

Plotka może zabić



Michał (20 l.) zabił się po tym, jak do internetu trafił film, na którym 16-letnia Paulina opowiada wymyśloną przez siebie przygodę seksualną z udziałem Michała. Dwunastolatka w małym miasteczku oskarżyła mężczyznę o pedofilię. Gdy ten, wytykany palcami przez sąsiadów, popełnił samobójstwo, przyznała się, że wszystko zmyśliła.

Str. 3

Kocham mojego oprawcę!



Z roku na rok rośnie liczba ofiar przemocy domowej. W 1999 roku policja zanotowała 97 tysięcy ofiar przemocy domowej, a w 2006 już 157 tysięcy. Informowanie o takich zdarzeniach w rodzinnym domu nadal jest niezręczne, ale na szczęście przestaje być tematem tabu. Częściej niż jeszcze kilka lat temu ofiary proszą o wsparcie.

Str. 6-7

DZIECKO W DOMU nowy magazyn dla rodziców



Zachęcamy Państwa do dzielenia się z innymi czytelnikami swoimi spostrzeżeniami na temat wychowywania dzieci, radzenia sobie w roli rodzica na różnych etapach dorastania naszych laturośli.

Str. 16-17

WYBIERZ WSPÓLNIE SKARBY MAŁOPOLSKI

Zapraszamy do uczestnictwa w plebiscycie „Skarby Małopolski”. Prezentujemy wyjątkowe miejsca w Małopolsce. To konkurs, w którym czytelnicy zdecydują, gdzie chcieliby pojechać i jakie miejsce zrobiło na nich największe wrażenie

Str. 2 oraz 22-32



„Mieszkam w Tarnowie. Jestem osobą starszą, mam problemy z poruszaniem się. Dzięki gazecie „Echo Regionu Małopolska” mogę nie ruszając się z domu i poznać piękne uroki Małopolski. Dziękuję Wam za te wycieczki.

Teresa z Tarnowa

Nareszcie gazeta do poczytania, gazeta dla ludzi. Już dość mamy polityki i tego całego politycznego cyrku, który przełożył się na prasę.

Andrzej z Krakowa

Przepraszam, że pozwoliłem sobie wejść na stronę internetową „ECHA REGIONU MAŁOPOLSKA”. Jestem ogromnie zaskoczony profesjonalizmem tej gazety. Wydaje mi się że właśnie lokalne media najczęściej czynią starań o poprawę losu ludzi, z którymi stykają się każdego dnia. Mniej bowiem gonią za sensacją, częściej pokazują sukcesy i pozytywne strony życia. Zdecydowanie lepiej kreują wzory postępowania, przykłady są bowiem dla odbiorcy namacalne i do zweryfikowania niż te, które znają jedynie z telewizji. Powinno się wychodzić również poza łamy i „Echo Regionu Małopolska” to czyni udzielając się a jednocześnie integrując ze swymi czytelnikami. Życzę dalszych sukcesów jednocześnie wpisuję się w grono czytelników na razie tylko internetowych.

Z poważaniem
Mathis Laudahn – SEVILLA
Hiszpania



Szanowni Państwo trudno wyrazić słowa wdzięczności za to, że jesteście z nami już od roku. Wasze listy do redakcji, których tylko namiastkę przytoczyłam utwierdzają nas w przekonaniu, że to co robimy ma sens. Oczywiście zdarzają się chwile zwątpienia, ponieważ w dzisiejszych czasach nie jest łatwo wydawać gazetę darmową o tak szerokim zasięgu, ale gdy dopytujesz o kolejny numer gazety, wszelkie obawy znikają a w ich miejsce pojawia się energia do dalszej pracy.

Dziękujemy też wszystkim, którzy zamieszczają u nas reklamy, to podstawowe źródło utrzymania gazety. Jesteście współtwórcami naszego piśma.

Wiem, bo też o tym piszecie Drodzy czytelnicy, że nie zawsze zdążycie zabrać gazetę z miejsc, w których ją dystrybuujemy. Jeśli tak się zdarzy zachęcam do odwiedzenia naszej strony internetowej: www.gazetaechoregionu.pl. Tam znajdziecie Państwo wszyst-

kie, pełne wydania „Echo Regionu Małopolska”.

W związku z tym, że mamy nowy rok również w gazecie wiele nowości. Przede wszystkim plebiscyt „Skarby Małopolski”. W każdym numerze prezentować będziemy wyjątkowe miejsca w Małopolsce, może nie tak popularne jak Kraków, ale równie zjawiskowe i niezwykle. To konkurs, w którym czytelnicy zdecydują, gdzie chcieliby pojechać i jakie miejsce zrobiło na nich największe wrażenie. Zachęcam do głosowania. Wśród głosujących rozlosujemy nagrody: wycieczki, pobyty w miejscowościach rekreacyjnych, zestawy kosmetyków, zaproszenia na kolacje.

Wystarczy tylko oddać głos na skrzynkę mailową: echoregionu@gazeta.pl. Oczywiście prosimy nie zapominać o pozostawieniu kontaktu.

Nadal będziemy pomagać potrzebującym. Jeśli chcecie Państwo podzielić się z nami swoim problemem piszcie a my nie zostawimy Waszej prośby bez echa.

Z ciepłymi pozdrowieniami

Marzena Gajda
Redaktor Naczelny „Echo Regionu Małopolska”

Tylko cztery lata za śmierć trzech osób

Cztery lata spędzi za kratkami Jacek Z., zleceniodawca podpalenia mieszkania na os. XXV-lecia w Tarnowie. Skutki pożaru okazały się tragiczne. W płomieniach zginął 64-letni Michał S. i jego 40-letni syn Piotr. Ratując się przed spalaniem żywcem, z balkonu II piętra skoczyła w dół 64-letnia Romualda S. Zginęła od upadku z wysokości.

Podpalacze mieszkania już w ubiegłym roku zostali prawomocnie skazani. Bartłomiej D. na 10 lat więzienia, na 8 lat jego współlnik, Marcin J., który stał na czatach i pilnował, by nikt ich nie zauważył, gdy podkładali ogień pod drzwi mieszkania. Jacek Z., który miał namawiać do przestępstwa, początkowo usłyszał wyrok 6 lat po-

zbawienia wolności, ale na skutek kasacji wniesionej do Sądu Najwyższego, jego sprawę rozpatrywano jeszcze raz. Tym razem zapadł prawomocny wyrok 4 lat więzienia. – Oskarżony wielokrotnie nakłaniał do podpalenia mieszkania i zdawał sobie sprawę, że to wywoła pożar. Kierował się niskimi pobudkami. Obiecał i przekazał Bar-

tlomiejowi D. samochód bmw za wykonanie tego zadania – mówił sędzia w uzasadnieniu wyroku przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie.

Śledztwo w sprawie pożaru najpierw umorzono, bo biegły błędnie uznał, że pożar był efektem nieostrożnego obchodzenia się z ogniem przez domowników. Dopiero po trzech

latach od tragedii policja ustaliła, że pożar nie był przypadkowy. Funkcjonariusze wpadli na trop podpalaczy. Ujęto Bartłomieja D., Marcina J. oraz zleceniodawcę Jacka Z. Jak się okazało, ten ostatni przez pewien czas toczył spór finansowy z rodziną S. Romualda S. była jego ciotką. Opiekowała się ciężko chorą siostrą, Janiną Z., matką Jacka Z. Kobieta w końcu trafiła do hospicjum w Dąbrowie Tarnowskiej i zanim zmarła, przekazała Romualdzie S. pieniądze na swoje leczenie. Jacek Z. wiedział, że rodzina S. dysponuje gotówką od jego matki, ale w pewnym momencie zaczął twierdzić, że przekazane kwoty były wyższe niż w rzeczywistości. Był przekonany, że Romualda S. zagarnęła 20 tys. dolarów. Dlatego namówił Bartłomieja D. do podpalenia. Do pożaru doszło 1 września 2005 r. W gaszeniu ognia brało udział 11 wozów strażackich, ewakuowano 31 osób, ale nie wszystkim udało się uratować.

Michał (20 l.) zabił się po tym, jak do internetu trafił film, na którym 16-letnia Paulina opowiada wymyśloną przez siebie przygodę seksualną z udziałem Michała. I wyśmiewa jego niepowodzenie!

kają palcami i wciąż powtarzają tę plotkę. Co w takiej sytuacji powinna ta kobieta zrobić. Założyć sprawę w sądzie? Tłumaczyć się każdemu? Zabić tę, która plotkę wymyśliła. Krzywdą, jaką wyrządzono tej dziewczynie

przynajmniej trzech elementów: tego, kto mówi (nadawca), tego, co się mówi (komunikat) i tego, który słucha (odbiorca) jest wspaniałym, ale i trudnym darem. Jednym dobrym słowem możemy kogoś wywyższyć

beznadziejności, płaczu i życiowych kompleksów.

Mówimy o różnego rodzaju grzechach języka, które we współczesnej kulturze niebezpiecznie narastają, tworząc katastrofalne skutki we wnętrzu

Plotka może zabić

Dwunastolatka w małym miasteczku oskarżyła mężczyznę o pedofilię. Gdy ten, wytykany palcami przez sąsiadów, popełnił samobójstwo, przyznała się, że wszystko zmyśliła.

Weronika Marczuk-Pazura straciła wszystko przez fałszywe oskarżenia agenta CBA, który zarzucił jej korupcję. Z dnia na dzień jej życie legło w gruzach. Straciła pracę, kontrakty w telewizji, musiała zrzec się nawet drugiego nazwiska po byłym mężu. Kilka dni temu prokuratura warszawska umorzyła śledztwo przeciwko niej. Zarzuty agenta Tomka okazały się wyssane z palca.

Księżo Biskupie, dlaczego z taką łatwością przychodzi nam oczernianie drugiej osoby i mówienie o niej nieprawdy. Są tacy, którzy nie potrafią się obejść bez obrażania i znieważania innych.

Znam dziewczynę, którą potwornie skrzywdzili ludzie. Jej małżeństwo rozpadło się po dwóch tygodniach z przyczyn od niej niezależnych. Wszyscy chcieli się dowiedzieć dlaczego, ale dziewczyna wyjechała szybko za granicę. Kiedy po kilku latach wróciła, okazało się, że na jej temat krążyły okropne, zupełnie nieprawdziwe plotki. Sąsiadka tej dziewczyny, lokalna plotkarka wymyśliła, że małżeństwo to rozpadło się, bo owa dziewczyna zdradziła męża w noc poślubną. Aby uwiarygodnić swoją plotkę powoływała się na artykuł w gazecie na temat tej dziewczyny. Owszem artykuł był, ale o kobiecie z innej części Polski i dotyczył historii sprzed roku. Jedynie co się zgadzało to imię obu dziewczyn, choć oczywiście autor artykułu to imię wymyślił. Efekt jest taki, że od wielu lat dziewczynę wciąż wyty-

Rozmowa z ks. biskupem Andrzejem Jeżem



nie jest okrutna. Ktoś kto wymyśla takie niestworzone historie z premedytacją i nie odczuwa wyrzutów sumienia nie jest chyba człowiekiem.

Człowiek jest istotą, która nie może nie komunikować drugiemu człowiekowi, swoich stanów duchowych, intelektualnych, emocjonalnych. Codziennie wypowiadamy tysiące słów koniecznych, albo zupełnie bezużytecznych, a nawet szkodliwych. Możliwość komunikowania się ludzi między sobą za pomocą komunikacji werbalnej, która zakłada istnienie

z przepaści, dać mu nadzieję, uleczyć go z rozpacz, otworzyć na przyszłość. Przykładowo, Chrystus wypowiada w Ewangeliu słowa, które leczą Jego słuchaczy na różnych poziomach ich istnienia. Jednakże nosząc w sobie skutki grzechu pierworodnego, bardzo często swoimi słowami raniemy drugiego człowieka, zadając mu ból, cierpienie, skazując na margines życia społecznego. W codzienności wszyscy doświadczamy bólu skrzywdzenia przez niesprawiedliwe słowo drugiego człowieka, który wprowadził nas w odmet

trzu człowieka, w relacjach małżeńskich, rodzinnych, zawodowych, w świecie wydarzeń kulturalnych, w obszarze ekonomii i polityki.

Problem leży w samym człowieku, w jego duchowości, psychice. Słowa wypowiedziane na zewnątrz są tylko odzwierciedleniem, tego co dzieje się we wnętrzu człowieka. Jeżeli wewnętrznie jest on rozbity, żyjący w kompleksach, niezadowolony ze swojego życia, rozchwiany emocjonalnie, bez celu życiowego, to wówczas swoje stany wewnętrzne będzie artykułował do drugiego człowieka w słowach nasączonych agresją, nienawiścią, kłamstwem, obmową, oszczerstwem. W wielu takich działaniach będzie mu się wydawało, iż w ten sposób uwolni się od swojego złego stanu wewnętrznego. Nic bardziej mylnego. Złe słowa, wypowiedziane, napisane bezkarnie na forach internetowych, pełne kłamstwa, nienawiści, wulgaryzmów krążą ustawicznie w przestrzeni społecznej, generuje się i bardzo często pod postacią różnych negatywnych wydarzeń wracają do tego, który je wypowiedział ze zdwojoną mocą zła. Bowiem komunikowanie międzysobowe posiada charakter nie tyle linearny (powiem coś i to coś biegnie w przestrzeń nigdy nie wracając do mnie), co raczej przebiegający po okręgu (feed back) na zasadzie sprzężeń zwrotnych. W tym kontekście z kolei człowiek zintegrowany duchowo, psychicznie, posiadający wysoki dobrostan psychiczny, kochający i szanujący siebie w Bogu, nie będzie ranił słowami drugiego człowieka, lecz będzie się z nim dzielił swoim

ITobie się uda! Zarejestruj się za darmo i znajdź swoją drugą połówkę już dziś.

Sympatia jest dobrym miejscem na poznanie drugiej połówki. Wielu z nich pokonało własne obawy czy dzieląca odległość, by nawiązać znajomość, przyjaźń, znaleźć miłość, założyć rodzinę.

Rozmawiamy z Ewą Sapieja, Managerem ds. Promocji i projektów offline Sympatia.pl.

za wzmogoną miłosną aktywnością internautów stał kryzys ekonomiczny. Na całym świecie spowodował on wzrost zainteresowania serwisami randkowymi. Ta tendencja dotarła również do nas. Nie od dziś wiadomo, że we dwoje lepiej, ale i taniej. *Wiele par, które poznało się dzięki „Sympatii” wiąże się na całe życie. Ile dotąd zarejestrowaliście par małżeńskich, które tutaj się odnalazły? Co roku zgłasza się do nas*

nera. Najbardziej wzruszająca historia? Wszystkie opowieści, które otrzymujemy od naszych szczęśliwych par, są wzruszające, bo są prawdziwe. Dotyczą prawdziwych ludzi, którzy odnaleźli swoją drugą połówkę i chcą podzielić się swoim szczęściem z innymi, udzielić porad dotyczących poznawania się w internecie lub po prostu podziękować. Szczególnie polecam prezentowaną dziś opowieść Eweliny

wszystkim informować i uczyć. Ostrzegamy przed potencjalnymi zagrożeniami, dajemy rady, jak uniknąć błędów.

Fruwam kilka centymetrów nad ziemią

Wszystko potoczyło się bardzo szybko. Poznaliśmy się na Sympatii 12.10.2007. Pierwszy raz spotkaliśmy się 17.10.2007. Zamieszkaliśmy ze sobą 21.10.2007. Sławek oświadczył mi się 15.12.2007.

Pomóż swojemu szczęściu!

Kto wpadł na pomysł, by założyć serwis „Sympatia”. Czy ideą jaką się Państwo kierowaliście były pieniądze, czy też może chęć pomocy ludziom samotnym, którzy nie mają czasu lub odwagi na kontakty damsko-męskie w świecie rzeczywistym. Serwis Sympatia.pl powstał ponad 8 lat temu i od tego czasu robimy wszystko, aby coraz lepiej i skuteczniej odpowiadać na potrzeby singli. Misją i celem naszego działania jest łączenie ludzi w pary, bez względu na wiek. Sympatia.pl jest adresowana do wszystkich, którzy w Internecie – ale też w życiu – na poważnie szukają miłości i przyjaźni. Robimy wszystko, aby obecność w serwisie była dla użytkownika przyjemnością, zaś finał poszukiwań – szczęśliwym. Sympatia.pl jest największą i najnowocześniejszą platformą randkową w Polsce. Dzięki nam, single mogą poszukiwać partnerów nie tylko w Internecie, ale również w offline, radiu, komórce, Iphonie (stworzyliśmy pierwszą polską aplikację randkową na Iphona) czy na Facebooku. Ile obecnie jest zarejestrowanych użytkowników, czy jest to liczba rosnąca, czy można mówić o tzw. „sezonach”, w których wzrasta liczba osób poszukujących swojej miłości na „Sympatii”? W serwisie Sympatia.pl założonych jest ponad 3,7 mln profili, które są urozmaicone w ponad 14 000 000 zdjęć. Oczywiście jest fakt, że niektóre daty są dla singli impulsem do bardziej wzmogonych poszukiwań (okres świąteczny czy walentynkowy). W zeszłym roku



kilkaset par, które dzięki Sympatii połączyły się w pary i zawarły związki małżeńskie. Jest to najlepszy dowód na to, że nasz użytkownik do serwisu Sympatia.pl przychodzi po to, aby odnaleźć miłość. W lipcu 2010 r. przeprowadziliśmy badanie, którego wyniki pozwoliły nam odpowiedzieć na pytanie „czego Polacy szukają na serwisach randkowych?” Interpretując dane dowiedzieliśmy się, że za pomocą Sympatii, nasi użytkownicy szukają prawdziwej miłości, a ważniejszy od wyglądu zewnętrznego jest dla nich wiek, miejsce zamieszkania oraz stan cywilny potencjalnego partnera. 83% ankietowanych za cel poszukiwania wskazało odnalezienie prawdziwej miłości/partnera. 10% uznało, że poprzez Sympatię chce nawiązać nowe przyjaźnie. Pozostała część respondentów zaznaczyło odpowiedź „niczego nie szukam”. Badanie dowodzi temu, że single traktują nasz serwis bardzo poważnie, jako miejsce, w którym można skutecznie znaleźć part-

nera. *Najbardziej wzruszająca historia? Wszystkie opowieści, które otrzymujemy od naszych szczęśliwych par, są wzruszające, bo są prawdziwe. Dotyczą prawdziwych ludzi, którzy odnaleźli swoją drugą połówkę i chcą podzielić się swoim szczęściem z innymi, udzielić porad dotyczących poznawania się w internecie lub po prostu podziękować. Szczególnie polecam prezentowaną dziś opowieść Eweliny*

Slawka. Poznali się i zakochali w ekspresowym tempie, bo odnaleźli w sobie bratnie dusze. Wciąż jesteśmy z nimi w kontakcie. Kilka dni temu dostaliśmy wiadomość, że urodził im się synek. Gratulujemy! *Często się mówi, że kontakty wirtualne są niebezpieczne. Myślę, że wszystko zależy od nas. Tak jak nie wiadomo co się kryje w człowieku poznanym na dyskotecce, czy w czytelniku tak też jest w przypadku osób zapoznanych przez internet. Po prostu trzeba być ostrożnym i nie naiwnym? Nawiązując relacje z nieznaną osobą – na dyskotecce, w pubie czy stronie internetowej – musimy postępować tak samo. Należy być ostrożnym, kierować się zdrowym rozsądkiem i – na początku – ograniczonym zaufaniem. Przy zachowaniu elementarnych zasad bezpieczeństwa, nie jesteśmy narażeni na żadną przykrość. Jako serwis randkowo-towarzystki kładziemy bardzo duży nacisk na bezpieczeństwo. Staramy się przede*

ślub wzięliśmy 06.06.2009. Bardzo dziękujemy za to, że dzięki Wam jesteśmy najszczęśliwszymi ludźmi na świecie.

To był 2007 rok, ja po rozstaniu z byłym partnerem żyłam jedynie pracą. Całe moje życie to praca-dom, dom-praca. Jedną z moich koleżanek z pracy zaproponowała mi założenie profilu na Sympatii, gdzie ona znalazła swoją drugą połówkę (obecnie są małżeń-

sympatia.pl

stwem i mają piękną córeczkę) i to może niekoniecznie po to, aby znaleźć tam kogoś na śmierć i życie, ale po to, by nie siedzieć całymi wieczorami samotnie w domu, a wyjść gdzieś w miłym towarzystwie, napić się kawy, wspólnie wybrać się do kina czy na spacer.

