

GAZETA ŚWIERCZOWSKA

Numer 8
2023

SZCZĘŚLIWEGO I SPOKOJNEGO NOWEGO ROKU 2024
SPEŁNIENIA MARZEŃ, PRZYJAŹNI
I DOBRYCH POMYSŁÓW NA PRZYSZŁOŚĆ

ŻYCZY SOŁTYS
KRYSTYNA TOKARZ
WRAZ Z RADĄ SOŁECKĄ ŚWIERCZOWA

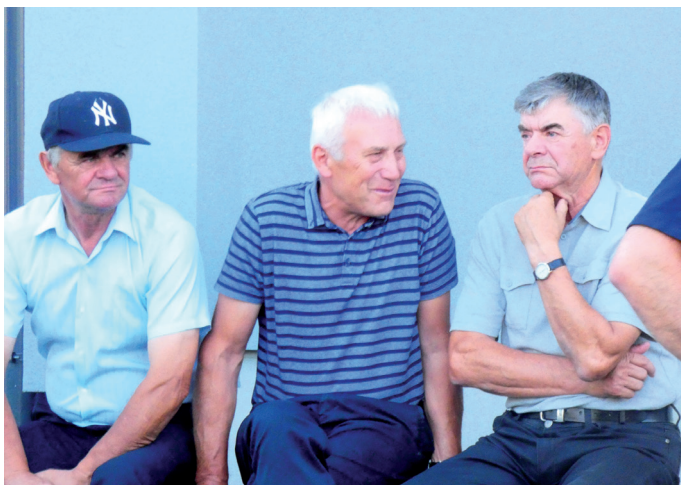


Budynek nowej remizy i świetlicy

Biesiada Pod Grzybkiem



Zespół Pieśni Tańca z Jarosławia



Wojciech Machowski i Izabela Karkut



GAZETA ŚWIERCZOWSKA

Wydawca: Rada Sołecka w Świerczowie
Redakcja: Janusz Tokarz
Zdjęcia: Archiwum
Miejsce wydania: Świerczów, woj. podkarpackie
Skład: Łukasz Szymański

Czasopismo ukazuje się w formie elektronicznej i drukowanej.
Artykuły zostają udostępnione na licencji Creative Commons -
Uznanie autorstwa 4.0

Fotografie: Festyn pod Grzybkiem - Elżbieta Jurkowska, pozostałe
o ile nie zaznaczono inaczej - zbiory prywatne

Świerczów ma remizę i świetlicę z prawdziwego zdarzenia

Rozmowa z Sołtys Krystyną Tokarz

Jak opisałaby Pani wieś Świerczów, jakie są jej największe zalety do życia i zamieszkania?

Świerczów jest małą wioską liczy około 600 mieszkańców, ale w ostatnich latach dynamicznie rozwijającą się. Tereny są atrakcyjne dla odpoczynku i do zamieszkania. We wsi znajduje się Nadleśnictwo Świerczów, budynek byłej szkoły – obecnie świetlica oraz nowy piękny wielofunkcyjny budynek Remizy, który obecnie jest wizytówką naszej wsi. W Świerczowie można odpocząć od codzienności spacerując lub jeżdżąc na rowerach po ścieżkach edukacyjno-przyrodniczych. Ścieżki te prowadzą przez malownicze tereny leśne. Spacerując relaksujemy się doświadczając urok i piękno przyrody. W naszej wiosce działają organizacje OSP, Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Świerczów, KGW, Rada Sołecka. Jesteśmy małą, ale zgraną wspólnotą. Pracujemy nad rozwojem naszej miejscowości, nad jej estetyką i atrakcyjnością, a to co wypracujemy to zostawimy po sobie dla naszego młodszego pokolenia. Mam nadzieję, że ten wysiłek będzie inspiracją dla młodszego pokolenia, że będziemy tworzyć jedną dużą wspólnotę. Atrakcyjne położenie wsi i miejsce, gdzie będzie można odpocząć lub wspólnie się spotkać będzie priorytetem dla młodych, którzy będą się tutaj osiedlać, tworzyć, działać, rozwijać się i powiększać liczbę mieszkańców. Jest to moim marzeniem na przyszłość.

Czy w tym roku rodziny aktywne uczestniczyły w organizowanych zajęciach tanecznych dla dzieci oraz w wyjeździe do Bałtowa, a także czy często korzystają z placu zabaw, zwłaszcza podczas zajęć w świetlicy?

Tak w tym roku w czerwcu wraz ze Stowarzyszeniem Rozwoju Wsi Świerczów zorganizowaliśmy wyjazd rodzinny autobusem do Bałtowa. Wyjazd ten sfinansowany był przez Regionalną Fundację Serce z Kolbuszowej w ramach projektu złożonego przez Stowarzyszenie pod nazwą „Od Świerczowa do Bałtowa”. Dzieci wraz ze swoimi rodzicami mogły korzystać z licznych atrakcji które tam się znaj-



Marszałek Ewa Draus, Edward Gwóźdź (Łoś Dobrynin), Sołtys Krystyna Tokarz, Starosta Józef Kardys

dują. Wyjazd ten cieszył się dużym zainteresowaniem i cieszę się, że mieszkańcy chcą w ten sposób wspólnie spędzać czas.

W czerwcu zostały zorganizowane warsztaty dla dzieci „Kocie Psoty” prowadzone przez Akademię Sprężynka z Rzeszowa. Poprzez zabawę dzieci dowiedziały się dużo o życiu kotków i jak się nimi opiekować. Warsztaty te miały cel nie tylko edukacyjny ale także integracyjny dla dzieci i rodziców.

Jeśli chodzi o plac zabaw, który znajduje się na placu byłej szkoły to jest on bardzo potrzebny, ponieważ korzystają z niego dzieci, które przychodzą na świetlice, gdzie odbywają się różne zajęcia. Z placu zabaw korzystają także rodzice z małymi dziećmi, które chętnie się bawią, a rodzice w tym czasie mogą odpocząć na ławeczce.

Jakie były główne atrakcje podczas tegorocznego Festynu pod Grzybkiem oraz jakie było zainteresowanie mieszkańców tą imprezą? Czy plac grillowy, który został stworzony i stale rozwijany, był aktywnie wykorzystywany przez uczestników?

Plac grillowy, który powstał i cały czas jest zagospodarowywany, jest miejscem rekreacji i wypoczynku dla

mieszkańców. Zbudowano altany, umocowano ławki, ułożono kostkę brukową, umocowano kosze i zbudowano grilla. Plac za remizą zyskał nowy wizerunek. Cieszy mieszkańców, którzy zyskali przyjazną przestrzeń do spotkań integracyjnych. Można spokojnie usiąść pod altaną, schronić się zarówno przed słońcem, jak i przed deszczem i uczestniczyć w spotkaniach i zabawach.

Festyn pod Grzybkiem został zorganizowany 12 sierpnia. Biesiadę uświetniły występy artystyczne zespołów: Lasowiackie Baby i Leo z Jarosławia. Na imprezie tej nie brakowało atrakcji, był pokaz medyczny, zlot motocyklowy, stoisko Nadleśnictwa z konkursami, stoisko ze zwierzątkami Koła Łowieckiego Łoś z Dobrynina. Dużą atrakcją było Eurobungee, z którego mogły korzystać zarówno dzieci jak i starsi uczestnicy. Nie brakowało dobrego jedzenia oraz zabawy. Zorganizowanie tej biesiady wymagało dużo pracy i oczywiście wszystkim, którzy włożyli swój trud, czas i pracę bardzo serdecznie dziękuję.

Jak w tym roku obchodzony był dzień Seniora?

W tym roku wraz z Radą Sołecką i Stowarzyszeniem Rozwoju Wsi Świerczów zrobiliśmy drobne upominki, któ-

re osobiście wraz z życzeniami wręczyliśmy naszym seniorom, aby w ten sposób ich uszanować, podziękować im za pracowite życie i życzliwość. Upominek od nas był symbolem, że o nich pamiętamy.

Ile zebrań wiejskich odbyło się w tym roku? Na co zostaną wydane pieniądze z funduszu sołectkiego?

W tym roku odbyło się jedno zebranie wiejskie - 27 września. Na zebranie przybyło ponad 30 mieszkańców. Głównym tematem naszego zebrania było sprawozdanie z wykonania budżetu sołectkiego na 2023r i podział środków finansowych na 2024 rok.

W 2023 r. na realizację przedsięwzięć mieliśmy 41825,41 zł. Zaplanowaliśmy następujące zadania:

- Zadanie nr 1 - na utrzymanie dróg przeznaczaliśmy kwotę 7000 zł.
- Zadanie nr 2 - założyliśmy 7000 zł na spotkania integracyjne mieszkańców, zorganizowanie Biesiady pod Grzybkiem. Wykorzystaliśmy 2964,96. Pozostałe pieniądze 4035,04 przeznaczaliśmy na upominki dla seniorów z okazji Dnia Seniora oraz na wydanie Gazety Świerczowskiej, którą rozdajemy nieodpłatnie mieszkańcom.
- Zadanie nr 3 - na koszenie działek przeznaczaliśmy 1500 zł
- Zadanie nr 4 - na zakup paliwa i części do kosiarek przeznaczaliśmy 500 zł.
- Zadanie nr 5 - na zakup ławek do placu grillowego przeznaczaliśmy 1500 zł. Wykorzystaliśmy 950 zł, pozostała kwota 550 zł została przeznaczona na montaż bramki metalowej.

Dzięki uprzejmości Burmistrza zakupiliśmy metalową bramkę. Bramka ta ma pełnić funkcję przejścia z parkingu na plac zabaw i świetlicę. O wykonanie takiego dodatkowego przejścia wnioskowali mieszkańcy dla bezpieczeństwa dzieci, które przychodzą na plac zabaw oraz zajęcia w świetlicy. Główne wejście na teren świetlicy jest zlokalizowane przy krętej i niebezpiecznej drodze, nie ma chodnika a pobocze jest bardzo wąskie, przejście w tym miejscu jest niebezpieczne.

- zadanie nr 6 - na doposażenie do nowo wybudowanej remizy przeznaczono 17325,41 zł. Zakupiliśmy meble do nowego pomieszczenia sołtysówki, doposażenie do łazienek

oraz stoły i krzesła do dużej sali.

- Zadanie nr 7 - na doposażenie do świetlicy wiejskiej przeznaczaliśmy 7000 zł. Zakupiliśmy nagłośnienie sceniczne, w skład którego wchodzi dwa głośniki i dwa mikrofony oraz kabli, dwóch statywów i oświetlenie sceniczne.

W roku 2023 zmienił się wizerunek Świerczowa. Na wniosek Burmistrz przeniesiono przystanek autobusowy w inne miejsce, aby nasze dzieci mogły bezpieczniej wsiadać i wysiadać. Na tym placu została ułożona kostka brukowa.

Dziękuję bardzo Burmistrzowi za wsparcie, współpracę i pomoc w realizacji naszych inicjatyw. W roku 2023 przy placu grillowym zostały zamontowane dwa nowe kosze zakupione z funduszu sołectkiego oraz zostało przywiezione drewno wykorzystywane do grillowania. Drewno, na mój wniosek, nieodpłatnie dostaliśmy od Nadleśnictwa w Świerczowie, a mieszkańcy pomogli w pocięciu i ułożeniu tego drewna. Bardzo dziękuję tym, którzy poświęcili swój czas i pomogli w tych wszystkich pracach, a Nadleśnictwu za przekazanie drewna.

Środki przypadające Sołectwu Świerczów w ramach funduszu sołectkiego na 2024 r. wynoszą 44539,41. Wraz z Radą Sołectką uzgodniliśmy, aby te środki przeznaczyć na:

- Utrzymanie dróg gminnych w Sołectwie Świerczów - 13000 zł
- Spotkanie integracyjne mieszkańców związane z kultywowaniem tradycji i promocji Sołectwa Świerczów - 6000 zł
- Wydanie Gazety świerczowskiej - 1500 zł
- Koszenie działek na mieniu gminnym w sołectwie Świerczów - 2000zł
- Doposażenie do placu grillowego - 1200 zł
- Doposażenie świetlicy wiejskiej w Świerczowie - 10700 zł
- Doposażenie do nowo wybudowanej remizy OSP w Świerczowie - 10139,41 zł

Świerczów ma wreszcie dom wielofunkcyjny wraz z Remizą, nowy obiekt z prawdziwego zdarzenia. Kiedy będzie uroczyste oddanie do użytku?

W listopadzie została zakończona budowa Remizy, na którą strażacy tak cierpliwie czekali przez wiele lat.

Wydawało się że, jest to nierealne. Jednak udało się, dzięki pracy i wsparciu wielu osób.

Wielkie podziękowanie należy się Połtowi Zbigniewowi Chmielowcowi za zaangażowanie i pomoc w pozyskaniu środków z programu Rządowego. Bez tych środków nie byłaby możliwa realizacja tak wielkiego przedsięwzięcia.

Duże podziękowania należą się naszemu Burmistrzowi Janowi Zubie, który wspierał tę inicjatywę i który zawsze rozumie potrzeby naszych mieszkańców. Nasi strażacy z OSP, z prezesem Darkiem Opalińskim na czele, włożyli także bardzo dużo pracy i zaangażowania, ale osiągnęli swój cel.

Uroczyste oddanie nowej Remizy do użytku planowane jest na marzec 2024 roku. Mam nadzieję, że ten obiekt będzie spełniał oczekiwania mieszkańców, którzy będą licznie się włączać w podejmowane inicjatywy, a nasi strażacy będą sumiennie wykonywać swoje zadania.

Jak układa się współpraca z instytucjami, z samorządem lokalnym, z firmami i z organizacjami? Komu należy podziękować za dobrą współpracę?

Współpraca z wszystkimi instytucjami układa się bardzo dobrze czego dowodem jest rozwój naszej miejscowości. Prawdą jest, że zgoda buduje, a niezgoda rujnuje. Tu należą się podziękowania wszystkim organizacjom działającym w Świerczowie. Dziękuję Radzie Sołectkiej, że zawsze na naszych spotkaniach sprawnie i bezspornie podejmujemy decyzje i tok działania. Dziękuję naszym strażakom, że zawsze na można liczyć na ich pomoc przy różnych pracach i organizacji. Dziękuję KGW za poświęcony czas w przygotowanie potraw regionalnych oraz reprezentowanie nas na dożynkach gminnych. Podziękowania należą się też SRWŚ za dobrą współpracę oraz lokalnym przedsiębiorcom za wsparcie finansowe oraz poparcie naszych działań.

Proszę o złożenie życzeń noworocznych dla mieszkańców Świerczowa i czytelników?

Wszystkim mieszkańcom życzę w Nowym Roku radości z każdego dnia, wzajemnego szacunku, życzliwości i pokoju w sercu i na świecie. Szczęśliwego Nowego Roku!!!

O Stowarzyszeniach i o pracy w oświacie

Rozmowa z mgr Dorotą Terlagą - dyrektorem szkoły i przedszkola w Jagodniku

Proszę opowiedz nam o sobie - skąd przybyłaś do Świerczowa, jakie masz wykształcenie, gdzie pracujesz?

Witam czytelników. Trudno jest mówić o sobie, ale spróbuję. Do Świerczowa przybyłam w 1998 r., gdy wybudowaliśmy dzięki naszej ciężkiej pracy i pomocy rodziców dom. Mąż jest ze Świerczowa. Wszyscy opowiadali, że to spokojna wieś i dobrzy ludzie. Mieli rację. Jestem z wykształcenia i zawodu nauczycielem wychowania przedszkolnego oraz edukacji wczesnoszkolnej. Pracuję w Stowarzyszeniu Rozwoju Wsi Jagodnik „Nasza Wieś” w Jagodniku, pełniąc funkcję dyrektora oraz nauczyciela przedszkola i szkoły, które prowadzi stowarzyszenie.

Opowiedz o funkcjonowaniu tego Stowarzyszenia i waszej małej szkole i przedszkolu?

Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Jagodnik „Nasza Wieś” rozpoczęło swą działalność w lipcu 2008 r., a od 1 września 2008 r. prowadzi Niepubliczną Szkołę Podstawową z klasami 1-3 i oddziałem przedszkolnym, natomiast od 8 września 2008 r. Niepubliczne Przed-

szkole „Jagódka” z jednym oddziałem 3-4 latków. Ja pracuję tam również od września 2008 r. Szkoła jest szkołą niepubliczną o uprawnieniach szkoły publicznej. Stowarzyszenie pełni rolę organu prowadzącego dla szkoły i przedszkola. Dzięki zaangażowaniu stowarzyszenia i wsparcia z gminy oraz innych instytucji do dziś funkcjonujemy z sukcesami w gminie Cmolas. W 2008 r. uczyło się 16 dzieci, a obecnie uczęszcza do szkoły ponad 50 dzieci a do przedszkola do 30.

Wielkim sukcesem jest budowa przy Szkole w Jagodniku dużej hali sportowej. Skąd znalazły się fundusze, bo zapewne są to duże koszty? Jakie ta sala daje możliwości działania i jakie ma znaczenie dla miejscowości?

To było duże marzenie całej społeczności lokalnej, włącznie ze mną. Robiło nam się po prostu ciasno. Jedni nas wspierali a inni pytali: Po co wam to? A jak dzieci nie będzie? Jednakże dzięki dużemu poparciu ś.p. prezes stowarzyszenia Małgorzaty Szostak, znalezieniu finansowania przez lokalnych włodarzy i dzięki poparciu poła

na sejm RP Zbigniewa Chmielowca udało się tego dokonać. Nie zapomniemy również o całym czasie jaki poświęciła na zorganizowanie otwarcia tego obiektu wiceprezes Ewa Guźda oraz moi nauczyciele i rodzice. Pięknie to wszystko wyszło.

Czy jest w waszej szkole zainteresowanie sportem wśród dzieci i młodzieży? ?

Sala jest codziennie wykorzystywana do edukacji ruchowej przez szkołę. Wieczorami stowarzyszenie wynajmuje ją młodzieży i dorosłym na treningi i spędzenie wolnego czasu.

Wasza Szkoła ma sukcesy na niwie artystycznej, teatralnej, tanecznej i innych dziedzinach. Proszę o tym opowiedzieć?

Cóż sukcesy są, choć głównie na poziomie klas 1-3. W gminnych konkursach artystycznych zdobywamy podium corocznie. To zasługa kadry pedagogicznej i naszych zdolnych dzieci. Zdarzały się również sukcesy ogólnopolskie.



Zespół taneczny z SP Jagodnik na Festiwalu Tańca



Młodzi aktorzy SP Jagodnik Laureaci Festiwalu Teatrów

Na jakich zasadach funkcjonuje przedszkole? Czy jest duże zainteresowanie w takiej małej miejscowości? Co oferuje i jakie są jego atuty?

