

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 04/268

KWIECIEŃ 2016

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 78 AUTORÓW, 99 TEKSTÓW

Święto piłki z Reprezentacją

str. 41



Budżet Obywatelski projekty za milion

Po raz w drugi oddamy milion złotych w ręce mieszkańców! Rada Miejska przyjęła uchwałę w sprawie Budżetu Obywatelskiego na przyszły rok.

02

Program 500+ w Gminie Niepołomice

Projekt programu „Rodzina 500+” zakłada systemowe wsparcie rodzin. Świadczenie w wysokości 500 zł co miesiąc ma być wypłacane rodzicom lub opiekunom na dziecko do momentu osiągnięcia przez nie 18 lat.

03

Czas na PITy

Od 1 stycznia do 2 maja 2016 r., Urząd Skarbowy w Wieliczce prowadzi kolejną akcję rozliczania rocznego podatników podatku dochodowego od osób fizycznych.

09



Każdy mieszkaniec Gminy Niepołomice może sprawić, że część odprowadzonego przez niego podatku wróci do miejsca, w którym mieszka!

Ze wspólnego budżetu remontujemy drogi, budujemy chodniki, utrzymujemy szkoły i przedszkola. Wystarczy, że wskażesz w zeznaniu podatkowym Gminę Niepołomice jako miejsce w którym mieszkasz, a pomożesz realizować nasze wspólne cele!

Dlaczego to takie ważne?

Pieniądze z podatku dochodowego od osób fizycznych w 37,5% wracają do budżetu gminy. Dzięki temu możemy lepiej i szybciej realizować inwestycje infrastrukturalne, więcej środków przeznaczać na edukację, kulturę czy organizacje pozarządowe.

To bardzo proste!

Przykładowo jeśli zapłacisz 500 zł podatku dochodowego, do gminnego budżetu wróci około 190 zł. Te pieniądze posłużą polepszeniu Twojego codziennego życia.

Jak to zrobić?

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

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



NIE MUSISZ SIĘ PRZEMELDOWAĆ!

NIE TRZEBA WYPEŁNIAĆ DODATKOWYCH FORMULARZY!



więcej informacji na stronie www.niepolomice.eu





Kreatywność i zaangażowanie

Kwiecień to piękny czas, wszystko budzi się do życia, a energia buzuje. Kielkują rośliny za oknem i mamy nadzieję, że kielkują też Państwa pomysły na kolejne projekty budżetu obywatelskiego. Właśnie teraz warto poświęcić im trochę czasu, skupić się, przygotować, by na przełomie kwietnia i maja już na spokojnie zgłosić je do realizacji na przyszły rok. Machina ruszyła i teraz czekamy na Państwa kreatywność i zaangażowanie.

Kwiecień to też miesiąc rozliczania się z podatku dochodowego. Tym razem swoje zeznania podatkowe składać możemy do 2 maja, ponieważ koniec kwietnia przypada w weekend. Warto jednak nie czekać do ostatniej chwili, by uniknąć kolejek. Jak zawsze w tym okresie przypominamy, że jeśli wskażą Państwo w swoich rozliczeniach gminę Niepołomice jako miejsce zamieszkania, to część podatków tu wróci i będzie mogła zostać zainwestowana w najbliższe otoczenie. Właśnie w ten sposób powstaje nasz budżet, który potem przeznaczamy na remonty, inwestycje czy wydarzenia kulturalne.

W imieniu naszych Organizacji Pożytku Publicznego prosimy również o przekazywanie 1% podatku. Nie obciąża to dodatkowo Państwa kieszeni, a im pomoże działać i realizować ważne cele. Warto o tym pamiętać przy wypełnianiu formularza.

Wierzę, że kwiecień przyniesie wiele ciekawych wydarzeń, ale mam też nadzieję, iż mimo to znajdą Państwo czas, żeby przeczytać Gazetę Niepołomicką.

Serdecznie polecam
Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

TEMATY MIESIĄCA

- 2 Budżet Obywatelski projekty za milion
- 3 Program 500+ w Gminie Niepołomice
- 3 E – rodzina 500 +
- 3 Zadbaj o budżet

TWÓJ URZĄD

- 4 Poznajmy swój samorząd - Rada Miejska w Niepołomicach
- 4 1% dla OPP z gminy Niepołomice
- 5 Zmiany w rozkładzie 211
- 5 Dni Niepołomic z Jaworem
- 5 Ruszyło Studio N!

WYDARZENIA

- 6 Pamięci Żołnierzy Wyklętych
- 6 IX Targi Wielkanocne
- 7 Harcerstwo = Służba
- 7 15 lat Puszystych

NASZA TABLICA

- 8 Czwarta edycja zajęć Podaj Łapę ruszyła!
- 8 Kropielniczki w domach
- 8 Budżet Obywatelski Województwa
- 9 Czas na PITy
- 9 Dzień otwarty w Urzędzie Skarbowym
- 9 Bezpłatne porady prawne

EDUKACJA

- 10 Mała szkoła wielkich sukcesów
- 10 Dzień Bezpiecznego Internetu w CKZiU
- 11 Targi edukacyjne
- 11 Stanęli na podium podczas uroczystej Gali Laureatów
- 12 O nowej szkole w Niepołomicach i nie tylko...
- 12 Matejkowskie Dni Nauki i Pasji
- 12 O miłości prosto i lirycznie
- 13 1050 lat Chrztu Polski
- 13 Ruch to samo zdrowie
- 13 Sukces naszych uczennic
- 13 Kolejna przygoda z piosenką dziecięcą
- 14 Aby dzieci czytały chętniej...
- 14 XIV Gminny Turniej Pięknego Czytania rozstrzygnięty
- 15 O Marszałku...
- 15 Recytowali poezję religijną
- 16 Gminny konkurs plastyczny
- 16 Dzień św. Kingi
- 16 Otrzymają karty rowerowe
- 16 Pięknie i po angielsku
- 16 Naszym Babciom i Dziadkom
- 17 Jedz owoce i warzywa to na zdrowie dobrze wpływa
- 17 Zdrowe – nietrudne
- 17 Przez zabawę poznajemy świat
- 17 Przedszkole a aktywność ruchowa

FORUM HUMANISTÓW

- 18 O nauczaniu historii
- 18 Archiwum Niepołomica

BEZPIECZEŃSTWO

- 19 Nie wypalaj, nie zabijaj!

NA FALI

- 20 Polski Związek Krótkofalowców - Dyplomy

ASTRONOMIA

- 21 Spojrzenie w kwietniowe niebo
- 22 Spojrzenie na Merkurego
- 23 Spacerkiem po nieboskłonie (3)
- Gwiazdozbiór Lwa
- 23 Domowe laboratorium - Przewrotna woda

NOWE TECHNOLOGIE

- 24 Aplikacje ułatwiające pracę i podróże

KULTURA

- 25 Wolność kochać i rozumieć
- 26 On, czyli kto?
- 27 Felietony życiem pisane (75) - O rzeczywistych potrzebach
- 28 Taneczne zmagania z sukcesem
- 28 Święto Kobiet w Woli Zabierzowskiej
- 28 Pracownia artystyczna w Woli Batorskiej
- 28 Kolorowe dekoracje
- 29 Kolorowe budki dla ptaków
- 29 Jajka nie do gotowania
- 30 Radosne wicie palm w Ochmanowie
- 30 Tradycyjne palmy staniąteckie
- 30 Halowe mistrzostwa modeli szybowców

BIBLIOTEKA

- 31 Żołnierze Wyklęci w bibliotece
- 32 Spotkanie z Renatą Piątkowską
- 32 Ikony dawne wzory i nowe kopie
- 32 Kursy e-learningowe

ZDROWIE I URODA

- 33 Strategia wspinacza a motywacja
- 34 Kifoza, lordoza i skolioza
- 35 Jak wspomagać rozwój mowy dziecka już w okresie ciąży?
- 36 Odżywki białkowe
- 37 Jaką mam skórę?
- 38 Seler – brzydki kuzyn marchewki?

OGRÓD

- 39 Terminarz siewu nasion i wysadzania sadzonek lub rozsady ziół

SPORT

- 41 Święto piłki z Reprezentacją
- 41 Wielkie pływanie w Myślenicach
- 42 Bądź Następnym
- 42 Ostatnia prosta przed ligą
- 42 Gala Fight Time
- 43 Puchar Małopolski Ju-Jitsu
- 43 Rozpoczęli przygotowania do sezonu
- 43 Rozgrywki ligowe AKT
- 43 Wizyta gości z Czech
- 44 Szachy
- 44 Coś fajnego z tenisa stołowego
- 44 Cykl turniejów tenisa ziemnego
- 45 W poszukiwaniu złota, czyli półmaraton w Górach Stołowych

POLECAMY

- 46 Zobaczyć na własne oczy Czarnobyl
- 47 VI Giełda Mineralów i Biżuterii
- 47 Ameryka Południowa: poza utartym szlakiem
- 47 Via Ferraty - żelazne drogi Austrii i Włoch
- 48 Dopóki ziemia kręci się
- 48 O Róg Zbramira
- 48 Kalendarium na kwiecień 2016

19

Nie wypalaj, nie zabijaj!



Budżet Obywatelski

PROJEKTY ZA MILION



ROMAN PTAK
burmistrz Niepołomice

Po raz w drugi oddamy milion złotych w ręce mieszkańców! Rada Miejska przyjęła uchwałę w sprawie Budżetu Obywatelskiego na przyszły rok.

Pierwszy budżet obywatelski w Niepołomicach cieszył się ogromnym zainteresowaniem. W zeszłym roku zgłoszono aż 136 propozycji zadań. Podczas głosowania wybrano 58 projektów. Po trzech miesiącach 21 projektów jest już zakończonych. Kolejnych kilkanaście jest w trakcie realizacji.

Zadania wyłonione w ubiegłym roku do wykonania są bardzo różne - od instalacji klimatyzatorów, zakupu wyposażenia OSP, strojów sportowych, a nawet... sztuców. Na osiedlu Boryczów powstał zielony ogród dla mieszkańców i lada moment zostanie tam zamontowana tyrolka i piramidka.

Podobnie jak poprzednio i w kolejnej edycji planowane środki, które są przeznaczone na Budżet Obywatelski, zostaną podzielone na jednostki pomocnicze gminy: osiedla i sołectwa. Kwota na zadania

w każdym z nich zależy od liczby mieszkańców zameldowanych na jej obszarze i nie może przekroczyć iloczynu liczby mieszkańców oraz kwoty 37,60 zł.

W przyszłorocznej edycji budżetu obywatelskiego będzie kilka zmian. Po pierwsze **nabór projektów rozpocznie się już 25 kwietnia i zakończy 9 maja 2016 r.**, ponieważ chcielibyśmy zakończyć ocenę formalną projektów przed wakacjami, tak by w miesiącach letnich można było je promować, a we wrześniu przeprowadzić głosowanie.

Przy pisaniu projektów pomogą mieszkańcom **pracownicy Urzędu Miasta, którzy od 25 do 28 kwietnia obsługiwać będą punkt konsultacyjny Budżetu Obywatelskiego** w piwnicach Laboratorium Aktywności Społecznej oraz zorganizują spotkania w sołectwach dotyczące BO.

Dla każdego projektu wprowadzono górny pułap procentowy kosztów projektu. A zatem **koszt każdego zadania nie może przekraczać 80%, które może być przeznaczone na daną jednostkę pomocniczą. Najniższy koszt projektu to 1 tysiąc złotych brutto.**

Weryfikacją projektów, jak w poprzednim roku, zajmą się pracownicy Urzędu Miasta, pozostając w ciągłym kontakcie z projektodawcami. W przypadku nie zakwalifikowania się zadania będzie można odwołać się do Rady Programowej Budżetu Obywatelskiego.

Kolejną nowością jest **możliwość głosowania na dwa zadania**, niekoniecznie ze swojej miejscowości. Jeżeli zdecydujemy, że podoba nam się tylko jedno zadanie i oddamy tylko jeden głos na jeden projekt, to taki głos będzie równie ważny.

Na wybór zadań w głosowaniu jawnym będziemy mieli czas od 11 do 18 września. W tym roku będziemy mogli zgłaszać poprzez włożenie wypełnionej karty do głosowania do urny bądź przesłanie wypełnionej karty pocztą. Punkty, w których można zgłaszać, podane zostaną do publicznej wiadomości na dwa tygodnie przed głosowaniem.

Wiedząc, że do Budżetu Obywatelskiego trafiają bardzo ciekawe zadania i że dzięki niemu rozwiązujecie Państwo problemy lub realizujecie potrzeby swojego środowiska, zachęcam do pisania projektów. Budżet Obywatelski jest w Państwa rękach!

Więcej informacji o Budżecie Obywatelskim można znaleźć na stronie <http://bo.niepolomice.eu>.



Program 500+ w Gminie Niepołomice

ŁUKASZ SZEWCZYK I PIOTR NOWAK
MGOPS w Niepołomicach

Projekt programu „Rodzina 500+” zakłada systemowe wsparcie rodzin. Świadczenie w wysokości 500 zł co miesiąc ma być wypłacane rodzicom lub opiekunom na dziecko do momentu osiągnięcia przez nie 18 lat. Świadczenie wychowawcze otrzymywać będą mogli rodzice, opiekunowie prawni lub faktyczni dziecka.

Rodzice, bez względu na osiągane dochody, otrzymają po 500 zł miesięcznie na drugie i kolejne dziecko, a rodziny o dochodach nie wyższych niż 800 zł na osobę w rodzinie (lub 1 200 zł w rodzinach z dzieckiem niepełnosprawnym) także na pierwsze dziecko.

Osoby o dochodach nie wyższych niż 800 zł na osobę w rodzinie (lub 1 200 zł w rodzinach z dzieckiem niepełnosprawnym), ubiegające się o wsparcie na pierwsze dziecko, będą zobligowane dołączać do wniosku: oświadczenie o dochodach za rok 2014; innych niż opodatkowane, oświadczenie lub zaświadczenie o powierzchni gruntów (dochód liczony na podstawie przeciętnika GUS) oraz oświadczenie o wysokości

dochodu z działalności gospodarczej opodatkowanej na ryczałcie lub karcie podatkowej (załączniki nr 2, 3 i 4). Dochody opodatkowane będą uzyskiwane przez MGOPS z Urzędów Skarbowych i ZUS drogą elektroniczną. Przy składaniu wniosku na drugie i kolejne dziecko nie będzie wymogu składania informacji o dochodach. **Na naszej stronie internetowej można pobrać wzory wniosków i załączników. (www.niepolomice.naszops.pl)**

Wnioski będzie można składać od 1 kwietnia 2016 roku. Jeśli wniosek zostanie złożony w ciągu pierwszych 3 miesięcy (do 1 lipca 2016 włącznie), rodzice dostaną wyrównanie wstecz. W kolejnych miesiącach świadczenie będzie wypłacane od miesiąca, w którym rodzice złożą wniosek. Do programu będzie można dołączyć w dowolnym momencie (nabór wniosków będzie ciągły).

Pierwszy okres zasiłkowy będzie trwał od 1 kwietnia 2016 r. do 30 września 2017 r.

W kolejnych latach prawo do świadczenia będzie ustalane na okres 1 roku – od 1 października do 30 września. Wnioski będzie można składać od 1 sierpnia danego roku.

Dotychczasowe świadczenia pozostają w niezmienionej formie, świadczenie wychowawcze nie będzie wliczane do dochodów przy ustalaniu prawa do: świadczeń rodzinnych, funduszu alimentacyjnego i pomocy społecznej. Analogicznie dochody uzyskiwane z w/w systemów wsparcia nie będą wliczane do dochodu przy ustalaniu prawa do świadczenia wychowaw-

czego, z wyjątkiem świadczenia rodzicielskiego (tzw. „macierzyńskie” dla osób bezrobotnych i zatrudnionych na umowach śmieciowych).

W związku z dużą liczbą osób uprawnionych do świadczenia wychowawczego Ośrodek Pomocy Społecznej przedłuży godziny pracy, umożliwimy również składanie wniosków w wyznaczone soboty.

Wnioski będzie można również złożyć elektronicznie za pomocą:

- systemu informatycznego - <http://empatia.mpips.gov.pl> - dla posiadaczy podpisu elektronicznego lub profilu zaufanego e-puap
- platformy PUE ZUS - <http://pue.zus.pl> dla posiadaczy podpisu elektronicznego, profilu zaufanego e-puap oraz uwierzytelnionego konta pue ZUS
- bankowości elektronicznej – tożsamość potwierdzona przez bank

Obecnie trwają prace nad przygotowaniem systemów informatycznych, co pozwoli dużej części rodziców złożyć wniosek bez wizyty w urzędzie. Wszystkie aktualne informacje dotyczące programu 500+ (m.in. o dyżurnych sobotach, czasie pracy ośrodka, rozwoju prac nad systemami informatycznymi) będą na bieżąco zamieszczane na stronie MGOPS.

W kwietniu wnioski będzie można złożyć w MGOPS Niepołomice przy ul. Bocheńskiej 26 pokój nr 11: od poniedziałku do piątku w godz. od 7:00 do 18:00, w soboty w godz. od 8:00 do 13:00.

E – RODZINA 500 +

Wniosek o świadczenie wychowawcze będzie można złożyć za pośrednictwem 18 banków, także od 1 kwietnia 2016 roku.

Rodzic będzie mógł za pomocą serwisu internetowego swojego banku złożyć wniosek świadczenie „Rodzina 500 plus”. Rolą banku w tym procesie jest udostępnienie i wysłanie wniosku do gminy i zweryfikowanie tożsamości składającego wniosek.

Klienci banku, po zalogowaniu się do systemu bankowości internetowej, otrzymają dostęp do wyodrębnionej zakładki, zawierającej wymagany wniosek.

Poza systemem bankowości elektronicznej, dla posiadaczy podpisu elektronicznego lub profilu zaufanego e-puap będzie można złożyć wniosek przez systemy:

- www.empatia.mpips.gov.pl
- www.pue.zus.pl
- www.epuap.gov.pl

Wniosek złożony za pomocą systemu banku lub systemów administracji publicznej będzie traktowany tak samo, jak wniosek złożony w sposób tradycyjny w urzędzie. Zachęcamy do złożenia wniosku za pośrednictwem dostępnych systemów informatycznych, co pozwoli uniknąć wizyty w urzędzie. Decyzja ustalająca prawo do świadczenia wychowawczego zostanie do strony wysłana pocztą.

Banki które umożliwią składanie wniosku: Alior Bank SA, Bank BPH SA, Bank Handlowy w Warszawie SA, Bank Millennium SA, Bank Pekao SA, Bank Poczty SA, Bank Polskiej Spółdzielczości SA, Bank Zachodni WBK SA, FM Bank PBP SA (Smart Bank), ING Bank Śląski SA, mBank SA, PKO Bank Polski SA, Raiffeisen Bank Polska SA, SGB-Bank SA, Bank Ochrony Środowiska SA, Getin Noble Bank SA, Deutsche Bank SA, Credit Agricole Bank Polska SA.

ZADBAJ O BUDŻET

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Możesz sprawić, by część odprowadzanego przez Ciebie podatku, wróciła do Twojego miejsca zamieszkania.

Pieniądze z podatku dochodowego od osób fizycznych w 37,5% wracają do budżetu gminy. Dzięki temu możemy lepiej i szybciej realizować inwestycje infrastrukturalne, więcej środków przeznaczyć na edukację, kulturę czy organizacje pozarządowe. Przykładowo jeśli zapłacisz 500 zł podatku dochodowego, do gminnego budżetu wróci około 200 zł. Te pieniądze pomogą sfinansować m.in.: rozwój sieci kanalizacyjnej, budowę i remonty dróg gminnych, chodników czy oświetlenia, a także poprawić stan infrastruktury społecznej czy placówek oświatowych.

Wystarczy w trakcie rozliczania się z podatku dochodowego, wpisać

do formularz PIT:

w części A - Urząd Skarbowy, Wieliczka, ul. Zamkowa 2

w części B - adres zamieszkania na terenie Gminy Niepołomice

Jeśli z podatku dochodowego rozlicza Cię Twój pracodawca (płatnik), poinformuj go, że Twoim miejscem zamieszkania na dzień 31 grudnia roku podatkowego (2015 r.) jest Gmina Niepołomice. Nie ma znaczenia miejsce Twojego zameldowania - w formularzu PIT wskazujesz swoje miejsce zamieszkania na dzień 31 grudnia 2015 roku.

Zeznanie podatkowe PIT należy złożyć w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce nie później niż do 2 maja. Zresztą nie musisz składać osobiście, wystarczy, że wyślesz je drogą elektroniczną lub listem poleconym.

Poznajmy swój samorząd

Rada Miejska w Niepołomicach

MICHAŁ HEBDA

radny Rady Miejskiej w Niepołomicach

Samorząd terytorialny – możliwość wyboru swoich przedstawicieli w wyborach powszechnych na szczeblu lokalnym jest niewątpliwie jednym z największych osiągnięć polskiej demokracji ostatnich 25 lat.

Najlepszym tego przykładem są Niepołomice – gmina, która dzięki skutecznej i efektywnej samorządności stała się absolutnym wzorem do naśladowania dla wielu większych gmin w Polsce.

Często niedocenianym, lecz niezwykle ważnym organem w strukturze samorządu na szczeblu gminnym jest Rada Miejska. Jest ona organem uchwałodawczym, mającym kompetencje stanowiące i kontrolne, wybieranym na 4-letnią kadencję w wyborach powszechnych przez mieszkańców gminy. W Radzie Miejskiej pracuje 21 radnych, wybranych w jednomandatowych okręgach wyborczych.

Jakie właściwie są kompetencje Rady Miejskiej?

Zgodnie z ustawą z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym do jej właściwości należą wszystkie sprawy pozostające w zakresie działania gminy, o ile ustawy nie stanowią inaczej. Do właściwości Rady Miejskiej należy m.in.:

- 1) uchwalanie statutu gminy,
- 2) ustalanie wynagrodzenia burmistrza, stanowienie o kierunkach jego działania oraz przyjmowanie sprawozdań z jego działalności,
- 3) powoływanie i odwoływanie skarbnika gminy, który jest głównym księgowym budżetu – na wniosek burmistrza,
- 4) uchwalanie budżetu gminy, rozpatrywanie sprawozdania z wykonania budżetu oraz podejmowanie uchwały w sprawie udzielenia lub nieudzielenia absolutorium z tego tytułu,
- 5) uchwalanie studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy oraz miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego,
- 6) uchwalanie programów gospodarczych,
- 7) ustalanie zakresu działania jednostek pomocniczych, zasad przekazywania im składników mienia do korzystania oraz zasad przekazywania środków budżetowych na realizację zadań przez te jednostki,
- 8) podejmowanie uchwał w sprawach podatków i opłat w granicach określonych w odrębnych ustawach,
- 9) podejmowanie uchwał w sprawach majątkowych gminy,
- 10) podejmowanie uchwał w sprawach współdziałania z innymi gminami oraz wydzielanie na ten cel odpowiedniego majątku,
- 11) podejmowanie uchwał w sprawach współpracy ze społecznościami lokalnymi i regionalnymi innych państw,
- 12) podejmowanie uchwał w sprawach herbu

gminy, nazw ulic i placów będących drogami publicznymi lub nazw dróg wewnętrznych a także wznoszenia pomników,

13) nadawanie honorowego obywatelstwa gminy,

Rada Miejska w Niepołomicach obraduje na comiesięcznych sesjach, które są jawne i otwarte dla mieszkańców i na które serdecznie zapraszamy. Również posiedzenia komisji Rady odbywają się cyklicznie na przestrzeni całego miesiąca, natomiast terminy posiedzeń oraz sesji są publikowane na stronie internetowej www.niepolomice.com oraz w Biuletynie Informacji Publicznej. Uczestnictwo mieszkańców w posiedzeniach zarówno komisji jak i Sesjach Rady Miejskiej jest ich prawem, do skorzystania z którego serdecznie zachęcam.

Od bieżącego miesiąca w Urzędzie Miasta i Gminy Niepołomice z inicjatywy burmistrza oraz radnych funkcjonuje nowe pomieszczenie – Biuro Rady Miejskiej. Ma ono służyć rozwojowi kontaktu mieszkańców ze swoimi przedstawicielami, a także ułatwić pracę sześciu stałych komisji Rady, które zyskują nowe miejsce do odbywania posiedzeń.

Serdecznie zapraszam do kontaktu ze swoimi przedstawicielami w miejskim samorządzie. Na stronie www.niepolomice.com wystarczy wejść w zakładkę „Administracja publiczna”, następnie „Rada Miejska” i w ten sposób odnajdą Państwo bezpośredni kontakt do swojego przedstawiciela reprezentującego Państwo okręg wyborczy.

1% dla OPP z gminy Niepołomice

Przy okazji rocznego rozliczenia z fiskusem mogą Państwo przekazać 1% swojego podatku dla organizacji pozarządowych z naszej gminy, dzięki temu można się przyczynić do realizowania ważnych i potrzebnych działań przez nasze NGO-sy na terenie gminy Niepołomice.

Nazwa OPP	Numer KRS
STOWARZYSZENIE SPOŁECZNEGO GIMNAZJUM IM. LADY SUE RYDER W WOLI BATORSKIEJ	0000039805
STOWARZYSZENIE RODZINY BŁOGOSŁAWIONEGO ADOLFA KOLPINGA	0000084670
KOŁO PRZYJACIÓŁ SZKOŁY PODSTAWOWEJ I NIEPUBLICZNEGO GIMNAZJUM W STANIĄTKACH	0000114009
STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH „DZIECIĘCE MARZENIA”	0000150740
STOWARZYSZENIE PROPAGUJĄCE IDEE KAZIMIERZOWSKIE	0000207442
STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ OSÓB Z ROZSZCZPEM KRĘGOSŁUPA I GŁĘBOKĄ LUB SPRĘŻONĄ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ „BĄDZMY RAZEM”	0000414760
KOŁO PRZYJACIÓŁ HARCERSTWA - STOWARZYSZENIE BYŁYCH INSTRUKTORÓW, WYCHOWANKÓW I SYMPATYKÓW SZCZEPU „PUSZCZA”	0000103777
FUNDACJA NA RZECZ CHORYCH NA SM IM. BŁ. ANIELI SALAWY	0000055578
Za pośrednictwem innych organizacji, jako cel szczegółowy:	
JULKA KOŁODZIEJ	0000207658 cel szczegółowy: Julia Kołodziej
OPACTWO BENEDYKTYNEK W STANIĄTKACH	0000195764, cel szczegółowy: Staniątki lub 006
GIMNAZJUM IM. ŚW. BRATA ALBERTA W PODŁĘŻU	0000270261, cel szczegółowy: Gimnazjum w Podłężu 5033

Opracowanie: Paulina Owsieńska-Tejchma

Zmiany w rozkładzie 211

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

Remont ulicy Igołomskiej spowoduje korekty w rozkładzie jazdy linii 211.

Zarząd Infrastruktury Komunalnej i Transportu w Krakowie przesłał informację dotyczącą zmian w rozkładzie jazdy linii 211 kursującej z przystanku Chobot Leśniczówka do Kombinat.

Zmiany będą obowiązywać od środy 23 marca.

• dni powszednie (Chobot -> Kombinat)

W dni powszednie autobus wyjeżdżający z Chobotu o 7.20 będzie rozpoczynał swój kurs o 7.25, dotychczasowy autobus z godziny 9.50, będzie wyruszał o godzinie 9.55, ten z 12.10 o 12.20. Kurs z 13.13 zostanie przesunięty na 13.15 a zamiast o 20.30, pasażerowie linii 211 będzie wy-

jeżdżał Chobotu o 20.35.

Zmiany wyjazdów autobusów z Chobotu spowodują również korekty w godzinach odjazdu z przystanków Niepołomice Rynek.

Autobus, który wyjeżdżał z Niepołomic w stronę Kombinat o godzinie 7.44, będzie teraz wyjeżdżał cztery minuty później, podobnie jak i dotychczasowy kurs z godziny 10.12, (teraz 10.16). Spora zmiana dotyczy pierwszego popołudniowego kursu. Autobus będący w Niepołomicach o godzinie 12.33 będzie teraz o 12.42. Podobna różnica wystąpi po godzinie 16. Autobus wyjeżdżający dotąd o 16.22 od 23 marca, będzie wyjeżdżał o 16.31.

• soboty i niedziele (Chobot -> Kombinat)

Mniejsze zmiany czekają podróżnych w soboty i niedziele. Jedyną korektą będzie zmiana sobotniego i świątecznego kursu z Chobotu o 7.30, który zostanie przesunięty na godzinę 7:35.

• dni powszednie (Kombinat -> Chobot)

Podróżni wyjeżdżający z przystanku Kombi-

nat w stronę Chobotu również muszą się liczyć z pewnymi zmianami. Pierwsza korekta dotyczy kursu z 12.15, teraz autobus będzie wyjeżdżał o 12.05, wyjazd z 13.55 zostanie przesunięty na 13.50, a kurs z 15.00 na 14.50. Ostatnią zmianą jest korekta wyjazdu autobusu z 19.25 na 19.20.

Zmiany wyjazdów z Kombinat będą miały wpływ na przyjazd autobusów do Niepołomic. Podróżni jadący z Niepołomic do Chobotu muszą wiedzieć, że autobus będący teraz w Niepołomicach o 12.46 będzie wcześniej o 12.40. 14 minut później przyjedzie natomiast autobus po godzinie piętnastej. Dotąd według rozkładu przyjeżdżał on o 15.21, teraz będzie w Niepołomicach o 15.35. Różnica czasu przy pozostałych kursach wynosi maksymalnie 1-2 minuty.

• soboty i niedziele (Kombinat -> Chobot)

Zmiana w soboty i dni świąteczne będzie kosmetyczna, dotyczyć będzie dwóch kursów. Autobus wyjeżdżający w soboty i święta o 11.25 będzie teraz wyjeżdżał o 11.20, a kurs z godziny 14.30 został przesunięty na 14.25.

DNI NIEPOŁOMIC Z JAWOREM

STANISŁAW WOJTAS
Referat Promocji i Kultury

Jubileuszowe 25. Dni Niepołomic odbędą się 3-5 czerwca 2016 roku. Tym razem naszymi gośćmi specjalnymi będą przedstawiciele Jawora – miasta partnerskiego Niepołomic.

Jawor, położony w woj. dolnoślą-

skim, słynie z unikalnego obiektu UNESCO – Kościoła Pokoju oraz corocznego Święta Chleba i Piernika. Spodziewamy się wielu m.in. koncertów, wystaw, zawodów sportowych, degustacji wyrobów i potraw z regionu dolnośląskiego.

RUSZYŁO STUDIO N!

SZYMON URBAN
kierownik Referatu Promocji i Kultury

Uruchamiamy Studio N – zupełnie nową platformę informacyjną! Do Studia N zapraszać będziemy ciekawych gości i rozmawiać z nimi o sprawach ważnych dla mieszkańców gminy Niepołomice. Inspiracją do stworzenia nowego kanału jest chęć dostarczenia ważnych informacji w przystępnej formie wywiadów, które po nagraniu i montażu umieszczone będą w serwisie Vimeo. Najciekawsze rozmowy zostaną spisane i wydrukowane w Gazecie Niepołomickiej lub umieszczone na naszej stronie internetowej.

Rozmowy, prowadzone przez pracowników magistratu, będą dotyczyły spraw ważnych dla mieszkań-

ców: gorących tematów, zaproszeń na wydarzenia kulturalne i sportowe czy zmian w przepisach.

Przy produkcji spotów współpracujemy z Overlia Studio oraz Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Samo zaś studio znajduje się w Laboratorium Aktywności Społecznej OPENSOURCE w przyziemiu Centrum Bocheńska.

Zachęcamy do obejrzenia pierwszych wywiadów i zaglądania do Studia N na <https://vimeo.com/niepolomice>



Plakat promujący VIII Małopolski Konkurs Sygnałystyki Myśliwskiej. Główny tytuł: „O Róg Zbramira”. Wydarzenie: Koncert Galowy Laureatów, sobota, 16 kwietnia 2016 r., Zamek Królewski w Niepołomicach, godzina 17:00. Wstęp wolny. Plakat zawiera loga patronów honorowych: Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego, Uniwersytetu Rolniczego im. Hugona Kołłątaja w Krakowie oraz Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie. Na dole znajdują się loga sponsorów i patronów medialnych.

Pamięci Żołnierzy Wyklętych

STANISŁAW W. WOJTAS

Referat Promocji i Kultury

1 marca w Niepołomicach, w padającym deszczu ze śniegiem, odbyły się uroczystości Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych.

Po mszy świętej, spod kościoła parafialnego, przez Rynek aż pod pomnik w Parku Miejskim przeszły liczne poczty sztandarowe jednostek strażackich, szkół i innych organizacji, harcerze oraz uczestnicy uroczystości niosący portrety „Żołnierzy Niezłomnych”.

Po wysłuchaniu hymnu Polski pokrótce przypomniano sylwetki ośmiu najbardziej znanych przedstawionych na fotogramach obok pomnika osób, które poświęciły swoje życie za Ojczyznę niepodległą. Napis na pomniku najlepiej oddaje sens ich tragicznej śmierci: „Zginęli abyśmy mogli żyć”. Około 20 delegacji złożyło wiązanki kwiatów i znicze pod pomnikiem.

Niezwykłym wydarzeniem tegorocznych uroczystości była obecność jednego z nielicznych, jeszcze żyjącego świadka tamtych czasów, cichego bohatera ziemi niepołomickiej z Woli Za-

bierzowskiej - pana kapitana Emila Klimy pseud. „Motyl”. Dziś, prawie 95-letni żołnierz, to świadek tragicznych lat okupacji hitlerowskiej i mrocznego powojennego okresu terroru komunistycznego na naszych ziemiach. Do AK wstąpił w 1942 r., działając w obwodzie bocheńskim na placówce o pseudonimie „Pstrąg” w Woli Batorskiej. W 1950 r., wraz ze swym - już dziś nieżyjącym - młodszym bratem Janem, zostali aresztowani przez bocheńskie UB. Tam pan Emil był przesłuchiwany, torturowany i, skazany został na dożywocie i utratę praw publicznych i obywatelskich oraz przepadek całego mienia, za posiadanie broni, amunicji i 15 kg trotylu - jak napisano w wyroku krakowskiego sądu. Jego brat Jan skazany został „tylko” na 10 lat i, jak sam wspominał, „był szczęściarzem” wobec wyroku starszego brata. Razem byli w ciężkich więzieniach w Wiśniczu i Sztumie, a także na przymusowych robotach w najgorszych śląskich kopalniach. Dopiero po kolejnych amnestiach w 1952 r., złagodzono panu Emilowi wyrok do 12 lat a w 1956 r. do 8 lat, aż w końcu 22 maja tego roku zwolniono go warunkowo i przedterminowo. W 1993 r. został w pełni zrehabilitowany przez sąd uznający, iż ten czyn, za który został skazany, był związany z działalnością na rzecz niepodległego państwa polskiego.

Emil Klima został odznaczony: Krzyżem więźnia



komunizmu z mieczami, Krzyżem AK, Medalem „Pro Patria” oraz odznaką Weterana walk o niepodległość. W 2014 r. szef departamentu kadr MON gen. A. Wasilewski mianował Emila Klimę na wyższy stopień kapitana.

W dowód uznania zasług i szacunku, w imieniu wszystkich mieszkańców miasta i gminy Niepołomice, władze miasta wręczyły Emilowi Klimie wiązkę kwiatów, z życzeniami najlepszego zdrowia oraz z podziękowaniem za świadectwo służby Ojczyźnie i wkład w odzyskanie niepodległości Polski.

Na zakończenie uroczystości, w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa, zainteresowani mogli obejrzeć film z koncertu pt. „Podziemna armia powraca”.

IX Targi Wielkanocne

AGATA GUMULARZ

Referat Promocji i Kultury

Aby pomóc mieszkańcom w przygotowaniach do świąt wielkanocnych w Niedzielę Palmową na Rynku w Niepołomicach zostały zorganizowane IX Targi Wielkanocne.

Choć pogoda nie dopisała, gości nie zabrakło. U wystawców można się było zaopatrzyć we wszystkie potrzebne do przyozdobienia domu przedmioty.

Wystawcy zachęcali do zakupu szydełkowych serwetek, stroików, ozdobnych pisanek, baranów, i samych koszyków. Wielkanoc po okresie Wielkiego Postu to czas obfitości smacznego jedzenia na świątecznym stole. Dlatego też chętnie kupowaliśmy wędliny, pasztety, ciasta i babki.

Ale nie tylko możliwość zakupów skłoniła do zaglądnięcia na targi. Na scenie zaprezentowały się nasze zespoły artystyczne. Występy rozpoczęła kapela ludowa Wolanie, później oglądaliśmy

suitę rzeszowska oraz krakowską z Lajkonikiem w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca Zagórze oraz grupę śpiewaczą Wrzos.

O godzinie 12.30 życzenia świąteczne składali Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak wraz z proboszczem ks. prałatem Stanisławem Miką i przewodniczącym Rady Miejskiej Markiem Ciastoniem. Po części oficjalnej można było spróbować tradycyjnych potraw wielkanocnych przygotowanych przez koła gospodyń wiejskich z Woli Batorskiej i Słomiroga.

W Niedzielę Palmową nie mogło także zabraknąć najważniejszego jej atrybutu czyli palm. Do Konkursu na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną zgłoszono 20 prac. Jury, jak co roku, nie miało łatwego wyboru. W dwóch kategoriach: palmy wykonane indywidualnie i zbiorowo przyznano po 3 pierwsze miejsca i po 3 wyróżnienia. Zwycięcy otrzymali nagrody finansowe ufundowane przez Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach oraz rzeczowe przez wystawców. Wyróżnionym przyznano nagrody rzeczowe. Pozostali uczestnicy konkursu otrzymali dyplomy za udział.

IX Konkurs na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną.

Kategoria: palmy wykonane zbiorowo:

I miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich Ochmanów

II miejsce – Koło Emerytów i Rencistów Zabierzów Bocheński

III miejsce – Grupa „Promyczki” Przedszkole Samorządowe Niepołomice

Wyróżnienia:

Koło Emerytów i Rencistów Suchoraba
Krystyna Chwastek, Sebastian i Mateusz Cholewa
Kaja Toron, Hanna Waligóra, Patrycja Nowak,
Gabriela Filipowska, Gabriela Piwowar - Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły Niepołomice

Kategoria: palmy wykonane indywidualnie:

I miejsce – Agnieszka Góral

II miejsce – Anna Wojna

III miejsce – Patryk Klima

Wyróżnienia:

Konrad Sakowski, Natalia Łach, Łukasz Wiciński



Harcerstwo = Służba

PHM. EWA RYCHTARCZYK
Komendantka Szczepu Puszcza

SAM. JOANNA KRZYŻANOWSKA
Przyboczna 5NDH Gawra

Od 40 lat instruktorzy, instruktorki, harcerki, harcerze i zuchy Szczepu „Puszcza” znajdują swoje miejsce w niepołomickiej społeczności, stanowiąc ważne środowisko wychowawcze skupiające dziś wszystkie pokolenia. Godnie kontynuują tradycje ruchu harcerskiego, który na terenie Niepołomic rozpoczął działalność w 1936 roku.

Polski ruch harcerski oparty jest na służbie, samodoskonaleniu i braterstwie, niestety, w dzisiejszym świecie coraz mniej popularny. Szczep PUSZCZA w Niepołomicach jest wyjątkową społecznością, skupia ponad 150 młodszych i starszych ludzi hołdującym takim wartościom jak Bóg, Honor i Ojczyzna. Pełniąc harcerską służbę harcerki i harcerze czynnie uczestniczą w obchodach wszelkich świąt państwowych. Na przykład w marcu harcerki z niepołomickiego szczepu organizują zlot o Danucie Siedzikównie

– Ince – patronce jednej z harcerskich drużyn. Chcą wspominać postać bohaterki wyklętej, skromnej dziewczyny, która umarła za Polskę i wolność. Jej postawa zainspirowała harcerzy do nadania jej imienia 5NDH Gawra.

