

GAZETA

NIEPOŁOMICKA

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nr 3/339

KWIECIEŃ 2023

ISSN 1429-004

SAMI PISZEMY GAZETĘ: 40 AUTORÓW, 49 TEKSTÓW

Rośnie Piekarnia Sztuki
s. 3



fot Michał Mutor

Jarosław
Kurski

Dziady i dybuki



14.04. 2023 r.
godz. 18:00

Gościem

Biblioteki Publicznej
w Niepołomicach
oraz
Zamku Królewskiego
w Niepołomicach
Spółka z o. o.

będzie

*Jarosław
Kurski*

autor książki
pt. "Dziady i dybuki",
zastępca redaktora naczelnego
„Gazety Wyborczej”.

Zamek Królewski
w Niepołomicach

Wstęp wolny.

GAZETA NIEPOŁOMICKA

TEMATY MIESIĄCA

2. Rusza przebudowa dróg na Boryczowie
3. Piekarnia Sztuki roślinie
3. Nie żyje Stanisław Nowacki

TWÓJ URZĄD

4. Rozpoczęła się budowa nowej remizy OSP
4. Prace inwestycyjne w gminie
4. Dzień Kobiet w Podgrabiu
5. Planowanie przestrzenne

CZYSSTE POWIETRZE

6. Co dalej z kominkami?

PODATKI

8. Przekaż 1,5% podatku

NASZA TABLICA

10. Centrum Organizacji Pozarządowych
10. Chcę oddychać czystym powietrzem
11. Royal Canin razem z Logicor rozwija działalność w Polsce
11. Nowa lekarka w NCM

INFRASTRUKTURA NIEPOŁOMICZE

12. Naprawa studni kanalizacyjnych
12. Przegląd hydrantów

WYDARZENIA

14. Z odwagą

14. Kawa – wróg czy przyjaciel zdrowia?

15. Najlepsi recytatorzy

16. Tygrysy Modelarstwa

16. Pasja i Przygoda

16. Wystawa rysunków Mariusza Szelerewicza

17. Zimowa półkolonia w Siedlisku

17. Wystawa zwierząt egzotycznych w Siedlisku

EDUKACJA

18. Obchody Dnia Patrona w Zakrzowie

18. Strefa relaksu w Zakrzowie

19. Święto króla Kazimierza

20. Zacztytani w *Panu Tadeuszu*

20. Lekcja historii w Auschwitz-Birkenau

21. Dzień Babci i Dziadka

21. Pełnoletni konkurs

22. Recytowali poezję religijną

SPORT

23. Szacun 2022!

24. AKT Niepołomice najlepszym klubem 2022 roku

25. Udana inauguracja Pucharu Polski w wykonaniu niepołomicznych modelarzy

25. Kolejne punkty i podium modelarzy

25. Cały czas w grze o awans

26. III Niepołomiczki Zumba fitness Masterclass

26. Sezon strzelecki z Wiarusami rozpoczęty

ASTRONOMIA

27. Kwiecień 2023

BIBLIOTEKA

28. Miasto na skrzyżowaniu kultur
29. Ambicja, rywalizacja, sukces
30. Mroczna historia Niepołomic

CZYTELNIA

32. Lola i jej dzieciństwo

FELIETON

34. Problem z apetytem

HISTORIA

36. Motywy pasyjne w sztuce
38. Nasza Gminna Spółdzielnia
42. Weterynaria – początki i czasy późniejsze

NA FALI

43. Sieć Zapasowej Łączności Kryzysowej

ZDROWIE

44. Wapń – to warto wiedzieć

LUDZIE

46. To nie sprint, tylko maraton



GAZETA NIEPOŁOMICKA

www.niepolomice.eu

Nakład: 5000 egz.

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

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

e-mail: joanna.kocot@niepolomice.eu

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

Korekta: Ksenia Olkusz

Kolportaż: UMiG w Niepołomicach,

tel. 12 250 94 50

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

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Skład: Krzysztof Biliński

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

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

Rusza przebudowa dróg na Boryczowie

20 marca podpisaliśmy umowę na przebudowę ulic Czerwonych Beretów oraz Wrzosowej na osiedlu Boryczów. Wykonawcą prac będzie konsorcjum, którego liderem jest firma R-BUD Przemysław Birkowski

W najbliższym czasie dostaniemy pozwolenie na budowę (ZRID). Zgodnie z podpisaną umową prace mają się zakończyć w ciągu 18 miesięcy od przekazania placu budowy. Wartość inwestycji to 9 mln 400 tysięcy złotych. Znaczne dofinansowanie pozyskaliśmy ze środków zewnętrznych, z Polskiego Ładu. Chcemy zadbać, aby prowadzone prace budowlane były jak najmniej uciążliwe dla mieszkańców.

Po uzgodnieniu szczegółów wykonawca przygotuje projekt tymczasowej organizacji ruchu, wszystkie niezbędne informacje niezwłocznie prześlemy mieszkańcom.

To I etap przebudowy dróg na Boryczowie, kolejny to modernizacja ulicy Potasińskiego, która będzie możliwa po uzyskaniu pozwoleń na budowę i zapewnieniu finansowania. Na najbliższe lata przygotowujemy program remontów, przebudowy, rozbudowy sieci dróg w naszej gminie. Obejmuje on odcinki zarówno na terenie miasta, jak i w sołectwach. O naszych zamierzeniach informowaliśmy mieszkańców podczas niedawnych zebrań z mieszkańcami.

Na obecnym etapie kompletujemy potrzebną dokumentację. W wielu przypadkach gotowe są mapy do celów projektowych, trwają uzgodnienia z instytucjami, rozmowy o przekazanie gruntów. Przeprowadzono badania geotechniczne, przygotowano projekty drogowe, w niektórych przypadkach czekamy już na decyzję ZRID. Działamy tak, aby kiedy znajdziemy finansowanie na remont danego odcinka móc jak najszybciej ruszyć z realizacją.

1. Droga Wojewódzka nr 964 na odcinku w rejonie zakładu Coca-Cola: trwają prace projektowe. Inwestycja obejmuje wykonanie ciągu pieszo-rowerowego oraz odwodnienia. Został złożony wniosek do Zarządu Dróg Wojewódzkich w Krakowie o ujęcie tego przedsięwzięcia w inwestycjach realizowanych w trybie Inicjatyw Samorządowych na lata

2023/2024. Gmina czeka na rozstrzygnięcie. Przewidywana wartość: około 3.700.000 zł

2. Ul. Trudna w Niepołomicach: trwa procedura uzyskania ZRID, przewidywany termin rozpatrzenia: 15.05.2023

3. Ul. Podłęska w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych do 30.06.2023 r., odbyło się spotkanie z mieszkańcami, trwają prace projektowe

4. Ul. Na Tamie w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023 r., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, odbyło się spotkanie z mieszkańcami, trwają uzgodnienia z instytucjami

5. Ul. Słoneczna w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023 r., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, odbyło się spotkanie z mieszkańcami, trwają uzgodnienia z instytucjami, trwa uzyskiwanie decyzji środowiskowej

6. Ul. Akacyjowa w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, odbyło się spotkanie z mieszkańcami, trwają uzgodnienia z instytucjami

7. Ul. Potasińskiego w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, odbyło się spotkanie z mieszkańcami, trwają uzgodnienia z instytucjami

8. Ul. Podlasie w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych



do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, odbyło się spotkanie z mieszkańcami, trwają uzgodnienia z instytucjami

9. Ul. Cmentarna w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, trwają uzgodnienia z instytucjami, planowane jest spotkanie z mieszkańcami

10. Ul. Daszyńskiego w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, trwają uzgodnienia z instytucjami, planowane jest spotkanie z mieszkańcami

11. Ul. Wodna w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, trwają uzgodnienia z instytucjami, trwają procedury pozyskania gruntów od przedsiębiorców

12. Ul. Grzybowa w Niepołomicach: przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, odbyło się spotkanie z mieszkańcami, trwają uzgodnienia z instytucjami

13. **Ul. Ples w Niepołomicach:** jest wstępna koncepcja, przewidywany termin prac projektowych do 9.05.2024 r.

14. **Ul. Pociągów Pancernych w Niepołomicach:** przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, odbyło się spotkanie z mieszkańcami, trwają uzgodnienia z instytucjami

15. **Ul. Kolonia w Ochmanowie:** trwają rozmowy z mieszkańcami o przekazaniu gruntów, przygotowano projekt

16. **Ul. Chodnik w Zakrzowie:** wszczęta procedura wydania decyzji ZRID

17. **Droga gminna 560563K, Słomiróg – do 95:** Przygotowano program funkcjonalno-użytkowy. Przewidywany termin ogłoszenia przetargu to kwiecień 2023 r.

18. **Droga gminna 560562K Słomiróg – Zagórze:** przewidywany termin prac projektowych do 30.06.2023 r., wykonano mapy do celów projektowych i koncepcję, odbyło się spotkanie z mieszkańcami, przygotowano projekt drogowy

19. **Ul. Staropocztowa w Podłężu:** przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję

i badania geotechniczne, trwają uzgodnienia z instytucjami

20. **Ul. Rudzica w Podłężu:** przewidywany termin prac projektowych do 9.05.2024 r.

21. **Ul. Za Torem w Podłężu:** trwają prace projektowe

22. **Ul. Akacyjowa w Zabierzowie Bocheńskim:** przewidywany termin prac projektowych do 25.08.2023., wykonano mapy do celów projektowych, koncepcję i badania geotechniczne, trwają uzgodnienia z instytucjami.

ROMAN PTAK

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

Piekarnia Sztuki rośnie

Mateusz Piwosz

Referat Promocji i Kultury

Budowa Piekarni Sztuki idzie pełną parą. W piątek 17 marca odwiedziliśmy plac budowy, żeby podglądać postępy prac

Piekarnia Sztuki będzie nowym punktem kulturalnym na mapie Niepołomic. Obok Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa, w którym dzieci i młodzież mogą rozwijać swoje pasje muzyczne, teatralne i filmowe.

Co się zmieni? Piekarnia będzie skupiała się na sztukach plastycznych.

W ośmiu pomieszczeniach obiektu znajdować się będą sale warsztatowe dla dzieci i młodzieży. Pod okiem najlepszych specjalistów



prowadzone będą zajęcia z rysunku, malarstwa, ceramiki, rzeźby oraz witrażu. Rozwijać się będzie można także w kierunku fotografii oraz multimedialności.

Otwarcie budynku planowane jest jeszcze w tym roku.

Nie żyje Stanisław Nowacki

Joanna Kocot

Referat Promocji i Kultury

Zmarł Stanisław Nowacki – samorządowiec, polityk. W latach 1992-98 Burmistrz Miasta i Gminy Myślenice, od 2008 roku związany z Urzędem Miasta i Gminy w Niepołomicach

Urodził się 12 września 1956 roku w Trzemeśni k. Myślenic. Absolwent Wydziału Biologii i Nauk o Ziemi WSP w Krakowie. Od września 1980 roku był członkiem „Solidarności”, założyciel Koła „S”, inicjator Komitetu Założycielskiego. Był odpowiedzialny za struktury związkowe w oświacie. Kolporter niezależnych wydawnictw w ramach tzw. sieci ABC, m.in. „Gońca Małopolskiego”, „Tygodnika Solidarność”.

W latach 1992-1998 był burmistrzem Myślenic, działał także w samorządzie powiatowym – był radnym powiatu myślenickiego w latach 1998-2006.

Od 2008 roku związany z Urzędem Miasta i Gminy w Niepołomicach. Początkowo był głównym specjalistą do spraw odnawialnych źródeł energii, a następnie do spraw energetycznych. Był odpowiedzialny za prowadzenie projektu „Instalacja systemów energii odnawialnej w gminach: Niepołomice, Wieliczka, Skawina oraz Miechów na budynkach użyteczności publicznej oraz w domach prywatnych” w ramach Funduszu Szwajcarskiego. To dzięki niemu udało się zamontować prawie 4 tys. instalacji solarnych na domach prywatnych i budynkach użyteczności publicznej w czterech małopolskich gminach: Niepołomice, Wieliczka, Skawina oraz Kłaj.

Od 2 kwietnia 2013 roku był kierownikiem Referatu Energii Odnawialnej i Gospodarki Komunalnej, a od 1 stycznia 2021 głównym specjalistą w Wydziale Inwestycji Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach.

Zasiadał w Zarządzie Stowarzyszenia Gmin Polska Sieć „Energie Cités”. Był też współzałożycielem Związku Gmin Dorzecza Górnej Raby i Krakowa w Mszanie Dolnej. Miał 67 lat.



Rozpoczęła się budowa nowej remizy OSP

Agnieszka Ligęza

dyrektor Wydziału Inwestycji

Ochotnicza Straż Pożarna w Zakrzowie została założona w 1925 roku i jest jedną z najstarszych jednostek w gminie Niepołomice. Jej obecna remiza została wybudowana w 1947 roku, jest niewielka i znacząco odbiega od współczesnych standardów.

W nowym obiekcie powstaną 2 stanowiska bojowe wraz z zapleczem szatniowym. Na pierwszym piętrze będzie się mieścić wielofunkcyjna sala, która ma pełnić rolę świetlicy strażackiej oraz służyć lokalnej społeczności jako

miejsce zebrań wiejskich czy spotkań kół gospodyń wiejskich. Całkowity koszt budowy obiektu szacowany jest na 4 800 000 zł. 2 335 000 zł pokryje Gmina Niepołomice, a 2 465 000 zł będzie pochodzić z dofinansowania w ramach rządowego programu Polski Ład. Prace potrwają do końca kwietnia 2024 r.



Prace inwestycyjne w gminie

Joanna Musiał

Referat Promocji i Kultury

Od początku 2023 roku w naszej gminie toczy się kilka inwestycji polegających na remontach i adaptacji pomieszczeń dla rozmaitych instytucji i organizacji

Dobiega końca remont budynku przy ul. Targowej 7 w Niepołomicach. Obiekt, w którym swoją siedzibę znajdzie kilka instytucji o różnorodnym charakterze. W ramach prac wydzielono pomieszczenia dla Referatu Ochrony Powietrza, czyli naszego Zespołu Ekodoradców, Straży Miejskiej, Monitoringu Miejskiego oraz Stanowiska ds. Bezpieczeństwa. Uprzątnięto teren przy budynku, wykonano niezbędne prace ziemne i brukarskie, wymieniono i zmodernizowano instalację elektryczną, wykonano też instalację klimatyzacyjną.

Na początku marca rozpoczęto remont w siedzibie Uczniowskiego Klubu Sporto-

wego Goniec w Staniątkach. W budynku wymalowano ściany, zmodernizowano instalację elektryczną, wymieniono podłogę. Po zakończeniu prac ekipa remontowa przenosi się do staniąteckiej „sołtysówki”, która również wymaga odświeżenia.

Trwa też adaptacja pomieszczeń budynku Gminnej Spółdzielni przy ul. Rynek 1. Na pierwszym piętrze, w dawnym sklepie

zabawkowym, swoje miejsce znajdzie Fundacja Dzieciom Kolorowy Most oraz Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, która przeniesie się tam z Centrum Administracyjnego Bocheńska. W związku ze zwolnieniem pomieszczenia przy ul. Bocheńskiej 26, dodatkowe miejsce zyska tam Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Ta adaptacja wymaga również drobnych prac remontowych.



Dzień Kobiet w Podgrabiu

Wojciech Borkowski

rzecznik UMiG w Niepołomicach

W Dzień Kobiet 8 marca świętowało także Podgrabie. Na zaproszenie przewodniczącego osiedla Tadeusza Kąckiego odpowiedziały panie zrzeszone w Kole Gospodyń Wiejskich, Kole Emerytów i Rencistów, a także najmłodsze mieszkanki Podgrabia

Życzenia wspaniałym kobietom złożył zastępca burmistrza, Michał Hebda. Życzył, aby Dzień Kobiet trwał cały rok, każdego

dnia. Aby mężczyźni pamiętali o swoich żonach, córkach i mamach nie tylko od święta, ale codziennie.

Swoje życzenia przekazali również radny powiatu wielickiego Piotr Nowak, radny rady miejskiej w Niepołomicach Paweł Lasek oraz przewodniczący Tadeusz Kącki.

Dzień Kobiet organizowany w Podgrabiu to coroczna tradycja, która na trwałe wpisała się już w kalendarz osiedlowych wydarzeń. Pozostaje więc zaprosić już za rok na kolejne święto do Podgrabia, pamiętając, że wszystkie nasze wspaniałe kobiety zasługują na moc gorących życzeń.

Planowanie przestrzenne

Gmina Niepołomice pod względem gospodarki przestrzennej nieustannie się zmienia m.in. poprzez realizację kolejnych inwestycji, w wyniku których planowanie przestrzenne na terenie gminy musi należycie regulować zasady zagospodarowywania terenów, aby zachować właściwy ład w przestrzeni gminy

Efekty prac Urzędu w zakresie planowania przestrzennego są widoczne m.in. w zakończonych procedurach planistycznych. W 2022 roku uchwalony został plan miejscowy dla części miejscowości Podłęże – Etap B – plan dla byłego osiedla Zubr w Podłężu. Sporządzenie tego planu miało na celu pomóc w przywróceniu ładu przestrzennego w obrębie byłego osiedla, które w ostatnich latach nie było wizualnie i funkcjonalnie atrakcyjne. W lutym 2023 roku uchwalone zostały również plany miejscowe dla części miejscowości Staniątki oraz ul. Ziołowej w Niepołomicach. Plan dla Staniątek, który był szeroko konsultowany społecznie w 2022 roku, zastąpił poprzedni plan miejscowy sporządzany jeszcze na podstawie zapisów poprzedniej ustawy o zagospodarowaniu przestrzennym z 1994 roku. Nowy plan dla ul. Ziołowej w Niepołomicach powstał w wyniku zakończenia eksploatacji kruszywa na części złoża w tym obszarze, dzięki czemu możliwe było zaprojektowanie nowych założeń rozwoju przestrzennego tego miejsca jako obszaru poeksploatacyjnego. Dodatkowo w ramach marcowej sesji Rady Miejskiej przyjęty został nowy plan miejscowy dla Niepołomickiej Strefy Inwestycyjnej, który szczegółowo reguluje m.in. zasady gospodarowania odpadami na terenach przemysłowych, co dla mieszkańców Niepołomic podczas przystępowania do sporządzania tego planu w 2020 roku było szczególnie istotne. Plan miejscowy dla Niepołomickiej Strefy Inwestycyjnej wprowadza również możliwość lokalizacji odnawialnych źródeł energii na terenie strefy inwestycyjnej, dzięki czemu przedsiębiorstwa zlokalizowane w strefie będą mogły zwiększyć możliwość wykorzystywania tej technologii w funkcjonowaniu swoich zakładów oraz wprowadza zasady mające pomóc ograniczyć negatywne oddziaływanie przemysłu na okoliczne tereny.

Obecnie w trakcie aktywnej procedury planistycznej pozostaje plan dla części miejscowości Podłęże – Etap A, dla którego w ramach ponowionych uzgodnień tego planu z częścią instytucji, uzyskaliśmy odprawę uzgodnienia projektu ze strony Urzędu Transportu Kolejowego w zakresie spo-

sobu wrysowania terenów linii kolejowych. W wyniku przedłużającej się przez to procedury podjęto decyzję o oddzieleniu spornej części projektu, tak aby pozostała część mogła być dalej procedowana i uchwalona bez zbędnej zwłoki. Z tego względu w trakcie marcowej sesji Rady Miejskiej podjęta została uchwała o rozdzieleniu procedury na procedurę Podłęże Etap A1 (plan dla części miejscowości Podłęże) oraz procedurę Podłęże Etap A2 (sporna część dotycząca terenów kolejowych). Dodatkowo w trakcie procedury planistycznej jest również plan dla północnej części miejscowości Zakrzów.

Oprócz trwających procedur planistycznych, jak i tych, które zostały już zakończone, pod koniec 2022 roku przystąpiliśmy do sporządzania nowych planów miejscowych dla miejscowości Zagórze i Ochmanów. W obszarze tych miejscowości nadal obowiązuje plan miejscowy z 2005 roku, który sporządzony został na podstawie przepisów poprzedniej ustawy o zagospodarowaniu przestrzennym z 1994 roku. W ramach tych procedur zakończony został już etap zbierania wniosków o zmianę zapisów planów miejscowych. Obecnie wnioski te będą analizowane przez projektantów oraz przygotowane zostaną projekty planów. Jeżeli ktoś nie zdążył złożyć takiego wniosku w przewidzianym terminie, może skontaktować się z Wydziałem Rozwoju, Planowania Przestrzennego i Nieruchomości w celu złożenia takiego wniosku po wyznaczonym terminie.

Dodatkowo na początku lutego 2023 roku przystąpiliśmy do sporządzania planów zagospodarowania przestrzennego dla wschodniego obszaru gminy, tj. dla miejscowości Chobot, Wola Batorska, Wola Zabierzowska oraz Zabierzów Bocheński. Obecnie jesteśmy na etapie wyboru projektanta planów. W najbliższym czasie będziemy informować o terminie składania wniosków w ramach tych procedur planistycznych.

Ze względu na nowo rozpoczęte procedury sporządzania planów miejscowych, warto wyjaśnić, co warunkuje możliwość uwzględnienia wniosku o zmianę zapisów planu w takiej procedurze. Sporządzanie planów miejscowych to ściśle unormowana w obowiązujących przepisach prawa

procedura. Przepisy te wskazują na szereg ograniczeń w przeznaczaniu konkretnych terenów na dane cele, np. mieszkaniowe. Najważniejszym kryterium, jakie bezwzględnie musi zostać spełnione, aby wniosek o zmianę zapisów miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego można było uwzględnić, jest jego zgodność z dokumentem studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego. Dokument ten stanowi swoistą wizję przestrzenną gminy w przyszłości, wskazując kierunek rozwoju przestrzennego m.in. poprzez wskazanie, które tereny mogą zostać przeznaczone np. na tereny budowlane. Bez zgodności ze studium dany wniosek o zmianę przeznaczenia nie może zostać rozpatrzony pozytywnie.

Kolejnym najczęściej występującym ograniczeniem podczas procedury planistycznej jest klasa gruntów, gdyż grunty klas I-III podlegają ochronie, a zmiana ich przeznaczenia na przeznaczenie nierolnicze wymaga uzyskania zgody Ministra Rolnictwa, o którą Urząd występuje w trakcie procedury planistycznej. Bez uzyskania tej zgody zmiana przeznaczenia gruntów tych klas nie jest możliwa, a dany wniosek nie będzie mógł zostać rozpatrzony pozytywnie. Ponadto projekt planu w trakcie procedury planistycznej jest opiniowany i uzgadniany z szeregiem instytucji do tego uprawnionych, które poprzez ten etap mogą wpływać na ostateczny kształt planu miejscowego.

Tak więc procedura planistyczna jest długotrwałą i skomplikowaną procedurą, a samo uwzględnienie wniosków o zmianę przeznaczenia w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego zależy od wielu czynników wpływających na sposób rozpatrzenia wniosków. W ramach trwających procedur planistycznych możliwe będzie zapoznanie się ze sposobem rozpatrzenia złożonych wniosków na etapie wyłożenia poszczególnych planów do publicznego wglądu, o których będziemy informować w ramach kolejnych etapów procedur planistycznych.

KAMIL KOZAK

Wydział Rozwoju, Planowania Przestrzennego i Nieruchomości

Co dalej z kominkami?

To pytanie, które w ostatnim czasie bardzo często zadają mieszkańcy naszej gminy. Nie dotyczy ono jedynie popularnych kominków, ale wszystkich miejscowych ogrzewaczy pomieszczeń (MOP), do których zaliczamy również ogrzewacze wolnostojące (tzw. kozy), piece kaflowe i piecokuchnie

Przypomnijmy, że zgodnie z Uchwałą Antysmogową dla Województwa Małopolskiego (Uchwała nr XXXII/452/17 Sejmiku Województwa Małopolskiego z dnia 23.01.2017) od 01.07.2017 r. wszystkie nowo zainstalowane MOP muszą posiadać certyfikat ekoprojektu. Ponadto 27.09.2021 została przyjęta Lokalna Uchwała Antysmogowa dla Niepołomic (Uchwała nr XLV/624/21 Sejmiku Województwa Małopolskiego). Wprowadzone przez nią wymagania dla nowo instalowanych MOP ilustruje rysunek 1.

Zgodnie z powyższą uchwałą wszystkie używane MOP powinny być dostosowane do wymogów ekoprojektu, czyli charakteryzować się sprawnością powyżej 80%. Co to oznacza w praktyce? Należy wykonać modernizację polegającą na doposażeniu kominka i przebudowie kanałów ceramicznych lub zredukować emisję pyłu przez montaż elektrofiltru. Przebudowa ma na celu wydłużenie drogi spalin, co obniża temperaturę gazów spalinowych i wpływa na podniesienie sprawności urządzenia. Prace polegają na demontażu czopucha i odłączeniu rury spalinowej, która bezpośrednio łączyła palenisko z kominem. Zamiast niej montuje się układ kanałowy na wzór klasycznych pieców, a następnie wykonuje ponowną zabudowę. Kanały zabudowywane są tym samym rodzajem ceramiki (akubetem) i pełnią rolę filtrów, ograniczając tym samym emisję zanieczyszczeń. Dzięki zastosowaniu odpowiedniego rodzaju ceramiki oraz masy akumulacyjnej, energia nie ucieka bezpośrednio do kominu. Przez kilka do kilkunastu godzin jest oddawana do pomieszczenia, podnosząc sprawność urządzenia i sprawiając, że możemy dłużej cieszyć się ciepłem w naszym domu przy niższym zużyciu paliwa.