Posłuchałam jej rady, założyłam profil, spotkałam się z kilkoma mężczyznami, na kawie, w kinie, na spacerze... Było miło i sympatycznie do wrzesnia, kiedy to okropne chorobsko położyło mnie do łóżka na 3 tygodnie. Siedziałam więc sama w domu i większość czasu spędzałam na słuchaniu muzyki, czytaniu książek i rozmowach internetowych z innymi klubowiczami na portalu Sympatia.pl.

Pewnego dnia odkryłam możliwość sprawdzania, kto odwiedził mnie na moim profilu i w taki właśnie sposób natrafiłam na sławnego123 – Sławka. Zawitał na mój profil, obejrzał go, ale nie zostawił żadnej wiadomości.

Gorlice.tv

Rozmowa z red. nac.
tv interaktywnej,
Grzegorzem Rybczykiem

Skąd wziął się pomysł na
telewizję internetową w Gorlicach?

To było 24 grudnia 2009 roku czyli w Wigilię. Wtedy

Mrugnęłam do niego oczko;) On odpisał i tak to się zaczęło. Po kilku dniach rozmów na necie spotkaliśmy się w realnym świecie – to był 17.10.2007. Od tamtej pory widywaliśmy się codziennie. Po 5 dniach stwierdziliśmy, że jesteśmy dla siebie stworzeni i zamieszkaliśmy wspólnie.

Dni miały nam szczęśliwie i radośnie, dużo wyjazdów, wspólnych zainteresowań, po dwóch miesiącach podczas kolejnej wizyty w Krakowie pojechaliśmy na Kopiec Kościuszki – to takie moje miejsce na Ziemi, gdzie zawsze czuje się cudownie, mogę tam pojechać o każdej porze dnia i nocy, żeby rozkoszować się atmosferą i widokami w tym miejscu.

Weszliśmy na taras widokowy, a Sławek zapytał, czy zostanie jego małżonką. Oczywiście zgodziłam się bez chwili namysłu – to był 15.12.2007 r. 6.06.2009, wzięliśmy ślub. Jestem najszczęśliwszą kobietą stającą, a w zasadzie fruującą kilka centymetrów nad ziemią. Sławek sprawił, że moje życie wypełniło się milionami barw – jest po prostu cudownie. Wiem, że nie ma na świecie lepszego od niego! Wszystkim życzę, aby odnaleźli taką miłość, jaką my odnaleźliśmy dzięki portalowi Sympatia.pl, a portalowi bardzo, bardzo dziękujemy, bo to właśnie dzięki Wam jesteśmy teraz najszczęśliwsi na całej ziemi!

Tak naprawdę to nie ma złotego środka i jednej prostej rady, co zrobić, żeby się zakochać ze wzajemnością. Sławek i ja jedynomyślnie uważamy że najważniejsza jest szczerłość i nawet jeśli czyjeś podejście do związków, życia we dwoje jest inne, niż ogólnie przyjęte zasady społeczne, to jeśli będzie szczerze mówił/mówiła, czego oczekuje i jak sobie wyobraża znajomość, to jest duża szansa, że trafi na osobę, która myśli tak samo.

Jedyna zasada, jaka nam przychodzi do głowy, to szczerłość, szczerłość i spontaniczność, ale z odrobiną ostrożności, bo w necie, zresztą tak jak i w życiu realnym, czyha wiele niebezpieczeństw i pułapek, których należy unikać.

to wspólnie z właścicielem telewizji Piotrem Sekułą otworzyliśmy dwa portale internetowe. Jeden o Gorlicach (www.miastogorlice.pl) a drugi o Bieczu (www.biecz24.pl). Od razu pojawił się pomysł, że skoro mamy portale, to może warto otworzyć telewizję internetową. I takie były początki. Potem 6 miesięcy przygotowań, start testowy 1 lipca 2010 roku. Oficjalnie telewizja zaczęła nadawać 1 sierpnia 2010 roku.

Poważne wyzwanie, ponieważ już jedna telewizja kablowo-internetowa w Gorlicach jest. Nie boicie się konkurencji? Czy oferta Waszej telewizji Gorlice tv różni się od oferty telewizji już działającej w mieście?

Tak to była poważna decyzja. Decydując się na start z nową telewizją zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że nie wszystkim będzie podobać się taka decyzja. Konkurencja – nie znam takiego słowa (śmiech). Można nas spotkać codziennie w Gorlicach i nie tylko. Jeździmy po gminach, relacjonujemy najważniejsze wydarzenia ale również i te mniejsze. Jesteśmy tam, gdzie coś się dzieje. A odpowiadając na pytanie to powiem że NIE nie boimy się konkurencji. Tak naprawdę to konkurencja powinna nas się bać (śmiech). My nie poddamy się tak łatwo. A co do dalszej części pytania. Telewizja już działająca nadaje w kablu i internecie. Różnica polega ty-

ko na tym, że my nie nadajemy jeszcze w kablu. Powiedziałem jeszcze bo spotykamy się z zachętą ze strony naszych widzów, którzy wprost namawiają nas do wejścia w kablówkę. Naszym sporym atutem jest to, że materiały pojawiają się codziennie o każdej porze i w dodatku na bieżąco. Wchodząc na stronę www.gorlice.tv można w każdej chwili przeglądać cały mate-

karzy specjalistów, którzy będą odpowiadać jak wykryć u siebie objawy choroby, jak z nią żyć czy jak się jej nie dać. Pierwszy pilotażowy materiał został już kilka tygodni temu umieszczony w naszej telewizji. W październiku ruszył kolejny program telewizyjny przygotowywany przez młodzież szkolną. Jak na razie jest to projekt pilotażowy wdrażany w Gminie

Gorlicka telewizja internetowa



riał z ostatnich dni. Nieraz pokazaliśmy, że jesteśmy w stanie dosłownie w 2 godziny umieścić materiał na naszym serwerze. Poza tym i dotychczasowa telewizja i nasza przygotowujemy podobne materiały z wydarzeń z terenu powiatu gorlickiego.

Dlaczego warto zajrzeć na stronę: www.....

Oj to temat rzeka, o którym mógłbym opowiadać i opowiadać. Ale może w skrócie. Warto, bo o każdej porze dnia i nocy można zobaczyć aktualne informacje z terenu całego powiatu gorlickiego. Wystarczy kliknąć na www.gorlice.tv i już oglądamy filmy. Do tego za naszym pośrednictwem podawane są informacje nt. zamkniętych i remontowanych odcinkach dróg na terenie powiatu. Nie brakuje także dużej dawki sportu i kultury. Niekiedy nasi widzowie denerwują się bo zaraz po włączeniu filmu ten się nie pokazuje. Już to wyjaśniam. Przed każdym filmem pojawia się krótki 5-10 sekundowy blok reklamowy. Jesteśmy chyba jedyną telewizją w powiecie, która ma taką funkcję. W niedalekiej przyszłości chcemy to wykorzystać na promocję imprez w powiecie.

Jakie plany telewizja ma w związku z nowym rokiem?/na nowy rok

Tych planów jest sporo. Od stycznia ruszamy pełną parą z programem „ABC Zdrowia”. Będziemy w nim gościć le-

Moszczenica. Po pierwszych dwóch miesiącach mogę powiedzieć, że się sprawdził. Na czym on polega – młodzież z gimnazjum wcieliła się w rolę dziennikarzy telewizyjnych. Mamy swoje biuro w Gorlicach. Chcemy kupić dodatkowy sprzęt. Planów jest więcej ale nie chcemy ich ujawniać konkurencji, która z pewnością będzie czytać ten wywiad (uśmiech).

Można powiedzieć, że wstrzeliliście się w niszę na rynku. Ciekawy pomysł przerodził się w...?

Ciekawy pomysł przerodził się w dobrze zarządzaną i prowadzoną telewizję internetową. To zasługa głównie Piotra Sekuły, pomysłodawcy i założyciela Gorlickiej Telewizji Internetowej. On wymyślił telewizję. Ja jestem jedynie trybikiem, dzięki któremu telewizja działa. A co do niszy to faktycznie mieliśmy fart.

Z roku na rok rośnie liczba ofiar przemocy domowej. W 1999 roku policja zanotowała 97 tysięcy ofiar przemocy domowej, a w 2006 już 157 tysięcy. Informowanie o takich zdarzeniach w rodzinnym domu nadal jest niezręczne, ale na szczęście przestaje być tematem tabu. Częściej niż jeszcze kilka lat temu ofiary proszą o wsparcie. Według statystyk kobiety częściej niż mężczyźni padają ofiarami przemocy domowej, rocznie zgłasza się ich aż 80 tys. Jednak rośnie także liczba bitych mężów, w zeszłym roku policja odnotowała 12 tys. takich zgłoszeń – to ponad 30 proc. więcej niż dwa lata temu. Większość nękanych mężczyzn nie ma odwagi o tym mówić, jednak coraz większa grupa się przełamuje. Tolerowanie przemocy domowej najczęściej kończy się tragedią albo poważnym inwalidztwem psychicznym.

Kinga P. (33 lata) poznała Mariusza P., kiedy miała zaledwie 16 lat. Od razu się zakochała, chociaż wszyscy ostrzegali ją przed chłopakiem, który wyszedł z więzienia i pił. Para szybko się pobrała. Potem urodziła się czwórka dzieci. Kinga P. zawsze marzyła o takiej rodzinie, bo sama wychowała się bez rodziców, u babci. Ale mąż znęcał się nad nią psychicznie i fizycznie. Kobieta składała nawet pozwy rozwodowe, ale wycofywała je zaraz po tym, jak mąż przeprosił. Miała założoną błękitną kartę dla ofiar przemocy. Mąż zawsze bił ją bez świadków, a ona połamany nos i siniaki tłumaczyła własną niezdarnością. Pewnego dnia, gdy po raz kolejny chciał ją uderzyć, nie wytrzymała. Chwyciła kuchenny nóż i wbiła go prosto w serce kata. – *Wszystko bym oddała, żeby żył. Był dla mnie najważniejszy, tak samo, jak dzieci* – mówiła w sądzie.

– *Oskarżona musiała sobie zdawać sprawę, co się stanie, kiedy wbije nóż, ale działała pod wpływem silnego wzburzenia. Nagle przestała panować nad latami skrywanymi: rozpacz, żalem i lękiem. Do czynu popchnęło ją zdecydowanie naganne zachowanie męża* – uzasadniała wyrok sędzia Izabela Komarzewska. Prokurator chciał, by trafiła do więzienia na 15 lat. Sąd był



Bo kocha swojego

jednak innego zdania i skazał mężobójczynię na dwa lata pozbawienia wolności.

Przemocą domową możemy nazwać każdą sytuację, w której jeden z członków rodziny chce zdominować pozostałych. Jego działanie może mieć charakter fizyczny, psychiczny, seksualny, bądź ekonomiczny. Takie zachowanie jest przestępstwem. W polskim prawie jest ono ścigane z urzędu, co oznacza, że ofiara nie musi zgłaszać swojego problemu, a policja zobowiązana jest do ścigania, jeżeli tylko zachodzi uzasadnione podejrzenie, że doszło do zastosowania przemocy. W rzeczywistości ciężko oczekiwać, aby policja wiedziała o każdym przypadku przemocy rodzinnej i często osoby pokrzywdzone same muszą szukać pomocy.

Coraz częściej ofiarami przemocy domowej stają się mężczyźni

Piotr jest świetnie wykształconym i dobrze zarabiającym przedsiębiorcą. Kilka lat temu bez pamięci zakochał się w kobiecie, która nie wyróżniała się niczym. Była przeciętnej urody, bez wykształcenia, a do tego wulgarna i pozbawiona jakichkolwiek wartości moralnych. Przez siedem lat zdradzała, urząda-

ła awantury, szantażowała i groziła swojemu chłopakowi a nawet znęcała się nad nim fizycznie. Odeszła sama, do innego. Piotr sam nie rozumie dlaczego tak długo znosił to upokorzenie. Mało tego, przyznał się, że tęskni za tą kobietą i nie potrafi sobie ułożyć życia z inną. Nie wie, że musi pilnie skorzystać z pomocy specjalisty, ponieważ jest współuzależniony.

Jeśli ofiara zbyt długo doświadcza przemocy od najbliższej osoby staje się współuzależniona

Współuzależnienie jest sposobem przystosowania się danej osoby do destrukcyjnej, zaburzonej relacji z drugim człowiekiem. Współuzależnieni są zazwyczaj członkowie rodzin, w których ktoś choruje na uzależnienie – od alkoholu, narkotyków, pracy lub agresji.

Osoba współuzależniona nie potrafi funkcjonować bez oprawcy i w innych warunkach niż tych do których przywykła. Dramat polega jednak na tym, że taki rodzaj przystosowania podsyca jedynie destrukcyjny układ, umożliwia jego trwanie, blokuje zmiany. Trudna relacja z drugim człowiekiem pochłania ofiarę w stu procentach i determinuje wszystko, co robi, myśli,

o co się stara i do czego zmierza. Mimo wielu porażek, niepowodzeń, cierpienia osoba nękana angażuje się coraz mocniej, oddaje temu związkowi coraz więcej. Nie ma sił, czasu, chęci i pomysłów, by zająć się czymś innym. Charakterystyczne dla współuzależnienia jest silne przekonanie, że wbrew temu, co rzeczywistość pokazuje na każdym kroku, ofiara może zasadniczo wpłynąć na swojego kata i go zmienić. Momentami czuje wewnętrznie pustkę, nie widzi sensu w życiu. Innym razem, gdy pojawia się małe zwycięstwo ogarnia ją euforyczna nadzieja, że jest szansa, że kat się zmieni. W rezultacie ofiara traci całą energię na związek, który nie ma przyszłości a im dłużej trwa a takich relacjach tym większą wyrządza krzywdę sobie i swojej rodzinie.

Przemoc psychiczna

Wielu badaczy duszy ludzkiej podkreśla, iż każdego człowieka można złamać, zniszczyć jego tożsamość, doprowadzić do stanu bezradności i beznadziejności – to kwestia tylko metod i czasu. Przemocy fizycznej zawsze towarzyszy przemoc psychiczna. Sprawca przemocy wielokrotnie krytykuje i poniża ofiarę, także w obecności innych ludzi. Powtarza jej, że jest zła, głu-

pia, brzydka, obrzuca ją wyzwiskami i wyolbrzymia jej wady i błędy. Doświadczając skrajnego poniżenia ofiara zaczyna myśleć, że może czymś sobie zasłużyła na takie traktowanie. Pojawia się przypuszczenie, że może jest nieatrakcyjna i że utrzymanie związku ze sprawcą jest jedyną szansą by nie zostać samotną. Tak bardzo pragnie jakiegokolwiek aprobaty, że gdy zdarzy się chwila, w której prześladowca ją pochwali lub się do niej uśmiechnie, przyjmuje to z wdzięcznością. Gdy staje się świadoma tego co się dzieje zaczyna odczuwać niechęć do siebie i obwiniać się za poniżającą sytuację. Sprawca może domagać się posłuszeństwa we wszystkich dziedzinach życia rodzinnego – posiłków, ubierania, gospodarowania pieniędzmi,

czenia i „prania mózgu” u ofiary pojawia się stan nieustannego wyczerpania. Jest wynikiem ciągłego stresu i czuwania nad samoobroną i spełnianiem żądań sprawcy. Energię ofiary pochłania konieczność ukrywania strachu, rozpacz i gniewu, ponieważ okazywanie tych i podobnych uczuć jest przez sprawcę ośmieszane lub karane.

Fazy przemocy

Bywają chwile, gdy ofiara jest na tyle zrozpaczona, że zaczyna się przygotowywać wewnętrznie do wyrwania z pułapki i odejścia. Sprawca przemocy zwykle wyczuwa tę gotowość i reaguje chwilową zmianą po-

ra się uspokoić sprawcę i ochronić siebie. Odczuwa przerażenie, złość, bezradność i wstyd, traci ochotę do życia. W trzeciej fazie, nazywanej fazą miodowego miesiąca, wszystko się zmienia. Gdy partner wyładował już swą złość i zaczyna sobie zdawać sprawę z tego co zrobił, nagle staje się inną osobą. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie i usprawiedliwienie. Przeżywa poczucie winy, okazuje skruchę, przeprosza i obiecuje, że to się już nie powtórzy. Zaczyna oka-



zywać ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do mężczyzny, jakiego kobieta pokochała i z jakim się związała. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby nigdy nie było żadnej przemocy. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Kobieta zaczyna wierzyć, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie wyjątkowym incydentem, który już nigdy się nie powtórzy. Czuje się znowu kochana, spełniają się jej marzenia o miłości i szczęśliwym związku. Ale faza „miodowego miesiąca” przemija i wkrótce rozpoczyna się faza narastania napięcia. Wszystko zaczyna się od nowa. Jednak przemoc w następnym cyklu na ogół jest bardziej gwałtowna i dłuższa. Doświadczona miodowej fazy demobilizują ofiarę i utrwalają u sprawcy poczucie bezkarności oraz nadzieję, że następnym razem znowu sobie jakoś poradzi i uzyska przebaczenie.

Następne fazy miodowe są już krótsze i mniej miodowe.

Co robić?

Jeżeli doświadczasz wypisanych poniżej zachowań być może potrzebujesz pomocy. Zadzwoń pod jeden z podanych poniżej numerów telefonów: Centrum Praw Kobiet 22 621 35 37, Niebieska linia 22 668 70 00, 801 120 002, Policyjny telefon zaufania 800 120 226, Pomoc ofiarom przemocy 22 666 00 60

Wiele kobiet nie ujawnia swoich oprawców, one nie mają siły, by żyć a coś dopiero rozpoczynać wszystko od zera. Boją się, że wyładowują z dziećmi na ulicy i sobie nie poradzą. Praktycznie w każdym mieście jest instytucja pomagająca samotnym matkom, jak np. Domy Samotnej Matki. Są też stowarzyszenia, które zapewniają kobietom i ich dzieciom schronienie. – *Niech się tylko odważą i przyjdą do nas a u nas znajdą opiekę. Nie pozwolimy, by już kiedykolwiek stała się im krzywdą* – powiedziała nam zastępca prezesa Stowarzyszenia „Nadzieja” z Bieczu Iwona Kosiba. *Naszym podopiecznym i ich dzieciom udzielamy schronienia, a także pomocy psychologicznej, prawnej oraz takiej, jakiej potrzebują. Mogą zostać u nas do czasu aż Sąd podejmie decyzję co dalej z oprawcą.*

Jest wiele instytucji, które pomagają osobom krzywdzonym przez najbliższych. Stowarzyszenie w Bieczu, założone 10 lat temu przez św. pamięci Halinę Wędrychowicz nikogo nie pozostawia bez opieki. A pracownicy stowarzyszenia wzorem swojej założycielki wszystkim okazują wiele serca, troski i bezinteresownej miłości.

Pamiętaj, nikt nie ma prawa krzywdzić drugiej osoby, zadawać jej bólu, czy znęcać się w jakikolwiek inny sposób. Przemoc domowa jest przestępstwem. To jej sprawcy powinni wstydić się swojego zachowania, a nie ofiary. Nie bądź naiwny, oprawca się nie zmieni, ale Ty możesz zmienić swoje życie. Masz prawo do szczęścia!

**Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Rodzinie „Nadzieja”
ul. Kazimierza Wielkiego 31, 38–340 Biecz,
woj. małopolskie, Polska
Przeznacz 1% podatku na rzecz stowarzyszenia:
BS w Bieczu 53 8627 0001 2002 3002 0431 0001**

oprawcę!

wychowywania dzieci itd. Wymagania te mogą często się zmieniać i nieraz bywają w sposób oczywisty irracjonalne. Początkowo ofiara protestuje i dyskutuje, jednak z czasem by zapewnić sobie spokój albo obawiając się przemocy, zaczyna się podporządkowywać bez sprzeciwu. Okazuje się, że mimo wszelkich starań, sprawca nigdy nie jest zadowolony. Czas i energia ofiary są całkowicie pochłonięte zapobieganiem wybuchom złości, odgadywaniem myśli i zachcianek oprawcy. Własne potrzeby i poglądy przestają się liczyć i w końcu ofiara przestaje wiedzieć czego naprawę chce, co czuje i myśli, co jest złe a co dobre. Opisywanym zjawiskom stale towarzyszą groźby i demonstracje mocy sprawcy. Ofiara słyszy, że zostanie tak pobita, „że nikt jej nie pozna”, że jej dzieci zostaną skrzywdzone, że zostanie wyrzucona na ulicę itd. Zmusza ją to do posłuszeństwa wobec partnera, a całą jej energię i uwagę pochłania staranie o zapewnienie sobie doraźnego bezpieczeństwa. Sprawca bez stosowania przemocy fizycznej może zmusić ofiarę do zrobienia czegoś co jest dla niej wstydlive lub upokarzające, a następnie grozić, że powie o tym znajomym lub rodzinie. Pod wpływem udre-

stępowania. Okazuje czułość, kupuje prezenty, staje się pobłażliwy, czasem przeprosza. W miejsce lęku i rozpacz u ofiary pojawia się nadzieja, że wszystko się zmieni, więc rezygnuje z ucieczki i postanawia starać się o utrzymanie związku. Analiza związków ujawnia, że w pierwszych latach rozwijania się przemocy występuje często specyficzny cykl przemocy składający się z trzech powtarzających się faz. W fazie pierwszej narasta napięcie i agresywność sprawcy. Każdy drobny wywołuje jego irytację, za byle co robi awanturę, zaczyna więcej pić, prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Ofiara stara się opanować sytuację i oddalić zagrożenie. Często pojawiają się u niej różne dolegliwości fizyczne, bóle żołądka i głowy, bezsenność i utrata apetytu. Wpada w apatię lub ogarnia ją silny niepokój. Czasem nie mogąc wytrzymać tego oczekiwania sama prowokuje spięcie, aby wreszcie „mieć to za sobą”. Następuje druga faza gwałtownej przemocy. Z mało istotnych powodów dochodzi do ataku agresji i rozładowania złości. Ofiara doznaje zranień fizycznych i psychicznych, znajduje się w stanie szoku. Sta-

Według danych działającego przy ministrze zdrowia Zespołu ds. Walki z Depresją, obecnie aż 10 procent dorosłych Polaków cierpi na depresję. Na całym świecie odnotowuje się coraz więcej przypadków zachorowań. Według Światowej Organizacji Zdrowia, pod względem liczby zachorowań depresja stanowi obecnie czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny. W roku 2020 – jak przewidują specjaliści depresja będzie drugą po nowotworach chorobą powodującą niepełnosprawność. Tymczasem wiedza na temat depresji jest u nas bardzo mała. Ludzie z depresją boją się przyznać do swojej choroby, ponieważ nie chcą być odrzuceni przez społeczeństwo.

Depresja to nie wyrok

Magda jest piękną, wykształconą, trzydziestoletnią kobietą. Odkąd pamięta strach i lęki paraliżowały jej życie. Najbardziej wyniszczał ją lęk przed śmiercią. Od dziecka miała przekonanie, że śmierć w jej przypadku to tylko kwestia czasu. Zdarzały się dni, kiedy bała się wyjść z domu, unikała kontaktu z ludźmi, i miała silne odczucie, że w życiu nic dobrego jej nie spotka, że życie nie ma sensu, ponieważ prowadzi ono wyłącznie do śmierci. Po kilkunastu latach walki z lękami poddała się. Kiedy wieczorem bała się przejść do drugiego pokoju, albo, gdy prowadziła samochód dopadał ją niespodziewanie paniczny strach, że za chwilę umrze, przestała się ludzić. Do tej pory tłumaczyła swój stan wrażliwością albo problemem ze zdrowiem. Już sama nie potrafiła określić, czy najpierw pojawiają się lęki czy też kołatanie serca i duszność. Lekarz kardiolog po przeprowadzeniu dokładnych badań stwierdził, że serce jest w doskonałym stanie i zaproponował Magdzie wizytę u psychiatry. Kobieta poczuła się dotknięta, myślała „jak on mógł mnie tak obrazić. Nie jestem wariatką”. Jednak, gdy ataki panicznego lęku zdarzały się coraz częściej Magda postanowiła pójść do psychiatry. Życie w takim stanie stawało się nie do zniesienia. Nigdy nie zapomni, kiedy po raz pierwszy stanęła przed gabinetem lekarza psychiatry. Mimo,

iż była to prywatna praktyka na konsultację psychiatryczną czekało przeszło 30 osób. Była zaskoczona, że Ci ludzie wyglądają i zachowują się NORMALNIE. Lekarz psychiatra stwierdził u Magdy nerwicę lekowo-depresyjną, przepisał lek. Ta jedna, mała tabletką odmieniła życie Magdy. Poczuli się tak jakby ktoś podarował jej drugie życie, bez lęków, bez strachu, że wkrótce umrze albo śmiertelnie zachoruje. Magda nikomu nie przyznała się, że korzysta z wizyt u lekarza psychiatry aż do czasu, gdy poznała Karola. To była wielka miłość. Po raz pierwszy Magda zakochała się naprawdę a Karol wydawał się być spełnieniem marzeń Magdy. Czuły, opiekuńczy, wrażliwy, kochający, społecznik pomagający obcym ludziom. Magda była pewna, że temu człowiekowi może zaufać, że tylko on może ją zrozumieć, bo przecież pomaga innym, którzy mają o wiele gorsze problemy ze sobą. Pewnego wieczoru wyjawiała ukochanemu swój sekret. Podkreśliła, że to bardzo łagodna postać choroby. Była pewna, że Karol ją zrozumie, będzie współczuł i jeszcze mocniej pokocha. Stało się zupełnie inaczej. Karol nie potrafił ukryć swojego przerażenia. Poleciał jej natychmiast odstawić leki. Magda tłumaczyła, że jeszcze nie czas na odstawienie leków, zapewniała, że nie jest chora psychicznie a jej choroba to tylko okresowe niedoma-

ganie układu nerwowego. Prosiła, by Karol udał się z nią do jej lekarza, który na pewno uspokoi jego obawy. Karol nie chciał słyszeć o wizycie u psychiatry, stwierdził, że chce być bezpieczny a po dwóch tygodniach zerwał znajomość.

Wydaje się, że wciąż zbyt mało mówi się o depresji, skoro reakcja społeczeństwa jest tak nieoddojrzała. O depresji rozmawiamy z doskonałym specjalistą, ordynatorem gorlickiego oddziału psychiatrycznego panią dr **Joanną Polak**.

Czym powodowany jest wzrost liczby zachorowań na depresję?

To efekt szybkiego rozwoju cywilizacyjnego. W wyniku obaw o utratę pracy, pozycji społecznej, goniłwy za sukcesem notorycznie odczuwamy stres. Nie potrafimy sobie z nim radzić. Gdy w Gorlicach upadały zakłady pracy i ludzie tracili pracę na oddział trafiło znacznie więcej pacjentów z depresją a nawet po dramatycznych próbach samobójczych.

Czyli każdy może zachorować na depresję? Depresja zatem nie jest chorobą genetyczną?

Rozróżniamy dwa rodzaje depresji. Depresja endogenna, która związana jest z wydzieleniem zbyt małej ilości neurotransmiterów w mózgu oraz depresja egzogenna, na którą wpływa wiele czynników zewnętrznych. W drugim przypadku zauważa się podatność chorego na depresję. Jeśli na taką osobowość de-

presyjną nałożą się czynniki zewnętrzne, jak np. długotrwały stres, zła sytuacja ekonomiczna, utrata pracy wówczas mamy pełny obraz depresji endogennej.

Zatem można powiedzieć, że osoby, które chorują na depresję to często ludzie wrażliwi. Czynniki zewnętrzne powodują długotrwały stres z którym oni nie potrafią sobie poradzić a w efekcie taka sytuacja prowadzi do depresji. Dlaczego w takim razie osoby chore na depresję są traktowane przez nasze polskie społeczeństwo jak trędowate? Dlaczego boimy się pójść do psychiatry?

Ma Pani rację. Chorzy na depresję to ludzie o wyjątkowej wrażliwości. Społeczeństwo izoluje się od nich z braku wiedzy o tej chorobie. Boimy się tych którzy leczą się u psychiatry, bo boimy się, żeby nas nie spotkało coś takiego, albo żeby się nam ta choroba nie udzieliła. Tak naprawdę ani się nam to nie udzieli, ani się nie zarazimy depresją. Wśród ludzi pokutuje jeszcze takie myślenie: kto idzie do psychiatry? Czubek, wariat. Spotkałam się z wieloma przypadkami, gdy pracodawca wyśmiewał zwolnienie chorobowe od psychiatry po czym zwalniał tę osobę. Przede wszystkim zaś w naszej wyobraźni funkcjonuje stereotyp pacjenta psychiatrycznego: na odludziu wielki moloch z kratami w oknach, gdzie chodzą osoby gadające do siebie, którym się ślina z ust leje, albo powiązane kaftanami bezpieczeństwa, albo zawieszona na kratkach i wyjące. W Polsce nie ma takich szpitali już od dawna. Prawda jest też taka, że osoba chora psychicznie uważa się za zdrową i do lekarza psychiatry nie przyjdzie. Nie ma poczucia choroby. Osoba z zaburzeniami depresyjnymi nie jest osobą chorą psychicznie, to są zaburzenia czynnościowe, nerwicowe, to jest po prostu wrażliwszy odbiór rzeczywistości i sytuacji niż u szeregu innych osób. I tu żeby była jasność, depresja nie jest chorobą psychiczną. Chorobą psychiczną jest schizofrenia, która powoduje, że chory żyje jakby w dwóch światach: realnym i chorobowym. Depresja jest chorobą afektywną, chorobą duszy, chorobą nastroju.

BIELENDĄ

Twoja idealna pielęgnacja
każdego dnia



Twój idealny program

Karoten - Skóra pozbawiona blasku

Kasztan - Skóra naczynekowa

Awokado - Skóra sucha i odwodniona

Granat - Skóra normalna

Ogórek & Limonka - Skóra mieszana i tłusta

www.bielenda.pl



Awokado - Skóra sucha i odwodniona



Granat - Skóra normalna



Ogórek & Limonka - Skóra mieszana i tłusta

Zabił wierzyciela kluczem francuskim

Sąd Apelacyjny w Krakowie podwyższył z pięciu do sześciu i pół roku więzienia karę dla Pawła P., który pięć lat temu dokonał zabójstwa w domu w Teneczynku pod Krakowem. Sąd podkreślił równocześnie, że oskarżony dopuścił się zbrodni w afekcie, który był usprawiedliwiony okolicznościami. Wyrok jest prawomocny.

Paweł P. świadczył usługi kominiarskie i transportowe. Pierwsze przynosiły zyski, drugie znaczne straty. Dlatego zaciągał kredyty w bankach, a pożyczki u znajomych. Nie radził sobie finansowo. Dlatego zwrócił się do mieszkającego po sąsiedzku Wojciecha Z., by pożyczył mu naj-

pierw 30, a potem 50 tys. zł. Pierwszą kwotę oddał, drugiej już nie, bo błyskawicznie rosły lichwiarskie odsetki, w sumie aż do kwoty ponad 400 tys. zł. Wojciech Z. zaczął go straszyć, zmuszał do podpisania fikcyjnych oświadczeń, że Paweł P. jest sprawcą stłuczek auta na szkodę mężczyzny. 6 sierpnia 2006 r. panowie spotkali się w domu Pawła P. Wojciech Z. nie chciał się zgodzić na odroczenie spłaty pożyczki, straszyl Pawła P. bronią gazową, lufę wsadził mu do ust, był agresywny i wulgarny. Paweł P. nie wytrzymał i zabił wierzyciela kluczem francuskim, ciało zawiązał w dywan, na głowę wsadził foliowy worek. Po za-

bójstwie uciekł do Łodzi, tam próbował popełnić samobójstwo w hotelu, ale w końcu zrezygnował i oddał się w ręce policji.

Paweł P. przyznał się do winy. – Biłem go kluczem, aż przestał się ruszać. Byłem w matni, przytłoczony całą sytuacją z długiem – nie krył na przesłuchaniu. Sąd przyjął, że mężczyzna dokonał zbrodni pod wpływem silnego wzburzenia usprawiedliwionego okolicznościami. Zdecydował też, że Paweł P. zapłaci ponad 40 tys. zł wdowie i jej córce. Oskarżony trafił za kratki. Wcześniej sprzedał część majątku, firmę, zwolnił pracowników. Długi pozostały.

Zarzut znęcania się fizycznego i psychicznego oraz gwałtu ze szczególnym okrucieństwem usłyszeli trzej młodzi mieszkań-

rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Tarnowie. Poszkodowany okładany był kijem, kopany, uderzano go także młotkiem.

Po pijaku zgwałcili kompana

cy Skrzyszowa. Ich ofiarą był kolega, a do zdarzenia doszło w trakcie wspólnej, mocno zakrapianej imprezy.

Gdy towarzystwo było nietrzeźwe, trzej uczestnicy popijawy uznali, że czwarty donosi na nich na policję. – Pobili go, a potem przez kilka godzin znęcali się nad nim – mówiła Bożena Owsiak,

Oprawcy przypalali go ogniem i nacinali ciało piłką do metalu. A potem wielokrotnie zmusili do obcowania płciowego. Szybko zostali zatrzymani przez policję. Wszyscy trzej przyznali się do winy. Sąd zdecydował o ich umieszczeniu w tymczasowym areszcie. Grozi im kara od 5 do 12 lat więzienia.

REKLAMA



czeszyk[®] Sp. z o.o.

**druk do B1
opakowania, kaszerowanie
oprawa zeszytowa
oprawa klejona miękka**

33-112 Tarnowiec, ul. Najdałówka 22
tel. 14 626 85 41, 602 530 199 fax: 14 679 46 30
www.czeszyk.eu
biuro@czeszyk.eu

Biuro Rachunkowe Elżbieta Świerz

Oferta naszego biura rachunkowego obejmuje:

- pełną obsługę księgową
- prowadzenie Ksiąg Handlowych
- Podatkowych Ksiąg Przychodów
- obsługę kadrowo-płacową.

Nasze biuro rachunkowe kładzie bardzo duży nacisk na komfort Klienta i miłą atmosferę współpracy - bierzemy na siebie ciężar kontaktów z Urzędem Skarbowym i ZUS, odciążając Klienta od tych uciążliwych obowiązków. W miłej atmosferze panującej w naszej siedzibie pomożemy Ci w założeniu firmy, a następnie w jej prowadzeniu, poinformujemy o najkorzystniejszych rozwiązaniach prawnopodatkowych i finansowych.

Dołącz do grona naszych klientów.

Adres: 38-300 Gorlice
Władysława Jagiełły 10
tel./fax: 18-353-58-16

Godziny otwarcia:
pon.-piątek: 08⁰⁰-16⁰⁰
sobota: 08⁰⁰-12⁰⁰

Aspiro to nazwa, która pojawiła się na rynku usług finansowych niedawno. Nie wszyscy są z nią zaznajomieni. Czym się na co dzień zajmujecie?

Aspiro jest firmą doradztwa finansowego, która proponuje swoim klientom kompleksową obsługę w zakresie odpowiedniego zarządzania finansami. W obecnym kształcie funkcjonujemy od połowy 2009 r., jednak większość z nas, doradców, zdobywała doświadczenie w pracy w mBanku. To właśnie nasza praktyka bankowa sprawia, że jesteśmy doradcami skutecznymi i precyzyjnie działającymi.

Jakie produkty oferujecie swoim klientom?

W naszej ofercie można znaleźć produkty zarówno dla klientów indywidualnych, jak i firmowych. Klienci indywidualni mogą skorzystać z szerokiej oferty kredytów hipotecznych, gotówkowych, kart kredytowych, rachunków osobistych czy produktów ubezpieczeniowo-inwestycyjnych. Naszym celem jest, aby pomóc klientom w każdej dziedzinie ich życia – wtedy, kiedy potrzebują środków finansowych na przykład na budowę domu, jak także w chwili, gdy chcą odpowiednio ulokować swoje nadwyżki finansowe.

Z drugiej zaś strony w swojej ofercie posiadamy także produkty dla firm, a więc kredyty firmowe czy leasing.

W obu przypadkach, najbardziej istotną wartością, jaką niesie ze sobą Aspiro jest doświadczony zespół doradców,

Aspiro



dukty oferujemy naszym klientom. Dzięki tak szerokiej ofercie możemy znaleźć takie rozwiązanie, które będzie najlepiej dopasowane do potrzeb oraz możliwości finansowych klienta. Warto bowiem zwrócić uwagę na fakt, iż nasza indywidualna sytuacja ma niebagatelny wpływ na to, jakie warunki cenowe możemy otrzymać w danym banku. W tym momencie rodzi się rola doradcy, który ofertę do klienta.

Czy Polacy wymagają doradztwa finansowego? Przecież można po prostu pójść do kilku banków?

Jest to natomiast rozwiązanie czasochłonne, często także obarczone sporym marginesem ryzyka. Nie wszyscy bowiem jesteśmy bankowcami czy ekonomistami i czasami po prostu skomplikowana terminologia może być nam obca. A doradca nie tylko pokaże nam kilka ofert przy jednej wizycie, ale także wyjaśni, która z nich będzie dla nas najbardziej atrakcyjna i dlaczego. Wreszcie, doradca pomoże nam przejść przez cały proces wnioskowania i kompletowania dokumentów bez zbędnego stresu.

którzy sprawnie i „bezboleśnie” przeprowadzą klienta przez wszystkie etapy współpracy z bankiem.

Czyli w waszej ofercie znajdują się produkty wielu banków?

Tak, współpracujemy obecnie z 21 instytucjami finansowymi, których pro-

Aspiro



Gdzie nas szukać

Poradź 200 punktów sprzedaży w całej Polsce



Bezpieczniej niż standardowy pośrednik

- 200 lokalizacji w całej Polsce
- 1300 Doradców
- doświadczenie mBanku i Multibanku
- zgodnie z przepisami Prawa Bankowego
- elastyczna oferta
- bogaty wybór produktów

UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNE SPOTKANIE Z DORADCĄ
przez naszą stronę www.aspiro.net.pl

- Gorlice, mKiosk Partnerski, Aspiro, ul. Rynek 3
- Nowy Sącz, mKiosk, Aspiro, CH Europa, ul. Nawojowska 1
- Olkusz, mKiosk, Aspiro, CH Galeria Echo, ul. Rabsztyńska 2
- Tarnów, mKiosk Partnerski, Aspiro, ul. Św. Anny 12
- Chrzanów, mKiosk Partnerski, Aspiro, ul. Sienkiewicza 11
- Kraków, mKiosk, Aspiro, CH Tesco, ul. Kapelanka 54
- Kraków, mKiosk, Aspiro, ul. Kazimierza Wielkiego 116
- Kraków, mKiosk, Aspiro, CH Zakopianka, ul. Zakopiańska 62

- Kraków, Punkt Obsługi Agencyjnej, Aspiro, ul. Śliska 16
- Kraków, Centrum Finansowe mBank, Aspiro, ul. Dietla 68
- Kraków, Punkt Obsługi Agencyjnej, Aspiro, Karmelicka 57/3
- Kraków, Centrum Finansowe mBank, Aspiro, ul. Karmelicka 64
- Kraków, mKiosk, Aspiro, CH Galeria Kazimierz, ul. Podgórska 34
- Kraków, mKiosk, Aspiro, Pasaż Handlowy M1, al. Pokoju 67
- Kraków, mKiosk, Aspiro, CH Krokus, al. Gen. Bora-Komorowskiego 37

Wysokie wskaźniki praktyk religijnych w diecezji tarnowskiej

Przeliczono wiernych: 70,5 proc. wiernych diecezji tarnowskiej chodzi na niedzielą Mszę św., a 23,1 proc. przyjmuje komunię świętą. To w przypadku frekwencji niewielki, bo 0,5 proc. wzrost, natomiast mniejszy o 1,5 proc. jest wskaźnik dotyczący przyjmowania komunii świętej.