Danuta Siedzikówna urodziła się 3 września 1928 r. w Guszczewinie. W czasie wojny jej ojca sowieci wywieźli na Syberię, matkę zabiło gestapo. Piętnastoletnia Danuta, wraz z młodszą siostrą Wiesią w 1943 roku wstąpiły do AK. Po złożeniu przysięgi w grudniu została sanitariuszką 5 Wileńskiej Brygady Armii Krajowej. Po wielu wojennych przygodach trafiła pod dowództwo ppor. Zdzisława Badochy „Żelaznego”, jednego z dowódców szwadronów „Łupaszki”, a następnie ppor. Olgierda Christy „Leszka”. Podczas jednej z akcji, rankiem 20 lipca, aresztowano ją UB. Była więźniem specjalnym w V pawilonie więzienia w Gdańsku. Podczas śledztwa była bita i poniżana, ale mimo to nie złożyła zeznań obciążających członków brygad wileńskich. „Powiedźcie mojej babci, że zachowałam się jak trzeba...” – słowa te świadczą o skromności tej wielkiej bohaterki. Pamiętamy o niej, podziwiamy ją, dlatego organizujemy zlot jej imienia właśnie w miesiącu marcu.

Przez 40 lat harcerze w Niepołomicach pomagają w pielęgnacji lasów, dbają o pomniki, wartują przy grobach... ale przede wszystkim każdy harcerz i harcerka „niesie chętną pomoc bliźnim”. A więc angażują się w akcje wspierające osoby



starsze i potrzebujące. Służba, czyli czynna, pozytywna postawa wobec świata i drugiego człowieka, bezinteresowne działanie na rzecz innych – po tym poznać niepołomickiego harcerza.



15 lat Puszystych

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury w Niepołomicach

4 marca w Zamku Królewskim w Niepołomicach 15-lecie wspólnych działań świętowały członkinie niepołomickiego Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Puszystych.

Każdy zapewne kojarzy Kluby Puszystych, które powstawały jak przysłowiowe grzyby po deszczu inspirowane przez gazetę Super Linia i telewizyjne programy. Wszystkie miały na celu zjednoczenie sił w walce z otyłością, edukację żywieniową, budowanie świadomości o tym, jak żyć zdrowo i być w dobrej formie.

Z podobnej inspiracji powstał niepołomicki klub. Zaczęło się od Teresy Szareckiej, która chciała się do takiego klubu zapisać. Zadzwońiła do gazety z prośbą o podanie adresu najbliższego, żeby mogła do niego dojeżdżać. „A dlaczego nie założysz pani takiego u siebie?” – usłyszała w słuchawce. No właśnie, dlaczego nie? Poszła więc do ówczesnego burmistrza Stanisława Kracika z prośbą o pomoc, ten poradził jej, aby znalazła jeszcze kilka osób, które będą chciały się włą-

czyć. Porozwieszała więc ogłoszenia w różnych punktach Niepołomic i tak się zaczęło. Najpierw powoli – jak w wierszu Tuwima – ale działając systematycznie klub uzbierał pół setki członkiń. Pani Teresa przez wiele lat była prezeską klubu, dziś funkcję tę piastuje Bożena Saran.

Dziś nikt, kto przypadkowo trafiłby na imprezę niepołomickich Puszystych, nie zorientowałby się, jakiego rodzaju to stowarzyszenie. Panie są szczupłe i radosne – co najlepiej świadczy o tym, że wspólne działania świetnie się sprawdzają.



Świętując razem nie odmówiły sobie słodkości, bo przecież z rozsądkiem, co jakiś czas można. Zresztą pewnie to razem spalą, bo spotykają się nie tylko przy okazji wspólnego świętowania, ale przede wszystkim na ćwiczeniach: na sali gimnastycznej na fitnessie, w plenerze na nornic walkingu i na krytej pływalni na aqua aerobiku.

Gratulacje z okazji jubileuszu i wzorcowego działania składali Puszystym burmistrz Roman Ptak i przewodniczący Rady Miejskiej Marek Ciastoń. Najpierw życzenia trafiły na ręce prezes Bożeny Saran, a potem do każdej pani indywidualnie.

My również dołączamy do gratulacji i najlepszych życzeń wielu dalszych lat w świetnej formie i w tak znakomitych nastrojach!

Czwarta edycja zajęć Podaj Łapę ruszyła!

AGNIESZKA CICHY

Specjalista ds. Komunikacji i Organizacji Imprez, Royal Canin Polska

Firma Royal Canin Polska od 3 marca rozpoczęła realizację kolejnej edycji zajęć edukacyjnych dla dzieci z klas pierwszych „Podaj Łapę”. Programem objęte są wszystkie szkoły podstawowe (w sumie 10 placówek) znajdujące się na terenie Gminy Niepołomice. Akcja, podobnie jak w latach ubiegłych, objęta jest Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice Romana Ptaka.

To już czwarta edycja projektu „Podaj Łapę”, który przeznaczony jest dla dzieci z klas pierwszych szkół podstawowych. Podczas godzinnej lekcji uczniowie zdobywają informacje na temat pie-

lęgnacji psa, zdrowego żywienia oraz tego w jaki sposób porozumiewać się z psem i jak bezpiecznie zachować się w pobliżu znanych jak i nieznanym im zwierząt.

Zajęcia „Podaj Łapę” mają charakter interaktywny i prowadzone są przez dyplomowanych dogoterapeutów, którzy na lekcje przyjeżdżają wraz z przeszkolonymi do pracy z dziećmi psami. Uczniowie mają możliwość zobaczyć na żywo w jaki sposób komunikować się ze zwierzętami oraz sprawdzić nabytą wiedzę w praktyce.

Zarówno dzieci jak i nauczyciele bardzo cenią sobie tego rodzaju zajęcia. Co najważniejsze, uczniowie wychodzą z lekcji z nowymi umiejętnościami, które mogą wykorzystać w przypadku swoich jak i cudzych psów.

Tegoroczna edycja „Podaj Łapę” obejmie **32 spotkania w 10 szkołach podstawowych** na terenie Gminy Niepołomice, a **do programu przystąpi w sumie 470 uczniów**.

Royal Canin Polska z siedzibą w niepołomickiej strefie inwestycyjnej, od prawie 10 lat działa na rzecz lokalnej społeczności, realizuje szereg aktywności związanych z edukacją z zakresu zdrowego żywienia psów i kotów, ich indywidualnych potrzeb oraz odpowiedzialnej opieki nad zwierzętami. W zeszłym roku firma miała możliwość m.in. uczestniczenia w takich wydarzeniach jak: Dni Niepołomic, gdzie prowadziła warsztaty związane z żywieniem psów i kotów czy Świątwe Dni Zwierząt, edukując mieszkańców jak prawidłowo dbać o zdrowie swoich zwierząt.

PODZIĘKOWANIE

Pragnę gorąco podziękować Przewodniczącą Koła Emerytów i Rencistów nr 1 w Niepołomicach, Pani Danucie Ponikiewicz oraz Paniom Zofii Czernik, Janinie Węgrzyn i Panu Marianowi Ponikiewiczowi za pracę, trud i czas nam poświęcony.

Życzę Wam optymizmu, zdrowia, pięknych i szlachetnych pomysłów. Niech towarzyszy Wam przekonanie, że dobro zawsze wraca do darczyńcy.

Helena Fiema

KROPIELNICZKI W DOMACH

MAŁGORZATA BOCHENEK

Duszpasterska Rada Parafialna

W naszej parafii powraca idea domowych kropielniczek. Przygotowanych zostało 2,5 tys. specjalnych buteleczek z wodą święconą. Taki pomysł zrodził się w związku z obchodami 1050 rocznicy chrztu Polski. Centralne ogólnopolskie uroczystości odbędą się 14, 15 i 16 kwietnia w Gnieźnie i Poznaniu. Jednak zgodnie z zaleceniem Konferencji Episkopatu Polski jubileusz na poziomie parafialnym obchodzony był podczas Wigilii Paschalnej. Z tej okazji w naszej parafii w czasie Liturgii Wigilii Paschalnej poświęcono wodę w 2500 buteleczkach.

Zgodnie z zachętą polskich biskupów aby rocznica chrztu Polski stała się też pochyleniem nad duchowością sakramentu chrztu świętego, ks. Stanisław Mika zachęca do posiadania w domu domowych kropielniczek. Pierwszym krokiem ku temu są ofiarowane parafianom buteleczki z wodą święconą. Od Wielkiej Soboty rodziny naszej parafii mogą je zabierać do swoich domów. Znak wody święconej przypomina nam o przyjętym chrzcie. Znak krzyża uczyniony wodą święconą jest wyrazem naszej wiary i próby o Boże błogosławieństwo.

BUDŻET OBYWATELSKI WOJEWÓDZTWA

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

15 kwietnia zapraszamy na spotkanie dotyczące Budżetu Obywatelskiego Województwa Małopolskiego, na który przeznaczone będzie 6 milionów złotych. Wystarczy dobry pomysł, przełożony na projekt i poparcie dla niego. Czasu już nie ma zbyt wiele. Projekty skła-

damy w tym roku do 6 maja. Więcej informacji na temat wojewódzkiego Budżetu Obywatelskiego będzie można uzyskać 15 kwietnia w Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace (ul. Bocheńska 26) o godzinie 16.00. Serdecznie zapraszamy.

BUDŻET OBYWATELSKI WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

6 milionów złotych! BO! Małopolska

czeka na Twój pomysł i głos!

Subregion Małopolska Zachodnia (powiaty: chrzanowski, olkuski, ostrowiecki, wadowicki)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: nowotarski, suski, tatrzański)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białobrzegi, buski, kielecki, miński, włoski)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Południowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Wschodnia (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Północna (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka)

Subregion Małopolska Środkowa (powiaty: białostocki, białski, łowicki, łęka, łęka, łęka

Czas na PITy

Od 1 stycznia do 2 maja 2016 r., Urząd Skarbowy w Wieliczce prowadzi kolejną akcję rozliczania rocznego podatników podatku dochodowego od osób fizycznych.

Podatnicy mają obowiązek złożyć do urzędu skarbowego zeznanie podatkowe o wysokości osiągniętego dochodu (poniesionej straty) w roku podatkowym 2015, do 2 maja 2016 r. (termin przesunięty ponieważ 30 kwietnia to sobota) i w tym samym terminie wpłacić różnicę pomiędzy podatkiem należnym od dochodu wynikającego z zeznania, a sumą należnych za dany rok zaliczek, w tym również zaliczek pobranych przez płatników.

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wieliczce zachęca po raz kolejny podatników do składania zeznań podatkowych drogą elektroniczną, także z siedziby Urzędu Skarbowego w Wieliczce. **Stanowisko przeznaczone do elektronicznego wysyłania zeznań podatkowych PIT za 2015 r.**

znajduje się na Sali Obsługi Podatnika (parter budynku). Aby móc przesłać zeznanie podatkowe elektronicznie należy znać łączną kwotę przychodu podatnika wykazaną w zeznaniu za 2014 r.

Ministerstwo Finansów przygotowało w tym roku także ułatwienia dla podatników polegające na uruchomieniu w połowie marca usługi **wstępnie wypełnionego zeznania podatkowego PFR oraz Portalu Podatkowego /www.portalpodatkowy.mf.gov.pl/**, które to narzędzia pomogą w elektronicznym rozliczeniu podatku.

W ramach uczestnictwa w rządowym programie dla rodzin wielodzietnych, którym przyznano Kartę Dużej Rodziny, organy podatkowe zwracają nadpłatę wynikającą z zeznania rocznego w ciągu 30 dni od daty złożenia zeznania. Preferencja ta obowiązuje pod warunkiem złożenia zeznania podatkowego drogą elektroniczną.

W związku z coroczną kampanią „Szybki PIT” organizowane są:

• **w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce**

- **DZIEŃ OTWARTY** – w dniu **16 kwietnia 2016 r.**, w godzinach **9:00-13:00**

W tym dniu będzie można złożyć zeznanie po-

datkowe w szczególności przez Internet korzystając ze wspomnianego stanowiska elektronicznego wysyłania zeznań podatkowych.

- **WYDŁUŻONY CZAS PRACY** – do godziny **18:00** w dniach **28 i 29 kwietnia 2015 r.**

- **PUNKTY PRZYJMOWANIA ZEZNAŃ POZA SIEDZIBĄ URZĘDU SKARBOWEGO**

Biskupice - 6 kwietnia 2016 r. : 09.00 – 15.00

Gdów - 13 kwietnia 2016 r. : 10.00 – 15.30

Kłaj - 21 kwietnia 2016 r. : 10.00 – 16.00

Niepołomice – 27 kwietnia 2016 r. : 10.00 – 16.00

• **w całym kraju**

- **WYŚLIJ PIT Z CENTRUM HANDLOWEGO** - w dniach **11-13 marca 2016 r.**, w godzinach **12:00-18:00**.

W tych dniach będzie można wysłać elektronicznie swoje rozliczenie min. w Centrum Handlowym M1, Galerii Krakowskiej oraz w Centrum Handlowym Czyżyny w Krakowie.

Wszelkie informacje dotyczące rozliczeń dostępne są na stronach internetowych:

www.szybkipit.pl

www.portalpodatkowy.mf.gov.pl

DZIEŃ OTWARTY W URZĘDZIE SKARBOWYM

IWONA BOBROWSKA-JAWORSKA

Komisarz Skarbowy Pierwszy Referat Obsługi Bezpośredniej
Urząd Skarbowy w Wieliczce

W sobotę 16 kwietnia 2016 r., Urząd Skarbowy w Wieliczce będzie czynny w godzinach 9:00-13:00. Zapraszamy!

W tym dniu będzie można złożyć zeznanie podatkowe przez Internet. W siedzibie urzędu, na parterze funkcjonuje dla Państwa wygodny stanowisko wspomagania elektro-

nicznego wysyłania zeznań podatkowych PIT za 2015 r.

W celu skorzystania z tej formy rozliczenia konieczna jest znajomość łącznej kwoty przychodu podatnika wykazanej w zeznaniu za 2014r. Wszelkiej pomocy udzieli Państwu asystenci ze stanowisk 3,4,5, na Sali Obsługi Bezpośredniej.

Urząd Skarbowy w Wieliczce ul. Zamkowa 2, 32-020 Wieliczka, tel. 12 279 86 06
Otwarty w godzinach: poniedziałek 7.15-18.00, wtorek-piątek 7.15-15.15

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

MICHAŁ HEBDA

Przewodniczący Stowarzyszenia Młodzi dla Niepołomic

Harmonogram bezpłatnych porad prawnych świadczonych przez Stowarzyszenie Młodzi dla Niepołomic w ramach realizowanego projektu „Gminne Punkty Porad Prawnych i Obywatelskich”

2 kwietnia (sobota) godz. 9:00-11:00

6 kwietnia (środa) godz. 15:00-17:00

16 kwietnia (sobota) godz. 9:00-11:00

20 kwietnia (środa) godz. 15:00-17:00

Porady w środy odbywają się zawsze w budynku „Centrum Bocheńska” w Niepołomicach, ul. Bocheńska 26 na poziomie -1 (podpiwniczenie budynku, wej-

ście od ul. Korczaka).

Porady w soboty odbywają się zawsze w Niepołomickim Domu Kultury, Rynek 20 (pomieszczenia na I piętrze nad Pocztą Polską, wejście schodami od strony dawnego kina „Bajka”).

Nie obowiązują zapisy na porady. Z porad może skorzystać każdy - niezależnie od wieku, poziomu dochodów czy miejsca zameldowania. Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich oraz ze środków Gminy Niepołomice.



Mała szkoła wielkich sukcesów

ELŻBIETA MĄCZKA

nauczyciel przedmiotów zawodowych branży gastronomicznej

Od 4 do 6 marca w Krakowie odbyła się XVII edycja Małopolskiego Konkursu Szkół Gastronomicznych, zorganizowanego w Zespole Szkół Gastronomicznych nr 1 we współpracy z Agencją Rynku Rolnego, oddział terenowy w Krakowie, Małopolskim Stowarzyszeniem Kucharzy i Cukierników, Stowarzyszeniem Polskich Barmanów - Konfraternią Master Bartenderów oraz Krakowską Kongregacją Kupiecką.

Tegorocznym hasłem kulinarnym tego prestiżowego wydarzenia było: „Polska Wielkanoc”. Konkurs odbył się w trzech kategoriach: kucharz, kelner oraz barman.



Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach reprezentował Michał Wątopek, uczeń klasy III kształcący się w zawodzie kucharz. Przygotował zimną zakąskę foie gras rocher podaną z chipsem z jarmuża, ciastkiem z orzecha laskowego i musem jabłkowym. Technika, wiedza, pomysłowość, odwaga i pasją oczarował jury i w klasyfikacji końcowej otrzymał **1 miejsce w kategorii krajowej „kucharz”**.

Rywalizował z kolegami i koleżankami z innych szkół nie tylko z Małopolski, ale i z innych województw: podkarpackiego, śląskiego, łódzkiego, lubelskiego i ze Słowacji. W sumie do konkursu przystąpiło 31 szkół, w tym 74 uczniów (44 kucharzy, 18 barmanów i 12 kelnerów). Efekty pracy uczestników konkursu w kategorii kucharz oceniało jury techniczne, które tworzyli członkowie Małopolskiego Stowarzyszenia Kucharzy i Cukierników, a także jury degustacyjne, w skład którego wchodził: Robert Sowa, Krzysztof Baranowski, Jacek Król, Grzegorz Kazubski, Dariusz Gnatowski oraz prodziekani Uniwersytetu Rolniczego: dr hab. inż. Agnieszka Filipiak-Florkiewicz i prof. dr hab. inż. Jacek Domagała.

Poza zmaganiem konkursowym, uczestnicy wzięli również udział w warsztatach kulinarnych, przeprowadzonych przez mistrza Roberta Sowę, podczas których można było zobaczyć nowe rozwiązania sztuki kulinarnej. Tutaj również „nasz” Michał wykazał się doskonałymi umiejętnościami technicznymi. Został zauważony i pochwalony za dużą wiedzę teoretyczną artystycznie połączoną z dobrym smakiem, wyobraźnią i olbrzymimi umiejętnościami praktycznymi. Po zajęciach każdy uczeń – kucharz otrzymał bluzę i zapaskę od firmy Prymat oraz książkę i certyfikat udziału w warsztatach.

Zwycięzca tegorocznej edycji konkursu uczniów Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach otrzymał puchar, dyplom, wiele cennych nagród rzeczowych oraz **zaproszenie do finału konkursu Roberta Sowy - Kulinaryny talent 2017**.

Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w nagrodę za bardzo wysoki poziom przygotowania ucznia do konkursu otrzymało nagrody w postaci gastronomicznej maszyny wieloczynnościowej oraz rocznej prenumeraty czasopisma branżowego „Przegląd Gastronomiczny”.

Michałowi bardzo serdecznie gratulujemy zwycięstwa w tak prestiżowym konkursie, kierując szczególne podziękowania dla Studia Kulinarne w Krakowie, gdzie uczeń odbywał praktyczną naukę zawodu, zgłębiając sztukę kulinarną na najwyższym poziomie. Mamy nadzieję, że zwycięstwo w konkursie szeroko otworzy Michałowi drzwi do wszystkich restauracji w kraju i za granicą, a praca w gastronomii będzie źródłem satysfakcji, spełnienia i realizacji ambicji zawodowych.

DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU W CKZIU

JAROSŁAW RUSEK

organizator konkursu, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach

Dzień Bezpiecznego Internetu (DBI) w Polsce obchodzony jest od 2005 roku, natomiast sama koncepcja organizacji pojawiła się w 2004 z inicjatywy Komisji Europejskiej. Corocznie DBI jest organizowany w lutym, propagowane są wtedy działania na rzecz bezpiecznego korzystania dzieci i młodzieży z ogromnych zasobów Internetu. Mówi się wtedy dużo także o bezpieczeństwie online.

W Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach Dzień Bezpiecznego Internetu odbył się w wyjątkowym terminie powtarzającym się jedynie co 4 lata – 29 lutego. Konkurs pod patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice przeprowadzony został dla wszystkich uczniów szkoły zawodowej i słuchaczy Liceum Ogólnokształcącego dla Dorosłych. W pierwszej



części uczestnicy wzięli udział w multimedialnym wykładzie dotyczącym aktualnych zagrożeń w sieci, a następnie musieli wykazać się znajomością terminologii i sposobów radzenia sobie z zagrożeniami wynikającymi z codziennego korzystania z Internetu.

Zwycięzcą konkursu został Emil Gwizdek z klasy II c, rozwiązując test z wynikiem 29 pkt. na 31 możliwych. Serdecznie gratulujemy wiedzy teoretycznej i praktycznej oraz zapraszamy do udziału w kolejnym DBI 2017.

Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach **CKZIU**

Dzień Otwarty

26 kwietnia 2016 godz. 9.00 - 15.00

Trasa: Twoja szkoła - nasza szkoła - Twoja szkoła
zapewniamy bezpłatny transport
szczegóły pod nr. (12) 281 00 21
lub ckziuniepomice@op.pl

W programie zwiedzania:

nowo powstałe warsztaty
mechaniczne przy ul. Kolejowej 28
dla zawodu
technik pojazdów samochodowych



Pracownie zawodowe przy ul. 3 Maja 2:

pracownia cukiernicza
pracownia barmańsko-kelnerska
pracownia fryzjerska
pracownia sprzedawca



pracownia odnawialnych źródeł energii

Targi edukacyjne

ANNA KOKOSZKA

szkolny doradca zawodowy, organizator targów

XI Targi Edukacyjne odbyły się w niepołomickim gimnazjum 14 marca. Podczas tej imprezy 28 szkół ponadgimnazjalnych z Niepołomic, Wieliczki, Krakowa, a nawet z Czernichowa przedstawiło swoje oferty edukacyjne gimnazjalistom.

Właściwy wybór zawodu jest jedną z najważniejszych decyzji w naszym życiu. Zawód daje nam nie tylko możliwość wszechstronnego rozwoju osobistego, zarabiania pieniędzy, ale także możliwość ciekawego życia, spotkania interesujących ludzi, nawiązania kontaktów, rozwijania i kształtowania swojej osobowości. Dobrze wybrany zawód to gwarancja samorealizacji, satysfakcji, poczucia osiągnięcia sukcesu oraz szczęśliwego życia.

Dodatkowo podążając za zmieniającym się ciągle rynkiem pracy, ludzie muszą wielokrotnie dokonywać wyborów edukacyjno-zawodowych, do których nie zawsze są w pełni przygotowani. Dlatego w Gimnazjum w Niepołomicach realizowany jest wewnątrzszkolny plan doradztwa edukacyjno-zawodowego, który wprowadza młodych ludzi w świat pracy i nauki świadomie, ukazując, jak ważną wartością w dzisiejszych czasach jest praca. Co roku też organizowane są Targi Edukacyjne. Prezentowane na nich oferty pomagają uczniom dokonać świadomego i odpowiedzialnego wyboru dalszej drogi edukacyjnej oraz uświadamiają potrzebę i znaczenie kształcenia przez całe życie, zgodnie z potrzebami i wymogami lokalnego rynku pracy.

Ale to nie wszystko, targi to też miejsce spotkań uczniów, nauczycieli, a także dorosłych poszukujących aktualnych i rzetelnych informacji na temat możliwości edukacyjnych w regionie i najbliższej okolicy. Ponadto to doskonałe miejsce nawiązania nowych kontaktów, wymiany doświadczeń, spędzenia czasu aktywnie i kreatywnie. Uczniowie gimnazjum korzystali w tym roku z bezpłatnych usług fryzjerskich, poczęstunku



słodkimi wyrobami cukierniczymi oraz badali predyspozycje do zawodu mechanika, weterynarza, elektronika, grafika komputerowego czy architekta krajobrazu.

Dzięki udziałowi w takiej imprezie młodzież może dobrze zaplanować swoją przyszłość. Dowiedzieć się, jakie zawody w najbliższych latach są deficytowe, a które zapewnią pracę. Korzystając z porad starszych kolegów i nauczycieli, można było poznać zasady rekrutacyjne, zwyczaje panujące w danej szkole, mocne i słabe strony szkół.

Wszystkim wystawcom i zaproszonym gościom serdecznie dziękujemy za udział w imprezie i zapraszamy za rok.

Stanęli na podium podczas uroczystej Gali Laureatów

ALICJA WŁODARCZYK

nauczyciel języka polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

18 marca w Centrum Kultury w Gdowie odbyła się Gala Laureatów VII Festiwalu Artystycznego Młodzieży CK-art 2016. Przegląd Artystyczny Młodzieży CK-art, podobnie jak w latach ubiegłych, adresowany jest do młodzieży z terenu powiatu wielickiego i powiatów ościennych. W tym roku udział w nim wzięła młodzież z siedmiu powiatów. Festiwal obejmuje dokonania młodzieży we wszystkich dziedzinach twórczości za wyjątkiem teatru. Dla szkoły, której uczniowie przejawiają największą aktywność artystyczną przyznawana jest złota, srebrna i brązowa statuetka CK-art. Gimnazjum w Woli Batorskiej złota statuetka CK-art przypadała po raz drugi z rzędu.

Nasi uczniowie, jak zwykle, stanęli na podium,

otrzymując następujące wyróżnienia:

W dziedzinie LITERATURA:

1. miejsce w kategorii PROZA – otrzymała Kamila Wochal;
 1. miejsce w kategorii POEZJA – otrzymała Olga Skalska;
 2. miejsce Ania Kożuch,
- zaś wyróżnienie w tej kategorii trafiło do Ani Lato.

W dziedzinie FOTOGRAFIA:

1. miejsce – Adrian Farnaus
2. miejsce – Julka Jaracz
3. miejsce – Klaudia Pawłowska

Wyróżnienie zdobyła Małgorzata Sobieraj i Julia Matyjewicz za „inne spojrzenie na rzeczywistość”.

W dziedzinie MALARSTWO:

1. miejsce – Ola Zawila i Ania Klima.
- Wyróżnienia otrzymały: Kamila Wochal, Martyna Rajchel, Patrycja Juszczak i Zosia Twardowska.

W kategorii RYSUNEK wyróżnienia trafiły do Julii Mazur i Zosi Twardowskiej.

W dziedzinie MUZYKA - DUETY pierwsze miejsce zdobyły Ania Cieśla i Natalia Styczeń, będąc tym samym nominowanymi do XXIX Małopolskiego Festiwalu Form Muzycznych I Tanecznych TALENTY MAŁOPOLSKI 2016. Dla zwycięzców w kategorii MUZYKA dodatkową nagrodą jest współpraca ze studiem nagrań.

W kategorii MUZYKA - SOLIŚCI dodatkowo nagrodzona została Anna Cieśla.

W kategorii TANIEC

3. miejsce przyznano Ani Sobieraj.

Serdecznie gratulujemy nagrodzonym artystom i ich opiekunom. Życzymy dalszych sukcesów i twórczego rozwijania swoich pasji i zainteresowań.

Centrum Kultury w Niepołomicach zaprasza na

XVIII Ogólnopolskim Konkursie Chórów O ZŁOTĄ STRUNĘ

pod honorowym patronatem Arcybiskupa Metropolity Krakowskiego Kardynała Stanisława Dziwisza i Burmistrza Niepołomic Romana Ptaka.

Przesłuchania konkursowe odbędą się **9-10 kwietnia 2016 roku** w sali akustycznej Zamku Królewskiego w Niepołomicach.

Wstęp wolny!

O nowej szkole w Niepołomicach i nie tylko...

KRZYSZTOF NOWAK

nauczyciel Gimnazjum w Niepołomicach

Australopitek, homo habilis, homo erectus, neandertalczyk, homo sapiens wg. relacji mojej córki pan od historii zaszerwował uczniom ten ciąg wydarzeń, a potem zaryzykował pytanie - co będzie z nami dalej?

Pytanie bardzo trudne, bo na dobrą sprawę nie wiemy nawet kim jesteśmy. Czy tylko zbiorem atomów i reakcji chemicznych, czy też jak przekonuje nas religia posiadamy również nieśmiertelną duszę. Pan od historii jednak zaryzykował i bardzo dobrze, bo bez trudnych pytań nie będziemy mieć dobrych odpowiedzi. Jak dowiedziałem się od Ali (tak ma na imię moja córka) kolejnym etapem rozwoju człowieka będzie niejaki „homo siedzący” i jest to niestety dla współczesnych dziesięciolatków realna wizja rozwoju człowieka (komentarz Ali).

Tak bardziej na serio faktycznie nie wiemy, kim jesteśmy, nie wiemy również jako ludzkość, czego

w przyszłości chcemy. Przez ostatnie 100 tysięcy lat podporządkowaliśmy sobie naszą planetę, uśmiercając się wzajemnie po drodze i bezpowrotnie likwidując wielkie ilości innych stworzeń.

Gdybyśmy mieli możliwość przeprowadzenia ankiety na temat zadowolenia z życia wśród ludzi różnych epok historycznych, to pewnie by się okazało, że nasi przodkowie z pogardzanego średniowiecza byli bardziej szczęśliwi od nas szykujących się do lotu na Marsa. Dlaczego? Odpowiedź jest ukryta w dopiero co minionych Świątach Wielkanocnych, choć nie tylko. Nietzsche powiedział „kto ma po co żyć, znieśnie każde jak”. Tym co nadaje naszemu życiu smak i czyni je szczęśliwym, jest na pewno poczucie jego sensu i celu. Jedną z potężnych sił, które sprawiają, że mimo przeciwności losu chce nam się żyć jest religia i dlatego właśnie ludzie z mrocznego i pozabawionego Internetu średniowiecza byli zapewne bardziej szczęśliwi od nas. Ich siłą była wiara w wielkiego Boga, w którego, jak można odnieść wrażenie, wierzą dziś głównie muzułmanie. Ja jednak ponownie przytoczę słowa Leszka Kołakowskiego, na którego już się kiedyś powoływałem „Czy był Bogiem? (Jezus - mój dopisek) Nie mam pojęcia, ale jeśli jakiś Boży człowiek żył kiedykolwiek na tej ziemi, to był On”. Żaden z twórców wielkich religii nie twierdził, że był Bogiem. Nie robił tego ani Gautama - Budda, ani Maho-

met, jedynie Jezus. Wciąż miliony Polaków i ludzi na całym świecie w jakiś sposób wierzą w Jezusa, ale czy Mu ufają? Jak napisał Św. Jakub: „Wierzysz, że jest jeden Bóg? Słusznie czynisz - lecz także i złe duchy wierzą i drżą” (Jk 2,19). Na tym poprzestaną, by nie popaść w ton homiletyczny i nie wchodzić w kompetencje naszych duszpasterzy.

Pora przejść do tematu tytułowej nowej szkoły budowanej w Niepołomicach. Jaki ma związek to, co do tej pory napisałem z nową szkołą? Władze naszej gminy zrobiły pierwszy ważny krok, podjęły decyzję o jej budowie i wydaniu niemałych pieniędzy na ten cel. Szkoła ma być dumą gminy pod względem architektonicznym i zapewne wyposażenia. To dużo, a równocześnie mało i mam nadzieję, że nie zostaną źle zrozumiane. Nie budujemy bowiem fabryki, lecz szkołę i kluczowe pytanie brzmi - jak sprawić, by nasze dzieci uczyły się w niej lepiej, co zrobić, by nie miały mniej pasji i radości życia niż ich dziadkowie i babcie, którzy uczyli się przy ulicy Szkolnej? Dlaczego nasi dziadkowie i babcie zgodnie twierdzą, że dawniej ludziom chciało się bardziej uczyć i żyć, czy tylko dlatego, że byli wtedy młodzi? Myślę, że nie... Dlatego pytanie o to, jaka ma być ta przyszła, nowa szkoła, nie jak ma wyglądać, ale jaka ma być, jest dla nas największym wyzwaniem.

Z belferskim pozdrowieniem

MATEJKOWSKIE DNI NAUKI I PASJI

ALICJA WŁODARCZYK / GRZEGORZ BIAŁAS

nauczyciel języka polskiego / nauczyciel wychowania fizycznego

11 marca uczniowie Gimnazjum Społecznego w Woli Batorskiej wzięli udział w odbywającym się po raz drugi Matejkowskim Festiwalu Nauki i Pasji, zorganizowanym przez Liceum Ogólnokształcące w Wieliczce. Brali udział w konkursach z wielu dziedzin, m.in. z biologii, chemii, matematyki, języka angielskiego, fizyki czy recytatorskim. Tu na podium stanął Łukasz Wąs z klasy 1c, biorąc udział w konkursie recytatorskim i zajmując 1 miejsce. Dołączył do niego Konrad Zdebski, również zajmując pierwsze miejsce - w konkursie biologicznym.



W tymże dniu odbył się także Międzyszkolny Turniej Piłki Siatkowej Drużyn Mieszanych. Do turnieju zgłosiło się 5 gimnazjów: Koźmice Wielkie, Węgrzce Wielkie, Sławkowice, Wola Batorska oraz Gimnazjum nr 32 z Krakowa. Szkoły zostały podzielone na 2 grupy. Reprezentacja z Woli Batorskiej trafiła na gimnazja z Węgrzce i Sławkowice.

Oba mecze grupowe Gimnazjum z Woli Batorskiej wygrało w stosunku 2-0, tym samym zajmując pierwsze w grupie i awansując do finału. W finale reprezentacja szkoły pokonała Gimnazjum nr 32 z Krakowa w stosunku 2-0. Była to druga wygrana Gimnazjum Sue Ryder w tym turnieju, a więc szkoła z naszej gminy obroniła tytuł zdobyty w zeszłym roku.

Skład drużyny: Damian Mech, Dominik Wójcik, Bartek Kuklicz, Piotr Zamojski, Piotr Grochot, Aleksandra Soczówka, Justyna Fijałkowska, Gabriela Marzec, Klaudia Frąś, Melania Wojtusik, Wiktoria Rzepecka i Kinga Lasiowska.

O MIŁOŚCI PROSTO I LIRYCZNIE

NATALIA MIGAS

kl. III a, Gimnazjum w Staniątkach

17 lutego w Niepublicznym Gimnazjum im. Św. Wojciecha w Staniątkach szkolne koło teatralno-filmowe „Scena” zaprezentowało przed nauczycielami i uczniami czterdziestominutowy spektakl O miłości, prosto i lirycznie... Był on efektem piątkowych spotkań, odbywających się od początku roku. Widzowie mogli usłyszeć wiersze (K. K. Baczyńskiego, A. Osieckiej, J.

Kofty, A. Słonimskiego) oraz piosenki (Adele, Celine Dion, Janusza Radka, zespołu Hey). Jednak największą niespodzianką okazał się autorski utwór muzyczny Piotra Kiszki z klasy IIIa, którego występ zakończył spotkanie. Szkolna społeczność bardzo pozytywnie i emocjonalnie przyjęła to przedsięwzięcie. Warto było posłuchać tylu pięknych słów i dźwięków.



1050 lat Chrztu Polski

ANGELIKA WALASIK, EWA GŁĘC, MAGDALENA PUDO
nauczyciele w SP im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach

Dzień Patrona jest dla Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach wyjątkową uroczystością. Dokładamy największych starań, aby wydarzenie to było dla uczniów nie tylko okazją do świętowania i dobrej zabawy, ale także motywowało ich do pogłębiania wiedzy.

W tym roku postanowiliśmy zwrócić szczególną uwagę na dzieje naszego kraju od roku 966, gdy Mieszko I przyjął chrzest, dlatego 4 marca 2016 roku wybraliśmy się wspólnie w podróż przez 1050 lat historii Polski.

Każda klasa z wychowawcą przygotowała plakat i stanowisko prezentujące wybrany temat. Klasy I-III pokazały znane legendy, a klasy IV-VI zajęły się najważniejszymi wydarzeniami z historii Polski.

W budynku naszej szkoły ożywił historyę i legendy polskie zamknięte dotąd w szkolnych podręcznikach i książkach. Historyczne postacie i bohaterowie legend wyszli na korytarze. Przechadzając się pośród wystaw i stanowisk klas, można było spotkać Mieszka I z Dobrawą, Krzyżaków, Łokietka, piękne damy dworu, rycerzy, królową Bonę, czarownice z Łysej Góry, Smoka Wawelskiego, znaleźć kwiat paproci, zajrzeć do Karczmę Rzym, obejrzeć unikatowe pamiątki z przeszłości

wypożyczone przez rodziców, czy dziadków i poczuć, jak to było za dawnych czasów.

W ramach uroczystych obchodów Dnia Patrona odbyły się także konkursy na kolaż dla klas I-III: „Ja w legendzie”, a dla klas IV-VI: „Ja jako wybitna polska postać historyczna”. Wielkie emocje wzbudzał turniej „Sala tajemnic”, w którym brały udział reprezentacje z klas IV-VI.

Biblioteka szkolna przygotowała wystawę fotografii promujących czytanie pod tytułem „Sleeveface w bibliotece”. Pracownicy biblioteki szkolnej wspólnie z uczniami wykonali zdjęcia z książkami w taki sposób, aby okładka książki wkomponowała się w tło. Wystawa cieszyła się dużym uznaniem wśród zwiedzających.

Koordynator całego wydarzenia, Mikołaj Schabowski, wraz ze swoją klasą 4b zaprezentował niezwykle trafne i zabawne przedstawienie „Historia Polski na wesoło”. Zobaczyliśmy w skrócie, co działo się z Polską przez ostatnie 1050 lat i jacy ludzie mieli wpływ na losy naszej Ojczyzny. Przy zapalonych świecach, w podniosłej atmosferze wysłuchaliśmy pięknego wykonania pieśni „Bogurodzica” i „Gaude Mater Polonia” w wykonaniu uczniów z klasy 5e przygotowanych przez Annę Borejczuk-Kupczyk. Ogromne wrażenie na uczniach wywarł występ „fireshow”. Na zakończenie tego wyjątkowego dnia obejrzelśmy pokaz sztucznych ogni, po którym na murawie boiska szkolnego ukazał się wszystkim płonący napis „1050” nawiązujący



do hasła tegorocznego święta.

Cieszy nas fakt, że z roku na rok stanowiska i wystawy są coraz bardziej atrakcyjne i dzięki temu budzą ogromne zainteresowanie uczniów. Dziękujemy wszystkim, którzy czynnie zaangażowali się w przygotowania i postarali, by ten dzień pozostał wszystkim uczestnikom jak najdłużej w pamięci.

RUCH TO SAMO ZDROWIE

BEATA KSIĄŻEK
pedagog, logopeda

„Baw się razem z nami” tak zaczęła tytułowaną wprowadzoną przez mnie innowację pedagogiczną, która jest realizowana w SP w Niepołomicach w klasie IIIc. Projekt ma na celu wprowadzenie zajęć stanowiących duże urozmaicenie dla form proponowanych w tradycyjnych programach edukacyjnych, ponieważ wzbogacony został o elementy tańca dyskotekowego, elementy układów Zumby, które można wykorzystać w ciągu całej edukacji w szkole podstawowej, podczas różnorodnych przedstawień, konkursów, spotkań z rodzicami. Głównym celem zajęć jest ruch ukryty w wysmienitej zabawie oraz propagowanie zdrowego stylu życia, a także promowanie aktywności ruchowej. Proponowana przeze mnie forma ruchu pomaga uwolnić emocje rozładować napięcie, a także poprawić kondycję, sprawność fizyczną i ogólną postawę ciała. Zajęcia wpływają na rozwój kon-

centracji, wytrzymałości i szybkiej orientacji w przestrzeni, pomagają dzieciom rozwijać takie zdolności jak: umiejętność pracy zespołowej, pewność siebie, odpowiedzialność. Mają również właściwości wychowawcze. Przez zespołowy charakter ćwiczeń pomagają modelować takie cechy charakteru jak zdyscyplinowanie i współdziałanie. Przy tym wszystkim są doskonałą zabawą i atrakcyjną formą ruchu, która wywołuje pogodny nastrój i zwiększa energię i integrację grupy. Mam nadzieję, że wdrożenie w klasie takiej formy zajęć ruchowych, pozwoli promować pożądaną we współczesnym świecie postawę i zachowania, m.in. postawy prospołeczne, wyposaży w wiedzę i umiejętności z zakresu promocji zdrowego stylu życia i odpowiedniego zagospodarowania wolnego czasu, a podjęte działania przyczynią się do zwiększenia samodzielności moich podopiecznych.