W gminie są oprócz naszego jeszcze dwa przedszkola niepubliczne. Nie narzekamy jednak na brak zainteresowania. Mamy stałe zajęcia dodatkowe i inne cyklicznie zmieniane co roku wg. potrzeb. Staramy się aby przedszkole aktywnie uczestniczyło we wszelkich działaniach wspólnie ze szkołą. Jeździmy dużo na wycieczki lub zapraszamy do siebie ciekawe osobistości. U nas jest rodzinnie, a każde dziecko jest jak nasze własne. Przyjmujemy również dzieci posiadające orzeczenie o niepełnosprawności, gdyż mamy zatrudnionych odpowiednich specjalistów.

Ciągle trwa dyskusja o potrzebie reformy oświaty i edukacji. Co trzeba zmienić i usprawnić w tej dziedzinie. Czy małe wiejskie szkoły mają sens na przyszłość?

Czekamy co znów nastąpi w związku ze zmianami władzy i ministra oświaty. W tym resorcie nigdy nie ma nudy. Małe wiejskie placówki, jeżeli są dzieci w miejscowości lub jeżeli potrafimy je do siebie zaprosić z innych miejsc, mają szansę istnienia. Nie wolno mówić: to się nie da, to się nie opłaca.

Nikt nie mówi, że jest łatwo, ale warto, bo jest wesoło. To jest miej-

sce integrujące, tworzące wspólnotę. Gdzie jest ośrodek edukacji czy kultury, tam jest mała ojczyzna. Tam warto mieszkać.

Mimo tego że jesteś zapracowaną mamą, dyrektorem szkoły, przedszkola to masz czas i potrzebę pracy społecznej dla środowiska. Skąd u Ciebie tyle pasji do działania?

Kocham po prostu ludzi, jacy by nie byli.

Jesteś sekretarzem Stowarzyszenia Rozwoju Wsi Świerczów. Jak oceniasz jego działalność i efekty na przestrzeni tych lat?

Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Świerczów działa od 22 kwietnia 2016r. Nie posiada statusu organizacji pożytku publicznego. Jest wpisane do rejestru przedsiębiorców. Działamy ze składek członkowskich, darowizn, 1 % podatku, dotacji i grantów.

Stowarzyszenie jest dobrowolnym, samorządnym, trwałym zrzeszeniem mającym na celu rozwój gospodarczy, infrastrukturalny, kulturalny, sportowy i społeczny wsi Świerczów. Organizacja dobrze sobie radzi poprzez współpracę z instytucjami lokalnymi, a przecież to nie duża wieś. Działamy na rzecz społeczności, kładąc nacisk na dzieci. Zabiegamy o granty na wycieczki, warsztaty edukacyjne, imprezy plenerowe, upiększanie okolicy.

Zapraszamy do wsparcia naszego stowarzyszenia i przelanie 1% podatku. Dobrze to wykorzystamy. Zapraszamy do współpracy mieszkańców i wyrażania pomysłów co możemy dla wsi jeszcze zrobić. Dziękujemy wszystkim za dotychczasowe zaangażowanie w stowarzyszeniu.

Jakie inicjatywy podjęło i prowadziło Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Świerczów w 2023 roku?

W roku 2023r. Stowarzyszenie zorganizowało warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 12 lat ze wsi Świerczów pod nazwą „DZIEŃ KOTA”. Warsztaty były realizowane przez Akademię Artystyczną „SPRĘŻYNKA” z Zamościa. Zajęcia były prowadzone przez innowacyjnego i doświadczonego instruktora tańca i organizatora warsztatów o różnorodnej tematyce.

Odbyła się również wycieczka, jako zakończenie warsztatów, do Bałtowa (Szwajcaria Bałtowska) dla dzieci, młodzieży i opiekunów. Byliśmy w ZOO znajdującym się w Kompleksie Turystycznym Jura Park Bałtów. Był to grant z Regionalnej Fundacji Serce z Kolbuszowej.

Współpracowaliśmy z Radą Sołecką, OSP i KGW w Świerczowie oraz innymi instytucjami przy organizacji corocznej „Rodzinnej biesiady po Grzybkim”.

Świerczów doczeka się niedługo oddania nowego budynku wielofunkcyjnego i nowej dużej świetlicy. Daje to nowe możliwości realizacji przedsięwzięć artystycznych. Mam nadzieję, że powstanie scena z prawdziwego zdarzenia. Czy zespół teatralny dzieci z Jagodnika mógłby wystąpić przed świerczowską publicznością?

Jeśli tylko będą chętni przed świerczowską publicznością zawsze wystąpimy. Dobrze radzą sobie na tym polu strażacy ze Świerczowa i znajdują się również dzieci.

Czy są jakieś inicjatywy w Polsce, które zrobiły na Tobie wrażenie i warto by je przenieść na nasz świerczowski grunt?

Liczę na nowatorskie pomysły, te kopiowane już nie są takie słodkie. Jednak takie przeglądy kulinarne lasowickiej tradycji byłyby mile widziane. Lubimy po naszymu zdrowo jeść, a nasze mamy i babcie znają pyszne dawne przepisy. Mam nadzieję, że młode gospodynie chętnie nauczą się je przyrządzać dla swoich mężów.



Krystian Herba mistrz i rekordzista świata w pokazach rowerowych w hali w Jagodniku

Proszę o złożenie życzeń noworocznych dla mieszkańców Świerczowa i czytelników.

Wszystkim mieszkańcom Świerczowa i czytelnikom, ludziom życzliwym wokół, smutnym i radosnym, małym i dużym życzę błogosławionego czasu i roku 2024.

Dorota Terlaga Stowarzyszenie
Rozwoju Wsi Świerczów

Zachęcamy do podzielenia się podatkiem poprzez wpłatę 1% za 2023 rok na rzecz Stowarzyszenia:

Nazwa KRS: 0000270261

Cel szczegółowy 1%: SRW ŚWIERCZÓW 814
lub konto bankowe: 5412 4026 2711 1100

1070 2957 43

Bank Polska Kasa Opieki SA

Warsztaty Edukacyjne „DZIEŃ KOTA”



Warsztaty poprowadziła Karolina Majdan Solecka z Rzeszowa, znakomity choreograf tańca i autorka bajek dla dzieci

Wycieczka do Bałtowa



Biesiada Pod Grzybkiem



Jak idą Święta Bożego Narodzenia to najweselsze są wspomnienia, a na Nowy Rok najpiękniejsze są marzenia

Rozmowa z Haliną Margańską przewodniczącą Koła Gospodyń Wiejskich w Świerczowie

Mija rok 2023, jaki to był rok dla Ciebie i dla Waszego Koła?

Rok 2023 był bardzo aktywny i pracowity dla naszego koła. Brałyśmy udział w wielu imprezach, uroczystościach i akcjach charytatywnych, np. akcja dla malutkiej Julki z Domatkowa, która potrzebuje pieniędzy na ortezę i rehabilitację. Jeździmy również na wycieczki do zaprzyjaźnionych miejscowości. Każda z nas ma dom, dzieci, wnuki, pracę i ciężko jest się czasem zorganizować, ale zazwyczaj udaje się to ogarnąć, ponieważ bardzo to lubimy. Ogólnie był to rok bardzo pozytywny.

A jak oceniasz ten rok na świecie?

Po ostatnich wydarzeniach na świecie i w Polsce pomału wszystko zaczęło wracać do normy. Na świecie nadal dużo się dzieje. Niestety nie uchły jeszcze echa wojny na Ukrainie, a już słychać kolejne niepokojące wiadomości o wybuchu walk w Izraelu. W Polsce tematem do jesiennych rozmów były wybory i idące za tym zmiany. Optymistyczne jest to, że po okresie pandemii ludzie zaczynają znowu się spotykać, rozmawiać i bawić się.

Czy w tym roku obrodziły grzyby w świerczowskim lesie?

Pierwsze grzyby pojawiły się w lasach już w lecie i rosły praktycznie do pierwszych przymrozków. Najwięcej oczywiście było ulubionych przez wszystkich prawdziwków. Nie brakowało również kozaków, kurek, maślaków, a jesienią podgrzybków i opieniek. Spacer na grzyby to sama przyjemność i relaks. W lesie można wypocząć i poobcować z naturą.

Tegoroczne dożynki odbyły się już tradycyjnie na Skansenie i na stadionie, opowiedz o ich przebiegu i atmosferze?

Dożynki były tym roku tradycyjnie po żniwach - 20 sierpnia. Od dwóch lat uroczystość dożynkowa rozpoczyna się na Skansenie Mszą świętą, a później jest uroczysty przejazd na stadion, gdzie odbywają się główne uroczystości. Od kilku lat zmieniła się formuła dożynek. Nie ma tradycyjnego obdarowywania wieńcem, dożynki odbywają się w mieście, a nie jak dawniej co roku w innej wsi. Dalej ośpiewuje się wieniec, a na koniec jest tradycyjna zabawa dożynkowa. W tym roku nie było

konkursów kulinarnych. Bitwa smaków, która była w zeszłym roku podczas dożynek, w tym roku odbyła się 2 lipca w Dzikowcu. Zaserwowałyśmy tam bigos z wypromowaniem produktu lokalnego, za który zdobyłyśmy wyróżnienie.

Wieniec zapewne przygotowaliście wspólnie. Co on symbolizował? Kto przygotował śpiewy i waszą prezentację? Jak wasz występ został odebrany?

Wieniec zrobiliśmy w kształcie serca. Symbolizuje on miłość do wsi, rolnictwa, tradycji i Ojczyzny. Wcześniej całe lato zbierałyśmy i przygotowywałyśmy zboże, zioła, owoce i warzywa do niego. Przyśpiewki przygotowujemy same, przypominając sobie stare piosenki, trochę je przerabiając do współczesnych czasów i uczymy się ich śpiewać przy okazji robienia wieńca.

Wspaniałym miejscem na prezentację jest kolbuszowski Skansen. Są różne ciekawe pokazy. W jakich dane wam było uczestniczyć? Co przygotowaliście dla zwiedzających?



Świerczowianki: Zofia Maciąg, Halina Margańska, Józefa Zawodnik, Danuta Czachor, Janina Czachor, Lucyna Krakowska, Janina Mokrzycka

Kolbuszowski Skansen rzeczywiście przyciąga ludzi, którzy chcą poznać dawne życie, kulturę, tradycję naszych przodków. My miałyśmy przyjemność gotować tam 30 lipca. Zwiedzający mogli skosztować naszych słodkich ciast, rogalików z marmoladą, bułeczek z jagodami, proziokami oraz pysznym bigosem i pierogami.

W tym roku po raz pierwszy odbyła się biesiada na kolbuszowskich bulwarach, na której zorganizowałyście swoje stoisko i obsługę. Jak oceniacie to wydarzenie?

Na bulwarach miałyśmy okazję być w tym roku dwa razy. Pierwszy raz 3 maja podczas kolbuszowskiej majówki, gdzie mimo złej pogody miałyśmy przyjemność poczęstować Kolbuszowian słodkościami, ciepłą zupą szczawiową, chlebem ze smalcem i ogórkiem oraz posłuchać fajnej muzyki. Natomiast 23 lipca na bulwarach odbył się III Festiwal Kultury Lasowiackiej-Lesiocko „Parzygęba I Jarmark Puszczańskiej Godki”. Otrzymałyśmy II nagrodę w konkursie „Przaśne okraszono godką”. Przygotowałyśmy na ten konkurs kapustę krzoccano, o której trzeba było opowiedzieć dawną gwara ludową. Wyróżnienia w konkursie „Godanie po puszczy” otrzymały: Józefa Zawodnik za samodzielnie napisany i opowiedziany monolog w gwarze lasowiackiej, Janina Czachor w konkursie śpiewaczym solo oraz Panie w kategorii grupowej „Pionie po puszczy”. Bulwary to fajne miejsce gdzie można pospacerować, czasami posłuchać muzyki podczas odbywających się tam mini koncertów.

Biesiada pod Grzybkim przyciąga coraz liczniej mieszkańców Świerczowa oraz zaproszonych gości. Jak wam się podobała tegoroczna impreza? Jakie przysmaki przygotowałyście w tym roku?

Na Biesiadę pod Grzybkim co roku z przyjemnością wybierają się mieszkańcy naszej wsi i okolic. Jest to okazja aby wspólnie się spotkać, zobaczyć dawno nie widzianych znajomych, wspólnie się pobawić, pośpiewać, potaćzyć i zintegrować. Poczęstowałyśmy mieszkańców pysznym bigosem, chlebem ze smalcem i ogórkiem, sernikiem, jabłecznikiem, dzieciaki zajadały się bułeczkami z czekoladą i jagodami oraz rogalikami z marmoladą.

Pięknym zwyczajem było śpiewanie majówek przy kapliczkach na wsi? Próbujecie wrócić i kontynuować tę tradycję?

Niestety zwyczaj śpiewania majówek przy kapliczkach pomału zanika. W lesie obok Nadleśnictwa jest piękna kapliczka przy której okoliczni mieszkańcy śpiewali majówki.

Czy polska piękna tradycja przetrwa?

Polska tradycja jest kultywowana podczas różnych uroczystości. Starsze pokolenie stara się przekazać młodym tradycję np. podczas świąt, malując wspólnie pisanki, robiąc dawne ozdoby choinkowe. W Domatkowie odbyły się warsztaty, na których można się było nauczyć dawnych piosenek oraz gotowania dawnych potraw np. pyz. Na świetlicy w Świerczowie pani Ela Kobylska uczy robienia na szydełku. W jej zajęciach uczestniczą dorośli ale też bardzo chętnie dzieci.

Jakie polskie filmy został wam najbardziej w pamięci, które mogłybyście oglądać wciąż i zawsze?

Filmy lubi oglądać chyba każdy. W pamięci zapadają produkcje „Krzyżacy”, „Potop”, „Pan Wołodyjowski”, „Znachor”, „Trędowata”. Do łez bawią komedie „Kogel Mogel”, „Jak rozpętałem drugą wojnę światową”, „Miś”, „Rejs”, no i oczywiście ulubiony serial „Sami swoi”.

Jak wam się podoba nowo powstały budynek wielofunkcyjny z nową remizą i dużą świetlicą w Świerczowie. Jakie robi na was wrażenie?

Długo wyczekiwany budynek remizy robi wrażenie. Jest piękny, nowoczesny i na pewno będzie to serce wsi i miejsce spotkań mieszkańców.

Jaka jest Wasza opinia o organizacji w Świerczowie spotkania Kół Gospodyń Wiejskich z naszej gminy, a może i powiatu? Jest też pomysł, aby zorganizować spotkanie byłych uczniów naszej małej świerczowskiej szkoły?

Corocznie odbywają się w różnych miejscowościach spotkania Kół z całej gminy. 8 marca odbyło się takie spotkanie w Widelce z okazji Dnia Kobiet, a jesienią spotkanie Kół w Przedborzu. Na skansenie spotkałyśmy się

z Panią z Albigowej, które przyjechały z wizytą do Kolbuszowej. U nas niestety ciężko byłoby zorganizować takie spotkanie, ponieważ mamy małą salę, a na takich spotkaniach jest zwykle bardzo dużo ludzi.

Bardzo dużo osób z naszej wsi rozjechało się po świecie i ciężko byłoby zorganizować spotkania klasowe. Najczęściej takie spotkania odbywają się podczas wakacji np. podczas Biesiady pod Grzybkim, ponieważ ludzie przyjeżdżają na wakacje do rodzinnych domów.

Czy wyobrażacie sobie życie bez muzyki. Co sądzicie o pomysle, aby na Świerczowie zorganizować jakiś zespół muzyczny albo kapelę?

Muzyka towarzyszy ludziom od zawsze. Potrafi zabawić, wzbudzić wspomnienia, łagodzi obyczaje, dostarcza dużo radości i szczęścia. Młodzież gra chętnie na instrumentach w szkołach muzycznych i często przynależy do jakiś zespołów lub orkiestr.

Co chciałbyście otrzymać w prezencie na gwiazdkę, od Mikołaja i na Święta?

Każdy marzy o prezentach od Mikołaja. Bardzo miło jest dostać jakiś drobiazg, a zwłaszcza taki robiony samodzielnie. Myślę że, jak co roku nasi najbliżsi nas zaskoczą i każdy dostanie coś fajnego.

Zakończmy optymistycznie, czy będzie w tym roku w waszych domach śpiewanie kolęd, a na Świerczowie będą jeszcze kiedyś jasełka prezentowane?

Kolędy w naszych domach śpiewa się z chęcią. Najczęściej po wigili i podczas rodzinnych świątecznych spotkań.

Jasełek raczej w tym roku nie będzie, ale za to będziemy uczestniczyć w Orszaku Trzech Króli w dniu 6 stycznia w Kolbuszowej.

Proszę o złożenie życzeń noworocznych dla mieszkańców Świerczowa i czytelników?

Na Nowy Rok życzymy wszystkim dużo zdrowia, miłości, radości, optymizmu, szacunku do drugiego człowieka i oby wszystkim dobrze się wiodło.

Z miłości do muzyki i sztuki

Rozmowa z Sylwią Rauch, Dyrygentem Chóru przy Parafii Świętego Brata Alberta w Kolbuszowej

Kiedy powstał wasz Chór i kto był inicjatorem jego powstania?

Historia chóru parafii p.w. Św. Brata Alberta w Kolbuszowej rozpoczęła się 20 października 2009 roku, kiedy to po Mszy Św. wieczornej grupa 7 osób spotkała się w salce na plebanii i podjęła decyzję co do dalszej organizacji prób.

Proszę opowiedzieć o sobie. Jakie musiała Pani ukończyć studia, aby zdobyć potrzebną wiedzę i umiejętności kierowania chórem? Czy zamiłowanie do muzyki miała Pani od dziecka? Czy to jest rodzinne?

Ukończyłam „Edukację artystyczną w zakresie sztuki muzycznej o specjalności - Prowadzenie zespołów wokalnych i chórów”. Mój tato był muzykiem - amatorem: grał w orkiestrze miejskiej na trąbce, śpiewał w chórze męskim farnej parafii. Słuchałam w domu jego rozśpiewek, widziałam przygotowania do występów, czasem jako dziecko towarzyszyłam chórowi podczas ich prób i śpiewania. Tato był „złotą rączką” - przygotował ruchomą gwiazdę i jako kolędnicy chodziliśmy do jego siostr w okresie świątecznym. Nie oceniałam tego jako „zamiłowanie do muzyki”. Uważałam to raczej za naturalne i oczywiste. Jak oddychanie - robimy wdech i wydech, ale czy od razu tworzymy fanklub tlenu?

Jak to się stało, że wybrała Pani muzykę sakralną? Ten gatunek wymaga przede wszystkim olbrzymiej pracy?

Od dziecka angażowałam się w formację w grupach parafialnych, potem jeździłam na rekolekcje diecezjalne, aż w końcu skończyłam diecezjalną Szkołę Animatora Ruchu Światło - Życie i otrzymałam krzyż animatora oraz błogosławieństwo do dalszej posługi. Zaczęłam formację w diecezjalnej Diakonii Muzycznej, a potem również podjęłam odpowiedzialność prowadzenia i formowania innych animatorów muzycznych. Naturalnym dążeniem było dla mnie powiększać swoją wiedzę i doświadczenie, żeby

spostać tej funkcji. Myślę, że ta odpowiedzialność skierowała mnie do kolejnych szkół muzycznych i do specjalizowania się w muzyce sakralnej.