Modernizację MOP pod kątem spełnienia uchwał antysmogowych wykonują firmy kominkowe lub zduńskie, które po wykonaniu prac wystawiają zaświadczenie potwierdzające zgodność urządzenia z obowiązującymi uchwałami.

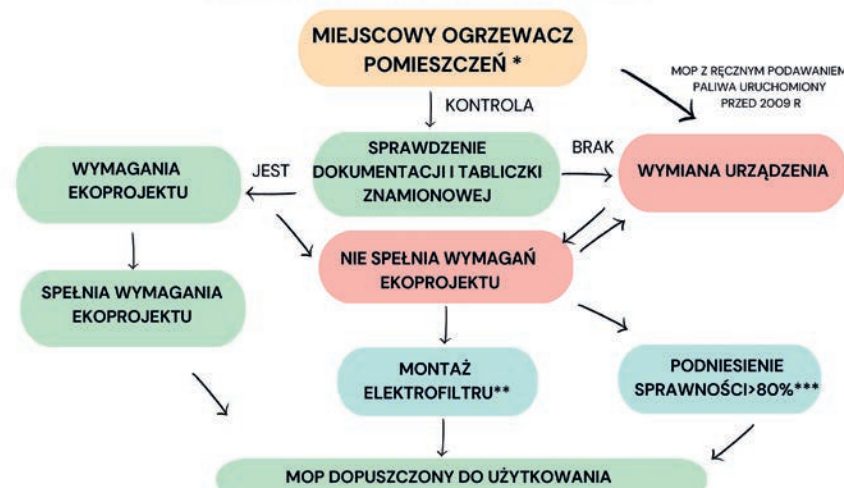
WYMAGANIA DOTYCZĄCE MIEJSCOWYCH OGRZEWACZY POMIESZCZEŃ ZAINSTALOWANYCH OD 01.01.2023



*Potwierdzone certyfikatem

Rys. 1

SCHEMAT POSTĘPOWANIA DLA MIEJSCOWYCH OGRZEWACZY POMIESZCZEŃ ZAINSTALOWANYCH PRZED 01.01.2023



*Kominki z płaszczem wodnym uznawane są za posiadające sprawność powyżej 80% i spełniające wymagania ekoprojektu

**Podczas kontroli wymagane jest okazanie instrukcji obsługi elektrofiltru.

***Podczas kontroli konieczne jest okazanie dokumentu potwierdzającego modernizację MOP.

Rys. 2

Przykładowe firmy wykonujące modernizację kominków można znaleźć pod adresem: <http://zduni.eu/rekomendowane-firmy/>. Poniżej przedstawiamy listę urządzeń redukujących emisję pyłu w zastosowaniu z miejscowymi ogrze-

waczami pomieszczeń z uwzględnieniem zapisów uchwał antysmogowych:

I. ELEKTROFILTRY:

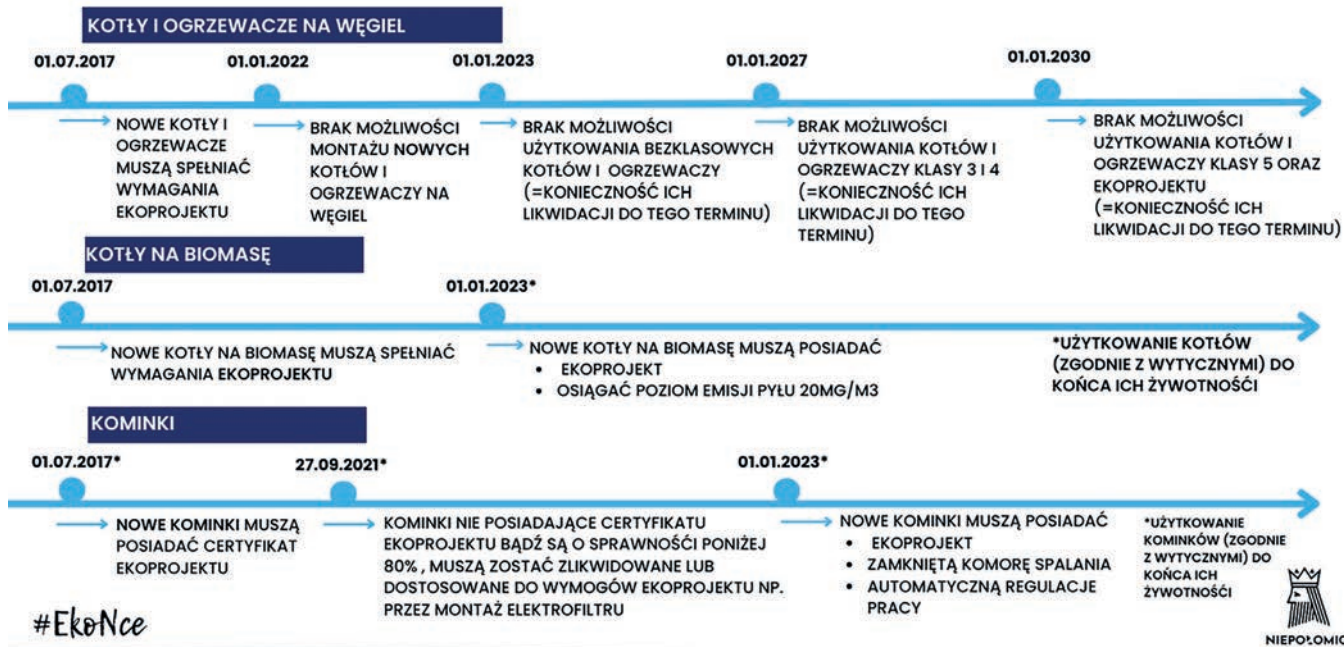
1. S-AIRBOX (Spartherm Feuerungstechnik GmbH) – przeznaczony do

LOKALNA UCHWAŁA ANTYSMOGOWA DLA GMINY NIEPOŁOMICZE

Rys. 3

Od 23 stycznia 2017 r. na terenie województwa małopolskiego wprowadzono w życie Uchwałę Antysmogową nr. XXXII/452/17 Sejmiku Województwa Małopolskiego. Następnie w 2021 r. w 6 gminach, które wykazały chęć przyspieszenia poprawy jakości powietrza, podjęto lokalną uchwałę antysmogową, w tym dla Niepołomicz.

ZGODNIE Z OBECNYM PRAWEM OBOWIĄZUJĄ NASTĘPUJĄCE TERMINY:



wkładów kominkowych o mocach do 15 kW. Został zaprojektowany dla modeli Spartherm: Mini, Speedy, Varia, Arte.
 2. ST-360 (Tech Sterowniki sp. z o.o.)
 3. Airjekt®1 Basic (Kutzner+Weber GmbH) – przeznaczony do stosowania w ręcznych/automatycznych systemach spalania typu: kotły, wkłady kominkowe, kominki i piece kaflowe.
 4. CAROLA (Institute of Technology Campus North) – przeznaczony do urządzeń grzewczych zasilanych biomasą.
 5. Airjekt®1 Ceramic (Kutzner+Weber GmbH) – rozwiązanie poddachowe do kominków domowych.
 6. Airjekt®1 Outdoor DW (Kutzner+Weber GmbH) – rozwiązanie do stosowania na zewnątrz.

7. FUTURE-REFINE CERAMIC (SCHRADER ABGASTECHNOLOGIE – K. Schrader Nachf) – przeznaczony do urządzeń grzewczych opalanych biomasą.
 8. Airjekt®1 Outdoor Top (Kutzner+Weber GmbH)
 9. OekoTube-Outside (OekoSolve AG) – przeznaczony do otwartych kominków, wolnostojących pieców opalanych drewnem, pieców na pelety i pieców węglowych do 50 kW.
 10. ESP-10 (exodraft Ltd.) – przeznaczony do MOP opalanych drewnem.

II. FILTRY:

11. Akumulacyjny Filtr Kanałowy (AFK) (Cebud s.c. Maria i Jacek Ręka)

III. KATALIZATORY Z FILTREM:

12. Zero CO FF (POUJOLAT SA)
 13. Zero CO PB (POUJOLAT SA)

Jak sprawdzić, czy posiadany MOP można użytkować bez obaw o naruszenie zapisów uchwał antysmogowych? Schemat postępowania pokazany został na rysunku 2.

Terminy związane z wprowadzeniem Uchwały Antysmogowej dla Województwa Małopolskiego oraz Lokalnej Uchwały Antysmogowej dla Niepołomicz zaprezentowane zostały na rysunku 3.

KLAUDIA KOWALCZYK
 ekodoradca, UMiG w Niepołomicach



Przełącz 1,5% podatku

Joanna Musiał, Agata Gumularz
Referat Promocji i Kultury

Zachęcamy do przekazania 1,5% podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego działających na terenie gminy Niepołomice

Dlaczego warto przekazać 1,5% podatku?

W łatwy sposób możemy wesprzeć organizacje pożytku publicznego, nie ponosząc przy tym dodatkowych kosztów. Pieniądże te pomogą stowarzyszeniom

w realizowaniu celów społecznych, dla których zostały powołane. Środki z wpływów 1,5% pozwalają na zaspokajanie zarówno potrzeb organizacji, jak i ich beneficjentów.

Aby przekazać część swojego podatku, należy wypełnić odpowiednią rubrykę w rocznym zeznaniu podatkowym (PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-38, PIT-39 lub PIT-28).

Podajemy nazwę organizacji oraz numer jej wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego.

Zachęcamy do wspierania organizacji działających na terenie miasta i gminy Niepołomice.

Nazwa OPP	Numer KRS
STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH „DZIECIĘCE MARZENIA”	0000150740
STOWARZYSZENIE RODZINA KOLPINGA W NIEPOŁOMICACH	0000084670
STOWARZYSZENIE PROPAGUJĄCE IDEE KAZIMIERZOWSKIE	0000207442
KOŁO PRZYJACIÓŁ HARCERSTWA – STOWARZYSZENIE BYŁYCH INSTRUKTORÓW, WYCHOWANKÓW I SYMPATYKÓW SZCZEPU „PUSZCZA”	0000103777
STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ OSÓB Z ROZSZCZEPEM KRĘGOSŁUPA I GŁĘBOKĄ LUB SPRZĘŻONĄ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ „BĄDŹMY RAZEM”	0000414760
STOWARZYSZENIE „POMOC BLIŹNIEMU”	0000188739
FUNDACJA COR MEUM	0000775913
FUNDACJA DZIECIOM „KOŁOROWY MOST”	0000851291
NIEPOŁOMICKIE BRACTWO RYCERSKIE	0000215720

Poprzez inne organizacje, podając jako cel szczegółowy:

Nazwa OPP	Numer KRS
OPACTWO ŚW. WOJCIECHA MNISZEK BENEDYKTYNEK w STANIĄTKACH	KRS 0000195764 CEL SZCZEGÓŁOWY: STANIĄTKI OPACTWO lub 006
AKADEMIA KARATE TRADYCYJNEGO NIEPOŁOMICIE	KRS 0000270261 CEL SZCZEGÓŁOWY: AKT NIEPOŁOMICIE KRAKÓW 5970
OSP Z GMINY NIEPOŁOMICIE	KRS 0000116212 CEL SZCZEGÓŁOWY: nazwa jednostki OSP oraz jej dokładny adres.



ROZLICZ PIT

W GMINIE NIEPOŁOMICE



NOWY SAMOCHÓD
RATOWNICZO - GĄSNIICZY
KOSZT: 500 000 ZŁ



Z PODATKU PIT 278 OSÓB



KOMUNIKACJA
AGLOMERACYJNA
KOSZT: 2 600 000 ZŁ



Z PODATKU PIT 1445 OSÓB



WIELOFUNKCYJNE BOISKO
W WOLI ZABIERZOWSKIEJ
KOSZT: 387 800 ZŁ



Z PODATKU PIT 216 OSÓB



A. MIEJSCE I CEL SKŁADANIA ZEZNANIA

9. Urząd, do którego jest adresowane zeznanie: **URZĄD SKARBOWY W WIELICZCE**

10. Cel składania formularza (zaznaczyć właściwy kwadrat):
1. dożalenie zeznania 2. korekta zeznania

11. Rodzaj korekty (zaznaczyć właściwy kwadrat):
1. korekta zeznania, o której mowa w art. 81 Ordynacji podatkowej¹⁾
2. korekta zeznania składana w toku postępowania podatkowego w sprawie unikania opodatkowania, o której mowa w art. 81b § 1a Ordynacji podatkowej²⁾

B. DANE IDENTYFIKACYJNE I AKTUALNY ADRES ZAMIESZKANIA Poz. 27-35 można nie wypełniać, jeżeli w poz. 6 zaznaczono kwadrat nr 2 i adres zamieszkania małżonka jest taki jak w poz. 18-22. Poz. 27-35 nie wypełnia się, jeżeli w poz. 6 zaznaczono kwadrat nr 3.

B.1. DANE PODATNIKA

12. Nazwisko 13. Przebieg imię Kraj 16. Wzrost (dni - miesiąc - rok)

15. Kraj 16. Województwo

18. Gmina: **NIEPOŁOMICE** 19. Ulica 18. Gmina: **NIEPOŁOMICE** 21. Nr lokalu

22. Miejscowość 22. Miejscowość

B.2. DANE MAŁŻONKA

24. Nazwisko 25. Pierwsze imię 26. Data urodzenia (dzień - miesiąc - rok)

27. Kraj 28. Województwo 29. Powiat

30. Gmina 31. Ulica 32. Nr domu

34. Miejscowość 35. Kod pocztowy

¹⁾ Błędem jest mowa o Ordynacji podatkowej, oznacza to ustawę z dnia 29 sierpnia 1997 r. – Ordynacja podatkowa (Dz. U. z 2019 r., poz. 900, z późn. zm.).
²⁾ W przypadku zaznaczenia w poz. 11 kwadratu nr 2 korektę składa się wraz z uzasadnieniem przyczyn korekty.

PIT-37 (2023)

ADRES ZAMELDOWANIA NIE MA ZNACZENIA
WAŻNE GDZIE MIESZKASZ

Centrum Organizacji Pozarządowych

Paweł Pawłowski

Fundacja Lepsze Niepołomice

27 lutego w Światowy Dzień Organizacji Pozarządowych odbyła się inauguracja Centrum Organizacji Pozarządowych w Niepołomicach. Centrum to kolejne miejsce w naszej gminie, które ma sprzyjać aktywności obywatelskiej. To nowe zlokalizowane jest w Izbie Regionalnej w Niepołomicach, ul. Zamkowa 5a

Do zadań Centrum należy udzielanie porad prawnych i księgowych, pomoc w rejestracji i zmianach statutów organizacji oraz inna pomoc związana z działalnością społeczną, prowadzenie szkoleń i spotkań integrujących społeczników. Więcej informacji na temat oferty Centrum można uży-

skuć na stronie lepszeniepolomice.pl, pod numerem telefonu 730 778 394 lub pisząc na adres: lepszeniepolomice@gmail.com.

Centrum Organizacji Pozarządowych otwarte jest od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-18.00. Obiekt dysponuje salą szkoleniową, która udostępniana jest

bezpłatnie organizacjom i grupom nieformalnym. Zasady rezerwacji oraz kalendarz dostępne są na stronie: <https://lepszeniepolomice.pl/izba-regionalna>.

W Centrum istnieje również możliwość zwiedzenia wystawy etnograficznej (Izby Regionalnej). Grupy oprowadzane są przez przewodnika po wcześniejszej rejestracji telefonicznej pod numerem 517 590 420.

Zadanie Centrum Organizacji Pozarządowych w Niepołomicach realizowane jest przy wsparciu finansowym gminy Niepołomice.



Chcę oddychać czystym powietrzem

Paweł Pawłowski

Fundacja Lepsze Niepołomice

Jeszcze w lutym w Centrum Organizacji Pozarządowych w Niepołomicach odbyło się podsumowanie konkursu *Chcę oddychać czystym powietrzem*

Organizatorem konkursu były Fundacja Lepsze Niepołomice oraz Młodzieżowa Rada Miejska w Niepołomicach. Celem konkursu było zainteresowanie uczniów problematyką smogu i konsekwencji z nim związanych. Wpłynęło niemal 60 prac. Nagrody przyznane zostały w trzech kategoriach wiekowych:

Klasy 1-4 szkoły podstawowej:

I miejsce – Emma Załupska (Zespół Szkolno-Przedszkolny w Zakrzowie)

II miejsce – Anastazja Jabrocka (Szkoła Podstawowa w Podłężu)

III miejsce – Milena Guzik (Zespół Szkolno-Przedszkolny w Zakrzowie)

Klasy 5-8 szkoły podstawowej:

I miejsce – Wiktoria Bera (Szkoła Podstawowa w Staniątkach)

II miejsce – Karolina Stokłosa (Zespół Szkolno-Przedszkolny w Zakrzowie)

III miejsce – Karolina Ostrowska

(Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim)

Szkoły średnie:

I miejsce – Dominika Glica – Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Niepołomicach

II miejsce – Maria Rażny – Zespół

Szkół im. Jana Pawła II w Niepołomicach

III miejsce – Anna Hartabus – Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Niepołomicach

Najlepsze z prac zamieszczone zostaną na billboardach na terenie gminy Niepołomice.

Dziękujemy wszystkim autorom prac.

Konkurs był elementem projektu *Obywatelskie Niepołomice* finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.



Royal Canin razem z Logicor rozwija działalność w Polsce

informacja z materiałów prasowych

Logicor, wiodący właściciel i zarządca nieruchomości logistycznych w Europie, ukończył w Niepołomicach budowę strategicznej inwestycji dla uznanego lidera w żywieniu zwierząt domowych – firmy Royal Canin. Nowa inwestycja będzie wspierać rozwój Royal Canin w całej Europie, a także w Japonii. Usługi logistyczne w nowym obiekcie będą realizowane przez FM Logistic

Nowa nieruchomość klasy A sąsiaduje z istniejącą fabryką Royal Canin, która obsługuje 24 rynki i znajduje się 22 km na wschód od centrum Krakowa, z bezpośrednim dostępem do autostrady A4 łączącej południową Polskę oraz Niemcy.

Obiekt będzie spełniał wymogi BREEAM, systemu oceny budynków pod względem ich oddziaływania na środowisko, z oceną Very Good. Nieruchomość została wyposażona w panele

fotowoltaiczne, wysokiej klasy oświetlenie LED, stacje ładowania samochodów elektrycznych, submetering mediów oraz system recyklingu wody. Dodatkowo obiekt spełnił wszystkie wymagania opracowane przez jednego z największych na świecie ubezpieczycieli nieruchomości komercyjnych – firmę FM Global. Badania naukowe oraz testy są podstawą certyfikacji FM, a jej udzielenie jest dowodem na to, że zastosowane rozwiązania spełniają najwyższe stan-

dardy bezpieczeństwa i zapobiegania stratom finansowym.

Wszystkiemu, co robimy w Royal Canin, przyświeca jeden cel – tworzenie lepszego świata dla zwierząt. Realizacja tego projektu to jedna z największych transformacji w ostatnich latach w Royal Canin w Polsce. Nowy obiekt jest częścią naszego planu dbania o doświadczenia Klientów i zrównoważony rozwój, umożliwiając nam dostarczanie wysokiej jakości karmy do większej liczby kotów i psów, bardziej efektywnie i przy zmniejszonym śladzie węglowym – mówi Agnieszka Sadowska, CNE Supply Chain Director w Royal Canin Dystrybucja.

Nieruchomość będzie wykorzystywana zarówno dla potrzeb produkcji, jak i dystrybucji rynkowej na skalę światową – dodaje Michał Ptaszyński, Country Manager Poland w Logicor.

Nowa lekarka w NCM

Marta Makowska

Od lutego w Niepołomiczkim Centrum Medycznym przyjmuje nowa lekarka medycyny rodzinnej.

Lekarz medycyny Iryna Khymyn przyjmuje w przychodni w Podgrabiu oraz Zabierzowie Bocheńskim.

Godziny przyjęć w Podgrabiu:

Poniedziałek od 8.00 do 9.00

Czwartek od 16.30 do 17.30.

Godziny przyjęć w Zabierzowie Bocheńskim:

Poniedziałek od 12.00 do 18.00

Wtorek od 8.00 do 14.00

Środa od 12.00 do 18.00

Czwartek od 8.00 do 14.00

Piątek od 12.00 do 18.00





NIEPOŁOMICE

URZĄD MIASTA I GMINY
W NIEPOŁOMICACH
ZAPRASZA NA

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Každy czwartek w godz. 15.30-16.30

Kancelaria Radcy Prawnego Michał Pichór,
ul. Zamkowa 9, 32-005 Niepołomice
(vis a vis parkingu przy Zamku Królewskim)

tel.: 500 301 305
(prosimy o podanie informacji,
że dzwonią Państwo
w sprawie bezpłatnych porad
prawnych)

Skorzysać może każdy,
niezależnie od wieku, osiągniętych
dochodów czy zameldowania.

Naprawa studni kanalizacyjnych

Szymon Urban

Na terenie wschodniej części gminy Niepołomice znajduje się około tysiąca specyficznych studni kanalizacyjnych. Większość z nich jest w dobrym stanie, ale niemal setka wymaga remontu. Z czego to wynika i jakie będą efekty napraw?

Przypomnijmy, że na wschodzie gminy działa tak zwana kanalizacja podciśnieniowa. Oznacza to, że w systemie kanalizacji panuje podciśnienie, które zasysa ścieki jak odkurzacz. Dzięki temu nieczystości szybko i skutecznie są odprowadzane do oczyszczalni.

W tym systemie ścieki z domów trafiają początkowo do studni kanalizacyjnych podciśnieniowych. Gdy zbierze się ich odpowiednia ilość, automat otwiera zawór i zawartość wysysana jest do systemu podciśnieniowego.

Większość kanalizacji na wschodzie gminy powstała już kilkanaście lat temu. Od tego czasu wiele terenów zostało podniesionych np. pod budowę domów czy dróg, w efekcie czego część studni znajduje się poniżej okolicznego tere-

nu. Dlatego zaczyna do nich sphywać również woda deszczowa oraz woda z roztopów.

Napływ wody deszczowej oraz – występujące naturalnie po takim czasie użytkowania – nieszczelności włączów powodują,

że woda opadowa dostaje się do studni i wórnie do kanalizacji.

To zjawisko nazywane jest infiltracją i jest niekorzystne, ponieważ zwiększa ilość ścieków do oczyszczenia. A to generuje koszty oraz zwiększa obciążenie oczyszczalni.

Na szczęście około 1/4 studni wymagających remontu zostało już naprawionych. Remont polega na podniesieniu studni względem okolicznego terenu oraz poprawieniu jej szczelności. To pozwala uniknąć problemów z infiltracją i zapewnić prawidłowe działanie kanalizacji.



Przegląd hydrantów

Szymon Urban

Czy wiesz, że na terenie gminy Niepołomice znajduje się półtora tysiąca hydrantów? W listopadzie ubiegłego roku rozpoczęliśmy ich kompleksowy przegląd i wprowadzanie danych o nich do systemu informatycznego.

Jest to możliwe dzięki wdrożeniu w naszej firmie systemu eKart – rozbudowanego Systemu Informacji Geograficznej (GIS). Służy on do zarządzania,

monitorowania i poprawy wydajności infrastruktury, wizualizowania danych oraz śledzenia nieprawidłowości.

Podczas inwentaryzacji hydrantu operator określa jego dokładną lokalizację, wykonuje pomiary wydajności i ciśnienia. Ponadto typuje te wymagające większej naprawy lub wymiany i przy pomocy urządzenia mobilnego wprowadza te dane do systemu eKart.

Dodatkowo oznacza hydrant w identyczny sposób, jak widnieje w systemie informatycznym.

Do tej pory wprowadziliśmy do systemu już około 100 hydrantów. Dzięki temu operator systemu GIS dysponuje szczegółowymi danymi na ich temat.

Przed nami wciąż wiele pracy, ale dzięki niej będziemy mogli efektywniej dysponować ekipami monterów do wykonywania napraw i przeglądów, a tym samym zmniejszyć koszty operacyjne, zapobiegać awariom i stratom wody.



To się w rurze nie mieści

Codziennie do kanalizacji trafiają przedmioty i substancje, które nie powinny się w niej znaleźć.

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



Chusteczki nawilżające

Wkręcają się w ruchome elementy oczyszczalni



Środki higieniczne

Zatykają rury i blokują elementy ruchome oczyszczalni



Środki chemiczne

Utrudniają pracę oczyszczalni biologicznej

Do kanalizacji trafiają także oleje - spożywcze i samochodowe oraz smary i lakiery.

Doprowadza to do awarii pomp, blokuje swobodny przepływ w instalacjach zarówno w domach, jak i w sieciach kanalizacyjnych.

Dodatkowo powoduje awarie przepompowni ścieków, utrudnia zachodzenie procesów oczyszczania oraz doprowadza do poważnych uszkodzeń urządzeń.

Pomóż nam w dbaniu o wspólną infrastrukturę i o środowisko naturalne! To proste: wystarczy nie wrzucać do kanalizacji niedozwolonych przedmiotów.

Dzięki temu będziemy mieli zdrowsze środowisko, a także zmniejszymy koszty utrzymania kanalizacji i oczyszczania ścieków.



Tłuszcze

Tężeją w rurach zmniejszając ich przepustowość



Resztki jedzenia

Zatykają rury i sprzyjają rozwojowi szkodników



Lekarstwa

Mogą niekorzystnie wpływać na mikroorganizmy oczyszczające ścieki



Farby i lakiery

Uszkadzają rury, zawierają szkodliwe substancje



Gruz i żwir

Zalega w rurach, uszkadza pompy i urządzenia infrastrukturalne



Oleje i smary

Tężeją w rurach, utrudniają oczyszczanie ścieków

Z odwagą

Ewelina Sosulska

Stowarzyszenie Pomoc Bliźniemu

Projekt *Z odwagą w nieznanie* realizowany przez Stowarzyszenie Pomoc Bliźniemu kierowany jest do nieśmiałych dzieci. Aktywność z zakresu pedagogiki zabawy z elementami socjoterapii sprawiła, że nieśmiałość została rozbrojona

Do niezwykłego, baśniowego miejsca, jakim jest Chata Brata, zaprosił nas właściciel Bogdan Pękalski. Pozwoliło nam to przeżyć przygodę rodem z prozy J.R.R. Tolkiena. Przenieśliśmy się do świata, w którym szukaliśmy zaginionego skarbu, jakim była odwaga, pokonując po drodze nieśmiałość.