SUKCES NASZYCH UCZENNIC

MARZENA GÓRKA
nauczyciel j. polskiego, SP w Niepołomicach

Weliminacjach powiatowych 61. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego, który odbył się 22 lutego w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, dwie uczennice Szkoły Podstawowej w Niepołomicach osiągnęły spektakularny sukces. **Emilia Azierska** z klasy 5e uplasowała się na 1. miejscu w kategorii

Poezja Śpiewana, zaś **Julia Suchy** z klasy 2b zdobyła 3. miejsce w Turnieju Recytatorskim. Dziewczynki zachwyciły jurorów trafnością interpretacji głosowej, oryginalnością wykonania utworów, emocjonalnym stosunkiem do prezentowanych treści oraz wysoką kulturą słowa.

KOLEJNA PRZYGODA Z PIOSENKĄ DZIECIĘCĄ

MARTA BŁACHOWICZ
nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, SP w Podłężu

Już po raz czwarty zespół „Małe nutki” ze Szkoły Podstawowej im. św. Jadwigi Królowej Polski w Podłężu pracuje nad płytą dla Wydawnictwa „Skrzat”. Tym razem będą to znane i lubiane piosenki dla dzieci, na których wychowało się kilka pokoleń. Nagranie miało miejsce

w studiu nagrań przy ul. Krowoderskiej w Krakowie. Aranżacją muzyczną i realizacją nagrania zajęli się pan Jerzy Zając. Dzieci zostały przygotowane przez panie: Małgorzatę Okrzesik i Martę Błachowicz. Płyta ukaże się w kwietniu, a my już dziś zachęcamy do jej zakupu.

Aby dzieci czytały chętniej...

ANNA GAŚŁOWSKA

dyrektor Szkoły Podstawowej w Woli Batorskiej

Myszę, że nikogo nie trzeba przekonywać ile korzyści wypływa z sięgania po książkę.

Czytanie to nie tylko rozrywka, czy sposób na zdobywanie i poszerzanie wiedzy, to również doskonały sposób na wzbogacanie naszego słownictwa, utrwalanie zasad ortografii i doskonalenie umiejętności wypowiedzania swoich myśli. Czytając ćwiczymy koncentrację uwagi, doskonalimy przetwarzanie języka mówionego i bodźców zmysłowych. Czytanie jest podstawowym narzędziem myślenia i rozumienia (w tym również matematycznego, bo to nic innego jak odkodowanie treści zapisanej przy pomocy znaków graficznych). To właśnie dlatego we wszystkich systemach edukacyjnych kładzie się duży nacisk na naukę czytania. Bez tej umiejętności nie można odnieść sukcesu w szkole, a nauka staje się udręką. Czytanie wymaga koordynacji wielu złożonych funkcji poznawczych i dzięki temu osoby czytające doskonale również wyższe kompetencje społeczne, lepiej rozumieją związki przyczynowo-skutkowe zachodzących zjawisk i zachowań innych ludzi. Podstawą czytania jest dobra znajomość języka. Współczesne media wizualne nie uczą języka, ich narzędziem jest obraz, a nie język. Szybko zmieniające się obrazy (często na tle hałaśliwej muzyki) utrudniają skupienie oraz właściwe usłyszenie i zrozumienie tekstu. Oglądanie ruchomych obrazów pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za

bodźce wzrokowe, nie stymuluje obszarów odpowiedzialnych za mowę i krytyczne myślenie, co powoduje osłabienie umiejętności koncentracji uwagi oraz refleksji.

Ponieważ język jest podstawowym narzędziem myślenia, zdobywania wiedzy i komunikacji międzyludzkiej, powinniśmy podejmować wszelkie starania, by dzieci swobodnie posługiwały się poprawnym i bogatym językiem. Nabywanie tych umiejętności należy rozpocząć od najmłodszych lat czytając dzieciom dla przyjemności. Dziecko słuchając, z kontekstu domyśla się i poznaje znaczenie nowych słów, bez wysiłku uczy się poprawnej gramatyki i składni, a w przyszłości z łatwością i chętnie samo będzie czytać. Odczytane dzieci lepiej radzą sobie z nauką i łatwiej dostosują się do wymogów zmieniającego się świata. Niestety, coraz więcej dzieci nie lubi czytać i mało czyta. Czytanie jest postrzegane jako czynność frustrująca i nudna. Analiza wyników sprawdzianów po klasie szóstej i egzaminów gimnazjalnych wskazuje, że współczesne dzieci mają duże problemy w rozumieniu czytanych tekstów. Powodów tego

stanu rzeczy jest wiele, ale najważniejsze z nich to słaba znajomość języka i brak koncentracji uwagi, które wydaje się, że są następstwem problemów związanych z czytaniem.

Chcąc przeciwdziałać tym negatywnym skutkom Szkoła Podstawowa im. W. Witosy w Woli Batorskiej podjęła działania promujące czytelnictwo wśród dzieci i młodzieży przystępując do projektu „Książki naszych marzeń”. W ramach tego projektu biblioteka szkolna wzbogaciła się o nowe 152 pozycje książkowe na kwotę 2712 zł., których zakup został skonsultowany z młodymi czytelnikami. W szkole podejmowane są dodatkowe działania promujące zainteresowanie książką i własną twórczością literacką. Biblioteka szkolna zorganizowała konkurs „Podziel się swoją twórczością” i specjalną szufladę, do której uczniowie przynoszą swoje wiersze, które ocenia komisja. Uczniowie klas II realizują innowację pedagogiczną „Wędrówki po Książkolandii”, tworzą infografiki na podstawie przeczytanych lektur, projektują „Nowe miasto” zainspirowani książką „Aniołki z ulicy Śliwkowej”. Ponadto, tworzą grafiki komputerowe jako ilustracje do przeczytanych tekstów, zorganizowali „Teatryk wycinanek” w oparciu o przeczytany fragment książki. Te i podobne działania podejmowane przez szkołę mają na celu zahamowanie negatywnej tendencji.



XIV Gminny Turniej Pięknego Czytania rozstrzygnięty

MAŁGORZATA GAWLIŃSKA

koordynator gminny konkursu

W XIV Gminnym Turnieju Pięknego Czytania organizowanym przez Szkołę Podstawową nr 3 im. W. Puchalskiego w Niepołomicach-Podgrabiu 16 marca wzięło udział 28 uczniów z 13 szkół gminy Niepołomice.

Konkurs ma na celu zachęcenie młodzieży do pogłębionej, indywidualnej lektury i jest adresowany do tych, którzy rozumieją, jak ważną umiejętnością jest czytanie. To wcale niełatwa sprawa. Ten sam tekst można interpretować na różne sposoby i chociaż zawierać on będzie te same słowa, dla odbiorcy słuchającego interesującego, aktorskiego czytania odkryje on nowe znaczenia albo pozwoli właściwie go zrozumieć. Przekonujemy się o tym, słuchając przygotowanego przez organizatorów tego samego tekstu

dla wszystkich uczniów szkół podstawowych i tego samego dla wszystkich gimnazjalistów. Jest on prawdziwym sprawdzianem umiejętności czytania, gdyż w krótkim na przygotowanie czasie uczniowie muszą wydobyć z niego nie tylko treść, ale i nadać mu swoje znaczenie interpretacyjne. Pułapką może okazać się z pozoru łatwy tekst, którego wydaje się nie można źle przeczytać. To tylko złudzenie. Nie wierzyć? Spróbujcie zatem na głos domownikom przeczytać wybrany fragment np. z czasopisma tak, aby zainteresować ich treścią, a potem zapytajcie, co zapamiętali. Jeśli będą się zbyt długo zastanawiać albo was zlekceważą, znaczy, że nie byliście zbyt przekonujący w czytaniu.

Nasz konkurs ma wyłonić najlepiej czytających, którzy w etapie powiatowym w Szkole Podstawowej w Grodkowicach będą reprezentować naszą gminę. Są to laureaci trzech pierwszych miejsc w obydwu kategoriach wiekowych. Czy-

myzmy im sukcesów!

Lista laureatów:

KATEGORIA - SZKOŁY PODSTAWOWE

I miejsce: Amelia Wójtowicz, SP Zagórze
II miejsce: Mariola Obłóza, SP nr 3 Niepołomice-Podgrabie
III miejsce: Klaudia Chelmecka, SP nr 3 Niepołomice-Podgrabie
wyróżnienie: Kinga Kaim, SP Niepołomice; Angelika Klima, SP Zagórze

KATEGORIA - GIMNAZJA

I miejsce: Aleksandra Chojnacka, Niepubliczne Gimnazjum w Staniątkach
II miejsce: Mateusz Kosela, Gimnazjum w Niepołomicach
III miejsce: Natalia Migas, Niepubliczne Gimnazjum w Staniątkach
wyróżnienie: Weronika Sołkowska, Gimnazjum Społeczne w Woli Batorskiej

O Marszałku...

ANETA TRELA

nauczyciel języka polskiego w SP w Zagórz

11 marca w sali konferencyjnej Zamku w Niepołomicach odbył się etap gminny X Powiatowego Konkursu Wiedzy o Marszałku Józefie Piłsudskim.

Podobnie jak w poprzednich edycjach uczniowie ze szkół powiatu wielickiego rywalizowali na trzech polach: historycznym, literackim i plastycznym. Finałowe zmagania poprzedzone były eliminacjami szkolnymi, a ich zwycięzcy reprezentowali swoje placówki w Niepołomicach.

Do części historycznej przystąpiło piętnaście szkół z gmin: Niepołomice, Gdów, Wieliczka, Biskupice i Kłaj. Uczestnicy rozwiązywali test, w którym musieli wykazać się wiedzą dotyczącą faktów z życia i działalności marszałka Józefa Piłsudskiego. Z kolei uczniowie, którzy pisali konkurs literacki, odpowiadali na pytania zamknięte i otwarte dotyczące tekstów literackich o tematyce patriotycznej. Uczestnicy tej części przyjechali z ośmiu szkół z gmin: Niepołomice, Gdów, Kłaj i Wieliczka. Wpłynęło także trzydzieści osiem

prac plastycznych. W tym roku należało zaprojektować i wykonać kartkę pocztową z okazji Święta Odzyskania Niepodległości.

Wszyscy otrzymali pamiątkowe dyplomy i piękne nagrody książkowe, które wręczyli Joannie Hytroś, dyrektor Szkoły Podstawowej w Zagórz oraz Wiesław Bobowski, dyrektor Wydziału Edukacji w Urzędzie Miasta i Gminy Niepołomice.

Już teraz serdecznie zapraszamy laureatów na etap powiatowy konkursu, który odbędzie się 13 maja w Szkole Podstawowej w Zagórz.

Konkurs ten, objęty patronatem burmistrza Niepołomic, organizuje Szkoła Podstawowa w Zagórz, nosząca imię Marszałka.

A oto zwycięzcy w poszczególnych gminach:

Część historyczna:

Gmina Niepołomice:

I miejsce – Mateusz Burda – SP w Niepołomicach
II miejsce – Gabriela Siuda – SP w Zagórz
III miejsce – Magdalena Budkiewicz – SP w Staniątkach

Gmina Gdów:

I miejsce – Wanesa Bartosz – SP w Gdowie
II miejsce – Filip Dzięgiel – SP w Gdowie
III miejsce – Anna Skowronek – SP w Pierzchowie

Gmina Wieliczka:

I miejsce – Wojciech Luraniec – SP w Śledziejowicach

II miejsce – Kacper Ożóg – SP w Golkowicach
III miejsce – Damian Pawlina – SP w Golkowicach

Gminy Kłaj i Biskupice:

I miejsce – Emilia Kołodziej – SP w Kłaju
II miejsce – Emilia Włodarczyk – SP w Bodzanowie
Nie przyznano III miejsca – uczniowie nie uzytkali wymaganych w regulaminie minimum 50% punktów.

Część literacka:

Gmina Niepołomice:

I miejsce – Amelia Wójtowicz – SP w Zagórz
II miejsce – Klaudia Chelmecka – SP w Niepołomicach – Podgrabiu
III miejsce – Magdalena Budkiewicz – SP w Staniątkach

Gmina Gdów:

I miejsce – Natalia Pieprzyk – SP w Niegowici
II miejsce – Magdalena Mrozek – SP w Niegowici
III miejsce – Julia Kanciruk – SP w Gdowie

Gminy Kłaj i Wieliczka:

I miejsce – Magdalena Kowalska – SP w Kłaju
II miejsce – Emilia Kołodziej – SP w Kłaju
III miejsce – Weronika Dziurdzia – SP w Śledziejowicach

Część plastyczna:

klasy I – III:

I miejsce – Piotr Rażny – SP w Zagórz
II miejsce – Maja Bolon – SP w Gorzkowie
III miejsce – Gabriela Bylica – SP w Podłęzu
Wyróżnienie: Oliwia Jaworska – SP w Gorzkowie
Klasy IV – VI:

I miejsce – Wanesa Bartosz – SP w Gdowie
II miejsce – Jakub Gaczoł – SP w Staniątkach
III miejsce – Magdalena Stachel – SP w Wiatowicach
Wyróżnienie: Kamil Łach – SP w Tergowisku

Recytowali poezję religijną

MARIA BARAN

nauczyciel j. polskiego w SP w Woli Zabierzowskiej

XVI Konkurs Recytatorski Poezji Religijnej odbył się 10 marca tradycyjnie w Woli Zabierzowskiej.

Wzięło w nim udział 85 młodych recytatorów z 17 szkół Dekanatu Niepołomickego, reprezentowane były także trzy parafie i cztery domy kultury. Spotkanie odbyło się w szkole podstawowej i domu kultury, gdzie pracowały równocześnie trzy komisje, w których zasiadali aktorzy, nauczyciele, duchowni i inni specjaliści. W uroczystym otwarciu kolejnej edycji konkursu wzięli udział: ks. Stanisław Mika, ks. Kazimierz Włoch – proboszcz zabierzowskiej parafii, dyrektor Wydziału Edukacji UMIG Wiesław Bobowski oraz dyrektor Centrum Kultury w Niepołomicach Małgorzata Gajda. Honorowy patronat nad konkursem sprawują: Dziekan Dekanatu Niepołomickego, Ksiądz Stanisław Mika oraz Burmistrz Niepołomic, Roman Ptak.

LAUREACI:

klasy I – III szkoły podstawowej

miejsce I: Dominik Kuras – Kłaj;

miejsce II: Emilia Kołodziej – Niepołomice;

miejsce III: Oliwia Zajac – Podgrabie;

wyróżnienia – Adam Sendor i Zofia Korbut z Zabierzowa Bocheńskiego, Lena Michalska z Woli Batorskiej, Kinga Węgrzyn i Julia Celebańska z Podgrabia, Aleksandra Bylica z Podłęza, Matylda Micka z Woli Zabierzowskiej, Anna Tylka z Kłaja, Milena Woś i Gustaw Janka z Zagórz.

klasy IV – VI szkoły podstawowej

miejsce I: Emilia Azierska i Weronika Kapala – Niepołomice;

miejsce II: Magdalena Kowalska – Kłaj;

miejsce III: Zofia Cyga – Kłaj i Izabela Litwin – Niepołomice;

wyróżnienia – Magdalena Budkiewicz, Kalina Pilch i Jakub Radwański ze Staniątek, Dominik Małek, Jan Augustynek i Kinga Kaim z Niepołomic, Patrycja Szybińska z Podłęza, Dominika Tacik z Kłaja oraz Amelia Laszczyk i Oskar Żak z Podgrabia.

Gimnazjum:

miejsce I: Weronika Sołkowska – Wola Batorska;
miejsce II: Natalia Migas – Staniątki i Franciszek Baran – Zabierzów Bocheński;

miejsce III: Natalia Smoleń – Staniątki;

wyróżnienia: Anna Cieśla, Kamila Białas, Natalia Hyrc i Natalia Styczeń z Woli Batorskiej, Urszula Solarz z Niepołomic, Natalia Czajkowska, Alek-

sandra Oryszczak i Agata Kubik ze Staniątek, Natalia Firlit z Szarowa oraz Natalia Lasek z Zabierzowa Bocheńskiego.

Szkoły ponadgimnazjalne:

miejsce I: nie przyznano;

miejsce II: Patryk Cebulski;

miejsce III: Joanna Solarz

wyróżnienia: Karolina Dyl

Uczniowie reprezentują Zespół Szkół w Niepołomicach.

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali pamiątkowy dyplom oraz nagrodę książkową. Zdobywcy medalowych miejsc wezmą udział w Regionalnym Konkursie Poezji Religijnej, który Katolickie Stowarzyszenie Wychowawców w Libiążu organizuje dla województw: małopolskiego i śląskiego.

Goście, którzy odwiedzili w dniu konkursu Wole Zabierzowską, wysłuchali recitalu Emilki Azierskiej z Niepołomic. Dziewczynka zachwyciła dojrzałą interpretacją piosenek znanych wokalistów.

XVI Dekanalny Konkurs Recytatorski Poezji Religijnej został zorganizowany ze środków SP w Woli Zabierzowskiej, która otrzymała na ten cel fundusze od Burmistrza Niepołomic oraz Centrum Kultury w Niepołomicach przekazane za pośrednictwem DK w Woli Zabierzowskiej. Wsparły nas też prywatne firmy. O sprawność organizacyjną zadbał nauczyciele, a o oprawę kulinarną panie Józefa Rębilas i Wiesława Nicpoń. Wszystkim serdecznie dziękujemy!

Gminny konkurs plastyczny

LUCYNA CHYTROŚ

nauczyciel Gimnazjum w Niepołomicach

Wgimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach odbył się gminny konkurs plastyczny - „Niepołomice śladami Króla Władysława Jagiełły”, który przeznaczony był dla uczniów klas VI szkół podstawowych i klas I gimnazjów gminy Niepołomice. Chcieliśmy, aby uczniowie mieli pretekst do pogłębienia swojej wiedzy o tym polskim władcy. 10 marca komisja konkursowa w składzie: Lucyna Chytroś, Tadeusz Czuraj, Małgorzata Klima, Mikołaj Schabowski wyłoniła zwycięzców konkursu, którzy wykonali najciekawsze prace.

Kategoria „gimnazjaliści”

I miejsce - Katarzyna Żuchowska - Gimnazjum w Niepołomicach.

II miejsce - Izabela Bryńska - Gimnazjum w Niepołomicach.

III miejsce - Anna Czuma - Niepubliczne gimnazjum w Podłężu.

Wyróżnienia:

- Wiktoria Czap - Gimnazjum w Niepołomicach.

- Wiktoria Kestranek - Gimnazjum w Niepołomicach.

Kategoria „szóstoklasiści”

I miejsce - Izabela Kokoszka - Szkoła Podstawowa w Niepołomicach.

II miejsce - Kinga Kaim - Szkoła Podstawowa

w Niepołomicach.

III miejsce - Marika Ptak - Szkoła Podstawowa w Niepołomicach.

Wyróżnienia:

- Natalia Uryga - Szkoła Podstawowa w Woli Zabierzowskiej.

- Helena Mazur - Szkoła Podstawowa w Niepołomicach.

Prace konkursowe zostały zaprezentowane 14 marca podczas Dnia Odkrywania Talentów, można je oglądać również na stronie internetowej szkoły. Zwycięzcy nagrodzeni będą dyplomami, książkami oraz wycieczką do Nowego Wiśnicza.

DZIEŃ ŚW. KINGI

ANNA SZELĄG

nauczyciel wychowania przedszkolnego w PS w Podłężu

2 marca w Samorządowym Przedszkolu im. św. Kingi w Podłężu odbył się uroczysty apel z okazji święta patronki. Już od samego rana, dzieci odświętnie ubrane, oczekiwały z niecierpliwością na rozpoczęcie uroczystości. Po powitaniu przez dyrektora Danutę Gąskę, wprowadzono, przy dźwiękach fanfar, poczet sztandarowy przedszkola. Następnie wszystkie przedszkolaki odśpiewały hymn przed-

szkole i wysłuchały pogadanki na temat postaci św. Kingi. Z krótkim programem artystycznym zatytułowanym „Wiano św. Kingi” wystąpiły dzieci z grupy Ia - „Smerfy”. Na dzieci w tym dniu czekało jeszcze wiele atrakcji: oglądanie filmów edukacyjnych, słuchanie legend związanych ze św. Kingą oraz warsztaty plastyczne, podczas których przedszkolaki wykonywały prace ilustrujące poznane legendy. W ramach obchodów święta patronki 3 marca dzieci oraz personel wzięli również udział w uroczystej mszy świętej w Kościele Parafialnym w Podłężu, którą odprawił ks. Jan Ćwierz. Zaplanowane zajęcia edukacyjne wzbogaciły wiedzę dzieci na temat postaci św. Kingi oraz - mamy nadzieję - rozbudziły poczucie dumy z faktu uczęszczania do przedszkola, które ma tak wspaniałą patronkę.



PIĘKNIE I PO ANGIELSKU

MAGDALENA MADEJ

nauczyciel j. angielskiego SP Staniątki

Szkoła Podstawowa w Staniątkach już po raz dwunasty była organizatorem Gminnego Konkursu Recytatorskiego Poezji w Języku Angielskim. Honorowym patronem konkursu od lat jest burmistrz Niepołomic. Impreza cieszy się dużym zainteresowaniem uczniów, którzy oprócz znajomości języka angielskiego posiadają dar wspaniałej prezentacji utworu, intonacji i interpretacji. W tym roku w konkursie wzięło udział 35 uczniów. Po wcześniejszych eliminacjach szkolnych 23 lutego 2016 roku uczniowie ze swoimi opiekunami przybyli do Staniątek i zaprezentowali przygotowane przez siebie utwory. Jak co roku poziom recytacji był bardzo wysoki i jury miało trudne zadanie, wybierając laureatów. Nagrodzeni zostali:

W kategorii klas I-III:

I miejsce: Gabriela Madej (Staniątki)

II miejsce: Martyna Gumulec (Staniątki)

II miejsce: Natalia Barrett (Niepołomice)

III miejsce: Antoni Grochot (Zagórze)

III miejsce: Szymon Waligóra (Podłęże)

III miejsce: Aleksandra Bielecka (Zabierzów Bocheński)

W kategorii klas IV-VI:

I miejsce: Nicole Human (Podłęże)

II miejsce: Jakub Radwański (Staniątki)

II miejsce: Adam Cieśla (Niepołomice)

III miejsce: Kalina Pilch (Staniątki)

III miejsce: Grzegorz Druzgała (Staniątki)

W imieniu burmistrza dyplomy laureatom wręczał dyrektor Wydziału Edukacji Wiesław Bobowski. Wszystkim uczestnikom i ich nauczycielom gratulujemy i zapraszamy do udziału w konkursie za rok.

OTRZYMAJĄ KARTY ROWEROWE

IZABELA KORBUS

nauczyciel j. polskiego w ZSOI w Zabierzowie Bocheńskim

Czwartoklasiści w Zespole Szkół Oddziałami Integrycyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim w Szkole Podstawowej im. Stefana Żeromskiego postanowili zmierzyć się z wymaganiami artykułu 96 Kodeksu Drogowego i zdobyć kartę rowerową. Urszula Antończyk i Jarosław Bielecki pomagali im się przygotować, dzięki temu w marcu dzieciaki mogły przystąpić do egzaminu. Oczywiście musieli udowodnić, że

znają przepisy i potrafią prawidłowo poruszać się po drodze na rowerze, dlatego najpierw zaliczali część teoretyczną w formie testu. Pytania dotyczyły, m.in.: wyposażenia roweru, znajomości znaków drogowych czy zachowania się na ulicy. Potem wykazali się w części praktycznej jazdą na rowerze po wytyczonym torze. Wszyscy sobie znakomicie poradzili, dzięki temu wkrótce otrzymają kartę rowerową.

NASZYM BABCIOM I DZIADKOM

RODZICE UCZNIÓW KLAS 1C I 1I

4 marca, w święto Patrona Szkoły Podstawowej w Niepołomicach, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa odwiedziło znaczne grono Babć i Dziadków oraz Rodziców uczniów klas 1C i 1I Szkoły Podstawowej w Niepołomicach.

Dzieci uraczyły wszystkich gości wspaniałą przygotowaną inscenizacją baśni H. Ch. Andersena „Calineczka”. Młodzi artyści spisali się znakomicie na teatralnej, niepołomickiej

scenie MCDiS. Mali aktorzy szybko pokonali treść. Każdy z widzów był pod wrażeniem ich występu i przepięknie przygotowanej scenografii. Nie sposób opisać wszystkiego, co się działo w trakcie przedstawienia. Jedno jest pewne - wszyscy zapamiętają ten dzień na długo.

Artystom i paniom - Agatce i Lzie bardzo dziękujemy za przygotowanie tak wspaniałego spektaklu. Liczymy na bis w przyszłym roku!

JEDZ OWOCE I WARZYWA TO NA ZDROWIE DOBRZE WPŁYWA

MONIKA MICHALIK

nauczyciel w przedszkolu Słoneczna Kraina w Niepołomicach

Wiek przedszkolny to czas, w którym kształtują się pozytywne i negatywne nawyki żywieniowe dzieci. Prawidłowe żywienie decyduje nie tylko o prawidłowym rozwoju dziecka, ale również o jego zdrowiu czy aktywności fizycznej i psychicznej. Z takim założeniem pracuje kadra przedszkola „Słoneczna Kraina” w Niepołomicach. W związku z promowaniem zdrowego stylu życia w przedszkolu organizowane są między innymi „Kolorowe dni owoców i warzyw”, w trakcie których dzieci z pomocą nauczyciela np. obierają owoce i warzywa, kroją, trą na tarkach, sporządzają z nich sałatki i co najważniejsze – kosztują swoje wyroby. W przedszkolu odbył się już m.in. „Dzień banana”, „Dzień Jabłka” czy „Dzień Marchewki”. Poza tym przedszkolaki codziennie na drugie śniadanie dostają porcję owoców, które jak wiadomo stanowią bogate źródło witamin. Styczniowa wizyta miejscowego pszczelarza, który nie tylko wyjaśniał, na czym polega hodowla pszczół, ale również mówił o wartościach odżywczych miodu

także włączona była w realizację projektu. Dzieci wdrażane są również w zasadę: „Ruch to zdrowie”, dlatego raz w tygodniu nauczyciele w każdej grupie prowadzą zajęcia z wychowania fizycznego, ucząc tym samym aktywnego sposobu spędzania czasu. Warto pamiętać, że najlepszą zachętą dla dzieci, również w dziedzinie odżywiania jest dobra postawa rodziców, dlatego zachęcamy wszystkich dorosłych do przemyślanych zakupów i urozmaiconej diety.



ZDROWE – NIETRUDNE

MAGDALENA SZEWCZYK

wychowawczyni 2a w SP w Podłężu

Zdrowe odżywianie jest łatwe jak dodawanie – wystarczy zsumować dobre chęci i odrobinę wiedzy. Od września w Szkole Podstawowej w Podłężu jest realizowany program „Zdrowe – nietrudne”, do którego zakwalifikowali się uczniowie klasy 2a. Celem programu jest kształtowanie zdrowych nawyków

żywieniowych wśród uczniów, promowanie zdrowego trybu życia oraz, pośrednio, edukacja dorosłych. Uczniowie zdobywają wiedzę ucząc się wykorzystać praktycznie na dodatkowych zajęciach pod kierunkiem wychowawcy Magdaleny Szevczyk.



PRZEZ ZABAWĘ POZNAJEMY ŚWIAT

TERESA KUŚ

nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej

W Przedszkolu Samorządowym w Woli Batorskiej 10 marca odbyły się warsztaty prowadzone przez animatorów z JAKU Edukacja Przyrodnicza dla Dzieci i Młodzieży. Młodsze dzieci poznały sztukę kamuflażu, czyli w jaki sposób zwierzęta dbają o swoje bezpieczeństwo. Starsze grupy natomiast uczestniczyły w warsztatach „Ziemia - trzecia planeta od Słońca”. Dzieci mogły zobaczyć jak daleko planety są oddalone od Słońca, wykonały model wnętrza Ziemi, a także obejrzały multimedialny pokaz naszego układu planetarnego. Wiadomości te utrwaliły w następnym dniu, podczas wizyty w niepołomickim Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym. W trakcie pokazu w planetarium zobaczyły w jaki sposób zmienia się układ gwiazd na niebie podczas trwania nocy, poznały fazy księżyca, a także nazwy niektórych konstelacji. Dowiedziały się też dlaczego na innych planetach

nie może istnieć życie. Podczas pobytu w Niepołomicach odwiedzili też Bibliotekę Miejską. Przedszkolaki były zachwycone nową placówką. Najbardziej podobało im się to, że mogły swobodnie, rozsiadając się na poduszkach, pooglądać ulubione książeczki, a także posłuchać bajki czytanej przez panią Basię pracującą w bibliotece. Dzieci przypomniały sobie wcześniej zdobyte wiadomości na temat powstawania książki oraz drogi, jaką przebywa książka od autora do czytelnika. Cykl ten związany jest z prowadzoną w naszym przedszkolu innowacją pedagogiczną „Zacytane przedszkolaki”. Mam nadzieję, że zdobyte wiadomości na temat kosmosu wzbudzą zaciekawienie tym tematem, a zaszczerpione od najmłodszych lat zainteresowanie książką przetrwa, a gdy dzieci nauczą się samodzielnie czytać, z radością wejdą w świat książek.

PRZEDSZKOLE A AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

ANNA HYRC

nauczyciel wychowania przedszkolnego w PS w Niepołomicach

Zdrowe nawyki oraz zachowania prozdrowotne muszą być kształtowane w wieku przedszkolnym, nabyte przez dziecko postawy mają wtedy najbardziej trwałe charakter. Dlatego zaprosiliśmy dzieci do uczestnictwa w akcji „Ćwiczysz każdy może” oraz wprowadzenia innowacji pedagogicznej pt. „Gimnastyka ważna rzecz, a dla nas zabawa jest”. Cały czas współpracujemy też z Akademią Karate Tradycyjnego, dzięki czemu jest wdrażany projekt „Mali Wspaniali”, który obejmuje zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate. Ponadto dzieci z najstarszych grup uczęszczają na basen, gdzie osławiają się z wodą oraz uczą się pływać pod baczynym okiem instruktorów. W naszym przedszkolu nie brakuje też wycieczek krajoznawczo-terenowych, gdzie dzieci oprócz poszerzania wiedzy ćwiczą kondycję oraz wytrzymałość. W promowanie aktywności ruchowej włączają się rodzice przedszkolaków, aktywnie uczestnicząc w pik-

nikach sportowych oraz zajęciach otwartych prowadzonych różnymi metodami np. „Zabawy lwiej rodziny”, „Z gimnastyką za pan brat”, „Ćwiczysz ty, ćwiczę ja to zabawa na 102”, na których mogą pobawić się wspólnie ze swoimi pociechami, uczestnicząc w zabawach ruchowych z wykorzystaniem przyborów gimnastycznych. Poprzez nasze działania chcemy ukazać, że ruch może być źródłem radości i zabawy, metodą rozładowania energii, a także ciekawą alternatywą aktywnego spędzenia wolnego czasu. Gdyby jednak nie świadoma postawa wielu rodziców i ich współpraca z nauczycielami efekty działań nie byłyby tak owocne. O tym, że projekt się sprawdza, świadczą uśmiechy na twarzach dzieci i ich chęć oraz zaangażowanie w proponowaną przez wychowawczynię działalność ruchową. Mamy nadzieję, że efekty naszej pracy z maluchami będą widoczne w ich przyszłości.

0 nauczaniu historii

PAULINA SZEWCZYK

organizator Forum Humanistów

Do historii można podejść dwojako: albo metodą pt. „Śladami przeszłości...”, albo „Zachować od zapomnienia...” w pierwszym przypadku mamy do czynienia z drogą dedukcji, bo sami musimy wszystko odkryć! Przykładem takiej metody nauczania historii są coraz bardziej popularne gry fabularne, albo grupy rekonstrukcyjne. Idea jest taka sama: „Wyruszasz w podróż zwaną historią! Mając wskazówki i możliwości zdobycia wiedzy, szukasz materiałów, dokumentów, albo tylko informacji, które pozwolą ci lepiej, tzn. realistyczniej i w zgodzie z prawdą historyczną, odtworzyć atmosferę minionych czasów - czy to odległego antyku, czy bananowych lat siedemdziesiątych polskiego PRL-u, czy to bitwę pod Grunwaldem, czy wesele Twojej babci...! Tutaj też należy zaliczyć bardzo modne ostatnimi czasy i dość powszechne poszukiwanie i badanie historii własnej rodziny. Bowiem coraz więcej osób podejmuje trud opracowania drzewa genealogicznego rodziny albo uporządkowania starych zdjęć i dokumentów. Dlaczego „trud”? Bo często okazuje się, że mamy zdjęcie, a nie wiemy, kto na nim jest i z jakiej okazji zostało zrobione. Bo na co dzień, od niepamiętnych czasów używamy srebrnej cukiernicy, a nie wiemy skąd się wzięła w naszej rodzinie. Bo wśród starych szpargałów znajdujemy jakąś legitymację, jakiś medal i ze zdziwieniem odkrywamy, że

nasz bliski był bohaterem. Bo opowieści babci, plotki starej ciotki, wspomnienia dziadka, anegdoty wujka, zasłyszane w dzieciństwie historyjki, brzmią jak gotowy scenariusz hitu filmowego. Aż się prosi, by „odkryć prawdę”, by „zbadać historię”, by „uzupełnić braki...” – dla własnej satysfakcji i własnej rodziny! (A może się okazać, że „przy okazji” i „po drodze” – „dla dobra innych”.

Przykładem tego drugiego podejścia do historii, jest świadome i planowe archiwizowanie wszelkich dokumentów i materiałów audiowizualnych, zakładanie muzeów oraz dbanie o zabytki. To także organizowanie wystaw, wykładów, prelekcji, spotkań ze świadkami zdarzeń czy też z naukowcami specjalizującymi się w jakimś temacie, czy wątku historycznym. Tutaj zaliczyć także należy przestrzeganie tradycji oraz kultywowanie zwyczajów. Tutaj też jest miejsce podstawy programowej nauczania historii w szkole.

Co łączy obie metody? Przede wszystkim fakt, że gromadzą one szeroko rozumiany dorobek przeszłych pokoleń, na który składają się wydarzenia o charakterze zarówno ogólnonarodowym, jak i osobistym; dotyczącym całych społeczeństw, jak i jednostki; mającym wpływ na dzieje ludzkości, jak i losy konkretnych osób.

Po co? Bo analizowanie i interpretowanie doświadczenia innych ludzi, innych narodów, innych pokoleń to bardzo bezpieczny sposób zdobywania wiedzy. Bo na przykładzie innych – nie swoim!

Wydawać by się mogło, że to nie tylko nic odkrywczego, ale i tak oczywistego, że nie warto o tym wspominać... Tylko...:

Dlaczego „historia kołem się toczy”?

Dlaczego kolejne pokolenia popełniają te same błędy?

Dlaczego przeszłość niczego nas nie uczy?

Mam świadomość, że stwierdzenie faktu, że to nie historia ma uczyć ludzi, ale ludzie powinni się uczyć od historii, też nie jest odkrywczym... Ale ktoś kiedyś powiedział, że „Jeżeli coś nie wychodzi, to trzeba zacząć jeszcze raz – mądrzej, albo inaczej!”.

I tym się kierujemy, składając propozycję osobom odpowiedzialnym za nauczanie historii:

Zapraszamy nauczycieli, którzy chcieliby porozmawiać, wymienić się swoimi refleksjami i spostrzeżeniami na temat możliwości nauczania historii w szkole (na wszystkich etapach nauczania – także przedszkolii!).

Zapraszamy do dyskusji: Jak radzić sobie z realizowaniem podstawy programowej, tak specyficznie ujętej w obowiązującej nas od 2008 reformie polskiej oświaty? Jak można ciekawie i twórczo zachęcić dzieci i młodzież do studiowania historii? Jak wykorzystywać w edukacji szkolnej tzw. „historię lokalną”?

Szczegóły – wkrótce, w szkołach.

Matopolskie Centrum Dźwięku i Słowa
ZAPRASZA NA SPEKTAKL

MYŚLEĆ SERCEM

PAPIESKIE INSPIRACJE

WYKONAWCY:



KATARZYNA THOMAS
SOPRAN



PIOTR SZAFRANIEC
FORTERIAN



DARIUSZ JAKUBOWSKI
AKTOR, AUTOR KONCEPCJI, REŻYSERIA

16 KWIETNIA | SOBOTA | GODZINA 18:00

ARCHIWUM NIEPOŁOMICA

PAULINA SZEWCZYK

organizator Forum Humanistów

Biblioteka Publiczna kontynuując zbierając pasję swojego patrona - Tadeusza Biernata, gromadzi wszystko, co związane jest z historią miasta i gminy celem stworzenia Archiwum Niepołomica. Pracownicy biblioteki czekają na wszelkie dokumenty, zdjęcia i pamiątki, w jakikolwiek sposób związane z lokalnym środowiskiem i jego historią. Środki techniczne, jakimi dysponuje biblioteka, gwarantują bezpieczeństwo materiałów i ich zwrot właścicielowi, po elektronicznym zarchiwizowaniu. Zachęcamy więc do przeglądania starych albumów ze zdjęciami, szuflad ze szpargałami, szaf i kufrów w poszukiwaniu „najstarszej rzeczy”. Przypominamy też, że – „Póki jeszcze na to czas, póki jeszcze ma kto opowiedzieć” – warto zbierać opowieści naszych bliskich, utrwalając ich i swoje wspomnienia (czy to w formie pisemnej, video, czy

audio). I to nie tylko dla samej historii! Bo taka wyprawa w przeszłość, to przecież okazja do odwiedzin, do rozmowy; do odnowienia, albo utrwalenia kontaktów i relacji z najbliższymi i ze znajomymi. To okazja, by swoją rodzinę, siebie i swoje otoczenie zobaczyć z perspektywy czasu i w innym świetle. Bo przecież dojrzałość i doświadczenie życiowe zmienia punkt widzenia, nie mówiąc już o tym, że nieubłagany czas robi swoje.



Nie wypalaj, nie zabijaj!

PCHOR. BARTŁOMIEJ KOT
Szkoła Główna Służby Pożarniczej

Wiosna uważana jest przez wielu z nas za najpiękniejszą z pór roku. Jest to czas, kiedy wszystko się zieleni, a cała przyroda budzi się do życia. Promienie słoneczne oraz wiatr osuszają roślinność, a ludzie rozpoczynają wiosenne porządki w ogrodach, na polach oraz działkach. I właśnie w tym miejscu piękny i sielankowy opis wiosny się kończy, bowiem jak co roku o tej porze mamy do czynienia z przykrym procederem wypalania traw.

Zdecydowana większość pożarów, przy których interweniuje w tym czasie straż pożarna dotyczy suchych traw na polach, łąkach i nieużytkach. Mimo corocznych próśb, apeli oraz surowych sankcji prawnych nakładanych na osoby wypalające roślinność, bezmyślny proceder trwa nadal – głównie za sprawą lenistwa, ignorancji i braku elementarnej wiedzy. W ubiegłym roku na terenie Gminy Niepołomice doszło do 121 pożarów. Pierwsze miejsce w tym niechlubnym rankingu zajęły Niepołomice (41 pożarów) a zaraz za nimi Podgrabie (28 pożarów) i Staniątki (26 pożarów). W walce z pożarami traw brały udział 162 zastępy straży i ponad 900 strażaków zarówno z Państwowej jak i Ochotniczej Straży Pożarnej.

