

**WERNISAŻ GRUPY TWÓRCZEJ
"W WOLNEJ CHWILI"**

Zapraszamy na wernisaż Grupy Twórczej "W Wolnej Chwili", który odbędzie się w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce 6 lutego o godzinie 18:00, s. 23

W GABINECIE FILMOWYCH CIENI

12 lutego o godzinie 19:00 zapraszamy do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce na projekcję filmu "Dreszcze" w reżyserii Wojciecha Marczewskiego, s. 22

OTWARCIE ŚWIETLICY W KOKOTOWIE

W sobotę 27 lutego o godzinie 16:00 zapraszamy wszystkich mieszkańców do Kokotowa na uroczyste otwarcie nowej Świetlicy Środowiskowej, s. 22

Bezpłatny magazyn kulturalno-informacyjny

nr 02 (26), luty 2016

Puls Wieliczki

ISSN 2353-3226

PRZYGOTOWANIA DO ŚDM 2016



LITERACKIE WIDNOKRĘGI MARIUSZ SZCZYGIEL

aktualności / wydarzenia

- 3 Prezentacja pakietów żywnościowych na ŚDM 2016
- 4 Koncert Noworoczny w "Solnym Mieście"
- 6 Wieliczka dla WOŚP
- 17 Gorzków: „Kolęda na niebie, kolęda na ziemi"
- 26 Spotkanie oplatkowe emerytów i rencistów
- 26 Spotkanie noworoczne Związku Niewidomych
- 30 Perły Powiatu po raz siódmy

kultura / edukacja

- 9 Wielicki Uniwersytet Dziecięcy - kolejny semestr za nami
- 9 BY ZDROWYM BYĆ: Cukrzyca
- 12 15-lecie Grupy Kolędniczej
- 13 III Przedszkolny Przegląd Kolęd i Pastorałek
- 18 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „Underground"
- 18 IMHR: Rogers Waters - The Wall 2015
- 19 Wernisaż Moniki Bobek - „POCZĄTEK..."
- 24 Teatr SZTOLNIA: „O Bogu i człowieku..."
- 25 Trzeci Rzym - rosyjski sen o potęgę.
- 28 X Jubileuszowy Wieczór Kolęd
- 28 Koncert świąteczny uczniów
- 32 LUTNIA - „Przy zapalanej choince"
- 32 Z HISTORIĄ W KADRZE: Rosja. Imperium carów.

sport / rekreacja

- 27 I Mistrzostwa Europy "CALIFO and HONGJIA CUP"

wywiad / reportaż

- 14 „BYNAJMNIJ" nie tylko teatr

zwiastuny

- 22 Nabór do chóru Solnego Uwielbienia 2016
- 22 SMAKOWITE CZWARTKI: Legenda o Siudej Babie
- 22 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: "Dreszcze"
- 22 Wielicki Kiermasz Staroci
- 22 Grupa Teatralna "Projekt" - "Pół na pół"
- 22 Z HISTORIĄ W KADRZE: Od Lenina do Putina.
- 23 Nowy cykl: LITERACKIE WIDNOKRĘGI

społeczeństwo

- 33 "Nie dla Aniołów" - tekst Wojciecha Słoniny

fotoreportaż

- 10 Bal Karnawałowy Kół Gospodyń Wiejskich
- 20 Ferie w Świątecznych Środowiskowych

warsztaty kreatywnego pisania

- 16 "Prawdziwe szczęście, czy można się go nauczyć?"

zdrowie / uroda

- 34 Trendy żywieniowe na 2016 rok

kulinaria

- 37 SZEFE KUCHNI POLECA - strudel z łososiem i kiszoną kapustą
- 37 SEKRETY STAREGO KREDENSU - pączki doskonałe

pogadajmy o ŚDM2016

- 35 Słownik - zagadnienia gastronomiczne

rozrywka

- 38 Krzyżówka
- 39 Horoskop

Prezentacja pakietów żywnościowych na potrzeby ŚDM 2016

tekst: Justyna Kozioł / fot. Agnieszka Rogalska

Śpiewy, tańce i mnóstwo zabawy towarzyszyły spotkaniu w Campus Misericordiae 15 stycznia, podczas którego odbyła się prezentacja pakietów żywnościowych przygotowanych przez Caritas oraz firmy gastronomiczne, które obsługiwać będą ŚDM 2016.



W wydarzeniu, odbywającym się w miejscu, gdzie podczas ŚDM 2016 mieścić się będzie zakrystia, uczestniczyło blisko 500 osób: wolontariuszy i dzieci biorących udział w zajęciach prowadzonych przez Caritas Gminy Wieliczka. Uczestnikom spotkania zaprezentowano przykładowe śniadaniowe pakiety żywnościowe oraz namiot żywnościowy, jeden z wielu, które roz-

mieszczane zostaną na terenie Krakowa i Wieliczki podczas ŚDM 2016 do obsługi pielgrzymów. Mówiąc o pakietach żywnościowych mamy na myśli trzy posiłki podczas dnia – wyjaśniał ks. Bogdan Kordula, dyrektor krakowskiego Caritas – śniadanie, obiad, kolacja. Na śniadanie będzie suchy prowiant. W skład pakietów żywnościowych wchodzić będą produkty zdrowe, odpowiednio zbilansowa-

ne kalorycznie oraz wyprodukowane przez lokalnych producentów. Podczas spotkania wystąpili: Zespół Pieśni i Tańca „Sułkowianie”, „Mali Mietniowiaci”, połączone chóry Szkół Muzycznych I stopnia z Wieliczki i Gdowa, Roksana Sadowska z zespołem oraz Weronika Kozłowska.

www.campusmisericordiae.pl



Koncert Noworoczny

tekst: Bożena Tatomir / fot. Agnieszka Rogalska

W sobotę, 16 stycznia w Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnym „Solne Miasto” odbyło się Spotkanie Noworoczne. Ten wyjątkowy koncert rozpoczął się koledą „Bóg się rodzi” w wykonaniu Zespołu Regionalnego „Mietniowiaci”, do którego dołączyła zebrana publiczność.

Burmistrz Wieliczki Artur Kozioł podziękował mieszkańcom, wszystkim aktywnym grupom społecznym za zaangażowanie w działalność prowadzoną w minionym roku, złożył także życzenia noworoczne przybyłym mieszkańcom. Podczas Spotkania Noworocznego tradycyjnie wręczono Nagrody Kulturalne Burmistrza Wieliczki za rok 2015. Zespół

Regionalny „Mietniowiaci” otrzymał nagrodę w kategorii Wydarzenie roku za wyjątkowy koncert jubileuszowy z okazji 55-lecia działalności. Należy wspomnieć, że zespół ten jest jednym z najstarszych w Małopolsce, zdobył wiele nagród i wyróżnień, zarówno na szczeblu lokalnym, jak i krajowym. Promuje również nasze miasto za granicami kraju, angażuje środowiska artystyczne oraz okoliczną młodzież w działalność kulturalną. Druga nagroda, w kategorii Całokształt twórczości trafiła do rąk Wiesława Popiołka, artysty Opery Krakowskiej, członka Kapeli Mietniowskiej oraz basisty zespołu Blue Brass Band.



Po części oficjalnej połączone orkiestry i chóry Szkół Muzycznych I stopnia z Wieliczki i Gdowa wystąpiły z koncertem koled, przygotowanym przez dyrektorów szkół: Izabelę Szotę i Adama Czyżowskiego oraz Elżbietę Gawryszewską. Artystycznym wydarzeniem wieczoru stał się występ Zbigniewa Wodeckiego, wokalisty, instrumentalisty, kompozytora, wirtuoza skrzypiec - artysty wielkiego formatu, a także, jak się okazało, człowieka o dużym poczuciu humoru i wyjątkowej charyzmie. Występ wypełniony największymi przebojami artysta wzbogacił anegdotami i dowcipami, czym rozbałi publiczność i wprowadził wszystkich zebranych w fantastyczny nastrój. Wzorem ubiegłych

lat, podczas koncertu przeprowadzono zbiórkę charytatywną. Ochotnicy z Wielickiego Klubu Wolontariuszy zbierali datki dla Dawida Gadochy, chłopca chorego na mózgową porażenie dziecięcą i inne schorzenia związane z tą chorobą. Dawid jest beneficjentem Fundacji

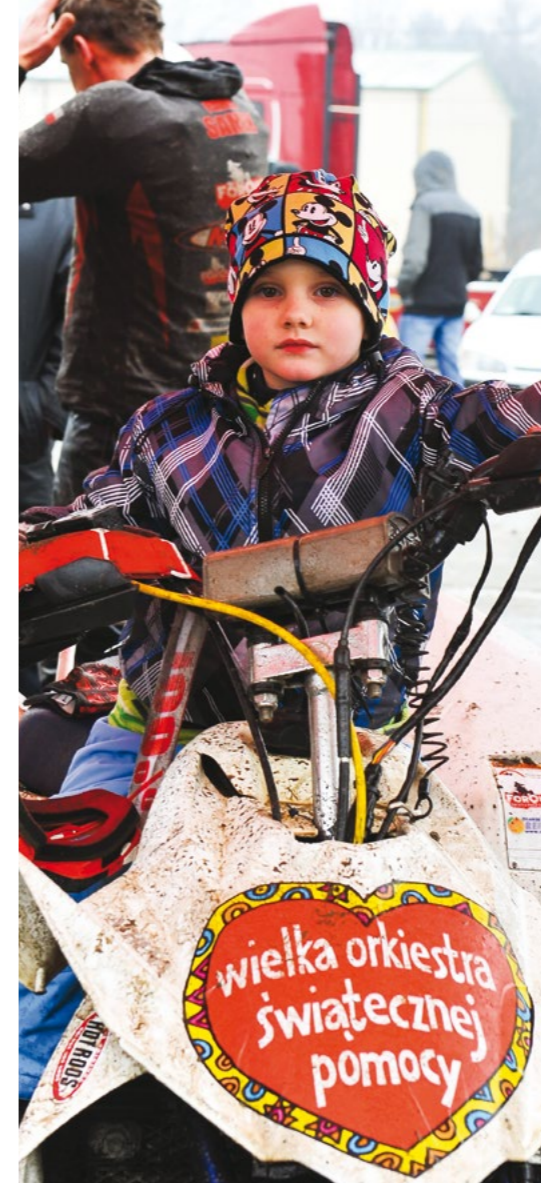
Dziom „Zdążyć z pomocą”, a zebrane pieniądze będą przeznaczone na jego rehabilitację. Wszyscy ofiarodawcy otrzymali okazjonalne serduszka. Spotkanie Noworoczne, którego organizatorem jest Gmina Wieliczka, staje się imprezą coraz bardziej oczekiwaną przez mieszkańców Wieliczki i okolic. W tym roku wieliczanie stawili się licznie w „Solnym Mieście”.



Wieliczka dla WOŚP

tekst: Klaudia Wojenka/ fot. Agnieszka i Justyna Rogalskie

24. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy za nami. W tym roku, przez całą niedzielę 10 stycznia, wspólnie graliśmy pod hasłem „Mierzmy wysoko” na rzecz pediatrii i godnej opieki ludzi w podeszłym wieku. Serdecznie podziękowania składamy blisko 50. wolontariuszom z naszego sztabu, których od samego rana można było spotkać w różnych zakątkach Wieliczki. Dzięki Waszej hojności i wielkim sercom zebraliśmy rekordową kwotę 33 096, 78 zł (dla porównania w ubiegłym roku było to 21 634,65 zł).