Charakterystyczne elementy architektury domu hobbita sprawiają, że miejsce

po prostu zachwyca. Chata zrobiona została z naturalnych materiałów, takich jak glina, słoma i kamienie. Podłoga z bali, wielkie owalne okna, dach porośnięty trawą i mchem. Do tego jeszcze ogród i jego tajemnicze zakamarki, które harmonijnie dopełniają całości. Samo miejsce budzi odwagę, prowokując do odkrywania ukrytych detali. Wzięliśmy też udział w ognisku u Agnieszki Bielec – doradcy, kierownika projektów w Caritasie. Piekliśmy kielbaski, przekazane przez Pawła Szewczyka – Bell Polska. Dominika Sowa poprowadziła warsztaty fotograficzne i bezinteresownie wykonała obszerny reportaż z wydarzenia. Odwiedziliśmy również publi-

ską stadninę koni, gdzie dzieci karmiły zwierzęta, a także wysłuchały historii o tym, jak odwaga przerodziła się w pasję, od swoich nieco starszych kolegów.

Serdeczne podziękowania kierujemy do: Rozalii Klimy – opiekunki grupy, do Witolda Galanta z firmy Gal Kol z Przemysła za opłacenie wyżywienia podczas całego pobytu i do Marka Mazura z firmy Auto Świat za pomoc w sfinansowaniu transportu.

Wspomnienia z tego projektu zostaną z nami na bardzo długo.



Kawa – wróg czy przyjaciel zdrowia?

Mieczysław Janusz Jagła

Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej

8 marca 2023 roku odbył się drugi wykład w semestrze wiosennym Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Niepołomicach. Wykład nosił tytuł *Kawa – wróg czy przyjaciel zdrowia?* i był wygłoszony przez Stanisława Surmę, studenta szóstego roku kierunku lekarskiego na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach, autora licznych prac naukowych oraz współredaktora pierwszej polskiej monografii medycznej o kawie

Kawa jest obok wody i herbaty najczęściej spożywanym napojem na świecie. W Polsce średnie jej spożycie wynosi 1-2 filiżanek dziennie, co sprawia, że jest ona

ważnym składnikiem diety. Ponad 65% osób, które piją kawę, robi to regularnie.

W kawie zawartych jest wiele składników (ponad 1000 związków chemicznych), z czego kofeina i kwas chlorogenowy należą do tych najważniejszych. Tak duże bogactwo składników kawy tłumaczy zainteresowanie jej wpływem na zdrowie człowieka.

Regularne spożywanie 2-3 filiż-

nek kawy dziennie może być związane ze zmniejszeniem szansy wystąpienia: nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, napadu dny moczanowej, udaru mózgu, zaburzeń funkcji poznawczych, przewlekłej choroby nerek oraz zaburzeń rytmu serca. Co najważniejsze, u osób, które żyją zdrowo (zdrowa dieta, aktywność fizyczna, unikanie używek), kawa może przedłużyć ich życie.

Największe korzyści zdrowotne są związane ze spożywaniem kawy w sposób regularny i w umiarkowanej ilości (1-3 filiżanek dziennie), bez dodatku mleka (mleko istotnie zmniejsza wchłanianie prozdrowotnych składników kawy do organizmu), bez dodatku cukru (dodatek cukru zwiększa kaloryczność napoju) oraz parzonej przy pomocy papierowego filtra (taki sposób parzenia zmniejsza zawartość kahweolu i kafestolu – związków, które mogą zwiększać stężenie cholesterolu we krwi).

Zapraszamy seniorów na wykłady UTW, które obecnie odbywają się w sali teatralnej Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa i są współfinansowane ze środków Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach.



Najlepsi recytatorzy

27 lutego 2023 roku w Domu Kultury w Woli Batorskiej wyłoniono najlepszych recytatorów w eliminacjach gminnych 68. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego. Do udziału w tegorocznej edycji wpłynęło 90 zgłoszeń ze szkół podstawowych i domów kultury z terenu gminy Niepołomice. Uczestnicy zadeklarowali udział w trzech turniejach: recytatorskim, wywiedzione ze słowa i poezji śpiewanie.

Od wczesnych godzin do popołudnia trwały przesłuchania konkursowe, które oceniała komisja w składzie:

Ewa Mitoń – aktorka Teatru Bagatela w Krakowie

Dominik Kwaśniewski – kompozytor, aranżer, piosenkarz

Komisja oceniała prezentacje konkursowe w turniejach:

RECYTATORSKIM:

kat. kl. I – III – 37 osób,

kat. kl. IV – VI – 31 osób,

kat. kl. VII – VIII – 8 osób,

TURNIEJ WYWIEDZONE ZE SŁOWA – 3 osoby

TURNIEJ POEZJI ŚPIEWANEJ – 7 osób

Po obejrzeniu prezentacji komisja postanowiła przyznać nagrody i wyróżnienia w następujący sposób:

Turniej RECYTATORSKI

klasy I–III

I miejsce – Oleh Pakhalovych – Szkoła Podstawowa w Woli Zabierzowskiej

II miejsce – Anna Musiał – Szkoła Podstawowa w Zakrzowie

III miejsce – Franciszek Wolski – Szkoła Podstawowa nr 3 w Niepołomicach

Wyróżnienia:

Nikodem Kuśmider – Szkoła Podstawowa w Zagórz

Aleksandra Kubas – Szkoła Podstawowa nr 2 w Niepołomicach

Gabriela Kapała – Szkoła Podstawowa w Woli Batorskiej

klasy IV–VI

I miejsce – Paweł Hałas – Szkoła Podstawowa w Zabierzowie Bocheńskim

II miejsce – Leonard Kuśmider – Szkoła Podstawowa w Zagórz

III miejsce – Katarzyna Bulka – Szkoła Podstawowa nr 2 w Niepołomicach

Wyróżnienia:

Filip Kaźmierczak – Szkoła Podstawowa w Woli Zabierzowskiej

Borys Zym – Szkoła Podstawowa w Zabierzowie Bocheńskim



klasy VII–VIII

I miejsce – Aleksandra Zając – Szkoła Podstawowa w Staniątkach

II miejsce – Tomasz Mardosz-Lisak – Szkoła Podstawowa nr 2 w Niepołomicach

III miejsce – Jan Mardosz-Lisak – Szkoła Podstawowa nr 2 w Niepołomicach

TURNIEJ WYWIEDZONE ZE SŁOWA

I miejsce – nie przyznano

II miejsce – Karolina Stokłosa – Szkoła Podstawowa w Zakrzowie

III miejsce – Zuzanna Szostak – Szkoła Podstawowa w Staniątkach

Wyróżnienia:

Nadia Świętek – Szkoła Podstawowa w Zakrzowie

TURNIEJ POEZJA ŚPIEWANA

I miejsce – Aneta Wolska – Dom Kultury w Słomirogu

II miejsce – Julia Calikowska – Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej

III miejsce – Zuzanna Kulpa – Dom Kultury w Zakrzowie

Wyróżnienia:

Magdalena Wolska – Dom Kultury w Słomirogu

Natasza Taborska – Szkoła Podstawowa w Staniątkach

Do etapu powiatowego przewidziano na 27-31 marca 2023 r. w Wielickim Centrum Kultury zakwalifikowali się:

TURNIEJ RECYTATORSKI:

Oleh Pakhalovych

Anna Musiał

Paweł Hałas

Leonard Kuśmider

Aleksandra Zając

Tomasz Mardosz-Lisak

TURNIEJ POEZJA ŚPIEWANA:

Aneta Wolska

Organizatorem etapu gminnego było Centrum Kultury w Niepołomicach, które ufundowało dla osób nagrodzonych i wyróżnionych dyplomy i nagrody w postaci bonów upominkowych Empik, a dla każdego uczestnika pamiątkowy dyplom oraz słodki upominek.

Zwycięzcom gratulujemy pięknych prezentacji, nominowanym do etapu powiatowego życzymy powodzenia w dalszych zmaganiach, a wszystkim dziękujemy za udział w konkursie.

RENATA SIWEK

instruktor w Domu Kultury w Woli Batorskiej

Tygrysy Modelarstwa

Piotr Woś

Dom Kultury Siedlisko w Podłężu

W styczniu i lutym odbył się cykl warsztatów modelarskich, podczas których dziećmi uczestników w wieku od 8 do 14 lat wzięło wykonało plastikowe modele niemieckich czołgów z okresu II wojny światowej. Dodatkowo wszyscy modelarze według własnego pomysłu przygotowali specjalne makiety, na których zaprezentowali swoje prace na kończącej cykl mini-wystawie. Łącznie w piątkowe wieczory, w pracowni modelarskiej Domu Kultury Siedlisko w Podłężu, odbyło się siedem trzygodzinnych spotkań. Warsztaty prowadził Jakub Szkutnik, który nie tylko wspierał fachową wiedzą podczas klejenia i malowania modeli, nakładaniu kalko-

manii z indywidualnymi oznaczeniami maszyn, ale także przy ich tzw. „postarzeniu” polegającym na nanoszeniu śladów eksploatacji. Te wszystkie zabiegi urealniły czołgi, a dopełnieniem były kawałki terenu, na których idealnie się wpasowały. Na makietach i gąsienicach pojazdów nie zabrakło błota, posianej trawy, kałuż z żywicy i piaszczystych dróg. Podczas zajęć odbywały się również pogadanki

tematyczne wsparte fachową literaturą, filmy instruktażowe, a uczestnicy mogli korzystać z zasobów dobrze wyposażonej w sprzęt i chemię modelarską siedliskowej modelarni.

W planach są kolejne cykle modelarskie, na które już teraz chcemy zaprosić.



Pasja i Przygoda

Paulina Szelerewicz-Gładysz

Laboratorium Aktywności Społecznej

Od 11 marca do 12 kwietnia 2023 r. w Laboratorium Aktywności Społecznej w Niepołomicach można oglądać wystawę rysunków i malarstwa Pasja i Przygoda

Wystawa składa się z trzech części. Pierwszą stanowią rysunki Mariusza Szelerewicza (eksponowane w przestrzeni Biblioteki Publicznej w Niepołomicach). Dwie pozostałe części, rozwieszone w salach i korytarzu Laboratorium Aktywności Społecznej, to wystawa prac Pauliny

Szelerewicz-Gładysz (sala L) – jego córki – oraz dzieci uczestniczących w warsztatach plastycznych prowadzonych przez Paulinę, odbywających się w każdą środę w LAS (sala A i S). Zobaczmy tu prace 13 autorów: Jarosławy Aleksieiewy, Niny Barczyk, Aleksandra Kiljana, Mai Kiljan,

Valerii Kolesnikov, Julii Kowalskiej, Magdaleny Kuczek, Magdaleny Nowak, Julii Lisieckiej, Anny Południak, Leona Sikory, Michaliny Sikory, Julii Suślik.

Na ekspozycję składają się obrazy wykonane różnymi technikami: tuszem, farbą akrylową, pastelą suchą i olejną czy technikami graficznymi, jak linoryt czy sucha igła. Tematyka jest również różnorodna – od klasycznych martwych natur, poprzez pejzaże, tematy przyrodnicze czy te podyktowane wyobraźnią. Jedne są wynikiem wnikliwej obserwacji natury, inne – niepokohowanej fantazji.

Wystawa rysunków Mariusza Szelerewicza

Paulina Szelerewicz-Gładysz

Laboratorium Aktywności Społecznej

Od 11 marca do 12 kwietnia 2023 r. w Bibliotece Publicznej im. Tadeusza Biernata w Niepołomicach można oglądać wystawę rysunków Mariusza Szelerewicza

Mariusz Szelerewicz (1946-2011) – rysownik, ilustrator, grafik komputerowy. Kierunek jego życia nadawały dwie pasje: rysowanie oraz jaskinie – wpływając mocno na jego życie prywatne i zawodowe. Mogę śmiało napisać, że jego życie wypełniały pasja i przygoda.

Na polu zawodowym współpracował z wieloma wydawnictwami o profilu górskim czy turystycznym, jak Wydawnictwo

PTTK „Kraj”, Karpaty. Pracował jako redaktor graficzny w Wydawnictwie Góry, był wieloletnim redaktorem naczelnym oraz wydawcą kwartalnika „Jaskinie”.

Dużo czasu poświęcał jaskiniom, odwiedzając po stokroć swoją ukochaną Jurek Krakowsko-Częstochowską. Był współautorem (obok Andrzeja Górnego) książki *Jaskinie Wyżyny Krakowsko-Wieluńskiej* (1986) – gdzie, poza opisami grot, znajdują się też

plany jaskiń, skrupulatnie wcześniej przez autorów mierzonych. Tu też nieodzowny był jego talent do rysunku – umiejętność kreślenia detali, pewna kreska.

Jego prace miały głównie charakter użytkowy – tworzył ilustracje do m.in. przewodników po Krakowie, Wieliczce i innych miastach Polski. Był autorem panoramicznych planów miast, gdzie skrupulatnie wrysowywał architektoniczne czy urbanistyczne szczegóły. Nazywał siebie rzemieślnikiem, nie artystą. Do życia podchodził zawsze z dużą dawką poczucia humoru. Był człowiekiem niezwykle skromnym i pewnie skrzywiłby się na myśl, o pokazywaniu własnych prac na wystawie.

Zimowa półkolonia w Siedlisku

Paulina Szelerewicz-Gładysz

Dom Kultury Siedlisko

W pierwszym tygodniu ferii zimowych (od 30 stycznia do 4 lutego) w Domu Kultury Siedlisko w Podłężu zorganizowaliśmy półkolonię dla dzieci z cyklu Kolej na Przyrodę. Dzieci, które w lipcu 2022 r. uczestniczyły w pierwszej edycji, wiedziały, że będziemy dużo czasu spędzać w lesie – spacerując, bawiąc się, obserwując przyrodę. Zimowa „Kolej na Przyrodę” miała podobny charakter, ponieważ taka jest nasza idea – stawiamy na las, aktywność na świeżym powietrzu, ruch i przyrodę. W programie półkolonii były też twórcze działania. Dzieci wykonywały dioramy (makiety) lasu za

pomocą technik modelarskich i plastycznych. Na tych małych wycinkach lasu pojawiły się leśne zwierzęta, grzyby czy inne elementy wykonane z gliny samoutwardzalnej. Innego dnia dzieci farbami zdobiły drewniane pudełka z wizerunkami motyli. Inspiracją do tej pracy stała wizyta w Muzeum Motyli Arthropoda w Bochni, gdzie znajduje się kolekcja motyli licząca ponad 6 tys. okazów. Zbiór pokazał nam Filip Kobiela, który kontynuuje tradycję kolekcjonerską po swoim ojcu. Pan Filip porwał dzieci swoją opowieścią uzupełnianą ciekawostkami z życia motyli

dziennych i nocnych, które czasem wcale nie wyglądają jak motyle, tylko tygrysy, krokodyle czy sowy.

Innego dnia odwiedziliśmy muzeum Fonografii w Niepołomicach, bo choć większość dzieci uczestniczących w półkolonii mieszka naprawdę blisko Niepołomic, okazało się, że nie wszyscy znali to miejsce.

Podczas naszych wycieczek korzystaliśmy z komunikacji zbiorowej – świetnego połączenia kolejowego Podłęża z Puszczą Niepołomiczką czy MPK z Niepołomicami.

W półkolonii uczestniczyło 15 dzieci – mieszkańców gminy Niepołomice.

Projekt *Kolej na przyrodę – półkolonia dla dzieci* jest dofinansowany ze środków gminy Niepołomice.



Wystawa zwierząt egzotycznych w Siedlisku

Piotr Woś

Dom Kultury Siedlisko w Podłężu

W dniach 27-28 stycznia na terenie Domu Kultury Siedlisko w Podłężu miała miejsce wystawa zwierząt egzotycznych, podczas której zwiedzający mogli dowiedzieć się wielu ciekawostek z życia zwierząt z odległych rejonów świata, zobaczyć je z bliska, a także w wielu przypadkach mieli możliwość dotknięcia i potrzymania na rękach. Poza stałymi bywalcami Siedliska, jak kameleon jemeński, patyczaki, węże zbożowe i jeż pigmejski, pojawiły się ślimaki, modliszki i wij afrykański, skorpion, liczne pająki z białokolanowym na czele, boa dusiciel, liście i straszki, karaczany, szarańczaki, świerszcze, drewnojady i wiele innych. Podczas dwudniowego wydarzenia wystawę odwiedziło niemal 200 osób, głównie rodzin z dziećmi, nie tylko z terenu naszej gminy, ale również Wieliczki, Krakowa i Bochni. Świadczy to o dużym zainteresowaniu terrarystyką, chęcią założenia własnej hodowli i poznania zwierząt spoza naszej rodzimej fauny.



Obchody Dnia Patrona w Zakrzowie

Marzena Migdał

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Zakrzowie

Na początku każdego roku kalendarzowego Szkoła Podstawowa, mieszcząca się w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Zakrzowie, obchodzi Dzień Patrona – świętego Jana Bosko. Społeczność całego Zespołu również i w tym roku, przed rozpoczęciem ferii zimowych, postanowiła uczcić Jana Bosko w wyjątkowy sposób

Święty Jan Bosko był włoskim duchownym, założycielem zgromadzenia salezjanów i współzałożycielem zgromadzenia salezjanek. Nazywany jest „Ojcem i Nauczycielem Młodzieży”. Ksiądz Bosko żył w czasach przemian społecznych, technologicznych i politycznych we Włoszech. Ludzie dążyli do demokracji i konstytucyjnej formy rządów. W tamtych czasach bardzo często młodzież pracowała po 12-15 godzin dziennie, zwykle w bardzo ciężkich warunkach.

Jan Bosko zajmował się młodzieżą opuszczoną i potrzebującą, która często zamiast uczyć się, pracowała w nieludzkich warunkach – nie było ustalonych godzin pracy, umów o pracę, pracodawcy nie dbali o bezpieczeństwo swoich pracowników, a czas pracy nie pozwalał na rozpoczęcie podstawowej nauki.

Wydarzenie, jakim był w naszej placówce Dzień Patrona, zaplanowano dużo wcześniej poprzez zorganizowanie przez dyrekcję Zespołu konkursu otwartego na logo Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Zakrzowie. Organizatorzy konkursu postawili przed uczestnikami trudne zadanie, ale nie brakowało chętnych do wzięcia udziału i cieszył się on ogromną

popularnością. Udział w konkursie mogli wziąć: uczniowie, dzieci z przedszkola, nauczyciele, rodzice i pozostali pracownicy Zespołu. Ogółem wpłynęło 20 prac wykonanych różnymi technikami plastycznymi oraz techniką komputerową. Uczestnicy starali się zaprojektować logo, które jednocześnie byłoby nowoczesne, a także odzwierciedlało wartości szkoły. Kreatywność i innowacyjność były kluczowe, a prace przesłane przez uczestników były zaskakujące i inspirujące. W przeddzień uroczystych obchodów Dnia Patrona powstała galeria prac uczestników konkursu. Wybór pracy, która otrzymała nagrodę główną i stała się nowym symbolem Zespołu, okazał się dla członków jury niełatwym zadaniem. Po długich obradach jury konkursowe, składające się z rodziców, nauczycieli, przedstawicieli uczniów i dyrekcji, wyłoniło zwycięzcę.

Nagrodę główną podczas wydarzenia, jakim był Dzień Patrona, otrzymał uczeń klasy 8A – Kacper Lach, który zaprojektował logo, wspaniale oddające ducha szkoły, przedszkola i całego Zespołu oraz ich historię.

Konkurs na logo nie był jedyną formą aktywności, które odbyły się podczas uro-

czystych obchodów Dnia Patrona szkoły – świętego Jana Bosko. Organizatorzy zadbali o to, aby uczniowie i dzieci z przedszkola poznali historię i sylwetkę swojego patrona oraz nauczyli się cennych lekcji z jego życia i działalności. Społeczność Zespołu miała szansę spróbować „boskich ciasteczek”, które przygotowała i podzieliła się przepisem na nie – klasa I wraz z wychowawcą. Dzień Patrona obfitował również w różnego formatu warsztaty:

- plastyczne, podczas których został wykonany kalendarz na 2023 r. z wizerunkiem Jana Bosko,
- ceramiczne, na których tworzono gliniane naczynia,
- matematyczne,
- językowe, w trakcie których próbowano sił w używaniu języka angielskiego w sytuacjach z życia codziennego,
- obserwacje mikroskopowe oraz eksperymenty chemiczne.

Uczniowie szkoły i dzieci z przedszkola uczestniczyli w seansie filmowym przedstawiającym postać świętego, a także tworzyli makietę do lektury *Mały Książę*, przy wykorzystaniu drukarki 3D.

Na zakończenie obchodów odbyła się uroczysta msza święta odprawiona przez proboszcza parafii w Bodzanowie – księdza Antoniego Wróblewskiego.

To był wspaniały dzień dla całej społeczności Zespołu. Obchody Dnia Patrona Szkoły Podstawowej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Zakrzowie to ważne wydarzenie, które warto celebrować, aby uczniowie mieli szansę zaszczyścić w sobie wartości, które reprezentował.

Strefa relaksu w Zakrzowie

Anna Kumięga, Katarzyna Kucemba-Hadzik

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Zakrzowie

Pierwszego dnia po zakończeniu ferii zimowych – tj. 13 lutego br. – uczniowie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Zakrzowie już od progu poczuli, że coś się w placówce zmieniło

Dzięki wsparciu finansowemu Rady Rodziców Zespołu, której przewodniczy Justyna Garycka oraz burmistrza Romana Ptaka, a także dzięki pracy i zaangażowaniu w okresie ferii poszczególnych rodziców naszych uczniów, powstały dwie strefy relaksu i wypoczynku dla dzieci i młodzieży.

Uczniowie przed i po zajęciach, a także podczas przerw śródlekcyjnych mogą korzystać z wygodnych sof, foteli oraz

puf, mają możliwość swobodnej rozmowy, a także integracji, mogą w komfortowych warunkach zjeść śniadanie, przygotować się do lekcji lub w inny, kulturalny sposób spędzić wolny czas.

Pomysłowość rodziców sprawiła, iż w jednej z tych dwóch stref wypoczynkowych powstała przepiękna i kreatywna ściana – dofinansowana przez gminę Niepołomice, która dzięki specjalnej farbie

daje nieograniczone możliwości naszym uczniom wyrażenia siebie, swoich emocji i pasji. W drugiej części strefy relaksu na ścianie zamocowano drewniane półeczki imitujące kształtem drzewo, na których znajdują się m.in. książki, w tym lektury szkolne, komiksy, krzyżówki oraz gry planszowe. Działanie to ma na celu wzmocnić i promować czytelnictwo oraz poszerzać horyzonty myślowe wśród dzieci i młodzieży naszego Zespołu.

Dyrekcja Zespołu, nauczyciele, pozostali pracownicy oraz uczniowie składają serdeczne podziękowania za tak wspaniałą inicjatywę – Radzie Rodziców Zespołu Szkolno-Przedszkolnego oraz burmistrzowi Romanowi Ptakowi.

Święto króla Kazimierza

Kilkunastoletnią tradycją w Szkole Podstawowej nr 2 w Niepołomicach jest hucznie obchodzone święto patrona. Tegoroczna uroczystość miała przybliżyć uczniom nie tylko osobę króla Kazimierza, ale i czasy średniowiecza



Klasy młodsze wykonywały wielkoformatowe prace plastyczne przedstawiające najważniejsze wydarzenia z życia króla prezentowane chronologicznie, np. narodziny władcy czy założenie Akademii Krakowskiej.

Klasy starsze przygotowywały stoiska na wybrany przez siebie „średniowieczny” temat. Była więc sala tortur, izba chłopska, zbrojownia, warsztat, skrytorium. Można było wypróbować średniowieczne specjały, zasiąść na tronie, zdobyć zamek czy podnieść ciężki miecz. Gwar i ruch w tym dniu były iście jarmarczne. Na szkolnych korytarzach można było spotkać księżniczki, wiedźmy, rycerzy i królów żywcem przeniesionych z epoki kazimierzowskiej.

Uczniowie klas starszych wzięli udział w wielkim quizie z wiedzy historycznej oraz w historycznych zabawach. Musieli m.in. rozwiązać psychotest wykazujący predyspozycję do zawodów średniowiecznych albo stworzyć autorski program telewizyjny dostosowany do epoki.

Wszystkim bardzo podobały się wystawy, na których prezentowane były średniowieczne gry planszowe zaprojektowane przez samych uczniów oraz również przez nich narysowane budowle wzniesione przez króla Kazimierza.

Każda klasa w tym dniu miała jeszcze jedno ważne zadanie edukacyjne. Uczniowie w różnych miejscach Niepołomic wykonywali kredą napisy zawierające wybrane ciekawostki z życia naszego patrona. Zdecydowanie najczęściej umieszczaną informacją była ta, że nasz wielki król najprawdopodobniej nie umiał czytać... czego oczywiście jako ciało pedagogiczne zdecydowanie nie popieramy a wręcz potępiamy!

Ten wspaniały dzień na długo zostanie w naszej pamięci. Jednak nie byłby on tak wyjątkowy, gdyby nie ogromne zaangażowanie uczniów, rodziców i nauczycieli, którzy jak zawsze spisali się na medal.