Dlaczego nie należy wypalać traw?

Kwestią najistotniejszą jest oczywiście zagrożenie jakie niesie ze sobą pożar trawy. Zmieniające się warunki atmosferyczne a zwłaszcza silny wiatr sprawiają, że ogień potrafi się bardzo szybko rozprzestrzenić, odcinając drogę ucieczki oraz zagrażając pobliskim zabudowaniom.

Częstą przyczyną wypalania jest brak elementarnej wiedzy i błędne przekonanie o korzystnym wpływie tego procesu na glebę. Nic bardziej mylnego! Wypalanie przynosi wiele szkód – ziemia zostaje wyjałowiona, nie dochodzi do naturalnego rozkładu resztek roślinnych, przerwany jest proces tworzenia się próchnicy, a także giną organizmy żywe, które są gwarantem zachowania odpowiedniej równowagi przyrodniczej i mają korzystny wpływ na grunt. Nie ma przy tym mowy o ani jednej korzyści wynikającej z wypalania.

Na koniec warto przypomnieć, że każdy wyjazd straży pożarnej do pożaru trawy to koszt rzędu kilkuset złotych wydanych na paliwo, zużyty sprzęt, wodę oraz siłę ludzką, który pokrywany jest z budżetu państwa. Tak więc całe społeczeństwo bierze na siebie koszty walki z pożarami

traw. Jedna akcja gaśnicza trwa średnio 40 minut – jest to czas, w którym strażacy są wyłączeni z innych czynności, co opóźnia ich interwencję przy zdarzeniach, gdzie faktycznie zagrożone jest ludzkie życie. Pamiętajmy, że także nasi bliscy mogą wtedy potrzebować ich pomocy – a często liczy się każda sekunda!

Co mówi prawo?

Ustawa z dnia 16 kwietnia 2004r. o ochronie przyrody w Art. 124 jasno reguluje problem wypalania traw – „Zabrania się wypalania roślinności na łąkach, pastwiskach, nieużytkach, rowach, pasach przydrożnych, szlakach kolejowych lub w strefie oczeretów i trzcin”.

Wypalanie traw jest wykroczeniem w myśl Kodeksu wykroczeń i zgodnie z jego zapisami podlega karze nagany, aresztu lub grzywny w wysokości do 5 tys. zł. Jednak to nie koniec, bowiem w przypadku gdy pożar realnie zagrazi zdrowiu, życiu lub mieniu, kodeks zwiększa odpowiedzialność i przewiduje karę pozbawienia wolności od roku do 10 lat!

Na marginesie warto też dodać, że wypalanie traw stanowi pogwałcenie tzw. „dobrej kultury rolnej” i może prowadzić do ograniczenia lub całkowitego odebrania dopłat dla rolników pobierających środki z funduszy Unii Europejskiej.

Aby walka z wypalaniem traw była jeszcze skuteczniejsza, ważne jest, aby osoby wypalające roślinność nie miały akceptacji i przyzwolenia społecznego na swoje działania. Takie zachowania powinny być piętnowane zarówno przez opinię publiczną jak i współmieszkańców. W połączeniu ze wzrastającą świadomością i dotkliwymi karami będzie to stopniowo prowadziło do zanikania tego przykrego procederu.

Przestrzegamy przez zagrożeniami, które wynikają z wypalania roślinności i apelujemy o rozsądek.

KRONIKA STRAŻACKA

PAWEŁ DĄBROŚ
naczelnik OSP Niepołomice

19 lutego na ulicy Zabierzowskiej na ostrym zakręcie doszło do czołowego zderzenia dwóch samochodów osobowych. W wyniku zdarzenia ruch na drodze odbywał się z utrudnieniami przez ponad godzinę. Na szczęście na miejscu wypadku było się bez ofiar.

3 marca w Zabierzowie Bocheńskim podczas wycinki drzew w Puszczy Niepołomickiej doszło do poważnego wypadku. Załoga pogotowia ratunkowego z Niepołomic wraz z Policją dotarli do poszkodowanego mężczyzny i udzielili mu pomocy. Strażacy z Zabierzowa Bocheńskiego przyjęli oraz zabezpieczyli łódź-wisko śmigłowca LPR na miejscowym boisku KS Dąb.

Do poważnego pożaru doszło w Podłężu 6 marca około godziny 2 w nocy. Przy głównej drodze 964 zapalił się budynek mieszkalny a w działania zaangażowane były jednostki OSP Podłęże, OSP Staniątki, OSP Niepołomice oraz JRG Wieliczka. W budynku strażacy znaleźli poszkodowanego mężczyznę, któremu udzielili pomocy oraz przekazali załodze pogotowia ratunkowego z Niepołomic.

11 marca na skrzyżowaniu ulicy Myśliwskiej i drogi K-75 w Niepołomicach doszło do zderzenia dwóch samochodów osobowych. W wyniku zdarzenia droga była zablokowana ponad godzinę, a jedna osoba została zabrana do szpitala na obserwację.

13 marca strażacy ze Staniątek dwukrotnie usuwali skutki kolizji drogowych na autostradzie A-4.

Strażacy z OSP Staniątki dwukrotnie gasili płonące trawy u siebie w miejscowości oraz przy drodze K4 w Suchorabie, gdzie również w działania była zaangażowana jednostka OSP Zagórze.



Polski Związek Krótkofalowców

DYPLOMY



JAN KUŚ SP9BCH

kierownik stacji klubowej SP9MOA

Polski Związek Krótkofalowców (w skrócie PZK) jest wiodącą organizacją skupiającą osoby zajmujące się różnymi formami łączności radiowej.

Jest reprezentantem wszystkich zainteresowanych techniką radiową wobec instytucji państwowych i organizacji krajowych oraz zagranicznych. Jest jedynym przedstawicielem polskich krótkofalowców w IARU, tj. Międzynarodowej Unii Radioamatorskiej. W roku 2015 Polski Związek Krótkofalowców obchodził 85-lecie powstania.

PZK prowadzi różne działania wspierające rozwój krótkofalarstwa w Polsce. W ramach organizacji działają specjalistyczne kluby zajmujące się łącznościami na falach krótkich (HF), ultra-krótkich (UKF), za pomocą satelitów, emisjami cyfrowymi, radioorientacją sportową oraz dalekimi łącznościami (DX). Krótkofalowcy rywalizują między sobą w organizowanych zawodach krajowych i międzynarodowych, które polegają na przeprowadzeniu jak największej ilości łączności.

Miarą osiągnięć krótkofalowca jest ilość potwierdzonych łączności z różnymi krajami świata. Potwierdzeniem jest otrzymana karta QSL. W krótkofalarstwie za kraj uznawane są nie tylko państwa, ale również określone obszary, np.

Wielka Brytania to kraje: Anglia, Szkocja, Walia, Wyspa Man, Północna Irlandia. Wykaz zaliczanych krajów został opracowany już w latach trzydziestych ubiegłego wieku i jest ciągle aktualizowany, np. na Oceanii uznano wyspę Tuvalu jako odrębny kraj.

Osiągnięcia w nawiązywaniu łączności są gratyfikowane dyplomami, po spełnieniu określonych warunków regulaminu. Kilkanaście dyplomów dla stacji polskich i zagranicznych wydaje Polski Związek Krótkofalowców. Przyznawane są za przeprowadzone łączności różnymi emisjami i na różnych pasmach amatorskich, np. za łączności z określoną ilością powiatów, gmin, krajów Unii Europejskiej czy prefiksów.

Ważnym dyplomem jest WAC (Worked-All-Continents) wydawany od 1926 roku za nawiązanie łączności ze wszystkimi kontynentami. W czasach rodzącego się ruchu radioamatorskiego oraz rozwoju techniki sprzętowej trudno było spełnić jego warunki. Obecnie jest to dużo łatwiejsze. Prestiżowym dyplomem dla każdego krótkofalowca jest dyplom DXCC (DX Century Club), wydawany przez Amerykański Związek Krótkofalowców ARRL. Podstawowy certyfikat otrzymujemy za przeprowadzenie łączności ze 100 krajami. Tabela krajów zaliczanych do DXCC zawiera około 340 pozycji. Dyplom wydawany jest w kilku wersjach, np. za określone rodzaje emisji (telegrafia, fonia, cyfrowe DIGI) oraz za poszczególne pasma amatorskie.

Wydawane są również dyplomy za łączności z różnymi wyspami świata, ze stacjami nadającymi z zamków czy też fortec, szczytów górskich (program SOTA) i latarni morskich. Do tych miejsc organizowane są wyprawy krótkofalowców, aby umożliwić wszystkim zainteresowanym nawiązanie łączności. Wyjazd ekspedycji jest za-

powiadany w komunikatach krótkofalarskich. Zainteresowanie jest zawsze bardzo duże - tysiące radioamatorów dąży do zaliczenia łączności z takim unikalnym znakiem rozpoznawczym stacji, np. z nowego kraju. Jednak pomyślne nawiązanie łączności zależy od doświadczenia operatora, wyposażenia stacji (szczególnie w anteny kierunkowe) oraz oczywiście odrobiny szczęścia.

W wydawaniu dyplomów Niepołomice nie są odosobnione. Z okazji upamiętnienia rocznicy 650-lecia naszego miasta, w 2008 roku nadały stacje ze znakami okolicznościowymi (w tym SN650DN). Za nawiązanie łączności przyznawany był Dyplom 650 Lat Niepołomic sponzorowany przez Urząd Miasta i Gminy. W tym czasie w Niepołomicach nie istniał jeszcze klub skupiający krótkofalowców. Było tu tylko dwóch kolegów posiadających licencje, piszący to Jan Kuś SP9BCH oraz Mariusz Cieluch SP9HSQ. Akcją okolicznościowych znaków wsparło kilku radioamatorów z Krakowa, umożliwiając zainteresowanym krótkofalowcom spełnienie warunków uzyskania dyplomu.

Założony w 2014 roku Niepołomicki Klub Krótkofalowców przy Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym ze stacją klubową SP9MOA, w okresie swojego istnienia nawiązał łączności z 119 krajami, z czego 81 zostało potwierdzonych kartą QSL. Za przeprowadzone łączności stacja SP9MOA otrzymała kilka dyplomów, które są prezentowane na klubowej stronie www.sp9moa.moa.edu.pl

Wszystkich zainteresowanych krótkofalarstwem zapraszamy do naszego klubu mieszczącego się w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym przy ul. Mikołaja Kopernika 2, w każdy czwartek od godz. 18.00 do 20.00.

73!



Spojrzenie w KWIETNIOWE NIEBO



ADAM MICHALEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

„Czasem kwietnia pora letnia, czasem zwiędzie, w marzec zjedzie” – a my tęsknimy bardzo za słonecznymi dniami, które powinny wynagrodzić nam tegoroczne ponure dni zimowe.

Dlatego ogromnie pocieszającym będzie fakt, iż w tym miesiącu **Słońce** systematycznie wznosi się coraz wyżej ponad równik niebieski tak, że w kwietniu, w Małopolsce, przybędzie dnia dokładnie o 105 minut. Ponadto, na *Prima Aprilis*, musimy się już na dobre przyzwyczaić do czasu letniego, bowiem **Słońce** wschodzi o godz. 6.16, a zachodzi o 19.12. Natomiast w ostatnim dniu miesiąca, wschód **Słońca** nastąpi już o 5.17, a zachód dopiero o 19.58, zatem ostatniego kwietnia, dzień będzie trwał 14 godzin i 41 minut; będzie już dłuższy od najkrótszego dnia roku aż o 6 godzin i 36 minut, ale jeszcze krótszy o 102 minuty od tego najdłuższego, czerwcowego dnia.

Przez cały miesiąc, a szczególnie w pierwszej i trzeciej dekadzie, będziemy notować niską aktywność magnetyczną **Słońca**, bowiem nasza gwiazda znajduje się obecnie w fazie słabnącego wtórnego maksimum aktywności tzw. jedenastoletniego cyklu. Najczęściej liczba Wolfa, czyli ilość grup i plam na tarczy **Słońca**, wynosić będzie co najwyżej kilkadziesiąt. 19 kwietnia o godz. 23.57, **Słońce** wstępuje w znak *Byka*. Ponadto jak co roku, 22 kwietnia obchodzimy *Światowy Dzień Ziemi* – zatem patrząc w niebo, nie zapominajmy o naszej Błękitnej Planecie, a wstydźmy się szczególnie za tych, którzy nadal porzucają śmieci nie tylko w Puszczy Niepołomickiej.

22 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Ziemi – zatem patrząc w niebo, nie zapominajmy o naszej Błękitnej Planecie, a wstydźmy się szczególnie za tych, którzy nadal porzucają śmieci nie tylko w Puszczy Niepołomickiej.

Jeśli chodzi o **Księżyc**, to w pierwszej dekadzie miesiąca nie będzie nam przeszkadzał w nocnych obserwacjach nieba, bowiem kolejność faz **Księżycy** w kwietniu będzie następująca: now 7 IV o godz. 13.24, pierwsza kwadra 13 IV o godz. 5.59, pełnia 22 IV o godz. 7.24 i ostatnia kwadra 30 IV o godz. 5.29. Najbliżej **Ziemi** (w perygeum) znajdzie się **Księżyc** 7 IV o godz. 20, a najdalej od **Ziemi** (w apogeum) będzie 21 IV o godz. 18. Ponadto **Księżyc** w swej wędrówce po nieboskłonie zakryje w dzień 6 IV o godz. 10 **Wenus**, a 10 IV o północy *Aldebarana*, najjaśniejszą gwiazdę w konstelacji *Byka*. Nie pogardzi też bliskimi spotkaniami: z **Jowiszem** rano 18 IV o godz. 7, oraz 25 IV. z **Marsem** i **Saturnem**, odpowiednio o godz. 6 i o godz. 21.

Jeśli chcemy zobaczyć planety, to **Merkurego** będzie można zaobserwować, na wieczornym niebie, przez cały miesiąc, w godzinę

po zachodzie **Słońca**, przy czym najlepsze warunki do jego obserwacji będą w połowie kwietnia.

Wenus, jako *Gwiazda Poranna*, dominuje nisko na wschodnim niebie, poprzedzając coraz to później, wschód **Słońca**, ale tylko do połowy miesiąca, potem skryje się w jego promieniach, by pojawić się dopiero pod koniec lipca na wieczornym niebie.

Czerwony **Mars**, widoczny będzie nocą coraz to dłużej nad horyzontem w gwiazdozbiórce *Skorpiona*, bowiem zbliża się powoli do opozycji, która będzie 22 maja. Znajdzie się wtedy w odległości prawie 77 milionów km od **Ziemi**.

Jowisza, goszczącego w gwiazdozbiórce *Lwa*, z charakterystycznym cyklonem – czerwoną plamą na jego południowej półkuli oraz gromadką czterech najjaśniejszych satelitów, można obserwować praktycznie przez całą noc.

Od 15 do 25 kwietnia promieniają meteory z roju kwietniowych Lirydów. Radiant meteorów leży w pobliżu Węgi, najjaśniejszej gwiazdy w gwiazdozbiórce Lutni. Maksimum aktywności (do 30 przelotów na godzinę) przypada na 21 kwietnia.

Saturna, z pięknie prezentującymi się pierścieniami, który świeci w gwiazdozbiórce *Wężownika*, możemy obserwować w drugiej połowie nocy. Stopniowo będzie on przebywał coraz to dłużej ponad horyzontem, bowiem zbliża się do czerwcowej opozycji.

Uran przebywa w gwiazdozbiórce *Ryba* i kryje się przez cały miesiąc w promieniach słonecznych, a wyłoni się z zórz porannych dopiero w maju.

Neptun przebywa w Wodniku, a możemy go obserwować przez lunetę krótko przed świtem.

Aby w/w zjawiska móc obserwować i zapoznać się z ich interpretacją, możemy złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym (tel. 12 281 15 61).

Od 15 do 25 kwietnia promieniają meteory z roju kwietniowych *Lirydów*. Radiant meteorów leży w pobliżu *Węgi*, najjaśniejszej gwiazdy w gwiazdozbiórce *Lutni*. Maksimum aktywności (do 30 przelotów na godzinę) przypada na 21 kwietnia. W tym roku warunki do ich obserwacji są złe, gdyż w wieczornych obserwacjach będzie nam przeszkadzał **Księżyc** w pełni.

Oto tylko najważniejsze zjawiska na niebie, które polecałbym do obserwacji, lub przy okazji chociażby do wiosennych spacerów przy bezchmurnym niebie, czego wszystkim Państwu serdecznie życzę, jednocześnie przypomnijmy sobie mimo wszystko takie optymistyczne staropolskie przysłowia:

„Gdy w końcu kwietnia deszcz porosi, błogosławieństwo polom przynosi”.

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne
im. Kazimierza Kordylewskiego w Niepołomicach
ul. Mikołaja Kopernika 2, 32-005 Niepołomice
tel. 12 281 15 61, e-mail: moa@moa.edu.pl

Spojrzenie na Merkurego

ADAM MICHAŁEC

Młodzięzowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

Obserwując tegoroczny nieboskłon, niezależnie od różnych wydarzeń na **Ziemi**, wszystko powinno przebiegać według harmonii klasycznych praw astronomii, matematyki i fizyki, znanych ludzkości – lepiej lub gorzej – od wielu stuleci. Czekają nas, w 2016 roku, zjawiska okresowe i niespodziewane. Tych drugich, często najciekawszych i wywołujących nie tylko u zawodowych astronomów dreszcz emocji, nadal nie można wcześniej dokładnie przewidzieć.

Natomiast ze zjawisk okresowych, a mimo to zaskakujących zawsze w sobie choć odrobinę tajemniczości, mamy do czynienia z dwoma zaćmieniami **Słońca**: pierwsze było już 8/9 III, drugie będzie 1 IX. Oba niestety niewidoczne w Polsce. To pierwsze, było zaćmieniem całkowitym widocznym w Azji, Australii i Oceanii, zaś to drugie będzie zaćmieniem obrączkowym, obserwowanym w Afryce i na Madagaskarze. W tym roku również mamy aż trzy półcieniowe zaćmienia **Księżycy**: 23 III, 18 VIII i 16 IX. Tylko to ostatnie zjawisko – generalnie dla wytrawnych obserwatorów – będzie widoczne w Polsce. Początek zaćmienia półcieniowego: o godz. 18.53, a koniec o godz. 22.56.

Zjawisko, które będzie nas szczególnie interesowało

w tym roku – stanowiąc rekompensatę za marne tegoroczne zaćmienia – to w dniu 9 maja przejście (tranzyt) **Merkurego** przed tarczą **Słońca**. Będzie ono trwało aż 7 i pół godziny. W Małopolsce będzie widoczne wejście planety na tarczę słoneczną: kontakt I o godz. 13.12 i kontakt II o godz. 13.15, maksimum wystąpi o godz. 16.56, a śledzić zjawisko będzie można aż do zachodu **Słońca** o godz. 20.12. Zejście planety z tarczy słonecznej (kontakt III o godz. 20.39 i kontakt IV o godz. 20.42) nie będzie u nas widoczne. Gdyby nam pogoda obserwacyjna tym razem nie dopisała, to następne takie zjawisko wystąpi dopiero 11 XI 2019. W Polsce będzie wtedy widoczna mniej niż połowa zjawiska, począwszy od godz. 13.27, oby tylko nie było listopadowych mgieł.

Przejście (tranzyt) **Merkurego** przed tarczą **Słońca**, obserwowane z powierzchni **Ziemi**, występuje wtedy, gdy planeta znajduje się blisko węzłów orbity okołosłonecznej. Ponieważ orbita **Merkurego** jest nachylona pod kątem nieco ponad 7 stopni do *Ekliptyki*, zatem przejścia **Merkurego** przed tarczą **Słońca** mogą występować w ściśle określonych odstępach czasu, które można wyliczyć z okresu gwiazdowego dla Ziemi (365,256 dni) i synodycznego dla Merkurego (115,878 dni). Obliczenia występowania tranzytów można wykonać metodą ułamków łańcuchowych, i tak w XXI wieku, takie zjawiska mogą występować na wiosnę w maju, gdy **Mer-**

kury jest w węźle wstępującym, lub na jesieni w listopadzie w węźle zstępującym. Ponadto, tranzyty majowe są dłuższe w czasie niż listopadowe, ponieważ wtedy **Merkury** znajduje się bliżej aphelium i porusza się najwolniej na orbicie okołosłonecznej. W XXI wieku takich zjawisk będzie 14: 5 majowych i 9 listopadowych.

Tranzyty majowe **Merkurego**, obserwowane z **Ziemi**, w XXI wieku wystąpią w: 2003, 2016, 2049, 2062 i 2095 roku, natomiast listopadowe w latach: 2006, 2019, 2032, 2039, 2052, 2065, 2078, 2085, 2098. Z tego zestawienia widać, iż każdemu tranzytowi majowemu **Merkurego** odpowiada po trzech latach (dokładniej po 3.5 roku, czyli po połowie cyklu siedmioletniego) tranzyt listopadowy, ale nie odwrotnie.

Posługując się metodą ułamków łańcuchowych, możemy wyliczyć cykle okresów synodycznych powtarzania się w/w zjawisk tranzytowych planet dolnych. Dla Merkurego wynoszą one: 7, 13, 33, 46 i 125 lat, zaś dla Wenus: 8, 105.5, 125.5, i 243 (patrz: Urania PA nr.1, 2012, P. Rudawy – „Przejście Wenus na tle tarczy Słońca”).

Według danych zawartych w „*Kalendarzu astronomicznym na wiek XXI*”, 2004, autorzy: R.K. Janiczek, J. Mielicki i M. Zawilski, z terytorium Polski w **całości** były lub będą obserwowane tranzyty **Merkurego**: 7 V 2003, 13 XI 2032, 7 XI 2039, 7 V 2049.

Życzę zatem udanych tegorocznych obserwacji majowego tranzytu **Merkurego**, tej wędrującej kropki na tle tarczy Słońca, pamiętając przy tym o profesjonalnym zachowaniu bezpieczeństwa dla oczu.

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

koncerty umuzykalniające
dla dzieci i niemowląt (0-6 lat)
wg metody prof. E. E. Gordona

Stevie Wonder & Michael Jackson

zespół na żywo, animatorzy

DŹWIĘKOWISKO

24 kwietnia | niedziela
godzina 11:00 | Sala Lustrzana MCDiS

szczegóły na stronach
WWW.MCDIS.PL  /emcedis

bilet | 10 zł/os.

Agnieszka Grochowicz
w recitalu **Dopóki ziemia kręci się**

Agnieszka Grochowicz | śpiew
Paweł Pierzchała | pianino
Vitaliy Ivanov | saksofon
Antoni Dębski | gitara basowa
Damian Niewiński | perkusja

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

8 kwietnia | piątek | godz. 19:00 - Sala Widowiskowa MCDiS - Niepołomice, ul. Zamkowa 4 - bilet 15 zł

Spacerkiem po nieboskłonie (3)

Gwiazdozbiór Lwa

ADAM MICHAŁEK

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

W tym miesiącu, koło połowy kwietnia, kontynuujemy wieczorny spacer po niebie. Nareszcie wiosna! Niebo też za nią się stęskniło, bowiem zaszczycą nas coraz częściej bezchmurną pogodą. Ze względu na zmianę czasu z zimowego na letni, w okresie tegorocznej Wielkanocy, później zapada zmierzch. Po godzinie 21 możemy spojrzeć na południowo-wschodnią część nieba, a za nami wysoko, będzie poprzednio poznany gwiazdozbiór *Bliźniąt*, z *Kastorem* i *Polluksem*, a teraz klucz nas będzie w oczy gwiazdozbiór *Lwa*. Między tymi wspomnianymi konstelacjami, *Bliźniętami* a *Lwem*, wzdłuż Ekliptyki, rozpościera się gwiazdozbiór *Raka* z otwartą gromadą gwiazd, odległą od *Słońca* o około 500 lat świetlnych, zwaną *Presepe*, która wygląda jak mgiełka. Poza tym żadna z gwiazd tego gwiazdozbioru nie rzuca nam się w oczy. Natomiast jasne gwiazdy, wchodzące w skład gwiazdozbioru *Lwa*, przyciągają jak magnes nasz wzrok. Gwiazdozbiór ten jest jedną z najstarszych konstelacji, znanych od starożytności, o czym świadczą używane dzisiaj nazwy najjaśniejszych gwiazd (np.: *Regulus*, *Denebola* czy *Algieba*). Kształt gwiazdozbioru, cza-

sem porównywanego do dawniej stosowanego żelazka z duszą, wyznacza aż 9 jasnych gwiazd, z których najjaśniejsza nosi nazwę *Regulus* i jest zarazem sercem *Lwa*. Nazwę tej gwiazdy stosował i utrwalił w astronomii Mikołaj Kopernik. Samą zaś postać *Lwa*, najpiękniej przedstawił w swoim znakomitym *Atlasie Nieba* gdańszczanin, Jan Heweliusz. W tym roku, w konstelacji *Lwa*, dodatkowo gości *Jowisz*, który przewyższa swą jasnością gwiazdy tego gwiazdozbioru, ale pokornie posadowioną planetę, nie zakłócającą starożytnej struktury gwiazdozbioru, dostrzeżemy u stóp *Lwa*. Powyżej *Lwa*, nad jego głową, a poniżej przednich łap *Wielkiej Niedźwiedzicy*, gwiazdozbioru okołobiegunowego, Jan Heweliusz umieścił w swym *Atlasie Nieba* - *Lwiątko*, wyodrębniając na sferze niepozorną konstelację, zwaną od XVII wieku *Małym Lwem*.

A skąd ten duży *Lew* znalazł się na nieboskłonie? Otóż wiąże się ta nazwa z Mitologią grecką, a konkretnie z nemejskim lwem żyjącym na Peloponezie, którego powinien pokonać Herakles, jako jedną z dwunastu prac, jakie musiał wykonać za karę. Zwierzę znane było z grubej skóry, którą nie mogły przebić żadne ostrza, dlatego nasz bohater zakradł się od tyłu do lwa i go zadusił gołymi rękami. Z jego skóry zrobił sobie pancerny strój,



odpowiednik dzisiejszej kamizelki kuloodpornej, który chronił go przed ostrzami mieczy i strzał, przy wykonywaniu dalszych 11 niebezpiecznych prac. Na pamiątkę wyczynów Heraklesa, starożytni Grecy umieścili tego *Lwa* na niebie, wykorzystując strukturę konstelacji, znaną już najdawniejszym mieszkańcom Babilonu.

Jeśli spojrzymy na niebo tuż po godzinie 21.00 z końcem kwietnia, a zwrócimy wzrok na wschodnie niebo, to zaczynają się tam pojawiać majowe gwiazdozbiory: *Panny* i *Warkocza Bereniki*. Zatem do następnego spaceru po sferze niebieskiej, w atmosferze wiosennej aury, z wizytą w w/w gwiazdozbiorach, również związanych w znaczącej mierze z Mitologią.

Domowe laboratorium

Przewrotna woda

SZYMON PITEK

opiekun Klubu Młodego Odkrywcy przy Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach

Do przeprowadzenia doświadczenia będziemy potrzebować:

- nadmuchany balonik,
- dwie szklanki lub dwa kubki,
- wiadro lub miednicę (albo dostęp do zlewu, umywalki),
- zimną wodę,
- gorącą wodę.

Przygotowanie i wykonanie eksperymentu:

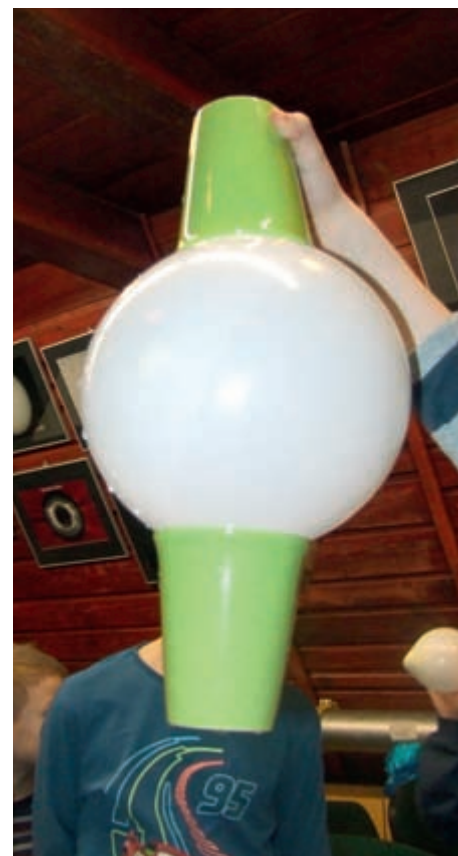
1. Szklanki napełnij gorącą wodą i odczekaj kilka chwil.
2. Odlej wrzątek do zlewu – poproś dorosłego o pomoc!
3. Szklanki przyłóż i dociśnij do balonu, po obu jego bokach. Uważaj, będą gorące.
4. Wciąż trzymając szklanki, przelej balon dużą ilością zimnej wody.
5. Trzymając balon za jedną ze szklanek, puść drugą. Co się dzieje? Dlaczego?

Omówienie eksperymentu:

Po wylaniu wrzątku, szklanki wciąż posiada-

ją wysoką temperaturę i są wypełnione parą wodną. Podczas przelewania balonu i szklanek zimną wodą, temperatura obniża się i część pozostałej pary wodnej ulega skropleniu, co powoduje spadek ciśnienia we wnętrzu szklanek. W tym samym czasie ciśnienie atmosferyczne wciąż ma tę samą wartość – większą, niż wartość ciśnienia w szklankach – zatem „wpycha” balon do wnętrza szklanek. Jeśli chwycimy górną szklankę, pozwalając dolnej zwisać swobodnie, to część balonika wydostanie się z dolnej szklanki i wewnątrz niej nastąpi obniżenie ciśnienia – dzięki temu ciśnienie atmosferyczne u dołu balonu będzie równoważyło sumę ciśnienia pochodzącego od wnętrza dolnej szklanki i ciśnienia wywieranego przez siłę ciężkości szkła. Balon „trzyma” więc zassaną szklankę.

Te i inne doświadczenia można samodzielnie realizować na bezpłatnych zajęciach niepołomickiego Klubu Młodego Odkrywcy – więcej informacji na stronie www.kmo.moa.edu.pl



APLIKACJE UŁATWIAJĄCE pracę i podróże



SEBASTIAN MALCZYK
Test Manager, Miquido
www.miquido.com

W ubiegłym numerze Gazety Niepołomickiej pisałem o aplikacjach, które świetnie sprawdzają się na co dzień. Dziś kilka słów o tych, które przydać się mogą w biznesie i w podróżach.

BIZNES



1. Gmail

Jeśli dziennie otrzymujesz setki wiadomości mailowych, a często znajdujesz się w trasie, zbawieniem staje się dobra i intuicyjna aplikacja mailowa. Użytkownicy systemu Android mają w tej kwestii szczęście, ponieważ domyślnie posiadają oni na swoich urządzeniach aplikację Gmail. Jest ona również dostępna na App Store, dla użytkowników systemu ze znakiem jabłuszka. Mimo dużej ilości aplikacji służących do obsługi skrzynki e-mail, Gmail nadal pozostaje jednym z najbardziej intuicyjnych graficznie i funkcjonalnie. Nie wymaga także posiadania konta w domenie Gmail; możesz w łatwy sposób zsynchronizować swoją skrzynkę mailową z inną domeną.



2. Sunrise Calendar

Każdy aktywny przedsiębiorca zgodzi się, że jego najlepszym przyjacielem jest dobrze funkcjonujący kalendarz. Zarówno Android, jak i iOS posiadają swoje domyślne aplikacje-kalendarze, jednak lepszym rozwiązaniem wydaje się inne narzędzie dostępne na obu platformach – Sunrise Calendar. Jednym z niewątpliwych plusów jest oprawa graficzna, a także bardzo intuicyjny interfejs. Użytkownik może m.in. przejrzeć plan na najbliższe dwa tygodnie, widząc przy tym wydarzenia oznaczone priorytetem w określonym czasie. Pozwala to na dobre zarządzanie swoim czasem. Niewątpliwie dodatkową zaletą jest możliwość integracji z innymi narzędziami takimi jak Facebook, czy Wunderlist.



3. Asana

Zarządzasz zespołem ludzi i chcesz mieć ciągły wgląd w postępy ich prac? Dzięki Asanie możesz to robić za pośrednictwem swojego smartfona. Asana to narzędzie pozwalające tworzyć projekty i zadania oraz przypisywać je konkretnym użytkownikom. Dodatkowo daje możliwość planowania czasu

zakończenia zadania i śledzenia zmian poprzez konfigurowalny system notyfikacji. Aplikacja jest dostępna zarówno w wersji mobilnej na iOS i Android, jak i wersji przeglądarkowej. W wersji podstawowej pozwala na zarządzanie zespołem do 15 osób.



4. Spendee

Spendee to aplikacja pozwalająca na zarządzanie budżetem, która dzięki prostocie w obsłudze i przydatności zyskała sporą popularność. Za pośrednictwem aplikacji możemy przechowywać zdjęcia naszych rachunków i faktur, zaś po skonfigurowaniu możemy liczyć na przypomnienie o terminie płatności. Dodatkowo prosty system raportów pokazuje nam w nieskomplikowany sposób, w jakim stanie są nasze finanse. Aplikacja dostępna w wersji podstawowej za darmo zarówno na systemie Android, jak i iOS.



5. Feedly

Codziennie naszą uwagę atakują strumienie różnego rodzaju informacji, z których większość przeważnie nas nie interesuje. Jak zapewnić sobie dostęp jedynie do aktualności, które faktycznie nas ciekawią? Dobrym rozwiązaniem staje się aplikacja Feedly. Pozwala ona na zapisywanie interesujących nas materiałów w sieci – artykułów, filmów, czy podcastów. Aplikacja na podstawie zapisywanych przez nas informacji filtruje wiadomości w sieci i prezentuje nam jedynie takie aktualności, które leżą w obszarze naszych zainteresowań. Feedly jest darmowym rozwiązaniem dostępnym na Androidzie i iOS.

PODRÓŻE



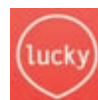
1. Waze

Dla większości z nas kierujących samochodami nawigacja GPS stała się narzędziem, z którego często korzystamy. W tej kwestii nadal niekwestionowanym liderem na rynku aplikacji pozostaje domyślne narzędzie systemu Android, czyli Google Maps. Mimo często aktualizowanych danych, nie daje ono jednak takich możliwości, jak sprawdzenie stanu nawierzchni danej drogi, czy ewentualnej kontroli na trasie. Waze wychodzi temu zapotrzebowaniu naprzeciw i poza aktualnymi mapami, bazuje na współpracy między użytkownikami aplikacji, dając możliwość szybkiego oznaczenia wydarzeń na trasie, a przy tym zapewnia przyjemną dla oka graficzną oprawę. Przydatna i coraz częściej wykorzystywana w Polsce aplikacja.



2. Jakdojade.pl, Moovit

Jakdojade.pl to świetna, polska aplikacja pozwalająca na sprawdzenie najbardziej optymalnej trasy dojazdu do celu za pośrednictwem komunikacji miejskiej. Aplikacja obejmuje aż 25 ośrodków miejskich w Polsce, zaś rozkłady jazdy są często aktualizowane. Jeśli chodzi o odpowiednik Jakdojade.pl na skalę światową, to warto wspomnieć o aplikacji Moovit. Zawiera ona rozkłady komunikacji miejskiej dla ponad 60 krajów i blisko 800 miast.



3. Lucky Trip

W cenie są aplikacje, które zawierają maksimum funkcjonalności, przy minimalnym zaangażowaniu ze strony użytkownika. Lucky Trip spełnia oba te założenia. Pozwala ona znaleźć cel podróży i atrakcje na miejscu dzięki jednemu (!) kliknięciu. Użytkownik używa przycisku „Lucky”, a aplikacja wyszukuje lokalizację oraz najtańszy nocleg, zaś dodatkowo pokazuje, co można zobaczyć w wybranym miejscu. Wszystko w oparciu o silniki popularnych serwisów oferujących wyszukiwanie tanich połączeń lotniczych (Skyscanner) oraz rezerwacji hotelowych (booking.com). Aplikacja niestety obecnie jest dostępna jedynie dla użytkowników systemu iOS, ale w planach jest również wsparcie dla Androida.



4. XE Currency

W trakcie naszych podróży często zmuszeni jesteśmy skorzystać z usługi wymiany waluty. W takich sytuacjach przydaje się aplikacja pozwalająca śledzić aktualne kursy dla walut z całego świata. XE Currency jest jedną z wielu aplikacji pozwalających przejrzeć dany kurs, dodatkowo jednak odznacza się przyjemną warstwą wizualną, wsparciem dla obu systemów oraz graficznym przedstawieniem trendów kursowych danej waluty. Aplikacja jest darmowa.



5. Yelp

Yelp to popularny serwis internetowy pozwalający znaleźć w pobliżu interesujące miejsca, m.in. punkty gastronomiczne, kina, warsztaty samochodowe itp. Użytkownicy smartfonów mogą również ściągnąć specjalne dedykowane aplikacje, które w łatwy i szybki sposób, bazując na silniku GPS przedstawiają najbliższe wyszukiwane przez nas miejsca. Yelp posiada bazę punktów usługowych z całego świata, jest to zatem bardzo przydatne narzędzie dla podróżujących. Aplikację można darmowo pobrać zarówno z Google Play, jak i App Store.

WOLNOŚĆ

kochać i rozumieć



MARIA JAGLARZ
dyrektor Muzeum Niepołomickiego

Historia narodów to splot ludzkich losów; polityków, ideologów, rządów dusz, artystów i zwykłych ludzi. Wielki konflikt interesów, idei, myśli, przekonań.

Historia Polski jest tego najwyrazistszym przykładem. Wiek XIX to dla Polaków okres państwowy, ale przecież istniał naród, którego wolnościowe idee były szczególnie mocne. Dla niewielu był to okres „cieplej wody z kranu”. Dla większości był to czas zniewolenia i patriotycznego rozdarcia. Ale należy pamiętać, że społeczeństwo zamieszkujące polskie ziemie było szalenie zróżnicowane, zarówno pod względem etnicznym, religijnym, ekonomicznym, jak i politycznym. Ponadto na struktury społeczne nakładał się rozdział terytorialny trzech zaborów, co dodatkowo te podziały pogłębiało. Różne więc były poglądy, systemy wartości, interesy. Jedna sprawa była nadrzędna – sprawa narodowa. I o tę sprawę walczyli wszyscy patrioci. Jedni realizowali marzenia o wolności poprzez działalność konspiracyjną, manifestacje niepodległościowe czy bezpośredni udział w walce zbrojnej w różnych częściach Europy z armiami zaborców. Inni, okrzyknięci przez pierwszych zdrajcami, usiłowali ją osiągnąć na drodze dyplomatycznej, dziś powiedzielibyśmy – lobbowali na dworach cesarskich za polską sprawą. Te różne podejścia wynikały z przyjętej filozofii, wyznawanego światopoglądu, świadomości politycznej, pozycji społecznej, często temperamentu, możliwości czy przypadku. Twórczość dziewiętnastowiecznych autorów daje okazję do konfrontacji postaw Polaków.