Najprawdopodobniej są to najwyższe wskaźniki w Polsce. Dane dotyczące praktyk religijnych w diecezji tarnowskiej opracowano na podstawie liczenia wiernych w kościołach w dniu 24 października 2010 roku. – W diecezji tarnowskiej nadal możemy się cieszyć wysoką frekwencją wiernych na niedzielnych mszach świętych. Jest to niewątpliwie, spowodowane ogromną pracą kapłanów w parafiach i podczas katechezy w szkołach. Dla wiernych, począwszy od małych dzieci a skończywszy na starszych i chorych jest wiele propozycji do zaangażowania się w ruchach i stowarzyszeniach katolickich oraz grupach modlitewnych, w których dokonuje się formacja chrześcijańska i pogłębienie religijnej świadomości. To wpływa na udział w niedzielnej Eucha-

rystii i częste przyjmowanie komunii świętej. W kilku miejscach została zainicjowana stała całodzienna adoracja. To wszystko wpływa na tak wysoki wskaźnik praktyk religijnych w diecezji tarnowskiej – uważa ks. Jan Bartoszek, zastępca dyrektora Wydziału Duszpasterstwa Ogólnego Kurii Diecezjalnej w Tarnowie, który opracował badania. Najwięcej osób, bo 90 proc. uczęszcza do kościoła w dekanacie Ujanowice na Sądecczyźnie. Wysoka ponad 80-procentowa frekwencja jest także w dekanatach: Limanowa, Pilzno, Stary Sącz i Ciężkowice. Najwięcej osób, bo 43,5 proc. przystępuje do Komunii w dekanacie Bobowa. Ponad 30-procentowy wskaźnik communicantes jest w dekanatach Tuchów, Ujanowice i Szczepanów. W samym Tarnowie do kościoła w niedzielę chodzi od 34 do 66 proc. wiernych. Najwyższa frekwencja, bo ponad 138 proc. jest w kościele księży filipinów. W Nowym Sączu najwięcej wiernych, bo ponad 141 proc. chodzi na Msze św, do kościoła Ducha św., prowadzonego przez jezuitów. Frekwencja w innych świątyniach wynosi od 40 do 76 proc.

◀ dokończenie ze str. 3

Depresja to nie wyrok

Czy to prawda, że częściej na depresję chorują kobiety?

Nie. W przypadku kobiet łatwiej jest zdiagnozować chorobę, natomiast u mężczyzn depresja często zapijana jest alkoholem, a więc mamy tutaj podwójny problem uzależnienia i depresji. Musimy też powiedzieć tutaj o jednej ważnej rzeczy. Niedobrze się dzieje, że osoby u których uaktywnia się depresja nie są leczone właściwie. Często lekarze rodzinni zamiast odesłać tych chorych do specjalisty przepisują leki uspokajające i nasenne, które są przyjmowane latami. W rezultacie depresja nie zostaje wyleczona a pojawia się dodatkowy problem jakim jest uzależnienie od leków. Nielatwo się leczy depresję z uzależnieniem. Jeśli coś trwa dłużej, czyli: smutek, spadek aktywności, lęk, zaburzenia snu, utrata łaknienia, zawsze lepiej jest zwrócić się do specjalisty i podjąć to leczenie w miarę wcześniej. Nie na darmo jest też takie pojęcie jak depresja maskowana, czyli na pierwszy plan wysuwają się somatyczne objawy. Pacjent chodzi po różnych lekarzach, diagno-

zuje się, trafia do lekarzy internistów, którzy leczą go na niekończące się kołatania serca, na tzw. nerwicę żołądka, nerwicę sercową, natomiast u podłoża leżą zaburzenia depresyjne i kiedy włączy się leki depresyjny objawy ustępują.

Można wyleczyć się z depresji?

Tak, depresja jest takim stanem, który w pewnym momencie mija. Leki przeciwdepresyjne nie zmieniają osobowości. Trzeba też powiedzieć, że leki przeciwdepresyjne nie uczynią z chorego wiecznego optymistę i luzaka, natomiast znikną te dolegliwości, które przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu.

Nie bójmy się korzystać z porad lekarza psychiatry. Układ nerwowy i psychiczny choć fizycznie nie boli to jednak jest on takim samym organem jak każdy inny i ma prawo do niedyspozycji. Na depresję chorowali m.in. Vincent van Gogh, Albert Einstein, Winston Churchill, Marek Hłasko czy Edward Stachura. Przyszłą się do niej Krzysztof Majchrzak i Kora Jackowska.

Dyrektorzy placówek kulturalnych spotkali się w Żabnie na Pierwszym Sejmiku Kultury Powiatu Tarnowskiego, organizowanym przez Starostwo Powiatowe w Tarnowie. Podczas Sejmiku odbyły się sesje panelowe dotyczące m.in. polityki kulturalnej, regionalnej strategii kultury, budowy i promocji markowych przedsięwzięć kulturalnych. Była to okazja do wymiany doświadczeń po-

Kulturalny sejmik

między kierującymi gminnymi placówkami kultury. Jednym z inicjatorów Sejmiku Kultury jest Ryszard Żądło.

Sejmik Kultury Powiatu Tarnowskiego to nowa inicjatywa w powiecie tarnowskim. Gospodarzem spotkania animatorów i ludzi kultury było Żabno. Dlaczego Żabno?

– Ośrodek Kultury w Żabnie jest prężną placówką kulturalną w powiecie tarnowskim. Działa tam bardzo wiele zespołów artystycznych, młodzieżowe zespoły rockowe, teatralne. Myślę, że Żabno na to zapracowało, zawsze dominowało w sferze kultury i do dzisiaj jest organizatorem wielu imprez ponad regionalnych.

Ponadto tamtejszy dom kultury został zakwalifikowany do programu Narodowego Centrum Kultury – Dom Kultury. Jego celem jest wzmocnienie potencjału i roli domów kultury, zwłaszcza w małych miejscowościach oraz zwiększenie poziomu atrakcyjności usług kulturalnych. Program ma rozpocząć proces przemian domów kultury w Polsce w nowoczesne centra kultury lokalnej.

Co można zrobić, by jeszcze bardziej zaktywizować kulturalnie społeczność tarnowską?

– Sejmik ma się stać regionalnym forum dyskusji i wymiany poglądów ludzi kultury o kulturze. Szczególnie za cel stawiamy sobie integrację animatorów kultury, prezentacje ofert współpracy, upowszechnianie dobrych praktyk, wypracowanie strategii rozwoju kultury w powiecie oraz wskazanie w obszarze kultury zadań priorytetowych. Ta najnowsza inicjatywa starostwa powiatowego w Tarnowie ma na celu zdiagnozowanie wszystkiego, czym samorządy dysponują w zakresie kultury. Kontynuacją sejmiku będzie spotkanie z dyrektorami gminnych ośrodków kultury w powiecie tarnowskim, które pokaże kierunki działań w kulturze w najbliższym czasie. Zapoznają się z nimi również wójtowie i burmistrzowie, którzy w kulturalnej stolicy powiatu – Kąsnej Dolnej i w dworku I.J. Paderewskiego spotkają się w marcu. Od władz samorządu zależy przecież, jak kształtuje się życie kulturalne w gminach a przez to również w powiecie.



IV kadencja działalności samorządu powiatowego, czyli lata 2010–2014, ma być dobrym czasem dla powiatu tarnowskiego – czasem rozwoju, dbania o interesy mieszkańców. Chcemy, aby powiat nadal się rozwijał i zyskiwał na atrakcyjności.

Takie są na pewno nasze szkoły. Pod względem bardzo urozmaiconej oferty są konkurencją dla placówek w Tarnowie. Zmodernizowane drogi poprawiają komfort życia mieszkańców i ułatwiają prowadzenie działalności gospodarczej na naszym terenie. Dbamy o ochronę środowiska, kulturę, chcemy, aby mieszkańcy byli dobrze obsłu-

giwani w Starostwie Powiatowym w Tarnowie. Chcemy, aby najbliższe lata przyniosły nam rozwój, aby coraz więcej osób chciało mieszkać na terenie powiatu tarnowskiego. Ci, którzy to już zrobili podkreślają, że to piękny zakątek na mapie Polski...

W 2011 roku chcemy zrealizować ważne dla nas i mieszkańców inwestycje. Będą one kontynuacją tych, które prowadzono w kadencji 2006–2010, część będzie zupełnie nowych. Mam nadzieję, że odczują to także Państwo w Waszej miejscowości i gminie.

*Mieczysław Kras
Starosta Tarnowski*

Budżet powiatu i inwestycje

Rada powiatu tarnowskiego uchwaliła budżet samorządu na 2011 rok. To ma być kolejny dobry rok dla powiatu tarnowskiego. Zaplanowano w nim sporo inwestycji i remontów. Budżet został przyjęty jednogłośnie.

Planowane w tym roku dochody powiatu tarnowskiego mają wynieść 112 mln. 792 tys. 193 zł. Wydatki to z kolei 117 mln. 443 tys. 153 zł. – To jest na prawdę dobry budżet, zaplanowany na realnych kwotach. Jeśli się nie pogłębi kryzys, to założone dochody są jak najbardziej realne. W tym budżecie zaplanowaliśmy wiele inwestycji i remontów. Mogę śmiało powiedzieć, że będzie to kolejny rok dobry dla powiatu. Będziemy inwestować i remontować szkoły, domy pomocy społecznej. Wyremontujemy most na ważnej drodze w miejscowości Szerzyny za kwotę ok. 2,7 mln zł. Jest także możliwość – wspólnie z gminą Tuchów -przeprowadzić termomodernizację obiektów, m.in. LO

w Tuchowie. W tym zakresie jesteśmy na liście rezerwowej NFOŚiGW.

Powiat ograniczył także zadłużenie – w 2011 rok weszliśmy z zadłużeniem niższym o 5 procent niż w roku poprzednim – dodaje starosta M. Kras.

Powiat tarnowski zamierza zrealizować w tym roku wiele ważnych i strategicznych dla mieszkańców inwestycji. Spora część z nich zostanie dofinansowana środkami z Unii Europejskiej. Oto najważniejsze inwestycje w 2011 roku:

- Modernizacja drogi Szynwałd – Zalasowa – Ryglice – 6 mln zł – źródło finansowania: Narodowy Program Budowy Dróg Lokalnych.
- Modernizacja drogi Zabawa – Wietrzychowice - 3,5 mln zł – źródło finansowania: Małopolski Regionalny Program Operacyjny.
- Uporządkowanie gospodarki ciepłej z zastosowaniem nowoczesnych źródeł energii – koszt 3,5 mln – źródło finansowania – Małopolski Regionalny Pro-

gram Operacyjny: - Dom Wczasów Dziecięcych w Jódłowie Tuchowskiej; - kolektory słoneczne; - Dom Pomocy Społecznej w Wietrzychowicach – pompa ciepła, kolektory słoneczne, termomodernizacja budynku; - Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Radłowie – pompa ciepła, termomodernizacja budynku.

- Przebudowa Domu Pomocy Społecznej w Rzuchowej w celu adaptacji na placówkę opiekuńczo-wychowawczą – 950 tys. zł – źródło finansowania: Małopolski Regionalny Program Operacyjny.
- Zakup karetek dla Powiatowej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Tarnowie za kwotę 600 tys. zł – źródło finansowania: Program Operacyjny Infrastruktura i Środowisko.
- Modernizacja Specjalnego Ośrodka Szkolno Wychowawczego w Zbylitowskiej Górze – 1 mln 650 tys. zł.
- Renowacja zabytkowej sali balowej – aula w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Radłowie – drugi etap remontu – 110 tys. zł – źródło finansowania: Program Ochrony Zabytków Małopolski.

Nowy zarząd powiatu

Od grudnia 2010 r. Zarząd Powiatu Tarnowskiego ma nowy skład. W wyniku wyboru, który nastąpił podczas inauguracyjnej sesji Rady Powiatu Tarnowskiego, zasiadają w nim:

Mieczysław Kras
Starosta Tarnowski,
urodzony: 1959 r.

Starosta Tarnowski w latach 2006–2010,
Radny Powiatu Tarnowskiego w latach 1998–2002 i 2006–2010
Zastępca Burmistrza Gminy Tuchów w latach 1998–2006
Radny Gminy Tuchów w latach 1990–1994.

Mirosław Banach
Wicestarosta Tarnowski,
radny powiatu tarnowskiego,
urodzony: 1963 r.

Wicestarosta Tarnowski 2006–2010, Etatowy Członek Zarządu Powiatu w latach 2002–2006
Radny Gminy Tarnów w latach 1994–1998
Wiceprzewodniczący Rady Powiatu w latach 1998–2002, Delegat Sejmiku Samorządowego Województwa Tarnowskiego 1994–1998.

Paweł Augustyn
Etatowy Członek Zarządu,
radny powiatu tarnowskiego,
urodzony: 1968 r.

Radny powiatu tarnowskiego w latach 2002–2006 i 2006–2010
mieszkaniec gminy Ryglice, żonaty, dwoje dzieci, prezes Małopolskiej Izby Rolniczej, radny powiatu tarnowskiego od trzech kadencji, założyciel Towarzystwa Ubezpieczeń Wzajemnych TUW w Tarnowie.



Hobby: rolnictwo ekologiczne, sport, turystyka.

Marek Podraza
członek Zarządu, radny powiatu tarnowskiego,
urodzony: 1962 r.

mieszkaniec gminy Radłów, żonaty, troje dzieci, nauczyciel w Publicznym Gimnazjum w Wierzchosławicach,

prezes Zarządu Oddziału ZNP w Wierzchosławicach.

Marek Słowik
członek Zarządu, radny powiatu tarnowskiego,
urodzony: 1962 r.

Mieszkaniec gminy Tuchów, dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Tuchowie.

Jeszcze dwa lata temu wszyscy spisywali gorlicki szpital na straty, tymczasem ma się on coraz lepiej. Szpital zmienił się nie do poznania. Wszystkie oddziały szpitalne wyremontowano i doposażono, natomiast aktualnie dobiega końca budowa bloku operacyjnego. Nowy blok operacyjny wyposażony zostanie w najnowszy sprzęt medyczny. Wartość tej największej szpitalnej inwestycji wynosi 16 mln zł. 10 mln zł pozyskano z Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego, natomiast 4 mln pochodziło z budżetu powiatu gorlickiego. Powiat pozyskał także 800 tys. zł na budowę windy, która połączy nowy obiekt z budynkiem głównym szpitala.

Nowy blok operacyjny w gorlickim szpitalu

Nowy zespół operacyjny będzie się składał z: bloku operacyjnego obejmującego 4 sale operacyjne i salę wybudzeniową, sterylizatorni oraz centralnej dezynfektorni.

Centralna sterylizatornia zostanie zlokalizowana bezpośrednio obok bloku operacyjnego z łatwym dostępem korytarzem wewnętrznym do innych oddziałów szpitalnych. Centralna dezynfektornia – stacja przygotowania łóżek – została zaprojektowana

na poziomie przyziemia budynku i będzie posiadać dogodne połączenie korytarzem wewnętrznym z oddziałami szpitalnymi. Pomieszczenie stacji podzielono na dwie strefy technologiczne: brudną i czystą. Wobec różnicy poziomów posadzek partów budynków pralni i budynku głównego szpitala w obrębie korytarza budynku głównego zostanie zbudowana pochylnia o spadku 5% – zapewniającym wygod-



ne przemieszczanie również osobom niepełnosprawnym. Wszystkie części składowe zespołu operacyjnego są wyposażane w najnowocześniejszy sprzęt medyczny w łącznej ilości około 500 sztuk. Wszystkie pomieszczenia będą także klimatyzowane. Dodatkowo zakupiony będzie także nowoczesny agregat prądowłóczy, który zagwarantuje niezależne i bezpieczne awaryjne zasilanie.

Nowy blok operacyjny to konieczność, gdyż obecnie szpital dysponuje blokiem składającym się z 3 sal operacyjnych o złym

stanie technicznym i zbyt małej powierzchni dla realizacji specjalistycznych zabiegów operacyjnych. Jego wyposażenie jest przestarzałe. Mimo dużej liczby łóżek szpitalnych i niezłej kadry specjalistycznej uniemożliwia to prowadzenie bardziej skomplikowanych operacji.

Oddanie do użytku nowego bloku operacyjnego, zaplanowane jest na I kwartał 2011 roku. Zagwarantuje to, iż w gorlickim szpitalu będzie można realizować specjalistyczne zabiegi operacyjne.

◀ **dokończenie ze str. 3**

szczęściem, aby i ono zagościło w życiu rozmówcy.

Jest powiedzenie, że Polak zazdrości sąsiadowi nawet tego, że mu się stodoła nie spaliła. I rzeczywiście, na Zachodzie nie zaobserwowałam, by przy okazji spotkań rodzinnych czy towarzyskich prowadzono rozmowy na czyjś temat. Jest przecież tyle innych, ciekawych tematów do rozmów.

To prawda, jesteśmy narodem, który wciąż boryka się z grzechami zazdrości. Być może, jest to spowodowane niestabilną sytuacją naszego narodu, który wciąż tkwi w niepewności egzystencjalnej, nosząc w sobie trudną historię stuleci, powodującą brak stabilizacji, ustawiczne próby dorabiania się po wielkich wojnach i powstaniach narodowych. Ta sytuacja ustawicznego napięcia rodzi w nas rywalizację w przestrzeni posiadania dóbr materialnych i innych, które wydają się dawać poczucie bezpieczeństwa na przyszłość. Stąd często płynie zazdrość, iż członek rodziny, sąsiad, kolega z pracy czy

Plotka może zabić

ze szkoły posiada więcej rzeczy materialnych, lepsze zdolności, wyższy statut społeczny itp.. Jednakże przyglądając się obiektywnie różnym postaciom naszej zazdrości dostrzegamy, iż jest to chyba najgłupsza wada rodząca absurdalny stan grzechu. Bowiem zazdroścąc czegośkolwiek drugiemu człowiekowi nie stajemy się automatycznie właścicielami, tego czego zazdrościmy. Wręcz przeciwnie, rodzi się w nas smutek, apatia, przygnębienie, pretensje do Boga i do ludzi, że istnieje w świecie niesprawiedliwość w posiadaniu dóbr.

W jaki sposób leczyć się z zazdrości? W pierwszym rzędzie trzeba zauważyć, jak bardzo sami zostaliśmy obdarowani wieloma darami, których nie posiadają osoby stanowiące przedmiot naszej zazdrości. Często okazuje się, iż otrzymaliśmy dużo więcej niż osoby, które wydają się być obdarowane ponad miarę. Z doświadczeń duszpasterskich wiem, że osoby którym zazdrościmy często

są nieszczęśliwe z powodu tego czego im zazdrościmy; my jednak o tym nie wiemy, gdyż jest to tajemnica ich serca. Umiejętność radowania się na codzień zdrowiem, sobą, przyrodą, pracą, drugą osobą, małżeństwem, rodziną powoduje, że mimo często braku niektórych rzeczy materialnych jesteśmy szczęśliwi, gdyż dostrzegamy inne bogactwa w naszym życiu.

Wiara w Boga, który jest źródłem wszystkiego, co istnieje pozwala nam także podchodzić ze zdrowym dystansem do rzeczy materialnych, do siebie i do drugiego człowieka. Jeżeli wszystko otrzymujemy ostatecznie od Boga, to jesteśmy tylko dzierżawcami, a nie właścicielami tych darów. Ponadto, cieszymy się tym, co posiada, co osiągnął drugi człowiek, gdyż źródłem tego jest Boża szkodroliwość. W perspektywie zaś wieczności uświadamiamy sobie, że im więcej darów otrzymaliśmy na drodze naszej ziemskiej pielgrzymki, tym bardziej do-

głębnie będziemy sądzeni przez Boga, co uczyniliśmy z tymi darami, czy dzielił się z innymi czy też pławiliśmy się nimi egoistycznie wchodząc bezsensowną spiralę wewnętrznego samozniszczenia.

Zgodnie z przepisem art. 212 K.K., „kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną nie mającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności, podlega grzywnie, karze ograniczenia albo pozbawienia wolności do roku”. Wyższa sankcja (grzywna, kara ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2) spotka natomiast sprawcę, który przestępstwo tego rodzaju popełnił za pomocą środków masowego komunikowania, takich jak prasa, radio, telewizja, publikacje książkowe, nagrania elektroniczne i internetowa sieć informatyczna (art. 212 § 2 K.K.).

Dofinansowanie z Unii Europejskiej pomogło spełnić marzenia uczniów szkół bieckich i mieszkańców Gminy Biecz. Przy Zespole Szkół Zawodowych im. św. Jadwigi Królowej w Bieczu otwarto nowoczesną, pełno wymiarową halę sportową. Blisko osiemnastotysięczna społeczność gminy od lat czekała na taki obiekt.



