

SPOTKANIE NOWOROCZNE

Już 16 stycznia o godz. 18:00 w "Solnym Mieście" odbędzie się tradycyjny Koncert Noworoczny z udziałem m.in. Zbigniewa Wodeckiego, s. 22

WIELICZKA DLA WOŚP

10 stycznia po raz kolejny Wieliczka gra dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Start godzina 15:00, s. 22

WIELICKI BAL SENIORA

6 lutego o godzinie 17:00 wszystkich wielickich seniorów zapraszamy na doroczny Bal Seniora do Solnego Miasta, s. 22

Bezpłatny magazyn kulturalno-informacyjny

nr 01 (25), styczeń 2016

Puls Wieliczki

ISSN 2353-3226



Orszak Trzech Króli

aktualności / wydarzenia

- 3 Wigilia dla mieszkańców
- 6 Niech żyje nam górniczy stan
- 8 Święty Mikołaj w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce
- 8 Mikołajki w Świetlicach Środowiskowych
- 10 Przybieżeli do Beltejem...
- 19 Choinka z klasą
- 32 Rozstrzygnięcie konkursu "Kolędą Malowane"

kultura / edukacja

- 12 Wigilijny Smakowity Czwartek
- 13 Kulturalne podsumowanie roku
- 20 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI
- 20 Ferie w Świetlicach Środowiskowych
- 21 Boże Narodzenie - dlaczego w grudniu?
- 28 "Hej kolęda, kolęda..."
- 29 Jasełka "Błogosławieni Miłosierni"

fotoreportaż

- 4 Orszak Trzech Króli
- 14 Rodzinna Manufaktura Świątecznych Ozdób

młodość z pasją

- 16 To "Koniec i kropka", choć dla wielu...

sport i rekreacja

- 24 Wieliczanie na podium
- 25 Zawodnicy z Wieliczki zdobywcami dwóch Pucharów Polski
- 26 Rekordowa ilość medali

zwiastuny

- 22 Wieliczka dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
- 22 Spotkanie Noworoczne
- 22 "Przy Zapalanej Choince" - koncert kolęd
- 22 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: Underground
- 23 Kulturalny Rozkład Jazdy

warsztaty kreatywnego pisania

- 18 Twórcze i kreatywne podejście do życia

solne miasto

- 30 Giełda Mineralów i Bizuterii
- 31 MKF Solne Miasto U-20 Mistrzem Polski

społeczeństwo

- 33 "Odpowiedzialne dzieciństwo"

zdrowie i uroda

- 34 Pięć dietetycznych noworocznych postanowień

pogadajmy o ŚDM2016

- 35 słownik - zagadnienia lekarsko - medyczne

kulinaria

- 37 SZEFE KUCHNI POLECA – Rolada drobiowa z algami nori
- 37 SEKRETY STAREGO KREDENSU – Wyjątkowe soki

rozrywka

- 38 Krzyżówka
- 39 Horoskop

Wigilia dla mieszkańców

tekst: CKiT fot. CKiT / Agnieszka Rogalska



Tradycyjnie, tuż przed Świętami Bożego Narodzenia, burmistrz Wieliczki zaprosił mieszkańców na Rynek Górny na doroczne spotkanie wigilijne. Było ono nie tylko okazją do złożenia życzeń zdrowych i spokojnych świąt oraz pomyślności w nadchodzącym 2016 roku, ale również do wysłuchania kolędujących zespołów i posmakowania tradycyjnych potraw, przygotowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich.

Wspaniałą oprawę dla wigilijnych uroczystości stanowiły także świąteczne drzewka, udekorowane specjalnie na tę okazję przez przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych w ramach akcji „Choinka z klasą” oraz bożonarodzeniowa szopka, wykonana przez Przemysława Kwiecińskiego z Małej

Wsi. Jak zawsze na spotkanie z mieszkańcami Wieliczki przybył Święty Mikołaj, a poszukujący pomysłów na świąteczne prezenty mogli zakupić je na kiermaszu rękodzieła. W programie tradycyjnie znalazła się również zbiórka charytatywna, zorganizowana przez MGOPS i Parafialny Zespół CARITAS.



Orszak Trzech Króli



NIECH ŻYJE NAM GÓRNICZY STAN

tekst: Justyna Kozioł / fot. Agnieszka Rogalska

Tegoroczny Wieczór Barbórkowy nabrał wyjątkowego charakteru dzięki Koncertowi Polskiej Piosenki pt.: „Jest taki kraj...” z udziałem wspaniałych artystów – Jacka Wójcickiego, Moniki Węgiel oraz Sebastiana Marszałowicza, którym akompaniowała Orkiestra „Obligato” pod dyr. Jerzego Sobeński. Spotkanie tradycyjnie już odbyło się 4 grudnia w CER „Solne Miasto”.



Po mazurze z opery „Halka” S. Moniuszki, którym rozpoczął się koncert, gospodarz uroczystości, burmistrz Artur Kozioł, przywitał licznie zebranych gości, a w szczególności górników, pracowników Kopalni Soli „Wieliczka” oraz Muzeum Żup Krakowskich, a także gościa specjalnego – burmistrza Bochni, Stefana Kolawińskiego. Tak więc, w tym szczegó-

nym dniu spotkali się włodarze dwóch miast, które rozkwitły dzięki odkryciu złóż soli, gdzie „kopalnie są królewskie, a mieszkańcy wspaniali” – jak podkreślił burmistrz Artur Kozioł. Następnie, w przestronnej sali „Solnego Miasta” zabrzmiały znane polskie utwory sprzed lat. Długo nie milkły brawa po piosenkach „To ostatnia niedziela”, „Gdy Cię nie widzę”, „Nie

dokazuj, miła nie dokazuj”. Jacek Wójcicki wraz z widownią zaśpiewał „Usta milczą, dusza śpiewa”, nazywając to wykonanie „pięknym wielickim bell canto”. Artysta zaoferował publiczność charyzmatycznym głosem oraz brawurowym występem, który z pewnością na długo pozostanie w pamięci. W drugiej części spotkania odbyło się „Spotkanie gwarków”, czyli

prezentacja tradycyjnych obrzędów górniczych, połączona z wykonaniem najbardziej znanych pieśni górniczych. Publiczność aktywnie włączyła się w śpiew, w czym pomogły przygotowane specjalnie na ten dzień śpiewniki pieśni górniczych. Najwytrwalsi uczestnicy spotkania do późnego wieczora śpiewali i bawili się w różnego rodzaju konkurencjach, dzięki

czemu barbórkowe spotkanie było bardzo radosne i towarzyskie.

Partnerzy wydarzenia:
CER „Solne Miasto”, Powiat Wielicki, Małopolski Bank Spółdzielczy, Fundacja Rodziny Engelów, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Puls Wieliczki

Wszystkim Górnikom z okazji ich Święta składamy najserdeczniejsze życzenia satysfakcji z dobrze wykonywanej pracy, poczucia bezpieczeństwa wśród codziennych trudów, pomyślnej realizacji wszelkich planów i zamierzeń oraz radości w życiu rodzinnym. Szczęść Boże!



Święty Mikołaj w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce

tekst: CKiT fot. CKiT / Tomek Adamek



Dzieci marzą o tym dniu przez cały rok, a kiedy już na-
dejdzie, od samego ranka radośnie wyczekują spotkania
z wyjątkowym, brodatym gościem. 6 grudnia Centrum
Kultury i Turystyki w Wieliczce odwiedził Święty Mikołaj,
który wraz ze swoim pomocnikiem, Aniołkiem, rozdał
dzieciom długo wyczekiwane prezenty. Jako że taka wi-
zyta nie zdarza się często, każde dziecko zrobiło sobie
z nim pamiątkowe zdjęcie.



Oprócz Świętego Mikołaja i Anioł-
ka pojawił się także dobrze znany
i lubiany Kubuś Puchatek, który
podbił serca wszystkich dzieci nie
tylko słodką niespodzianką, ale
też wesołym sposobem bycia i po-
zytywną energią. W oczekiwaniu

na przybycie głównego bohatera
dnia dzieci obejrzały spektakl pt.
„Królowa śniegu”, który pozwolił
im przenieść się na chwilę do od-
ległego świata lodowatej wład-
czyni i wprowadził ich w zimowy,
przedświąteczny nastrój.



Mikołajki w Świetlicach Środowiskowych

tekst: CKiT fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

To był dzień pełen emocji, niespodzianek i spełnionych marzeń.
6 grudnia dzieci z okolic Wieliczki spotkały się z przybyszem z dalekiej
i śnieżnej Laponii, który specjalnie dla nich zawitał do świetlic środowi-
skowych w Sułkowie, Sygnejczowie, Mietniowie, Janowicach i Lednicy
Górnej. Mowa oczywiście o świętym Mikołaju, który wraz ze swoimi po-
mocnikami wręczał dzieciom upragnione prezenty.



Wizycie św. Mikołaja towarzyszyła wielka radość dzieci, której nie
wywołały wyłącznie podarunki, lecz także zabawy z udziałem
samego bohatera dnia. Mali uczestnicy Mikołajek w świetlicach
obejrzały także spektakle teatralne przygotowane specjalnie
z tej okazji – niektórzy uczestniczyli w zabawnych „Świątecznych
przygodach Mikołaja”, a inni poznali władczynię lodowatej kra-
iny – „Królową śniegu”. Zadowolonym maluchom pozostaje już
tylko czekać na następne spotkanie ze świętym Mikołajem za
rok...



Przybieżeli do Betlejem...

tekst: Dominika Chylińska fot. Agnieszka Rogalska

Jak co roku, tuż przed Świętami Bożego Narodzenia, dzieci z grup świetlicowych wraz z wychowawcami spotkały się na wspólnym kołędowaniu. Chór blisko 400 dzieci zaśpiewał tradycyjne, dobrze znane i bliskie sercu kolędy i pastorałki, dziękując za całoroczne spotkania, radości, rozmowy, dyskusje, zwyczajne bycie razem. Nie zabrakło szczególnych przyjaciół, na czele z przewodniczącym Rady Miejskiej Tadeuszem Lurańcem i za-

stępą Burmistrza ds. Społecznych Rafałem Ślęczką oraz Michała Roehlicha, Elżbiety Sendor, Katarzyny Rys, Joanny Rudek. Tradycyjnie już w spotkaniu wziął udział św. Mikołaj, który obdarował uczestników prezentami, uśmiechami i dobrą zabawą. Wielkie Betlejem wraz ze swoją szczególną tajemnicą Bożego narodzenia zagościło w sercach dzieci.



Wigilijny Smakowity Czwartek

tekst: CKiT fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

Dzisiaj wszystkie Panie do CKiT-u przyszły
Różne dania tu na stół przyniosły.

Dzisiaj jest Wigilia – pierogi, kapusta
No i jest butelka – tylko dziś jest pusta

Jesteśmy tu razem z naszymi władzami
Będziemy dziś składać życzenia tu z Wami

Są z nami burmistrzowie i jest im wesoło
Mają wokół siebie tyle babek wkoło

Składamy życzenia tu dzisiaj w CKiT-cie
Aby wszystkie koła umilały życie

Umilały życie, radość Wam dawały
No i naszych gości wszystkim częstowały



Tak w największym skrócie, słowami przewodniczącej KGW Brzegi Krystyny Senderek, można podsumować wigilijne spotkanie Kół Gospodyń Wiejskich, które odbyło się w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. Oprócz gospodyń, które przez cały rok prezentowały swoje talenty w ramach cyklicznych spotkań „Smakowite Czwartki”, w przedświątecznym spotkaniu uczestni-

czyli również: zastępca Burmistrza ds. Społecznych Rafał Ślęczka, sekretarz Gminy Adam Marek Panuś, dyrektor Centrum Kultury i Turystyki Agnieszka Szczepaniak, kierownik Wydziału Kultury, Turystyki i Sportu Magdalena Golonka oraz kierownik Zespołu ds. Profilaktyki, Ochrony Zdrowia i Osób Niepełnosprawnych Dominika Chylińska. Uczestnicy spotkania mieli okazję złożyć

sobie życzenia podczas tradycyjnego łamania opłatkiem i zasmakować wigilijnych potraw, przygotowanych przez każde z Kół Gospodyń Wiejskich. Nie zabrakło również wspólnego śpiewania kolęd oraz wiersza, przygotowanego specjalnie na tę okazję przez Zdzisławę Mrozek, przewodniczącą KGW Pawlikowice:

*Jak ten roczek szybko minął
My się znowu spotykamy
Aby złożyć sobie życzenia
Na święta Bożego Narodzenia*

*Nasz stół wigilijny pięknie przystrojony
Każde danie na nim kołom zawdzięczamy
Ten biały opłatek, symbol pojednania
Więc życzę Wam wszystkim zdrowia i wytrwania*

*Niech gwiazdka na niebie przyświeca nam stale,
Aby koła wciąż istniały i do CKiT-u nas tu zapraszały*

*Wszystkim tu zebranyom zdrowia, szczęścia życzę,
Aby w święta zgoda była,
Gwiazdka zawsze nam świeciła*



Puls Wieliczki | styczeń 2016

Kulturalne podsumowanie roku

tekst: Klaudia Wojenka fot. CKiT / Agnieszka Rogalska



Jak co roku, w atmosferze zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, spotkaliśmy się w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce w gronie pracowników, instruktorów i przedstawicieli grup artystycznych, działających pod naszym patronatem, by wspólnie podsumować mijający rok i porozmawiać o planach na przyszłość. W spotkaniu udział wzięli również goście specjalni - Burmistrz Wieliczki Artur Koziół, zastępca Burmistrza ds. Społecznych Rafał Ślęczka oraz kierownik Wydziału Kultury, Sportu i Rekreacji Magdalena Golonka. Tradycyjne, grudniowe

podsumowanie roku kulturalnego w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce to jedna z nielicznych okazji do zebrania w jednym miejscu przedstawicieli wszystkich grup artystycznych (a jest ich aż 18!), którzy na co dzień realizują swoje pasje w chórach, orkiestrach, zespołach regionalnych i grupach twórczych. Łącznie to ponad 500 osób, które stanowią „kulturalną wizytówkę” naszego regionu i niejednokrotnie zapewniają artystyczną oprawę dla wielu ważnych wydarzeń w naszym mieście.



styczeń 2016 | Puls Wieliczki

Rodzinna Manufaktura Świątecznych Ozdób

tekst: CKiT fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

Pierwsze tygodnie grudnia to nie tylko okres niecierpliwego oczekiwania na Święta Bożego Narodzenia, ale przede wszystkim czas intensywnych przygotowań i gorączki przedświątecznych zakupów. Przyjemne z pożytecznym połączono podczas Rodzinnej Manufaktury Świątecznych Ozdób – kreatywnych zajęć z rękodzieła artystycznego, które już po raz drugi odbyły się w świetlicach środowiskowych w Sygnejczowie, Sułkowie, Mietniowie i Janowicach, a po raz pierwszy w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce.