Kornel Ujejski (1823-1897) – poeta romantyczny i publicysta społeczny, zaangażowany w działalność konspiracyjną, orędownik Wiosny Ludów i uczestnik paryskiej rewolucji lutowej i listopadowej rewolucji lwowskiej 1848 roku. W swej twórczości przedstawiał wizję narodowej sprawy w kontekście mesjanistycznej martyrologii, powierzając losy Ojczyzny Bogu Wszechmogącemu. Jego stylizowana na psalmy poezja – to skarga i modlitwa. Prośba o łaskę i zmiłowanie nad umęczonym narodem. Wymowne są już same tytuły: *Skargi Jeremiego*, *Psalmy przyszłości* – to księgi narodowych ideałów i narodowych cierpień. Epatowanie męczeństwem, ofiarami, krwią przelaną i głęboka wiara, że cierpienie

i zbawienie – to następstwo konieczne.

Pieśń *Z dymem pożarów* utrzymana w tym samym duchu, stała się bardzo popularna w czasie Wiosny Ludów, a w zaborze austriackim pełniła wręcz rolę hymnu narodowego.

„...Osłoń nas, osłoń ojcowską dłonią,
Daj nam widzenie przyszłych Twych łask,
Niech kwiat męczeństwa uśpi nas wonią,
Niech nas męczeństwa otoczy blask...”

Ta patriotyczna martyrologia była niemal powszechna w dziewiętnastowiecznej sztuce i poezji wielkich romantyków, a także częsta w życiu publicznym.

Odminną postawę reprezentuje rówieśnik Ujejskiego – **Adam Józef Potocki (1822-1872)**, arystokrata i polityk działający w Galicji. Jego wizja losu Polaków była bliska tezom tzw. krakowskiej szkoły historycznej, którą stworzyli w latach 70. XIX wieku badacze Uniwersytetu Jagiellońskiego. Koncentrując się na poznawaniu i wyjaśnianiu organizacji państwa, poddali oni analizie sytuację Polski w okresie przedrozbiorowym. Głosili, że przyczyny upadku tkwią w samym narodzie



Andrzej Grabowski - Portret Kornela Ujejskiego, 1868 (nr 2603).
Tadeusz Ajdukiewicz - Portret Adama Potockiego, 1880 (nr 2601) ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie.

i błędach przez niego popełnianych, a nie w tajemniczym fatum, które wyznacza kolejne klęski i nakazuje „cierpieć za miliony”. Podobnie jak Ujejski miał za sobą przeszłość konspiracyjną, za którą także został osadzony w więzieniu, ale w jego postawie patriotycznej przeważał krytyczny stosunek do zrywów powstańczych, z których każdy kończył się spektakularną klęską, między innymi przez nieustanne właśnie kolejnych przywódców. Skupił więc wokół siebie grono konserwatywnych ziemian oraz wyższych rangą urzędników i utworzył ugrupowanie polityczne, które dążyło do rozszerzenia polskich praw narodowych w Galicji, ale przy zachowaniu lojalności wobec Austrii.

Nazywano ich Stańczykami, gdyż w tym samym czasie ukazał się w Krakowie zbiór satyrycznych utworów pod nazwą *Teka Stańczyka*. Zawierał on dostarczane w zaświaty do królewskiego błazna listy, pisane przez fikcyjne – ale nawiązujące do rzeczywistych – osobistości polityczne w Galicji. W prześmiewczej formie przedstawiały one poglądy zwolenników przeciwnych opcji; stronnictwa demokratyczno-niepodległościowego i apologetów tradycji powstańczych. Potocki nie kwestionował najważniejszego celu, jakim było odzyskanie niepodległości, jednak uważał, że należy do tego społeczeństwo przygotować, że droga do wolności wiedzie przez pracę organiczną, likwidację zacofania cywilizacyjnego i mentalnego Polaków i sukcesywne rozszerzanie swobód politycznych w ramach istniejącego systemu. Galicja, wskutek ugody austriacko-polskiej w latach 1860–1873 uzyskała autonomię. Jej ustrój określał Statut Krajowy. Najważniejszą instytucją stanowiącą ustawy, które jednak wymagały cesarskiego potwierdzenia, został Sejm Krajowy, a organem wykonawczym – Wydział Krajowy. Funkcjonowała Rada Szkolna regulująca sprawy oświaty. Język polski stał się językiem urzędowym w administracji i sądownictwie oraz wykładowym na Uniwersytecie Jagiellońskim i Lwowskim. W rządzie w Wiedniu zasiadał Minister ds. Galicji, który opiniował wszelkie decyzje dotyczące regionu i zwyczajowo funkcję tę pełnił polski polityk.

Autonomia, którą cieszyła się Galicja, była oczywiście namiastką niepodległości, jednak dzięki niej zaczęło się rozwijać narodowe życie kulturalne, szkolnictwo i życie polityczne.

Potocki był posłem w Sejmie Krajowym oraz jego delegatem w Radzie Państwa – austriackim parlamencie. Jako orędownik modernizacji kraju i rozwoju społeczeństwa obywatelskiego był współzałożycielem i członkiem licznych organizacji, między innymi Towarzystwa Wzajemnych Ubezpieczeń w Krakowie, Towarzystwa Rolniczego i Zarządu Banku Zbożowego, Towarzystwa Naukowego, Pedagogicznego, Przyjaciół Sztuk Pięknych, Oświaty.

Dwie postacie polskich patriotów, spoglądające dziś na siebie z portretów w zamkowej galerii uświadamiają, że nie ma prostych rozwiązań i jednoznacznych ocen.

Kornel Ujejski i Adam Józef Potocki – każdy nich wolność kochał i wolności pragnął, ale każdy rozumiał ją inaczej i każdy widział inną do niej drogę.

Trudne polskie drogi do wolności można prześledzić w zamkowej galerii Sukiennice 2.

ON, czyli kto?



DOROTA KULESZA
dyrektor Gimnazjum
w Zabierzowie Bocheńskim

Zośka Papużanka, rocznik 1978, krakowianka, polonistka, nauczycielka, doktor literaturoznawstwa. Za „gorący” debiut w roku 2013 nominowana do NIKE, najważniejszej polskiej nagrody literackiej, a także do Paszportów Polityki. Jej pierwsza powieść „Szopka” uwiodła czytelników nie tyle tematyką (bo przecież o relacjach rodzinnych napisano już naprawdę setki książek), ale niecodzienną stylistyką, językiem, który sprawiał, że jak tylko się zaczynało czytać, to wiadome było, że należy czytać do upadłego. Czyli do końca.

„Szopka” nie była obojętna recenzentom. Tym, którzy zawodowo zajmują się literaturą i wielu czytelnikom, opisującym swoje wrażenia na forach internetowych. Przeglądając Internet, zobaczyłam, jak bardzo niejednoznaczne to są opinie. Od pełnych prawdziwego zachwyty do stwierdzeń, że „to już przecież było”. Wielokrotnie padają nazwiska Gabrieli Zapolskiej i Wojciecha Kuczoka – na dwóch krańcach umieszczonych autorów głośnych tekstów o rodzinnych relacjach. To prawda – i jest „zamiatanie pod dywan”, „co ludzie powiedzą” i przenikająca przez ściany przemoc domowa, alkohol i toksyczny nadmiar miłości matczynej. A jednak „Szopkę” przeczytałam jednym tchem i pełną podziwu.

Czekałam na drugą powieść i kupiłam ją sobie parę dni temu do pociągu. Jak zaczęłam, tak nie oderwałam się ani na chwilę. No może na tę, by pokazać bilet do kontroli. Ciągle myślałam sobie o bohaterze powieści, przewanym przez kolegę w pierwszym dniu szkoły Śpikiem. Czy ja go znałam, znam, ilu takich Śpików poznałam chodząc do szkoły? Ilu poznałam, pracując w szkole? Bardzo mnie poruszyła perspektywa narracyjna. Bohater i jego rodzina (przede wszystkim relacje

z matką) są opisywane z punktu widzenia koleżanki z klasy. Ze szkoły podstawowej. Tej, która mieściła się na nowohuckim osiedlu, ogromnej, typowej szkoły PRL z anonimowością, bezduszością, schematycznością i Bóg jeden wie, czym tam jeszcze. Mimo, że jestem starsza od autorki, to bez problemu mogłam zamknąć oczy i wiele sytuacji przypomnieć sobie ze swojego dzieciństwa. A Państwo pamiętacie, ile okrutnych przewisk tworzyło się (i tworzy) w szkołach? Jak przylegają do dziecka i towarzyszą mu przez lata? Ideologicznie w tym miejscu mogłabym powiedzieć, że choćby z tego powodu – aby czasem ulżyć szkolnym ofiarom – nie należy wytluszczać ponownie szkoły podstawowej.

„To są ręce. Ręce muszą umieć. Umieją bardzo wiele, najwięcej może z całego człowieka, wyjątkowo są zdolne, przytul mnie, uderz mnie, ale trzeba je uczyć, uczyć i uczyć, najpierw trzymania łyżeczki, to najłatwiejsze, i trafiać łyżeczką do buzi, a nie w oko, potem wycinania nożyczkami, wycinanie jest bardzo trudne, nożyczki zniechęcają do siebie jak pierwsze nieporozumienie w małżeństwie, dopiero gdy nabiorą precyzji, pomagają schować to, co niepotrzebne, nadać kształt, w ostatniej chwili skrócić zbyt długi język. Potem sznurówki z piekła rodem, co niemożliwe staje się możliwe, potem pisanie piórem.”

Ręce Śpika są niezdarne i jego mama musi się natrudzić, by nauczyć syna podstawowych chwytów. To trudne, czasochłonnejsze, zabierające nadzieję, że stanie się inaczej. Że Śpik wyrośnie, że będzie taki, jak jego koledzy w klasie. No nie będzie. I nie pomoże zastanawianie się, dlaczego taki się urodził, czyja to wina, nie pomoże rozpacz i samotność matczyna, bo mąż przecież ma pracę w hucie i jest zmęczony, więc on nie będzie się zastanawiał, dlaczego syn jest taki. W końcu mąż odejdzie do lepszych czasów, lepszej kobiety, lepszego mieszkania. Życie. A Śpik toczy swoją szkolną walkę o przetrwanie z podziwu godną potrzebą bycia w grupie. To, co w tej powieści jest przytrzymujące czytelnika do tekstu to naprawdę ta perspektywa narracyjna. Jakby koleżanka z klasy, po latach, zdawała sobie sprawę, jak Śpik miał ciężko. Jakby chciała opowiedzieć, ku przestrodze, lub może, by ulżyć swej pamięci, sumieniu, i tak dalej, że to koledzy kazali mu robić różne głupoty, za które karano tylko Śpika. I jak ciężko było jego mamie, starającej się z całą swoją wiedzą-niewiedzą szukać pomocy, by ulżyć synowi w edukacyjnej męce.

Śpik kochał tramwaje i od kiedy tylko mógł spokojnie oprzeć ręce na parapecie, to patrzył w okno. „Patrzył. Nie musiał mówić. Nie musiał też długo czekać. Z lewej strony wylaniała się niebieska, lśniąca gąsienica, poruszała się powoli, zbliżała się i zjadała zakręt, napisany dwoma śmiały,



równoległymi liniami. Rosła, pokazywała swoją drugą część, połączoną z pierwszą srebrnym przeblyskiem łańcucha. Jej tułów i ogon kołysały się łagodnie, posłuszne głowie, badającej okrągłymi oczyma przestrzeń przed sobą. W głowie gąsienicy siedział człowiek. Śpik jeszcze go dobrze nie widział, ale wiedział już, że tam jest. I wiedział, że nim właśnie chce zostać, człowiekiem w głowie gąsienicy”.

Namawiam Państwa, by wziąć do ręki książkę – historię Śpika. I oddać się wspomnieniom. Albo rozejrzeć dookoła. I być wyczulonym na osoby kochające tramwaje, a nie mogące w dobrym tempie przeczytać rozdziału z podręcznika podczas lekcji. Albo przytulające psy z radością (tak jak Śpik Hektora) i jednocześnie mające pełne dzienniczki uwag. Życie. Ale zawsze można czynić Życie lepszym, jeśli tylko będziemy się mu przyglądać uważnie i z czułością.



Drodzy Rodzice!
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach
zaprasza dzieci w wieku 3 lat
na pierwsze spotkanie z cyklu
„Biblioteczne czytanki w piątkowe poranki”
15 kwietnia 2016 r., godz. 9.30
Galeria Książki dla Młodych
Gwarantujemy głośne czytanie
najciekawszych opowieści połączone
z zabawami plastycznymi i ruchowymi.
Prosimy o wcześniejsze zapisy osobiście
lub pod nr tel. 12 284-87-29

FELIETONY ŻYCIEM PISANE (75)

O RZECZYWISTYCH POTRZEBACH



MARCIN URBAN

Sprytni specjaliści od marketingu bezustannie pracują nad tym, jakie wymyślić nowe ludzkie potrzeby, oczywiście po to, aby je następnie zaspokoić, sprzedając kolejne swoje produkty. Trzeba zresztą przyznać, że niektóre z tych produktów okazały się niezwykle przydatne i stały się elementem naszej codzienności.

Istnieje jednak lista rzeczywistych potrzeb, których zaspokojenie przynosi człowiekowi poczucie wewnętrznej satysfakcji i życiowej harmonii. Ta lista może być nieco inna dla każdego z nas i ulega modyfikacji w zależności od wieku, ale podstawowe jej elementy są w zasadzie wspólne dla wszystkich. Warto zatem wymienić najważniejsze jej składniki, aby rozważyć, do jakiego stopnia udaje nam się wypełnić klockami układankę, która składa się na nasze szczęśliwe i spełnione jestestwo. Jeśli stwierdzimy, że czegoś w obrazie naszej rzeczywistości brakuje, to warto postarać się to zmienić.

Pierwszym elementem układanki jest **poczucie wolności** (rozumianej jako prawo do decydowania o sobie) wynikające z tego, że sami wybieramy **sposób zarządzania swoimi osobistymi zasobami, czyli czasem, budżetem oraz nie-**

zbędnymi do prawidłowego funkcjonowania przedmiotami (lista tych przedmiotów dla każdej osoby jest oczywiście inna). To bardzo ważny parametr, bez którego nie można mówić o autonomicznym funkcjonowaniu jednostki ludzkiej. Nawet małe dzieci walczą o przysługujące im tego rodzaju uprawnienia. Warto również pamiętać, że **jednym z bardziej istotnych naszych zasobów jest czas przeznaczony na wypoczynek, a zwłaszcza na sen**. Trudno mówić o radości z innych życiowych spraw, jeśli jesteśmy stale niedośpani lub jeśli zamiast przyjemnych snów co noc śnią nam się koszmary.

Drugim ważnym elementem są **relacje i kontakty z innymi osobami**, a dokładniej mówiąc potrzeba budowania i umacniania więzi z tymi, których darzymy sympatią lub podziwem, a równocześnie ograniczania kontaktów z tymi, których nie lubimy lub do których czujemy jakiś uraz. Z tym czynnikiem wiąże się również przynależność do jakiejś grupy, wspólnoty złączonej podobnymi ideami lub paradygmatami. Niemalą rolę w uprzyjemnianiu codzienności ma też **poczucie humoru i zabawa**, bo jak wiadomo śmiech ma wszechstronne działanie lecznicze, polepsza natlenienie krwi, stymuluje pracę mózgu i poprawia funkcjonowanie całego organizmu.

Niezwykle istotnym elementem dla odczuwania życiowego komfortu jest **wykonywanie takiej pracy, która nie tylko przynosi satysfakcję finansową, ale również daje poczucie przydatności społecznej**. Najlepiej jeśli praca jest jednocześnie naszym hobby, ponieważ wtedy prawie nie męczy, natomiast daje mnóstwo zadowolenia. Praca jest ważna również dlatego, że z reguły wymaga stałego uczenia się i zdobywania kolejnych nowych umiejętności, co stymuluje funkcjonowanie naszej kory mózgowej. Działalność zawodowa odbywa się zazwyczaj w gronie innych osób, bo umożliwia czerpanie

wielu różnych korzyści z wzajemnej komunikacji. Wszystko to razem przynosi satysfakcję i daje poczucie spełnienia.

Kolejną istotną sprawą jest sfera szeroko rozumianej uczuciowości, którą można opisać stwierdzeniem, że **każdy chce kochać, każdy chce być kochanym i każdy chce mieć przyjaciół**. Spełnienie tych trzech czynników pomaga w zachowaniu równowagi nawet w chwilach poważnych życiowych zawirowań. Ta dziedzina wymaga jednak niezwyklej delikatności, bo przecież uczucia bardzo łatwo można zranić. Istotne jest także to, aby zarówno dawać, jak też otrzymywać. Wiadomo przecież, że łatwo jest powiedzieć „chcę mieć przyjaciół”, a znacznie trudniej samemu okazać się prawdziwym przyjacielem dla innych. Niekiedy trzeba od siebie samego wymagać najwięcej.

Fraszka o zachciankach i potrzebach

O „zachciankach” dość szybko każdy zapomina, bo one tak naprawdę nie są ważne wcale... „potrzeby” – są istotne i w tym tkwi przyczyna, że wciąż o nich myślimy i pragniemy stale.

Ostatnim elementem układanki, który chciałbym w tym felietonie omówić, jest **naturalna potrzeba przebywania w pięknym, przyjaznym i bezpiecznym otoczeniu**. Trudno o poczucie szczęścia w miejscu szpetnym lub zagrażającym bezpieczeństwu. W sprawach „makro”, czyli na przykład w kwestiach związanych z wielką polityką, klimatem i ukształtowaniem krajobrazu nasz wpływ na urodę otoczenia jest wprawdzie niewielki, ale za to nie brakuje nam możliwości, aby upiększać i umilać najbliższe otoczenie. Każdy ma tu zapewne spore możliwości, bo przecież chodzi o naszą własną wygodę, komfort i funkcjonalność.

BURMISTRZ NIEPOŁOMIC
ORAZ FUNDACJA ZAMEK KRÓLEWSKI
MAJĄ ZASZCZYT ZAPROSIĆ NA

Spotkanie
przy Czakramie

15 KWIETNIA 2016 R., GODZ. 20.00

GOŚCIEM GOSPODARZY WIECZORU
AGNIESZKI RÓSNERÓWNY I EDWARDA ZAWILIŃSKIEGO
BĘDZIE

Ewa
Błachnio



TANECZNE ZMAGANIA Z SUKCESEM

KRYSTYNA KRUPA SAMEK

instruktor Domu Kultury w Staniątkach

17 marca zespoły tańca nowoczesnego Temptation z Domu Kultury ze Słomiroga i Power Dance z Domu Kultury ze Staniątek wzięły udział w VII Przeglądzie Artystycznym Młodzieży CK-art. w Gdowie. Przegląd ten adresowany jest do młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej, działającej w szkołach, domach kultury i placówkach kulturalno-oświatowych z terenu powiatu wielickiego, jak również z terenu sąsiednich powiatów. Jego celem jest pobudzenie wrażliwości i aktywności artystycznej w młodych ludziach. Natomiast młodzież ma możliwość zaprezentowania swoich talentów i dokonania z dziedzin: muzyki, literatury, plastyki,

fotografii i tańca. Ma również okazję do porównania swoich umiejętności z innymi zespołami oraz wymiany doświadczeń.

Nasze zespoły działające w domach kultury po raz drugi brały udział w zmaganiach konkursowych. W tym roku ich prezentacje tańca nowoczesnego na tyle się podołały, że zajęły miejsce na podium. Obydwa zespoły zajęły exaequo III miejsce w kategorii zespoły.

Obie grupy od dwóch lat prowadzi instruktora tańca nowoczesnego Diana Król.

Młodzieży gratulujemy i życzymy wytrwałości, bo taniec to przyjemność, ale poprzedzona ciężką pracą. Więcej www.kultura.niepolomice.pl



ŚWIĘTO KOBIEŃ W WOLI ZABIERZOWSKIEJ

SYLWIA OSTROWSKA

KGW w Woli Zabierzowskiej

8 marca w Domu Kultury odbył się koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet.

Święto to jest obchodzone z coraz większym entuzjazmem. Nic więc dziwnego, że i w Woli Zabierzowskiej dużo się wtedy dzieje. Koncert przygotowany przez Trio Koledzy nie tylko był dla Pań, ale i zaprezentowane utwory były o kobietach.

Całą imprezę zorganizowali Panowie z nieformalnego Koła Wiejskich Gospodarzy. Przygotowali poczęstunek - coś słodkiego, ale oczywiście nie zabrakło życzeń i kwiatów. W spotkaniu wzięły udział Panie z KGW w Woli Zabierzowskiej i Woli Batorskiej.

Bardzo dziękujemy Panom za przygotowanie tak wspaniałego święta.



PRACOWNIA ARTYSTYCZNA W WOLI BATORSKIEJ

RENATA SIWEK

instruktor Domu Kultury w Woli Batorskiej

Zakończyliśmy cykl spotkań przedświątecznych w pracowni artystycznej w Domu Kultury w Woli Batorskiej, podczas których przygotowywane były wielkanocne ozdoby. Począwszy od pisanek wykonywanych najróżniejszymi technikami plastycznymi, poprzez drewniane zawieszki w kształcie dużego owalu ozdabiane techniką decoupage, aż po kolorowe filcowe zajączki.

A wszystko rozpoczęliśmy od bardzo skomplikowanej wyglądającej techniki - batikowego zdobienia pisanek. Następnie zabraliśmy się do wykonania bajecznie kolorowych pisanek z jajek styropianowych, pokrywanych techniką decoupage. Tę też metodę wybraliśmy do przygotowania ozdób z owalnych zawieszek drewnianych.

Podczas naszych spotkań pracowaliśmy innymi technikami wykonywania pisanek znanymi naszym uczestniczkom. Jedną z pań zaprezentowała nam piękne ażurowe pisanki, które wykonała z wydmuszek jaj kaczek. Inna specjalizuje się w pisankach karczochowych,

jeszcze inna w typowych kraszankach. Dzięki takiej wymianie doświadczeń i pomysłów zajęcia były jeszcze ciekawsze, a wszyscy zdobyli niespodziewane kolejne podpowiedzi do wykonania wielkanocnych ozdób.

Wspomnieć należy również o całym stadku śmiesznych, kolorowych, wykonanych z filcu zajączkach, które w objęciach trzymały pisanki. Zajączki wykonane z jednego kawałka filcu, wymyślnie zwinięte i udekorowane będą ślicznie prezentowały się na kępie zielonej rzeżuchy lub w bukszpanowym koszyczku.

Kolejne warsztaty w pracowni artystycznej w Woli Batorskiej zaplanowane zostały na 12 i 26 kwietnia, a zgodnie z życzeniami uczestniczek warsztatów w całości poświęcimy doskonaleniu techniki decoupage, a dokładniej mówiąc, pokażemy, jak uzyskać w najprostszy sposób efekt rdzy na pracach, jak wykonać transfer oraz do czego służą sole patynujące.

Już dziś serdecznie zapraszamy, więcej www.kultura.niepolomice.pl



KOLOROWE DEKORACJE

SYLWIA OSTROWSKA

DK w Woli Zabierzowskiej

Barwnie i kolorowo zrobiło się w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej. Uczestnicy ośrodka wsparcia seniora w integracji z młodzieżą, wykonali przepiękne dekoracje na Święta Wielkanocne. Kolorowe wiosenne żonkile, tulipany i hiacynty oraz bazie zostały wykonane z poliamidu, taśmy florystycznej i drucika. Ułożone w wazonie wprowadzają wiosenny nastrój. Najbardziej jednak wzrok przyciągają pisanki, kaczuszki, kurczaczki i baranki. Są to jednak niezwykle deko-

racje, ponieważ zazwyczaj pisanki kojarzą się z kraszanką czy ostatnio bardzo modną metodą decoupage. Nasze wykonane są z czesanki za pomocą igły, metodą filcowania na sucho. Co prawda filc kojarzy się wszystkim z torebkami czy biżuterią, nas zainspirował do stworzenia pisanek. Jest to bardzo prosta metoda wymaga jednak cierpliwości, skupienia i... trzeba uważać na palce. W każdym razie sami możemy stworzyć piękne dekoracje, używając tylko igły i odrobiny dobrych chęci.

Kolorowe budki dla ptaków

MARIA STRZELEC I RENATA SIWEK

instruktorki Domów Kultury

Předwiośnie to bardzo dobra pora, by pomyśleć o letnich mieszkaniach dla skrzydlatych przyjaciół i ich potomstwa. Dlatego też 7 marca 2016 roku domy kultury w Woli Batorskiej i Zabierzowie Bocheńskim zorganizowały wielkie malowanie 40 budek lęgowych, które zakupiło Centrum Kultury w Niepołomicach. Na to wydarzenie zaprosiły młodzież z klasy szóstej Szkoły Podstawowej w Woli Batorskiej oraz klasy drugiej Gimnazjum w Zabierzowie Bocheńskim.

Z pomocą merytoryczną przyszło Nadleśnictwo Niepołomice, które reprezentował Komentant Straży Leśnej Czesław Szczygilar. Przekazał uczestnikom projektu szereg przydatnych informacji, które należało poznać przed zawieszeniem domków dla ptaków.

Wiedzieliście, że budki należy zawieszać na wy-

sokości 2 do 4 metrów, lekko pochylone do dołu i co najważniejsze otworem wlotowym skierowanym na wschód? Budka, w której mają zamieszkać ptaki powinna być zawieszona w cieniu gałęzi, tak by zbyt nie nagrzewała. Po okresie lęgowym, najlepiej w listopadzie, należy wyczyścić jej wnętrze, wykorzystując ruchomą przednią ściankę.

Wzbogaceni o nową wiedzę przystąpiliśmy do działań artystycznych. W tym celu zakupione zostały ekologiczne farby z atestem, tak by nie zagrażały ptakom.

Każdy uczestnik warsztatów pomalował co najmniej jedną budkę zgodnie z własnym pomysłem. Czy spodobać się potencjalnym lokatorom, zobaczymy w pełni sezonu. Nam podobają się bardzo, bo każda ma swój niepowtarzalny wzór i kolorystykę. Po wyschnięciu farb budki zostaną zawieszone w różnych miejscowościach naszej gminy. Pomogą nam w tym oczywiście



nasz strażacy, niezastąpieni w takich sytuacjach. W Zabierzowie Bocheńskim już rozpoczęli montaż na wskazanych drzewach, za co im serdecznie dziękujemy.

Dziękujemy Burmistrzowi Miasta i Gminy Niepołomice Romanowi Ptakowi, który wsparł nasze działania, obejmując honorowy patronat nad projektem.

Więcej: www.kultura.niepolomice.pl

Jajka nie do gotowania

MARIA STRZELEC

instruktor w Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce jest organizatorem konkursu na najpiękniejszą pisanek z soli. Do udziału w nim zapraszani są uczniowie wszystkich rodzajów szkół oraz placówek kultury, osoby pomysłowe i uzdolnione. 17. edycja konkursu odbyła się 17 marca w Wieliczce.

Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim był reprezentowany przez dwie czwartoklasistki Agnieszka Widomską-Smułę oraz Wiktorię Samek, które podczas warsztatów plastycznych zmagaly się z trudną materią soli, by podczas konkursu zaprezentować się jak najlepiej. W tym roku na konkursie była również reprezentantka Domu Kultury w Woli Batorskiej, gimnazjalistka

Sylwia Siwek.

Jeśli ktoś myśli, że zdobienie soli to banalna rzecz, jest w błędzie. Ten minerał jest piękny i kapryśny, ma ciekawą fakturę, barwę od białej poprzez szarą po różowo-pomarańczową, ale rozpuszcza się w zetknięciu z wodą.

W historii konkursu wykorzystano już niemal wszystkie techniki i sposoby zdobienia. Jednak co roku powstają nowe, oryginalne prace, które uczestnicy wykonują w siedzibie muzeum, obserwowani przez jego pracowników. Nie można tego wykonać w domu, więc podczas półtorej godziny przeznaczonej na ich ozdobienie należy poradzić sobie z tym trudnym zadaniem, a potem czekać na rezultaty.

Jurorzy nie mają łatwego zadania, ponieważ do

konkursu przystępuje wielu chętnych. W tym roku przyjechało ponad czterdziestu uczestników, najwięcej w kategorii wiekowej klas IV-VI szkoły podstawowej.

Uznanie jury w kategorii wiekowej klas IV-VI szkoły podstawowej zdobyły prace Agnieszki Widomskiej-Smuły, której przyznano II miejsce oraz Wiktorii Samek, laureatce III miejsca. Obie postawiły na minimalizm rozwiązań i jest efekt.

W kategorii wiekowej gimnazja jury przyznało II miejsce Sylwii Siwek, która wybrała do ozdobienia solnego jajka niezwykle trudną i pracochłonną technikę sutaszowych elementów zdobniczych kolorowymi sznureczkami i drobnymi koralikami. Pisanaka prezentowała się bardzo elegancko i niezwykle efektownie.

Więcej www.kultura.niepolomice.pl

II Niepołomicki Turniej Poetycki

Dom Kultury w Chobocie wraz z Centrum Kultury w Niepołomicach zapraszają młodzież i dorosłych do udziału w II Niepołomickim Turnieju Poetyckim

19 maja 2016 roku, od godz. 10.00 w Domu Kultury w Chobocie w Turnieju mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 14 lat i mieszkają w Gminie Niepołomice.

Turniej obejmuje dwie kategorie tematyczne:

- a) Turniej Poetycki
- b) Turniej Piosenki Autorskiej

Wypełnione karty zgłoszenia należy kierować drogą elektroniczną w nieprzekraczalnym terminie do 10 maja 2016, na adres dk.chobot@kultura.niepolomice.pl

Informacji dodatkowych udziela Piotr Krupa tel. 502 036 928 w godz. 16.00-20.00



RADOSNE WICIE PALM W OCHMANOWIE

BARBARA CICHA

instruktor Domu Kultury w Ochmanowie

W Domu Kultury w Ochmanowie 16 marca odbyły się warsztaty rękodzieła, podczas których dzieci wraz z dorosłymi rozpoczęły przygotowania do Niedzieli Palmowej, a tym samym do nadchodzących Świąt Wielkanocnych.

Nasi pradiadawcy, dziadkowie, a nawet jeszcze rodzice do kościoła przynosili palmy własnoręcznie wykonane, z tych roślin i krzewów, które już budziły się do nowego życia. Natomiast kwiaty były z bibuły i tworzyły tylko symbolikę kolorów i kształtów kwiatów wiosennych. Obecnie widać ogólną tendencję powrotu do tradycji naszych przodków. Dzieci i młodzież z dużym zapałem i zaangażowaniem odpowiadały na propozycje wykonania niepowtarzalnych palm. Najpierw z różnobarwnej krepiny wyczarowywały śliczne wiosenne kwiatki, rzec by można, jak żywe. Zgromadzone baze, bukszpan, trawy, gałązki wierzby i brzozy stanowiły bazę do dalszych działań, czyli

wicia palm.

Każdy, kto kiedykolwiek wykonał własnoręcznie palmę wie, że sztuka robienia palm do łatwych nie należy, więc dzieciom w tym tworzeniu dzielnie pomagały mamy. Nie potrzebne były szczególnie podpowiedzi, gdyż ich wyobraźnia plastyczna sama podpowiadała, jakie kolejne kroki należy podjąć by osiągnąć zamierzony efekt. Jakiego użyć wypełnienia palmy, w którym miejscu i jakie kwiaty dopiąć. W taki sposób powstawały niepowtarzalne cudenka, jedne małe, inne całkiem okazałych rozmiarów.

Każdy uczestnik warsztatów wiedział, z jaką palmą chce powędrować w Niedzielę Palmową do kościoła. Patrząc z boku, widać było, że te działania sprawiają dzieciom wielką radość, a nabyte umiejętności na pewno zapoczątkują. Być może w przyszłym roku poziom umiejętności pozwoli im wziąć udział w Gminnym Konkursie Palm Wielkanocnych.

TRADYCYJNE PALMY STANIĄTECKIE

KRYSZYNA KRUPA SAMEK

instruktor Domu Kultury w Staniątkach

Niedziela Palmowa to dzień, w którym Kościół katolicki świętuje triumfalny wjazd Jezusa na osiołku do Jerozolimy, a lud rzucał mu gałązki oliwne i palmowe pod nogi. W naszym klimacie nie ma takich możliwości wykorzystania tychże gałązek, więc zastąpiono je gałązkami wierzby, brzozy, bukszpanem i krzewami. Wprowadzono również kolorowe kwiaty i trawy. W zależności od regionu kraju symbolika, kształt i użycie materiału nie zmieniały się. Tak było dawno, ale obecnie coraz częściej można zauważyć, że następuje powrót do dawnych tradycji. Wiele osób poszukuje czegoś oryginalnego, a najprościej o to, wykonując elementy samodzielnie.

17 marca uczestniczyły warsztaty rękodzieła artystycznego w Domu Kultury w Staniątkach zażyczyły sobie, by podczas zajęć przygotować palmy wielkanocne. Tak więc pod baczny okiem instruktora, Natalii Nowackiej, solidnie zabrały się do pracy. Najpierw z krepiny należało przygotować sporą ilość pięknych, kolorowych, wiosennych kwiatów.

W tym względzie każda z Pań kierowała się własnym gustem i upodobaniami.

Następnym krokiem było przygotowanie wierzbowej konstrukcji, na której stopniowo należało mocować bukszpan na zmianę z baziami, kwiatami, ozdobnymi trawami i kolorowymi wstążkami. W ten sposób powstały własnoręcznie wykonane, niepowtarzalne palmy wielkanocne, które zapewne każda z Pań z dużą satysfakcją poniesie poświęcić w Niedzielę Palmową. Przedświąteczne spotkanie miało także dodatkowy walor, którym była wymiana informacji na temat różnych zwyczajów związanych właśnie z wykonywaniem palm.



HALOWE MISTRZOSTWA MODELI SZYBOWCÓW

MARIA STRZELEC

instruktor Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

21 lutego odbyły się Mistrzostwa Aeroklubu Krakowskiego Halowych Modeli Szybowców kategorii F1N dla młodzików i juniorów młodszych. Wzięli w nich udział przedstawiciele naszej gminy. Udział w imprezie organizowanej przez Sekcję Modelarską Aeroklubu Krakowskiego wzięło 53 zawodników, 45 młodzików i 8 juniorów młodszych. Reprezentowane były następujące modelarnie: MDK DH/MTSR - 20 zawodników, Ośrodek Mod. AK - 6 zawodników, Wola Zachariaszewska. SP Nr 1 - 2 zawodników, Klub 303 - 6 zawodników, MDK Bochnia - 5 zawodników, DK Zabierzów Bocheński - 4 zawodników, Gimnazjum Nr 11 - 5 zawodników, DK Kurdwanów - 4 zawodników, Gimnazjum Nr 35 - 1 zawodnik. Zabierzowscy uczestnicy startowali z przygotowanymi przez siebie modelami. Nad ich wykonaniem oraz doskonaleniem umiejętności za-

wodników czuwa instruktor, Krzysztof Gawłowski. Nasi zawodnicy zaprezentowali się bardzo dobrze, uzyskując wysokie lokaty w swojej kategorii. W gronie 45 uczestników Julia Gawłowska uplasowała się na 6 pozycji, a Marcin Ostachowicz na 8. Na 19. miejscu wylądował ze swoim modelem Grzegorz Siudak, a na 27. Konrad Czupryna. W porównaniu do poprzedniego roku nasi zawodnicy uzyskali zdecydowanie wyższe miejsca. Jest to wynikiem doskonalenia umiejętności w pracowni i na zielonym lotnisku, czyli łące. Zawodnikom gratulujemy już odniesionych sukcesów i życzymy wytrwałości w doskonaleniu swoich zainteresowań. Pracownia modeli latających w Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim zaprasza chętną młodzież, a także dorosłych do udziału w zajęciach, we wtorki w godz. 14.00-16.00.

kwiecień kwiecień kwiecień kwiecień kwiecień kwiecień

KINO w Niepołomicach
Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

dla DOROSŁYCH
1 kwietnia | godz. 18:00
3 kwietnia | godz. 17:00
Listy do M. 2

dla DZIECI
3 kwietnia | godz. 14:00
Mały Książę

8 kwietnia | godz. 18:00
10 kwietnia | godz. 17:00
Piąta pora roku

15 kwietnia | godz. 18:00
17 kwietnia | godz. 17:00
Dziewczyna z szafy

22 kwietnia | godz. 18:00
24 kwietnia | godz. 17:00
Babcia gandzia

29 kwietnia | godz. 18:00
Cena sławy

10 kwietnia | godz. 14:00
Tedi i poszukiwacze zaginionego miasta

17 kwietnia | godz. 14:00
Mały Książę

24 kwietnia | godz. 14:00
Siedmiu krasnoludków ratuje śpiącą królową

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa
Kino Zs Ragem MCDIS | Niepołomice, ul. Zamkowa 1

repertuar na **MCDIS.PL**

bilet 5 zł

ŻOŁNIERZE WYKLĘCI w bibliotece



EWA KORABIK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

3 marca w ramach obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych odbyło się w niepołomickiej bibliotece spotkanie ze świadkami historii tamtych okrutnych czasów: ppłk. Tadeuszem Bieńkowiczem i kpt. Emilem Klimą.

Wieczór poświęcony wspomnieniom żołnierzy niezłomnych poprowadził dr Marcin Chorażki – pracownik oddziałowego biura edukacji historycznej Instytutu Pamięi Narodowej, historyk, absolwent UJ. Nie sposób w kilku słowach opowiedzieć wielu lat walki o wolność i niezawisłość Polski, o trudnych chwilach roztania z najbliższymi, a szczególnie o represjach wobec tych, dla których Bóg, Honor i Ojczyzna to największe wartości. Dla tych wartości gotowi byli poświęcić wszystko, a nawet oddać życie.

Ppłk. Tadeusz Bieńkowicz ur. 15.04.1923 r. w Lidzie, ps. „Rączy”, żołnierz legendarnego dowódcy z kresów Jana Borysewicza „Krysi” z chwilą wybuchu II wojny światowej był ochotnikiem we frontowym baonie harcerzy. Od 1939 roku dowódca konspiracyjnej piątki w ramach organizacji harcerskiej (Lida). Jeden z pierwszych pięciu żołnierzy oddziału nr 314, późniejszego II/77 pułku piechoty Armii Krajowej. Zawsze na pierwszej linii walk, wykonawca wielu brawurowych akcji. Zastępca dowódcy akcji na więzienie w Lidzie (18.01.1944 r.). Liczbę uwolnionych osób szacuje się na 69 do ponad 80 członków konspiracji. Uczestniczył też w wielu innych akcjach odbić aresztowanych. Przebywał w konspiracji do 1950 roku. Z uwagi na zagrożenie ze strony UB wyjeżdża do Krakowa, gdzie rozpoczyna studia na Akademii Handlowej. Należy do Polskiej Armii Podziemno-Bojowej. Aresztowany w 1950 r. poddawany przez 7 miesięcy torturom i skazany na dożywocie. Prokurator domagał się kary śmierci, gdyż jak powiedział „On takie akcje robił w czasie okupacji, z których się nie wychodziło, a więc jest szczególnie niebezpieczny dla naszej obecnej rzeczywistości, dlatego żądam kary śmierci”. Zwolniony z więzienia w 1956 r.

Tadeusz Bieńkowicz jest współzałożycielem Związku Więźniów Okresu Stalinowskiego. Peł-

ni również funkcje m. in. prezesa ZG Polskiego Związku Więźniów Komunizmu w Krakowie, sekretarza Małopolskiej Rady Kombatanów i Osób Represjonowanych oraz Fundacji Muzeum Historii AK. Kawaler Orderu Wojennego Virtuti Militari V kl. Odznaczony m.in. Krzyżem Walecznych, Krzyżem Kampanii Wrześniowej, Krzyżem Więźnia Komunizmu z Mieczami oraz Honorową Odznaką Żołnierza AK Okręgu „Wiano” i „Nów”.