MIKOŁAJ SCHABOWSKI
koordynator obchodów



Zaczytani w *Panu Tadeuszu*

Halina Trzos

nauczyciel języka polskiego w ZSP w Zakrzowie

Lektura *Pan Tadeusz* Adama Mickiewicza jest realizowana w całości w szkole podstawowej w klasie ósmej. Z długoletniego doświadczenia nauczyciela polonisty wiem, że książka ta przysparza uczniom wielu problemów, ponieważ i opisane w niej wydarzenia nie budzą fascynacji współczesnej młodzieży, i archaiczny język, jakim jest utwór napisany, sprawiają trudności w zrozumieniu fabuły

Myślałam nad tym, w jaki sposób zarazić moich uczniów miłością do tej epopei? I wymyśliłam: projekt edukacyjny *Zaczytani w Panu Tadeuszu*. Pracę nad jego realizacją rozpoczęliśmy 28 listopada. Najpierw przedstawiłam uczniom klas: VIIIA i VIIIB Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Zakrzowie, założenia projektu, jego cele i formy realizacji. Wspólnie ustaliliśmy, iż najlepszym terminem prezentacji naszych dokonań będzie 21 lutego, kiedy to przypada Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego. Ruszyliśmy z realizacją projektu pełną parą. Uczniowie podzieleni na zespoły: 1. aktorzy; 2. recytatorzy; 3. technicy; 4. dekoratorzy w kolejnych tygodniach spotykali się ze mną i prezentowali etapy: przygotowania, gromadzenia, opracowania i wykonania zaplanowanych czynności.

Na początku uczniowie mieli problemy z wpasowaniem się do grupy i ustaleniem

zakresu swoich prac, ale zrobili to dobrowolnie, wykorzystując swoje zdolności i mocne strony. Pracowaliśmy intensywnie, przerywając jedynie na święta i ferie, bo czas zaplanowanej prezentacji naszych dokonań zbliżał się nieubłaganie. Oczywiście nie obyło się bez komplikacji (choroby – w tym nauczyciela, zaplanowane wcześniej wyjazdy itp.), ale w końcu dotarliśmy do szczęśliwego końca.

8 marca o godzinie 10.00 rozpoczęliśmy prezentację podsumowującą nasz projekt edukacyjny *Zaczytani w Panu Tadeuszu*. Auditorium składało się ze wszystkich uczniów klas od I-VIII, dyrekcji, nauczycieli i pracowników obsługi szkoły.

Uczniowie prowadzący na początku zaznaczyli, iż głównym powodem spotkania jest chęć naszego włączenia się w obchody Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego, a lepszego dzieła niż *Pan Tadeusz*, na

podstawie którego możemy prześledzić dzieje języka polskiego i zauważyć jego świetność – nie ma. Na scenie, imitującej wnętrze dworku w Soplicowie oraz jego otoczenie (efekt pracy dekoratorów), zaczęli pojawiać się kolejni bohaterowie dzieła w historycznych strojach i przy dźwiękach XIX-wiecznej muzyki wygłaszali swoje kwestie.

Naszym głównym założeniem było to, aby przedstawić najważniejsze postacie dzieła Adama Mickiewicza, opisać ich wygląd, charakter, działalność, funkcje. Chcieliśmy także przywołać piękne opisy, szczególnie przyrody, które w epopei są niezwykle barwne, pobudzają wyobraźnię i zaskakują czytelnika.

Sekcja techniczna zadbała o to, aby widzowie usłyszeli dźwięki zegara z kurantem czy myśliwskiego rogu. Największy aplauz wywołał jednak polonez, taniec, który zatańczyły na zakończenie prezentacji cztery pary na czele z Podkomorzym i Zosią. Zebrane auditorium zgotowało młodym aktorom owacje, a dyrektor Ewelina Rosiek podziękowała nam za przygotowanie występu i pogratulowała efektów projektu.

Pomysł przybliżenia *Pana Tadeusza* za pomocą projektu edukacyjnego był strzałem w dziesiątkę. Zachęcam do spróbowania tej formuły.

Lekcja historii w Auschwitz-Birkenau

Michał Golonka

nauczyciel historii w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Zakrzowie

W czwartek 9 marca 2023 r. uczniowie klas ósmych wraz z wychowawczyniami, nauczycielem historii i księdzem odwiedzili miejsce, w którym doszło do jednego z największych ludobójstw w dziejach świata – teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau w Oświęcimiu

Niezwykle i trudne zwiedzanie rozpoczęliśmy od przejścia przez bramę z cynicznym napisem „Arbeit macht frei” (praca czyni wolnym). Historię tego tragicznego miejsca przybliżyła nam pani przewodnik. Następnie odwiedziliśmy obozowe baraki. Każdy z budynków świadczył o innym aspekcie życia w obozie, każdy posiadał inne przeznaczenie i poruszając historię. Zobaczyliśmy cele śmierci, miejsca egzekucji, szubienicę i krematorium. Widzieliśmy okulary, protezy, naczynia należące do więźniów obozu. Zapoznaliśmy się także z materiałami multime-

dialnymi przedstawiającymi codzienne, przedwojenne życie ludzi, którzy zginęli w tym miejscu. Uświadomiliśmy sobie, że były to niewinne ofiary, które musiały zapłacić cenę najwyższą, w imię szalonej ideologii.

Następnie pojechaliśmy do drugiej części obozu – Birkenau. Znajduje się tam rampa kolejowa, na której dokonywano selekcji więźniów, dzieląc ich na tych, którzy zginą natychmiast w komorach gazowych i tych, którzy będą jeszcze żyli kilka

miesięcy, doświadczając niewyobrażalnych cierpień i upokorzeń. Weszliśmy także do wnętrza jednego z baraków, w którym przebywały na co dzień więźniarki. Pani przewodnik przybliżyła nam nieludzkie realia, w których musiały żyć te kobiety podczas pobytu w obozie.

Była to bolesna i trudna lekcja historii, którą każdy ze zwiedzających przeżył indywidualnie. Lekcja jednak niezwykle potrzebna, należy zapamiętać ją do końca życia, aby historia już nigdy się nie powtórzyła.



Dzień Babci i Dziadka

Klaudia Gajos

Święto Babci i Dziadka to dni, które wzbudzają ogromne emocje. Dziadkowie to wielki skarb dla wnuków, czynią dzieciństwo bardziej pełnym, udanym i szczęśliwym. Babcia i dziadek mają dla dzieci czas, umieją pocieszyć, są cierpliwi, rozumieją ich dziecięce rozterki, ale przede wszystkim obdarzają ich bezgraniczną miłością. W podzięce za ich wielkie serce 17.02.2023 w naszej szkole odbyło się uroczyste przedstawienie pt. *Królowa Śniegu*, przygotowane przez uczniów klas drugich. Seniorzy podziwiali swych wnuków prezentujących swoje umiejętności artystyczne. Aktorzy z dużym przejęciem i zaangażowaniem odtwarzali swoje role. W ten sposób mogli podziękować za trud włożony w ich wychowanie. Wszędzie słychać było gromkie *Sto lat*, które wzruszało gości. Dopelnieniem spotkania był słodki poczęstunek. Atmosfera była uroczysta i pełna radości.



Pełnoletni konkurs

Magdalena Madej

Tradycją Szkoły Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Staniątkach jest organizacja Gminnego Konkursu Recytatorskiego Poezji w Języku Angielskim. W tym roku konkurs odbył się już po raz osiemnasty i cieszył się jak zawsze ogromnym powodzeniem.

Po szkolnych eliminacjach do Staniątek przybyli najlepsi z najlepszych. 51 uczestników z dziesięciu szkół podstawowych z terenu gminy Niepołomice zaprezentowało wiersze. Recytacje były na bardzo wysokim poziomie, dlatego też jury konkursowe złożone z nauczycieli języka angielskiego miało bardzo trudne zadanie. W oczekiwaniu na przesłuchania uczniowie spędzali miło czas, grając w planszówki, tworząc trasy dla ozobotów lub bawiąc się w programowanie robotów VexGo. Najwyższe noty jury oraz wspaniałe nagrody książkowe otrzymali przedstawiciele szkół w Zagórz, Staniątkach, Zakrzowie, Zabierzowie Bocheńskim,

Niepołomicach, Podłężu, Niepołomicach-Jazach oraz w Niepołomicach – Podgrzbiu.

Patronat nad konkursem objął Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak. Dy-

plomy i nagrody wręczył dyrektor Wydziału Edukacji Wiesław Bobowski. Wszystkim laureatom, uczestnikom i ich opiekunom serdecznie gratulujemy.



Recytowali poezję religijną

Wielka poezja – poezja religijna – rozbrzmiewała 9 marca w salach Domu Kultury i Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Woli Zabierzowskiej. To piękne wydarzenie, jakim jest znany od ponad dwudziestu lat Dekanalny Konkurs Recytatorski Poezji Religijnej, zgromadziło w tym roku niemal 70 recytatorów z klas 1-8 szkół podstawowych oraz niepołomickiej szkoły ponadpodstawowej. Współorganizatorami przedsięwzięcia była Parafia w Zabierzowie Bocheńskim, Centrum Kultury w Niepołomicach oraz Zespół Szkolno-Przedszkolny w Woli Zabierzowskiej. Patronat objął Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice – Roman Ptak oraz dziekan Dekanatu Niepołomiczkiego ks. dr Piotr Studnicki

I oto jury w składzie: Ilona Buchner, Marta Makowska oraz s. Marta Muskus wyłoniło w klasach 1-3 następujące osoby:

- I miejsce: Sebastian Rudek ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Niepołomicach;
- II miejsce: Aleksandra Karcz ze Szkoły Podstawowej w Staniątkach;
- III miejsce: Hanna Nowak ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Niepołomicach
- Wyróżnienia: Wojciech Schabowski (SP nr 2 w Niepołomicach), Gabriela Kapała (SP w Woli Batorskiej), Natalia Sosnowska (SP w Woli Batorskiej), Franciszek Tomal (SP w Podłężu), Zuzanna Synowiec (SSP Niepołomice-Jazy), Zofia Śliwa (SP w Podłężu), Radosław Mirochna (SP w Podłężu).

W kategorii klas IV-V pracowała komisja w składzie: Barbara Sołkowska, Ewa Mitoń oraz Irena Karcz i wyłoniła najlepiej recytujących:

- I miejsce: Zofia Nabagło (SP nr 1 w Niepołomicach);
- II miejsce: Mateusz Nawrot (SSP Niepołomice-Jazy)
- III miejsce: Karolina Dębska (SP w Podłężu) oraz ex aequo Sylwia Mazia (SP nr 1 w Niepołomicach).
- Wyróżnienia trafiły do: Ewy Żaby (SP nr 1 w Niepołomicach), Julii Bala-chowskiej (SP w Staniątkach) i Emilii Puchały (SP w Staniątkach).

Kolejna kategoria to klasy VI-VIII. I tutaj komisja: Paweł Mróz, Marianna Małek i Natalia Bochenek wyróżnili:



- I miejsce: Tomasz Mardosz – Lisak (SP nr 2 w Niepołomicach);
- II miejsce: Lena Ogiegło (SP nr 2 w Niepołomicach);
- III miejsce: Aleksandra Zając (SP w Staniątkach) oraz ex aequo Natalia Małota (SP nr 2 w Niepołomicach)
- Wyróżnienia: Jan Mardosz-Lisak (SP nr 2 w Niepołomicach), Maja Duras (SSP Niepołomice-Jazy), Igor Baryła (SSP Niepołomice-Jazy), Bartłomiej Oszejca (SSP Niepołomice – Jazy) oraz Karolina Ostrowska (SP w Zabierzowie Bocheńskim).

W konkursie poezji religijnej również niepołomiccy licealiści za-

prezentowali swoją wrażliwość. Komisja wyłoniła następujące osoby:

- I miejsce: Bartosz Klasa
- II miejsce: Nikola Grzęda
- III miejsce: Zofia Kryjomka
- Wyróżnienie: Oskar Pajdzik

Osoby, które zdobyły miejsca I-III będą 23 marca reprezentować dekanat niepołomiczki w Libiążu. Serdecznie gratulujemy wszystkim tym, którzy zdobyli się na odwagę, by stanąć na scenie i dać świadectwo pięknemu słowu. Bo poezja musi być obecna i musimy umieć zatrzymać się na tę jedną sekundę, aby ją dostrzec. Nawet w najprostszych i najbardziej banalnych sprawach...

ALICJA WŁODARCZYK
uczestniczka wydarzenia

*Wielka poezja, będąc wielką i będąc poezją,
nie może nie zachwycać nas, a więc zachwyca.*

W. Gombrowicz

Szacun 2022!

Karnawał to tradycyjnie już dla Stowarzyszenia Niepołomice Biegają czas podsumowań i świętowania wybieganych sukcesów za rok 2022. Spotkanie, które odbyło się 18 lutego w MCDiS rozpoczął prezes stowarzyszenia, i nasz wieloletni przyjaciel i trener, Ilya Markov

Część oficjalna obejmowała wręczenie statuetek w kategoriach biegowych oraz specjalnych, do których członkowie stowarzyszenia nominowali poszczególne osoby. Nagrody przyznawano za zaangażowanie na rzecz pracy stowarzyszenia oraz propagowanie aktywności fizycznej wśród mieszkańców Niepołomic.

Zanim wręczono popularne Szacuny, prowadzący przypomnieli wydarzenia, które w 2022 roku angażowały największą grupę biegaczy. Mowa zarówno o organizowanych przez stowarzyszenie imprezach, jak i wspólnych startach krajowych i międzynarodowych. Poniżej przedstawiam pewien wycinek tego kalendarium:

- maj: udział Grupy w ULTRABIES – nowym Festiwalu Biegowym w Bieszczadach,
- czerwiec: tradycyjne ognisko Stowarzyszenia na Polanie Sitowiec,
- wrzesień: organizowany od wielu lat bieg 4RR – Forest Run,
- wrzesień: obóz biegowy w Beskidzie Niskim w Ropkach
- wrzesień: udział w Wachau Marathon w Krems, w Austrii,
- październik: udział w Cracovia Półmaraton Królewski w Krakowie,
- listopad: organizowany od lat Bieg Niepodległości w Puszczy,
- grudzień: wigilia biegowa nad Czarnym Stawem z udziałem większości grup biegowych z Krakowa i okolic.

Poza wymienionymi wydarzeniami angażowaliśmy się również m.in. w organizację biegu W pogoni za Żubrem czy nowej imprezy Odwaga jest kobietą – Niepołomicki bieg kobiet na rzecz wspierania profilaktyki badań diagnostyki nowotworowej. Wychodzimy z założenia, że inicjatyw na rzecz zdrowia nigdy za wiele. Dlatego byliśmy obecni i tam, gdzie mogliśmy dołożyć cegiełkę do biegów organizowanych przez przyjaciół z Tres Compeneros, a także organizowanego co tydzień Park Runu, czyli treningowego biegu na dystansie 5 km, który odbywa się w każdą niedzielę przy parkingu przy DK75 o godz. 9.00.

Same Szacuny w tym roku obfitowały w szerokie spektrum osiągnięć oraz



dyscyplin. I tak za zdobycie najwyższego szczytu Europy, Mont Blanc, nagrodziliśmy Agę Rogóż. Z tą samą górą, ale już nie ze zdobyciem, a okrążeniem jej, wiązał się kolejny Szacun, przyznany Marcinowi Ścigalskiemu. Pokonał on najślawniejszy chyba bieg górski na świecie, czyli Ultra Trail du Mont Blanc na dystansie 170 km z 10 000 m przewyższeń. Wśród nagrodzonych był również Grzegorz Smoła za ukończenie bardzo wymagających zawodów triathlonowych w Hiszpanii.

Nagradzaliśmy również tych, którzy w znaczący sposób poprawili swoje osiągnięcia i przełamali swoje bariery, jak i tych, którzy na zawodach nie schodzili z podium. Takim zawodnikiem jest Michał Siwek, który w tym roku wygrał cykl biegów górskich po Parkach Narodowych – Perły Małopolski. Warto wspomnieć również o Tomku Kaczmarku, który w grudniu na królewskim dystansie maratonu w Walencji otarł się o złamanie magicznych 3 godzin.

W drugiej części wieczoru ugościła nas pobliska Izba Regionalna. Przy po-

częstunku i dobrej muzyce wymienialiśmy się doświadczeniami z przebytych zawodów i wspólnie planowaliśmy kalendarz nadchodzących startów. Jak to biegaczom przysłało, nie zabrakło nam kondycji również na parkiecie, gdzie przetańczyliśmy wspólnie wiele godzin.

Cieszymy się, że tegoroczne spotkanie wróciło po przerwie związanej z pandemią do znanego z ubiegłych lat terminu i karnalowego charakteru. Zapraszamy wszystkich mieszkańców Niepołomic do wspólnych treningów i dbania o swoje zdrowie wraz ze Stowarzyszeniem Niepołomice Biegają. Kalendarz wspólnych treningów można znaleźć na stronie www.niepolomicebiegaja.pl.

Kto wie, czy za jakiś czas to ktoś z Was nie otrzyma popularnego Szacuna? W imieniu Stowarzyszenia Niepołomice Biegają serdecznie Wam tego życzę!

ARTUR MOŻEJKO
Niepołomice Biegają

AKT Niepołomice najlepszym klubem 2022 roku

Nasza Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków otrzymała tytuł najlepszego klubu Polskiej Unii Karate Tradycyjnego w 2022 roku. Kilku naszych karateków zwyciężyło też w swoich kategoriach wiekowych, zdobywając tytuły najlepszych zawodników 2022 roku



Uroczysta Gala PUKT odbyła się 11 lutego 2023 w Lublinie. Kluby nagrodzono w 4 kategoriach: za liczbę przeprowadzonych egzaminów na stopnie uczniowskie kyu, liczbę indywidualnych licencji PUKT, liczbę osób uczestniczących w aktywnościach PUKT oraz liczbę startujących zawodników w imprezach PUKT. We wszystkich tych kategoriach najlepsza okazała się Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków. Nie inaczej było w klasyfikacji generalnej, gdzie liczyły się punkty z tych wszystkich 4 kategorii. Tutaj również po najwyższe miejsce na podium sięgnął nasz klub.

Wyniki klasyfikacji generalnej przedstawiają się następująco:

- 1 miejsce – Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków
- 2 miejsce – Łódzka Akademia Karate Tradycyjnego
- 3 miejsce – UKS Pomerania Szczecin
- 4 miejsce – Akademia Sportu Chikara
- 5 miejsce – Klub Karate Tradycyjnego Chidori

Sporo wyróżnień zgarnęli też nasi zawodnicy.

Jan Janusz został najlepszym zawodnikiem 2022 roku w kategorii kadet.

Wiktor Janusz został najlepszym zawodnikiem 2022 roku w kategorii junior.

Joanna Łyżwińska została najlepszą zawodniczką 2022 roku w kategorii młodzieżowiec.

Wiktor Staszak został najlepszym zawodnikiem 2022 roku w kategorii senior.

Ponadto statuetkę za osiągnięcie roku w kategorii senior otrzymał Paweł Tomasiak za zdobycie podwójnego mistrzostwa świata w kumite indywidualnym w kategorii senior (podczas Mistrzostw Świata WTKF w Brazylii i Mistrzostwa Świata ITKF w Słowenii).

Z kolei tytuł Drużyny Roku 2022 otrzymała ekipa w składzie: Paweł Tomasiak (AKT Niepołomice), Wiktor Staszak (AKT Niepołomice), Arsenij Karpow (UKS Pomerania Szczecin), Kamil Bury (KKT Chidori).

Oprócz statuetek i wyróżnień zawodnicy i najlepsze kluby PUKT otrzymali też czeki finansowe na dofinansowanie udziału w aktywnościach PUKT w 2023 roku.

W czasie Gali wyróżniono też sędziów międzynarodowych. Z naszej Akademii statuetki odebrali Katrin Kargbo i Valentyn Avramenko.

Dopełnieniem Gali był japoński spektakl *Przepis na Cohena*, który odbył się po zakończeniu części oficjalnej. Serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym!

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice-Kraków

Udana inauguracja Pucharu Polski w wykonaniu niepołomickich modelarzy

Krzysztof Gawłowski

instruktor modelarstwa lotniczego i kosmicznego w Centrum Kultury w Niepołomicach

Rozegranymi 18 lutego zawodami w Hrubieszowie, modelarze halowi rozpoczęli tegoroczne zmagania Pucharu Polski w konkurencji modeli szybowców halowych F1N

W rywalizacji wzięło udział ponad sześćdziesięciu zawodników, którzy startowali w kategoriach: młodzików, młodziczek, juniorów i seniorów. W zawodach startowało dziewięć modelarzy Centrum Kultury w Niepołomicach. Bardzo dobrze zaprezentowali się nasi juniorzy. Zdecydowanie

i z dużą przewagą zwyciężył Michał Kuchta z CK w Niepołomicach, wyprzedzając zawodnika UKS Jedynka Hrubieszów – Pawła Gumieniaka. Na trzecim miejscu został sklasyfikowany Antoni Szulc, a na czwartym – Wojciech Dzieciołowski (obydwaj z Centrum Kultury w Niepołomicach).

W kategorii młodzików Centrum Kultury w Niepołomicach reprezentowało trzech zawodników: Marcel Włodarz, Jakub Jaworski i Jakub Niedziela, którzy zajęli 8, 13 i 19 miejsca. Z kolei startujący w kategorii seniorów: Michał Szulc, Krzysztof Gawłowski i Alina Gawłowska sklasyfikowani zostali na miejscach: 5, 6 i 7.

W tegorocznej edycji Pucharu Polski zaplanowano rozegranie jeszcze 5 zawodów. Na przełomie lutego i marca odbyły się one w Gdowie i Jeżowie Sudeckim, a pozostałe trzy rozegrane zostaną na Śląsku w listopadzie.

Kolejne punkty i podium modelarzy

Krzysztof Gawłowski

instruktor modelarstwa lotniczego i kosmicznego w Centrum Kultury w Niepołomicach

Drugie tegoroczne zawody modeli szybowców halowych F1N zaliczane do Pucharu Polski rozegrano 25 lutego 2023 w hali sportowej w Gdowie. Ich organizatorem było Młodzieżowe Towarzystwo Sportowo-Rekreacyjne Sowiniec z Krakowa

W zawodach udział wzięło siedmiu modelarzy Centrum Kultury w Niepołomicach. Bardzo dobrze jak zwykle wypadł Michał Kuchta, który w kategorii juniorów stanął na drugim miejscu podium, co dało mu prowadzenie w klasyfikacji tegorocznego Pucharu Polski. Niewiele do podium zabrakło Wojciechowi Dzieciołowskiemu, który ze stratą 2,5 sek. do trzeciego zawodni-

ka, musiał po raz kolejny zadowolić się czwartym miejscem.

W kategorii młodzików Marcel Włodarz zakończył zawody również na czwartym miejscu, ale do podium zabrakło mu niespełna 0,3 sek.

Ostatnie zawody z udziałem naszych zawodników odbyły się w niedzielę – 5 marca w Jeżowie Sudeckim i zamknęły one zimową rundę pucharu Polski.



Cały czas w grze o awans

Marek Burda

MKS Spartakus Niepołomice

W IV kolejce I ligi badmintonu zespół MKS Spartakus Niepołomice rozegrał dwa spotkania.

W meczu z gospodarzem, zespołem AZS UŚ Katowice przegrał 3-4, a w drugim spotkaniu z drużyną LUKS Victoria Domecko wygrał 6-1. Trzeba zaznaczyć, że w naszej drużynie zabrakło Jessiki Orzechowicz, naszej liderki wśród kobiet, która wygrywała do tej pory wszystkie pojedynki.

W meczu z Katowicami punkty dla Spartakusa zdobyli Dariusz Janik, Bar-

tosz Wata oraz debel Dominika Bartłomiejczuk, Nikola Płuchowska. Blisko byli także w deblu Bartosz Wata i Wiktor Grzyb, którzy swój pojedynek przegrali 15-12 w trzecim secie.

Z Victorią Domecko zwyciężyliśmy dosyć pewnie. Swoje mecze singlowe wygrali Dariusz Janik, Bartosz Wata, Dominika Bartłomiejczuk i Dominika Płuchowska. Do tego w deblu punkty dołożyli: Karolina Gajos i Julia Królikowska oraz Kamil Korbel i Bartosz Wata.

W ten sposób drużyna MKS Spartakus Niepołomice zdobyła 4 punkty z 6 możliwych do zdobycia (1 punkt za porażkę 3-4 oraz 3 punkty za zwycięstwo 6-1).

Przed ostatnią kolejką, która odbędzie się w Olsztynie, nasz zespół zajmuje trzecie miejsce.

Cały czas liczymy się w walce o awans do Ekstraligi. Wszystko rozstrzygnie się podczas ostatniej kolejki, gdzie zagramy jeszcze mecze z trzema przeciwnikami.

Udział w lidze dofinansowany jest ze środków UMiG w Niepołomicach oraz powiatu wielickiego.

III Niepołomicki Zumba fitness Masterclass

22 kwietnia 2023 roku w godz. 16.00–20.00

w hali sportowo-widowiskowej w Niepołomicach.

Wejście od strony ul. Kopernika

Jolanta Sosnal
organizator

Na to szczególne wydarzenie zaprosiliśmy wyjątkowych gości: absolutnie topowych prezenów Zumba fitness w Polsce. Przyjadą do nas:

Łukasz Grabowski – Zumba Next Rising Presenter WINNER 2018 – Warszawa
Krzysztof Nowak – Zumba Next Rising Presenter FINALIST 2019 – Swarzędz
Magda Pawińska – Warszawa
Adam Moździerz – Łódź
Dariusz Selwa – Gliwice
Szymon Głodny – Gliwice
Monika Marszałek – Stalowa Wola
Jakub Tworek – Tarnobrzeg
Ewelina Bajorska – Gorlice
Patrycja Tarasiuk – Kraków

Paweł Błaszkwicz – Proszowice
Zatańcz z nimi i Ty!