Uczestnicy warsztatów świątecznego rękodzieła wzięli na warsztat formy gipsowe o różnych kształtach, które przemienili w niepowtarzalne, indywidualnie udekorowane choinki, dzwoneczki, świece, świeczniki, misie, bałwanki, mikołaje i gwiazdki. Ta pełna kolorów i fantazyjnych pomysłów zabawa połączyła pokolenia i wywołała uśmiechy na twarzach tych mniejszych oraz tych większych twórców. Powstawaniu dekoracji towarzyszyła twórcza, ciepła, rodzinna atmosfera, którą powstałe ozdoby z pewnością przywołają w domach w trakcie Świąt.





tekst: Dominika Chylińska

To „Koniec i kropka”, choć dla wielu całkiem dobry początek...

Aktor to osoba, która tworzy sztukę, która lubi występować na scenie, która lubi pokazywać swoje możliwości, która na scenie zmienia się w kogoś innego... młodzi aktorzy z grupy teatralnej „Koniec i kropka” widzą świat aktora klarownie i jasno – to inspirujące kiedy spotyka się młodego człowieka, który w tak szczególny sposób opowiada o swoim zainteresowaniu. Grupa jest laureatem wielu nagród – historia, którą piszą od 2006 r., pokazuje, że jeśli stają na „deskach” jakiegoś konkursu, przeglądu czy festiwalu – zachwycają... Sami tworzą scenariusze, bazując na istniejących już tekstach literackich – każdy może coś dodać, coś zmienić, coś ubarwić... Sami dobierają role, sami tworzą całe zaplecze. Grupa działa przy Szkole Podstawowej w Śledziejowicach. Ich otwartość i zaangażowanie zaprowadziły mnie do świata młodzieżowej pasji... pasji wypełnionej prawdą i szczerością.



Jest wiele różnych grup artystycznych na terenie naszej Gminy, każda wyróżnia się czymś dla siebie szczególnym. Co sprawia, że chcecie być w tej Grupie... co sprawia, że chcecie wspólnie przygotowywać projekty?

(lawina spostrzeżeń wysypała się jak z rękawa) *To jest nasza pasja, czerpiemy z niej całą masę przyjemności. To jest świetna zabawa i co najważniejsze nikt nas do tego nie zmusza. Grupa daje dużo wsparcia, czujemy się ze sobą dobrze, pomagamy sobie wzajemnie. Jesteśmy taką – można powiedzieć – rodziną teatralną. Lepiej być w Grupie niż w samotności – wciąż się poznajemy, a to zawsze zbliża. Podczas prób uczymy się wciąż nowych rzeczy, które możemy wykorzystywać w życiu, w kontaktach z innymi ludźmi. Uczymy się od siebie nawzajem. Ważne jest też to, że możemy wyjeżdżać, poznawać innych aktorów, ich role, kreacje, ich spektakle – to jest dla nas inspirujące.*

Inspiracje są bardzo ważne, no właśnie, a kto Was inspiruje, kto jest dla Was autorytetem, na kim się wzorujecie?

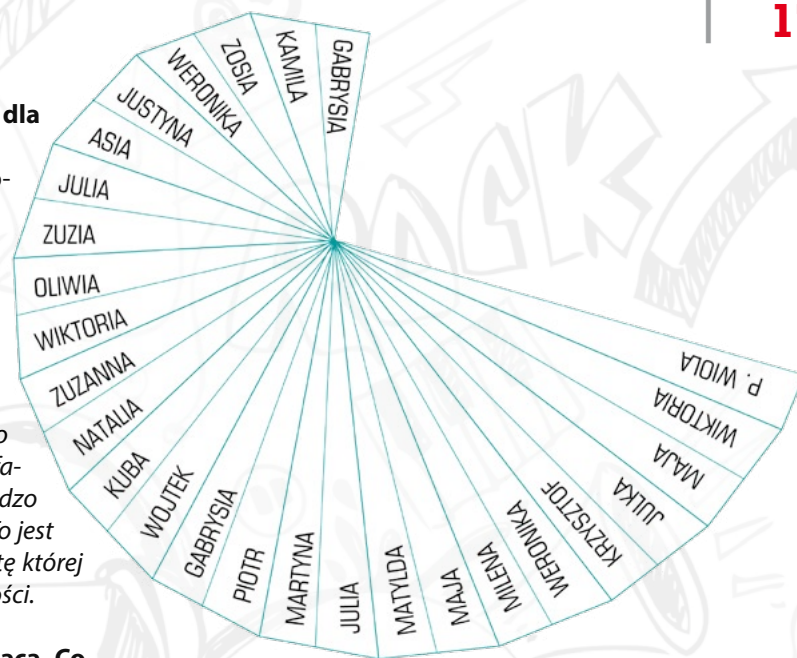
(cała grupa krzyknęła chórem) *Pani Wiola Mardyla – nasz instruktor, nauczyciel. Jest częścią naszej Grupy, ma największe umiejętności aktorskie, największe doświadczenie. Bardzo lubimy sposób, w jaki Pani Wiola tworzy role, gra. Potrafi nas instruować, podpowiada rozwiązania, po prostu zna się na tej robocie. Stale pomaga nam się rozwijać, ale również wykorzystywać swoje talenty. Pani Wiola ma to COŚ. Warto wspomnieć, że często inspirują nas starsze koleżanki i koledzy i to nie tylko z naszej Grupy, ale również z innych grup. Możemy podglądać ich umiejętności, a to daje nam przestrzeń, w której rodzą się pomysły aktorskie.*

Tworzenie roli jest chyba bardzo ciekawe. Co znaczy dla Was wcielić się w rolę?

(młodzi aktorzy rozglądając się po sobie zaczynają powoli mówić) *To są jakby dwa spojrzenia. Z jednej strony w rolach nie ma nas, są tylko postacie, które gramy. Z drugiej strony te postacie są osadzone na nas – naszych charakterach. Kiedy przeglądamy tekst do scenariusza – przymierzamy się do ról, do których jest nam najbliższe. Czasem jednak jest tak, że ktoś dostanie rolę, która jest dla niego trudna – bo postać jest jego przeciwieństwem – wtedy trzeba popracować nad tym, co chcemy wyrazić. Często widzi to na początku tylko Pani Wiola – mamy do Niej zaufanie. Zmienianie się w postacie, którymi nie jesteśmy jest bardzo zabawne (ta myśl uruchamia całą lawinę wspomnień). To jest czasem jedyna szansa, aby pokazać swoją drugą stronę, tę której nikt nie zna...może nawet my sami. Daje nam to dużo radości.*

Jak słyszę – Wasza przygoda z teatrem jest fascynująca. Co najbardziej w tej przygodzie lubicie, co Was najbardziej cieszy?

(każdy uczestnik miał całą masę swoich pomysłów) *Najważniejsze to bycie razem – tworzenie tej Grupy, spędzanie ze sobą czasu, współpracowanie, poznawanie się nawzajem. Zabawa w teatr daje możliwość doświadczania i przeżywania różnych emocji. Lubimy też adrenalinę, która towarzyszy nam przy występach. Lubimy występowanie – kiedy możemy pokazać swoje umiejętności. To daje satysfakcję, często nagrody i pochwały od innych. To również kibicowanie – zwłaszcza uznanie od najbliższych. Występ nierzadko łączy w sobie to, co lubimy z tym, co jest dla nas trudne.*



No właśnie – przecież nie jest tak, że wszystko jest przyjemne i łatwe. Co w takim razie jest dla Was najtrudniejsze?

Najtrudniejszy jest występ przed całkiem obcą widownią – stres nie zawsze jest dobry, czasem paraliżuje. Występ przed publicznością może nieść ze sobą wiele komplikacji i ta niewiadoma jest trudna. Czasem jest tak, że mamy różne zdanie w Grupie i trudno nam ustalić kompromis, ale wiemy, że te nasze różnice tworzą charakter naszej Grupy – szybko obracamy to w żarty. To mądrość na przyszłość.

A jakie są więc Wasze plany na przyszłość? Nasze plany grupowe to udział w roku 2016 w kolejnych przeglądach i konkursach teatralnych – już się do tego przygotowujemy. Mamy też nadzieję, że w aktualnie oddawanym do użytku Domu Ludowym w Śledziejowicach znajdzie się miejsce i dla nas – to byłaby szansa, aby do Grupy mogły wrócić osoby z Gimnazjum. Bardzo na to liczymy. (Młodzi artyści chętnie też mówią o swoich planach zawodowych – część Grupy wyraźnie łączy swoje życie ze sceną – aktorstwo, taniec, śpiew, kostiumografia. Są też i tacy, którzy w planach osobistych odchodzą trochę dalej: weterynarz, instruktor jazdy konnej czy tłumacz).

Słuchając Waszych planów na przyszłość, zastanawiam się które spośród umiejętności, rozwijanych w Grupie, możecie też wykorzystać w życiu? Na pewno poprawne mówienie, dykcja, ale również wyrażanie emocji. Aktorstwo uczy nas empatii, zachowania w różnych sytuacjach. Jednak nade wszystko rozwija naszą wyobraźnię (no tak - dziś wyobraźnia staje się orężem człowieka w drodze do mądrości...)

Spotkanie z Waszą Grupą było dla mnie ogromną przyjemnością... Jestem spokojna o swoją przyszłość, jeśli ludzie taką wyobraźnią, otwartością i pasją będą kiedyś dorosłymi. Dziękuję i życzę osiągnięcia celów, które wyznaczycie sobie w Waszej pracy.

WARSZTATY kreatywnego PISANIA

Jeśli mieścisz się w przedziale pomiędzy 13 a 113 rokiem życia, interesujesz się literaturą, piszesz do szuflady lub nigdy nie pisałeś, ale bardzo chcesz spróbować swoich sił, mamy dla Ciebie niepowtarzalną propozycję. Już od ponad roku w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce spotykają się miłośnicy literatury, dla których czytanie to zdecydowanie za mało. Warsztaty Kreatywnego Pisania to spotkania ludzi, którzy twórczo i kreatywnie podchodzą do życia. To przestrzeń wymiany myśli i opinii o otaczającym nas świecie. - Na warsztatach nie tylko piszemy, ale przynosimy również swoje prywatne, zagrzebane w szufladach teksty, czytamy je i rozmawiamy o pracach innych uczestników, a także dyskutujemy o sztuce, z jaką obcujemy w wolnych chwilach – mówi prowadząca Martyna Lechman.

Haiku

mapa dłoni
pajęcza sieć zmarszczek twarzy
GPS przeżyć

autor: M

A oto zaledwie próbka tego, co powstaje na Warsztatach Kreatywnego Pisania:

„Twarz” Autor: Magdalena Panz-Sochacka

Skrzypnięcie. Poczułem na twarzy smugę światła wpadającą przez uchylone drzwi. Światła wyjątkowo nieprzyjaznego, oddychającego chłodem i ziemią parującą zapachami nocy. Drzwi miały być już dawno naoliwione przez ekspedienta, ale skończyło się na zapisaniu słowa "olej" na karteczce schowanej w głębi kieszeni kożucha, a potem sprawę skrzypiących drzwi przysłoniła bieganina związana z remanentem. Teraz, gdy wrota zaskrzypiały, poczułem się obserwowany, drzwi ostrzegły mnie przed obcym, ale nie uchroniły przed wtargnięciem ostrego jak zimne powietrze spojrzenia.

W świetle zamajaczyła postać owinięta w gruby płaszcz, niewielka, z płonącymi oczami. Poczułem, jak napinają mi się mięśnie twarzy, a potem - bezradne wobec nieprzeniknionych oczu przybysza - rozluźniają się, wiotczą, i wymazują ze mnie wszelką ekspresję, jestem tworem wyzbytym mimiki. Twarz, niedostępną dla strachu czy ciekawości, stała się mialką aż do tego stopnia, że sprowadzona już do najprostszych punktów, nosa, czoła, wydatnych kości policzkowych i dziennego zarostu. Wyrwana z czeluści nocnego spoczynku twarz nieznacząca, pusta fasada, którą upływające chwile napępiały jeszcze większą pustką, watą gęstą i otępiającą, a ze zmysłów została tylko świadomość, że ja to ja, a tam jest jeszcze nieokreślony - ktoś.

Ten ktoś, kto zasiał we mnie tak wielkie spustoszenie, miał teraz możliwość wtargnięcia w moją twarz, jak złodziej mógł zagarnąć dla siebie wszystko, co moje, miał władzę, by nadać mej twarzy wyraz zaleknienia, by wykrzywić ją w grymasie uśmiechu, tak nienaturalnym o świecie, by jednym zaledwie słowem lub gestem zawiądnąć moją twarz, całym mną. Podstępna postać sparaliżowała moje jestestwo i nie mogłem sobie przypomnieć, jak żyję w mojej twarzy na codzień, jak mrugam okiem, jak wydymam usta, jak pocieram dłonią nos, nie mówiąc o ruchu brwi, który - jak dyrygent batutą - nadałby kształt melodiom moich nastrojów mimicznych, strojąc smyczki radości lub zdziwienia, a niekiedy drwiny. Trwałem w smudze światła bezwolny i bez ruchu, powoli owiewał mnie chłodny wiatr, a ja patrzyłem tylko na tę postać i jej palące oczy, czekając na gest lub słowo, na werdykt, jak strach na wróble czekający na wiatr, który wypełni pozornym życiem, stary, znoszony łach.