Kpt. Emil Klima ur. 23.11.1921 r. w Woli Zabierzowskiej, żołnierz AK pseud. „Motyl”. W 1950 r. został aresztowany wraz z bratem Janem Klimą. Przeżył śledztwo i okrutne tortury w Powiatowym Urzędzie Bezpieczeństwa Publicznego w Bochni oraz w krakowskim więzieniu na ul. Montelupich. 13 lipca 1950 r. został skazany przez Wojskowy Sąd Rejonowy w Krakowie na dożywocie za przechowywanie broni palnej, amunicji i materiałów wybuchowych. Karę odbywał m.in. w więzieniach w Wiśniczu i Sztumie (tam również w tym czasie przebywał ppłk. Bieńkowicz), ale też w najcięższych pod względem warunków pracy śląskich kopalniach (prace przymusowe). W 1952 r. na mocy ustawy o amnestii wyrok dożywocia zamieniono na 12 lat więzienia. Kolejna amnestia z 1956 r. skróciła ten wyrok do 8 lat, aby w maju 1956 roku w końcu wyszedł z więzienia. Pod koniec lat 50. musiał opuścić Wolę Zabierzowską i wraz z żoną i 9-letnim synem (miał 3 miesiące w chwili aresztowania ojca) wyjechał w Bieszczady, gdzie przez 30 lat pracował jako gajowy. W 1993 r. Sąd Wojewódzki w Krakowie unieważnił wyrok sądu z 1950 r. W 2014 r. Emil Klima awansowany został do stopnia kapitana.

Spotkanie rozpoczęła dyrektor Joanna Lebiest witając uczestników, którzy przybyli w rekordowej ilości ok. 160 osób. Wśród przybyłych nie zabrakło radnych Miasta i Gminy Niepołomice, nauczycieli, bardzo licznej grupy młodzieży gimnazjalnej ze szkół z terenu całej gminy, przedstawicieli Krakowskiego Szwadronu Ułanów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego oraz wszystkich tych, dla których ważna i bliska jest niełatwa historia polskiego narodu. Następnie przedstawił Urzędu Miasta Stanisław Wojtas uhonorował Emila Klimę – najstarszego, żyjącego „żołnierza wyklętego” z naszej gminy, odczytując, a następnie wręczając mu list gratulacyjny od burmistrza Niepołomic Romana Ptaka wraz z pamiątkowymi fotografiami.

Wprowadzeniem do wspomnień była prezentacja przygotowana przez dr. Marcina Chorażki przedstawiająca informacje na temat wydarzeń od początku II wojny światowej, w których uczestniczyli żołnierze Armii Krajowej, a także okoliczności w jakich znalazła się Polska po wkroczeniu na nasze ziemie w 1944 r. Armii

Czerwonej. Mówił na temat oporu antysowieckiego, kiedy wolna Europa już świętowała zwycięstwo nad Niemcami, to na ziemiach polskich trwało antykomunistyczne powstanie, a NKWD – przy całkowitej obojętności świata – masowo aresztowało żołnierzy polskiego niepodległościowego podziemia. Następnie z ogromnym zainteresowaniem i uwagą publiczność wysłuchała opowieści naszych gości, nielicznych, którym udało się dożyć naszych czasów, aby mogli dawać świadectwo o tamtych okrutnych latach i abyśmy tym samym mogli dotknąć za ich pośrednictwem żywej historii naszej ojczyzny i wydarzeń, w których przyszło im uczestniczyć. Wzruszające jest to, że obaj panowie ppłk. Tadeusz Bieńkowicz i kpt. Emil Klima mają po ponad 90 lat, a pamiętają każdy szczegół, datę, dzień godzinę, i że mogli i chcieli podzielić się z nami swoimi wspomnieniami dotyczącymi przecież niełatwych, a często wręcz tragicznych momentów własnego życia. Przez cały okres PRL komunistyczna propaganda miała na celu zniekształcenie wizerunku „Żołnierzy Wyklętych”. Próbowano wymazać ich czyny z kart historii, a zamordowanych żołnierzy chowano w tajemnicy w zbiorowych bezimiennych mogiłach, na torfowiskach czy w dziurach kloacznych. Do części udało się dotrzeć, ale mimo starań jeszcze wielu z nich nadal nie ma swoich grobów. Zbięgniew Herbert w wierszu „Pan Cogito o potrzebie ścisłości” pisze:

„Jak trudno ustalić imiona
Wszystkich tych co zginęli
W walce z władzą nieludzką”

Nasi bohaterowie nie zginęli, żyją, pamiętają i dzielą się swoją pamięcią z potomnymi, prosząc równocześnie, abyśmy i my też pamiętali o tych, którzy za wolność Ojczyzny złożyli największą ofiarę własnego życia.

Spotkanie zakończyło się podziękowaniami i życzeniami wielu lat życia dla naszych gości, aby jeszcze nie raz mogli dawać świadectwo i uczyć młode pokolenia historii, jaką sami tworzyli, którzy byli naoczniymi świadkami. Uczestnicy mogli również podejść i indywidualnie porozmawiać z panem Tadeuszem i panem Emilem, zadać pytania, na które chętnie odpowiadali. Wspólna fotografia z żołnierzami wyklętymi, będzie na pewno wspaniałą pamiątką dla wszystkich, którzy kochają i interesują się historią Polski. „Wyklęte życiorysy” – niezłomni, odarci z godności, pozbawieni człowieczeństwa, nazwani zdrajcami narodu, zapluty karłami reakcji. Prześladowani, torturowani ze szczególnym okrucieństwem, mordowani za to, iż do końca walczyli z reżimem komunistycznym, nie poddali się i nie dali się złamać. Pamiętajmy i przywróćmy Ich naszej pamięci!

Spotkanie z Renatą Piątkowską

BARBARA WYCZESANA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

14 marca gościem niepołomickiej i podłęskiej biblioteki była znana i lubiana przez młodych czytelników, autorka literatury dziecięcej - Renata Piątkowska. Wiele jej książek trafiło na Złotą Listę Fundacji ABC Cała Polska Czyta Dzieciom, a kilka z nich uhonorowano prestiżowymi nagrodami.



Na spotkanie autorskie zostali zaproszeni czwartoklasiści ze Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach oraz ze Szkoły Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej Polski w Podłężu.

Wiodącym tematem były zwyczaje, przysłowia i przesady, które pisarka zawarła w kilku pozycjach książkowych („Gdyby jajko mogło mówić”, „Mądra głowa zna przysłowia”, „Z przysłowiami za pan brat”, „Szczęście śpi na lewym boku”), opisując ich znaczenie na przykładzie ciekawych i zabawnych historii dzieci.

Na wstępie nasz gość wyjaśnił czytelnikom znaczenie i etymologię niektórych zwyczajów i tradycji, mocno osadzonych w naszej kulturze m.in. Skąd się wziął prima-aprilis? Dlaczego malujemy pisanki? Co dawniej oznaczał mokry i suchy śmigus-dyngus? Z jakiego powodu topimy Marzanę? Potem miał miejsce test ze znajomości przysłów przez uczniów. Okazało się, że dzieci znają ich wcale niemało, jednak nie zawsze potrafią wytłumaczyć, dlaczego tak brzmią. Następnie autorka przybliżyła słuchaczom niektóre z prze-

sądów, które znaleźć można w książce pt. „Szczęście śpi na lewym boku”, z ilustracjami znakomitego grafika Edwarda Lutczyna.

Renata Piątkowska będąca wielką miłośniczką zwierząt poświęciła uwagę również swoim książkom, („Zbój”, „Mruk”, „Oko w oko ze zwierzątkiem” i „Najwierniejsi przyjaciele”), w których opisane są prawdziwe, często niezwykle historie ze zwierzętami w roli głównej. Jej zamierzeniem było wzbudzenie u dzieci empatii do zwierząt, zwłaszcza tych bezdomnych i porzuconych. Szczególne zainteresowanie i uśmiech na twarzach słuchaczy wywołała opowieść o niezwykłym kocie, który od kilkunastu lat pełni funkcję honorowego burmistrza w jednym z miasteczek na Alasce.

Pisarka przybyła na spotkanie z Elżbietą Malwiną Kożurno - lektorką, która w tak zabawny sposób czytała wybrane fragmenty z książek, iż dzieci śmiały się do rozpuku.

Zwieńczeniem spotkania były dedykacje i autografy z przyjemnością wpisywane przez autorkę do zakupionych książek.

IKONY DAWNE WZORY I NOWE KOPIE

KAROLINA GRYPEK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

8 marca w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach odbył się wernisaż ikon Jolanty Orzechowskiej-Grymek.

Jolanta Orzechowska-Grymek pisze ikony od 2004 roku po ukończeniu dwóch kursów: ikonopistów bułgarskich oraz pisanie ikon u Jezuitów w Krakowie.

W zbiorze 25 ikon znajdujących się na wystawie są kopie rosyjskie, wywodzące się z tradycji prawosławnej; Święty Mikołaj, Trójca wg Rublowa, a także ikony związane z tradycją polską takie jak obraz Matki Bożej Kalwaryjskiej, czy Matki Bożej Częstochowskiej. Uwagę zwracają również wizerunki Chrystusa Pantokratora, św. Jerzego, czy św. Fanciszka, który ukazany został na tle scen ze swojego życia.

Interesująca jest sama budowa ikony. Drzewo, płótno, warstwy gruntu,

farby i napisy - mają tu znaczenie symboliczne. Ikona jako całość odnosi się do ciała, co jest zgodne z tradycją Ojców Kościoła, to tajemnicą Wcielenia Pańskiego. Deska - z drzewa lipowego - stanowi podstawę dzieła. *Ja jestem krzewem winnym, wylatorośłami (J, 15,5)* - tak słowa Ewangelii mówią o drzewie życia z ogrodu Eden. Płótno naklejane na specjalnym kleju jest szatą obrazu. Na materiale odbity zostaje wizerunek Chrystusa. Warto przywołać tu Weronikę, znaną doskonale z odwagi jaką wykazała się, podchodząc do Chrystusa podczas drogi krzyżowej. Warstwy gruntu w ikonie to podkład, symbolicznie jest on szkieletem, na którym położone jest ciało - czyli wizerunek zrobiony farbą. Pigmenty są prochem - dosłownie i symbolicznie, albowiem przypominają o kruchości życia, a także stanowią materialny budulec barwy w ikonie. Na końcu umieszczane są napisy, aby wiadomo było, kto jest przedstawiony, oraz po to, aby Słowem przynieść Dobrą Nowinę.

Samą autorkę można było zapytać o szczegóły warsztatu w nieoficjalnej części wernisażu - poświęconej zapoznaniu się odbiorców z konkretnymi dziełami.



KURSY E-LEARNINGOWE

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach zaprasza do udziału w samokształceniowych kursach e-learningowych firmy Funmedia. Kursy będą trwały **od 15 marca do 15 września 2016 r. i są bezpłatne!** Nauka odbywać się może w dowolnym miejscu i czasie. Warunkiem jest posiadanie komputera z dostępem do Internetu, adresu e-mailowego oraz kodu aktywacyjnego. Kody do wszystkich szkoleń można otrzymać w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach oraz w Filiiach w Podłężu, Staniątkach, Woli Batorskiej i Zabierzowie Bocheńskim **od**

14 marca 2016 r. Liczba kodów jest ograniczona.

Po uzyskaniu kodu aktywacyjnego będą mogli Państwo uzyskać indywidualny dostęp do pięciu kursów językowych online: angielski dla dzieci w wieku 6-12 lat, oraz angielski, niemiecki, włoski i hiszpański dla dzieci i dorosłych. Oznacza to, że otrzymacie Państwo możliwość samodzielnego korzystania z dostępnych kursów.

Jeden kod daje dostęp do 5 kursów. Więcej informacji na stronie: www.biblioteka-niepolomice.pl lub telefonicznie 12 284 87 30.

„Zakup nowości wydawniczych dla Biblioteki Publicznej w Niepołomicach” –
wspólnie realizujemy projekt Pani Lidii Bałtagi-Mikulowskiej zgłoszony do Budżetu Obywatelskiego 2016

Zaproponuj książkę!
Tvoja Biblioteka! Twoje wybory!

Czekamy na Wasze propozycje do zakupu nowości książkowych.
Można je zgłaszać osobiście w Wypożyczalnię Biblioteki Publicznej w Niepołomicach lub mailowo na adres:
wypozyczalnia.dorosli@biblioteka-niepolomice.pl

STRATEGIA WSPINACZA

a motywacja



MONIKA BUŁA

Certyfikowany Coach ICF
<http://dobrycoach.pl/coach/monika-bula>
monica.lcoaching@gmail.com

Niejednokrotnie na swojej życiowej drodze spotkałeś zapewne – podobnie jak ja – ludzi, którym wszystko się udaje. To ci, o których mówimy, że „urodzili się pod szczęśliwą gwiazdą”. Tak się jednak składa, że ani żadna misja Apollo, ani ziemskie obserwatoria, dotąd tej gwiazdy nie znalazły. Jak to możliwe? Cóż, ona po prostu nie istnieje! Kiedy to sobie uświadomiłam, nagle przestałam spotykać tych szczęściarzy. W moim otoczeniu pojawiają się za to ci, którzy po prostu albo czegoś dokonują, albo nie, bo w życiu nic się samo nie udaje! Kwestia motywacji...

Zastanów się przez chwilę, o czym marzysz, jaki jest Twój obecny cel i zanim przejdiesz do dalszej części tekstu, po prostu go zapisz. Już?

Czy w Twoim celu pojawiło się „chcę”, a może słowo „muszę”? Co sprawia, że chcesz/musisz to wyzwanie zrealizować? Jeśli zapisałeś je, nie używając tych sformułowań, również odpowiedz sobie na pytanie o motywację, ale najpierw zastanów się: chcesz czy musisz ten cel osiągnąć?

Ja czy oni?

Za wszelkimi działaniami, jakie podejmujemy, stoi jedna z dwóch motywacji: wewnętrzna lub zewnętrzna. Synonimem tej pierwszej jest słowo „chcę”. Kierujemy się nią wówczas, kiedy robimy coś, co sprawia nam przyjemność – np. czytamy lub podejmujemy wyzwanie, za którym stoją ważne dla nas wartości, np. regularnie odkładamy konkretną sumę pieniędzy na tzw. czarną godzinę, aby mieć poczucie bezpieczeństwa finansowego. Z kolei motywacja zewnętrzna to ta, której źródło jest poza nami. Mogą nią być np. zarabiane pieniądze, nagrody, ale też podziw ze strony innych. Jak łatwo się domyślić, o wiele większą siłę ma to, co wypływa z nas, z naszych realnych potrzeb i wartości. Łatwiej nam wówczas osiągnąć zamierzony cel i czerpać z niego prawdziwą satysfakcję. Czy już wiesz, jaka motywacja stoi za wyzwaniem, które zapisałeś?

Motywacja pod mikroskopem

Dobrze jest jak najdokładniej przyjrzeć się powodom, dla których chcemy podjąć jakieś wyzwanie. Można to zrobić za pomocą prostego ćwiczenia, które odsłoni nam nasze ukryte motywacje.

1. Zapisz swój cel lub pracuj na tym ustalonym wcześniej.
2. Zapisz odpowiedź na pytanie – „Co sprawia, że chcę/muszę go zrealizować?”
3. Następnie odpowiedz na pytanie „W jakim celu (1)?” (to pytanie odnosi się do odpowiedzi na „Co sprawia, że chcę/muszę go zrealizować?”)
4. Odpowiedz na pytanie „W jakim celu (2)?” (odnosi się do odpowiedzi na pytanie „W jakim celu (1)?”)

5. Odpowiedz na pytanie „W jakim celu (3)?” (odnosi się do odpowiedzi na pytanie „W jakim celu (2)?”)

Odpowiedz sobie na pytanie „W jakim celu?” przynajmniej pięciokrotnie. Jak teraz patrzysz na to wyzwanie? Co jest Twoim źródłem motywacji? Co chcesz z tym zrobić?

Twoje BC, C1, C2, C3, C4

Bez względu na to, jak ambitny jest nasz cel, czy chodzi np. o zrzućnięcie 10 czy 25 kilogramów, każdy, absolutnie każdy, można porównać do wspinaczki wysokogórskiej. Zaledwie kilka tygodni temu dokonano (tak, dokonano, nic się nikomu nie udało) – po raz pierwszy w historii – zimowego wejścia na jeden z himalajskich ośmiotysięczników – Nanga Parbat. Zanim trzyosobowa ekipa stanęła na szczycie, musiała zrobić pierwszy krok – wyjść z bazy (BC). Aby dojść na 8126 m n.p.m., założyli kolejno 4 obozy (C1, C2, C3, C4), w których zatrzymywali się na odpoczynek czy nocleg, gdyż niemożliwe byłoby wspiąć się tak wysoko bez „zaliczenia” owych przystanków. Jeśli spojrzymy na nasz cel jak na górę do zdobycia i podzielimy go na etapy, prościej będzie nam o motywację. Nie jest łatwo wyjść z bazy, kiedy myślimy, że to aż 25 kg. Ale jeśli robiąc pierwszy krok, koncentrujemy się na obozie pierwszym (np. 5 kg), zdejmujemy z siebie spory ciężar. Aby bezpiecznie i sprawnie iść w górę, himalaiści potrzebują aklimatyzacji – zdobywają górę od czasu do czasu się cofając. Wchodzą na pewną wysokość, po czym schodzą do obozu na odpoczynek, znów idą w górę, tym razem wyżej i ponownie do BC. Na tym właśnie polega aklimatyzacja. Jak taką taktykę wykorzystać w realizacji własnych celów? Kiedy ustalimy już, co jest naszym C1, C2, C3 oraz ile w ogóle tych obozów mamy, wypunktujmy, co należy zrobić, żeby dotrzeć na szczyt. Aby np. schudnąć dobrze jest: ćwiczyć, pić odpowiednią ilość płynów, jeść 5 posiłków, zrezygnować ze słodczy, itp. Zaczniemy więc aklimatyzację, wybierzmy 1-2 czynności i wprowadźmy w życie – może na początek ćwiczenia i więcej płynów? Im więcej zmian będziemy chcieli zrobić na raz, tym więcej pułapek przed nami.. Aklimatyzujemy się stopniowo – do „oswojonych” zmian dodawajmy kolejne, potem następne, byle do góry!

**Ważne, aby o tym pamiętać
 i nie ulegać zwątpieniu,
 jeśli efekty nie są natychmiastowe.**

Nawyki, wytrwałość i wyrozumiałość

Doskonale wiemy, że za powodzeniem każdego przedsięwzięcia stoi dyscyplina, której fundamentem jest nawyk, czyli owo „oswajanie” nowości. Jeżeli konsekwentnie, w regularnych odstępach czasu wykonujemy jakąś czynność, wyrabiamy go w sobie. Oczywiście o wiele trudniej go nabyć, niż z niego zrezygnować, dlatego też wytrwałość nie jest bez znaczenia. Regularna nauka języka gwarantuje nam opanowanie go, ale tylko pod warunkiem, że będziemy cierpliwi i damy sobie odpowiednio dużo czasu. Ważne, aby o tym pamiętać i nie ulegać zwątpieniu, jeśli efekty nie są natychmiastowe. Wiele osób rezygnuje z planów również dlatego, że brak im wyrozumiałości dla samych siebie. Najprostszy przykład – urodziny u cioci – i już po diecie. Wracamy do starych nawyków, hantle rzucamy w kąt. A gdyby tak następnego dnia wstać i bez żalu czy pretensji do siebie iść dalej? W końcu ciocia ma urodziny raz w roku i jeden kawałek ciasta nie jest powodem do tego, aby się poddać! Pamiętajmy jednak, że ciocia ma urodziny tylko raz w roku – wyrozumiałość dla siebie też musi mieć granice.

KIFOZA, LORDOZA I SKOLIOZA



KATARZYNA WĄS

Centrum Rehabilitacyjno-Sportowe
FIZJOPUNKT

Każdy chyba słyszał któryś z powyższych terminów. Kifoza i lordoza brzmią dość przerażająco, natomiast wbrew temu co mogłoby się wydawać, to nie nazwy nieuleczalnych, groźnych chorób, ale określenia naturalnych krzywizn kręgosłupa. Skolioza natomiast, to już nic dobrego, a mianowicie boczne skrzywienie kręgosłupa.

Zdrowy człowiek posiada i kifozę, i lordozę w swoim ciele. Patrząc na kręgosłup człowieka od strony bocznej, nie powinien on przypominać prostego kija, a układać się w esowaty kształt. Te wygięcia to właśnie kifoza, bądź lordoza. Powstały one jako następstwo działania grawitacji na organizm, kiedy człowiek przyjął pozycję pionową i zaczął funkcjonować na dwóch nogach.

Kifoza to łukowate zakrzywienie w stronę grzbietową, lordoza natomiast jest jej przeciwieństwem – kręgosłup wygina się w stronę brzuszną. U człowieka fizjologiczna kifoza występuje w odcinku piersiowym i krzyżowym, natomiast lordoza w części szyjnej i lędźwiowej. Co ciekawe, zdrowy kręgosłup noworodka powinien wyginać się jednolicie w kierunku pleców i mieć kształt pojedynczej kifozy, a dopiero podczas kształtowania się siły mięśniowej powstają kolejne krzywizny. Wraz z próbami podnoszenia główki formuje się lordoza szyjna, a kiedy niemowlak zaczyna pionizować swoje ciało powstaje lordoza lędźwiowa. Tym samym około roczne dziecko powinno już posiadać wszystkie naturalne krzywizny kręgosłupa, które będą nadal kształtowały się wraz z wiekiem.

Sama kifoza i lordoza nie są niczym niebezpiecznym, jeśli stopień ich wygięcia mieści się w normach. Normy te, w zależności od umiejscowienia wygięć, mieszczą się w przedziale około 20-45 stopni. Niestety zdarza się, że łukowate wygięcia kręgosłupa są pogłębione, spłycone lub też całkowicie zniesione.

Często występującymi wadami związanymi z powyższymi krzywiznami kręgosłupa są tzw. plecy okrągłe (pogłębiona kifoza piersiowa) i plecy wklęsłe (pogłębiona lordoza lędźwiowa).

Zaburzenia te najczęściej spowodowane są utrzymywaniem nieprawidłowej postawy ciała i brakiem ruchu, czasem są następstwem chorób, np. krzywicy, osteoporozy, zaniku mięśni, choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa, choroby Scheuermanna. Patologiczne ułożenie krzywizn dotyczy nie tylko samych kości, ale także mięśni, które chcąc dostosować się do nieprawidłowego układu kręgosłupa, napinają się w wadliwy sposób. I tak na przykład posiadając powiększoną kifozę piersiową, mięśnie klatki piersiowej będą nadmiernie napięte, a mięśnie grzbietu osłabione.

Kifozy i lordozy, jako naturalnych krzywizn, nie należy się bać. Są one niezwykle ważne – pozwalają na optymalne funkcjonowanie kręgosłupa, zwiększają jego wytrzymałość poprzez amortyzowanie obciążeń. Niestety nie można tego powiedzieć o skoliozie. Kręgosłup, patrząc na niego z przodu (albo z tyłu) powinien przypominać linię prostą. Jeśli jednak przekrzywiony jest w którąkolwiek z bocznych stron mamy do czynienia ze skoliozą. Badania Kane wykazują, że skolioza występuje aż 7 razy częściej u płci żeńskiej i istnieje 20% szans jej dziedziczenia. Boczne skrzywienia kręgosłupa często związane są z przyspieszonym wzrostem dziecka i potęguje się w okresie dojrzewania.

Tę wadę postawy możemy podzielić m.in. ze względu na:

- odcinek jej występowania (np. skolioza piersiowa, lędźwiowa)
- ilość skrzywień, czyli łuków (skolioza jednołukowa, czyli skrzywienie kręgosłupa w jedną stronę, lub skolioza dwułukowa, w której kręgosłup w jednym z odcinków przekrzywiony jest w prawo, a drugi w lewo)
- pochodzenie (niewiadomego pochodzenia, tzw. skoliozy idiopatyczne, lub takie, których przyczyny powstania są rozpoznane)

Skoliozę nie zawsze można zauważyć na pierwszy rzut oka. Jeśli jest ona niewielka, przy zdiagnozowaniu jej pomocne będą różnego rodzaju badania postawy. Niektóre z nich można wykonać samodzielnie. Należy zwrócić uwagę nie tylko na kształt samego kręgosłupa, ale także na barki i biodra (w pozycji wyprostowanej powinny być na tej samej wysokości) wcięcia w talii (powinny być symetryczne), położenie łopatek (one również powinny być symetryczne – w równej odległości od kręgosłupa i na tym samym poziomie, żadna z łopatek nie powinna odstawać).

Warto podkreślić, że skoliozie, tak jak przy wadliwej lordozie i kifozie, towarzyszy nieprawidłowe napięcie mięśni, co bardzo często wywołuje ból pleców. Przy dużym skrzywieniu, po stronie łuku uwidacznia się wał mięśniowy przypominający garb.

Niezależnie od tego czy mamy do czynienia ze skoliozą, czy z nieprawidłowościami kifozy lub lordozy, najlepszą metodą ich zwalczania jest gimnastyka korekcyjna. Ta powinna być dostosowana indywidualnie dla danej osoby, niestety nie można wprowadzić schematu postępowania, który sprawdzi się u wszystkich. Najlepiej, jeśli wady kręgosłupa zostaną wcześniej zdiagnozowane i ćwiczenia będą wprowadzone już w początkowym okresie powstawania defektu, czyli najczęściej w dzieciństwie lub młodości. Pamiętajmy, że w większości przypadków, dzięki odpowiednim i systematycznym ćwiczeniom jesteśmy w stanie przywrócić prawidłowe ustawienie kręgosłupa.

A co jeżeli już w dorosłym życiu, dowiadujemy się, że mamy nieprawidłowo ukształtowany kręgosłup? Im człowiek starszy, tym trudniej korygować ułożenie kości, natomiast jak najbardziej możemy oddziaływać na tkanki miękkie – mięśnie i powięź. Zawsze warto wprowadzić aktywność fizyczną i wzmacniać mięśnie trzymające szkielet, żeby nie dopuścić do dalszych zmian w kręgosłupie, które często powstają na skutek zniekształceń – zwyrodnień, przepuklin czy wyrosła kostnych.

Dbajmy o swój kręgosłup i mięśnie odpowiedzialne za jego funkcjonowanie. Pamiętajmy o prawidłowej postawie i regularnej aktywności fizycznej, której nasze plecy potrzebują.



Jak wspomagać rozwój mowy dziecka JUŻ W OKRESIE CIĄŻY?



HALINA KLISZ

logopeda
Centrum Medyczne RH+, Niepołomice

Rozwój mowy dziecka kształtuje się już od poczęcia. Ten etap, kiedy dziecko przebywa w łonie matki nazywany jest okresem prenatalnym. Jest on bardzo ważny w nabywaniu przez dziecko umiejętności językowych.

Rozwój funkcji dziecka (m. in. fonacyjnej, oddechowej, odbiorczej), jak i również funkcji mowy trwa od pierwszych godzin życia dziecka w okresie prenatalnym. Każde dziecko przechodzi przez wszystkie etapy rozwoju w tej samej kolejności, lecz w różnym tempie, często z obserwowalną dysharmonią między funkcjami. Prawidłowy rozwój każdej funkcji zależy od dojrzałości i gotowości układu nerwowego dziecka do uczenia się. Już w 13. dniu życia płodowego widoczne są zawiązki układu nerwowego, około 20. dnia zostają uformowane zawiązki mózgu i rdzenia kręgowego¹, a od szóstego tygodnia ciąży rozwijający się układ nerwowy reguluje pracę układu mięśniowego. W trzecim miesiącu życia płodowego kształtują się funkcje oddechowe oraz fonacyjne. Poprzez intensywne polykanie i wypieranie wód płodowych ćwiczone są ruchy dziecka potrzebne przy oddychaniu oraz mówieniu. W czwartym miesiącu życia płodowego dziecko reaguje na sen i czuwanie matki.

W tym czasie w rozwijającym się mózgu dziecka zaczynają kształtować się ośrodki mowy. Warunki wewnątrzmaciczne, które zapewnia matka w istotny sposób wpływają na rozwój półkul mózgowych. Dlatego nieobojętny dla rozwoju zdrowia przyszłego dziecka jest styl życia matki. Czynniki niekorzystnie wpływającymi na rozwój mowy dziecka w okresie prenatalnym mogą być np. choroby wirusowe (różyczka, cytomegalia), choroby przewlekłe (np. cukrzyca), zażywanie leków (np. antybiotyki), spożywanie używek (papierosy, alkohol, narkotyki) czy wpływ promieniowania jonizującego².

Bardzo ważnym czynnikiem decydującym o prawidłowym rozwoju mowy jest słuch dziecka. Narząd słuchu kształtuje się bardzo wcześnie, już do trzeciego miesiąca życia płodowego. Od czwartego miesiąca płód odbiera charakterystyczne dźwięki na drodze poza akustycznej (czyli melodia, akcent, rytm, natężenie). W tym



okresie dziecko odbiera głośne dźwięki reagując przyspieszonym biciem serca i wzmożoną ruchliwością. Po urodzeniu narząd słuchu jest dojrzały i gotowy do pracy. Dlatego też dziecko rozpoznaje głos matki, odróżnia go od innych i uspokaja się na jego dźwięk. A zatem jest to potwierdzeniem trwałości spostrzeżeń słuchowych okresu prenatalnego.

Według profesora Stanisława Grabiasa profilaktyka logopedyczna to układ zabiegów, których zadaniem jest niedopuszczenie do pojawienia się zaburzeń rozwoju mowy. W okresie prenatalnym przyszła mama może również przeciwdziałać powstaniu zaburzeń mowy jej dziecka. Poniżej wymieniam kilka wskazówek dla kobiet w okresie ciąży:

- mów do dziecka ciepłym, przyjemnym tonem,
- śpiewaj piosenki,
- słuchaj spokojnej muzyki niekoniecznie przeznaczanej tylko dla dzieci,
- staraj się mieć dobry humor, ponieważ stres działa kurcząco na naczynia krwionośne, co ogranicza ilość płynącego przez łożysko życiodajnego tlenu i substancji odżywczych,
- prowadź uregulowany tryb życia w okresie ciąży,
- zwracaj uwagę na odpowiednią ilość snu i odpoczynku,
- prawidłowo i zdrowo odżywiaj się,
- daj się rozpieszczać i wyręczać w cięższych obowiązkach.

W momencie narodzenia, gdy Twoje dziecko wydaje pierwszy krzyk, jest to pierwsze namacalne ćwiczenie aparatu artykulacyjnego i fonacyjnego. Od tego momentu oboje rodzice powinni:

- mówić do dziecka z prawidłową intonacją,
- mówić do niego dużo, opowiadać o wszystkich czynnościach,
- nazywać części ciała dziecka podczas codziennych czynności pielęgnacyjnych,
- dużo śpiewać, kołysać.

Istotne znaczenie ma karmienie dziecka piersią. Mleko matki jest najodpowiedniejszym pokarmem dla nowonarodzonego dziecka, zapewnia mu kontakt emocjonalny z matką, powoduje, iż dziecko ma szansę obserwować artykulatory mówiącej mamy, lepiej ćwiczy się aparat mowy małucha, język usprawnia się i pionizuje, co ma z kolei duży wpływ na późniejszą jakość mowy dziecka.

Jak piszą Grażyna Gunia i Viktor Lechta³, wiek prenatalny ma dla życia i rozwoju każdego człowieka ogromne znaczenie, ponieważ w tym okresie kształtują się narządy nadawcze i odbiorcze mowy oraz rozpoczyna się ich funkcjonowanie. Tak więc każda mama ma wpływ na rozwój mowy swojego przyszłego dziecka. **Mamo, pomóż mi prawidłowo mówić, a będę szczęśliwy i uśmiechnięty!**

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie internetowej: <http://www.logopeda-krakow.com.pl>

¹ D. Kornas-Biela: *Z zagadnień psychologii prenatalnej. W: W imieniu dziecka poczętego*. Red. J. Gula, J.W. Gałkowski. Rzym–Lublin, PIKCh–KUL 1988, s. 56–62.

² Grażyna Gunia, Viktor Lechta: *Wprowadzenie do logopedii*. Impuls. Kraków 2012, s.60.

³ Prof. dr hab. Grażyna Gunia – logopeda, Uniwersytet Pedagogiczny, prof. dr hab. Viktor Lechta – autorytet w dziedzinie logopedii na Słowacji, ibidem, s. 59

ODŻYWKI BIAŁKOWE



BOŻENA GRYZŁO

instruktor fitness,
Siłownia & Fitness w Niepołomicach

Odżywka białkowa to zdecydowanie pierwszy i podstawowy suplement stosowany w przypadku osób ćwiczących na siłowni. Używają jej zarówno początkujący jak i profesjonaliści. Na rynku jest jednak tyle „białek”, że łatwo się pogubić. Jakie białko zatem wybrać?

Zacznijmy od początku, a więc od pytania:

Czym właściwie jest białko serwatkowe?

Białko to zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy potrzebne do prawidłowej regeneracji, co czyni je pełnowartościowym źródłem protein. Naturalnie występuje w mleku. Białko serwatkowe jest powszechnie sprzedawane. Szczególne zainteresowanie białkiem serwatkowym wykazują osoby trenujące różnego rodzaju sporty (w tym kulturystyka i fitness) u których występuje większe zapotrzebowanie na białko.

Białka serwatkowe po około 20-30 minutach od zastosowania obficie i dynamicznie „zalewają” układ krwionośny całą gamą aminokwasów. Jednak już po około dwóch godzinach niewiele ich pozostaje i poziom aminokwasów w krwiobiegu wraca do wyjściowego. Białka serwatkowe można podzielić na:

a) koncentrat serwatki (WPC) - najpopularniejsza forma białka mianem koncentratu serwatki (Whey Protein Concentrate) określa się białko mleczne uzyskiwane na drodze mikro bądź ultrafiltracji.

Cechą charakterystyczną jest duża ilość egzogennych aminokwasów, co wpływa na wysoką wartość odżywczą preparatu. W jego skład zazwyczaj wchodzi:

- 65 do 80% białka
- 3 do 8% węglowodanów (laktoza)
- 2 do 6% tłuszczu.

Koncentraty serwatki są lekkostrawne i posiadają bardzo dobry smak. Dodatkowo ten rodzaj protein może być stosowany nie tylko w czasie zaawansowanych treningów, ale też jako dodatek do pysznych ciast, potraw i przekąsek w celu uzupełnienia wartości odżywczych.

Białka serwatkowe wybieramy zawsze wtedy, gdy zależy nam na jak najszybszym uzupełnieniu puli aminokwasów, czyli zaraz po przebudzeniu, przed w trakcie i po treningu oraz jako przekąski w ciągu całego dnia.

b) izolat (WPI) - w izolatach spotkamy się z:

- 85 do 90% białka
- 0 do 3% węglowodanów
- 1 – 3% tłuszczu

Jak widać, jest to prawie czyste białko. Izolaty białkowe są bardzo dobrze rozpuszczalne i szybko przyswajalne, co jest podyktowane sprawniejszym procesem trawienia. Ogrom tych korzyści warunkuje wyższą cenę preparatów zawierających izolowane proteiny. Odżywki stworzone na bazie izolatu serwatki bardzo dobrze odnajdują się jako źródło szybko wchłanianych protein w diecie sportowców. Co więcej ich „ubogi” skład węglowodanów i tłuszczu umożliwia wykorzystanie izolatu jako źródła dobrego niskokalorycznego posiłku o licznych wartościach odżywczych.

Obniżona zawartość substancji słodzących jest dodatkowym plusem dla osób w okresie odchudzania oraz redukcji. Dodatkową zaletą jest delikatny smak odżywek oraz łatwiejsze trawienie, co jest dużą korzyścią dla osób mających problemy żołądkowe.

Kiedy stosować?

Izolaty białka serwatkowego stosujemy w określonym czasie. Sugerowaną porą do użycia tego preparatu jest moment przed jak i bezpośrednio po wysiłku. Spożycie izolatu około-treningowo zapobiega to nie tylko reakcjom katabolicznym, ale pozwoli na całkowite użycie wysokiej jakości białka, a także egzogennych aminokwasów.

c) hydrolizat (WPH) - suplementy z tym rodzajem protein bardzo często posiadają znikomą ilość węglowodanów i tłuszczu (a niekiedy są ich pozbawione):

- 90 do 100% białka
- znikoma ilość węglowodanów i tłuszczu

Powyższe cechy determinują fakt, że suplementy zawierające hydrolizowane proteiny osiągają najwyższe ceny spośród wszystkich produktów białkowych. Co więcej charakteryzuje je gorzki smak, który jest efektem braku substancji słodzących.

Białko kazeinowe - podstawowe białko przeznaczone do suplementowania przed snem oraz przed każdą inną dłuższą przerwą w spożyciu kolejnej porcji białka ze względu na swój długi czas uwalniania i wydłużony proces trawienia w organizmie. Białko kazeinowe to nic innego jak białko mleczne, które pozwala niejako omijać przyswajanie laktozy zawartej w produktach nabiałowych. Jest to idealna opcja dla osób z nietolerancją nabiału jak i osób chcących wyeliminować twaróg z diety, który „zapycha” nasz układ trawienny.

Białko wołowe – nowość na rynku suplementów. Różni się od odżywek zawierających białko serwatkowe profilem aminokwasowym, który jest bardziej zbliżony do ludzkiego. Ceny są wyższe niż WPC czy WPI. Warto jednak wiedzieć, że białka wołowe to pewnego rodzaju chwyt marketingowy producentów, a jakość tych preparatów nie jest zachwycająca.

Białko sojowe - jeżeli jesteś weganem, najlepszym rozwiązaniem dla Ciebie będzie białko sojowe. Weganom trudno znaleźć białko o pełnym aminogramie. Białko sojowe jest najbliższe osiągnięcia tego celu.

Dawkowanie:

Podobnie jak w przypadku innych suplementów dawkowanie jest sprawą indywidualną. Główną determinantą jest zapotrzebowanie na dany produkt i preferowany przez nas styl życia (dzienny wydatek energetyczny, rodzaj aktywności fizycznego i jego częstotliwość).

Ogólne wytyczne do stosowania odżywek białkowych wyglądają następująco:

- dobową porcję 0,8 g/kg masy ciała powinna być stosowana przez osoby nieuprawiające żadnej aktywności fizycznej i nie mające zamiaru wpływać na swoją budowę ciała
- dzienna dawka od 1,5 do 2,2 g/kg masy ciała jest przeznaczona dla sportowców lub osób bardzo aktywnie fizycznych.

A na zakończenie zalety picia shake'ów białkowych:

- dostarczają witaminy z grupy B, witaminy A, C i E,
 - uzupełniają zapotrzebowanie na białko, węglowodany i składniki mineralne,
 - poprawiają wydajność aerobową mięśni,
 - przeciwdziałają zmęczeniu,
 - podkręcają metabolizm,
 - ułatwiają wzrost masy mięśniowej i hipertrofię włókien,
 - poprawiają siłę mięśni
- Pij białko na smukłe ciało!

Jaką mam SKÓRĘ?



JOLA ZALEWSKA

Kosmetolog i doradca dietetyczny
Salon Kosmetyczny Angelium w Zamku
Królewskim w Niepołomicach

Aby zadać sobie pytanie jak dbać prawidłowo o swoją cerę, trzeba znać odpowiedź na inne: jaką ją mam? Jaka jest moja skóra, czy sucha czy tłusta czy wrażliwa lub naczynkowa? To pozwoli dobrać odpowiednie kremy, sera czy maski, aby zachować jej młodość i kondycję jak najdłużej lub zaradzić niedoskonałościom, jeśli takowe się pojawiają. Zapraszamy do lektury pierwszej części tekstu na temat cery, temat kontynuować będziemy w kolejnym numerze.