Nowa hala sportowa szansą dla Biecza

Starosta Powiatu Gorlickiego Mirosław Wędrychowicz nie kryje zadowolenia z budowy nowoczesnej hali sportowej – *Cieszę się, że udało się to dzieło w postaci nowej hali sportowej dla Biecza i powiatu gorlickiego ostatecznie zrealizować. Będzie ono przez wiele lat służyło dzieciom, młodzieży i mieszkańcom całego powiatu.*

Projekt ma kapitalne znaczenie dla Biecza, najstarszego miasta w Polsce, nazywanego „małym Krakowem”. Nowa hala sportowa jest ważnym elementem oferty sportowej, edukacyjnej i rekreacyjno-

– kulturalnej dla dzieci i młodzieży szkolnej. Dorośli mieszkańcy Biecza i całego powiatu oraz turyści będą mogli także korzystać z obiektu poprzez np. zajęcia na siłowni czy udział w różnorodnych imprezach. Hala sportowa staje się dla Biecza nowym ośrodkiem życia społecznego, ważnym elementem integracji społecznej i tworzenia silniejszych więzów lokalnych. Zrealizowany projekt pozwoli na rozwój lokalnego sportu oraz zaktualizuje miejscową społeczność poprzez organizację i uczestnictwo w wydarzeniach o charakterze rekreacyjno-sportowym i kulturalnym

na szczeblu zarówno lokalnym regionalnych, a w przyszłości także ogólnopolskim.

– *Hala sportowa, ze swoim zapleczem, jest przy tym produktem turystycznym, podnoszącym atrakcyjność tego historycznego miasta, a co za tym idzie całego powiatu gorlickiego* – uważa starosta gorlicki Mirosław Wędrychowicz.

Powierzchnia zabudowy bieckiej hali sportowej wynosi ponad 2,5 tys. m², a kubatura prawie 20 tys. m³. Wysokość obiektu to blisko 11,5 metra. Sala gimnastyczna posiada boisko o wymiarach 45,40 na 24,18 m. Na widowni może zasiąść 240 osób. Obiekt jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

Projekt pn. „Budowa przy Zespole Szkół Zawodowych w Bieczu hali sportowej dla uczniów szkół bieckich i mieszkańców Gminy Biecz” współfinansowany jest przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 6.1. Schemat B Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007–2013.

Całkowita wartość projektu to 6.229.296,09 zł z tego dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej wyniosło – 2.528.757,91 zł. Wkład własny w kwocie 3.700.538,18 zł pokryli Powiat Gorlicki (60%) oraz Gmina Biecz (40%). Projekt realizowany był w okresie od 10.03.2009 roku do 15.02.2011 roku. Beneficjentem projektu był Powiat Gorlicki, a jednostką realizującą Starostwo Powiatowe w Gorlicach.



**PROGRAM
REGIONALNY**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Małopolska

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Zachęcamy Państwa do dzielenia się z innymi czytelnikami swoimi spostrzeżeniami na temat wychowywania dzieci, radzenia sobie w roli rodzica na różnych etapach dorastania naszych laurośli.

Jak sobie radzić z dzieckiem uzależnionym do komputera? To pytanie na, które będziemy próbować odpowiedzieć wspólnie z czytelnikami. Piszcie na skrzynkę redakcji: echoregionu@gazeta.pl i dzielcie się drodzy rodzice z innym swoimi doświadczeniami. Najciekawsze wypowiedzi zostaną nagrodzone bonami do jedynego salonu fryzjerskiego dla dzieci w Krakowie Rachu-Ciachu.

Zachęcamy też do przesyłania różnych śmiesznych historyjek związanych z Waszymi dziećmi. Przesyłajcie też zdjęcia swoich pociech, ponieważ wśród nich wybierzemy jedno, które ozdobi okładkę gazety w wydaniu czerwcowym. Jeśli znacie utalentowane dziecko, dajcie nam znać a my napiszemy o tym.

Z ciepłymi pozdrowieniami dla wszystkich rodziców i naszych cudownych rozrabiaków – redakcja „Echo Regionu Małopolska”.

Wreszcie mamy w Polsce prawdziwy wyż demograficzny!

Od 2008 roku odnotowujemy znaczny wzrost liczby urodzeń. Wyż demograficzny jest faktem! Bierze się stąd, że dzieci rodzą kobiety z wyżu demograficznego lat 80. Mimo to, jak wynika z badań biura statystycznego Eurostat, Polki nadal rodzą najmniej dzieci spośród wszystkich kobiet krajów Unii Europejskiej.

Najgorszy pod tym względem był rok 2005 – w całym kraju urodziło się wówczas 364 tys. dzieci. W konsekwencji zanotowano ujemny (o 4 tys.) przyrost naturalny. W 2008 r. po raz pierwszy od lat w Polsce została przekroczona liczba 400 tys. urodzeń – przyszło na świat ponad 413 tys. dzieci.

W 2008 roku w Małopolsce urodziło się prawie 37 tys. dzieci – blisko o 3 tys. więcej niż w roku poprzednim! W województwie był to największy od 10 lat wzrost liczby urodzeń.



DZIECKO W DOMU nowy magazyn dla rodziców

W najbliższych latach spodziewany jest dalszy wzrost liczby urodzeń, który może utrzymać się do 2012 r., zaś w następnych latach liczba urodzeń będzie powoli zmniejszać się, osiągając w 2035 r. wielkość 272,5 tys.

Przyszłość należy do bliźniąt!

Za dziesięć lat co 20. kobieta urodzi bliźniaki albo trojaczki, a za 40 lat już co druga – prognozują lekarze. Już teraz ciąż mnogich jest o 10 proc. więcej niż pół wieku temu.

Skąd tyle mnogich ciąż? Zdaniem prof. Malinowskiego (Prezesa Towarzystwa Gemeliologicznego) są ku temu trzy powody. Po pierwsze, zmiany w środowisku. Zjadamy mięso zwierząt, którym podczas tuczu dodawano do pokarmu sztuczne odżywki. U kobiet powoduje to występowanie większej liczby dojrzewających komórek jajowych. Druga sprawa to wiek kobiet, które coraz później rodzą dzieci. A 40-latką sześć razy częściej ma szansę na urodzenie bliźniąt niż 20-latką. Za ciążę wielopłodową odpowiadają także terapia hormonalna i sztuczne metody zapłodnienia.

Jakie są współczesne dzieci?

Współczesne dzieci żyją w świecie komputerów! 89% polskich rodziców deklaruje, że ich dzieci (w wieku 6 – 17 lat) korzystają z Internetu, wynika z badania Eurobarometr.

Podobne wyniki wykazały badania naukowców z Wyższej Szkoły Pedagogiki Resocjalizacyjnej Pedagogium, którzy przebadali 3 tys. nastolatków na Mazowszu. Okazuje się, że z Internetu korzysta codziennie 86% uczniów, ale tylko część z nich jest kontrolowana przez rodziców.

Wyniki badania wskazują, m.in. że:

- 39% dzieci czasami odwiedza strony pornograficzne, a regularnie robi to kolejne 17%,

- co ósmy ankietowany nastolatek co najmniej raz uprawiał seks przez Internet z nieznaną osobą,

- 41 proc. badanych podaje internetowym znajomym swoje imię, co piąty numer telefonu komórkowego, a 11 proc. adres.

Jedynie 6% rodziców zakłada na komputerze blokady na strony pornograficzne, a tylko 11% rodziców, kupując komputer, prze-

prowadziło z dzieckiem rozmowę, jak należy z niego korzystać.

Twoje dziecko przesiaduje przed telewizorem lub komputerem? Z czasem jest to dla ciebie bardzo niepokojące. Jak sobie radzić w takich sytuacjach? Poznajmy rady pedagoga szkolnego Bernadety Mandziuk.

W dzisiejszych czasach ludzie są bardzo zapracowani, zabiegani, a dzieci pozostawione bez dozoru dorosłych. Praca ludzi często wymaga dłuższego przebywania poza domem, a zmęczeni rodzice nie zawsze mają siłę i czas zająć się dzieckiem. Nic dziwnego, że rodzice są uspokojeni, gdy dziecko ogląda program telewizyjny lub gra na komputerze. Jest cicho, dziecku nie dzieje się krzywda. To są tylko pozory. Dziecko, które godzinami przesiaduje przed telewizorem czy komputerem nie jest bezpieczne. Wiąza się z tym zagrożenia fizyczne: wada postawy, wada wzroku, szkodliwe promieniowanie fal elektromagnetycznych na ludzki organizm. Większe jednak szkody odnosi psychika dziecka, które traci kontakt z otoczeniem, nie czuje się głodne, zapomina o obowiązkach. Po prostu nie może oderwać się

od telewizora lub przerwać wciągającej gry komputerowej. Rodzice coraz częściej słyszą owo przysłowio: „Zaraz”.

Po wielogodzinnym wpatrywaniu się w ekran, przemęczony syn czy córka nie może zasnąć, traci apetyt. To wpływa na gorsze wyniki w nauce, zmniejsza się odporność organizmu na choroby. Z czasem dziecku brakuje chęci do odrobienia lekcji, powtórzenia materiału. Później rezygnuje ono z czytania książek, bo lekturę można szybciej poznać w wersji filmowej. Dzieci, które mało czytają, zwykle mają uboższy zasób słów i gorzej posługują się językiem pisany. Popełniają liczne błędy ortograficzne i z trudem układają zdania.

Najgorsze jest jednak to, że telewizja, komputer, Internet potrafią tak samo uzależnić, jak alkohol, nikotyna czy narkotyki. Uzależnione dziecko czuje potrzebę przebywania przed włączonym telewizorem czy komputerem. Nie ważne jaki program, jaka gra. Pogarszają się relacje z domownikami. Dziecko nie ma ani czasu, ani ochoty na rozmowę. Staje się nerwowe i jakby nieobecne.

Najważniejsze – to nie dopuścić do uzależnienia. Trzeba kontrolować obowiązkowo, ile dziecko spędza czasu przed ekranem i co ogląda. W świetle naukowych spostrzeżeń, 1–2 godziny „ekranowych” emocji to dla nastolatka dawka zupełnie wystarczająca. Rodzice powinni nauczyć dzieci, aby umiały wybierać ciekawe programy telewizyjne. Dzieci powinny zrozumieć, że komputer ma służyć do pisania, rysowania i zdobywania informacji; nie może okradać człowieka z czasu. W młodym wieku szczególnie ważny jest aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu, właściwe relacje z najbliższymi i odpowiednia ilość snu. Problemu tego czasem nie dostrzegają dorośli, bo sami są już uzależnieni od mediów. Najlepszym tego przykładem jest włączanie telewizora po przyjeździe do domu, oglądanie telewizji podczas wspólnego posiłku.

Co zrobić, gdy dziecko uzależni się od mediów?

Nie trzeba wtedy sięgać po drastyczne środki. Rodzice wówczas powinni zwrócić szczególną uwagę na dzie-

ko. Przede wszystkim powinni sami zacząć wymagać od siebie i służyć przykładem ograniczając swój czas przed telewizorem i komputerem do minimum. Powinni dużo rozmawiać z dzieckiem na temat zagrożeń z powodu uzależnienia. Do tej pory kontrolę nad dzieckiem sprawowały: telewizja lub komputer. Od tej pory kontrolę nad dzieckiem przejmują rodzice. Kontrolują jakie programy dziecko ogląda i ograniczają czas spędzany przed telewizorem i komputerem. Z dzieckiem nie można postępować w sposób drastyczny, gdyż konsekwencją tak drastycznego postępowania będzie sięganie w przyszłości przez dziecko po różnego rodzaju używki, które pomagają w tłumieniu uczuć i emocji, zwłaszcza negatywnych. Jeśli to możliwe, należy wybrać się całą rodziną w jakieś ciekawe miejsce, do lasu, nad wodę lub zimną na kulię. Dziecko powinno zrozumieć, że techniczne wynalazki mają służyć człowiekowi, a nie odwrotnie. Gdy swoje sposoby zawiadą, pozostaje zwrócić się o pomoc do osób kompetentnych i podjęcie terapii.

Na wesoło

rozmowa z pięcioletnim
Brajanem

Kiedy jest miłość?

– kiedy jestem z mamusią
A po co się ludzie żenią?
– żeby być bogatym i jechać do pracy... i żeby mieć dzieci. Tata wykorzystuje mamę, żeby mieć dzieci.

A pieniądze to kto komu daje w małżeństwie?

– czasem się podziela na pół, czasem wszystkie weźmie żona

A jak myślisz kiedy żona jest najbardziej szczęśliwa?

– kiedy urodzi dzieci

A mąż kiedy jest szczęśliwy?

– kiedy ma pieniądze i kiedy się bawi

A skąd się biorą dzieci?

– z brzuszka mamy

A jak to się dzieje, że dziecko się pojawi w brzuszku?

– mama się modli

A kto jest fajniejszy, chłopaki czy dziewczyny?

Chłopaki, bo można się z nimi bić, a dziewczyny się złością, płaczą i chcą się tylko całować a potem muszą się ożenić.



Rachu Ciachu to naprawdę fajne miejsce. Dziecko samo decyduje kiedy jest gotowe na strzyżenie. Ma czas, żeby zapoznać się z salonem i personelem, pobawić się. Z Rachu Ciachu wszystkie dzieci wychodzą uśmiechnięte, z pięknymi, modnymi i wygodnymi fryzurkami.





Terapia indywidualna – rozmowy z rodzicami



Terapia logopedyczna



Terapia ruchowa



Rozmowy indywidualne z psychologiem



Terapia pedagogiczna



Wiedotrening komunikacji



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Proszowicach w okresie 01.01.2010 r. – 31.12.2012 r. realizuje projekt systemowy pt. „Gwiazdka na drogę” w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VII Promocja integracji społecznej, Działanie 7.1 – rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji, poddziałanie 7.1.2 – rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie.

Projekt współfinansowany jest Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt wpisuje się w Strategię Rozwoju Powiatu Proszowickiego na lata 2008–2015, w zakresie misji określonej w tym dokumencie. Misją Powiatu proszowickiego jest Powiat dbający o rozwój zrównoważony i stwarzający warunki dla aktywności swoich mieszkańców oraz inwestorów. Projekt jest zgodny z Planem Działania Priorytetu VII PO KL na rok 2010 w zakresie działań przewidzianych na rzecz określonych grup docelowych oraz SZOP.

Realizacja projektu podjęta została problemami społecznymi z jakimi borykają się mieszkańcy Powiatu Proszowickiego (niewydolność opiekuńczo – wychowawcza rodzin, niepełnosprawność, bezrobocie). Dzięki działaniom podjętym podczas realizacji projektu systemowego grupy społeczne, które najczęściej doświadczają w/w trudności otrzymują pomoc i wsparcie.

Podjęte działania:

1) Utworzenie Punktu Konsultacji Rodziny (PKR) w Proszowicach, gdzie wsparciem objęte zostały szczególnie rodziny zastępcze oraz rodziny niewydolne wychowawczo.

2) Utworzenie Centrum Pomocy Osobom Niepełnosprawnym (CPON) w Pałeczni-

cy, gdzie wsparciem zostaną objęte rodziny z osobą niepełnosprawnym.

Cel główny projektu:

Zwiększenie aktywności społecznej i zawodowej klientów PCPR, zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Cele szczegółowe:

Cel 1) Zwiększenie kompetencji w zakresie umiejętności wychowawczych i rodzicielskich, poprzez utworzenie PKR.

Cel 2) Przywrócenie prawidłowych relacji w rodzinie z osobą niepełnosprawną poprzez utworzenie CPON.

Cel 3) Zdobyć wiedzy i umiejętności pomocowych do uzyskania i utrzymania zatrudnienia przez osoby bezrobotne, zagrożone wykluczeniem społecznym.

Cel 4) Wzmocnienie potencjału PCPR poprzez zatrudnienie pracownika oraz doposażenie miejsca pracy.

Działania podejmowane w projekcie

Zadanie 1 – Aktywna integracja

Wobec każdego uczestnika projektu są zastosowane trzy instrumenty aktywnej integracji:

1. Instrumenty aktywizacji społecznej

– zatrudniono asystentów rodzin i koordynatora asystentów,

– grupa wsparcia dla rodzin zastępczych i wieloproblemowych oraz grupa wsparcia dla rodzin z osobą niepełnosprawną,

– poradnictwo indywidualne i grupowe psychologa,

– poradnictwo prawne,

– zatrudniono pedagoga specjalnego

2. Instrumenty aktywizacji zdrowotnej, zatrudniono: terapeutę rodzinnego ds. uzależnień, zatrudniono 2 terapeutów rodzinnych, zatrudniono

logopedę, zatrudniono lekarza rehabilitacji, zatrudniono rehabilitanta

3. Instrumenty aktywizacji zawodowej

– zatrudniono doradcę zawodowego,

– zorganizowano szkolenia zawodowe dla uczestników projektu.

Zadanie 2 – Praca socjalna

W ramach tego zadania przez cały czas okresu realizacji projektu swoją pracę na rzecz uczestników projektu będzie świadczył doradca ds. osób niepełnosprawnych. Wspierają go pracownicy socjalni.

Zadanie 3 – Zarządzanie i Zadanie 4 – Promocja

W ramach tego zadania zatrudniono: koordynatora projektu, specjalistę ds. rozliczania finansowego projektu, specjalistę ds. zamówień publicznych, ewaluatora.

Przeprowadzono szkolenie na temat równości szans, którego celem był rozwój kompetencji uczestników szkolenia w zakresie uwzględniania kwestii horyzontalnych w projektach współfinansowanych ze środków.

Zadanie 5 – Działania o charakterze środowiskowym

W ramach tego działania planowany jest wyjazd integracyjny dla uczestników projektu. Celem wyjazdu jest nawiązanie bliższych kontaktów między uczestnikami, wzajemne poznanie, a co za tym idzie skuteczniejsza współpraca i lepsze kontakty w życiu codziennym.

Osoby które są zainteresowane udziałem w Projekcie „Gwiazdka na drogę” prosimy o zgłaszanie się do w Powiatowego Centrum Pomocy Rodziny w Proszowicach (ul. 3-go Maja 72, 32-100 Proszowice)

Dodatkowe informacje o naborze można uzyskać pod numerem telefonu: 12-386-29-60.

Kraków

W piwnicy którą okradł, znaleźli pudełko po czekoladkach a w nim 70 tys. złotych oraz wartą 15 tys. złotych złotą biżuterię.

Niektórzy, zwłaszcza starsi ludzie zbierają pieniądze na tzw. „czarną godzinę”. Odkładane z każdej pensji czy emerytury kwoty bardzo często nie trafiają jednak na konto, tylko gromadzone są w przysłowiowej skarpecie.

Czasami jest to miejsce w bieliźniarce, pod poszwami, czy obrusami, czasami na dnie przepastnej szafy. W przypadku 57-letniej pani z os. Bohaterów Września w Nowej Hucie, tym miejscem była jej własna piwnica. Kobieta uzbierała dosyć pokaźną kwotę (70 tys. złotych) którą włożyła do pudełka po czekoladkach Wedel, a to zaniósła do swojej piwnicy. Do pudełka dołożyła jeszcze swoją złotą biżuterię (obrączki, bransoletki, kolczyki itp.). Kobieta doszła bowiem do wniosku, że żadne miejsce w mieszkaniu nie jest bezpieczne tak

jak piwnica. I trwała by w tym przekonaniu dalej, gdyby pewnej lutowej nocy złodziej nie okradł kilku piwnic w tym bloku. Okazało się, że również i jej piwnica została splądrowana – zniknęło cenne pudełko. Kobieta natychmiast złożyła zawiadomienie w 7 komisariacie policji. Nowohucy policjanci bardzo szybko ustalili i zatrzymali złodzieja. Jest nim 30-letni mieszkaniec Centrum B, wielokrotnie karany za przestępstwa przeciwko mieniu (ostatnio odbywał wyrok 8 lat więzienia). Po ostatnim włamaniu, kiedy wszedł w posiadanie fortuny, nie omieszkał z tego skorzystać. W pobliskim supermarkecie kupił 2 telewizory plazmowe, wieżę stereofoniczną, odtwarzacz DVD, a także dwie pary bardzo drogich, markowych butów. Kiedy wracał z zakupów został zatrzymany. W plecaku miał jeszcze 35 tys. złotych oraz złotą biżuterię. Sprawca odpowie za kradzież z włamaniem. Decyzją sądu został już tymczasowo aresztowany na 3 miesiące.