Drzwi ponownie zaskrzypiały i smuga światła zniknęła, a ja zostałem sam, bez rozwiązania, bez wyjaśnienia, zdezorientowany. Znużony obezwładniającym poczuciem nieważkości, rzuciłem się w pościel. Wpadając w krótki, nerwowy sen, znowu ujrzałem - nareszcie! - swoją twarz, tętniącą życiem, rozdającą uśmiechy klientom. Wisiła na skoblu, na drzwiach nieczynnego dziś z racji święta państwowego sklepu.

CHOINKA Z KLASĄ

tekst: CKiT / fot. CKiT/Klaudia Wojenka



zaprosiło przedszkolaki i uczniów szkół podstawowych z naszej gminy do dekoracji choinek na Rynku Górnym w Wieliczce. Dzięki zaangażowaniu najmłodszych i ich wychowawców w centralnym punkcie naszego miasta można

podziwiać niepowtarzalną wystawę świątecznych drzewek. Przystrójone w oryginalne, ręcznie wykonane ozdoby, po raz kolejny potwierdzają, że dziecięca wyobraźnia nie zna granic...



W GABINECIE FILMOWYCH CIENI

tekst: Klaudia Wojenka fot. CKiT



Gdzie leży granica między snem a rzeczywistością? To pytanie nurtowało nas po obejrzeniu filmu „Otwórz oczy” hiszpańskiego reżysera Alejandro Amenábara, podczas kolejnego spotkania z cyklu „W gabinecie filmowych cieni”. Skomplikowana historia głównego bohatera Césara pozostawia widza z poczuciem niepokoju – jak przystało na dobry thriller – ale przede wszystkim daje wiele do myślenia i pozostawia przestrzeń na różne, czasem skrajne interpretacje. W rozwikłaniu zawitych wątków pomogła widzom jak zawsze Katarzyna Adolf. Warto zauważyć, że „Otwórz oczy” doczekało się głośnej, hollywoodzkiej przeróbki, „Vanilla Sky”, dzięki czemu oryginalna fabuła zaistniała szerzej w świadomości widzów na całym świecie.

Na następną projekcję z cyklu „W gabinecie filmowych cieni” zapraszamy 22 stycznia o godz. 19.00. Obejrzymy kultowy „Underground” serbskiego reżysera Emira Kusturicy.



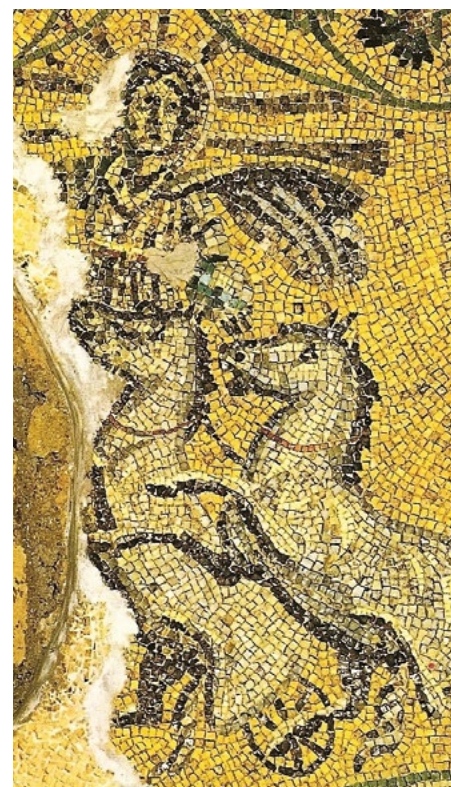
Ferie w Świetlicach Środowiskowych

Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce zaprasza dzieci w wieku 6-12 lat do udziału w zajęciach organizowanych podczas ferii zimowych w świetlicach środowiskowych w Lednicy Górnej, Janowicach, Sułkowie, Mietniowie oraz Sygnejczowie w godz. 10.00-14.00. W programie m.in. zajęcia ruchowe, zajęcia plastyczne oraz turnieje wiedzy. Informacje i zapisy w świetlicach środowiskowych. Koszt 20 zł.



Boże Narodzenie - dlaczego w grudniu?

tekst: Stanisław Żuławski



Dlaczego dzień narodzin Chrystusa obchodzimy 25. grudnia? Nie znamy przecież nie tylko daty dziennej jego narodzin ale nawet i rocznej. Ewangelie, jedyne znane nam źródło, nie podają ich.

Na początku naszej ery na dokładnie ten dzień przypadało według kalendarza juliańskiego przesilenie zimowe - moment, w którym Słońce znajduje się w zenicie, w najniższym położeniu w ciągu całego roku, w zwrotniku Koziorożca. Z powodu stosowania lat przestępnych i długości roku słonecznego współcześnie dzień ten wypada 21-22 grudnia.

Dzień przesilenia słonecznego miał wielkie znaczenie dla starożytnych. W społeczeństwach rolniczych kalendarz świąt był skorelowany z ważnymi datami astronomicznymi. Najważniejszą było właśnie przesilenie zimowe. To wtedy Słońce zaczynało swoją wędrówkę wzwyż po nieboskłonie, a natura budziła się do życia na nowo.

Samo Słońce ze względu na swoją życo-

dajną moc było nieraz utożsamiane z najwyższym bóstwem. Tak było w czasach Echnatona w Egipcie i w Mezopotamii, gdzie powstały podstawy astronomii, a Słońce zajęło centralne miejsce pośród planet. Kultowi Słońca ulegali też Żydzi - księgi biblijne zawierają wiele solarnych metafor. Grecy zaś uznawali je za uosobienie Sprawiedliwości; prawdziwy rozwój kultu solarnego przyniosła wraz z podbojem Wschodu epoka hellenistyczna. Wiele z tych wyobrażeń przeniknęło do Rzymu, gdzie od czasów Augusta, a zarazem Jezusa, popularność zyskiwały bóstwa solarne. Z Apollinem, jak wymiennie nazywano Heliosa, utożsamiali się jeszcze za życia Kaligula i Neron.

Jednak już od I w. n.e. zaczyna się w cesarstwie proces centralizacji władzy, czemu towarzyszy poszukiwanie boskiego patrona. Zarazem zaś, filozofowie promują ideę najwyższego uniwersalnego bóstwa. Na oczekiwania te odpowie nowe bóstwo późnego antyku, Sol Invictus (Słońce niezwyciężone), przedstawiane najczęściej jako jadący rydwanem młodzieniec w promiennej koronie. Bóstwo to na początku II i III w. n.e. staje się oficjalnym patronem dynastii Sewerów, cesarzy pochodzących ze Wschodu. Jeden z nich obrał nawet przydomek Heliogabal i ustanowił Słońce najwyższym bóstwem Imperium, a siebie jego kapłanem. Do tej idei powrócił cesarz Aurelian, który w 274 roku, ustanawia święto narodzin Sol Invictusa na 25. grudnia właśnie.

Kiedy jednak i dlaczego chrześcijanie zaczęli używać tejże daty? Pierwsza wzmianka o narodzinach Jezusa w dniu 25. grudnia pojawia się w komentarzu do Księgi Daniela, autorstwa jednego z ojców Kościoła, Hipolita Rzymskiego, datowanym na 204 r. Taką też datę podaje historyk chrześcijański Sekstus Juliusz Afrykański w dziele Chronographiai z roku 221 r. Istnieją też późniejsze świadectwa, z drugiej połowy IV wieku, obchodzenia tego święta w Afryce, Hiszpanii i Italii.

Ciekawsze się jednak wydaje pytanie, dla-

czego tak się przyjęło? Otóż, z prostej przyczyny, nie znając faktycznej daty narodzin Jezusa należało wybrać datę symboliczną. Co za tym idzie, nieprzypadkowo wybór padł na czas narodzin Słońca. Już od II w. n.e. rozwijała się chrześcijańska myśl teologiczna, starająca się szukać paralel między chrześcijaństwem a myślą antyku. Między innymi starała się ona opisać Jezusa uciekając się do metafor solarnych, by przekonać pogan pokazując ostatecznie, iż to on jest Słońcem Prawdziwym – Sol Verus. Ojcowie kościoła wyszukiwali zatem w Biblii wszelkich solarnych określeń jak: „Słońce sprawiedliwości” (Malachiasz 3,20), „Światłość świata” (Jan 8,12), czy wreszcie „Światło na oświecenie pogan” (Łukasz 2,32). Chrześcijanie modlili się też zwróceniu w kierunku wschodnim, z czego wzięta się orientacja kościołów wzdłuż linii wschód-zachód. Co najważniejsze, już znacznie wcześniej chrześcijanie zaczęli obchodzić dzień Słońca jako dzień święty, o czym wspomina Justyn Męczennik w 140 r. W 321 r. nawrócony na chrześcijaństwo cesarz Konstantyn czyni ten dzień wolnym od pracy.

Przesłanie Ewangelii wymagało przetłumaczenia na język zrozumiały dla ówczesnych mieszkańców Cesarstwa Rzymskiego. Zamiast walczyć z głęboko zakorzenionymi w ówczesnej kulturze wyobrażeniami, Kościół wybrał strategię przypisywania im nowego znaczenia. Nie był to jedyny przykład nakładania się wyobrażeń antycznych na treści chrześcijańskie. W katakumbach znajdujemy przecież wyobrażenia Chrystusa jako Orfeusza z Harfą pośród zwierząt lub jako filozofa. Jednak najistotniejszym w pantheonie późnoantycznych bóstw był Sol. Dlatego też, po chrzcie Konstantyna wizerunki Chrystusa przejęły tak wiele jego cech, jak choćby słoneczny nimb. Najbardziej chyba czytelnym przedstawieniem Zmartwychwstania Chrystusa jako wjeżdżającego w niebo Sola jest pochodząca z IV w. mozaika z mauzoleum Juliuszów na Watykanie.



Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka

Artur Koziół

zaprasza na:



Spotkanie Noworoczne

2016 r.
16 stycznia
/sobota/, godz. 18.00

zaśpiewa

Zbigniew Wodecki
z zespołem

Program:

- wspólne kolędowanie połączonych chórów szkół muzycznych I stopnia z Wieliczki i Gdowa (przyg. Izabela Szota i Elżbieta Gabryszevska) oraz Międzyszkolnej Orkiestry Symfonicznej pod dyr. Adama Czyżewskiego,
- występ Wiesława Popiołka oraz Zespołu Regionalnego „Mietniowiacy”,
- koncert Zbigniewa Wodeckiego z zespołem.

Zbiórka charytatywna Wielickiego Klubu Wolontariuszy dla Dawida Gadochy.

Puls Wieliczki



10 STYCZNIA
CER SOLNE MIASTO

WIELICZKA DLA WOŚP

15.00: Stółki poczęstunek przygotowany przez Kółko Gospodyń Wiejskich
16.00: Pokaz szermierki sportowej
16.30: Występ Kółka Gospodyń Wiejskich
17.00: Koncert Muzyki
17.30: Koncert Sierżanta Kosciuszki
18.15: Koncert SQUAD
18.50: Koncert Gospel Voice
19.15: Koncert Solnego Miasta z ZESPÓŁEM
20.00: WYSTĘP DO MIEJA
20.30: Koncert Słowa Drog
21.00: Koncert Heart Attack