SKÓRA NORMALNA to cudo ale nieosiągalne po 10-12 roku życia. Niestety ten typ cery u dorosłych ludzi nie występuje. Jest gładka, jędrna, jednolita, brzoskwińowa, bez przebarwień i widocznych porów. Wydzielanie sebum jest w normie. Skóra jest dobrze napięta i nawilżona. Niemniej brak niedoskonałości nie oznacza, że ten typ cery można pozostawić samej sobie. Przeciwnie! Warto o nią dbać, by pozostała w takim stanie jak najdłużej. A więc starannie myć substancjami niedrażniającymi, nawilżać i chronić przed nadmiarem słońca. Pielęgnacja takiej skóry w gabinecie to czysta przyjemność, ale zdarza się niezwykle rzadko.

SKÓRA SUCHA - kto ma, ten nie jest zachwycany - jest cienka i delikatna, mało elastyczna ale gładka. Mówi się o niej czasem pergaminowa, porcelanowa co nie bardzo można zapisać in plus. Ma zwężone, prawie niewidoczne pory, miewa przebarwienia i skłonność do rozszerzonych naczynek krwionośnych tzw. teleangiectazji. Może się łuszczyć, pękać, piec. Reaguje zaczerwienieniem na mydło, wodę i warunki atmosferyczne, a nawet na mocniejszą aplikację kremu. Czasem panie mówią, że nie posmarowana daje uczucie „ściągnięcia”, bo tak jest.

Cera taka ma tendencję do szybkiej utraty wody ze względu na brak płaszcza wodno-lipidowego i dlatego szybciej się starzeje. Około dwudziestego roku życia mogą pojawiać się pierwsze

zmarszczki mimiczne wokół oczu, ust oraz szyi, co powinno nas sprowokować do podjęcia systematycznych działań pielęgnacyjnych. Bo ten rodzaj skóry jest wymagający niezwykle. Samo smarowanie kremem nawilżającym nie wystarczy. Przy cerze suchej musimy się nastawić na dostarczanie wielu składników nawadniających, wiążących wodę, blokujących ucieczkę wody i regenerujących, antyoksydacyjnych. Bo w jej przypadku najlepiej jest iść dwutorowo: nawilżanie i anty aging naraz!

W kremach dla skór suchych szukajcie:

- kwasu hialuronowego, glicerolu, gliceryny, kolagenu;
- sorbitolu, pantenolu, glikolu, mocznika;
- olejów naturalnych, ceramidów, wosków stałych i płynnych: lanoliny, oleju jojoba;
- NMF - naturalnego czynnika nawilżającego i in.

W codziennym dbaniu o cerę suchą nie należy stosować wody i mydła do demakijażu, a raczej emulsji, mleczek, olejków lub płynów micelarnych. Powinno się aplikować kosmetyki zaraz po kąpieli czy demakijażu, zapobiega to ściągnięciu skóry i odczuciu dyskomfortu. Istotne jest peelingowanie ale przy użyciu peelingów enzymatycznych lub bardzo drobno ziarnistych, które stosuje się najwyżej raz w tygodniu. Krem do twarzy musi mieć działanie zarówno odżywcze jak i nawilżające. Najlepiej stosować krem odżywczy na dzień i na noc zamiennie - nawilżający z tłustym. Latem, kiedy jest upalnie krem na dzień zamienić na lekki krem nawilżający z wysokim filtrem przeciwsłonecznym.

Dwa razy w tygodniu stosować maseczki odżywcze i głęboko nawilżające, najlepiej przed snem. Maski kremowe można zostawiać na noc, o ile skóra nie jest dodatkowo nadwrażliwa.

Zimą wymaga szczególnej ochrony przed mrozem i wiatrem. Zabezpieczymy ją, stosując krem ochronny, półtłusty a przy wyjeździe w góry z wysokim filtrem. Jednym słowem przy cerze suchej należy nieustannie dbać, dbać, dbać.

SKÓRA TŁUSTA - mówi się, że to problem młodych osób. Owszem. Po 12 roku może się ten problem rozpocząć, ale dokuczać jeszcze bardzo długo. Charakteryzuje się szaro-żółtawym kolorytem, rozszerzonymi porami, skłonnością do tworzenia się zaskórników, grudek oraz ropnych wyprysków. Jest gruba, mniej ukrwiona i świeci się, niestety. Szczególnie w strefie „T” czyli czoło, nos, broda. Jest mniej wrażliwa na działanie czynników atmosferycznych i chemicznych, ale stosunkowo łatwo ulega zakażeniom bakteryjnym. Sprawia więc same kłopoty ale znajdziemy też trochę dobrego. Po pierwsze, o wiele dłużej utrzymuje elastyczność i gładkość, dłużej pozostaje młoda. Zmarszczki pojawiają się znacznie później niż w przypadku

skóry suchej. Bardzo rzadko występują również rozszerzone naczynka krwionośne. Jeżeli tak już się dzieje, umiejscowione są przy skrzydełkach nosa, lub dotyczą zmian posłonecznych. A jeśli o słońcu mowa, to skóra tłusta jak żadna inna lubi słońce i nie przebarwia się tak łatwo ale nie można przesadzać. Korzystanie z kąpieli słonecznych i solariów daje wrażenie poprawy stanu skóry, jednak w niedługim czasie może się okazać, że tak nie jest i skóra wygląda zdecydowanie gorzej niż przed opalaniem. Toteż umiar jak najbardziej wskazany.

I trochę o pielęgnacji.

Podstawowym błędem popełnianym przez osoby, które mają cerę tłustą jest nadmierne stosowanie preparatów silnie wysuszających oraz odtłuszczających. Najczęściej doprowadza to do przyspieszenia wydzielania łoju. Dzieje się tak, ponieważ skóra dostaje mylne sygnały, mianowicie wydaje jej się, że jest odtłuszczona i próbuje nadrobić zaległości. I takie błędne koło jej fundujemy. Dlatego bardzo często po zastosowaniu tego typu preparatów obserwujemy pogorszenie się stanu skóry. Niewskazane jest również stosowanie preparatów o zbyt bogatym składzie i konsystencji, takich gdzie zawartość fazy tłuszczowej stanowi powyżej 30% zawartości kremu. Zdecydowanie lepiej ten rodzaj cery radzi sobie z nawilżaczami i kremami matującymi. W przypadku skór dojrzałych nie rezygnujemy z serum. Kremy natomiast to przede wszystkim emulsje i preparaty o konsystencji śmietanowej.

I w tym przypadku kosmetyki mają do spełnienia dwa zadania: pielęgnację i działanie lecznicze. Środki do mycia twarzy powinny mieć odczyn lekko kwaśny lub neutralny i koniecznie powinno się mycie zakończyć tonizacją. Ma ona na celu ściągnięcie gruczołów łojowych, a także odświeżenie skóry oraz działanie przeciwzapalne. W przypadku cery tłustej możemy jeszcze wykorzystać tonik alkoholowy. Jednak zawartość alkoholu nie powinna przekraczać 10%. Dobre efekty dają peelinki (1-2 w tygodniu) i maseczki glinkowe do stosowania domowego.

W kosmetykach dobrze jeśli się znajdą niektóre pierwiastki takie jak:

Cynk: pomaga oczyścić skórę z nadmiaru wydzieliny łojowej, przywraca odpowiednie pH skórze, ściąga pory skóry, wspomaga gojenie stanów zapalnych, zmniejsza skłonność do powstawania nowych zmian.

Miedź: reguluje wydzielanie sebum, zapewnia zmatowienie miejsc z tendencją do przetłuszczania,

Siarka: działa na gruczoły łojowe, pomagając w regulacji ich wydzielania.

Fajnym wyjściem są chusteczki matujące, które zawsze można mieć przy sobie i użyć w miarę potrzeby.

Już dziś zapraszam Państwa do przeczytania drugiej części tego tekstu, w której omówimy cechy cery dojrzałej, wrażliwej, odwodnionej i naczynkowej.

SELER

– brzydki kuzyn marchewki?



ANNA ZAŁUBSKA
właściciel Gabinetu Dietetycznego
w Niepołomicach

Odkrywanie nowych produktów jest jak zastrzyk dla wyobraźni, dostarcza kuchennych inspiracji. Czasami trzeba kopać głęboko, aby odkryć coś nowego, a czasem stare rzeczy odkrywamy na nowo np. taki seler.

Seler korzeniowy, wiemy, że jest zdrowy, ale dlaczego? Niektórzy mówią, że coś tak niedobrego musi być zdrowe. Istnieje prawdopodobieństwo, że nie umiemy go przyrządzać, dlatego nam nie smakuje. Ostatnio seler szturmem podbija internetowe blogi kulinarne, więc warto rozejrzeć się po sieci. Co najczęściej robimy z selera? Jest to głównie składnik zup, który nadaje wyrazistego smaku. Niektórzy odkryli już frytki z selera, niektórzy pokochali sałatki z jego udziałem. Dlaczego warto wzbogacić swoją dietę w to warzywo i co można z niego zrobić?

Seler jest jednym z najcenniejszych naturalnych produktów spożywczych, jest najbardziej znanym naturalnym źródłem różnych składników odżywczych i witamin. Jest bogaty w witaminy A, C, K i E, olejki eteryczne, karoten, mikroelementy i inne składniki odżywcze. Seler korzeniowy ma właściwości uspokajające, przeciwbólowe, antyseptyczne, przeciwalergiczne i inne właściwości terapeutyczne. Ten naturalny produkt jest zalecany dla tych pacjentów, którzy cierpią z powodu różnych problemów ze strony układu pokarmowego, w tym wrzodów żołądka, niestrawności, braku apetytu. To naturalny środek do poprawy funkcjonowania naszej wątroby i pęcherza moczowego. Łagodzi bóle stawów i zmniejsza obrzęki, poprawia widzenie i stymuluje metabolizm.

Przez wiele lat seler korzeniowy był znany jako naturalny afrodyzjak, który może poprawić naszą kondycję, a nawet pomóc w leczeniu oziębłości. Regularne spożywanie selera, poprawia pamięć i zdolności umysłowe, obniża ryzyko wystąpienia stanów zapalnych. Ci, którzy chcą cieszyć się korzyściami zdrowotnymi selera powinni używać świeżego korzenia z upraw ekologicznych, który ma maksymalne ilości użytecznych związków chemicznych o właściwościach terapeutycznych. Wiemy jednak, że surowy seler nie należy do najsmaczniejszych...

Dlatego najlepiej dodawać seler do mieszanki warzyw gotowanych na parze, gdyż to wydobędzie jego unikalny smak, a nie powoduje większych strat witamin i minerałów. Takie warzywa dobrze komponują się z jogurtowym dipem z czosnkiem, curry czy musztardą lub z dressingiem z oliwy z oliwek i przypraw. Dzięki niemu można wzbogacać smak domowych past do pieczywa na bazie roślin strączkowych. Możesz spróbować urozmaicić swoją warzywną lasagne, w cienkie plasterki selera... innymi słowy, dla każdego coś miłego!

Wypróbuj poniższe propozycje, być może zakochasz się w selerze i na stałe zagości on na twoim stole – nie tylko w rosole! Dla tych, którzy jeszcze nie są przekonani, tabele kaloryczności. Przeciętna, wielka, ciężka bulwa selera to jedynie 100 kcal, a ile w tej porcji błonnika, selenu, cynku, fosforu, potasu, wapnia!

Sałatka z selera:

- 3 łyżeczki musztardy francuskiej
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy
- Sól grubo mielona
- 1 średniej wielkości seler pocięty w słupki (julienne – są do tego sprytne obieraczki)
- 1 ugotowany i drobno pokrojony burak
- 1 czerwona cebula posiekana w piórka
- 100g wędzonej makreli lub pokruszonego tofu
- Garść roszponki lub szpinaku

Dla zmarzluchów rozgrzewająca zupa krem z białych warzyw:

- 2 szkl. bulionu warzywnego (lub ewentualnie wody)
- 1 szkl. chudego mleka
- 1 seler



- 1 pietruszka
- 1/2 małego kalafiora
- 1 por (tylko biała część)
- 1 biała rzepa
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- sól i biały pieprz do smaku
- gałka muskatowa lub imbir + pietruszka zielona

Cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek siekamy w kosteczkę, a pora w talarki. Kalafior dzielimy na niewielkie różyczki, a pozostałe warzywa obieramy i kroimy w kostkę. Na przetartej olej patelni rumienimy cebulę, czosnek i pora. W garnku mieszamy bulion warzywny z mlekiem i podgrzewamy. Kiedy zrumieni się cebula z czosnkiem i porem, dodajemy do bulionu, dorzucając pozostałe warzywa. Gotujemy pod przykryciem do miękkości warzyw i blendujemy na gładką zupę krem. Przyprawiamy.

Warzywny pomysł dla telewizyjnych podjadaczy – telewizyjne „chrupanki” z warzyw korzeniowych:

- Bataty
- Buraki
- Seler
- Marchew
- Ziemniak

Najlepiej smakują, gdy pokroimy je bardzo cienko, ok. 1-2mm. Najlepiej spisuje się do tego mandolina do warzyw, ale za pomocą zwykłego noża też damy radę. Cienko pokrojone warzywa układamy na papier do pieczenia posmarowanym olejem. Warzywa można lekko przyprawić np. curry, tymiankiem lub oregano. Pieczemy w temperaturze 200°C aż staną się chrupiące.



Terminarz siewu nasion i wysadzania sadzonek lub rozsady ziół

Nasiona ziół można wysiewać bezpośrednio do gruntu bądź najpierw w szklarni, inspekcji lub rozsadniku, gdzie otrzymujemy rozsadę, którą później wysadzamy do gruntu. Siewy na rozsadniku można rozpocząć już w końcu marca, lecz z uwagi na niebezpieczeństwo wystąpienia mrozów lepiej to zrobić w kwietniu.

GATUNEK	TERMIN SIEWU LUB SADZENIA DO GRUNTU	TERMIN WYSADZANIA ROZSADY DO GRUNTU
Arcydzięgiel litwor	VIII Nasiona wysiewa się do gruntu bezpośrednio po zbiorze, w lipcu wysiewa się na rozsadnik). Roślina wschodzi po 14-21 dniach.	Jesienią wyrośniętą rozsadę wysokości 8-10 cm z 3 liśćmi wysadza się do gruntu.
Bazylia pospolita	10 V Nasiona wysiewa się w marcu lub na początku kwietnia do skrzynek. Można również wysiewać w połowie maja bezpośrednio do gruntu.	15 V Rozsadę wysokości 5-6 cm, z 2-3 parami liści wysadza się do gruntu (po ostatnich przymrozkach).
Biedrzeniec anyż	koniec IV Nasiona wysiewa się wiosną po przymrozkach.	
Bylica estragon (sadzonki kłaczowe)	koniec IV – początek V Odmianę rosyjską rozmnaża się wysiewając nasiona wiosną, odmianę niemiecką (francuską) -przez sadzonki zielne i kłaczowe.	koniec IV – początek V Sadzi się sadzonki kłaczowe długości 10-15 cm.
Czarnuszka siewna	początek IV Na początku kwietnia nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu. Wschodzą po około 14 dniach.	
Cząber ogrodowy	IV Nasiona wysiewa się w kwietniu do gruntu powierzchniowo lub na głębokości do 0,5 cm.	15 V Można go uprawiać z rozsady. Rozsadę wysadza się do gruntu po 15 maja, po ostatnich przymrozkach.
Czosnek pospolity (ząbki)	X-XI Rozmnaża się wegetatywnie, przez podział cebuli podziemnej bądź z cebulek, które tworzą się w kwiatostanie. Sadzi się bardzo wczesną wiosną lub późną jesienią, na przełomie października i listopada.	
Gorczyca biała	koniec III – początek I Wysiewa się nasiona bezpośrednio do gruntu. Wschodzi po 3-10 dniach.	
Hyzop lekarski	IV Wysiewa się na rozsadnik lub bezpośrednio do gruntu. Kielkuje po 14-28 dniach.	15 V
Kminek zwyczajny	koniec III – początek IV	
Kolendra siewna	koniec III – początek IV Wysiewa się bezpośrednio do gruntu lub do skrzynek.	15 V Rozsadę wysadza się do gruntu w połowie maja.
Koper ogrodowy	koniec III – połowa VIII Koper ma krótki okres wegetacji, od wysiania nasion do gleby do zbioru upływa 4-5 tygodni.	
Koper włoski	IV Nasiona wysiewa się w kwietniu na rozsadnik. Na miejsce stałe wysadza się go w następnym roku. Nasiona słodkiej odmiany tzw. Fenkuł wysiewa się do gruntu od połowy marca do połowy maja.	
Lawenda prawdziwa	XI Wysiewa się z nasion na rozsadnik. Rośliny kielkują po dwóch tygodniach. Nasiona wysiewane wiosną należy poddać stratyfikacji tj. na dwa miesiące umieścić w wilgotnym piasku w temperaturze 0-3°C.	VI-VII Rozsadę do gruntu wysadza się latem. Po 15 maja odkopuje się ukorzonioną lawendę i dzieli. Podziału rozrośniętej starszej rośliny należy dokonać pod koniec lata.

Lebiodka pospolita (oregano)	IV W marcu nasiona wysiewa się do skrzynek, a po wyrośnięciu pikuje do doniczek. W kwietniu nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu. Roślina wschodzi po 14-21 dniach.	koniec IV Wyrośniętą roślinę wysadza się do gruntu pod koniec kwietnia. Wiosną lub jesienią starsze rozrośnięte rośliny można podzielić i wysadzić do gruntu na miejsce stałe.
Lubczyk ogrodowy	VIII Nasiona wysiewa się zaraz po zbiorze w sierpniu, bezpośrednio do gruntu lub na rozsadnik. Roślina wschodzi po 3-4 tygodniach.	Rosadę wysokości 5-7 cm, z 3-4 liśćmi wysadza się wiosną lub w lipcu do gruntu. Można go również rozmnażać przez podział starszych rozrośniętych roślin.
Majeranek ogrodowy	koniec IV – początek V W marcu nasiona wysiewa się do skrzynek, można również bezpośrednio do gruntu.	15 V Wyrośniętą roszadę wysadza się do gruntu po ostatnich przymrozkach (po 15 maja).
Melisa lekarska	Jesienią nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu. Roślina wschodzi w kwietniu. W kwietniu nasiona wysiewa się na rozsadnik. Roślina wschodzi po 14-24 dniach.	15 V Rosadę z dwoma parami liści pikuje się do większych pojemników. Po 15 maja gdy ma 5-8 cm, wysadza się ją do gruntu.
Mięta pieprzowa (sadzonki rozłogowe)	koniec III – początek IV lub VIII.	
Nagietek lekarski	koniec III – 15 VI Nagietek zakwita po ośmiu tygodniach od wysiania nasion.	
Ogórecznik lekarski	IV Nasiona wysiewa się w kwietniu bezpośrednio do gruntu. Wschodzi po 14-21 dniach.	
Pietruszka zwyczajna	koniec III – początek IV Wysiewa się nasiona bezpośrednio do gruntu.	
Rozmaryn lekarski	15 III Wysiewa się do doniczek w połowie marca. Roślinę można również rozmnażać przez sadzonki zielne.	Sadzonki zielne ukorzenia się przygotowując górne odcinki rośliny z 6-8 liśćmi, umieszczając sadzonkę w wilgotnym piasku. Roślina łatwo przemarza dlatego uprawia się ją najczęściej w dużych doniczkach i przenosi na zimę do domu.
Rumianek pospolity	15 IX lub koniec III – początek IV Wysiewa się bezpośrednio do gruntu.	
Rzeżucha ogrodowa (pieprzycasiewna)	koniec III – koniec VIII Nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu. Mają krótki okres wegetacji. Młode rośliny ścina się 20-30 dni po wysiewie. W domu uprawia się ją wysiewając na wilgotną watę i umieszczając w ciepłym, dobrze oświetlonym pomieszczeniu. Ścina się ją po upływie 7 dni.	
Szałwia lekarska	koniec X – początek XII lub IV Roślinę rozmnaża się z nasion lub przez sadzonki zielne. Nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu przed zimą lub wiosną w kwietniu. Roślina wschodzi po 14 dniach. Do skrzynek nasiona wysiewa się w marcu.	Rosadę wysadza się do gruntu, gdy ma 3-4 pary liści. Należy ją zabezpieczać przed przemarznięciem.
Szczypiorek ogrodowy	IV W kwietniu nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu. Na rozsadnik nasiona wysiewa się na początku kwietnia.	V Wyrośniętą roszadę wysadza się w maju po kilka sztuk w jednym miejscu. Rozmnażać można również, dzieląc rozrośniętą roślinę wiosną lub w sierpniu.
Trybula ogrodowa	IV Nasiona wysiewa się od kwietnia do września bezpośrednio do gruntu.	
Tymianek właściwy	1-15 IV Nasiona wysiewa się na przełomie marca i kwietnia do pojemników. Rośliny wschodzą po 10-21 dniach. Tymianek rozmnaża się również przez sadzonki zielne.	koniec V Wyrośniętą roszadę wysadza się do gruntu w końcu maja (po ostatnich wiosennych przymrozkach). Na zimę należy go zabezpieczyć przez przemarznięciem.

Święto piłki z Reprezentacją

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

Za nami oficjalny dwumecz młodzieżowych reprezentacji Polski i Czech. Młodzi piłkarze dwukrotnie zmierzyli się na Stadionie Miejskim w Niepołomicach. W pierwszym meczu padł remis 1-1, w drugim Polacy nie dali żadnych szans rywalom wygrywając wysoko 3-0.

Kiedy w noc poprzedzającą pierwszy wtorkowy mecz młodych reprezentantów Polski i Czech w Małopolsce spadł śnieg, rozegranie spotkania stanęło pod dużym znakiem zapytania. Organizatorzy nie dali się jednak pokonać kapryśnej aurze i udało się doprowadzić murawę na Stadionie Miejskim w Niepołomicach do stanu używalności.

Mobilizacja do przygotowania obiektu była ogromna, tym bardziej, że trybuny obiektu na którym swoje domowe mecze rozgrywa Puszcza Niepołomice pękały w szwach. Bilety rozchodziły się w zawrotnym tempie, a na widowni nie zabrakło uczniów z terenu całej gminy Niepołomice. Dodatkowo pula biletów przeznaczona dla postronnych kibiców, którzy zgłaszali się do nie-

połomickiego klubu została rozdysponowana w mgnieniu oka. Zainteresowanie spotkaniem reprezentantów Polski i Czech do lat szesnastu było ogromne. Oba spotkania obejrzało po prawie tysiąc osób, a więc dokładnie tyle, ile biletów przygotowali przedstawiciele PZPN. A osób i instytucji mających wpływ na pierwszy przyjazd kadry do naszego miasta było sporo.

Impulsem do przyjazdu reprezentantów Polski do Niepołomice z pewnością była wizyta na meczu Puszczy ze Stalą Mielec prezesa Zbigniewa Bońka. Włodarzowi Polskiego Związku Piłki Nożnej na tyle spodobał się niepołomicki obiekt oraz życzliwość i otwartość przedstawicieli klubu i władz miasta, że przy pierwszej nadarzającej się okazji zdecydował o rozegraniu meczu międzypaństwowego przy Kusocińskiego 2 w Niepołomicach. Później za sprawą współpracy niepołomickiego klubu z Małopolskim Związkiem Piłki Nożnej i Wielickim Podokręgiem doprowadzono do rozegrania dwóch spotkań reprezentacji Polski i Czech do lat 16.

O tym jak ważny był ten mecz, świadczy również liczba 'łowców' talentów z najlepszych europejskich klubów. Na mecz zawitała spora liczba skautów reprezentujących takie drużyny jak choćby Manchester United, Juventus Turyn czy Ajax Amsterdam. Być może dobra postawa, któregoś z polskich piłkarzy sprawi, że za kilka lat dołączy do któregoś z wymienionych wyżej zespołów.

We wtorek 15 marca oba zespoły podzieliły się

punktami. Choć polscy piłkarze jako pierwsi znaleźli receptę na sforsowanie obrony przeciwników, to jednak reprezentanci Czech zdołali w drugiej połowie wyrównać. Mecz toczony był jednak w trudnych warunkach i widać było, że temperatura widowiska mogłaby być jeszcze wyższą gdyby nie panujące warunki atmosferyczne.

Dwa dni później, w czwartek 17 marca wszystko było już jak należy. Wiosenne słońce spowodowało, że piłkarze czuli się na boisku wyśmienicie. Zdecydowanie lepiej radzili sobie polscy zawodnicy, którzy w drugim podejściu pokonali piłkarzy z Czech aż 3-0. Bohaterem spotkania został gracz Lecha Poznań, Tymoteusz Klupś, który zdobył dwie bramki dla naszej kadry, jedno trafienie dołożył Przemysław Bargiel, na co dzień gracz Ruchu Chorzów. Z pewnością duży udział w dobrej grze Polaków miała żywiołowo reagująca na boiskowe wydarzenia niepołomicka publiczność, która przez cały mecz nieprzerwanie dopingowała polskich piłkarzy, a ci odpłacali się za ten doping kolejnymi bramkami.

Widać więc wyraźnie, że niepołomicki obiekt odpowiadał polskim piłkarzom, którzy nie dali się pokonać w Niepołomicach. Organizacyjny i sportowy sukces to z pewnością dobry argument w kolejnych rozmowach z Polskim Związkiem Piłki Nożnej. To, że Reprezentacja Polski znów zawita do naszego miasta jest raczej pewne. Sprawą otwartą pozostaje tylko termin i pytanie, która z młodzieżowych kadr tym razem zagości w naszym mieście.

Wielkie pływanie w Myślenicach

MARIUSZ KRYJUS
KS Fala

W drugą niedzielę marca w Myślenicach odbyły się XVII Zawody Pływackie o Puchar Burmistrza Myślenic. Oczywiście i tym razem wśród uczestników nie zabrakło reprezentantów naszego miasta, zawodników klubu KS FALA Niepołomice.

Jak można się było spodziewać, zawody stały na bardzo wysokim poziomie i tym bardziej należą się słowa uznania naszym pływakom za podjęcie walki z zawodnikami innych, naprawdę mocnych klubów.

W zawodach startowało 7 zawodniczek i 4 zawodników z naszego klubu: Aleksandra Cięciwa,

Maria Dudziak, Małgorzata Duś, Emilia Gajda, Katarzyna Kasza, Natalia Martemianow, Karolina Mleko, Jan Augustynek, Mateusz Klimkowski, Tomasz Nosek oraz Jan Tynor. Rezultaty, które osiągnęli, nie zawsze odzwierciedlały ich możliwości, ale musimy pamiętać, że wielu naszych reprezentantów dopiero rozpoczyna przygodę z pływaniem, a mimo tego nie boją się rywalizacji i zawsze, powtarzam zawsze dają z siebie wszystko. Swoim poświęceniem oraz zaangażowaniem wciąż nie przestają nas zadziwiać!

Świetne, drugie miejsce na dystansie 100 m. stylem dowolnym w kategorii wiekowej 13 lat zajął Tomasz Nosek z czasem 1:06:10. Ten sam zawodnik płynąc stylem klasycznym na tym samym dystansie, zajął 6 miejsce. Z bardzo dobrej strony zaprezentował się Jan Tynor, który w swojej kategorii wiekowej (12 lat) zajął 5 miejsce na dystansie 50 m. grzbietem.

Z grona naszych zawodniczek, pomimo iż tym razem bez podium, na słowa uznania zasługują:

Natalia Martemianow w kategorii wiekowej (14 lat), za 5 miejsce na 50 m. stylem grzbietowym

oraz 6 miejsce na 100 m. stylem dowolnym.

Karolina Mleko w kategorii wiekowej (12 lat), za 5 miejsce na 100 m. stylem dowolnym

oraz 6 miejsce na 50m. stylem grzbietowym.

Maria Dudziak w kategorii wiekowej (11 lat), za 5 miejsce na 100 m. stylem dowolnym

oraz 7 miejsce na 50 m. stylem grzbietowym.

Katarzyna Kasza w kategorii wiekowej (13 lat), za 6 miejsce na 100 m. stylem klasycznym

oraz 7 miejsce na 100 m. stylem dowolnym.

Aleksandra Cięciwa w kategorii wiekowej (13 lat), za 8 miejsce na 50 m. stylem grzbietowym.

Warto również odnotować 5 i 11 miejsce naszych sztafet mieszanych 4 x 50 m. stylem zmiennym.

W tym miesiącu odbędą się szkolne zawody w pływaniu na szczeblu wojewódzkim. Swoje szkoły reprezentować będą zawodniczki i zawodnicy naszego klubu, za których już teraz mocno trzymamy kciuki.

Bądź Następny

KRZYSZTOF TURECKI

Szkoła Futbolu Staniątki

Za nami pierwsza edycja Ogólnopolskiego Halowego Turnieju Piłki Nożnej „Bądź Następny” w roczniku 2005-2006. W dwudniowym turnieju wzięły udział 24 drużyny, a 255 zawodników prezentowało swoje umiejętności na trzech halach równolegle - Zespół Szkół w Kłaju, na Kampusie Wielickim oraz w Solnym Mieście w Wieliczce.

Łącznie zostało rozegranych 96 meczów, a na parkiecie młodzi zawodnicy spędzili 1764 minuty, strzelając w tym czasie aż 504 bramki. Najlepszym zespołem została drużyna Pogoni Szczecin.

W pierwszym dniu turnieju, zespoły rozgrywały mecze każdy z każdym w swoich ligach: hiszpańskiej, niemieckiej, angielskiej i włoskiej, a w każdej lidze uczestniczyło po 6 zespołów. Najlepsze dwa zespoły z każdej ligi w drugim dniu turnieju grały w Lidze Mistrzów, zespoły które zajęły miejsce 3 i 4 rywalizowały w Lidze Europy a zespoły z miejsc 5-6 walczyły Pucharze Polski.

W drugim dniu turnieju w każdej fazie pucharowej rywalizowało po 8 zespołów i każdy z nich rozegrał po 3 spotkania, ponieważ drużyna któ-

ra przegrała w meczu ćwierćfinałowym, nie odpadała z turnieju, lecz grała o miejsca 5-8, a zwycięzcy rywalizowali o miejsca medalowe.

Najlepszym zespołem w Lidze Mistrzów, która swoje mecze rozgrywała w Solnym Mieście, okazała się drużyna Pogoni Szczecin, która w finale pokonała krakowską Garbarnię. W meczu o 3 miejsce lepszym zespołem okazał się MKS Wicher Kobylka, która wygrała z Pogonią Siedlce. Kolejne miejsca zajęły Akademia Raków Częstochowa, Olympic Wrocław, Krakus Nowa Huta i RKS Raków Częstochowa.

Ligę Europy wygrała drużyna Rozwój Katowice która pokonała Wisłę Kraków „Czerwoni”. W rywalizacji o miejsce 3 lepszym zespołem okazał się GKS Katowice, który wygrał z Orbitą Bukowno. Kolejne miejsca przypadły Koronie Kielce, Hat Trick Kłaj, Skra Częstochowa i Rodło Opole.

Równolegle do rozgrywek Ligi Mistrzów i Ligi Europy na hali w Kłaju toczyła się rywalizacja o tytuł Pucharu Polski. W finale spotkały się Parasol Wrocław i Cracovia Kraków Biała, a lepszy okazał się zespół z Wrocławia. 3 miejsce przypadło Wiśle Kraków Niebiescy, która wgrała z drużyną gospodarzy Szkoła Futbolu Staniątki Beko. Kolejne miejsca zajęły Ekoball Sanok, Górnik Wieliczka, Cracovia Kraków Czerwona i Szkoła

Futbolu Staniątki Kortrans.

Turniej Bądź Następny w ujęciu statystycznym prezentuje się następująco:

Oprócz nagród zespołowych zostały również rozdane nagrody indywidualne: Tytuł Zawodnik Fair-Play trafił do Zuzanny Wózek z Cracovii Kraków, najlepszym Bramkarzem został wybrany Franciszek Suchecki z Akademii Raków Częstochowa, najwięcej bramek i tytuł Króla Strzelców trafił do Oliwiera Smuniewskiego z Pogoni Szczecin, który strzelił 13 bramek a Najlepszym Zawodnikiem Ogólnopolskiego turnieju Bądź Następny w roczniku 2005-2006 został wybrany Jakub Litwiński z Pogoni Szczecin.

Dziękuję wszystkim drużynom, trenerom i rodzinom za udział w naszym turnieju, sportową rywalizację i niesamowity doping. Słowa podziękowania kieruję w stronę instytucji samorządowych oraz firm, które wspierają naszą działalność. Specjalne podziękowanie pragnę wyrazić dla całej kadry szkoleniowo-administracyjnej Szkoły Futbolu Staniątki, wszystkim wolontariuszom, którzy pomagali zorganizować nasz turniej. Pragnę również podziękować firmom, które zagrały w turnieju Biznescup Niepołomice 2016 ponieważ również dzięki dochodowi uzyskanemu z tego turnieju mogliśmy go zorganizować.

OSTATNIA PROSTA PRZED LIGĄ

TOMASZ SŁABOŃ

trener żeńskiej drużyny Puszczy Niepołomice

Dziewczyny z żeńskiej sekcji piłki nożnej Miejskiego Klubu Sportowego Puszcza są na ostatniej prostej przed wznowieniem rozgrywek III ligi kobiet, a mają za sobą bardzo udany miesiąc.

Na wyróżnienie zasługuje udział trenera oraz Natalii Bani i Patrycji Pokorniak w projekcie Prądniczanki Kraków, gdzie nasza reprezentacja zagrała na Młodzieżowych Mistrzostwach Polski w Futsalu Toruń 2016. Zawodniczki zajęły VII miejsce w kraju, a Bania strzelając 3 bramki została najlepszą strzelczynią drużyny.

Drużyna Puszczy Niepołomice kolejny raz została najlepszą żeńską drużyną w Podokręgu Wieliczka tym razem w rywalizacji pod dachem. Piłkarki z Kusocińskiego 2 zostawiły za sobą Górnika Wieliczka, Dąb Zabierzów Bocheński, Piast Łapanów, Promień Mikuszowice i Akademię Sportu Świątniki Górne. Nasze dziewczyny strzeliły rywalkom 26 bramek tracąc tylko

6. Najlepszą strzelczynią turnieju została Patrycja Rogowska.

Puszcza Niepołomice zagrała jeszcze sparing z drużyną lidera III ligi z Prądniczanką Kraków. Na boisku w Krakowie niepołomiczanki po dobrej grze, ale jednak z masą niewykorzystanych sytuacji, uległy drużynie trenera Sędora 1:3, a fantastyczną bramkę z rzutu wolnego strzeliła Rogowska.

Nasze sparingi (nie licząc wpadki z II ligowym Naprzodem Sobolów 0:9) pokazują, że drużyna czuje się coraz pewniej.

W imieniu drużyny zapraszamy na mecze żeńskiej Puszczy. Szczególnie na spotkania u siebie, które zagramy z AS Progres Kraków, Novi Narama oraz Wodną Trzebinia. Na wyjeździe zagramy ze wspomnianą Jędrą Kzeszowice, a także z Górnikiem Wieliczka, Victorią Zalas i Piastem Skawina.

GALA FIGHT TIME

ARKADIUSZ MAŁEK

Target Niepołomice

12 lutego w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa odbyła się kolejna Gala Fight Time zorganizowana przez Target Team Niepołomice. Obecni na gali mieli okazję obejrzeć 8 walk w tym 7 w formule Muaythai oraz jedną w formule K1. W walce wieczoru Wojciech Wnęk pokonał Michała Czosnykę przez techniczny nokaut w pierwszej rundzie.

67 kg Muaythai

1. Michał Czosnyka (Thai Gym Tarnów) vs Wojciech Wnęk (Milenium Rzeszów)

Wojciech Wnęk pokonał Michała Czosnykę w 1 rundzie przez nokaut techniczny

86 kg Muaythai

2. Krystian Sitko (Perfekcja Tarnów) vs Sebastian Złocki (Gymnazion Sosnowiec)

Sebastian Złocki pokonał Krystiana Sitko 3:0

70 kg K1

3. Paweł Chmielek (Target team) vs Kacper Żak (Milenium Rzeszów) Kacper Żak pokonał Pawła Chmieleka 2:1

56 kg Muaythai

4. Paulina Łapaj (Target team) vs Ewa Grzesik (Perfekcja Tarnów)

Paulina Łapaj vs Ewa Grzesik zakończona remisem

66 kg Muaythai

5. Gabriel Chmielek (Target team) vs Patryk Magnucki (Milenium Rzeszów)

Gabriel Chmielek pokonał Patryka Magnuckiego 3:0

57 kg Muaythai

6. Anna Zacharisz (Target team) vs Natalia Matlag (Szkola Walki Drwala)

Natalia Matlag pokonała 2:1 Annę Zacharisz

84 kg Muaythai

7. Sylwester Zborowski (Milenium Rzeszów) vs Kacper Partyka (Thai Gym Tarnów)

Sylwester Zborowski pokonał Kacpra Partykę 3:0

80 kg Muaythai

8. Arek Grendysa (Milenium Rzeszów) vs Dorian Czechowicz (Gymnazion Sosnowiec)

Dorian Czechowicz pokonał Arkę Grendysa 3:0

Puchar Małopolski Ju-Jitsu

ARKADIUSZ MAŁEK

Target Niepołomice

27 lutego w Hali Sportowej w Niepołomicach przy ul. Szkolnej odbył się Puchar Małopolski Ju-Jitsu. Organizatorem zawodów był Klub Challenge Ju-Jitsu Sport oraz Miasto i Gmina Niepołomice. Klub Challenge zdobył razem 31 medali w tym 15 złotych, 12 srebrnych, 4 brązowe medale oraz dwa wyróżnienia dla najlepszych techników zawodów. Wyniki zawodów przedstawiają się w sposób następujący:

1. Ksawery Zych - złoty medal (22 kg)
2. Bartłomiej Chwajot - złoty medal (32 kg)
3. Nadia Małek - złoty medal (30 kg)

4. Agnieszka Rudzka - złoty medal (32 kg)
5. Anna Bobowski - złoty medal (25 kg)
6. Natalia Wiatr - złoty medal (20 kg)
7. Oliwia Gawlik - złoty medal (55 kg)
8. Agnieszka Rudzka - złoty medal (35 kg)
9. Oskar Zych - złoty medal (35 kg)
10. Julita Kaczmarczyk - złoty medal (37 kg)
11. Jan Pyrlik - złoty medal (28 kg)
12. Oskar Zych - złoty medal (32 kg)
13. Przemysław Rudzki - złoty medal (45 kg)
14. Klaudiusz Kalisz - złoty medal (70 kg)
15. Kamil Adamczyk - złoty medal (91 kg)
16. Karolina Sala - srebrny medal (45 kg)
17. Gabriela Surma - srebrny medal (20 kg)
18. Sebastian Długosz - srebrny medal (35 kg)
19. Gabriela Długosz - srebrny medal (35 kg)
20. Piotr Wróblewski - srebrny medal (91 kg)

21. Hubert Sala - srebrny medal (32 kg)
22. Kacper Jaworski - srebrny medal (70 kg)
23. Krzysztof Bulka - srebrny medal (84 kg)
24. Szymon Chmielek - srebrny medal (28 kg)
25. Jakub Nózka - srebrny medal (45 kg)
26. Oliwia Długosz - srebrny medal (25 kg)
27. Wojciech Czuma - srebrny medal (70 kg)
28. Oliwia Długosz - brązowy medal (22 kg)
29. Jakub Mardyna - brązowy medal (35 kg)
30. Witold Sokołowski - brązowy medal (70 kg)
31. Dariusz Borodziej - brązowy medal (84 kg)
32. Karol Pyrlik - czwarte miejsce (22 kg)
33. Dawid Bankowicz - czwarte miejsce (35 kg)
34. Tomasz Krzemień - czwarte miejsce (84 kg)

Wyróżnienie za najlepszych techników otrzymali: Ksawery Zych oraz Agnieszka Rudzka.