Jeden z drogowskazów dojrzałego chrześcijanina (według założyciela Ruchu Światło - Życie) mówi o liturgii: „Liturgia, szczególnie eucharystyczna, jest uprzywilejowanym miejscem spotkania z Chrystusem w Duchu Świętym, znakiem objawiającym i urzeczywistniającym tajemnicę Kościoła - wspólnoty oraz źródłem i szczytem jego życia”. Skoro więc liturgia jest najwyższym punktem życia chrześcijańskiego, to - przynajmniej dla chrześcijan - jej część, jaką jest muzyka liturgiczna, też powinna być z najwyższej półki. Dlatego według mnie ta część muzyki sakralnej wymaga większej i cięższej pracy.

Ile osób śpiewa w chórze? Ile jest kobiet i ile mężczyzn? Jaki jest przekrój wiekowy? Jakie to są głosy?

W chórze śpiewa średnio ok. 23 osoby. Z przyczyn zdrowotnych, niektórzy nie mogą już regularnie włączać się w próby, ale starają się towarzyszyć nam, kiedy tylko mogą podczas różnych występów, zwłaszcza w rocznicę powstania. Chór Brata Alberta jest chórem mieszanym, czterogłosowym. W głosach męskich tenorze i basie regularnie w próbach uczestniczy po 4 panów, w głosach żeńskich - 9 pań w sopranie, 6 w alcie. Jest to grupa zróżnicowana wiekowo - złożona z osób dorosłych aktywnych zawodowo.

Kiedy i gdzie odbywają się próby waszego Chóru? Ile trwają i na czym polegają? Ile trzeba ćwiczyć, żeby dobrze śpiewać w chórze?

Próby odbywają się co tydzień w dolnej salce parafialnej - w poniedziałki w godz. 19 - 20:30 w czasie jesienno - zimowo - wiosennym i 19:30 - 21 w czasie letnim. Chór składa się z amatorów, osób, które kochają muzykę, kochają śpiewać i tym śpiewem chwalić Boga, ale nie są to wykształceni muzycy, co wymaga znacznie dłuższego przygotowania do występu.

Chór współpracuje zapewne z organistami i innymi muzykami? Z kim występujecie, czy to wymaga długiego przygotowania?

MDK? Inne parafie? Miejscowi organiści? W każdej parafii, którą chór odwiedza, staramy się obowiązkowo skontaktować z organistą i ustalamy razem wcześniej, co i kiedy możemy zaśpiewać. Współpracowaliśmy również z Miejskim Domem Kultury w Kolbuszowej - co roku podczas przygotowywania koncertu kolęd oraz podczas nagrywania naszej płyty. Właściwie bez pomocy tej instytucji nie udałooby się nam przygotować ją i wydać. Występowaliśmy z orkiestrą MDK podczas koncertów - świątecznego i promującego płytę.

Czy wasz Chór jest otwarty na nowe osoby i jakie warunki trzeba spełniać, aby być przyjętym do waszego chóru?

Przez te lata istnienia chóru - przychodziły różne osoby, chcące spróbować wspólnie śpiewać. Jedni stwierdzali, iż ta forma śpiewu nie jest dla nich, a inni odnajdywali się i odkrywali tu swoje talenty. Każdy może przyjść do chóru - wystarczają chęci. Przydaje się też minimalny słuch muzyczny, nieco cierpliwości i odrobina czasu wolnego.

Śpiewacie podczas uroczystości w parafii. Ile takich występów jest w ciągu roku? Czy macie również występy w innych parafiach i miejscowościach?

Śpiewamy podczas wszystkich najważniejszych świąt roku liturgicznego. Zapraszani jesteśmy również z okazji ważnych wydarzeń z życia parafii, np. na odpusty. Śpiewaliśmy w kościele farnym w Kolbuszowej, w Kolbuszowej Górnej, Przedborzu, Dzikowcu, Lipnicy, a także w Łagownikach.

Co was tak naprawdę wciąga tak, że członkowie chóru poświęcają dużo czasu na naukę, próby, dojazdy, nieraz z daleka? Czy można powiedzieć że muzyka rodzi przyjaźń pomiędzy ludźmi?

To, co nas łączy to wspólna pasja i miłość do muzyki, sprawiło to, że w ciągu tych 14 lat istnienia chóru nawiązały się trwałe przyjaźnie.

Kto jest waszym opiekunem?

Mamy swojego opiekuna wśród księży, to on pośredniczy między nami a ks. Proboszczem, zajmuje się sprawami organizacyjnymi na terenie kościoła. Obecnie jest to ks. Sławomir Piętowski.

Kilka lat temu wydaliście płytę z kolędami. Czy było zainteresowanie jej zakupem? Czy tę płytę można jeszcze kupić?

Rozeszła się jak świeże bułeczki, ale można jeszcze kupić.

Jaki jest wasz repertuar?

Podstawą naszego repertuaru są śpiewy liturgiczne. Śpiewaliśmy też pieśni patriotyczne, wybrane utwory z muzyki filmowej czy nawet partię „Chóru niewolników” z „Nabucco” Verdiego. Śpiewy przygotowaliśmy na zamówienie na konkretne koncerty.

A jak Pani przeżywa występ waszego Chóru, swoje dyrygowanie, kontakt z wiernymi i z publicznością?

Chór parafialny ma pomóc wiernym w przeżywaniu liturgii i modlitwie - w takim celu przychodzimy do kościoła wszyscy. Na liturgii nie ma publiczności - jest wspólnota ludzi wierzących. To bardzo miłe, gdy otrzymujemy jakąś wiadomość zwrotną, że udało nam się wypełnić swoją misję. Staram się być zawsze przygotowana i skoncentrowana. Wyciszam się i skupiam przed śpiewaniem przede wszystkim dlatego, że moje ewentualne błędy w dyrygowaniu wpłyną potem na cały zespół i jego odbiór. To też duża odpowiedzialność.

A jakiej muzyki Pani słucha i jaką muzykę, pieśni, piosenki poleca Pani do słuchania?

Często słucham muzykę poważną, np. IX Symfonię z Nowego Świata Dvoraka, V Symfonię Beethovena, oglądam operę, balet, musicale, obserwuję kariery współczesnych śpiewaków operowych. Lubię posłuchać do-

brej muzyki chóralnej, zespołów śpiewających a cappella, ale też zespołów rockowych i niektórych metalowych. Do słuchania polecić mogę internetowe radia z wyborem różnych przebojów np. muzyki filmowej i poważnej czy rockowej.

Śpiewacie na chwałę Bogu i ludziom dla radości. Wspaniale. Czego Pani życzy, waszemu Chórowi i chórzystom? Jakie ma Pani marzenia muzyczne?

Dziękujemy. Można nam życzyć entuzjazmu, chęci, wytrwałości, kolejnych płyt. Prosimy również o wsparcie modlitewne.

A czego Pani życzy mieszkańcom Świerczowa, ludziom z naszej Parafii i czytelnikom na święta Bożego Narodzenia i na Nowy Rok 2024

Z okazji świąt życzę Państwu głębokiej wiary, nadziei, która zawieść nie może i miłości, która wszystko przetrzyma. W nowym roku więcej spokoju, radości i życzliwości. Niech Boża Dziecina błogosławi wszystkim.



Chór par. pw. Św. Brata Alberta w Kolbuszowej A.D.2021

Dyrygent Sylwia Rauch stoi w środku pierwszego rzędu.

O sporcie, rekreacji i turystyce

Rozmowa z Magdaleną Noga ze Świerczowa

Proszę opowiedz o sobie, czym się zajmujesz zawodowo. O swoim wykształceniu i pracy? Opowiedz o swoich pasjach i zamiłowaniach sportowych?

Z wykształcenia jestem magistrem pielęgniarstwa, specjalistką w dziedzinie pielęgniarstwa internistycznego, od 12 lat pracuje w zawodzie, aktualnie na oddziale Wewnętrznym, wcześniej pracowałam na oddziale Dializoterapii i Nefrologii naszego Kolbuszowskiego szpitala.

Aktywność fizyczna od zawsze przeplatała się w moim życiu, już od dziecka razem z rówieśnikami z sąsiedztwa całymi popołudniami graliśmy na łące mojego dziadka w przeróżne gry, najczęściej w palanta, dwa ognie, graliśmy też w piłkę. Można powiedzieć, że było tam boisko do wszystkiego w zależności, od tego co nam w danym momencie przyszło do głowy. Czas szkoły podstawowej to też czas gdzie starałam się udzielać sportowo, wtedy głównie brałam udział w zawodach biegowych, indywidualnych, ale też sztafetowych. Z kolei czas liceum to bardziej sporty drużynowe, piłka ręczna, która nie szczególnie przypadła mi do gustu, oraz siatkówka, z którą zaprzyjaźniłam się bardzo i ta przyjaźń nadal trwa, bo amatorsko ze znajomymi tworzymy drużynę i gramy razem już od 10 lat, ale także kibicując czynnie naszej rzeszowskiej drużynie, no i oczywiście naszej Polskiej Reprezentacji.

Czy interesuje cie uprawianie turystyki górskiej? Jakże trzeba mieć predyspozycje, żeby ją uprawiać? Jakże góry szczyty udało Ci się zdobyć?

Drugą moją, jest właśnie turystyka górską. Na tyle na ile pozwoli czas i inne zajęcia staram się uciekać w góry. Jeżeli chodzi o predyspozycje to moim zdaniem wystarczy tylko lubić kontakt z naturą i trochę chęci, bo nie trzeba od razu wspinać się na najwyższe szczyty, czasem wystarczy spacer dolinką, żeby odpocząć i złapać dystans do codzienności. Każdy znajdzie w górach coś dla siebie, a jak mówi znane powiedzenie

„apetyt rośnie w miarę jedzenia”, tak więc z czasem siłą rzeczy sięgamy co raz wyżej.

Tak naprawdę ja zaczęłam chodzić po górach od czasów liceum. Wcześniej były to bardzo sporadyczne wyjazdy np. na wycieczkę szkolną, od tamtej pory udało się zdobyć wiele szczytów, zarówno po polskiej jak i po słowackiej stronie Tatr, min: Rysy, Łomnicę, Giewont, Przełęcz Zawrat, Świnicę, Czerwone Wierchy, wiele szczytów w masywie Tatr Zachodnich, również Tatrzańskie Doliny, ale góry to nie tylko Tatry. Mniej popularne, ale również bardzo urokliwe są Beskidy, Pieniny, Góry Świętokrzyskie, gdzie zawsze z chęcią się wybieram. Wielką sympatią darzę Bieszczady i tam zdecydowanie najbardziej lubię uciekać. Ciekawa i atrakcyjna jest również zachodnia część Polski, Karkonosze, Góry Stołowe, tam naprawdę warto się wybrać i tam zawsze chętnie wracam, ale ze względu na odległość, taka wycieczkę trzeba już zaplanować na kilka dni.

Mam taki swój ulubiony cytat, który moim zdaniem ładnie podsumowuje i pokazuje istotę chodzenia po górach:

„Góry uczą szukania, uczą cierpliwości. Oczyszczają z egoizmu, gdy trzeba się dzielić kawałkiem chleba, czy kostką cukru, lub gdy trzeba rezygnować z własnych planów, by ratować drugiego często nieznanego człowieka.

Człowiekiem gór nie jest ten, który umie i lubi chodzić po górach, ale ten, który górami potrafi żyć w dolinach”.

Z Pustelni Brata Alberta Chmielewskiego, 2014 r.

Widzę, że lubisz zwiedzanie i turystykę po Europie. Jak ją organizujecie, co udało się wam zwiedzić?

Ja ogólnie jestem typem włóczykija, lubię być w drodze, lubię podróżować, a dzisiaj świat daje tyle możliwości, że z odrobiną zaangażowania i przy niewielkich kosztach można zobaczyć wiele ciekawych miejsc. Ze względu na to, że często podróżujemy grupą musimy dopasować termin, tak aby

dla wszystkich był dogodny, najczęściej są to ferie, wakacje bądź długie weekendy. Podróż planujemy często już wiele miesięcy wcześniej, wspólnie wybieramy kierunek i obserwujemy ceny biletów lotniczych, szukamy okazjnych noclegów, a już przed samym wyjazdem układamy plan podróży, łączymy ze sobą miejsca i zabytki, które chcemy zwiedzić, tak aby na każdy dzień mieć przygotowaną trasę zwiedzania i nie tracić czasu na obmyślanie tego na miejscu. Tym sposobem zwiedziliśmy Barcelonę, Rzym, Pragę, Izrael, Lwów, Czarnogórę i mam nadzieję, że sporo jeszcze przed nami.

Ale nie trzeba jechać daleko, żeby zobaczyć ciekawe miejsca, również w naszym kraju jest wiele miejsc ciekawych i zaskakujących, o których często nie mamy pojęcia, a przekonałam się o tym w trakcie spontanicznych wyjazdów, które nazywam „przed siebie”, a polegają one na tym, że razem ze znajomymi pakujemy namiot, najpotrzebniejsze rzeczy, przewodnik po Polsce i ruszamy samochodem w świat, określony jest tylko cel, a to co po drodze zwiedzamy to już wynik naszej inwencji twórczej. Takim sposobem w kilka dni przejechaliśmy dwukrotnie Polskę od południa na północ, za każdym razem inną trasą, plan powstawał na bieżąco w zależności od tego co ciekawego znajdowało się w pobliżu.

Lubisz również turystykę rowerową, jakie trasy przemierzacie? Jak trzeba być przygotowanym? Jakże trasy polecasz?

Jeżeli chodzi o rower to na razie raczej spontaniczna aktywność, choć udało nam się zorganizować rowerowy rajd po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, a także dwukrotnie w grupce kilku osób pojechaliśmy rowerami na Jasną Górę. Powiem szczerze, że nie mieliśmy jakiegoś szczególnego przygotowania, jedyne co, to przez kilka dni przed wyjazdem objeżdżaliśmy okoliczne trasy rowerowe, aby przyzwyczaić mięśnie do wysiłku.

Stworzyliście fajną grupę ludzi, która uprawia piłkę siatkową. Opowiedz o tej grupie? Gdzie i kiedy trenujecie i rozgrywacie mecze? Czy to prawda, że uprawianie sportu rodzi przyjaźń, koleżeństwo jak jedną rodzinę?

Tak naprawdę zaczęło się to od spontanicznego pomysłu, aby zebrać się i razem pograć, tak mija już 10 lat jak spotykamy się i razem spędzamy czas. Przez cały ten okres skład zmieniał się kilkakrotnie, ale jest grupa ludzi, która gra od początku i tak co czwartek zbieramy się w hali sportowej w Niwiskach, wcześniej w Weryni i przez około dwie godzinki rozgrywamy mecz, oczywiście nie jest to zawodowe granie, bardziej chodzi tu o spotkanie, wspólną aktywność i miłe spędzenie czasu. Właśnie dzięki tym spotkaniom stworzyliśmy grupę przyjaciół, jest to świetna forma integracji, budowania więzi, jak również forma relaksu mimo fizycznego zmęczenia.

Czy interesujesz się pływaniem? Czy korzystasz z możliwości jakie dają okoliczne baseny? Jaki wpływ na zdrowie i kondycję ma pływanie?

Niestety ta dziedzina nie jest moją mocną stroną, nigdy nie pociągały mnie sporty wodne, również wybierając formę wypoczynku zawsze kierunkiem były bardziej góry, niż morze. Ale oczywiście, tak jak każda aktywność fizyczna, również pływanie wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, a szczególnie na układ ruchu, układ krążenia, układ oddechowy, ma nieoceniony wpływ na utrzymanie właściwej postawy ciała, angażuje wiele partii mięśniowych, poprawia kondycję.

Jedną z najprzyjemniejszych form aktywności jest taniec, a także śpiew. Czy lubisz taniec, spotkania towarzyskie i potańcówki? Czy istnieją w naszym środowisku takie możliwości, czy są one potrzebne?

Tancerka ze mnie średniej klasy, ale już śpiewanie bardziej mnie pociąga, od małego śpiewałam w chórkach szkolnych, scholkach kościelnych, aktualnie należę do chóru działającego przy parafii Brata Alberta w Kolbuszowej.

Myślę, że każdy lubi spotkania towarzyskie, na których można po-

śpiewać i potańczyć, niejednokrotnie i te organizowane w grupie moich znajomych są urozmaicone w śpiew, ponieważ jest wśród nas kilku instrumentalistów, co dodatkowo ubogaca i mobilizuje do wspólnego śpiewania.

Myślę, że nasza nowa Świerczowska inwestycja, a mam tu na myśli budynek wielofunkcyjny, będzie sprzyjał takim inicjatywom, może nie tylko o charakterze rozrywkowym, typu przyjęcia i potańcówki, ale też zajęciom sportowo-rekreacyjnym z elementami tańca na przykład.

Co daje uprawianie sportu, rekreacji, turystyki? Jakie to ma znaczenie dla ludzkiego ciała i zdrowia, samopoczucia i charakteru?

Sport i aktywność fizyczna to



moim zdaniem oprócz prawidłowej diety to fundament zdrowia i dobrego samopoczucia. Moja praca magisterska była oparta na badaniach przeprowadzonych w grupie młodzieży licealnej, a dotyczyły one wpływu stylu życia na zdrowie i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Wynika z nich jednoznacznie, że aktywność fizyczna w największym stopniu oddziałuje na utrzymanie zdrowia i właściwej masy ciała. Ruch mobilizuje układ odpornościowy, zwiększa ukrwienie narządów i poprawia zaopatrzenie komórek w tlen i substancje odżywcze, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Systematyczna aktywność fizyczna redukuje ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość, zawał serca. To jeżeli

chodzi o korzyści zdrowotne, natomiast nie można nie wspomnieć o budowaniu więzi, umiejętności rywalizacji, współdziałania w grupie, natomiast mówiąc w kontekście turystyki, poszerza ona horyzonty, pozwala nawiązywać nowe znajomości i kontakty, jest też formą relaksu, a przede wszystkim rozwoju osobistego.

Jak myślisz czy w naszym Świerczowie byłaby szansa na zorganizowanie małej drużyny sportowej np. tenisa ziemnego, czy stołowego? Czy znaleźli by się chętni? A może jakiś inny pomysł byłby trafiony?

Myślę, że spróbować zawsze można, tenis jest dziedziną która, staje się coraz bardziej popularna. Choć moim zdaniem bardziej sprawdziłoby

się boisko wielofunkcyjne, na którym każdy znalazłaby coś dla siebie, koszykówka, tenis. Upodobania są różne i ciężko wybrać jedną dziedzinę, dlatego myślę że takie wyjście zadowoliliby każdego. Moim skromnym marzeniem jest boisko do gry w siatkówkę plażową, może kiedyś uda się takie stworzyć, chętną drużynę do gry już mam.

Jak zachęcić ludzi, młodzież dzieci do uprawiania sportu, do ruchu, do aktywnego wypoczynku i trybu życia?