Rzuchowa

67-letnia kobieta przejechała przez własny samochód

W Rzuchowej koło Tarnowa kierujący Skodą Fabią 72-letni mieszkaniec Koszyc Małych, po zatrzymaniu się na wzniesieniu i zaciągnięciu hamulca postojowego, opuścił wraz z żoną pojazd. Obydwoje podjęli próbę zatrzymania samochodu, który zsuwał się w dół. Znajdująca się z tyłu 67-letnia kobieta nagle upadła i została przejechana przez samochód. Poniosła śmierć na miejscu.

Tarnów

Okradała własną matkę wypłacając sobie za każdym razem po kilkaset złotych z bankomatu.

16 zarzutów kradzieży uszła 25-letnia tarnowianka, która regularnie okradała własną matkę. Zatrzymana przez policjantów z komisariatu Tarnów-Centrum przyznała, że w przeciągu niespełna miesiąca ukradła łącznie 7 tysięcy złotych. Pieniądze wypłacała z konta matki w jednym z ban-

komatów, w pobliżu miejsca zamieszkania, przy użyciu skradzionej wcześniej karty.

Na kartkę z zapisanym numerem PIN natknęła się przypadkowo, kiedy szukała czegoś w torbce matki. Tam też znalazła kartę bankomatową. To wtedy wpadła na pomysł, żeby wypłacić sobie kilkaset złotych. Wyczekała na moment aż matka zaśnie, potem wymknęła się z domu. W najbliższym bankomacie podjęła gotówkę. Po powrocie do domu kartę odłożyła na miejsce. Obiecała sobie, że więcej tego nie zrobi, słowa jednak nie dotrzymała. Kradła co drugi, trzeci dzień, po 300-500 złotych. Jednego dnia nawet dwukrotnie. Za każdym razem wykorzystywała chwile, gdy matka była zajęta lub kładła się spać. Mogła działać spokojnie, bo matka używała swojej karty sporadycznie.

Sprawa wyszła na jaw miesiąc później, kiedy na koncie brakowało już 7 tysięcy zł. Nie od razu trafiła też na policję. Pokrzywdzona dopiero po jakimś wyjawila co się stało.

REKLAMA



KREDYT gotówkowy

do **50.000** PLN

...na spełnienie marzeń i nie tylko

oferta specjalna

Zapraszamy do **INVEST-BANK S.A.**
Tarnów, ul. Bernardyńska 19, tel. (14) 626 20 19
Nowy Sącz, ul. Rynek 7, tel. (18) 444 21 52

Pierwsze samoloty na trasach do Chicago oraz kanadyjskiego Hamilton (port lotniczy nieopodal Toronto) wystartować mają odpowiednio 23 i 27 maja. Organizacją przelotów

Wracają loty z Krakowa do Chicago

zajmie się biuro podróży Panorama z Kanady, specjalizujące się w organizowaniu wycieczek z Ameryki Północnej do Polski. Bilety sprzedawać będzie FlyCentralEurope a samolot należeć będzie do Air Italy Polska. Władze krakowskiego portu w Balicach oficjalnie obwieszczają powrót lotów do Chicago dopiero w połowie lutego. Nie czekając na nich, należąca do Panoramy internetowa strona FlyCentralEurope.com już rozpoczęła sprzedaż biletów na trasie Chicago-Kraków i Hamilton-Kraków. Problem w tym, że organizatorzy przedsięwzięcia nie dysponują na razie samolotem, w związku z tym mają wypożyczyć maszynę od – najprawdopodobniej – linii Air Italy Polska. To polsko-włoski przewoźnik czarterowy specjalizujący się w ostatnich sezonach w wożeniu Polaków na wakacje w ciepłe kraje. Na wznowionej po wielu miesiącach trasie do Chicago pojawi się prawdopodobnie duży Boeing 767 z włoską flagą na ogonie, który za kwotę 1130 dolarów przewiezie zainteresowanych pasażerów. Loty odbywać się będą dwa razy w tygodniu, raz na siedem dni ten sam boeing polecą w trasę z i do Kanady (bilety do Hamilton kosztują nieco powyżej tysiąca dolarów). Samoloty mają też latać na transatlantycznych trasach z Pragi i Budapesztu. – To będzie regularne połączenie, na które już można kupować bilety w internecie. Przypomnijmy, że pod koniec października ub.r. LOT zrezygnował z połączenia Kraków-Chicago, tłumacząc swą decyzję nikłymi wynikami ekonomicznymi na tej trasie.

Nowe małopolskie pociągi

Za trzy lata 160 km na godzinę Małopolskie Przewozy Regionalne otrzymały pociągi, które mogą rozwijać prędkość 160 km/godz. To obecnie najszybsze w kraju. Najpierw jednak linie kolejowe będą musiały dostosować się do tych pociągów i przejść poważną modernizację

W trasę wyjechały w piątek dwa z pięciu szybkich pociągów zamówionych przez województwo małopolskie za łącznie 91 mln zł (62 mln zł pochodzi z unijnych dotacji). Pozostałe trzy mają pojawić się na torach latem. Pojazdy wyprodukowała bydgoska firma Pesa, która jest także producentem szynobusów kursujących z lotniska w Balicach. Pociągi będą kursować na różnych trasach. To jedne z najnowocześniejszych składów w Polsce. W każdym pojeździe znajduje się 180 miejsc,



w tym 20 pierwszej klasy. Wagony wyposażono także w klimatyzację i systemy monitoringu. Aby ułatwić korzystanie z nich osobom niepełnosprawnym, obniżono podłogę i w wagonach zamontowano specjalne windy. Małopolscy pasażerowie będą jednak musieli poczekać kilka lat, zanim nowe

pociągi rozwiną maksymalną prędkość. – Dziś na trasach między Mysłowicami a Krakowem i między Podlężem a Rzeszowem pociągi mogą osiągnąć prędkość ok. 100–120 km/godz. W ciągu najbliższych trzech lat trasy te zostaną dostosowane do prędkości 160 km/godz.

Myślenice

Nietrzeźwy ginekolog na dyżurze

Parę dni temu o godz. 17:30 anonimowy rozmówca poinformował telefonicznie dyżurnego KPP w Myślenicach

o podejrzeniach, iż jeden z lekarzy pracujących na oddziale ginekologicznym myślenickiego Samodzielnego Publicz-

nego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Myślenicach może znajdować się pod wpływem alkoholu.

Jak wynika z przyjętego zawiadomienia o przestępstwie tego dnia, około 16:00, kobieta, która przyszła na dyżur z dolegliwościami zrezygnowała z wizyty, czując zapach alkoholu od przyjmującego ją lekarza. Interweniujący policjanci ustalili, że pełniący dyżur na oddziale ginekologicznym SP ZOZ w Myślenicach 62-letni lekarz znajduje się pod działaniem alkoholu (badanie urządzeniem pomiarowym wykazało u niego 1,91 promila alkoholu w organizmie). O zdarzeniu powiadomiono dyrektora placówki medycznej, który odsunął nietrzeźwego od pełnienia obowiązków.

Przewóz osób tylko taksówkami

Z ulic zniknie regularny przewóz osób, a pasażerów wozić będą mogli tylko taksówkarze – Senat przyjął poprawki do ustawy o transporcie drogowym. Na dostosowanie się do przepisów przewoźnicy będą mieli rok. Przewoźnicy osób już wkrótce staną przed wyborem: albo zdadzą egzamin i wykupią licencję taksówkową, by wozić pasażerów jako taksówkarze, albo kupią auto dla więcej niż siedmiu

osób i będą działać jako okazjonalny przewóz pasażerów. To główne założenia ustawy o transporcie drogowym, która zdaniem posłów i senatorów ma uporządkować rynek taksówkowy. Rząd chce w ten sposób zrównać sytuację prawną kierowców wykonujących przewozy osób i taksówkarzy, by nie dochodziło do niezdrowej konkurencji.

Ustawę na początku tego roku przyjął Sejm.

Kochamy 4 kółka



HDI
Asekuracja



www.kochamy4kolka.pl

Pakiet ubezpieczeń komunikacyjnych HDI AUTO

Pakiet ubezpieczeń komunikacyjnych HDI AUTO to 9 produktów ubezpieczeniowych, które pozwalają na idealne dopasowanie zakresu ochrony do Twoich potrzeb, możliwości finansowych oraz do wartości i wieku samochodu.

- OC - z dodatkową opcją ochrony niższej za bezszkodowy przebieg ubezpieczenia
- HDI OPONY - wymiana na miejscu zdarzenia uszkodzonych kół oraz pokrycie kosztów naprawy uszkodzonego ogumienia
- HDI AUTO CASCO - ochrona pojazdu od wszystkich zdarzeń powodujących uszkodzenia lub jego utratę
- HDI GAP AUTO CASCO - pokrycie straty finansowej dotyczącej ubezpieczonego pojazdu, powstałej w wyniku utraty samochodu
- HDI MINI GAP - ubezpieczenie idealne dla starszego samochodu, dla osób nie posiadających ubezpieczenia HDI AUTO CASCO
- HDI ASSISTANCE - pomoc w razie wypadku, kolizji lub awarii w Polsce i w Europie
- HDI SZYBY - pokrycie kosztów zakupu i wymiany bądź naprawy uszkodzonej szyby
- HDI NNW - wypłata świadczenia m.in. w wypadku trwałego uszczerbku na zdrowiu, śmierci Ubezpieczonego
- HDI OCHRONA PRAWNA - pomoc prawna m.in. w przypadku sporu z ubezpieczycielem sprawcy w zakresie ubezpieczenia OC
- DRIVEGET - bezpłatna aplikacja do telefonu komórkowego, pozwalająca na szybkie wezwanie pomocy w razie szkody, poprzez kontakt z Centrum POMOCY HDI. Dzięki niej uzyskasz także powiadomienie o zbliżającym się terminie wygaśnięcia polisy oraz inne użyteczne informacje dotyczące ubezpieczenia

HDI Asekuracja TU S.A.
Oddział w Krakowie
Kraków, ul. Wielicka 72
tel. +48 12 293 29 00

Szczegółowe informacje zawierają OWU dostępne w naszych placówkach i u agentów ubezpieczeniowych.

Gorlice

w centrum beskidzkich atrakcji

Pewna odległość od najpopularniejszych małopolskich kurortów powoduje, iż rzadko wymienia się Gorlice wśród miejsc wartych poznania i odwiedzenia. A szkoda... Gorlice czekają na odkrywców swoich nieprzeciętnych walorów. Ci, którzy już tu trafią, wiedzą, że jeszcze nieraz wrócą do prawdziwej stolicy Beskidu Niskiego. My też zachęcamy do jak najczęstszych przyjazdów, wszak to znakomita przystań do uprawiania turystyki weekendowej, kilkudniowych wypadów poza codzienność.

Przyjedź, a przekonasz się, że warto choćby po to, by chwalić się, iż odkryłeś miejsce, w którym czas płynie wolniej, a troski zostają gdzieś daleko za Tobą. Poczuj ten mikroklimat życzliwości, otwartości i bliskości natury.

W Gorlicach czekają na Ciebie pyszne spacery po ciasnych uliczkach gorlickiej starówki i po niepowtarzalnym rozległym parku. Tu znajdziesz pole do aktywnego wypoczynku – miasto dysponuje krytym i otwartym basenem, w zimie można poślizgać się na lodowisku, a przy niesprzy-

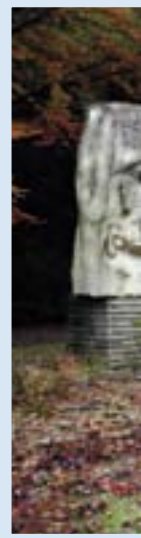
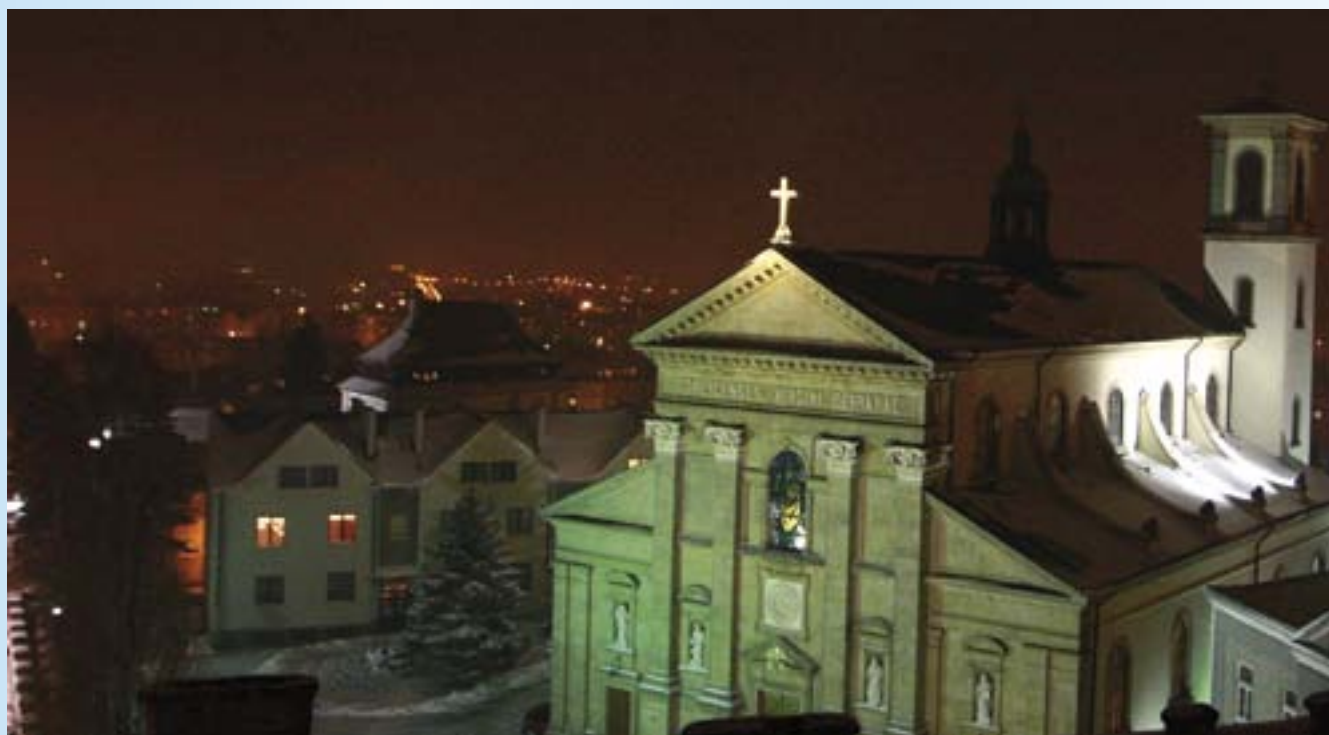
jającej aurze wypróbować swoich umiejętności w nowoczesnie wyposażonych centrach klubowego wypoczynku (bilard, kręgle), bądź skorzystać z oferty licznych klimatycznych knajpek.

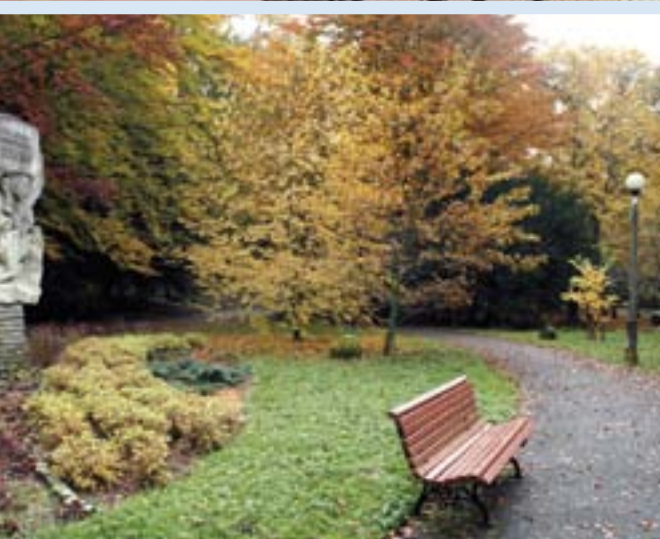
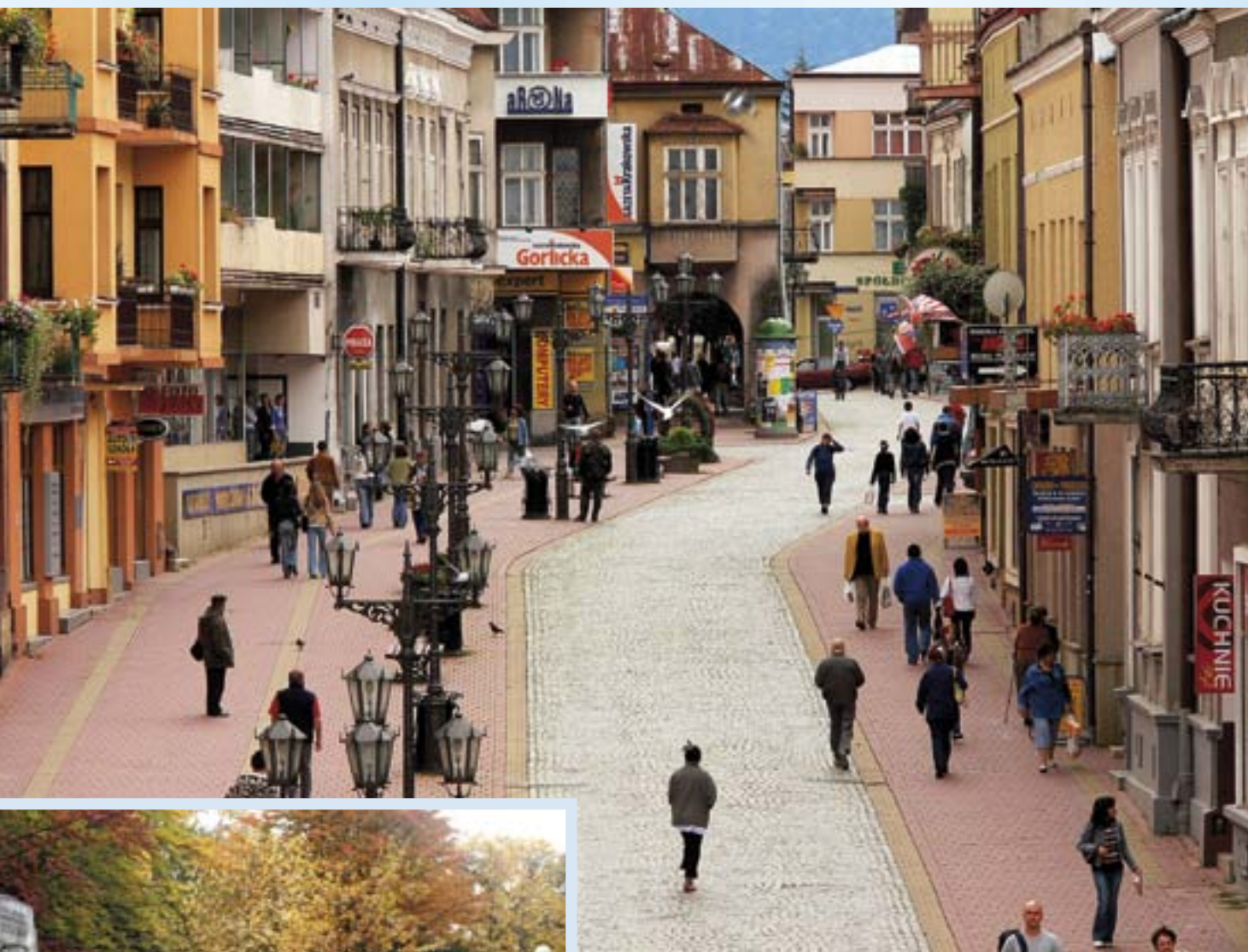
Miasto nastawione na obsługę turystów przyciąga świetną bazą gastronomiczną i coraz ciekawszą ofertą hotelarską. Każdego turystę, także Ciebie, zadowolą szeroki wachlarz propozycji i zaskakująco przystępne ceny za świadczone usługi.

Tylko tu wytrawni koneserzy turystyki znajdują miejsce, w którym zapłonęła

pierwsza w świecie uliczna lampa naftowa. Tutaj napotkasz ślady działalności wybitnego naukowca i odkrywcy Ignacego Łukasiewicza, a na osiedlu Magdalena zwiedzisz skansen naftowy.