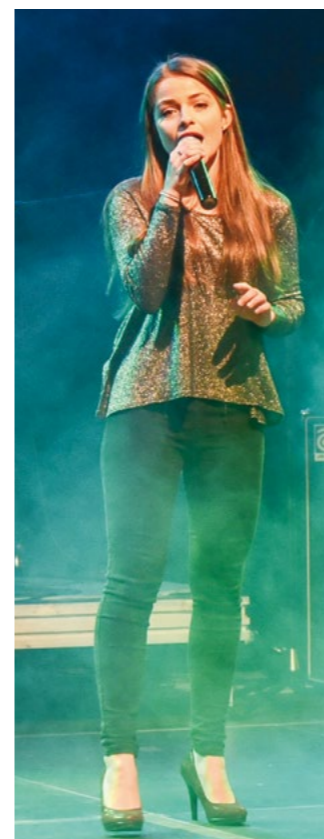
Finał akcji WIELICZKA DLA WOŚP odbył się po raz kolejny w Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnym SOLNE MIASTO, gdzie od samego rana przygotowaliśmy dla Was mnóstwo atrakcji, m. in.: Turniej Halowy Piłki Nożnej Młodzików o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka, degustacje słodkości przygotowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich z Pawlikowic, Czarnochowic, Grabia i Brzegów, warsztaty florystyczne, warsztaty rękodzieła artystycznego i animacje dla dzieci, pokaz szermierki, występ kabaretu Ryzykanci oraz koncerty muzyków wielickiej sceny muzycznej, podczas których mogliśmy zobaczyć SQL Band, Gospel Voice, Makzeta, Weronikę Kozłowską, Roksanę Sadowską z zespołem,



Snoww Dog`a oraz Heart Attack. Jako gość specjalny przez cały dzień towarzyszył nam sam Chuck Norris, który chętnie pozował do zdjęć, a w różnego rodzaju zabawach i konkursach sprawdził naszą sprawność fizyczną i intelektualną :) Dużym zainteresowaniem cieszyły się również przedmioty przekazane na licytację przez mieszkańców naszego miasta. Wśród nich prawdziwą furorę zrobił uroczy Miś Maurycy, подарowany na rzecz WOŚP przez małą Anielkę, którego udało się zlicytować za kwotę



500 zł (!). Serdeczne podziękowania kierujemy do tych, którzy wsparli nas podczas organizacji Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy: Oddział Miejski PTTK w Wieliczce, Hotel Salin, Bistro FRUGI, Automobil Klub Galicyjski oraz Hotel Lenart. Jeszcze raz dziękujemy za wspaniałą zabawę i za Wasze wielkie serca!



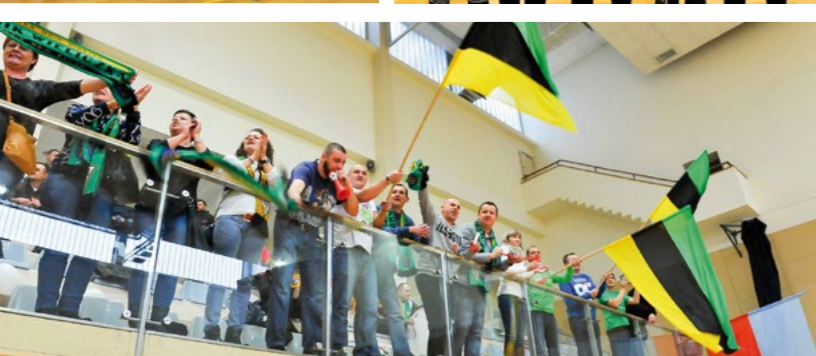
W tym roku Wieliczka grała na rzecz WOŚP również "Na Rajdowo". Mimo niesprzyjającej aury tłumy kibiców zebrały się na parking obok hotelu Lenart, wspierając rajdowców. Do głównych atrakcji wydarzenia należały: przejazdy fotela pilota z rajdowymi mistrzami Polski, spotkania z pilotami rajdowymi (Kamil Heller), pokaz quadów (Paweł Samek, Mariusz Wojtasik, Adrian Wojtasik), pokaz trialu i cyklotrialu (Hajduk Trial Team, KKCiM "Smok" Kraków, AMK Gorce Nowy Targ / Sherco Po-

land), pokaz stuntu rowerowego przez finalistę 6 edycji programu "MAM TALENT" Kamila Kobędzowskiego, prezentacja tuningowych ciągników siodłowych przez firmę TRANSPARYŁA, prezentacja kartów (Michał Grzyb, Wojciech Grzyb) oraz pokaz służb ratowniczych w wykonaniu OSP Czarnochowice. Imprezę poprowadził Gabriel Borowy, a za organizację odpowiadał Automobilklub Galicyjski.
K. Adolf, fot. 85mm.pro, foto-rajdowo.pl



Podczas 24 finału WOŚP na rzecz Orkiestry zagraли również piłkarze. Turniej o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka rozegrały drużyny Młodzików Wilgi Koźmice Wielkie, Cracovii Kraków, Krakusa Kraków-Nowa Huta, Picimianki Pcim, Lotnika Kryspinów, Orła Piaski Wielkie oraz Górnik Wieliczka. Gospodarze nie odpuścili ani na chwilę zgarniając wszystkie trofea... zarówno na boisku jak i na trybunach - zorganizowali najlepszych kibiców pod słońcem. Srebro wywalczyli piłkarze Pcimianki Pcim

a brąz - piłkarze Krakusa Kraków-Nowa Huta. W turnieju zostali wyróżnieni indywidualni zawodnicy: Szymon Sowa - najlepszy bramkarz, Adrian Hajto - najlepszy zawodnik oraz Kornel Krzyżak - król strzelców. Wszystkim uczestnikom gratulujemy, dziękując za dobrą zabawę, zdrową rywalizację i grę fair play. Najważniejszy jednak był cel spotkania, w sporcie bowiem zawsze można znaleźć prawdziwe wartości, które dają przestrzeń do bycia DOBRYM - tak po prostu.
D. Chylińska



Wielicki Uniwersytet Dziecięcy - kolejny semestr za nami

tekst: Dominika Chylińska / fot. WKW



Blisko 250 studentów zakończyło zajęcia zimowego semestru w Wielickim Uniwersytecie Dziecięcym. Indeksy zebrane - aktualnie trwa wpisywanie zaliczeń - na co młodzi uczniowie zawsze czekają z niecierpliwością. Jak zwykle miniony semestr obfitował w zabawę, poznawanie i rozciąganie naszych młodych badaczy. Szukanie rozwiązań, stawianie pytań, rozkładanie problemu na czynniki pierw-

sze, dogłębna analiza - tym zajmuje się nasza studencka brać i właśnie te elementy pomagają w budowaniu szczególnej atmosfery w WUD. Wszystkim dziękujemy za zaangażowanie, pomysłowość i serce do poszerzania swojej wiedzy i doświadczeń.

Aktualnie trwa nabór na kolejny semestr zajęć - informacje pod adresem mailowym wud@wieliczka.eu



BY ZDROWYM BYĆ: Cukrzyca

tekst: CKiI / fot. CKiI / Agnieszka Rogalska

Cukrzyca, obok zaburzeń sercowo-naczyniowych oraz nowotworów, uważana jest za jedną z najczęstszych chorób zagrażających naszemu zdrowiu i życiu, dlatego też coraz częściej mówi się o epidemii cukrzycowej w naszym społeczeństwie. Podczas pierwszego w tym roku spotkania z cyklu BY ZDROWYM BYĆ rozmawialiśmy z prowadzącym Zdzisławem Kaperą o tym, jakimi

zasadami kierować się, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia cukrzycy, a także co robić, by utrzymać tę chorobę pod kontrolą.

Na kolejne spotkanie z cyklu BY ZDROWYM BYĆ zapraszamy już 5 lutego o godzinie 18:00. Temat spotkania: SÓL - domowe lekarstwo.



Bal karnawałowy Kół Gospodyń Wiejskich

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

W okresie karnawału Świetlica Środowiskowa w Lednicy Górnej po raz kolejny przemieniła się w salę balową. W ostatnią sobotę stycznia spotkały się tutaj panie, działające na co dzień w Kołach Gospodyń Wiejskich na terenie naszej gminy. W tym roku zabawa odbyła się pod znakiem lat 50-tych. Nie mogło więc zabraknąć charakterystycznych przebrań w stylu retro, wśród których królowały ponadczasowe sukienki w groszki, a także największych przebojów tamtych lat w wykonaniu grającej na żywo kapeli.



Występ Grupy Kołędniczej „KOLEDNICY ZZA OKNA”



tekst: Klaudia Wojenka fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

Tradycyjnie w okresie bożonarodzeniowym, nasze domy odwiedzają kołędnicy w przebraniach, by wszystkim mieszkańcom nieść kolędę i życzenia pomyślności w Nowym Roku. W początku stycznia do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce przybyła Grupa Kołędnicza z Małej Wsi „Kolednicy zza okna”, aby przy okazji jubileuszu 15-lecia działalności zaprezentować te bardziej i mniej znane polskie kolędy i pastorałki, od pokoleń śpiewane

w polskich domach i kościołach. Z tej okazji podziękowania za kultywowanie pięknych tradycji i najlepsze życzenia dla Kołędników złożyli: zastępca Burmistrza ds. Inwestycji Piotr Krupa wraz z wiceprzewodniczącą Rady Miejskiej Małgorzatą Krasoń, dyrektor Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce Agnieszka Szczepaniak oraz przedstawicielki Koła Gospodyń Wiejskich z Małej Wsi, które zadbały również o smaczny poczęstunek dla publiczności.



III Przedszkolny Przegląd Kolęd i Pastorałek Miasta i Gminy Wieliczka

tekst: Michał Kranc fot. Jarosław Michalik i Michał Kranc

8 stycznia odbył się III Przedszkolny Przegląd Kolęd i Pastorałek Miasta i Gminy Wieliczka pod hasłem: „Śpiewajmy i grajmy Mu”. Przegląd został zorganizowany przez Niepubliczne Przedszkole Artystyczno-Językowe Hippo Art oraz Stowarzyszenie „Moje Krzyszkowice”. Na scenie Magistratu zaprezentowało się kilkudziesięciu uczestników z przedszkoli i oddziałów „O” przy Szkołach Podstawowych z Wieliczki i okolic. Talent wokalny - muzyczny wykonawców i wrażenia artystyczne oceniało Jury w składzie: dyrektor Szkoły Muzycznej I stopnia w Wieliczce Izabela Szota, zastępca Kierownika Wydziału Edukacji Urzędu Miasta i Gminy Wieliczki Bożena Bartyzel, dyrektor Centrum Kultury i Turystyki Agnieszka Szczepaniak oraz reżyser teatralny Paweł Buszewicz.