Myślę, że przede wszystkim dobry przykład, trudno wymagać od kogoś czegoś do czego sami nie jesteśmy przekonani. Przykład rodzica, bądź członka rodziny, kolegi, koleżanki, sąsiada zawsze dobrze działa. Ponadto

zachęcanie do wspólnej rodzinnej aktywności, wspólna przejażdżka rowerem, wyjście na basen, gry zespołowe w gronie rodziny, nawet zwykły wspólny spacer, przede wszystkim dopasowanie tej aktywności do upodobań, nie ma sensu robienie czegoś na siłę, sport, aktywność ma sprawiać przyjemność, jeżeli robimy coś na przymus, rezultat będzie odwrotny. Nie musimy być wielkimi sportowcami, czasem takie małe rzeczy jak na przykład spacer czy wycieczka rowerowa wystarczą i sprawiają wielką radość.

Jak oceniasz ze swojej pracy zawodowej, czy dbałość o zdrowie wśród ludzi w Polsce się poprawia, czy stan zdrowia jest coraz lepszy? Jakie są tendencje?



Myślę, że ta świadomość dbania o własne zdrowie zwiększa się. Duże znaczenie mają środki masowego przekazu, które nieustannie przypominają nam o wpływie zdrowego stylu życia na zdrowie człowieka, wszelkie programy społeczne i profilaktyczne, które zachęcają do aktywności, do regularnych badań, do unikania używek, dbałość o bezpieczeństwo nabywanych produktów (żywnościowych i nieżywnościowych) zmianę nawyków żywieniowych, korzystanie z profesjonalnych porad dotyczących zdrowia, stosowanie działań redukujące stres, dbałość o zdrowe otoczenie. Myślę, że mimo wszystko profilaktyka i świadome wybory w znacznej mierze wpływają na zdrowie człowieka, zgodnie z zasadą lepiej zapobiegać niż leczyć.

Bardzo duży wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie mają prawidłowe relacje międzyludzkie. Czy uprawianie sportu, turystyki te relacje może poprawić i budować?

Zdecydowanie tak, co najlepiej pokazuje przykład mój i moich znajomych. Mimo, że każdy z nas jest inny, każdy ma inną sytuację życiową, mimo, że jesteśmy w różnych grupach wiekowych, że wykonujemy różne zawody, mimo że mamy różne zainteresowania, to jesteśmy w stanie znaleźć wspólny język, już nie tylko w sporcie, czy w turystyce, ale ogólnie w życiu. Zaczęło się od znajomości, potem przyszedł pomysł żeby razem w coś zagrać, następnie żeby razem podróżować, chodzić po górach i tak nasze relacje stale są utrzymywane, bo każdy znajdzie tu coś

dla siebie. Każdy wyjazd, każde wyjście w góry jest dopasowane tak, aby każdy czerpał z niego jak najwięcej. Nie zawsze łatwo jest wszystko połączyć, ale dzięki temu uczymy się też sztuki kompromisu, współdziałania i umiejętności wybierania większego dobra, a tym samym cały czas się rozwijamy. A chyba o to chodzi w życiu, żeby otwierać się na innych ludzi.

Widzenie rzeczywistości ponoc wynika od stanu zdrowia. Jak widzi twoje, pokolenie przyszłość?

Myślę, że dużo w tym temacie okazała nam pandemia COVID-19. Izolacja, niepewność o własnej zdrowie, natłok informacji płynący z mediów, cała ta rzeczywistość w której żyliśmy przez dłuższy czas wymagała od nas

dużej elastyczności, podejmowania świadomych i przemyślanych wyborów, nabywania nowych umiejętności. Moim zdaniem na pewno zmianie uległo podejście do zdrowia i dbania o siebie, a także dbania o relacje międzyludzkie i to dobry kierunek, bo dbając o siebie i o swoich bliskich będzie nam życiu po prostu lepiej.

Jakie dyscypliny sportu lubisz? Komu kibicujesz, jakim drużynom? Kto jest dla Ciebie wzorem sportowca?

Tak jak już wspominałam siatkówka jest moja ulubioną dyscypliną, sama amatorsko pogrywam i oczywiście kibicuję drużynie Asseco Resovii, kiedy czas pozwoli jestem na meczu, jeżeli nie mam możliwości staram się kibicować przed telewizorem. Jeżeli chodzi o wzór sportowca, to chyba nie mam jakiegoś jednego szczególnego, wydaje mi się, że każdy sportowiec, ten sławny czy ten mniej znany, zasługuje na szacunek. Każdy z nich może być pewnego rodzaju wzorem, biorąc pod uwagę nawet samo to ile wysiłku i determinacji trzeba włożyć aby osiągnąć sukces.

Proszę o złożenie życzeń świątecznych i noworocznych dla mieszkańców Świerczowa i czytelników

W imieniu swoim i mojej rodziny, składam najserdeczniejsze życzenia wszystkim czytelnikiem, mieszkańcom Świerczowa i ich rodzinom. Błogosławieństwa Bożej dzieciny na każdy dzień. Niech te Święta Bożego Narodzenia będą czasem spokoju i szczęścia, radości przeżywanej w gronie najbliższych, oraz wytchnienia od codziennych obowiązków. Niech Nowy Rok przyniesie wszelką pomyślność i pozwoli na spełnienie najskrytszych marzeń.

Górkim turystom życzę tyle powrotów, ile wyjść, niezapomnianych widoków, kolejnych szczytów do zdobycia. Podróżnikom spotkania ciekawych ludzi, poznawania nowych miejsc i wielu wspaniałych historii do opowiedzenia. Sportowcom determinacji, nie słabnącej pasji, wspaniałych sukcesów i osiągnięć.

Nam wszystkim życzę przede wszystkim zdrowia, dobrych wyborów, zgody i wzajemnego zrozumienia. Podsumowując: Żyjmy najpiękniej jak umiemy.

Wyjdźmy do drugiego człowieka z sercem

Rozmowa z nauczycielem, psychologiem, psychoterapeutą, dr Magdaleną Szpyt

Ma Pani doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą w szkołach jako psycholog. Pewnie jest wiele problemów wychowawczych. Z jakimi problemami młodzie się zgłaszają? Jak takie problemy się rozwiązuje?

Problemy wychowawcze doświadczają rodzice. Bywa, że od najmłodszych lat nie radzą sobie z własnymi dziećmi mimo, że chcieliby być jak najlepszymi rodzicami. Ważne, żeby pamiętać, że rodzic nie jest kolegą. Potrzebne są zasady, wspólne realizowanie zadań rodziny, a pod spodem – miłość. Jeśli ona jest, to poradzimy sobie. Razem. Osobną kwestią są problemy psychiczne młodego pokolenia. One wynikają z bardzo wielu czynników i nie zawsze wystarczy ochrona rodziny. Młodzi doświadczają poczucia samotności. Często nie otwierają się na dorosłych, zostają sami z własnymi rozterkami albo szukają rozwiązania wśród rówieśników czy w Internecie. A tu mogą znaleźć bardzo różne rozwiązania, niekoniecznie pozytywne. Problemy młodych są dostrzegane coraz częściej, pojawia się coraz więcej instytucji wspierających rodziny i one starają się pomagać. Pojawiające się problemy powinno się rozwiązywać całościowo. Podstawą jest to, żeby zauważyć młodego człowieka z jego problemami i rozmawiać – w wielu przypadkach to wystarczy.

Pracuje Pani również w szpitalu i poradni z osobami doświadczającymi trudności psychicznych jako psycholog. Gdzie i na czym ta praca polega?

Pracuję w Poradni Zdrowia Psychicznego Osób Dorosłych przy szpitalu w Nowej Dębie, na oddziale psychiatrycznym tamże oraz współpracuję z Fundacją „Effatha. Nowe otwarcie” w Tarnobrzegu. Moja praca polega na rozmowie, wsparciu, motywowaniu do zmian, towarzyszeniu w rozwoju – w kontakcie indywidualnym lub grupowym. Niestety w tym obszarze jest bardzo dużo pracy. Wiele problemów pojawiło się lub znacznie nasiliło po okresie pandemii. W 2020 r. diagnozowano depresję jako drugą



co do liczebności chorób występującą na świecie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prognozuje, że w 2030 r. będzie to najczęstsza choroba dotykająca ludzkość.

Jaki jest stan psychiczny Polaków, a szczególnie w naszym regionie, w zakresie zdrowia psychicznego? Czy liczba problemów narasta i z czego to wynika? Z jakimi problemami zmagają się i zgłaszają mężczyźni, a z jakimi kobiety?

Jesteśmy narodem bardzo zestresowanym – przykładowo co czwarty pracujący uważa, że codziennie doświadcza stresu – to najwięcej wśród krajów Unii Europejskiej. W 2023 roku pracownia badań społecznych Ipsos przeprowadziła badanie szczęścia w 32 krajach. Chociaż większość Polaków (58%) deklarowała w nim bycie szczęśliwymi, to był to trzeci najniższy wynik w całym badaniu. Porównując wynik z badaniem realizowanym przez Ipsos rok i dekadę temu, poczucie szczęścia w Polsce było znacząco wyższe i wynosiło odpowiednio 65% i 72%. Podkarpackie wypada korzystniej niż większość kraju jako środowisko wspierające zdrowie psychiczne. Może to wynikać z wysokiego odsetka małżeństw na tle związków, a jest to jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed stresem. Jeśli chodzi o problemy psychiczne to dominuje depresja. Znacznie częściej zapadają na nią kobiety niż mężczyźni. Choć

może być też tak, że mężczyźni rzadziej mówią o swoich depresyjnych stanach i u nich depresja jest niedoszacowana. Oni mają częściej problemy z agresją, nadużywaniem substancji – to już niekoniecznie tylko alkohol. Zwiększa się liczba osób eksperymentujących z narkotykami i nadużywających leków. Kolejną grupą pacjentów, która trafia najczęściej do gabinetów są osoby doświadczające różnego rodzaju lęków, odczuwające mocno to, co ich spotyka. Przeżywany stres często przekłada się na ciało, a zatem pacjenci przychodzą z dolegliwościami bólowymi, odesłani przez innych specjalistów w celu nauczenia się radzenia sobie ze stresem. To ogromna liczba osób wymagających wsparcia.

Gdzie w naszych okolicach można się zgłaszać z problemami psychicznymi i psychologicznymi? Czy są jakieś poradnie dla dzieci, młodzieży i dorosłych?

Są i pojawiają się, choć nie zawsze są to opcje bezpłatne i z krótkimi okresami oczekiwania. Nieco trudniej jest, gdy szukamy pomocy dla dzieci i młodzieży. Tutaj pierwszym kierunkiem powinny być publiczne poradnie psychologiczne – pedagogiczne. Poradnia dedykowana dzieciom z naszego powiatu działa przy Starostwie Powiatowym w Kolbuszowej. Bardziej specjalistyczne poradnie znajdziemy w Rzeszowie. Przykładem jest Poradnia Autyzmu. Dla osób dorosłych działa Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowej Dębie, jeden z 33 tego typu ośrodków w kraju, gdzie można zadzwonić do Punktu Koordynacyjno – Zgłoszeniowego od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-18:00. Centrum działa w ramach pilotażu programu rządowego. To oferta kierowana przede wszystkim do osób z powiatu kolbuszowskiego i tarnobrzecznego. W Kolbuszowej działa poradnia „Anima”, która ma szeroką ofertę pomocy psychologicznej. Pracę poradni i ośrodków publicznych wspierają prywatne gabinety psychologiczne, psychoterapeutyczne, psychiatryczne działające w miastach naszego regionu.

Mówi się, że panuje znieczulica, dlaczego ludzie unikają spraw i cierpień innych ludzi? Czyżby dlatego, że to wymaga poświęcenia i czasu? Może ludzie nie chcą mieć kłopotów z policją, sądami?

To zależy jak na to spojrzemy. Istnieje wiele instytucji, które starają się wspierać osoby w kryzysie, wiele cennych inicjatyw. Skala pomocy Polaków dla Ukraińców, którzy doświadczyli wojny, zaskoczyła cały świat. Czy istnieje inny naród, który potrafi tak się zmobilizować? A z drugiej strony odwołując się do skali problemów, o której mówiłam wcześniej, praktycznie w każdej rodzinie są jakieś wyzwania w zakresie zdrowia psychicznego. W pierwszej kolejności zwracamy uwagę na to, co nas bezpośrednio dotyczy, zajmujemy się swoimi problemami. Jeśli dodamy do tego problemy socjalno – bytowe, sytuację zawodową, to często naprawdę nie widzimy niczego więcej, a jak widzimy - nie starcza już energii na nic innego, a ewentualne wyrzuty sumienia uciszamy przez udział w jakiejś akcji charytatywnej albo przez odpis podatku. Jest to smutne, ale jestem przekonana, że życzliwość nas wszystkich mogłaby wielu ludziom ulżyć w ich trudnej sytuacji. Inną kwestią jest krzywda dzieci, tu jest bardzo wiele do zrobienia, bo nadal jest duże przyzwolenie kulturowe na przemoc fizyczną. Jeszcze groźniejsza jest przemoc psychiczna. Wciąż za mało się o tym mówi. My ogólnie jako społeczeństwo mamy problem z agresją w komunikacji. To się przekłada na kolejne pokolenie, które częściej krzyczy niż rozmawia.

Skąd się bierze narzekanie, czy to jest jakaś reakcja organizmu, potrzeba odreagowania napięć nerwowych? Jak sobie z tym problemem radzić, bo to już jest problem narodowy? Może trzeba znaleźć sposób na odreagowanie? Może jest jakiś narodowy program do walki z narzekaniem?

Nie ma takiego programu, a pewnie by się przydał – tylko jak to kontrolować? Narzekanie jest rodzajem radzenia sobie z problemami – przecież skoro to ta paskudna pogoda, okropny szef i czepiająca się żona, to można sobie na nich ponarzekać zwalniając siebie z odpowiedzialności za to jak jest. Nie trzeba nic więcej robić. Przecież zmiana wymaga wysiłku, a narzekanie

nie. Oczywiście w dłuższej perspektywie czasu wyrządza nam wiele krzywdy. Najnowsze badania mówią o tym, że narzekanie jest szkodliwe, pozbawia nas energii i należałoby go unikać. Prawda jest jednak taka, że łatwiej jest przedłożyć zysk, który mamy od razu nad długofalowe korzyści, bo ograniczenie czegoś, czego żeśmy się nauczyli, wymaga pracy. Stąd narzekanie utrzymuje się, zwłaszcza jeśli otaczają nas ludzie, którzy robią to samo. Do jego ograniczenia trzeba samoświadomości i wysiłku.

A może dobrym sposobem jest wyłączenie telewizora, internetu, bo ludzie przyjmują taką ilość zbędnych informacji, reklam, skłócenia politycznego, że organizm jest zmęczony jak toksynami? Może jednak powyłączać te uciążliwe środki przekazu?

Media bombardują nas różnego typu informacjami chcąc na nas wpływać. Nadmiar informacji jest szkodliwy i powinniśmy gdzieś mieć stop, gdy wyłączymy telewizję i pójdziemy na spacer, porozmawiamy z innymi – to pomaga redukować uczucie przytłoczenia. Patrząc z innej strony, mamy telefon i przez niego stały kontakt z mediami społecznościowymi, to kolejne źródło, które może nas łatwo przebudźcować. Jest to powszechnie akceptowane. I dzieci widzą nas wszędzie z tym telefonem. Warto, żeby jednak pewne aktywności odbywały się bez elektroniki, np. wspólne posiłki. Można zrobić eksperyment – wyłączyć telefon choćby na dzień i poobserwować siebie czy mi przypadkiem wtedy bardzo czegoś nie brakuje.

Samotność to ponoć kolejny narastający problem społeczny? Dlaczego niektórzy ludzie stają się samotni, a inni nie?

Narastające jest poczucie bycia samotnym. Nie zawsze przekłada się to na obecność innych ludzi – tzn. możemy żyć obok innych ludzi i nadal czuć się samotnie, gdy poprzestajemy na wspólnym realizowaniu zadań, ale nie rozmawiamy o tym jak się z czymś czujemy, nie szukamy wsparcia gdy nam trudniej, bo wstyd się przyznać, że sobie z czymś nie radzę, bo mnie ocenią, czyli nie budujemy głębszych relacji. Poczucie osamotnienia trwające przez dłuższy czas ma bezpośredni

związek z depresją oraz utratą sensu życia. Ludzie, którzy nie widzą sensu w tym czego doświadczają, a są to przecież zarówno radości, jak i smutki, są bardziej narażeni na poczucie osamotnienia. Nie pomaga kryzys życia religijnego, którego doświadcza wiele osób, bo jednak nawet gdy jesteśmy z czymś sami, ale wierzymy, że opiekuje się nami Bóg, który doświadcza nas po coś, czujemy się mniej samotni niż wtedy gdy tej wiary zabraknie. Z drugiej strony wiara nie stoi w żadnej sprzeczności z nauką, czyli np. nie powinna przeszkadzać w pójściu po pomoc psychologiczną. To po prostu różne rodzaje poznania, które korzystają z różnych metod. Uzupełniają się, a nie wykluczają.

Ludzie unikają rozmów sąsiedzkich, a nawet rodzinnych. A przecież rozmowa leczy, uspokaja. Może ludzi powinno coś jednak łączyć może wspólne pasje, zainteresowania, udział w jakiś wspólnotach i grupach działania, bo Człowiek jest jednostką społeczną?

Kiedyś ludzie mieli podobne zajęcia to i mieli naturalnie o czym ze sobą porozmawiać. Teraz często nie łączy ich nic poza płotem dzielącym ich posesje. Ale z drugiej strony istnieje coś takiego jak tzw. społeczne sąsiedztwo, czyli łączenie się w grupy osób w jakimś sensie do siebie podobnych. Być może jest tego jeszcze za mało i dobrze by było, żeby ludzie mieli pasje. Jesteśmy jako Polacy bardzo zapracowanym narodem. Pracujemy ponad siły, żeby się utrzymać i to odbija się na tym jak później funkcjonujemy w rodzinie i naszych małych społecznościach. Znow kłania się radzenie sobie z tymi nadmiernymi obciążeniami.

Istnieje coraz większy problem komunikacji społecznej i międzyludzkiej? Rodzi się problem społeczny, że ludzie rozumieją się tylko za pośrednictwem komórki? Jak to zmienić? A może wrócić do normalnych rozmów koleżeńskich, towarzyskich, rodzinnych, sąsiedzkich, a świat się stanie piękniejszy?

Przeszłość zawsze darzyła większym sentymentem niż teraźniejszość jednak nawet technologia może nas wspierać jeśli nie jest jedynym sposobem porozumiewania się. Świat nie stanie się piękniejszy, ale może być mniej

schem bardziej bezpiecznym i wspierającym, jeśli zrozumiemy, że więcej jest korzyści niż ryzyka z podchodzenia do innych ludzi z sercem, z potrzebą bycia razem niż z izolowania się.