Tylko tu odnajdziesz nekropolie upamiętniające bohaterów Bitwy pod Gorlicami – „polskiego Verdun”, największej bitwy wschodniego frontu I wojny światowej. W samych Gorlicach można zwiedzić sześć cmentarzy wojennych poświadczających dramat krwa-





wych zmagają sprzed blisko 100 lat. Liczne pamiątki z tamtych dni można również oglądać w Muzeum Regionalnym PTTK.

Tylko tu, oglądając liczne zabytki, przekonasz się o wielowiekowym zgodnym współistnieniu kul-

tur pogórzańskiej, łemkowskiej i żydowskiej.

To z Gorlic wyruszysz na podbój stoków narciarskich, stąd blisko do pieszych, rowerowych i narciarskich wypraw w beskidzkie „eldorado” natury. Wysowa i Wapienne, Magura Małastowska, Izby i Radocyna, Biecz – z Gorlic tylko kilka kroków do poznania i smakowania tych niezwykłych zakątków.

Wymieńmy może najciekawsze z miejsc w okolicach Gorlic – te, których nie możesz przegapić, wobec których nie pozostaniesz obojętny.

To Zalew Klimkówka w Pieninach Gorlickich, zbiornik wodny spełniający również funkcje rekreacyjne i sportowe. Nieco dalej, kierując się na południe, dotrzesz do coraz

modniejszego uzdrowiska w Wysowej, a następnie do największej w Europie stadniny koni huculskich w Regietowie. Przemierzając się szosami wśród gór, przez leśne przełęcze, co rusz będziesz spotykał precudowne cerkwie i drewniane kościoły, z których najcenniejsze są te wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO – w Sękowej i Binarowej. W Szymbarku możesz zwiedzać wspaniale odremontowany kasztel – dwór obronny pozostający prawdziwą perłą polskiego renesansu. W Łosiu odwiedzisz rozległą zagrodę maziarską. Przemierzając spacerkiem bogate w grzyby leśne ostępy, nierzadko będziesz miał sposobność natknąć się na rzadkie okazy zwierząt, wszak prawie cała Ziemia Gorlicka położona jest w otulinie Magurskiego Parku Narodowego. A na deser polecamy wycieczkę do Biecza, gdzie można podziwiać średniowieczną zabudowę „małego Krakowa”.

Atrakcje, atrakcje, a wszystkie podane w atmosferze życzliwości i zrozumienia dla potrzeb odwiedzających. Przyjeżdż, posmakuj niepowtarzalnego klimatu spokoju, gwarantujemy, że zechcesz do nas powrócić.

Fot. Piotr Gajda

Gmina Uście Gorlickie

Magiczna Kraina Łemków i Pogórzan

Gmina Uście Gorlickie to jeden z najatrakcyjniejszych zakątków południowej Polski. Tereny wokół Uścia Gorlickiego wyróżniają się szczególną urodą i malowniczością. Najwięcej radości znajdą tutaj osoby poszukujące wypoczynku w spokojnej, oddalonej od zgiełku cywilizacyjnego okolicy. Obszar gminy charakteryzuje się przewagą dzikich terenów leśnych (około 60%), górzystym ukształtowaniem terenu (liczne wzgórza o wys. 600 do 997 m n.p.m. – np. Lackowa), z rozległymi łąkami i pastwiskami, malowniczymi przełomami rzek i potoków. Wysoka lesistość, piękno górskiego krajobrazu, czyste środowisko, sprzyjający łagodny klimat, słabe zaludnienie przyciągają turystów i wczasowiczów o każdej porze roku. Liczne źródła wód mineralnych w uzdrowsku Wysowa-Zdrój oraz szeroki wachlarz usług lecznictwa uzdro-



wiskowego zapewniają kuracjom powrót do zdrowia. Uzdrowisko to dysponuje unikalnymi wodami mineralnymi o zróżnicowanych właściwościach. Używa się ich do leczenia schorzeń układu pokarmowego (szczególnie dróg żółciowych, trzustki, dwunastnicy i jelit), oddechowego (alergii), nerek (kamicy nerkowej) oraz anemii. Unikalne w skali kraju zespoły szaty roślinnej i świata zwierzęcego, środowisko przyrodnicze z zachowanymi elementami pierwotnego krajobrazu zachęcają do wymarzonego wypoczynku miłośników przyrody. Na turystów czekają setki kilometrów ciekawych szlaków turystycznych (pieszych, konnych i rowerowych), a także różnorodna oferta w dziedzinie sportów i turystyki konnej zarówno Stadniny Koni Huculskich w Gładyszowie jak i innych stanic i stajni końskich działających na terenie gminy (Hańczowa, Izby, Nowica, Wysowa-Zdrój). Drogowe przejście





graniczne w Koniecznej, oraz trzy miejsca do przekraczania granicy państwa na szlakach turystycznych zlokalizowane w okolicy Wysowej-Zdroju stwarzają możliwość wycieczek w przygraniczne rejony Słowacji.

Jeziro zaporowe w Klimkówce należy do największych atrakcji krajozabrazowych całego Beskidu Niskiego. Ciasny przełom Ropy pomiędzy Czerteżykami i Kiczera-Zdzarem wraz z otaczającymi go niewysokimi lesistymi wzgórzami o stożkowatym kształcie i stromych zboczach jeszcze przed powstaniem zalewu uchodził za miejsce wyjątkowo malownicze zwane „gorlickimi Pieninami”. Zbiornik ten powstał w wyniku spiętrzenia wód rzeki Ropa. Powierzchnia zbiornika to około 300 ha, głębokość ponad 25 metrów. Jest to idealne miejsce dla osób lubiących spokój i ciszę, ponieważ Klimkówka mimo swej bardzo atrakcyjnej lokalizacji i niepowtarzalnego uroku nie jest wielkim, rozwiniętym ośrodkiem wypoczynkowym. Nie ma tu oficjalnie wydzielonych kąpielisk, ale nie brak tu chętnych do pływania lub uprawiania amatorskich sportów wodnych.

Oprócz naturalnego piękna tych słabo zaludnionych terenów turysta znajdzie tutaj również ślady historii: zabytkowe bu-



dowle architektury sakralnej (drewniane cerkwie i kościoły), cmentarze z I wojny światowej, zabytkowe układy architektoniczne łemkowskich wsi, przydrożne krzyże i kapliczki. Gmina Uście Gorlickie posiada specyficzny kulturowy klimat.

Jest to miejsce spotkania kultur Polaków i Łemków. Łemkowie do tzw. „Akcji Wisła” w 1947 roku w większości zamieszkali te tereny. Mimo przenikania się z biegiem lat różnych kultur tego regionu i burzliwej historii Łemkowie do dzisiaj zachowali odrębny język, wyznanie, obrzędy i zwyczaje. Łemkowska „Watra”, ich coroczne święto organizowane od kilkunastu lat w lipcu w miejscowości Zdynia jest okazją do spotkania rozproszonych po świecie Łemków oraz kultywowania łemkowskich tradycji. Wędrówki szlakiem zabytkowych cerkiewek i cmentarzy z I wojny światowej, kontakt z dziką przyrodą mogą stać się niezapomnianym przeżyciem.

W swoje gościnne progi zapraszają również gospodarstwa agroturystyczne, których szybki rozwój obserwuje się od pewnego czasu. Można wypocząć w rodzinnej atmosferze, delektować się smakiem kwaśnego mleka, soczystością owoców czy warzyw zerwanych własnoręcznie z przydomowych grządek. Gospodarze oferują kuchnię regionalną, wegetariańską i dietetyczną oraz małe imprezy okolicznościowe w plenerze.



UŚCIE GORLICKIE



„Piękna jest ta Lipnica, tu się czuje, że do nas mówią dawne wieki, że przemawia do nas przez te uliczki i kamienie bogata historia...”

Kardynał Stefan Wyszyński

Lipnica Murowana, wieś położona w województwie małopolskim, w powiecie bocheńskim to jedno z najpiękniejszych miejsc na ziemi. Otulona ciszą, utopiona w zieleni, oderwana od zgiełku i wrzasku pędzącego świata. To ziemia mająca duszę i serce. Oaza spokoju. Czyste i zawsze świeże powietrze, szumiące strumyki, malownicze pola i łąki, opiewane legendą tajemnicze zakątki – to wszystko tworzy Lipnicę. W tej gminie zawsze panuje cisza i spokój, dająca możliwość dobrego wypoczynku z dala od zgiełku współczesnej cywilizacji. To urocza miejscowość, która nie pędzi za szalonym światem tracącym wszelkie zasady i wartości. Tu ciągle żywy jest duch przeszłości tkwiący w starych budynkach, kościołach, szumiących wierzbach, bajecznych opowieściach i niezliczonych legendach. Tu najważniejsi są ludzie, którzy tworzą historię i niepowtarzalny klimat tych stron. Odchodząc stąd pozostawiają tu swoje serce sprawiając, iż bije ono nadal i nie pozwala zapomnieć o przeszłości.



Centrum Lipnicy to przestrzenny i urzekający rynek. Stare lipy i domy z podcieniami wprowadzają niepowtarzalny urok. Niektórzy uważają, że do dzisiaj unosi się tutaj zapach średniowiecza.

Honoru i świętości Lipnicy strzeże Św. Szymon, spoglądający czujnie na swoją umiłowaną Ziemię.



Figurę wzniesiono w 1913 r. Na cokole znajdują się cztery płaskorzeźby: Szymon udzielający pomocy, godło Polski, godło Litwy, herb Lipnicy.

W miejscu domu błogosławionego znajduje się kościół, do którego mieszkańcy całym sercem są przywiązani. Kościół zbudowano w latach 1636-1648.



Tuż obok kościoła mężnie prezentuje się założyciel miasta, Władysław Łokietek. Pomnik odlany w brązie wybudowano w 1998 r. z wdzięczności dla króla, dzięki któremu istnieje Lipnica.



Stąd już bardzo blisko do parafialnego kościoła pw. św. Andrzeja Apostoła z XIV wieku, wzniesionego dzięki fundacji króla Kazimierza Wielkiego.

Wewnątrz świątyni wyróżnia się ołtarz główny z obrazem przedstawiającym św. Andrzeja. W południowej kaplicy znajduje się, otoczona wielką czią gotycka figura Matki Bożej z Dzieciątkiem, tzw. Piękna Madonna Lipnicka. Zachwycający jest także rokokowy ołtarz boczny w południowej kaplicy z Ukrzyżowanym.

Cząstka dawnej Lipnicy wciąż jest żywa w ekspozycjach znajdujących się w Izbie Regionalnej.

Bezcennym klejnotem Lipnicy Murowanej jest modrzewiowy kościół św. Leonarda wpisany na Listę Światowego Dziedzic-



stwa Kulturowego i Naturalnego UNESCO – perła na Szlaku Architektury Drewnianej. Kościół został zbudowany w 1141 r. na miejscu gontyny pogańskiej. Obecny kościół wybudowany został na przełomie XV i XVI w. Wewnątrz znajdują się trzy cenne tryptyki: św. Leonarda, św. Mikołaja, Adoracja Dzieciątka Jezus.

Dwór został wybudowany przez Kazimierza Bzowskiego na początku XIX w.



Warto udać się kilka kroków za Dwór. Malownicze łąki, szumiący potok, urocza studzienka i ostańce skalne sprawiają wrażenie bajecznego zakątka.



Warto zwiedzić także XVI-wieczny kościół w Rajbrocie pw. Narodzenia Najświętszej Marii Panny zachwycający barokowym stylem, cennymi malowidłami, a przede wszystkim obrazem przedstawiającym Matkę Boską Rajbrocką z dzieciątkiem i Janem Chrzcicielem.



Tuż obok kościoła znajduje się drewniany spichlerz konstrukcji zrębowej będący zabytkiem Rajbrotu.

Ziemia Lipnicka jest ziemią zabytków, starych pamiątek i bogatej tradycji. Tu na każdym kroku spotykamy znaki przeszłości świadczące o jej chlubnej i pięknej historii.

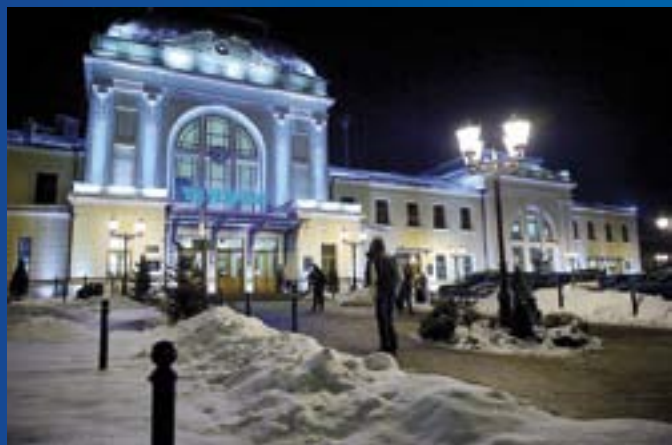


Nasz wyjątkowy Tarnów

Zaledwie godzinę drogi od Krakowa, w samym sercu Galicji położone jest wyjątkowe miasto – Tarnów. Tam czas, odmierzany przez najstarszy w Polsce zegar ratuszowy, płynie inaczej. Kto choć raz zobaczył Tarnów, nie potrafi się oprzeć urokowi jego galicyjskiej atmosfery. Kto choć raz zobaczył Tarnów, na ogół do niego wraca.

To nie tylko wyjątkowa uroda Starego Miasta, w którym zachowały się uliczki w średniowiecznym planie, gotyckie i renesansowe budowle, fragmenty murów obronnych. To także szczególny duch, który odróżnia stare grody południa od reszty Polski. To jedyne w swoim rodzaju klimat.

Dziś, jak pojedyncze kamyczki w barwnej mozaice, rozpoznajemy podczas spaceru ulicami Tarnowa ślady kolejnych lat, minionych stuleci. W sennej ciszy zaułków słyszymy głosy dawnych bohaterów: mądrego Spycymira Leliwity, który w 1330 roku założył Tarnów, wielkiego wodza i polityka – hetmana Jana Tarnowskiego, niestrudzonego żołnierza niepodległości – generała Józefa Bema, zacnego historyka – Józefa Szujskiego, przekłętą chłopskiego buntownika – Jakuba Szeli, genialnego wynalazcy – Jana Szczepanika, charyzmatycznego polityka – Wincentego Witosa, bohaterskiego dowódcy – majora Henryka Sucharskiego, czy uduchowionego pisarza – Romana Brandstaettera.

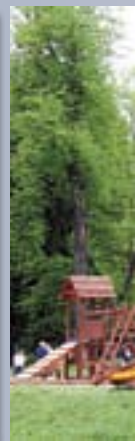


Był Tarnów przez wieki przystanią dla przybyszów: Żydów, Niemców, Ukraińców, Szkotów, Austriaków, Czechów i innych. A każda z tych nacji, każda nowa kultura pozostawiła tu swój trwały ślad. Można więc miasto zwiedzać śladami włoskiego renesansu, albo śladami generała Józefa Bema i serdecznych związków polsko-węgierskich. Można tu zanurzyć się w płataninie ścieżek żydowskich, aby zadumać się nad resztkami synagogi i skłonić na kirkucie przed pomnikiem tysięcy pomordowanych żydowskich obywateli miasta. Można też doznać uniesień podczas poznawania prawdziwych skarbów sztuki na szlaku tarnowskich Kościołów, wśród których jak perła błyszczą Bazylika Katedralna z monumentalnymi nagrobkami Tarnowskich i Ostrogskich, a obok Muzeum Diecezjalne ze swą bezcenną kolekcją. Nikt nie ominie wyjątkowych zbiorów muzealnych w renesansowym ratuszu, w kamienicach z podcieniami

przy Rynku, a zwłaszcza jedynej w Europie stałej ekspozycji o historii i kulturze Romów w Muzeum Etnograficznym.

Pójdźmy na wieczorny spacer ulicami Tarnowa. Latarnie rzucają światło na kamienny bruk, sale przywołują na liczne koncerty mistrzów, kawiarnie i restauracje zapraszają do dawnych kupieckich piwnic. A po kielichu węgierskiego wina, które od wieków płynęło tu z nieodległego Tokaju, spójrzmy raz jeszcze na iluminowane wieże, na secesyjne kamienice, na baszty i mury obronne, wciągnijmy w płuca wiatr, który przywiał nam zapach tatrzańskich szczytów i beskidzkich łąk. W pamięci pozostanie obraz miasta, do którego odtąd zawsze będziemy tęsknić. To miasto dziś jest połączeniem historii i nowoczesności. To miasto na nowo budzi się do życia, przeżywa boom kolejnych inwestycji. Pięknie się rozwija. Drodzy Goście – popatrzcie! Widać? Widać.

TARNÓW



Rabka-Zdrój - Królowa

W Polsce jest wiele ciekawych i atrakcyjnych turystycznie miejscowości wypoczynkowych, w których – w czasach ciągłej pogoni za pieniędzem – można zregenerować swoje siły. Niewątpliwie jednym z takich uroczych miejsc jest Rabka-Zdrój – kurort uzdrowskowo-wypoczynkowy, zwany Miastem Dzieci Świata, w którym każdy znajdzie coś dla siebie – coś dla zdrowia, dla ducha, dla urody, dla młodych, starszych i dzieci, dla wszystkich...

Rabka-Zdrój położona jest w woj. małopolskim, powiecie nowotarskim, u zbiegu dwóch ważnych szlaków komunikacyjnych: z Krakowa do Zakopanego i z Bielska-Białej do Nowego Sącza. Miasto jest punktem wypadowym w góry. To właśnie w uzdrowisku początek bierze wiele szlaków turystycznych. Jeden z nich „Szlak Papieski w Gorce i Beskid Wyspowy” rozpoczyna się przy pomniku Papieża – Jana Pawła II – turyści. Szlak biegnie przez ulubione miejsca, którymi wędrował Karol Wojtyła. Tutaj nikt nie może się nudzić: uzdrowisko szczycące się znakomitym położeniem, walorami krajobrazowymi, posiada także bogatą i różnorodną ofertę turystyczną i kultu-

ralną, zaplecze gastronomiczne oraz obszerną bazę noclegową – oprócz sanatoriów dysponuje licznymi domami wypoczynkowymi, pensjonatami, pokojami gościnnymi oraz gospodarstwami agroturystycznymi.

Centralnym miejscem Rabki jest rozległy Park Zdrojowy. Przez cały rok zaprasza spacerowiczów, zakochanych szukających ustronnych alejek, albo dzieci, które zawsze znajdą okazję do zabawy. Miejsca jest dosyć dla wszystkich. Można przysiąść przy jednej z fontann, zobaczyć okazy 110-letnich drzew, wśród których skaczą wiewiórki, poszaleć na placach zabaw czy sprawdzić formę na ścieżce zdrowia oraz w miasteczku rowerowym, w którym działa wypożyczalnia rowerów. Chętni mogą skorzystać z kortów tenisowych, wypożyczalni rakiet i piłek tenisowych, a także mogą zagrać w siatkówkę. Wielką atrakcją jest tężnia solankowa i pijalnia wód mineralnych. Powstała ona na skraju parku, w pobliżu źródła solanki jodkowo-bromowej „Helena”, jest to pierwsza tężnia w Małopolsce. Wody mineralne występujące w Rabce-Zdroju to solanki chlorkowo-sodkowo-jodkowo-bromowe. Są one jednymi

z najsilniejszych tego typu w Europie. Stosuje się je do kuracji kąpielowej, pitnej i wziewnej. Po męczącym dniu warto zrobić coś dla zdrowia i urody i odwiedzić Uzdrowisko Rabka S.A. – centrum SPA &



Wellness. W roku 2011 w Rabce-Zdroju będą realizowane zadania współfinansowane ze środków Unii Europejskiej, które jeszcze bardziej podniosą atrakcyjność uzdrowiska. Najważniejszym z nich jest Kompleksowa Rewitalizacja Parku Zdrojowego. Docelowo przewiduje się wyraźny podział parku na dwie części: STREFĘ SŁOŃCA (część zachodnia) i STREFĘ CIENIA (część wschodnia). Każda ze stref bę-





wśród kurortów

dzie miała inny charakter i inną funkcję. W strefie słońca – brukowane alejki, niskie oświetlenie, niska, atrakcyjna zieleń (ogrody kwiatowe) – funkcja spacerowa. W strefie cienia – charakter parku angielskiego z wysoką zielenią i wyższym oświetleniem, funkcja spacerowo-rekreacyjna (rolki, jogging). Całość parku zostanie otoczona pętlą pieszo-rowerową. Ponadto planowane jest wyposażenie parku w elementy podnoszące jego atrakcyjność (fontanny, altanę koncertową, nowe elementy placu zabaw i ścieżki zdrowia).