Przegląd Kolęd i Pastorałek dał okazję do kultywowania tradycji związanych ze Świątami Bożego Narodzenia, wspólnego kołędowania, a także propagowania wśród dzieci kultury muzycznej. Podczas przeglądu ważną rolę odegrała również integracja dzieci z różnych placówek przedszkolnych oraz szkolnych. Uczestnicy prezentowali swoje talenty w występach indywidualnych oraz zespołowych. Każdy występ był wyjątkowy, a dzięki różnym strojom i rekwizytom, niezwykle barwny, co potwierdzała publiczność, nagradzając dzieci gromkimi brawami. Wybór laureatów nie był łatwy. Przewodnicząca jury Izabela Szota ogłaszając werdykt, podkreśliła, iż poziom wykonywanych utworów był bardzo wysoki. Wszyscy uczestnicy bardzo poważnie potraktowali konkurs, przygotowując doskonale występy nie tylko pod względem wokalnym, ale i wizualnym, tanecznym, a także instrumentalnym. W kategorii soliści Jury przyznało: I miejsce, Lenie Obszyńskiej z Przedszkola Puchatek, II miejsce Paulinie Gorzelak z Przedszkola Samorządowego w Śledziejowicach, III miejsce ex aequo Weronice Pazgan z Przedszkola Samorządowego nr 4 z Wieliczki oraz Amelii Michalik z Przedszkola Siedmiomilowe Buty. W kategorii zespoły, I miejsce otrzymało ex aequo: Przedszkole Samorząd-



owe nr 4 z Wieliczki oraz Przedszkole Siedmiomilowe Buty, II miejsce zdobyło Przedszkole Samorządowe nr 3, zaś III miejsce zajęło Przedszkole Tygrysek Ed. Wyróżnienie przyznano Niepublicznemu Przedszkolu Artystyczno-Językowemu Hippo Art. Laureaci otrzymali atrakcyjne nagrody ufundowane przez Hurtownię Zabawek Jokomisiada, Solne Miasto, Księgarnię Ateneum, firmę „Moje Bambino” oraz Niepubliczne Przedszkole Artystyczno-Językowe Hippo Art. Dziękujemy! Na zakończenie Przeglądu wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz zaśpiewali kolędę „Dzisiaj w Betlejem”.



Mamy nadzieję, że ciepłą, świąteczną atmosferę panującą na Przeglądzie uczestnicy zabrali do swych przedszkoli i domów. III Przegląd Kolęd i Pastorałek Przedszkoli Gminy Wieliczka został przyjęty z dużym entuzjazmem zarówno przez uczestników jak i Jury. Gratulujemy wspaniałych występów, a Przedszkola zainteresowane udziałem w Przeglądzie zapraszamy już za rok!

tekst: Klaudia Wojenka / fot. Szymon Nowak

„BYNAJMNIJ” nie tylko teatr...

12 lat temu w środowisku Klasztoru oo. Franciszkanów - Reformatów w Wielicze pojawił się pomysł utworzenia grupy teatralnej, integrującej lokalną młodzież. Pomysł, równie odważny co szalony, okazał się jednak strzałem w dziesiątkę, bo choć różne były koleje losu, to grupa działa nieprzerwanie do dzisiaj i ma się świetnie!

Od samego początku teatrem opiekuje się reżyser Paweł Buszewicz. Pierwsze dwa lata były czasem „wykluwania” się naszego zespołu. Początkowo grupę tworzyła młodzież ze środowiska oo. Franciszkanów, a następnie dołączali kolejni młodzi ludzie, którzy obejrzeliby jeden czy drugi z naszych spektakli i spodobało im się to, co robimy - wspomina reżyser. Nie organizowaliśmy żadnych przesłuchań, bo mile widziani są wszyscy, którzy mają potrzebę realizowania się na scenie. Oczywiście na palcach jednej ręki można zliczyć osoby, które są z nami od samego początku. Sporo aktorów dołączyło do nas w drugim lub trzecim roku działalności, ale nasza współpraca trwa do dzisiaj.

Z czasem, gdy zespół zagrał już kilka spektakli i przekonał do siebie publiczność, pojawiła się potrzeba identyfikacji i zbudowania roz-

poznawanej marki. W ten sposób powstała nazwa: Teatr „Bynajmniej”...

Pomysłodawczynią jest Kasia Koziół, która przez kilka lat była z nami w zespole - wyjaśnia pan Paweł. To był „strzał z biodra”; ponieważ grupa działała początkowo pod auspicjami klasztoru, ktoś zapytał, czy to teatr religijny. Kasia rzuciła niewinnie: „bynajmniej...”. I tak już zostało...

Niespełna cztery lata temu zmieniły się plany wykorzystania auli w klasztorze oo. Franciszkanów - Reformatów i grupa teatralna chwilowo została bez dachu nad głową. Jednak, jak to w życiu bywa, nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Niemal w tym samym czasie na wielickim osiedlu Krzyszkowice powstało nowe stowarzyszenie, które jako jeden z celów wyznaczyło sobie utworzenie grupy teatralnej.



Od słowa do słowa, również dzięki poczcie pantoflowej, dowiedzieliśmy się o sobie. Okazało się, że możemy sobie wspólnie pomóc. My potrzebowaliśmy grupy, a oni potrzebowali miejsca do prób - mówi Szymon Nowak, założyciel i prezes Stowarzyszenia „Moje Krzyszkowice”, który w Teatrze „Bynajmniej” odpowiedzialny jest za sprawy techniczne, scenografię, oświetlenie, nagłośnienie i sprzęt. Można powiedzieć, że uszczęśliwiliśmy się wzajemnie. Tak zaczęła się nasza wielka miłość... - dodaje żartobliwie pan Paweł. W ten sposób, po małej przeprowadzce Teatr „Bynajmniej” trafił pod dach Domu Ludowego na osiedlu Krzyszko-

wice, gdzie odbywają się próby i większość spektakli grupy.

A jak wygląda droga od wyboru sztuki, którą zespół bierze na warsztat do spektaklu premierowego? Działalność teatru amatorskiego nie ma racji bytu bez zaangażowania i olbrzymiego nakładu pracy, najczęściej kosztem własnego czasu wolnego - zauważa reżyser Buszewicz. Nie boimy się ani pracy z młodzieżą, ani pracy z dorosłymi. Obawiamy się jedynie osób, które nie interesują się tym, co robimy (a takie osoby się zdarzają!) i ludzi nieodpowiedzialnych. W naszym zespole wszyscy wiedzą, po co przychodzą na próby.

Trzon teatru stanowią głównie studenci oraz młode osoby pracujące. W sumie jest to 14 aktorów w przedziale wiekowym 18-30 lat. W związku z tym ich działalność pokrywa się w znacznej mierze z kalendarzem roku akademickiego. Już od kilkunastu lat, raz do roku odbywa się premiera kolejnego spektaklu. Na deskach Teatru „By-

najmniej” można było zobaczyć między innymi „Teatr św. Franciszka” według Romana Brandstaettera, „Szkariatną wyspę” Michaiła Bułhakowa, „Rewizora” Mikołaja Gogola czy też „Orfeusza w Piekło” Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego.

Każdą sztukę gramy średnio 10 razy w ciągu roku.

To dużo jak na warunki teatru amatorskiego. Wychodzimy jednak z założenia, że każdy, kto chce nas zobaczyć w danej odsłonie, powinien mieć do tego wystarczająco dużo okazji - opowiada reżyser Buszewicz. Staramy się nie wracać do wcześniejszych spektakli, bo teatr i ludzie muszą być w nieustannym ruchu, muszą się stale rozwijać.

Realizacja kolejnych spektakli jest więc ogromnym wyzwaniem, które w zupełności wynagradza jednak pełna widownia i zadowolenie samych aktorów. Nieprzypadkowo przez te wszystkie lata grupa unikała przeglądów i festiwali, ale - jak tłumaczy sam reżyser - najpierw chcieliśmy zbudować solidne podstawy, stworzyć zespół, który ma coś do powiedzenia.

Wydaje się, że zamierzenie to udało się zrealizować w 100%. W ubiegłym roku Teatr „Bynajmniej” zaprezentował się po raz pierwszy na Ogólnopolskich Wadowniczych Spotkaniach Teatralnych „Zgraja” i spektaklem muzycznym „Orfeusz w piekle” zdobył pierwsze miejsce, pokonując 35 innych grup teatralnych. Sam reżyser, choć bardzo zadowolony z sukcesu, odnosi się do niego jednak z pewnym dystansem. Bardzo nas cieszy ta nagroda, ale jest to również ogromne zobowiązanie. Znacznie łatwiej jest raz wygrać, niż utrzymać wysoki poziom zespołu na stałe.

Zespół nie zwalnia więc tempa. W tej chwili pracuje nad mało znaną w naszym kraju sztuką „Przeźroczone zero” hiszpańskiego autora Alfonso Vallejo. Jest to piękny, ale i wymagający tekst, który, najogólniej rzecz biorąc, dotyczy tematu szaleństwa. Opowiadanie o doświadczeniach, których sami nie zna-

my, jest bardzo trudne, musimy więc być przez cały czas bardzo uważni, aby nie stworzyć z postaci występujących w spektaklu karykatur - opowiada pan Paweł i dodaje - Co prawda, nie wiemy jeszcze dokładnie kiedy odbędzie się premiera, ale już teraz, w imieniu całego zespołu, serdecznie na nią zapraszam do Domu Ludowego w Krzyszkowicach.

Teatr „Bynajmniej” to bynajmniej nie tylko teatr... Za młodymi aktorami i ich reżyserem stoi bowiem cała rzesza ludzi, bez których żadne przedsięwzięcie nie mogłoby się udać. - Za możliwość korzystania z Domu Ludowego w Krzyszkowicach dziękujemy radzie naszego osiedla - mówi Szymon Nowak ze Stowarzyszenia „Moje Krzyszkowice”, a reżyser Paweł Buszewicz dodaje - Pragnę gorąco podziękować Stowarzyszeniu za przyjęcie nas pod swoje skrzydła, a Szymonowi za poświęcenie i niezwykle pracę na rzecz teatru, której nie sposób przecenić. Przede wszystkim chciałbym jednak podziękować naszej publiczności i aktorom: tym pierwszym za to, że są z nami; bez nich bowiem nie byłoby nas, tym drugim zaś za ogrom wysiłku i serca wkładanego w nasze wspólne przedsięwzięcia. Przytoczę pewien przykład - dodaje reżyser - Kiedy zbliża się termin kolejnej premiery, zasuujemy pełną parą, umawiamy się na nocne próby, które kończą się o godzinie drugiej, czasem trzeciej... Na jednej z takich prób podszedł do mnie aktor i zapytał, czy może się zdrzemnąć, bo za dwie godziny wstaje do pracy. Dla mnie jest to coś bezcennego. Mam szczęście pracować z zespołem ludzi, którzy dają z siebie wszystko, a równocześnie spotykamy się ze wspaniałą widownią, dla której możemy grać. Większego powodu do radości teatr nie może sobie wyobrazić!



Puls Wieliczki | luty 2016





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.

Felieton

Prawdziwe szczęście, czy można się go nauczyć?

Wyobraźmy sobie, że żyjemy w świecie drogowskazów. Strzałka w lewo, to szczęście, strzałka w prawo – zły wybór. A więc podejmujesz decyzję, wydaje Ci się, że słuszną, skręcasz w lewo. Za zakrętem czają się następne strzałki. Wyjść za mąż – drogowskaz drugi, czy zostać singielką i realizować się zawodowo. Kiedy wydawać by się mogło, że wybrało się dobrze, po kilkunastu metrach, następna strzałka. Żeby nie było, że tak trudno podejmować decyzję, do wyboru trzy z siedmiu przewodników. Decydujesz się na numer pierwszy – wybór męża oraz jak sprawić, by był szczęśliwy. Numer drugi, jak nie okazać się żółtawą matką i numer trzeci – ten, już na potem – jak być asertywną i przy tym uśmiechniętą w pracy od siódmej rano do osiemnastej.

Droga przy wyborze strzałek przypomina reality show. Ukryta publiczność przy każdym podejmowanym wyborze wiwatuje na stojąco. Jeśli tego sytuacja wymaga, kieruje kciuki w dół, wydając z siebie zawiedzione: "ŁUUUU..."

Zasypany poradnikami jak żyć, jak być miłym, spełnionym i szczęśliwym, rynek przypomina wielkie pole bitwy, bo może się okazać, że wybrałeś nie ten podręcznik. Więc ciach, wypadasz z gry. Na pewno Ci się nie uda. Mąż, którego wybrałaś, zdradzi Cię z kilkoma sąsiadkami, a dzieci wytatuują 98 procent powierzchni ciała.