Polakom podoba się amerykański styl życia, to dlaczego nie zastosować u nas takich nawyków jak: uśmiech na twarzy, rozmowa z każdym, nawet o byle czym, byle by nie o polityce, powitanie każdej spotkanej osoby. Czy to możliwe z serdecznością, czego tak u nas nie może być? Świat jest piękny, wszędzie taki sam, problemy te same, a może to kwestia podejścia i zachowania ludzi? Jak to zmienić abyśmy byli narodem z optymizmem?

My mamy nieco trudniej z tym optymizmem. Mamy zupełnie inną historię, inny rodowód narodu. Optymizmu można się nauczyć, jednak w praktyce dla wielu osób jest to bardzo trudne, głównie ze względu na to, że jednak jesteśmy otoczeni pokładami pesymizmu. Może dobrze byłoby gdybyśmy zaczęli sami mieć refleksję czy to co ja myślę ma coś wspólnego z faktami, czy to tylko moje opinie. Czy może być inaczej niż to, jak ja to widzę? Wtedy byłby to taki realizm, pewnie bardziej strawny dla większości niż huraoptymizm. W Ameryce to nawet jako żart funkcjonuje, że większość cały czas się zastanawia „co na to powiedziała by mój terapeuta?”. A to też jest to pewnego rodzaju skrajność. Bo to trochę schodzenie z własnej odpowiedzialności za swoje życie. Generalnie jesteśmy silniejsi, mamy większe poczucie sensu, sprawczości, jeśli potrafimy poszukać wsparcia, a to jest nam łatwiej zrobić jeśli patrzymy na świat od pozytywnej strony. Zawsze mamy możliwość zdecydować czy zwrócimy uwagę na to co mamy, co jest u nas dobre, zdrowe, czy na to czego nie mamy i co nie działa tak, jak powinno.

Skąd się u tylu ludzi bierze zaawiedzenie? Skąd się to bierze w umysłach? Jak sobie z tym radzić, bo taki stan blokuje ludzi?

Z pewnością nie żyjemy w łatwej rzeczywistości. Mając dostęp do informacji z całego świata, częściej patrzymy na ludzi bogatszych, piękniejszych od nas samych, z krajów rozwiniętych. Ci ludzie też mają problemy, jednak tego nie widzimy i przez pryzmat tego

naszego oglądu sytuacji możemy czuć zawiedzenie. Warto znów pomyśleć sobie, że widzimy tylko jakiś wycinek i naprawdę patrzeć na siebie, na swój rozwój w czasie. Jeśli porównywać to tylko siebie z przeszłości do siebie w teraźniejszości, a nie siebie do innych ludzi, bo zawsze będą ludzie w czymś tam od nas gorsi i lepsi, tylko po co tak to stawiać? Masz na coś wpływ? Działaj! A zawsze na coś tam jednak masz, bo nawet jeśli nie możesz zmienić sytuacji, to zawsze możesz zmienić swoje nastawienie do tej sytuacji.

Nasi dziadkowie nie mieli pieniędzy, ale mieli charakter, babcie były odporne, pracowite i cierpliwe. A może ludzie mają coraz słabsze charaktery? Jak pracować nad charakterem, jak go rozwijać, jak budować silny charakter?

Nie przesadzałabym z tą siłą naszych babć i dziadków. Kiedyś też było dużo problemów, tylko tyle o nich nie mówiono. Było bardzo wiele upijania się, palenia papierosów i przemocy fizycznej. Ale na pewno wspólnota z innymi, wiara czy ruch na świeżym powietrzu, to były czynniki budujące silny charakter. Nie ma jednego czynnika wpływającego na posiadanie silnego charakteru, jednak powiedziałabym, że bycie aktywnym, działanie zamiast czekania aż inni za nas rozwiążą nasze problemy, będzie bardziej wpływać na rozwój naszego charakteru, naszą samodyscyplinę, poczucie sprawczości, aspirację. Zawsze kiedy mamy w czymś jakieś doświadczenie, to łatwiej sobie z tym radzimy.

Nowym zjawiskiem w świecie wolnego rynku jest konkurencja, rosnące koszty, podatki, goniące terminy, niepewność jutra. Jak się w tym odnaleźć w takiej rzeczywistości i jak przygotować młode pokolenie do tych wyzwań?

Nie da się go tak do końca przygotować. Dane z badań mówią, że 60% zawodów, w których będą pracować dzisiejsze dzieci, jeszcze nie powstały. Można postawić na rozwój umiejętności, które są uniwersalne na rynku pracy, czyli: elastyczność, przedsiębiorczość, kreatywność. Łatwiej jest również poradzić sobie z problemami, gdy wiemy, że jest ktoś kto nam pomoże w chorobie, w trudnościach, a zatem więzi, które tworzymy z dziećmi także

mają znaczenie w tym wprowadzaniu młodych w trudny świat.

Jaki wpływ na ukształtowanie ludzkich zachowań, charakterów, celów ma wiara i praktyki religijne? Czy one są pomocne w życiu? Wiele osób odchodzi od tego. Czy narastanie problemów ludzkich i społecznych może być z tym związane?

Oczywiście, że są pomocne, o czym mówiłam już wcześniej. Prawidłowością od lat jest to, że najczęściej praktykują młodzi i starsi. I to się powtarza. Problemem jest aktualnie odchodzenie wszystkich pokoleń od Kościoła, skala tego zjawiska. A często nie ma niczego innego zamiast wiary i człowiek zostaje bez poczucia sensu, bez czytelnego kierunku, w jakim ma podążać. To powoduje szereg innych problemów.

Jest takie powiedzenie, że dopóki nie było psychologów to nie było problemów, a może nie było świadomości tych problemów. Jakie cechy musi mieć dobry psycholog czy psychiatr. Jakie studia trzeba ukończyć, żeby pomagać ludziom?

Też to słyszałam, jednak stawiałabym na to drugie. Problemy były i wcześniej, tylko tyle o nich nie mówiono. Przykładem jest problem uzależnień w polskim społeczeństwie, np. od alkoholu. To spowodowało bardzo wiele cierpień. O blisko 4 mln Polaków mówi się, że z powodu tego, że ich rodzice nadużywali alkoholu mogli doświadczyć trudności, które wpływają na nich w dorosłości. I ci ludzie założyli rodziny, często przekazując znane sobie sposoby funkcjonowania i zasady: „nie czuć, nie mówić innym, jak jest, nie ufać innym” swoim dzieciom. I teraz kiedy spojrzymy na nasze społeczeństwo to zastanówmy się jakie skutki rodzi taki totalny, uogólniony brak zaufania do innych? A no właśnie takie, że mamy rozbudowane instytucje, rozbudowane przepisy, bo przecież każdy to w domyśle złodziej. Na tej zasadzie możemy się także bardziej izolować niż łączyć, bo jak zaufam, to mogę się kolejny raz zawieść. Czy to problem wygenerowany przez psychologów? Zbyt wiele osób trafia do gabinetu za późno, kiedy już podstawową formą pomocy dla nich są leki, czyli kiedy już sobie kompletnie nie radzą i wtedy szukają pomocy u psychiatry. Nadal bywa,

że w naszych małych środowiskach pójście do psychologa jest uważane za słabość, obawiamy się, co na to powiedzą inni? I to przykre, bo gdybyśmy się zdecydowali, to jest duża szansa, że nasz powrót do równowagi trwałby krócej.

Psycholog, psychoterapeuta i psychiatra to trzy różne zawody. Do psychologa może przyjść każdy, kto w danym momencie swojego życia doświadczył jakiegoś kryzysu, czyli na ogół osoby zdrowe. Do psychoterapii kierowane są osoby, które mają do przepracowania coś więcej niż jednorazowy kryzys, np. mają diagnozę zaburzenia osobowości. Natomiast psychiatra to lekarz określonej specjalizacji, który przepisuje lekarstwa niezbędne przy chorobie psychicznej, a niekiedy w innych przypadkach, gdy trzeba wspomóc proces terapeutyczny. Żeby zostać psychologiem należy ukończyć studia wyższe oraz stale się dokształcać, psychoterapeuta to najczęściej psycholog, który dodatkowo ukończył 4-letnie szkolenie specjalizacyjne w dziedzinie psychoterapii,

a psychiatra – kończy studia na kierunku lekarskim oraz specjalizację w zakresie psychiatrii. Nie są to łatwe zawody, ale dające dużą satysfakcję, gdy uda się pomóc pacjentowi i widzieć u niego poprawę. Wszystkie trzy profesje wymagają: radzenia sobie w kontaktach z ludźmi, odporności na stres i ciągłej otwartości na rozwój. Jednak na pewno nie zabraknie pracy dla tej grupy specjalistów w przyszłości.

Boże Narodzenie, i okres przedświąteczny powodują że jest więcej radości, życzliwości, panuje ożywienie? Jak ten stan zachować na cały rok i każdy dzień? Może wyjść do ludzi z uśmiechem i sercem? Jak to zrobić?

Naprawdę dobrze byłoby zacząć realizować jakieś małe postanowienie po prostu od jutra rana. 1 stycznia nie stanowi jakiejś magicznej daty, a wszelkie zmiany wymagają samozaparcia. Żeby wykształcić w sobie nowy nawyk potrzebujemy ok. trzech tygodni nieprzerwanej aktywności – wtedy mamy szansę utrzymać pozytywne zmiany.

Warto także przytłoczyć i mamy szansę coś realnie zmienić. Nasz mózg nie lubi rutyny – czujemy się lepiej kiedy prowadzimy jakieś małe eksperymenty – to może być choćby uśmiechanie się do swojego odbicia ilekroć popatrzymy w lustro. Nasz stan ducha za tym podąży, o ile będziemy konsekwentni. Rzecz nie w ilości, a w systematyczności dobrych nawyków. I cele – trzeba je mieć, a teraz jest dobry czas, żeby się nad nimi pochylić, może uaktualnić, może uczynić bardziej konkretnymi.

Czego życzyć Pani, a czego Pani życzy czytelnikom naszej gazety na ten Nowy Rok 2024.

Wyłącznie odporności, która pozwoli realizować zamierzenia prywatne i zawodowe. Szanownym czytelnikom życzę dużo zdrowia i życzliwości, zarówno tej od innych, jak i tej rodzącej się nieustannie w Waszych sercach, niezależnie od tego, co Was spotyka. Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku! Bardzo dziękuję za miłą rozmowę.

Świerczowscy Strażacy mają wreszcie nową Remizę

Rozmowa z prezesem Ochotniczej Straży Pożarnej w Świerczowie Dariuszem Opalińskim

Jak długo trwały starania i proces budowy nowego budynku wielofunkcyjnego z remizą i zapleczem dla straży w Świerczowie?

Ku zadowoleniu mieszkańców Świerczowa jak i druhów doczekaliśmy się nowego budynku wielofunkcyjnego wraz z remizą. Starania o budowę budynku były czynione od wielu lat, natomiast decyzja o budowie zapadła w 2018 roku na wniosek Zarządu OSP Świerczów i ówczesnej Rady Sołectkiej. Budowę rozpoczęto wiosną 2019 roku i trwała do listopada 2023 roku, a więc przez 4 lata.

Kto był projektantem tego obiektu? A kto był jego wykonawcą?

Projektantem budynku jest mgr inż. Teresa Labuda. Ze względu na rozłożoną w czasie budowę - wykonawców było kilku, ale głównym wykonawcą był Ryszard Rębisz, który realizował pierwszy etap budowy i etap ostatni oraz Arkadiusz Nowak.

Kiedy odbył się odbiór i przekazanie do użytku?

Odbiór od wykonawcy odbył się w listopadzie 2023 roku. Pozostały jeszcze odbiory administracyjne, które odbędą się w najbliższym czasie.

Komu tak naprawdę zawdzięczamy budowę tego obiektu? Komu trzeba podziękować?

Myślę, że osób którym zawdzięczamy powstanie budynku i zasługują na podziękowanie jest długa lista. Na pewno chcielibyśmy podziękować Panu Posłowi na Sejm RP Zbigniewowi Chmielowcowi, Panu Burmistrzowi Janowi Zuba, Radzie Gminy Kolbuszowa na czele z przewodniczącym Krzysztofem Wilkiem, Pani Sołtys Krystynie Tokarz, byłemu Sołtysowi Dariuszowi Tabiszowi.

Ja jednak największe podziękowanie chciałbym złożyć Wszystkim druhom OSP Świerczów na czele z Naczelnikiem Arturem Karkutem,

bo przecież, gdyby nie wstąpili do naszej jednostki i nie udowodnili, że jest w nich potencjał oraz chęć do działania w naszej organizacji to nikt by na nas nie postawił. **DZIEKUJĘ DRUHOWIE!**

Jaki był koszt całkowity budowy i wykończenia tego budynku?

Koszt całkowity budowy zamknął się kwotą 1 560 000 zł. Ostatni etap budowy został sfinansowany kwotą 90 000 zł z Polskiego Ładu.

Jakie pomieszczenia zostały przeznaczone dla waszej straży, jakie urządzenia i wyposażenie? Czy ten obiekt spełnia wasze oczekiwania?

Dla działalności naszej jednostki mamy do dyspozycji: garaż na wóz bojowy, jedno pomieszczenie na spotkania Zarządu i przetrzymywanie dokumentacji, jedno pomieszczenie socjalne, gdzie druhowie mogą odpocząć i poćwiczyć na siłowni, kotłowni

nia, prysznic i ubikacja oraz schowek na środki czystości. Oczywiście, obiekt jak najbardziej spełnia nasze oczekiwania i myślę że będzie spełniał swą rolę.

Czy w ostatnim roku było spokojniej, bezpieczniej? Jak ludzie mają reagować w sytuacjach zagrożeń, gdzie szukać pomocy, do kogo je zgłaszać?

W zeszłym roku odnotowaliśmy 1 wyjazd do pożaru, więc jest dużo spokojniej i bezpieczniej. W przypadku powstania zagrożenia, gdzie będzie potrzebna interwencja Straży, zawsze należy to zgłaszać do Państwowej Straży Pożarnej (najlepiej dzwonić pod nr. tel.: 112), wówczas jeśli zaistnieje taka potrzeba to nasza jednostka zostaje przez PSP zadysponowana do takiego zdarzenia. Bez dyspozycji PSP my nie możemy sami podjąć decyzji o wyjeździe do akcji.

Jaki jest stan osobowy waszej straży? Czy jest wciąż zapal do pracy, działania i niesienia pomocy, jak był w ubiegłych latach?

Obecnie skład osobowy naszej jednostki to: 36 członków ogólnie, w tym 6 honorowych. Członków, którzy mogą brać udział w akcjach jest 14 (tj. mają szkolenie podstawowe oraz aktualne badania lekarskie). Oczywiście, że zapal do pracy nadal jest, natomiast często brakuje czasu. Większość z nas pracuje, ma swoje prywatne sprawy, ale jak jest potrzeba to większość stawia się na wezwanie, aby wykonać jakieś prace przy remizie. Każda druga sobota miesiąca to tzw. „dzień gospodarczy” i wówczas większość z nas zajmuje się zadaniami jakie związane są z naszą jednostką.

Czy wzbogaciliście się o nowe wyposażenie, sprzęt? Czy zdobywacie nowe umiejętności?

W tym roku pozyskaliśmy dotację w wysokości 11 000 zł z WFOŚiGW w Rzeszowie, 4 500 zł z FSUSR, 13 000 zł z MSWiA, w ramach projektu 24 000 zł z BGK, oraz 1000 zł z Nadleśnictwa Kolbuszowa. Za te pieniądze kupione zostały: wentylator oddymiający, piła spalinowa do cięcia betonu i stali, piła szablasta, przenośny zestaw oświetleniowy, detektor gazu, detektor prądu, środek pianotwórczy, bosak aluminiowy, bosak dielektryczny, apteczka PSP R1, deska ortopedyczna, szyny Kramera, Węże tłoczne, zbijak do szyb, łumice i inny sprzęt drobniejszy oraz wyposażenie osobiste druhów tj. ubrania specjalne, obuwie specjalne gumowe, hełmy z latarkami, kominiarki. Wydaje się, iż jest to bardzo duża suma pozyskana i w rzeczywistości się z tym zgadzam, natomiast w dzisiejszych czasach sprzęt czy ubrania specjalistyczne muszą spełniać odpowiednie normy i z tego względu są bardzo drogie.

W zeszłym roku dwóch druhów Wojciech Karkut oraz Jakub Błat ukończyło szkolenie podstawowe, dwóch następnych Sebastian Karkut i Tomasz Krępa jest w trakcie takiego szkolenia, w 2022 roku druh Adrian Cisło ukończył szkolenie dla dowódców oraz druh Artur Karkut szkolenie dla Naczelników.

Ile wyjazdów było w tym roku i do jakich zdarzeń? Na czym polegały te akcje? Kto ze strażaków najczęściej bierze w nich udział?

W tym roku odnotowaliśmy 7 wyjazdów do zdarzeń w tym 1 pożar, a pozostałe to MZ (miejscowe za-

grożenia) związane z kolizją drogową, zalanymi budynkami czy drogami, powalonymi drzewami. W akcjach tego roku najczęściej brali udział: Roman Czachor, Rafał Tylutki, Radosław Błat, Adrian Cisło, Artur Karkut, Tomasz Karkut, Patryk Tokarz.

Tradycyjnie braliście udział w różnego rodzaju świętach i uroczystościach?

Jak co roku staramy się brać udział w uroczystościach Kościelnych takie jak Triduum Paschalne, uroczystości Bożego Ciała oraz w uroczystościach Państwowych.

W przyszłym roku będzie uroczyste oddanie nowego budynku i remizy do użytku. Czy czeka was duże wyzwanie przygotowania tego historycznego wydarzenia?

Uroczyste oddanie budynku ma się odbyć w marcu, miejmy nadzieję, że się do tego dobrze przygotujemy i wszystko dobrze wypadnie.

A czego życzyć waszej jednostce i waszym świerczowskim strażakom?

Myślę, że tradycyjnie „tyle powrotów co wyjazdów” oraz aby wstępowali w nasze szeregi nowi druhowie czy druhny.

Proszę o złożenie życzeń noworocznych dla mieszkańców Świerczowa i czytelników

Wszystkim mieszkańcom Świerczowa składam na 2024 rok wszelkiej pomyślności, spełnienia marzeń, życzliwości i uśmiechu na twarzy.



O Rozgłośni Radiowej Twoje Radio Cmolas

Rozmowa z jej redaktorem Jackiem Czarneckim

Skąd pomysł na tworzenie radia w Cmolasie? To było wyzwanie właściwie nierealne, a stało się faktem? Jak trafiłeś do tego Radia?