W lecie organizowane są liczne wydarzenia kulturalne w Muszli Koncertowej oraz cieszące się dużą popularnością wśród mieszkańców i turystów wieczorki taneczne Pod Grzybkami. Dla fanów łyżworolek i deskorolek przygotowany został Skate Park. Ponadto można skorzystać z ośrodka jazdy konnej. Warto również odwiedzić Rabkoland (rodzinny park rozrywki) z Muzeum Orderu Uśmiechu i Muzeum Rekordów i Osobliwości, Muzeum Etnograficzne im. Władysława Orkana, Teatr Lalek „Rabcio”, pracownię garncarską oraz Skansen Taboru

Kolejowego w Chabówce. Rabka-Zdrój kojarzona jest z dziećmi, co nasunęło pomysł wybudowania pomnika Św. Mikołaja, który jest szczególnie kochanym przez dzieci świętym. Jego obecność w Rabce-Zdroju sprawia, że jest On z dziećmi przez cały rok i jako święty otacza je troską. W Rabce ciekawie czas można spędzić przez cały rok. W centrum miasta porą zimową funkcjonuje lodowisko. W 2009 roku zostały wytyczone i oznakowane 4 trasy turystyczne narciarstwa biegowego oraz 3 dodatkowe (krótsze) dla amatorów Nordic Walking. Na miłośników białego szaleństwa, czekają również doskonale przygotowane stoki do narciarstwa zjazdowego.

Urlop spędzony w Rabce sprawi, że będziemy mieli chęć i siłę do dalszego szaleńczego pędu ku przyszłości i z radością wrócimy tu za rok, po następne zapasy energii i zdrowia. Warto się tutaj także wybrać na krótki, choćby jednodniowy wypad.

Fotografie: Jan Ciepliński



Bobowa

dostarczy Ci niesamowitych wrażeń!

Bobowa – niewielkie miasteczko w Galicji zachodniej (powiat gorlicki) powstało około 1339 roku. Siedem wieków historii pozostawiło w jego granicach liczne zabytki, takie jak gotyckie kościoły pw. Wszystkich Świętych z przełomu XIV i XV wieku i pw. Św. Zofii z XV wieku zachowane w niemal nienaruszonym stanie. Do dziś zachował się średniowieczny układ rynku i ulic. Miasteczko jest celem pielgrzymek Żydów – chasydów z całego świata. Na miejscowym cmentarzu żydowskim znajduje się macewa cadyka Salomona ben Natana twórcy szkoły talmudycznej „jesziwe”. Równie słynny był jego syn – Ben Cjon Halberstam, kompozytor muzyki chasydzkiej. Do bobowskiego cadyka Salomona Ben Natana Halberstama i jego następców pielgrzymowali Żydzi z całej Europy Wschodniej. Sławę dawnego ośrodka chasydzkiego przypomina synagoga z salą modlitwy i szafą ołtarzową do przechowywania Tory.

Pochodząca z 1756 r. w 2003 r. poddana kompleksowej renowacji synagoga stanowi jeden z najcenniejszych zabytków żydowskiej architektury sakralnej w Pol-



sce. Obecnie we wnętrzu znajduje się muzeum z warszatem koronkarskim oraz salą ekspozycyjną judaików, m.in. prezentowany jest aron ha-kodesz. Wśród europejskich Żydów miasteczko zyskało sławę, gdy w połowie XIX w. osiedlił się tu Szlomo Halberstam – wnuk rabina Chaima z Nowego Sącza, zakładając własną dynastię cadyków, nazwaną bobowską. O „żydowskiej” Bobowie głośno jest w czerwcu, kiedy to odbywają się koncerty w ramach tarnowskich obchodów „Dni Pamięci Żydów Galicyjskich”.

Bobowa słynna jest także z koronek. Bobowskie koronki „klockowe” są wytwarzane ręcznie, przy użyciu klocków – szpulek, na które nawinięta jest nić. Od ponad 100 lat kobiety z Bobowej trudnią się wyrabianiem koronek klockowych. Koronki te są rękodziełem, które tak powszechnie w Polsce uprawiane jest wyłącznie w Bobowej i okolicznych miejscowościach.

Natomiast w październiku głośno jest o „koronkowej” Bobowej. Wówczas odbywa się Międzynarodowy Festiwal Koronki Klockowej na który przyjeżdżają koronczarki z całej Europy. Główną częścią Festiwalu Koronki Klockowej jest prezenta-



cja koronek, połączone z kiermaszem wyrobów koronkarskich, oraz Regionalna Pokonkursowa Wystawa Koronek Klockowych. Festiwal ukazuje nowe formy współpracy pomiędzy małymi społecznościami lokalnymi z różnych części Europy, aktywizuje środowiska twórcze, a jednocześnie jest promocją regionu na arenie międzynarodowej.

Już w 1899 r. w Bobowej powstała żeńska Krajowa Szkoła Koronkarska, której tradycje kontynuuje dziś miejscowa szkoła. Dużą atrakcją turystyczną jest Galeria Koronki Klockowej przy Centrum Kultury i Promocji Gminy Bobowa, w której można zobaczyć piękne koronki, zapoznać się ze sposobem ich wyrabiania oraz nabyć pamiątki bezpośrednio od ich wytwórców.

Koronki te są rękodziełem, które tak powszechnie w Polsce uprawiane jest wyłącznie w Bobowej i okolicznych miejscowościach.

W Bobowej warto także zobaczyć:

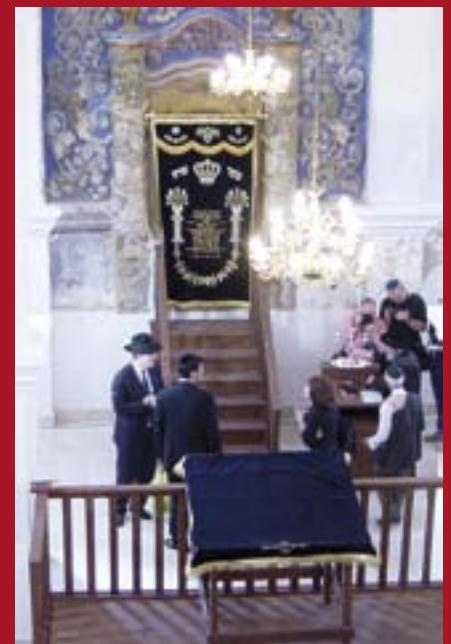
Kościół parafialny p.w. Wszystkich Św. pochodzi z II połowy XIV w., od 1529 kolegiata, a w latach 1561–1593 zamieniono na zbór kalwiński. Pomimo licznych re-

montów i pożaru w 1889 r. kościół zachował swój pierwotny gotycki charakter. Ołtarz główny pochodzi z początku XX w. i utrzymany jest w stylu neogotyckim. Najcenniejszym malowidłem jest obraz Jaczka Malczewskiego przedstawiający scenę Ukrzyżowania. Na uwagę zasługuje także barokowa kaplica Matki Boskiej Bolesnej (jedyna ocalała z pożaru w 1889 roku) z obrazem autorstwa Feliksa Hanasza z 1851



roku i barokową chrzcielnicą z rokokową pokrywą.

Kościół filialny p.w. Św. Zofii jednonawowy, datowany na II połowę XV wieku z obrazem Św. Zofii w otoczeniu trzech córek w ołtarzu głównym, namalowany na desce temperą. Kościół ten to doskonały przykład gotyckiej architektury sakralnej. Zbudowany z łupanych kamieni, posiada kryty gontem dach i wieżyczkę na sygnaturkę a zdobiący wejście od strony zachodniej gotycki portal „schodkowy”. Na murze w prezbiterium znajduje się namalowany farbą hierogram gotycki, napis: „Jezus Chrystus” – wykonany średniowieczną minuskułą. Przez arian świątynia zamieniona na stajnię, a przez zaborców dla celów świeckich. Użytkowana w obrzędach liturgicznych nieregularnie, ale zawsze 15 maja w dzień odpustu Św. Zofii. Obok kościoła znajduje się stara dzwonnica datowana na okres gotyku, w XIX wieku nadbudowana.





Zalipie to wieś tak urokliwa, jaką znamy z „Wesela” Stanisława Wyspiańskiego. Zaczyna i spokojna. Z tą jednak różnicą, że bardzo kolorowa.

Wszystko za sprawą wciąż żywej tradycji zdobienia domów oryginalnymi wzorami kwiatowymi. W Zalipiu malują domy i zagrody od końca XIX wieku. Początkowo zakopcone dymem ściany rozjaśniano bieląc je wapnem. Z czasem jednak, po pojawieniu się w chatach kominów, ściany zaczęto przyozdabiać motywami kwiatowymi. Naj-

Zalipie zakochasz się w tym miejscu!

pierw prostymi, jednokolorowymi, a z czasem coraz barwniejszymi. Wkrótce potem zdobienia pojawiły się również na wyposażeniu domów. Między innymi na piecach, skrzyniach, ławach, studniach, przedmiotach codziennego użytku, a nawet pniach drzew czy też psich budach. Początkowo, ludowe artystki używały do malowania swoich domów farb w proszku, które mieszały z mlekiem lub pokostem, zamiast pędzla używały najczęściej brzozonego patyka namoczonego i rozrżępiętego na koń-



cu. Aktualnie malarki używają nowoczesnych pędzli i farb artystycznych. Ich malowanie jest znane w całym kraju i za granicą. Ozdobiły one m.in. hotel Marriott w Warszawie, salę dziecięcą na statku Batory i kawiarnię „Zalipianka” w Krakowie przy ul. Szewskiej. Co roku w Zalipiu już od ponad 40 lat organizowany jest konkurs, pod nazwą „Malowana chata”, na najlepiej wymalowaną zagrodę.

Artystki oprócz malowanek na ścianach wykonują pisanki, palmy wielkanocne, wieńce dożynkowe, kwiaty bibułowe

W Zalipiu znajduje się obecnie ok 30 budynków przyozdobionych wielobarwnymi motywami kwiatowymi.

Najbardziej znanym przykładem tej oryginalnej sztuki ludowej jest zagroda Felicji Curyłowej, utalentowanej zalipiańskiej malarki, której malarstwo znane było już



w okresie międzywojennym. To między innymi za jej sprawą ludowe zdobnictwo Powiśla Dąbrowskiego zyskało sławę na całą Polskę, zachowało się w rozwiniętej, żywej postaci. I dlatego właśnie zagroda, która należała do tej wyjątkowej artystki ludowej jest obecnie oddziałem Muzeum Okręgowego w Tarnowie. Można w niej podziwiać przepięknie udekorowane wnętrza. Nie tylko ściany, ale także piece, ławy, stoły i sufity. Są też meble, naczynia kuchenne oraz pamiątki dokumentujące działalność i życie



nieżyjącej już malarki (zmarła w 1974 roku).

Z kolei w Wiejskim Domu Kultury, tak zwanym Domu Malarek, (który został bogato ozdobiony barwnymi motywami kwiatowymi przez miejscowe twórczynie ludowe) można uzyskać informację turystyczną oraz obejrzeć:

- * wystawę poświęconą tradycji malowania chat
- * wystawę fotograficzną z konkursu „Malowana Chata”
- * galerię prac artystów z Powiśla Dąbrowskiego.



W Domu Malarek można również kupić wyroby artystów ludowych z charakterystycznymi dla Zalipia malunkami girland i bukietów kwiatowych, wypić kawę, odpocząć. Dla chętnych zorganizowanych grup prowadzone są warsztaty plastyczne.

Warto zajrzeć także do kościoła, który z zewnątrz nie wyróżnia się niczym szczególnym. Ciekawe jest za to wnętrze, w którym wszechobecne są oczywiście kwiatowe malunki.

Zalipie najlepiej odwiedzić wiosną lub latem. Wówczas oczom turysty ukaże się sielankowa wieś pełna drzew, zagajników i kwiatów otaczających stare, często ponad stuletnie zabudowania wiejskie. Idealnym terminem jest weekend po święcie Bożego Ciała. Wówczas w Zalipiu odbywa się konkurs dla malarek ludowych – „Malowana Chata”.



ZALIPIE – JAK TAM TRAFIĆ?

Miejscowość Zalipie znajduje się w województwie małopolskim, w powiecie dąbrowskim, niespełna 10 kilometrów na południe od Nowego Korczyna. Jadąc z Kielc lub Radomia można przeprawić się przez Wisłę promem samochodowym w miejscowości Borusowa (droga numer 973) lub pojechać przez most, drogą numer 73. Zagroda Felicji Curyłowej w Zalipiu jest czynna od wtorku do niedzieli w godzinach 10–16, telefon 14-641-19-12, Dom Malarek czynny



codziennie od 8-16 a w sezonie turystycznym od 8-18, sobota i niedziela od 11-18, telefon 14-641-19-38, www.dommalarek.pl

Z Krakowa (ok. 90 km) można dojechać do Zalipiana drogą nr 79 i skorzystać z promu na Wisłę w Nowym Korczynie, można też przeprawić się przez Wisłę wcześniej, promem w Opatowcu, albo pojechać trochę dalej, do mostu w Słupi. Można też pociągiem do Tarnowa (czas podróży 1–1,5 h), następnie autobusem PKS lub busem do Dąbrowy Tarnowskiej a stamtąd prywatnym busem do Zalipia.



Ciężkowice

Skamieniałe Miasto

„Ciężkowice to miejsce, gdzie łączysz się z przyrodą. Tu widać jak niezwykłym artystą jest natura...”

Alina z Krakowa

„Dobrze znaleźć takie przytulne miejsce na ziemi...”

Piotr z Katowic

„Niedaleko Ciężkowic w Kąsnej Dolnej znajduje się dworek Paderewskiego, do którego przyjemnie jest dojechać rowerem, a w parku nad stawem odpocząć i nacieszyć ucho błogą ciszą albo muzyką poważną, bo w weekendy odbywają się tu koncerty muzyczne...”

Agnieszka z Tarnowa

„Gdy przyglądałem się najbardziej zjawiskowej skale w Ciężkowicach, która nosi nazwę „Czarownica”, w pierwszym odruchu pomyślałem, że ktoś wykuł w niej twarz aktora Fryzlewicza, chyba Stanisława, ongiś „etatowego” odtwórcę księcia Józefa Poniatowskiego”

Michał z Warszawy

Sетки podobnych opinii pełnych zachwytu i podziwu dla Ciężkowic znajdziemy w internecie. Miasto położone jest na Pogórzu Ciężkowickim nad rzeką Biała, przy drodze wojewódzkiej z Tarnowa do Gorlic, Nowego Sącza i Krynicy. Najstarsze informacje na temat Ciężkowic pochodzą z aktu datowanego na lata 1123–25. Nieopodal tego średniowiecznego miasta położony jest Rezerwat Przyrody „Skamieniałe Miasto”. Istnieje kilka legend wyjaśniających pochodzenie tego miejsca. Według jednej z nich miasto zamieniło się w skały za karę, która spotkała władcę grodu za złamanie prawa Polskiej Gościnności. Tak naprawdę jednak skały te narodziły się z osadów prehistorycznego dna morskiego. Postępująca erozja i wietrzenie nadają tym skałom niepowtarzalne, bajkowe kształty. Rozrzucone na wzgórzu małe i duże formy skalne sprawiają wrażenie ruin dawnego grodu. Teren ten został objęty ochroną już w 1931 roku, a rezerwat Skamieniałe Miasto utworzono w 1974 roku.

Dlaczego warto poznać to miejsce?

Teren Rezerwatu obejmuje około 15 ha, na którym znajdują się malownicze skały zbudowane z piaskowca ciężkowickiego. Skały posiadają swoje nazwy i związane z nimi historie. Jest Grunwald, Czarownica, Ratusz, Piramidy, Skałka z krzyżem i inne. Obszar „Skamieniałego Miasta” jest pierwszym w Karpatach, gdzie zostały rozpoznane struktury kopalnych podmorskich osuwisk (gratka dla geologów). Skałki występujące w rezerwacie zbudowane są z piaskowca ciężkowickiego, który pojawił się około 30 mln lat temu (era kenozoiczna, epoka dolno-eoceńska).

Najbardziej popularną skałą jest „Czarownica”. To niewielka skała piaskowa opadająca w dolinę rzeki Białej. Południowa jej krawędź przypomina profil czarownicy z wyraźnie zaznaczonym haczykowatym nosem, krótką brodą i oczodołami. Skała ma kształt niewielkiej baszty. W górnej części baszty występuje wiele spękań, z których największa szczelina ma szerokość 0,5 m i długość 8 m. Według legendy skała ta była więzieniem dla najgroźniejszych przestępców. Inne podanie głosi, że jest to kobieta zamieniona w skałę przez Pana Boga, za złorzeczenie księdzu jadącemu z komunią świętą do chorego.

Warte uwagi turystów jest także wyjątkowe **Muzeum Przyrodnicze** z kolekcją 310 gatunków owadów pozyskanych w latach 1939–1950 w rejonie Ciężkowic! To dorobek kolekcjonerski państwa Krystyny i Włodzimierza Tomków z zakresu entomologii, ornitologii i łowiectwa. Wystawa uzupełniona jest motylami występującymi na terenie całego kraju (103 gatunki) oraz motylami egzotycznymi (13 gatunków). Ekspozycja obejmuje również owady szkodliwe i pożyteczne dla gospodarki leśnej. Trofea łowieckie liczą 273 sztuki (głównie parostki sarnie, wieńce jeleni, łosi, danieli, renifera oraz medaliony, skóry, czaszki). W sumie zbiory Państwa Tomków liczą 551 egzemplarzy ptaków, 1279 egzemplarzy owadów, 422 egzemplarzy owadów pożytecznych i szkodliwych dla gospodarki leśnej oraz 273 egzemplarze łowieckie.

Najwięcej emocji budzi jednak słynny **Dworek Paderewskiego**. Uzdolnie-

ni muzycznie mogą zagrać na fortepianie, na którym grywał sam Mistrz Ignacy Jan Paderewski, gdyż to właśnie na terenie gminy Ciężkowice zachowała się jedyna na świecie posiadłość „najbardziej znanego Polaka przełomu wieków”. Dworek pochodzi z II połowy XIX wieku. Jest to jedyny zachowany obiekt na świecie, w którym żył i pracował ten wybitny kompozytor, mąż stanu, Wielki Polak. Ignacy Jan Paderewski był właścicielem dworku w latach 1897 – 1903. Można tu oglądać różnorodne pamiątki i publikacje związane z życiem i twórczością kompozytora oraz wystawę poświęconą dziejom dworku. Dwór otacza wspaniały park liczący 15 ha. W sezonie letnim w dworku odbywają się liczne koncerty muzyki kameralnej.

Koniecznym jest odwiedzić ciężkowicką **starówkę**. Układ miasta nie zmienił się tutaj od czasu wytyczenia rynku w momencie lokacji miasta (1348 rok). Rynek wytyczono na grzbiecie opadającego w trzech kierunkach wzgórza. Już w XV wieku rynek miał brukowane rynsztoki i był dookoła zabudowany parcelami.

Zabytkowe domy wokół rynku mają bardzo charakterystyczne dachy, które wsparte na drewnianych filarach tworzą niezwykle urokliwe podcienia. Domy szczytami zwrócone są do placu rynkowego. Powstały w 2 połowie XVIII i 1 poł. XIX wieku, najstarszy – przy rynku z nr 7 pochodzi z 1753 r.

To tylko namiastka ciężkowickich skarbów. Jest ich o wiele więcej. W gminie Ciężkowice warto też zobaczyć: Izbę Regionalną „Grociarnia” w Jastrzębiej, Kościół św. Bartłomieja w Jastrzębiej, Kapliczkę Św. Floriana z 1895 roku, Diable Boisko (Pławna), Wieprzek (Siekierczyna), Lipę w Falkowej (pomnik przyrody!!!), oficynę dworską w Bogoniowicach, kamieniołomy (Ostrusza, Bogoniowice), zabytki architektury sakralnej (Jastrzębia, Ciężkowice, Bruśnik, Zborowice), Cmentarze z I wojny św (Ciężkowice, Bogoniowice, Ostusza, Tursko, Zborowice).

Wędrując po ziemi ciężkowickiej przeniesiemy się w „inny świat”, gdzie jedynymi dochodzącymi dźwiękami będzie śpiew ptaków i szum drzew...

Fot. Marek Zwolenik

CIEŻKOWICE