No i do tego wszystkiego należałoby być jeszcze szczęśliwym, uśmiechniętym i radosnym. Nie da się? Jak to się nie da? Przecież do wszystkiego jest podręcznik. Sylwia Chutnik, feministka i matka jednocześnie posłużyła się przykładem sfrustrowanych kobiet, borykających się z różnego rodzaju problemami, stosu-

jąc typową dla siebie ironię. Przytacza przykłady samotnych matek, zwolnionych z pracy kobiet, zderzonych z rzeczywistością i strzałkami, które wręcz nakazują z uśmiechem dokonywać wyborów. Ale czy tak naprawdę można zaplanować swoje szczęście? Żyć według wytycznych?

Brytyjska dziennikarka Susan Doherty postanowiła poświęcić rok swojego życia i spróbować ściśle stosować się do zasad poradników, które radzą, jak być szczęśliwą.

Co miesiąc więc żyła według poszczególnych rozdziałów, a swoimi przemyśleniami dzieliła się z czytelnikami założonego bloga. Zaczęła od propagowania zdrowej żywności, co miało uczynić ją zdrowszą i lżejszą. Następnie postanowiła ćwiczyć co drugi dzień, by poprawić kondycję. Częściej była miła dla męża, co objawiało się milionem sztucznych uśmiechów każdego dnia i robionymi na siłę wymyślnymi obiadami. W połowie roku kupiła psa, bo pies to radość w domu. Po siedmiu miesiącach miała w domu trzydzieści sukulentów i piętnaście bluszczu, bo rośliny to życie. A w dwunastym miesiącu, nie mogąc nadażyć z opieką nad mężem, psem, kwiatami, a przede wszystkim nad sobą, miała ochotę strzelić sobie w łeb.

Czy zatem istnieje gotowy przepis na życie i czy być szczęśliwym to żyć według ustalonych odgórnie zasad? A może każdy z nas powinien znaleźć swój kodeks rzeczy i spraw, które kocha robić i żyć tak, by go pielęgnować, jak bohaterka filmu „Amelia”?

Żaneta Boroń

Haiku

czterolistna na szczęście
krzyżyk na drogę
startowy pakiet na życie

M

„Kolęda na niebie kolęda na ziemi”

tekst: Teresa Dziuba | fot. archiwum szkoły



Pod takim hasłem, 17 stycznia 2016 r. odbyło się już szóste wspólne kolędowanie w Gorzkowie. Imprezę tę, jak co roku przygotowało Koło Przyjaciół Gorzkowa oraz nauczyciele i uczniowie Szkoły Podstawowej w Gorzkowie. Wśród zaproszonych gości byli: Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka Artur Kozioł, z-ca Burmistrza ds. Społecznych Rafał Ślęczka, kierownik Wydziału Edukacji Gminy Wieliczka Tomasz Machnik, ksiądz proboszcz tutejszej parafii Stanisław Kalisztań oraz przedstawicielki Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Wieliczka.



Program wieczoru rozpoczęły Jasełka przygotowane przez uczniów szkoły, pod kierunkiem ks. Leszka Kuta. Następnie na scenę weszli najmłodszy kolędnicy - przedszkolaki, wrzucając swoją spontanicznością i entuzjazmem. Ku zaskoczeniu zebranych gości w programie wzięli również udział strażacy z OSP w Gorzkowie, którzy przy akompaniamencie instrumentów muzycznych zaśpiewali mniej zna-

ne kolędy i pastorałki. Po krótkiej przerwie rozpoczęła się część muzyczna. Osobą prowadzącą śpiew, a zarazem grającą na akordeonie był Jan Ciapa. Licznie zebrani mieszkańcy brali udział w wybieraniu kolęd i śpiewali je niemalże do ostatniej zwrotki. Zapanowała domowa, świąteczna atmosfera, której smaku dodawały regionalne potrawy przygotowane przez panie z Koła Przyjaciół Gorzkowa.

„Rozrywki”

Balang, szaleństwa to życia styl,
w lekkości i pustce upływa,
lecz tylko i wyłącznie tym,
po których trud jak deszcz spływa.

Jesteśmy, jacy jesteśmy,
każdy ma prawo być sobą,
jedni przywiędłą rośliną,
a inni kwiatu ozdoba.

Rozrywka owszem... wskazana,
lecz na granicy rozsądku,
ta bez hamulców, z nieładem,
nie jest rozrywką w porządku.

Bo życie swój rytm posiada,
winno być poukładane,
gdy będzie w nim rozważa,
na pewno będzie udane.

A gdy po latach, na starość
rachunek sumienia zrobimy,
każdą niezdrówą rozrywkę
negatywnie ocenimy.

Warto więc żyć uczciwie,
właściwie je sortować,
szlachetnie w sercu zachować,
a nieuczciwie skasować.

Joanna Bogdańska

W GABINECIE FILMOWYCH CIENI „UNDERGROUND”

REŻ. EMIR KUSTURICA

tekst: CKiT fot. CKiT / Agnieszka Rogalska



Niemieckie naloty na Belgrad w czasie II wojny światowej i niewielka grupa uchodźców, która ukrywając się w tytułowym podziemi produkują broń dla partyzantów. Lata mijają, wojna się kończy, a mieszkańcy piwnicy wciąż harują bez ustanku, w przekonaniu, że ich broń wspiera walczących na froncie...

W piątkowy wieczór zaprosiliśmy do Centrum Kultury

i Turystyki w Wieliczce na kolejne spotkanie z cyklu W GABINECIE FILMOWYCH CIENI, by wraz z filmoznawczynią Katarzyną Adolf obejrzyć „Underground” w reżyserii Emira Kusturicy.

Na kolejny seans zapraszamy już 12 lutego o godz. 19.00. Obejrzymy film „Dreszcze” w reżyserii Wojciecha Marczewskiego. Polecamy!



ilustrowana muzyką historia rocka

ROGER WATERS – THE WALL 2015

tekst: CKiT fot. CKiT



Wydany ponad trzydzieści lat temu album „The Wall” grupy Pink Floyd jest bez wątpienia jednym z najlepszych i najbardziej znanych wydawnictw muzycznych w historii muzyki rockowej. W styczniowej edycji ILUSTROWANEJ MUZYKĄ HISTORII ROCKA przypomnieliśmy to wielkie muzyczne dzieło za sprawą Rogera

Watersa, byłego członka Pink Floyd i zapisu jego trasy koncertowej.

Podczas kolejnego spotkania z cyklu ILUSTROWANA MUZYKĄ HISTORIA ROCKA obejrzymy koncert Rammstein „In Amercia”.

Zapraszamy 5 lutego o godz. 18:00



Wernisaż Moniki Bobek „POCZĄTEK...”

tekst: Klaudia Wojenka fot. CKiT / Agnieszka Rogalska



Łączenie kolorów i mas pozwala uzyskać czasem zaskakujący efekt końcowy - tak o swoich pracach mówi Monika Bobek, autorka wystawy, której wernisaż odbył się w styczniu w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. Uroczystemu otwarciu towarzyszył występ wiolonczelisty, Łukasza Bruno Laxy, który zaprezentował „Suite d - moll” Jana Sebastiana Bacha.

Wystawa zatytułowana „Początek...” to zbiór kilkudziesięciu abstrakcyjnych obrazów w technice akrylowej, powstałych na przestrzeni ostatniego roku. Przykład ich autorki, która z dnia na dzień zdecydowała się kupić sztalugę, farby i zacząć swoją przygodę z malarstwem dowodzi, że na realizację marzeń nigdy nie jest za późno.



Świetlice Środowiskowe - ferie z udziałem 150 dzieci

tekst: Katarzyna Tuteja / fot. CKiT

Dużo ruchu i dobrej zabawy, trochę zimy i niewielki przedsmak wiosny – tak w największym skrócie można podsumować to, co działo się przez dwa ostatnie tygodnie stycznia w Świetlicach Środowiskowych w Lednicy Górnej, Janowicach, Mietniowie, Sułkowie i Sygnejczowie. W zorganizowanych przez Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce półkoloniach wzięło udział blisko 150 dzieci z terenu naszej gminy, które miały okazję odpocząć od szkolnych obowiązków podczas licznych gier, zabaw, zajęć plastycznych i warsztatów. Rezultatem tych zajęć są nie tylko przepiękne ozdoby, biżuteria czy też smaczne i fantazyjnie udekorowane wypieki, ale przede wszystkim zadowolone i uśmiechnięte twarze wszystkich dzieci.





SOLNE UWIELBIENIE

Dołącz do Chóru Solnego Uwielbienia 2016!

zapisy na: www.solneuwielbienie.pl



Artur Kozioł
Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka
zaprasza na
Otwarcie Świetlicy Środowiskowej w Kokotowie
sobota, 27.02.2016r. godz. 16.00

W GABINECIE FILMOWYCH CIENI
ZAPRASZAMY NA SEANS FILMOWY

12 lutego, godz. 19:00
Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce
Rynek Górny 6
wstęp wolny

SMAKOWITE CZWARTKI
KOBIECY
WIELU TALENTÓW

Legenda o Siudej Babie z Lednicy Górnej

KOŁO GOSPODYN WIEJSKICH LEDNICA GÓRNA

18 lutego, godz. 17.00
CKIT w Wieliczce Rynek Górny 6
wstęp 5 zł

DOMINIK CISOŃ
SEBASTIAN DELA
REZ. ANA GÓC

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

BRZEMIEŃ IMPERIJUM
Od Lenina do Putina

19 lutego, godz. 17.30
Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Rynek Górny 6

WIELICKI KIERMASZ STAROCI

RYNEK GÓRNY W WIELICZCE
GODZ. 8.00 - 15.00

13 lutego, 12 marca, 16 kwietnia,
14 maja, 4 czerwca

w razie niepogody Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce,
godz. 8.00 - 13.00

ZAPRASZAMY

PÓŁ NA PÓŁ

27.02
18:00

AULA CKIT
RYNEK GÓRNY 6
WSTĘP WOLNY

GRUPA TEATRALNA Projekt

Radość i Swoboda Ruchu
TWÓRCZE ZAJĘCIA DLA KOBIECY

OTWÓRZ SIĘ NA SPONTANICZNY TANIEC,
EKSPRESJĘ, PRZEPIŁYW ENERGIĘ,
POCZUJ SWÓJ ODDĘCH, WŁASNY RYTM,
POCZUJ SWOJE CIAŁO, JAK PULSUJE,
POSZUKAJ AUTENTYCZNOŚCI, SWOBODY,
PRZYJEMNOŚCI, RÓWNOWAGI

KAZDY CZWARTEK, GODZ. 19.30
KOSZT: 80 ZŁYCH ZALECIA
CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE
RYNEK GÓRNY 6