Z tym pomysłem wyszedł Janusz Tokarz, który był kierownikiem Ośrodka Przedsiębiorczości w Cmolasie w tamtym czasie. Chodziło o to aby dotrzeć do mieszkańców z ciekawymi pomysłami, inicjatywami i informacją. Miało to również ożywić lokalne środowisko. Został on powołany na dyrektora radia przez Zarząd Stowarzyszenia Rozwoju Gminy Cmolas i rozpoczął rekrutację chętnych młodych ludzi. Ogłoszenia o naborze na dziennikarzy rozwieszono w całej Gminie Cmolas. Ogłoszenia podano również do prasy wojewódzkiej i powiatowej. Odpowiedzią na to były oferty od dziennikarzy profesjonalnych z Mielca, Rzeszowa i Łańcuta. Jednak Dyrektorowi Radia zależało na znalezieniu miejscowych ludzi, których nie ograniczał by dojazd i którzy znali by lokalne środowisko. Na spotkaniu rekrutacyjnym, które odbyło się w Ośrodku Wspierania Przedsiębiorczości Janusz Tokarz wybrał 3 młodych ludzi: Magdalenę Mokrzycką, Jacka Książkę oraz Jacka Czarneckiego na dziennikarzy. W kolejnych dniach do nich dołączyli: Edyta Urban, Anna Fryc, Agnieszka Sokół, Wiesław Ruman i Damian Maciąg. Wszyscy oni przeszli szkolenie, które poprowadził Mirosław Pietrucha - dziennikarz polskiego Radia w Opolu.

Kiedy ta rozgłośnia zaczęła funkcjonować? Powstanie rozgłośni wiązało się ze zdobyciem koncesji na od Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji?

Twoje Radio Cmolas pierwszą audycję nadało 10 sierpnia (w sobotę) 2002 roku o godz. 8 rano na częstotliwości 1062 kHz AM. Byłem pierwszą osobą, która poprowadziła wtedy audycję na żywo, a uczestnikami byli wszyscy tworzący rozgłośnię. Po audycji zrobiono pamiątkowe zdjęcia oraz wszyscy wypili lampkę szampana za pomyślność. Przyznanie koncesji radiowej przez Krajową Radę Radiofonii i Telewizji dla rozgłośni Radiowej Two-

je Radio Cmolas trzeba uznać za wydarzenie historyczne. Miały zapewne na to wpływ znakomite inicjatywy i wielką aktywność samorządu, parafii i całego środowiska w tamtych czasach.

Przez pierwsze trzy lata funkcjonowała ona w Ośrodku Wspierania Przedsiębiorczości w Cmolasie. Sami zorganizowaliście studia radiowe. Jak wyglądała wasza praca? Co wam dawało radość, że poświęcaliście właściwie cały swój czas, swoją młodość na tworzenie tej rozgłośni? Byliście pasjonatami i zapaleńcami?

Przez te trzy lata praca w Twoim Radio Cmolas wymagała od nas dużego zaangażowania i zdyscyplinowania, większość swojego czasu poświęcaliśmy pracy w rozgłośni. Dzięki temu słuchacze mogli znaleźć bieżące informacje lokalne z zakresu sportu, kultury, edukacji i organizacji życia lokalnego.

Największą siłą tego radia był zespół nieprawdopodobnych młodych ludzi z niesamowitym entuzjazmem. Czy mógłbyś wymienić ludzi, którzy tworzyli audycje przez te pierwsze lata?

Siłą i motorem napędowym rozgłośni byli oczywiście ludzie, którzy czuwaliby nad prawidłowym funkcyj-

waniem Radia Cmolas: Magdalena Mokrzycka, Wiesław Ruman, Jacek Książek, Damian Maciąg, Edyta Urban, Wanda Rutczyńska, Anna Czachor, Agnieszka Sokół, Anna Fryc, Łukasz Fila, Katarzyna Kubińska, Paweł Galek. Dzięki tej ekipie Twoje Radio Cmolas nabrało rozpędu, zebrano szereg współpracowników, materiałów i pomysłów. Skończył się okres raczkowania natomiast zrodziły się nowe nadzieje, marzenia oraz plany związane z rozwojem i funkcjonowaniem radia, które miały być zrealizowane w najbliższych latach.

Przez pierwsze 3 lata Twoje Radio Cmolas nadawało 4 godziny własnego programu dziennie. Przez 3 lata to kilka tysięcy godzin. Jak wyglądało i ile czasu trwałoby przygotowanie tych audycji. To musiało być bardzo pracochłonne?

Rok 2003 był okresem wielu przemian w radio. W tym czasie z radia odeszło kilka osób. Zmniejszony zespół zaczął nadawać audycje już czterogodzinne według przygotowanej przez siebie ramy programowej w godzinach od 7:00 do 9:00 i od 17:00 do 19:00. Wraz z montażem wywiadów, wyjazdami w teren i nadawaniem audycji zajmowało nam to cały dzień. Twoje Radio Cmolas to było żywe słowo, roz-



mowy, radio bardzo ożywiło środowisko. To była nowa jakość, ludzie nie mogli uwierzyć, że tak ładnie mówią po polsku. Jednak to był efekt obróbki. To zajmowało czas przez cały dzień i czasami w nocy. O 5 rano trzeba było być w studio, o godz. 6 już była audycja na żywo. Był to najbardziej efektywny okres pracy radia.

Największą trudnością były warunki techniczne i słyszalność, które z czasem się polepszyły, gdy został zbudowany maszt. Wtedy radio ponoć zwiększyło zasięg do 100 km?

Pierwszy maszt radiowy Twojego Radia Cmolos to komin pobliskiego SKR-u w Cmolosie, który doskonale mógł posłużyć jako antena nadawcza. Antena była prozaiczna - od tarasu masztu odchodziły dwa druty miedziane po linii prostej w dwóch kierunkach, a ich końce zostały zamontowane na latarniach. Stan ten trwał aż do grudnia 2003 roku. Wtedy to rozpoczęto inwestycje budowy nowego masztu radiowego w Cmolosie. Całość konstrukcji masztu została wykonana przez pracowników Polskich Fal Średnich w Krakowie. Wójt Gminy Cmolos zajął się znalezieniem i przygotowaniem terenu pod tą inwestycję. Maszt w częściach przewieziono do Cmolosu w kwietniu 2004 roku, gdzie osobiście Prezes Polskich Fal Średnich - Czesław Fliśnik nadzorował prace związane z stawianiem tej jakże ważnej dla rozgłośni budowli. W pracach przy bu-

dowie masztu udział brali wszyscy zaangażowani w sprawę radia pomimo trudu i ciężkich warunków atmosferycznych.

Radio Cmolos pełniło rolę integracyjną. Chociażby transmisja mszy z Sanktuarium w Cmolosie, ale też koncert życzeń, który cieszył się największą popularnością wśród mieszkańców całego powiatu?

Kolejnym krokiem w rozwoju radia było uruchomienie transmisji Mszy Świętych. Było to możliwe dzięki połączeniu kościoła z Twoim Radiem Cmolos kablem, który zamontował Maciej Materla, ówczesny pracownik Telnet-u. 6 sierpnia 2004 r. Twoje Radio Cmolos zaczęło transmisje mszy świętej z Sanktuarium pod wezwaniem Przemienienia Pańskiego z Cmolosu. Była to msza odpustowa. Od tego czasu transmitowane były msze święte w niedziele i święta oraz Nowenna ku czci Przemienienia Pańskiego w każdy czwartek.

Po trzech najtrudniejszych latach, gdy radio przetrwało zostało przeniesione do nowo powstałego Domu Kultury w Cmolosie. Jak wtedy wyglądała jego praca? Jaki był skład redakcji? Proszę wymienić wszystkich ludzi, którzy tworzyli audycje w Domu Kultury?

16 lutego 2005r. studio emisyjne Twojego Radia Cmolos zostaje przeniesione do budynku Ośrodka Kultury w Cmolosie, który rozpoczął dopiero co funkcjonować. Nowym prowadzącym

rozgłośni została Katarzyna Olesiak - Dyrektor Samorządowego Ośrodka Kultury w Cmolosie. Wraz ze zmianą siedziby Twojego Radia Cmolos zmienił się zespół dziennikarzy. W tym czasie odeszli z radia Katarzyna Kubińska i Janusz Tokarz. Do grona pracowników dołączyła młodzieżka Ewelina Serafin, która prowadziła audycje bardzo krótko bo przez 4 miesiące. Jednak zapisała się w pamięci radiosłuchaczy dzięki swojemu delikatnemu i spokojnemu głosowi. Jej miejsce zajęła Aneta Skiba, która szybko zaadoptowała się w redakcji.

Twoje Radio Cmolos nie było zbyt znane i uznawane na miejscu, ale w Polsce było sensacją. Radio na wsi. To podnosiło rangę Cmolosu, gminy i regionu. Dwie ogólnopolskie Nagrody Pro Publico Bono, reportaż w TVP. Opowiedz o tym docenieniu waszej pracy?

Największą nagrodą dla Twojego Radia Cmolos i jej pracowników było otrzymanie wyróżnienia w ogólnopolskim konkursie na najlepszą inicjatywę obywatelską „Pro Publico Bono”. Konkurs ten organizowany jest corocznie przez Instytut Społeczeństwa Obywatelskiego Pro Publico Bono przy współpracy Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolność i adresowany do organizacji obywatelskich. W dniu Obywatelskiego Święta Niepodległości 11 Listopada 2005 r., z rąk Kapituły, w imieniu Twojego Radia Cmolos, nagrodę odebrał Prezes Stowarzyszenia Rozwoju Gminy Cmolos Pan Eugeniusz Galek.

Bez wątplenia dla mnie największym wydarzeniem było kiedy w maju 2005 Telewizja Polska Program 1 przyjechała do Cmolosu aby nagrać program pt. „Gmina na fali”. Był to reportaż o powstawaniu i pracy lokalnej rozgłośni radiowej „Twoje Radio Cmolos” z siedzibą w Cmolosie. Reportaż miał na celu ukazanie powstania ciekawej inicjatywy w małej miejscowości. Ta inicjatywa, jaką było lokalne radio tworzone przez grupkę zapaleńców i pasjonatów w małej miejscowości. Celem było pokazanie w całej Polsce niesamowitego przedsięwzięcia i osiągnięcia jak na lokalne warunki. Pokazana była praca reporterów w terenie, wypowiedzi ludzi i opinie radiosłuchaczy na temat potrzeby istnienia radia Cmolos i pracy jego dziennikarzy. Była to nagroda za niedocenioną pracę.



Wiesław Ruman, Janusz Tokarz, Magdalena Mokrzycka (Szpyt), Damian Maciąg, Jacek Książek (twórca sygnału radia), Jacek Czarniecki, Edyta Urban

Jakie były cele i założenia funkcjonowania rozgłośni Radiowej Twoje Radio Cmolas?

Twoje Radio Cmolas stawiało sobie za cel podjęcie funkcji radia obywatelskiego, działającego na rzecz wspólnoty lokalnej, którą obejmowało swoim zasięgiem. Funkcje te realizowało poprzez aktywne uczestnictwo w szerokim spektrum spraw dotyczących lokalnej kultury. Festiwale Teatrów w Trzęsówce, Festiwal Piosenki w Cmolasie, Festiwal Tańca w Ostrowach Tuszowskich, Festiwal Muzyków w Ostrowach Baranowskich i wiele innych wspaniałych inicjatyw w gminie Cmolas i w całym powiecie.

Celem radia było nie tylko zaspokojenie zapotrzebowania społeczności gminnych na lokalną informację, ale również miało promować gminę i lokalnych przedsiębiorców. Wtedy radio pełniło funkcje medium-przekaznika informacji ważnych dla wspólnoty gminnej i powiatowej, czyli o działalności samorządu, o inicjatywach stowarzyszeń jak Kola gospodyń wiejskich czy nawet stowarzyszenia rolników.

Twoje Radio Cmolas w programie miało promocję i kształcenie lokalnej przedsiębiorczości, oraz tworzenie społeczeństwa obywatelskiego. Kładło nacisk na informacje mieszkańców o problemach związanych z gminą i powiatem. Dla wielu mieszkańców było „oknem na świat”. Popularność radia to atrakcyjność programu, a każde radio lokalne zajmujące się sprawami lokalnej społeczności staje się takim.

Oprócz tego Twoje Radio Cmolas było idealnym medium do promocji przedsiębiorców, polityków i wszystkich ludzi z inicjatywą. Dlatego to radio w swoim programie zakładało promowanie ciekawych ludzi i inicjatyw.

To był dobry czas dla Cmolasu, kiedy na występy przyjeżdżali najwięksi artyści estrady i sceny: Krzysztof Krawczyk, Violetta Willas, Zbigniew Wodecki, Hanka Bielicka, Piotr Szczepanik, Eleni, Jerzy Połomski, Irena Jarocka i wielu innych. Zostały wspomnienia i niezapomniane przeżycie? Jaki to miało na Ciebie wpływ?

Tak to prawda był to niesamowity czas. Te wszystkie niesamowite wydarzenia zapoczątkowały u mnie chęć poznawania ludzi i poszerzenia horyzontów. Moja dociekliwość, i ciekawość zmobilizowały mnie do rozwoju w tym kierunku. Dlatego podjąłem studia dziennikarskie w Rzeszowie. Dziennikarstwo umożliwiło mi kontakt z wyjątkowymi ludźmi z którymi na co dzień nie miał bym szans się spotkać. Cieszę się ze ich poznałem. W tej pracy nie było monotonii, bo budząc się rano nie wiedziało się jak potoczy się dzień a każdy był inny. W poszukiwaniu ciekawych materiałów trzeba było poszukiwać, spotykać i słuchać innych ludzi i ja to kochałem.

W tej pracy bardzo ważne jest aby nie przejmować się opinia czytelników i komentujących, ważne jest aby dziennikarz był rzetelny w tym co robi.

Po latach z wielu sytuacji się śmieje a przed innymi chylę czoła, Ta praca to wyrzeczenia, nieprzespane noce, setki przejechanych kilometrów, ale warto było dla samych przeżyć, doświadczeń i wspomnień do których można teraz powracać. Do takiej pracy są potrzebni ludzie z pasją i samozaparciem.

To Radio stało się zapomnianą legendą, Czy jest jeszcze szansa na stworzenie prawdziwego rozgłośni radiowej. Ludzie pytają, zwłaszcza starsi, czy to radio jeszcze istnieje, nadaje, gdzie je można słuchać?

Twoje Radio Cmolas w tym momencie znajduje się w stanie marazmu i stagnacji, możliwość słuchania 15 minutowej audycji tylko z gminy Cmolas przez Internet o 8:00 i powielanej cztery razy w ciągu dnia o 12:00, 16:00, i o 20:00 nie jest „wystarczającym oknem na świat”. Aby to zmienić samorząd lokalny powinien opracować przede wszystkim cele na przyszłość dla radia oraz zastanowić się nad strategią i kondycją finansową rozgłośni. Należy rozejrzeć się za źródłami finansowania, ale nie tylko z gminy, następnie trzeba zachęcić młodych ludzi do pracy w rozgłośni. W obecnym czasie kiedy pieniądź jest bardzo potrzebny rozgłośni, wolontariat nie wystarczy aby motywować ludzi do efektywnej pracy na rzecz rozgłośni. Aby to jednak mogło być zrealizowane potrzebne jest większe zainteresowanie i zaangażowanie w istnienie tej rozgłośni ze strony samorządu. A przecież warto, ponieważ ta rozgłośnia była i jest rozpoznawalna nie tylko w społeczeństwie lokalnym ale też krajowym, posiada już wypracowaną renomę, którą warto wykorzystać chociażby dla dobra samej gminy Cmolas, a także powiatu i regionu kolbuszowskiego.

Czego życzysz sobie, mieszkańcom i czytelnikom na Nowy Rok2024?

Mieszkańcom i czytelnikom naszego powiatu życzę radosnych zarazem spokojnych Świąt Bożego Narodzenia, aby 2024 rok obfitował w same dobre wiadomości, a sobie dalszego rozwijania pasji.



Jacek Czarnecki rozmawia ze słynnym trenem Kazimierzem Górskim

Dla samorządności poświęciłem zdrowie i życie

Rozmowa z Krzysztofem Klecha byłym Wójtem Gminy Dzikowiec

Do wiedzy i doświadczenia musiałeś dochodzić przez wiele długich lat. Opowiedz o swoim wykształceniu?

Studiowałem na Uniwersytecie Marii Curie Skłodowskiej w Rzeszowie na kierunku Ekonomia.

Przez ile kadencji pełniłeś funkcje Wójta Gminy Dzikowiec? Jak to się stało, że zająłeś się samorządnością, bo to pracochłonna i niedoceniana praca?

Zaraz po studiach rozpocząłem pracę w Izbie Skarbowej w Rzeszowie. Na stanowisko Wójta zostałem wybrany w czerwcu w 1990 r. i pełniłem tę funkcję przez 28 lat. Łącznie 7 kadencji do 2018 roku i być może pełniłbym dalej gdyby nie moja ciężka choroba.

Co uważasz za swoje największe osiągnięcie, a co za niespełnienie w pracy samorządowca?

Tych osiągnięć było tak wiele, że nie sposób ich wszystkich wymienić, ale cieszę, że ogrom inicjatyw i prac udało się zrealizować.

To były dobre czasy na budowę infrastruktury technicznej. Co udało się zrobić? Jak oceniasz stan dróg w gminie i komunikację z innymi ośrodkami, bo wasza gmina leży jednak daleko od głównych tras i ośrodków?

Zrobiliśmy wspólnie z mieszkańcami naszej gminy, jak i z Radą Gminy, sołtysami wiele inwestycji, a konkretnie co, to każdy z nas tutaj wie. Nie będę się przechwalał i wszystko to sobie przypisywał.

Bardzo mocno stawiałeś na sport. Co udało ci się zrobić w tym zakresie? Jakie były twoje marzenia w tej dziedzinie? Jakbyś widział rozwój sportu w gminie na przyszłość?

Sport to gra zespołowa także wszystko co się udało zrobić w dziedzinie sportowej, typu przebudowa stadionu, budowa orlików, sal gimnastycznych i wiele innych inwestycji to wysiłek bardzo wielu ludzi.



Wizytówką Dzikowca jest dworek Błotnickich, który został odrestaurowany. Wymarzone miejsce na działalność kulturalną, gdzie robione są piękne prezentacje. Jak oceniasz rozwój i funkcjonowanie kultury w Dzikowcu i całej gminie?

Kulturą w Gminie Dzikowiec zajmuje się Pani Dyrektor SCK wraz z zespołem pracowników czyniąc piękne dzieła. Wspaniale prowadząc tę działalność kulturalną. Są koncerty kolęd, jasełek, wernisaże prac plastycznych. Słynne jagodowe specjały, które są dość mocno nagłaśniane i wiele innych.

Wielkie nadzieje były związane z zalewem w Wilczej Woli. Jak widziałeś i widzisz rozwój tego miejsca?

Masz rację, życie zweryfikowało plany. Trzeba było włożyć ogromne nakłady finansowe, aby dokończyć to zadanie, a nasza Gmina nie posiadała takich olbrzymich środków, ale kto wie może teraz coś się zmieniło i będzie można pozyskać jakieś fundusze na ten cel. To zadanie pozostawiam moim zastępcom.

Wielką bolączką małych gmin, a nawet powiatów, jest brak miejsc pracy. Stąd duża emigracja zagranicę i migracja do miast. Czy podejmowałeś jakieś próby zmiany tej sytuacji? Czy widzisz jakieś rozwiązanie w przyszłości?

Bardzo trudne zadanie, ale nie należy szczędzić wysiłków w tej dziedzinie.