24 FINAŁ
MIERZYMY WYSOKO

NA WIELICZKA RAJDOWO

POLSKI CHUCK NORRIS
NOC SPECJALNA

15.00 - 16.00: akademia
16.00 - 18.00: pokaz
18.30 - 19.30: pokaz
19.00 - 19.30: pokaz
19.30 - 20.00: pokaz
20.00 - 20.30: pokaz
20.30 - 21.00: pokaz
21.00 - 21.30: pokaz
21.30 - 22.00: pokaz
22.00 - 22.30: pokaz
22.30 - 23.00: pokaz
23.00 - 23.30: pokaz
23.30 - 24.00: pokaz
24.00 - 24.30: pokaz
24.30 - 25.00: pokaz
25.00 - 25.30: pokaz
25.30 - 26.00: pokaz
26.00 - 26.30: pokaz
26.30 - 27.00: pokaz
27.00 - 27.30: pokaz
27.30 - 28.00: pokaz
28.00 - 28.30: pokaz
28.30 - 29.00: pokaz
29.00 - 29.30: pokaz
29.30 - 30.00: pokaz
30.00 - 30.30: pokaz
30.30 - 31.00: pokaz
31.00 - 31.30: pokaz
31.30 - 32.00: pokaz
32.00 - 32.30: pokaz
32.30 - 33.00: pokaz
33.00 - 33.30: pokaz
33.30 - 34.00: pokaz
34.00 - 34.30: pokaz
34.30 - 35.00: pokaz
35.00 - 35.30: pokaz
35.30 - 36.00: pokaz
36.00 - 36.30: pokaz
36.30 - 37.00: pokaz
37.00 - 37.30: pokaz
37.30 - 38.00: pokaz
38.00 - 38.30: pokaz
38.30 - 39.00: pokaz
39.00 - 39.30: pokaz
39.30 - 40.00: pokaz
40.00 - 40.30: pokaz
40.30 - 41.00: pokaz
41.00 - 41.30: pokaz
41.30 - 42.00: pokaz
42.00 - 42.30: pokaz
42.30 - 43.00: pokaz
43.00 - 43.30: pokaz
43.30 - 44.00: pokaz
44.00 - 44.30: pokaz
44.30 - 45.00: pokaz
45.00 - 45.30: pokaz
45.30 - 46.00: pokaz
46.00 - 46.30: pokaz
46.30 - 47.00: pokaz
47.00 - 47.30: pokaz
47.30 - 48.00: pokaz
48.00 - 48.30: pokaz
48.30 - 49.00: pokaz
49.00 - 49.30: pokaz
49.30 - 50.00: pokaz
50.00 - 50.30: pokaz
50.30 - 51.00: pokaz
51.00 - 51.30: pokaz
51.30 - 52.00: pokaz
52.00 - 52.30: pokaz
52.30 - 53.00: pokaz
53.00 - 53.30: pokaz
53.30 - 54.00: pokaz
54.00 - 54.30: pokaz
54.30 - 55.00: pokaz
55.00 - 55.30: pokaz
55.30 - 56.00: pokaz
56.00 - 56.30: pokaz
56.30 - 57.00: pokaz
57.00 - 57.30: pokaz
57.30 - 58.00: pokaz
58.00 - 58.30: pokaz
58.30 - 59.00: pokaz
59.00 - 59.30: pokaz
59.30 - 60.00: pokaz
60.00 - 60.30: pokaz
60.30 - 61.00: pokaz
61.00 - 61.30: pokaz
61.30 - 62.00: pokaz
62.00 - 62.30: pokaz
62.30 - 63.00: pokaz
63.00 - 63.30: pokaz
63.30 - 64.00: pokaz
64.00 - 64.30: pokaz
64.30 - 65.00: pokaz
65.00 - 65.30: pokaz
65.30 - 66.00: pokaz
66.00 - 66.30: pokaz
66.30 - 67.00: pokaz
67.00 - 67.30: pokaz
67.30 - 68.00: pokaz
68.00 - 68.30: pokaz
68.30 - 69.00: pokaz
69.00 - 69.30: pokaz
69.30 - 70.00: pokaz
70.00 - 70.30: pokaz
70.30 - 71.00: pokaz
71.00 - 71.30: pokaz
71.30 - 72.00: pokaz
72.00 - 72.30: pokaz
72.30 - 73.00: pokaz
73.00 - 73.30: pokaz
73.30 - 74.00: pokaz
74.00 - 74.30: pokaz
74.30 - 75.00: pokaz
75.00 - 75.30: pokaz
75.30 - 76.00: pokaz
76.00 - 76.30: pokaz
76.30 - 77.00: pokaz
77.00 - 77.30: pokaz
77.30 - 78.00: pokaz
78.00 - 78.30: pokaz
78.30 - 79.00: pokaz
79.00 - 79.30: pokaz
79.30 - 80.00: pokaz
80.00 - 80.30: pokaz
80.30 - 81.00: pokaz
81.00 - 81.30: pokaz
81.30 - 82.00: pokaz
82.00 - 82.30: pokaz
82.30 - 83.00: pokaz
83.00 - 83.30: pokaz
83.30 - 84.00: pokaz
84.00 - 84.30: pokaz
84.30 - 85.00: pokaz
85.00 - 85.30: pokaz
85.30 - 86.00: pokaz
86.00 - 86.30: pokaz
86.30 - 87.00: pokaz
87.00 - 87.30: pokaz
87.30 - 88.00: pokaz
88.00 - 88.30: pokaz
88.30 - 89.00: pokaz
89.00 - 89.30: pokaz
89.30 - 90.00: pokaz
90.00 - 90.30: pokaz
90.30 - 91.00: pokaz
91.00 - 91.30: pokaz
91.30 - 92.00: pokaz
92.00 - 92.30: pokaz
92.30 - 93.00: pokaz
93.00 - 93.30: pokaz
93.30 - 94.00: pokaz
94.00 - 94.30: pokaz
94.30 - 95.00: pokaz
95.00 - 95.30: pokaz
95.30 - 96.00: pokaz
96.00 - 96.30: pokaz
96.30 - 97.00: pokaz
97.00 - 97.30: pokaz
97.30 - 98.00: pokaz
98.00 - 98.30: pokaz
98.30 - 99.00: pokaz
99.00 - 99.30: pokaz
99.30 - 100.00: pokaz

ilustrowana muzyką historia rocka

ROGER WATERS

THE WALL - 2015

prowadzący: red. Jerzy Skarżyński

15 stycznia 2016 r.
godz. 18.00

CKiT, Rynek Górny 6

wstęp wolny

KULTURALNY ROZKŁAD JAZDY - STYCZEŃ 2016

28.10.2015-26.04.2016, Muzeum Żup Krakowskich, Wystawa „Podziemne wybuchy. Technika strzałowa w górnictwie”

4.12.2015 - 13.03.2016, Muzeum Żup Krakowskich, Wystawa „Kwarc” z cyklu "Skarby Ziemi"

4, 11, 18, 25.01.2016, godz.16:00, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, Poniedziałkowy Klub Seniora

5.01.2016 (wtorek), godz.18.00, Kościół pod wezwaniem Św. Klemensa w Wieliczce, X Jubileuszowy Wielicki Wieczór Kolęd

6.01.2016 (środa), Urząd Miasta i Gminy Wieliczka, Orszak Trzech Króli ulicami Wieliczki, zakończenie w Solnym Mieście

8.01.2016 (piątek), godz.18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Występ Grupy Kolędniczej „Kolędnicy zza okna” z Małej Wsi, wstęp wolny

8.01.2016 (piątek), godz.18.00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, By zdrowym być: Cukrzyca, wstęp wolny

9.01.2016 (sobota), godz.18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, wernisaż Moniki Bobek „Początek....”, wstęp wolny (wystawę będzie można oglądać do 01.02.2016 r.)

10.01.2016 (niedziela), od. godz.13.00, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne "Solne Miasto", Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

10.01.2016 (niedziela), godz.10:00 i 12:30, Muzeum Żup Krakowskich, Mama, Tata i Ja: Kolory Ziemi, obowiązuje rezerwacja

13.01.2016 (środa), godz.17:00 (I grupa), godz. 18:30 (II grupa), Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Koncert kolęd w wykonaniu uczniów Grażyny Kwiatkowskiej i Tomasza Łataka, wstęp wolny

15.01.2016 (piątek), godz.18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Ilustrowana Muzyką Historia Rocka: Roger Waters, wstęp wolny

16.01.2016 (sobota), godz. 18:00, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, Koncert Noworoczny

17.01.2016 (niedziela), godz.11:30, Świątlica Środowiskowa w Sygnejczowie, Familijna Niedziela, wstęp wolny

17.01.2016 (niedziela), godz. 18:00, Kaplica Św. Kingi 101 m. pod ziemią, Koncert kolęd „W Noc Bożego Narodzenia”, bilety w cenie 20 zł do nabycia w Kopalni Soli w Wieliczce

18-22.01.2016, godz.14:00-16:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Ferie dla młodzieży: Fotografa (dobre fotografie, time-lapse, fotomontaż, obróbka zdjęć). Informacje i zapisy od 4.01.2016, tel. 12 278 30 75 wew. 24

18-29.01.2016, godz.11:00-13:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Ferie dla dzieci (6-12 lat): zajęcia plastyczno-techniczne, zabawa z książką. Informacje i zapisy od 4.01.2016, tel. 12 278 30 75 wew. 24

20.01.2016 (środa), godz.17:30, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Dyskusyjny Klub Książki "na poddaszu". Informacje: 12 278 30 75 wew. 25

22.01.2016 (piątek) godz.19:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, W gabinecie filmowych cieni: „UNDERGROUND” reż. Emir Kusturica, wstęp wolny

23-24.01.2016, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, Giełda Minerałów i Biżuterii

27.01.2016 (środa), godz.16:00, sala Magistrat Urzędu Miasta i Gminy Wieliczka, 218.spotkanie z cyklu Wieliczka-Wieliczanie, pt. "Teatr Regionalny w Krakowie (1968-2016) – w 5. rocznicę śmierci Piotra Płatka (1928-2011), rodem z Janowic, twórcy i prezesa Teatru Regionalnego."

29.01.2016 (piątek), godz.8:00-19:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Wymień się! książkami w Wieliczce - akcja wymiany książek. Informacje: 12 278 30 75 wew. 25

29.01.2016 (piątek), godz.17.30, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Z historią w kadrze: Rosja. Imperium carów. Od Iwana IV Groźnego do Mikołaja II

30.01.2016 (sobota), godz.18.00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Wieczór kolęd "Przy zapalanej choince" w wykonaniu Towarzystwa Śpiewaczego "Lutnia"

30.01.2016 (sobota), godz.8:00-14:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Wymień się! książkami w Wieliczce - akcja wymiany książek. Informacje: 12 278 30 75 wew. 25

Bal Seniora

6 lutego
godz. 19:00

CER "Solne Miasto"

szczegóły na:
www.biblioteka.wieliczka.eu
www.wieliczka.eu

KONCERT
KOLĘD
W WYKONANIU TOWARZYSTWA ŚPIEWACZEGO
„LUTNIA”

PRZY ZAPALONEJ CHOINCE

30 STYCZNIA
GODZ. 19.00

CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE
RYNEK GÓRNY 6

W GABINECIE FILMOWYCH CIENI
ZAPRASZAMY NA SEANS FILMOWY

22 stycznia,
godz. 19.00

wstęp wolny

Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce
Rynek Górny 6

UNDERGROUND
reż. Emir Kusturica

zapraszamy na spotkanie z cyklu:
Z HISTORIĄ W KADRZE
WSTĘP WOLNY

ROSJA - IMPERIUM CARÓW
OD IWANA IV GROŹNEGO DO MIKOŁAJA II

29 STYCZNIA
GODZ. 17.30

CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI
W WIELICZCE RYNEK GÓRNY 6

Wieliczanie na podium XVI. Pucharu Polski Seniorów i Juniorów w Oyama Karate OYAMA TOP

tekst: Jarosław Hebda | fot. Katarzyna Hebda



W dniach 21-22 listopada w Piotrkowie Trybunalskim odbył się XVI Puchar Polski Seniorów i Juniorów w Oyama Karate OYAMA TOP, podczas którego wystartowało 330 zawodników z 37 klubów. Nie zabrakło na tych dobrze obsadzonych zawodach wieliczian, którzy po raz kolejny spisali się znakomicie: 14 - osobowa reprezentacja klubu zdobyła 13 medali, w tym 7 złotych, 3 srebrne i 3 brązowe.

Nasi medalowi zawodnicy:

I miejsce

Kacper Hebda
Sebastian Bydoń
Bartłomiej Płoskonka
Bartosz Kwiatkowski
Martyna Górak
Nina Kowalczyk
Patryk Hebda

II miejsce

Kacper Banaś
Mikołaj Wrona
Dominik Gryciewicz

III miejsce

Kacper Pawelec
Sebastian Nowak
Kacper Woźniak

Obowiązki sędziego ze strony naszego klubu pełnił Sensei Jarosław Hebda oraz sempai Filip Cebula, sekundantem naszych zawodników był sempai Kamil Kowalik, a autorem fotoreportażu z występu wieliczian jest sekretarz klubu, Katarzyna Hebda. Serdecznie gratulujemy udanego występu! Dziękujemy zawodnikom oraz rodzicom za owocną współpracę, OSU!



W tym roku zawodnicy Wielickiego Klubu Karate Kyokushinkai zdobyli:

- **Mistrzostwa Europy Estonia 2015** - 1 złoto (Gabriela Obrok), 1 srebro (Dawid Ślęczka), 1 brąz (Gabriela Obrok),
- **Mistrzostwa Polski Wieliczka 2015** - 1 złoto (Dawid Ślęczka), 1 brąz (Janusz Zięcina)
- **Puchar Polski Gdańsk 2015** - 1 złoto (Dawid Ślęczka), 1 złoto (Janusz Zięcina)

oraz szereg medali na turniejach niższej rangi. Medale zdobywali: Kamil Dyląg, Wiktoria Dzierżak, Kamil Kasperek, Klaudia Słonka, Kacper Smagur, Karol Smagur, Kamil Żukowski,

Wielicki Klub Karate Kyokushinkai prowadzony jest przez trzech trenerów: sensei Roberta Kopciowskiego 4 dan, sensei Krzysztofa Kopciowskiego 2dan oraz senpai Konrada Kopciowskiego 2kyu.



Zawodnicy z Wieliczki zdobywcami dwóch Pucharów Polski w Karate Kyokushin!

tekst: Robert Kopciowski | fot. Robert Kopciowski

12 grudnia 2015 roku na Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku odbył się XXXII Puchar Polski Seniorów i XII Puchar Polski Juniorów i Młodzików w Karate Kyokushin. W turnieju wzięło udział ponad 300 zawodników z 80 klubów. Sędzią głównym był shihan Andrzej Drewniak, a sędzią technicznym shihan Eugeniusz Dadzibug. Zawody zorganizowała Pomorska Akademia Sportu Karate Kyokushinkai, kierowana przez sensei Jarosława Preisa. Wieliczka była reprezentowana przez czterech zawodników: Gabrielę Obrok – juniorka, Dawida Ślęczkę – junior, Grzegorza Bruckiego oraz Janusza Zięcinę. Gabriela Obrok, startująca w kumite i kata w kategorii juniorów, powtórzyła swój wynik z Mistrzostw Polski, które odbyły się 17 października w Wieliczce, gdzie zajęła 4

miejsce w kata. Debiutujący na zawodach Grzegorz Brucki w kategorii seniorów przegrał swoją pierwszą walkę z późniejszym finalistą turnieju. Trzecim zawodnikiem był Dawid Ślęczka, aktualny mistrz Polski – Wieliczka 2015 i jak na mistrza przystało w pięknym stylu zdobył Puchar Polski w kategorii juniorów +75kg. Należy tu również nadmienić, że Dawid jest aktualnym wicemistrzem Europy, Estonia - 2015. Ostatnim zawodnikiem był startujący w kategorii: master+35 lat Janusz Zięcina, który wygrał wszystkie swoje walki i również zdobył Puchar Polski. W tym przypadku należy również wspomnieć, że w Wieliczce dwa miesiące temu był trzeci oraz trzeci na wiosnę w Mistrzostwach Makroregionu Południowego.



REKORDOWA ILOŚĆ MEDALI ZAWODNIKÓW SZKOŁY SZTUK WALKI KUNG FU LUNG I MKS KUNG FU Z WIELICZKI!