ZAPISY I SZCZEGÓLNE INFORMACJE
TELEFON: 12 228 37 00 WIEW.102

KULTURALNY ROZKŁAD JAZDY - LUTY 2016

- 28.10.2015-26.04.2016, Muzeum Żup Krakowskich, Wystawa „Podziemne wybuchy. Technika strzałowa w górnictwie” (13.02.2016 godz. 14:30, zwiedzanie z autorem wystawy, szczegółowe informacje na www.muzeum.wieliczka.pl)
- 4.12.2015 -13.03.2016, Muzeum Żup Krakowskich, wystawa „Kwarc” z cyklu „Skarby Ziemi” (21.02.2016 godz.11:00, zwiedzanie z autorem wystawy, szczegółowe informacje na www.muzeum.wieliczka.pl)
- 1, 8, 15, 22, 29.02.2016, Centrum Edukacyjno - Rekreatywno „Solne Miasto”, Poniedziałkowy Klub Seniora
- 2.02.2016 (wtorek), godz.9:30, Szkoła Podstawowa w Koźmicach Wielkich oraz godz.11:30, Filia PiMBP Śledziejowice, Spotkanie autorskie z Beatą Ostrowicką
- 5.02.2016 (piątek), godz.18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, By zdrowym być: Sól, domowe lekarstwo, wstęp wolny
- 5.02.2016 (piątek), godz.18:00, Ilustrowana Muzyką Historia Rocka: Rammstein „In America”, wstęp wolny
- 6.02.2016 (sobota), godz.18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Wernisaż Grupy Twórczej „W Wolnej Chwili”, wstęp wolny
- 6.02.2016 (sobota), godz. 19:00, Centrum Edukacyjno - Rekreatywno "Solne Miasto", Bal Seniora
- 9.02.2016 (wtorek), godz.11:15, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, sala na poddaszu, Spotkanie z członkami grupy „Leonardo”
- 10.02.2016 (środa), godz.13:30, Kampus Wielicki, sala audytoryjna „Znaczenie Chrztu Polski dla polskiej kultury i języka - wykład otwarty.
- 12.02.2016 (piątek), godz.19:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, W gabinecie filmowych cieni: „Dreszcze”, reż. Wojciech Marczewski, wstęp wolny
- 14.02.2016 (niedziela), godz.10:00 i 12:30, Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka, Spotkanie z cyklu „Mama, Tata i ja” pt. „Podziemne Walentynki” Muzeum w kopalni.
- 15.02.2016 (poniedziałek), godz.9:15, 10:00, 11:00, Zamek Żupny, Poranek Muzyczny dla dzieci - „Rozrywki nie z tej epoki”
- 16.02.2016 (wtorek), godz.11:15, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, sala na poddaszu, Spotkanie z członkami grupy „Leonardo”
- 18.02.2016 (czwartek), godz.17:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Smakowite Czwartki: „Legenda o Siudej Babie z Lednicy Górnej”, wstęp 5 zł
- 19.02.2016 (piątek), godz.17:30, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Z historią w kadrze: Od Lenina do Putina. Brzemie Imperium, wstęp wolny
- 20.02.2016 (sobota), Świetlica Środowiskowa w Janowicach, Turniej Tenisa Stołowego
- 24.02.2016 (środa), godz.16:00, sala Magistrat Urzędu Miasta i Gminy Wieliczka, 219 spotkanie z cyklu „Wieliczka-Wieliczanie” pt. "Górnicy-rzeźbiarze Kopalni Soli "Wieliczka".
- 27.02.2016 (sobota), godz.18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Spektakl Grupy Teatralnej Projekt „ Pół na pół”, wstęp wolny

LITERACKIE WIDNOKRĘGI

Nowy projekt Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce

Wszystkich miłośników literatury w najlepszym wydaniu zapraszamy do udziału w nowym projekcie realizowanym przez Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce.

LITERACKIE WIDNOKRĘGI to cykliczne spotkania z najbardziej poczytnymi i cenionymi polskimi autorami, a tym samym niepowtarzalną okazją do wymiany poglądów i poznania innych punktów widzenia.

W pierwszej odsłonie cyklu LITERACKIE WIDNOKRĘGI, która odbędzie się 11 marca o godz. 18.00 w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, spotkamy się z Mariuszem Szczygłem – reporterem i autorem m. in. bestsellerowych książek „Gottland” oraz „Zrób sobie raj”. Na kolejnych spotkaniach pojawią się m. in. tacy autorzy, jak Katarzyna Grochola, Olga Tokarczuk czy Szczepan Twardoch. Już dziś serdecznie zapraszamy!

11 MARCA
GODZ. 18:00

SPOTKANIE AUTORSKIE
Z MARIUSZEM SZCZYGŁEM

Z CYKLU:
LITERACKIE WIDNOKRĘGI

WSTĘP WOLNY

CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE, RYNEK GÓRNY 6

„O Bogu i człowieku...”

tekst: CKiT fot. CKiT/Agnieszka Rogalska

Choć Wigilia już dawno za nami, na początku stycznia mieliśmy możliwość po raz kolejny poczuć magię Świąt Bożego Narodzenia. Wszystko za sprawą Teatru Sztolnia, który w sali widowiskowej wielkiego Magistratu zaprezentował premierową sztukę pt. „O Bogu i człowieku”. Jest to dynamiczna i pełna emocji opowieść o naro-

dzinach Jezusa Chrystusa, która z biblijnego raju, gdzie Adam i Ewa popełniają grzech pierworodny, przenosi publiczność do betlejemskiej szopki. Całości dopełniła oprawa muzyczna w wykonaniu „anielskiego chóru” SQL BAND. Autorem scenariusza, a zarazem reżyserem spektaklu jest Wojciech Dawid Terechowicz.



Trzeci Rzym - rosyjski sen o potędze

tekst: Stanisław Żuławski

Jak dobrze wiadomo, każde imperium potrzebuje doktryny dla uzasadnienia swojej ekspansji. Dla Rzymu, który jest do dziś wzorem pierwszego (niemal) światowego imperium w dziejach, tą doktryną był koncept Pax Romana, pokoju rzymskiego, czyli posłannictwa cywilizacyjnego dla barbarzyńców.

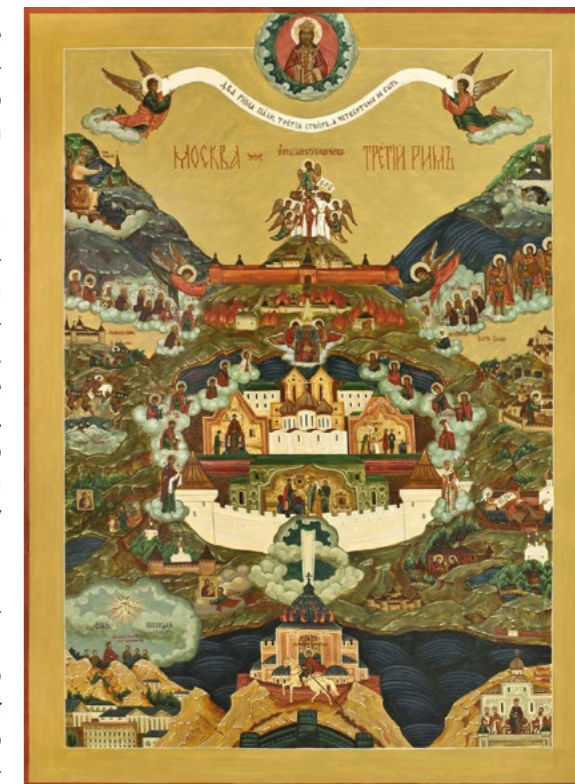
W 1524 r. doszło do sformułowania doktryny imperialnej opartej na religijnym posłannictwem dla państwa, które do dziś jest jednym z istotniejszych graczy na światowej szachownicy – Rosji. Zawarta została ona w liście, którego autorem był mnich Filoteusz, a jego adresatem młodziutki książę Wasyl III, wstępujący dopiero na tron. Treść była następująca: *Tyś car jedyny dla wszystkich chrześcijan pod tym niebem. Kościół Starego Rzymu upadł z powodu herezji. Bramy drugiego Rzymu rozrąbali toporami Turcy. Ale Cerkiw moskiewska – nowy Rzym – lśni nad całym światem. Uważaj i słuchaj, pobożny carze, wszystkie cesarstwa chrześcijańskie zeszyły się w twoim jedynym, albowiem dwa Rzymy upadły, trzeci stoi, a czwartego nie będzie, gdyż twoje królestwo chrześcijańskie przez żadne inne nie zostanie zastąpione.* Okoliczności tego zdarzenia były znamienne. Ojciec Wasyla, Iwan III, uniezależnił Księstwo Moskiewskie od Złotej Ordy, połączył ruskie ziemie i ożenił się z bratanicą ostatniego cesarza bizantyjskiego, Zoe Paleolog. Upadek Konstantynopola zajętego przez Turków wstrząsnął światem zachodnim, a dla budującej się Rusi stał się szansą. Zapragnęła ona zostać jego spadkobiercą. Małżeństwo z Zoe, co prawda nie dawało formalnie praw do tytułu cesarskiego, gdyż żyli jeszcze potomkowie rodu. Iwan jednak zaadaptował dwugłowego orła bizantyjskiego na herb i koronował syna Wasyla tak zwaną czapką Monomacha, rzekomo należącą do cesarza bizantyjskiego, a w istocie będącą własnością jednego z chanów tatarskich.

Car Aleksy I, syn założyciela dynastii Romanowów- Michała, pragnął odwołać się do tej bizantyjskiej tradycji, oczyszczając prawosławie z lokalnych naleciałości by wrócić do greckich wzorców. Tak zwana

reforma Nikona miała w istocie służyć ekspansywnej misji rosyjskiego Imperium, jednoczącego ziemie chrześcijan wyzwolonych spod muzułmańskiego jarzma.

Nie wszyscy jednak podzielali imperializm motywowany religijnym mesjanizmem. Czasem radykalnej rewolucji kulturowej było panowanie Piotra I. Chciał on zeuropeizować Rosję za wszelką cenę, choćby siłą. Wydawało się, iż nawiązał do idei Trzeciego Rzymu, o czym świadczył wybór nowej stolicy Imperium – Petersburga. Sama nazwa brała się nie tylko od imienia fundatora, ale i nawiązywała do św. Piotra -patrona Rzymu. Podobnie zresztą herb i układ ulic miasta nawiązywał do Wiecznego Miasta. Były to jednak podobieństwa powierzchowne. Zgodnie z duchem modnego wśród europejskich władców oświeconego absolutyzmu, istotą władzy było sprawne, racjonalne zarządzanie, nie zaś święta misja. Etniczny i prawosławny naród rosyjski miał zostać zastąpiony wieloetnicznym i wieloreligijnym narodem politycznym. Piotr zastąpił Patriarchat Świętobliwym Synodem, któremu odąd będzie przewodził cywilny urzędnik w randze oberprokuratora. Jak dwa wieki później podsumuje to konserwatywny pisarz Dymitr Mereżkowski: prawosławie zamieniło się w *carostawie*.

Idea chrześcijańskiego Trzeciego Rzymu wróci jednak ze wzmożonym impetem, kompletnie upolityczniona w XIX wieku w romantycznym ruchu słowianofilów. Rozbudowali oni koncepcje Świętej Rusi, utożsamionej z carską Rosją, jako ostoi tradycji oryginalnego chrześcijaństwa i idealnego, wspólnotowego ustroju społecznego. Wynikało z tego przekonanie o dziejowej misji i wyjątkowości narodu rosyjskiego, oraz, w konsekwencji o konieczności odrzucenia wszelkich zachodnich wpływów. Dewizą słowianofilów będzie hasło: „prawosławie, samodziernie”.



żawie, wspólnotowość”. Musiało to być miłe dla władzy, gdyż car Mikołaj I przejął większość ich postulatów. Na pamiątkę stłumienia powstania węgierskiego wybił medal z napisem: „Drżycie narody i ukorcie się, bo z nami Bóg”.

Po Pierwszej Wojnie Światowej, której notabene oficjalnym celem sformułowanym przez Rosję było wyzwolenie Konstantynopola i odrodzenie Bizancjum, doszło do rewolucji i wymiany elit. Miejsce prawosławnego imperializmu zastąpił proletariacki, materialistyczny misjonaryzm.

Dziś, po latach jelicynowskiej „wielkiej smuty” Trzeci Rzym wraca na kremlowskie salony, o ironio za sprawą ex pułkownika KGB Władimira Putina. Wspiera go w tym patriarcha Cyryl, propagując koncepcję „Rosyjskiego Świata”, czyli *Ruskijego Miru*. Zakłada ona ponadpaństwową wspólnotę Rosjan i prawosławnych jako przedstawicieli odrębnej cywilizacji. Oczywiście w tle pobrzmiwa stara nuta o „zgniłym Zachodzie”. Tym jednak razem jego wrogowie niosą portrety i Chrystusa i Stalina. Czerwoni i czarni maszerują już zgodnym krokiem.