Przyszło nowe pokolenie młodych ludzi, coraz lepiej wykształconych, zwłaszcza w dziedzinie informatyki. Może to jest przyszłość. Jak oceniasz rozwój szkolnictwa i oświaty w gminie? Co udało się zrobić?

Proszę mi wierzyć, że to co było możliwe to zrobiliśmy. Myślę, że gdyby można było więcej z pewnością podjąłbym się tych wyzwań.

To za czasów Twojego urzędowania budynek Urzędu Gminy został wyremontowany i nabrał wizerunku i rangi Urzędu. Jak wspominasz czas pracy w Urzędzie? Komu chciałbyś podziękować za współpracę?

To były niełatwe czasy, aby pozyskać środki na remonty. Obecnie jest dużo łatwiej, bo są środki unijne i różne projekty. Dziękuję tym wszystkim, którzy się przyczynili do rozwoju naszej gminy oraz współpracownikom.

Dzikowiec zasłynął z pięknej inscenizacji i przedstawienia o historii i początkach waszej miejscowości. Może to najlepszy sposób na prezentację i promocję waszej gminy?

Tak inscenizacją jaką przygotowała nieodżałowana śp. Teresa Opalińska, była piękna. Pani Teresie zawdzięczamy tak wiele. Jest też w naszej gminie spora część ludzi, społeczników, która chętnie brała udział nie szczędząc swoich sił.

Wiele wysiłku włożyłeś, aby doprowadzić do procesu beatyfikacyjnego Wielkiego Kapłana księdza Stanisława Sudoła. Kiedy to może nastąpić i jakie znaczenie będzie miało dla Dzikowca i jego mieszkańców?

Owszem było sporo włożonego wysiłku w to przedsięwzięcie, ale warto było, gdyż mamy swojego Orędownika w niebie, który wyprasza dla nas potrzebne łaski u Boga. Mam nadzieję, że odnowi to w nas ducha wiary, a Sługa Boży ks. Stanisław Sudoł może już niebawem zostać wyniesiony na ołtarze.

Jeszcze o ludziach. Z jakimi organizacjami społecznymi dobrze ci się współpracowało? Jakie jest zainteresowanie działalnością i aktywnością społeczną mieszkańców gminy?

Była to bardzo trudna niwa, ale przynosząca wiele satysfakcji i ze wszystkimi starałem się dobrze współpracować.

Tak się składa, że dużo dziękujemy rodzinie, chociaż nie zawsze to doceniamy. Opowiedz o swoich bliskich, którzy ci pomagali i cię wspierają?

Zgadzam się, że Rodzina to coś pięknego, co można stworzyć sobie samemu. Biada tym, którzy to zbyt późno rozumieją. Ja zawsze mogę liczyć na moją wspaniałą żonę Renatę, której wiele zawdzięczam. Dumny jestem z naszych synów Jarka i Pawła oraz

z synowych Ani i Olgi. Razem tworzymy fajną rodzinę.

Stworzyłeś w Dzikowcu dzieło swojego życia. Z kilku małych wiosek zaczęła się tworzyć fajna gmina. Kosztowało cię to dużo zdrowia, czasu i wysiłków. Czy warto było? Czy czujesz się spełniony? Jak widzisz przyszłość gminy?

Poprzez moją ciężką pracę i ogromne zaangażowanie straciłem całkowicie zdrowie (to co było najcenniejsze). Z perspektywy czasu myślę, że nie było warto. Cześć społeczeństwa nigdy nie doceniła tego co było, a co jest teraz. Jednak jest ogrom ludzi znajomych, przyjaciół, którzy nadal pamiętają o mnie poprzez pozdrowienia, życzenia świąteczne, imieninowe oraz kontakt telefoniczny. Jestem im bardzo za to wdzięczny, jest to miłe.

Młodzi ludzie, nawet dzieci szukają swojej drogi życiowej i zawodowej. Jakie przekazałbyś im rady, aby mogli ciekawie i twórczo i aktywnie przeżyć swoje życie?

Młodym daję radę, aby odważnie iść przez świat, naukę i ogromną wiedzą są w stanie zdobywać góry. Zawsze być sobą, nie udawać kogoś kim się nie jest. Stawiać na znajomość języków obcych, bo to poszerza nasze horyzonty. Nigdy się nie poddawać!

Czego życzyłbyś sobie, mieszkańcom gminy, powiatu, Polski i wszystkim naszym czytelnikom?

Wszystkim mieszkańcom mojej gminy i gmin ościennych z naszego powiatu, koleżankom i kolegom samorządowcom życzę dużo zdrowia, miłości, pokoju i wszelkiego dobra oraz błogosławieństwa Bożego w Nowym 2024 Roku

Najważniejsze jest zdrowie

Rozmowa z Justyną Drzał-Grabiec, dyrektorem NZOZ „Justynka” Gabinet Rehabilitacji w Kolbuszowej

Kto może do was się udać na zabiegi, jakie są kryteria przyjęć, czy trzeba mieć skierowanie? Jak długo czeka się u was na przyjęcie na rehabilitację?

Z zabiegów może skorzystać każdy kto ich potrzebuje. Świadczymy usługi w ramach umowy z NFZ oraz komercyjnie. Zdarzają się oczywiście sytuacje, że w danym momencie nie ma możliwości rehabilitacji u pacjenta i trzeba ją przenieść w czasie. Są to pojedyncze sytuacje, ale może tak się zdarzyć.

Jeśli ktoś nie ma skierowania, czy może przyjść do was na konsultację? Czy zostanie zdiagnozowany i przyjęty na rehabilitację?

Oczywiście, że tak. Przyjmujemy też pacjentów komercyjnie, nie tylko ze skierowaniem. Jeśli pacjent ma wątpliwości zawsze może zadzwonić i dopytać. Staramy się udzielić wszystkich potrzebnych informacji.

Coraz więcej ludzi, i to młodych, skarży się na bóle kręgosłupa i stawów, jak temu zaradzić? Jak się przed tego typu schorzeniami się bronić?

To prawda. Mamy pacjentów w każdym wieku, począwszy od dzieci w wieku szkolnym, poprzez młodych ludzi, aż po osoby starsze. U wielu z nich prowadzimy rehabilitację w warunkach domowych. Tak naprawdę nie da się powiedzieć nic nowego o profilaktyce. Wszystko już wiemy tzn. po pierwsze redukcja stresu, po drugie dieta i aktyw-

ność fizyczna. Problemem nie jest to, że tego nie wiemy, ale raczej brak zastosowania w życiu codziennym.

Na jakich zasadach działa rehabilitacja środowiskowa? Kto może z niej skorzystać? Czy jest duże zainteresowanie? Jaki macie zasięg działania?



Budynek Kliniki Zdrowia „Justynka”

Rehabilitacja środowiskowa jest realizowana w ramach umowy z NFZ co oznacza, że jest zupełnie bezpłatna. Pacjent nie dopłaca również za dojazd terapeutę. Korzystać mogą zarówno osoby z chorobami przewlekłymi, jak również osoby młode po urazach, wypadkach czy zabiegach operacyjnych. Zainteresowanie jest bardzo duże i nieustannie rośnie. Swoją opieką obejmujemy powiat kolbuszowski i mielecki, ale zdarzają się pacjenci spoza tego obszaru. Zwykle są to osoby, którym ktoś polecił naszą placówkę i wtedy też realizujemy takie skierowanie choć bezpośredni obowiązek przypada na placówkę położoną najbliżej miejsca zamieszkania pacjenta. Są jednak takie rejony, zwykle wiejskie, do których terapeuci nie chcą dojeżdżać ponieważ jest to nieopłacalne. W takiej sytuacji nie zostawiamy pacjenta i pomimo odległości i trudnego dojazdu podejmujemy się realizacji.

Działalność fizjoterapeutyczna w warunkach ambulatoryjnych. Kto może skorzystać i z jakimi dolegliwościami? Jakie rodzaje terapii polecacie?

Z rehabilitacji ambulatoryjnej w gabinecie może korzystać każdy, kto cierpi na dolegliwości bólowe lub ma inną potrzebę np. wady postawy u dzieci, pacjenci neurologiczni ale nie tylko. Ważną i mocno rozwijającą się częścią rehabilitacji jest rehabilitacja uroginekologiczna, czyli terapia dla kobiet po ciąży, zwłaszcza po cesarskim cięciu, dla kobiet z problemem nietrzymania moczu czy po operacjach ginekologicznych. Temat, który kiedyś był nieznanym i tabu. Kobiety mają dużo większą świadomość i przychodzą po pomoc. Taka terapia bardzo poprawia komfort życia, a pacjentkami są nie tylko starsze kobiety ale bardzo dużo kobiet młodych. Jeśli chodzi o rehabilitację w ramach NFZ (nieodpłatnie) wystarczy skierowanie od lekarza dowolnej specjalizacji. Ważne jest, aby zgłosić się do gabinetu z takim skierowaniem w ciągu miesiąca.

Wasza Klinika Zdrowia w swojej ofercie ma terapię falą uderzeniową. Brzmi to poważnie, ale ważne że pomaga. Komu może pomóc i na jakie schorzenia?

Tak, terapia falą uderzeniową jest bardzo skuteczna w działaniu przeciw-



Salon masażu

bólowym. Najwięcej zabiegów, z bardzo dużą skutecznością, wykonujemy na ostrogę piętową. Jeśli już o urządzeniach mowa to warto wspomnieć o urządzeniu INDIBA, które zakupiliśmy w październiku, jako hit kilku ostatnich lat w rehabilitacji i jesteśmy zaskoczeni efektami. Dysponujemy urządzeniem w najwyższej wersji, co daje nam znacznie większe możliwości terapeutyczne. INDIBA znajduje zastosowanie zarówno w rehabilitacji ortopedycznej, jak i pracy z blizną, w tym z blizną po cesarskim cięciu, ale też w kosmetyce i modelowaniu sylwetki.

Jak wygląda terapia w komorze hiperbarycznej? Kto może się zgłosić na tego typu terapię? Na czym polega ta metoda i jakie są jej efekty?

Terapia w komorze hiperbarycznej ma bardzo wiele zastosowań. Od regeneracji u sportowców, poprzez terapię dzieci autystycznych, aż po przewlekłe choroby neurologiczne. Tak naprawdę działanie jest tak szerokie, że trzeba nas odwiedzić i indywidualnie skonsultować swoją dolegliwość. Urządzenie, które mamy jest w wersji dwuosobowej, aby dać większy komfort pacjentowi. Zawsze przed pierwszym seansem, zanim włączymy urządzenie, sugerujemy, aby pacjent wszedł i sprawdził jak będzie się czuł w takiej małej przestrzeni.

Leczenie pijawkami to metoda stara jak świat - czy jest ona bezbolesna i na ile skuteczna? Kto się kwalifikuje do zastosowania tej metody?

Czy dużo osób korzysta z tej niekonwencjonalnej metody leczenia?

Hirudoterapią zajmuje się mój mąż, więc Jego poproszę o kilka słów. Skończył kilka szkół leczenia pijawkami na ten moment, więc wiedzę ma bardzo dużą, bo od każdego z nauczycieli zaczerpnął to co najlepsze, a później sporo praktykował.

Marcin: Hirudoterapia to metoda leczenia pijawkami znana człowiekowi od starożytności. Wbrew pozorom nie jest to metoda z medycyny niekonwencjonalnej ponieważ wpisana jest ona do procedur medycznych w międzynarodowym spisie procedur medycznych pod numerem 99.991 ;). Jest naturalną metodą terapii. W trakcie pracy pijawki z jej gruczołów ślinowych do krwioobiegu człowieka uwalniane są liczne substancje lecznicze znane jako hirudozwiązki. To właśnie dzięki hirudozwiązkom lista schorzeń, które można wyleczyć pijawkami, jest ogromna. Choroby naczyniowe i układu krwionośnego, schorzenia kardiologiczne, reumatologiczne czy schorzenia narządu ruchu, osobom niezaznajomionym z hirudoterapią są w miarę oczywiste. Mniej oczywiste to choroby układu oddechowego, choroby otolaryngologiczne, neurologiczne, ginekologiczne.

Polecacie treningi EMS z elektrostymulacją bez konieczności stosowania dużych ciężarów. Dla kogo one są wskazane? Brzmi to tajemniczo, proszę opisać tę metodę i jakie ona daje efekty?

EMS to metoda treningu w kombinacji z elektrostymulacją. Elektrostymulacja wywodzi się z rehabilitacji więc EMS, poza efektami typowymi dla treningu siłowego, daje bardzo dobre efekty przeciwbólowe u pacjentów z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa. Zaletą EMS jest fakt, że jest to trening intensywny (jedna 30 minutowa jednostka treningowa odpowiada 2-3 godzinom treningu siłowego) ale bezpieczny, ponieważ nie narażamy się na przeciążenia. Korzystać mogą nawet osoby, które nie mogą obciążać stawów, nawet bez obciążania stawów kolanowych możemy wykonać bardzo intensywny trening EMS. Brzmi jak niemożliwe, ale naprawdę tak jest. Dlatego ustaliliśmy pierwszy trening próbny w promocyjnej kwocie, gdzie każdy może przyjść, spróbować, doświadczyć. Każdy trening kończymy masażem. EMS to tak naprawdę trening, zabieg kosmetyczny i rehabilitacyjny w jednym.

Prowadzicie również cały kompleks zabiegów pomagających dla twarzy i ciała. Czy to są zabiegi kosmetyczne? Kto z nich najczęściej korzysta? Jakie przynoszą one efekty?

Zabiegi na twarz i ciało wprowadziliśmy, aby nasze usługi były kompleksowe. Klient czy pacjent, który do nas przychodzi może skorzystać

z rehabilitacji, zabiegów modelujących sylwetkę, porady dietetycznej czy treningu w jednym miejscu.

Zabiegi, które wprowadziliśmy nie są zupełnie konkurencją dla żadnej innej placówki, ponieważ moim celem było to co też praktykuję w życiu prywatnym (wszyscy którzy mnie znają wiedzą), że te wszystkie zabiegi muszą być naturalne. Urządzenia które zakupiliśmy są urządzeniami na najwyższym poziomie światowym. Np. Icoone jest jednym z dwóch na podkarpaciu, INDIBA w kosmetyce w najwyższej wersji jedna z kilku. Nie krytykuje inwazyjnych zabiegów, każdy ma prawo wyboru, ale ja proponuję i promuję to co uzdrowia tkankę i odmładza ją w jednym. Zapraszamy, na pewno dobierzemy zabiegi do potrzeb klienta. Z zabiegów korzystają najczęściej Panie. Efekty są bardzo dobre, szczególnie jeśli klientka stosuje się do zaleceń albo łączy kilka metod.

Ludzie coraz bardziej dbają o zdrowie i sylwetkę. Macie dla nich ofertę usług dietetycznych? Jak wygląda współpraca z dietetykiem?

Tak, mamy dietetyka w swoim zespole. Ola, nasza dietetyczka zawsze stara się tak dobrać dietę, aby była komfortowa dla osoby, której dotyczy i przyniosła efekty. Zawsze stara się być w kontakcie z klientem i na bieżąco

modyfikować zalecenia według potrzeb. Przy tym jest bardzo ciepłą i sympatyczną osobą, co bardzo ułatwia współpracę i dodatkowo mobilizuje.

Wielu ludzi oczekuje szybkich rezultatów rehabilitacji, bo ludzie są zagonieni, pracują, wyjeżdżają, a tu trzeba cierpliwości i dyscypliny. Ile takie zabiegi trwają, ile razy w tygodniu, w miesiącu, przez jak długi okres czasu, aby była terapia zadowalająca i skuteczna?

Nie ma jednej odpowiedzi i nikomu nie można niczego obiecać na pewno ponieważ, każdy organizm jest inny. Efekty są zawsze, ale u każdego inne. Ważne jest aby każdy z nas miał świadomość, że my sami możemy i musimy zrobić najwięcej.

Prowadzenie tak specjalistycznej i szeroko rozwiniętej oferty usług pomocy innym ludziom wymaga wielkiego wysiłku, wiedzy i poświęcenia, ale też inspiracji? Kiedy w Pani zrodziła się potrzeba i pasja pomagania ludziom? Kto i co miało na to wpływ?

Nie traktuję swojej drogi zawodowej jako poświęcenia i wysiłku. Bardzo lubię to co robię. Są oczywiście momenty kiedy tej pracy jest więcej i trzeba więcej siły i cierpliwości. Zawsze żartuję, że tworzymy z mężem duet idealny bo mamy zupełnie inne zdolności i umiejętności i akurat w tym co robimy idealnie się uzupełniamy.

Naprawdę mam w życiu wielkie szczęście bo mam piękną drogę zawodową, ale nie byłaby możliwa, gdyby nie stabilne i szczęśliwe życie prywatne. Dom i rodzina to miejsce z którego czerpie się siłę.

Kadrę macie znakomitą, ile osób z wami współpracuje? Zawód rehabilitanta jest szlachetny, wiele osób młodych marzy o tym zawodzie. Jakie warunki trzeba spełniać aby zostać rehabilitantem? Jakie cechy charakteru trzeba posiadać aby zostać rehabilitantem?

I tu muszę się zgodzić. Kadrę mamy wspaniałą! Cały nasz zespół to około 60 osób. Wszyscy bardzo pracowici, z pasją do pracy i ogromnym oddaniem dla pacjentów. Cały zespół szkoli się na bieżąco, co daje możliwość wprowadzania nowych metod pracy. Zawsze będę Im za to bardzo wdzięcz-



Komora izobaryczna

na, bo sama nie zrobiłabym nic. Wszyscy razem tworzymy to miejsce. Nigdy nie planowałam, że nasza firma tak się rozwinie, nie było to naszym założeniem. My po prostu robiliśmy swoje, pacjentów przybywało, zgłaszały się osoby chętne do pracy z wielkim potencjałem. Tak naprawdę nawet nie wiem kiedy stworzyliśmy tak silny zespół i miejsce z którego jestem dumna.

Stworzyliście z mężem dzieło życia - Klinikę Zdrowia, która ma za cel pomaganie ludziom przywracać sprawność, przywracać zdrowie i dobre samopoczucie. Ilu wasza Klinika zdrowia przyjęła w tym roku pacjentów, ilu ludziom pomogła? Czy to był pracowity rok?

Nasze dzieło życia to rodzina i codzienne poczucie szczęścia, że jesteśmy w takim miejscu w życiu ale też wdzięczność ogromna do Boga, że akurat mi tak życie poukładał, a ja ze swojej wolnej woli dobrze skorzystałam. Oczywiście KLINIKA ZDROWIA jest rodzajem spełnienia zawodowego, ale nigdy nie była celem samym w sobie. Tak jak mówiłam, my robimy to co lubimy i do czego mamy powołanie, a miejsce stworzyło się przy okazji.

Trudno mi powiedzieć ilu to było pacjentów, ale każdego dnia jest to około 400 osób. Był to bardzo pracowity rok, bo zmieniło się też nasze życie prywatne. Półtorej roku temu urodziło nam się czwarte dziecko i ostatni rok to łączenie życia zawodowego z życiem prywatnym, ale jest tak dużo radości i siły że daliśmy rady.