Link do wydarzenia na Facebooku:

<https://fb.me/e/358DonDzd>

Bilety na Zumba Maraton można kupić:

- w Centrum Kultury – ul. Bocheńska Niepołomice
- w Domach Kultury na terenie Gminy Niepołomice
- w Klubie WARSZTAT FORMY – Galeria Bona, Niepołomice
- U instruktorów promujących Wydarzenie
- Pisząc na maila: zumba.krakow@wp.pl
- Rezerwując telefonicznie: 577 131 604
- Wpłata na konto: Niepołomickie Centrum Kultury,
nr konta: 48 8619 0006 0060 0622 0277 0049



Sezon strzelecki z Wiarusami rozpoczęty

Leon Pitucha

Prezes Ogniska TKKF Wiarus

4 marca od 11.00 do 14.00 w Piwnicy Gotyckiej Zamku Królewskiego w Niepołomicach Ognisko TKKF Wiarus zainicjowało sezon strzelectwa sportowego 2023

W przeprowadzonych zawodach wzięło udział 52 zawodników, w tym 7 kobiet i 19 uczniów. Zawodnicy rywalizowali w kategoriach dziewcząt do 13 lat i od 14/18 lat, kategoriach chłopców do 12 lat i od 13/18 lat oraz w kategorii OPEN od 18 lat. Zawodnicy strzelali z karabinka pneumatycznego w kategoriach młodzieżowych oraz w kategorii OPEN z pistoletu sportowego do tarczy z odległości 10 m.

Honorowy patronat nad całością zawodów objął burmistrz Niepołomic Roman Ptak, a współorganizatorami byli: zarząd Zamku Królewskiego w Niepołomicach. Miejsko-Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Niepołomicach oraz Ognisko TKKF Wiarus.

Bardzo cieszy nas fakt, iż zainteresowanie strzelectwem rośnie wśród młodzieży niepołomickiej, a w szczególności wśród dziewcząt.

Wyniki w poszczególnych kategoriach:

Kategoria dziewcząt do 13 lat;

1. Julia Morończyk – 61 pkt.
2. Emilia Chmaja – 56 pkt.
3. Gabriela Cieluch – 55 pkt.

Kategoria dziewcząt od 14 lat;

1. Wiktoria Pukrop – 67 pkt.
2. Amelia Cichon – 60 pkt.
3. Emilia Pustuła – 58 pkt.

Kategoria chłopców do 12 lat;

1. Oskar Micuła – 57 pkt.
2. Filip Szkutnik – 56 pkt.
3. Sebastian Bartosi – 56 pkt.

Kategoria chłopców od 13 lat;

1. Bartosz Klich – 67 pkt.

Kategoria OPEN;

1. Dariusz Łyzkowicz – 62 pkt.

2. Marek Kotowski – 61 pkt.

3. Adam Klich – 60 pkt.

W trakcie zawodów odczytano i wyróżniono najlepszych strzelców za 2022 r. i tak w tej klasyfikacji czołowe miejsca zajęli:

W klasyfikacji za 2022 r.:

1. Marian Broda
2. Albert Szkutnik
3. Mieczysław Stępowski

Za zajęcie 1-2-3 miejsca w kategorii OPEN zwycięzcy otrzymali puchary i dyplomy sportowe. W kategorii młodzieżowej zwycięzcy otrzymali pamiątkowe medale. Zwycięzcy w klasyfikacji za 2022 r. otrzymali puchary i dyplomy. Wszystkie nagrody zostały ufundowane przez gminę Niepołomice. Zawody przeprowadzili instruktorzy i sędziowie Ogniska TKKF Wiarus w Niepołomicach.

Serdecznie dziękujemy wszystkim za obecność i miłą atmosferę, a zwycięzcom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów sportowych.

Wydarzenie dofinansowane przez gminę Niepołomice.

SPOJRZENIE W NIEBO 2023

Kwiecień

Kwiecień, co deszczem rosi, wiele owoców przynosi – to przysłowie wyraża nadzieję na dobre plony po deszczowym kwietniu, my mamy jednak nadzieję, że nie tylko chmury i deszcze przyniesie kwiecień, ale też czasem czyste niebo, tak potrzebne do obserwacji

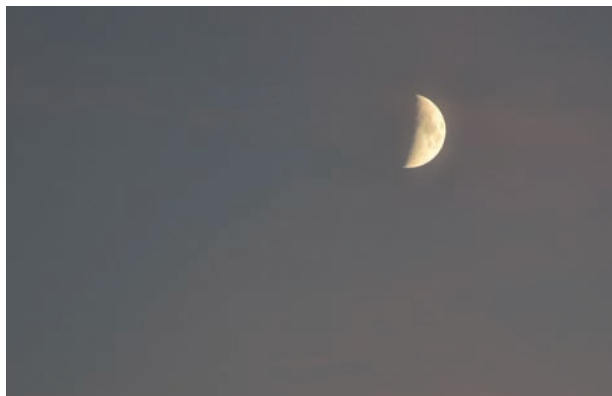
Tęsknimy bardzo za takimi dniami, które powinny nam wynagrodzić tegoroczne pochmurne dni zimowe. Dlatego ogromnie pocieszającym będzie fakt, iż w tym miesiącu Słońce nadal systematycznie wznosi się coraz wyżej ponad równik niebieski tak, że w kwietniu w Małopolsce przybędzie dnia dokładnie o 105 minut. Łatwiej też będzie się nam przyzwyczaić na dobre do czasu letniego, bowiem w sobotę 1 IV Słońce wschodzi u nas o godz. 6.16, a zachodzi o 19.12 i nie jest to Prima Aprilis. Natomiast w ostatnim dniu miesiąca wschód Słońca nastąpi już o 5.18, a zachód dopiero o 19.57, zatem ostatniego kwietniowego dnia będzie trwał 14 godzin i 39 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.

Jeśli spojrzymy do pożółkłych kart historii, to stwierdzimy, że 62 lata temu, 12 kwietnia 1961 roku, odbył się pierwszy lot człowieka – Jurija Gagarina – po orbicie satelitarnej Ziemi. Narodziła się tym samym epoka lotów kosmicznych. A na niebie przez cały miesiąc będziemy notować podwyższoną aktywność magnetyczną Słońca, bowiem nasza gwiazda znajduje się w fazie bliskiej maksimum aktywności w 25 cyklu. Najczęściej liczba Wolfa, czyli ilość grup plam i pojedynczych plam na tarczy Słońca, wynosić będzie kilkadziesiąt lub nawet ponad sto, co szczególnie cieszy obserwatorów naszej gwiazdy. Taka aktywność Słońca powoduje, że chroni ono nas swym polem magnetycznym przed silnym i przenikliwym promieniowaniem pochodzącym nie tylko z centrum naszej galaktyki. Wypada nam się cieszyć tą zwiększoną aktywnością Słońca, bowiem nad ranem 20 kwietnia wstępuje ono w znak Byka. W tym też czasie wystąpi hybrydowe zaćmienie Słońca, niestety w Europie niewidoczne. Ponadto, jak corocznie, 22 kwietnia będziemy mogli obchodzić Światowy Dzień Ziemi – a tydzień później Międzynarodo-

wy Dzień Astronomii, zatem patrząc w niebo, nie zapominajmy o naszej Błękitnej Planecie i jej mieszkańcach, którzy obecnie powinni być obiektem specjalnej troski i wprost kosmicznego ładu!

Jeśli chodzi o Księżyc, to w pierwszej dekadzie miesiąca będzie nam przeszkadzał w nocnych obserwacjach gwiazd, bowiem kolejność faz Księżycyca w kwietniu będzie następująca: pełnia 6 IV o godz. 06.35, ostatnia kwadra 13 IV o godz. 11.11, now 20 IV o godz. 6.13 i pierwsza kwadra 27 IV o godz. 23.20. Ponieważ pełnia Księżycyca w dniu 6 IV, będzie pierwszą wiosenną pełnią po 20 III, więc niedziela 9 IV będzie Niedzielą Wielkanocną, zgodnie z tradycją i przepisem ustanowionym na soborze nicejskim w 325 roku. Najbliżej Ziemi (w perygeum) znajdzie się Księżyc 16 IV o godz. 4.00, a najdalej od Ziemi (w apogeum) będzie 28 IV o godz. 9.00.

Jeśli zaś chcemy obserwować planety, to Merkurego będzie można zobaczyć bardzo nisko nad horyzontem na zachodnim niebie w drugim tygodniu kwietnia. Najlepsze warunki do jego obserwacji będą 12 IV, do półtorej godz. po zachodzie Słońca, potem skryje się w jego promieniach, by pojawić się pod koniec maja na porannym niebie. Wenus jest w kwietniu widoczna na wieczornym niebie do dwóch godzin po zachodzie Słońca. Dopiero w pierwszym tygodniu sierpnia „wybierze się” na wakacje, czyli kąpiele w promieniach Słońca. Czerwony Mars widoczny jest z wieczora na zachodnim niebie i zachodzi prawie 4 godziny po Słońcu. Ponieważ oddala się od Ziemi, jego widoma jasność spada. Natomiast olbrzym gazowy Jowisz kryje się przez cały miesiąc w promieniach Słońca, by



nam się dopiero pojawić na porannym niebie w pierwszej dekadzie maja. Saturn wschodzi w kwietniu nad ranem, poprzedzając z upływem dni kwietniowych o dwie do trzech godzin wschód Słońca. Natomiast do obserwacji planety Uran i Neptuna koniecznie musimy użyć lunety. W tym też celu, aby je zaobserwować, zapraszam do Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach przy ul. Mikołaja Kopernika 2.

Od 15 do 25 kwietnia promieniują meteory z roju kwietniowych Lirydów. Radiant meteorów leży w pobliżu Węgi, najjaśniejszej gwiazdy w gwiazdozbiornie Liry. Maksimum aktywności (do 20 przelotów na godzinę) przypada na noc 21/22 kwietnia. W tym roku warunki do ich obserwacji są dobre, bowiem Księżyc będzie dwa dni po nowiu, nie przeszkadzając w obserwacjach słabszych meteorów.

Oto tylko najważniejsze zjawiska na niebie, które polecałbym do obserwacji przy okazji zalecanych wiosennych spacerów, oczywiście przy często bezchmurnym niebie, czego wszystkim Państwu serdecznie życzę, jednocześnie przypominając bardzo optymistyczne staropolskie przysłowie: *Bądź wesoty – jak czosnek niedźwiedzi na wiosnę.*

DR ADAM MICHAŁEC
Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne

Miasto na skrzyżowaniu kultur

Wystawę fotograficzną „Płowdiw – miasto na skrzyżowaniu kultur. W obiektywie Polaka, Bułgara i Węgra” mogliśmy oglądać od 1 lutego do 5 marca w Laboratorium Aktywności Społecznej w Niepołomicach. Jej organizatorem była Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Przy tej okazji została przygotowana broszura opisująca historię i zabytki Płowdiwu – najstarszego miasta w Bułgarii i jednego z najstarszych w Europie. Folder zawiera również trzy „spacery po Płowdiwie”. Ich trasy zostały zaproponowane i przygotowane przez Piotra Siwka – inicjatora wystawy i współautora zdjęć.

Płowdiw w swej długiej i bogatej historii nosił wiele nazw, które nadawali kolejno nim władający: Eumolpias, Pulpudeva (Trakowie), Filipopol (Macedończycy), Trimontium (Rzymianie), Pyłdin (Słowianie), Filibe (Turcy). Obecna nazwa została nadana po wojnie rosyjsko-tureckiej w 1878 r. Położony jest na skrzyżowaniu dróg, ze wschodu na zachód i z północy na południe, rozpostarty na 7 wzgórzach, z których rozciąga się piękny widok na miasto. Otoczony z dwóch stron górami – Rodopami i Starą Płaniną – Płowdiw był niedostępny i tajemniczy dla wędrowców. Ci, którzy się tu osiedlali, znajdowali jednak słońce, spokój i tolerancyjną ludność. Stąd obecność aż do dziś potomków wielu narodów – Bułgarów, Traków, Greków, Turków, Macedończyków, Żydów, Ormian, Romów i in. Jest tam obecna także dość liczna Polonia. Płowdiw to drugie po Sofii pod względem liczby mieszkańców miasto Bułgarii. Starożytne ruiny, które można spotkać tam na każdym kroku, kontrastują z tradycyjną zabudową, komunistycznymi gmachami i knajpiarsko-artystyczną dzielnicą, Kapaną.

24 lutego 2023 r. odbyło się spotkanie z autorami zdjęć: Piotrem Siwkim, Iwanem Markow, Ferencem Subicz. Licznie przybyli goście mogli obejrzyć wystawę, posłuchać o historii Płowdiw i o tym, jak miasto zmieniało się na przestrzeni ostatnich 40 lat. Była to również okazja do rozmów i wymiany doświadczeń.

Oprócz fotografii na wystawie znalazła się także liczna kolekcja starych pocztówek przedstawiających Płowdiw, które od wielu lat zbiera Iwan Markow, płowdiwczanin i współautor wystawy.

Autorzy zdjęć pokochali Płowdiw z różnych powodów. Każdy z nich jest



lub był związany z tym miastem poprzez urodzenie bądź okres studiów i mimo upływu czasu oraz życiowych wyborów często tam wracają.

Płowdiw, jak wspominali nasi goście, jest jednym z najcieplejszych miast w Bułgarii. Zimą najczęściej świeci słońce, a temperatura tylko sporadycznie spada poniżej zera. Natomiast lato jest upalne, z temperaturą bliską 40 C. Aby zwiedzić Płowdiw, najlepiej zostać w mieście przynajmniej na kilka dni. Oprócz rzymskich ruin i domów w stylu narodowym, znajduje się tu m.in. bardzo ciekawa kolekcja archeologiczna oraz bizantyjskie mozaiki, a widoki ze wzgórz Płowdiw warte są spaceru poza starówką.

Spotkanie swoją obecnością zaszczycił konsul honorowy Republiki Bułgarii w Krakowie, pan Wiesław Nowak oraz dyrektor konsulatu, pani Karolina Wiłkojć-Żesławska. W spotkaniu uczestniczyła rodzina i przyjaciele naszych gości oraz niepołomiczanie, którzy chcieli poznać to ciekawe, chociaż mało przez nas znane miasto.

Kilka słów o autorach zdjęć:

Piotr Siwek to niepołomiczanin, absolwent Uniwersytetu Rolniczego w Płowdiw na kierunku Ogrodnictwo i Uprawa

Winorośli. Pracownik naukowo-dydaktyczny w Katedrze Ogrodnictwa Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. Miłośnik przyrody i kultury bułgarskiej. Często przebywa w tej części Europy, poznając i dokumentując kulturę miast, miasteczek i wsi. Autor książki *Bułgaria nad poziom morza*, WITKM Kraków 2020, oraz licznych publikacji o Parkach Narodowych i przyrodzie Bułgarii.

Iwan Markow – urodził się w Płowdiw, jest absolwentem Filologii Słowiańskiej Uniwersytetu Płowdiwskiego. Mieszka obecnie w Polsce i prowadzi antykwariat w Bochni. Iwan Markow obserwuje zmiany zachodzące w Płowdiw i od dzieciństwa kolekcjonuje pamiątki mówiące o jego historii – widokówki, znaczki pocztowe, odznaczenia.

Ferenc Subicz jest Węgrem. Urodził się w Tiszapüspöki, jest absolwentem kierunku Ogrodnictwo i Uprawa Winorośli Uniwersytetu Rolniczego w Płowdiw. Obecnie prowadzi duże rodzinne gospodarstwo rolne w okolicy miasta Szolnok. Jest miłośnikiem podróży oraz autorem pięknych fotografii przyrodniczych (fotografuje od lat studenckich).

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Ambicja, rywalizacja, sukces

21 lutego odbyło się spotkanie Klubu Czytelnika. Tematem były: *Ambicja, rywalizacja, sukcesy. Oblicza kariery w literaturze*

Na hasło „kariera” najczęściej w naszej wyobraźni pojawia się obraz schodów i pokonywanie ich kolejnych stopni. Tak widzimy kogoś, kto zrobił karierę, osiągnął sukces, zdobył prestiżową pozycję społeczną w różnych dziedzinach życia. Kariera to ciągły rozwój. Osiąganie wyznaczonych celów, nabywanie nowych umiejętności oraz radzenie sobie z porażkami. Kariera może mieć też bardzo osobisty, indywidualny wymiar. Dla każdego człowieka może oznaczać coś innego.

Klubowiczki rozmawiały na temat książek, w których przedstawione są drogi do kariery znanych osób. A są to niezwykle biografie, autobiografie, wspomnienia, którym można śmiało nadać tytuł tych najbardziej inspirujących i motywujących! Panie przygotowując się do dyskusji, przeczytały wcześniej wiele publikacji o życiu znanych polityków, biznesmenów oraz naukowców, artystów, pisarzy, osób duchownych, sportowców.

Czytelniczki zwróciły uwagę na książki, które przedstawiają kariery osób, którym nie dawano żadnych szans na sukces. Tak było naprawdę! Albert Einstein podejrzewany był jako dziecko o upośledzenie umysłowe i aspołeczność. Często wyrzucano go ze szkół. A on już w wieku 26 lat dokonał wielu odkryć w dziedzinie fizyki! Legendarny Walt Disney został wyrzucony z pracy za brak... kreatywności. Gdy chciał otworzyć Disneyland, 300 sponsorów odmówiło mu pomocy. Później doceniono twórcę Myszki Miki. Zdobyl 22 Oscary i 59 nominacji! Jego firma stała się biznesowym imperium.

Frida Kahlo, genialna meksykańska malarka, jako dziecko uległa ciężkiemu wypadkowi. Nikt nie dawał jej szans na powrót do zdrowia. Wiele lat spędziła w szpitalach, doświadczając trudnej rehabilitacji. Ona nigdy nie poddała się. Wystawy jej wspaniałych obrazów do dziś przyciągają tłumy do muzeów. Steve Jobs, założyciel firmy komputerowej Apple, w 1985 r. został wyrzucony z pracy. Firma po jakimś czasie, będąc już na skraju bankructwa, znowu przyjęła Jobsa do pracy. On zmienił ją nie do poznania. Przeobraził wtedy cały przemysł technologiczny. Jego wynalazki to: iMac, iPad, iPhone. Po latach Jobs powiedział, że wy-



rzucenie go z pracy okazało się czymś najlepszym w jego karierze. Stephen Hawking, wybitny astrofizyk, cierpiał na ASL. Pokonał wszystkie ograniczenia. Komunikował się z ludźmi za pomocą laptopów, syntezatora i fotokomórki w okularach. Pozostawił po sobie wiele odkryć, np. zasady działania czarnych dziur, teorie o początku Wszechświata, teorie powstania galaktyk. Łatwej drogi do sukcesu nie miał też pisarz Stephen King. Jego pierwszą książkę pt. *Carrie* odrzuciło 30 wydawnictw. King nie poddał się. Dzisiaj jego książki tłumaczone są na wiele języków. Mnóstwo z nich doczekało się nawet ekranizacji.

Klubowiczki były zafascynowane opowieściami o karierze m.in.: Zbigniewa Religii, Ryszarda Kuklińskiego, Michelle Obamy, Krzysztofa Krawczyka, Violetty Villas, Jakuba Błaszczykowskiego. Czytelniczki podkreśliły, że wszystkich tych ludzi łączą wspaniałe cechy osobowości i stylu życia. Są nimi pracowitość, wytrwałość, uważność, determinacja, indywidualność myślenia. Jak zauważyły klubowiczki, dobrym nawykiem ludzi sukcesu było i jest czytanie książek!

MARTA PIOTROWSKA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Książki dotyczące tematu:

Anna Bimer, *Chciałem być piosenkarzem. Biografia Krzysztofa Krawczyka*

Jakub Błaszczykowski, *Kuba*

Walter Isaacson, *Steve Jobs*

Walter Isaacson, *Einstein. Jego życie i wszechświat*

Łukasz Garbal, *Wedlowie. Czekoladowe Imperium*

Dariusz Kortko, *Religa. Biografia najszynniejsza, polskiego kardiochirurga*

Robert Kiyosaki, *Bogaty ojciec, biedny ojciec*

Koper Sławomir, *Najbogatsze. Jak powstawały fortuny Polek*

Iza Michalewicz, *Villas. Nic przecież nie mam do ukrycia*

Barbara Mujica, *Frida*

Michelle Obama, *Becoming. Moja historia*

Ashlee Vance, *Elon Musk. Biografia twórcy Paypala, Tesli, SpaceX*

Laura Vanderkam, *Co ludzie sukcesu robią przed śniadaniem*

Benjamin Weiser, *Ryszard Kukliński. Życie ściśle tajne*

Mroczna historia Niepołomic

Klub Poszukiwaczy Historii Niepołomic rozpoczął siódmy rok swojej działalności. Spotykamy się w każdą третią środę miesiąca w Laboratorium Aktywności Społecznej, w przyziemiu Biblioteki o godz. 18.00. Celem naszych spotkań (było ich już ponad 60!) jest ocalenie wspomnień, zdjęć, dokumentów i wszelkich pamiątek dotyczących Niepołomic i okolicznych miejscowości oraz odkrywanie znanych i nieznanych historii związanych z naszym miastem. Przez ostatnie sześć lat poruszyliśmy wiele ciekawych tematów dotyczących Niepołomic. Dzięki naszym gościom – poszukiwaczom i badaczom lokalnej historii – odkryliśmy kolejne tajemnice naszego miasta

Mroczne Niepołomice to temat pierwszego w 2023 r. spotkania Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic, który zelektryzował i zaintrygował wielu niepołomiczan. Przybyli więc licznie, aby dowiedzieć się, jakie tajemnice i straszne historie skrywa nasze na pozór spokojne i bezpieczne miasteczko. „Mroczną” stronę Niepołomic przedstawił Krzysztof Sojka, pasjonat i badacz naszej lokalnej historii.

Najstarsza sprawa, do której dotarł nasz gość, dotyczy kradzieży garderoby króla Stefana Batorego w Niepołomicach w 1584 r. Dopuszcili się tego Jan Goryszowski z ziemi sandomierskiej. Został złapany i przesłuchany na dwa sposoby – „dobrowolnie i na mękach”, a następnie skazany na karę śmierci przez powieszenie. Jak nadmieniał pan Krzysztof, była to dosyć łagodna kara, ponieważ wtedy skazywano również na ćwiartowanie żywcem.

W okolicach Niepołomic odbyło się nawet kilka procesów czarownic. Między innymi osądzono Jadwigę Talazynę primo voto Michałkową ze wsi Kłaj. Wymierzono jej karę śmierci przez spalenie (26 IV 1688).

Jak już było wspomniane, kara za kradzież była bardzo surowa, jednak nie odstraszała to złodziei. I tak w 1703 r. na śmierć przez powieszenie na szubienicy skazano Stanisława Skiminę ze Szczytnik oraz jego współnika Krzysztofa Prochownika. Zostali oni oskarżeni przez Wojciecha Świerczka z Niepołomic o kradzież koni.

Za wieloletnie kradzieże w 1778 r. ukarany został również „śmiercią na szubienicy” Tomasz Kowalski z Niepołomic.

W XIX wieku wiele spraw dotyczyło rabunków, morderstw (również na tle rabunkowym), a nawet zdarzyło się fałszowanie pieniędzy.



Na przykład w 1898 r. głośna była sprawa Wawrzyńca Patra z Niepołomic, który zamordował swojego zięcia Józefa Eliasza, za co został skazany na trzy lata więzienia. Warto zaznaczyć, że w tamtych czasach pobyt w więzieniu różnił się znacznie od czasów dzisiejszych. Więźniowie byli przetrzymywani w bardzo złych warunkach, często dodatkową karą były tzw. posty, czyli głodzenie.

W okresie międzywojennym odnotowano wiele spraw dotyczących mordów na gajowych (leśniczych). Najczęściej dopuszczali się tego kłusownicy i złodzieje drewna. Ten proceder był nagminny w tamtym czasie, ale zdarzały się również sytuacje odwrotne.

Ostatnia sprawa, o której rozmawialiśmy na spotkaniu, dotyczyła „świętokradztwa w kościele w Niepołomicach”. Wydarzenie to miało miejsce w 1919 r., kiedy to w nocy nieznanymi sprawcami włamali się do niepołomiczkiego kościoła i z zakrystii ukradli cenne przedmioty. Wśród nich zabytkową monstrancję z XVI wieku podarowaną parafii jako wotum przez hetmana Lubomirskiego

i złote kielichy. Skradzione przedmioty udało się odnaleźć po kilku miesiącach w nieczynnej studni za zamkiem.

To tylko niektóre z „mrocznych” historii niepołomicznych, o których usłyszeliśmy na spotkaniu Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic. Temat oczywiście nie został wyczerpany, może uda się go kontynuować, zwłaszcza że dotarliśmy tylko do okresu międzywojennego.

Natomiast o tym, jak wiele jeszcze tajemnic kryje nasza prastara Puszcza mogliśmy się przekonać na kolejnym, lutowym spotkaniu Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic, zatytułowanym *Zagadki historyczne Puszczy Niepołomiczkiej*. Naszym gościem był Tomasz Szreniawa i to właśnie on opowiedział nam o historycznych zagadkach Puszczy Niepołomiczkiej. Pan Tomasz jest poszukiwaczem, czyli kimś, kto za pomocą wykrywacza metali znajduje „skarby”, które są ukryte w ziemi. To przedmioty różnego pochodzenia, z różnych okresów historycznych, ale bardzo często również z czasów współczesnych.



masy perłowej, małeńki cyrkiel i wiele innych drobiazgów. Znajduje również narzędzia i części maszyn: stare siekiery, haki, sierp, fragment motyki.