Spotkanie opłatkowe Polskiego Związku Emerytów i Rencistów

tekst: CKiT fot. Agnieszka Rogalska

Tradycyjnie wraz z początkiem roku w sali wielickiego Magistratu odbyło się spotkanie opłatkowe dla emerytów i rencistów z naszej gminy. Przybyłych gości przywitani: ks. Dawid Leśniak, wiceburmistrz ds. Społecznych Rafał Ślęczka, kierownik Zespołu ds. Profilaktyki, Zdrowia i Osób Niepełnosprawnych Dominika Chylińska oraz prezes Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Kazimiera Ciupka. Jak zawsze spotkanie było okazją do złożenia życzeń noworocznych, wspólnego kolędowania, a także do podsumowania działań w minionym, 2015 roku.



Spotkanie noworoczne Związku Niewidomych

tekst: CKiT fot. Agnieszka Rogalska



W auli wielickiego Magistratu odbyło się świąteczno-noworoczne spotkanie członków Polskiego Związku Niewidomych Okręg Wieliczka. Spotkanie rozpoczęła wspólna modlitwa, którą poprowadził ks. Piotr Burtan. Następnie najlepsze życzenia dla wszystkich uczestników spotkania złożyli: wiceburmistrz ds. Społecznych Rafał Ślęczka, dyrektor MGOPS Katarzyna Rys, kierownik Zespołu ds. Profilaktyki, Zdrowia i Osób Niepełnosprawnych Dominika Chylińska oraz prezes Zarządu Koła PZN Okręg Wieliczka Edward Bober.



I Mistrzostwa Europy „CAILIFO and HONGJIA CUP”

tekst: Tomasz Chabowski / fot. archiwum szkoły

Koniec roku obfituje w sukcesy zawodników kung fu z Wieliczki. Na I Mistrzostwach Europy „Cailifo and Hongjia Cup” zdobyli oni aż 36 medali! To pierwsze tego typu zawody stylowe organizowane pod auspicjami Europejskiej Federacji Wushu (EWUF) oraz Polskiego Związku Wushu w Europie. Możemy się tylko cieszyć, że jedne z najbardziej rozpoznawalnych stylów kung fu zostały zauważone przez Europejską Federację, Choy Lee Fut (Cailifo – w dialekcie mandaryńskim) oraz Hung Gar (Hongjia – w dialekcie mandaryńskim). Szkoda, że sędziowie nie do końca sprościli zadaniu. Stylowe zawody muszą być oceniane według zasad obowiązujących w danych konkurencjach. Miejmy nadzieję, że na przyszłość zorganizowane będą szersze konsultacje i szkolenia dla grupy sędziowskiej, by uniknąć kontrowersyjnych decyzji. Na wyróżnienie zasługują zawodniczki: Magda Skiba, która startowała w czterech konkurencjach i cztery razy stawała na najwyższym stopniu podium, Wiktoria Dębosz, która potwierdziła swoją wysoką dyspozycję i pewnie wygrała trzy konkurencje, a w czwartej zdobyła srebro oraz Ewelina Michalczyk, która zdobyła trzy złote i jeden brązowy medal. Gratulacje!



Pełne wyniki zawodników MKS Kung Fu z Wieliczki:

Magda Skiba

I miejsce – Tradycyjne formy ręczne poziomu podstawowego CLF – kobiety, 9-11 lat
I miejsce – Tradycyjne formy z bronią krótką CLF – kobiety, 9-11 lat
I miejsce – Tradycyjne formy podwójne CLF – kobiety, 9-11 lat
I miejsce – Tradycyjne formy z bronią długą CLF – kobiety, 9-11 lat

Wiktoria Dębosz

I miejsce – Tradycyjne formy ręczne poziomu podstawowego CLF – kobiety, 12-14 lat
I miejsce – Tradycyjne formy z bronią krótką CLF – kobiety, 12-14 lat
I miejsce – Tradycyjne formy podwójne CLF – kobiety, 9-14 lat
II miejsce – Tradycyjne formy z bronią długą CLF – kobiety, 12-14 lat

Ewelina Michalczyk

I miejsce – Tradycyjne formy ręczne poziomu podstawowego CLF – kobiety, 15-17 lat
I miejsce – Tradycyjne formy z bronią krótką CLF – kobiety, 15-17 lat
I miejsce – Tradycyjne formy podwójne CLF – kobiety/mężczyźni, 15-40 lat
III miejsce – Tradycyjne formy z bronią długą CLF – kobiety, 15-17 lat

Karolina Mathias

I miejsce – Tradycyjne formy z bronią długą CLF – kobiety, 12-14 lat
II miejsce – Tradycyjne formy ręczne poziomu podstawowego CLF – kobiety, 12-14 lat
II miejsce – Tradycyjne formy z bronią krótką CLF – kobiety, 12-14 lat
II miejsce – Tradycyjne formy podwójne CLF – kobiety, 9-14 lat

Piotr Kutyba

I miejsce – Tradycyjne formy podwójne CLF kobiety/mężczyźni, 15-40 lat
II miejsce – Tradycyjne formy na manekinie Chin Jong CLF – mężczyźni, 18-40 lat

III miejsce – Tradycyjne formy ręczne poziomu podstawowego CLF – mężczyźni 18-40 lat
III miejsce – Tradycyjne formy z bronią długą CLF – mężczyźni 18-40 lat

Zuzanna Szymczyk

I miejsce – Tradycyjne formy ręczne poziomu podstawowego CLF – kobiety do 8 lat

Karol Bromblik

II miejsce Tradycyjne formy z bronią podwójną CLF – mężczyźni, 18-40 lat
II miejsce Tradycyjne formy podwójne z bronią CLF – mężczyźni/kobiety, 18-40 lat
III miejsce Tradycyjne formy ręczne Ba Gwa CLF – mężczyźni, 18-40 lat
III miejsce Tradycyjne formy z bronią krótką CLF – mężczyźni, 18-40 lat

Aleksandra Dziurdzia

II miejsce – Tradycyjne formy ręczne poziomu podstawowego CLF – kobiety, 15-17 lat
II miejsce – Tradycyjne formy z bronią długą CLF – kobiety, 15-17 lat
III miejsce – Tradycyjne formy z bronią krótką CLF – kobiety, 15-17 lat

Oliwia Chabowska

II miejsce – Tradycyjne formy podwójne CLF – kobiety, 9-14 lat
III miejsce – Tradycyjne formy ręczne poziomu podstawowego CLF – kobiety, 12-14 lat
III miejsce – Tradycyjne formy z bronią krótką CLF – kobiety, 12-14 lat
III miejsce – Tradycyjne formy z bronią długą CLF – kobiety, 12-14 lat

Paweł Siwiecki

II miejsce – Tradycyjne formy podwójne z bronią CLF – mężczyźni, 18-40 lat
III miejsce – Tradycyjne formy z bronią inną CLF – mężczyźni, 18-40 lat
III miejsce – Tradycyjne formy z bronią długą CLF – mężczyźni, 18-40 lat
III miejsce – Tradycyjne formy na manekinie Chin Jong CLF – mężczyźni, 18-40 lat

X Jubileuszowy Wieczór Kolęd

tekst: Camerata / fot. Małgorzata Wysocka-Cebula i Robert Dzióbek

5 stycznia, w kościele św. Klemensa w Wieliczce, podczas X Jubileuszowego Wielickiego Wieczoru Kolęd rozbrzmiały kolędy i pastorałki w wykonaniu chórów i zespołów z Wieliczki i Gdowa. W programie wystąpili: Stowarzyszenie Muzyczne Chór Camerata pod dyrekcją Izabeli Szoty (Wieliczka) - organizator imprezy; działające nieprzerwanie od 144 lat Towarzystwo Śpiewacze Lutnia prowadzone przez Jadvigę Szado (Wieliczka), Zespół Yanabanda pod kierownictwem Sylwii Dzióbek (Wieliczka), koncertujący z dużym powodzeniem od 1994 roku Chór Tuttle le Corde pod dyrekcją Elżbiety Gawryszewskiej (Gdów), a także absolwentki i uczniowie Szkoły Muzycznej I stopnia w Wieliczce: Maria Komisarz i Rokšana Sadowska (śpiew), przygotowany-

wane przez Izabelę Szotę oraz Kwartet Smyczkowy w składzie: Laura Kościelska, Maria Gierek, Julia Kania (skrzypce) i Natalia Rapkiewicz (wiolonczela), pracujący pod kierownictwem Marii Sobeńko i Jarosława Murzyna. Wydarzenie poprowadziła Izabela Szota. Partnerami przedsięwzięcia byli: ks. prałat Zbigniew Gerle - proboszcz parafii św. Klemensa w Wieliczce, Szkoła Muzyczna I stopnia w Wieliczce oraz Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. Wspólne kolędowanie poprzedziła msza św., po której każdy z wymienionych zespołów zaprezentował kilka kolęd i pastorałek, zaś na zakończenie spotkania wewnątrz wielickiej świątyni wypełniło się wspólnym śpiewem ponad 100 chórzystów oraz wspaniałej rozśpiewanej publiczności.



Koncert Świąteczny uczniów nauki gry na instrumentach

tekst: CKiT fot. CKiT/Agnieszka Rogalska

Wraz z Nowym Rokiem zaprosiliśmy do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce na świąteczny koncert w wykonaniu adeptów zajęć nauki gry na instrumentach. Dla uczniów, którzy na co dzień ćwiczą pod czujnym okiem instruktorów: Grażyny Kwiatkowskiej i Tomasza Łataka, była to okazja do zaprezentowania najpiękniejszych kolęd i pastorałek, których nie może zabraknąć



w naszych domach w okresie bożonarodzeniowym. W kameralnej i nastrojowej atmosferze, przed publicznością złożoną z rodziny i przyjaciół, młodzi muzycy mogli przekonać się – niejednokrotnie po raz pierwszy - jakie emocje towarzyszą występom na scenie, a także wykazać się przed najbliższymi swoimi muzycznymi umiejętnościami.



Perły Powiatu po raz siódmy

tekst: Bogdan Pasek fot. Bogdan Pasek

Klaudia Mleko, Marek Stryszowski, Władysław Ćwierz, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, Stacja Opieki Caritas w Wieliczce oraz Zespół Regionalny Mietniowiacy – to laureaci nagrody Perła Powiatu Wielickiego. Statuetki wręczono podczas gali, która zgromadziła blisko 800 osobową publiczność.



Nagroda została przyznana po raz siódmy. Do grona 39 wyróżnionych do tej pory dołączy dzisiaj kolejnych 6 laureatów. Cieszę się, że powiat wielicki może poszczycić się kolejnymi „Perłami”, ich działalnością i tym wszystkim, co wnoszą w życie naszego powiatu – powiedział na wstępie Jacek Juskiewicz, starosta wielicki.

Mecenasem kultury została Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, którą kapituła doceniła za dbałość o zamek oraz organizację wydarzeń kulturalnych. Statuetką w kategorii sport wyróżniono Klaudię Mleko – zawodniczkę karate – mogącą poszczycić się w 2015 roku między innymi tytułem mistrza Europy

młodzieżowców w fukugo. W obszarze społecznym uhonorowano Stację Opieki Caritas w Wieliczce. Z kolei za całokształt działalności przyznano aż trzy nagrody. Pierwsza z nich trafiła do Marka Stryszowskiego, muzyka jazzowego, członka legendarnego zespołu Laboratorium, koncertującego z muzykami z całego świata. Kolejna do Władysława Ćwierza, trenera sekcji bokserskiej w Górniku Wieliczka, wychowawcę takich zawodników jak Artur Szpilka czy Mateusz Kostecki. Trzecia zaś do Zespołu Regionalnego Mietniowiacy, między innymi za 55-letni dorobek w zakresie kultury ludowej.