Takiego worka medali jeszcze nigdy nie udało się przywieźć z jednej imprezy! Drużyna z Wieliczki, licząca 31 osób, przywiozła 74 medale oraz Puchar Prezydenta Miasta Rzeszowa dla Najlepszego Zawodnika w konkurencji Taolu! Duże słowa uznania należą się Wiktorii Dębosz, która trzy razy stawała na najwyższym stopniu podium i trzy razy na drugim miejscu, zyskując tym samym sympatię

sędziów, którzy przyznali jej Puchar dla Najlepszego Zawodnika w konkurencji Taolu!

Bardzo sprawnie oraz w sympatycznej atmosferze przeprowadzone zawody, zorganizowane przez Tomasza Płazę z Rzeszowa, prowadzącego UKS Chow Gar Kung Fu w Rzeszowie, cieszyły się dużym zainteresowaniem. Znakomitym pomysłem było rozegranie konkurencji w tzw. „Pierwszym Kro-

ku”, zarówno w konkurencjach walk jak i form. Mogły tutaj rywalizować ze sobą osoby debiutujące w zawodach sportowych.

Dla zawodników z Wieliczki był to ostatni sprawdzian przed I Mistrzostwami Europy stylów Choy Lee Fut i Hung Gar, które odbędą się w dniach 10 – 13 grudzień 2015r. w Krakowie.

tekst: Tomasz Chabowski / fot. archiwum szkoły



reklama



INNOWACYJNA GOSPODARKA
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Gmina Wieliczka realizuje projekt: „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie miasta i gminy Wieliczka II” współfinansowany z Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka 2007-2013, 8 Oś Priorytetowa: Społeczeństwo informacyjne – zwiększenie innowacyjności gospodarki Działanie: 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – e-Inclusion.

Kwota wydatków kwalifikowanych: **2 218 906,16 PLN**

Termin realizacji projektu: do 30.12.2015 r.

Okres trwałości projektu: 5 lat od daty zakończenia realizacji

Głównym celem projektu jest przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu gospodarstw domowych zagrożonych wykluczeniem z powodu trudnej sytuacji materialnej lub niepełnosprawności z terenu Gminy Wieliczka

Cel główny jest realizowany poprzez realizację celów szczegółowych m.in.:

- 1) przekazanie do użytkowania sprzętu komputerowego oraz zapewnienie bezpłatnego dostępu do Internetu dla 220 gospodarstw domowych oraz w ramach działań koordynacyjnych dla 5 jednostek podległych Gminy Wieliczka:
 - Gimnazjum w Wieliczce
 - Gimnazjum w Dobranowicach
 - Gimnazjum w Golkowicach
 - Gimnazjum w Koźmicach Wielkich
 - Gimnazjum w Węgrzyczach Wielkich
- 2) zwiększenie umiejętności grupy docelowej w zakresie korzystania z łączności elektronicznej poprzez realizację szkoleń informatycznych

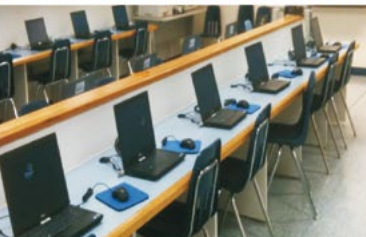
Wyloniony w przetargu Wykonawca, firma Stimo Niedzielski Sp. J. zapewni kompleksową realizację działań polegających na dostarczeniu, serwisowaniu i monitorowaniu sprzętu oraz zapewnieniu bezpłatnego dostępu do Internetu; przeprowadzeniu szkoleń oraz udzieleniu wsparcia uprawnionym odbiorcom.

Wsparcie to zostało priorytetowo skierowane do następujących beneficjentów ostatecznych:

- 1) gospodarstw domowych spełniających kryterium dochodowe upoważniające do otrzymania wsparcia w ramach systemu pomocy społecznej;
- 2) gospodarstw domowych spełniających kryterium dochodowe upoważniające do otrzymania wsparcia w ramach świadczeń rodzinnych;
- 3) osób niepełnosprawnych ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności lub z orzeczeniem równoważnym;
- 4) dzieci i młodzieży uczącej się z rodzin w trudnej sytuacji materialnej i społecznej uprawniającej do uzyskania stypendiów socjalnych, typowanych do otrzymania wsparcia we współpracy ze szkołą oraz/lub ośrodkami pomocy społecznej;
- 5) Rodziny zastępcze, rodzinne domy dziecka, samotni rodzice,

W celu prawidłowego i efektywnego wykorzystania przekazanego sprzętu przeprowadzono cykl szkoleń skierowanych do beneficjentów ostatecznych:

- 1) w zakresie obsługi komputera i Internetu,
- 2) w zakresie nabycia dodatkowych umiejętności, które są wymagane na rynku pracy, m.in. aktywizacji zawodowej i społecznej dot. aktywnego poszukiwania pracy przy wykorzystaniu technik teleinformatycznych i skutecznej edukacji przez Internet, umiejętności niezbędnych dla świadczenia pracy na odległość.

Realizacja przedmiotowego projektu przyczyniła się do eliminacji zjawiska wykluczenia cyfrowego na terenie Miasta i Gminy Wieliczka.

Fundusze Europejskie – dla rozwoju innowacyjnej gospodarki” Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Poniżej pełne wyniki zawodników z Wieliczki:

Wiktorii Dębosz

I – walki Qingda dziewcząt 12-14 lat, do 44kg
I – formy z włócznią, juniorzy 12-14 lat
I – formy z kijem, juniorzy 12-14 lat
II – formy ręczne, juniorzy 12-14 lat
II – formy z szablą, juniorzy 12-14 lat
II – formy podwójne, 10-15 lat

Magda Skiba

I – formy ręczne, dzieci 10-11 lat
I – formy z kijem, dzieci 10-11 lat
I – walki Qingda dziewcząt 9-12 lat, do 38 kg
II – formy z szablą, dzieci 10-11 lat
II – formy podwójne, 10-15 lat
III – formy z włócznią, dzieci 10-11 lat

Tomasz Uchwat

I – formy ręczne, juniorzy 12-14 lat
I – formy z szablą, juniorzy 12-14 lat
I – formy z włócznią, juniorzy 12-14 lat

Oliwier Kurek

I – walki chłopców, 11-12 lat, do 65 kg – Pierwszy Krok
I – formy ręczne, dzieci 10-11 lat – Pierwszy Krok
I – formy z szablą, dzieci 9-11 lat – Pierwszy Krok

Piotr Kutyba

I – formy podwójne, 10-15 lat
I – walki Qingda juniorów, 17-18 lat, do 52 kg – Pierwszy Krok
II – formy z kijem, seniorzy 18-39 lat
III – formy z bronią długą różną, seniorzy 18-40 lat

Aleksandra Dziurdzia

I – formy z szablą junierek, 15-17 lat
I – formy z bronią krótką różną, juniorzy 15-17 lat
III – formy ręczne, juniorzy 15-17 lat
III – formy z włócznią, juniorzy 15-17 lat

Zuzanna Szymczyk

I – formy ręczne dzieci, 7-9 lat – Pierwszy Krok
I – walki Qingda dziewcząt, 7-8 lat, do 32 kg – Pierwszy Krok

Eric Mio Goman

I – walki Qingda dzieci, 7-8 lat,

do 23 kg – Pierwszy Krok

I – formy ręczne dzieci, 3-6 lat – Pierwszy Krok

Ewelina Michalczyk

I – formy podwójne, 10-15 lat
II – formy z szablą, juniorzy 15-17 lat
II – formy ręczne, juniorzy 15-17 lat
II – formy z włócznią, juniorzy 15-17 lat

Filip Parański

I – formy z kijem, dzieci 9-11 lat – Pierwszy Krok
II – formy ręczne chłopców, 10-11 lat – Pierwszy Krok
II – formy z szablą, dzieci 9-11 lat – Pierwszy Krok

Karolina Mathias

I – formy z bronią krótką różną, juniorzy 12-14 lat
II – formy z włócznią, juniorzy 12-14 lat
III – formy z szablą, juniorzy 12-14 lat
III – formy ręczne, juniorzy 12-14 lat

Wiktorii Kucia

I – formy ręczne, dzieci 10-11 lat – Pierwszy Krok
III – formy z szablą, dzieci 8-12 lat – Pierwszy Krok
III – formy z kijem, dzieci 8-12 lat – Pierwszy Krok

Angelika Turek

I – walki Qingda dziewcząt, 13-14 lat, do 56 kg
III – formy podwójne, 10-15 lat

Karol Bromblik

I – formy ręczne seniorów, 18-14 lat

Konstancja Wójs

I – walki Qingda junierek, 15-17 lat, do 65 kg

Zuzanna Stettner

I – walki Qingda dziewcząt, 7-8 lat, do 32 kg – Pierwszy Krok

Michał Wrona

I – walki Qingda chłopców, 9-10 lat, do 32 kg – Pierwszy Krok

Nikola Sarga

II – formy z kijem, juniorzy 12-14 lat
II – walki Qingda dziewcząt, 9-12 lat, do 38 kg

Oliwia Gargas

II – formy ręczne, juniorzy 12-14 lat – Pierwszy Krok
II – formy z szablą, juniorzy 12-14 lat – Pierwszy Krok
II – formy z kijem, juniorzy 12-14 lat – Pierwszy Krok
III – walki Qingda dziewcząt, 12-14 lat do 44 kg

Bartosz Uchwat

II – formy z szablą, dzieci 10-11 lat
II – formy ręczne, dzieci 10-11 lat
II – formy z kijem, dzieci 9-11 lat

Adrianna Nawrot

II – walki Qingda dziewcząt, 13-14 lat, do 56 kg
III – formy podwójne, 10-15 lat
III – formy z włócznią juniorów, 12-14 lat
III – formy z bronią krótką, 12-14 lat

Oliwia Chabowska

II – walki Qingda dziewcząt, 12-14 lat, do 44 kg
III – formy z bronią krótką różną, 12-14 lat

Dawid Kowalik

II – formy z szablą, juniorzy 15-17 lat
III – formy ręczne, juniorzy 15-17 lat

Filip Zych

II – walki Sanda, seniorzy, do 70 kg

Kacper Kuć

II – walki Qingda juniorów, 14-16 lat, do 65 kg

Marcin Socha

II – walki Qingda, seniorzy, do 85 kg

Piotr Uchwat

II – formy z szablą, 18-40 lat

Adam Krupa

III – walki Qingda chłopców, 11-12 lat, do 46 kg

Jakub Bugajski

III – walki Qingda juniorów, 14-16 lat, do 65 kg

Jakub Krupa

III – formy z szablą seniorów, 18-40 lat

„Hej kołęda, kołęda...”

tekst: Bożena Szwagrzyk

Wspólne śpiewanie kolęd to przepiękna polska tradycja istniejąca już od kilku wieków. Wpisując się w nią Zespół Pieśni i Tańca „Pogórze Wielickie” 26 grudnia 2015 roku w kościele pw. NMP Królowej Polski w Raciborsku zorganizował koncert kolęd i pastorałek. Podczas koncertu zespół prezentował krakowskie stroje ludowe dla podkreślenia zadania realizowanego w ramach projektu pt. „Jak to na Pogórze Wielickim bywało - święto stroju ludowego krakowiaków wschodnich” współfinansowanego ze środków Urzędu Województwa Małopolskiego, mającego na celu wzmacnianie tożsamości regionalnej opartej o walory autentycznego dziedzictwa, jakim jest strój folklorystyczny danego regionu. Koncert uświetnili swoją obecnością przedstawiciele władz lokalnych i samorządowych.



Członkowie zespołu – dorośli ale przede wszystkim duża grupa dzieci - rozpoczęli koncert przepiękną kolędą, której początki sięgają XVII wieku: „Pójdźmy wszyscy do stajenki”. Następnie pochwalną kolędą „Z narodzenia Pana...” nawiązującą tekstem do najstarszych pieśni okresu Bożego Narodzenia wykonali dorośli, a później dzieci uczętyli narodzonego Jezusa dźwiękami „Jasnej kolędy”. Zgromadzeni mogli usłyszeć również zapomnianą już polską kolędę „Przy onej dolinie” w wykonaniu dorosłych członków zespołu. „Świeć gwiazdeczko, świeć...” - to pastorałka z repertuaru Arka Noego, którą, dzięki grupie dziecięcej zespołu, rozbrzmiewał cały kościół ku wielkiej radości zgromadzonych. Jedną z najpiękniejszych polskich kolęd „Gdy śliczna Panna” wykonała żeńska część zespołu, a męska - kolędę „Bracia patrzcie jeno”. W ostatniej części koncertu usłyszeć można było kolędy opowiadające o roli pasterzy w chwili narodzenia Jezusa oraz o biedzie, w jakiej przyszło Mu spędzić pierwsze chwile życia na ziemi. W pasterski klimat wprowadziły wszystkich zgromadzonych dzieci,

wykonując piękną pastorałkę „Był pasterzek bosy”. Na zakończenie koncertu cały zespół zaśpiewał pastorałkę w góralskim stylu „Hen za Pagórkami”. Kierownictwo muzyczne nad koncertem sprawował Maciej Ziobro, który był również głównym akompaniatorem (akordeon). Wsparcia instrumentalnego udzieliła mu Beata Chorobik (gitara). Koncert mógł się odbyć w przepięknej świątecznej scenerii kościoła parafialnego w Raciborsku dzięki życzliwości i przychylności księdza proboszcza Kazimierza Kubika, któremu zespół złożył przy tej okazji serdeczne podziękowania. Dzięki zaangażowaniu rodziców najmłodszych członków zespołu (mieszkańców kilku miejscowości), którzy przywozili dzieci na próby, chętnie współpracowali z organizatorami i motywowali dzieci do nauki śpiewu kolęd oraz dorosłych członków zespołu, którzy pomimo licznych obowiązków domowych i zawodowych,

z dużym zaangażowaniem wzięli udział w przygotowaniu kolęd, koncert odbył się z dużym rozmachem przy pełnej widowni.