Ciekawym eksponatem jest 10 kulek z twardego ołowiu znalezionych w niewielkim rozproszeniu na głębokości kilkunastu centymetrów. Wszystko wskazuje na to, że mógł to być szrapnel.

Kolejna zagadka historyczna to znaleziona duża liczba łusek wyprodukowanych w 1914 r. w fabryce Hirtenberger Patronen (takie jest oznaczenie na łusce). Były one rozproszone na sporym terenie wzdłuż linii lasu i przy rowie melioracyjnym. Prawdopodobnie w tym rejonie doszło w czasie I wojny światowej do zbrojnej potyczki. A jednak coś tu się działo. Kto z kim i kiedy tu walczył? Czy te wydarzenia mogły mieć związek z cmentarzem nr 325? To pytania na kolejne spotkania Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic.

Zapraszamy wszystkich, którym bliska jest historia Niepołomic, na spotkania naszego Klubu.

EWA KORABIK, AGNIESZKA GRAB
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Poszukiwania zaczął od analizy starych map, a następnie wyruszył w teren. Swojej pasji poświęca każdą wolną chwilę. Przedmioty w momencie znalezienia nie prezentują się tak efektownie, gdyż wymagają gruntownego oczyszczenia. Na początku nawet nie wiadomo, co zostało wykopane.

Wśród przedmiotów znalezionych przez Tomasza Szreniawę mogliśmy zobaczyć m.in. stare monety. I tu ciekawostka: dwudziestogroszówka z okresu

dwudziestolecia międzywojennego zachowała się w bardzo dobrym stanie w porównaniu ze znalezioną złotówką z 2020 roku, która jest prawie nieczytelna i bardzo zniszczona. Najstarszą znalezioną przez niego monetą jest grosz pruski. Wśród swoich znalezisk wymieniał i pokazywał również podkowy (m.in. podkowę muła), guziki, krzyż harcowski, krzyżyk (prawdopodobnie od różańca), papierośnicę z lat 60., bardzo starą zapalniczkę, szczyrzyk z elementami

„Nad niemocą, nad słabością, nad klęską
Zakróluj dzisiaj Boża moc –
Idzie oto z swoją chwałą zwycięską
Ta czekana, wielka – Wielka Noc.”

„Zmartwychwstał Pan” Helena Duninówna

Tajemnica Wielkiej Nocy jest źródłem nadziei,
że światłość pokona mrok, dobro zwycięży zło,
a smutek zmieni się w radość.

Z okazji radosnych Świąt Wielkiej Nocy
życzymy pokoju, miłości i wiary
mających swe źródło
w Zmartwychwstałym Chrystusie.

Niech ten czas wypełni nas wszystkich nadzieją
i pozwoli dostrzegać to, co naprawdę ważne.

KSIĄŻKOWE POLECAJKI KATARZYNY SLANY. PRZEWODNIK PO DOBRYCH KSIĄŻKACH DLA DZIECI

Lola i jej dzieciństwo tkane realizmem fantazmatycznym

Opowieść Wioletty Grzegorzewskiej *Lola i ptaki* (z ilustracjami Joanny Rusinek, wyd. Harperkids, 2021) jest krótką etiudą, lekką jak gęsi puch. Napisana przepiękną polszczyzną, przywołuje zapachy domu rodzinnego, jego charakterystyczne postacie, życie w zgodzie z przeobrażeniami natury oraz archetypowymi niemal artefaktami: rumianymi jabłkami z ogrodu babci, ciastami owocowymi, przy których gromadzi się wielopokoleniowa rodzina i jej przyjaciele, tajemnicze amulety dzieci, sekrety dzieciństwa ściśle powiązane z mową ptaków, drzew, ziemi, wód. Niewątpliwie opowieść ta budzi zarówno w młodszych, jak i w starszych wiele emocji i wspomnień z dzieciństwa. Nie ma tu miejsca na niepokój, smutek, zgrzyotę, strach czy lęk. Świat przedstawiony jest niezwykle bezpieczny. Czytelnik wraz z bohaterami znajduje się w symbolicznej mydlanej bańce, jednak nie przeraźliwie słodkiej, nie wzorowanej na sentymentalnym i infantylnym dzieciństwie sielskim i anielskim. Ta symboliczna czasoprzestrzeń pozwala czytelnikom odstąpić od pędu terażniejszości i stoicko rozkoszować się urodą świata. Nazwijmy to błogim czasem wnikania w szczeliny świata, poznawania go poprzez naturę i życzliwych ludzi. Ludzi, którzy są dla nas, tu i teraz. Słuchają nas, radują się z nami i płaczą z nami. Jednoczy ich to, co wspólne, wzajemne oddanie, szczerłość, lojalność, bliskość. *Lola i ptaki* nie jest prostolinijną czytanką, lecz opowieścią, której doświadczać można na wielu różnych poziomach. Etiuda pobudza zmysły, dla starszego czytelnika jest utworem palimpsestowym, wydobywa bowiem z pamięci skrawki, ślady, urywki własnych dziecięcych doświadczeń, którymi może podzielić się ze swoimi dziećmi. Bez natłoku zdarzeń, bez smartfonów, bez ciągłej pogoni za niedoścignionym, Grzegorzewska daje nam szansę zrozumieć, że w prostocie życia odkrywamy, co zapomniane: prawdę, dobro oraz piękno.

Opowieść, oprócz wartości literackiej i ilustratorskiej, posiada też wartość dydaktyczną, mianowicie wyszła w serii „Czytam sobie. Pozom 3”. Warto nadmienić, że wyrazy oznaczone gwiazdką, zostały zebrane i wyjaśnione w słowniku na końcu tomiku. Na karcie tytułowej znajdują się zaś inteligentne pytania do małych czytelników, którzy muszą wykorzystać wiedzę zdobytą w trakcie lektury oraz zapoznać się notami biograficznymi pisarki i ilustratorki. Trzeba jednak zaznaczyć, że często książki dla dzieci młodszych (w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, klasy 1-3) są archaicznymi, grubo ciosanymi czytankami, słabymi literacko, którym daleki jest powiew świeżości *Loli i ptaków*. Autorzy, trudno nazwać ich pisarzami, klecą tekściki lub wierszyki mające spełniać funkcję stricte dydaktyczne: metodycznie łatwe do analizy zarówno dla dzieci, jak i nauczycieli. Niestety na studiach nauczania przedszkolnego i wczesnoszkolnego tekst nadal musi być prostym, zrozumiałym komunikatem, a wybitne książki obrazkowe czy opowieści literackie wysokich lotów są postrzegane jako nazbyt trudne, ponieważ wymagające od nauczycieli dociekań intelektualnych lub rozważań natury emocjonalnej, duchowej, metafizycznej czy religioznawczej oraz znajomości polskiej i zagranicznej literatury dziecięcej, równie zaangażowanej i równoległej do tekstu interpretacji ilustracji. Taka praca wymaga przygotowania pedagoga, rozległości jego wiedzy, następnie zaś odkrywania tajemnic tekstu i obrazu wraz z dzieckiem. Nie będzie tajemnicą, kiedy napiszę, że dzisiejsi pedagodzy tych umiejętności i kompetencji nie posiadają. Tymczasem na współczesnych pedagogikach we wszystkich uniwersytetach świata pracuje się właśnie przy pomocy mądrych, pięknych, refleksyjnych i wysoce empatycznych utworów dziecięcych, takich jak *Lola i ptaki*, którą potraktowanie jako „tekściku” utylitarne jest



Lola i ptaki, Wioletta Grzegorzewska, Harperkids 2021.

ogromnym nadużyciem i skandalicznym błędem!

Na szczęście opowiadanie Grzegorzewskiej dalekie jest od czytankowych banałów i schematów. Widać tu rękę twórczyni, której lektura porywa i zachwyca odbiorcę w każdym wieku. Pisarka traktuje dziecko jako podmiot opowieści, podmiotowością obejmuje także wydarzenia/sytuacje kształtujące pamięć dziecka, na którą składa się: dziecięca sfera życia realnego i fantazmatycznego. Pisarka mityzuje świat dzieciństwa, nadaje mu niezwykle atrybuty, kreśli antropologię dzieciństwa i dziecięctwa w zgodzie z rzeczami i sytuacjami mającymi w oczach najmłodszych status magicznych. Książka ewidentnie zachęca czytelników do eksploracji wspomnień z dzieciństwa. Zapach ukochanego jedzenia, zabaw w domu i w ogrodzie, mistycznych chwil, podczas których Lola rozmawia z ptakami, a ich śpiew odczuwa jako stan wiecznej błogości, zapach ziemi, drzew, kwiatów, traw, rozrywające serce poczucie szczęścia i tej beztrudki, którą w pewnym momencie życia tracimy, stając się głusi na ptasi śpiew i mowę drzew. Już nie niewinni,

bo dorośli, świadomi tylko realnej sfery życia. Wyrwani z raju dzieciństwa, możemy zostawić sobie pewne atrybuty fantazmatycznego dzieciństwa. Są nimi wspomnienia i amulety, które pozwalają nam wracać pamięcią do sfery bezpieczeństwa, oznaczonej miłością rodziców, dziadków, przyjaciół, naszych własnych wyobrażeń.

Pisarka właśnie tak czyni, w swej etiudzie wspomina samą siebie z dzieciństwa, podczas ukochanej wiosny 1983 roku, kiedy w domu z obiadem czeka cała rodzina. Jest błogi dzień, a Lola słyszy, o czym rozmawiają ptaki! Wraz z okolicznymi dziećmi i dziadkiem budują na polu nie Stracha na Wróble... ale Pannę Galotkę (kobięcy odpowiednik Stracha). Straszka staje się powiernicą Loli, która składa jej, jak w pradawnych rytuałach, dary: korale jarzębiny, orzechy, kamyczki – alegorie smutku, szczęścia, marzeń. Opowieść mieni się pięknymi chwilami zabaw dziecięcych:

urządzane w rzece kąpielisko, peruki z sitowia, wieczorne rozmowy Loli z Galotką oraz zakopywanie w ziemi, tuż przy Straszce, zapisanych sekretów. Lola żyje w zgodzie z prawami natury, kiedy bociany i gęsi odlatują, jesień nadchodzi, niosąc zapach pieczonych ziemniaków i ciepło ognisk. Zima sprzyja zabawom na śnieżki i kusi zapachem świeżych pączków.

Lola przetrzymuje artefakt Straszki, magiczny guzik, dzięki któremu rozumie mowę ptaków. Dzieci zaczynają poszukiwać Galotki, swej sprzymierzeńczyni, duchowej patronki ich dzieciństwa, która pozwoliła im zrozumieć mowę i potrzeby ptaków. Czy Panna Galotka zostanie odnaleziona? Może ktoś ją reperuje przed wiosną? A może tnie na szmatki? Koniec Panny Galotki oznaczałby finał magicznego dzieciństwa, guzik stałby się artefaktem smutku, zwieńczenia arkadyjskiej dziecięcej niewinności. W opowieści Grzegorzewskiej przymierze

realizmu i magii nie zostaje przełamane. Piękna etiuda, *ku pokrzepieniu serc dziecięcych*, wysuwa na plan pierwszy realizm magiczny, czyli sceny magiczne wplecione w codzienność. Rzeczywistość uwypukla dziecięce fantazmaty, które nosimy w sobie całe życie. Pamięta o nich dziadek Loli, który naprawił Straszkę i dał ją, w nowej odsłonie, wnuczce na urodziny. *Lola i ptaki* to etiuda rodzinna, powinniśmy ją mieć na naszych półkach z książkami, ponieważ jest magicznym artefaktem scalającym rodzinę, przywołującym piękno z przeszłości. W moim przypadku strychu dziadków, gdzie suszyły się grzyby, a babcia śpiewała dawne pieśni, by potem wspólnie radośnie pochłaniać talarki ziemniaczane. Książkę tę noszę ze sobą, jak guzik Loli, jako mój talizman.

DR KATARZYNA SLANY

literaturoznawca, badaczka współczesnej literatury dziecięcej i młodzieżowej



**III NIEPOŁOMICKI
ZUMBA® FITNESS
MASTERCLASS**

22 KWIETNIA 2023

Bilety na Zumba Maraton można kupić:
 w Centrum Kultury – ul. Bocheńska Niepołomice
 w Domach Kultury na terenie Gminy Niepołomice
 w Klubie WARSZTAT FORMY - Galeria Bona
 u Instruktorów promujących Wydarzenie
 Pisząc na maila: zumba.krakow@wp.pl
 Rezerwując telefonicznie: 577 131 604
 Wpłata na konto: Niepołomickie Centrum Kultury
 nr konta: 48 8619 0006 0060 0622 0277 0049

Link do Wydarzenia: <https://fb.me/e/358DonDzd>

Problem z apetytem

Jestem już po sześćdziesiątce i dlatego pamiętam czasy, kiedy jedzenie było nie tylko znacznie trudniej dostępne, ale również zdecydowanie mniej smaczne. Wtedy na ulicach spotykało się mniej ludzi z nadwagą, a na plażach i kąpieliskach większość osób odznaczała się smukłą sylwetką. Obecnie problem nadmiernej masy ciała dotyczy coraz większej części społeczeństwa. Z czego to wynika? Czynnikiem przyczyniającym się do nadwagi jest sporo, ale jestem przekonany, że jednym z istotnych powodów nadmiernego tycia jest fakt, że jedzenie, a zwłaszcza napoje i gotowe przekąski dostępne w sklepach, są z reguły nadzwyczaj smaczne i do tego apetycznie wyglądają.

Moi znajomi przyznają, że po otwarciu puszki z orzeszkami, torebki z chipsami lub opakowania czekoladek bardzo trudno jest im się powstrzymać przed zjedzeniem więcej niż powinni. Zjadamy zbyt dużo, zwłaszcza jeśli smakołyk ma ładny zapach i kolor. No a już ponad wszystko lubimy to, co jest „słodkie” i „tłuste”, bo właśnie takie jedzenie jest najbardziej kuszące i kaloryczne.

Przypuszczam, że nasi przodkowie, którzy mieli znacznie mniej okazji do jedzenia rzeczy pysznych, mogli się znaleźć w lesie jagodami lub malinami bezkarnie objadać, wiedząc, że podobna okazja nie trafi się szybko. Obecnie produkcja smakołyków odbywa się na wielką skalę. Jest oczywiste, że nadmiar kalorii, zwłaszcza w postaci wysoko przetworzonych pokarmów, może prowadzić do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia. Wydaje się więc nieco dziwne, że minister zdrowia nie nakazał jeszcze umieszczania na ich opakowaniach napisów ostrzegawczych!

Czytając nadruki na butelkach z napojami i na pojemnikach z jedzeniem, niekiedy można znaleźć informację, że to coś, co jest wewnątrz, ma na przykład smak bekonu, szynki lub jakiegoś warzywa albo owocu. Brzmi to zachęcająco, zatem wiele osób sięga po takie potrawy. W takim postępowaniu producentów teoretycznie nie ma nic niewłaściwego, ponieważ wszystkie stosowane w produktach substancje są wszechstronnie przebadane i w efekcie badań dopuszczone do spożycia. Jedyne problem polega na tym, że coraz powszechniejsze zastosowanie tych zachęcająco działających składników pobudza apetyt, czyli wpływa na realne zwiększenie konsumpcji.

Nasz organizm potrzebuje substancji pokarmowych po pierwsze po to, aby wytwarzać ciepło, po drugie po to, aby poruszać się i wykonywać pracę (w tym pracę umysłową, która zużywa około 20% energii z pokarmów), no i po trzecie w celu budowy lub rekonstrukcji naszego ciała. Ten trzeci czynnik jest oczywiście istotny w okresie młodości, ale w późniejszym czasie prowadzi głównie do... wzrostu obwodu w pasie. Możliwe, choć niełatwe, jest spalenie nadmiaru kalorii poprzez aktywność fizyczną. Jak wiemy, małe dzieci biegają, skaczą i poruszają kończynami prawie bezustannie. Lecz jeśli później, jako dorośli, zastygamy nieruchomo za biurkiem lub na kanapie, to nie tylko nie spalamy kalorii, lecz również tracimy tkankę mięśniową zgodnie z zasadą, że „organy nieużywane zanikają”. Zatem aktywność fizyczna jest nam absolutnie niezbędna, czyli możliwie często biegajmy, pływajmy, grajmy w różne gry ruchowe, tańczmy, gimnastykujmy się lub przynajmniej spacerujmy.

Na szczęście każdy z nas obdarzony jest rozumem i wolną wolą. Możemy zatem pokonać odruchowe zjadanie się smakołykami, a równocześnie mobilizować się do uprawiania jakiejś formy sportu choćby po to, aby sobie i otoczeniu udowodnić, że zasługujemy na dumne określenie homo sapiens (czyli człowiek rozumny).

Fraszka o aktywności fizycznej

Mamy dowodów wiele na to,
że kto chce zdrowym być człowiekiem
musi aktywny być fizycznie,
bo ruch jest doskonałym lekiem.

MARCIN URBAN

MAREK JANICKI

wystawa malarstwa

wernisaż 15 kwietnia 16:00



Muzeum Niepołomickie w Zamku Królewskim

SZTUKA EUROPEJSKA

Motywy pasyjne w sztuce

Przedstawienia męki Chrystusa należą do najczęstszych tematów w malarstwie chrześcijańskim.

Od późnego średniowiecza zabytki sztuki sakralnej pomagały niepiśmiennym wiernym w przeżywaniu Chrystusowego cierpienia. Umieszczenie etapów Męki Pańskiej w znajomym, bliskim otoczeniu ułatwiało zapamiętywanie przebiegu wydarzeń, samych w sobie pełnych szczegółów narracyjnych i doskonale scharakteryzowanych postaci.

Ukrzyżowanie było powszechną formą egzekucji w starożytności, zadawało skazanym okrutną śmierć, wymierzaną niewolnikom, buntownikom, przestępcom i cudzoziemcom. Rzymianin mógł liczyć na honorową śmierć, polegającą na ścięciu głowy mieczem.

Wszystkie cztery Ewangelie opisują śmierć Jezusa przez ukrzyżowanie.

W zamkowym muzeum na wystawie malarstwa zachodnioeuropejskiego znajduje się wybitny obraz Paolo Veneziano zatytułowany Ukrzyżowanie. Stanowi on fragment dużego, około dwumetrowego obrazu w kształcie krzyża. Duże malowane krzyże, popularne w malarstwie

włoskim od połowy XII wieku, umieszczane były w ołtarzach lub na belkach tęczowych kościołów. Chrystus na obrazie Veneziano przedstawiony jest jako martwy człowiek z zamkniętymi oczami i głową opadającą na ramię. Takie przedstawienie przypomina nam o Jego ludzkiej naturze. Początkowo ukazywano Zbawiciela na krzyżu jako Chrystusa triumfującego, z otwartymi oczami. Jednak z czasem ukształtował się pod wpływem sztuki bizantyjskiej wizerunek Chrystusa martwego.

Z tyłu obrazu znajduje się wgłębienie na relikwie Krzyża Świętego. Tło obrazu oraz aureola Jezusa pokryte są płatkami złota. Technika malarską fondo oro, czyli złotego tła stosowano na początku we wczesnochrześcijańskich mozaikach, a później wykorzystywano do produkcji obrazów na drewnie, miniatur i mozaik okresu bizantyjskiego.

Złote tło na obrazie Veneziano symbolizuje boskie światło. Za sprawą migotliwego złotego tła powstaje wrażenie niebiańskiej przestrzeni. Dodatkowo w średniowieczu szczególnie ceniono złoto ze względu na walory estetyczne:

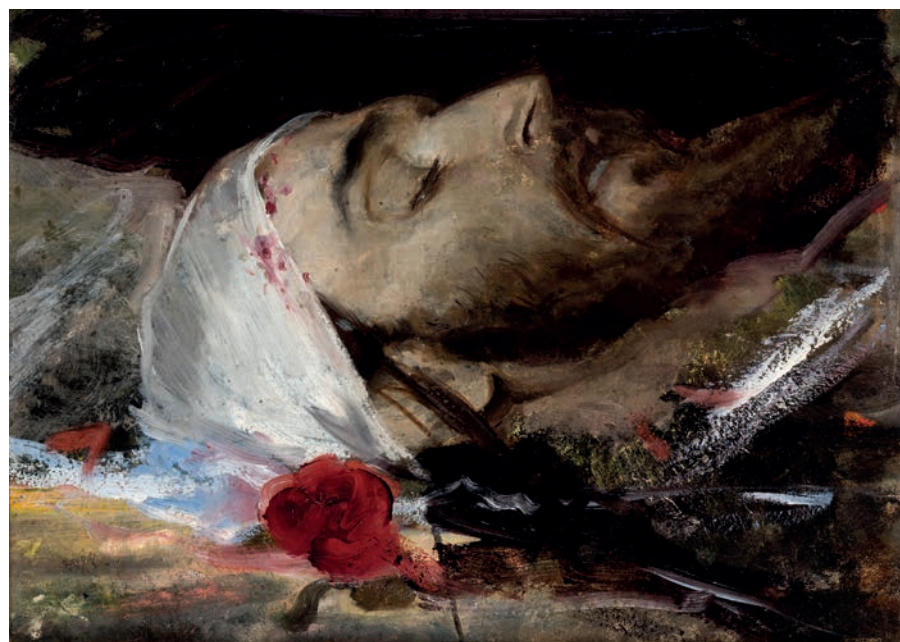


Paolo Veneziano „Ukrzyżowanie”, 1331–1335, ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie. Pracownia fotograficzna MNK

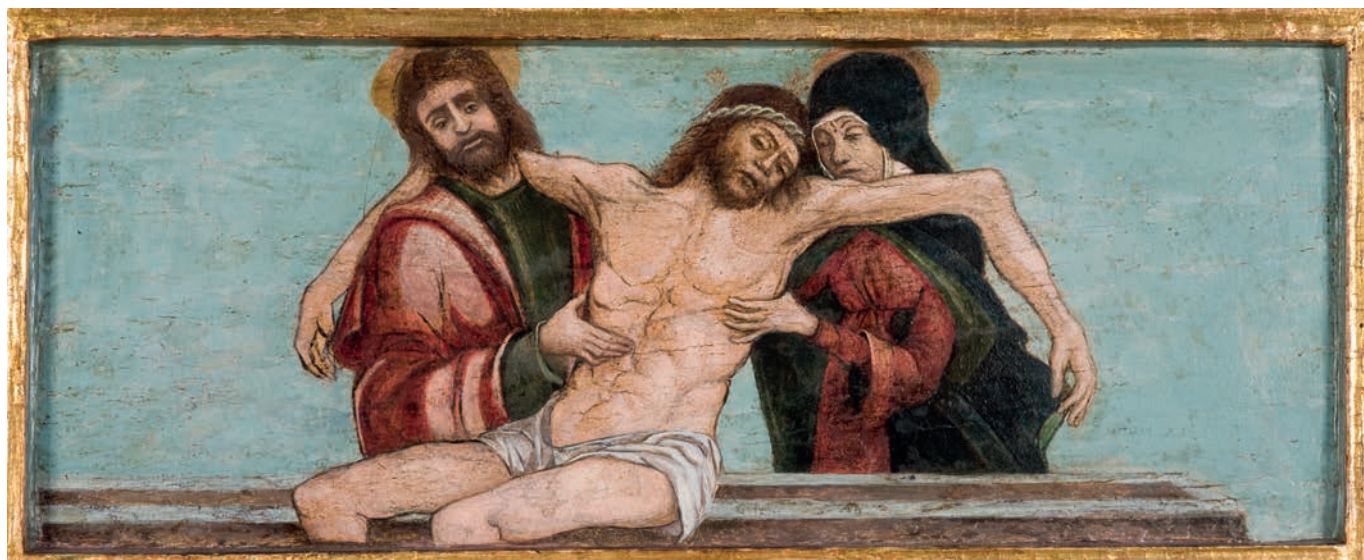
barwę i blask, przyciągające wzrok i sprawiające wręcz hipnotyzujące wrażenie. Dlatego też ten niezwykle świetlisty kolor był szczególnie ceniony w przedmiotach



Naśladowca Francesco Squarcione „Ukrzyżowanie z Matką Boską i św. Janem”, 4 ćwierć XV wieku, ze zbiorów MNK. Pracownia fotograficzna MNK



Leon Wyczółkowski „Głowa Chrystusa”, 1878–1882, ze zbiorów MNK. Pracownia fotograficzna MNK



Naśladowca Giovanni Belliniego „Pieta ze św. Janem Ewangelistą”, 1450–1460, ze zbiorów MNK. Pracownia fotograficzna MNK

sakralnych. Ponadto złoto pełniło cel czyisto dewocyjny, wysoki koszt materiału był postrzegany jako ofiara dla Boga.

Innym ciekawym dziełem o tematyce pasyjnej jest obraz naśladowcy Francesco Squarcione, wybitnego malarza renesansowego *Ukrzyżowanie z Matką Boską i św. Janem*. Na obrazie u stóp ukrzyżowanego Chrystusa znajduje się czaszka nawiązująca do wzgórza Golgoty, nazywanego też Wzgórzem Czaszek.

Odmienne ujęcie tematu przedstawia *Pieta ze św. Janem Ewangelistą* naśladowcy Belliniego.

Giovanni Bellini był największym malarzem weneckim przed Tycjanem, twórcą renesansowego malarstwa weneckiego. Obraz jego naśladowcy przedstawia martwego Chrystusa siedzącego na krawędzi sarkofagu, podtrzymywanego przez Matkę Boską i św. Jana. Niewielkich rozmiarów dzieło stanowiło środkową część predelli nadstawy ołtarzowej.