Gwiazdą wieczoru był Artur Andrus. Na co dzień redaktor programu „Powtórki z rozrywki” w radiowej „Trójce”, legendarny gospodarz spotkań kabaretowych w warszawskiej „Piwnicy pod Harendą”, a poza tym poeta, piosenkarz, autor książek i tekstów piosenek, artysta kabaretowy. W recitalu kabaretowym zaprezentował on takie szlagiery jak: „Piłem w Spale, spałem w Pile”, „Nie zaczynaj”, „Analiza Mona Lisy”, „Nazywają mnie marynarz – szanta narciarska”, „Szalona krewetka”, „Cyniczne Córy Zurychu”, „Baba na psy” oraz ... sporą dawkę humoru.



Koncert kolęd „Przy zapalanej choince” z Towarzystwem Śpiewaczym „Lutnia”



tekst: CKiT | fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

W ostatnią sobotę stycznia spotkaliśmy się w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce „Przy zapalanej choince” – na tradycyjnym koncercie świątecznym w wykonaniu Towarzystwa Śpiewaczego „Lutnia”. Jak co roku wysłuchaliśmy najpiękniejszych

kolęd i pastorałek, zarówno tych doskonale znanych, jak i nieco zapomnianych, a także mogliśmy zaśpiewać wspólnie z „Lutniami” w kameralnej i nastrojowej atmosferze.



Z HISTORIA W KADRZE: Rosja. Imperium carów. Od Iwana IV Groźnego do Mikołaja II

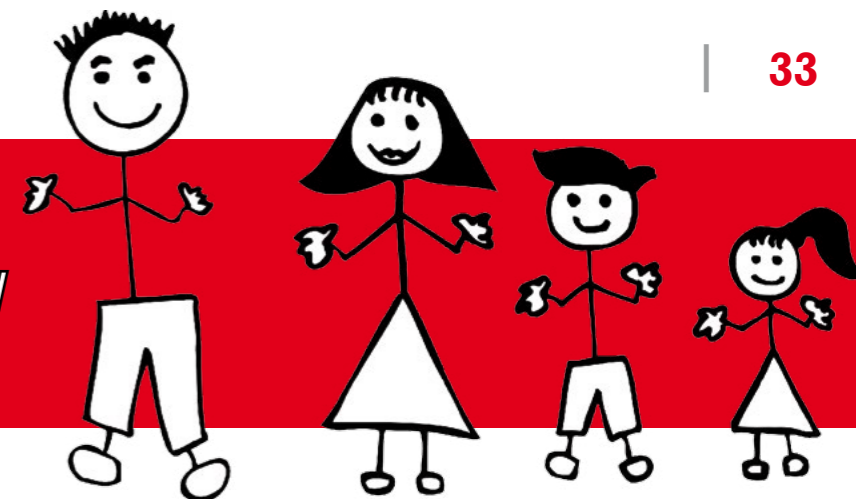
tekst: CKiT | fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

Niespełna 470 lat temu Iwan IV Groźny koronował się na pierwszego cara Rosji, otwierając tym samym nowy rozdział w historii naszego wschodniego sąsiada. O dziejach carskiej Rosji, kolejnych władcach, konfliktach, wojnach i przemianach społecznych, rozmawialiśmy podczas styczniowego spotkania z cyklu Z HISTORIA W KADRZE z prowadzącymi: Stanisławem Żuławskim oraz Wojciechem Szczepaniakiem.



W poszukiwaniu dobra... dla siebie i swojej rodziny

POCZTOWA nr 1 w Wieliczce



Nie dla Aniołów

tekst: Wojciech M. Słonina

Każdy popełnia błędy, rodzice również. Nie jesteśmy Aniołami - warto o tym pamiętać. Warto też mieć wiedzę, jak unikać błędów lub, gdy się je popełniło, jak się z nich wycofać.

Dr psychologii Szymon Grzelak, wraz z zespołem Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej przeprowadzili badania na grupie 15 000 gimnazjalistów szukając odpowiedzi na pytania:

- z jakimi problemami boryka się współcześnie polska młodzież,
- jak wspomagać młodego człowieka w budowaniu dojrzałego systemu wartości oraz realizacji marzeń i aspiracji życiowych.

Zespół Grzelaka potwierdził znaną osobą zajmującym się profilaktyką problemów młodzieży tezę, że jednym z najważniejszych tzw. czynników chroniących jest silna, pozytywna więź dziecka z rodzicami. Co ważne, a dla wielu zaskakujące, zdecydowana większość nastolatków uważa swoich rodziców za najważniejszych „przewodników życiowych”, czyli za takie osoby, których chce się słuchać, których chce się radzić, i których traktuje się jak autorytet.

Rodzice nie muszą mieć specjalistycznej wiedzy psychologicznej, czy pedagogicznej, nie muszą wertować poradników typu „Jak być dobrym rodzicem”, gdyż „istnieją takie aspekty najważniejszych relacji i więzi międzyludzkich, które przekraczają poziom metod i umiejętności”. Najważniejsze, aby rodzic wspierając dziecko stawiał mu równocześnie jasne granice i kontrolował przestrzeganie zasad, tak aby dziecko miało świadomość, że ojciec/matka wiedzą, co ono robi oraz

miało przekonanie, że rodzic interesuje się nim.

Większość polskich gimnazjalistów ma doświadczenie dobrej rozmowy z rodzicami. Dobrej, to znaczy takiej, w której czuło się wysłuchanym. Więż dziecka z rodzicem (szczególnie z matką) tworzy się głównie w trakcie „wysłuchującej rozmowy”, a nastolatek, który czuje się zrozumiany staje się mniej depresyjny i mniej agresywny, rzadziej (niż jego rówieśnicy nie odczuwający pozytywnej relacji z rodzicami) sięga po substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki, papierosy), rzadziej ma myśli samobójcze, rzadziej podejmuje przedwczesne kontakty seksualne.

Aby rodzic mógł być rzeczywistym przewodnikiem dla swojego dziecka w drodze do dojrzałości, sam musi mieć jasno określone aspiracje życiowe, wartości, sam sobie powinien potrafić stawiać granice i być za siebie odpowiedzialny. Rodzic nie powinien bać się stawiać jednoznacznych zakazów, gdy służą one ochronie dziecka (np. czynnikami chroniącymi przed picciem alkoholu jest okazywanie miłości i akceptacji z jednej strony, ale równocześnie wprowadzenie jednoznacznych zasad zdecydowanie zakazujących picia alkoholu przez dorastające dziecko. Podobnie w przypadku podejmowania przedwczesnych kontaktów seksualnych – ochronne działanie rodziców powinno polegać na budowaniu więzi z dzieckiem oraz na konsekwentnym zakazie późnych powrotów do domu i jednoznacznym przekazie braku akceptacji dla wczesnych kontaktów seksualnych).

Zdarza się, że rodzic z dzieckiem rozmawia, ale dziecko nie czuje się wysłuchane, akceptowane, zrozumiane. Grzelak taką

rozmowę nazywa „straconą nadzieją” i twierdzi, że lepiej, aby jej w ogóle nie było. Cóż więc ma zrobić rodzic, który (z różnych powodów) nie potrafi/nie może nawiązać z dzieckiem więzi? Powinien szukać pomocy. Najpierw w gronie rodzinnym. Badacze z Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej opisują „efekt babci” – siłę pozytywnych relacji dziecka z babcią (najczęściej, zaraz po rodzicach, wskazywana przez gimnazjalistów osoba, która może pełnić rolę „przewodnika życiowego”), ale również z dziadkiem, ciocią, wujkiem, kuzynami i innymi osobami z najbliższego otoczenia. To naturalny zasób wsparcia dla rodziców/samotnego rodzica w wychowaniu.

Gdy nie możemy liczyć na najbliższych dobrze jest skorzystać z pomocy specjalistów (psychologów, terapeutów, profilaktyków) – bo nie jesteśmy Aniołami, mamy prawo popełniać błędy, ale dla dobra naszych dzieci lepiej w błędach nie tkwić.

W tekście celowo nie wspominam o szkole, współdziałaniu rodziców z nauczycielami, współpracy rodziców z innymi rodzicami w ramach Rad Rodziców, czy w trakcie wywiadówek – to odrębny temat.

Tych, którzy nie czują się Aniołami i chcieliby porozmawiać o tym jak wspierać dziecko w drodze do dobrej dorosłości, zapraszamy na ul. Pocztową 1 w Wieliczce, od poniedziałku do piątku, w godz. 9.00-16.00

Na podstawie: *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych.* Pod red. dr Szymona Grzelaka

NA ZDROWIE Z DIETETYKIEM



Trendy żywieniowe na 2016 rok – jakie produkty będą modne?

Nowy Rok przynosi nie tylko postanowienia – „chcę schudnąć” lub „chcę przytyć”, niesie ze sobą również najnowsze dietetyczne trendy, które będą panowały w 2016 roku i za pomocą których będzie można lepiej odżywić organizm i wymodelować sylwetkę.

1. Niskoocyszczone zboża i pseudoziarna – komsa ryżowa, czyli quinoa będzie królowała w tym roku na stołach osób, które chcą bardziej zadbać o swój sposób żywienia. Jest dobrym źródłem antyoksydantów, tak więc posiada właściwości przeciwnowotworowe, gdyż „zmiata” wolne rodniki tlenowe, które zanieczyszczają nasz organizm. Najsilniejszym antyoksydantem w komisie jest kwercetyna i kampferol, które należą do flawonoidów. Warto zaznaczyć, że nie jest ona zbożem, a „pseudozbożem”, ponieważ to roślina, która jedynie wytwarza nasiona bogate w skrobię. Dodatkowo zawiera saponiny, które wykazują działanie przeciw alergiczne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne oraz przeciwgrzybicze. Obniża poziom cholesterolu i ma właściwości przeciwmiażdżycowe.

Obok komisy popularne również będą zboża takie jak: amarantus, proso, orkisz, kamut i kaniwa.

2. Rośliny strączkowe – doskonałe źródło białka, które jest równie pełnowartościowe jak pochodzenia zwierzęcego. Zawierają w swoim składzie wiele składników odżywczych, wśród których należy wymienić: magnez, potas, żelazo, wapń, witaminy z grupy B, witaminę C, A

i E. Błonnik pokarmowy, w który obfitują nasiona roślin strączkowych pobudza perystaltykę jelit i obniża poziom „złego” cholesterolu – frakcji LDL.

Fasola, groch, bób, soczewica, ciecierzycza to jedne z najbardziej wartościowych produktów, które należy wprowadzić do diety. Można wykorzystać je w różnych formach, nie tylko jako dodatek do zup lub do sałatek, ale również jako mąkę, z której mogą powstać wysmienite wypieki.

3. Kiszzone produkty – w tym roku należy zadbać o swoją mikroflorę jelitową, która jest „drugim mózgiem” organizmu człowieka. To od niej zależy jak funkcjonuje układ immunologiczny. Odpowiednia flora bakteryjna jelita grubego równa się dobrej odporności na choroby.