„Za kolędę dziękujemy...” - te słowa wyraziły wdzięczność zespołu dla wszystkich przybyłych na koncert gości. W nadchodzącym 2016 roku Zespół Pieśni i Tańca „Pogórze Wielickie” życzył wszystkim zgromadzonym, aby maleńki Jezus narodzony w Betlejem przyniósł wszystkim wielką radość i sprawił, że nie tylko będziemy szukać miłości, ale po prostu kochać.



Jasełka „Błogosławieni miłosierni”

tekst: Alicja Strojny / fot. Agnieszka Rogalska



Obok tradycyjnego kolędowania z gwiazdą, grupa rodziców i uczniów Szkoły Podstawowej w Grabiu, przygotowała przedstawienie jasełkowe pt. „Błogosławieni miłosierni”, w reżyserii Moniki Talagi. 3 stycznia 2016 r. sala Domu Ludowego w Brzegach pękała w szwach - wszystkich zebranych powitała dyrektor szkoły - Alicja Strojny. Spektakl w oryginalny i wzruszający sposób ukazał historię Bożego Narodzenia, choć nie zabrakło w nim również elementów i postaci tradycyjnych: pasterzy, królów, aniołów i diabła, w których wcielili się zarówno dorośli jak i dzieci. „Chórek C-durek” pod opieką nauczycielki Beaty Sroki dopełnił całości śpiewaniem kolęd i pastorałek.



cenografię zawdzięczamy Małgorzacie Taladze - prawnicy Teatru Starego w Krakowie, a swój wkład w szybie kostiumów włożyła Janina Skotniczny. Spektakl został przyjęty owacjami na stojąco, po czym zebrani zostali gośczeni poczęstunkiem przygotowanym przez KGW / Brzegach



Giełda Minerałów i Biżuterii w „Solnym Mieście” w Wieliczce

W dniach 23-24 stycznia 2016 r. (sobota-niedziela) w „Solnym Mieście” odbędzie II Giełda Minerałów i Biżuterii.

W świecie biżuterii, którą będzie można nabyć na stoiskach zaproszonych wystawców zobaczymy wyroby z naturalnych kamieni szlachetnych, takich jak szafiry, rubiny, szmaragdy czy wyjątkowo rzadkie tanzanity oraz całą gamę kolorowych kamieni naturalnych: jaspisów, nefrytów, ametystów i granatów. Giełda będzie doskonałą okazją do nabycia naszyjników, bransoletek, kolczyków, broszek, pierścionków, a także elementów do stworzenia własnej, niepowtarzalnej biżuterii.

Trudno jest wymienić wszystkie okazy, które będzie można zobaczyć, ale wśród minerałów naturalnych i szlifowanych znajdują się m.in. ametysty z Brazylii, kryształy górskie z Arkansas, akwamaryny oraz topazy z Pakistanu i Afganistanu, rubiny i cyrkonie z Kambodży, szafiry z Tajlandii. Nie zabraknie również naszych rodzimych minerałów - bursztynów, krzemieni pasiastych, jaspisów i agatów z Dolnego Śląska, a także atrakcyjnych skamieniałości, w których zapisana jest historia Ziemi sprzed wielu milionów lat. Niewątpliwą atrakcją będzie przygotowana specjalnie na okoliczność imprezy wystawa "Opale szlachetne i ich zagadka" gdzie pokazane zostaną piękne i rzadkie opale z Etiopii i Australii, pochodzące ze zbiorów prywatnych organizatora wystawy.

Druga wystawa towarzysząca to "Skamieniały świat spod Krakowa" - będzie tu można zobaczyć rzadkie skamieniałości, wydobyte w okolicach naszego miasta. W czasie trwania giełdy zainteresowani będą mieli możliwość uzyskania bezpłatnej porady w zakresie rozpoznawania kamieni naturalnych. Każdy z odwiedzających otrzyma szansę wygrania nagrody - atrakcyjnego okazu minerału, a także wyrobu jubilerskiego z kamieni naturalnych. Impreza jest organizowana przez "Solne Miasto" sp. z o.o. w Wieliczce przy współpracy z firmą "Multistone" z Krakowa. Na Giełdę Minerałów i Biżuterii, która odbędzie się na patio Solnego Miasta zapraszamy 23 stycznia (sobota, godz. 10-18) oraz 24 stycznia (niedziela, godz. od 10 - 17), wstęp wolny.

Wielki sukces: MKF Solne Miasto U-20 Mistrzem Polski!

Krystian Jaszczynski, Michał Siwiecki - Norbert Bębenek, Kamil Czajkowski, Michał Czubin, Andrzej Filipek, Łukasz Górski, Krystian Grochalski, Grzegorz Kociolek, Mateusz Korcala, Andrzej Musiał, Dawid Pilch, Wojciech Przybył, Robert Ślęczka.
Trenor: Konrad Cebula



ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU „KOLEDĄ MALOWANE”

tekst: CKiT fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

Ponad 300 przepięknych, oryginalnych prac, a każda z nich to wyjątkowa ilustracja do wybranej polskiej kolędy. W auli Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce odbyło się rozstrzygnięcie konkursu plastycznego „Kolędą malowane”, w którym brało udział kilkadziesiąt przedszkoli i szkół podstawowych z miasta i gminy Wieliczka.



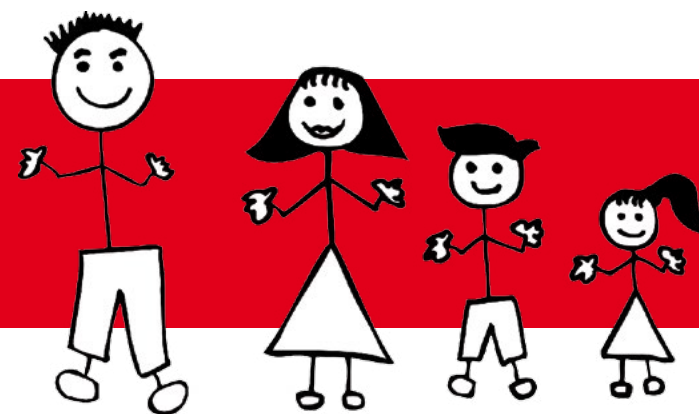
Ideą konkursu było podtrzymanie polskich tradycji świątecznych wśród najmłodszych, poprzez kreatywne interpretacje rodzimych kolęd. Prace podzielono na cztery kategorie wiekowe, a w każdej z nich wybrano twórców najciekawszych dzieł. I tak w kategorii „przedszkolaki i uczniowie klas 0” zwyciężyli: Blanka Kędys (I miejsce), Wiktoria Marzec (II miejsce) i Łucja Murzyn (III miejsce); wyróżnienia otrzymali: Zofia Czyż, Jan Dutka i Milena Małota. W kategorii „uczniowie klas I i II” pierwsze trzy miejsca zajęli: Krzysztof Kostrzewa (I miejsce), Natalia Maj (II miejsce) i Franciszek Ferlak (III miejsce); wyróżnienia otrzymali: Jan Lech, Nikola Pajor i Maciej Świerczyński. W kategorii „uczniowie

klas III i IV” zwycięzcami zostali: Dominika Kania (I miejsce), Oliwia Jaworska (II miejsce) i Maja Bolon (III miejsce); wyróżnienia otrzymali: Natalia Cygan, Amelia Hankus i Piotr Sroka. W kategorii „uczniowie klas V i VI” za autorów najlepszych prac uznano: Tobiasza Kolasę (I miejsce), Katarzynę Zawislan (II miejsce) i Paulinę Kłupę (III miejsce); wyróżnienia otrzymali: Rafał Kołodziejczyk, Dominika Satola i Piotr Lech. Szczęśliwi zwycięzcy odebrali z rąk dyrektora Centrum Kultury i Turystyki

w Wieliczce Agnieszki Szczepaniak oraz wiceburmistrza Rafała Ślęzki pamiątkowe dyplomy oraz nagrody.



W poszukiwaniu dobra...
dla siebie i swojej rodziny



tekst: Agnieszka Ziółkowska

„Odpowiedzialne dzieciństwo”

Kiedy mówimy o przemocy, czy to w ogóle czy w stosunku do dzieci, jako pierwsze z reguły nasuwa się na myśl bicie – przemoc fizyczna. Jako najbardziej zauważalna, najłatwiejsza do zidentyfikowania przez otoczenie, doczekała się kodeksowej regulacji – zakazu stosowania kar cielesnych. Dziś na szczęście, czy to się komuś podoba, czy nie, jest całkowicie zabroniona. Rodzic podnoszący rękę na swoje dziecko musi liczyć się z możliwymi konsekwencjami – to dobrze. A jak jest z przemocą psychiczną? W przypadku przemocy psychicznej w stosunku do dzieci identyfikacja jest zdecydowanie trudniejsza, przede wszystkim ze względu na jej różnorodne formy oraz źródła. Małe dzieci często też nie potrafią wyrazić, że nie są traktowane we właściwy sposób, lub nawet nie mają tego świadomości. Ponadto dokonujący się w psychice, trudny do uchwycenia, niekiedy wręcz delikatny charakter naruszeń dobrostanu dziecka stanowi dodatkową przeszkodę w jego identyfikowaniu. Przede wszystkim, przemoc psychiczna wobec dzieci może być intencjonalna i – co najbardziej oczywiste – ma wtedy charakter celowego okrucieństwa. Osoba dorosła, zdając sobie sprawę z wyrządzanej krzywdy, znęca się nad dzieckiem poprzez niszczenie jego poczucia bezpieczeństwa, godności, poczucia własnej wartości – celowo wyśmiewając, upokarzając, poniżając czy zastraszając. Bardzo często jednak przemoc psychiczna wobec dzieci stosowana jest nieświadomie i wynika z niewiedzy czy braku refleksji nad psychiką i emocjonalnością lub zdolnościami poznawczymi dziecka. Przykład zdawałoby się banalny – chłopiec w czasie zabawy, mimo ostrzeżeń, stłukł lustro. Rodzic krzyczy, że już tego nie wytrzyma, ma dość, zwariuje i zostawi go samego. Złość powodująca osobą dorosłą sprawia, że nie zastanawia się nad właściwym

znaczeniem swoich słów. Czy stłuczenie lustra rzeczywiście spowoduje chorobę psychiczną rodzica i porzucenie dziecka? A jeśli nie takie są konsekwencje, czemu służy straszenie w okrutny sposób? Czy niezakupienie w najbliższym czasie zabawki a konto nowego lustra nie byłoby właściwszą i prawdziwą konsekwencją zachowania chłopca? Które postępowanie wybrałbyśmy myśląc spokojnie? To tylko przykład, na którym chcę pokazać, że warto poddać się refleksji w chwilach gniewu, gdy naszym partnerem jest znacznie słabsze i zależne od nas dziecko. Długotrwałe przelewanie negatywnych emocji i kierowanie nadmiernych oczekiwań w stosunku do dziecka połączone z obarczaniem go odpowiedzialnością za dobrostan i stany emocjonalne rodzica jest szczególnie szkodliwe i nosi nazwę parentyfikacji. Mówiąc najprościej, dzieci dotknięte parentyfikacją pochodzą z rodzin, w których doszło do odwrócenia ról i to one opiekują się swoimi rodzicami w sensie emocjonalnym, a nawet faktycznie. Niestety, wydaje się, że w dzisiejszym społeczeństwie ten rodzaj nadużywania dzieci został podniesiony do rangi złotej metody wychowawczej, a dzieci przejawiające nadmierną dbałość o rodziców są oceniane jako lepiej wychowane, niż te wykazujące wobec nich zdrowe przywiązanie. Wystarczy przywołać przykłady „odpowiedzialnych dzieci” – gdy odpowiedzialność rozumiana jest zwykle w kontekście spraw dotyczących osób dorosłych – troski o dobro materialne, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i ciepła rodzinnego. Może być to odpowiedzialność za samopoczucie mamy lub taty, gdy drugie z rodziców przejawia niewłaściwe wzorce zachowania, gdy w rodzinie dochodzi do przemocy lub konfliktów, zaś dziecko zmuszone jest opowiedzieć się i bronić, a z czasem regularnie wspierać „słabszą” stronę, kiedy ro-

dzic radzi się dziecka co do swoich relacji z partnerem lub dalszego losu związku. Także dzieci zastępujące nieobecnego – zmarłego, chorego lub rozwiedzionego rodzica – w wymiarze obowiązków przekraczających ten, jaki zwykle powierza się dzieciom, są w tym kontekście ofiarami przemocy psychicznej. Jednym z mechanizmów, na których opiera się ten rodzaj przemocy jest naturalne dążenie dziecka do uzyskania akceptacji ze strony rodzica – co dokonuje się także, gdy poprzeczka oczekiwań podnoszona jest wciąż wyżej i wyżej, ponad dziecięce możliwości. Bardzo często ofiarami parentyfikacji stają się dzieci z rodzin dotkniętych problemem alkoholizmu, gdyż z reguły nie tylko zastępują w wymiarze fizycznym uzależnionego rodzica, przejmując część jego obowiązków, ale i nieraz pełnią funkcję jego uspokajacza lub pocieszyciela dla drugiego z rodziców, co czyni je odpowiedzialnymi za emocjonalność formalnie przecież opiekujących się nimi osób dorosłych. W tym kontekście parentyfikacja może zachodzić na dwóch płaszczyznach – instrumentalnej i emocjonalnej. O ile pierwsza, w której dziecko przejmując część faktycznych obowiązków rodzica może okazać się w przyszłości nie tak bardzo szkodliwa, o tyle druga, jeśli nie pojawi się w otoczeniu osoby stanowiącej adekwatne wsparcie dla niedojrzałej emocjonalności dziecka, ma zwykle znacznie bardziej niszczący charakter, pozostawiając ślady na całe życie. Osoby, które doświadczyły parentyfikacji w dzieciństwie, jako dorośli przejawiają nadmierną odpowiedzialność za zachowania innych ludzi, charakteryzuje ich wyższy poziom złości i lęku, a także sztywność zachowań, utrudniająca adekwatne reagowanie, co w sumie przekłada się na subiektywnie odczuwane przez nich cierpienie.