ROZPOCZĘLI PRZYGOTOWANIA DO SEZONU

JOANNA MUSIAŁ

AKT Niepołomice-Kraków

Karatecy Akademii Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków wrócili z pierwszego w tym roku zgrupowania kadry narodowej PZKT. Trenowali przez 4 dni (10-14 marca) w Dojo Stara Wieś.

Na zgrupowanie powołano 9 naszych zawodników. Wśród seniorów w skład kadry wchodzi: Paweł Janusz, Michał Janusz, Katrin Kargbo, Anna Mleko, Joanna Musiał i Gabriela Nowak, wśród młodzieżowców: Wiktor Staszak, Paweł Tomasik i Konrad Irzyk.

Treningi prowadzili sensei Krzysztof Neugebauer i sensei Andrzej Zarzeczny - trenerzy kadry narodowej PZKT. Było to pierwsze zgrupowanie przygotowujące do tegorocznego sezonu startowego i miało ogólny charakter. Treningi odbywały się 3 razy dziennie. Część zajęć była wspólna, część z podziałem na kata i kumite. Zawodnicy startujący w kumite trenowali pod okiem senseia Neugebauera, treningi kata prowadził sensei Zarzeczny. Asystentami głównych trenerów byli sensei Iwona Karwacka i sensei Paweł Janusz, który wciąż jest też zawodnikiem.

Foto: archiwum AKT Niepołomice

WIZYTA GOŚCI Z CZECH

JOANNA MUSIAŁ

AKT Niepołomice

Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków przez cztery dni (14-17 marca) gościła przyjaciół z Czech – Robina Bařáka i Hanę Juráňovą – utytułowanych zawodników i instruktorów Akademii Karate Zlin.

Karatecy przyjechali, by zobaczyć jak wyglądają u nas treningi i jak funkcjonuje nasz klub. Odwiedzili Akademię w Niepołomicach oraz Centralne Dojo Kraków Plaza. Towarzyszyli sensejowi Pawłowi Januszowi i sensejowi Michałowi Januszowi podczas zajęć dla wszystkich grup, od najmłodszych karateków po seniorów.

Wybrali się również do naszej sek-

cji w Rybnej, prowadzonej przez senseia Alaksandra Migacza. Sensei Paweł przeprowadził tam egzamin dla ponad 70 karateków.

Był też czas na poruszenie spraw organizacyjnych związanych z październikowymi mistrzostwami świata, które odbędą się w Krakowie.

Nasi goście byli bardzo zadowoleni z pobytu. Jak mówią, zacerpnęli sporo inspiracji i pomysłów, które wykorzystają w swoim klubie. Już dziś zapowiedzieli, że odwiedzą nas ponownie w grudniu. Przyjadą znacznie większą ekipą na turniej mikołajkowy.

Foto: Joanna Musiał

ROZGRYWKI LIGOWE AKT

JOANNA MUSIAŁ

AKT Niepołomice

5 marca rozegraliśmy w Dojo Kraków-Plaza pierwszą w tym roku klubową Ligę AKT. Wystartowało ponad 90 zawodników.

Zanim jednak rozpoczęła się liga, sensei Paweł Janusz przeprowadził kurs sędziowski dla czarnych i brązowych pasów. Omówił podstawowe zasady sędziowania i zaznaczył, na co trzeba zwracać szczególną uwagę podczas oceniania startujących.

Rozgrywki rozpoczęli najmłodsi karatecy. Osoby bez stopnia prezentowały kihon (podstawowe

techniki), pozostali wykonywali kata z grupy heian (uczniowskie kata). Tym razem w lidze startowali tylko zawodnicy od białego do brązowego pasa. Posiadacze czarnych pasów skupili się na nauce sędziowania.

Liga była dobrym treningiem przed rozpoczynającym się sezonem startowym. Sensei Paweł bacznie obserwował zawodników i na bieżąco udzielał startującym cennych wskazówek, by mogli poprawić swoje techniki.



SZACHY

STANISŁAW TURECKI

UKS Goniec Staniątki

Krok do sukcesu

Zakończyła się kolejna edycja cyklu turniejów szachowych „Krok do sukcesu”. Imprezie, rozgrywanej na Zamku Królewskim w Niepołomicach, od 11 do 14 marca, patronował burmistrz Roman Ptak.

W poszczególnych grupach zwyciężyli: 2009 i młodszy: Martyna Popiel (UKS przy SP nr 8 Chrzanów) i Jacek Łapczyński (MKS MOS Wieliczka), drugi w tej grupie był Jakub Micuła (Staniątki), 2008: Maja Baran (Nowohucki PLUSIK Szklane Domy Kraków) i Igor Musiał (MCKiS Jaworzno), 2007: Liliana Krzanowska (KS Komunalni Sanok) i Paweł Wojtyła (MKS MOS Wieliczka), 2006: Wiktoria Sikora (SP nr 88 Kraków) i Mikołaj Krupiński (TS Wisła Kraków), trzeci w tej grupie był Wiktor Lemański (Niepołomice), 2005-2003 z III kategorią szachową: Julia Klima (Staniątki) i Szymon Wydmański (TS Wisła Kraków), 2004-2002: Katarzyna Zabłocka (Podłęże) i Andrzej Kulesza (TS Wisła Kraków).

65,5 pkt, KKSz Kraków – 56 pkt, a kolejne miejsca zajęły: UKS przy SP nr 8 Chrzanów, MKS KSOS Kraków, Nowohucki PLUSIK Szklane Domy Kraków, SP ze Śledziejowic, TS Wisła Kraków, MCKiS Jaworzno, KSz SDK Lotnik Mielec, itp. Ogółem sklasyfikowano 31 drużyn. Oprócz gminy imprezę wsparło finansowo także Województwo Małopolskie oraz firma państwa Gaców.

Goniec ponownie wygrywa IV ligę

Miesiąc temu informowaliśmy o zwycięstwie seniorów w IV lidze. Tak samo postąpiła drużyna juniorów, która w pobitym polu pozostawiła 21 drużyn i pewnie awansowała do III ligi, wyprzedzając zespoły: PAT Myślenice i MKS KSOS Kraków. Drużyna grała w składzie: Wojciech Wnuk, Magdalena Budkiewicz, Jakub Śmietana i Katarzyna Zabłocka.

Warto dodać, że nasza druga drużyna zajęła 14 miejsce, grając w składzie: Piotr Rainer, Wiktor Lemański, Jan Górski, Julia Klima i Kacper Więckowski.

Niepołomickie potyczki przyszłych mistrzów intelektu

Pod taką nazwą odbywa się projekt finansowany przez UMiG w Niepołomicach. Jako pierwsi rywalizację rozpoczęły przedszkolaki z niepublicznych przedszkoli Sióstr Służebniczek w Staniątkach i Sióstr Augustianek w Niepołomicach.

W lutym dokonali rywalizację, w wyniku której czołowe miejsca i pierwsze puchary zdobyli: Martyna Sarga (Staniątki) – 5,5 pkt, Izabela Sochacka (Niepołomice) – 5,5 pkt i Natalia Łagosz (Niepołomice) – 4,5 pkt oraz Daniel Horbal (Niepołomice), Franciszek Klima (Staniątki) i Karol Kozak (Niepołomice) – wszyscy po 6 pkt.

Coś fajnego z tenisa stołowego

MAREK BURDA

MKS Spartakus

Wrywalizacji w ramach współzawodnictwa „O miano „Najbardziej Usportowionej Szkoły” Gminy Niepołomice graliśmy w tenisa stołowego. Areną tych rozgrywek jest tradycyjnie Zabierzów Bocheński.

Sporo mamy wśród młodzieży amatorów tej „zimowej” dyscypliny sportu. Na długie zimowe wieczory tenis stołowy jest wymarzoną konkurencją. W wielu szkołach stoły „wychodzą” na korytarz, a świetlice wypełniają się amatorami tej gry.

Najwięcej chłopców w pierwszej szóstce miały Niepołomice. Dwóch z SP 3 w tym zwycięzca Wiktor Kozdrój oraz trzech z SP w Niepołomicach. Drużynowo dało to zwycięstwo SP Niepołomice przed SP 3 Niepołomice.

W rywalizacji dziewcząt także po dwie osoby na najlepszych miejscach z dwóch „wschodnich” szkół. Wola Zabierzowska i Zabierzów Bocheński, które w takiej kolejności ukończyły rywalizację drużynową. Najlepsza zawodniczką okazała się Gabriela Siuda z Zagórza.

W turnieju uczestniczyło kilkadziesiąt dziewcząt i chłopców. Najlepsza szóstka oraz po dwie szkoły drużynowo uzyskiwały awans do zawodów powiatowych.

W zawodach powiatowych poziom zawodników jest bardzo wysoki i naszym nie udało się

zdołać awansować do dalszego etapu rozgrywek. Dziewiąte miejsce zajęła Gabriela Siuda, trzynasty był Wiktor Kozdrój. Drużynowo najwyższą na piątym miejscu uplasowała się SP 3 Niepołomice.

Wyniki:

Chłopcy

1. Wiktor Kozdrój - SP 3 w Niepołomicach
2. Filip Gębołyś - SP w Niepołomicach
3. Tomasz Burda - SP w Niepołomicach
4. Szymon Czaplak - SP w Niepołomicach
5. Oskar Żak - SP 3 w Niepołomicach
6. Kacper Olszewski - SP w Podłężu

Drużynowo:

- SP Niepołomice - 36 p.
- SP 3 Niepołomice - 32,5 p.
- Podłęże - 18 p.
- Zabierzów Bocheński - 7,5 p.

Dziewczeta

1. Gabriela Siuda - SP w Zagórzu
2. Marta Wolna - SP w Woli Zabierzowskiej
3. Nadia Uryga - SP w Woli Zabierzowskiej
4. Magdalena Czaplak - SP w Podłężu
5. Magdalena Landowska - SP w Zabierzowie Bocheńskim
6. Julia Gawłowska - SP w Zabierzowie Bocheńskim

Drużynowo:

- Wola Zabierzowska - 25 p.
- Zabierzów Bocheński - 23,5 p.
- Podłęże - 23 p.
- Zagórze - 15 p.

Cykl turniejów tenisa ziemnego

MAGDALENA SOLARZ

Szkoła Tenisa SOLDI, www.tenisniepolomice.pl

Przez cały sezon halowy na kortach Szkoły Tenisa SOLDI w Niepołomicach rozegrano 12 turniejów dla dzieci z cyklu TENIS 10. W rywalizacji o dyplomy, puchary oraz nagrody walczyły dziewczynki oraz chłopcy z województwa małopolskiego, śląskiego, podkarpackiego, mazowieckiego oraz świętokrzyskiego. W każdej z trzech kategorii odbyły się cztery turnieje. Poziom gry wszystkich uczestników był bardzo wysoki.

SOLDI CUP 2015/2016 kategoria zielona dziewczynki (rocznik 2006 i młodsze):

W klasyfikacji generalnej bezkonkurencyjna była Emilia Nizio (ACT Sport Tarnów). Drugie miejsce wywalczyła Hanna Szczotka z Jarosławia. Brązowy medal należał do Emilii Baranowskiej (Katowicki Klub Tenisowy).

SOLDI CUP 2015/2016 kategoria zielona chłopcy (rocznik 2006 i młodsze):

W całym Cyklu triumfował Marcel Syczuk (Busko Zdrój) zdobywając łącznie 120 punktów w klasy-

fikacji generalnej. Drugie miejsce zajął Jan Wygona (KS Grzegórzecki Kraków) uzyskując tylko 4 punkty mniej. Maksym Khlyvniuk (KTT na Błoniach) uplasował się na trzecim miejscu w Cyklu SOLDI CUP (108 punktów).

SOLDI CUP 2015/2016 kategoria pomarańczowa dziewczynki i chłopców (rocznik 2007 i młodsze):

Zwycięstwo odniósł Jan Wygona, zawodnik klubu KS Grzegórzecki Kraków, zajmując pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej Cyklu z kompletem czterech zwycięstw. Drugie miejsce w klasyfikacji generalnej zajął Wiktor Jeż z Nowego Sącza. Na trzecim miejscu uplasował się Eryk Łabędź również z Nowego Sącza.

Najlepszy zawodnik naszego klubu Mateusz Miłoś zakończył Cykl na 5 pozycji!

Nagrodą główną dla zwycięzców były bony o wartości 500 zł na sprzęt tenisowy w sklepie forehand.pl.

Dziękujemy partnerom i sponsorom cyklu. Wszystkim zawodnikom i zawodniczkom gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów tenisowych!

W POSZUKIWANIU ZŁOTA, czyli półmaraton w Górach Stołowych



PAULINA SZELEREWICZ-GLĄDYSZ
Niepołomice Biegają

Zimowy Półmaraton Gór Stołowych odbył się 30 stycznia 2016 r. Paulina Szelerewicz-Gładysz z „Niepołomice Biegają” wywalczyła na nim 3 miejsce wśród kobiet z czasem 02:24:50. A oto jej relacja:

Nic nie wskazywało na to, że zimowy półmaraton w Górach Stołowych odbędzie się rzeczywiście w zimowej aurze. Nic nie wskazywało na to, że cała historia skończy się... tak! A wszystko zaczęło się w piątek w południe, kiedy wyruszyliśmy (Aga, Marcin, Marek i ja) w kierunku Kotliny Kłodzkiej. Nazajutrz rano mieliśmy przebiec 21 km po niezwykłych Górach Stołowych.

Schronisko na Szczelińcu powitało nas ciepłą herbatą i gorącą atmosferą. Tego wieczoru każdy pokój tutaj był zajęty - w większości nocowali tu biegacze, którzy jak my, życzyli sobie spokojnej nocy przed startem.

W nocy hulał wiatr - miało się wrażenie, że schronisko zaraz sfrunie z pionowych zboczy Szczelińca. Wiało też i rano, kiedy rozgrzewaliśmy się przed startem - już w Pasterce, nieopodal schroniska. Na linii startu pojawiło się niewiele ponad 450 osób.

Szeroka polana po paruset metrach zamieniła się w niezbyt szeroką ścieżkę. Całe szczęście biegnąc w dół! Na zbiegach czuję się całkiem nieźle i mogę minąć sporo osób. Na pierwszym podbiegu daję się wyprzedzać, z żalem puszczając przed siebie dopiero co wyprzedzonych.

Przez pierwszą połowę dystansu warunki przyzwoite. Śniegu nie ma. Dopiero po około 14 km zaczynają się „schody” - ślisko, sporo błota, głę-

bokie kałuże, które zaliczam jedna za drugą, choć plan jest taki, by jednak je mijać - nie ma gdzie... Patrzę na zegarek - średnie tempo na km nie pozwala. Myślę o tym, że zaraz wyprzedzi mnie Aga, bo ona to tak lubi zaskoczyć i śmignąć zniecaka... Gdzieś przede mną zniknęła dziewczyna, którą chciałam gonić. Prawdę mówiąc, trudno mi określić, w jakim miejscu stawki właśnie się znajdują. Myślę tylko, by zmieścić się w 3 godzinach.

Meta biegu znajduje się na Szczelińcu - na ostatnim kilometrze przed nami sznurek piętrzących się schodków. Noga, za nogą, pod górę. Trochę dłużą się ostatnie-set-metry. Tup, tup, tup. Aż w końcu znajomy płatek, róg schroniska z napisem „gorąca czekolada”! I za chwilę - mam go! Medal na szyi! Wiatr mocno dmucha. Chowam się w pokoju.

Zupełnie zaskoczona czytam wiadomość sms od kolegi: „Brawo! Trzecie miejsce! Będzie pudło!”. Nie chce mi się wierzyć, idę więc się rozglądając, czy Aga, Marek albo Marcin już są na mecie. Wszyscy potem spotykamy się w schronisku. Zmęczeniu odkładamy wczoraj zaplanowane na „po biegu” zwiedzanie okolicy. Rzeczywiście okazuje się, że będę musiała pojawić się na dekoracji, choć ciągle trudno mi w to uwierzyć. Mając jednak parę godzin luzu, wybieramy się do Nowej Rudy, do zupełnie niezwykłej kawiarni. Tu właściciel raczy nas pyszną kawą i wyśmienitymi lodami. Po deserze ruszamy na obiad. Na pasta party, zorganizowanym dla biegaczy w Pasterce, całkiem niezły popas! Zazwyczaj po zawodach musimy zadowolić się miską makaronu, okraszoną jakimś sosem. Tu - chciałoby się napisać - szwedzki stół! Kasza, makaron, ryż - do wyboru, sos taki, siaki, jakieś posypki, rybka lub mięsko, kilka surówek. Można śmiało uzupełniać węglowodany i inne ważne składniki, które wyczerpaliśmy podczas biegu. W wielkim namiocie, przy długich stołach zasiędlą biegacze i dzielą się wrażeniami z przebytej trasy. Na koniec czekało na nas jeszcze mnóstwo atrakcji, jak np. koncert w schronisku w Pasterce, my jednak poddaliśmy się zmęczeniu i ruszyliśmy w drogę powrotną do schroniska na Szczelińcu.

W małym podsumowaniu trzeba wspomnieć, że nie każdy z nas był pewnie zadowolony ze swego wyniku, być może można było pobiec lepiej, być może... Ale na pewno dla każdego z nas był to wybitnie udany weekend, ze względu na... wzajemne miłe towarzystwo, dużo śmiechu i serdeczności. No a ja znalazłam swoje „złoto” - choć medal teoretycznie był brązowy :)

Paulina Szelerewicz-Gładysz (Niepołomice biegają) na samym początku sezonu odniosła jeszcze jeden znaczący sukces - w IV edycji cyklu Grand Prix Krakowa w biegach górskich zajęła I miejsce! W ramach Grand Prix odbyło się 6 startów (od października 2015 r. do marca 2016 r.).



Zobaczyć na własne oczy

CZARNOBYL



TYMON KRETSCHMER
autor wystawy

Dwukrotnie, rok po roku, z odległości 200 metrów patrzyłem na IV blok Czarnobylskiej Elektrowni Jądrowej okryty stalowo-betonową konstrukcją ochronną, nazywaną „sarkofagiem”. Budowę wznoszono w zabójczych warunkach, szaleńczym pośpiechu i nieładzie w celu zabezpieczenia szczątków reaktora po awarii, jaka wydarzyła się nocą z 25/26 kwietnia 1986 roku. Osłona izoluje od środowiska zewnętrznego substancje i materiały radioaktywne, które w dużych ilościach nadal pozostają w obrębie bloku siłowni. W założeniach projektowych powłoka ochronna miała skutecznie pełnić swoją rolę najwyżej 15 lat. W 2016 roku mija ich 30...

W sąsiedztwie obecnego zabezpieczenia budowany jest nowy „sarkofag”, znacznie większy, z zastosowaniem współczesnych i przemysłowych technologii. Jego ukończenie przekładano już kilka razy, a najnowszy termin oddania inwestycji przewidziano na 2017 rok.

Dlaczego tam pojechałem? Miasto Duchów, książka „Piknik na skraju drogi”, film Andrieja Tarkowskiego, gra komputerowa S.T.A.L.K.E.R., ciekawość i adrenalina, przełamanie tabu. A może mam coś z przysłowiowej dziennikarskiej „hieny”? Nie zaprzeczam żadnemu z wymienionych powodów... Gdy zdarzy mi się wspomnieć w towarzystwie o wizytach w tzw. Strefie Wykluczenia, która rozciąga się w granicach od 10 do 30 kilometrów wokół elektrowni, cierpliwie się uśmiecham, bo prędzej czy później zawsze ktoś zapyta, czy nocami fluorescencyjnie błyszczą...

26 kwietnia 1986 roku miałem 11 lat. Niewiele zapamiętałem z tego czasu, ale zachowałem w pamięci atmosferę niepokoju, jaka zapanowała

w naszym domu. Dzisiaj już wiem, że jej przyczyną był początkowo absolutny brak informacji, a następnie huragan propagandy wiejący z ówczesnego Związku Radzieckiego z jednej strony oraz krajów Europy Zachodniej i Ameryki Północnej – z drugiej. Nie wiedzieliśmy, co się naprawdę stało na terenie dzisiejszej Ukrainy, ani jakie grozi nam niebezpieczeństwo. Jeśli takie groziło. Pamiętam piękne, słoneczne, wietrzne przedpołudnie i wizytę w ośrodku zdrowia, a także panią Zuzię – pielęgniarkę, która podała mi szklany kieliszek z roztworem czystego jodu, czyli z płynem Lugola. To wspomnienie jest ostre i kolorowe. („Lekarstwo” zaordynowano nam nieco za późno, a jak twierdzi wielu lekarzy zupełnie niepotrzebnie).

Od lat zastanawiam się nad tajemnicami tamtych wydarzeń i jednego problemu jestem pewien – dramat, jaki rozegrał się w kwietniu 1986 roku, najbardziej spustoszył ludzkie umysły. To w nich, w moim przeświadczeniu, powstały największe szkody – wieloletnie, a często nieodwracalne. Gdyby zapytano mnie o najważniejsze, najbardziej przerażające konsekwencje wybuchu w elektrowni, powiedziałbym – tam wydarzyła się niewyobrażalna tragedia psychologiczna. Szereg innych katastrof przemysłowych i związana z nimi śmierć, skażenie środowiska czy straty gospodarcze, nie dają „Czarnobylowi” pierwszego miejsca w historii poważnych ludzkich niepowodzeń. Fotografie i powrót wspomnieniami do wyjazdów, kierują mnie ku anonimowym mieszkańcom Prypeci, Czarnobyla i wielu okolicznych wiosek. Myślę o rodzinach, które zmuszono do natychmiastowego opuszczenia swoich domów i mieszkań, z obietnicą szybkiego powrotu.

Wernisaż:

**26 kwietnia 2016, godzina 18:00,
Laboratorium Aktywności Społecznej OPEN SPACE, Niepołomice,
ul. Bocheńska 26.**

Organizatorzy wystawy:

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach oraz Pracownia Fotografii Cyfrowej OSTROWSKI w Krakowie.

A przecież on nigdy nie miał nastąpić. Już wówczas o tym wiedziano, ale bezpieczniej było tego nie ujawniać. Podczas masowej ewakuacji, mieszkańcom tamtych terenów pozwalano niekiedy wyłączyć na zabranie dokumentów tożsamości... Trudno się o tym myśli, tym bardziej, że przez koszmar „Czarnobyla” wiedzie droga polityki, demagogii oraz przerażającej nieodpowiedzialności i krótkowzroczności decydentów.

Prypeć była rajem na Ziemi, który w obliczu zastanego krajobrazu trudno sobie wyobrazić. Całkowicie zrujnowane już miasto założono w 1970 roku w bezpośrednim sąsiedztwie elektrowni, specjalnie dla jej pracowników i ich rodzin. Był to samodzielny ośrodek z zapierającą dech w piersiach infrastrukturą i szeregiem udogodnień. Kilkanaście przedszkoli, szkoły różnego typu, instytucje i lokale kulturalne, sportowe i rozrywkowe, kilka zakładów pracy. Wzorcowe i nowoczesne miasto Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich. Istniało zaledwie 16 lat. W ciągu kilkunastu godzin wywieziono z niego blisko 50 tysięcy osób.

Wędrowka po tym miejscu nie jest przyjemna. Towarzyszą jej uczucia, które stają się zrozumiałe dopiero po opuszczeniu miasta. Będąc tam, lepiej nie zastanawiać się, co się dookoła wydarzyło.

Po awarii elektrowni miasto pozostawiono samemu sobie. Niektórzy mieszkańcy ukradkiem przedostawali się do swoich mieszkań, aby w jakimś stopniu zabezpieczyć lub odzyskać życiowy dorobek. Pojawili się szabrownicy, zbieracze złomu i zwykli wandale. Pustkę ulic powoli dopełniały ogołocone budynki użyteczności publicznej, sklepy i mieszkania. Natura także nie pozostawała bezczynna. Przystano kształtować miejską zieleni, a przyroda zaczęła odbierać to, co zagarnięto jej wiele lat wcześniej.

Gdy do Prypeci pojechałem w październiku, było tam pięknie(!). Gęsto rosnące drzewa.

z zległymi koronami mieniły się wspaniałymi jesiennymi kolorami. Drzewa okryte liśćmi wraz z krzewami, zaroślami i wysoką trawą, której nikt nie przeszkadza, szczelnie ukrywały prawdziwe oblicze tego miejsca. Można się było poczuć jak w wiekowym, tajemniczym ogrodzie lub parku.

Wyjazd w kwietniu stał się natomiast strzałem prosto w twarz. Przyroda nie obudziła się po zimie i maskującej kurtynie jeszcze nie rozwieszono. Miasto ukazało swoją upiorność. Bezszybne bloki, wszechobecną pleśń, wilgoć, rdzę i woń stęchlizny. Mówiono mi, że nawet śpiewu ptaków tam nie słychać, ale na szczęście okazało się to jednym z wymysłów.

Czas, jaki upłynął od katastrofy wraz z pytaniami – nadal bez jednoznacznej odpowiedzi, zrodził atmosferę mitów i nieprawdy, która otacza Zonę. Poddajemy się jej bezwarunkowo i trudno nam przyjąć szereg racjonalnych argumentów związanych z energetyką jądrową. Przyczyną jest fakt, że boimy się tego, co niewidoczne. To prawda? Czy słusznie?

Przyjdźcie proszę zobaczyć Zonę na własne oczy. Dziękuję i zapraszam, choć miło pewnie nie będzie...

VI Giełda Minerałów i Bizuterii

JANUSZ GRADOWSKI

organizator VI Giełdy Minerałów i Bizuterii

Od 1 do 3 maja (czwartek-piątek) odbędzie się na Zamku w Niepołomicach VI Giełda Minerałów i Bizuterii.

Wśród bizuterii, która będzie do nabycia, na stoiskach zaproszonych wystawców zobaczymy wyroby z naturalnych kamieni szlachetnych takich jak szafiry, rubiny, szmaragdy czy wyjątkowo rzadkie tanzanity oraz całą gamę kolorowych kamieni naturalnych: bursztynów, jaspisów, nefrytów czy też ametystów i granatów. Wśród minerałów naturalnych i szlifowanych będą m.in. ametysty z Brazylii i Urugwaju, kryształy górskie z Arkansas i Polski, akwamaryny i topazy z Pakistanu i Afganistanu, rubiny i cyrkony z Kambodży czy szafiry z Tajlandii. Nie zabraknie również naszych rodzimych minerałów - bursztynów, krzemieni pasiastych, jaspisów i agatów z Dolnego Śląska.

Targi będą doskonałą okazją do nabycia naszyników, bransoletek, kolczyków, broszek, pierścionków a także elementów do stworzenia własnej, niepowtarzalnej biżuterii.

Niewątpliwą atrakcją będzie przygotowana przez fundację Na Rzecz Ziemi specjalnie na tę okoliczność wystawa: „Tajemnice minerałów w świetle ultrafioletu”. Będą to pochodząca z prywatnych zbiorów kolekcjonerskich Marcina Chojkowskiego i Janusza Gradowskiego. Zaprezentowany zostanie ukryty świat rzadkich minerałów pokazujących efektowne zmiany barwy w świetle lampy fluorescencyjnej.

W czasie trwania giełdy zainteresowani będą mieli możliwość uzyskania bezpłatnej porady w zakresie rozpoznawania kamieni naturalnych a także ich obróbki (szlifowania).

Każdy z odwiedzających będzie miał szansę wygrać nagrodę – atrakcyjny okaz minerału.

Impreza będzie organizowana jak zwykle przy współpracy z Fundacją Zamek Królewski w Niepołomicach.

Giełda Minerałów i Bizuterii będzie miała miej-



sce w sali akustycznej Zamku w Niepołomicach w dniach od 1 do 3 maja w godz. od 10.00-18.00 (niedziela-poniedziałek) i 10.00-17.00 (wtorek). Wstęp wolny.

AMERYKA POŁUDNIOWA: POZA UTARTYM SZLAKIEM

KAMILA GRUSZKA

koordynator cyklu Podróże małe i duże

26 kwietnia 2016 roku w ramach spotkań „Podróże małe i duże” zapraszamy do kina Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach na pokaz o Ameryce Południowej z dala od turystycznych szlaków. Ameryka Południowa wielu osobom kojarzy się z przygodą – niezmiernie rzadkie połacie amazońskiej dżungli, niebezpieczni Indianie, zapomniane przez Boga wioski położone w głębi Andów. Pierwsze kroki turysty na tym kontynencie to jednak często zimny prysznic – okazuje się bowiem, że do wielu miejsc dotarła masowa turystyka. Wyprawa do dżungli? Proszę bardzo, do wyboru programy dwu, trzy i czterodniowe, jakie zakwaterowanie Państwo sobie życzą?

Przy odrobinie wysiłku można jednak zejść z turystycznego szlaku i trafić tam, gdzie miejscowi na widok białego przystają z zaciekawieniem, a na widok aparatu nie wyciągają cennika, tylko uśmiechają się życzliwie. „Do kilku takich miejsc udało mi się dotrzeć z żoną Kariną w trakcie ponad rocznej włości po Ameryce Południowej.

Na prelekcji opowiem między innymi o trzytygodniowej wyprawie do Indian Matses, krwawych obchodach Święta Krzyża w Boliwii, trekkingu do ostatniej stolicy Inków – Vilcabamby i wędrowce przez Park Narodowy Madidi” - podsumowuje tematykę pokazu Marcin Stencel, nasz prelegent. Marcin Stencel przez ponad rok razem z żoną Kariną włościł się po Ameryce Południowej, a przez cztery miesiące wędrował po Himalajach Indii i Nepalu. Ostatnie podróże to Kaukaz oraz Azja Centralna z synkiem Antosiem oraz powrót do Boliwii, do Parku Narodowego Madidi. Z wykształcenia anglista i rusycysta. Instruktor harcerski. Razem z Kariną organizują Gdyńskie Warsztaty Podróżnicze „Wyjdź w Świat” i prowadzą bloga www.karinaimarcin.pl.

Spotkanie odbędzie się 26 kwietnia 2016 roku (wtorek) o godz. 19.00 w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa (ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice). Wstęp wolny!

W trakcie pokazu konkurs z nagrodami. Więcej informacji: www.mcdis.pl.

VIA FERRATY - ŻELAZNE DROGI AUSTRII I WŁOCH

KAMILA GRUSZKA

Koordynator cyklu Podróże małe i duże

12 kwietnia Marcin Wielkiewicz opowie o szlakach turystycznych poprowadzonych via ferratami. Spotkanie odbędzie się w ramach pokazów „Podróże małe i duże” w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Opis pokazu przygotowany przez Marcina:

„Tym razem podróż będzie raczej mała niż duża, bo do Austrii i Włoch. Zabiorę Was na Via Ferraty, czyli szlaki turystyczne o różnym stopniu trudności, ubezpieczone stalowymi linami. Pokażę trochę sprzętu, jaki należy ze sobą zabrać i postaram się przekonać, że każdy znajdzie coś dla siebie, że via ferraty to nie tylko dogi wspinaczkowe dla osób pragnących podnieść sobie poziom adrenaliny, ale też łatwiejsze szlaki dla każdego. Również miłośnicy historii i militariów mogą znaleźć coś dla siebie.”

Marcin Wielkiewicz – pasjonat zimowych wędrówek po górach, dla niego im zimniej i im więcej śniegu, tym lepiej. Zaczynał od Tatr, poprzez Alpy, żeby dotrzeć w końcu w Himalaje. Gdy nie ma śniegu, jeździ na rowerze, oczywiście w górach. Od kilkunastu lat współpracuje z redakcją miesięcznika „bikeBoard”, przeprowadzając testy sprzętu. Na co dzień siedzi za biurkiem przed czterema monitorami komputera, uświadamiając ludzi, że skanowanie i drukowanie 3D jest bardziej skomplikowane niż wydrukowanie zdjęcia. W weekendy odłącza się od cywilizacji i wyjeżdża w góry.

Spotkanie odbędzie się 12 kwietnia 2016 roku (wtorek) o godz. 19.00 w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa (ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice).

Wstęp wolny!

W trakcie pokazu konkurs z nagrodami.

Więcej informacji: www.mcdis.pl.



DOPÓKI ZIEMIA KRĘCI SIĘ

NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW MCDiS

8 kwietnia o 19.00 MCDiS zaprasza na koncert „Dopóki ziemia kręci się”. Pomysłodawcą, reżyserem i wykonawcą będzie Agnieszka Grochowicz, śpiewająca poetka współtworząca piosenki z czołówką kompozytorów polskiej piosenki.

Na projekt składa się kilkanaście współcześnie zaaranżowanych piosenek należących do klasyki polskiej piosenki literackiej – w tym utwory do tekstów Jacka Kaczmarskiego, Wojciecha Młynarskiego, Leszka Aleksandra Moczulskiego, Josifa Brodskiego, Bułata Okudźawy, Agnieszki Osieckiej oraz Agnieszki Grochowicz i muzyki kompozytorów takich jak Marek Grechuta, Zygmunt Konieczny, Andrzej Żarycki, Jan Kanty Pawluśkiewicz, Ewa Kordecka, Grzegorz Turnau czy Zbigniew Preisner. Koncert odbędzie się w Sali widowiskowej MCDiS, Niepołomice, ul. Zamkowa 4, wejście A. Bilety w cenie 15 zł.



O RÓG ZBRAMIRA

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

W sobotę 16 kwietnia w Zamku Królewskim w Niepołomicach odbędzie się VIII Małopolski Konkurs Sygnalistyki Myśliwskiej „O Róg Zbramira”.

Przesłuchania konkursowe oraz gala finałowa są otwarte dla wszystkich. Mieszkańcy będą mogli przyjść i posłuchać najlepszych wykonawców sygnalistyki myśliwskiej z całej Polski.

Koncert Galowy Laureatów zaplanowano na godzinę 17.00.

Organizatorzy już po raz ósmy przeprowadzą konkurs w niepołomickim zamku. Z uwagi na jego niepowtarzalną scenerię, doskonałą akustykę i przemawiającą historię, uznali, że jest to idealne miejsce, by krzewić i kultywować piękne tradycje i zwyczaje łowieckie.

Według starych podań - Zbramir - do którego nawiązuje nazwa i trofeum konkursu, był pierwszym tytułowanym Łowczym Domu Królewskiego (Venator domini Regis). W Zamku w Niepołomicach rezydował już w 1389 roku. Podlegała mu zarówno służba królewska, jak i leśna.

Patronat honorowy nad konkursem sprawują: przewodniczący Sejmiku Województwa Małopolskiego, Rektor Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie i Dyrektor RDLP w Krakowie.

Kalendarium na kwiecień 2016

2	15.00	Święcone jajko, Dom Kultury w Staniątkach, 12 281 82 57
	16.00	Wielkanocne jajeczko - spotkanie Koła Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55
6	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 5–6 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
8	18.00	Wieczór z planszówkami – spotkanie przy grach planszowych, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
12	8.30	Spotkanie z autorem książek dla dzieci i młodzieży, Pawłem Beręsewiczem, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	16.00	UTKANY wtorek – warsztaty tkactwa artystycznego dla młodzieży starszej i dorosłych, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55
13	10.00	Spotkanie seniorów, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 7-9 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	17.00	Turniej tenisa stołowego dla młodzieży, Dom Kultury w Słomirogu, 12 281 93 63
14	17.00	Turniej tenisa stołowego dla młodzieży, Dom Kultury w Słomirogu, 12 281 93 63
	18.00	Wernisaż wystawy malarstwa Elżbiety Miechowicz – „Pejzaże” Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
15	9.30	„Biblioteczne czytanki w piątkowe poranki” – spotkania dla 3-letnich dzieci z rodzicami, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	20.00	Spotkanie przy Czakramie, wystąpi Ewa Bałchnio, Piwnica Gotycka Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
16		Wycieczka do Krosna - zabytki Krosna, Centrum Dziedzictwa Szkła, Muzeum Podkarpackie oraz Iwonice Zdroju - pijalnia wód, zabytkowe wille, Dom Kultury w Zakrzowie, 12 281 80 33
17	16.00	II ligowy mecz piłki nożnej Puszcza Niepołomice – Stal Stalowa Wola, Stadion Miejski, ul. Kusocińskiego 2, tel. 12 281 21 20
19	17.30	Spotkanie Klubu Czytelnika, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
20	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 5–6 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
22	od 10.00 do 16.00	Targi pracy i kariery, Zamek Królewski w Niepołomicach, Stowarzyszenie „Młodzi dla Niepołomic”, 791 751 533
	17.00	Warsztaty kulinarne dla dzieci i młodzieży - pieczenie ciasteczek, Dom Kultury w Słomirogu, 12 281 93 63
24	od 10.00 do 12.00	Półmaraton i wyścig rowerowy w Puszczy Niepołomickiej, 501 254 835
26	10.00	XXXI Festiwal Teatrów Dzieci i Młodzieży BAJDUREK, Dom Kultury w Zagórz, 12 281 80 52
27	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 7-9 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28

GAZETA NIEPOŁOMICKA

www.niepolomice.eu

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

Nakład: 5000 egz.

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

Adres redakcji: 32-005 Niepołomice,
ul. Zamkowa 5, tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00
e-mail: joanna.kocot@niepolomice.com
gazeta.niepolomicka@gmail.com

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

Korekta: Katarzyna Wojtas

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

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

Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

Kontakt z autorami za pośrednictwem redakcji.

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



RUSZ makówką z Trzoskiem

REBUS



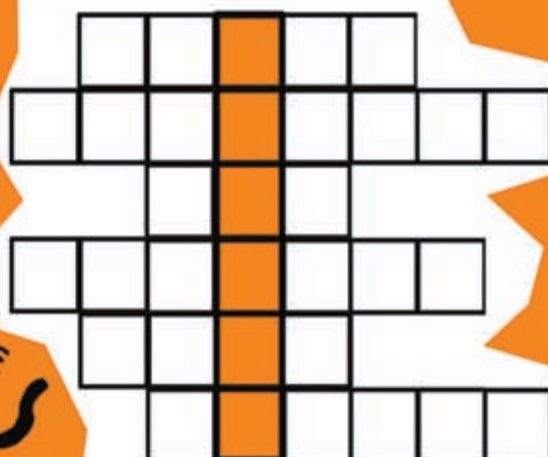
JAKĄ LICZBĄ NALEŻY
ZASTĄPIĆ ZNAK
ZAPYTANIA?



POLICZ Z ILU
KAMIENNYCH
BŁOKÓW
SKŁADA SIĘ
DUŻY ŻÓŁW.



DOPASUJ I WPISZ POZIOMO
NAZWY CIENI DO DIAGRAMU
I ODCZYTAJ HASŁO.
DLA UŁATWIENIA,
KAŻDE SŁOWO
MA INNĄ LICZBĘ
LITER.





**TARGI PRACY
I KARIERY**

II. EDYCJA
NAJWIĘKSZYCH TARGÓW PRACY
NA TERENIE POWIATU WIELICKIEGO!

22 KWIETNIA 2016 ROKU

ZAMEK KRÓLEWSKI W NIEPOŁOMICACH

PONAD 40 PRACODAWCÓW W TYM:



ORAZ SZKOŁY WYŻSZE I UNIWERSYTETY



**PRZYJDŹ NA TARGI I WYGRAJ TABLET
SAMSUNG GALAXY TAB 4**

ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W LOSOWANIU NAGRODY, NALEŻY WEJŚĆ NA STRONĘ WWW.TARGIPRACYIKARIERY.PL,
POBRAĆ BEZPŁATNĄ WEJŚCIÓWKĘ I ZESKANOWAĆ JĄ PRZY STOISKU ORGANIZATORA PODCZAS TARGÓW.



SZCZEGÓŁY WYDARZENIA NA
WWW.TARGIPRACYIKARIERY.PL

ORGANIZATOR



PATRONATY HONOROWE



Minister Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej
PATRONAT HONOROWY

MAŁOPOLSKA

GLÓWNY PATRONAT MEDIALNY



PARTNER PROJEKTU