Kolejny obraz, *Optakiwanie Chrystusa* Fransa Franckena, prezentuje scenę, która miała miejsce bezpośrednio po zdjęciu ciała z krzyża. Widzimy na nim Chrystusa ułożonego na białym całunie, rozłożonym na kamiennym sarkofagu. Nad Jezusem rozpacza Matka Boska pocieszana przez młodzieńczego świętego Jana Ewangelistę. Po lewej, górną część ciała Chrystusa podtrzymuje Józef z Arymatei. Nad stopami Zmarłego pochyla się jasnowłosa Maria Magdalena. Na pierwszym planie widoczne są przedmioty związane z Męką Chrystusa: gwoździe, korona cierniowa i zakrwawiona gąbka w metalowej misie.

Ostatnim w galerii obrazem z tej tematyki jest *Chrystus Bolesciwy* Jana Gossaerta zwanego Mabuse.

To dzieło przeznaczone do prywatnej dewocji przedstawia siedzącego na kamieniu, odartego z szat umęczonego Chrystusa w koronie cierniowej. Przedstawienie Chrystusa Bolesciwego ukazywało całkowitą samotność Jezusa jako Człowieka, opuszczonego przez wszystkich w obliczu zbliżającej się śmierci. Zgromadzeni wokół ludzkie wyśmiewają Go. Wśród naigrywających się z Chrystusa widoczny jest mężczyzna w jan czarskim nakryciu głowy. Umieszczenie tej postaci na obrazie prawdopodobnie ma związek z tureckimi najazdami na Europę w XVI wieku.

Popularnym w sztuce chrześcijańskiej przedstawieniem tematu Męki Pańskiej jest obrazowanie sceny zdjęcia z krzyża. Temat ten podejmowali wielokrotnie najsłynniejsi mistrzowie, począwszy od XIII wieku w Niderlandach, aż po wiek XIX w całej Europie.

Na obrazach obok ciała Jezusa pojawiają się dwaj biblijni bohaterowie: Józef z Arymatei i Nikodem. To zamożni i wpływowi przedstawiciele Sanhedrynu – Wysokiej Rady Żydowskiej. To Józef nakłonił Pilata do wyrażenia zgody na zdjęcie ciała z krzyża i złożenie do grobu, ofiarowując na ten cel własne miejsce pochówku.

Nikodem, według późniejszej tradycji, był świadkiem całej publicznej działalności Jezusa, łącznie z procesem, ukrzyżowaniem, pogrzebem i zmar twychwstaniem. Niewątpliwie uległ wpływom Jego nauki, dając temu wyraz w wystąpieniach o prawo do wolności głoszenia poglądów i sprawiedliwego osądu. To w jego domu Jezus z uczniami spożywał wieczerzę paschalną przed swoją męką.

Obaj zostali świętymi nie tylko kościoła katolickiego, ale także prawosławnego, a Józef ponadto ewangelickiego i ormiańskiego. Dziś są patronami grabarzy.

W scenie zdjęcia z krzyża, opisywanej we wszystkich Ewangeliach, figuruje postać Matki Boskiej.

Na obrazach występuje w pełnej bolesti pozie kłęczącej przy zwłokach Syna.

Towarzyszy jej krewna Maria Kleofasowa i Maria Magdalena.

W zamkowej kaplicy wśród skarbów niepołomickiej parafii znajdują się dwa ważne dzieła ukazujące tę właśnie scenę: siedemnastowieczny obraz *Złożenie do grobu*, którego pochodzenie wywodzi się ze szkoły flamandzkiego mistrza Antoona van Dycka oraz kopia obrazu z kościoła św. Mikołaja w Kaliszu, przypisywana uczniom Petera Paula Rubensa.

Z kolei w galerii Sukiennice 2, w sali malarstwa religijnego reprezentują nurt pasyjny między innymi obrazy Szymona Czechowicza *Złożenie do grobu*, Rafała Hadzewicza *Zdjęcie z krzyża* wg Daniele’a da Volterra oraz Leona Wyczółkowskiego *Głowa Chrystusa*.

Rozpamiętywanie Męki Pańskiej stanowiło i nadal stanowi szczególną formę pobożności w przeżywaniu wielkiego postu.

Zapraszamy do Muzeum na chwilę refleksji i zadumy nad dziełami sztuki, będącymi wyrazem wiary i kunsztu malarskiego ich twórców.

MARTA PRZYBYLSKA

asystent muzealny
w Muzeum Niepołomickim

Nasza Gminna Spółdzielnia, czyli o tym, jak pięknie się splata biznes z kulturą

Na początek dziękuję bardzo paniom opiekującym się archiwum Gminnej Spółdzielni w Niepołomicach – Helenie Osikowicz, Janinie Węgrzyn, Michalinie Kuś i Stefanii Ślusarczyk oraz prezesowi, Markowi Ciastoniowi, za opowiedzenie mi poniższej historii

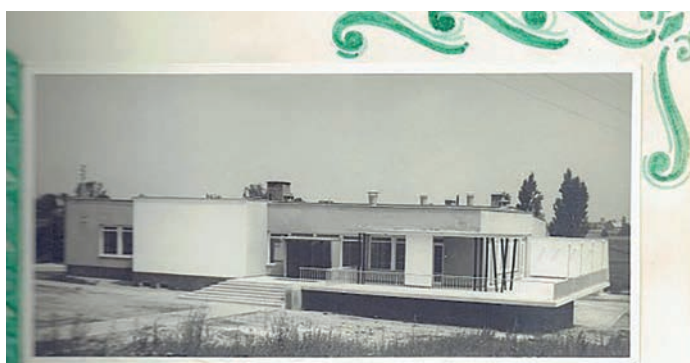
Gminna Spółdzielnia Samopomoc Chłopska w Niepołomicach ma już za sobą 75 lat nieprzerwanej działalności. Początki sięgają czasów wojny – w roku 1941 zawiązano Rolniczo-Handlową Spółdzielnię sp. z o.o. Były to oczywiście czasy okupacji i spółdzielnia między innymi musiała się zająć zniechwalonymi przez rolników kontyngentami. Miejsce, gdzie oddawano obowiązkowe dostawy płodów rolnych, to słynny budynek Na Zbóju, o którym będzie za chwilę. Pracownicy spółdzielni robili, co możliwe, aby wbrew woli okupanta miejscowych rolników nie zrujnować całkowicie – czyli mówiąc krótko, matczyli w zapisach. Po wojnie, w roku 1947, Spółdzielnia została przymuszona do włączenia się w sieć zarządzanych przez państwo Gminnych Spółdzielni Samopomoc Chłopska. Dzięki uporowi zarządu pozwolono im nadal używać nazwy Rolniczo-Handlowa Spółdzielnia, ale nie na długo.

Słów parę o samej idei spółdzielczości: ta forma działalności gospodarczej powstała w połowie XIX wieku jako ruch samoobrony i samopomocy uboższych i średniozamożnych grup społecznych wobec negatywnych dla nich skutków rozwijającego się kapitalizmu. Jednym z prekursorów był sam Stanisław Staszic, założyciel Hrubieszowskiego Towarzystwa Rolniczego Ratowania się Wspólnie w Nieszczyściach, w 1816 r. Być może słowo „spółdzielnia” brzmi dziś trochę staroświecko, ale nie dajmy się zmylić. Idea ma się dobrze i świetnie funkcjonuje we współczesnym świecie. W 1895 r. założony został Międzynarodowy Związek Spółdzielczy, istniejący do tej pory jako największa (reprezentująca ok. 1 mld spółdzielców) i jedna z najstarszych organizacji pozarządowych na świecie. Na czym polega idea spółdzielczości? Czym to się różni od spółki? Oficjalna definicja brzmi: spółdzielnia to taki rodzaj przedsiębiorstwa, który polega na dobrowolnym zrzeszeniu się nieograniczonej liczby osób. Skład osobowy spółdzielni

jest niezmienny, natomiast jej fundusz udziałowy może ulegać zmianom. Wykładając bardziej przystępnie: do spółki potrzebny jest kapitał, udziałowcy się składają i oddają do dyspozycji zarządowi, który prowadzi biznes nawet bardzo odległy od życiowych zainteresowań tych, którzy się złożyli. Do spółdzielni przystępują ludzie, którzy chcą usprawnić obrót swoimi własnymi produktami i to ich motywuje do działania.

Kiedy powstało określenie „samopomoc”? Być może jest to starsze określenie, jednakże źródła wskazują, że powszechnie weszło do użycia w czasie wojny, w organizacji o nazwie Żydowska Samopomoc Społeczna – powołanej za przyzwoleniem władz okupacyjnych w maju 1940 i zlikwidowanej 29.07.1942. Była organizacją dobrowolnej opieki nad ludnością żydowską w Generalnym Gubernatorstwie. Prezydium ZSS miało siedzibę w Krakowie, podlegało mu ok. 400 placówek opiekuńczych w gettach. Zebrane dotacje pieniężne, żywność, lekarstwa, odzież trafiały do najbardziej potrzebujących, do kuchni ludowych, zakładów opieki zamkniętej i innych placówek.

Wróćmy na nasze podwórko. Tu, gdzie dziś stoi Hotel Niepołomice, była kiedyś duża działka z charakterystycznym długim budynkiem, gdzie handlowano narzędziami



rolniczymi i materiałami budowlanymi. Był to oczywiście jeden z wielu sklepów GS. Wszyscy starzy niepołomiczanie nie powiedzieli inaczej na to miejsce, jak Na Zbóju. Nazwa wzięła się stąd, że przed laty mieściła się tam karczma i stajnie do wymiany koni dla systemu komunikacji zwanego omnibusami lub pocztylionami. Był to całkiem dobrze zorganizowany sposób podróżowania między miastami, duże powozy z zamkniętą budą zabierające nawet do kilkunastu pasażerów i pocztę, jeżdżące według rozkładu jazdy. Co około 40 km musiały wymieniać konie, a pasażerowie mogli coś zjeść lub wypić na stacji. I taką rolę pełniła karczma Na Zbóju, tu wypadała połowa drogi między Krakowem a Bochnią. Działalność ta zaniknęła po rozwoju sieci połączeń kolejowych.

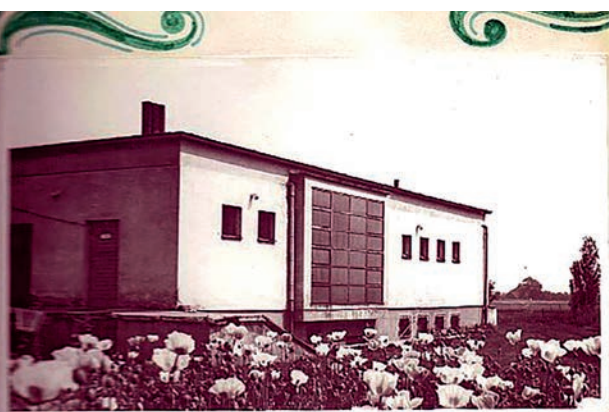


Karczma pozostała, ale miała bardzo złą opinię, zapewne ta niezbyt pochlebna nazwa nie była bez powodu. Rodzina żydowska, która to prowadziła, w czasie wojny przepadła. Pozostał spory, solidny budynek i tam była pierwsza siedziba zarządu niepołomiczkiej spółdzielni. Decyzją rzą-

dową zaopatrzeniem miast zajmowały się Powszechnie Spółdzielnie Spożywców Społem, natomiast tereny wiejskie i małomiasteczkowe obsługiwały GS-y i miały bardzo szeroki zakres działalności. W Niepołomicach to była przede wszystkim piekarnia – budynek ten jest obecnie remontowany i będzie tam Piekarnia Sztuki – pracownie artystyczne różnych sztuk, adresowane dla dzieci i młodzieży. Obok – tu, gdzie jest teraz duża prywatna piekarnia-cukiernia – była zlewnia mleka. Naprzeciwko, gdzie jest parking, była rozlewnia napojów gazowanych. Legendarna restauracja Zamkowa powstanie obok wiele lat później. Tu, gdzie obecnie jest wejście do niepołomiczkiego liceum, w czasach austriackich były stajnie wojskowe. GS wykorzystał te budynki na rzeźnię i masarnię, która miała tak dobrą sławę, że urzędnicy z krakowskiego Urzędu Wojewódzkiego

przyjeżdżali tu na zakupy. W budynkach parafialnych, gdzie obecnie jest prywatna przychodnia lekarska, był punkt skupu skór z uboju gospodarczego. Wydaje nam się, że teraz jesteśmy tacy ekologiczni, tymczasem w latach powojennych umieliśmy zorganizować sieć skupu butelek, makulatury, złomu i wspomnianych już skór. GS skupowała także żywiec, czyli zwierzęta gospodarskie. Na jej obszarze działania były aż trzy składy opału i nawozów sztucznych i – bagatela – 46 sklepów plus kioski działające na zasadach agencji. Głównie były to sklepy spożywcze, ale także chemiczny, sklep żelazny (w latach 70. poszerzony o RTV AGD), tkaniny, odzież, pasmanteria, słodycze, art. papiernicze. Był nawet sklep (prawa połowa obecnej poczty) z resztkami tkanin. Jako osoba szyjąca i wnuczka krawcowej mogę powiedzieć, że sklep taki to była prawdziwa kopalnia skarbów – trafiły tam końcówki rolek tkanin fantastycznej jakości – bielskich wełen i jedwabi z Milanówka, których nie sposób było normalnie kupić, bo wszystko było eksportowane. Po lewej stronie obecnej poczty była cukiernia, której zapach pamiętam do dziś.

Z czasem biuro GS przeniosło się do kamienicy nieopodal Magistratu i budynek Na Zbóju zamienił się w skład narzędzi rolniczych i artykułów żelaznych. Mocną stroną niepołomiczkiego GS-u była działalność gastronomiczna. Na rynku była Gospoda Ludowa słynna z tego, że organizowano tam Szopkę Niepołomiczką – jasełka kukielkowe reżyserowane przez Antoniego Grochota, znanego także pod ciekawym pseudonimem „Komoda”. Kukielki podobno gdzieś istnieją do dziś,



Rozlewnia



Sklep 1213



może warto byłoby je odnaleźć i wyeksponować we wspomnianej wcześniej Piekarni Sztuki. Restauracja zakończyła swą działalność po otwarciu słynnego Baru pod Żubrem, poza tym były bary Pod Bocianami w Zabierzowie Bocheńskim, Bar Myśliwski (popularnie zwanym U Wąsa) w Woli Batorskiej, U Wajsa na Ruskiem, Nadwiślanka w Podgrabiu, Zachęta w Podłężu, Oaza w Puszczy, kiedy działał tam basen kąpielowy. W zamku była kawiarnia Renesansowa. W roku



Pan prezes Marek Ciastoń z „cygankami”.

1968, obok rozlewni napojów gazowanych otwarto, bardzo na tamte czasy elegancką, restaurację Zamkowa. Stylowe dekoracje ceramiczne – płaskorzeźby – do sali kawiarnianej wykonała znana artystka Maria Konarzewska. Kiedy zdecydowano o likwidacji restauracji, burmistrz Stanisław Kracik koniecznie chciał je ocalić i próbował nawet własnoręcznie odkuć je od ścian. Niestety – były posadzone tak solidnie, że popękały przy próbie ich zdjęcia. W tym momencie wartość artystyczna tych ceramik była większa niż całego budynku. W czasach swojej świetności Zamkowa była celem przyjazdów gości z Krakowa i innych miast głównie po to, by spróbować słynnych wątróbek drobiowych, które były specjalnością kuchni. Regularnie odbywały się tam dancingi, w sezonie karnawałowym bale, a na wesela trzeba było rezerwować salę z wyprzedzeniem niemal na rok. Legendarny był Bal Myśliwski oraz – oczywiście – Bal Gminnej Spółdzielni.

Reasumując: Gminna Spółdzielnia Samopomoc Chłopska Niepołomice powstała 27 października 1947 roku, a od 1975 roku, w wyniku przyłączenia do niej GS-ów w Zabierzowie Bocheńskim, Kłaju i Mikłuszowicach, funkcjonowała jako Rejonowa Spółdzielnia Samopomoc Chłopska. Pierwszym

przewodniczącym Rady Nadzorczej był Tadeusz Jaskólski, a w skład zarządu wchodziło: Stanisław Kasina, Franciszek Setner, Jan Sikorski, Jan Trzepla. W latach prosperity spółdzielnia liczyła około 900 członków i obsługiwała ok. 9400 gospodarstw rolnych o łącznej powierzchni 21 tys. hektarów. W samym biurze przy ul. Grunwaldzkiej zatrudnionych było 100 osób, mieli własny sklep oraz – uwaga! – własną

bibliotekę. Była największym lokalnym pracodawcą, nie licząc sfery budżetowej, jak urzędnicy, nauczyciele i poczta.

GS miała w statucie nie tylko działalność handlową – także kulturalną. Zanim powstała sieć domów kultury, w okolicznych wioskach istniały GS-owskie Kluby Rolnika – w Woli Zabierzowskiej, Woli Batorskiej, Zagórze, Podłężu i na Jazach. Najstarszy na naszym terenie zespół śpiewaczy Wrzos oparty był głównie na członkach biura GS-u. Odkąd w skład Zarządu wszedł pan Stanisław Cebula – legendarny organista niepołomicki – rozkwitła wśród pracowników działalność muzyczno-kulturalna. Była grupa taneczna, była grupa teatralna, a we wtorki przed Środą Popielcową w biurze pojawiali się przebierańcy kultywujący tradycję „chodzenia po Cyganach”.

Prezes Marek Ciastoń podkreślił też, że budynek obecnej harcówki szczepu Puszcza przy ul. Partyzantów został oddany harcerzom za darmo. Niegdyś była to GS-owska rzeźnia.

Spółdzielnia przetrwała zmiany polityczno-ustrojowe, które miały miejsce w kraju na przełomie lat 80. i 90. XX wieku. Mimo, że w kolejnych latach działalność GS-u była daleka od rolnictwa, niepołomicka spółdzielnia – jako jedna z nielicznych w Polsce – pozostała przy nazwie Samopomoc Chłopska. Obecnie zajmuje się głównie administrowaniem swoimi nieruchomościami. Załączone zdjęcia pochodzą z kroniki GS-u prowadzonej przez wiele lat przez panią Janinę Węgrzyn, efektownie ozdobionej jej własnymi grafikami.

TERESA URBAN
mieszkanca gminy Niepołomice

 **Proactive**
NASTAWIENIE JEST WSZYSTKIM

21 MAJA 2023, PUSZCZA NIEPOŁOMICKA

X Półmaraton Leśna Dziesiątka Gravel w Puszczy

WWW.PROACTIVESPORT.PL

ZAPISY:



Weterynaria – początki i czasy późniejsze

Trudno dzisiaj ustalić szczegółową chronologię rozwoju weterynarii na terenie gminy Niepołomice. Niniejsze opracowanie powstało na podstawie wspomnień lek. wet. Juliusza Wyjatka (październik 2021)

Pod koniec lat 40. ubiegłego wieku, w małym niepołomiczym lokalu, zlokalizowanym przy ul. T. Kościuszki 4, (u pana Pilcha), mieszkał wraz z żoną i pracował doktor Józef Sękiewicz (1890-1963), były lwowski lekarz weterynarii. Jedno z pomieszczeń przeznaczył na lecznicę dla zwierząt.

Nie znamy powodów, dla których wybrał Niepołomice. Być może osiedlenie się tutaj miało związek z falą repatriacji. Wiek i liczne schorzenia praktycznie uniemożliwiały mu pracę w terenie. Obsługiwał ambulatorium, a czas wolny spędzał, przeważnie siedząc w fotelu i czytając *Chłopów* Władysława Reymonta. Był zafascynowany tą lekturą. Znał ją ponoć na pamięć.

Na szczęście miał znakomitego współpracownika. Technik weterynarii – Franciszek Chmiel – świetnie wywiązywał się z obowiązków i to dzięki jego pracy i zaangażowaniu służba weterynaryjna spełniała swoje zadania.

Placówka w Niepołomicach podlegała Powiatowemu Zakładowi Weterynarii w Bochni, a instytucją nadrzędną był Wojewódzki Zakład Weterynarii w Krakowie.

W związku z coraz liczniej powstającymi gospodarstwami rolnymi oraz z nowo powstającymi PGR-ami zaistniała konieczność powiększenia placówki i zwiększenia liczby pracowników. Do pracowników Lecznicy w Niepołomicach dołączył lekarz

weterynarii Wasiukiewicz. Był jednak bardziej zaangażowany w pracę naukową i praca w terenie niezbyt mu odpowiadała. Na własną prośbę przeniesiono go do pracy naukowej, zgodnej z jego zainteresowaniami.

W roku 1954 podjęto decyzję o budowie lecznicy dla zwierząt (ul. Bocheńska 916, obecnie ul. Bohaterów Getta 7). Do pracy skierowano lek. wet. Juliusza Wyjatka (1931-2019) – absolwenta Wydziału Weterynarii Uniwersytetu Wrocławskiego, który wcześniej pracował w Bochni, Łapanowie i Uściu Solnym. W roku 1959 objął kierownictwo w nowo wybudowanej lecznicy. A tam cały parter zajmowały: gabinety, sala operacyjna, ambulatorium, apteka weterynaryjna, biuro i pomieszczenia gospodarcze. Na pierwszym piętrze były mieszkania dla pracowników.

Zmieniła się specyfika pracy. Teren był dość rozległy. Opieka Lecznicy Zwierząt rozciąga się na: Chobot, Wołę Zabierzowską, Zabierzów Bocheński, Wołę Batorską, Kłaj, Targowisko, Dąbrowę, Szarów, Zagórze, Słomiróg, Podłęże, Staniątki i Niepołomice.

Do pomocy weterynarzom został przydzielony sanitariusz Marian Wtorek. I wspólnie z lekarzem Wyjatkiem pracowali, szczepili, leczyli, operowali, udzielali porad.

W tym czasie pracownicy lecznicy nie posiadali własnych pojazdów, dlatego też gospodarze, rolnicy zarządzający PGR-ami, przyjeżdżali furmankami, saniami i wozili pracowników do swoich gospodarstw, gdzie udzielano pomocy zwierzętom. Na miejscu oczekiwał już kolejny środek transportu do innego chorego zwierzęcia.

Wyposażeniem weterynaryjnym było kilka olbrzymich toreb



z lekarstwami, płyny do przetoczeń (wiele litrów), sprzęt chirurgiczny, przenośne puszki do sterylizacji: narzędzi, strzykawek i igieł, materiały opatrunkowe, bandaże. Wszystko to trzeba było zabierać ze sobą za każdym razem, ponieważ nigdy nie było wiadomo, do jakiego schorzenia jest się wzywającym.

Warto odnotować, że w tych czasach leczenie dotyczyło głównie bydła, koni i trzody chlewnej, kaczek, kur i gęsi, a także kotów i psów. Te ostatnie miały funkcje raczej „ochroniarzy” gospodarstw, a rzadziej były pupilami i towarzyszącymi zabaw. W zakresie leczenia placówki w Niepołomicach były też żubry (Poszyna) i osły (ss. Benedyktynki w Staniątkach).

Leczono z powodzeniem również inne zwierzęta: bociana ze złamaną nogą, bobra rannego po walce z psami, jeża z obrażeniami po kolizji z furmanką i wiele, wiele innych.

Talony na zakup motocykla (Jawa, i WFM) po wielokrotnych prośbach i podaniach do Wojewódzkiego Zakładu Weterynarii dotarły na początku 1960 roku. Po wielu latach kolejnych starań lecznica otrzymała samochód służbowy – szarą warszawę M-20 z pięknym zielonym krzyżem na drzwiczkach. Kierowcą tego wehikułu był niezastąpiony Antoni Pieczonka. Usprawniło to znacznie pracę zespołu.

Lecznica w Niepołomicach kształciła też kadry weterynaryjne. Przez kolejne lata



na staże przyjmowano kolejnych adeptów sztuki medycyny weterynaryjnej (m.in. tech. wet. Franciszka Pawełka i tech. wet. Kazimierza Wojtala, lek. wet. Kazimierza Wesołowskiego i lek. wet. Mieczysława Damskiego).

W Niepołomickich Zakładach Drobiarskich nadzór weterynaryjny sprawował lek. wet. Józef Klima, który często pomagał w tzw. „akcjach masowych”, czyli

szczepieniach i badaniach profilaktycznych chorób odzwierzęcych przeprowadzanych obowiązkowo przez służby weterynaryjne (brucelozę).

Lata 80. XX wieku zaowocowały przemianami w strukturze i kształceniu nowych kadr weterynaryjnych. Do zespołu dołączyli kolejni lekarze weterynarii: lek. wet. Grzegorz Wroński i lek. wet. Zbigniew Pawliński.

W roku 1990 rozpoczęła się prywatyzacja służby weterynaryjnej. Leczenie zwierząt to bardzo ciężka i odpowiedzialna praca, zwykle niedoceniana, a największą radością jest wdzięczne spojrzenie zwierzęcia.

Powodzenia w pracy i satysfakcji.

ALINA WYJATEK

mieszkanca gminy Niepołomice

Sieć Zapasowej Łączności Kryzysowej

Niepołomicki Klub Krótkofalowców SP9MOA poza działalnością edukacyjno-szkoleniową pracuje na rzecz lokalnej społeczności poprzez budowę w gminie Niepołomice Zapasowej Sieci Łączności Kryzysowej

Projekt ten, realizowany już od kilku lat przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice, ma na celu zapewnienie łączności w przypadku, gdyby z jakiegoś powodu zawiodła łączność profesjonalna. A że takie sytuacje mogą się zdarzyć, można się było przekonać m.in. podczas powodzi tysiąclecia, która miała miejsce w 1997 roku, kiedy to na terenach Dolnego Śląska uszkodzeniu uległy kanały komunikacji profesjonalnej. Wtedy do akcji wkroczyli krótkofalowcy, którzy poprzez swoje urządzenia zestawili łączność, dzięki czemu możliwa była koordynacja pomocy. Dlatego mając na względzie zagrożenia mogące wystąpić w naszej gminie, powstał pomysł, aby przygotować Sieć Zapasowej Łączności Kryzysowej, która w razie potrzeby mogłaby wspomóc lub zastąpić łączność profesjonalną.