NA ZDROWIE Z DIETETYKIEM

5 dietetycznych noworocznych postanowień, które pozwolą Ci schudnąć!

Wkraczając w Nowy Rok większość z nas robi listę postanowień. Każdy ma swoje marzenia i pragnienia, które chce realizować. Niektóre z nich dotyczą schudnięcia i zadbania o sylwetkę, a także poprawy ogólnego stanu zdrowia. Czasem wystarczy tylko wprowadzić niewielkie modyfikacje i już można zauważyć pewne efekty. Co warto zatem zrobić pod względem diety w 2016 roku?

1. Zacząć jeść regularnie 4-5 posiłków w ciągu dnia, zawsze zaczynając od śniadania w pierwszej godzinie po przebudzeniu. Natomiast kolację, aby nie obciążać przewodu pokarmowego na noc należy spożywać najpóźniej 2 godziny przed snem. Z kolei na czczo warto wypijać w celu przyspieszenia przemiany materii oraz oczyszczenia organizmu z toksyn pół szklanki ciepłej, przygotowanej wody z sokiem z cytryny lub łyżeczką octu jabłkowego. Dzięki temu można w szybkim czasie zauważyć, że zbędnych kilogramów ubywa, gdyż organizm nie magazynuje energii pochodzącej z pożywienia, a na bieżąco ją spala.

2. Wybierać odpowiednie grupy produktów. Wśród nich nie może brakować pełnoziarnistych produktów zbożowych: ryżu brązowego, kasz, makaronu i pieczywa razowego. A także chudego mleka 1,5%, kefiru, maślanek, jogurtu, serów, chudego mięsa (kurczak, królik, indyk), chudych ryb morskich 2 razy w tygodniu, jaj, 4 porcji warzyw, roślin strączkowych, 3 porcji owoców oraz 1,5 l wody każdego dnia. Poleca się również spożywać garść orzechów lub nasion dziennie.

3. Zrezygnować z grup żywności, które sprzyjają tyciu, szczególnie należy zwrócić uwagę na wyeliminowanie produktów typu instant i fast food. Są one źródłem tłuszczów zwierzęcych oraz nasyconych kwasów tłuszczowych, które sprzyjają tyciu. Produkty te są dystrybutorem cukrów prostych, a ich nadmiar w organizmie zamieniany jest na tkankę tłuszczową. Uważać trzeba także na sól i słone przekąski, które nie tylko zatrzymują wodę w organizmie, powodują obrzęki i przybieranie na masie, ale również niekorzystnie wpływają na układ krążenia.

4. Wprowadzić do codziennej diety pewne modyfikacje, na przykład zamiast smażyć i piec na tłuszczu zacząć gotować, gotować na parze, piec w folii lub pergaminie oraz dusić dania bez obsmażania. Dzięki temu potrawy będą mniej kaloryczne. Przed każdym większym posiłkiem poleca się wypijać pół szklanki wody - to ograniczy uczucie głodu i dzięki temu można zjeść mniej, co będzie sprzyjać chudnięciu. Kolejnym krokiem jest zastąpienie między innymi śmietany i majonezu jogurtem naturalnym, a wyżej wymienionej soli przyprawami: majerankiem, tymiankiem, estragonem, lubczykiem, bazylią, koperkiem, pietruszką i oregano. Zioła te przyspieszają przemianę materii i korzystnie wpływają na spalanie tkanki tłuszczowej.

5. Dbać o ruch, nawet za pomocą codziennych spacerów. Aktywność fizyczna doskonale współgra ze zmianą nawyków żywieniowych. Nowy rok to doskonała okazja do wykupienia na przykład karnetu na siłownię lub basen, gdyż centra sportowe oferują nam wiele ciekawych zajęć w promocyjnych, noworocznych cenach. Poleca się też wprowadzić małe zmiany w codziennym stylu życia i dla przykładu w pracy zamiast z windy korzystać ze schodów lub zacząć wysiadać przystanek wcześniej i wracać do domu spacerem. Każdy rodzaj ruchu dobrze wpłynie na nasze zdrowie.

Poza powyższymi radami warto też sprawdzić, jak wygląda nasz aktualny stan zdrowia. W tym celu poleca się wykonać badanie morfologiczne krwi oraz ogólne moczu, a także sprawdzić ciśnienie krwi. Co zatem oznaczyć podczas badań morfologicznych: morfologia krwi z rozmazem, OB, cholesterol LDL, HDL, trójglicerydy, kreatynina, eGFR (nerki), ALAT, ASPAT, bilirubinę (wą-

troba), glukozę z krwi żyłnej (cukrzyca), T3, T4, TSH (tarczyca) Niech nowy 2016 rok przyniesie wiele radości, pozytywnych zmian i sukcesów. Warto wszystkie postanowienia noworoczne, szczególnie te dotyczące naszego stanu zdrowia, wyglądu sylwetki czy poprawy samopoczucia wprowadzić w życie i dzięki temu poczuć się lepiej. Szczęśliwego Nowego Roku!

Zapraszamy na spotkania Punktu Konsultacyjnego prowadzonego przez Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce z udziałem Agnieszki Czerwińskiej i Izabelii Auszadniczek.

Spotkania odbywają się w co drugi wtorek. Szczegółowe informacje pod numerem telefonu 12 278 32 00 wew. 102



"Let's talk - Pogadajmy o ŚDM"

Światowe Dni Młodzieży za niecały rok, chciejmy nawiązać nić porozumienia z tymi którzy odwiedzą nasze miasto. Dlatego co miesiąc będziemy publikować przygotowany przez wolontariuszy ŚDM Wieliczka słownik. **Dziś zagadnienia lekarsko-medyczne.**

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)	Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Doktor	Doctor	daktor	Doktor	лікар	likar
Przychodnia	Clinic	Klynyk	Przychodnia	клініка	klinika
Szpital	Hospital	Hospital	Szpital	лікарня	likarnja
Izba przyjęć	Emergency room	Emerdzensi Ru:m	Izba przyjęć	приймална кімната	pryjmalna kimnata
Pielęgniarka	Nurse	Ners	Pielęgniarka	медсестра	medsestra
Pójść do szpitala.	Go to hospital.	Goł tu hospital	Pójść do szpitala.	йти в лікарню	ijty w likarnju
Wezwać pogotowie.	Send for an ambulance.	Send for en ambulans	Wezwać pogotowie.	викликати швидку допомогу	wyklykati szwydku dopomohu
Choroba	Illness	Yllness	Choroba	хвороба	chworoba
Grypa	Flu	Flu	Grypa	грип	hryp
Atak serca	Heart attack	Hert attak	Atak serca	інфаркт	infarkt
Cukrzyca	Diabetes	Dajabitis	Cukrzyca	цукровий діабет	cukrowyj diabet
Wysypka / zacerwienie	Rash / redness	Rasz/ redness	Wysypka / zacerwienie	висип	wysyp
Zatrucie pokarmowe	Food poisoning	Fud pojsoning	Zatrucie pokarmowe	харчове отруєння	charcowe otrujennja
Mieć mdłości	Have nausea	Have nosja	Mieć mdłości	нудоти	nudoty
Biegunka	Diarrhoea	Dajarija	Biegunka	понос	ponos
Ból	Pain	Pejn	Ból	біль	bil
Ból brzucha/ ból zęba/ ból głowy	Stomach ache/ toothache / headache	Stomak ejk / tutfejk / hedejk	Ból brzucha/ ból zęba/ ból głowy	біль шлунока/зуба/ голови	bil szlunoka/zuba/ holowy
Gorączka/ mieć temperaturę	Fever / have a temperature	Fiwer / hew e tempreczer	Gorączka/ mieć temperaturę	температура	temperatura
Mieć dreszcze	Have shivers	Have szwers	Mieć dreszcze	озноб	oznob
Przeziębienie się	Catch a cold	Kecz e kold	Przeziębienie się	застудитися	zastudytsja
Kaszeleć/ kichać / katar	Cough / sneeze / rynny nose	Kof / sniiz / rani nols	Kaszeleć/ kichać / katar	кашель/ чхати/ катар	kaszel/ czchaty/ katar
Zapalenie gardła	Sore throat	Sor tfołt	Zapalenie gardła	фарингіт	farynhit
			Rana / krwawić	рана/ кровоточити	rana/ krowoczyty
			Zastrzyk / badanie	укол/ аналіз	ukol/ analiz

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)	Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Doktor	medico	mediko	Doktor	il medico	il mediko
Przychodnia	consultorio	konsultorio	Przychodnia	la clinica	la klinika
Szpital	hospital	ospital	Szpital	l'ospedale	lospedale
Izba przyjęć	sala de admisión	sala de admision	Izba przyjęć	sala di emergenza	sala di emerdzenca
Pielęgniarka	de enfermos	de enfermos	Pielęgniarka	l'infermiera	linfermiera
Pójść do szpitala.	enfermera	enfermera	Pójść do szpitala.	Andare all'hospedale	andare alospedale
Wezwać pogotowie.	ir al hospital	ir al ospital	Wezwać pogotowie.	chiamare il pronto soccorso	kjamare il pronto sokkorso
Choroba	ambulancia	ambulansia	Choroba	la malattia	la malatija
Grypa	enfermedad	enfermedad	Mieć grypę	Avere l'influenza	awere linfluenca
Atak serca (zawał)	fiebre	fiebre	Atak serca (zawał)	il diabete	linfarto
Cukrzyca	ataque al corazon	atake al korason	Cukrzyca	il diabete	il djabete
Wysypka / zacerwienie	diabetes	diabetes	Wysypka / zacerwienie	l'eruzione	lerucjone
Zatrucie pokarmowe	erupción	erupcion	Zatrucie pokarmowe	cutanea	kutanea
Mieć mdłości	cutánea	kutanea	Mieć mdłości	l'intossicazione	lintosikacjone
Biegunka	intoxicación	intoksikasion	Biegunka	alimentare	alimentare
Ból	alimentaria	alimentaria	Ból	avere la nausea	awere la nalzea
Ból brzucha/ ból zęba/ ból głowy	náusea	nausea	Ból brzucha/ ból zęba/ ból głowy	la diarrea	la diarrea
Mieć temperaturę	diarrea	diarrea	Mieć temperaturę	mal	mal
Mieć dreszcze (z zimna)	dolor	dolor	Mieć dreszcze	mal di pancia/ mal di denti/ mal di testa	mal di pancza/ mal di denti/ mal di testa
Być przeziębionym	dolor del estómago/ dolor de muelas/ dolor de cabeza	dolor del estomago/ dolor de muelas/ dolor de kabesa	Być przeziębionym	Avere la febbre	awere la febre
Zapalenie gardła	tener temperatura	tener temperatura	Zapalenie gardła	avere i brividi	awere i briwidi
	temblor (de frio)	temblor (de frio)	Zapalenie gardła	avere il raffreddore	awere il raffreddore
	estar resfriado	estar resfriado	Zapalenie gardła	Avere la tosse	awere la tosse
	tos	tos	Zapalenie gardła	la faringite	la farindzite
	infección de garganta	infeccion de garganta	Zapalenie gardła	la ferita	la ferita
			Zapalenie gardła	l'iniezione / l'esame	linjecjone/ lezame



"Let's talk - Pogadajmy o ŚDM"

Światowe Dni Młodzieży za niecały rok, chcemy nawiązać nić porozumienia z tymi którzy odwiedzą nasze miasto. Dlatego co miesiąc będziemy publikować przygotowany przez wolontariuszy ŚDM Wieliczka słownik. **Dziś zagadnienia lekarsko-medyczne.**

UKRAIŃSKI

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Złamanie/ operacja	перелом/ операція	perelom/ operacija
Igła / strzykawka	голка/ шприц	holka/ szpryc
Wata / kompres	пакетик вати	paketyk waty
Bandaż	бинт	bynt
Plaster	скибочку	skyboczku
Środek dezynfekujący	антисептик	antyseptyk
Woda utleniona	пероксид водню	peroksyd wodoju
Termometr	термометр	termometr
Recepta	рецепт	recept
Apteka /lekarstwo	аптека/ ліки	apteka/ liky
Tabletki / syrop	таблетки/ сироп	tabletky/ syrop
Środek przeciwbólowy	проти кашлю	proty kaszlju
Antybiotyk	знеболюючі	znebolujuczi
Krople do oczu	середники	cerednyky
Lek	антибіотик	antybiotyk
przeciwbiegunkowy	очні краплі	oczi krapli
Dentysta / ząb	лік від	lik wid
Chirurg	поноса	ponosa
Punkt medyczny	зубний лікар/ зуб	zubnyj likar/ zub
Ratownik medyczny	хірург	chirurh
Karetka pogotowia	клініка	klinika
Pierwsza pomoc	рятувальник	rjatuwalnyk
Gdzie znaleźć zestaw AED (automatyczny zewnętrzny defibrylator)?	швидка допомога	szwydka dopomoha
	перша допомога	persza dopomoha
	Де я можу знайти набір AED	De ja možu najty nabir AED?

WŁOSKI

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
operacja	l'intervento	linterwento
Igła i strzykawka	l'ago e la siringa	lago e la sirindza
Bandaż	la benda	la benda
Plaster	il cerotto	il czerotto
Środek dezynfekujący	il disinfettante	il dizinfettante
Woda utleniona	l'aqua ossigenata	lakla ossidzenata
Termometr	il termometro	il termometro
Recepta	la ricetta	la ricetta
Apteka / lekarstwo	la farmacia/	la farmaczija/
Tabletka / syrop	il medicamento	il medikamento
Środek przeciwbólowy	la pillola/ lo sciroppo	la pillola/ lo sziroppo
Antybiotyk	l'antidolorifico	lantidolorifiko
Krople do oczu		
Lek	l'antibiotico	lantibajotiko
przeciwbiegunkowy	il collirio	il kollirjo
Dentysta / ząb	il farmaco	il farmako
Karetka pogotowia	antidiarroico	antidiarroiiko
Pierwsza pomoc	il dentista	il dentista
Gdzie znaleźć zestaw AED	l'ambulanza	lambulanca
(automatyczny zewnętrzny defibrylator)?	il pronto soccorso	il pronto sokkorso
	Dove cerco	Dowe czerko
	il AED?	il AED?