Gdzie mieści wasza siedziba, gabinety, w jakich dniach i godzinach prowadzicie terapię? Jak się z wami kontaktować?

Nasza palcówka mieści się w Kolbuszowej przy ulicy Obrońców Pokoju 7. Pracujemy codziennie od 7.30 do 19.30, a treningi odbywają do 21.00. Można się skontaktować telefonicznie, osobiście lub przez konto na FB.

Dokładny opis oferowanych zabiegów i warunków korzystania z waszych usług jest podany na stronie internetowej? Pod jakim adresem dla osób zainteresowanych?

Adres naszej strony internetowej: <https://gabinet-justynka.pl/> Wszystkie aktualności zamieszczane są na FB i Instagramie.

Święta Bożego Narodzenia to czas odpoczynku, serdeczności, refleksji, ale też czas składania życzeń. Czego Pani i wasze Klinice życzy na przyszłość?

Siły, wytrwałości i mądrych decyzji. Bardzo chciałabym aby miejsce które stworzyliśmy dawało ludziom dobre samopoczucie i same pozytywne emocje a sukces czy rozwój naprawdę nie mają znaczenia. Nie to było celem i w dalszym ciągu nie jest.

A czego Pani życzy mieszkańcom i czytelnikom na Nowy Rok 2024

Myślę, że dokładnie tego samego. Siły, wytrwałości i tego co dla każdego najlepsze. Co dla kogo nie wiem? Każdy ma inną drogę i inny cel. Jedyne co mogę życzyć uniwersalnie to spokój i jedność, abyśmy widzieli w drugim człowieku tylko to co dobre. Pozdrawiam serdecznie i do zobaczenia w KLINICE ZDROWIA. Jeśli tylko będziemy mogli pomóc-na pewno to zrobimy. Dziękuję Panu za wywiad i pamięć o nas.

O muzyce, sporcie i sztuce życia

Rozmowa z Krzysztofem Loganem Tomaszewskim, pisarzem, malarzem, scenarzystą i reżyserem, autorem tekstów piosenek i audycji radiowych

Jest Pan Człowiekiem Renesansu, ale za kogo Pan się najbardziej uważa? W jakiej roli Pan się najbardziej spełnia?

Nie, nie jestem „Człowiekiem Renesansu”. To przecież kalka. Jestem tylko jednym, z wielu zakręconych „artychów”. Kocham sztukę, prawdziwą muzykę - Fryderyka Chopina. Jego preludia i nokturny, ballady, polonezy, mazurki i scherza, sonaty, a przede wszystkim 2 koncerty fortepianowe. Chopin żył zaledwie 39 lat. Gdyby żył dłużej, przychodzi mi na myśl, ile mógłby jeszcze stworzyć. Poza Chopinem, zawsze zachwycał się Mozartem, muzyką baroku. Polecam, nagrodzony 7 Oscarami, film Milosa Formana „Amadeusz”. W mojej płytotece są również: Skriabin, Rachmaninow, Szymanowski i wielu innych.

Pochodzi Pan z niezwykle utalentowanej rodziny, mama była pianistką, a tato, Bohdan Tomaszewski, znakomitym dziennikarzem sportowym. Jaki wpływ na Pana życie i twórczość mieli rodzice i rodzina?

Skąd we mnie miłość do muzyki prawdziwej (bo muzykę klasyczną tak nazywam), skąd wzięła się ta namiętność? Grała mi ją moja śp. mama Zofia z Leszczyńskich Minkiewicz, wnuczka największej polskiej pianistki z przedwojnia - Zofii Rabcewiczowej z Poznańskich. Moja prababcia, odeszła gdy miałem 2 lata. Koncertowała w Moskwie, Petersburgu, Paryżu. Była jurorem w Konkursie Chopinowskim. Mama podarowała mi Muzykę. To Ona po raz pierwszy położyła moje dłonie na klawiaturze pianina.



Krzysztof Logan Tomaszewski z Salomonem

Wspomnę od razu o Ojcu, Bohdanie Tomaszewskim, gigancie mikrofonu. Tata podarował mi słowo. To właśnie On, przynosił mi książki pod choinkę: Walerego Przyborowskiego, Wacława Gąsiorowskiego, oczywiście książki o Indianach. Wszystkie wydawane przed II wojną przez oficynę Gebethner & Wolff. A także Conrada, Hłaskę, Remarque'a, Green'a. Mądre książki, rozbudzały wyobraźnię malca, dlatego też sam zacząłem pisać, a potem tworzyć małe formy - piosenki.

W moim dzieciństwie, właściwie w każdym domu ludzie słuchali Radia. Relacje sportowe, wyścig pokoju, mecze, olimpiady, audycje rozrywkowe jak „Podwieczorek przy mikrofonie” czy słuchowiska jak „Matysiakowie”. Polskie radio było kochane przez ludzi. Dlaczego Polskie radio było tak licznie słuchane?

Dlaczego Polskie Radio było tak słuchane przez ówczesne pokolenie Polaków? To proste. Radio od roku 1945, aż po lata 70-te, tworzone było przez wybitnych dziennikarzy, spike-rów, redaktorów, współpracowali z nim poeci, aktorzy, scenarzyści, dramatopisarze: Bohdan Tomaszewski, Marian Adamski, Malina Zasadzińska, Lucjan Kydryński, Roman Waschko, Andrzej Korzyński, Witold Pograniczny, Marek Gaszyński, Jonasz Kofta, Agnieszka Osiecka, Adam Kreczmar, Andrzej Szpilman, Andrzej Zieliński, Jan Pietrzak, Jerzy Waldorff, Zbigniew Zapasiewicz czy Gustaw Holoubek.

Ci twórcy, czytali mądre książki, znali się na poezji, chodzili na wystawy, na premiery teatralne. No i sami grali w teatrze i w filmach. Oni mieli wyobraźnię, byli kreatywni, a Radio, to działanie na zmysły, na wyobraźnię. Tego nie uczyni z człowiekiem Telewizja. W TV, masz wszystko podane na tacy.

Jakie audycje radiowe Pan poleca? Co daje słuchanie radia? Co zrobić, żeby ludzie zaczęli słuchać audycji i polubili na nowo Polskie Radio?

Czy mogę polecić audycje PR? Niestety nie! Moje pokolenie leży już w ogromnej części na cmentarzach. Ostatnimi czasy odeszli znakomici twórcy: Edward Pałasz (kompozytor), Maciej Zembaty (poeta), wspomniany Andrzej Korzyński (kompozytor

i twórca „Studia Rytm - Redakcji Popołudnia z Młodością”), Jerzy Gruza (reżyser teatralny i filmowy), a dosłownie ostatnio: Wojciech Korda z „Niebiesko Czarnych”) i Marek Ałaszewski - twórca znakomitej grupy KLAN. Odszedł Marek Gaszyński (autor piosenek: „Sen o Warszawie”, „Kłęcząc Przed Tobą”, „Dla Niemena”), którego gościłem jeszcze w październiku 2022 r. w moim ogrodzie „Pod Malwami”.

Cóż... ciągle wspominam koleżanki (Elżbietę Korczakowską (autorkę piosenek), Jerzego Rowińskiego (z RDC - zmarł przed chwilą), Tomasza Szukałskiego (wybitnego saksofoniste jazzowego) i inne znakomitości.

Jest Pan autorem kilkuset wierszy i tekstów piosenek śpiewanych przez najlepszych jak: Krzysztof Cugowski, Bogusław Mec, Grażyna Łobaszewska i wielu i innych. Oczywiście na czele z najstojniejszym przebojem „Już nie ma dzikich plaż” śpiewanym przez Irenę Santor. Dlaczego dawniej każda piosenka stawała się przebojem? Dziś takich piosenek już nie ma.

O piosence mógłbym opowiadać kilka godzin. Odsyłam czytelników do moich audycji w „Radio dla Ciebie”. Zrealizowałam parę lat temu 155 programów. Grałem w nich najwybitniejszych artystów: Charlesa Aznavoura, P. J. Proby'ego, Elvisa Presley'a, a także Leszka Długosza, Ewę Demarczyk, Skaldów, Bogusława Meca, Irenę Santor. Lecz każdą audycję rozpoczynałem „muzyka Prawdziwą” - Chopinem, Mozartem, Pergolesim. Tam uważny słuchacz, znajdzie odpowiedź na Twoje pytanie. Muzyka, a szczególnie ambitny nurt piosenki, był i pozostanie u mnie na 1 miejscu.

Jak Pan ocenia obecny stan polskiej piosenki, muzyki, promowanie młodych talentów w naszym kraju? Czy my jesteśmy narodem muzycznym i śpiewającym?

Współczesne radio zalewa szmira! Polska piosenka, to tworzona na prędcie paplanina, oprawiona jedynie w rytm, bez wartościowych melodii i pozbawiona harmonii. Dawniej muzycy grali na żywych instrumentach. Były orkiestry radiowe, a w nich wybitni instrumentalności. Dzisiejsza pogoń za mamoną, to trucizna! W Polsce Chopina, Mickiewicza, Norwida, Komedy, Namy-

słowskiego i Osieckiej, żądzą koncer-ny płytowe, np. Warner. Rodzime tzw. „play listy” opanowane są przez niekochających jazzu, czy piosenek balladowych, różnych pseudo „redaktorów” bez wykształcenia muzycznego. To jest dramat! W ogóle polska kultura - ta wysokiego lotu - leży na łożach. Dziś w Święta Bożego Narodzenia, nie grają „Trebunie tutki”, „Jezus Malusieńki”, ale na okrągło „Last Christmas” grupy Wham. To mnie przeraża!

Czy w dzisiejszych czasach łatwo być Artystą? Co to znaczy być Artystą? Czy to talent, powołanie, wybór, pasja i ciężka praca?

Czy łatwo być artystą? Oczywiście, że nie. Kim On jest? Odpowiem po mojemu. Najwięksi spali na ławce w parku. Np. włoski Żyd - Amadeo Modigliani, który za swego krótkiego życia, nie mógł sprzedać ani jednego aktu. Gdy zmarł (39 lat), marchandzi rzucili się na poszukiwanie jego dzieł. Biegali po paryskich strychach, lecz znajdowali zaledwie rysunki. Dziś jego choćby jeden olej, wart jest mln. dolarów. A van Gogh. Jego „Słoneczniki” chińczycy kupili kilka lat temu za 7 mln. \$. Artysta, to człowiek chory, skazany przez swą twórczość. Przypomina kalekę. Najwięksi tworzyli podczas snu. Poeta Hal David (zmarł kilka lat temu na udar) pisał teksty piosenek do muzyki Burta Bacharacha, dla największych piosenkarzy świata: Dionne Warwick, Julio Iglesiasa itp..

Strawa artysty, to nieustanne poszukiwanie: słowa, koloru, brzmienia, harmonii, melodii, nastroju. Artysta zmaga się z materią. Jest uzależniony od tworzenia. Mozoli się, trzodzi, poszukuje. Takim był np. Fryderyk Chopin. Lecz to temat na inną rozmowę. Wracając do Ojca. Uważam, że był „artystą słowa”. Nie był dziennikarzem. Był intelektualistą.

Pana Tato był pasjonatem tenisa ziemnego. Dlaczego tenis ziemny jest tak wspaniałym sportem, a mało jeszcze docenianym? Czy w małych miejscowościach może się dać tę dyscyplinę rozwinąć? Jakie są walory tego sportu?

Pytasz co tkwi w tenisie? Najlepiej gdy wspomnę znów mego tatę Bohdana, ex mistrza przedwojennego w deblu, który, gdyby nie wybuch wojny, zapewne doszedłby daleko. Grywał

na kortach Legii w Warszawie w 1938r. z Jadwigą Jędrzejowską, Władysławem Skoneckim. Zawsze mi powtarzał na korcie. - „Ugnij nogi! Ugnij nogi” - Tak miał rację, bo tenis, to taka dziwna gra. Gra w 70% nogami plus gra głową. Ponieważ sam grywał, znał się na tenisie znakomicie! Gdy relacjonował Wimbledon, czy Roland Garros, czuło się, że się zna na tej grze. Wzbudzał entuzjazm, podziw, a jego głos był dla słuchaczy elektryzujący! Zawsze powtarzał, że tenis to magia, no i to liczenie: 15:0, 30:0, pierwszy gem, a potem set.

Tak, ojciec miał rację, w tenisie tkwi magia. Jest tylko dwóch zawodników. Są wyłącznie zdani na siebie. Muszą wykazać się nie tylko siłą, lecz techniką, ale przede wszystkim talentem. A nawet sprytem i taktyką. Przy okazji wspomnę, że 27 lutego 2024 r. minie 9. rocznica śmierci ojca. Spoczywa, podobnie jak moja mama, na Powązkach (niedaleko od VI bramy).

Pana tato był też fascynatem lekkoatletyki i zmaganiach polskich sportowców na arenach świata. Co jest w tej dyscyplinie fascynującego dla młodzieży i komentatorów sportowych?

Na dole, na bieżni, kilka niewielkich sylwetek w białych podkoszulkach i ciemnych spodenkach, rytmicznie przebiera nogami. Uważne oczy rejestrują tylko poruszające się ręce. Nagle podnosi się ogłuszający ryk! Zdążającemu na przodzie czterystumetrowcowi pozostało do mety około pół dystansu. Wrzawa gęstnieje. Wszyscy wstają ze swoich miejsc.

Stoję pod ławką. Mam zaledwie 12 lat i ledwie coś widzę. Bieżnia jest w dole, a wielki tyłek grubasa i jego zwalista postać, całkowicie zasłania mi biegaczy.

- Ba-deński! Ba-deński! - krzyczy tłum po obydwu stronach korony. Próbuje wcisnąć się w wąski, może dwudziestocentymetrowy, skrawek pomiędzy tłuszciocha, a jego sąsiada - też niczego sobie sporego dryblasza.

- Ba-deński! Ba-deński! Ba-deński! - skanduje coraz donośniej stadion.

Decyzja! Łapię tłuszciocha za prawą nogę, by nakłonić go do przesunięcia choć o kilka centymetrów. Brak reakcji.

Moja mała dłoń chwyta ponownie śliską materię, a gdy to nie pomaga, ponawiam próbę. Tłuszcioch nie odwraca-

jąc się, odpycha mnie instynktownie łokciem, ale choć na chwilę tracę równowagę, wyciągam obydwie ręce do przodu i zapieram się nogami o ziemię.

- Ba-deński! Ba-deński! - skandują trybuny.

Nie daję za wygraną i niewiele namyślając się raz jeszcze, tym razem ze wszystkich sił, łapię grubasa za nogawkę i krzyczę ile sił w płucach:

- Wie pan, kto robi dziś transmisję z zawodów? Wie pan, czy nie?!

- Że co?! - grubas na chwilę odwraca głowę.

- On, mój ojciec, ooo! - krzyczę. - Tam, na dole przy bieżni!

I nagle cud! Grubas rzuca okiem na dół, przesuwając się o parę centymetrów, łapie mnie w pół i jednym potężnym ruchem umieszcza mnie obok siebie.

Ta scena oddaje o wiele więcej o atmosferze stadionu lekkoatletycznego, niż mln słów. Także o pasji sprawozdawcy i mojej dopiero rodzącej się miłości do sportu. Tata sam go uprawiał. Nie tylko tenis, lecz biegał, kopał piłkę, jeździł na nartach. Przekazał mi tę pasję. Gdy dzisiaj - stary przyk, oglądam w tv, np. maraton w Bostonie, nie mogę oderwać wzroku od biegaczy. On, kochał lekkoatletykę. Rywalizację na bieżni: Zatopka, Krzyszkowiaka, Chromika, Badeńskiego czy Lewandowskiego i Ożoga. Zawsze powtarzał: - Lekkoatletyka jest „królową sportu”.

Jest pan także pisarzem, autorem kilkunastu poczytnych książek. Jakie wartości i prawdy chce pan przekazać czytelnikom? Wydaje Pan również płyty. Gdzie można zdobyć Pańskie książki?

Moje płyty CD i premierowy winylowy album NOCNEMARTINI można zdobyć poprzez moją artystyczną stronę: www.logan-tomaszewski.pl lub bezpośrednio pisząc na: krzysztof@logan-tomaszewski.pl, a także telefonując na tel : (48) 602235038.

Płyty CD to NOCNE MARTINI 3 lub 4. W pierwszej wersji znajduje się 30 moich przebojów + audiobook opowiadanie KLT „Heartbreak Hotel” w mistrzowskiej interpretacji 2 aktorów: Grażyny Barszczewskiej i ś.p. Zbigniewa Zapasiewicza. W drugiej - to aż 4 płyty i 62 piosenki z Plejadą gwiazd: I. Santor, K. Cugowski, F. Andrzejczak, B. Mec, Skaldowie, L. Stanisławska, N. Lubrano, G. Łobaszewska etc. Każda płyta

będzie podpisana złotą farbą dla wskazanej osoby.

Polecam także moje 2 ostatnie książki: „Kino Samotnych Psów” i „Konie na Uwięzi - Piosenki & Wiersze Zebrańne”. Obie pozycje są w twardej oprawie, z kolorowymi fotografiami. Całość w edycji limitowanej - exclusive de lux.

Jeszcze o pięknie języka polskiego, bo posługiwanie się językiem, czytanie świadczy o narodzie. Czy my szanujemy własny język ojczysty? Co robić, żeby nauczyć się pięknie mówić i śpiewać po polsku?

Nie, nie szanujemy naszej mowy. Polskie społeczeństwo i nasza „wysoka kultura” wegetuje. Pokolenia przychodzą i odchodzą. Najwspanialszy twórca leżą na cmentarzach. Kto ma przekazywać świat wartości młodemu? TV tego nie robi, choć mogłaby. Gdy z niesmakiem oglądam polskie Kino, włączam pilotem napis „stop”.

To jest dramat! W serialu emitowanym przez Netflix, pt : „Morderczynie”, w jednym tylko odcinku policzyłem kilkanaście wulgaryzmów na „K”. Czy na tym ma polegać prawda o współczesnym świecie? Próba wyartykułowania sensu prawdziwej sztuki?

Jak już wspomniałem, zanika świat wartości. Ale to nie wina świata. To wina ludzi, którzy kształtują gust odbiorcy. W pogoni za mamoną, człowiek sprowadza drugiego człowieka do przedmiotu. Pozbawia go duchowości. Odziera z uczuć.

Napisałem 12 lat temu dla Grażyny Łobaszewskiej, balladę „Piosenka o Ludziach z Duszą”. Polecam wszystkim jej przesłanie :

*„Ludzie z duszą lubią kino
Lecz najchętniej w iluzjonie
Choć ten czas już dawno minął
Najważniejszy był w nim... Człowiek”.*

Z Krzysztofem Loganem Tomaszewskim - poetą, twórcą kilkuset piosenek (m.in : „Juz nie ma dzikich plaż”, „Nocne Martini”, „Z potrzeby duszy i serca”), malarzem, pisarzem i wielbicielem sztuki rozmawiał: Janusz Tokarz

REMIZA I ŚWIETLICA

