciepłym podmuchem w obawie przed wysuszeniem, a gdy przestano dmuchać... dalej się chował. Śluzowce pokonywały także labirynty w celu dotarcia do pożywienia. Wybierały najkrótsze trasy.



Kędziorek mylny

Rulik nadrzewny (*Lycogala epidendrum*) opisywany jest jako istota nie z tej ziemi. Pierwszy raz natknęłam się na niego w Lasach Radłowskich, gdy mój wzrok przyciągnął jego ładny, malinowy kolor. Gdy dowiedziałam się, czym jest, bez problemu znalazłam go i w Puszczy. Rulik nadrzewny żyje w małych grupkach na zmurszałych pniakach, kłodach i martwych gałęziach drzew liściastych i iglastych. Najczęściej można natknąć się na niego w lecie po deszczach. Młode owocniki rulika z czasem przebarwiają się na szaro-zielonkawy kolor. W końcu tracą swoją powłokę i uwalniają zarodniki.

Kędziorek mylny (*Trichia decipiens*) to śluzowiec który rozwija się na rozkładającym się drewnie drzew iglastych i liściastych. Jego pomarańczowy, neonowy odcień przyciąga wzrok. Obok tego maleństwa bardzo łatwo przejść obojętnie, ponieważ ma zaledwie... 3 milimetry wysokości. Śluznia, czyli masa wykazująca zdolność ruchu po podłożu (plazmodium) początkowo jest biała, następnie różowieje, aż staje się czerwona. Wytwarza zarodnie rosnące w licznych grupach, które w trakcie dojrzewania zmieniają barwę z oliwkowej na pomarańczową. Na końcu stają się żółtobrązowe. Gdy są dojrzałe na szczycie zarodni otwiera się otwór skąd wydostają się zarodniki.

Wykwit piankowy (*Fuligo septica*), zwany też zmiennym, tak jak poprzednicy rośnie na obumarłym drewnie. Zdarza się jednak, że wyrasta na żywych roślinach. Najczęściej spotykany jest jesienią, po deszczach. Przybiera kolor cytrynowożółty i jest śluzowaty, bez kon-



*Kędziorek mylny*

kretnego kształtu. Przylega do podłoża, a z czasem ulega zwapnieniu i zmienia swoją barwę na czerwonawą lub brązową. W poszukiwaniu pokarmu porusza się za pomocą nibynózek (ruchliwe wypustki o zmiennym kształcie). Rozwija się w ciemności, ale w czasie, gdy wytwarza zarodniki wypełza na oświetlone miejsca. Zarodniki roznoszą chrząszcze. W Meksyku smażona śluznia wykwit piankowatego uważana jest za kulinarny przysmak. Spożywane są jego plazmodia i mówi się, że w smaku przypomina jajecznicę. W skandynawskim folklorze jego znaczenie jest dalekie od tego, za co uważają go Meksyka-

nie. Wykwit piankowaty uważany jest bowiem za wymioty chowanka czarownic bjära, który wysysał krowie mleko i wypluwał je do wiader czarownic. Od tego gatunku wzrosło moje zainteresowanie niezwykłym światem śluzowców, ponieważ... przyszedł do mnie do ogrodu. Zauważyłam go za domem i każdego dnia obserwowałam, jak przemieszcza się dalej.

#### Poszukiwania

Do obserwowania najmniejszych grzybów i śluzowców przyda się lupa, ale najbardziej... cierpliwość. Czasami trzeba trochę pogrzebać w liściach.

Zaletą jest, że nie musimy dużo się nachodzić. Trzeba spokojnie przysiąść i powoli wodzić wzrokiem po pniakach, igłach i gałązkach. A gdy usiądziemy już przy takim powalonym pniu, możemy spędzić nad nim dobrych kilka godzin i znaleźć co najmniej kilka gatunków śluzowców. Czasami zdarzy się coś, co oderwie na chwilę nasz wzrok. Jak mi, gdy fotografowałam swoje obiekty. Leżąc przez długi czas na leśnej ściółce, nagle poczułam, że coś mi się przygląda. Podniosłam głowę, a obok mnie siedział zaciekawiony nornik. Blisko podlatywały też ptaki.

Zarówno grzyby, jak i śluzowce mogą być fascynujące nie tylko dla przyrodników. Gdy zaczniemy się rozglądać i samodzielnie odkrywać las, zobaczymy i poznamy to, co dotąd było nam nieznane.

#### Bibliografia

- Gumińska B., Wojewoda W., *Grzyby i ich oznaczanie*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, 1983.  
 Gerhardt E., *Grzyby. Wielki ilustrowany przewodnik*, Bauer-Weltbild Media, 2006.  
 Krzemieniecka H., *Śluzowce Polski na tle flory śluzowców europejskich*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1960.

tekst i zdjęcia **PATRYCJA WĄSIKOWSKA**  
[www.puszczaniepolomicka.pl](http://www.puszczaniepolomicka.pl)  
 Związek Polskich Fotografów Przyrody



*Wykwit piankowaty*

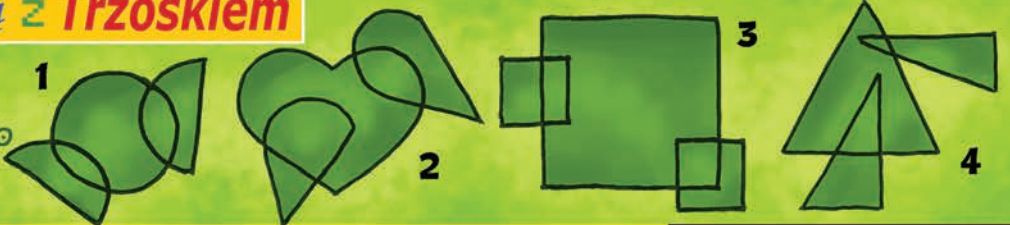


... I KOMU  
TO LATO  
PRZESZKADZAŁO?

## RUSZ makówką z Trzoskiem



KTÓRA  
Z FIGUR  
NIE PASUJE DO  
POZOSTAŁYCH  
I DLACZEGO?



ZNAJDŹ LICZBY OD 1 DO 20  
W CIĄGU 20 SEKUND.



ZNAJDŹ 20 SZCZEGÓŁÓW RÓŻNIĄCYCH PONIŻSZE ILUSTRACJE.

# OGÓLNOPOLSKIE III ZAWODY MODELI SZYBOWCÓW HALOWYCH F1N

O PUCHAR BURMISTRZA MIASTA I  
GMINY NIEPOŁOMICZE

**08. grudnia 2019**  
godz. 10:00

Hala Sportowa  
Szkoły Podstawowej  
im. Lady Sue Ryder  
w Niepołomicach  
os. Kaptarz 40

## KATEGORIE WIEKOWE:

- MŁODZIK (DO LAT 14)
- JUNIOR (DO LAT 18)
- SENIOR

Informacje i zapisy do 4.12.2019  
kgawlowski@vp.pl  
tel. 503-449-727

Regulamin zawodów na stronie internetowej Centrum Kultury w Niepołomicach.

Organizator:  
Centrum Kultury  
w Niepołomicach

Patronat:  
Burmistrz Miasta  
i Gminy Niepołomice

Patronat medialny:  
Miesięcznik „Modelarz”



**MODELARZ**  
Miesięcznik dla modelarzy kolejowych, lotniczych, okrętowych i rakietowych