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Rana / krwawić	Wound / bleed	Wund / blid
Zastrzyk / badanie	Injection / examination	Indžekszyn/eksamineszyn
Złamanie/ operacja	Fracture / surgery	Frakczer / serdżery
Igła / strzykawka	Needle / syringe	Niidel / syrindż
Wata / kompres	Cotton wool / compress	Kotton łul / kompresss
Bandaż	Bandage	Bandydż
Plaster	Sticking plaster	Stykyng plaster
Środek dezynfekujący	Disinfectant	Dyzinfektant
Woda utleniona	Hydrogen peroxide	Hydrodžen peroksajd
Termometr	Thermometer	Termomiter
Recepta	Prescription	Preskripszyn
Apteka /lekarstwo	Pharmacy / medicine	Farmasi / medisin
Tabletki / syrop	Tablets / syrup	Tablets / syrop
Środek przeciwbólowy	Painkiller	Pejnkiller
Antybiotyk	Antibiotic	Antybajotik
Krople do oczu	Eye drops	Aj drops
Lek przeciwbiegunkowy	Anti-diarrhoea drug	Anty –dajarija drag
Dentysta / ząb	Dentist / tooth	Dentyst / tutf
Chirurg	Surgeon	Serdżyn
Punkt medyczny	Medical point	Medikal pojnt
Ratownik medyczny	Paramedic	Paramedik
Karetka pogotowia	ambulance	Ambulans
Pierwsza pomoc	First aid	Ferst ejd
Gdzie znaleźć zestaw AED (automatyczny zewnętrzny defibrylator)?	Where can I find AED?	Łer ken I fajnd AED?

ANGIELSKI

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Rana	herida	herida
Zastrzyk / badanie	inyección/ examen	injeksion
Złamanie/ operacja	fractura/ operación	fraktura / operacion
Igła / strzykawka	aguja/ jeringa	agucha/ cheringa
Wata / kompres	algodón/ compresa	algodon / kompresa
Bandaż	venda	wenda
Plaster	esparadrapo	esparadrapo
Środek dezynfekujący	sanitizante	sanitizante
Woda utleniona	agua oxigenada	agua oksichenada
Termometr	termómetro	termometro
Recepta	receta	reseta
Apteka /lekarstwo	farmacia/ medicamento	farmasia
Tabletki / syrop	cápsulas/ jarabe	kapsulas/ charabe
Środek przeciwbólowy	medicamentos	medikamentos
Antybiotyk	para el dolor	para el dolor
Krople do oczu	antibiótico	antibiotiko
Lek	colirios	kolirios
przeciwbiegunkowy	medicamentos	medikamentos
Dentysta / ząb	para la diarrea	para la diarrea
Chirurg	dentista/ diente	dentista/ diente
Punkt medyczny	cirujano	kiruchano
Ratownik medyczny	punto medico	punto mediko
Karetka pogotowia	paramédico	paramediko
Pierwsza pomoc	ambulancia	ambulansia
Gdzie znaleźć zestaw AED (automatyczny zewnętrzny defibrylator)?	primeros auxilios	primeros auksilios
	Dónde hay el desfibrilador externo semiautomático (DESA)?	Donde aj el desfibrilador eksterno semiautomatiko?

HISZPAŃSKI

kulinaria



Szef kuchni poleca



Rolada drobiowa z algami nori podawana na pitahai

Sposób wykonania

Dwa filety zmielić w maszynce do mięsa, a następnie doprawić przyprawami. Trzeciego fileta rozbić cienko przez folię spożywczą i oprószyć przyprawą. Posmarować go przygotowanym wcześniej farszem i dodać algi nori (zamiast nich mogą być szparagi lub papryka). Mięso zwinąć w roladę i zawinąć w aluminiową folię.

Nagrzać piekarnik do temperatury 200 stopni, włożyć roladę i piec przez 30 minut. Po wyjęciu z piekarnika rozwinąć roladę z folii i pokroić w ukośne plastry. Tak samo postąpić z owocem pitahai. Roladę ułożyć na kawałkach pitahai (owoc można zastąpić grzanką). *Tomasz Deczyński*

Składniki:

3 filety z kurczaka pieprz sól
2 sztuki alg nori owoc pitahai

SEKRETY STAREGO KREDENSU

Po świątecznym ucztowaniu, dla wzmocnienia zdrowia wprowadź do codziennej diety wyjątkowe soki o bogatym składzie i skutecznym działaniu.

Eliksir zdrowego trawienia

Ten bogaty w enzymy ananasowy miks przywróci sprawnie funkcjonowanie twojego systemu trawiennego.

1-2 garści sałaty warzyw
1 banan
1 szklanka ananasa
1 jabłko
1 szklanka jagód
1/4 szklanki namoczonych jagód goji
1 szklanka wody

Zmiksuj i wypij.

Oczyszczanie z toksyn

Wypłucz z ciała toksyny tym wspaniałym owocowym miksem:

1-2 garści szpinaku
1 wydrążona gruszka
1 banan
1 wydrążone jabłko
1 szklanka ananasa
1 szklanka wody

Zmiksuj i wypij.

Tonik oczyszczający jelita

Wspaniale smakuje i idealnie oczyszcza jelita.

2 garście liści boćwiny
1 banan
1 szklanka ananasa
1 szklanka czerwonych winogron
1/4 szklanki ziaren konopi
1 szklanka wody

Zmiksuj i wypij, poczujesz że żyjesz.



Krystyna Sendorek
Przewodnicząca Koła
Gospodyń Wiejskich Brzegi



Szkolny sprawdzian	▼	1	Służył do usypiania (med.)	▼	Piosenka Tercetu Egzotycznego	▼	„Trójkąt” w powietrzu	▼	Słup z żaglami	▼	„Iron ...”, hit Black Sabbath	▼	Śpiewała „Tańczące Eurydyki”	▼	„Kierownica” statku	▼	Epide-mia	▼	Rogaty samiec; baran
Kłocki z Danii	▶					3	Skórzana uзда bez wędzidła	▶	„Sokół i ...”, film (S. Penn)	▶	18	21							2
Cenna zaleta lub karta	▶	5				28	Katarzyna II na tronie	▶											6
Grał Jamesa Bonda w 7 filmach	▶		12									14							
▶						15													
Śpiewa przebój „To nie ja”	▶	25	Falista blacha w balii	▶															
▶																			
8																			
Solona ... jesiotra, to kawior	▶		Cukrowy lub pastewny	▶															
Na złamanej nodze	▶																		
Przełożony juhasa	▶																		
▶																			
Turbo lub orbit	▶																		
▶																			
... Eris, polska biznes-woman	▶																		
▶																			
Bohater serialu „Do przerwy 0:1”	▶																		
▶																			
... Beauforta – od 0 do 12	▶																		
▶																			

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31 utworzą rozwiązanie - przysłowie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązanie z hasłem krzyżówki prosimy nadsyłać do dnia 22 stycznia na adres ckit@wieliczka.eu

Wśród osób, które nadesłały prawidłowe rozwiązanie krzyżówki rozlosujemy 3 bony o wartości 50 zł na wybrany zabieg kosmetyczny w Salonie Urody „Dotyk Piękna” (ul. Reymonta 1/2).

Hasło krzyżówki z wydania grudniowego: „Kto nisko mierzy nie trafia wysoko”. 3 nagrody – niespodzianki ufundowane przez Kwiciamię „Zielony Domek” otrzymują: **Janina Olechowska, Magdalena Turcza, Katarzyna Węgrzyn.**

SALON URODY
DOTYK PIĘKNA
 REYMONTA 1/2
 WIELICZKA 32-020
 TEL. 696 847 010
 www.salondotykplekna.pl

ZNAJDŹ 8 SZCZEGÓŁÓW, którymi różnią się obrazy



rys. Joanna Krawczyk

Baran

(21 III – 19 IV)



Zapowiada się bardzo pracowity miesiąc. Niektórym Baranom może nawet zabraknąć czasu na spotkania towarzyskie. W związku mogą pojawić się problemy i kłótnie. Spokojnie porozmawiaj z partnerem i spróbuj zrozumieć jego punkt widzenia. W pracy czeka Cię wiele obowiązków, ale gdy ze wszystkiego się wywiążesz, możesz liczyć na premię, co pomoże Ci podreperować finanse po Świętach.

Rak

(22 VI – 22 VII)



Styczeń to wspaniały miesiąc dla wszystkich Raków. Będziesz bardzo atrakcyjny dla płci przeciwnej, więc jeśli od dłuższego czasu szukałeś drugiej połówki, to może w końcu się uda. W związku zapanuje ład i harmonia. Jeśli chciałbyś porzucić ze swoim partnerem tematy, które nie spotkałyby się normalnie z pozytywnym odbiorem, tym razem spróbuj.

Waga

(23 IX – 22 X)



Dla wielu Wag styczeń może nie być łatwym miesiącem. Raczej nie będziesz miał ochoty na towarzyskie spotkania i imprezy. W związku mogą przytrafić się przelotne problemy. Nie przedkładaj pracy ponad swojego partnera. W pracy będziesz mieć bardzo dużo obowiązków. Nie leniuchuj i nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę, a szef na pewno doceni Twoje starania. Zadbaj o swoje zdrowie i spędzaj aktywnie czas.

Koziorożec

(22 XII – 19 I)



Styczeń może być bardzo burzliwy dla wielu Koziorożców. Może się okazać, że w życiu prywatnym nie układa się tak dobrze, jak do tej pory. W związku może wystąpić wiele kłótni i nieporozumień. Jednak z końcem miesiąca wszystko zacznie zmierzać w dobrym kierunku. W pracy nie wdawaj się w kłótnie z szefem, gdyż możesz na tym wiele stracić.

Byk

(20 IV – 20 V)



W styczniu samotne Byki nie będą miały ochoty na flirty. Raczej skupcie się na analizowaniu minionego roku, aby uniknąć popełnienia tych samych błędów i wyciągnąć z nich wnioski. W związku zapowiada się harmonijnie. Będziesz idealnie dogadywać się z partnerem. W pracy nadszedł czas na ubieganie się o awans, pokaż się szefowi z jak najlepszej strony, a na pewno to doceni.

Lew

(23 VII – 22 VIII)



Styczeń może zacząć się dla Ciebie burzliwie. W pracy ktoś może Cię prowokować nieprzyjemnymi komentarzami, jednak nie wdawaj się w bezsensowne dyskusje i nie daj się wyprowadzić z równowagi. Możesz w ten sposób zrazić do siebie współpracowników. Nie przenoś nerwów z pracy do domu. Jeśli będzie Cię coś denerwować w partnerze, powiedz mu o tym lub zignoruj.

Skorpion

(23 X – 21 XI)



W styczniu czeka Cię wiele wyzwań, zarówno w pracy jak i w życiu prywatnym. Jeśli jesteś samotnym Skorpionem, nie szukaj na siłę. W styczniu miłość sama się pokaże, jeśli nie będziesz zbyt zaborczy i natarczywy. W związku może przydarzyć się poważna kłótnia. Przeczekaj spokojnie i obserwuj, co wydarzy się dalej. W pracy uważaj, żeby nie dać się uwikłać w jakieś pokrętne sytuacje i problemy.

Wodnik

(20 I – 18 II)



Styczeń zapowiada się spokojnie, ale może przynieść kilka komplikacji. Jeśli jesteś w świeżym związku nie pozwól, aby Twoi rodzice wchodzili między Was. Pamiętaj, że oni chcą dla Ciebie wszystkiego co najlepsze i nie denerwuj się. Może w końcu się przekonają do Twojego nowego partnera. W pracy może pojawić się problem, który będzie bardzo ciężki do rozwiązania. Ale właśnie Ty sobie z nim poradzisz.

Bliznięta

(21 V – 21 VI)



Czeka Cię bardzo spokojny miesiąc. Jednak jakkolwiek ważną decyzję będziesz miał podjąć, przemyśl ją dokładnie, gdyż będzie miała kluczowe znaczenie dla Twojego dalszego życia. W związku mogą się pojawić drobne sprzeczki, ale nie będzie to nic poważnego. Jeśli będziesz ciężko pracował, weź choć kilka dni wolnego, gdy dokończysz najważniejsze sprawy i zregeneruj siły.

Panna

(23 VIII – 22 IX)



Jeśli ktoś intrygował Cię od dłuższego czasu, styczeń jest dobrym miesiącem, aby spróbować nawiązać bliższy kontakt z tą osobą. W związku nie stresuj się drobnymi problemami. Wszelkie nieporozumienia są chwilowe i nie mają wpływu na Wasze dalsze życie. W pracy możesz mieć wiele na głowie. Nie zniechęcaj się, bo dzięki dobrej organizacji ze wszystkim dasz sobie radę.

Strzelec

(22 XI – 21 XII)



W styczniu możesz mieć wiele zaproszeń na wspólne spotkania z przyjaciółmi lub randki. Nie odrzucaj ich. Na pewno będziesz się świetnie bawić. W związku czeka Cię harmonijny miesiąc. Mogą przytrafić się drobne sprzeczki, ale nie będzie to nic ważnego i szybko o tym zapomnicie. W pracy możesz zostać wyróżniony przez szefa. Jednak nie osiadaj na laurach i nadal pracuj tak samo wydajnie.

Ryby

(19 II – 20 III)



Styczeń przyniesie Ci wiele okazji do spotkań towarzyskich. Jeśli jesteś singlem, to spotkasz kogoś, kto bardzo Cię zainteresuje. W związku zapanuje harmonia. Wszelkie odbywać się będzie po Twojej myśli. W pracy będziesz mieć bardzo dużo obowiązków i głównie pracą będziesz zajmować się w styczniu. Pojawi się wiele okazji, aby osiągnąć sukces, a szef doceni Twoją pracę.