Dzięki porozumieniu z Nadleśnictwem Niepołomice od siedmiu lat w Puszczy Niepołomickiej działa amatorski przemiennik SR9OA, którego głównym zadaniem jest utrzymanie łączności na obszarze zalesionym. Dlaczego to takie ważne? Otóż las skutecznie tłumi sygnał radiowy oraz sygnał GSM. W przypadku zaistnienia konieczności prowadzenia działań ratunkowych, łączność służb profesjonalnych na terenie Puszczy może być mocno utrudniona. Wykorzystując przemiennik, można bez przeszkód prowadzić korespondencję radiową nie tylko w samej Puszczy, ale dzięki jego usytuowaniu również na sporym obszarze

województwa małopolskiego. Przemiennik posiada awaryjne zasilanie, dzięki czemu może pracować pozbawiony prądu z sieci energetycznej.

Istotnym elementem Sieci jest również Box – Radiostacja Mobilna, której konstruktorem i wykonawcą jest sekretarz Klubu, Mariusz Cieluch SP9HSQ. To brygoszczelna walizka mogąca pracować w każdych warunkach atmosferycznych. Jest wyposażona w radiostacje KF, 2x UHF/VHF i CB, ukryte za wodoszczelnym panelem, słuchawki bezprzewodowe bluetooth oraz akumulator 20Ah, który umożliwia pracę bez zewnętrznego zasilania przez około 12 godzin. W skład całego zestawu mobilnego wchodzi jeszcze przenośne radiotelefony PMR firmy Motorola oraz radiotelefony z APRS firmy AnyTone.

W ramach Sieci Zapasowej Łączności Kryzysowej zostały zbudowane także dwa zestawy do łączności satelitarnej, wykorzystujące radioamatorskiego satelitę Es'Hail2. Jeden z nich pracuje w siedzibie Klubu, drugi posiada niezależne zasilanie i może pracować z każdego miejsca w gminie. Umożliwiają one prowadzenie korespondencji z odbiorcami będącymi w zasięgu satelity, a jest to obszar od Brazylii do Indonezji.

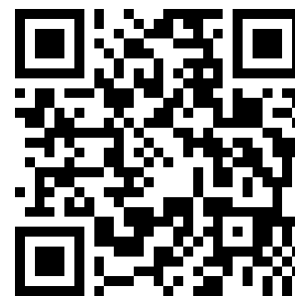
Poza tymi projektami stopniowo wyposażamy w amatorskie systemy antenowe budynki użyteczności publicznej, w których znajdują się kluczowe organizacje zarządzające sytuacjami kryzysowymi, co pozwoli w razie potrzeb na awaryjne zestawienie łączności pomiędzy nimi.

W tym roku realizujemy już siódmą edycję projektu. Tym razem głównym naszym zadaniem jest budowa Terenowego Punktu Dowodzenia. Powstanie on na bazie przyczepy kempingowej wyposażonej w potrzebne systemy łączności oraz niezależne zasilanie, dzięki czemu będzie można dowieźć go na miejsce akcji, by pełnił węzła komunikacyjnego.

Wszystkie nasze dotychczasowe projekty można obejrzeć na naszym kanale na YouTube pod adresem <https://www.youtube.com/@sp9moa> oraz na profilu SP9MOA na Facebooku <https://www.facebook.com/SP9MOA>.

Wszystkich zainteresowanych łącznością kryzysową i nie tylko zapraszamy na nasze spotkania klubowe w każdy czwartek od godziny 18.00 w budynku Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego.

73!



MICHAŁ MATUSIK SQ9ZAY

prezes Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców

Wapń – to warto wiedzieć

Kontynuujemy temat składników mineralnych. Ostatnio opisany został magnez, a dziś wapń – niezmiernie istotny makroskładnik

Zgodnie z najnowszymi Normami Żywienia dla Populacji Polski zalecane dzienne spożycie wapnia u kobiet (19-50 lat, w tym kobiet w ciąży i karmiących), mężczyzn (19-65 lat) oraz dzieci w wieku 4-9 lat wynosi 1000 mg/dobę. Wzrasta ono u osób starszych do 1200 mg/dobę. Największe zapotrzebowanie na wapń wykazują nastolatki oraz kobiety w ciąży i karmiące < 19 r.ż. (1300 mg/dobę). Rzeczywiste średnie dzienne spożycie wapnia w Polsce wynosi jedynie 598 mg/dobę.

Zastanówmy się więc, jakie funkcje w organizmie pełni wapń, jakie skutki może nieść jego niedobór oraz w jaki sposób uzupełniać jego poziom w naszych posiłkach.

Funkcje, jakie pełni w organizmie:

- wapń jest głównym składnikiem budulcowym kości i zębów, ale też naczyń krwionośnych, paznokci i włosów,
- wpływa na kurczliwość mięśni szkieletowych, mięśni gładkich i mięśnia sercowego,
- odpowiada za prawidłową pracę układu naczyniowego,
- wpływa na przewodnictwo impulsów nerwowych, a więc na odpowiednie funkcjonalnie układu nerwowego,
- wspomaga regulację gospodarki hormonalnej,
- ma wpływ na krzepliwość krwi oraz na obniżanie ciśnienia krwi,
- reguluje procesy zapalne.

Czym grozi niedobór?

Szczególnie na niedobór będą narażone dzieci, młodzież, kobiety w ciąży, karmiące piersią, osoby starsze. Potencjalnie w grupie ryzyka mogą być również osoby na diecie wegańskiej, jeśli jest ona nieodpowiednio skomponowana.

W przypadku najmłodszych długotrwały niedobór prowadzi do krzywicy, uniemożliwia osiągnięcie szczytowej masy kostnej, może być przyczyną opóźnionego ząbkowania i chodzenia, próchnicy, a także wzmożonej płaczliwości, niepokoju oraz potliwości.

ŹRÓDŁA WAPNIA

Zawartość wapnia w przeliczeniu na 100 g poszczególnych produktów spożywczych



 Mleko, 2% tłuszczu 120 mg	 Jogurt naturalny 170 mg	 Kefir 103 mg	 Ser Gouda 807 mg	 Parmezan 1380 mg
 Ser feta 500 mg	 Twaróg półtłusty 94 mg	 Sardynka w oleju 330 mg	 Amarantus 159 mg	 Fasola biała, suche nasiona 163 mg
 Ciecierzycza 105 mg	 Jarmuż 157 mg	 Natka pietruszki 193 mg	 Szpinak 93 mg	 Figi suszone 203 mg
 Migdały 239 mg	 Orzechy laskowe 186 mg	 Mak niebieski 1266 mg	 Len, nasiona 195 mg	 Słonecznik 131 mg
 Nasiona chia 600 mg	 Kakao 138 mg	 Tofu 200 mg*	 Napój roślinny 120 mg*	 Cechini Muszyna 325 mg/1 liter

* produkt wzbogacany w wapń

U osób starszych szczególnie narażone są kobiety w okresie po menopauzalnym, może dość do osteoporozy.

Odpowiednia ilość wapnia w codziennej diecie jest istotna w celu zapobiegania wystąpienia oraz w leczeniu chorób, tj. otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze oraz niektóre rodzaje nowotworów.

Czy możliwy jest nadmiar?

Podczas zwyczajowego sposobu odżywiania nadmiar wapnia jest bardzo mało możliwy. Może on wystąpić natomiast jeśli ktoś przyjmuje preparaty wapnia w dawce 3-4 g/dobę lub w przypadku przedawkowania witaminy D u dzieci. Skutki nadmiaru to przede wszystkim odkładanie wapnia, które będzie prowadziło do zwapnienia naczyń i narządów.

Źródła wapnia i przyswajanie

Produktów bogatych w wapń jest bardzo wiele, jednak będą się one różnić między sobą przyswajalnością. Najlepszą biodostępnością wapnia będzie odznaczał się nabiał. Zawiera on bowiem fosfopeptydy, laktozę oraz aminokwasy, które zwiększają przyswajalność tego składnika. Zawartość witaminy D w tych produktach również będzie działać korzystanie. Kluczowy jest stosunek wapnia do fosforu w tych produktach, który w przybliżeniu wynosi 1:1.

Warto zwrócić uwagę również, że ser twarogowy nie jest najbardziej bogatym źródłem wapnia wśród wszystkich produktów z tej grupy. Ser parmezan czy ser żółty zawierają większą jego ilość w przeliczeniu na 100 produktu. Potwierdza to tylko tezę, że warto dbać o urozmaicenie naszego sposobu



PUDDING Z CHIA

Składniki:

- 20 g nasion chia,
- 80 l mleka lub napoju roślinnego,
- 150 g jogurtu lub skyru,
- 1 łyżeczka erytrołu/ksylitolu lub miodu,
- 1 łyżka wiórków kokosowych,
- ulubione owoce.

Sposób przygotowania:

Nasiona chia wsypać do słoiczka, dodać mleko, jogurt i słodzik, dokładnie wymieszać. Umieścić w lodówce na noc. Tuż przed zjedzeniem dodać wiórki kokosa i ulubione owoce na wierzch.

odżywiania i wybór różnych produktów, nawet tych, które zawierają większą ilość tłuszczu.

Wapń z wody mineralnej jest dobrze równie dobrze przyswajany. Warto wybierać wody wysoko zmineralizowane, np. Muszynianka czy Cechini Muszyna.

Bogatym źródłem wapnia będą również ryby, które spożywa się z ości, tj. sardynki czy szprotki.

Co w przypadku osób, które z różnych przyczyn nie spożywają nabiału ani ryb? Ta grupa również ma szansę dostarczyć odpowiednią ilość wapnia dzięki roślinnym jego źródłom:

- soja (napoje sojowe, tofu),
- botwinka, kapusta włoska, jarmuż, natka pietruszki, szczypiorek,
- nasiona roślin strączkowych,
- suszone figi, morele,
- migdały, orzechy laskowe, nasiona maku, sezamu, słonecznika, nasiona chia,
- kakao.

Pamiętać jednak należy, że wchłanianie wapnia z produktów roślinnych jest utrudnione. Dzieje się tak, ponieważ rośliny są bogate w kwas szczawiowy czy fityny. Dodatkowo dużo mniej korzystny będzie stosunek wapnia do fosforu. Niektóre frakcje błonnika czy duża ilość tłuszczu (np. w orzechach) będą działać równie niekorzystnie na biodostępność.

Osoby na diecie wegańskiej nie są zmuszone do suplementacji pod warunkiem, że będą w przemyślany sposób układały swój codzienny jadłospis.

Suplementacja

Jeśli wystąpią niepokojące objawy, np.: skurcze mięśni, bóle stawów, zaburzenia pracy serca, krwawienie z nosa, pojawianie się siniaków, mimo niewielkiego uderzenia, złamania, ubytki w zębach, depresja lub stany lękowe, a u dzieci zahamowanie wzrostu lub wypadanie zębów, należy udać się do lekarza i poprosić o zbadanie poziomu stężenia wapnia we krwi. Osoby, które cierpią na niedobory witaminy D, osteoporozę, niedoczynność przytarczyc, również takie badania powinny wykonać. Na podstawie wyników lekarz zdecyduje o suplementacji.

Warto pamiętać, że stosując preparaty wapnia, należy dbać również o odpowiednią podaż magnezu i witaminy D3.

WERONIKA KUBAS

dietetyk, Centrum Dietetyczne Balans

CZWORONOZI CZEKAJĄ NA DOBRY DOM

ADOPTUJ PUPILA!

Poszukujemy osób chętnych do adopcji bezdomnych zwierząt. W Schronisku Psie Pole w Raławicach psiaki czekają na kochającego właściciela.



NIEPOŁOMICE

Czworonogi są wysterelizowane, wykastrowane i przeszły komplet szczepień

**PRZYGARNIJ PUPILA, SKONTAKTUJ SIĘ ZE SCHRONISKIEM:
ADOPCJE - 793 993 779**



BOSKI



DZIUBEK



VIP

To nie sprint, tylko maraton

Mariusz „Panda” Klima zrzucił w ciągu 9 miesięcy więcej kilogramów niż ja ważę. Wszystko to dzięki diecie, ćwiczeniom, a chyba przede wszystkim – własnemu samozaparciu.

Gdy rok temu dobijał wagą do 180 kilogramów, mało kto wierzył, że uda mu się dokonać takiej zmiany w tak krótkim czasie. I choć jego praca ciągle trwa, to już dziś stał się wzorem i inspiracją dla innych, udowadniając, że niemożliwe nie istnieje

Szymon Urban: Masz na imię Mariusz, ale przyjaciele mówią do Ciebie „Panda”. Dlaczego akurat „Panda”?

Mariusz „Panda” Klima: Gdy w szkole trenowałem karate kyokushin, to w kimonie wyglądałem jak wyświetlana wtedy w kinach *Kung-Fu Panda*. Dlatego na początku wołali do mnie „Kung-fu Panda”, a później zostało samo „Panda”. A gdy rozeszła się informacja, że potrafię robić dobre rzeczy do jedzenia, osoby, które mnie odwiedzały, najczęściej mówiły „Pan da” i to tylko utrwaliło ksywkę. Dziś więcej ludzi wie, kto to „Panda”, niż Mariusz Klima.

Pod koniec lutego był dla Ciebie ważny dzień: świętowałeś 70 kilogramów w dół.

Oficjalnie 70 kilogramów odkąd prowadzę pomiary, ale nieoficjalnie już 80.

Rozmawiamy, ponieważ jeszcze rok temu wyglądałeś i, co ważniejsze – ważyłeś – zdecydowanie inaczej niż teraz...

Ważylem ponad 180 kilo. Odchudzanie zacząłem w kwietniu ubiegłego roku. Początkowo od spacerów, roweru i basenu. Dużo spacerowałem, chodziłem do Staniątek, Kokotowa, na WTRkę, na herbatę do chłopaków do straży w sąsiednich miejscowościach. Żeby było ciekawie i wesoło, bo ćwiczenie nie może być karą. Odchudzanie trzeba traktować jako wyzwanie i fajną zabawę, bo na wafłach i wodzie to nawet mnich w zakonie nie żyje (śmiejch).

Co skłoniło Cię do rozpoczęcia diety i treningu, co stanowiło punkt zwrotny, w którym powiedziałeś sobie – dość!

Na początku trzymałem dietę, ale gdy nadchodził weekend, to pojawiała się grillowanie i przekąski. W majówkę rodzina zaczęła mi dogryzać, że najpierw dieta, a później grill. Dlatego postanowiłem im udowodnić, że dam radę i zacząłem odchudzanie na serio.

Jesteś cukiernikiem i piekarzem prowadzącym Wiejskie Chleby. Taki rodzaj pracy pewnie nie pomaga w utrzymaniu diety?

Jest bardzo ciężko, bo cały czas pieczesz. Wszystko pachnie i poniekąd musisz spróbować, dlatego zacząłem robić jak sommelier – spróbować i wypluć. A jak coś mieszam, to muszę szybko umyć ręce, bo jak nie umyję, to mam silny odruch, żeby spróbować.



Od 9 miesięcy trwa Twoja walka z nadmiernymi kilogramami. To głównie dieta, ćwiczenia fizyczne czy po równo?

I jedno, i drugie. Mam dietę i jestem codziennie w Next Level Fitness. W tygodniu przychodzę tam dwa razy dziennie, a w weekendy po razie. Mam dużo treningów cardio, mam pięć treningów siłowych z Damianem Piernaczykiem. Pomaga mi też Tomek Sadkowski, który jest moim trenerem wspierającym i motywującym. On mi ciągle powtarza, że moje odchudzanie to nie sprint, tylko maraton. Jestem im bardzo wdzięczny za czas i zaangażowanie, bez profesjonalnego wsparcia byłoby znacznie ciężiej.

W jaki sposób wybrałeś odpowiednią dietę?

Na początku się na tym nie znałem, więc zamówiłem catering dietetyczny. Pewnego dnia siostra zaprowadziła mnie na siłownię. Tu trener ułożył mi dietę. Dobraliśmy ją tak, żebym gotował to, co lubię jeść. Bo można zjeść ciastko, ale nie trzeba zjeść całej tortownicy.



Na swoje stories na Instagramie wrzucasz zdjęcia posiłków i, prawdę mówiąc, wcale nie przypominają tego, jak wyobrażamy sobie jedzenie ludzi na diecie.

Dużo ludzi mi pisze *Mariusz jak to możesz jeść, to nie jest dieta!*. A ja mówię, że wszystko można jeść, tylko ważne są proporcje. Jak przygotowuję swojego słynnego burgera, to robię to z własnej brioszki, więc wiem, co w niej jest. A chleby jem ze 100% razowej mąki żytniej. Dobry skład gwarantuje długie przechowywanie oraz brak uczucia wzdęcia po jedzeniu. Zresztą dawniej używało się głównie mąki razowej, bo dobrze się ją przechowuje. Burgera robię z mięsem mielonym z indyka. Do tego warzywa w dowolnych ilościach, jajko, odrobina majonezu wege i pieczenie na pergaminie. I to jest hit, bo danie wygląda jak milion kalorii, a nie ma w nim nic złego. Jem też kotlety, ale są bez panierki i nie smażyę ich we fryturze. Czyli jem mięso bez całej otoczki. Wbrew pozorom na diecie trzeba dużo jeść. Ludzie się głodzą, a efekt jest odwrotny, bo organizm zaczyna magazynować i się robią boczeki.

Na efekty wpływa głównie dieta czy trening fizyczny?

Trening jest ważny, ale 80% sukcesu w odchudzaniu to dieta, bo trzeba pilnować zjadanych kalorii. Nie podjadać i pić dużo wody, bo organizm nawodniony jest zadowolony. Do tego sen i regeneracja. Możesz podnosić tysiące kilogramów, ale gdy jesteś zmęczony, to ta praca nic nie da – będziesz napuchnięty i możesz się nabawić kontuzji. Ludzie mówią, że nie są w stanie wypić dużo wody. Ale nie trzeba tego robić na raz, tylko regularnie w ciągu dnia. Do tego ruch, bo tłuszcz spalamy, a nie wypacamy. Nie piję też alkoholu, ale jeśli ktoś raz na jakiś czas chce się spróbować, to proszę bardzo, byle nie słodkie drinki.

Jakie zaobserwowałeś zmiany w swoim zdrowiu po utracie wagi?

Mam dużo lepszą kondycję. Wykonywanie różnych prostych czynności dawniej zajmowało mi o wiele więcej czasu. Przykład: do NLF chodzę z domu na piechotę. Na początku

zabierało mi to 20 minut, a teraz 13, a wcale nie biegnę. Gdy chodzę na bieżni, to, co było dla mnie szczytem, teraz jest rozgrzewką.

Jakie napotkałeś trudności w trakcie procesu odchudzania, czy miałeś momenty załamania?

Największa walka jest z samym sobą. Z głową. W ciągu pięciu minut możesz być tak szczęśliwy, że możesz traktor podnieść, a po chwili zaczynasz mieć świeceki w oczach i ludzie pytają czemu jesteś smutny. Wpadam czasem w stan euforyczny, a kiedy indziej mi się nic nie chce. Właściwie to głównie mi się nie chce, ale wstaję i wychodzę. Nikt mnie nie wypchnie przez okno. Jak sam nie wyjdę, to nikt mnie nie zaprowadzi.

Jakie wsparcie otrzymałeś od bliskich osób?

Mam bardzo duże wsparcie od rodziny. Jeżdżąc na spotkania rodzinne, biorę swoje jedzenie lub proszę o sałatkę. Albo zjem ten rosół u babci, ale rodzina rozumie i się nie gniewa, jak nie zjem później w domu. Gdy się odchudzasz, ale idziesz na wigilię, to nie rób z siebie idioty i zjedz, ale nie proś o dokładkę, a rodzina niech cię do tego nie namawia. Czasem mama pyta, czy dać mi do zjedzenia coś, co przygotowała i się zgadzam, ale zawsze zamiast czegoś, co miałem tego dnia zjeść.

Ale nie tylko ty dostajesz wsparcie. Wiem, że dajesz je innym. Dla wielu osób stałeś się źródłem inspiracji. Czy postrzegasz siebie jako chodzący dowód na to, że niemożliwe nie istnieje?

Tak, postrzegam. Dużo osób nie wierzy w to, że udało mi się tyle osiągnąć bez operacji. A dowodem na moją przemianę jest mój Instagram (<https://www.instagram.com/fit.panda.91/>). Piszą do mnie różni ludzie, wysyłają swoje wagi, wymiary. Mówią, że





ich zmotywowałem, bo widzą, że się da. Nie jestem kulturystą. Nigdy nie byłem związany z siłownią czy ćwiczeniami, co zresztą widać. Jestem człowiekiem jak każdy inny, który potrafił dokonać tak wiele. A ja ciągle się uczę, pytam mądrzejszych od siebie i zawsze mi pomogą, podpowiedzą, co robić.

Ludzkie ciała są w większości dalekie od ideału. Samoakceptacja jest niezmiernie ważna, ale powiedz mi, gdzie Twoim zdaniem przebiega granica pomiędzy zaakceptowaniem niedoskonałości a momentem, w którym powinna zapalić się nam czerwona lampka?

Zdecydowanie gdy codziennie czynności zaczną sprawiać trudność. Jak się zaczyna problem z wchodzeniem do wanny, wiązaniem butów czy wyjściem po schodach. Wiele osób ma siedzący tryb życia i nawet nie wie, jaką ma kondycję. Inni żyją na dowożonym jedzeniu, bo tylko na to mają czas. A to prosta droga do problemów zdrowotnych. Jasne – można zjeść burgera, wszystko jest dla ludzi, ale nie 15 razy w tygodniu. No i psychologia – czy jeszcze akceptujemy siebie, czy zaczynamy mieć wyrzuty sumienia. Często jak ktoś zje coś spoza diety, zaczyna mieć

wyrzuty wymienia. Ma poczucie, że musi to spalić i niejako za karę idzie na trening. A to nie jest tak, że ty musisz. Ty chcesz chcesz to zrobić! To nie może być pokuta, trening nie może być karą. Wtedy można wpaść w zaburzenia odżywiania. Bardzo łatwo jest popaść ze skrajności w skrajność. A najważniejsze jest, żeby się nie przetrenować.

Czy odchudzanie miało pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie?

Oczywiście. Czuję się bardzo dobrze, chodzi mi się dobrze, duży plus. Na spacerach czy na siłowni przychodzą do mnie ludzie i mówią, że nie wierzyli. Myśleli, że się wydurniam, ale teraz patrzą na Instagram i widzą, że to na serio. Wiele osób waży 130 kilogramów i zastanawia się, co zrobić. A tu chodzi o to, żeby zacząć. Iść na spacer, pójść na trening nawet, gdy się nie chce. I jak zrobisz trening, to z pewnością wrócisz z niego megazadowolony, z dobrym samopoczuciem. Na siłowni zawsze kogoś spotkasz, przywitasz się, porozmawiasz. To podtrzymuje na duchu. Ważne jest też stałe kontrolowanie zdrowia. Trenerzy zwracają uwagę, że taka utrata wagi jest szokiem dla organizmu. Ja się regularnie badam i mam dobre wyniki. Przychodzę na siłownię i czuję się tu jak u siebie. Jak idę na bieżnię, to zawsze kogoś spotkam, nawet nie wiem kiedy minie godzina spaceru i trening się zrobił. Gdy pogoda pozwala, to spaceruję po polu. Dziennie robię średnio od 28 do 32 tysięcy kroków. To prawie 3 godziny chodzenia!

Powiedziałeś, że odchudzanie to nie sprint, a maraton. Ale każdy maraton ma metę – gdzie jest Twoja?

Może zabrzmiałoby to śmiesznie, ale gdy wezmę udział w zawodach podczas Targów

Kulturystycznych FIWE. Tam byli moi trenerzy, i tam chcę być ja. Chcę wystąpić na scenie i to osiągnę. Już zrobiłem najważniejsze – hydki i sprawność nóg. Nie mam samochodu, dlatego wszędzie chodziłem na nogach lub na rowerze. Lekarz twierdzi, że to mnie uratowało. Przy wadze ponad 170 kilogramów, masy mięśniowej miałem ponad 90 kilo. Lekarz dwa razy komputer zmieniał, bo nie dowierzał. Ale dlatego jestem sprawny, bo miało co te kilogramy trzymać.

Zapewne będą to czytać osoby zmagające się z podobnymi problemami, jak Ty rok temu. Co chciałbyś im przekazać?

Jak tylko chcesz, możesz do mnie napisać na Instagramie lub Facebooku. Powiem Ci to, co powtarzam każdemu – będzie bardzo ciężko, ale cholernie warto. Jak masz opory, to zaczniemy razem. Wiem, z czym się będziesz zmagać, rozumiem Twoje obawy. W treningu czy na siłowni najważniejszy jest pierwszy krok, a później będzie z górki. Poznasz znajomych, przywitasz się z ludźmi przed treningiem. To Cię nakręci, a największą nagrodą będą osiągnięte rezultaty.



— “ —

Targi Wielkanocne

— ” —

2 kwietnia 2023

Rynek w Niepołomicach

10.00–15.00

W programie:

- stoiska -
- występy artystyczne -
- wspólne życzenia -
- konkurs palm -

Osoby, które chciałyby mieć stoisko z tradycyjnymi wyrobami podczas Targów Wielkanocnych, proszone są o zgłoszenia przez formularz:



Szczegóły na www.niepolomice.eu