Kiszona kapusta czy ogórki obfitują w witaminę C, E, K i witaminy z grupy B, są niskokaloryczne i zawierają mniej węglowodanów, gdyż zostały one wykorzystane do procesów fermentacyjnych. Poprawiają pracę układu pokarmowego, przeciwdziałają zaparciom, przyczyniają się do usuwania toksyn z organizmu oraz wspomagają obniżanie poziomu „złego” cholesterolu LDL i ciśnienia krwi. Należą

do żywności niskoprzetworzonej, ponieważ ulegają naturalnym procesom biologicznym.

4. Awokado, orzechy, nasiona, oliwa z oliwek i olej rzepakowy – źródło tak zwanych dobrych tłuszczów, czyli Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych, które bardzo dobrze odżywiają organizm, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL, a podwyższają „dobrą” frakcję HDL, zmniejszają stężenie trójglicerydów w surowicy krwi, zapobiegają arytmii serca, regulują ciśnienie krwi, usprawniają funkcjonowanie układu krążenia i układu nerwowego, posiadają działanie przeciwzapalne, poprawiają stan włosów, skóry oraz paznokci, poprawiają odporność, korzystnie wpływają na florę bakteryjną jelita grubego, przyczyniają się do produkcji serotoniny – hormonu szczęścia, a tym samym poprawiają nastrój.

Obok wyżej wymienionych produktów mówi się również wiele o zwiększeniu udziału w diecie warzyw i owoców, które są bogate w antyoksydanty, które przede wszystkim chronią organizm przed nowotworami. Tak, więc jadłospis w 2016 roku powinien być jak najbardziej różnorodny!

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, chcemy nawiązać nić porozumienia z tymi którzy odwiedzą nasze miasto. Dlatego co miesiąc będziemy publikować przygotowany przez wolontariuszy ŚDM Wieliczka słownik. **Dzisiaj czwarta część - gastronomia**

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)	Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Restauracja	Restaurant	Restrant	Restauracja	ресторан	restoran
Stołówka	Canteen	Kantin	Stołówka	столова	stolowa
Karczma	Inn	In	Karczma	карчма	karczma
Bufet	Buffet	Buffej	Bufet	буфет	bufet
Kawiarnia	Cafe	Kafe	Kawiarnia	кавярня	kawiarnia
Piekarnia	Bakery	Bejkery	Piekarnia	пекарня	pekarnia
Sklep mięsny	Butcher's	Buczers	Sklep mięsny	м'ясний магазин	mjasnyj mahazyn
Hipermarket	Hypermarket	Hypermarket	Hipermarket	гіпермаркет	hipermarket
Sklep	Shop	Szop	Sklep	магазин	mahazyn
Cukiernia	Candy shop	Kendy szop	Cukiernia	кондитерська	kondyterska
Danie główne	Main course	Mejn kurs	Danie główne	головна страва	holowna strawa
Kuchnia (tradycja kulinarna)	Cuisine	Klizin	Kuchnia (tradycja kulinarna)	кухня (традиційна кухня)	kuchnia (tradycyjna kuchnia)
Śniadanie	Breakfast	Brekfast	Śniadanie	сніданок	snidanok
Lunch	Lunch	Lancz	Lunch	ланч	lancz
Obiad	Dinner	Diner	Obiad	обід	obid
Kolacja	Supper	Saper	Kolacja	вечеря	weczerja
Przekąska	Snack	Snak	Przekąska	перекуска	perekuska
Deser	Dessert	Dizert	Deser	десерт	desert
Podwieczorek	Teatime	Titajm	Podwieczorek	підвечеря	pidweczerja
Chleb	Bread	Bred	Chleb	хліб	chlib
Masło	Butter	Batter	Masło	масло	maslo
Ser	Cheese	Cziis	Ser	сир	sy
Szynka	Ham	Ham	Szynka	шинка	szynka

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)	Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Restauracja	restaurante	restaurante	Restauracja	il Ristorante	il ristorante
Stołówka	cantina	kantina	Stołówka	la mensa	la mensa
Karczma	taberna	tawerna	Karczma	la locanda	la lokanda
Bufet	bufé	bufet	Bufet	il buffet	il buffe
Kawiarnia	cafeteria	kafeteria	Kawiarnia	la caffetteria	la kafeteria
Piekarnia	panadería	panaderija	Piekarnia	il panificio	il panificzjo
Sklep mięsny	carnicería	karniserija	Sklep mięsny	il macellaio	il maczellajo
Hipermarket	hipermercado	hipermerkado	Supermarket	il supermercato	il supermerkato
Sklep	tienda	tienda	Sklep	il negozio	il negoczjo
Cukiernia	pastelería	pastelerija	Cukiernia	la pasticceria	la pasticzerija
Danie główne	primer plato/segundo plato	primer plato/segundo plato	Danie główne	la portata principale	la portata principale
Kuchnia (tradycja kulinarna)	cocina	kosina	Kuchnia (tradycja kulinarna)	la cucina	la kuczina
Śniadanie	desayuno	desajuno	Śniadanie	la colazione	la kolacjone
Lunch	comida	komida	Obiad	il pranzo	il pranco
Obiad	almuerzo	almuerso	Kolacja	la cena	la czena
Kolacja	cena	sena	Przekąska	lo spuntino	lo spuntino
Przekąska	tapa	tapa	Deser	il dessert	il dessert
Deser	postre	postre	Podwieczorek	la merenda	la merenda
Podwieczorek	merienda	merienda	Chleb	il pane	il pane
Chleb	pan	pan	Masło	il burro	il burro
Masło	mantequilla	mantekija	Ser	il formaggio	il formadzjo
Ser	queso	keso	Szynka	il prosciutto	il proszjuto
Szynka	jamón	hamon			

"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 czwarta część - gastronomia.**

UKRAIŃSKI

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)	Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Dżem	джем	dżem	Dżem	Jam	Dżam
Herbata	чай	czaj	Herbata	Tea	Ti
Kawa	кава	kawa	Kawa	Coffee	Koffi
Mleko	молоко	moloko	Mleko	Milk	Myłk
Sok	сік	sik	Sok	Juice	Dżus
Woda mineralna	вода мінеральна	woda mineralna	Woda mineralna	Mineral water	Mineral łoter
Jabłko	яблуко	jabluko	Jabłko	Apple	Apel
Pomarańcza	апельсин	apelsin	Pomarańcza	Orange	Orendż
Cytryna	лимон	limon	Cytryna	Lemon	Lemon
Szklanka	склянка	skljanka	Szklanka	Glass	Glas
Kubek	чашка	ciaszka	Kubek	Mug	Mag
Sztućce	столові прибори	stolowy przybory	Sztućce	Cutlery	Katlery
Nóż	ніж	wydelka	Nóż	Knife	Najf
Widelec	виделка	wydelka	Widelec	Fork	Fork
Łyżka	ложка	ložka	Łyżka	Spoon	Spun
Łyżeczka do herbaty	мала ложка	mala lozka	Łyżeczka do herbaty	Teaspoon	Tispun
Talerz	тарілка	tarilka	Talerz	Plate	Plejt
Cukier	цукр	cukr	Cukier	Sugar	Szugar
Sól	сіль	sil	Sól	Salt	Solt
Pieprz	перець	perets	Pieprz	Pepper	Peper
Majonez	майонез	majonez	Majonez	Mayonnaise	Majonez
Keczup	кечуп	keczup	Keczup	Ketchup	Keczup

WŁOSKI

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)	Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Dżem	la marmellata	la marmellata	Dżem	mermelada	mermelada
Herbata	il tè	il te	Herbata	té	te
Kawa	il caffè	il kaffe	Kawa	café	kafe
Mleko	il latte	il late	Mleko	leche	lecze
Sok	il succo	il sukko	Sok	zumo	sumo
Woda mineralna	l'aqua minerale	lakła minerale	Woda mineralna	agua mineral	agua mineral
Jabłko	la mela	la mela	Jabłko	manzana	mansana
Pomarańcza	l'arancia	laranczja	Pomarańcza	naranja	naranha
Cytryna	il limone	il limone	Cytryna	limón	limon
Szklanka	il bicchiere	il bikjere	Szklanka	vaso	waso
Kubek	la tazza	la tacca	Kubek	taza	tasa
Sztućce	le posate	le pozate	Sztućce	cubertería	kuberterija
Nóż	il coltello	il koltello	Nóż	cuchillo	kuczijo
Widelec	la forchetta	la forketta	Widelec	tenedor	tenedor
Łyżka	il cucchiaio	il kukkajo	Łyżka	cuchara	kuczara
Łyżeczka do herbaty	il cucchiaino	il kukkaino	Łyżeczka do herbaty	cucharita	kuczarita
Talerz	il piatto	il pjatto	Talerz	plato	plato
Cukier	il zucchero	il cukkero	Cukier	azucar	azukar
Sól	il sale	il sale	Sól	sal	sal
Pieprz	il pepe	il pepe	Pieprz	pimienta	pimienta
Bazylija	il basilico	il baziliko	Majonez	mayonesa	majonesa
Przecier pomidorowy	la passata di pomodori	la passata di pomodori	Keczup	ketchup/ salsa roja	keczup/ salsa roha

✂

HISZPAŃSKI



Szef kuchni poleca



Strudel z łososiem i kiszoną kapustą

Strudel:
Kapustę ugotować z przyprawami, odcisnąć, jeżeli jest gruba należy ją delikatnie posiekać. Na cieście francuskim układamy łosia, następnie posiekany koperk i kapustę kiszoną. Zawijamy ciasto, dobrze sklejamy na spodzie, a potem smarujemy boki jajkiem. Pieczemy około 20 minut w temperaturze 190°C na złoty kolor

Sos:
Ziarenka pieprzu, grubo pokrojoną cebulę i wino redukujemy do 1/3 objętości. Wywar odcedzamy, dodajemy do niego śmietanę delikatnie mieszając i doprawiając solą do smaku.

Składniki na strudel:
30 dag surowego łosia bez skóry
30 dag kiszonej kapusty
2 płaty ciasta francuskiego
pęczek koperku

Składniki na sos:
kilka ziarenek pieprzu
ziarnistego kolorowego
cebula - 1 szt.
250 ml białego wina - wytrawnego
500 ml śmietany 30 %
gałązka koperku
sól

SEKRETY STAREGO KREDENSU

PĄCZKI DOSKONAŁE

ciasto:
4 żółtka, 3 jaja, 3 dag cukru, 75 dag mąki, około szklanki mleka, sól, 2 łyżki spirytusu, 14 dag masła, 30 dag konfitury, tłuszcz do smażenia, 5 dag cukru do posypania

rozczyn:
6 dag drożdży
3 dag cukru

Pączki z tego przepisu są niezawodne; ich ciasto jest puszyste i bardzo smaczne. Polecam szczególnie w okresie karnawałowym.

Zrobić rozczyn z drożdży, pozostawić do wyrośnięcia. Utrzeć jaja z cukrem i skórką cytrynową. Przesiać mąkę, dodać przygotowany rozczyn, mleko, sól, spirytus, utarte jajka – wyrobić średniej gęstości ciasto. Gdy składniki się połączą, powoli dodać roztopiony tłuszcz. Następnie ciasto pozostawić do wyrośnięcia.



Jadwiga Głęb
Przewodnicząca
KGW Lednica Górna

RENATA

PRZEMYK

koncert urodzinowy
z gościnnym udziałem
Natalii Grosiak
i Czesława Mozila

10.03.2016 r.
godz. 19.00

Kampus Wielicki
ul. Piłsudskiego 105

Bilety: 75 zł do nabycia w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Rynek Górny 6, w Bistro Kampus, ul. Piłsudskiego 105 oraz w Klubie Pod Jaszczurami, Rynek Główny 8 w Krakowie. Rezerwacje: tel. 12 278 32 00



IMPRES-ART

Puls Wieliczki

PANORAMA
Powiatu Wielickiego

wieliczka-city.pl
portal informacyjny wieliczki i powiatu